

REVUE DE PRESSE #99

INTRODUCTION : Ohlalalala ça y'est on a enfin eu notre premier ultra avec un plateau digne de ce nom au départ ! J'ai l'impression de reniquer une gonzesse après 4 mois de disette !

Mais qu'est-ce que c'était long à vous parler de ces cross de 30' de ces ultras tout pété au fin fond de la Thaïlande, à vous présenter des changements de Team de coureurs avides de gros sous, des ambitions de Championnats de France tout ça pour finir 12ème en expliquant que c'était dur de s'entraîner à cause du froid ect ect

LE RETOUUUUUUUUUUR !

Bonne lecture.

NEWS RÉSULTATS

ACTU N°1 : TransGrancanaria (Espagne - Île de Grancanaria)

L'île magique, celle qui m'a séduite (*allez savoir pourquoi, je ne suis jamais allé voir les autres*) et où j'aime y retourner tous les 2 ans environ ... Un coup j'irais trois mois l'hiver, vous êtes prévenu !

La course, ayant refusé d'appartenir au circuit UTMB à par contre voué allégeance au circuit Spartan et en est même la finale !

Le prize money a été relevé, c'est 5000\$ la victoire, 1000\$ au 5ème et une tape dans le dos avec un message de félicitations en espagnols braillés par le speaker au 6ème.

Même si on est en Espagne, on ne peut plus être misogyne aujourd'hui et bien que la densité chez les dames soit ridicule par rapport aux hommes, le prize money est le même.

Mesdames, si vous me lisez, la porte est ouverte pour aller choper les sousous !!!

Le circuit Spartan c'est quoi ? C'est un mec têtu qui, lorsqu'IronMan et UTMB Group unissent leurs forces pour ne pas faire 50 000 circuits fait son caca nerveux dans son coin et maintient un circuit parallèle pour toujours niquer la visibilité du sport.

On dirait le Skyrunning qui gesticule bêtement face au Golden Trail Series (*ils ont doublé les prize money cette année exprès pour se battre les Zélyth*).

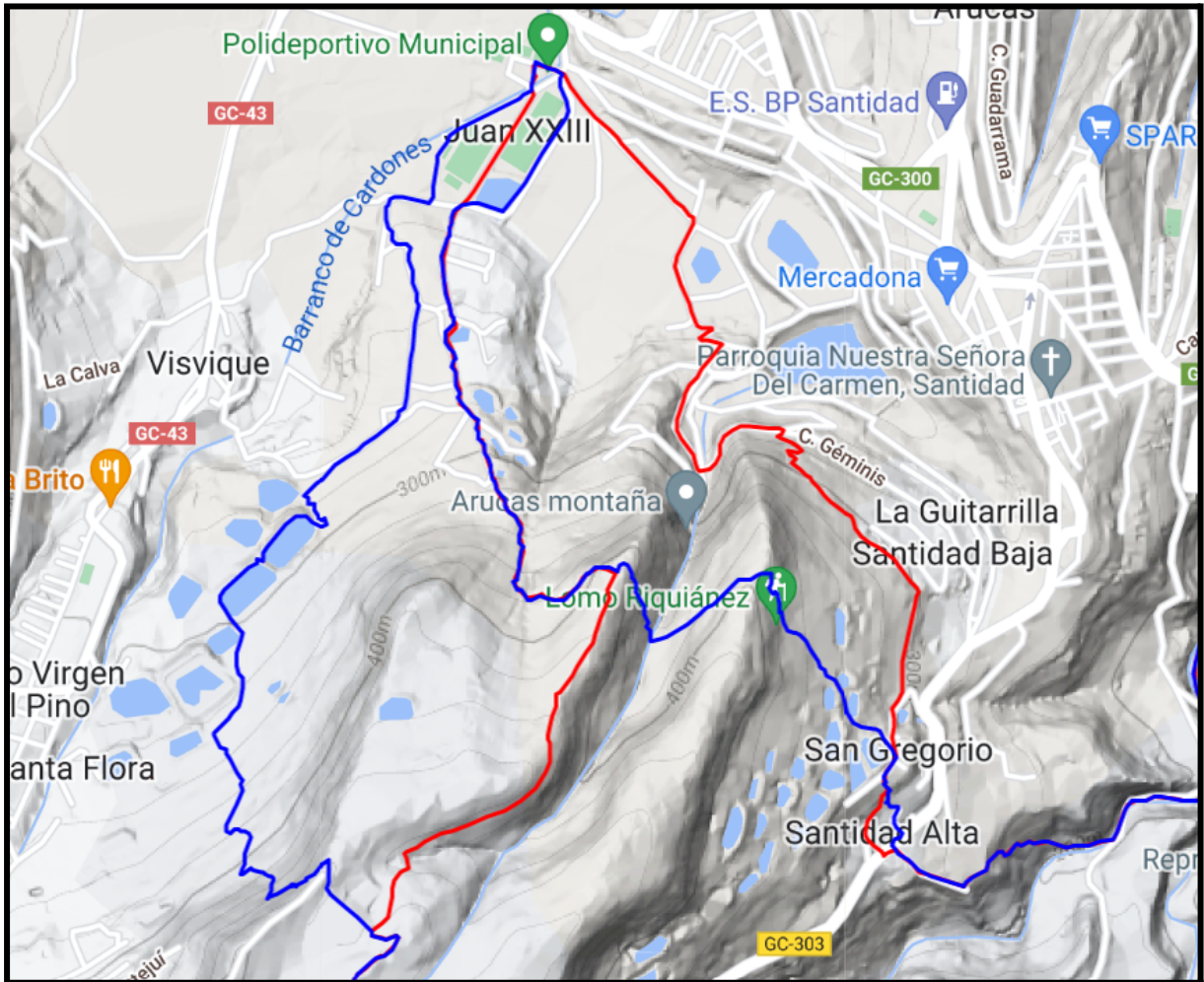
[Je découvre le circuit Spartan encore plus éclaté au sol que celui de l'UTMB](#)

