

Marathon de Madrid

27/04/2014
37 ième édition



Compte rendu de la course

Site officiel de la course :
<http://es.competitor.com/madrid/>



16 coureurs membres de l'USPCARP Athlétisme participaient à ce marathon.





Parcours & Profil de course

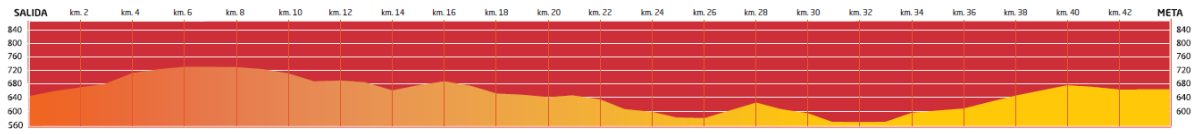
Trois courses étaient au programme du dimanche 27 avril 2014 à Madrid :

- Un Marathon
- Un semi-Marathon
- Un 10 Kilomètres





Rock 'n' Roll Madrid Maratón
Perfil altimétrico Race elevation



Résultats

Nom de la course : Marathon de MADRID

Distance : 42,195 km

Dénivelé : ?? mais important

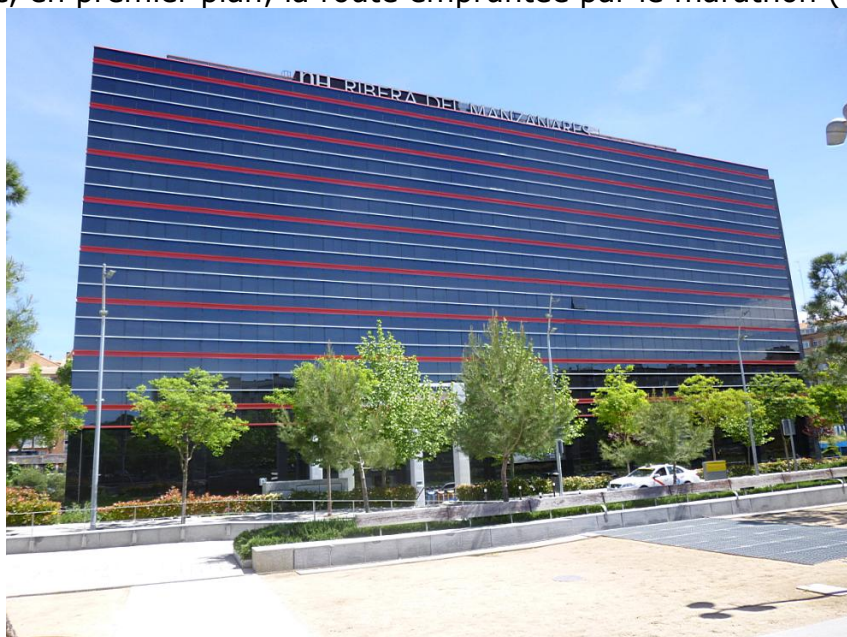
Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve :</i>	<i>2 :09 :15</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
Christian GOUAILLE	2 :57 :31	229	
Michel FEASSON	3 :27 :44	1911	
Rose-Annie FLEUREAU	3 :28 :46	1857	
Daniel CARIMALO	3 :40 :14	3187	
Pierre LAURENT	3 :46 :42	3923	
Philippe DELOMBRE	3 :47 :44	4024	
Jean-Marc LEJEUNE	3 :49 :50	4270	
Philippe DECARREAUX	3 :54 :06	4821	
Michel BESSE	3 :56 :02	5097	
Vincent BOVA	3 :57 :43	5294	
José DOS PAZOS	4 :07 :50	6605	
Eric FILLATRE	4 :10 :02	6850	
Monique MONNERAYE	4 :10 :36	6934	
Dominique FALAISE	4 :18 :02	7740	
David LUCEAU	4 :39 :55	9482	
Germaine TREPY	4 :48 :52	9942	
<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	<i>6 :11 :17</i>	<i>11052</i>	



USCPCArp Athlé ... en photos

Voici quelques photos de notre séjour à Madrid :

Notre hôtel avec, en premier plan, la route empruntée par le marathon (vers le 33^{ème} km)



Retrait des dossards



Le palais royal



La plaza Mayor



Tolède



Stade Santiago Bernabeu



Le parc du Retiro (arrivée du Marathon)



Soirée TAPAS



Après l'effort...



