

2022

Retour sur l'UTMB 2022



Ugo Ferrari

Team Altra Europe

02/09/2022

Table des matières

1	Le déroulé de la course	2
1.1	Du départ à Saint Gervais	2
1.2	De Saint-Gervais aux Contamines.....	3
1.3	Des Contamines à la Balme	3
1.4	De la Balme aux Chapieux	3
1.5	Des Chapieux au Lac Combal	5
1.6	Du Lac Combal à Courmayeur	5
1.7	De Courmayeur à Arnouva.....	6
1.8	D'Arnouva à la Fouly	7
1.9	De la Fouly à Champex	7
1.10	De Champex à Trient	8
1.11	De Trient à Vallorcine.....	9
1.12	De Vallorcine à l'arrivée.....	10
2	Qu'est-ce qu'on garde ? Qu'est-ce qu'on jette ?	14
2.1	Points positifs	14
2.2	Points négatifs et donc à améliorer.....	15
3	Que m'apprend le cardio fréquencemètre ?	16
4	Les chiffres.....	17
4.1	Classement final par rapport à son INDEX de performance moyen	17
4.2	Densité	17
5	Conclusion	18
	Figure 1 : Allure des premiers kilomètres	2
	Figure 2 : Ravitaillement des Chapieux	4
	Figure 3 : J'entre dans le ravitaillement de Courmayeur	6
	Figure 4 : Sortie du ravitaillement de Trient	9
	Figure 5 : Fin du Col des Montets, quelle horreur !	10
	Figure 6 : Pleine balle dans la montée à Tête aux Vents.....	11
	Figure 7 : La cabane sur le chien, en arrivant à tête aux vents. Rôti.....	12
	Figure 8 : Descente sur la Flégère, l'handicapé arrive.....	13
	Figure 9 : Fin du GAME, la foule acclame son Duc arrivant en terre promise pour la 4ème fois de suite.....	14
	Figure 10 : Courbe cardiaque sur l'ensemble de l'UTMB 2022	16
	Figure 11 : Et merci à Casquette Verte, venu m'encourager sur la FINISH LINE alors que c'est moi qui l'ai encourager à croire en ce sub 24h !	18

1 Le déroulé de la course

1.1 Du départ à Saint Gervais

Départ prudent, sur route, 3'50 et 4' au km puis dans la forêt, comme par hasard, le groupe des gens intelligent se forme : Francesco Cucco, Robert Hajnal, Samir Tazi, Maxime Grenot...

KM	Allure	Alt.
1	3:53/km	-4 m
2	3:53/km	-13 m
3	4:12/km	3 m
4	4:26/km	-9 m
5	4:00/km	-15 m

Figure 1 : Allure des premiers kilomètres

Je suis très étonné des écarts, nous ne suivons pas tous à la queueleuleu, c'est très étrange, je suppose que devant ça part extrêmement vite.

Tous nous nous disons : tant mieux, on en ramassera plus !

Deux problèmes majeurs : Mon cœur est extrêmement haut, rien à voir avec ces deux derniers mois et j'ai mal aux jambes, mes ischio-jambiers qui tirent, déjà courbaturés. Improbable.

Nous transpirons énormément, l'air est humide, comme en 2019. Notre petit groupe va bon gré mal gré avec des coureurs qui nous doublent parfois, régulièrement, nous perdons des places.

Je me dis qu'il y'a un problème, on verra le pointage au sommet du Déleveret.

Le point chronométrique est décalé plus bas ! Il ne veut donc rien dire. Au vrai sommet : **1h21** contre les **1h23** envisagée.

Je suis **61^{ème}**.

Merde on va « un peu » trop vite en fait !

Immédiatement je préviens tout le monde et franchement on ne force pas du tout dans la descente ...

BIM **1h58** à Saint-Gervais au lieu de **2h02**, ohlalala encore trop vite !

Je marche 200m avant et après le ravito pour faire descendre les pulsations, soulager les muscles et me ravitailler très tranquillement. Je m'en fous je suis en avance.

Je suis **75^{ème}**.

1.2 De Saint-Gervais aux Contamines

En repartant de Saint Gervais, de nombreux coureurs e doublent... Je rigole en me disant que je suis déjà plus rapide que Courtney Dauwalter qui avait fait 7^{ème} en 22h30. Mais où diable vont-ils ? réponse : dans leur voiture pour abandonner ahahahaha

On ne s'y méprend pas, Mathieu Clément, le Suisse, 10^{ème} l'an passé me rattrape. On fera tout ensemble jusqu'à la Balme.

