SPORTS VALLESPIR

EDITION SPECIALE

NUMÉRO 5 — FRANCE : 3,99 EUR - EUROPE : 5,19 EUR - MONDE : 5,99 EUR — WWW.ULTRA-SUD-CANIGOU.FR.NF

Haut Vallespir octobre 2022 — Journal des sports Haut Vallespir — Edition Ironman Hawaï

IRONMAN: Sam LAIDLOW Vice Champion du Monde

Page 2

Le Kilomètre Vertical le 5 Novembre

Page 6

Retour sur le BearMan

BEAR MAN XTREME TRIATHLON

Page 3

Les Vallespiriens sur le 100 Miles

Page 4

Activité du Haut Vallespir Athlé Les actus

HAUT VALLESPIR ATHLETISME
CATALUNYA NORD

Page 6

Ultra Trail Vallespir Sud Canigou 2023

ULTRA SUD CANIGOU MONTAGNE
TRAIL EN PAYS CATALAN

Page 7

Le Palal'Trail revient le 17 Décembre en Soirée. 4km pour tous et Ambiance de fête

Page 8

#SAM LAIDLOW VICE-CHAMPION DU MONDE

Le Triathlète Amélien, s'empare de la médaille d'argent sur le redoutable IRONMAN d'Hawaï

Pour sa première participation à cette course Mythique Sam LAIDLOW à fait sensation lors de ce rendez-vous Mondial.

Depuis le début de la saison, les spécialistes pouvaient voir que les performances de Sam sur le circuit international étaient en constante progression, et sur cette fin de saison il confirme sur la plus prestigieuse des épreuves.

Beaucoup le disait bon nageur, d'autre exceptionnel sur le vélo, mais on a rarement entendu dire que la course à pied était son point fort, ce samedi du côté d'Hawaï, véritable Lieu Saint pour les amoureux du Triple effort, Sam a réussi à mettre tous les ingrédients dans la même marmite pour en sortir un bijoux en Argent.

Dès l'épreuve de natation il carracolle en tête, mais il ne prend pas autant d'avance que d'habitude, la concurrence étant prévenu qu'il ne faut pas donner trop de latitude au Vallespirien. Qu'à cela ne tienne, après la première transition, Sam enfourche son vélo et entame la partie cycliste tambour battant, a ce jeu là, tout le monde le connait aussi, mais il semble plus difficile à suivre que lors de l'épreuve aquatique.
Au fil des kilomètres l'écart se creuse, il n'en fini plus d'augmenter, les supporters voudrait presque que l'épreuve soit encore rallonger pour accentuer cette avance !

LE MARATHON POUR FINIR

Mais il faut bien aller au terme de cette épreuve, le marahon se profile, Sam débute la course à pied avec près de Sept minutes d'avance.

C'est énorme et si peu à la fois, même en courant très bien le duo de chasse ne lachera rien, d'autant plus que c'est la spécialité des deux Norvégiens, et quels Norvégiens:

BLUMENFELT, champion Olympique 2020 et tenant du titre de champion du Monde, rien que ça...!
IDEN, une énorme référence de la discipline qui est dans une forme exceptionelle aujourd'hui.

LES MINUTES LES PLUS LONGUES

Au fur et à mesure des kilomètres, on peut se rendre compte que le Marathon ne jouera pas de mauvais tour à Sam... il est dans un jour AVEC, les foulées s'enchainent et il avance sur son rythme de croisière.

Evidement à l'arrière, on se relaye on gagne du temps mais à mi-course à pied rien n'est encore joué !
Il faudra alors une accélération entre le 28ème et 30ème kilomètre pour qu'IDEN dépose son compratriote et parte à l'abordage de Sam, il le rattrapera à Sept kms de la ligne d'arrivée.
Geste fairplay à ce moment là entre les deux hommes.

Sam parviendra à garder 1 minute d'avance sur BLUMENFELT qui complètera le podium.

#RETOUR SUR LE BEARMAN

Un des plus dur Triathlon du Monde se déroule chaque année en Vallespir: LE BEARMAN.

BEAR MAN
XTREME TRIATHLON

Les LAIDLOW encore eux sont à la baguette pour l'organisation du Bearman. Les parents de Sam, Richard et Michelle, quand ils ne s'occupent pas de l'entrainement du filston, ils pensent à faire courir les autres !

Au départ du lac de Saint jean pla de Corts pour la natation, le vélo emprunte les pentes les plus dure du Haut Vallespir.

La course à pied en final de l'épreuve a été cette année corsée !
Pas un mètre de goudron, mais plutôt du sentier: Deux fois l'ascention du Pilon du Belmaig.

