



Triathlon M Embrun

Quels parcours pour l'édition 2022 ?

Les 2 et 3 juillet prochains, Embrun accueillera la 2e édition du Triathlon M, sur distance XS, M et L. A quoi s'attendre pour cette 2e édition niveau parcours ? Réponse avec les organisateurs, Nathalie et Thierry Lefebvre ...

Nathalie, Thierry, quels sont les atouts des parcours des distances M et L ?

Nous voulions des parcours variés et équilibrés pour qu'ils soient accessibles au plus grand nombre et pour que les concurrents aient chacun la possibilité d'exploiter leur point fort : grimpeur, descendeur, rouleur. Nous avons souhaité rendre la course plus dynamique, le tout dans un cadre magique.

Quels sont à votre avis les points stratégiques des parcours, où peuvent se faire les différences ?

Pour le parcours du M, sans aucun doute la Montée des Puits. Depuis la sortie du parc à vélo jusqu'à la moitié du parcours, ça grimpe ! La

descente permet de combler un retard ou de récupérer, avant d'attaquer la partie finale du parcours sur laquelle les rouleurs feront la différence.

Pour le L, c'est dans le col Lebraut que la différence se fera, surtout dans la 2e partie qui est plus délicate à gérer. La descente qui s'ensuit et la partie plane qui vous ramènent sur Embrun sont longues et propices aux rouleurs. Mais attention à bien gérer ses efforts !

Quelles qualités faut-il développer ou présenter pour être performant sur ces parcours ?

L'idéal est un profil complet de grimpeur - rouleur. Les

ascensions ne sont pas très longues et pas très difficiles en termes de pourcentage malgré des passages délicats. Il faut être bon descendeur et être capable de rouler à un niveau élevé pendant un long moment. La gestion des efforts reste primordiale tout comme l'alimentation et l'hydratation sous peine d'avoir une fringale au mauvais moment.

Quels conseils de préparation donneriez-vous aux concurrents inscrits pour bien aborder l'épreuve ?

Tout d'abord, vous allez vivre des émotions incroyables car les parcours sont tout simplement magnifiques entre lac et montagne. Donc pensez à lever la

tête du guidon ! Ensuite, rien ne sert de grimper des cols toute la journée. Les parcours ne sont pas une succession de cols hors catégorie. Ce sont des cols roulants avec de courts passages plus pentus. Travaillez le foncier afin d'être capable de couvrir la distance sans problèmes. Le travail spécifique apportera un plus le jour J, c'est certain ! Soyez régulier et assidu dans votre préparation et ne négligez pas la partie nutrition et hydratation !

Plus d'infos sur les parcours : www.embruntriathlon.com