(scrollez, la carte est en bas)

Mais bon ça reste cool la Transgrancanaria. Et comme chaque année, on a tous une énorme trique devant la start list, après avoir vu des courses toutes pétées durant tout l'hiver.

Bon sinon ce parcours, c'est le même que l'an dernier ? C'est pas le même ? Place aux chiffres, à la science !

Première modification, elle intervient au niveau d'Arucas, premier ravitaillement un peu avant le 20ème kilomètre :

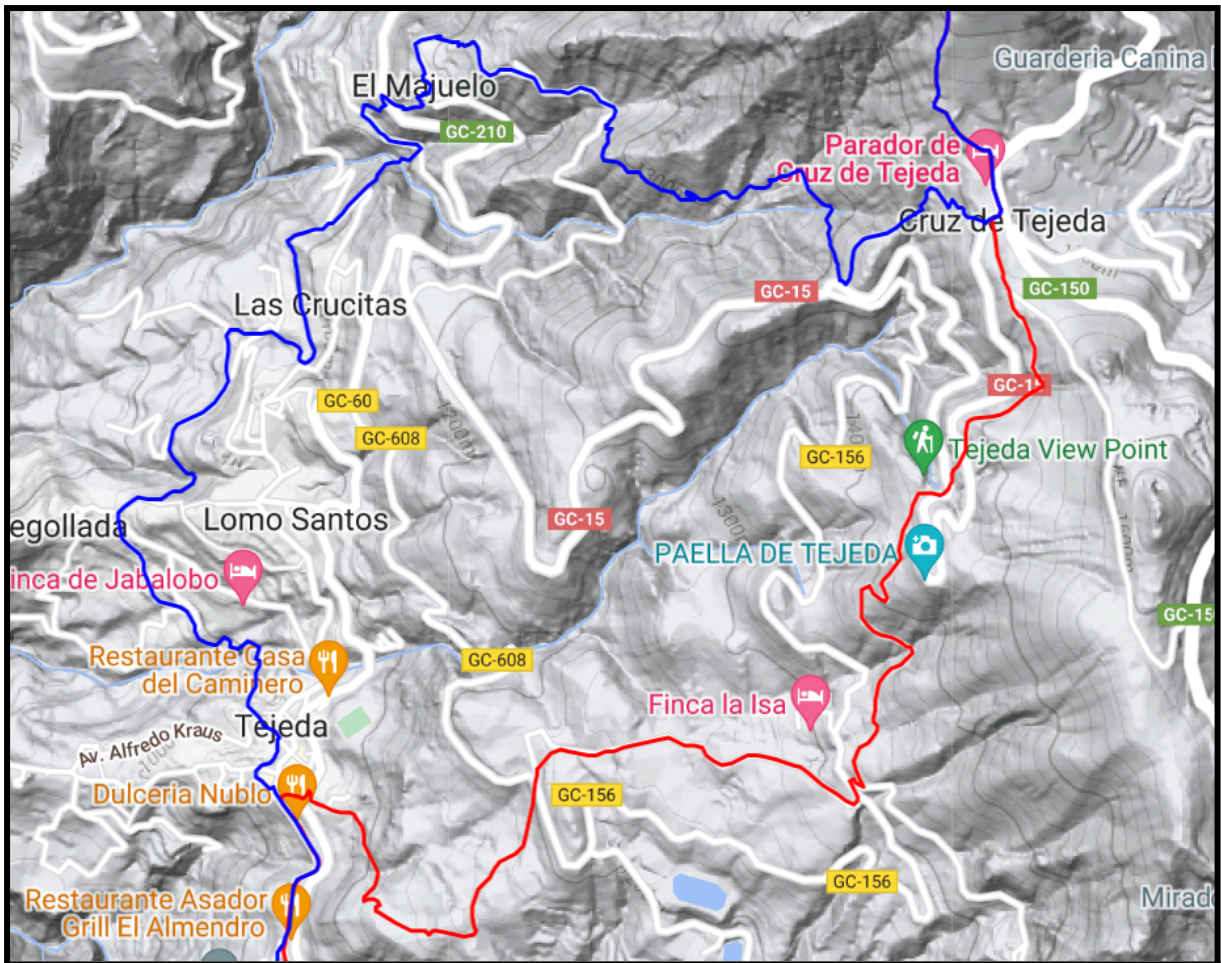


En rouge, nous arrivions beaucoup plus facilement l'an dernier. En bleu, il faut monter sur la colline pour redescendre au ravitaillement. On perd donc du temps par rapport à l'année dernière, nous comparerons tout à l'heure ;))

Par contre, les coureurs de cette année gagnent du temps **après** le ravitaillement car ils ne remontent pas sur la colline, ce que nous faisions l'an passé !

Donc une fois retourné à Teror, les compteurs sont remis à 0, statu quo.

Ensuite le parcours est le même jusqu'au km 75 au "Cruz de Tejeda", en effet, les coureurs de cette année (en bleu), n'empruntent pas la même descente que l'an passé. Je ne saurais pas vous dire si c'est plus rapide ou non. La différence à l'air minime mais un poil plus long pour cette année 2023:



Venons en maintenant à la dernière différence et celle-ci est de taille ! L'an dernier nous avons été surpris, nous nous sommes d'abord rendu à Garanon (où je me suis arrêté 15' en hypothermie et hypoglycémie...) et ensuite au Roque Nublo ! Cette année retour au classique : Roque Nublo PUIS garanon :



Encore une fois, j'ai l'impression que c'est plus long cette année mais c'est difficile à dire.

Point météo maintenant !