A deux, on se maîtrise et nous passons aux Contamines en **3h**, certes au lieu des **3h07** mais une montée de presque 100D+ a été esquivé, le parcours file droit aux Contamines, donc on doit être pas mal niveau tempo.

Je décide de retrancher 5' à tous mes temps de passages jusqu'à Courmayeur, c'est là qu'interviendra un autre changement de parcours, compensant à l'inverse, ce coup-ci. Je suis toujours **75^{ème}**.

L'arrêt à Courmayeur est rapide. Je prends ma flasque, mes 6 sushi, je recharge les barres et purées Baouw et c'est reparti direction Notre Dame de la Gorge.

1.3 Des Contamines à la Balme

Mathieu imprime un gros tempo sur le faux plat montant qui emmène à Notre Dame : 12km/h, je ne me souviens pas être aller si vite les années passées ...

On y est, LE moment de la course ! Foule immense, j'ai du mal à me frayer un chemin durant 200 ou 300 mètres.

Exceptionnel.

En continuant direction la Balme, nous doublons presque 10 coureurs. Et voilà, ça commence à se garer de partout ...

La Balme : **4h** de course, contre les **4h05** envisagée, mince encore un « poil » trop rapide !

La Balme, 1' d'arrêt, je rempli deux flasques de produits et c'est reparti direction le col de la Croix du Bonhomme.

1.4 De la Balme aux Chapieux

Nous sommes dans la partie raide qui emmène au col. Je ne m'affole pas car j'ai de l'avance, je laisse quelques coureurs me doubler.

Au sommet du col, il y'a toute une portion pénible, technique pour aller au refuge, point chronométrique.

Je le vois de loin, je pense être pas mal en avance, je finis tout en marchant tranquillou, mon stress est quasiment au niveau 0, incroyable.

Je passe avec encore 2' d'avance.

5h08 au lieu de **5h10**.

RETOUR SUR L'UTMB 2022

Le classement ici subit un « bug », de nombreux coureurs ne sont pas badgés, non significatif donc.

Malheureusement c'est aussi le moment où je double **Benoît Girondel**, qui n'a pas récupéré d'une récente entorse.

J'embraye dans la descente sur les Chapieux, peinarde, juste à dérouler. Je sais qu'à partir de ce moment, le rythme devient plus « sportif » et effectivement, je rattrape un peu de monde. J'arrive au ravitaillement dans mes temps de passage à la minute près. Impeccable. **5h34** au lieu de **5h35**, je suis **55^{ème}**.

2 flasques de boisson à remplir et on est reparti !

Notez que je n'apprendrais ma place que vers Champex.

