Les 20km de Bruxelles – 31 mai 2015

Grand rendez-vous des runners amateurs, aguerris ou « du dimanche », **les 20km de Bruxelles** attirent chaque année le dernier dimanche de mai plusieurs milliers de participants. Ils étaient presque 41.000 en ce 31 mai 2015, et j'en faisais partie pour la première fois.



Sans aucun intérêt pour la course à pieds jusqu'alors, et même plutôt avec une certaine aversion pour ce sport, le dernier week-end de septembre 2014, j'ai participé au jogging de l'association des parents de l'école de mes enfants (Saint-Martin Horrues), étant à ce moment-là président de cette association. Deux options, 5 ou 10km ; j'ai choisi la première… Un mois avant « l'épreuve » je me suis entrainé deux fois par semaine sur le parcours même du jogging. Sur 47 participants, j'ai terminé 12 ème et bouclé les 5,35km du parcours en 25'51''. Il faisait très beau et même

chaud ce jour-là. Finalement, l'expérience a été plaisante et rapidement l'idée de continuer à m'entrainer et, pourquoi pas, participer aux 20km de Bruxelles s'est faite jour. Objectif très ambitieux, et même un vrai défi ! J'avais 9 mois pour me préparer ; je m'y suis attelé immédiatement. Un parcours d'entrainement relativement plat de 5,1km a rapidement été trouvé au départ de la maison. Il s'agit d'une petite route de campagne au milieu des champs. A la faveur d'un hiver particulièrement clément, il a été possible de m'entrainer tout l'hiver. Certains (rares) jours, il fallait faire très attention à ne pas glisser suite au gel nocturne. Mes sessions d'entrainement (2 à 3 fois par semaine) étaient principalement longues de seulement 5km jusqu'en janvier. Ensuite, j'ai couru quelques fois 10km, une fois 15km et une fois 20km, entre février et avril. Le 21 mars, jour de l'ouverture des inscriptions des 20km de Bruxelles, je suis devant mon PC et à 9h05 je suis inscrit ; plus possible faire marche arrière ! Le dernier mois avant l'épreuve j'alternais des distances de 5 ou 10km. J'ai chronométré toutes les sessions, avec pour objectif entre 23 et 24' sur 5km, moins de 50' sur 10km et 1h40' sur 20km, soit donc un chrono « standard » de 5'/km ou 12km/h sur 10 et 20km et un peu moins de 5'/km sur 5km. J'ai à quelques reprises utilisé l'appli « MapMyRun » sur mon smartphone.

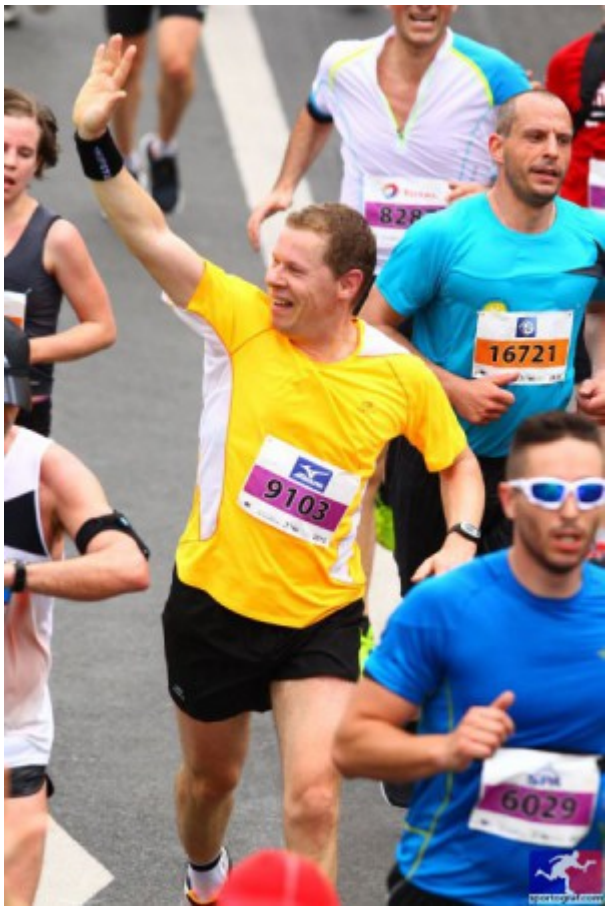
La semaine des 20km, je n'ai plus couru que le lundi précédant l'épreuve. Les jours



