

Marathon de Barcelone

42 ième édition

Compte rendu de la course



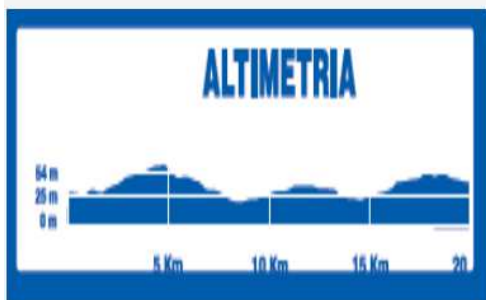
Parcours:

Découvrez un circuit urbain, attractif dans lequel vous parcourrez les lieux plus emblématiques de la ville.



Gada-robe:

Dimanche du course à partir de 06:30h foire Fira de Barcelona/Palais Italien



Altimétrie:

Découvrez les dénivellations que vous trouverez tout au long de la course.



Sortie:

Ici vous trouverez la sortie de la preuve. Découvrez où tout se situe.



Arrivé:

Localisation de tous les services quand vous arrivez au km 42.

La Team Oxygène avant



De gauche à droite
Michel Philippe Vincent Pierre Eric Guillaume Cyril Annie

Après



Parcours et Profil



Resultats

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	2:06	1	Sem M
Pierre Bilde	3:30	2932	M55
Guillaume Bathreau	3:47	4981	M35
Annie Fleureau	4:02	7233	W55
Philippe Boucharel	4:03	7346	M55
Cyril Rapin	4:05	7618	M35
Michel Feasson	4:16	8984	M65
Eric Fillatre	4:55	12223	M45
Dernier « finisher » de l'épreuve :	6:25	13854	M45
Nombre de coureurs inscrits		20 000	
Pourcentage d'abandons			

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.)

<p>Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	À 2.5 km du départ
<p>Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	Pas de problème au village marathon
<p>Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	Très beau parcours (voir la carte) du faux plat et de grandes lignes droites
<p>Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	nickel tous les 2.5 km
<p>Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	Pas de t-shirt finisher dommage
<p>Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	anigo bamos et banga voilà les 3 mots crié sur 42 bornes



Récit de course

Je vais pas raconter ma vie le chrono reflète mon plan marathon j'ai juste bossé pour faire 42 km pour ne pas être trop fatigué et sans blessure.

Donc si vous voulez un plan entrainement pour 5h ou plus vous pouvez m'appeler

J'ai passé un très bon weekend à Barcelone c'est une très belle ville avec pleins de truc à voir et de très bonnes tables

Pour l'organisation :

Je voudrai remercier Virginie pour le temps passé à nous trouver de quoi nous loger. Vincent sa femme Isabelle et Guillaume pour la logistique ce qui y à voir, le timing du métro et des bus.

Moi je n'ai pas fait grand-chose.

Je voudrai aussi remercier surtout les filles pour m'avoir supporté pendant 4 jours je sais ce n'est pas facile....

Si le bureau oxygène est d'accord je vous dis à l'année prochaine pour le marathon de ROME

Cyril RAPIN

Parking :

Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.

On va plutôt parler d'accès à la course, le métro dépose juste devant la ligne de départ. Pas de difficulté particulière.

Remise des dossards :

Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.

Dossard très faciles à récupérer surtout en venant le vendredi. Un joli village marathon avec beaucoup de boutique pour prendre soin de soi, se nourrir au mieux et faire des photos fun avec les autres coureurs et accompagnants. A noter une pasta partie (première pour ma part) gratuite pour les accompagnants.

Parcours :

Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc

Beaucoup de grandes lignes droites avec deux aller-retours (de 15 à 22 et de 26 à 31). Pas facile pour le mental mais la ville est belle et le parcours permet de découvrir beaucoup des monuments de Barcelones. Un peu de dénivelé aussi avec 145m de positif (à ma montre), pas anodin sur la distance.

Ravitaillements :

Nombre, qualité, quantité, etc.

Je n'ai pas fait beaucoup de Marathon (3) mais coté ravitaillement pour ma part ça frisait la perfection. Tous les 5km de base et quelquefois entre avec au minimum Eau + boisson isotonique, des fruits et quelques gels sur la fin du parcours.

Organisation :

Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc

Accès au SAS sans problème avec le dossard. Un bémol pour les consignes pour lesquelles l'accès pour déposer était chaotique. Pour le reste du classique

Ambiance générale :

Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc

Beaucoup d'animation tous le long pour vous encourager et du public chaleureux, que demander de plus ?

