

# Marathon de SEVILLE

33 ième édition

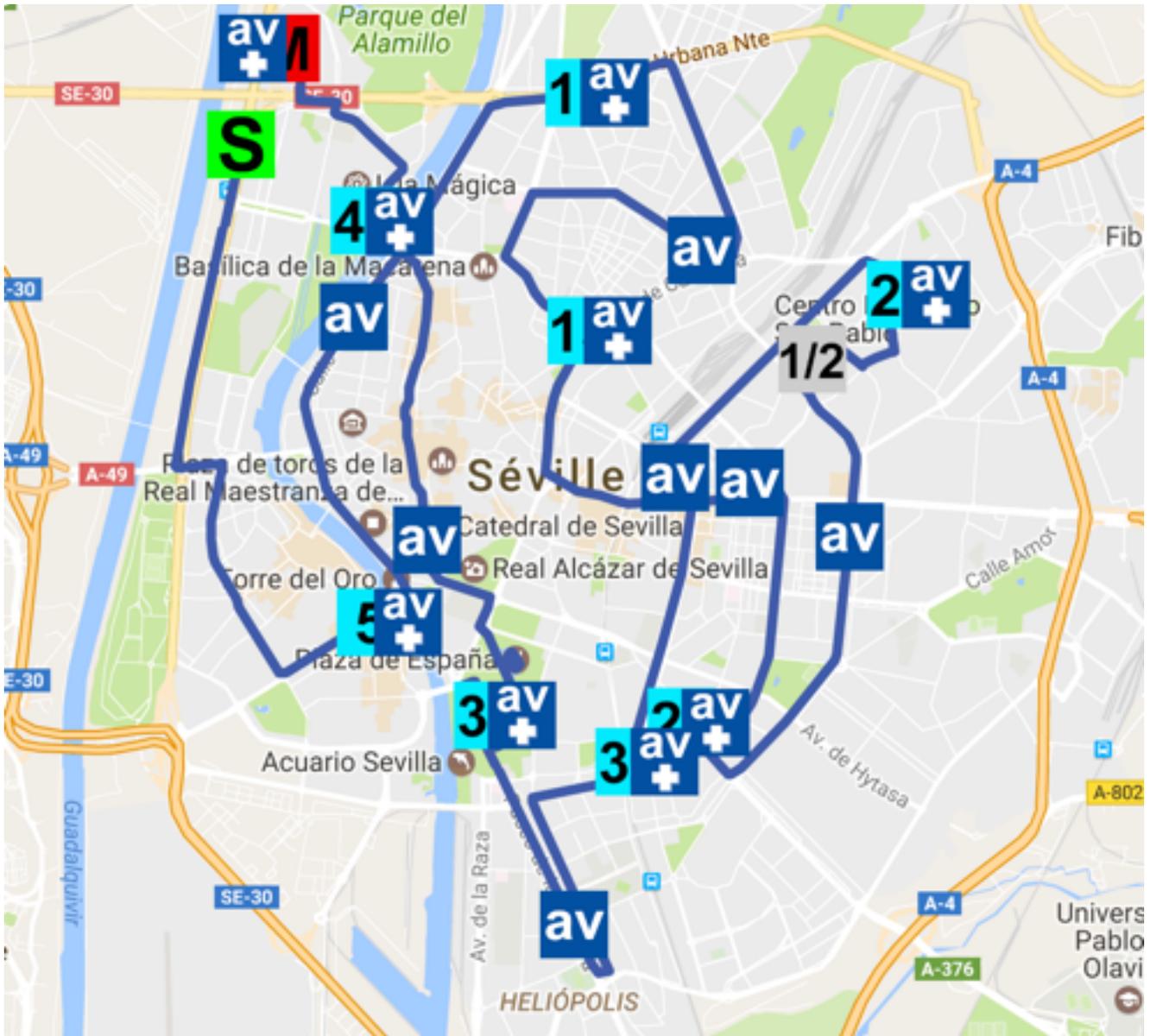
## Compte rendu de la course



**Site officiel de la course :**  
**<http://www.zurichmaratonsevilla.es>**

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

# Parcours et Profil



# Informations générales

13 700 inscrits à cette 33 ième édition, 10 143 sont arrivés.