L'an dernier nous avons eu une pluie forte et du vent de "Fontanales" (km 43) au "Roque Nublo" (km90).

Cette année, la température est un peu plus élevée, il n'y a pas de vent mais une pluie fine. Plus sympathique donc mais c'est pas non plus les vacances aux Seychelles !

Allez, c'est parti pour l'analyse !

Le départ, 3km de sable pour bien se fumer dès le début et c'est parti direction *Arucas*, premier ravitaillement au km19.

Qui qui montre la plus grosse ? Et bien un petit groupe avec un coureur locale (qui finira dans un fossé en PLS quelques kilomètres plus loin), Raul Butaci, l'étonnant Roumain, Abel Carretero solide mais n'ayant jamais rien prouvé sur Ultra, Jiasheng Shen, le chinois le plus crédible des chinois et Andreu Simon El Patron.

Pau Capell un poil derrière puis ça se suit.

Dur de comparer les temps ici car ils ont eu une difficulté supplémentaire par rapport à l'an passé. J'étais passé 34ème en 1h35'50" et eux sont en 1h33.

Direction Teror ! Et là les parcours se rejoignent entre 2022 et 2023 ont peut donc se comparer les sexes avec une précision ultime.

Le groupe de tête, toujours le même, arrive en 2h48-49, punaise les cochons ! J'étais passé 25ème en 2h59. Aujourd'hui, le 25ème c'est Camille Thominet et il est en 3h12.

La densité est donc divisée par deux sur cette année 2023 même si tous les participants vous diront que le niveau était extrême patati patata. Les chiffres disent que non.

Le copain Arthurus Joyeux-Bouillonuss, passe en 2h55, gourmand mais pas trop, on le sent bien. A l'affût du top10, déjà.

A noter que Pau Capell lâche 2' sur le groupe de tête et se livre à la caresse. A surveiller.

