**ouvrez les foulées du Mégara en Tunisie en rubrique évasion grâce au récit imagé de Brice !**



Ici, la région MIDI-PYRENEES
Ici, la région AQUITAINE-POITOU
Ici, la région PACA

Trail des Citadelles : le départ !

Marathon de Montauban : le départ en vidéo...

## Au sommaire de Running Mag (cliquez sur l'article souhaité)


- 09/04/12 Miquel et Julien plutôt à leur aise à la Técounaise
- 08/04/12 Bataille de folie sur le 73km au Trail des Citadelles !
- 08/04/12 : Sandrine Prisse pour la troisième fois aux Gypaëtes
- 08/04/12 De La Tremblais n'a pas tremblé à la Calamanaise !
- 07/04/12 Quand Laforgue accélère à la course de Bessières.
- Exclusivité : découvrez notre nouvelle émission TV !
- 03/04/12 Petit retour sur les Frances de 10 km de Roanne !
- 02/04/12 La vidéo-souvenir du Marathon de Montauban 2012 !
- 01/04/12 Quand le Marathon de Montauban fait son show !
- 01/04/12 Délira-t-on au Délirathon de Toulouse?
- 01/04/12 Pélissier n'a pas craqué à Portet !
- 01/04/12 Suprématie de Sud Tri Perf au duathlon de Toulouse
- 01/04/12 Les Côteaux d'Aureihlan reviennent à Pascal Renou
- 31/03/12 En direct des 24h du Confluent !


## 09/04/12 Miquel et Julien plutôt à leur aise à la Técounaise

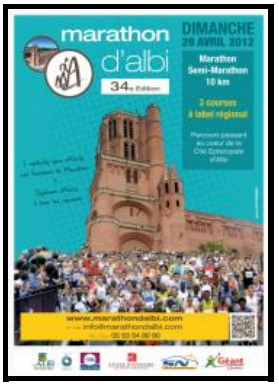
A Técou (petit village tarnais situé dans le vignole gaillacois), avait lieu cette année la deuxième édition de la Técounaise en ce Lundi de Pâques. Une course agréable mise en place depuis donc 2011 par la comité des Fêtes du village. Au programme un 6 et un 10km sur lesquels une petite centaine de concurrents firent le déplacement (soit sensiblement le même score de l'année d'avant). C'est un circuit légèrement bosselé de 10km alternant portions de route et sentiers herbeux, que la plupart des concurrents ont emprunté avec sur le final de longue distance une belle petite montée pour revenir dans le village. Côté course, Nicolas Miquel se fait la belle dès les premières portions de sentiers et ne sera plus jamais rattrapé. Bernard Buffel (2°) puis Le Sert Aurélien (3°) termineront 2 minutes plus tard. Chez les femmes, Marie Fournials s'impose sans difficulté. Sur le 6km, parti au même moment, Jean-Pierre Julien (un des organisateurs du Trail de l'Albigeois) tire son épingle du jeu et s'adjuge la courte distance et c'est Emilie Couderc qui l'imite chez les femmes.
Hormis un léger petit raté anecdotique sur l'heure de départ, tout le monde a réellement apprécié le circuit bucolique proposé et l'ambiance bonne enfant qui y régnait. De plus les circuits étaient très bien fléchés avec tous les kilomètres indiqués. Mais aussi des bénévoles toujours bien placés et visibles malgré le léger brouillard présent. De quoi donc finir ce long weekend de Pâques en beauté.

Retrouvez résultats et photos dans les rubriques dédiées

Partager sur Facebook

## 08/04/12 Bataille de folie sur le 73km au Trail des Citadelles !

En une dizaine d'années d'existence, et ce fut assez rare pour être copieusement souligné un peu partout, l'an passé le Trail des Citadelles s'offrait un généreux soleil et le parcours était sec. Comme jamais. Cette année, pour sa treizième édition, on y aura cru jusqu'au bout. Ou presque. la semaine qui a précédé la course était quasiment estivale dans le sud-ouest et l'Ariège n'échappait pas à la règle. Pourtant quand nous avions joint Michel Arnaud, le dynamique organisateur, au téléphone quelques jours avant la date, il nous expliquait tout de même qu'il fallait se méfier et ne pas vendre la peau de l'ours... Bref samedi soir, à l'heure de la traditionnelle pasta party, cela n'a pas manqué. La pluie a fait son apparition et avec elle son lot d'orages incessants et déchirants... Cela aura duré une longue partie de la nuit et le parcours a été le premier râvi de pouvoir se rassasier ainsi d'une eau qu'il n'avait plus goûté depuis bien longtemps. Le Trail des Citadelles pouvait donc bien avoir lieu. La tradition était respectée et les sentiers de nouveau boueux à souhaits. C'est fou ce que l'état d'un terrain peut changer d'un jour à l'autre en Ariège ! Du coup, même si il n'a quasi pas plu durant toute la journée du dimanche, en tout cas, les conditions étaient difficiles et beaucoup des 1500 coureurs inscrits (le quota max était atteint largement avant la date !) rejoindront donc Lavelanet ereintés; épuisés... Tout comme moi d'ailleurs ! On retiendra donc au niveau des courses que sur le 20km,



