



Une reconnaissance officielle 3 en 1 !

Les meilleurs trailers du moment se sont prêtés au jeu de la reconnaissance pour le parcours de la Transju'trail qui promet des purs moments de course le 1^{er} juin 2008 au cœur des Montagnes du Jura !

D'abord sous la pluie, puis sous la neige pour enfin s'achever à Morez aux alentours de 13H sous un soleil radieux... Cette reconnaissance a eu pour mérite de préparer à toutes les éventualités des caprices de dame météo pour le 1^{er} juin prochain !

Les 5 trailers du Team Salomon Trail Running, Dawa SHERPA et les 2 gagnantes du concours organisé par le magazine ENDURANCE MAG (cf. en page 3 leur palmarès), ont pu apprécier la beauté des paysages francs-comtois, avec une émotion toute particulière au passage des tremplins de Chaux-Neuve et au Fort des Rousses. Tous ont conclu que la Transju'trail avait tous les atouts pour devenir une grande course et se sont donc tout naturellement donnés rendez-vous au 1^{er} juin, en espérant secrètement que la neige encore présente samedi matin sur les passages de la Roche Champion et la Roche Bernard aurait disparu d'ici là...

Le soir place à la conférence débat...

Grand succès pour cette première conférence sur le thème « Transju, Du ski de fond au trail », qui a réuni en mairie de Morez samedi soir, une centaine de personnes... En présence de Didier ROY, Marie Pierre GUILBAUD, Alexandre ROUSSELET, Elodie BOURGEOIS PIN, Jean KUHNI, le TEAM SALOMON TRAIL RUNNING, Dawa SHERPA, le débat a porté sur les corrélations entre ces deux disciplines, la façon d'aborder ces sports en compétition comme en pratique loisirs...

Programme du week-end Transju'trail

Les inscriptions sont closes, ils seront 850 partants pour 67 ou 33 km, le 1^{er} juin prochain au départ de Mouthe ou Morez pour rejoindre Lamoura, à travers montagnes et vallées...

Samedi 31 mai

De 14H à 20H

Village partenaires Place de l'Hôtel de Ville à Morez

Retrait des dossards des épreuves 67 et 33km

De 14H à 17H

Découverte de la Via Ferrata de la Roche au Dade

Prêt gratuit de jumelles pour observer le parcours en hauteur autour de Morez, par « L'Atelier de la Lunetterie » à Morez

Accès gratuit au Musée de la Lunette (offert par la Ville de Morez)

Dimanche 1^{er} juin

De 4H à 4H45

Retrait des dossards du 67km à Mouthe, Salle de la Convivialité

5H

Départ du 67km, Mouthe – Salle Polyvalente

De 7H à 8H45

Retrait des dossards du 33km à Morez, Place Jean Jaurès

9H

Départ du 33 km, Morez – Parvis du Musée de la Lunette.

11H15

Premières arrivées du 67 km, face à Cap France Neige et Plein Air de Lamoura

Plus d'infos : www.transjutrail.com

Contact presse : [aiRPur](mailto:airpur@agence-airpur.fr)

Tél. 03 81 57 13 29 - Fax. 03 81 62 28 94 - www.agence-airpur.fr



Comment bien préparer son Trail ?

La distance est-elle révélatrice de la difficulté de l'épreuve ?

Il est évident que plus la distance est longue, plus la course se révèle difficile au long des kilomètres. Mais en Trail, il y a un paramètre important à regarder en plus de la distance : le dénivelé. Le temps de course pourra évoluer du simple au double pour une distance équivalente s'il y a beaucoup de dénivelés. En ce qui concerne la Transju'trail (67km) celui-ci est de 2350m, positif, avec des parties très techniques au niveau de La Roche Champion, du belvédère de La Roche Brûlée, du Bief de la Chaille et des Auvernes.

Le Trail est tout autant abordable que la course sur route. Il n'y a pas cette « obligation » de courir sur toute la distance, ni la « pression » du chronomètre tous les x kilomètres. Les côtes se font de toute façon en marchant pour la plupart des participants.

Juste pour le plaisir...

Il faut savoir que dans l'esprit des trailers, le chronomètre n'est pas vraiment primordial. En effet, les grands trails n'offrent aucun gain en argent aux vainqueurs. Les trailers parcourent des centaines de kilomètres, juste pour le plaisir de participer. C'est un esprit de convivialité et de simplicité qui règne avant tout sur ces courses. Tous sont amateurs et vivent leur passion à fond !

Pour préparer un Trail, faut-il ne faire que de l'endurance ?

