



FAST RUN HENSIES : la course du Challenge



La course où le chrono devient le véritable adversaire

Pour la course du Challenge cette année, nous vous avons concocté un événement novateur dans notre challenge et dans la région, une course où chacun va pouvoir exploser son chrono, nous parlons d'une Fast Race. Dans le monde de la course à pied, certaines épreuves sont conçues pour le plaisir, d'autres pour le défi physique... et certaines ont un seul objectif : aller vite... Très vite. C'est précisément l'ADN d'une Fast Race. Avec l'évolution du running moderne, les Fast Race connaissent un véritable essor.

Une nouvelle tendance dans le running

Avec l'évolution du running moderne, les Fast Race connaissent un véritable essor. De plus en plus de coureurs recherchent des parcours certifiés, des événements rapides, des chronos officiels, des courses orientées performance. Les réseaux sociaux ont également amplifié cette tendance avec la mise en avant des records personnels, des statistiques GPS et des performances chronométriques. Aujourd'hui, réussir sa Fast Race est devenu un objectif majeur pour de nombreux runners.

Fast Race, le RDV des chasseurs de chrono

Dans une époque où la performance prend une place de plus en plus importante dans le running, les Fast Race représentent parfaitement cette nouvelle génération de courses rapides, dynamiques, modernes et tournées vers le chrono. Une chose est sûre, sur une Fast Race, le véritable adversaire, c'est le temps.

Qu'est-ce qu'une Fast Race ?

Le concept séduit de plus en plus de coureurs à la recherche d'un record personnel, d'une performance de référence ou simplement de sensations fortes sur un parcours ultra roulant. Contrairement aux courses traditionnelles où l'ambiance festive, les obstacles naturels ou le dénivelé occupent une place importante, la Fast Race est pensée comme une véritable machine à chrono. Une Fast Race n'est pas simplement une course "rapide", c'est un événement entièrement imaginé pour favoriser la performance. Une Fast Race privilégie les routes larges, les surfaces régulières, les portions sans relance, les zones protégées du vent, une circulation totalement sécurisée. Le moindre faux plat peut influencer les performances. Dans une Fast Race, le coureur doit gérer son allure avec précision, éviter de partir trop vite, supporter une intensité élevée, maintenir sa concentration du début à la fin. L'erreur se paie immédiatement. Contrairement aux trails ou aux courses plus tactiques, il y a très peu de moments de récupération. Le rythme est soutenu en permanence.

A qui est-ce réservé ?

Même si cette épreuve paraît en décalé, elle est ouverte à tous, quel que soit le niveau de performance. Tout coureur vise à un moment donné ou un autre à se surpasser et exploser son meilleur temps sur un 5 ou 10 kilomètres. Les Fast Race attirent principalement des coureurs qui veulent battre leur record personnel, réaliser un temps qualificatif, tester leur niveau, travailler leur gestion de course, courir à haute intensité dans des conditions optimales. L'atmosphère y est souvent différente d'une course populaire classique. On ressent davantage de concentration, de stratégie et de tension positive avant le départ. Le terrain idéal pour battre son record !

Comment se déroule la course ?

Des sas de départs sont organisés de sorte à séparer les niveaux de chronos, les élites partent en premier suivi des sas suivants selon les tranches chronos. Ces sas comportent entre 80 et 120 participants lâchés toutes les x secondes. Chaque coureur fournit un temps de référence, ce qui détermine les différentes vagues.

Prochainement, vous découvrirez tous les détails et toutes les informations utiles concernant cet événement actuellement en pleine préparation. Nous mettons tout en œuvre et mettons les petits plats dans les grands afin de vous accueillir dans les meilleures conditions pour vivre un grand moment sportif.

Alors, venez nombreux participer à la Fast Run Hensies vous mesurer au chrono !