Du dénivelé à ne plus savoir quoi en faire, mais c'est ce que recherchent les adeptes de ces épreuves extrêmes.

DIFFERENTS FORMATS

Les candidats ont pu parcourir les routes balisées sur différents formats: le LONG, le HALF et aussi le MAX lui réservé aux finishersdes dernières années, la subtilité étant de devoir parcourir l'équivalent en dénivelé de l'altitude de l'Everest !

Sans oublier les enfants qui ont eu droit à leur épreuve le samedi en matinée, moins dure mais permettant d'imiter les grands !

IRONMAN D'HAWAï, UNE EDITION HORS NORMES: LES CHIFFRES

Les 4 premiers ont battus l'ancien Record de l'épreuve

IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP
Kona | Hawai'i

3 Triathlètes ont battu le record de la partie Vélo, Sam détient le record de ce segment

Sam, réalise le meilleur temps d'un Français sur la distance en

7h42:24

Quel Vallespirien pourra battre ce temps ? ;-)

100 Miles Sud de France

#DES LOCAUX SUR LE 100 MILES

L'épreuve longue distance faisait étape à Arles/tech, des coureurs locaux ont participé

Les participants ont dût affronter des conditions particulièrement difficiles avec de la pluie, du brouillard et du froid pour venir à bout de cette course.
Certains ont même noté qu'on était bien loin de la météo des tropiques qu'offrent les courses de fin de saison.

Nous avons noté la présence de quelques courageux Haut Vallespiriens:

Sur le 120km:
Bertrand COSTE d'Arles/ Tech termine en 25h40
Jérôme MOLAS, contraint à l'abandon sur blessure

Sur le 80km:
Nicolas MACHADO: 12h37
Paul REMEDI: 14h00

RELAIS DUO 80km:
Florent ILLA MASFERRER / Amandine GUITARD: 11h23
Marc ARTUS / René BATXELLI: 16h53

RESULTATS COMPLETS: Site Organisation

#HAUT VALLESPIR ATHLETISME

Le HVA, club d'athlétisme à Prats de Mollo et dans l'ensemble du Vallespir, fait sa rentrée.

Tous les Mercredi après-midi, les enfants de la vallée sont accueillis par Lulu et Bastien au club House.
Ils enchainent courses, jeux et sports en tout genre qui favorisent leurs habiletés.
Dès 15H00, RDV à l'ancienne gare de Prats de Mollo.
Adhésion possible sans compétition et également licence Fédération Française d'Athlé pour ceux souhaitant réaliser les cross et autres courses annuelles.

En ce début de saison, le club accueille de nouveau coureurs, un d'entre eux a retenu notre attention:
Il s'agit deJules PEYTAVI, jeune Arlésien, alors licencié à L'UPA66.

Il décide de rejoindre le club local et espère certainement glaner une nouvelle médaille mondiale de Skyrunning en 2023.

CROSS DEPARTEMENTAL:
La saison de cross-country de PO, débutera en Vallespir à Arles sur Tech.
Le club, se met au travail autour du centre des Sports Sud Canigo, pour mettre en place des parcours et faire venir les coureurs du département.

#KILOMETRE VERTICAL DU BELMAIG

Le Kilomètre Vertical se déroulera le 5 Novembre, la rampe de lancement vous attend

Les inscriptions sont désormais ouvertes pour le fameux KV du Belmaig.

La 10ème édition ne change pas une recette gagnante avec un départ depuis la fontaine des buis.

Les concurrents partiront toutes les 30 secondes, le contre la montre étant la meilleure solution pour ne pas avoir de bousculade dès le début des sentiers.

Au Sommet un ravitaillement sera proposé avant de rejoindre le Centre Sud Canigou pour les remises des prix et le traditionel apéritif de clôture.

DOTATION ORIGINALE

Pour changer du traditionel Tee-Shirt, l'organisation proposera cette année une superbe Casquette Brodée ainsi qu'une Flasque aux couleurs de la course.

Un présent aussi utile que pratique pour l'ensemble du peloton, dépêchez vous,

Il n'y en aura pas pour tout le monde, Pièces en Edition Limitée !

#ULTRA TRAIL

L'organisation se mets en action pour une nouvelle édition en 2023

La date est désormais officielle, le 15 Juillet prochain, la deuxième édition de l'**ULTRA SUD CANIGOU MONTAGNE** se déroulera.
Fort d'une première édition réussi, la suite devrait être à la hauteur des attentes des participants et du public.

