

## Préparer un trail de 40 km en 8 semaines



### COURSES

Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour,  
une course unique

### INITIATIVES

Baskets aux pieds, où comment faire  
découvrir le trail à des enfants hospitalisés



HOKA ONE ONE



# TIME TO SPEEDGOAT 4

ACCROCHE AGRESSIVE, PARTEZ À LA CONQUÊTE DU TRAIL.

JIM WALMSLEY  
COUREUR LONGUE DISTANCE

## Édito

Le mois de février est un mois important dans la préparation de la saison à venir, la reprise de janvier après les fêtes est désormais loin derrière. C'est une phase où le volume d'entraînement et l'intensité augmente. Certains en profitent pour réaliser des stages au soleil pour peaufiner au mieux la forme. Les beaux jours se rapprochent et la motivation est à la hausse. Premières échéances importantes, premiers gros rendez-vous, comme le Transgrancanaria (Iles Canaries) qui se déroulera dans le courant du mois.

Dans ce numéro, nous sommes allés à la rencontre de l'organisateur de l'Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour, qui nous parle de la philosophie de cette épreuve au caractère assez unique.

Vous retrouverez également un reportage sur Baskets aux Pieds, un projet pour faire découvrir le trail aux enfants malades.

Dans notre rubrique entraînement du mois, vous pourrez retrouver un article pour préparer au mieux un trail de 40km en 8 semaines.

Retrouvez une nouvelle fois nos produits test du mois à la fin du magazine pour vous guider au mieux dans le choix de vos équipements.

Cap sur les sentiers !

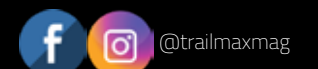
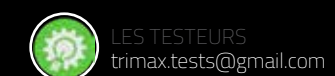
## la rédaction

D'après une idée originale de TC, réalisé par Jacvan.

**Ont collaboré à ce numéro :**

Photos couverture : Eric-Barnabe

Romuald Vinace, Mickaël Couin, Baskets aux Pieds, OliverGodboldPhoto, D-Daher, Loïc Bailliard, Activ'images, BV Sport, Inovphoto, Chris Sigaud, Jacvan, Julia Tourneur, Avis-Challenge-North-Trail et vous.








## **GRANDE CANARIE** **TERRE DE TRAILER**

# **CARNET DE ROUTE**

 PAR JACVAN PHOTOS AVIS-CHALLENGE-NORTH-TRAIL 

*On connaît tous les îles canaries. C'est le spot idéal pour tous ceux qui cherchent à fuir les frimas de l'hiver tout en restant dans l'espace européen. Parmi les îles, on retrouve Grande Canarie connue également sous le nom de Gran Canaria. C'est une île qui parvient à conjuguer station balnéaire avec des contrées encore sauvages.*

Afin de promouvoir le sport nature, une association a d'ailleurs été créée en 2011 : The Gran Canaria Tri, Bike and Run. Elle a pour objectif de promouvoir le tourisme sportif sur l'île et particulièrement pour les amateurs de vélo, de course à pied ou encore de triathlon ([www.grancanariatribikerun.com](http://www.grancanariatribikerun.com)) Gran Canaria possède un large éventail d'infrastructures sportives et hôtelières avec les installations nécessaires pour les sportifs, qui, parallèlement aux nombreux atouts naturels de l'île, aident les athlètes dans leurs programmes d'entraînement et de récupération. Tous ces facteurs font de Gran Canaria l'environnement idéal pour le plein plaisir des triathlètes. L'île accueille d'ailleurs deux événements de triathlon pendant l'année :

- L'arista Eventos
- Le Challenge Canarias

### **Challenge Gran Canaria, la carte postale**







Le Challenge Gran Canaria se tient chaque année en avril et avec un peu de chance vous êtes dans la bonne zone académique pour allier votre passion à un voyage en famille. Car non seulement la course vaut le déplacement avec de nombreuses attentions dont Challenge à le secret mais les nombreuses activités et attractions raviront les petits comme

les grands. En avril, il faudra d'ailleurs prévoir une crème solaire indice 50 pour rentrer en France avec le ton hâlé plus que brûlé (et c'est notre expérience qui parle).

C'est un véritable paysage de carte postale qui s'offre à vous pour ce Challenge Gran Canaria. Le village de la course comme l'aire de transition

sont tous hébergés dans la jolie baie de Los Amadores, dans lequel les concurrents pourront se mesurer sur deux boucles de 1,9 km, 4 boucles à vélo et 3 sur le circuit de course à pied.

