



2024

Retour sur le Lavaredo 2024

Ugo Ferrari

Team Altra Europe

05/07/2024

Table des matières

1	Introduction.....	1
2	Le déroulé de la course	2
2.1	Du départ au 1 ^{er} ravitaillement avec assistance : Misurina KM42	2
2.2	De Misurina au 2 nd ravitaillement avec assistance, Cimabanche KM67.....	5
2.3	De Cimabanche au 3 ^{ème} ravitaillement avec assistance, Col Gallina KM97.....	7
2.4	Du Col Gallina au 4 ^{ème} ravitaillement avec assistance, Passo Giau KM105.....	9
2.5	Du Passo Giau à l'arrivée KM120.....	11
3	Qu'est-ce qu'on garde ? Qu'est-ce qu'on jette ?	13
3.1	Points positifs	14
3.2	Points négatifs et donc à améliorer.....	15
4	Les chiffres.....	15
4.1	Le zélyth a-t-il survécu ?	15
4.2	Quelles cotations pour le top 20 ?	16
5	Conclusion	17
	Figure 1 : 23h à l'Eglise de Cortina, prêt à partir !	2
	Figure 2 : Fréquence cardiaque du départ à Misurina KM42.....	4
	Figure 3 : Pire que les législatives en France, les 8km PLAT autour de Cimabanche.....	5
	Figure 4 : Fréquence cardiaque entre Misurina et Cimabanche.....	6
	Figure 5 : Direction le Col Gallina pour un Duc affamé.....	7
	Figure 6 : Fréquence cardiaque entre Cimabanche et le Col Gallina.....	8
	Figure 7 : Un abominable sommet entre le Col Gallina et le Passo Giau.	9
	Figure 8 : Fréquence cardiaque entre le Col Gallina et le Passo Giau	10
	Figure 9 : Après le Passo Giau, direction l'arrivée !.....	11
	Figure 10 : Fréquence cardiaque du Passo Giau à l'arrivée.....	12
	Figure 11 : Terminé bonsoir, on raccroche.	13
	Figure 12 : Fréquence cardiaque sur la course.	14
	Figure 13 : Zone cardiaque sur l'EcoTrail de Paris	14
	Figure 14 : Zone cardiaque sur la Patourelle.....	14
	Figure 15 : Zone cardiaque sur le Lavaredo Ultra Trail 2024.....	14
	Figure 16 : Zone cardiaque sur l'UTMB 2023	14
	Tableau 1 : Où on finit nos favoris ?	16
	Tableau 2 : Le fameux index UTMB obtenu sur la course... ..	17

1 Introduction

Il s'agit là de mes retrouvailles avec la nuit dehors et les altitudes supérieures à 2000m depuis l'UTMB 2023 !

Templiers, cross, EcoTrail de Paris, Pastourelle, on a bien dynamisé la bête et c'est avec de grandes ambitions, (*trop peut-être ?*) que je prends le départ.

Un départ donné à 23h, ce qui ne me plaît pas puisque la journée d'attente est très longue. Point de vue météo, nous serons gâtés, la nuit n'est pas annoncée fraîche, aucun vent et aucune précipitation.

Même si le soleil sortirait demain et ferait monter le thermostat, vers 8h, il ne chauffera jamais beaucoup...

Les favoris sont là, pour la plupart, même si je note de suite l'absence surprise de Jean-Philippe Tschumi.

Comme à la Transgrancanaria, sur un format similaire, l'ambiance est absolument délicieuse au départ.

Le Zélyth' n'étant pas surexcité, nous partons première ligne avec Aubin, place à la course !



Figure 1 : 23h à l'Eglise de Cortina, prêt à partir !

2 Le déroulé de la course

2.1 Du départ au 1^{er} ravitaillement avec assistance : Misurina KM42

23h, le départ est donné sur un fond d'AC/DC HELSSSSS BEEEEELLS après avoir passé le morceau complet de BraveHeart, on sent que ça ne va pas jouer aux billes !

Je suis très surpris par les favoris qui ne font ... rien. Je me place à 15km/h à plat, ma vitesse de croisière, et me retrouve seul devant pendant 1km ou deux, bon ils sont à peine 10 mètres derrière mais cette attitude m'étonne quand il n'était pas rare de voir partir la course à 17km/h.

Aubin, très facile lui aussi, est avec moi et après 2-3km nous attaquons la première côte. Hannes lui dira à l'arrivée « *Ah, c'est toi qui a fait le départ !* ».

Cette première montée, de 3,5km et 430D+ se coure quasi intégralement. Si pendant 5', sur les premières pentes très raides, je reste en marche/bâtons derrière les favoris, lorsqu'ils se remettent à courir je juge le rythme trop élevé et indique à Aubin de ralentir.

