



# Marathon D'Annecy

17/04/2016  
37<sup>ème</sup> édition

## Compte rendu de la course



**Site officiel de la course :**  
<http://www.marathondulac-annecy.com/>

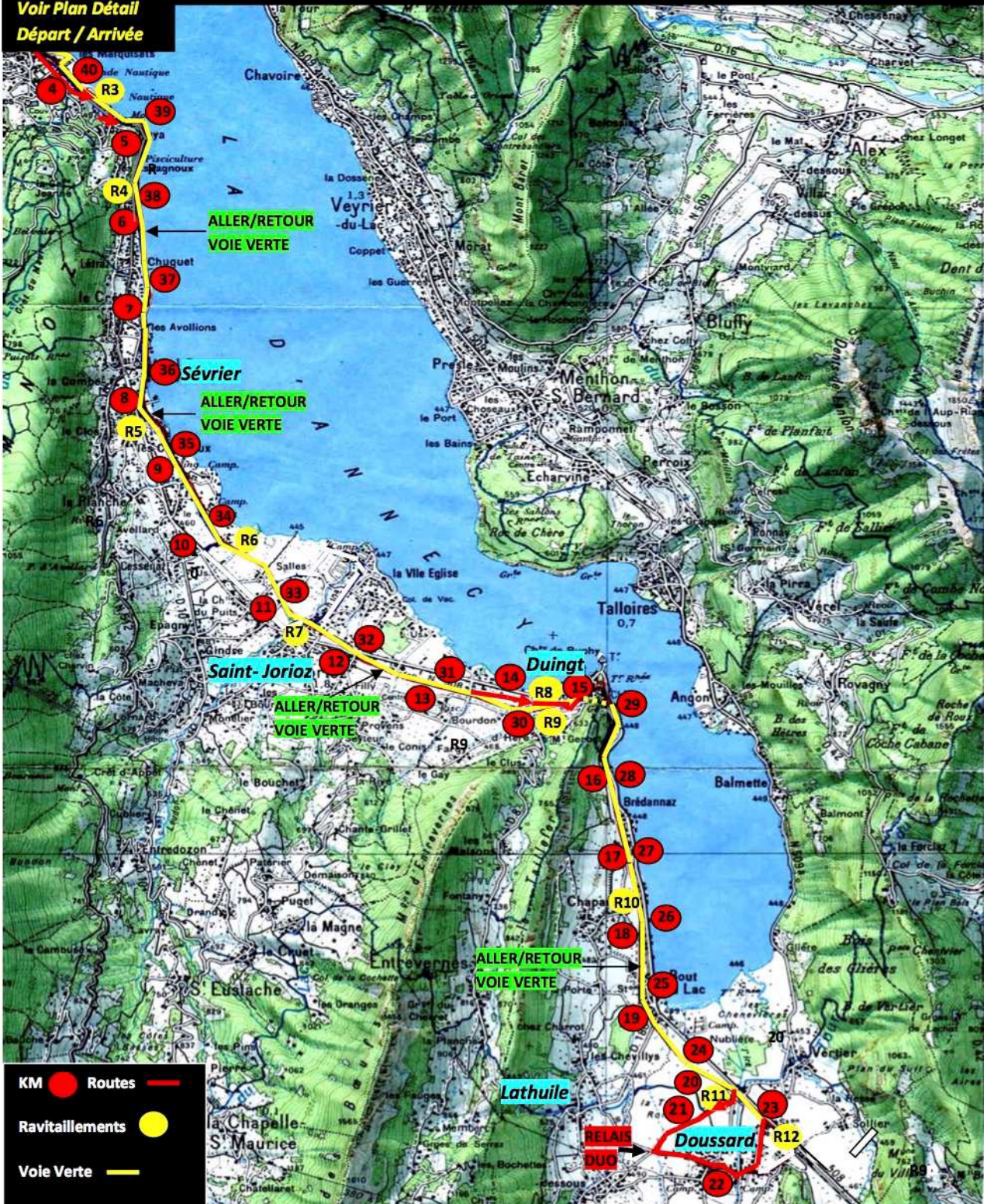




# Parcours & Profil de course

## PARCOURS MARATHON DU LAC D'ANNEY

Voir Plan Détail  
Départ / Arrivée





## Informations Générales

La météo du jour : Pluie annoncée. Au final gris avec quelques gouttes durant le parcours.

