

Semi-Marathon Des Lions

28ème édition

Compte rendu de la course

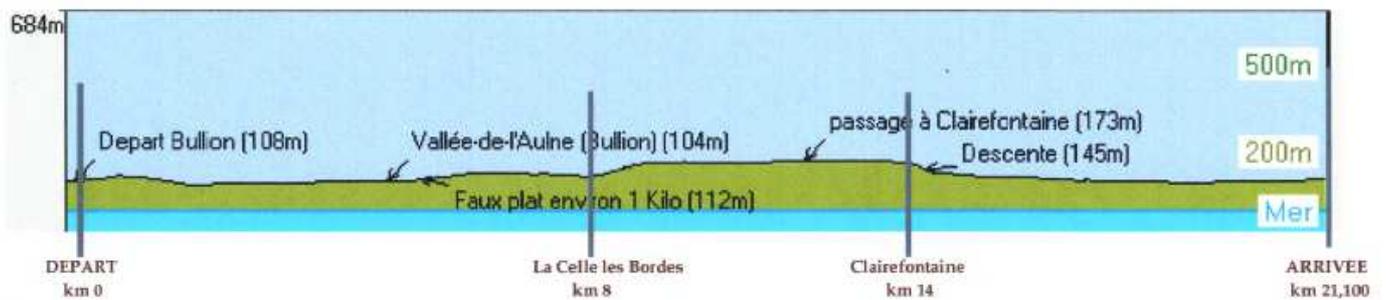
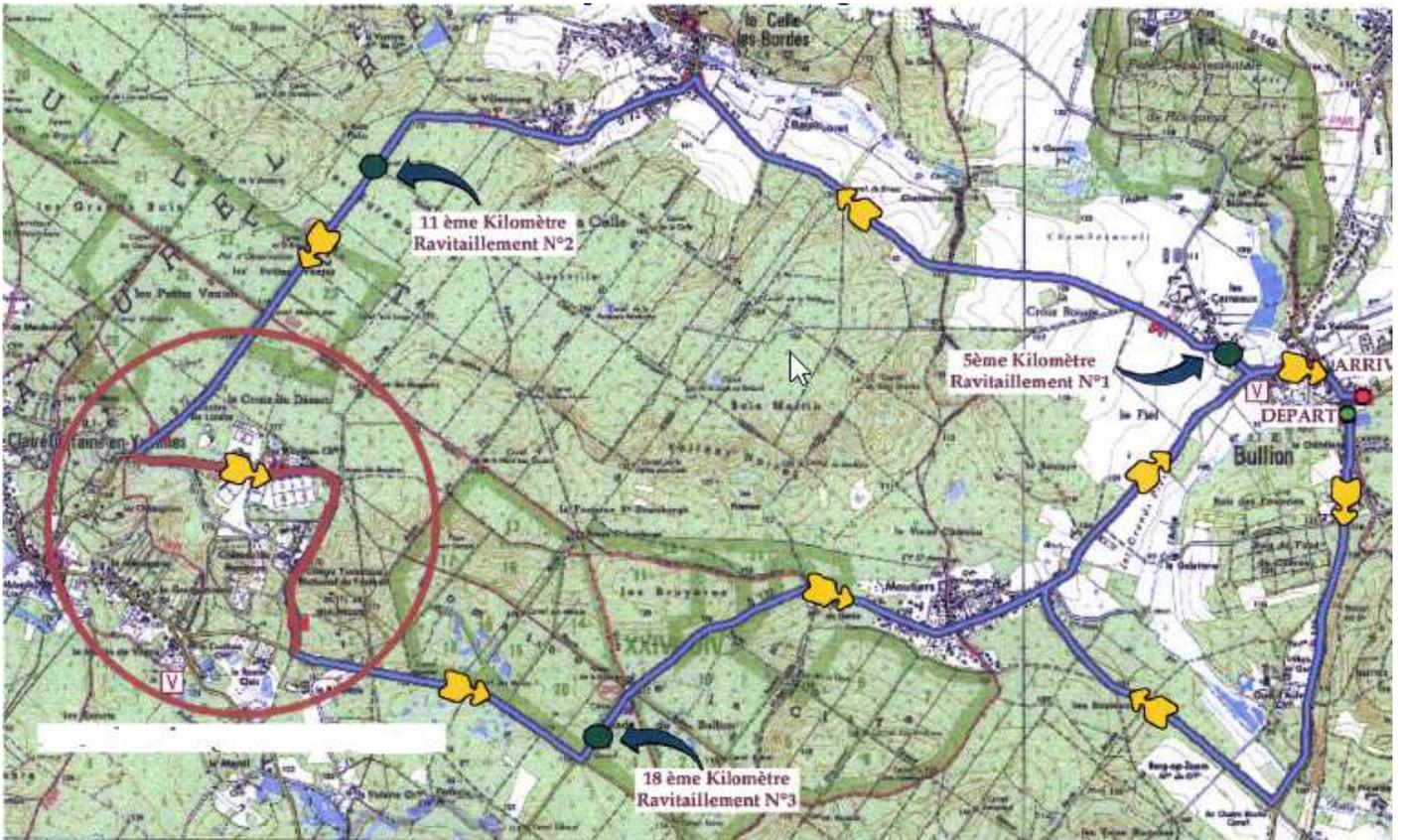


