

## **PREVIEW MONTEYNARD**

Focus sur le trail des passerelles du Monteynard qui aura lieu ce week-end. Support de sélection pour les prochains championnats du monde de trail en Thaïlande qui auront lieu du 11 au 14 Novembre. Deux distances qualificatives : le maratrail (43,5km - 2600D+) et la Grande Course (65km - 3300D+), qui fait d'ailleurs partie du Trail Tour National. 2 places en Equipe de France sur chaque distance pour les 2 premiers hommes et les 2 premières femmes.

La course se déroule en Isère dans le Trièves, terrain de jeu de Nicolas Martin, le site de départ et d'arrivée est situé à la base nautique de Treffort au bord du Lac de Monteynard et grosse particularité de cette course, les fameuses passerelles himalayennes que les coureurs vont traverser durant la course. Les plus longues d'Europe, rien que ça.

Incohérence de calendrier et choix discutable de la FFA, nous sommes dans une période où beaucoup de courses se chevauchent et quelques-uns des plus beaux noms français ayant préféré participé au GTWS, sur la manche du Marathon du Mont-Blanc, le week-end dernier, ne seront pas présents aux passerelles. Malgré tout, les plateaux seront denses et c'est ce que nous allons voir tout de suite, en démarrant par le Maratrail.

### **1) MARATRIL**

#### **● Parcours**

Sur le papier : 43,5km - 2600D+ / victoire de Nico Martin en 2020 en 3h55min devant Ludovic Pommeret et Fabien Demure. Chez les femmes, victoire de Blandine L'hirondel en 4h14min devant Mathilde Sagnes et Laure Desmurs, enceinte, Laure ne participera pas cette année. Départ à 8h depuis la base nautique de Treffort.

Spécificités : Les 10 premiers kilomètres sont très roulants sur de la piste avec seulement 400D+ puis la montée principale du parcours en direction du Sénépy (1300D+ en 7 km) suivie d'une très longue descente de 1300D- en 10km. Les 15 derniers kilomètres sont une succession de 2 petites bosses (400D+ en 3km et 300D+ en 2km) avec 2km de faux plat descendant pour finir. Pour finir fort !

- **Favoris du maratrail, hommes**

-Thomas Cardin, 876 ITRA, récent vainqueur, en patron, du trail du Ventoux, champion de France de trail court 2019.

-Kevin Vermeulen, 869 ITRA, gros début de saison, 4ème au Ventoux, 3ème au Trail de la Cité de Pierre, vainqueur San Remo devant notre bon Duc et qui voudra accrocher sa 1ère sélection.

-Fabien Demure, 852 ITRA, 7 sélections en course en montagne mais jamais en trail.

-Adrien Michaud, 851 ITRA, présent aux mondiaux en 2018, vainqueur Marathon Race 2019.

- **Outsiders**

-Julien Navarro, 868 ITRA, 3ème des derniers France de montagne, le frère de Nicolas Navarro qui ira au JO sur marathon.

-Arnaud Bonnin, 863 ITRA, il n'a pas couru encore cette année mais on peut noter son 2h41 à Sierre-Zinal en 2020.

-Cédric Fleureton, 849 ITRA, 3ème aux mondiaux de 2017, vainqueur de la SaintéLyon en 2019, depuis on ne l'a revu qu'une seule fois en mai sur l'X trail courchevel (triathlon de montagne) où il termine 2ème. Donc difficile de le mettre dans les favoris.

-Benoît Galand, 839 ITRA, 10ème de la dernière Skyrhune

-Alex Dépêche, 833 ITRA, 7ème au Trail du Ventoux 2021, LE descendeur

-Timothé Bommier 0 ITRA (attention à lui, ça peut être la grosse côte du jour) 2h15 au marathon de Paris, 1h04 au semi de Strasbourg, il va faire des dégâts dans les 10 premiers km. Initié au Trail dans une météo cataclysmique au Puy de Sancy, réalisant un tour du monde à vélo pour se divertir, il ne reculera devant rien.

-Clément Durance (incertain car présent sur le 42km du MMB)

-Léandre Santin, le petit jeune de la course, 802 ITRA, qui progresse bien et qui pourrait accrocher un beau top 8 si il sort une grosse course.

-Thibault Imbert, 791 ITRA, Champion de France Duathlon 2019, il court vite

-Louis Théron, 775 ITRA, pourrait rentrer dans les 8, comme Léandre, un p'tit jeune qui n'en veut.