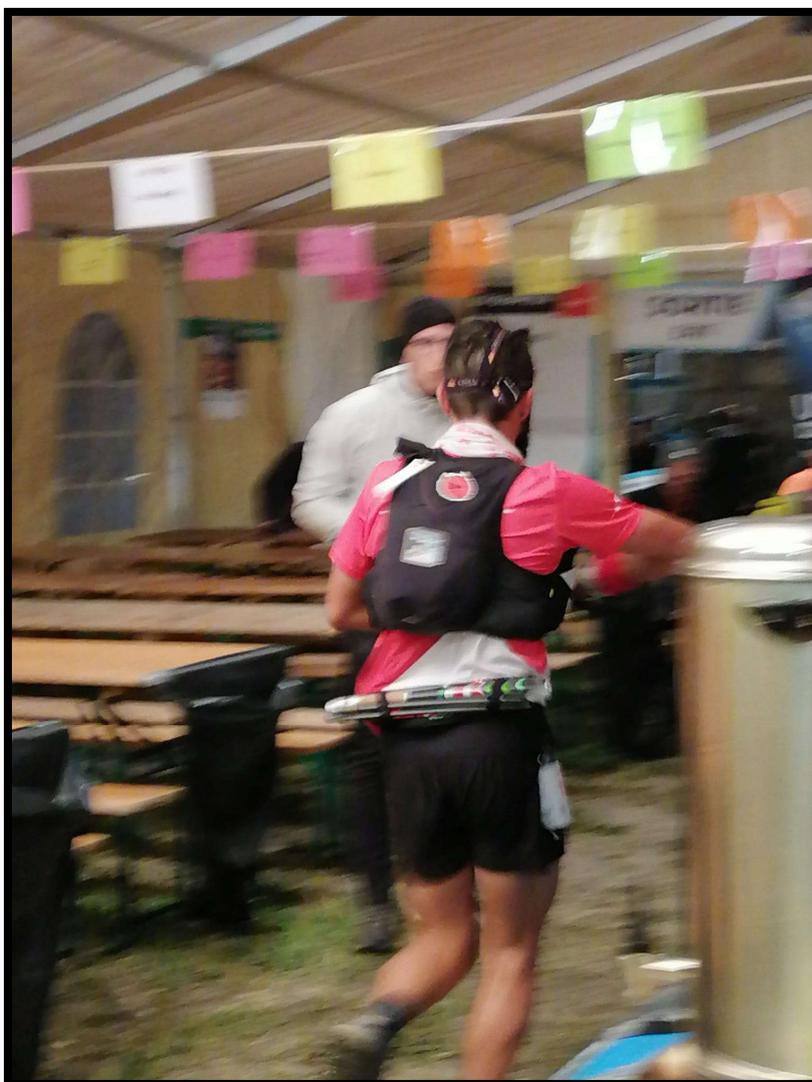


Figure 2 : Ravitaillement des Chapieux

1.5 Des Chapieux au Lac Combal

La partie que je déteste ! Le long faux plat montant des Chapieux au pied du col de la Seigne puis ... le col de la Seigne.

Ce n'est pas raide, c'est long, il faut courir tout en force, marcher car ça me gonfle mais je perds du temps sur les Z'élites... Bref, la partie casse couille !

(Il y'en a une autre qui m'agace, à lire après)

Le rythme est bon jusqu'au bas du Col de la Seigne et pourtant quelques coureurs me doublent. Je ne comprends pas, les temps de passage sont pourtant parfaits, que font tous ces imbéciles ?

J'aurais ma réponse 10 heures plus tard.

A noter que dans ce col je double un **Maxime Cazajous** au bord du gouffre, randonnant, visiblement touché par un gros coup de moins bien.

Je choisis de me préserver et de ne pas courir dans ce Col de la Seigne, j'effectue une très belle marche bâtons et je trouve que la vitesse d'ascension est tout à fait convenable. On s'occupera des petits fofous plus tard.

Au sommet : **7h13** contre **7h10**, je m'en doutais, ce n'est pas une partie que j'affectionne donc je mange mon pain noir (*attention cette expression va bientôt devenir raciste, faites gaffe, à manipuler avec précaution*).

Je suis **56^{ème}**, ça ne remonte pas.

Une courte descente avec Luis Alberto Hernando, ce qui me reconforte, et puis c'est cool de courir avec un monstre sacré de la discipline, nous irons ENSEMBLE jusqu'au pied de l'arrête du Mont-Favre 10km plus loin.

Col des Pyramides calcaires, pas de souci particulier mais je tombe dans la descente et je tape assez fort le côté gauche ... Genoux et mains.

Aujourd'hui, 4 jours après, j'ai toujours le genou gonflé, l'os a dû taper, j'ai un bel hématome.

Puis ça descend jusqu'au lac Combal où j'arrive en **8h10** pour ... **8h05** ! Zut, encore 2' de perdu, bon c'est sans doute la chute ...

Je suis **55^{ème}**.

1.6 Du Lac Combal à Courmayeur

Toujours la même musique, deux flasques de boissons et on repart, on se relaye sur les 1,5km de plat avec Luis puis j'aborde la montée de l'arrête du Mont-Favre motivé, volontaire et j'imprime un gros tempo. Il décrochera.

Sommet : **8h55** pour **8h55**, ben voilà ! On est bon.

Je suis **51^{ème}**.

J'aborde la descente calmement, je reprends un Pablo Villa emmitouflé, un Sage Canaday entrain de boîter ... La remontada s'enclenche, petit à petit.

Arrivée du Duc de Savoie, encouragé par Naak, sympa, en **9h51** contre les **9h50** annoncée. Impeccable.

J'entre **48^{ème}** dans le ravitaillement et je sors **50^{ème}**, effectivement j'ai perdu 2' à revenir chercher mon MP3 et le changement de flasques et barres n'a pas été fluide. A lire ci-dessous pour les améliorations !



Figure 3 : J'entre dans le ravitaillement de Courmayeur

1.7 De Courmayeur à Arnouva

Sortie du ravitaillement attention on est plus le même homme ! Il y'a une bascule mentale. Maintenant, on doit commencer à souffrir, de manière modérée, pour tenir le tempo avant de passer dans un 3^{ème} état mental : LA GUERRE, dans quelques heures.

Le MP3 est vissé dans les oreilles et une musique complètement débile raisonne dans ma tête. Arnaud Lejeune attrape un rhume tellement je le double vite.

