

20km de Paris

11/10/2015

37^{ème} édition

Compte rendu de la course



Site officiel de la course :

<http://www.20kmparis.com/>

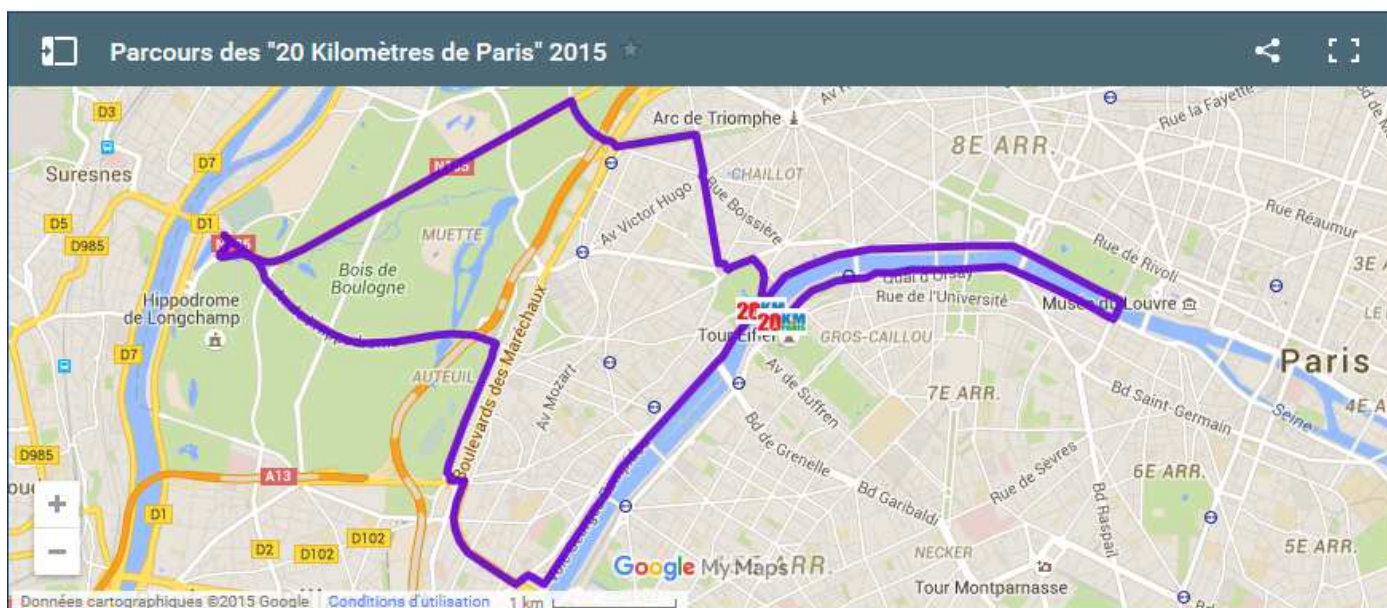


12 coureurs de l'association « **Oxygène PSA** » participaient à cette course.

POILLOT Julie, BAYARD Loïc, BOUCHAREL Philippe, BATHREAU Guillaume, BRUNNEAU Laurence,
BRUNNEAU Yannick, BARDET Sébastien, ZEILIC Pierre, LESUR Pascal, CARIMALO Daniel, BILDE Pierre et
NGUYEN Vincent



Parcours & Profil de course



Informations Générales

FICHE DE COURSE

| | |
|---------------------|--|
| Date de la course | Dimanche 11 octobre 2015 |
| Heure de départ | 10h00 |
| Lieu de départ | Pont d'Iéna , au pied de la Tour Eiffel |
| Lieu d'arrivée | Sous la Tour Eiffel |
| Transports | RER C : "Champ de Mars - Tour Eiffel" - Métro : Bir Hakeim (L.6) ou Trocadéro (L.6 et L.9) |
| Le Village | Place Joffre, en face de l'Ecole Militaire, 75007 Paris. Vendredi 9 et samedi 10 octobre de 10h à 20h. |
| Vestiaires | Stade Emile Anthoine |
| Remise en forme | Stade Emile Anthoine |
| Distance | 20 kilomètres, une seule boucle (Paris, bois de Boulogne, quais de Seine.) |
| Temps estimés | 58 minutes pour le premier, 1h05 pour la première, 3h pour le dernier |
| Récompenses | Podium et primes pour les premiers. Médaille, tee-shirt et diplôme pour tous les arrivants. |
| Ravitaillements | KM5, KM10, KM15 et arrivée: eau, fruits, chocolat, sucre. |
| Chronométrage | B-Tag apposée sur le dossard. Bornes au départ, KM5, KM10, KM15 et arrivée. |
| Secours | KM5, KM10, KM15, KM19 et arrivée. |
| Animations | Animations musicales sur le Village et tout au long du parcours. |
| Frais d'inscription | 32€ pour les 8.000 premiers ; 36€ pour les 8.000 suivants ; puis 39€ jusqu'à épuisement. |
| Organisateur | ASCAIR |



Résultats

25.179 coureurs chronométrés à l'arrivée, c'est un nouveau record !
Bravo à tous les finishers de la 37ème édition des "20 Kilomètres de Paris".