ANNEXE

Commentaires des coureurs

Michel FEASSON

<p>Parking :</p> <p><i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	
<p>Remise des dossards :</p> <p><i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	Ras
<p>Parcours :</p> <p><i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	Le marathon se court en pleine ville donc c'est du bitume sur 42km mais le parcours est très agréable, on découvre vraiment une grande partie de la ville. Comme Madrid n'est pas spécialement tout plat il y a un peu de dénivelé dont 3 à 4 km après le 35e qui sont éprouvants.
<p>Ravitaillements :</p> <p><i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	Eau : parfait Solide : léger pour les affamés
<p>Organisation :</p> <p><i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, etc</i></p>	Ras
<p>Ambiance générale :</p> <p><i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc.</i></p>	Une foule énorme tout au long du parcours et très "participative" donc super ambiance.



L'aventure commence très tôt le vendredi pour prendre l'avion à Orly, après un voyage groupé et l'installation à l'hôtel Manzanares (grande classe) nous allons récupérer les dossards. Grâce à l'insistance de certains et certaines on peut changer de sas de départ car tout le monde avait été placé dans celui des 4h30. L'hôtel nous ayant fait un horaire spécial pour le petit déjeuner plus le beau temps annoncé tout se présente bien pour aller au départ. 15 000 coureurs sont annoncés sur le marathon mais finalement on ne sera pas gêné pour courir, les avenues de Madrid empruntées sont très larges.

9h c'est parti, on est plusieurs maillots bleus à rester en contact au moins jusqu'au 10^e km, ensuite c'est plutôt une course solitaire. Après un rodage sur les premiers 5km j'arrive à garder la cadence 12km/h jusqu'à la fin c'est inhabituel dans mon cas et inespéré. Un petit coup d'œil à la montre au 35^e puis au 40^e et la présence d'une foule énorme m'incitent à ne pas lâcher pour arriver en 3h30, ça commençait vraiment à être dur après cette longue remontée à partir du 35^e. D'ailleurs sur les deux derniers km dans le parc de Retiro pas mal de coureurs me sont passés devant. Enfin repasser en dessous de 3h30 je n'y pensais plus donc c'est encourageant... et surtout sans dégâts. Sans entraînement spécial mais un séjour à la montagne une semaine avant, la bonne ambiance et un temps exceptionnel pour courir ont contribué à obtenir ce résultat. Le regroupement à l'arrivée a été partiel et laborieux mais tout le monde a regagné l'hôtel en bonne forme et après un peu de repos prêt à repartir pour une promenade dans les rues d'un Madrid surpeuplé par ce dimanche printanier. Pour terminer ce voyage réussi à tous points de vue la journée du lundi sera presque estivale.



Michel BESSE

Parking : ★★★★★	Nous sommes venus en bus
Remise des dossards : ★★★★★	<i>Nous avons beaucoup marché pour trouver le lieu de retrait des dossards mais de manière très plaisante. Le retrait des dossards s'est bien passé. Nous avons quand même dû négocier pour changer de sas de départ car nous étions prévus dans le dernier sas.</i>
Parcours : ★★★★★	<i>Le parcours, tracé au cœur de Madrid, est superbe. Il est parsemé de monuments, de parcs, de grandes avenues. Par contre le dénivelé ☹</i>
Ravitaillements : ★★★	<i>Les ravitaillements en eau sont en nombre suffisant. Mais, il n'y avait que deux ravitaillements en banane ☹</i>
Organisation : ★★★★★	<i>L'organisation est top.</i>
Ambiance générale : ★★★★★	<i>C'est la première fois que je vois une ambiance aussi bonne sur un marathon. Les rues étaient pleines de monde qui nous encourageait sans cesse. Quelques orchestres Rock ponctuaient le parcours.</i>
Récit de course :	
<p>Cette fois-ci, c'est la capitale espagnole qui a accueilli une délégation de coureurs de l'USCPCA. C'est José Dos Pazo, le régional de l'étape, qui s'est fortement impliqué dans l'organisation générale avec une belle maestria : choix de l'hôtel impeccable, sortie à Tolède, balades dans Madrid, choix des tapas, ...</p> <p>La veille du marathon, nous montons une réunion de crise pour déterminer comment aller au départ de la course.</p> <p>Comme notre hôtel n'était pas tout à fait à côté, nous décidons de partir tôt afin d'anticiper les Changements de lignes de métro.</p> <p>Nous prenons un bus et, en discutant avec d'autres coureurs, nous apprenons que ce bus s'arrête tout près de la ligne de départ.</p> <p>Moralité, nous arrivons avec une heure d'avance sous un froid de canard (merci à celui qui a eu la bonne idée d'acheter des sacs poubelle).</p> <p>Mes premiers kilomètres se passent bien. J'ai quand même besoin de temps pour m'échauffer. Heureusement que les organisateurs ont eu la bonne idée de faire démarrer le marathon en Montée durant 7 km ☺</p> <p>Après une rapide escale technique, vers le 5ème kilomètre, je me retrouve séparé de José, Philippe et David.</p> <p>Je continue donc mon petit bonhomme de chemin tout seul en admirant les superbes monuments rencontrés sur notre passage et surtout en me laissant porter par l'ambiance générale des spectateurs qui est vraiment exceptionnelle.</p> <p>Au bout d'une dizaine de kilomètres, j'enlève un tee-shirt manches longues que j'avais supporté jusque-là car la température commence à monter.</p> <p>Il n'y a pas que la température qui commence à monter : je trouve que le dénivelé est sans arrêt ponctué de faux plats qui font mal aux pates.</p>	



