

2026.07.05 Les 100 km d'Asolo, 2670 m D+

J'ai analysé les temps de descente du sommet à l'arrivée, j'ai fait le 32e ou 33e temps de descente, un coureur n'a pas été pris en compte, pas de temps de passage au sommet du 55e km.

Le 48e final était 1min 25 derrière moi au sommet, il fait 4h58 moi 5h05.17 du sommet à l'arrivée, c'est le seul qui fait mieux que moi qui était derrière moi, il était 78e moi 76e, il remonte 30 rangs moi 22, il y en a 3 qui finissent juste devant moi qu'il a repris et moi juste pas.

Le 1er M65 était 8 minutes devant moi au sommet et il descend 23 secondes plus vite, j'ai 9 minutes de retard à l'arrivée. Je termine donc 2e de ma catégorie.

Luc Valzer qui m'a motivé à fond termine 3e de cette catégorie M65. Chapeau, ça fait plaisir de partager le podium avec l'ami Luc !!!

J'ai eu raison de m'entraîner en descente rapide entre mes jours de courses par étapes de Hollande et de Berlin (et forcément en montée)

Je gagne 57 minutes par rapport à 2023. La montée était un peu plus courte (trail du 50e au 53e km au sommet en 2023)

Mais en 2023, je n'arrivais pas à pousser comme cette fois, ça va mieux à présent mais à l'arrivée j'avais vraiment des douleurs très fortes durant la nuit. Ça se paie, en 23 c'était moins douloureux après la course. Au sommet j'ai espéré faire 4:30 pour les 45 derniers km, du 10 km/h... mais ils ne sont que 19 à l'avoir fait ou mieux. (18 premiers et le 24e) Je ne me souvenais plus trop que ça montait plusieurs fois bien raide du 80 au 90e km, avant la course. Le finish est toujours très important. Le mieux serait d'être rapide du début à la fin mais à un âge moment donné... il ne faut pas être trop gourmand.

