

Marathon de San Sebastian

29/11/2015

38 ième édition

Compte rendu de la course



Site officiel de la course :
<http://www.maratondonostia.com>





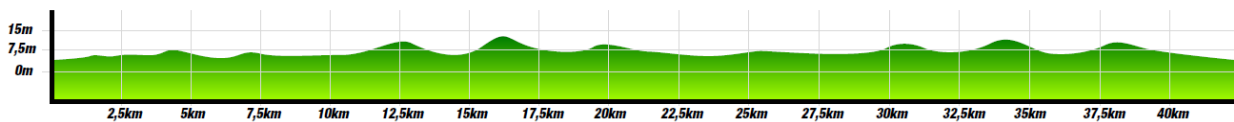
13 coureurs de l'association « **Oxygène PSA** » participaient à cette course.

- 9 coureurs sur le marathon
- 4 coureurs sur le semi-marathon

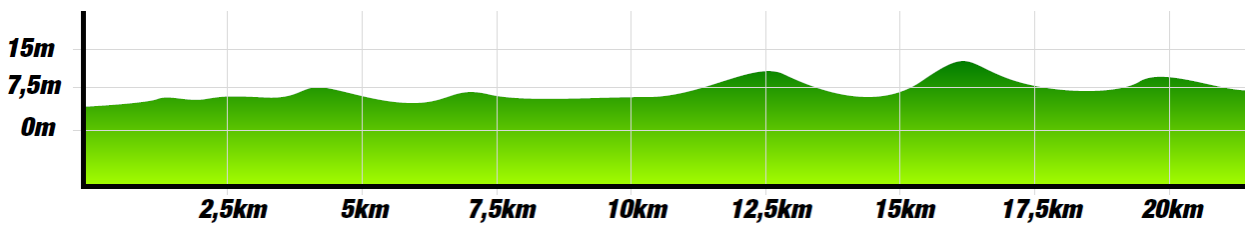


Parcours & Profil de course

MARATHON



SEMI-MARATHON

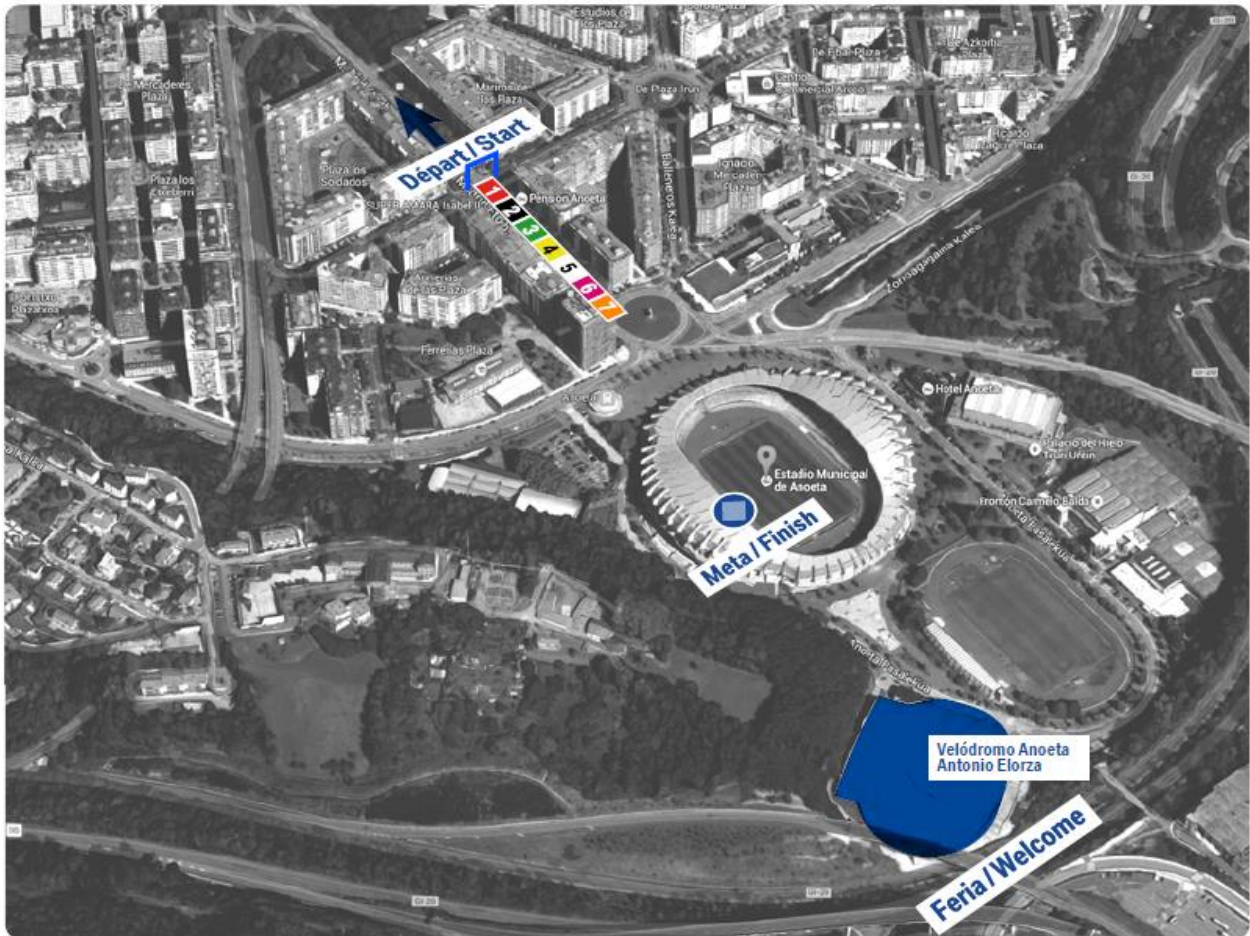


Informations Générales

Départ à 09h00 du marathon et du semi-marathon : Avenue de Madrid

Arrivée : au stade Anoeta (stade de foot de la Real Sociedad)

Retrait des dossards et vestiaire : au vélodrome



Résultats

Nom de la course : MARATHON

Distance : 42,195 km

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve masculine :	02 : 13 : 54	1	
Vainqueur de l'épreuve féminine :	02 : 45 : 25		

Michel FEASSON	03 :33 :01	1619	10
Rose-Annie FLEUREAU	03 :35 :39	1653	5
Silvain LAMBERT	03 :36 :50	1725	447
Philippe DECARREAU	03 :38 :54	1782	144
Eric FILLATRE	03 :43 :30	1952	316
Michel BESSE	03 :48 :25	2110	183
Robert FOUQUES	03 :48 :47	2124	67
Daniel CARIMALO	03 :49 :23	2119	68
Monique MONNERAYE	03 :57 :29	2341	3