1er homme : Stephen OGARI
Temps officiel : 59mn 11sec



1ère femme : Nancy Chepngetich Kimayo
Temps officiel : 1h 06mn 01sec

| Nom | Prénom | Dossard | Temps réel à l'arrivée | Classement réel à l'arrivée |
|-----------|-----------------------|---------|------------------------|-----------------------------|
| BAYARD | LOIC OXYGENE PSA | 408 | 01:28:23 | 1702 / 25179 |
| BATHREAU | GUILLAUME | 1377 | 01:29:23 | 2023 / 25179 |
| BILDE | PIERRE OXYGENE PSA | 1546 | 01:33:17 | 3310 / 25179 |
| BRUNEAU | YANNICK OXYGENE PSA | 4263 | 01:34:30 | 3815 / 25179 |
| BRUNEAU | LAURENCE OXYGENE PSA | 2756 | 01:39:37 | 6291 / 25179 |
| LESUR | PASCAL | 6301 | 01:42:15 | 7601 / 25179 |
| BARDET | SEBASTIEN OXYGENE PSA | 4126 | 01:42:48 | 7924 / 25179 |
| POILLOT | JULIE OXYGENE PSA | 16954 | 01:42:58 | 8029 / 25179 |
| CARIMALO | DANIEL | 6376 | 01:46:20 | 9857 / 25179 |
| BOUCHAREL | PHILIPPE | 11272 | 01:49:34 | 11650 / 25179 |
| NGUYEN | VINCENT OXYGENE PSA | 12050 | 01:55:18 | 15026 / 25179 |
| ZEILIC | PIERRE | 10009 | 02:07:37 | 20699 / 25179 |





BAYARD Loïc



BOUCHAREL
Philippe



BATHREAU
Guillaume



BARDET Sébastien



BRUNNEAU Laurence



BRUNNEAU Yannick



POILLOT Julie



ZEILIC Pierre





LESUR Pascal



CARIMALO Daniel



BILDE Pierre









NGUYEN Vincent



ANNEXE

Commentaires des coureurs

Laurence BRUNEAU:

| | |
|---|---|
| Parking :  | Nous sommes venus en scooter, c'est le meilleur moyen pour ne pas galérer à se garer... |
| Remise des dossards :  | Yannick est allé chercher nos dossards vendredi midi, il y avait beaucoup de monde... |
| Parcours :  | Parcours sympa |
| Ravitaillements :  | Des ravitaillements tous les 5 km, plutôt bien fournis. |
| Organisation :  | Cela faisait longtemps que je n'avais pas fait cette course, car j'étais restée sur une mauvaise impression lors de mon dernier 20km de Paris : trop de monde, impossible de courir à son rythme, bousculades... Mais cette fois, avec les SAS de départs (j'étais en Préférentiel 2), je n'ai eu aucun souci, course fluide du début à la fin. C'était très bien. |
| Ambiance générale :  | Bonne ambiance ; l'avantage des courses sur Paris, c'est qu'il y a toujours du monde pour encourager... |
| Récit de course : <p>Belle course : beau temps avec une arrivée sous le soleil, même s'il faisait frisquet le matin quand il fallait attendre le départ (heureusement qu'on est nombreux, ça réchauffe...). Course fluide sans bousculade, je ne regrette pas. J'ai mis 1h39mn37', ça me convient bien, je visais max 1h40. Comme toute course sur Paris, il faut prévoir arriver tôt vu le nb d'inscrits, mais il y a aussi beaucoup de monde à encourager et de la musique sur le trajet, c'est sympa ! Pas mal aussi le petit film qu'ils ont fait en captant notre numéro de dossard, on se revoit courir à plusieurs moments du parcours !</p> | |



