



www.normandiecouseapied.com

Les 10 km de la CUC - Mickaël POTTIER

Mickaël est en grande forme comme le prouvent ses derniers résultats dont une magnifique première place aux Foulées des Portes du Maine et une 3e place au trail court de Neufchâtel en Saosnois.



www.normandiecouseapied.com

**Le Trail du Perche - Thierry JACQUET
Thierry a eu un mois d'avril très rempli: un accompagnement marathon et trois trails !**

mai 2007 -

GRANDE FÊTE DU TRAIL

Trail d'Ecouves
3 juin 2007

Claude Rouillé et Gérard Bansard organisent la grande fête du trail à Radon, le dimanche 3 juin prochain. 3 distances sont proposées 16 km, 33 km et 61 km et deux randos de 10 et 20 km. Des micro-trails sont également prévus pour les plus jeunes.

Aussi chacun peut y trouver son compte! C'est l'occasion de se lancer sur ce type de course où le chrono a un peu moins d'importance que les paysages traversés! Alors sortez du goudron battu pour tâter du chemin forestier, en toute décontraction !

☞ <http://perso.orange.fr/trail61/>

Vous avez dit Célestes?

« Ils vénèrent le silence des forêts, la sagesse des montagnes et l'immensité des déserts. Ils tentent aussi de recréer l'esprit Spiridon: tous les sympathisants sont autonomes, aucune affiliation, aucun statut ne les lie entre eux. Ils sont entièrement libres de leurs opinions et actions. Leurs rapports résident en une liaison par le cœur. Par ironie, un peu par dérision, ils se nomment par des pseudos. Leurs rencontres pédestres, courses et entraînements en groupe, sont pour eux autant d'occasions de joutes amicales où l'esprit de compétition, bien que parfois naturellement présent, n'en forme pas pour autant la sensation première. »

« Chasseurs de stress, chercheurs de sérénité et d'absolu, conquérants de l'inutile, coureurs de l'impossible... on les prend parfois pour des fous mais ils sont l'exemple vivant que le sport peut n'avoir d'autres buts que l'épanouissement personnel. Ils passent des heures à regarder ailleurs, à écouter battre le cœur du monde et entreprennent des voyages au creux de la solitude pour mieux déboucher, au bout de l'effort, dans le regard des autres. »

☞ <http://users.skynet.be/lescoureurscelestes/>

RÉSULTATS

10 km des Deux Rives - LAVAL / 1^{er} avril 2007

Classement: 15^e Bruno LECADRE 11^e SH en 33 mn 37 s

Course nature - NEUVILLE-SUR-OISE (95) / 1^{er} avril 2007 - 12,9 km -

Classement: ♣ 1^{er} Eddy CLOUTIER en 46 mn 04 s

Les Foulées de Cadichon - AUBE / 7 avril 2007 - 10 km -

79 classés

Classement: 55^e Marie-France JOUATEL ♣ 1^{ère} VF2 en 47 mn 24 s

La Translorraine - VIRTON (Belgique) / 5, 6, 7 et 8 avril 2007 - 148 km (D⁺ 2 586 m) -

45 classés

Classement: 12^e Philippe PECCATE ♣ 1^{er} VH2 en 13 h 00 mn 49 s

1^{ère} étape: 29,5 km, D⁺ 620m en 2 h 24 mn 09 s, 14^e au scratch et 1^{er} VH2

2^e étape: 50,5 km, D⁺ 1 040m en 4 h 57 mn 18 s, 15^e au scratch et 3^e VH2

3^e étape: 31,5 km, D⁺ 581m en 2 h 45 mn 01 s, 12^e au scratch et 1^{er} VH2

4^e étape: 36,5 km, D⁺ 345m en 2 h 54 mn 21 s, 12^e au scratch et 1^{er} VH2

SAINT-HILAIRE - MORTAIN / 15 avril 2007 - 15,6 km -

346 classés

Classement: 27^e Thomas GUESDON 6^e SH en 1 h 03 mn 13 s
178^e Didier GUESDON 21^e VH2 en 1 h 18 mn 05 s

10 km de la CUC - CHERBOURG / 9 avril 2007

452 classés

Classement: 24^e Mickaël POTTIER 16^e SH en 34 mn 16 s
61^e Jean-Pierre CHAPPELLIERE 38^e SH en 36 mn 14 s
364^e Farida FLOUHI en 48 mn 54 s