Vestiaires au départ avec un grand sac réutilisable donné avec le dossard

Pasta party le samedi midi (qualité correcte)

En cadeau un coupe vent vert fluo « New Balance »

Météo clémente avec un départ à 7°C

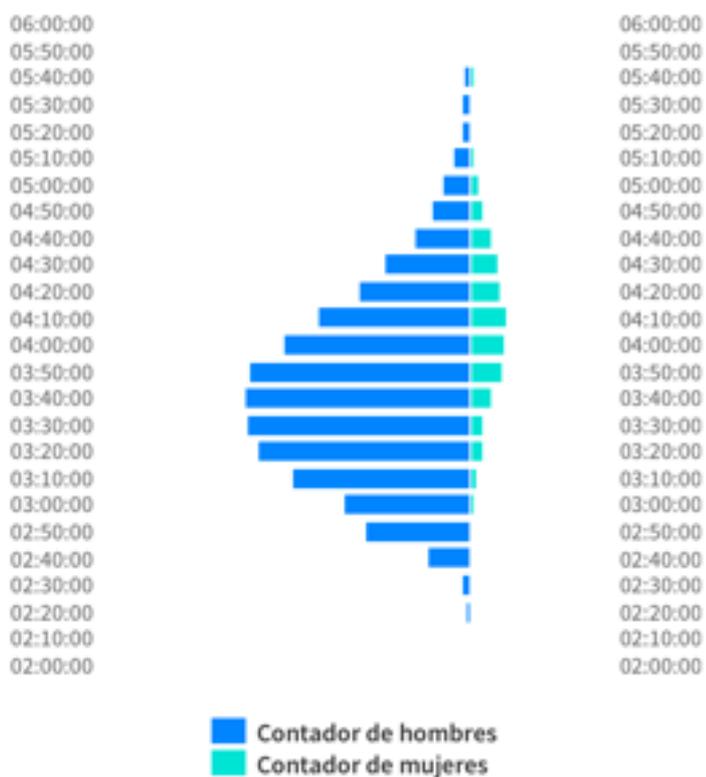
Départ et arrivée très excentrés.

Voici la courbe de répartition H/F et les temps....

8 942 H

1 177 F

Intervalos de tiempo por género



**Nom de la course :** **Marathon de Séville**  
**Distance :** **42,195 km**  
**Dénivelé :** **Marathon le plus plat d'Europe!**

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<b><i>Vainqueur de l'épreuve :</i></b>	<b><i>2:07:41</i></b>	<b><i>1</i></b>	<b><i>1 (SM)</i></b>
Christophe COTTEBRUNE	3:08:02	1 185	171 (VM45)
Daniel CARIMALO	3:34:45	3 762	23 (VM60)
Michel FEASSON	3:37:20	4 017	4 (VM70)
Eric FILLATRE	3:49:58	5 386	809 (VM45)
Annie FLEUREAU	3:39:16	4 106	7 (VF50)
Vincent BOVA	4:05:06	7 068	1712 (VM40)
Philippe BOUCHARREL	4:13:56	7 929	273 (VM55)
Monique MONNERAYE	4:17:47	8 121	10 (VF55)
Dominique FALAIZE	4:17:48	8 120	3 (VF60)
José DOS PAZOS	4:24:43	8 531	296 (VM55)
<b><i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i></b>	<b><i>6:05:36</i></b>	<b><i>10 143</i></b>	<b><i>285 (VF40)</i></b>
<b><i>Nombre de coureurs inscrits</i></b>		<b><i>13 700</i></b>	
<b><i>Pourcentage d'abandons</i></b>		<b><i>26 %</i></b>	

