

## REVUE DE PRESSE #87

**INTRODUCTION** : Aaaaaahh retour du Zélyth, timide et discret mais tout de même ! Débardeur, sous le soleil de Cap-Town, fait bon être Zélyth c'est sur !

Et même du Russe mazette !

Alors que c'était des gros vilains et qu'on s'est posé un temps la question de les pendre, Dmitry Mityaev et Alexei Tolstenko ont "seulement" été bannis de l'UTMB.

Les voilà donc à Cap Town pour notre plus grand plaisir.

Et comme tout ce sport de haut-niveau m'enchant, celui où on fait des perfs stratosphériques en vous disant de boire de la Red Bull, j'enquille sur une présentation de la Saintélyon, dernière vitrine Zélythienne pour montrer qui à la plus grosse avant de tous sombrer dans l'obésité de Noël.

Prenant soin de faire tout un tas de photos pour bien montrer que vous êtes "comme tout le monde" et que vous "savez vivre".

Conclusion : si tout le monde est médiocre, il faut être médiocre, pour coller au groupe. Intéressant, nous creuserons ce sujet.

## NEWS RÉSULTATS

### ACTU N°1 : Ultra Trail Cap Town (Afrique du Sud - Cape Town)

L'année de la création du 100 Miles, ils auront tenté le Duc jusqu'au bout ces coquins ! Alors va t'on se laisser séduire pour 2023 ? Pour 2024 ? Ou plus jamais parce que l'avion c'est mal ?

Je sonde mon fort intérieur et je vote 2024. Je ne sais pas pourquoi, en 2023 je sens une autre envie (*nan c'est pas la Saintélyon xD*).

Bref plusieurs courses au programme même si une seule nécessitait l'effort de bander :

**Sur le 23km**, départ de Constantia pour effectuer les 20 derniers kilomètres du parcours "officiel" après 3km de dilution de peloton dans les rues de la ville, victoire sud africaine !

Double même de Peter Ncube en 1h58'22" et de Jacques du Plessis (index UTMB à 766) en 2h00'40".

Anoter qu'Antoine Relave, compagnon de Camille Bruyas, s'est décontracté les jambons, 6ème en 2h11'30", juste devant la première femme, Holly Page en 2h14'33".

**Sur le 35km**, particulièrement technique, victoire de Martin Dematteis, l'un des deux frères italiens, régulièrement en sélection nationale en course de montagne.

Il devance un Zimbabwéen (rigolez pas...) Collin Kanyimo et de 10' Janosch Kowalczyk qui termine 3ème en 3h41'26". Janosch avait remporté le 100km en 2018.

Podium 100% Zélyth, Appellation d'Origine Contrôlé, point de gueux ici !

Chez les dames, la Suissesse Jasmin Nunige l'emporte en 4h24'04".

**Sur le 55km**, victoire de Robbie Simpson, la vache ça envoie ! 5h00'28" pour torcher le bordel, 11km/h de moyenne dans un terrain difficile (la moitié du temps c'est hyper technique et l'autre moitié hyper roulant), Robbie s'impose avec 13' d'avance sur Jeshurun Small (index UTMB de 858 le cochon).

Anton Krupicka, le G.O.A.T, est 9ème en 6h12'52".

La victoire dame revient à la locale Landie Greyling, 5" devant Kim Schreiber (index UTMB à 725) ! La française Olivia Dubern est 4ème.

**Sur le 100km**, abandon de Seb Spehler ! Notre Zélyth français que c'est lui qu'on l'aime putain ! Lui entrain de défendre l'honneur de la France en Afrique, notre colon, notre émissaire, BOOM ratatiner, lacérer, briser par le parcours.