On laisse partir un sacré groupe d'une quinzaine de coureurs ce qui m'amuse beaucoup puisque tous n'ont pas le niveau d'un Tom Evans.

Avec une moyenne de 155 pulsations, j'ai bien effectué trente minutes à SV2 sur ce début de course. J'avais prévu et anticipé cet effort car nous sommes sur le Lavaredo et non pas l'UTMB et d'ailleurs, lorsque nous traversons une longue partie plate en balcons, je suis immédiatement à l'aise.

Une petite pause pipi nous fera perdre quelques places avant de redescendre dans la vallée où un Thibaut Garrivier faisant popo repartira devant nous de quoi bien nous guider.

Grosse portion roulante encore à l'approche du 1^{er} ravito, je discute avec Hippolyte Pesci, revenu à ma hauteur et Aubin, en visualisant le groupe de tête... 1'30'' devant nous !!! Bordel mais qu'est-ce qu'ils foutent ???

Premier ravitaillement, nous passons avec 1' d'avance sur les prévisions, 1h34' contre 1h35', ce n'est pas très grave mais nous sommes vraiment sur la fourchette haute du truc donc il ne faut surtout pas accélérer !

Repartant de ce ravitaillement, je suis avec Antoine Lamboy-Martin, l'Allemand obèse avec son dossard 49, Aubin un gugus qui explosera au KM40, Petter Restorp et Georg Piazza qui avait couru en 13h15 l'an passé.

Un groupe qui me semble tout à fait correct. Aubin a lui aussi du mal à se mettre dans le rythme, il effectue la descente sur le Passo Tre Croci relativement lentement et je n'hésite pas à relayer puis insister un peu sur la portion en « *toboggan* » jusqu'à Federavecchia.

L'Allemand, Georg et un autre partent devant à la faveur d'un ravito sauté quand nous prenons le temps de boire un coup.

Passo Tre Croci, 3' d'avance ...

Je ne m'inquiète pas et continue ma route comme ça la longue descente sur Federavecchia pour constater ... Un retard de 2'30'' ???

Merde j'avais du mal estimer la section.

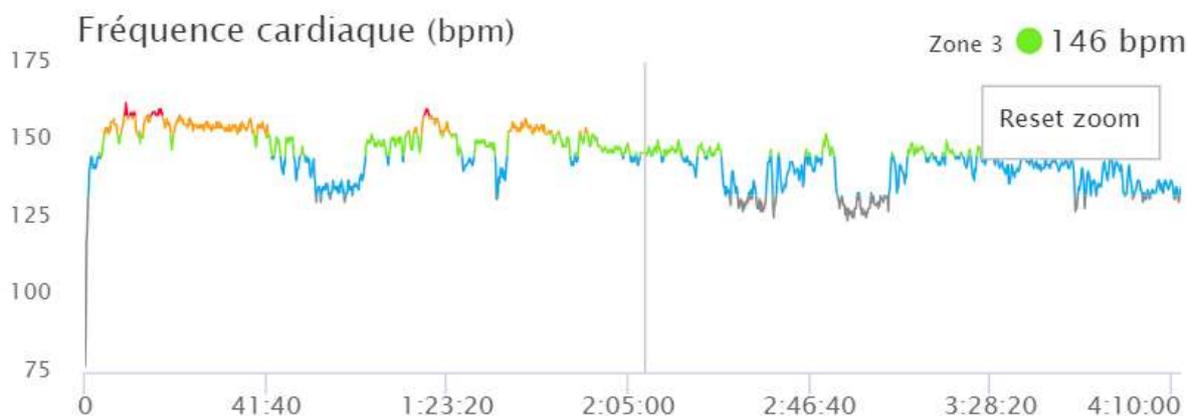


Figure 2 : Fréquence cardiaque du départ à Misurina KM42

Derrière c'est assez simple, nous avons une montée de 500D+ relativement roulante puis un chemin plutôt descendant, en balcon, qui nous amène à Misurina, KM42, première zone d'assistance et c'est là que le gros problème arrive !

Dans la montée, avec Antoine et Aubin, on n'envoie pas du rêve mais le rythme est bon. J'imagine aisément que le groupe de tête courait ici, mais je vise 12h45-13h et non pas 11h55-12h. Je pense que si je monte comme ça tout le long, en continuant de descendre vite et de forcer les plats, ça va le faire !

On voit sur la courbe cardio que le cœur ne retourne pas faire du SV2 au-dessus de 152 pulsations mais reste plutôt entre 140 et 148 ce qui est une très bonne moyenne pour moi. MAIS, arrivé au sommet juste derrière Aubin et Antoine, j'entreprends d'avaler de bon cœur une purée de patate douce et mon corps ne l'entend pas de cette oreille, sitôt le palais franchi, elle ressort !

MERDE.