Dernier « finisher » de l'épreuve :	05 :08 :55	2969	
--	-------------------	-------------	--

Nom de la course : SEMI - MARATHON

Distance : 21,097 km

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve masculine :	01 : 05 : 38	1	
Vainqueur de l'épreuve féminine :	01 : 16 : 20		

José DOS PAZOS	01 :40 :05	718	292
Dominique FALAIZE	01 :54 :45	1186	55
Emmanuelle FOUQUES	02 :01 :23	1394	92
Virginie REJMAN	02 :24 :56	1753	229

Dernier « finisher » de l'épreuve :	02 :47 :46	1769	
--	-------------------	-------------	--





San Sebastian l'été :



San Sebastian quand nous y étions :



Tourisme dans les rues de San Sebastian :



Philippe, Silvain, Daniel

Michel F.



Michel B.

Monique (sur le podium bien sûr)



Annie (c'est la seule photo où on la voit courir 😊)



Virginie



Emmanuelle



José



Eric



Image for use on Marathon-Photos.com ONLY

Image for use on Marathon-Photos.com ONLY

Image for use on Marathon-Photos.com ONLY

Image for use on Marathon-Photos.com ONLY



Image for use on Marathon-Photos.com ONLY Robert



Superbe parcours aller-retour le long de la plage de San Sebastian



Inconcevable de ne pas manger de tapas en Espagne ☺



ANNEXE

Commentaires des coureurs

Michel BESSE :