Rendons nous donc maintenant à "Fontanales", au km43, c'est ici l'an pass que j'ai commencé à visser comme un porc (*trop d'un coup peut-être*) et qu'on a pris le bouillon (*vent + pluie ignoble, ma veste tenait pas cette connasse !*).

Le groupe de tête est toujours le même, ça passe en 4h09-10 et il y'a un groupe de poursuivants bien actés désormais, 5-6' derrière avec : Miguel Arseion (*bof*), Mario Olmedo (*surbof*), Tyler Green (*4ème de la Western States, méfiance*), Pau Capell (*le Zélyth agonise-t-il ou cache-t-il son jeu ?*) et encore 6' après le 3ème groupe avec Arthur, Jonas Russi et Ionel Manole un autre Roumain qui est ultra fort un jour sur deux.

Les favoris sont là et ça rigole plus trop.

J'étais passé 19ème en 4h25 soit 15' après le groupe de tête. Le 19ème aujourd'hui est à 4h36'.

Côté féminin, Courtney, partie 3ème et hors top 30 remonte les gros débiles partis trop vite (même si on le dit à chaque fois, le Trailer est-il donc forcément un abruti ?), elle est 1ère dame bien évidemment et 16ème au scratch.

Descente sur "El Hornilo" km53, avant la longue montée à "Artenara".

La course se décante un petit peu et c'est notre ami grecque Zizimopolous qui saute du groupe de tête ! Un à un le Zélyth plie ! Sans doute fatigué d'avoir comparé sans cesse son énorme chibre à celui de son voisin durant 50km.

Comme on pouvait s'y attendre, le groupe n°2 et n°3 lâchent quelques minutes dans l'effort, il faudra sans doute attendre la mi-course pour voir de premières "remontada"

5h19-20 pour les bestiaux devant, Arthuruss en 5h34, j'étais passé en 5h47', toujours 19ème... A Artenara j'intégrais le top 10. Le 19ème est ici en 6h. A noter qu'il s'agit de Ricardo Luis Trujillo et Estanislao Rivero Garcia, deux résidents de l'île qui otn fini 6 et 7ème l'an dernier !

Ils tiennent les MÊMES CHRONOS pour l'instant.

BOOM, Artenara, le jour se lève, le tri commence à être fait et ce ravitaillement s'apparente à Courmayeur, normalement, ça ne ment plus trop.

Effectivement Raul Butaci et Andreu Simon passent ensemble en tout juste moins de 7h (l'an dernier la tête de course était en 7h01') comme quoi le Zélyth c'est le Zélyth, ça ne ment pas !

Par contre derrière ça lâche, Abel Carretero prend 2', Jiasheng Shen 4, le zizi grecque en est à 10 rattrapé par Tyler Green et Pau Capell qui refuse de mourir.

Derrière Manole vient de rattraper les deux gigolos sans expérience, Olmedo et Arsenio, nul doute qu'il va les tordre.

Arthuruss avec Jonas Russi, comme sur l'UTMB 2022 (7ème et 8ème), toujours 11ème et 12ème mais nous n'en sommes qu'à la moitié (*un poil moins*).

"El Duce" était passé l'an dernier en 7h45 à la 15ème place mais honnêtement cette partie était impitoyable avec un peu de neige sur les sommets, vent, pluie...

Par contre derrière, j'avais fait 2h MA-GIS-TRALE (*puis une hypo*).

Tejeda plage, dernier point où l'on peut comparer les deux éditions après ça change un peu de sens...

Ici Andreu Simon prend les commandes ! Raul Butaci cède du terrain et derrière c'est un peu le cas de tout le monde hormis Courtney qui remonte ... Elle est 11ème à 8' de mon Arthurussss Rex. Toujours avec son copain Jonas.

Votre souverain était passé 14ème en 9h03 à Tejeda soit 7' après Courtney (*la garce !*) et 6 avant Ricardo Luis Trujillo qui, comme l'an passé, fait une super course !

Petit point à Garanon, après avoir avalé le Roque Nublo, il ne reste quasiment plus de montée, 100 D+ par ci, 200 D+ par là mais il me semble qu'on a un total de 7 ou 800 D+ pour les 40 dernières bornes !

On va voir qui a la cuisse solide et qui cède aux sirènes de la caresse !

Andreu Simon fait cavalier seul. Bon.

Derrière c'est Miguel Arsenio qui me fait mentir (mais j'avais vu juste pour Mario Olmeda qui est actuellement en train d'appeler sa mère), Raul cède encore quelques minutes.