NON ! Surtout pas. Pour préparer un Trail il faut aussi travailler les différentes allures habituelles de la course à pied : VMA, SEUIL, et ENDURANCE. Un kilométrage hebdomadaire trop important ne vous apportera rien de plus pour le Trail. Une à deux séances d'endurance par semaine sont par conséquent suffisantes.

Les bâtons sont-ils utiles en Trail ?

Les bâtons sont autorisés sur les deux distances proposées à la Transju'Trail... A chacun donc de décider s'il en a l'utilité ou non ! En montée, pousser sur les bâtons participe à l'effort en associant les muscles du haut du corps. Cela permet de soulager les cuisses de manière efficace. Ils sont par conséquent fortement conseillés, surtout que les cotes de la Transju'Trail sont suffisamment longues et raides pour en tirer un bénéfice, compensant le poids supplémentaire des bâtons.

En descente, un coureur de bon niveau qui a une bonne position de descente sera plus à l'aise sans bâton et amortira mieux avec un bon équilibre. Mais les bâtons peuvent se révéler utiles pour les descendeurs plus faibles qui vont trouver deux points d'appui supplémentaires. Mais même avec les bâtons, il faudra toujours veiller à bien se relâcher et à faire travailler les cuisses comme des amortisseurs.

Retrouvez de nombreux conseils et un programme d'entraînement spécial Transju'trail, élaboré par le partenaire CefarCompex, sur www.transjutrail.com

Petite info... Le dénivelé, c'est quoi ?

Pour chaque cote à gravir, on mesure la différence d'altitude en mètres entre le sommet et le point le plus bas. Le dénivelé positif est le cumul de toutes ces montées, le négatif, la somme de toutes les descentes.

Ainsi, gravir 100 mètres de dénivelé dans une cote à 25% ne correspond pas à 100 mètres de distance, mais à plus de 400 mètres ... On considère généralement que 100 mètres de dénivelé équivaut à 1 kilomètre sur le plat.

Contact presse : aiRPur

Tél. 03 81 57 13 29 - Fax. 03 81 62 28 94 - www.agence-airpur.fr



Les palmarès des trailers présents ce samedi sur la reconnaissance...

TEAM RUNNING SALOMON

Samuel BONAUDO (Toulon)

2^{ème} du challenge Salomon Endurance Mag (2007)

4^{ème} UTMB (2007)

2^{ème} Trail Blanc de Serre Chevalier (2007)

1^{er} Trail Vallée de Chevreuse (2007), Faverges, Ventoux, Ardéchois, etc.

Christophe MALLARDE (Bretagne)

Vainqueur du Challenge Salomon Endurance Mag en 2006

Vainqueur Trail Vallée de Chevreuse & Euskal trail en 2006

2^{ème} des Templiers en 2007

David PASQUIO (Bretagne)

Vainqueur Marathon de l'Aubrac en 2007

Vainqueur Trail Vallée de Chevreuse en 2008

Thomas VERICEL (Aveyron)

En 2005, vainqueur du Trail du Nivolet Revard

En 2006, 2^{ème} Trail Blanc de Serre Chevalier, 7^{ème} du Lyban Challenge

Christian LARGIER (Clermont Ferrand)

En 2006, 2^{ème} aux Templiers & Euskaltrail & 4^{ème} du classement du challenge Salomon Endurance Mag

Dawa SHERPA (Népal)

En 2002 : Représentant du Népal au Jeux Olympiques de Salt Lake City (USA)

En 2006 : victoires Sainte Victoire, Merrell Sky Race, Balcons du Lot, Citadelles.
3^{ème} des Templiers.
Représentant du Népal aux Jeux Olympiques de Turin (ITA)

En 2007 : victoires Ardéchois, Tiranges, Annecime, Himal-Race
5^{ème} de l'UTMB
2^{ème} des Aiguilles rouges, Côté d'opale, Glaciers de la Vannoise

En 2010 : Représentera le Népal aux Jeux Olympiques de Vancouver (CAN)

Arnaud PERRIGNON (Doubs)

Le régional de l'étape. Sponsors Sport et Neige Pontarlier et Salomon

Victoire Trail des Reclées en 2008.

VAINQUEURS DU JEU ENDURANCE MAG

Sarah Parisot (Vosges)

Catherine Dubois (69) : Victoire sur la Sainté Lyon en 2007.

Contact presse : aiRPur

Tél. 03 81 57 13 29 - Fax. 03 81 62 28 94 - www.agence-airpur.fr