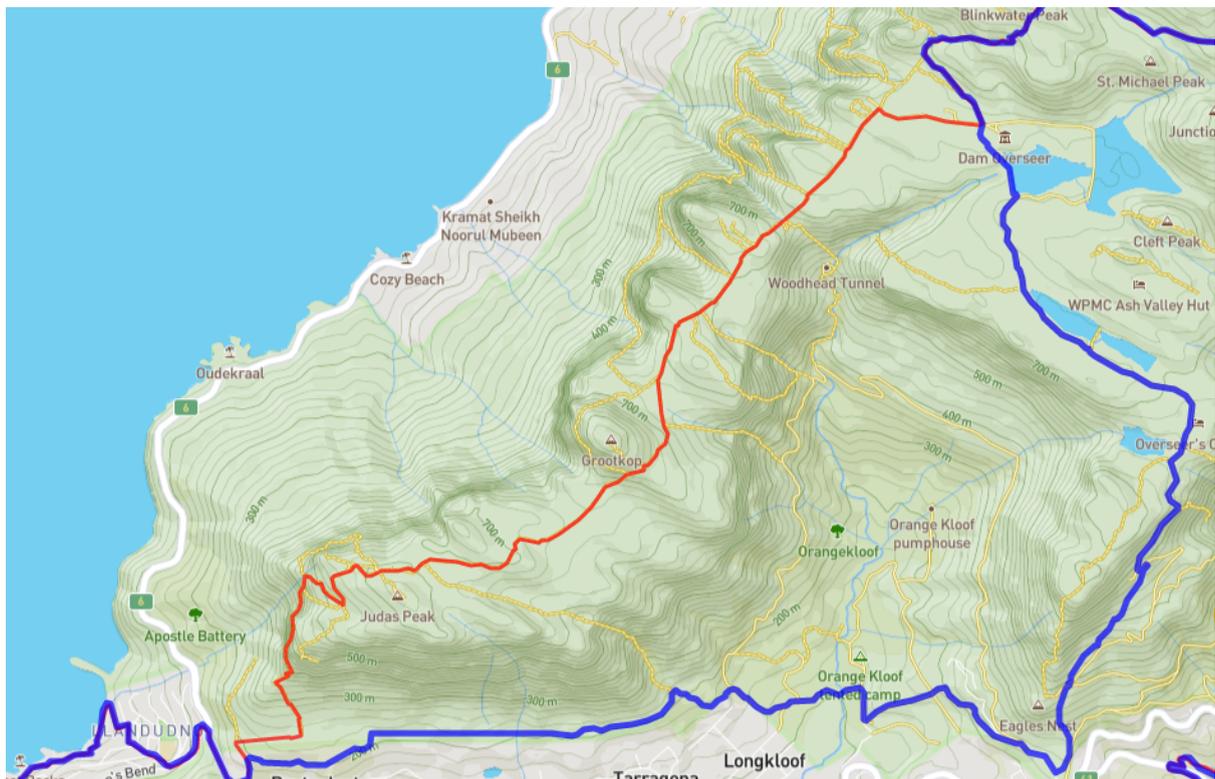
Alors Sébastien l'ayant déjà fait en 2021, je ne comprenais pas qu'il ait été surpris... Mais en réalité, une grande partie à changer, au début !

Du kilomètre 31,5 (ravitaillement) au km 42,8 la descente change complètement ! En bleu, ce que nous avons fait en 2019 (et Seb aussi en 2021) et en rouge l'horreur de 2022 !

Pourquoi l'horreur ?

