

REVUE DE PRESSE #106

INTRODUCTION : Nom de Dieu quel week-end de courses ! Il y en avait absolument partout ! On dit que le printemps c'est la saison des amours, de l'accouplement avec des baisers de l'espace un peu partout, les mâles et les femelles, au sortir de l'hiver étant en quête de chaleur et bien ce fut aussi l'occasion pour le sportif d'en mettre partout !

Du "by UTMB", du traditionnel, de l'ancestrale, des cochonneries sur route, des trucs de triathlètes qui se rasent les jambes, bref il y en avait pour tous les goûts !

Et nos Zélyth, nos héros de la randonnée active moderne avec bâtons pliables qui sont allés, de ci de là, tester leur forme, leur condition physique avant les grands RDV, les MIUT, les Zegama, les Transvulcania, ces quelques courses de légende qui approchent. Ben ils sont là nos beaux bibelots ! Sauf Benat Marmissolle qui finalement n'ira pas faire le MIUT. Bon la vie est ainsi faite. Dommage.

Sans spoil, puisque vous l'avez tous suivi, c'est également un week-end noir pour la DIOUKE ARMY puisque le Duc est tombé au combat.

Parti sans armures, les flèches ennemies n'auront eu de cesse de le perforer de toute part jusqu'à ce que tel un sanglier pourchassé par une horde d'indigènes il se mette à ramper pour mourir quelque part, à l'abri de tous, sous un buisson.

Décortiquons tout cela !

NEWS RÉSULTATS

ACTU N°1 : Istria 100 by UTMB (Croatie - Umag)

Manche des UTMB World Series la plus suivie du début d'année avec la venue de la Rock Star Jim Walmsley, de la Championne du Monde Blandine L'Hirondel, de Stian Angermund et nombreux autres favoris, ce qui devait être la vitrine du Duc de Savoie fut son tombeau.

Retour ce vendredi sur cet échec cuisant mais en attendant décryptons ces belles courses !

Sur le 100 Miles donc, Jim Walmsley, en balade, s'impose en 17h40'. Arthur Joyeux-Bouillon, volontairement parti vite avec et même un petit peu devant Jim, pour toucher ses limites, les a trouvés après 12h de course. Il baisse le pavillon et termine en 18h47' (*Robert Hajnal gagnait en 2022 en 18h26'*).

Très grosse force mentale d'Arthur qui, au km 118, arrivait en marchant sur une piste forestière plate à un ravitaillement. Il a su se mobiliser pour conserver son avance sur un Croate déchaîné et valider son ticket pour l'UTMB 2023 !

Le Croate fou, Pavle Kruljac, sans vraiment de références hormis une 8ème place au 80km du Lavaredo monte gentiment en puissance et Alex Beraud m'alertait sur une préparation

stratosphérique sur son Strava avec des reconnaissances du parcours. Ben voilà. Course propre du Croate, parti doucement, jamais faibli. 19h17'49".

Alexandre Beraud justement, Patreote récent, embrigadé dans une énième guérilla sur 100 Miles... s'en est sorti, comme toujours ! Désormais la machine est bien huilée, fiable.

Nous avons fait 65km ensemble, nous relayant, moi en montée, lui sur les plats pour tenir nos allures communes sensiblement identiques avant que ... Je repeigne le sentier en vomissant !

Alex connaîtra, vers le km 130 un sacré passage à vide mais il trouvera les ressources pour repousser les deux Autrichiens, Gerald Fister et Florian Grasel qui nous collaient aux basques. Puis il les a même rejoints et aussi trouver la force nécessaire pour reprendre le finlandais Juuso Simpanen, 3ème tout le long de la course avant de finir 5ème.

19h40'03" pour Alex et 19h42'07" pour le Finlandais dépassé, sans aucune pitié, à 2km de la ligne.

Prestation décevante pour Jérôme Mirassou, autre frenchy, 15ème en 22h38'13". Guillaume Deneffe, sans doute trop généreux dans l'effort sur les cinq premières heures rendra lui aussi son dossard.

