



**BOULIEU
TRAIL**
samedi 5 octobre 2019



Boulieu Trail Ardèche : J-30 !

C'est la dernière ligne droite !

Les tableaux d'inscription se remplissent et les bénévoles sont dans les starting blocks pour vous concocter une édition qui on l'espère, restera dans les annales :-)

Alors, si ce n'est pas encore fait, bloquez la date sur votre agenda et courez vous [inscrire](#) !

Claire BERNARD, vainqueur féminine du 53km en 2018



- Votre parcours sportif en quelques mots...

Je ne sais pas si je peux dire être tombée dans la marmite étant petite mais j'ai toujours aimé bouger ! Je cours régulièrement depuis une dizaine d'années mais jusqu'à peu, il ne fallait pas me parler de compétition : j'appréciais courir sans chrono, juste à la sensation, sans pression. J'ai passé mes étés d'étudiante à travailler dans les Alpes du Sud. C'est là que j'ai commencé à faire pas mal de rando, le trail a suivi et... contre toute attente les courses aussi ! Je m'entraîne actuellement à Lyon, au LMT (Lyon Mountain Trail) et je bénéficie en parallèle des conseils de Paul Ogier pour structurer l'entraînement, la planification et la nutrition.

- Comment s'est passé votre début de saison et aurons-nous la chance de vous voir à Boulieu le 5 octobre ?

Cette année, j'étais au Cabornis en mars (40 km), à la maxi de L'ultra Beaujolais Village Trail en avril (42 km), au Festa Trail du Pic Saint Loup (76 km) en mai, au Tour des Glaciers de la Vanoise en juillet et au Super Bélier fin août. La suite envisagée effectivement, c'est le Boulieu Trail, en guise de prépa pour la SainteLyon fin novembre. Après le 20 km en 2017 et le 53 km en 2018, la logique voudrait que je fasse l'ultra cette année :) Mais je crois que j'ai le temps pour y venir, histoire d'acquérir de l'expérience sur le long et de pouvoir savourer la course encore plus le moment venu !

Mon objectif cette saison était d'aller tester des formats un peu plus longs (70-80 km). C'est chose faite et j'ai adoré découvrir cette autre manière d'envisager l'effort et la nutrition. Je me laisse les mois qui arrivent pour me familiariser davantage avec ce type de course car je suis encore novice et j'ai des millions de choses à apprendre ! En espérant que les vœux du calendrier soient exaucés car dans ce sport, on ne sait jamais trop comment ça va se passer :)

- Votre avis sur le Boulieu Trail...

J'ai découvert cette course via mes 2 années d'études dans le nord Ardèche. Le Boulieu Trail représente pour moi la parfaite organisation : la simplicité, la no-prise de tête, la bienveillance avec en prime la beauté des paysages et un terrain vraiment agréable à fouler. C'est un trail avec l'esprit famille, où l'on se sent comme à la maison ! Authentique, d'une beauté canon, sans pression ni bouchon ! Ce genre de course qui mérite vraiment d'être connue et reconnue.

En 2019, venez tenter **l'aventure en équipe** !
Le parcours de l'ultra trail vous est proposé en **relais de 4 coureurs** :

- 1er relais de 18 km - 900 m D+
- 2ème relais de 38 km - 1450 m D+
- 3ème relais de 36 km - 1650 m D+
- 4ème relais de 20 km - 800 m D+

Les inscriptions, c'est par ici :

http://chronospheres.fr/evenements/detail_inscription_groupe/Boulieu-Trail-2019-317/1221

Et toujours 4 parcours au choix :

- Les Hameaux : **12 km & 490 m D+** - une initiation aux plaisirs du trail sur un tracé très accessible.
- La Croix de Chirol : **20 km & 870 m D+** - un parcours pour rejoindre les hauteurs et profiter de la vue sur les monts du Vivarais et le massif du Pilat.
- Les Crêtes : **56 km & 2 140 m D+** - **3 points UTMB** - une distance idéale pour les spécialistes.
- L'ultra trail : **112 km & 4 790 D+** - **5 points UTMB** - pour les plus fous, un savoureux mélange de chemins, monotraces, pleine forêt, dénivelé et de km, en individuel ou en relais X4...

Dernière ligne droite avant le 5 octobre, go !

DETAILS PRATIQUES

Infos : www.boulieustrail.fr

06 66 10 63 67

Inscriptions :

<http://chronospheres.fr/evenements/detail/Boulieu-Trail-2019-317>