Pau Capell a stoppé l'hémorragie et reste 6ème, doublé par l'équatorien dont personne ne parle mais qui a un super palmarès avec 2 top 10 UTMB.

Le zizi grecques en perdition, CRistia Manole respire pas la santé non plus et c'est Tyler Green qui fait sensation en taquinant le podium;

Courtney également est à 2' d'Arthur et Jonas...

Tunte ! Superbe village, festif, toujours ensoleillé, on entre dans le money time ! Moins de 30km et maintenant ce sera uniquement du soleil PLEIN LA GUEULE et des falaises, des cailloux, tout ce qui peut accentuer votre sentiment de suffoquer.

Statu quo en tête de course hormis Raul qui va sans doute céder rapidement sa place sur le podium à Tyler.

Idem avec Lopez et Capell et ça y'est Courtney a repris nos deux asticots.

Le zizi grecques s'arrêtera ici faire Zizi-Copter tandis que Trujillo coince un peu et se fait reprendre par son pote Garcia. Cristian Manole tire une tronche de l'espace sur les vidéos ... Affaire à suivre !

Ayagaures, sorte de village au-dessus d'un barrage absolument lamentable avant d'entrer dans la vallée de la mort.

Atteindre Ayagaures c'est dur mais le sentier reste amusant, joueur, intéressant.

Maintenant ce n'est plus que 5km de piste forestière, 5km dans un dédale de cailloux INFÂME et 5km en périphérie de la ville.

Petit mental s'abstenir. C'est ici que j'avais laissé Clément Desille partir, j'en avais PLEIN LE CUL (et pourtant je finis à 10,5 de moyenne cette section a-bo-mi-nable).

Tiens petite curiosité ici Miguel Arsenio, le second, ne perd plus de temps sur le premier. Va-t-il le rattraper dans le final ??? Il y'a tout de même 6'.

Cristian Manole ne bip pas (attention il peut y avoir un bug, il n'y a pas de réseau à Ayagaures), Arthur et Jonas ont pris 5-6' dans la vue par Courtney, ça semble cuit.

Tyler Green est désormais 3ème comme prévu, Pau Capell s'accroche à l'équatorien putain quelle rasasse celui là !

Séparation du couple Trujillo / Garcia, Trujillo, trop gourmand, est aux fraises.

Arrivééééééé gagnante d'Andreu Simon ! Comme le Duc l'avait prédit. Quelle BG. Miguel me met en défaut en terminant deuxième. Tyler Green 3ème, j'en avais parlé comme d'un joker. Mon chinois disparu depuis longtemps.

Raul Butaci, 8ème de la CCC se fait la bite pour conserver cette belle 4ème place qui est sa plus longue distance aussi bien courue !

Au fight dès le début, il a "porté ses couilles" le garçon.

5ème, Pau Capell qui finalement colle 8' dans la tronche de l'équatorien. Il a vu Courtney revenir, ça l'a agacé, il a tout cassé ! Quelle force mentale tout de même. Respectons cela.

Joaquin Lopez donc, 6ème, décidément il aime cette place lors des événements relevés. Petit coureur équatorien qui pointe le bout de son nez 2 ou 3 fois par an et livre une performance remarquable, j'aime beaucoup.

Courtney, la croqueuse d'hommes ! Non pas parce que c'est une salope, mais bien parce qu'elle les double (*presque*) tous ! Toujours un pacing excellent, elle part sur une allure modeste et après 4 ou 5h de course... Elle les broie, elle les plie, elle les tord.

Notez que mon ami Fabrice Fauser, malin comme un singe, est parti un peu derrière Courtney et a également remonté jusqu'à la 13ème place !

Joyeux-Bouillonuss et Jonas la menace se seront finalement séparés un ch'tit peu. comme sur l'UTMB Arthur franchit la ligne avant. Joli top 10, à 1h15 de la gagne ça sent un 860-850 UTMB en index.

Côté femmes, le podium se joue en 7' derrière Courtney !

Jasmine Lowther devant Claudia Temps, elles sont 16ème et 17ème au scratch !

Côté Patriote, notre récente recrue Louis-Christophe Moissonner a malheureusement stoppé la machine à "Tunte" au km 104. On attends son explication sur le fo-fo.

Tiens sinon y'a Sange Sherpa, 31ème en 17h54'. 5 jours après avoir terminé son 100 Miles en Thaïlande.

Les mecs qui finissent derrière lui, vous n'avez pas honte ?