Barrière horaire : 5h30

Le prix plein tarif du dossard : 50 Euros. Et pas de flambée des tarifs en se rapprochant du jour J

## Résultats

**Nom de la course :** **Marathon d'Annecy**

**Distance :** **42,195 km**

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<b>Vainqueur de l'épreuve :</b>	<b>2h12mn38</b>	<b>1</b>	
Faure Eric	3h21mn18s	476/2547	184/768
<b>Dernier « finisher » de l'épreuve :</b>	<b>5h58mn55s</b>		
<b>Nombre de coureurs inscrits</b>			
<b>Pourcentage d'abandons</b>			





... en photos



# ANNEXE

## Commentaires des coureurs

Pour vous faire un avis sur cette épreuve si vous souhaitez y participer lors d'une prochaine édition et pour vous aider à la préparer, voici les commentaires et notations des coureurs

Pour les coureurs participant, cela permet de se relire d'une année sur l'autre pour améliorer ce qui n'a pas fonctionné et reprendre ce qui était bien (tenue, alimentation, gestion de course, etc.)

### Eric FAURE

<b>Parking :</b>	<b>Facile</b> On a pu se garer en ville à 150 m du départ 40 minutes avant le départ. Pas de problème d'autant plus que c'était gratuit le dimanche.
<b>Remise des dossards :</b>	<b>Impeccable.</b> Tout se fait dans un gymnase en centre-ville. J'ai pu le faire le Samedi après midi. Pas trop de monde et une bonne ambiance.
<b>Parcours :</b>	e parcours se fait à 95% sur une piste cyclable. Elle longe en grande partie le lac qui est visible presque en permanence. Un superbe paysage.
<b>Ravitaillements :</b>	<b>Très bien.</b> Nombreux ravitaillement tous les 3 ou 4 km. Avec boissons (eau et boissons de récupération) et solide (fruits secs, orange, gâteaux).
<b>Organisation :</b>	<b>Excellente organisation.</b> Parcours bien balisé (panneaux bien visibles tous les km) . Temps intermédiaire au semi. Suivi par puce collé sur le dossard. En récompense Tshirt et médaille  Les SAS sont bien faits. Vu le nombre de participant ce n'est pas la guerre au démarrage. Un peu de monde sur les 2 premiers km. Les résultats peuvent être suivis en direct sur Internet avec le temps intermédiaire au semi. (ils pourraient rajouter un ou 2 autres points de mesures)
<b>Ambiance générale :</b>	<b>Bien :</b> Le temps (gris + pluie) n'a pas incité le public à venir. Eh bien, malgré ça on a eu droit à un public un peu de partout sur la course et quelques groupes de musique. Ambiance très sympa.
<b>Récit de course :</b>	Après un 1er marathon en 3h42 il y a 4 ans, j'ai choisi le marathon d'Annecy pour remettre ça.. J'ai fait une préparation en 10 semaines à 4 séances hebdo (Merci Annie et Stéphane pour le plan d'entraînement). Ce plan qui comporte peu de longues sorties fait beaucoup travailler la vitesse et au final a très bien fonctionné.



Sur le marathon avec un ami on avait fait le choix de louer un bungalow sur le bord du lac. C'est super sympa et cela permet de profiter du cadre magnifique de la région.

La météo annoncée pour le dimanche n'était pas folichonne comme dirait Lolo Cabrol.... Pluie pluie & froid...

Du coup je suis partie avec le coupe-vent.

Le Dimanche matin, le ciel est bien gris mais il ne pleut pas au départ. Au bout de 4 km j'enlève mon coupe-vent qui ne me servira pas de la course. Nous avons eu droit à quelques gouttes de pluie mais rien de désagréable.

Le parcours est particulièrement sympa (je me dis qu'avec un beau ciel bleu cela doit être top). On longe le lac presque tout le temps. La première partie s'est bien passé. Vers le 18ème km j'ai croisé la tête de course qu'on a pu encourager. C'est très impressionnant de les voir passé. Je me retrouve au semi en 1h39, donc tout est bien pour un objectif entre 3h20/3h30. Le parcours est relativement plat mais du 24 au 30 il y a plusieurs petites montées qui piquent un peu. Au 32 ème km, les jambes étaient plus lourdes et la tête a commencé à douter. J'ai alors relâché un peu le rythme pour assurer (ce qui après réflexions était peut-être pas une bonne idée). Et puis les 2 derniers km dans la ville d'Annecy sont particulièrement sympas. On retrouve plus de public qui redonne des forces, on voit la ligne d'arrivée qui se rapproche. Alors là on retrouve de l'énergie pour sprinter dans les 100 derniers mètres. Le Bilan est donc super positif. Belle course dans de condition de course bonne (mais le soleil serait un plus) et bon résultat. Il reste plus qu'à emmener une vraie équipe Oxygène l'année prochaine. Je compte sur vous tous ☺