5^e Marathon du Val Nantais - NANTES / 16 avril 2007

989 classés

Classement: 127^e Jacques BOUDET en 3 h 06 mn 14 s
145^e Bruno DUPRE en 3 h 08 mn 52 s
563^e Anita TREGARO en 3 h 46 mn 59 s

Le Tour des Sittelles - MONTFORT LE GESNOIS / 15 avril 2007 - 15 km -

256 classés

Classement: 183^e Laurent MONTFORT 62^e SH en 1 h 15 mn 12 s

RÉSULTATS

Trail du Perche - LE GUE DE LA CHAINE / 21 avril 2007

- 14,5 km -

95 classés

Classement:	23 ^e ex	Thierry JACQUET	7 ^e ex VH2	en 1 h 08 mn 58 s
	23 ^e ex	Philippe PECCATE	7 ^e ex VH2	en 1 h 08 mn 58 s

- 6 km -

35 classés

Classement:	15 ^e	Pierre SOLE	1 ^{er} VH2	en 28 mn 24 s
-------------	-----------------	-------------	---------------------	---------------

Les Foulées des Portes du Maine - SOULIGNE SOUS BALLON / 22 avril 2007

- 5 km -

87 classés

Classement:	🏆 1 ^{er}	Mickaël POTTIER		en 17 mn 00 s
-------------	-------------------	-----------------	--	---------------

- 10 km -

163 classés

Classement:	97 ^e	Mariline BENESTON	🏆 1 ^{er} VF2	en 47 mn 59 s
	102 ^e	Marie-France JOUATEL	2 ^e VF2	en 48 mn 40 s

4^e trail d'Enfer Perseigne - NEUFCHÂTEL-EN-SAOSNOIS / 28 avril 2007

- 12 km -

147 classés

Classement:	3 ^e	Mickaël POTTIER	3 ^e SH	en 48 mn 07 s
	20 ^e	Bruno DUPRÉ	8 ^e VH1	en 55 mn 30 s
	36 ^e	Bruno DELENTE	17 ^e VH1	en 1 h 00 mn 39 s
	72 ^e	Anita TREGARO	2 ^e VF1	en 1 h 07 mn 27 s
	103 ^e	Pierre SOLE	20 ^e VH2	en 1 h 13 mn 25 s

- 28 km -

81 classés

Classement:	40 ^e	Thierry JACQUET	9 ^e VH2	en 2 h 4 1 mn 20 s
	51 ^e	Jean-Claude BRODIN	12 ^e VH2	en 2 h 46 mn 41 s

10e Trail de la Vallée de la Vère - ATHIS-DE-L'ORNE / 29 avril 2007

- 30 km -

197 classés

Classement:	35 ^e	Thomas GUESDON	18 ^e SH	en 2 h 44 mn 35 s
	49 ^e	Philippe PECCATE	5 ^e VH2	en 2 h 51 mn 44 s
	99 ^e	Bruno DELENTE	31 ^e VH1	en 3 h 08 mn 41 s
	192 ^e	Thierry JACQUET	39 ^e VH2	en 4 h 08 mn 58 s

- 18 km -

172 classés

Classement:	21 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	13 ^e SH	en 1 h 37 mn 34 s
	81 ^e	Didier GUESDON	12 ^e VH2	en 1 h 54 mn 21 s

Semi-marathon - VALOGNES / 29 avril 2007

226 classés hommes juniors à vétérans

Classement:	82 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	2 ^e VH3 qi	en 1 h 31 mn 59 s
-------------	-----------------	---------------------	-----------------------	-------------------

DIETETIQUE

Source: <http://www.sportnat.com/acil/centre.htm>

Les apports alimentaires du sportif doivent lui permettre de **maintenir un poids stable** et d'obtenir un **rendement optimal** dans ses activités sportives.

Les besoins énergétiques moyens sont estimés à 3000/3500 calories pour les hommes et 2400/2800 calories pour les femmes. Ces chiffres sont bien sûr théoriques, certains sportifs ayant des apports qui dépassent 5000 calories par jour. Dans la pratique, il convient d'effectuer une enquête aussi précise que possible, qui portera sur les habitudes alimentaires du sujet, le type de sport pratiqué, son intensité, la fréquence des entraînements et des compétitions, la fatigue ressentie, les crampes, les performances, etc.

Ce sont essentiellement les glucides et les lipides qui assurent la couverture des besoins énergétiques lors d'un exercice prolongé. Le glycogène musculaire est rapidement épuisé. C'est alors le foie qui assure la relève grâce au glycogène hépatique, dont le stock est épuisé en 2 heures.

