

LES NOUVELLES DU MARATHON **no 8**

Numéro 8 - été 2010

Amis Lectrices, Amis Lecteurs,

Les préparatifs de la prochaine édition du Lausanne Marathon vont bon train. Le comité d'organisation est heureux de pouvoir proposer de nombreuses nouveautés aux participants. Cela garantira, sans aucun doute, une nouvelle fois le succès de l'épreuve !

Pour la 18^{ème} édition, la route du bord du lac sera réservée uniquement aux amoureux de la course à pieds, qui pourront ainsi se délecter du magnifique panorama sur le Lavaux, les Alpes et le Lac Léman.

Un grand merci également aux autorités, aux collectivités publiques, aux sponsors, aux partenaires et aux nombreux bénévoles pour leurs aides et soutiens.

N'hésitez plus et soyez toutes et tous à Lausanne le 31 octobre prochain,..., d'ici là bonne lecture !

Toutes les
NOUVEAUTES 2010
dans ce journal

inscriptions gratuites
aux Handcycles et aux
Fauteuils Roulants

Lausanne
CAPITALE OLYMPIQUE

MIGROS



LAUSANNE
MARATHON

DIMANCHE 31 OCTOBRE 2010

MARATHON - 1/2 MARATHON - 10 KM - MINI MARATHON
1/2 MARATHON FAUTEUIL ROULANT / HANDCYCLE
10 KM WALKING / NORDIC WALKING
www.lausanne-marathon.com

LA TOUR-DE-PEILZ

LAUSANNE



Le Long de la Ligne Bleue / Yves Jeannotat

Le Long de la Ligne Bleue « 2000 »

L'Ethiopien requérant d'asile, Tesfaye Eticha et la française originaire de St-Petersbourg, Irina Kazakova se sont imposés de façon très nette, lors de la 8^{ème} édition du Lausanne Marathon. Leurs temps relativement médiocres (2h16'24" pour Eticha et 2h38'41" pour Kazakova) s'expliquent par un taux d'humidité élevé et un brusque saut de température vers le haut.

Pour la première fois, le Lausanne Marathon servait aussi à attribuer les titres de champion et championne Suisse de la spécialité. Chez les hommes, Bruno Heuberger a brillamment défendu son bien alors que, chez les femmes, Elisabeth Krieg parvenait à se hisser pour la 4^{ème} fois sur la plus haute marche du podium. Il faut encore relever que, pour la 8^{ème} année consécutive, les organisateurs ont bénéficié du beau temps. En outre, le record des inscriptions est passé de 6351 à 7'080 !

Les Nouveautés 2010

T-shirt technique 2010. Les participants de cette année toucheront un t-shirt technique manches longues Switcher, recyclé avec les bouteilles PET. Ils seront à retirer, entre 09h00 et 17h00, sous la tente du Marathon Expo, sur présentation du dossard.

Sacs d'habits 2010. Afin d'éviter des désagréments en cas de mauvais temps, les participants devront dès cette année venir retirer leur sac d'habits sous la tente du Marathon Expo (la partie exposition sera démontée durant la nuit afin d'offrir l'espace nécessaire au sol pour accueillir tous les sacs d'habits). Les sacs d'habits seront toujours distribués lors du retrait du dossard.

Village des Equipes. La société KPMG et le Lausanne Marathon mettent à disposition dès cette année et gratuitement un village pour les équipes, groupes nombreux, clubs, sociétés ou autre dès 30 participants. Parmi les avantages de cette offre, limité au 10 octobre prochain, la mise à disposition d'une tente de 3m x 3m, un dépôt de vos sacs d'habits et un ravitaillement privatif en fruits et boissons.

Invités 2010 – Fauteuils Roulants & Handcycles



Pour l'édition 2010 du Lausanne Marathon, le comité d'organisation a décidé d'octroyer la gratuité de l'inscription à tous les coureurs en Fauteuils Roulants et en Handcycles.

Soyez nombreux à venir applaudir les premiers lors de la remise des prix aux Fauteuils Roulants et au Handcycles, le dimanche matin dès 09h00, devant le Château d'Ouchy !



Clin d'oeil au futur retraité... René Fahys Responsable de la coordination TL - Manifestations

Il est incollable sur les dates et le calendrier des manifestations lausannoises. Il connaît par cœur les foires, les festivals, le carnaval, les 20km de Lausanne et bien sûr le Lausanne Marathon. Le Lausanne Marathon n'inquiète pas outre mesure notre ami René Fahys. Ce n'est en effet pas avec cette manifestation qu'il a le plus de soucis, de travail ou encore de gestion mais il met un point d'honneur à être sur place et à faire en sorte que tout se passe pour le mieux.

