

Marathon de Vannes

19/10/2014
15 ième édition



Compte rendu de la course

Site officiel de la course :
<http://www.marathon-vannes.com>



13 coureurs membres de l'USCPCA-RP Athlétisme participaient à ce marathon.



Parcours & Profil de course

Trois courses étaient au programme du dimanche 19 octobre 2014 à Vannes :

- Un Marathon
- Duo des Vénètes
- Un 10 Kilomètres



Résultats

Nom de la course : **Marathon de Vannes**

Distance : **42,195 km**

Dénivelé :

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve :</i>	<i>2 :36 :19</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
Michel FEASSON	3 :34 :12	238	1 VH4
Christophe COTTEBRUNE	3 :24 :24	241	97 VH1
Rose-Annie FLEUREAU	3 :38 :02	289	4 VF2
Daniel CARIMALO	3 :41 :57	347	56 VH2
Laurence BRUNEAU	3 :54 :40	564	22 VF1
Michel BESSE	3 :56 :49	605	9 VH2
Philippe DECARREAUX	4 :00 :04	685	127 VH2
Yannick BRUNEAU	4 :02 :58	730	295 VH1
Stéphane DABANCOURT	4 :07 :17	800	320 VH1
Dominique FALAIZE	4 :20 :36	1007	20 VF2
Robert FOUQUES	4 :42 :45	1305	231 VH2
Jose DOS PAZOS	4 :42 :46	1306	232 VH2
Emmanuelle FOUQUES	NC		
<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	<i>5 :37 :25</i>	<i>1580</i>	



USCPCArp Athlé ... en photos

Voici quelques photos de notre séjour à Vannes :



Château de l'Herminette





Port de Vannes



ANNEXE

Commentaires des coureurs

Quel contraste entre ces deux photos prises à un an d'intervalle :





Marathon de Vannes 2013



Marathon de Vannes 2014



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>En arrivant tôt le parking est possible tout prêt du stade d'arrivée et ensuite prendre les navettes pour aller au départ</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>Facile</p>
<p>Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Très bien, avec de longs moments sur sentiers pour se reposer du macadam.</p>
<p>Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Presque trop sur le parcours, à l'arrivée pas très adapté.</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 bien</p>
<p>Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Très bien – Conviviale – Familiale -</p>
<p>Récit de course :</p> <p>Après un samedi touristique passé dans la ville de Vannes, dimanche le lever est presque à un horaire normal, un peu avant 7h pour rejoindre le site d'arrivée et y laisser la voiture avant la fermeture des routes vers 8h. Ensuite en 5' les navettes nous amènent au pied des remparts de la ville où le départ est donné à 9h30 dans un magnifique décor. Ce n'est pas la grande foule aussi on se retrouve assez facilement entre participants PSA. La veille on nous avait raconté qu'il y avait 2km de montée dès le départ, en fait on monte seulement sur 200m avant de descendre en direction du port en parcourant un peu la vieille ville. Arrivés sur les quais on part vers le golfe, ce sera un peu de campagne en traversant de petits hameaux avec animation et ravitaillement local, puis on sera sur des sentiers qui serpentent autour du golfe un peu dénudé à marée basse. Je rejoins et côtoie Daniel quelques kilomètres avant la fin du premier semi. A mi-course les sensations sont encore bonnes, le temps de passage acceptable. Après une nouvelle traversée partielle de la vieille ville on retrouve le port et les quais pour le deuxième tour donc on est en terrain connu. Autour du 30^e km, ou un peu avant, je rejoins Annie qui doit être victime de son départ trop rapide, on joue au yoyo quelques kilomètres, puis au 35km les meneurs d'allure de 3h30 me tombent dessus et me coupent un peu</p>	



l'élan, du coup mon allure diminue et l'objectif des 3h30 s'éteint. Au 40^e j'ai la surprise de trouver Christophe qui a dû avoir également un gros trou d'air et ça va m'aider à faire ces deux derniers km plus décontracté sans trop lâcher. C'est quand même un soulagement de voir le stade d'arrivée et terminer ce superbe parcours avec des spectateurs très nombreux un peu partout sur le circuit.
J'appréhendai un peu ce tracé en deux boucles presque identiques mais finalement c'est très bien passé, le circuit étant très agréable, cela permet aussi de prendre des repères. La course clôture une belle sortie automnale sous le soleil et la renommée de ce marathon est tout à fait justifiée.

