

Calendrier course en montagne

1. Introduction

Postulat de départ : Je suis un athlète rapide sur des efforts de 30' à 2h et je souhaite me faire une saison au plus haut niveau, très dense avec un calendrier de course surchargé pour volontairement parler le plus possible de la course en montagne.

J'ai des moyens illimités pour voyager mais je cherche les plus prestigieuses et/ou celles qui donnent le plus de primes.

Les faits : La plupart des courses en montagne intéressantes, d'un point de vue de la densité de la start-list, sont les coupes du monde de course en montagne.

1.1. Classement

Selon leur règlement, il y'a un *gold label* ou un *silver label*. Cette différence de label donne des points différents pour le classement général de la coupe du monde :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Gold	50	40	30	25	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1
Silver	20	17	14	12	10	7	5	4	3	2					

En Coupe du Monde, il existe trois types de formats : *short uphill*, *classic mountain* et *long mountain*.

Short Uphill (SU) : 3 à 8km avec 750 à 1000D+. Il peut y avoir de courtes descentes. Il est conseillé 150 à 250m de dénivelé par kilomètre.

Classic Mountain (CM) : 9 à 21km. Il peut y avoir un enchaînement de montées et de descentes ou que de la montée. Il est conseillé 100 à 150m de dénivelé par kilomètre.

Long Mountain (LM) : 22 à 45km. Il peut y avoir un enchaînement de montées et de descentes ou que de la montée. Il est conseillé 80 à 120m de dénivelé par kilomètre.

Le classement de la Coupe du Monde comprend les six meilleures courses, quel que soit le label ou le format. *Il est possible d'être classé au général de la « Coupe du Monde de Course en Montagne » en réalisant 6 Uphill.*

Classement coupe du monde par format : meilleur des 3 courses du format en question. Sorte de mini globe comme en ski.

1.2. Avantages financiers

- **Primes sur chaque course de la Coupe du Monde** (minimum 5000€ pour le label gold / 3000€ pour le label silver, réparti sur les 5 premiers/premières avec équité entre homme et femme)

- **Primes au classement général de la Coupe du Monde :**

Place	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
EUR	5000	3000	2000	1400	1000	700	500	400	300	300	200	200

- **Dossard payé**
- **Logement gratuit sur plusieurs nuits**, pas uniquement la veille
- **Remboursement de frais de route**
- **Primes de départ**

Deux nuits prisent en charges ainsi que les repas et le dossard si vous remplissez ces critères :

- Top 10 Classement général de la Coupe du Monde « n-1 »
- Vainqueur d'une des courses du Championnat du Monde de l'année en corus ou de l'année « n-1 »
- Le Top 10 du classement des athlètes selon leur index de performance 45 jours avant l'épreuve.

2. Calendrier

Beaucoup des courses mentionnées ci-dessous appartiennent au circuit coupe du monde. Certaines obtiennent leur renommée grâce à ce circuit, d'autres permettent au circuit d'avoir une renommée (*par exemple, Sierre-Zinal permet au circuit de la Coupe du Monde de Course en Montagne d'être mieux connu*).

D'autres courses en montagne sont en marge de ce circuit et continuent d'attirer des coureurs élites par leurs propres systèmes de primes mais aussi par leur histoire, comme Nerivue-Molésou en Suisse, ou par le fait qu'elles sont ou ont été championnat national, comme le **Trofeo Vanoni** en Italie.

En marge des épreuves de la Coupe du Monde, l'évènement phare de la saison de course en montagne reste, et est surtout devenu, depuis que le Trail s'est joint à lui, les Championnats du Monde (*ou d'Europe car il y'a une alternance*).

La course en montagne est une discipline plus athlétique que le trail, historiquement plus proche des disciplines traditionnelles de l'athlétisme et de la course sur route, moins fermées en termes d'invitation des athlètes. En trail, pour être invité, il faut souvent avoir des références en trail. En course en montagne, on peut être invité uniquement sur des références sur piste ou sur route.