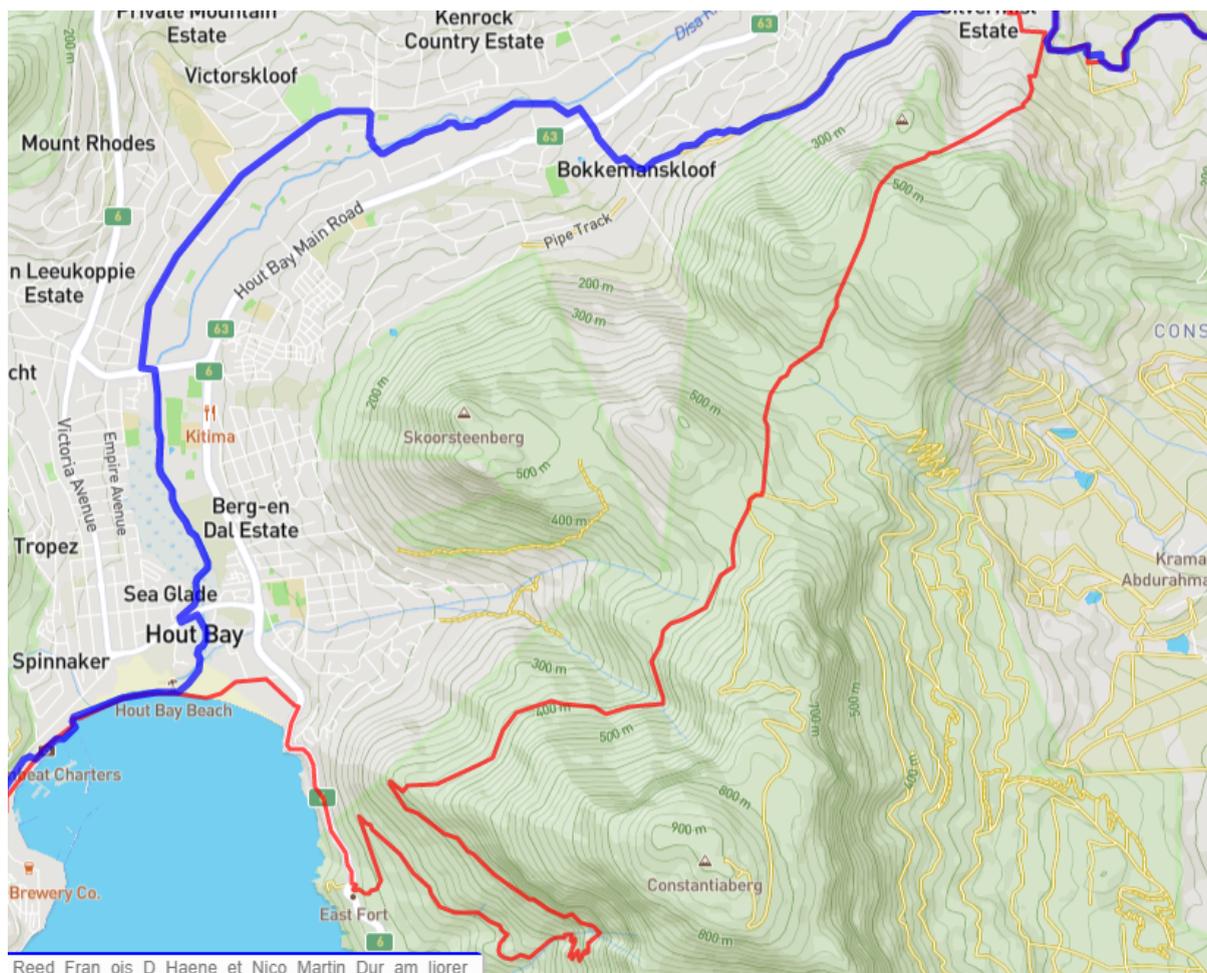
Parce que les coureurs sont restés sur Table Mountain et effectivement c'est LA JUNGLE le bordel là haut ... Tu m'étonnes que le Seb on nous l'ait brisé... *(le parcours bleu, sur cette section, est très agréable hormis un petit kilomètre).*

#### Illustration :



Puisqu'on arrête pas le progrès, je vous mets aussi la modification de 2021-2022 par rapport à 2019 après Hout Bay (kilomètre 60), rajout de 3km, de 250D+ et d'une technicité sans nom puisque le parcours bleu s'effectue uniquement sur des routes et des pistes forestières

:



Maintenant que le décor est planté et que vous avez tous compris que c'était pas un truc de pédé, passons au déroulé de la course !

Départ de sagouin, arrivé à Signal Hill en 57', Sébastien Spehler, Hannes Namberger, Nomore Mandivengerei, Jared Hazen et Dmitry Mityaev posent déjà leurs burnes sur la table.

Modeste, Drew Holmen passera en 58', votre Duc, menant la course en 2019 était en 59' (nous avons effectué cette section de nuit, eux non).

Camille Bruyas est 19ème.

"Kloof Nek", km20,5 et 800D+, deux hommes se détachent, Hannes et Seb, Jared est à 1'20, Nomore à 2' et le gros russe à 2', Drew Holmen 6ème en 1h39'49"

J'étais passé en 1h41' avec Nicolas Martin et avec 2' d'avance sur François D'Haene.

Camille Bruyas est 18ème.

"Platteklip Gorge", ça s'est paluché un peu à l'avant. Seb et Hannes sont rejoints par le russe, Drew et Jared. Nomore a totalement explosé.

Ils passent en 2h31', j'étais passé en 2h32-2h33, sur cette section je reprends du temps pourtant je n'étais pas aller très vite dans mon souvenir. C'est juste après que Nicolas Martin avait accéléré.

Camille Bruyas remonte déjà à la 13ème place.

“Table Mountain”, ce sera le dernier point de comparaison entre les furieux de 2022 et moi puisqu’après nos chemins se séparent...

3h08’ pour la meute, composée de Seb, Hannes et 1’ plus loin Dmitry. Jared cède 1’30 et Drew 2’. Cette section est particulièrement technique. Je passe en 3h13’, comme Daniel Claassen, 6ème.

Camille Bruyas est 14ème.

Tout cela pour vous dire que le rythme a été fort dès le début. Alors la suite ne sera que fracas, coups de butoirs et explosion et PUTAIN on aime ça !

Pêle-mêle, Namberger prend la poudre d’escampette à Llanduno, Jared, Drew et Daniel sont 4-5-6 à 8’ du podium ! Camille intègre presque le top 10 aux côtés de Mimi Kotka.