Michel BESSE

Parking : ★★★★★	Nous sommes venus à pied de l'hôtel
Remise des dossards : ★★★★★	<i>Très facile. Le retrait des dossards se situe dans un grand gymnase avec un « marathon expo » et un « santé expo ».</i>
Parcours : ★★★★★	<i>Le parcours, tracé dans Vannes et en bordure de mer, est superbe. Il est composé de deux boucles qui permettent d'apprécier le passage autour du port et les jolis passages le long de la mer. Qui plus est, on court assez souvent sur de la terre battue qui est moins traumatisante pour les articulations.</i>
Ravitaillements : ★★★	<i>Les ravitaillements en eau et en nourriture sont en nombre suffisant : tous les quatre kilomètres</i>
Organisation : ★★★★★	<i>L'organisation est top. Nous avons participé à la pasta party la veille du marathon qui était organisée par plusieurs restaurants. Celui que nous avons choisi était très correct.</i>
Ambiance générale : ★★★★★	<i>L'ambiance est vraiment très bonne. Il y avait beaucoup de monde le long du parcours et la traversée du village des schtroumpfs est géniale. Sinon, il est possible de déguster des crêpes, des huîtres ou du cidre le long du parcours...pas pour moi !!!</i>

Récit de course :

Moi qui n'aime pas la chaleur lorsque je cours, j'avais mis toutes les chances de mon côté en m'inscrivant au marathon de Vannes mi-octobre.

Moralité, il a fait 25°C durant la course !!

Et encore, nous n'avons pas à nous plaindre car le départ est donné habituellement à 10h00 et là, il avait été avancé à 09h30 exceptionnellement.

Après un départ donné devant le château de l'Hermine (et un feu d'artifice de jour passé inaperçu) je suis parti sur un rythme de 03h30 avec Philippe.

Le temps est beau et je sens que la température va encore grimper.

Le parcours est sympa : nous traversons le village des schtroumpfs, longeons le bord de mer, le port de Vannes arrivons au stade où sera jugée l'arrivée au deuxième passage.

Là, une légère bruine (trop courte) rafraîchit légèrement la température mais, comme nous sommes en Bretagne, le temps se remet au beau très vite et la température monte de plus en plus.



Après un passage au semi dans un temps très correct, je pars seul dans la deuxième boucle, Philippe ayant décidé de prendre son temps ☺ et je vois les kilomètres défiler...et mes forces m'abandonner.
 Je continue mon petit bonhomme de chemin cahin-caha jusqu'à l'arrivée où je pousse un grand ouf de soulagement d'avoir fini sous les quatre heures.
 C'était mon objectif même si j'espère toujours faire un peu mieux.
 Le prochain coup, je vais mettre les chances encore plus de mon côté d'un point de vue température et je vais courir un marathon de nuit...à Bordeaux ☺
 J'ai passé un excellent WE à Vannes, ville que je ne connaissais pas.
 L'ambiance du groupe, la pasta party, l'hôtel, le trajet, la visite de la ville, ...tout était vraiment nickel.

Stéphane DABANCOURT

Récit de course :

C'est la deuxième fois que je participais au marathon de Vannes.
 Cette fois ci les conditions étaient assez différentes. Nous avons eu un temps assez doux en début de parcours très agréable avec même un petit crachin (idéal pour courir) et ensuite vers 11h30 beau soleil avec 25°c à l'arrivée. (l'année dernière, nous avons eu 60 km/h de vent avec de grosses averses).
 Le parcours est super sympa avec des passages dans la ville, sur le port et sur les sentiers côtiers, et une très bonne ambiance avant, pendant et après.