Récit de course :

Pas forcément en confiance au départ sur mon état physique, je suis partie bien en deçà du rythme de ma prépa pour passer aux alentours des 2 heures au semi. Les jambes ont vite été lourdes en ressenti (entre le 5^{ème} et le 10^{ème}) mais la sensation ne s'est pas dégradée. C'est le marathon que j'ai sans doute le mieux vécu sans vraiment ressentir le fameux mur (sans doute aussi dû au fait que j'étais en dessous de l'allure de l'objectif). Les ravitaillement fréquents et diversifiés et ma prudence sur l'allure à tenir ont été très bénéfiques. A la clef mon meilleurs temps et un très bon souvenir de course.

Michel FEASSON

Parking :

Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.

Accès par métro juste à côté du départ de la course

Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i>	Très facile le vendredi, le parc expo est très bien, j'ai remarqué que les chaussures étaient hors de prix. Accès à la pasta-party sans attente et pour tout le monde.
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Marathon de "ville" avec beaucoup de lignes droites, le tracé permet une visite assez exhaustive des principaux quartiers ou monuments de Barcelone. Un aller/retour au point du 18 ^e km pas trop sympa.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Très nombreux et variés mais avec moins de solides que sur les marathons français.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Accès au vestiaire un peu tordu pour déposer le sac sinon belle organisation dans l'ensemble. La médaille n'est pas mal, ils auraient pu donner un tee-shirt aux couleurs catalanes.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Nombreux public sur l'intégralité du parcours très chaleureux avec aussi beaucoup d'animations musicales. Belle ambiance.

	Récit de course : Parti avec surtout l'ambition d'aller au bout mais quand même déçu d'allonger mes temps de course à chaque sortie. En fait pas de miracle, sans entraînement, un talon d'Achille en vrac, le tout ajouté aux années il va falloir songer à arrêter ce jeu, la vidéo proposée à la fin de la course me confirme que l'allure était chaotique, je n'étais pas le seul mais enfin cela donne à réfléchir. Sur la deuxième partie du parcours j'ai baissé d'allure sans m'en rendre compte donc au final 10 ou 15mn de trop. Cette promenade barcelonaise restera un bon souvenir, on a couru dans des conditions météo exceptionnelles. Merci à nos organisateurs et à tous les guides bénévoles qui nous ont pilotés dans la cité catalane.
--	---

ANNIE FLEUREAU

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Lieu très bien desservi en transport en commun bus, métro ou à pied...
Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i>	Bravo aux organisateurs, la logistique était parfaite. Le village très bien organisé tout sur place : La remise de dossard, les boutiques marathon, les animations, la pasta.
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Tracé du marathon assez facile et très touristique. Belles vues des monuments.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Barcelone à une place sur le podium des meilleurs ravitaillements. Eaux, gels, fruits frais et secs, boisson isotonique etc..., ravitaillements parfaits et bien répartis.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie,</i>	Accès aux SAS très facile, si on se passe des consignes

<i>récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Départ féérique, ambiance de tonnerre tout le long du parcours. Nous étions emportés par les encouragements du public. Ps. Un grand Merci à Virginie et Eric pour leurs dévouements au sein de la section CAP d'Oxygène.

Guillaume BATHREAU

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Au départ d'Orly : Garé dans une rue pas trop loin du Tramway d'Athis-Mons. A Barcelone : Pas besoin. Métro ou a pied pour accéder à la zone de départ, notre appartement était à proximité.
Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i>	Aucun problème, rapide et bien organisé. Pasta Party inclus dans le prix du dossard et possibilité d'avoir des tickets pour les accompagnants.
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Départ de la place d'Espagne, on passe par les principaux monuments de la ville (Camp Nou, Sagrada Familia, Bord de mer ect..) Parcours avec des grandes lignes droites, des demi-tour, des faux plats (145m D+)
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	De l'eau tous les 2.5kms, des gels, oranges, bananes y avait largement ce qu'il faut. Dans la zone d'arrivé il aurait fallu un sac pour le ravito car il était donné à la main... Powerade, eau, banane, poncho, orange, clémentine, fruits secs...
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Bonne gestion des consignes même si l'accès n'était pas facile, accès aux SAS sans problème. Médaille sympa mais un peu simpliste. T-Shirt du marathon avant la course, il manque juste un t-shirt FINISHER.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Du monde tout le long du parcours. Bonne ambiance ! Pour les accompagnants l'application pour suivre les coureurs est bien faite et il est facile de se déplacer sur le parcours avec le metro. !! ãnimos !! !! ãnimos !!