10km plus loin le trio à l’avant est de nouveau formé, la bataille fait rage !

Les poursuivants perdent encore du temps...

C’est à Hout Bay, au km 56,5 que Seb Spehler accuse 2’30 de retard, on comprend qu’il y’a un souci. Les femmes sont 9-10-11 et 12ème.

C’est malheureusement à Alphen Trail que Seb a dû rendre les armes. Dmitry et Hannes caracolent en tête, Drew est revenu à 4’, incroyable. Jared non.

Camille Bruyas plante 8’ à Mimi Kotka, la course se décante !

La portion suivante, jusqu’à l’université de Cap Town est tout bonnement INFAME. Un sentier très technique, dans une jungle surchauffée, l’horreur absolue.

Dmitry et Hannes sont toujours ensemble et Drew est finalement reparti à 8’ ... C’est Jared qui revient à 2’ de Drew, NOM DE DIEU !!!

Camille Bruyas arrose désormais de sa classe la course et compte 14’ d’avance sur Mimi.

Quand vous êtes à l’université, à moins d’être complètement rôti, vous allez jusqu’à la ligne, le paysage de la fin de course est superbe. On remonte sur Devil Peak, on le contourne et on plonge sur la baie de Cap Town (le “quartier” le plus riche). Rien que d’en parler, je sens ma main droite glisser sur la souris afin de valider un billet sur “Google Fly”.

C’est à la fin de la foire qu’on compte les bouses et les bouses les voici, Dmitry et Hannes terminent ensemble (quelle horreur) et empochent 2200 et 1100 €.

Drew Holmen assure jusqu’au bout et termine 3ème (560 €) à 6’ des deux brutes.

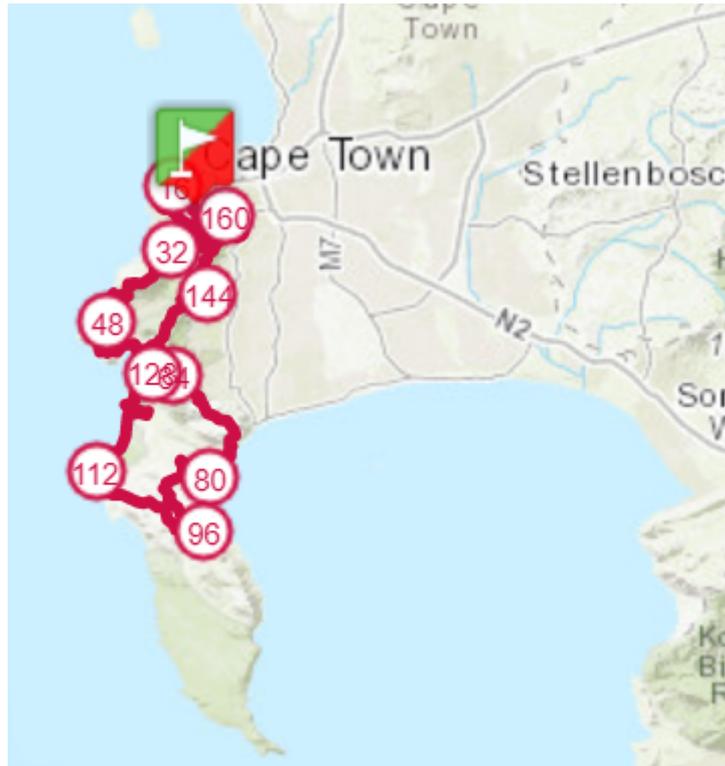
Jared Hazen valide donc enfin une course de haut niveau depuis... sa Western States 2019 !!! (J’exagère, il a fait 3ème de la “by UTMB en Avril aux US derrière ... Adam Peterman).

Camille Bruyas est 7ème au scratch et s’impose chez les dames avec 20’ d’avance sur Mimi Kotka et 23’ sur la russe Varvara Shikanova.

Quelques ch’tits français dans le top 30, dont Maryline Nakache, 5ème dame.

**Sur le 100 Miles soit 166km et 7515D+**, la nouveauté de l’année ! En effet une boucle est ajoutée au Sud d’Hout Bay (km60 du parcours du 100km réalisé depuis 2016). Cette boucle est magnifique et s’articule tout à fait pour proposer, sur ce 100 Miles, un tour complet de la péninsule de Cap Town.

Ici sur Trace de Trail : [Parcours UTCT 100 Miles](#)



Le reste de la péninsule est une réserve naturelle (avec pingouins) donc évidemment on n'envoie pas des gros trailers là bas dedans.