Si la dégradation du glucose par le muscle est supérieure à la néoglucogenèse, il y a hypoglycémie. En cas de crise d'hypoglycémie, on éprouve une sensation de malaise, de la fatigue, une faim douloureuse, et autres symptômes désagréables nuisant aux performances sportives. Afin d'éviter l'hypoglycémie, il est donc nécessaire en cas d'exercice intense et prolongé, d'apporter régulièrement des glucides à l'organisme.

Que l'on soit un sportif de haut niveau ou un sportif amateur, il importe d'avoir une alimentation équilibrée, qui couvre les besoins énergétiques ainsi que les besoins en vitamines et minéraux, notamment en vitamine C, vitamines du groupe B, magnésium, calcium et fer, apportée selon des modalités et un fractionnement répondant aux exigences de l'entraînement, de la compétition, de la vie scolaire ou professionnelle, et de la vie privée.

Les sportifs de haut niveau apporteront une attention toute particulière à leur apport alimentaire de magnésium (+200 mg/ jour en moyenne), de fer (sportifs d'endurance et femmes) et de calcium (> 1000 mg / jour).

Les glucides représenteront environ **55%** de l'apport énergétique total, les protéines **15%** et les lipides **30%**. (Dans le cadre d'un sport de force, l'apport protéique peut être beaucoup plus important.) Les glucides complexes constitueront les 2/3 de l'apport glucidique tandis que les sucres simples ne représenteront qu'un tiers. Les pâtes alimentaires sont un bon aliment, avec un index glycémique plus bas que le riz blanc ou les pommes de terre. Les légumes secs sont également intéressants mais, difficiles à digérer, il faut les éviter avant un effort physique. Seules les lentilles semblent bien tolérées. Pendant les deux ou trois jours qui précèdent un effort d'endurance, la ration glucidique pourra monter jusqu'à 70% de l'apport énergétique total. Ce changement de régime permet de majorer considérablement les réserves de glycogène musculaire. La capacité de travail est donc améliorée.

Le repas qui précède l'effort doit être **hyperglucidique** et éviter les graisses cuites, dont la digestion est longue. S'il contient des aliments lipidiques, il doit être achevé 3 heures avant le début de l'effort. En revanche, la prise d'aliments glucidiques 2 heures ou même 1 heure avant l'effort ne semble pas créer de problèmes digestifs. On évitera de consommer des sucres rapides pris isolément juste avant l'effort, qui risqueraient d'induire une hypoglycémie réactionnelle. (Nos réserves nous permettent de tenir pendant 2 heures...). Un mélange fructose-glucose semble mieux toléré à cet égard, le fructose ne provoquant pas de sécrétion d'insuline.

Pendant l'effort, il importe de prévenir la déshydratation en buvant même si l'on ne ressent pas la soif. Un apport de 250 ml d'eau toutes les 30 minutes en cas d'effort prolongé, et 120 ml d'eau toutes les 10 minutes en cas d'effort prolongé et intense, est conseillé. La température de l'eau sera comprise entre 5 et 10°C. Si l'effort se prolonge au delà de 3 heures, il convient de compléter l'eau en électrolytes pour compenser les pertes sudorales. On associe généralement l'apport hydrique et l'apport glucidique, lorsque ce dernier est nécessaire : glucides 80 g/l (glucose + fructose), sodium 0,5 à 0,6 g/l, chlorures 0,7 à 0,8 g/l, potassium 0,1 à 0,2 g/l. On préconise même de consommer des boissons diététiques de l'effort lipidoglucidiques, mieux tolérées lors d'efforts prolongés.

Après la compétition, on évitera de consommer trop de protéines, compte tenu des déchets azotés produits lors de l'activité sportive. On continue donc le régime hyperglucidique favorisant les glucides complexes, d'absorption lente, avec beaucoup d'eau, des fruits et légumes, des produits laitiers (phase de désintoxication). 24 heures plus tard, on peut débiter un régime de reconstitution durant 2 à 3 jours, où l'apport énergétique total est augmenté jusqu'à 4000/5000 kcal, l'apport protéique étant augmenté proportionnellement.

Que manger ? et quand ?

En vue d'une sortie ou d'une compétition :

Il faut :

- maintenir les réserves glycogéniques
- prévenir l'acide lactique, toxine induite par l'effort

DOSSIER

On poursuit un régime riche en sucres lents en vue d'une sortie ou d'une compétition (pendant trois jours s'il s'agit d'une épreuve longue et importante). La veille au soir de l'épreuve on fait une "pasta-party", c'est l'ultime repas de mise en réserve. Il doit être copieux et composé principalement de glucides à assimilation lente.