Côté féminin, les deux favorites terminent pile-poil à leur rang. La Japonaise Kimino Miyazaki l'emporte en 23h11'21" et la Bulgare Mariya Nikolova 2ème en 25h28'20".

Côté Patreote, ovation pour **Antoine Coste**, héros de guerre, copiant le Duc, souffrant dès le départ, est 64ème en 28h08'03". Il a trottiné tout ce qu'il aura pu puis le froid, terrible de la nuit, l'aura courbaturé plus que de raison.

En souffrance, souvent titillé par l'idée de se tarlouzifier en rendant son dossard sur un ravitaillement, il a été fouetté par l'intendant du Trièves en personne au km 100 et 131 sur 2 bases de vie puis encourager vivement sur le groupe What's App des Ultras de la Diouke Army ainsi que de la colocation Croate.

Et c'est un homme au mental d'acier qui après avoir essuyé un énième orage à 12km de l'arrivée passa DEVANT la maison, alors à 5km du but, refusant de regarder ce havre de paix, la douche, la nourriture à profusion, le canapé. NON Antoine, la tête droite, haute, continua jusqu'à la ligne d'arrivée, imperturbable, savourant immédiatement une délicieuse Calzone pleine de gros gluten donnée après la ligne.

Premier 100 Miles validé dans des conditions Rock'n'Roll, on peut l'envoyer régler le conflit Russo-Ukrainien, ça lui prendra 10' douche comprise.

Sur le 110km et 3900D+, ce sera mon collègue de Team, le jeune Théo le Boudec déjà vainqueur de l'Endurance Trail des Templiers qui s'imposera dans un temps canon de 9h55'43" !

Course sage de Théo qui se protège dans un groupe de favoris durant 20-40km puis porte son attaque, violente, tranchante, dans une portion boueuse d'une dizaine de kilomètres.

Une fois à l'avant il ne faiblira jamais, le souffle d'Helio Fumo dans son cou sur les 30 derniers kilomètres roulants, prototype Altra au pied, Théo contiendra jusqu'à la ligne le coureur Portugais extrêmement rapide qui coupera la ligne d'arrivée avec 2'30" de retard. 3ème place pour le Slovaque Martin Halasz en 10h08'09".

Harry Jones, 11ème des mondiaux est à 20', Cristofer Clemente, podium à la Transvulcania est à 30', le solide Clément Désille bien que dans un jour sans, lui aussi pris de douleurs musculaires suspectes, à 53', c'est vraiment une démonstration de nos deux coureurs en tête à laquelle nous avons assistée !

La performance devrait se juger autour des 870 de cotation.

Côté féminin, notre française Sarah Vieuille, qui aime absolument tous les terrains de Trail, s'impose en 11h13'03" devant Paulina Tracz pour seulement 2' ! Elles sont respectivement 9ème et 10ème du scratch.

3ème dame, Ida-Sophie Hegemann en 11h27'32".

Sur le 70km, récital absolument parfait de Stian Angermund qui s'impose et qui, sans embêter qui que ce soit, vient se qualifier pour l'OCC 2023.

Il entraîne dans son sillage son collègue de team, le Polonais Andrzej Witek, 2h19' il y a plus d'un mois au marathon.

Ils l'emportent en 5h19'31".

Blandine L'Hirondel, un temps 4ème, termine finalement 5ème (au scratch) en 5h56'21". La deuxième, Anna-Stiina Erkkila est en 6h13'15".

La compagne de Nicolas Martin, Jennifer Lemoine, coach elle aussi, termine en 6h38'06" après 6 semaines de reprise suite à une vilaine ténosynovite.

Côté Patreotes, **Damien Berruex** est 133ème en 8h46'06" venu partager le gîte et le couvert, liant le voyage à une visite familiale, il a eu bon sur tous les tableaux !

Salué à l'arrivée, alors que nous ramenons le jeune Théo le Boudec, vainqueur, à la douche seigneuriale, un petit claquage de main avant de se retrouver au logement.

Estimant son temps de course à 8h, l'affreuse boue collante sur les 15 premiers kilomètres du parcours et les traversées de rivières *John Rambesque* l'auront entamé plus que prévu.