Récit de course :

Objectif 3h30... Finisher en 3h47

Trop rapide dès le début ! J'ai voulu continuer sur le même rythme en pensant que ça allait tenir, surtout entêté à ne pas revenir à une allure plus calme dès les premiers kms je l'ai payé après le mur !

Au 35^{ème} c'était encore plus raide ! aïe aïe les quadriceps ! Obligé de faire des pauses pour passer du froid dessus.

Les 2,195 derniers kilomètres était hard car en léger D+ mais pas question de s'arrêter !

Bon surement les 2 jours de piétinage touristique et une belle météo ensoleillée n'ont pas aidé à aller chercher le chrono espéré mais la médaille est quand même là !!

Pierre BILDE

Parking :

Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.

Le départ étant proche d'une station de métro, il est facile d'accéder aux sas, mais prévoir un peu plus de temps si on a prévu de passer aux consignes qui sont un peu à l'écart

Remise des dossards :

Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.

Retrait des dossards sur les 2 jours précédant la course. Très fluide le 1^{er} jour avec un village assez conséquent.

Parcours :

Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc

Des grandes lignes droites avec notamment 2 allers-retours de plusieurs km chacun. Bien-sûr, on passe devant les principaux monuments de la ville (stade de foot, Sagrada, bord de mer, Arc de triomphe, cathédrale, place d'Espagne...)

Quelques faux plats avec un petit raidillon au 32^{ème} et une arrivée en pente face musée des arts catalans

Ravitaillements :

Nombre, qualité, quantité, etc.

Très bien. Eau et powerade tous les 2,5 km, massage tous les 5 km. Gels et fruits sur la 2^{ème} partie. Seul bémol, des brumisateurs inefficaces. Le ravitaillement final est assez simple

Organisation :

Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc

Bonne organisation. Tout est concentré sur l'esplanade du musée d'arts catalans. L'environnement est magnifique et comme on est un peu en hauteur, on domine bien la ville.

Pasta party le samedi midi, gratuite.

Pas de t-shirt finisher et médaille assez quelconque.

Ambiance générale :

Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc

Beaucoup d'ambiance tout au long du parcours (on est chez les latins) : public nombreux ainsi qu'une cinquantaine d'orchestres. Ça aide beaucoup quand on ne voit pas le bout des lignes droites



Récit de course :

C'était un peu l'inconnue pour moi car ma préparation a été perturbée par une blessure qui m'a bloqué quasiment 3 semaines. Je suis parti avec Guillaume .Nous avons fait le début de course ensemble sur un rythme entre 5'05 " et 5 '10", allure que je m'étais promis de respecter au moins sur les 5 premiers km. Je me sentais bien en jambes au 10è et ai augmenté un peu la cadence. Curieusement, la chaleur, qui habituellement me fait souffrir, ne me pose aucun problème (Il faut dire qu'il y avait pas mal de zones ombragées). Passage au semi en 1h45" et confiant pour la 2^{ème} partie. Mais après le 35^{ème}, c'est déjà beaucoup plus compliqué et je n'ai plus Guillaume comme lièvre. La fin se termine au mental car ma montre m'indique un temps honorable, mais les jambes sont à bout. je passe la ligne d'arrivée, satisfait de mon chrono mais sur les rotules.

Ce marathon s'adresse aux coureurs qui veulent faire une perf, car les longues lignes droites s'y prêtent bien et les ravitos très proches permettent de bien recharger les batteries. J'avais pris en plus mes boissons perso. Un départ tôt qui permet d'éviter la grosse chaleur. Très peu de vent y compris en bord de mer.

Superbe ambiance qui booste bien les coureurs, et quand on a la chance d'avoir un fan club c'est super (merci Virginie, Sandrine, Isabelle, Philippe).

Merci encore à Virginie et Éric qui se sont occupés de l'organisation de ce séjour, au top comme d'habitude. On reconnaît les pros 👍 . On garde les mêmes pour la prochaine sortie 😁 😊 .

Photos

Le lien que Guillaume a créé : <https://photos.app.goo.gl/fFy6ih7gTR1hdzPz9>