Cette ouverture d'esprit permet un « *turn-over* » des top-athlètes beaucoup plus important. Cela augmente la densité et élargie la renommée de la discipline. In fine, il y'a une meilleure prise en charge des athlètes élites.

Mais la course en montagne est plus élitiste car c'est une pratique compétitive, même si les paysages sont superbes, on est là pour donner le meilleur de soit même dans un très court laps de temps.

La longueur du Trail, de 3h à 48 ou 66h au Grand Raid de la Réunion, laisse plus de temps à la contemplation mais surtout à la gestion d'autres paramètres que simplement ses capacités physiques. Le « défi » de finir un magnifique parcours n'existe pas en Course en Montagne car sur une dizaine de kilomètres il n'y a aucune gloire à cela. Le défi intervient donc dans le chronomètre.

2.1. Janvier – Février - Mars

Préparation des athlètes, majoritairement par du cross. De plus en plus par du ski alpinisme.

2.2. Avril

- Championnat de France de course en montagne : 2024 => Mi avril

2.3. Mai

- 26 : Montée du Ventoux (*France*).
- 31 : Championnat d'Europe verticale et « Classic Mountain » (*France*).

2.4. Juin

- 16 : Nérivue Moléson (*Suisse*)
- 21-22-23 : **Broken Arrow** (*USA*) ; Coupe du Monde, label GOLD, avec montée sèche et longue distance.
- 22-23 : Semi-marathon d'Aletsch (*Suisse*)

2.5. Juillet

- 2 : Montreux les rochers de Naves (*Suisse*) ; 41^{ème} édition
- 2 : **Montemuro** (*Portugal*) ; Coupe du Monde, label GOLD, avec montée sèche.
- 13-14 : **Fletta Trail** (*Italie*) : Coupe du Monde, label GOLD, avec montée sèche et format classique.
- 18 : Snowdon Race (*Angleterre*). Le record date de 1978.
- 20 : **Montée du nid d'Aigle** (*France*) ; Coupe du Monde, label GOLD, avec montée sèche.
- 27-28 : Giir di Mont (*Italie*), format longue distance.

ANNULE EN 2024 : **Grossglockner Berglauf** (*Autriche*) ; Coupe du Monde, label GOLD, avec montée sèche.

2.6. Août

- 4 : Thyon-Dixence (*Suisse*)
- 10 : **Sierre-Zinal** (*Suisse*) : Coupe du Monde, label GOLD, format longue distance.
- 25 : Challenge Stellina (*Italie*)