# Photos



# ANNEXE

## 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.)

### Michel FEASSON



<p><b>Parking :</b> ★★★★★ <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	Sans objet, le trajet a été fait à pied
<p><b>Remise des dossards :</b> ★★★★★ <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	Rapide, très bien
<p><b>Parcours :</b> ★★★★ <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	Longue ligne droite peu d'intérêt sauf les derniers km au retour par le centre historique et la Place d'Espagne
<p><b>Ravitaillements :</b> ★★★★ <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	Eau + bananes après 25 km et rien de solide à l'arrivée

**Organisation :**

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

Peu de transports en commun pour aller ou revenir au stade, sinon OK

**Ambiance générale :**

*Animations pour enfants, orchestres, buvette,*

Très bonne / nombreux spectateurs motivés sur tout le parcours

**Récit de course :**

*L'épreuve commence à 7h pour rejoindre le départ un peu excentré par rapport au centre historique de la ville où nous étions hébergés. Pas de bus en vue finalement on mettra une heure pour aller au stade, de ce fait l'attente sera très courte dans les sas de départ. Le temps est un peu frais et couvert mais pas de pluie et un vent presque nul donc des conditions idéales pour courir sur ce parcours annoncé comme le plus plat d'Europe.*

*Il y a environ 11000 coureurs au départ mais pas de bousculade et tout de suite on sera sur de larges avenues. Il y a beaucoup de longue lignes droites heureusement qu'on est nombreux à courir pour ne pas se sentir trop seul. Le parcours emprunte les grandes artères de la ville, les derniers km dans le centre-ville et la traversée de la célèbre place d'Espagne apportent un peu de variétés et aident à parcourir les km les plus difficiles d'un marathon quand on manque un peu d'entraînement et d'énergie, comme c'était mon cas. Pour terminer j'avais pris la technique d'une marche de 15 secondes tous les km et il me fut impossible de suivre Daniel en fin de parcours. C'est un soulagement et le bonheur cette arrivée au stade dit olympique de la Cartuja qui est assez grandiose.*

*On arrive à se regrouper presque tous à l'arrivée avant de prendre le chemin du retour par autobus cette fois après une longue attente. Une très agréable sortie dans ce sud espagnol, merci à José pour cette organisation et à nos supportrices/photographes sur le parcours.*

<p><b>Parking :</b> <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le départ et l'arrivée sont situés en dehors du centre ville</li> </ul>
<p><b>Remise des dossards :</b> <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Très rapide, facile d'accès, pas de bousculade, des bénévoles tout sourire</li> </ul>
<p><b>Parcours :</b> <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le passage sur la place d 'Espagne est un beau moment et doublement savoureux car il est situé au 35 ième kilomètre</li> </ul>
<p><b>Ravitaillements :</b> <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un ravitaillement en liquide tous les 2,5 km.</li> <li>• Un ravitaillement solide qui a consisté en morceaux de bananes après le premier semi....et seulement de la banane .... et pas mûre!</li> <li>• A l'arrivée, le ravitaillement solide était un mirage!!!! seulement de la boisson. plus un petit sac contenant du liquide et une orange!!!!</li> </ul>
<p><b>Organisation :</b> <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation rodée avec un vestiaire que l'on laisse au moment de se rendre au sas et que l'on à plaisir à retrouver dès l'arrivée. Toutefois, Monique et moi nous nous sommes retrouvées à l'extérieur du complexe sans retrouver la porte qui menait vers le vestiaire...</li> <li>• <u>A propos du départ:</u> des bus auraient dû nous y conduire mais ne les voyant pas arriver nous avons préféré poursuivre à pied tout comme bon nombre de participants, il faisait nuit et frais! Heureusement Mme Bonne HUMEUR nous accompagnait et nous a vite fait oublier le détour occasionné et l' heure de marche forcée avant de prendre le départ. Départ que nous avons failli louper!! Nous avons quitté les vestiaires au pas de course sans même prendre le temps de nous mettre dans nos SAS (ce point ne s'applique pas à l'élite du groupe)</li> </ul>
<p><b>Ambiance générale :</b> <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une très belle ambiance de course avec de nombreux spectateurs bruyants mais surtout encourageants.</li> <li>• Beaucoup de plaisir à guetter nos propres supporters...</li> </ul>