Et Patrick Hennequin son Team Manager qui nous justifie délicieusement ces vols en avion innombrables parce que le reste du temps il va au boulot en vélo. Putain imaginez s'il planterait deux arbres, il prendrait un jet privé xD (*comme Johannes Boe*).

Mais bon on l'aime quand même notre gros nounours boulimique. Puis il est pas dans le Pro Trail Zob Running à nous donner des conseils.

Allez il y'avait également d'autres courses autour de cette "Classic" de 128km :

La "Advanced", 84km avec un parcours totalement différent de l'an passé (*65km*),

Sur le 84km, on renoue avec un départ à Agaete, le joli ch'tit port de pêche tout mignon !

Ici on propose une diagonale squasi parfaite pour traverser l'île !

Un plateau plus léger avec une délégation britannique imposante ! Victoire de Georges Foster, 3ème au Nice by UTMB 50km et 12ème aux Templiers 2021.

2ème Alexander Hutter un gars de Brooks, Autrichien, 8ème de la Mozart100 by UTMB l'an passé.

Et 3ème le britannique Tom Joly. Cédric Chavet termine 6ème, Franco Collé 7ème et Antoine Guillon 13ème, voilà pour nos vétérans de guerre.

Côté féminin, la bête Azara Garcia est 19ème au scratch en 9h45'54", deuxième Johanna Antila, une finlandaise de chez Salomon 10ème de la CCC et déjà 2ème ici l'an passé.

Troisième, du Team Brooks, Giulia Vinco en 10h20'38". 13ème et 10ème des deux derniers Lavaredo.

Enfin côté Patreotes, **Antoine Kleiner** allonge la distance et termine son plus long trail en 13h23'43" à la 124ème place.

Alors que le Top 100 lui tendait les bras, une faiblesse en descente lui rendu la fin compliqué. Allez zou, sous la barre !!!

Le Marathon, reprenant les 45 derniers kilomètres de la Classic, course majoritairement en descente, donc très rapide et ... victoire d'un Kényan !

Robert Pkemoi Matayango (6ème de Sierre-zinal en 2h31') l'emporte en 3h25'30" avec 8' d'avance sur le 2ème Roberto De Lorenzi, 7ème de la manche des Golden en Norvège, juste derrière Baronian.

Dans ce contexte relevé, Valentin Benard est 9ème et Mathieu Simon 10ème pour son premier voyage, ça y'est il l'a fait ! Il a pollué ! Enfin le voilà devenu adulte, bravo Mathieu !

Vous noterez qu'en expert, Mathieu effectue un dernier effort de 3h avant les France de Trail Long (*sans doute moins de 6h de courses*) dans 3 semaines. Bien vu la programmation.

Côté féminin, victoire de Nuria Gil Clapera en 4h08'00 et côté Pateote, **Patrick Arce** termine en 4h36'47" à la 42ème place.

Il sauve le 10km/h de moyenne in extremis. Pas de goulag donc.

Damien Berruex, qui accompagnera son Souverain en Croatie pour mettre le pays à feu et à sang termine 257ème en 6h18'08".

sur la "Starter" 24km, il y'avait du beau monde également ! Victoire du Polonais Bart Przedwojewski en 2h02'48", il arrive avec Abel Garcia Carillo du Team Brooks.

Maël Allaire, toujours pour Brooks est 5ème et Frédéric Pומרol, qu'on retrouvera aux Championnats de France de Trèèèèè est 11ème en 2h16'43".

Chez les dames, c'est Rea Iseli qui l'emporte en 2h35'33", podium de Noémie Vachon ! Toujours chez les Brooks Trail Runners !

Sinon pêle-mêle, Enzo Ratti, nouvelle recrue du Team Brooks remporte la course "promo" en 59'47", la première dame est 6ème au scratch.

Une course pour les jeunes à vue le jour, sur ce même parcours et c'est la victoire de Camille Cucherousset de ... Brooks !

Lilly Perignon, une cadette, est première.

Sur le KV El Gigante, victoire de Bart, le polonais en 39'46" devant Yoel De Paz (podium au 50km de la Transvulcania) et Henri Aymonod.

Première dame, polonaise également, Katarzyna Solinska en 50'32".

A noter que ce KV fait, il me semble, 1150D+ et 5km.

Tous les résultats : [Résultats | Transgrancanaria](#)

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

ACTU N°2 : Trail du Grésivaudan (Isère 38 - Lumbin)

2ème édition de ce Trail un peu atypique où l'on part du pied de la Bastille (Grenoble) pour faire tous les balcons et atterrir au pied de la Dent de Crolles (*sans y monter*), à Lumbin.