- **Favorites du 42, femmes**

-Le néant ou presque : pas de Lucille Germain annoncée grande favorite mais qui préfère se consacrer au Golden Trail Series, challenge comprenant une épreuve dans les Dolomites dans une semaine. Pas de Blandine L'hirondel ni d'Anais Sabrié qui ont participé au marathon du mont-blanc la semaine dernière. La FFA n'a pas su attirer ses coureurs.

-Sarah Vieuille, 760 ITRA, championne de France de trail long 2019 (annoncée de dernière minute, elle sera sûrement intouchable)

-Céline Lafaye, 697 ITRA (incertaine encore)

-Sabine Ehrstrom, 666 ITRA, 11ème des France de trail 2019, la locale, présente par 3 fois dans les podcasts du Duc

## **GRANDE COURSE**

- **Parcours**

-Sur le papier: 65km 3300D+ , pas de 65km en 2020 donc il faut remonter à 2019 avec une victoire de Sébastien Goudard en 6h04min et de Marion Rousselon en 8h, bon on imagine que cette année ça va courir plus vite au vu du plateau. Départ à 5h30 depuis La Mure, le Duc sera encore perturbé dans son sommeil divin.

Spécificités du parcours : Succession de 3 petites bosses en entrée d'environ 350D+ jusqu'au KM25 avant encore une fois cette délicieuse montée de 1300D+ en 15km jusqu'au sommet du Sénépy (1759m) suivi de la grande et longue descente de 1300D- amenant au km 50. Les 15 derniers kilomètres se composent de 2 petites bosses (400D+ en 3km et 300D+ en 2km) avec 2km de faux plat descendant pour finir (même final explosif et pétillant que le maratrail).

- **Du côté des favoris hommes :**

-Un temps annoncé sur le maratrail, Nicolas Martin, 897 ITRA, qui va courir dans son jardin, 5ème des derniers mondiaux de trail en 2019, toujours très attaché au maillot bleu, n'a pas su résister à l'appel de la Borne.

-Thibaut Garrivier, 888 ITRA, qui revient de blessure. Il a fait une course de rentrée victorieuse au trail de Bozel mi-juin. Il est sorti vivant du Sancy (les vrais sachent), il semble revenir en grande forme.

-Ludovic Pommeret, 874 ITRA, 2 fois 5ème des mondiaux (2015 et 2016), toujours présent, grande chance de podium même si sa dernière course au Ventoux était mitigée (9ème), la légende ne meurt jamais.

-Baptiste Chassagne, 857 ITRA, 3ème des France de trail long en 2019 à Méribel, devant Ludo Pommeret d'ailleurs, qui mise toute sa saison sur une sélection en EDF. All-in !

-Romain Maillard, 856 ITRA, 3 sélections en équipe de France, toujours en trail avec son meilleur résultat en 2018 à Penyagolosa où il termine 7ème scratch.

-Sylvain Court, 848 ITRA, présent aussi au Ventoux, 10ème, course correcte, à voir son état de forme (incertain, n'a pas confirmé sa présence, toujours avare en information le garçon).

- **Du côté des favorites femmes :**

-Mathilde Sagnes, côte ITRA 743, 2ème l'an dernier derrière Blandine sur le Maratrail.

-Marilyne Nakache, 737 ITRA, championne de France de trail long en 2018

Ce sont les deux grandissimes favorites.

**Outsiders :**

-Manon Bohard, 696 ITRA, 4ème du 90km du Mont-Blanc en 2019

-Lucie Jamsin, 695 ITRA, 8ème des mondiaux 2017

-Marion Delespierre, 683 ITRA, 2ème de la diagonale en 2019

-Anthea Juin, 666 ITRA

-Nathalie Mauclair, 657 ITRA double championne du monde en 2013 et 2015

-Sophie Gagnon, 649 ITRA, présente aux mondiaux 2016 (DNF)

-Laure Paradan, 648 ITRA, 5ème au Ventoux 2021

**3) Les absents et ceux qu'on aurait aimé voir**

-Patrick Bringer, le coach, le Seigneur (se remet d'une entorse), Gautier Airiau (90 du MB en digestion), Mathieu Delpeuch qui ne peut pas être partout, Aurélien Dunand Pallaz, Martin Kern, Sylvain Cachard, Julien Rancon, Emmanuel Meyssat et consors

-Blandine L'hirondel, Anaïs Sabrié, Lucille Germain (GTWS), Camille Bruyas (récup Lavaredo), Julie Roux ( ??? )

Liste non-exhaustive mais pour vous montrer qu'il manque du monde !