Exemple de menu :

potage épais
pâtes
salade de Fruit
riz au lait, ou gâteau de semoule, ou porridge,
2 tranches de pain

Dernier repas avant l'épreuve :

Principes :

Le dernier repas pris avant la compétition ne diffère pas sensiblement du repas type "entraînement", mais néanmoins il sera hyperglucidique, car les protides et les lipides sont de digestion lente. Ce repas léger de 500 à 1000 kcal doit être consommé 3 à 5 heures avant l'épreuve. Ce repas doit être composé d'hydrates de carbones digestibles (céréales, pancakes, pain) et doit contenir un minimum de graisses et de protéines à digestion lente.

Exemple de repas pré-compétitif :

pamplemousse sucré
un oeuf
spaghettis au beurre
yaourt aux fruits
tarte aux pommes
pain et eau

Si la compétition a lieu à 9 h, il faudra se lever tôt pour prendre vers 6 h 30 un petit-déjeuner copieux. Si la compétition a lieu le matin vers 11 heures, le petit-déjeuner sera remplacé par un repas normal pré-compétitif pris à 8 h.

Exemples de petit-déjeuner :

Exemple N° 1 :

300 g ou 400 g de pâtes, de riz ou de semoule
1 yaourt
1 pomme ou une banane

Exemple N° 2 :

1 tranche de jambon maigre
3 tartines de pain+confiture
1 verre de boisson faiblement sucrée ou un jus de fruits.

Exemple N° 3 :

boisson (avec ou sans sucre selon le goût)
4 à 6 biscottes + confiture 50g
fromage (gruyère ou fromage de Hollande type Gouda)
fruits cuits ou compote 300 g

La ration d'attente :

Les glucides "rapides" stimulent la libération d'insuline et lorsqu'ils sont absorbés en grande quantité peu de temps avant le départ de l'épreuve, ils peuvent induire des hypoglycémies importantes en début d'exercice musculaire. Par ailleurs, les sucres simples tels que le glucose ont un fort pouvoir osmolaire en solution. Cette propriété ralentit l'évacuation gastrique, perturbe l'hydratation, et peut être responsable de douleurs digestives.

En pratique, la ration d'attente sera essentiellement sous forme d'un apport d'eau. Eventuellement, la dernière prise alimentaire pourra être constituée de 100 kcal d'un sucre complexe, plus d'une heure avant le début de l'épreuve. Il est aussi possible dans les 15 dernières minutes précédant le départ, de boire 200 à 400 ml d'eau ou d'une boisson énergétique contenant 30 à 50 g/l de glucose (3 à 5 %).

Pendant l'effort :

Hydratation et glucides s'imposent. Il faut prendre en considération l'intensité de l'effort et la température. Plus l'effort est intense, plus la part glucidique sera de source rapide. Aussi, plus il fait chaud plus il faudra privilégier la part hydrique sur la part glucidique.

2 règles simples :

Une alimentation variée est la garantie d'un apport satisfaisant en vitamines et minéraux.



Faire au moins 3 repas par jour est nécessaire au bon fonctionnement du système digestif.

Comment composer un menu équilibré ?



Il existe 6 groupes d'aliments. La façon la plus simple pour composer son repas est de piocher dans chacun des 6 groupes de la manière suivante :

Groupe I	: Lait et produits laitiers	1 PART
Groupe II	: Viande, poisson, oeufs	1 PART
Groupe III	: Corps gras végétal Corps gras animal	1/2 PART 1/2 PART
Groupe IV	: Céréales, féculents, produits sucrés	1 PART
Groupe V	: Fruits et légumes crus	1 PART
Groupe VI	: Fruits et légumes cuits	1 PART

Enfin, il ne faut pas oublier de boire... L'eau étant la seule boisson dont notre organisme ait besoin.

DOSSIER

Il convient de consommer une boisson énergétique prévue pour (environ 500ml par heure), associée à des barres voir des gels énergétiques en suivant la règle ci-dessus (s'il fait chaud privilégier les gels et penser à diluer la boisson).

Après l'effort :

Il faut :

- Compenser les pertes hydriques et glycogéniques
- Lutter contre l'acide lactique.
- Reconstituer des stocks de glycogène :

Après un marathon, le temps de récupération des stocks peut prendre de 4 à 5 jours. Si les exercices sont programmés tous les jours, on peut observer une diminution progressive du stock glycogénique. Cette diminution ne pourra être compensée qu'en augmentant la ration hydrocarbonée journalière. Le sportif privilégiera les sucres rapides sous forme de sirop, tout de suite après l'exercice pour provoquer une rapide et intense décharge d'insuline.