Mathieu Suhr, mon préparateur physique, venu en quête de REUHNING STAUNZ est 95ème en 8h17'47", 2 RS lui seront ainsi accordées.

Assommé par la nouvelle, sitôt la ligne passée, il tombe sur un Duc déchu, assis par terre, le regard vide. D'ores et déjà les mots sont forts, prenants, pour celui qui avait accompagné sa Seigneurie sur la fin de bloc.

Immédiatement le discours tenu porta sur des propos primaires et barbares tels que la vengeance, la rédemption, obtenir le pardon par sa détermination à écraser une course prochaine etc ect. On aime !

Sur le 43km, victoire d'Andreas Reiterer en 2h45'59" devant Simon Gosselin en 2h49'14" !

Le tricheur Benedikt Hoffmann, du Team Asics, rate le podium pour 1 seconde et ça ne va pas nous faire pleurer.

Gediminas Grinius est 10ème en 3h14'52". On ne comprend toujours pas ce que fait le coureur Lituanien.

Chez les dames, c'est Eleanor Davis qui l'emporte en 3h18'31" devant Audrey Tanguy, venue se qualifier à l'UTMB en 3h22'30" (*la FFA et l'UTMB se sont entendus pour permettre aux coureurs de l'équipe de France de Trail 2023 de se sélectionner aux manches UTMB en obtenant qu'une seule Running Stones sur une course, félicitations à ces deux organismes qui ont su dialoguer pour le confort des sportifs*).

Enfin, sur le 21km, la mise est remportée par Johan Freimann en 1h22'46", Vincent Loustau, champion de France de kilomètre vertical, réussit l'exploit de se perdre et finira 8ème en 1h31'49".

Chez les dames, Rebeca Koe l'emporte en 1h31'52'.

Côté Patreote, **Célien Willemin** est 5ème en 1h27'49", il aura vu passé Nicolas Martin et Aubin Ferrari en train de faire des 30-30" sur le parcours.

Malheureusement nous n'avons pas pu croiser l'homme durant notre séjour. L'abandon Ducale ayant jeté un froid le samedi avec un besoin de recueillement pour le Suzerain tombé au combat, agonisant sur son lit pendant 24h avant de se lever, dimanche, à l'heure de la messe pour aller se confesser auprès du Seigneur (*comprendre par là un appel au coach Patrick Bringer*).

Tous les résultats : [Résultats | 100 Miles of Istria](#)

Le site de la course : [Site Web | 100 Miles of Istria](#)

ACTU N°2 : Trail du Lac de Paladru (Isère 38 - Paladru)

Le Trail du Lac de Paladru qui, bien que plus jeune que le Trail Nivolet Revard, s'inscrit progressivement comme une "classique" du calendrier Rhône-Alpes Auvergne. Cette année la gourmandise a titillé les organisateurs et un 80km est venu embellir ce beau week-end du sport autour du lac de Paladru.

Une course rendue pénible, par la pluie, le samedi avec sur le 82km la victoire, en 8h14'14" de Nicolas Bié. Chez les dames, c'est Agathe Lebel qui l'emporte en 9h28'34".

Côté Patreotes, **Simon Durost** est 26ème en 9h52'42", sous une météo désastreuse, il lave l'affront de précédent DNF, le mental revient ! **Caroline Raffin** est DNF, suite à une vilaine chute en vélo, il n'était pas possible de courir si longtemps, **Véréna Vaussard** est DNF également après avoir effectué les trois quarts du parcours.

Le même jour, sous une météo aussi délicieuse, le Tour du Lac version 54km avait lieu. Victoire de Thibault Marquet le Zélyth et jeune papa devant Marc Breton-Brassard. Première dame, Diana Ballet en 5h28'33".

Le soir, place à la 3ème édition de la semi-nocturne, départ, de jour, du bout du lac pour regagner l'exact opposé en 16-17km. Frontale sur la tête pour l'arrivée.

Victoire de la machine Ludvik Fernandes en 1h13'30" devant Samuel Doucet en ... 1h25'02" !