La course

Bonnes conditions pour ce début de course, avec pour le départ à 9h30 un feu d'artifice de jour.
 Comme je n'avais pas d'objectif précis, j'ai démarré cool et je suis allé jusqu'au semi en 1h51 sans trop forcer. J'ai bien profité de l'ambiance et du paysage.
 Ravitaillement en galettes bretonne, andouille, cidre ... passage par le village des Schtroumpfs.
 Vers le 25^e on a senti la chaleur (25°c et pas de nuages).
 A partir de là, il a fallu gérer pour arriver sans trop galérer avec des arrêts aux ravitos pour se mettre de l'eau sur la tête et dans le gosier.
 Suite à une préparation menée tant bien que mal (pas optimale) et avec la chaleur mon temps de 4h07 me convient. (on verra plus tard pour la perf).

Sinon, l'organisation est top :

- Distribution des dossards la veille dans l'expo marathon.
- PASTA partie bien organisée dans 3 restaurants de la ville (il faut bien entendu penser à réserver)
- Notre hôtel était à 15 mn du départ en courant.
- Arrivée sur le stade Kerkado avec de quoi se ravitailler (y compris en bière) et les récompenses aux arrivants (médaille + T shirt technique)

Et une très bonne équipe Oxygène (y compris les accompagnants).

A refaire.



Laurence BRUNEAU**Récit de course :**

C'est mon 2^{ème} marathon , le 1^{er} était celui du Mont Saint Michel en mai dernier. J'avais fait 3h48 au premier, du coup je vise 3h45, il suffit juste de suivre jusqu'au bout le meneur d'allure... Finalement, j'ai fait 3h54.

Les conditions étaient tout de même plus difficiles qu'au Mont St Michel: temps chaud, parcours avec beaucoup de faux plats, et les meneurs d'allure 3h45 que j'avais prévu suivre se sont arrêtés... J'ai vu l'un d'eux arriver au bout de 4h15 environ... En tous les cas, il y avait une très bonne ambiance, à commencer par la pasta party la veille au soir avec les autres participants et proches des membres de l'USCPCA ! Un joli parcours et avec beaucoup d'encouragements de toutes parts, c'était chouette !

Christophe COTTEBRUNE**Récit de course :**

Parti avec les 3h... J'avais de bonnes jambes jusqu'au 15^{ème} km et après tout c'est dégradé, certainement par l'accumulation de courses durant le dernier mois et demi. J'ai fini avec Michel qui m'a rejoint entre le 40^{ème} et le 41^{ème}. Très chaud. Mais je continue à penser que je n'aime pas le marathon voilà pourquoi je suis inscrit pour le marathon de Paris et de Bordeaux l'année prochaine ☺.

Merci à tous pour ce WE à Vannes.

Philippe DECARREAU**Récit de course :**

Après une bonne prépa, j'envisage un temps d'environ 3h45 à ce deuxième marathon de l'année (après Madrid en avril).

Les conditions météo sont bonnes au départ malgré la chaleur annoncée.

Je prends le départ avec Michel B. et tout va bien jusqu'au 25^{ème}. Je suis sur les bases de 3h30, mais je sais que ça ne va ne va pas durer.

Il commence à faire chaud et la fatigue se fait sentir. Je dis alors à Michel de ne pas m'attendre car je n'ai plus la force ni l'envie

de rester sur ce rythme. C'est de plus en plus dur, à chaque ravito je marche. Je n'ai plus qu'une idée en tête c'est franchir la ligne

sous la barre des 4h. Quand je vois au km 40 le meneur des 4h me doubler, je n'arrive même pas à m'accrocher. Malgré tout je termine

au stade par une accélération car à ma montre les moins de 4h sont encore jouables.

