

Mercredi 25 novembre 2009

INTERVIEW DE BENJAMIN MIDENA

De retour des Championnats du Monde des raids, l'ardéchois Benjamin MIDENA de l'équipe BUFF THERMOCOOL nous fait partager sa course et ses projets pour la saison à venir.



1/ De retour du Portugal, comment as tu vécu ce Championnat du Monde des raids 2009?

Je suis partagé entre la joie de terminer et la déception de ne pas atteindre l'objectif du TOP 5. Mais il est évident que lorsque l'on fait l'analyse de la course, la victoire aurait été dure à aller chercher mais le podium était jouable.

2/ Comment s'est déroulé l'épreuve et la course de ton équipe BUFF Thermocool?

Le format était sous forme de course au score, avec des CP et des bonus. En début de course nous sommes allés chercher des bonus malgré mon avis et nous avons laissé du temps et de l'énergie inutilement! Sinon l'osmose est bonne dans l'équipe, j'ai la chance de courir avec des raiders d'expériences, et tous mes coéquipiers peuvent également faire l'orientation, ce qui est d'un grand confort sur les épreuves aussi longues. Notre particularité c'est que nous avons tous une langue maternelle différente (catalane, espagnole, finnoise et française). Nous communiquons soit en anglais soit en espagnol. Cela nous oblige à plus d'attention et plus d'effort pour bien communiquer entre nous, c'est aussi, je crois, la richesse de notre équipe. Et puis quand la fatigue et le sommeil nous gagne nous vivons des moments assez spéciaux...

3/ Quel a été ta préparation?

Avec le temps mon organisme a un bon vécu, et j'ai surtout fait du VTT et de la course à pied sur le plateau de Gras dans le Lacul et sur le bassin de Pierrelatte. Avec la famille, mais

COMPTEUR

003895



[Créer un blog sur over-blog.com](#) -
[Contact - C.G.U.](#) - [Signaler un abus](#)
 - [Articles les plus commentés](#)

Album photos[LE PEROU](#)[Marathon des sables](#)[Maroc-1](#)[Maroc-2](#)[Marvejiols/Mc 2008](#)[Raid-Natur-e](#)[TOUR-DE-FRANCE-2008-M](#)[UTMB-2008](#)[x-drome-adventure](#)[Voir tous les albums](#)**Newsletter**

Inscription à la newsletter

Votre eMail **Archives**

■ décembre 2009 (4)