Plus tard, dans la montée au refuge Bertone, je dépose également David Hedges (*index de 865, 2^{ème} derrière Aurélien Dunand-Pallaz du X-Trèle Courchevel*) et je reprends Julien Chorier. Je mets 5' à Julien dans cette montée.

J'arrive, en pleine confiance, au refuge Bertone avec Julien. **11h** pour un temps visé de **11h**. Bordel, que c'est beau !
Je suis **46^{ème}**.

On passe à la section « roulante » jusqu'à Arnouva. Je ne l'aime pas. Voilà c'est dit. Effectivement, ej vois pas mal de frontales qui me reviennent dessus et, surtout, un Julien Chorier qui prend la poudre d'escampette.

Il kiff la compétition Julien. J'adore.

Je double un Philippin, John Ray Onifa, entrain de mettre sa veste, encore un Team The North Face qui s'éclate sur le pare brise de mon hummer.

Mais c'est Alban Berson qui revient de l'arrière. Je m'accroche à cette belle gazelle, il apprécie ces sections roulantes, pfff quelle horreur. Je suis jaloux.

On arrive au ravitaillement d'Arnouva ensemble, nous irons d'ailleurs jusqu'à la Fouly together.

Arnouva, **12h40** au lieu de **12h30**. J'ai du mal sur cette section. C'est vraiment LE truc à améliorer pour 2023, ce manque de force dans les sections roulantes.

Je suis **41^{ème}**.

1.8 D'Arnouva à la Fouly

Avec Alban nous reprenons Alexandre Beraud dans le ravitaillement, lequel a fait une sacré pause pour gommer un coup de pompe.

Et le trio est parti direction le Grand Col Ferret.

Juste devant nous : Julien Chorier, décidément il ne sera jamais loin l'animal et ... Francesco Cucco dont on devine, à l'allure, qu'il est sur le déclin.

Mais Alban et moi accusons le coup. On laisse filer Alex et nous passons au sommet en **13h44** au lieu de **13h35**. Toujours 9' de retard.

Je suis toujours **41^{ème}**.

Descente sur la Fouly très sage, avec Alban, je me rappelle avoir grillé mes cartouches les autres années ici.

14h47 au lieu de **14h35**, effectivement... trop sage même ! Mince.

Je suis **39^{ème}**.

1.9 De la Fouly à Champex

Toujours deux flasques de boissons...et on repart. Je dis à Alban que notre rythme était trop faible et que maintenant il va falloir arrêter de se passer de la pommade.

Il embraye et ... je coince ! Merde !

Les jambes ne vont pas bien, c'est quasi plat de la Fouly à Praz de Fort (*pied de Champex Lac*) et je n'arrive pas à dérouler. Ce sont les mêmes sensations détestables qu'au départ, je suis bridé.

Flûte de flûte.

Mentalement, c'est le moment dur.

J'appréciais cette partie habituellement et là je me retrouve freiné. Je sais que derrière il reste des montées de fou furieux, que je les ai toujours mal réalisées, je me vois couler, couler, couler ...

J'effectue cette section seul, sans personne ni devant, ni derrière.
Ah si, je double le Finlandais, top 10 surprise du Lavaredo.

Je monte plutôt bien à Champex mais j'en ai gros sur la patate. Je me rassure en me disant : « bon, on arrive dans les parties où l'on retrouve du public, le soleil se lève, ça va être superbe, allez ça ne peut que devenir un bon moment ! »

Je passe à Champex en **16h28** contre **16h10**, ça va, je n'ai perdu « que » 3', l'hémorragie semble maîtrisée, voyons ma réaction face à la suite. S'en est fini du plat, ma bête noire du jour.

Je suis **38^{ème}**. Mon père, ce dangereux mythomane, m'annonce **35^{ème}**.

1.10 De Champex à Trient

Le ravitaillement est bien effectué mais les remarques sont les mêmes que pour Courmayeur... La solution de la fluidité sera à lire plus bas.

Je ressors avec le polonais, **Kamil Lesniak**, je ne le sais pas encore mais nous n'allons plus trop nous quitter...

Encore une fois, le Ju' Chorier, et sa magnifique tenue Hoka bleue ciel, se trémousse non loin devant.

Bon, j'y suis. Plan de l'eau, **36^{ème}**, face au délicieux faux plat montant PUIS l'horrible bosse raide jusqu'à Bovine.

L'endroit où je coule chaque année.

Ce coup-ci je sonne la révolte.

Le polonais sur le porte bagage, j'embraye tout le faux plat en courant. Non mais sans donner, c'est fini de se tripoter le zizi !