Le parcours vallonné entre le village hôte de Puerto Mogan et Los Amadores, avec quelques parties plates le long du chemin où vous aurez suffisamment de temps pour profiter de la vue avant de descendre puis de monter. Le parcours à trois boucles vallonnées commence à Los Amadores avec le point de virage dans la baie voisine de Puerto Rico avec des paysages spectaculaires sur tout le parcours.

**Vous aimez aussi le trail et vous avez envie de vous faire plaisir en fin de saison ?**

Chaque année, le Challenge North trail réuni plus de 850 participants sur les courses du week-end. Malgré l'annulation du marathon cette année



en raison des violents incendies qui se sont abattus sur l'île l'été dernier, cette course rencontre toujours un très grand succès.

Vous êtes tentés ? Alors rendez-vous le 3 octobre prochain (8,5 km ou 21 km ou 42 km + une course enfant) Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes : <http://trailedelnorte.run/>

Sans oublier une nouvelle course d'envergure : la transgrancanaria qui se déroule cette année du 4 au 8 mars 2020.

### Comment se rendre à Grande Canarie ?

Il existe désormais de nombreuses compagnies Low Cost qui proposent des trajets vers Grande Canarie à de faibles coûts (au départ de Paris, Toulouse, Nantes, Bâle et Lyon notamment). Il est également possible pour ceux qui habitent dans le Sud Ouest de se rendre à l'aéroport de Barcelone où de nombreux vols réguliers sont proposés.

Après 4 à 5h de voyage, selon votre lieu de départ, vous voilà arrivés à l'aéroport de Las Palmas. Le seul aéroport de l'île. De nombreuses agences de location vous permettront de trouver le véhicule le mieux adapté pour vous rendre dans le Sud de l'île où se court le triathlon et qui offre également des terrains de jeux idéaux pour les triathlètes (plages de sable, longue promenade le long de la mer pour courir en toute sécurité). Pour les cyclistes, nous vous conseillons de vous rendre dans les terres où le trafic sera moins dense, le dénivelé bien plus intéressant et un décor très différent mais tout aussi magique. Si votre famille souhaite vous accompagner sans avoir à se charger d'un vélo, Free Motion est le magasin de l'île où vous rendre pour louer un vélo. Avec plus de 1000 montures à la location, vous aurez le choix entre le traditionnel vélo de route, le VTT mai aussi des vélos à assistance électrique, une belle alternative permettant d'allier découverte de l'île







pour votre famille et entraînement pour vous ([www.free-motion.com](http://www.free-motion.com))

### Une offre hôtelière très large

Concernant l'offre hôtelière, elle est très riche et variée. Elle s'adapte à tout type de budget et à tout type d'envie (plutôt animé, zen, formule all-inclusive, appartement...)

Parmi les différents hôtels de notre carnet de route, nous vous proposons le DUNAS, hotels & resorts, situé à Maspalomas. Une ville très animée qui vous permettra de jouir à quelques pas de l'hôtel de toutes les festivités de la station balnéaire. Elle est réputée pour sa vaste étendue de dunes côtières, dont fait partie la réserve naturelle des dunes de Maspalomas.

Cet hôtel est très impliqué dans le tourisme sportif et met tout en œuvre pour vous proposer une offre adaptée à vos besoins. Le Dunas a d'ailleurs été le sponsor de la semaine du Cyclotourisme qui s'est déroulée sur Gran Canaria en décembre dernier. Elle bénéficie de plusieurs piscines aux ambiances différentes, de suites individuelles qui peuvent également vous accueillir en famille (jusqu'à 5 personnes). Le Dunas propose également des formules all-inclusive pour vous permettre de vous restaurer à tout heure sans vous soucier des horaires de vos entraînements.

Un chemin piéton le long d'un canal asséché vous emmène jusqu'à la plage en toute sécurité. Et si vous êtes plutôt matinal pour bénéficier des entraînements courses à pied dans la quiétude matinale, ce chemin piéton est totalement éclairé.

Alors, prêt pour vous envoler ?



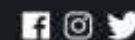
# CEBÉ



PARTENAIRE OFFICIEL DE LA PLAGNE



FRANÇOIS D'HAENE PORTE LE MODÈLE S'TRACK L DE CÉBÉ



[cebe.com](http://cebe.com)

CEBÉ  
PURE ADRENALINE

FOURNISSEUR OFFICIEL DE  
LA 6000d  
LA COURSE DES GÉANTS  
LA PLAGNE