La petite gastro/diarrhée, contractée deux semaines avant, complètement évacuée une semaine avant le départ (*constaté sur de bonnes séances de 1h15-30'*) semble avoir laissé des traces dans l'estomac, l'intestin et celui-ci semble inflammé, bloqué, il n'a pas récupéré à 100%... Il est donc logique qu'au bout de 4h à avaler boisson iso et barres en tout genre, le tout en courant non-stop, il s'arrête, se bloque.

Arrivé au ravito, en retard de 6' sur mes plans, j'hurle à Aubin, qui m'attendait après avoir fini de se ravitailler, de partir tout seul, que ça n'allait pas.

Et moi je débouche une bouteille de coca très tôt dans la course ... Seul truc qui passe... Faut bien des glucides...



Figure 3 : Pire que les législatives en France, les 8km PLAT autour de Cimabanche

2.2 De Misurina au 2nd ravitaillement avec assistance, Cimabanche KM67

Il reste presque 80km et la nutrition vole en éclat, il va falloir improviser, la pilule est dure à avaler mentalement.

Fort heureusement, ça coince déjà devant et, dans la montée un peu surnoise (*plat, pente raide, re-plat*) qui nous amène au refuge Auronzo, je double pas mal de concurrents qui n'avancent pas trop dans les parties raides.

Seul l'Allemand et Antoine s'accrocheront à moi quand je les reprends.

L'arrivée au refuge met un petit coup au moral car il n'y a pas de ravitaillements, seulement de l'eau alors qu'il était indiqué des boissons énergétiques... Pas une très bonne nouvelle pour moi qui pouvait finalement boire ma boisson iso. Mais pas trop manger.

Un long faux plat montant nous occupe pour contourner les *Tre Cime* avant d'entamer la descente.

L'Allemand s'accroche obstinément et si Antoine part un peu devant, il reviendra rapidement dans le « *groupe* » durant la descente.

17' de retard au sommet sur mes temps de passages, ce n'est pas tout à fait la mi-course, l'inquiétude règne car je dévie beaucoup...

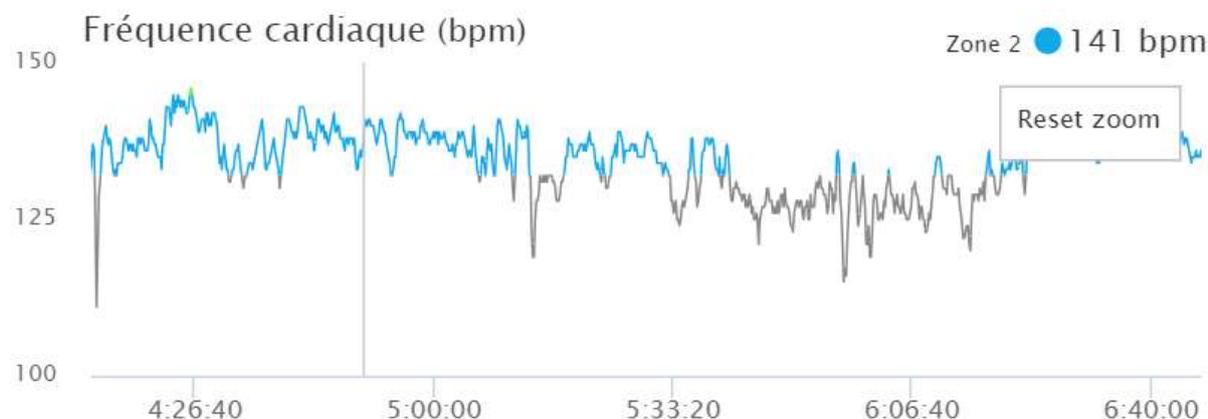


Figure 4 : Fréquence cardiaque entre Misurina et Cimabanche

Pas le temps de tergiverser, il faut descendre correctement et encaisser un long faux plat montant de 6km derrière ! Je sais que l'effort sera psychologiquement très difficile et je mets toute mon énergie là-dedans.

Encore un coup dur, nous ne voyons qu'une seule frontale au loin, je fais un pointage : 2'15'' de retard mais personne ensuite, putain on est largué complet !

Je n'ai aucune idée de mon classement à ce moment-là.

J'imagine une 30^{ème} place.

Dans cette descente, je surclasse Antoine et l'Allemand. Problème, je me tords violemment la cheville droite (*celle qui est très solide chez moi*) et je me force à souffler, marcher 2-3' pour faire passer la pilule.

Au final plus de peur que de mal mais vu comme elle a vrillé, je suis bien calmé !

Notre trio rattrape ensuite sur le plat Ales Sedlak, un tchèque qui s'accroche malgré la différence de vitesse flagrante entre lui et nous.