A l'alpage de Bovine c'est le cimetière, **Sylvain Court** remplit sa flasque à une fontaine avec autant d'énergie qu'un paraplégique, des coureurs marchent, je les double sans les reconnaître mis les dossards étaient petits.

Bondieu que ça me booste mentalement, cette année, enfin, j'inverse la tendance sur la fin de parcours.

D'habitude, l'andouille qui zigzag, c'est moi !

Je redescends sur la Giète gonflé à bloc : **33^{ème}**.

Une flasque d'eau et c'est parti direction Trient via la descente la plus raide de la course (saleté).

Je ne me sens pas magique mais je reprends deux autres guguss et me voilà **33^{ème}** à Trient. Je double notamment un japonais, **2^{ème}** de l'Ultra Trail du Mont Fuji qui évolue sans bâton et avec un pull. Allez comprendre.

18h58 contre les **18h30** mais j'ai fait le deuil du 23h08 donc j'essaye juste de pas être trop mauvais niveau timing maintenant.



Figure 4 : Sortie du ravitaillement de Trient

1.11 De Trient à Vallorcine

Mon arrêt est plutôt long, 6'... Car j'ai fait le choix de rechanger, une deuxième fois, de chaussure. Ce n'est peut-être pas capital, je me demande si je le referais en 2023. Sans bobo, je pense que non.

Je repars avec **Maxime Grenot**, revenu de l'arrière, dis donc !

Et en sachant qu'un **Samir Tazi** est reparti la queue entre les jambes (excuse-moi ^^) du ravito. Allez c'est parti !

Direction le KV pour aller aux Tseppes !

Je ne suis pas un surhomme là-dedans mais pas ridicule non plus. Statu Quo.

Sommet en **19h55** au lieu de **19h20**, j'ai encore lâché pas mal de temps, je me dit que faire sub 24h ça se corse ...

Je suis à la **31^{ème}** place.

Et puis ça m'agace, je me dis MERDE je vais pas faire 24h30 comme en 2021, ça suffit !

Du coup je descends comme un abruti sur Vallorcine. Je double Samir, un chinois et Marianne Hogan qui paye ses excès de milieu de course. Et oui le Coca, ça ne boost qu'un temps.

J'arrive en 20h49 au lieu de 20h15, tiens j'ai repris 3' à mon retard ... Comme quoi, quand on s'énerve ! Ahaha

Je suis **27^{ème}** à l'entrée du ravitaillement et **25^{ème}** à la sortie, tu m'étonnes, je n'y suis resté que 52'' le temps de recharger les flasques et de boire un p'tit Coca (*le 3^{ème} que je m'autorise, le 1^{er} était à Champex*).



Figure 5 : Fin du Col des Montets, quelle horreur !

1.12 De Vallorcine à l'arrivée

Je repars avec Kamil Lesniak (*décidément*) et Maxime Grenot, on court tout jusqu'au Col des Montets, incroyable, je n'avais jamais fait ça, je me sens très fort.

A Vallorcine mon père m'a annoncé avoir 34' d'avance sur mon temps de 2021, j'envisage donc de nouveau ce sub 24h !

Je force comme un âne jusqu'à tête aux vents, pensant même reprendre Julien Chorier mais à 1km du sommet, sur la partie « plane », je ne relance plus, j'ai craché tout mon venin dans la partie raide et là j'accuse le coup. Merdum.



Figure 6 : Pleine balle dans la montée à Tête aux Vents

Tête aux Vents : **22h21** contre **21h50**, impeccable toujours 29' d'écart, ça va passer en moins de 24h, c'est désormais sur ! Et d'ailleurs ... on ne se rapprocherait pas des 23h30 ?