Plusieurs facteurs vont intervenir sur cette récupération glycogénique, ce sont :

- le moment de l'ingestion par rapport à l'arrêt
- le type d'hydrates de carbone consommé
- la quantité ingérée

Exemple d'apport d'hydrates de carbone : jus de fruit sucré (un soda classique apportera 25 de glucose), barre de confiserie (25 g de sucre), et du fructose pour le foie. Puis le soir on devra apporter une quantité de 250 g de glucides: pain, pommes de terre. Puis, pendant 24 à 48 heures, privilégier hydrates de carbone lents : riz, pâtes, lentilles pour finalement obtenir un total post effort en 24 h de 500 - 600 g de glucides.

☞ On peut procéder ainsi :

Juste après la fin de l'épreuve :

absorber 250 à 300 ml d'eau type Perrier ou Vittel éventuellement additionnée de 1 cuillerée à soupe de sirop de potassium; hydrates de carbone 1 g / kg de poids (+ 80 g)

Après la douche :

absorption de 1/2 litre de lait écrémé; si la déshydratation est importante, continuer à absorber régulièrement tous les 1/4 d'heure une boisson peu minéralisée et légèrement sucrée (jus de fruit dilué)

Avant la fin de la 2^e heure, avoir consommé :

- 50 g d'hydrates de carbone
- un jus de fruit sucré (soda classique apportant 12 g de glucose/ 100 g)
- une barre de confiserie (25 g de sucre/ 100 g)
- 1 fruit (fructose pour le foie)

Idem avant la fin de la 4^e heure: 50 g d'hydrates de carbone

Une demie-heure avant le dîner 1/4 à 1/2 litre d'eau faiblement minéralisée (Volvic, Evian, Vittel)

Au dîner :

1 bouillon de légumes

1 plat de pommes de terre 300 g cuites, salées, cuites à l'eau, servies avec un morceau de beurre frais(15g)

1 salade verte, à l'huile et au citron avec un oeuif dur ou mollet

2 tranches de pain

1 ou 2 fruits mûrs et des abricots ou raisins secs ou des dattes

Au coucher :

1/2 litre de lait écrémé

Le lendemain au petit-déjeuner :

1 tasse de thé léger ou de café noir léger sucré (2 ou 3 morceaux) pain 60 g ou 4 biscottes avec confiture ou miel

Dans la matinée :

1/4 de litre d'un mélange à parties égales d'eau et de jus de fruits frais

Au repas de midi :

- 1 légume cru, salé, à l'huile et au citron
- 1 plat de pâtes ou riz + beurre+ fromage râpé
- 1 ou 2 tranches de pain
- 1 ou 2 fruits crus mûrs



Source: <http://www.sportnat.com/acil/centre.htm>

Un grand bonhomme

C'est un grand bonhomme; au cœur de l'hiver, il court à grandes enjambées. C'est un grand bonhomme; dans les sables d'Aquitaine, il court à grandes enjambées. C'est un grand bonhomme; dans une principauté méridionale, il court à grandes enjambées. C'est un grand bonhomme, dans les neiges du Pilat, il court à grandes enjambées. C'est un grand bonhomme; de son Nord au Midi, il court à grandes enjambées.

C'est un grand bonhomme. Il est tombé. De sa nuit étoilée, il s'est relevé.

Que les Célestes et les Autres - et les trappistes d'Orval - l'accompagnent encore très longtemps sur les routes et chemins de France et d'ailleurs!

Mustang

Kriek et les autres

C'est une histoire belge, non, plus précisément celle d'une communauté, presque comme celle de l'Anneau, animée par l'esprit de la course à pied; cet esprit qui délivre les secrets du vent et de la terre, celui qui porte la liberté, celui qui ouvre le monde au cœur des hommes, celui qui peut mener des coureurs en terre africaine pour un regard, pour une main tendue.

Que ce soit Aragorn, le preux, le Gaumais au regard profond comme la détresse du monde, le Celte, géant par la taille et géant par le cœur, Gandhi dont la gouaille ne saurait cacher sa profonde humanité, Kriek à la frimousse juvénile mais au cœur gros, et tous les autres, tous les autres, conquérants de l'inutile, à la poursuite d'un rêve, je vous salue.

