

Nom de la course

29/05/ 2016

Compte rendu de la course



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

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

Virginie REJMAN (semi marathon)

Daniel CARIMALO

Vincent BOVA

Eric FILLATRE

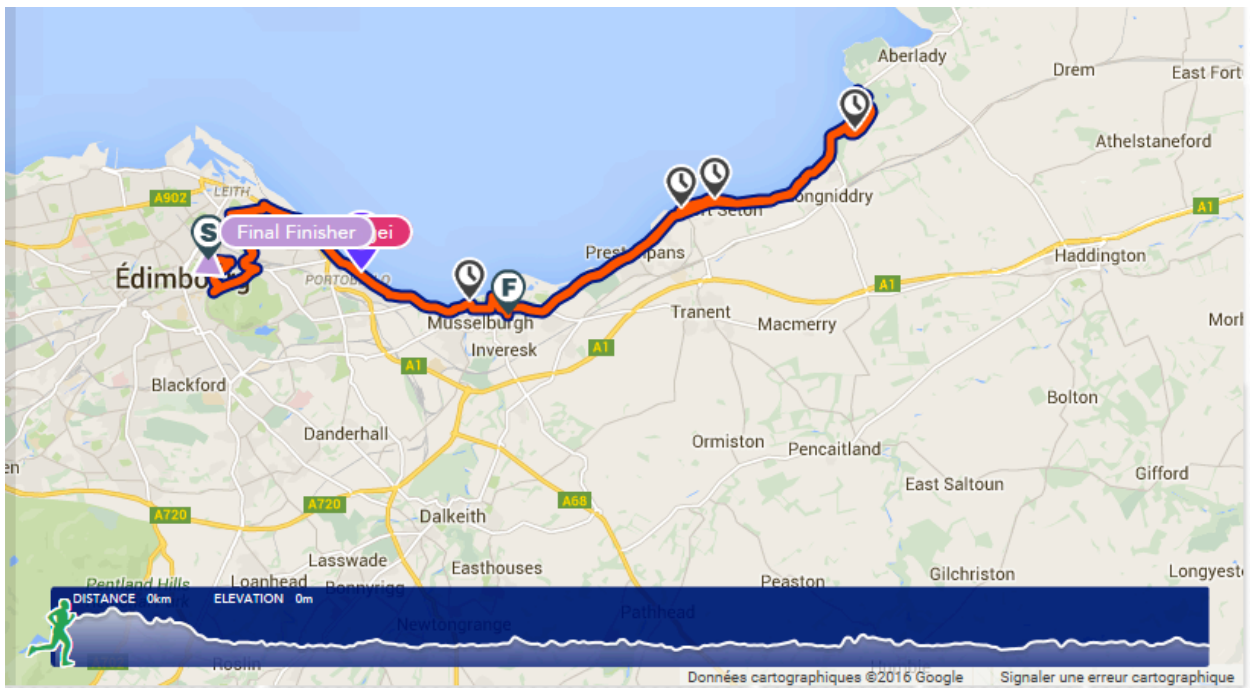
[Fergus](#) MORAN

[Pierre](#) LAURENT

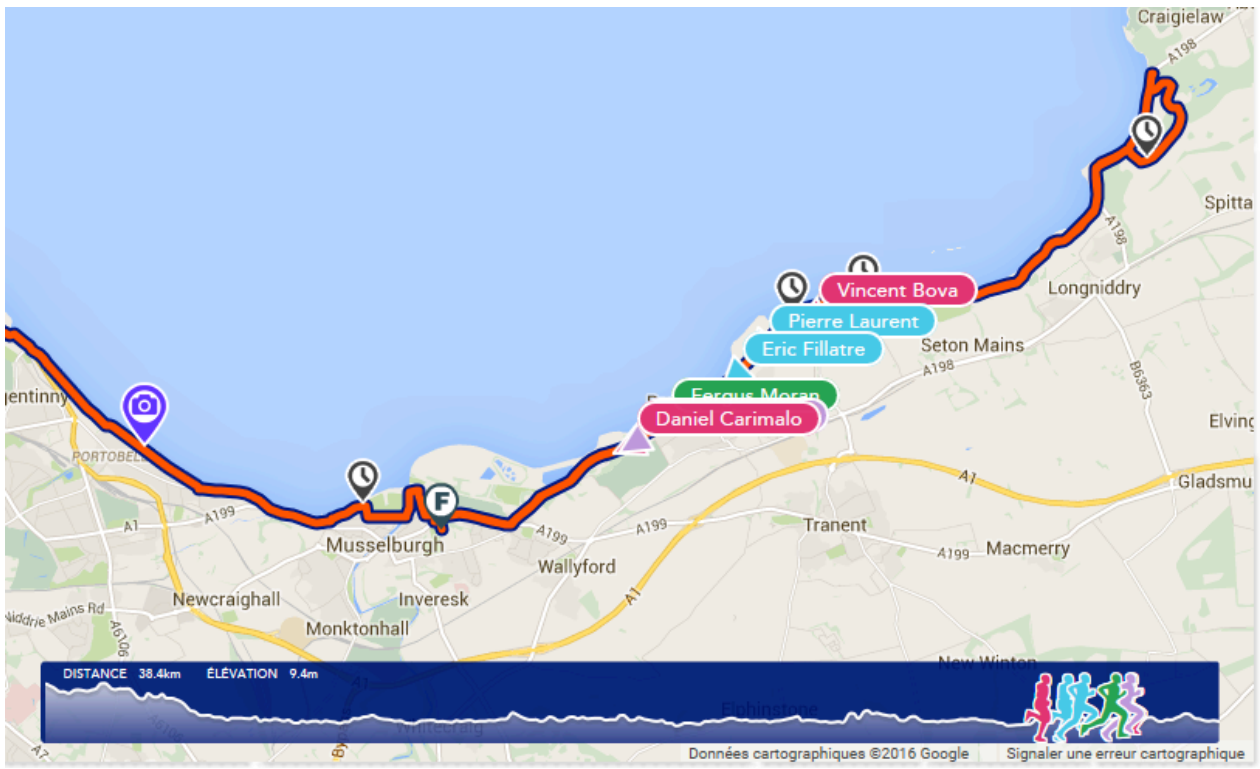
&

Philippe DELOMBRE (Fan club)

Parcours et Profil



<http://media.marathon-photos.com/MyPace/index.html#/5879/3906/3676,3323,2185,3338,8374>



Informations générales

Le dossard est envoyé par la poste.

Il faut acheter le billet de bus pour le retour en ville. L'arrivée est loin de tout.

L'hôtel POLLOCK HALLS est un bon compromis.

A plusieurs, le tarif du taxi pour rejoindre l'aéroport est compétitif yc par rapport au bus.

Résultats

Nom de la course : **Marathon**

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	2 :19'53''	1	1H
	2 :39'52''	1	1F

Dernier « finisher » de l'épreuve :	5 :21'16		
--	-----------------	--	--

Nombre de coureurs inscrits			
Pourcentage d'abandons			

Photos

<http://media.marathon-photos.com/MyPace/index.html#/5879/3906/3676,3323,2185,3338,8374>

ANNEXE

Commentaires 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.)

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Nous étions en transport ou à pied. Le départ est donné en centre ville, venir en voiture eut été très compliqué
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>	Les dossards sont envoyés par la poste. C'est le mieux.
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Très varié puisque en ville, en bord de mer et à la campagne. Quelque faux plats et longues lignes droites sur la fin qui peuvent altérer le moral et quelques muscles, mais au final un beau parcours.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Le minimum. Le solide était proposé à partir du semi, si vous avez de l'appétit en courant il est prudent d'apporter de quoi manger. J'ai apprécié l'eau en bouteille qui permet une absorption sur la longueur. Le ravitaillement à l'arrivée est correct.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Deux sas de départs étaient prévus, donc de l'espace pour se regrouper et pas trop de cohue au départ. Des vestiaires mobiles transportaient les dépôts de coureurs vers l'arrivée située à 20 km du départ. Nous avons opté de faire la queue pour une bière plutôt que la douche... Les bus, payants, et cher, pour rejoindre le départ (le centre ville en fait) étaient stationnés à 20 min de marche, alors qu'il y avait largement de quoi les stoker à proximité de l'aire d'arrivée.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Il y avait un grand soleil, donc tout allait bien.