Je tracte le groupe, hormis Antoine personne ne me relaye, 5'10'' au kilo de moyenne sur cette section « *plate* » quand la tête de course est à 4'40''.

Cette descente m'a semblé correct et je ne suis pas surpris d'arriver au ravitaillement avec un retard de « *seulement* » 22' sur mes temps de passages.

On est à la mi-course, 22+22 = 44 soit un temps espéré de 13h30 au lieu de 12h45. Je prends, compte tenu des conditions d'alimentations catastrophiques, c'est acceptable !

***N.B.:** C'est d'ailleurs pile poil le temps que mettra Antoine alors que je dois essayer une deuxième mauvaise nouvelle...*



Figure 5 : Direction le Col Gallina pour un Duc affamé

2.3 De Cimabanche au 3^{ème} ravitaillement avec assistance, Col Gallina KM97

Ravitaillement relativement rapide, je remercie une fois de plus le neveu de Benat Marmissolle, venu en vacances dans la région, qui m'a gentiment fait l'assistance avec mon frère.

Il m'apprend qu'Aubin vient de repartir, effectivement il n'y a que 4 minutes entre nous. Nous avons le même temps sur la dernière section de 17km !

Même si cette nouvelle me revigore et la perspective de peut-être continuer d'arrêter de perdre du temps sur mes prévisions et de rattraper Aubin m'enthousiasme, un brusque retour à la réalité dans la montée suivante me crucifie.

Je dois être à 15-20gr de glucides à l'heure, 3-400mL d'eau à l'heure et forcément, après 3h de sous-alimentation, la machine coince.

J'effectue la montée du KM70 à reculons, le tchèque Petr Hének me double, Hippolyte revient, Antoine part devant et c'est finalement le fait qu'Hippolyte me rejoigne seulement au sommet, et que je me force à l'accompagner, qui me relance dans la descente pour atteindre Malga Ra Stua.

Qui plus est avec une place qui reste sensiblement la même puisque j'ai croisé Pere Aurell assis sur un caillou et Hippolyte descend mal à ce moment-là.

Je continue mon bonhomme de chemin, un peu dans le flou car les points de passages ne sont pas les mêmes que l'an dernier. J'oublie le chrono et me force à avancer jusqu'au Col Gallina, dans 2h30, pour retrouver le chrono.

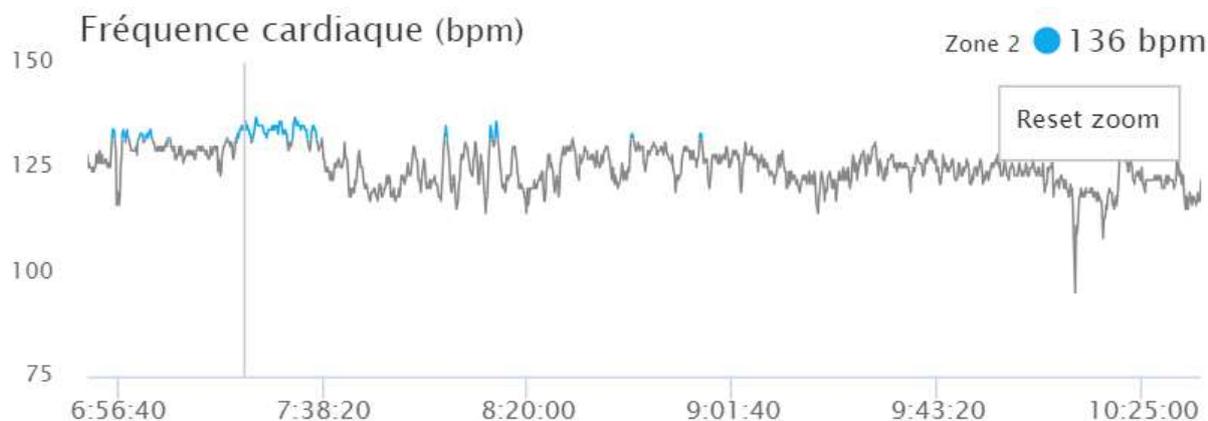


Figure 6 : Fréquence cardiaque entre Cimabanche et le Col Gallina

C'est sans doute ici la partie clé de la course, d'abord technique dans la fin de la descente pour remonter ensuite ce qu'ils appellent le « *Val Travenanzes* », j'effectue un début de montée correct où je peux à nouveau trotter sur quelques faux plats.

Même si je pinaille toujours et que le manque d'énergie se fait sacrément sentir, j'assure l'essentiel.

Seul l'espagnol Ramon et Hippolyte me reprendront lors des 5, 6 ou 7 traversées de rivières avant de reprendre de sacrés pourcentages pour atteindre un sommet qui va nous faire redescendre sur Col Gallina.