<p>Parking :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>C'est la première fois que je fais aussi peu de chemin pour me rendre au départ d'une course. Notre pension était située Avenue de Madrid au niveau du départ du marathon. Nous n'avons donc pas eu besoin de parking...ça tombe bien car nous n'avions pas voiture ☺</p>
<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>	<p>Nous avons retiré les dossards la veille de la course dans le vélodrome situé à côté du stade Anoeta. Il n'y avait pas beaucoup de monde. Le retrait des dossards s'est donc fait très facilement et rapidement.</p>
<p>Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Le parcours du marathon de San Sebastian est vraiment superbe. Il est constitué de deux boucles qui longent très souvent le bord de mer. Le profil est très plat. Il paraît que 68% des participants battent leur record sur la distance durant cette course...cela n'a pas été mon cas ☹</p>
<p>Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>J'ai trouvé que les ravitaillements n'étaient pas à la hauteur de l'évènement. Ils sont disséminés le long du parcours suivant un intervalle que je n'ai pas compris mais ils sont suffisamment nombreux. Ce sont des bouteilles d'eau qui sont proposées, ce qui permet de les garder longtemps pour boire entre deux ravitaillements. Par contre, ils manquaient de nourriture solide. J'ai pris des barres de céréales qui étaient proposées mais elles étaient tellement sèches que j'ai failli m'étouffer en les mangeant !! Je n'ai vu des bananes que deux fois.</p>
<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>	<p>L'organisation, mis à part les ravitaillements, est top. Il y a des sas pour le départ, des meneurs d'allure, le balisage est bien fait. Une médaille est donnée à chaque finisher et un tee-shirt est donné lors du retrait des dossards.</p>
<p>Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>L'ambiance générale est assez bonne. Comme il faisait beau, il y avait beaucoup de spectateurs le long du parcours mais ce n'est pas le marathon le plus chaleureux...et cela manquait d'orchestres.</p>
<p>Récit de course : Samedi matin réveil aux aurores pour aller prendre le TGV de 07h28 à la gare Montparnasse.</p>	



Je profite du trajet pour dormir.

Le transfert entre Hendaye et San Sebastian se fait tranquillement au moyen d'un TER.

Arrivés à San Sebastian, nous déposons nos affaires à la pension où nous sommes logés et nous allons retirer nos dossards.

Comme José a eu la bonne idée de réserver une pension à côté de tout (gare, stade Anoeta, vélodrome où il faut retirer les dossards, départ du marathon), nous faisons tout à pied.

Nous passons ensuite le reste de l'après-midi à nous balader le long de la plage et dans les rues de San Sebastian.

Dimanche matin, réveil vers 06h pour aller prendre notre petit-déjeuner.

Nous trouvons une boulangerie ouverte près de la pension où nous sommes très bien accueillis.

Comme nous sommes juste en face du départ, nous prenons le temps de nous préparer et même de nous reposer.

A 08h45, nous nous rendons sur la ligne de départ.

Il y a des sas mais pas de barrières entre les sas.

Le départ est donné à 09h00 sous un superbe soleil et une température un peu fraîche mais acceptable.

Durant les premiers kilomètres, je suis le meneur d'allure de 03h30. Robert est légèrement devant moi.

Après une dizaine de kilomètres, je laisse ma surveste à Patricia car je commence à avoir chaud.

Cette opération ne prend que 2 mn mais cela suffit à perdre de vue le meneur d'allure.

Je continue donc mon bout de chemin seul.

Comme le tracé du marathon comporte de nombreux tronçons où nous courons d'un côté de la route pour revenir de l'autre, cela permet d'apercevoir les autres coureurs du groupe.

Vers le quinzième kilomètre, j'aperçois Robert qui se désaltère sur le côté.

Il me rejoint quelques mètres plus loin et nous courons ensemble jusqu'au semi-marathon.

En entrant dans le stade Anoeta, j'ai un gros doute car je pensais que nous allions contourner le stade par l'extérieur « ne suis-je pas sur le tracé du semi ? ». Mais non, nous ressortons pour faire une nouvelle boucle.

Je n'aime pas trop les courses à deux boucles mais j'avoue que le tracé de ce marathon, où nous pouvons apercevoir les copains et la copine (Annie) et où nous longeons le bord de mer qui est magnifique, n'est pas du tout ennuyeux.

Robert, dont c'est le huitième marathon de l'année, lève un peu le pied.

Je poursuis donc seul.

Si je me suis bien hydraté jusqu'à présent, je commence à être inquiet car je n'ai pas vu beaucoup d'aliments solides dans les ravitaillements.

Le premier ravitaillement solide que je vois est une barre de céréale.

J'en prends une au passage et commence à la manger.

C'est tellement sec que je manque de m'étouffer !!

Quelques kilomètres plus loin, je double Daniel qui a ralenti lui aussi.

Vers le vingt-huitième kilomètre, j'ai un coup de barre puis je sens les crampes arriver vers le trente-cinquième kilomètre.