2.7. Septembre

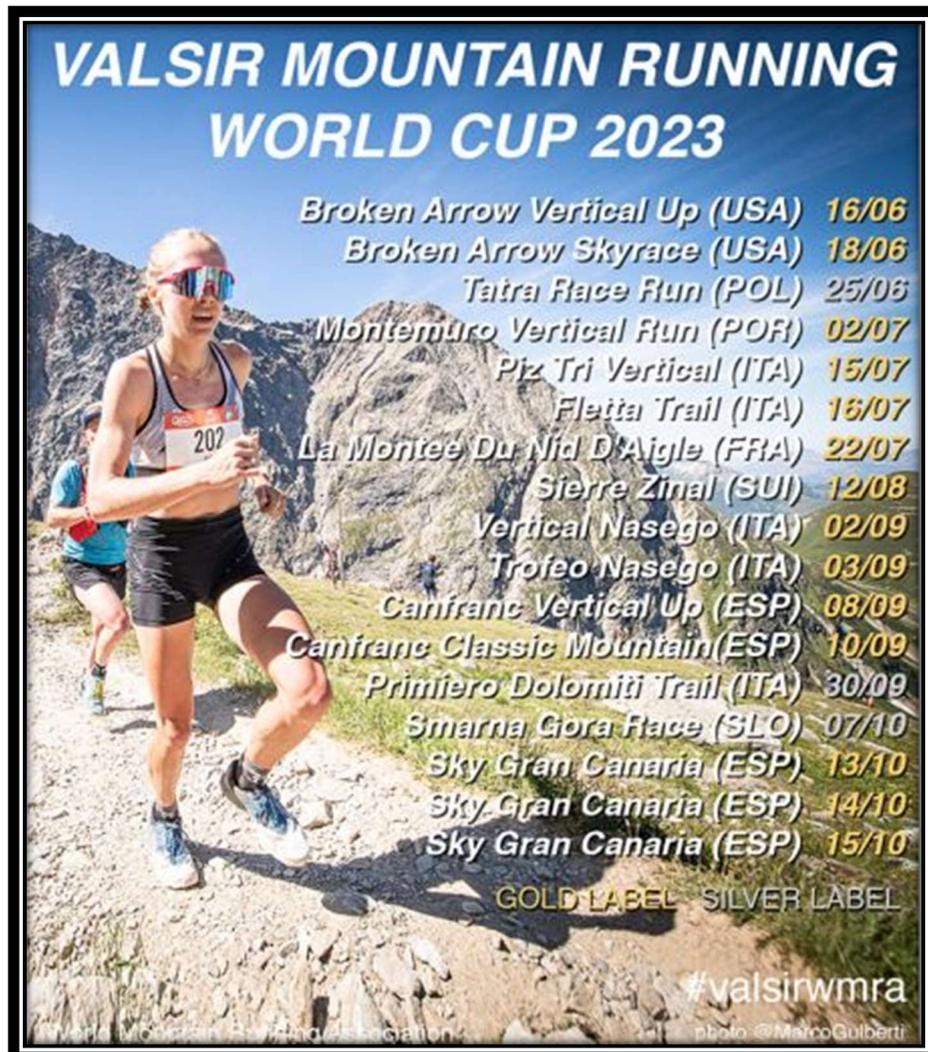
- 1 : **Trofeo Nasego** (*Italie*) => Coupe du Monde, label GOLD, avec montée sèche et format longue distance.
- 6-7-8 : **Canfranc** (*Espagne*) ; Coupe du Monde, label GOLD, avec montée sèche et format classique.
- 6-7 : Marathon de la Jungfrau (*Suisse*)
- 15 : Pikes Peaks Ascent (*USA*)

2.8. Octobre

- 5 : **Smarna Gora** (*Slovénie*) ; Coupe du Monde, label SILVER, avec montée sèche et format classique.
- 13 : **Chiavenna** (*Italie*) ; Coupe du Monde, label SILVER, avec montée sèche.
- 19-20 : Trofeo Vanoni (*Italie*) ; 40^{ème} édition.

2.9. Novembre - Décembre

Coupure, retour dans les labours (cross), participation aux courses de club d'athlétisme... ect



3. Zoom sur les légendes de la course en montagne

- Jonathan Wyatt / Marco de Gasperi

L'un spécialiste des montées sèches, l'autre spécialiste des montées/descentes.

Jonathan Wyatt est six fois champion du monde et était le détenteur du record de Sierre-Zinal de 2003 à 2019. La marque était de 2h29' et Kilian Jornet est passé à 2h25'.

Marco De Gasperi est cinq fois champion du monde.

- Kilian Jornet

Il a fait beaucoup de course en montagne dans sa jeunesse, mais toujours format longue distance (équivalent trail aujourd'hui). Surtout Giir di Mont et Sierre-Zinal.

- Pablo Vigil

4 fois vainqueur Sierre-Zinal, un des meilleurs américains.

- **Matt Carpenter**

Détenteur du record de Pikes Peak Ascent durant 30 ans jusqu'à ce que récemment Rémi Bonnet lui chipe pour moins d'une minute. Vainqueur de Thyon-Dixence pour ses rares excursions en Europe.

- **Andréa Mayr**

Sept fois championne du monde, **quatre** fois championne d'Europe, mais UNIQUEMENT en montée sèche. Encore championne du monde cette année devant les Kényanes à Innsbruck.

- **Anna Pichrtová**

Championne du monde, double championne d'Europe, deux fois vainqueur de la Coupe du Monde et surtout... Marathonienne ! Un profil à la Nienke Brinkman mais des années avant !