Hippolyte, en manque de D+, bute complètement dans ces pourcentages et je ne le reverrais qu'à l'arrivée.

Quant à l'espagnol, s'il m'a doublé avec une grande aisance, il bute lui aussi pour atteindre le sommet et ne semble pas très bien descendre.

Je me sens capable de le reprendre un peu plus tard même si mon rythme est toujours bridé par un manque de glucides conséquent.

Sauf que ... A peine la descente commencée pour tomber sur le Col Gallina que mon pied gauche me fait souffrir !

MERDE 2

C'est le deuxième gros problème, ma semelle orthopédique, avec un trou dedans pour permettre à la boule que j'ai sous le pied de ne pas me faire mal a fait effet « *ventouse* » lors des traversées de rivières...

Ou ouvre-boîte, comme vous préférez. Bref, la peau de mon pied est découpée tout autour de la boule et forcément à chaque appui au sol, c'est une peau à vif, baignant dans le sang, qui se pose contre la semelle... C'est très dur.

A ce moment là je suis complètement bridé en descente car la douleur est trop vive. Il faut d'ailleurs se faire violence pour ne pas arrêter juste après, au Col Gallina... KM97.



Figure 7 : Un abominable sommet entre le Col Gallina et le Passo Giau.

2.4 Du Col Gallina au 4^{ème} ravitaillement avec assistance, Passo Giau KM105

La redescente sur ce Col Gallina a été horrible ! Et ce diable d'espagnol qui ne se ravitaille pas...

Je croise Louis Travailot et William, le boss de Naak, venu assister leurs athlètes, ils sont restés un peu pour m'encourager, sympa !

Ils m'apprennent que je suis 15^{ème} ce qui me surprend beaucoup et me redonne du cœur à l'ouvrage malgré la douleur au pied et l'incapacité ou presque à m'alimenter.

Je chaparde un morceau de fromage et du pain trempé dans l'huile d'olive...

Ils m'apprennent également qu'Aubin a de bonnes sensations et qu'il remonte, il intègre le top 10 : 9^{ème}.

Fort de toute ces bonnes nouvelles je repars avec la ferme intention de passer la ligne, même si mon pied m'inquiète beaucoup car si ça empire, ce sera de la marche avec bâtons même en descente !

28' de retard sur mes prévisions, le finish en 13h30 reste possible visiblement ... Mais j'avais largement sous-estimé le tronçon suivant !

Une montée horrible, plein cagnard jusqu'au Rifugio Averau, 4km et 500D+ puis une descente sur le Passo Giau avec un sentier qui ne fait que des toboggans dans une portion truffée de pierres.

RETOUR SUR LE LAVAREDO 2024

Entre le Col Gallina et le Passo Giau, c'est un vrai terrain technique, montagne, ce qui ne m'arrange pas avec un pied que j'ai du mal à piloter.

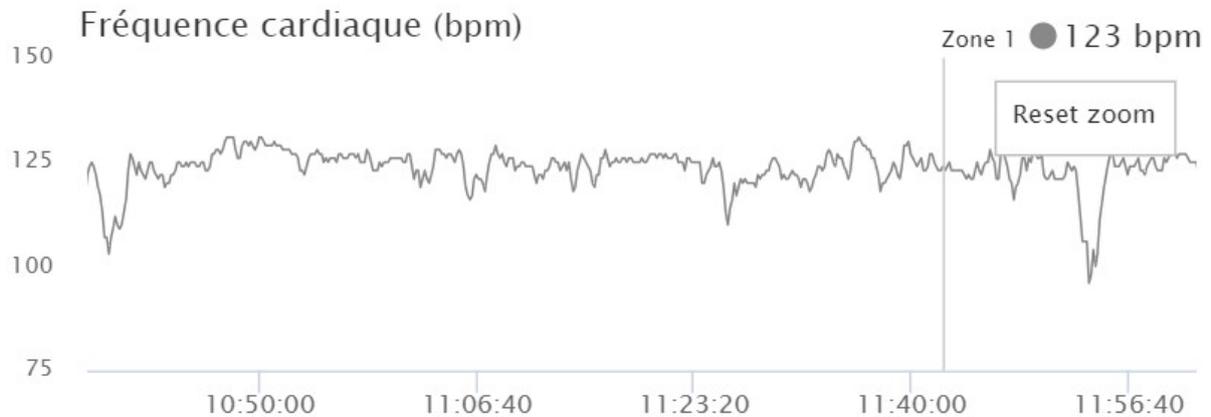


Figure 8 : Fréquence cardiaque entre le Col Gallina et le Passo Giau

1h14 pour effectuer la section au lieu des 1h prévues, me voilà à nouveau avec un sacré retard sur mes prévisions !

Bon, tant pis il va rester une quinzaine de bornes, y a plus le temps de chipoter !