Après le premier ravitaillement, je rattrape Philippe avec qui je cours jusqu'au 27ème km. Philippe me dit qu'il veut ralentir, je continue donc tout seul jusqu'au 34ème km (juste après notre hôtel).

Là j'avoue que la fatigue, la chaleur et le dénivelé positif m'ont incité à lever le pied.

Philippe me rattrape vers le km 36. Nous alternons marche et course jusqu'au 40ème km.

Je pensais que les deux derniers km étaient plats mais non, ça grimpe encore...je laisse donc partir Philippe qui arrivera deux minutes avant moi.







Après l'arrivée, je retrouve un petit groupe de coureurs.

Nous restons un bon moment à nous reposer, profiter du soleil, raconter notre course puis rentrons à l'hôtel.

Je garderai un excellent souvenir de ce marathon pour le parcours, la superbe ambiance mais je suis plus mitigé sur le dénivelé et les ravitaillements solides.



Christian Gouaille

Parking : 	
Remise des dossards : 	Pas d'indication pour trouver le bâtiment. Remise du dossard rapide, mais il fallait y aller le vendredi.
Parcours : 	Le parcours est un peu difficile, peu de plat, il faut savoir bien gérer son effort pour attaquer les 6 km de monté à la fin. Mais le parcours est varié, on ne s'ennuie pas. C'est le marathon le plus agréable que j'ai pu faire jusqu'à présent.
Ravitaillements : 	Très bien placé, en nombre suffisant. Mais pas très varié : principalement de l'eau et des bananes.
Organisation : 	La zone de dépose des sacs et l'arrivé est mal desservi par les transports. Beaucoup trop de marche à faire avant et après le marathon.
Ambiance générale : 	Au top, beaucoup de public, beaucoup d'encouragement
Récit de course :	



CHAUVIN Eric

Parking : NSP	<i>Transport public et de toute façon nous n'avions pas de véhicule. Le métro était bondé le jour de la course.</i>
Remise des dossards : ★★★★★	<i>Un peu loin de tout mais un dispositif efficace sur place avec un marathon expo intéressant.</i>
Parcours : ★★★★★★	<i>A priori très beau parcours de ce que j'en ai vu avec à la clé une bonne visite de la ville. J'ai personnellement beaucoup raccourci !</i>
Ravitaillements : NSP	<i>J'ai fait sans. Trop facile et puis de toute façon il n'y avait pas de tapas.</i>
Organisation : ★★★★★★	<i>Une bonne grasse mat, un bon petit déjeuner, des spots de course choisis et grâce au métro, une arrivée dans un temps somme toute très correct. Ma préparation était sans doute proche de la perfection par rapport à l'objectif.</i>
Ambiance générale : ★★★★★★	<i>Grosse ambiance avec beaucoup de monde du côté des spectateurs. Le beau temps a sans doute contribué aussi à une telle motivation de la part du public. Un des marathons les plus animés que j'ai pu voir.</i>
Récit de course :	
<p><i>J'ai déjà presque tout résumé. Quelques spots sur le parcours et l'arrivée vraiment très animée. Après avoir attendu en vain le passage d'Annie ou de Michel pour finir avec au moins l'un d'entre eux, je suis arrivé entre les deux à 1 mn. Rageant mais il y avait un monde énorme et donc il était très difficile de les retrouver. Après course, on a réussi à se regrouper quand même mais avec pas mal de pertes sans compter les retardataires dont on ne pensait pas forcément qu'ils mettraient autant de temps. Pas de commentaire sur les temps à l'arrivée d'ailleurs ! Certains ont des bonnes excuses, d'autres moins. Il y en a même un qui continue de se spécialiser sur le semi quel que soit son inscription à une course. Je ne serai pas étonné que plusieurs se sentent concernés par cette phrase ;-)</i></p> <p><i>Plus sérieusement, pour moi cela aura été très difficile de ne pas faire ce marathon avec un abandon forcé avant même le départ. Hélas une première. Ceci étant dit et pour en avoir fait quelques-uns quand même en Europe, je pense que c'est un de ceux les plus sympas à faire. Le climat était aussi très favorable pour contribuer à cette ambiance, pour découvrir le parcours même si sans doute, pour les coureurs au-delà des trois premières heures de course, c'était un peu chaud.</i></p> <p><i>Pour le reste, on retrouve cette envie de faire la fiesta au travers des longues soirées madrilènes mais cela ne se raconte pas. Mais c'est trop bien quand même !</i></p>	