Côté Patreotes, **Jean-Luc Ract** est 9ème en 1h26'56", il échappe de peu à la première féminine, Rachel Pain 10ème au scratch. Et **Aurélien Rose** est 126ème en 2h00'23".

Le dimanche, place au 31 et 15km !

Avec la présence du Zélyth local, Thomas Cardin ! Vivant sur Chambéry il a refusé l'utilisation de la voiture (qu'il ne possède pas d'ailleurs, sa femme et lui l'ont revendue en automne dernier). Il est donc venu en vélo mettre une énorme gifle à tout le monde puis est rentré sur son fidèle destrier dans sa grotte.

2h05'02" pour s'imposer. Quelques têtes connues Rhône-Alpines étaient également venues faire des concours de biceps avec Sébastien Fayolle 4ème, Gabin Mantulet, triathlète IronMan 6ème etc...

Côté féminins, Bettina Billon l'emporte en 2h44'05"

Et pour nos Patreotes, **Julien Potiron** est 102ème en 2h54'05".

Last Dance avec le 15km et la victoire de Jules Charpentier en 1h02'04" pour "Dunes d'Espoir", l'association qui œuvre autour des Joëlettes.

Victoire féminine de Magali Aureille, 5ème au scratch en 1h05'55", elle passe juste devant notre Patreote **Jonathan Gailhot**, 6ème en 1h07'15".

Tous les résultats : [Résultats | Trail du Lac de Paladru](#)

Le site de la course : [Site Web | Trail du Lac de Paladru](#)

ACTU N°3 : Trail du Mont Saint Michel (Savoie 73 - Barby)

Au sud de Chambéry, sur les terres de Josselin Becherel, cette jolie course Savoyarde qui va gentiment aller sur ses 10 ans à rassembler 500 coureurs.

Elle qui se veut relativement intimiste, minimaliste et surtout avec de fortes contraintes écologiques, une course à faire !

Sur le 27km magnifique fight Savoisien ! Le vainqueur, Quentin Andrieux repousse Axel Arnaud (*déjà 3ème du défi de l'Olympe la semaine dernière derrière Thibault Garrivier*), Ludovic Pommeret qu'on ne présente plus, Nicolas Reymond, le fossoyeur des courses de 25km de la région et Florian Jubeau !

6ème l'ami et Patreote **Steeve Dobert** et 7ème notre championne de France de Trail court, Clémentine Geoffray.

Sur le 17km, victoire d'un autre espoir, Hugo Paccalet en 1h22'29" et Lisa Contier en 1h48'08".

Également un 10km avec la victoire de Melvin Arnaud devant un cadet ! Et pour les dames, Ségolène Veith en 51'05".

Xavier Leboeuf, Patreote, était il me semble dans l'organisation de ces joyeusetés ;)

Tous les résultats : [Résultats | Trail du Mont Saint Michel](#)

Le site de la course : [Site Web | Trail du Mont Saint Michel](#)

ACTU N°4 : Trail Drôme (Drôme 26 - Buis les Baronnie)

Une superbe classique française. Un cadre idyllique au milieu de ce beau département de la Drôme, une course support des Championnats de France FFA 2014 où le Duc de Savoie devenait déjà Champion de France (Espoir) après l'abandon d'Aurélien Dunand-Pallaz.

Support de sélection FFA en 2022, de nombreuses distances de 10 à 40km, des resto' tout autour de la place du village servant de lieu d'accueil, il fait bon vivre à Buis les Baronniees et rien que de le dire, on sent une envie d'y retourner pointer le bout de son nez !

Sur le 47km, victoire de Louison Coiffet, du Team Provence Endurance, en 4h00'29' ! Il devance de 20' le deuxième...

Clément Chretien, notre Patreote, est 6ème en 4h37'31", la légende Fabien Antolinos 11ème en 4h41'45" et la victoire féminine est pour Anès Rochas en 5h20'02".

Sur le 21km victoire du Team Provence Endurance avec notre révélation 2023 que l'on suit depuis début Janvier, Simon Guignard ! 1h43'51"

Adrien Chouchou 3ème en 1h50'37", Paul Burette 8ème en 1h54'47" et Geoffrey Rocha 15ème en 2h00'51", a fait du beau monde régulièrement présent sur Trail court, encore une belle densité en terres Drômoises !