Je n'aurais croisé aucun coureur sur cette section, la première en solitaire de A à Z.

Pour information, 1h c'est le chrono réalisé par Hannes Namberger sur cette section ... 1h04' pour Aubin qui grimpe très fort et 1h06' pour Antoine Lamboy-Martin.

1h15' également pour Andreas Reiterer en perdition.

1h01' pour Jonas Russi, 1h04' pour Gautier Bonnacarrère...



Figure 9 : Après le Passo Giau, direction l'arrivée !

2.5 Du Passo Giau à l'arrivée KM120

Bon c'est toujours le même souci, je ne m'alimente pas ou peu ... Et là il ne faut plus traîner pour passer la ligne !

A quoi je me raccroche pour continuer d'avancer quand je n'ai plus d'énergie et que mon pied gauche me fait mal à chaque pas ?

- Obtenir 760 de cotation sur la course pour être qualifié à l'UTMB 2025.
- Obtenir 810 de cotation à la course pour faire monter ma moyenne au 100 Miles à 800 et ne plus payer de dossards « by UTMB ».
- Garder le Top 15 parce que quand même c'est sympa.

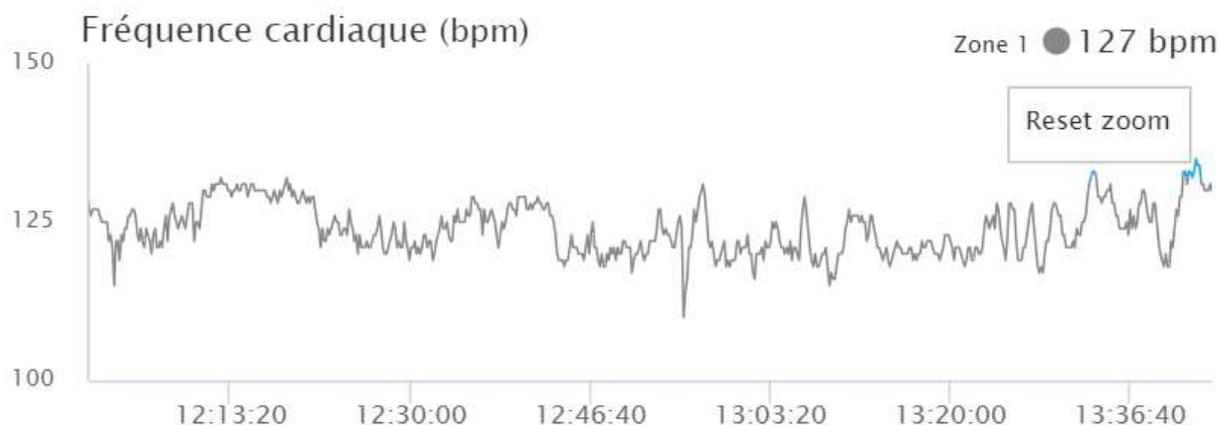


Figure 10 : Fréquence cardiaque du Passo Giau à l'arrivée

Petit moment de plaisir quand je vois le grand Pau Capell a portée de fusil dans le dernier mur de 200D+ à 12km de l'arrivée !

Même s'il continue d'avancer, le rythme n'est plus là et je le reprends en 15'.

Me voilà donc 14^{ème} mais ... BIGRE, l'Allemand dont je pensais être débarrassé à la mi-course, à Cimabanche, revient !

Quelle limace celui-là !

Forcément vu mes douleurs au pied gauche, mes descentes ne sont pas impressionnantes et il vient me cueillir au dernier ravitaillement, à 9km de l'arrivée au Rifugio Croda da Lago.

Très sport, je l'encourage en lui expliquant que Ramon est 1' devant et que ça doit le faire !

Ce que je ne savais pas c'est que Petr Hének était également juste devant ! Ainsi le 12, 13 et 14^{ème} terminent dans la même minute !

Diminué par l'état de mon pied, je descends du mieux possible pour terminer pile poil en 13h45. Suivant comment l'index UTMB va coter, je sens que ce sera un peu juste pour obtenir 810 ...

Effectivement, trois jours après je prends un 807 qui fait remonter ma moyenne sur 100 Miles de 790 à 799. Putain les boules...

On peut discuter de la cotation du premier, 927 ... Pour 11h57'.

Donc un 990 c'est 7% de mieux. 7% de mieux sur 11h57' ça fait ... 11h07'. Ainsi, il y a autant d'écart entre Hannes Namberger et un possible meilleur mondial qu'entre Hannes Namberger et Aubin Ferrari.

Etrange tout cela. A moins que ce soit mal coté ? Quand on voit le vainqueur du marathon du Mont-Blanc en 3h30', Jim qui prend 935 à la Western ... Comment faire 980 ? 990 ?