Mais revenons à la course ! L'alléchant plateau est là compte tenu de la somme rondelette allouée aux premiers : 3300 - 2200 et 1100€.

J'avoue que ce prize money peut me décider pour y retourner en 2023, on ne crache pas dessus, rappelez-vous, je viens de Savoie.

Bref côté course, après avoir fait cavalier seul, c'est le grecque Fotis Zisimopoulos qui l'emporte ! Lui et son gros index de 877 (attention il n'a fait ses grosses cotations que sur des courses "chelou" dont la vérification du parcours me semble être un élément secondaire, DNF UTMB et 10ème Lavaredo 2021, sur les "vraies" courses) n'ont laissé que des miettes aux autres. Parti au km 20 et quelques, à l'assaut de Platterklip, ils ne l'auront jamais revu. Premier temps de référence donc pour ce 100 Miles : 20h48'17" ce qui laisse à supposer ou de la caresse, ou une grande technicité.

Aleksei Tolstenko (4ème MIUT 2021 et 14ème UTMB 2021) est deuxième en 21h26'07" et Elov Olsson (2ème du 100km en 2018) clôt le podium en 22h30'11", nom de Dieu que ça a pété !

Chez les dames, on a pas attendu longtemps puisque Hillary Allen est 4ème au scratch ! 24h55'22" elle prend quand même 2h30 par le 3ème qui déjà n'est pas un foudre de guerre. Calmez-vous les CourtneyDauwalteriste, on vous voie.

A noter l'abandon de Regna Debats, qui occupait avant cette place.

Hillary devance de 45' Kerry-Ann Marshall et Naomi Brand, deux sudaf'

Amusant, Prodigal Khumalo termine 11ème en 28h18'10" (vainqueur 2016 et 2017 du 100km, coureur très rapide).

Tous les résultats : [Résultats | Ultra Trail Cap Town](#)

Le site de la course : [Site Web | Ultra Trail Cap Town](#)

## **ACTU N°2 : Trail de la Sange'run (Savoie 73 - Saint Jean d'Arvey)**

Après les strass' et les paillettes, un peu de saucisson, ou plutôt de jambon en l'occurrence.

Rendez-vous dans la petite bourgade de Saint Jean d'Arvey, haut lieu de passage des voitures pour monter au ski de fond l'hiver, où ça roule cul à cul parce qu'on aime la montagne mais ça fait toujours chier d'emmenner des baltringues dans notre joli Audi SUV.

Bref, on a labouré un champ pour garer tout le monde et on s'en fiche parce que si Sandrine Rousseau ramène sa fraise, ici on a des fusils.

Plus de 500 coureurs (et quelques marcheurs) sur 2 parcours, un de 21 à 23km selon les montres et un autre de 11,5 à 12, toujours selon vos saloperies à 900€ que y'en a pas une d'accord avec l'autre mais c'est de la technologie alors on critique pas.

Sur le grand parcours, niveau coquin au départ, nombre de seuilleurs chambériens et alentours se sont donnés rendez-vous ici !

Et si ça se tripote devant la participation de David Gaudu au Menestrel, ici on a Rémy Rochas, le lieutenant de Guillaume Martin chez Cofidis, qui vient en mettre DE PARTOUT.

Nicolas Reymond, sans surprise, continue à briser les coureurs savoisiens, il règne en maître sur ses terres, du moins jusqu'à 25km de course.

Derrière on s'accroche comme on peut à la super-star de la combe de Savoie, Tanguy Cattet est 2ème en 1h54'10 pour un parcours de 22km et 1400D+. Rémy Rochas, 3ème, est l'heureux détenteur du KOM de la montée principal (avec Thomas Cardin ... lol).

6ème Etienne Loisel, un autre solide du coin.

Plus tonique, plus vigoureux, pas parce qu'on prend de la drogue mais parce que c'est plus court, sur le 12km c'est un festival de cartouches qui ont volé !

Quelques jeunes coureurs (étudiants par ci, étudiants par là) sont venus secouer le gros Duc obèse et bourgeois en le réveillant dès le départ à 2'50 au kilo.

Kilomètre 1,5, 11 coureurs sont en ligne dans un champ car Louis Lallement, un porc, tire le groupe.

20 ou 21 ans pour ce jeune barbu au style atypique et Rock'n'Roll qui ne laisse pas une seule goutte de glycogène dans son corps à l'issue de la bataille.

Il l'emporte en 53', pour 12km et 600D+ sur un parcours vraiment typé Trail. Votre souverain, 8ème en 58' a laissé filer, sur le dernier quart d'heure, pour protéger ses ischios en vue de la bataille finale de la semaine prochaine.