Il ne faut pas oublier que le jour des manifestations (qu'elles soient sportives ou culturelles) le réseau urbain des TL doit fonctionner, pour toutes celles et tous ceux qui ne participent pas aux manifestations, doivent pouvoir se déplacer à Lausanne en utilisant les bus, trolleybus et autres métros. Afin de satisfaire au mieux les exigences des uns et des autres, René travaille bien en amont de la date de la manifestation. Il s'efforce d'anticiper et d'élaborer un dossier « tactique ». Il en discute ensuite avec les services concernés (police, route, etc...) et bien entendu avec l'organisateur. A noter qu'il connaît son réseau sur le bout des doigts, et c'est toujours avec sourire et bon humeur qu'il renseigne les passagers ou les éventuels utilisateurs d'un jour.

Même si le Lausanne Marathon n'est pas le « plus gros morceau » de son job, il se doit d'être toujours attentif, ..., car même dans une mécanique bien huilée un grain de sable est toujours possible, ainsi il y a quelques années se souvient - il - *Nous avons eu une « petite frayeur ».* Un conducteur s'étant maladroitement trompé de parcours, un autobus articulé s'est planté au bas de Beauregard, respectivement en travers de l'Avenue de Cour à quelques centaines de mètres du départ de la Place de Milan qui allait être donné tantôt ! J'ai rarement vu des minutes aussi courtes, mais la course a pu partir à l'heure, et heureusement pour mon matricule d'ailleurs.

Un matricule, que René connaît bien car il est dans la maison TL (transport lausannois) depuis 1974. Auparavant il avait, dans sa jeunesse, effectué un apprentissage de monteur-électricien en 1967, et par la suite avait occupé divers emplois. Il débuta au TL comme chauffeur, exerça plusieurs « métiers » avant d'avoir la responsabilité des manifs.

Responsable de la coordination TL – manifestations, il s'apprête à la fin de l'année à rendre son tablier pour aller savourer une retraite remplie de ses hobbies (lecture, mots croisés, pêche en rivière et vélo). Dès 2011 il sera donc en vacance, si l'on peut parler ainsi, et dès lors il pourra se promener en ville les jours de manifestation, sereinement, mais en gardant, un bon contact avec ses amis organisateurs avec lesquels il aura tant partagé. Au Lausanne Marathon il souhaite une bonne continuation.



Merci à toi René et bon vent pour la suite !

Erratum → Dans le dernier numéro de votre magazine une faute a été maladroitement introduite dans le texte. En effet, l'enfant de Judy Lister, Alison, n'est pas un garçon mais une fille. La rédaction s'excuse auprès de Judy ainsi qu'auprès de sa fille de cette erreur !

☞ Chapitre 5 L'Effet de Miroir ☜

Les marathons « aller et retour » sont les plus « vrais ». Ce sont eux, en effet, qui permettent la meilleure compensation – même si elle ne peut jamais être mise parfaitement à plat – de l'effort, aussi bien en ce qui concerne le vent que les exigences du profil. La mémoire sensori-motrice des marathoniens et des marathoniennes expérimentés – et entraînés – enregistre et stocke, à l'aller, les caractéristiques qui vont être restituées dans le sens inverse au retour. Cela les aide à doser leur effort en conséquence. Lausanne Marathon est un « aller et retour » ! Avec quelques petites... dérogations toutefois, celle du « départ / arrivée » notamment. Une autre se situe à la sortie de Vevey, face au bâtiment Nestlé. Au giratoire, on s'engage au retour sous les voies de chemin de fer pour remonter de façon moins abrupte vers la route cantonale. A l'entrée de Cully enfin, pour rejoindre la localité, une route de dégagement dirige les coureurs à droite avant de plonger sous la route principale.

Pour le reste, l'effet de miroir est parfait jusqu'à la tour Haldimand, sorte de fausse ruine posée comme un sémaphore à l'entrée dans la dernière ligne droite : un Quai d'Ouchy qui n'en finit pas, mais que foule, couleurs et flonflons font battre au rythme du cœur des coureurs : marathoniens, marathoniennes ! Un kilomètre rectiligne jusqu'au Musée, mémoire des Jeux olympiques et sanctuaire de l'Olympisme sans lequel « rien » de ce qui se passe dans les cinq anneaux entrelacés n'aurait de sens...

... suite dans le prochain et dernier chapitre !

Horaires et emplacements des départs



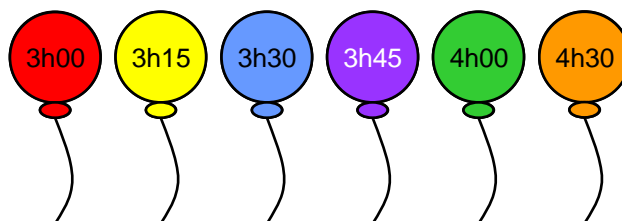
Départ des Fauteuils Roulants	à 08 h 15	Pully
Départ des Handcycles	à 08 h 15	Pully
Départ du Walking	à 08 h 45	Place de Milan
Départ du Nordic Walking	à 08 h 50	Place de Milan
Départ du Marathon	à 10 h 10	Place de Milan
Départ du Mini Enfant A	à 10 h 25	Place de Milan
Départ du Mini Enfant B	à 10 h 30	Place de Milan
Départ du Quart Marathon	à 10 h 45	Place de Milan
Départ du Demi Marathon	à 13 h 30	La Tour-de-Peilz