Je continue de me désaltérer et je me jette sur les quelques bananes que je vois...mais pas assez à mon goût.

Je lève donc le pied à mon tour et poursuis en alternant marche et course.

Eric me double vers le trente-sixième kilomètre.

Les derniers kilomètres sont assez longs.

Il me tarde d'apercevoir le stade d'Anoeta.

Alors que je suis au pied du stade et que je viens de passer devant mon fan club, je suis pris d'une violente crampe derrière la cuisse.

Alors que je suis à 400 mètres du but, je suis obligé de marcher...GRRRRR

Je réussis à courir pour boucler le tour de piste et enfin, me voilà Finisher en 03h48.

Même si je suis déçu d'avoir (une fois de plus) mal terminé mon marathon, je suis quand même satisfait de mon temps ☺

Après une douche rapide, nous repartons crapahuter tout l'après-midi...la montée vers le fort Napoléon...mes jambes s'en souviennent encore 15 jours après ☺

Mais la vue de là-haut sur toute la baie est magnifique.







Heureusement que, le lundi, nous monterons à la même altitude de l'autre côté de la baie...mais en funiculaire ☺

Lundi midi, nous avons enfin droit à des tapas...vive l'Espagne !!

Une fois de plus, José nous a concocté un WE aux petits oignons...vivement le prochain ☺



Michel FEASSON :

<p>Parking :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Sans objet, voyage en train</p>
<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>	<p>Rapide avec un village expo dans le stade très réduit</p>
<p>Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Très roulant, 2 tours pour le marathon. A faire pour les amateurs de performance. Parcours de ville donc sans trop d'intérêt sauf les passages le long de la baie.</p>
<p>Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Très bien pour l'eau, le reste moyen</p>
<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>	<p>Bien</p>
<p>Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Des spectateurs presque sur tout le parcours et assez dynamiques</p>
<p>Récit de course : Grâce à notre organisateur José, on avait tout à moins de 500 mètres de notre hébergement. La distribution des dossards dans l'enceinte du stade Anoeta était aussi le lieu d'arrivée et du demi-tour pour le marathon. Quant au départ il était encore plus près, au pied de la pension qui nous hébergeait.</p> <p>Il fait une température de 10 degrés au départ, sans vent donc des conditions de course idéales. Il n'y a pas de contrôle pour les sas mais il semble que la plupart respecte leurs objectifs, cela fait pas mal de monde avec les participants du semi-marathon (3000 pour le marathon, 1800 pour le semi). Il me faut 3 minutes pour atteindre la banderole, après il n'y aucune gêne. La température reste constante, il faut attendre le deuxième tour pour se chauffer vraiment et il ne fera pas plus de 10 degrés à l'arrivée. Mon temps de passage au semi est correct, je suis surpris de voir notre</p>	



vedette Annie qui me fait de grands signes pour m'indiquer qu'elle arrête. Finalement elle repartira et arrivera sur mes talons malgré ce handicap de pause, une nouvelle formule pour courir un marathon. Le premier tour on prend des repères, le deuxième pourrait sembler plus facile sauf que l'énergie va en décroissant. Dans le troisième tiers des vagues de coureurs me dépassent, les basques espagnols sont très sportifs et n'étaient pas là pour distraction dominicale. La piste d'arrivée du stade est la bienvenue, il me faut une demi-heure pour récupérer vraiment heureusement que l'hébergement est à 300mètres.

Après un repos en milieu d'après-midi nous reprenons la route du centre-ville qui est à deux km et ensuite c'est " l'ascension du Mt Urgüll" qui va faire râler certains, la pente est rude pour arriver sur cette ancienne fortification. Le point de vue sur la baie et le port en valait bien la peine. Avec le retour toujours à pied à l'auberge le dégrassement a été bien fait. Le lendemain ce sera également une grande promenade sur le versant opposé côté ouest de la baie, le Mt Igelin, mais cette fois le final se fait en funiculaire. Un lieu reposant à cette période avec vue sur la baie sous un soleil printanier.







Cette sortie sportive et touristique fut un agréable bol d'air ensoleillé dans la douceur du pays basque et le tout dans la bonne humeur avant les courses dans la grisaille parisienne cet hiver.