Il n'y a guère eu de surprises, Michel Rabat, l'habitué des lieux, qui a rejoint donc lui aussi le Team Salomon, s'impose sans souci. Il est parti très vite en tête et a lâché son compagnon, Jérôme Amathieu, qui est né pas loin de Lavelanet, du team Running Olivan, avant même le début de la bosse vers Lavelanet. Il finit avec 3 minutes d'avance sur Jérôme qui lui même a gardé 3 minutes sur Eric Destrade. Chez les féminines, Fleur Nadal a bataillé ferme pour venir à bout de Joëlle Bassi... Sur le 40km, un homme a survolé les débats. Et on peut bien avouer que c'est un "revenant" en terre ariégeoise. Claude Escots, que tout le monde connait bien dans le coin, installé du côté du Pays Basque depuis quelques années, a fait un crochet sur les longues distances et puis depuis l'an passé, voyant qu'il n'arrivait pas à ses fins dans ce domaine, malgré tout de même un énorme palmarès, a décidé de se remettre un peu sur du court. Si l'on peut dire. Bref cette année, il réalise des prouesses et après une belle saison de cross, il est lui aussi parti quasiment d'entrée sur cette distance, ou presque puisqu'il reprend Patrick Bruni du Team Brooks, avant d'attaquer la grande montée vers le château de Montségur. En haut il a déjà une bonne minute d'avance et il finira son périple en 3h46', ce qui est, au vu des conditions, un vrai exploit. Les deux derniers vainqueurs étaient à chaque fois plus proche des 4h. D'ailleurs tout le monde est allé beaucoup plus vite cette année sur le 40km. Emil Hrnciar, espagnol en vadrouille, finit deuxième. Bruno Bareilles vainqueur en 2010, troisième. Célia Tajada Vitales, elle aussi espagnole, survole aussi sa course en 4h56' contre 5h22' pour Soraya Lafuente, la deuxième... Enfin sur le 73km, particulièrement relevé cette année, ce fut une bataille de chaque instant. D'habitude aux Citadelles sur cette distance, on a l'habitude de voir un coureur tout seul faire son show. On se souvient de Lorblanchet, d'Oscar Perez ou même de Bruni... Là ils vont rester très longtemps trois en tête. Et pas n'importe qui. Julien Chorier, double vainqueur de la Réunion, Iker Karrera, deuxième l'an passé à l'UTMB et tenant du titre (tous deux du Team Salomon), Maxime Cazajous (du team Brooks), l'homme en forme du moment qui enchaîne les victoires dans le sud de la France et qui tentait là son premier "long". Puis Maxime va tenter crânement sa chance. Iker veille au grain et ne perd jamais plus que deux ou trois minutes. Sur la fin tout s'accélère. Iker passe en tête. Maxime craque un peu. Julien arrive à le passer dans les cinq derniers kilomètres. Et il finit même sur les talons d'Iker... Moins d'une minute les séparent au finish. Vraiment du beau spectacle. Véronique Chastel gagne chez les féminines en 8h42' contre 8h44' à Leire Iruretagoyena Otegui. Là aussi ce fut une belle empoignade ! Mais mon Dieu que ce parcours est difficile et semé d'embûches... et aussi d'une beauté extraordinaire et toute cathare. On en redemande !

Retrouvez tous les résultats en rubrique "résultats", plein de photos en rubrique du même nom et aussi très vite quelques vidéos juste en dessous. Et enfin dès la semaine prohaine un reportage complet dans le numéro de Running Mag d'avril envoyé à chaque coureur et dans la semaine, une vidéo-souvenir sur le site www.runningmag.fr

Rejoignez nous sur...

twitter

...et sur :

facebook

Les prochaines courses

- Trail des coteaux - 15/04/2012
- Ultra trans Aubrac - 14/04/2012
- Entre Save et galop - 15/04/2012
- Ronde des asperges - 15/04/2012
- Les coteaux de Mirabel - 15/04/2012
- La Técounaise - 09/04/2012
- Les pieds en fête - 15/04/2012
- La course des dolmens - 15/04/2012
- La vallée de la gimone - 15/04/2012

Les derniers résultats

- La Técounaise - 09/04/2012
- La Ronde des Cabanières - 08/04/2012
- La calamanaise - 08/04/2012
- Trail des gypaetes - 08/04/2012
- Trail des citadelles - 08/04/2012
- Course de l'omelette géante - 07/04/2012

Partager sur Facebook

## 08/04/12 : Sandrine Prisse pour la troisième fois aux Gypaëtes

C'est après une nuit de déluge que les près de 300 concurrents ont pris le départ du Trail des Gypaëtes près de Lourdes. Heureusement que la pluie s'est calmée dans la nuit, ce qui a permis un bon déroulement de l'péreuve sur un terrain pas trop glissant. Mais le trail des Gypaëtes, ce n'est pas une rigolade, il ne faut pas se fier aux chiffres : 30 km et 2000 de dénivellé. Il y a trois sommets à franchir, le Pic de Ger qu'on atteint avec un final droit dans l'pentu, puis le Béout, là, c'est plus cool, avant d'attaquer le gros morceau, le Pibeste, une longue montée dont le pourcentage de pente dès l'attaque annonce la couleur. Ce pourcentage ne fait que s'accentuer et lorsqu'enfin on croit avoir fini à l'arrivée d'un col, un dernier mur vous attend avec un pourcentage doit avoisiner les 40%. C'est en général ici que les jambes finissent de se tétanniser, mais même si à la bascule du Pibeste il ne reste plus que de la descente, là encore les organisateurs ont imaginé de torturer les quadris des coureurs, avec une première partie de descente qui coupe les lacets et donc file "doirt dans l'pentu" également. Sandrine Prisse, rompue à ce parcours, s'impose pour la troisième fois, dans l'excellent chrono de 3h38"45, devant la tarbaise Nadine Hauret Clos, 3h50'58 et la perpignanaise Célia Trévisan, 3h55'27. Chez les hommes victoire d'Hervé Arribé, en 2h59'11, devant Patrick Feriolo et Chrisitna Montuelle.
Retrouvez deux vidéos dans la foulée et tous les résultats du Trail des Gypaëtes en rubrique "résultats"