Site officiel de la course :
[Semi des Lions](http://www.le-sportif.com)



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

Parcours et Profil



Resultats

Nom de la course : **Semi-Marathon Des Lions**

Distance : **21.1 km**

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve :</i>	<i>1 :11 :56</i>	<i>1</i>	<i>1 V1M</i>
Yannick BRUNEAU	1 :42 :42	184	80 V1M
Jean TEMENIDES	1 :43 :23	196	54 V2M
Guillaume BATHREAU	1 :45 :52	237	93 V1M
Damien BEHEM	1 :53 :14	380	73 SEM
Emeric MIETTE	1 :53 :15	381	74 SEM
Laurence BRUNEAU	1 :55 :47	419	21 V1F
Fanny FOUCAL	1 :59 :17	464	26 V1F
<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	<i>2.33.31</i>	<i>625</i>	<i>94 SEM</i>

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.)

Damien BEHEM

Parking :	Facile à trouver. Selon l'heure d'arrivée, besoin de faire un peu de marche pour atteindre le départ.
Remise des dossards :	Facile et à proximité des dossards. Retrait des dossards qui peut se faire le matin-même (prévoir de venir 20 à 30 minutes avant le départ).
Parcours :	Parcours type route, plaisant.
Ravitaillements :	Ravitaillements en bonne quantité et de bonne qualité (dommage qu'il n'y ait pas de poubelles pour récupérer les déchets après les ravitaillements).
Organisation :	Pas de SAS de départ, mais le nombre de coureurs n'étant pas très important il n'y en avait pas besoin. Balisage moyen, peu de notion du kilométrage en cours de course. Pas de T-shirt/médaille mais des sandwiches à l'arrivée.
Ambiance générale :	Bonne ambiance générale.

Guillaume Bathréau

Parking :	Il faut arriver tot pour pouvoir se garer et surtout pouvoir repartir sans problème après la course car les routes de Bullion sont fermées à la circulation.
Remise des dossards :	Bien organisé.
Parcours :	Parcours sur route... ouvertes par endroit mais les contrôleurs veillent ! Roulant malgré quelques cotes à passer.
Ravitaillements :	En nombre et avec pleins de sandwiches a l'arrivée.
Organisation :	Rien à dire malgré un petit couac au départ qui a retardé le starter (des coureurs pressés de partir). Pas de t-shirt ou médaille pas grave l'essentiel de la course est pour les enfants.
Ambiance générale :	Bonne ambiance malgré la météo.

Récit de course :	Une pluie pénétrante, des vents contraires et des côtes, voilà à quoi on a eu droit pour ce semi, cela ne m'a pas empêché de valider ma sortie en vue de marathon de Barcelone. A refaire l'an prochain et en plus c'est pour la bonne cause.
--------------------------	--