Figure 11 : Terminé bonsoir, on raccroche.

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

Premier détail qui me saute aux yeux, en essayant, pour ce point, de faire abstraction de l'incapacité à manger passé 4h, c'est la première heure.

On le voit quand on prend la courbe cardiaque générale, c'est trop élevé au début, ensuite c'est très peu élevé mais forcément sans manger ...

A retoucher légèrement si je devais refaire la course, passage en 1h38 au lieu d'1h35 au premier ravitaillement. Ce léger delta de 3' doit permettre un départ plus souple. Pour être plus régulier dans la deuxième montée où j'avais déjà un coup de bambou alors que je m'alimentais correctement.

Trop dans le fight, trop dans l'agressivité, le curseur n'est vraiment pas à mettre ici. Une bonne leçon pour l'UTMB où je vais partir « plus vite » que les années passées mais où il ne faudra pas non plus trop insister !

RETOUR SUR LE LAVAREDO 2024

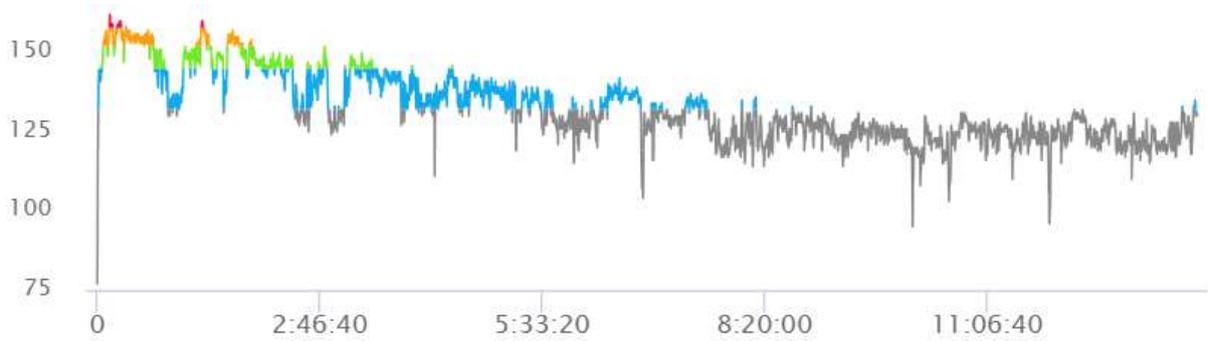


Figure 12 : Fréquence cardiaque sur la course.

Rien d'autre à apprendre de cette courbe puisqu'ensuite le manque d'alimentation vient tout bousiller.

3.1 Points positifs

- **La forme :** Franchement, pour sortir 807 de cotation en 13h45 sans manger ou presque, ce qui est le chrono d'un Francesco Cucco en 2022, c'est que la forme est là ! Donc il faut continuer le training dans ce sens. D'autant plus que je n'ai eu aucun souci musculaire et articulaire. On continue la muscu avec SKALPEL et les exos de pied avec KAP Prévention.



Figure 13 : Zone cardiaque sur l'EcoTrail de Paris



Figure 14 : Zone cardiaque sur la Patourelle



Figure 15 : Zone cardiaque sur le Lavaredo Ultra Trail 2024



Figure 16 : Zone cardiaque sur l'UTMB 2023

Le cardio (= la forme) : On voit que malgré tout, mon cardio sur le Lavaredo est pile poil entre l'UTMB et un effort de 6h, sur le plan de la FC Moyenne, donc en mangeant ... Je signais mon record ! Pour sûr !

- La lipolyse : 9h à 10-20gr de glucides par heure, excellente séance d'entraînement AHAHHHAHAHA
- La force mentale : Alors là !!! D'abord pour continuer à avancer sans manger, puis avec la douleur au pied, puis en voyant l'objectif fuir petit à petit... Non vraiment, j'ai su penser aux bonnes choses aux bons moments pour mener la barque correctement et obtenir mon 807 de cotation.
- Le textile Altra : Validé sur longue distance, aucun souci nulle part. Pas froid la nuit, rien. Impeccable.