<p><b>Récit de course :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nous avons fait le choix d'adopter une allure régulière et tranquille avec Monique dans l'objectif de ne pas trop peiner sur la fin par cause d'un sous entraînement. Avec pour résultat une arrivée sans difficultés en 4h17 on peut dire que l'objectif est atteint!</li> </ul>
--

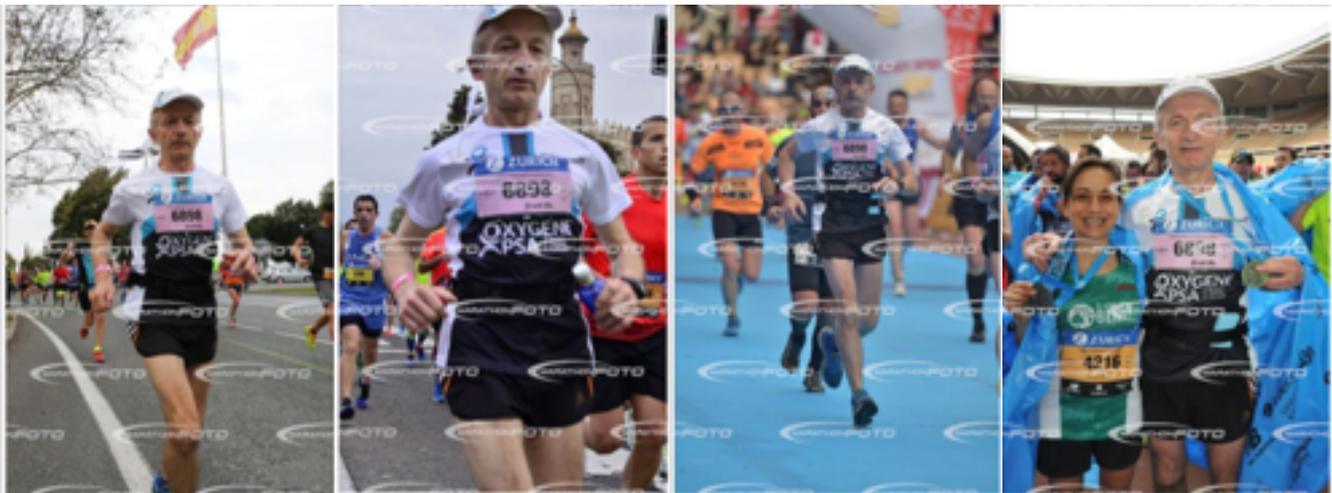


<b>Parking :</b> <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	ils devaient y avoir des bus ...une petite heure de marche chaud pour le départ .Arrivé dans les sas 8h23 pour un départ à 8h30 pas le temps de refroidir
<b>Remise des dossards :</b> <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i>	loin loin on a voulu y aller à pied après 4 heures de marche on a pris le fameux bus 27 qui va partout
<b>Parcours :</b> <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	plat comme il avait été dit avec des grandes avenues bien droites mais bon y a pire.
<b>Ravitaillements :</b> <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	de l'eau de l'eau du solide (banane à partir du 27ieme )fallait prévoir ses gels
<b>Organisation :</b> <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	les bus du départ et de l'arrivée pas terrible ou sinon faut connaitre
<b>Ambiance générale :</b> <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	très bon public jusqu'à la fin et l'arrivée dans le stade la pasta nickel des pro



**Récit de course :**

- *Après un entrainement en demi-teinte je ne suis pas mécontent du score 3h49et 58 secondes .*
- *Merci à José pour l'organisation et désolé pour ceux qui ont dû me supporter tous le weekend (surtout les filles)*
- *Un très bon weekend mêlé de beaucoup de marche course et de bonne humeur*