Silvain LAMBERT :

Parking : ★★★★★	Hôtel au pied du départ que demander de plus
Remise des dossards : ★★★★★	Rapide avec en prime dégustation de cidre espagnol (faut aimer), soupe poulet + kfé
Parcours : ★★★★★	Parcours très agréable malgré un passage tunnel + une longue ligne droite + la petite côte pour récupérer le centre-ville
Ravitaillements : ★★★★★	Eau en quantité (voir trop) mais pas de fruit, oui si peu sinon faut aimer les barres
Organisation : ★★★★★	Au top, mention particulière pour les meneurs d'allure en vélo qui n'ont pas arrêtés d'encourager tout le long du parcours
Ambiance générale : ★★★★★	Vamos vamos venga venga animo animo
Encore un grand merci à José pour la parfaite organisation de plus des restos d'enfer (ah ces tapas) viva Espana	



Eric FILLATRE :

<p>Parking :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>José nous a trouvé une pension sur la ligne de départ</p>
<p>Remise des dossards :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>Dans le gymnase de la Real Sociedad</p>
<p>Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>2 boucles de 21 km avec un D+de 11 mètres ça monte</p>
<p>Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Nickel un tous les 5km à boire et à manger</p>
<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>	<p>Très bonne ambiance merci à tous les bénévoles</p>
<p>Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Y a toujours quelqu'un pour vous encourager</p>
<p><i>Merci à José pour l'organisation du marathon très bonne météo parcours roulant très en forme ce jour-là c'est peut-être la pizza XXL de la veille .Merci aux personnes Poissy pour l'apéritif d'après marathon</i></p>	







Virginie REJMAN :

<p>Parking : ★★★★★</p>	<p>En transport, du coup pas besoin de parking ! Pension très bien trouvée, à proximité du départ et de l'arrivée de l'épreuve !</p>
<p>Remise des dossards : ★★★★★</p>	<p>Remise des dossards la veille ! aucun problème !</p>
<p>Parcours : ★★★★★</p>	<p>Parcours plat traversant la ville avec arrivée au centre du stade ! J'ai moins aimé la traversée des longs tunnels ou l'atmosphère était assez étouffante.</p>
<p>Ravitaillements : ★★★★★</p>	<p>Parcours jalonné de nombreux ravitaillements en eau ! il manquait cependant un peu de grignotage : uniquement des barres céréales à quelques ravitaillements.</p>
<p>Organisation : ★★★★★</p>	<p>Bonne organisation</p>
<p>Ambiance générale : ★★★★★</p>	<p>Très bonne ambiance, beaucoup d'encouragements tout au long du parcours !</p>
<p>Récit de course : Bonne course ou je me suis fait doublée par les 1er du marathon : c'est frustrant quand même mais ce sont de vrais gazelles !!! J'ai fait mon semi en prenant mon temps (le manque d'entraînements et un petit bobo y étant pour quelque chose !)... La ballade d'après course dans la ville de San Sébastian a été bénéfique pour retrouver ses jambes ! Très belle ville surtout quand il y a du soleil comme nous avons pu en avoir pour ce week-end-là ! La glace au soleil face à la mer était plus qu'agréable pour une fin novembre !</p>	







Dominique FALAIZE :

<p>Parking : ★★★★★ <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 : ★★★★★ <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>Un tee-shirt XS...ça remonte à longtemps.</p>



<p>Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Evidemment voir la mer c'est un plus.</p>
<p>Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Très satisfaisants en nombre, en contenu cela manquait de choix.</p>
<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>	<p>Très bonne. J'ai aimé le thé chaud/les noisettes et les amandes à l'arrivée</p>
<p>Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Très bonne. Beaucoup de monde sur le parcours, des encouragements chaleureux.</p>
<p><i>Séjour fort agréable avec comme invité remarqué : le soleil ! Bonne cohésion du groupe avant/après course. Les balades nous ont offert de jolis panoramas. Merci à José d'avoir organisé et merci à son épouse d'être si parfait GO sur le terrain !</i></p>	

Monique MONNERAYE :

<p>Parking : </p>	<p>Arrivée en train départ Paris TGV et TER</p>
<p>Remise des dossards : </p>	<p>Bien organisé sans attente dans un vélodrome à côté du stade...</p>
<p>Parcours : </p>	<p>Plusieurs boucles on se croise plusieurs fois, mais le temps passe bien avec 2 allers et retours sur la baie de San Sébastian sympa de courir en bord de mer.</p>
<p>Ravitaillements : </p>	<p>Beaucoup de points d'eau, pas beaucoup de solide...</p>
<p>Organisation : </p>	<p>Très bonne...</p>
<p>Ambiance générale : </p>	<p>Bonne ambiance, surtout sur l'arrivée au stade...</p>



Récit de course :

Réveil à la dernière minute, il faut juste descendre pour être dans le sas de départ... (Merci José) température idéale, malgré les 2 boucles, ou il faut se remotiver pour repartir du stade, cela passe bien, beau Marathon à faire ...