Pierre LAURENT:

Parking :	<i>Sans objet pour nous qui étions en transport en commun.</i>
Remise des dossards : ★★★★★	<i>Il faut connaître ! C'est à l'instar de pas mal de marathos ou le village expo et la remise des dossards sont dissociés du départ. Pas très pratique, cela oblige à faire une reconnaissance supplémentaire si on veut être certain de ne pas louper le départ.</i>
Parcours : ★★★★★	<i>Le plus beau parcours que je connaisse en course en course, malgré sa difficulté</i>
Ravitaillements : ★★★★★	<i>Standard marathon.</i>
Organisation : ★★★★★	<i>Rien à redire. C'est huilé. J'ai apprécié les soigneurs sur leur roller. Je ne connaissais pas. L'idée est bonne.</i>
Ambiance générale : ★★★★★	<i>Très bien. En plus des orchestres, beaucoup de monde pour encourager.</i>
<p>Récit de course : Un marathon n'est jamais facile, mais celui-ci c'est vraiment pour les durs, les vrais. J'ai carrément manqué de préparation physique générale. Paiement cash (crash serait plus approprié) un peu avant la sortie à partir du pk 35.</p> <p>Le tracé de l'épreuve est tout simplement somptueux. C'est curieux car l'environnement n'est pas à proprement parler exceptionnel, toutes proportions gardées, mais j'ai vraiment apprécié ce parcours. Au point d'avoir envie de le refaire. (un peu maso quand même).</p> <p>Je remercie aussi nos amis organisateurs du site de Poissy qui ont rendu le séjour plus qu'agréable.</p>	



fillatre eric

Parking : 	<i>Pas de problème le bus nous a déposé à 200 mètres des sas de départ. Le problème c'est là qu'on a vu ce qui nous attendait entre le 32ième et le 40 ième kilomètre le bus peinait à monter la côte...</i>
Remise des dossards : 	<i>Pas facile à trouver heureusement qu'ils avaient 3-4 filles sur le bord de la route.....pour nous indiquer notre chemin</i>
Parcours : 	<i>Très beau parcours en ville</i>
Ravitaillements : 	<i>En quantité en eau par contre pas terrible en solide</i>
Organisation : 	<i>Très bonne organisation</i>
Ambiance générale : 	<i>Très bonne ambiance tout au long du parcours toujours quelqu'un pour vous encourager</i>

Récit de course : Après quelques soucis de santé cette hiver ma préparation pour le marathon ne fut pas facile .Mon objectif était plus ou moins 4 heures et surtout ne pas me blesser .le parcours n'était pas facile sachant ce qui nous attendait dans les 10 derniers km. Les derniers kilos ce sont fait dans la douleur mais avec du recul je n'ai pas trop à me plaindre je finis en 4h10 sans casse.
On a passé un très bon week-end (très belle météo) merci aux organisateurs.
Au plaisir de vous revoir sur d'autres courses.
J'espère que la prochaine fois on fera moins de kilomètre avant le marathon (visite en ville comme dab avant la course).