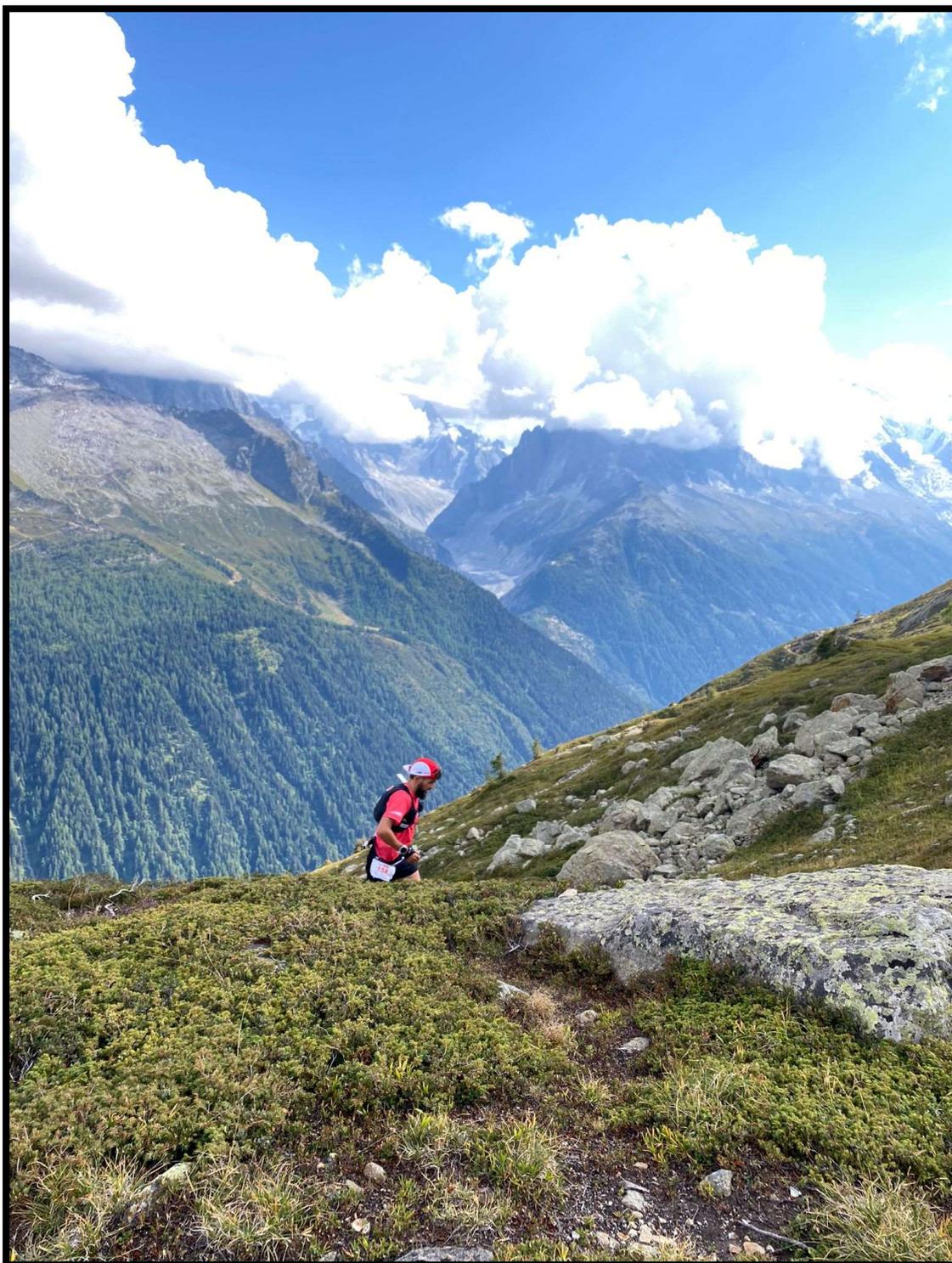


Figure 7 : La cabane sur le chien, en arrivant à tête aux vents. Rôti.

Si ! Mais je suis bien cassé pour aborder la descente et je ne suis pas magique.

Je suis **24^{ème}**. Un américain, très à l'aise, me doublera entre Tête aux Vents et La Flégère. Il arrivera en 23h28 à Chamonix, 10' avant moi.

Kamil Lesniak, le polonais fou qui hurle dans la forêt depuis Champex, tellement il souffre, est incroyable.

Il me double à un rythme totalement déraisonnable 1 ou 2km avant le chalet de la Floria, disons donc à 5km de l'arrivée.



Figure 8 : Descente sur la Flégère, l'handicapé arrive.

Je termine **26^{ème}** en **23h38**. J'ai vraiment fait au mieux avec la forme du jour et c'est très encourageant pour la suite.

Le mental, la nutrition, la logistique, on est quasiment à la perfection là-dessus.



Figure 9 : Fin du GAME, la foule acclame son Duc arrivant en terre promise pour la 4ème fois de suite.

2 Qu'est-ce qu'on garde ? Qu'est-ce qu'on jette ?

J'ai l'objectif de faire 22h30 en 2023 alors on fait comment jeune loup ?

2.1 Points positifs

- Les temps de passage : Jusqu'à Courmayeur. C'est difficilement améliorable. On arrive là-bas en bonne santé. On garde. D'autant plus que c'est eux qui permettent le fameux 22h30 de Courtney en 2021.
- Le mental : Exceptionnel. Capable d'être prudent au début et d'accélérer quand il le faut en fonction de ses capacités.