suivants, j'ai « fait du jus » comme on dit dans le jargon des runners. Les trois jours avant le jour J, j'ai bu beaucoup d'eau (et même de bière la veille de la course, c'était le barbecue de fin de saison de mon club de basket…) et dormi en suffisance. Au matin de la course, un bon petit déjeuner à base de sucres lents (pâtes) et nous voilà partis en direction de Bruxelles, Cécile, Marine, Maxime et moi. Anaïs est restée à la maison, examens obligent. Je suis particulièrement excité et impatient de prendre le départ. J'ai le dossard 9103, défini sur base du temps de référence d'1h45 donné à l'inscription. Je fais partie de la deuxième vague de départ, j'ai un peu peur d'avoir été trop présomptueux. Il fait gris, 15° et il pleut légèrement par intermittence. Dommage, la veille il faisait plein soleil, mais pour courir c'est pas plus mal qu'il en soit ainsi. Après un tour du village départ et un échauffement en musique (Maxime adore aussi), c'est le grand départ, au son du Boléro de Ravel et de la Brabançonne. Le chrono de départ est pris à la sortie du parc du Cinquantenaire. Je déclenche également le mien, c'est parti ! On entame la remontée de la Rue de la Loi jusqu'à la petite ceinture. J'essaie de me caler sur un temps de 5'/km. Le premier km est bouclé en 5'20'', c'est pas très bien parti…Nous passons devant le Palais Royal, puis nous prenons la Rue de la Régence jusqu'au Palais de Justice, direction l'Avenue Louise jusqu'au bois de la Cambre. Déjà la marque des 5km est atteinte un peu avant d'entrer dans celui-ci. C'est passé très vite depuis le départ, presque trop vite. Je suis bien rentré dans la course, j'ai de bonnes sensations et je récupère lentement le retard pris durant le premier

kilomètre. Il pleut. Nous quittons le Bois de Cambre vers le 10 ème kilomètre, j'ai presque 2 minutes d'avance sur mon allure de référence de 5'/km ; je passe les 10km en 48'09''. Ensuite c'est la Chaussée de La Hulpe, le Boulevard du Souverain. Le public est présent en nombre. Hormis les ravitaillements officiels, je constate que les bananes ou autres quartiers d'orange que d'aucuns tiennent en main sur le bord de la route ne sont pas nécessairement destinés à qui en veut ; leur futur destinataire ayant déjà été désigné bien avant le départ ;o)





Nous traversons Watermael-Boitsfort. A partir du 15 ème kilomètre, l'effort commence à se faire sentir, mais j'ai toujours entre 1' et 1'30'' d'avance sur mon allure de référence. Au 17 ème kilomètre, arrive alors la fin du Boulevard du Souverain, nous tournons à gauche, sur l'Avenue de Tervuren. C'est le début d'une côte de 1500m de long mais la fin est proche, il faut tenir. Le public se fait plus nombreux encore sur le bord de la route. En regardant mon chrono, je me rends compte qu'un temps final d'1h45' est tout-à-fait réalisable. Je cherche Cécile et les enfants dans le public, je m'attendais à les voir à l'entame de la côte de l'Avenue de Tervuren. En haut de la côte, et peu avant le rond-point Montgomery, j'entends « Allez papa ! », ils sont là ! Je les salue d'un signe de la main. Les avoir vus et entendus me « booste » pour parcourir les quelques 1500m restants. Le Cinquantenaire

est en vue, un temps inférieur à 1h40’ devient maintenant possible. J’accélère encore et franchis la ligne d’arrivée en 1h39’18’’. Ca y est, je l’ai fait et même dépassé l’objectif d’1h45’ que je m’étais fixé.

Je termine 7186 ème sur plus de 40000 partants. Je reçois ma médaille et, très content et ému, retrouve Cécile et les enfants peu après. A refaire absolument !

									Category		Sex		
Pos	Nr	Name	Age	Nat	Team	10k	Time	Avg	Rank	Name	Rank	S	City
7186.	*n°9103*	**HORLIN Gaëtan**	44	BEL		0:48:09	**1:39:18**	12.32	2622	VH	6775	M	*SOIGNIES*

Qui suis-je / About me

For English, see below.

Mon prénom est Gaëtan, je suis né le 30 janvier 1971. J’habite à Horrues, un petit village faisant partie de la ville de Soignies ; Il se trouve à 40 km au sud-ouest de Bruxelles, dans une magnifique région verte de la province du “Hainaut”. Jusqu’en 2000, j’habitais à Wasmuël, un village situé entre la ville de Mons et la frontière française, dans une région appelée “Mons-Borinage”, célèbre pour son passé minier (charbon).



J’ai commencé tôt, vers l’âge de 11 ans, à m’intéresser à la Radio, d’abord en écoutant les stations internationales qui émettaient en ondes courtes (à l’époque ma préférée était Radio Suède Internationale). En 1984, j’étais actif sur la “bande DX 27 MHz (CB)” ; je garde un bon souvenir de cette période. En 1987, à l’âge de 16 ans, j’ai réussi au premier essai l’examen de radio-amateur, sans connaissances techniques scolaires et j’ai obtenu mon premier indicatif, ON1KHN. Il me donnait le droit d’être actif sur les fréquences supérieures à 30 MHz, code morse (CW) exclu. Un an plus tard, j’ai passé avec succès l’examen de morse et obtins l’indicatif ON4KHG (licence complète), qui est toujours le mien aujourd’hui.