Philippe DECARREAUX :

Parking :	<i>Nous sommes venus en transport en commun de l'hôtel, donc rien de spécial à dire sur ce thème</i>
Remise des dossards : ★★★★★	<i>Remise des dossards au parc des expo. Pas d'attente. Une personne aux litiges parle français, très bien. Beaucoup d'exposants et des produits sympas</i>
Parcours : ★★★★★	<i>Parcours à 100% dans le centre-ville. Traversé du parc central et arrivée au parc du Retiro. Par contre environ 300 m D+, ce qui en fait un marathon difficile.</i>
Ravitaillements : ★★	<i>De l'eau et des boissons énergétiques tous les 5 kms sans aucun solide. Uniquement des bananes au 21^{ème} et au 35^{ème}. Donc pas génial.</i>
Organisation : ★★★★★	<i>Nickel pour le départ, pas de bousculade, les gens se positionnent tranquillement. De très nombreuses toilettes au niveau du départ. Le parcours est très bien balisé. Tee shirt technique Adidas remis avec le dossard. A l'arrivée remise d'une très belle médaille rockn'roll.</i>
Ambiance générale : ★★★★★	<i>Orchestres le long du parcours environ tous les 5 kms. De très nombreux supporters et qui nous encouragent avec 'animo', ce qui signifie 'courage'. Une ambiance vraiment extraordinaire à certains endroits du parcours.</i>

Récit de course :

Eh oui le jour J est arrivé, nous nous rassemblons tous tôt le matin (suite à notre 'réunion de crise' de la veille) dans le hall de l'hôtel pour la photo de groupe. Nous quittons tous l'hôtel dans nos sacs poubelles car il fait très frais, pour aller prendre le bus qui nous amènera à environ 10 minutes à pied de la ligne de départ. Nous arrivons largement avant le départ, puis nous nous engageons dans notre sas, il y a beaucoup de monde d'autant plus que le semi et le marathon partent ensemble. L'ambiance est déjà là avec un hélico qui va filmer la course et survole la ligne de départ, plusieurs parachutistes qui se posent juste devant nous sur la plaza de Cibeles et la musique dont le volume augmente.

Et le départ est donné, très vite je me retrouve avec José, Michel B et David. Et nous attaquons la première côte sur 6 kms. Je sens déjà que mes jambes sont raides (de retour du ski le WE dernier), j'espère en tout cas ne pas souffrir de crampes (mauvais souvenirs du marathon de Lisbonne un an plus tôt). Nous passons rapidement devant le stade Santiago Bernabeu du Real avant de faire demi-tour pour attaquer une descente sur environ 4 kms. A cet instant Michel B, José et David sont un peu derrière. Au 13^{ème} km, les coureurs du semi nous encouragent car notre parcours se sépare, alors à ce moment-là on est fier de faire la distance du marathon. Puis qq kms plus loin, plus de José ni de David, je suis rejoint par Michel B et nous faisons le parcours ensemble jusqu'au km 27 où là je décide de m'arrêter car j'ai mon premier coup de pompe. Puis je repars quelques minutes après et finalement je rejoins Michel B vers le km 36 entrain de marcher au niveau d'un ravito. Je marche un peu avec lui puis nous repartons ensemble jusqu'au km 40 au nous alternons marche et course dans cette côte (du km 33 au km 40). Et là de plus en plus de monde à l'approche de l'arrivée, je décide d'essayer de ne plus marcher, je lâche un peu Michel, pour finir les deux derniers kms en courant. Je passe la ligne en 3h54, déçu car j'aurais bien aimé faire plutôt vers les 3h40 mais quand même très content d'être à nouveau finisher et en moins de 4h pour mon 6^{ème}



marathon. Mais ce que je retiendrais avant tout de ce marathon, c'est ce très beau parcours en centre-ville et cette très belle ambiance avec tous ces supporters qui donnent de la voix pour nous encourager.

Je souhaitais remercier tout particulièrement José pour l'organisation de cette sortie, pour son dévouement pendant ces 4 jours à Madrid, et sans qui nous n'aurions pas découvert les spécialités espagnoles. Merci également à nos supportrices Nathalie et Patricia. Et enfin merci à tous pour avoir partagé de très bons moments dans nos visites, restos et déplacements dans Madrid et à Tolède.



Pierre



Michel



Christian





Michel



Germaine



Eric



Philippe



Annie



Philippe





David



Monique



Vincent



Daniel



jean-Marc



José

