



GLACIER 3000 RUN

12. Glacier 3000 Run - Communiqué de presse

11.06.2019

A deux mois du Glacier 3000 Run, le 10 août 2019, le comité d'organisation est en pleine préparation. Ce que l'on ne réalise pas, c'est tout le travail qu'il y a derrière la mise en place d'un événement de course à pied comme celui-ci. Richard Müller, directeur de la course, nous offre un aperçu de son univers ainsi que de la préparation du parcours. Patrick Imboden (@swiss_mountainrunner), influenceur, partage les détails de son entraînement pour cette course intensive.

LE DIRECTEUR DE COURSE DANS SON ÉLÉMENT

Grand, élancé et toujours de bonne humeur, Richard Müller est un coureur dans l'âme. « J'adore la course de trail car elle offre un aspect extrêmement technique pour le coureur qui l'oblige à se préparer dans toutes les conditions météorologiques, tout en pouvant profiter de la liberté de moments inoubliables dans la nature ». C'est cette passion de courir et de faire de la course de trail qui l'a amené à participer pour la première fois à la course Glacier 3000 il y a quelques années. C'est la compétition la plus intense que Richard a couru.

Il explique l'importance de cette aventure en étant désormais capable de prendre du recul lorsqu'il organise lui-même la course ». Je connais le parcours par cœur, c'est-à-dire que je sais quelles sont les parties les plus dures et les plus techniques, le moment où le coureur touche le mur du mental et où les muscles libèrent trop d'acide ». Pour être en mesure de comprendre continuellement ces sentiments et de continuer à développer la course, Richard met ses chaussures de course chaque été et vérifie l'ensemble de l'itinéraire.

LE SPORTIF ET INFLUENCEUR QUI AIME MANGER DU GÂTEAU

Parallèlement, Patrick Imboden s'entraîne pour les différentes compétitions de la saison. « Toute la journée nous vivons dans notre zone de confort, courir me donne la possibilité d'en sortir, d'essayer de voir quelle vitesse je peux atteindre ». Normalement, son programme d'entraînement comprend des parcours de 600 à 3'000 mètres, ce qui est idéal pour couvrir le changement d'altitude nécessaire pour le Glacier 3000 Run. Cette année, le valaisan a décidé de participer en tant qu'athlète et influenceur car il aime se fixer de nouveaux défis, aussi parce que (il le dit avec un grand sourire) :

« J'adore manger des gâteaux, donc je dois les mériter ».

Le jour-J, l'événement commence par des encouragements du public aux coureurs au début de leur voyage. Les coureurs longent les bords de la Saane à travers des champs verts avec une lente élévation vers le haut. Mais ce n'est qu'arrivé à Gsteig que le coureur ressent la vraie demande de cette compétition. C'est à partir de Reusch que le coureur doit comprendre l'aspect technique de la course à pied tout en appréciant paisiblement les edelweiss, les marmottes ainsi que la faune de la montagne. Le point



GLACIER 3000 RUN

culminant est le passage sur le glacier avec en toile de fond les montagnes valaisannes, blanches, qui motivent Richard chaque année à offrir cette expérience aux coureurs.

« Le plus grand défi n'est pas forcément de faire attention aux coureurs les plus rapides, mais plutôt à ceux qui sont moins entraînés car lorsqu'ils arrivent à 3'000 mètres, ils sont vraiment épuisés ».

Le conseil de Richards aux coureurs qui n'ont jamais fait la course Glacier 3000 serait de participer d'abord en équipe, de cette façon vous pouvez apprendre à savoir ce qu'il faut pour réaliser physiquement la course complète. De plus, les coureurs doivent être conscients que la partie la plus difficile de la course a lieu à 2'500 mètres. Il est donc fortement recommandé d'avoir une partie de votre plan d'entraînement à cette altitude. C'est pourquoi Patrick a décidé « d'ajouter de longues montées avec des parties enneigées à son plan d'entraînement car courir sur neige et glace demande beaucoup de puissance ». Mais le plus important, c'est de s'amuser à repousser ses limites et de s'amuser !

LES INSCRIPTIONS SONT ENCORE OUVERTES

Des places de départ sont encore disponibles dans toutes les catégories du Glacier 3000 Run, y compris pour le parcours de Nordic Walking (6 km d'Oldenegg) et pour le Kids Run, qui aura lieu le samedi après-midi dans le centre du village de Gstaad. Un supplément de CHF 20.- pour une inscription de dernière minute sera demandé à partir du 29 juillet 2019. Pour les spectateurs et les accompagnants, des pass-spectateurs journaliers pour le bus navette et les remontées mécaniques au prix spécial de CHF 50.- pour les adultes et de CHF 20.- pour les enfants sont disponibles sur place, sur la place de la patinoire de Gstaad.

Nous sommes impatients de vous accueillir en tant que coureur ou spectateur à cette course très palpitante ! Infos et inscriptions : www.glacier3000run.ch

Contact média

Katharina Westphal
Col du Pillon
1865 Les Diablerets
marketing@glacier3000.ch
+41(0)24 492 09 22