Pierre LAURENT

Récit de course :

Je ne garderai pas un souvenir immémorable de ma performance, bien qu'améliorée de 25 min par rapport à mon dernier marathon, mais à 25 min de mon objectif réaliste. Manque de préparation de fond, ce sera pour une autre fois.

J'ai pris plaisir à courir en groupe d'abord avec Fergus, puis Daniel que nous avons rejoint et enfin Eric qui a fini par me lâcher.

J'ai apprécié le parcours très varié, sans « zone noire ». C'est finalement une bonne idée de nous faire sortir de la ville. Nous avons eu droit à la campagne et au bord de mer.

Pour élargir sur le séjour, l'Ecosse est un beau pays dans lequel nous avons eu un accueil chaleureux, la courtoisie étant la règle minimale. Des gens bien élevés ces Ecossais, et il semble que personne n'y ai échappé tant cela semble naturel.

La vie y est chère, du moins dans ce nous en vîmes.

Fergus MORAN

Récit de course :

Pour mon premier marathon, quoi dire... Je suis content et je ne pense pas que ce sera mon dernier !

Une préparation difficile avec les contraintes de vie professionnelle et privée sans assez de sorties longues mais je l'ai terminé, premier objectif !

Je suis parti avec Pierre pour la première partie avant de rejoindre Daniel et une Ukrainienne/Russe (Maria) que Daniel avait rencontré sur le chemin. Nous avons couru ensemble jusqu'au 23 km mais je ne me sentais pas capable de les suivre pour pouvoir bien terminer... Au 26 km environ, mon cousin m'a croisé pour terminer en 03H06m55s !

Comme le parcours était en boucle, j'ai pu revoir les autres. J'ai vu que Pierre et Eric courraient ensemble à ce moment-là. Sur un faux plat montant après, j'ai entendu mon nom et c'était Vincent qui m'avait vu !

Ça allait jusqu'au 37 km ou l'envie d'aller aux toilettes était trop (j'aurais dû y aller plus tôt avec Daniel...) et besoin d'eau et d'énergie... Je n'avais plus de cuisses et j'avais un peu chaud !

Après le ravitaillement, c'était dur jusqu'au 40 km où, en regardant la montre, j'ai vu que 3H45 était encore faisable – la combinaison de motivation, l'eau et le gel m'a permis de retrouver un peu de vitesse pour franchir la ligne !

C'était bien de retrouver d'abord Daniel et puis les autres à la fin de la course sous un beau soleil !