Côté Patreote, **Josselin Becherel** est 19ème en 1h03'26, à 5' de son Duc bien aimé. Et donc 10' de la gagne.

Tous les résultats : [Résultats | Trail de la Sange'Run](#)

Le site de la course : [Site Web | Trail de la Sange'run](#)

### **ACTU N°3 : Gana'Trail des Lumières (Rhône 69 - Genay)**

La dernière joute, de nuit, pour qui veut ensuite aller défourailler dans la nuit de la Saintélyon !

Tenu au nord de Lyon (quelle horreur), ce Gana'trail ce veut avant tout festif.

Deux courses enfants/adolescents de 1,5 et 3km puis c'est parti pour les grands, les adultes, ceux qui sont chaud du zoubi.

Sur le 8,7km, rien de bien folichon à noter et sur le 15km non plus. Si ce n'est que pour les deux courses, il fallait courir à plus de 16km/h pour l'emporter et recueillir la gloire, les gonzesses à poil et tout et tout.

En tout cas, pas de Zélyth venu se tester une dernière fois, ça se cache, ça s'observe, comme des bêtes tapies dans leurs coins (coin)... A retrouver samedi prochain, le combat des Dieux.

Tous les résultats : [Résultats | Gana'Trail des Lumières](#)

Le site de la course : [Site Web | Gana'Trail des Lumières](#)

### **ACTU N°4 : Trail Urbain de Loriol sur Drome (Drome 26 - Loriol sur Drome)**

On aime le sport dans la Drome, même si on se caresse quand même beaucoup, notons ce 10km urbain dans la commune de Loriol sur Drome, laquelle offre pas mal d'escaliers vicieux et de "tourner en bourrique" dans la ville.

C'est Axel Bruyas qui l'emporte en 36'51", jeune coureur, 5ème de la Monna Lisa aux Templiers.

Chez les dames, Olivia Chastagnier gagne en 44'04"

Tous les résultats : [Résultats | Trail Urbain de Loriol sur Drome](#)

Le site de la course : [Site Web | Trail Urbain](#)

### **ACTU N°5 : Le Jurassic Trail (Gard 30 - Saint Siffret)**

Nom de Dieu, on aime la récompense ici ! Pour 450 coureurs (c'est leur max), on récompense les podiums des catégories et on va chercher les 5 au scratch !

Il faut le saluer :

## REMISE DES PRIX 12H30

### FEMMES

5 PREMIERES SCRATCH  
1 PREMIERE JUNIOR  
1 PREMIERE ESPOIR  
3 PREMIERES SENIOR  
3 PREMIERES MASTER 0  
3 PREMIERES MASTER 1  
3 PREMIERES MASTER 2  
3 PREMIERES MASTER 3  
3 PREMIERES MASTER 4  
1 PREMIERE MASTER 5  
1 PREMIERE MASTER 6

### HOMMES

5 PREMIERS SCRATCH  
1 PREMIER JUNIOR  
1 PREMIER ESPOIR  
3 PREMIERS SENIOR  
3 PREMIERS MASTER 0  
3 PREMIERS MASTER 1  
3 PREMIERS MASTER 2  
3 PREMIERS MASTER 3  
3 PREMIERS MASTER 4  
1 PREMIER MASTER 5  
1 PREMIER MASTER 6  
1 PREMIER MASTER 7-8

Et comme on aime rire, on aime l'humour, on aime faire des blagues potache, ici aussi, suivant ton temps, ils te donnent un "nom" :



Bon du coup, côté course, victoire de Jérémy Martin, local, en 1h17'08", il plante 2'30 au deuxième.

Première dame, Aude Diet, qui avait des tendances Zélyth sur les bords fut un temps, disparue pendant le Covid, ça court toujours ! 1h36'47" elle est 2' devant la deuxième.

Tous les résultats : [Résultats | Le Jurassic Trail](#)

Le site de la course : [Site Web | Le Jurassic Trail](#)

### **ACTU N°6 : Preview Sainté Lyon (Isère 38 - Pont Evêque)**

Y'avait quand même pas grand chose à se mettre sous la dent ce week-end alors vu que vous êtes des morts de faim je vous fais une petite *preview* des forces en présence sur la course la plus horrible de l'année mais qui en fait saliver plus d'un.