Victoire féminine pour Ludivine Conrie en 2h14'57"

Enfin, sur le 10km, Mathieu Rival l'emporte en 46'45" et Adeline Martin en en 50'25".

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

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

ACTU N°5 : Trail de la Mandallaz (Haute-Savoie 74 - La Balme de Sillingy)

Situé au nord d'Annecy, petit trail sympa, local, sur deux distances, 10 et 20km, en toute simplicité.

Sur le 20km, victoire d'Alexis Gal en 1h40'58" et de Karine Marguerettaz en 2h11'42".

Sur le 10km, victoire solide de Marion Stephan, 2' devant Nadège Vignand, haute autorité locale et figure emblématique du running en terres Savoisiennes depuis 20 ans.

Victoire masculine de Maxime Bertrand.

Tous les résultats : [Résultats | Trail de la Mandallaz](#)

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

ACTU N°6 : Trail des Balcons d'Azur (Provence Alpes Côtes d'Azur 06 - Mandelieu-la-Napoule)

Récemment badgé "Xterra Trail Run World Series" on ne peut que difficilement soutenir et comprendre la venue d'un nouveau circuit.

Quand les mastodontes "Golden" et "UTMB" ont su fédérer les meilleurs coureurs sur Trail Court et Ultras, les sociétés *Spartan* et *XTerra* veulent aussi leur part du gâteau et tentent,

maladroitement, de créer des circuits mais il ne suffit pas d'embaucher un mec au marketing pour créer un circuit de Trail !

La communauté s'appuie sur des événements ancestraux, connus de tous.

Bref, sur le 70km la victoire revient à Yohan Viani en 6h06'42". Coureur rapide avec quelques belles références sur des courses peu connues, il a son ticket pour la CCC 2023, obtenu à la Restonica !

Chez les dames, victoire de Bethan Male en 8h37'17".

Sur le 45km, il a eu chaud notre Sébastien Camus du Team Garmin mais il l'emporte en 4h07'31", 3' devant ... Katie Schide !

Sur le 25km, belle bataille avec la victoire de Benoît Galli devant Sylvain Camus, le frère de Sébastien.

3ème, Thibault Athane en 1h46'13", victoire dame pour Mathilde Cumy en 2h19'45".

Tous les résultats : [Résultats | Trail des Balcons d'Azur](#)

Le site de la course : [Site Web | Trail des Balcons d'Azur](#)

ACTU N°7 : Tiken Trail (Morbihan 56 - Saint Vincent sur Oust)

Joli week-end de Trail festif dans le Morbihan avec des distances allant de 8 à 50km, des courses enfants, des randonnées ... etc

Sur le 50km victoire de Julien Cougnaud en 4h01'26" et de Caroline Le Coq en 5h20'53".

Côté Patreotes, **Jimmy Macé** est 14ème en 4h47'29" et **David Royer** 17ème en 4h52'44".

Résultats des autres distances ci-dessous.

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

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

ACTU N°8 : Les Vosgirunners Trail Nature (Bas Rhin 67 - Niederbronn les Bains)

Des courses qui ont 3 ans d'existence quand d'autres en ont 20, voilà une organisation complexe, aux nombreux parcours, dans les Vosges avec un 150km pour 5400D+, un 123km pour 4400D+, un 107km pour 3900D+, un 80km pour 2900D+, un 43km pour 1500D+, un 25km pour 1000D+, un 12,5 un 12 et un 10 ... Pfiouuu !!!

Je ne sais pas ce que foutait Francesco Cucco, le copain Chamérien du Team Altra là bas mais il termine 2ème en 1h46'52" du 25km et 1000m ! Sacré allure !

James Lambin, patreote, est 29me du 43km en 4h19'51".