Les meneurs d'allure 2010

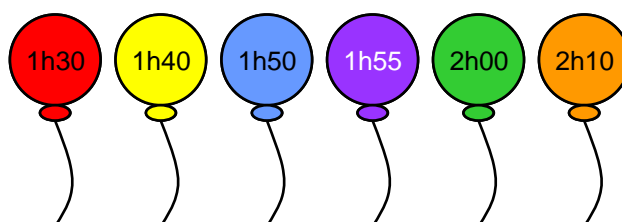
Toujours très apprécié du peloton, ils reviennent une nouvelle fois avec leurs ballons colorés,..., les meneurs d'allure !

Ils offrent la possibilité aux participants de se caler dans leurs foulées et ainsi de boucler la course dans le temps souhaité.

Les meneurs d'allure courent sur la distance marathon et semi marathon.



Courir le marathon en ...



Courir le semi-marathon en ...

Pasta Party 2010

Les organisateurs du Lausanne Marathon, en collaboration avec la CGN (Compagnie Générale de Navigation), ont le plaisir d'annoncer que pour la deuxième fois, la Pasta Party et le repas des bénévoles 2010 se tiendront sur le bateau « Le Lausanne ». Ce dernier sera amarré au quai no1 au port CGN d'Ouchy (voir plan ci-dessous). La Pasta Party aura lieu le samedi 30 octobre de 16h00 à 20h00. Elle sera offerte à tous les participants. Le repas des bénévoles aura lieu le dimanche dès 18h00 !



Lausanne Marathon Expo 2010

Le Lausanne Marathon Expo 2010 (partie distribution des dossards et partie exposition) se tiendra sous une grande tente à la Place de la Navigation à Ouchy. Outre la distribution des dossards, les visiteurs pourront découvrir de nombreux stands de marques sportives, de courses pédestres et aussi de nombreuses associations !

Le dimanche, les participants pourront venir retirer leur t-shirt technique ainsi que leur sac à habits (voir horaires ci-dessous).

	Vendredi 29 octobre	Samedi 30 octobre	Dimanche 31 octobre
Distribution des Dossards :	de 15h00 à 19h00	de 10h00 à 19h30	de 07h00 à 11h30
Partie Exposition :	de 15h00 à 19h00	de 10h00 à 19h00	exposition fermée
Retrait des T-shirts Techniques:	pas de distribution	pas de distribution	de 09h00 à 17h00
Retrait des sacs à habits :			de 09h00 à 17h00

Lausanne Marathon Quizz

Quelle est la distance parcouru, par tous les coureurs, de toutes les catégories du Lausanne Marathon depuis 1993 ?

- env. '400'000 km
- env. 1'400'000 km
- env. 2'400'000 km était la bonne réponse

10'658 coureurs inscrits en 2009. Record absolu de participation au Lausanne Marathon. Mais quel est le nombre de participants record sur la distance du marathon (42km195m) ?

- 2'312 coureurs inscrits ?
- 2'012 coureurs inscrits ?
- 1'712 coureurs inscrits ?

Réponse dans le prochain numéro ...

Si vous désirez obtenir un ancien numéro en version papier de votre journal, n'hésitez pas à nous contacter !

NUMEROS ENCORE DISPONIBLES

No1 – No2 – No3 – No4 – No5 – No6 – No7

Egalement disponibles sur le site internet du marathon

AVIS AUX ECRIVAINS ...

Vous avez envie d'écrire un article concernant le Lausanne Marathon, de nous transmettre des photos, et ensuite de les faire paraître dans votre magazine.....

☛ Délai rédactionnel 1^{er} décembre 2010



N'OUBLIEZ PAS LE PASSAGE DE L'HEURE D'ETE A L'HEURE D'HIVER
Le dimanche 31 octobre, reculez votre montre. A 3h00 du matin, il sera 2h00 du matin.

Le No 9 de votre magazine

no 9



no 9

paraîtra en décembre 2010.

Photos: Agence ARC pour le Lausanne Marathon
Steve Bruchez / Roland Rastoldo / Pascal Zuber
Articles: Yves Jeannotat / Steve Bruchez Corrections Hubert Chappuis
Numéro 8 (formule normal) - Envoi en été 2010
Tirage à 250 exemplaires / Disponible sur Internet
CopyRight & Tout droits réservés

Editeur Lausanne Marathon
Av.de Rhodanie 54
1007 Lausanne
Tel:021/806 30 16
Fax:021/806 25 48
steve@bruchez-organisation.com



Dans le prochain numéro vous trouverez... « le long de la ligne bleu 2001 », le clin d'œil à (...), Lausanne Marathon Quizz, L-M au fil des kilomètres, et d'autres choses encore ...