3.2 Points négatifs et donc à améliorer

- La semelle orthopédique : Petit tour chez le podologue pour voir comment faire s'il pleut à l'UTMB car si j'ai les pieds trempés, il y a un effet succion... Ici c'est vraiment les traversées de rivières consécutives avec de l'eau jusqu'aux genoux qui ont imbibées complètement ma chaussure d'eau et donc la semelle a collé à la peau sans laisser passer l'air jusqu'à ce que la peau se décolle...
- Ne pas tomber malade : Bon ça c'est pas facile à anticiper... Un encouragement supplémentaire à dormir le plus possible malgré les contraintes, manger le plus sainement possible, aller éventuellement si on veut un petit gadget, je vais me racheter de l'huile essentielle de Ravintsara.
- Revenir : Ooooooh que oui car avec toutes ces mauvaises nouvelles, finir 15^{ème} en 13h45 et prendre 807... Le chrono d'Aubin me semble tout à fait à ma portée et donc les 850 de cotation aussi !
A voir avec le Saint Jacques... J'arbitrerais cet hiver quand toutes les dates seront connues ainsi que les événements que j'anime.
Le parcours me semble ici vraiment coller à celui de l'UTMB, c'est très intéressant.
C'est également facile d'être performant quand tu viens chaque année. Tu t'inquiètes moins sur le début, plus de prudence, plus de maîtrise dans les passages délicats quand tu ne les découvres pas...

4 Les chiffres

4.1 Le zélyth a-t-il survécu ?

Décryptage ci-dessous.

RETOUR SUR LE LAVAREDO 2024

Tableau 1 : Où on finit nos favoris ?

N°	Prénom	Nom	Index UTMB	Place
1	Tom	Evans	914	2
2	Andreas	Reiterer	909	6
3	Thibaut	Garrivier	907	5
4	Hannes	Namberger	906	1
5	Germain	Grangier	898	DNS
6	Jean-Philippe	Tschumi	891	DNS
7	Pau	Capell	890	18
8	Ionel Cristian	Manole	888	DNS
9	Jonas	Russi	882	4
10	Andre	Rodrigues	881	DNS
11	Pere	Aurell	878	DNF
12	Benat	Marmissolle	872	DNS
13	Lluis	Ruiz Oller	869	10
14	Huohua	Zhang	866	DNS
15	David	Hauss	864	DNS
16	Yannick	Noël	862	3
17	Arthur	Joyeux-Bouillon	860	9
18	Aubin	Ferrari	854	8
19	Scott	Hawker	853	DNS
20	Georg	Piazza	852	1354
21	Tobias	Geiser	847	DNF
22	Simone	Corsini	840	DNF
23	Anthony	Costa	837	DNF
24	Riccardo	Borgialli	837	47
25	Gautier	Bonnecarrère	834	7
26	Petter	Restorp	828	19
27	Antoine	Lamboy-Martin	825	11
28	Cristian	Modena	823	50
29	Roberto	Mastrotto	823	DNF
30	Ivan	Hrastovec	821	1236
31	Antonin	Marecaille	818	DNS
32	Jean-François	Pugin	816	DNS
33	Matic	Caculovic	814	31
34	Ugo	Ferrari	809	15
35	Morgan	Pilley	805	DNF
36	Henry	Hofer	804	DNS
37	Daniele	Calandri	802	21
38	Mathias	Deutschbauer	801	22

4.2 Quelles cotations pour le top 20 ?

RETOUR SUR LE LAVAREDO 2024

Tableau 2 : Le fameux index UTMB obtenu sur la course...

N°	Prénom	Nom	Index UTMB	Temps	Cotation Jour J
1	Hannes	Namberger	906	11h57'15''	927
2	Tom	Evans	914	12h00'45''	923
3	Yannick	Noël	862	12h12'37''	908
4	Jonas	Russi	882	12h27'53''	889
5	Thibaut	Garrivier	907	12h33'09''	883
6	Andreas	Reiterer	909	12h42'35''	872
7	Gautier	Bonnecarrère	834	12h52'16''	861
8	Aubin	Ferrari	854	13h02'10''	850
9	Arthur	Joyeux-Bouillon	860	13h03'24''	849
10	Lluis	Ruiz Oller	869	13h19'44''	832
11	Antoine	Lamboy-Martin	825	13h27'08''	824
12	Petr	Hének	786	13h39'41''	811
13	Johann	Obermueller	787	13h40'10''	810
14	Ramon	Sanchez	799	13h40'36''	810
15	Ugo	Ferrari	809	13h44'07''	807
16	Hippolyte	Pesci	730	13h48'22''	803
17	Ales	Sedlak	769	13h53'44''	798
18	Pau	Capell	890	14h00'47''	791
19	Petter	Restorp	828	14h08'23''	784
20	Rosanna	Buchauer	761	14h09'23''	783

5 Conclusion

Même si deux événements plutôt imprévus me sont tombés sur la gueule, je reste satisfait de ce Lavaredo car j'y vois la confirmation de la bonne année 2024 malgré tout et aussi les belles promesses vers l'UTMB !

La machine est bien rodée, plus performante que l'an passé, plus solide, les maladies écartées, le pied réparé et on y va pour la grosse perf fin août à Chamonix !

Encore une fois, je vais réussir l'UTMB avec une performance largement supérieure aux autres courses de l'année et, pour ma 6^{ème} Finish Line, améliorer encore mon temps ! 22h40 ?

Amen.