Course saucisson de fin février elle voit cette année l'affluence du Zélyth Rhône-Alpin venu se fighter une dernière fois avant les Championnats de France...

Thibault Garrivier, même après une semaine de "stage" rugueuse en a mis partout. Il se payerait presque le luxe de finir devant le relais du Team Provence Endurance ce qui serait très très insolent.

Bilan, 2h20'57" pour l'homme seul et 2h20'33" pour le relais.

Loïc Rolland, qui avait fessée le Bapt' Chassagne au Trail Urbain de Sainté termine deuxième à une grosse minute de Thibault, bien !

[Flying Thibault](#)

Dieu merci Nico Martin était grippé et n'a pas pris le départ, ainsi que Mathieu Delpeuch qui ne voulait pas prendre de risque avant les France.

Derrière c'est loin, Pierre-Arnaud Bourguenolle est à 8', Francesco Cucco à 10, Stéphane Ricard à 12.

Pareil chez les dames, ça n'a pas rigolé une seule seconde. Victoire de Toni McCann du Team Adidas en 2h43'03" devant Hillary Gerardi en 2h56'19" et notre Patriote **Magali Mellon** en 2h59'30" qui fait coup double en passant sous les 3h !

Encore un Patriote, le local, **Simon Durost**, terminera 54ème en 3h12'02".

Sur le 8km ... Non j'déconne.

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

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

ACTU N°3 : Trail Alpilles Glanum (Bouches du Rhône 13 - Saint Rémy de Provence)

42, 30, 15 et 10km organisés dans ce beau massif des Alpilles ! Quasiment 1000 arrivants, une belle réussite.

Sur le format Marathon, victoire de Morgan Platet 20" devant Erik Clavery le Zélyth qui, subissant un excès de caresse, s'est fait défenestré par un gueux.

Première dame, Alexandra Blanc-Zaouchkevitch pour le plus grand plaisir du speaker.

Côté Patreotes, **Yann Lardez** est 24ème en 4h39'55".

Sur le 30km, victoire de Quentin Sauvadon et encore un Zélyth brisé en deux, recalé au fond de la classe, Andy Symonds termine 4ème !

Première dame, Joanna Otfinowska. Décidément.

Côté Patreotes, **Maurin Holyst** est 7ème en 2h29'27".

Sur le 15km, victoire de Florian Vallat en 1h12'11" et d'Auriane Mouton en 1h25'21".

Côté Patreotes, **Antoine Lallier** est 10ème en 2h18'19".

Enfin sur le 10km, victoire de Mohamend Serghini en 39'25" et de Julie Garnier en 46'16".

Pablo Fong-Kiwok

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

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

ACTU N°4 : Trail Hivernal de la Moselotte (Vosges 88 - Cornimont)

11ème édition avec un 28 et un 14km, tout de même 1500 et 750D+/D- !

Sur le 28km, victoire de Lucas Herzog en 2h23'35", 10' devant le deuxième, hop ! Dans ta face.

Première dame, Mandy Dammekens en 3h16'35".

Sur le 14km, appelé aussi "mini THM", sans la moindre once de respect, victoire de Tony Pierrat en 1h02'31" et de Clara Abel en 1h19'15". Notre Patreote **Ophélie Néhémie** est 2ème en 1h21'33" !

Tous les résultats : [Résultats | Trail Hivernal de Moselotte](#)

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

ACTU N°5 : 10km d'Aigrefeuille d'Aunis (Charente Maritime 17 - Aigrefeuille d'Aunis)

Tcheu ça se caresse par là bas ! Victoire de Jonathan Billaud en 31'16" où sont nos avions supersoniques sous les 30' habituels ?
Idem chez les dames, victoire de Nathalie Barriquand en 37'22".

Côté Patreote, **Antoine Renaudineau** est 517ème (y'a du monde quand même) en 51'06".

Catherine et Anaëlle sont dernières en 1h30.

Tous les résultats : [Résultats | 10km d'Aigrefeuille d'Aunis](#)

Le site de la course : [Site Web | 10km d'Aigrefeuille d'Aunis](#)

ACTU N°6 : Trail de la Fée Blanche (Savoie 73 - Aillons Margeriaz)

Toujours une belle épreuve d'une simplicité absolue en Savoie. Un peu plus de 300 coureurs inscrits, au milieu des Bauges (il faut se coltiner 40' de bagnoles depuis Chambéry...).