Dans le radio-amateurisme, mon “profil d’intérêt” a toujours été marqué par les fréquences “élevées”. La bande 144 MHz “petits signaux” est ma favorite depuis le début (Tropo, Aurore, MS, Es, EME). J’ai fait un peu de 50 MHz au début des années 90 et du 70 MHz entre 2009 et 2016. J’ai aussi pratiqué les 1,3 et 10 GHz autour des années 2000, uniquement en portable.

Actuellement (2023), je suis toujours actif sur 144 MHz et j’ai repris une activité 10 GHz en fixe (depuis la maison) en 2021. A la faveur du regain d’activité solaire, je suis davantage actif sur les bandes décamétriques (avec une préférence pour les 24 et 28 MHz).

Mes intérêts principaux dans le hobby sont les phénomènes de propagation et la construction d’équipements (une grande partie de ma station est de construction personnelle).

Quant à ma formation, j’ai un diplôme d’ingénieur industriel (MSc) en électronique (1993), complété d’un troisième cycle en Télécommunications. J’ai débuté ma carrière dans la division télécom d’une société d’ingénierie en énergie. J’ai ensuite travaillé dans les télécommunications militaires (Thomson-CSF, maintenant Thales) et suis entré ensuite dans le monde des télécommunications mobiles en 1999. Actuellement, et depuis 2010, je suis “Business Continuity Manager” chez ASTRID, la société belge responsable du déploiement, de la maintenance et de l’évolution de services “Mission critical” au bénéfice des services de secours et d’urgence. Plus d’infos sur ASTRID ici.

J’ai débuté la course à pied en 2014 et cet éveil sur la pratique sportive ne m’a pas quitté depuis lors. J’ai couru plusieurs marathons à travers l’Europe, avec un record personnel à 2h58 (Köln 2018 et Rotterdam 2021). J’ai participé à quelques triathlons dont l’Iron Lakes 70.3 (1,9 km natation / 90 km vélo / 21 km course à pied) en 2019 (chrono 5h47).

Finalement, j’ai 3 enfants, Anaïs, Marine et Maxime.

Les organisations pour lesquelles j’ai travaillé / je travaille :











My first name is Gaëtan, and I was born on 30 January 1971. I live in Horrues, a small village in the town of Soignies, 40 km south-west of Brussels, in a beautiful green region of the province of Hainaut. Until 2000, I lived in Wasmuël, a village located between the city of Mons and the French border, in a region called “Mons-Borinage”, famous for its coal-mining past.

I started taking an interest in radio at an early age, around 11, initially by listening to international short-wave stations (my favorite at the time was Radio Sweden International). In 1984, I was active on the “DX 27 MHz (CB) band”; I have fond memories of this period. In 1987, at the age of 16, I passed the amateur radio exam on my first attempt, without any technical knowledge from school, and I got my first callsign, ON1KHN. This gave me the right to operate on frequencies above 30 MHz, excluding Morse code (CW). A year later, I passed the Morse code exam and obtained the call sign ON4KHG (full license), which is still mine today.

In amateur radio, my “interest profile” has always been marked by “high” frequencies. The 144 MHz “small signal” band has been my favorite from the start (Tropo, Aurora, MS, Es, EME). I did a bit of 50 MHz in the early 90’s and 70 MHz between 2009 and 2016. I also did 1.3 and 10 GHz in the 2000’s, but only in portable mode.

At present (2023), I’m still active on 144 MHz and resumed fixed 10 GHz activity (from home) in 2021. Thanks to renewed solar activity, I’m more active on the HF bands (with a preference for 24 and 28 MHz). My main interests in the hobby are propagation phenomena and equipment construction (a large part of my station is home-built).

As for my education, I have an industrial engineering degree (MSc) in electronics (1993), plus a postgraduate degree in telecommunications. I started my career in the telecoms division of an energy engineering company. I then worked in military telecommunications (Thomson-CSF, now Thales) and then entered the world of mobile telecommunications in 1999. Since 2010, I’m Business Continuity & Risk Manager at ASTRID, the Belgian company responsible for deploying, maintaining and upgrading mission-critical services for the rescue and emergency services. Find out more about ASTRID here.

I started running in 2014 and this interest in sport hasn’t left me since. I’ve run several marathons across Europe, with a personal best of 2h58 (Köln 2018 and Rotterdam 2021). I’ve taken part in a few triathlons, including the Iron Lakes 70.3 (1.9 km swim / 90 km bike / 21 km run) in 2019 (time 5h47).

Finally, I have 3 children, Anaïs, Marine and Maxime.

Companies I have worked for / am working for : see logos above