Format classique. la SaintéLyon et pas les autres trucs de mongoles. qu'on a crée pour faire plaisir à la masse populaire qu'est pas foutu de s'entraîner pour taper 80 kil' :

**Nicolas-Marie Daru 820** : Ah celui là vous ne l'aviez aps vu venir ! Nicolas, parti sur les cross avec l'équipe de France militaire ces 3 dernières années va tenter le hold-up sur la Saintélyon. Je pronostic d'atroces crampes et un abandon douloureux, mais s'il a discrètement fait les bornes et que ça apsse... Il explose tout le monde. C'est LA grosse côte !

**Manu Meyssat 847** : Bon là on joue du connu, du solide, de l'éprouvé. Double vainqueur, une fois deuxième, il connaît, la prépa a été validée, ce sera un acteur majeur du bazar.

**Baptiste Chassagne 860** : Baptiste, chez lui, l'enfant prodige, l'amoureux de Lyon, il a tout mis dans cette préparation depuis sa magnifique CCC et son très bon Lavaredo (4ème devant M.Blanchard). S'il gagne il fait une embolie pulmonaire, il devient accro à l'héroïne et il danse en string à l'Elysée.

Andreu Simon 901 : L'espagnol (et là les vrais entendent GLADIATOR). Ben ouais, celui qui va p'tetr mettre une grosse branlée à tous les français en savourant un délicieux jambon Serano. Il évolue un cran au-dessus physiquement MAIS il ne connaît pas la course.

**Alexandre Meyleu 846** : Après avoir pris un tir aux Templiers (cherchez bien, il a finit) Alexandre souhaite conclure, de belle manière, une longue distance.

**Kévin Vermeulen 890** : Petite désillusion aux mondiaux, le rapide mais fragile Kévin Vermeulen, le diablotin de Crans Montana, que va t'il faire dans cette nuit noire, sombre et obsucre ???

**Théo Detienne 885** : Comme Kévin, l'artilleur, sa plus longue distance, la validera t'il ? 2h27 sur marathon en revenant de blessures et sans aucun entraînement spécifique. Le coureur qui court à fond, sans réfléchir, avec son cœur, ses tripes, pour l'amour de la bave aux lèvres. Punaise on a envie de le voir réussir !

**Benjamin Polin 845** : Notre Patreote, membre de l'équipe de France de 100km sur route...C'est pour lui nom de Dieu, on rêve de le voir sur le podium.

Et au total 18 garçons au-dessus de 800, joli plateau. Quelques rumeurs sur la participation de T.Cardin le tenant du titre et Benedikt Hoffman le tricheur de l'OCC mais point de confirmation.

**Maité Maiora 763** : Grande gagnante du 50km du Val d'Aran, 8ème des mondiaux en Thaïlande, elle est sur son format !

Néanmoins, la Thaïlande c'était y'a pas si longtemps...

**Sarah Vieuille 747** : Le tracteur, la bête féroce, la montagnarde, mais que fait-elle ici ? Ben elle aime tout Sarah, même courir vite !

Ceci dit en prenant la 4ème place du GRR et la victoire sur l'Echappée Belle, pas sur qu'elle en ait encore suffisamment dans le moteur pour percer sur cette Saintélyon.

**Sylvaine Cussot 672** : Pas le plus gros index mais grande connaisseuse de la course ! 3ème en 2018, 10ème en 2019, 4ème en 2017, 2ème en 2016, 5ème en 2015, 2ème en 2014, 3ème en 2013... Elle a tout fait sauf la gagne.

Et ça, ça compte ! La Saintélyon c'est se battre contre des conditions infâmes, une gestion des ravitos, du froid, de la nuit, bref on a beau courir vite, il faut (malheureusement pour certains) courir intelligemment.

notons également, Isabelle Dragon **699**, Sandrine Flechet **673**, Charlotte Dauchot **688** et Anthéa Juin **684**.

Aller retour grotesque, pour faire plaisir à ceux qu'on la flemme de se confronter au haut-niveau mais qui veulent quand même faire parler d'eux :

**Alexandre Boucheix** (Casquette Verte) : Il arrive ici après avoir fait Kullamannen (100 Miles roulant), une Diag' à la ramasse car chute, un 70km dans les bois Jurassien, un UTMB excellentissime (rendons à César ce qui est à César), un bon UT4M, un très bon Ultra 01 et un 100 Miles of Istria catastrophique. Bon et tout ça c'est hors taxe parce que j'en oublie et parce qu'à l'entraînement il se met à faire des trucs de plus en plus longs.

Clairement, s'il ne meurt pas, il fera comme d'hab, premier et top50 sur le retour.