C'est avec un certain plaisir de retrouver l'habituel petit groupe sympa de coureurs PSA en déplacement sportifs dans la péninsule ibérique, dans la belle ville de Séville en ce mois de Février 2017. Ce marathon, tôt dans le calendrier, j'y allais un peu cool, car je n'avais pas réalisé le plan d'entraînement habituel au niveau volume kilométrique. La phase météo de fin et début d'année ne favorisait pas nos sorties d'entraînement...Ce fut donc des séances plus courtes, 13km, avec au maximum 22 en sortie longues, complémentées par les cross entreprise. Mon pronostic fut donc prudent, soit 3H45-50'. Après notre départ collectif à pied pour rejoindre le départ, nous nous sommes dispersés après la dépose des sacs et la foule des participants.

Etant dans le sas de 3H30, je partais à 5'/km, ce rythme me convenait puisque au niveau du 17<sup>ème</sup> km je me situais un peu devant le ballon de 3H30 !...Et le passage au semi en 1H44' !...Après une réflexion de sagesse, je décidais de ralentir, bien me ravitailler, et vers le km 27, je vis arriver un ami ...Michel F !...Surprise, pensant qu'il fut devant ...Un regain de forme pour moi, et je retrouvais le rythme du départ ...me permettant de passer le 30<sup>ème</sup>, 35<sup>ème</sup> avec nos supporters et photographe ( Philippe, Patricia ...)en bonne condition. Que de monde sur la fin du parcours, des spectateurs enthousiastes, c'est très motivant à ce moment de la course. Les 2 derniers km sont plus difficiles, mais la joie est bien présente, car la gestion de l'épreuve a été juste, me permettant ainsi de terminer sur de bonnes sensations. Je franchis la ligne avec le chrono indiquant 03H36'31", très heureux. Je voyais arriver Paloma, aperçue au km10, mais ne put m'accompagner ... J'attends quelques mn, puis Michel arrive. Le temps de quelques clichés, et nous partons récupérer nos sacs. Robert me confirmait le temps réel : 03H34'45"

Je n'oublierais pas de suite ce marathon, car j'y ai trouvé de bonnes sensations, une forme retrouvée, prometteuse pour la suite. A retenir, la façon dont je me suis entraîné, préparé, car je ne savais pas que j'étais en aussi bonne condition. Nous avons passé un excellent séjour en Espagne à Séville, et je remercie José pour la recherche du logement, fonctionnel, pratique, bien situé. Ce fut le 3<sup>ème</sup> déplacement sportif avec les personnes du groupe, une réussite à poursuivre ...

**Parking :**



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

Arrivés par avion, le problème du parking ne se posait pas ! L'hébergement était parfaitement positionné, dans un quartier sympa, commerces, etc ...

**Remise des dossards :**



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

Facile d'accès, mais obligation de prendre le bus, trop éloigné.

**Parcours :**



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

Réalisé sur 1 seule boucle, 100% plat, avec beaucoup de spectateurs enthousiastes.

<p><b>Ravitaillements :</b>    <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Des ravitaillements suffisants, en nombre et qualité, mais gobelets au lieu de bble en seconde partie, dommage.</p>
<p><b>Organisation :</b>    <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 très bonne ambiance, des gens sympathiques, cela suffit à vous rendre heureux.</p>
<p><b>Ambiance générale :</b>    <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>J'ai aimé ce marathon, j'y ai ressenti de bonnes sensations, grâce à une bonne gestion, j'ai pu assurer un chrono respectable.</p>

*Je remerciais José pour cette organisation bien huilée, comme à l'habitude. Un marathon à l'étranger à faire car le cadre est sympathique. Les repas pris en commun au gite furent très sympas, la soirée post Marathon également. On se souviendra des « cuisto » de OXYGENE Vélizy en attendent les amis du vendredi soir !... A nouveau un bon séjour sportif, à renouveler bien sur !*