- Chaussures, répartition des affaires dans le sac, vêtements, toute la partie **bagagerie** a été parfaite.
- Finir les courses début juin : Après ce Trail du Saint-Jacques, j'ai pu bien me reposer et faire un vrai bloc spé UTMB. Je pense donc reconduire cette stratégie l'an prochain. Même s'il n'est pas impossible de me voir participer à une course plus courte, mais montagnaise, à J-5 de l'événement (*le 70km de Montreux par exemple*).
- Le bloc de prépa spé UTMB : Ni trop dur ni trop facile, on ne le touchera pas.

2.2 Points négatifs et donc à améliorer

- Ravitaillements pas assez fluide : je mets une flasque pendant que l'assistant met la 2^{ème}, on se marche dessus.
Je donne mon sac en entrant, mon assistant remet des flasques pleines, des barres. Pendant ce temps je mange mon tupperware, ou/et je me change, ou/et je change de chaussures.
Une fois fini, il me rend mon sac et je repars.
- Les sushis : trop sec encore une fois ! Donc on en revient à prendre **DEUX** minutes pour manger un tupperware de purée de patates salée pendant que mon assistant remplit mon camel.
- Manque de sel la nuit : augmenter les apports de sel à partir des Contamines jusqu'à Champex. Etant donné que je ne peux pas transporter plus de choses, il faut que je tape dans des trucs aux ravitos.
- Mon manque de capacité à courir : Sont incriminés les sections « Bertone – Arnouva » et « La Fouly – Praz de Fort ».
Est envisagé donc un automne et un hiver très studieux en augmentant les km et en diminuant le dénivelé, histoire de ne pas courir plus mais mieux.
Lequel sera validé par un ultra trêtle roulant, le 100 Maïles of Istria.
- La période d'affutage : Mal gérée ! Descendre de Tignes le mercredi pour défaire un sac, refaire un autre et aller à Chamonix m'explode la journée du mercredi. Rajoutons la prise de sang ...
Le jeudi c'est la journée « partenaires » donc rebelote on est foutu et le vendredi, ben ça tire partout !
L'idée sera donc de décaler mon stage à Tignes d'une semaine pour viser le rebond de l'altitude (*à J+7 ou J+10 je ne me souviens plus*). Je fais donc mes affaires à une semaine de la course, en deux temps et j'arrive à Chamonix le lundi soir. journée partenaire le mardi, dossard mercredi matin 9h pétante puis repos au chalet sans bouger d'un pouce.
Idem, je décale toutes mes sollicitations à Tignes d'une semaine.
- La construction de l'année, la planification : Clairement caler « *Le Dernier Survivant* » **deux fois**, entre la Transgrancanaria et le Trail du Saint Jacques à fumer mon année.

J'établis donc, avec mon coach, une planification dès maintenant, à laquelle je vais me tenir, qui permettra d'arriver en puissance au 100 Miles of Istria qui sera un objectif majeur.

Derrière, deux options : **UN** je me qualifie pour l'UTMB et je fais une grosse récupération puis des entraînements et courses récréatives jusqu'au bloc UTMB. **DEUX**, je ne suis pas qualifié et j'enchaîne (7 semaines entre les deux) avec le Saint-Jacouille.

3 Que m'apprend le cardio fréquencemètre ?

Pour rappel, le mercredi 6 juillet j'ai fait mesurer en laboratoire, mes seuils :

SV1 : **131** pulsations

SV2 : **152** pulsations

FC Max : **172** pulsations

Volontairement, je n'ai pas voulu entraver mes sensations durant la course avec les valeurs cardio car je ne sais pas où étais mon cardio les années passées sur l'UTMB.

Maintenant que c'est fait, je peux analyser et mettre en rapport mes sensations aux valeurs afin de dresser une stratégie pour l'an prochain.