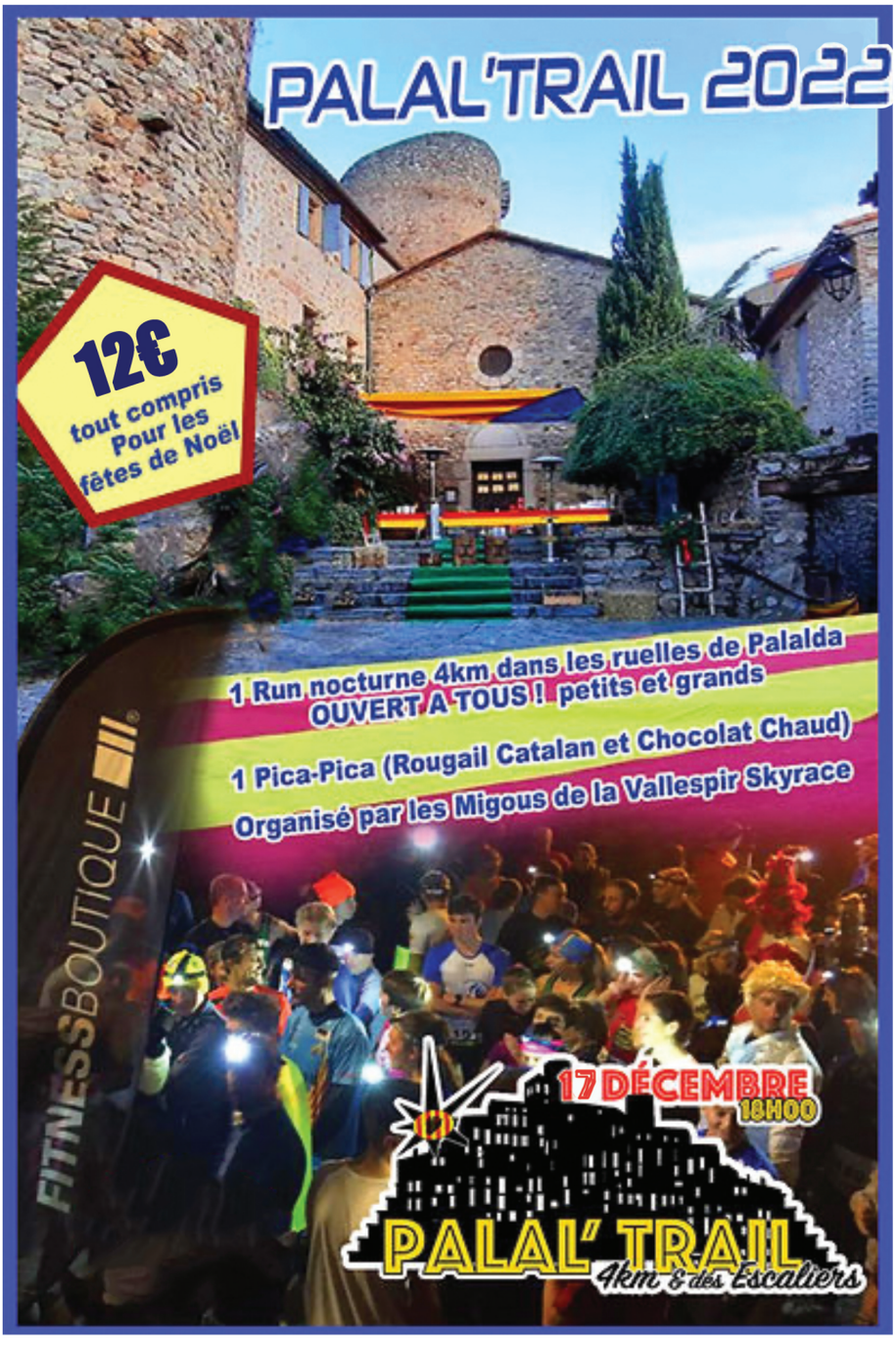
Au niveau des formats, le 70km est reconduit comme les relais qui ont contribué à ce succès.

DE LA NOUVEAUTE ?
Dans l'attente des prochaines réunions de bureau et de bénévoles, où le sujet sera évoqué il se pourrait qu'une ou des distances intermédiaires voient le jour afin de compléter l'offre durant le Week-end.
Un départ de Serralongue ou de Saint Laurent est évoqué.

70km
3500D+
SOLO
&
RELAIS

#PALAL'TRAIL 2022

Le Palal'Trail qui s'est déroulé en 2018 et 2019 revient !
L'épreuve hivernale vous attend le Samedi 17 Décembre au coeur du village médiéval de Palalda, où vous serez accueilli en musique. Parcours de 4km (2 tours avec des escaliers) ouvert à tout le monde dans la bonne humeur. Soirée Festive avec boisson et le fameux Rougail Catalan !



Prochainement OUVERTURE DES