Nicolas Menard l'emporte en 44'52" devant Florian Bebert, la légende vivante des Bauges, de temps à autre embauché en CDD chez Baouw, le reste du temps menuisier, charpentier, bref plein de saines occupations au milieu de son massif, toujours prompt à venir faire péter sa FC Max entre deux beuveries footballistiques.

Steeve Dobert 6ème, Moha Aarab 7ème, nos légendes chambériennes ont eu du mal. Chez les femmes victoire d'Alizée Paties du club d'athlé d'Aix les Bains.

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

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

ACTU N°7 : Trail blanc d'Agy (Haute-Savoie 74 - Saint Sigismond)

3ème édition pour ce sympathique Trail en Haute-Savoie.

Jolie plateau avec la victoire de Thibault Jean, 3ème Tony Lazzarotto un autre local indétrônable, 4ème Kévin Dunand, top 10 au Grand Trail du Lac et 5ème Paul Faulkner, qu'on voit souvent sur les Trails de Samoëns mi-juin et aussi sur les mondiaux Masters l'an passé !

Chez les dames victoire d'Iris Pessey la coureuse du Team Scott (une Zélyyyyth) devant Betty Chazottes et Clémence Baix.

Tous les résultats : [Résultats | trail blanc d'Agy](#)

Le site de la course : [Site Web | Trail blanc d'Agy](#)

ACTU N°8 : Trail des Roses (Isère 38 - Moras)

“Cette manifestation est organisée par le sou des écoles pour financer un séjour scolaire.” Ah mais qu'on aime ça !!!

10,5 et 20km pour se détendre dans le nord-isère.

Sur le 20km, victoire de Mikaël Pasero en 1h19'00". Max Laurent, figure du Nord-Isère est 3ème en 1h22'25". Première dame, Myriam Schnepf est 54ème en 1h42'43". 320 classés.

Côté Patreote, **Nicolas Bernhard** est 16ème en 1h33'51".

Sur le 10km, victoire de Bastien Garoby en 37'14" et d'Aude Duprat en 45'27". 310 classés !

Tous les résultats : [Résultats | Trail des Roses \(images Facebook...\)](#)

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

ACTU N°9 : Trail du Pic du Pal (Aveyron 12 - Sévérac le Château)

Un dernier réglage Aveyronnais sur 27,4km et 950 D+ pour quelques coureurs ! Notamment le vainqueur Rémy Brassac, top 5 des Templiers 2022 et entraîné par Patrick Bringer.

Alex Molin Pradel, 3ème est le 4ème de l'Astragale, sans doute la cité de Pierres dans le viseur pour lui aussi !

Première dame Claire Delmas.

Sur le 12,5km et 400D+, victoire d'Hugues Carrière en 56'10" et de Julie Coulange en 1h08'21".

Tous les résultats : [Résultats | Trail du Pic du Pal](#)

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

HORS TRAIL

ACTU N°10 : 100km Parc des Princes (Paris 75 - Paris)

Casquette Verte est définitivement ravagé. Adorateur du club de foot du PSG, ambassadeur d'un nouveau 10km à Paris (pour la modique somme de 40€) avec pour sponsor le PSG, il s'est dit, avec un autre type complètement dérangé mentalement

travaillant à la communication, qu'il serait pertinent de faire 100km autour du terrain de foot de Lionel Messi, Neymar, MBappé, Marquinhos ect ect

Il a mis un peu plus de 7h30 pour faire ses 100kms : [Trace Strava Lunaire](#)

On peut douter de la véracité des 100kms mais honnêtement on s'en fout. Tu lui disais de courir une heure de plus, il courait une heure de plus, c'est pas ça la question.

Non, la question c'est : Kylian MBappé va forcément apprendre ça ! Au match ce soir, à l'entraînement lundi, en discutant avec un kiné, un coach, un collègue ect ect

Les stars mondiales payées des millions vont apprendre qu'un type avec une casquette verte a fait 100km autour de leur pelouse. POUR RIEN. Imaginez qu'après ils se disent "putain c'est qui ce mec ?" Ils commencent à regarder CéKOI l'UTMB ? ect ect

Trop drôle.

Pêle-Mêle

A noter, petite perf' coquine de Jimmy Gressier, 27'33" qui bat son record personnel (juste après celui sur 5km) au 10km de Castellon.

Également, au semi-marathon de Naples et après un mois à se charger (*d'entraînements bien sur*) au Kenya, Mehdi Frère sort 1h00'43" au semi ! Son record personnel est 1h00'32".

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 : "Le talent ça se travaille mais ça ne se perd pas.". Jean-Claude Van Damme.

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