**Anna Carlsson** : 3ème dame sur la Diag' !, 1ère de Kullamannen 2021 et 1ère du Val d'Aran 2021... Elle aime la Borne. Fera t'elle deuxième au scratch ? Il y'a 8 bonhommes qui ont un meilleur index UTMB qu'elle.

**Steeve Dobert** : Vainqueur par équipe sur le Grand Trail du Lac de Serre-Ponçon, récemment 33'40 sur le 10km de Vénissieux, ce solide Chambérien va t'il titillé la Casquette Verte ?

Steeve ne se déplace jamais pour acheter du terrain. Instagrfa il s'en fout, Facebook c'est quand un copain communiste l'identifie et si tu dit TikTok il tire (il est militaire).

## NEWS WEB

### ACTU N°7 : Nouvelle chaussure Altra - Route

Altra a sorti une nouvelle chaussure de route, la "Via Olympus". Alors ça m'a beaucoup étonné parce qu'il existait déjà la "Paradigm" avec une semelle de 30mm d'épaisseur ce qui, pour l'avoir testée, est vraiment pas mal !

Cette "Via Olympus" propose 33mm de semelle. 3mm de plus. Ce sera dans ma liste de 2023 (le Duc ayant généreusement droit à 15 paires) en remplacement des Paradigm de 2022 qui ont bien borné !

La bête ici : [Via Olympus](#)

### ACTU N°8 : Nouvelle vidéo du Mat' Delpeuch

Décidément en 2022, il se blesse souvent mais qu'est-ce qu'il est prolifique sur Youtube notre jeune Mathieu Delpéuch !

Ici, un petit "inside" au sein du Team Brooks, où il règne une bonne ambiance. Même si l'on regrettera leur propension à faire des rassemblements sur des îles pour faire des photos : [Team Brooks : inside](#)

## HORS TRAIL

### **ACTU N°9 : Marathon de la Rochelle (Charente Maritime 17 - La Rochelle)**

La der des der' côté Marathon ! On termine l'année à La Rochelle avec une belle arrivée au bord de l'océan, de sa brume, de son vent... Marathon peu propice pour aller chercher la perf'.

Ceci dit cette année les conditions sont clémentes et nous avons la victoire de Berhanu Heye en 2h09'53" devant David Kiprono en 2h11' et Teresa Nyakora en 2h11'30". Première dame, Marion Kibor en 2h25'15".

Côté Patreote, **Antoine Renaudineau** était engagé sur le 10km, il termine 695ème en 52'02".

Tous les résultats : [Résultats | Marathon de la Rochelle](#)

Le site de la course : [Site Web | Marathon de la Rochelle](#)

### **ACTU N°10 : Le Cross du Figaro (Hauts de Seine 92 - Saint Ouen sur Seine)**

5, 10, 15 et 20km pour s'amuser à Saint Cloud et puis un peu pour le téléthon. C'est bien ça, de seuiller pour le téléthon.

**Pascal Joubaud**, Patreote, était engagé sur le 15km, il termine 70ème en 1h11'00".

Tous les résultats : [Résultats | Le Cross du Figaro](#)

Le site de la course : [Site Web | Le Cross du Figaro](#)

### **ACTU N°11 : Cross de Ceyrat (Puy de Dôme 63 - Ceyrat)**

Après Beaumont, après Volvic, troisième de Cross autour de Clermont-Ferrand ! Et cette fois-ci la tournée des labours s'arrête dans la ville de Ceyrat, frontalière de Royat, laquelle héberge Yoan Meudec.

C'est marteau au point que Yoan sécurise le parcours la veille, pour son grand retour (du parcours, pas de Yoan) après des années d'absence.

Victoire d'Alexandre Meyleu qui s'est détendu la cuisse une dernière fois avant la SaintéLyon ! 21'47" de plaisir. Il devance Léo Cochin et Alexandre Gleyze. 61 classés et une aute centaine en Masters incroyable ! ça et les jeunes, c'est unfe formidable réussite !

Chez les dames, Louisa Arnold 2ème, Audrey Passot 3ème et Sandy Paulet 4ème ! Les traileuses auvergnates aiment le cross ! Audrey Welzbacher 11ème (coach 2EP), sur 60 dames classés, incroyable.

Tous les résultats : [Résultats | Cross de Ceyrat](#)

Le site de la course : [Facebook | Cross de Ceyrat](#)

## CONCLUSION

Retrouver sur le Forum, la rubrique dédiée à l'actualité et aux revues de presse, moults sujets sont déjà sur la table => <https://lantreduduc.fr> .

On termine avec une citation : "Nous sommes ce que nous choisissons d'être". Spiderman.

Je vous laisse là-dessus, bonne semaine les Patreotes !