Tous les résultats : [Résultats | Les Vosgirunners Trail Nature](#)

Le site de la course : [Site Web | Les Vosgirunners Trail Nature](#)

ACTU N°9 : Desert RATS Trail Running Festival (USA - Fruita, Colorado)

Petit souci météorologique qui a poussé les organisateurs à annuler le 100K et proposer aux coureurs du 100K de faire le 50K avec deux départs différés : [Je lis le communiqué de course](#)

100K / 1890D+ devenu 50K, les coureurs ont fait une maigre prestation par rapport aux "vrais" coureurs du 50K puisque lorsque l'on est préparé pour 100, c'est moins optimal que pour 50.

50K / 1100D+, partis sur leurs vrais parcours les américains ont pu livrer une belle bataille... À laquelle à pris part Arnaud Bonnin ! Notre français termine 2ème. Il y a quand même un amerloque qui lui a posé 4' !!!

Brian Whitfield, coureur jamais sorti des USA, cotant à 888, lui a donc tenu la dragée haute.

Pêle-mêle sur les autres distances, Tabor Hemming est 4ème au scratch du 21km, Raquel Harper est 3ème au scratch du 42km, elles vont vites les américaines !

Tous les résultats : [Résultats | Desert RATS Trail Running Festival](#)

Le site de la course : [Site Web | Desert RATS Trail Running Festival](#)

ACTU N°10 : Ultra Trail Ninghai by UTMB (Chine - West Gate)

Peu à peu nos amis Chinois retrouvent des manches by UTMB sur leurs terres !

Sur le 106km et 4900D+, victoire de Ji Duo (côte à 885) en 10h46'58", c'est très impressionnant ! Le parcours ressemblant à l'Endurance Trail des Templiers que notre ami Théo Le Boudec a gagné en 11h06' en 2022...

Deuxième Guomin Deng, 20ème de l'UTMB 2022.

Canhua Luo est 4ème...espérons pour lui le "second-chance" pour se sélectionner à la CCC.

Retour en grâce pour Miao Yao, chez les dames, avec une victoire en 11h35', sans doute une des meilleures cotation féminines à venir !

Deuxième Fuzhao Xiang, 7ème de l'UTMB 2022, en 11h55'.

Les coureurs asiatiques ressortent du bois ! L'épisode COVID les a écartés des courses plus longtemps que prévu pour certains, plus de 2 ans, mais ils sont de retouuuuuuurs !

Résultats du 58, 25 et 12km ci-dessous.

Tous les résultats : [Résultats | Ultra Trail Ninghai by UTMB](#)

Le site de la course : [Site Web | Ultra Trail Ninghai by UTMB](#)

ACTU N°11 : TNF100 Moganshan UTMB (Chine)

Course badgée “The North Face” qui a donc honoré leur star asiatique Jiasheng Shen. Le recordman de l'Eiger Ultra Trail (10h44' soit 937 de cote), cotant régulièrement au-dessus de 900, le premier asiatique à remporter un jour l'UTMB pose un 11h43' pour 100km.

On suppose donc un terrain très montagneux, technique et des conditions météo délicates.

Le deuxième est à 1h30...

3ème du Lavaredo 2022, l'animal est donc sélectionné pour l'UTMB 2023, après une 4ème place à la CCC, va-t-il se jeter dans le grand bain ?

Le Lavaredo est sa plus longue distance courue à ce jour.

Résultats du 50, 30 et 10km ci-dessous.

Tous les résultats : [Résultats | TNF100 Moganshan](#)

Le site de la course : [Site Web | TNF100 Moganshan](#)

ACTU N°12 : Patagonia Run (Argentine - San Martin)

Petit 100 Miles (et d'autres distances) en Patagonie ... En Argentine donc avec notre ami Pau Capell !

Lui, qui dirige le groupe de travail de la Pro Trail Runner Association, afin de nous expliquer à tous comment moins polluer sur nos courses, s'est donc rendu, en tant qu'athlète de haut-niveau, combattre d'autres Zélyth de son rang sur une course mondialement connue et offrant une densité exceptionnelle.

Non j'déconne c'est un 100 Miles tout pété ou 2-3 favoris s'affrontent.

Bref, il fait 2ème, le Karma l'a puni. Mais deuxième derrière qui ? Parce que Pau, faire des courses en gestion, il sait pas faire.