Mustang

Réunion de Bureau du 2 avril 2007

Présents : Maurice Jouatel, Patrick Dugué, Franck Jouatel, Philippe Peccate, Henry Blaise-Martin, Didier Guesdon.

Lecture des différents courriers par le Président.

Mardi 29 mai 2007, réunion pour l'attribution des terrains et des stades.

Les sweats seront disponible cette semaine.

Nous avons reçu la première partie de la subvention de fonctionnement de la ville d'Alençon, pour un montant de 2500€, le reste 2500€ en juillet.

Point sur les licences, 98 licenciés.

Réunion de l'USDA, nous retiendrons le prix de la cotisation pour les éducateurs 17€.

Dossier CNDS, il est en préparation.

Toilettage du règlement intérieur.

Pas de stage pour Clotilde cette année.

Achat de matériels ; perches, cerceaux, medicine-balls,...ect

Trails FSGT du 3 juin 2007, l'A3 sera présente dans l'organisation.

Triathlon de l'A3 et épreuves ouvertes du 26 mai 2007, préparation des épreuves. *Prochaine réunion prévue le 30 avril 2007.*

Thomas, tu as oublié de mettre le maillot du club !



Saint-Hilaire / Mortain



Voilà qui est mieux !! (Trail d'Athis)



Fin de partie

Normandie running, c'est fini ! Claude Roussin jette l'éponge, c'est bien triste. Ce mensuel normand sur l'athlétisme va nous manquer. On ne peut que saluer l'équipe qui, chaque week-end, était présente sur les différentes épreuves normandes pour rendre compte. Claude nous promet une autre formule. En attendant, bonne chance à Claude et merci pour tout ce qu'il a fait pour l'athlétisme normand.

Stats

Pour les fous de statistiques, un site est à leur disposition sur l'athlétisme:

<http://www.athlestats2007.org/>

Challenge athle running des trails bas-normands

C'est parti pour la nouvelle saison des trails en Basse-Normandie. Le trail de la Vallée de la Vère a ouvert le bal! Ce 3^e challenge réunit 4 épreuves.

- Le trail de la vallée de la Vère (18 et 30 km)- Athis, qui s'est déroulé le 29 avril.
- Le trail du massif d'Ecouvès (33 et 61 km) - Radon, qui se déroulera le 3 juin
- Le trail d'Ecouché (28 km) qui se déroulera le 16 septembre
- Le trail du Tue-Vaques - Fermanville 15 et 28 km), qui se déroulera le 22 septembre

Il y a quatre catégories: senior hommes, vétérans hommes, senior femmes, vétérans femmes.

Pour apparaître dans le classement, il faudra être classé sur 3 épreuves parmi les 4 proposées.

L'attribution des points se fera selon le principe suivant: le premier se verra attribué 300 points, le second 290 points, le 3^e 285, le 4^e 280, le 5^e 275, le 6^e 274 et ainsi de suite jusqu'au 250^e, les suivants auront 1 point. Un coefficient de 1,25 sera attribué pour les classés du 61 km de Radon; un coefficient de 0,80 sera attribué sur le 18 km d'Athis et sur les 15 km de Fermanville.

Les prix seront remis lors du trail d'Athis 2008.

Dénivelé

Il y a 3 types de dénivelés: Dénivelé positif (D+) = montée, dénivelé négatif (D-) = Descente et Dénivelé cumulé = D+ et D- additionné!

Exemple:

Sacré Trail des Collines 1 335m de D+: ca veut dire que le coureur va cumuler 1335m de montée...mais c'est un circuit en boucle, donc 1 335m de D- (forcément) et dans ce cas pas besoin d'annoncer le négatif!

La Saintélyon 1 300m de D+ et 1 500 m de D-: dans ce cas, la montée est inférieure à la descente car l'arrivée (Lyon) est dans un lieu différent du départ (Saint-Etienne), moins haute que le départ .Dans ce cas, l'intérêt est de se rendre compte que ça descend plus que ça ne monte (ça veut pas dire plus fastoche... !)

Epreuves ouvertes

Le samedi 26 mai, à l'issu du triathlon pour les jeunes, l'A3 organise des épreuves ouvertes à la plaine des sports d'Alençon, de cadets à vétérans.

Le programme est le suivant:

- 18 h 00.....: 100 m
- 18 h 00.....: concours de poids
- 18 h 15.....: concours de longueur
- 18 h 45.....: 200m
- 19 h 00.....: 800 m
- 19 h 15.....: 3 000 m