Peine perdue, j'arrive en 4h et 4 secondes. C'est pas grave, encore un marathon de bouclé et avec un parcours très sympa en centre-ville et

bord de mer avec une bonne ambiance notamment le stand des schtroumpfs.

Un très grand Merci à José pour l'organisation, ce fût un week-end très sympathique, dommage qu'il fut un peu court.





Philippe



Michel B.



Stéphane





Dominique



Annie



Christophe



Michel F., comme d'habitude, premier V4



Emmanuelle





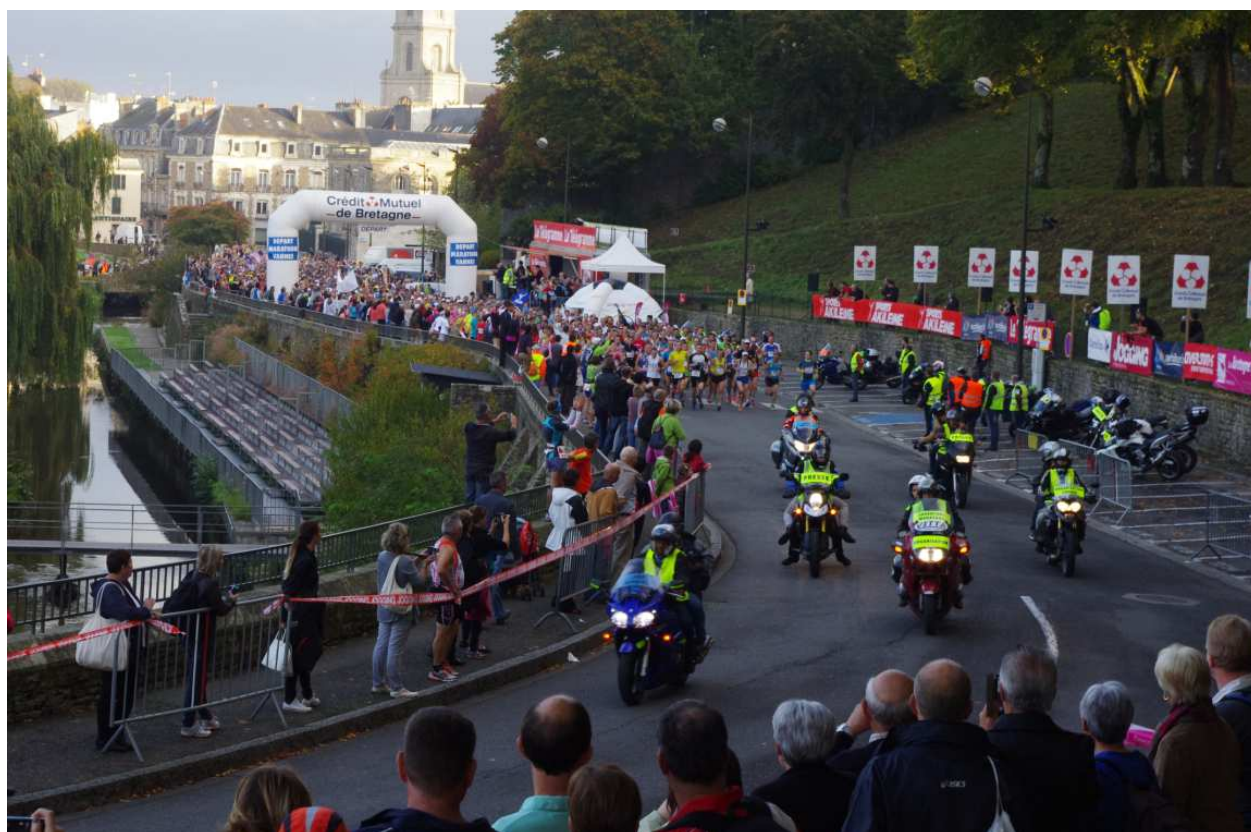
Daniel

Laurence et Yannick



Arrivée triomphale de José et Robert





Départ du marathon de Vannes 2014