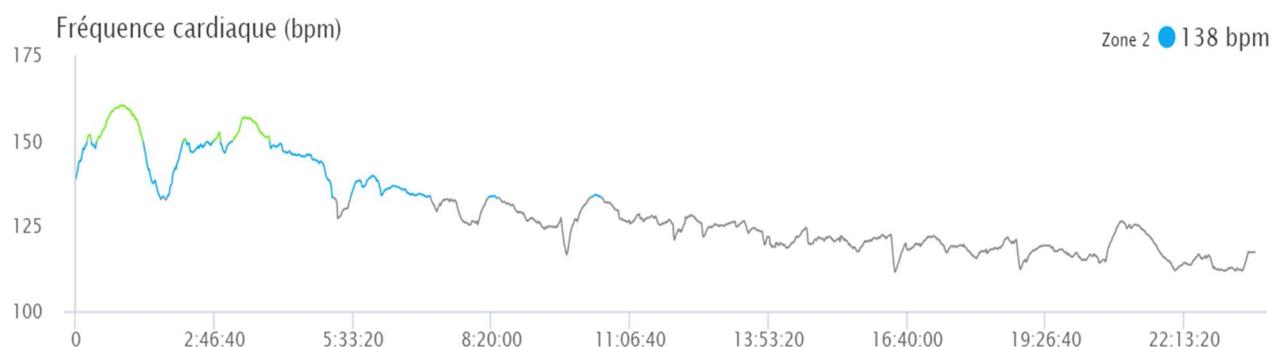


Figure 10 : Courbe cardiaque sur l'ensemble de l'UTMB 2022

Ce que m'apprend cette courbe :

- **1h15** passé au-dessus de SV2, c'est énorme, mais on est censé être dans la forme de sa vie.
- **8h30** passé au-dessus de SV1. C'est peu, on peut faire mieux. On voit que le départ a été trop rapide puisque derrière le cœur est pétié, il arrive plus à repasser au-dessus. **D'autant plus que mon dernier passage à SV1 est dans la montée au refuge Bertone. A 80km de l'arrivée.**

Objectifs 2023 :

- Faire moins de SV2 au début
- Faire du SV1 dans le Grand Col Ferret et dans la montée raide de Bovine ainsi que des Tseppes.

4 Les chiffres

4.1 Classement final par rapport à son INDEX de performance moyen

Voyons un peu où sont passés nos Z'élites. Lequel a su se galvaniser et battre des athlètes soit disant meilleur que lui ?

A l'inverse, lequel a pactisé avec le démon, le Dieu de la caresse et n'a pas fait honneur à son INDEX UTMB de titan ?

Tableau 1 : Présentation de l'INDEX moyen de performance des 25 premiers coureurs de l'UTMB.

Place	Prénom	Nom	Temps	Index moyen du coureur
1	Kilian	Jornet	19h49'30''	948
2	Mathieu	Blanchard	19h54'50''	912
3	Thomas	Evans	20h34'35''	917
4	Jim	Walmsley	21h12'12''	936
5	Zach	Miller	21h27'50''	882
6	Benat	Marmissolle	21h28'14''	865
7	Arthur	Joyeux-Bouillon	21h35'45''	847
8	Jonas	Russi	21h46'16''	861
9	Robert	Hajnal	22h07'58''	874
10	Thibaut	Garrivier	22h09'19''	913
11	Andrew	Symonds	22h24'28''	851
12	Thibault	Marquet	22h26'33''	857
13	Alban	Berson	22h37'29''	831
14	Jimmy	Elam	22h36'10''	881
15	Guillaume	Deneffe	22h40'05''	828
16	Jeff	Mogavero	22h52'00''	869
17	John	Barrera	22h54'25''	827
18	Alexandre	Boucheix	22h55'30''	831
19	Mark	Darbyshire	23h03'42	833
20	Guomin	Deng	23h04'39''	880
21	Alexandre	Beraud	23h11'43''	806
22	Katie	Schide	23h15'12''	790
23	Rod	Farvard	23h28'34''	861
24	Julien	Chorier	23h32'34''	810
25	Kamil	Lesniak	23h35'26''	827
26	Ugo	Ferrari	23h38'11''	809

4.2 Densité

Parce que trop souvent on nous demande une place, un top 10, un top 20, un top 30, mais finalement le top 10 de 2022 est-il équivalent au top 10 de 2019 ? Non. Le chronomètre, toujours.

Tableau 2 : Densité de la course sur le "vrai" parcours (2016 canicule, non représentatif)

Nombre de coureurs sous	2022	2021	2019
24h	31	15	14
23h	18	7	7
22h	8	5	3

5 Conclusion

Encore une fois merci à tous.

C'est parce qu'il y a un tel suivi, une telle attente sur LA course que je m'implique autant, que j'ai envie de tout comprendre, tout optimiser pour ensuite en débattre, le partager et, par la force des choses car ce n'est pas mon but premier, aider d'autres gens à atteindre leurs objectifs de temps ou de finisheuuuuurs.



Figure 11 : Et merci à Casquette Verte, venu m'encourager sur la FINISH LINE alors que c'est moi qui l'ai encourager à croire en ce sub 24h !