Sébastien BARDET

| | |
|---|--|
| <p>Parking : ★★★★★</p> | <p>Je suis arrivé en voiture de bonne heure et j'ai trouvé de la place sans aucun problème à 100 mètres de la place en haut du Trocadéro. En plus c'est encore gratuit le dimanche !</p> |
| <p>Remise des dossards : ★★★★★</p> | <p>J'y suis allé le samedi vers midi. Il y avait du monde mais l'organisation était impeccable et j'ai récupéré dossard et ensuite tee-shirt rapidement.</p> |
| <p>Parcours : ★★★★★</p> | <p>Classique, je l'avais déjà fait l'année dernière. J'aime bien car on passe à côté de beaux monuments et par le bois de Boulogne. Le départ est plus chaotique car on part par gros paquets et comme ça grimpe immédiatement, on se retrouve bloqué pour avancer à son rythme. Se faufiler sur les quais n'est pas facile non plus : les voies sont étroites pour tant de monde !</p> |
| <p>Ravitaillements : ★★★★</p> | <p>Rien à redire sur les ravitaillements pendant la course, on trouve de tout et en quantité. En revanche à l'arrivée, j'ai été déçu : mon colis n'était pas complet, il manquait les barres de céréales et le fruit ne donnait pas envie de croquer dedans.</p> |
| <p>Organisation : ★★★★★</p> | <p>L'année dernière, j'étais arrivé tard et j'avais galéré car l'attente avant le départ était interminable (en plus il pleuvait un peu). Cette année, je suis parti tôt (retex) et ma voiture m'a servi de vestiaires. Le balisage est clair, mais il faut parfois faire des détours pour accéder aux sas. Le point noir : les toilettes. Il n'y a quasi rien comparé au Paris-Versailles (départ au même endroit). Le tee-shirt est très chargé, comme souvent à cette course. Je n'ai pas cherché les douches car je rentrais directement chez moi.</p> |
| <p>Ambiance générale : ★★★★★</p> | <p>Sympa dans l'ensemble. L'animateur a eu du mal à faire monter l'ambiance pendant l'attente (1 heure pour moi) avant le départ. Les orchestres sur le parcours étaient très bien.</p> |
| <p>Récit de course : passé le Trocadéro, je suis parti sur un bon rythme (pour moi) mais j'ai souffert d'ampoules à partir du 15^{ème} km et la fin a donc été beaucoup plus lente. Du coup, 2 minutes de plus que l'année dernière !</p> | |



Loïc BAYARD

| | |
|--|---|
| <p>Parking : ★★★★★</p> | <p>Comme tous les ans, j'ai ma petite astuce. Arrivée sur place en voiture vers 8h00 à 400m du Trocadéro (avenue Mandel)... Petit dodo dans la voiture jusque 9h20 au calme. La voiture fait office de vestiaire. Echauffement au calme le long de la Seine où il y a peu de coureurs. Et je rentre dans le sas préférentiel 1, à moins de 2mn du départ, tout détendu.</p> |
| <p>Remise des dossards : ★★★★★</p> | <p>Comme tous les ans. Vendredi midi, c'est rapide et peu de monde</p> |
| <p>Parcours : ★★★★★</p> | <p>J'adore, car l'Ouest Parisien est sympa. Et les quais de Seine, le dimanche matin, avec un joli soleil, c'est vraiment sympa. Et parcours assez roulant (même si passages de tunnels un peu casse-pattes). Mais ça fait parti du charme de la course.</p> |
| <p>Ravitaillements : ★★</p> | <p>Rien à dire sur les ravitos de course. Dans qu'il y a un gobelet d'eau facilement accessible, ça me va. Par contre, le sac plastique est purement ridicule vu le prix du dossard (je ne suis pas un mec difficile, mais en ouvrant, ça ne donne pas envie), mais surtout le nombre de partenaires liés à l'alimentation. Être partenaire, ce n'est pas d'exposer ses produits dans le Village, c'est peut être aussi contribuer au ravito final...</p> |
| <p>Organisation : ★★★★★</p> | <p>Toujours rien à redire, sauf le prix du dossard qui augmente inexorablement d'année en année et qui à un moment, va me décider à ne plus faire cette course que je fais tous les ans. Après, le sas préférentiel, c'est une garantie pour courir sans gêne.</p> |
| <p>Ambiance générale : ★★★★★</p> | <p>L'ambiance est top. Associer le sport et la musique (sur le parcours), c'est un point fort des 20km de Paris. Bravo à eux !</p> |
| <p>Récit de course : Cette année, je n'ai pas eu le temps de bosser le foncier ni les sorties longues (pas de sortie de plus de 1h00 depuis le mois de mars). Je pensais le payer cash après le KM14 et les passages de tunnel. Et bien non, j'ai réussi à être régulier au fil des km et me suis senti plus à l'aise vers la fin. Je n'arrive toujours pas à retrouver ma vitesse du passé (1h22 aux 20km de Paris de 2011), mais j'ai enfin réussi à inverser la tendance de 2 années sportives assez décevantes. Progressivement, l'envie et le plaisir reviennent. Loïc est de retour...</p> | |