Philippe DECARREAUX :

Parking : ★★★★★	Sans objet car venus en train
Remise des dossards : ★★★★★★	Dossard et tee-shirt technique remis dans un vélodrome à proximité du stade. Aucune attente, et les bénévoles très sympas.
Parcours : ★★★★★★	Beau parcours dans le centre de Saint-Sébastien avec 4 passages au bord de la mer. Parcours plat.
Ravitaillements : ★★★★★	Très nombreux ravitaillements en liquide. Quelques ravitaillements en solide juste suffisants
Organisation : ★★★★★★	Très bien organisé sur le parcours, au départ, à l'arrivée. Rien à redire.
Ambiance générale : ★★★★★★	Très bonne ambiance sur le parcours avec beaucoup de spectateurs qui nous encouragent en criant notre prénom (marqué sur le dossard).

Récit de course :

Une demi-heure avant le départ photos de groupe au pied de la pension qui se situe au pied de la ligne de départ. Je retourne alors dans la chambre pour ne ressortir que 10 minutes avant le départ. Je me retrouve avec Silvain et Daniel en début du sas 3h30. Nous parcourons une bonne dizaine de kilomètres ensemble puis Daniel décide de ralentir légèrement malgré 2 grandes gazelles qui nous doublent à ce moment-là ;-). Je continue alors avec Silvain sur notre rythme de 12 km/h, tout va bien ... pour l'instant. Je vois Nathalie et Patricia sur le parcours plusieurs fois qui nous encouragent. Vers le 25 ou 26 j'ai un coup de barre et alors Silvain me distance légèrement, puis le meneur d'allure des 3h30 me double. Pas très rassurant tout ça ...

Je m'accroche pour maintenir mon rythme et croise plusieurs fois Michel B. dans les boucles que je pensais revenir sur moi mais non car il marche de temps en temps. Vers le km 34 il m'indique que Annie n'est pas très loin devant moi et qu'il l'a vu marché. Cela m'encourage à ne surtout pas marcher pour espérer la rattraper. Eh oui voilà ma Annie que je rattrape vers le km 39. Elle n'est pas bien du tout, alors je lui dit de ne pas s'abimer et arrêter pour ne pas se faire mal. Et là alors que je pensais qu'elle allait s'accrocher, elle accélère et je ne la reverrais pas. Je termine plutôt bien, je vois mes supporters Oxygène m'encourager un peu avant l'entrée du stade d'arrivée. Je franchis la ligne en 3h38 54, mon troisième meilleur temps sur marathon, donc très satisfait.

Merci à tous pour ce super week-end en plus avec le beau temps. On en a bien profité, ça m'a fait un bien fou ces 3 jours. La ville de Saint-Sébastien est vraiment sympa. Et encore un gros merci à José pour cette organisation parfaite comme d'hab. Et vive notre prochaine sortie de groupe en 2016.



Daniel CARIMALO :

<p>Parking :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Arrivés par le train, le problème du parking ne se posait pas, par contre l'hébergement était parfaitement positionné, une chance qui tombait à pic ! A 3' de la ligne de départ, confort total.</p>
<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>	<p>Très facile d'accès, à pied dans le stade de La Real Sociedad.</p>
<p>Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Réalisé sur 2 boucles presque similaires, avec les deux distances semi et marathon, parcours plat et plaisant, ou l'on se croise...</p>
<p>Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Des ravitaillements parfaits en nombre et qualité.</p>
<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>	<p>Un marathon bien organisé, une bonne ambiance, des gens sympathiques, cela suffit à vous rendre heureux.</p>
<p>Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>J'ai aimé ce marathon, j'y ai ressenti de la tranquillité, et de la simplicité.</p>
<p>Je remerciais José pour cette organisation bien huilée, ce n'est pas un grand marathon, mais il mérite d'être fait car le cadre est magnifique. La balade de récup post marathon était superbe, on se souviendra de l'apéro concocté par les amis de Poissy, et que dire de ce petit repas du soir !... Les tapas du lundi furent très appréciés. Enfin une belle sortie dont on reparlera avec plaisir...</p>	