Alors qui lui a botté les fesses ?

Et bien la légende locale Sergio Pereyra ! Vous ne le connaissez pas ? Deuxième l'an passé derrière Pau, 8ème du Lavaredo, 3ème du Val d'Aran 55km, 2ème du Val d'Aran 15km, 19ème de la CCC, 10ème de l'Ultra Pirineu juste derrière l'ami Delpauch... Un client ! Il aime courir (*ce sont ses résultats de 2022*).

19h26' en 2022, il met 19h25' en 2023, belle progression. Pau Capell termine en 19h37'.

Claudia Tremps est allée chercher également son chèque, pardon la communion avec la nature, en remportant la course en 22h50'.

Elle aussi a vécu un affrontement digne d'un sprint de 100m puisque sa dauphine arrive seulement 2h après elle et la 3ème est à 4h.

Bravo à ces athlètes de haut niveau qui font des heures d'avion sous la contrainte pour réaliser des compétitions à haute densité. Quel sens du sacrifice ! Alors que nous, salauds que nous sommes, prenons l'avion pour des vacances.

Également un 110, 70, 42, 21 et 10km, résultats ci-dessous !

***C'est une course du circuit Spartan donc 5000\$ au vainqueur puis 1500 et 1000\$.*

Tous les résultats : [Résultats | Patagonia Run](#)

Le site de la course : [Site Web | Patagonia Run](#)

HORS TRAIL

ACTU N°13 : Marathon International du Lac d'Annecy (Haute-Savoie 74 - Annecy)

Étonnant plateau au Marathon puisque des primes sont pourtant accordées.

Si le premier, Martin Cheruiyot, gagne en 2h12'57", le deuxième est en 2h25 et le 3ème en 2h29'.

Pareil pour les dames avec la victoire de Ruth-Waithira Karanja en 2h43'14".

Rappel des primes au Marathon d'Annecy : [Je consulte les primes exorbitantes de ces sportifs qui ne travaillent pas](#)

Côté Patreote, **Emmanuel Abelé** est 32ème en 2h45'17"

Sur le semi-marathon, Hugo Altmeyer est 15ème en 1h09'55", Simon Michel-Berger, récent Champion de France Espoir de Trail long est 35ème en 1h13'56".

Les résultats du 10 et 5km ci-dessous.

Tous les résultats : [Résultats | Marathon International du Lac d'Annecy](#)

Le site de la course : [Site Web | Marathon International du Lac d'Annecy](#)

ACTU N°14 : Dynastar X3 Courchevel (Savoie 73 - Courchevel)

10ème édition de ce triathlon des neiges un peu particulier où l'on part en vélo faire la "montée de Courchevel" puis petite transition pour faire une boucle de Trail blanc et enfin une montée en ski alpinisme !

Évidemment, tout le gratin du Zélytisme local qui a poncé ses skis tout l'hiver et qui ambitionne d'aller encore vendanger les Trails estivaux sont présents pour cette course symbolisant la transition non pas sexuelle ni écologique mais belle et bien sportive !

Côté féminin, Fiona Porte récidive après 2022 elle remporte 2023 ! Elle met derrière elle Laura Deplanche (*équipe de France de ski alpinisme*) et Romane Lafarge.

Enfin, chez les messieurs, Yoann Sert ne sera dépassé que par une équipe (Arthur Blanc sur le vélo, niveau professionnel, Baptiste Ellmenreich en Trail et Julien Bernaz en ski alpi) et il réussira à contenir le fougueux Aurélien Dunand-Pallaz qui, petit à petit, contruit sa forme pour réaliser une Vendetta estivale, laver son abandon UTMB 2022 dans un bain de sang ! 3ème place pour Jocelyn Verdenal.

Et y'a aussi la version relais pour les peureux. Résultats ci-dessous.

Tous les résultats : [Résultats | Dynastar X3 Courchevel](#)

Le site de la course : [Site Web | Dynastar X3 Courchevel](#)

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> .

“Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends”. Vu que j'ai fait DNF, je me permets de ressortir cette citation un peu bateau de Nelson Mandela.

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