

# Subregional VHF Contest March/Mars 2024

Compte rendu du contest VUSHF subrégional des 2 et 3 mars 2024. Participation limitée (comme d'habitude) et mélange de "chasse" aux DX's (mode S&P) et d'appels (mode Run). Propagation assez standard sur 144 MHz, avec toutefois une activité relativement bonne pour un contest de mars. Je ne me suis pas ennuyé, même si j'ai connu bien mieux comme contest. Côté France, par contre, le taux de participation est de plus-en-plus faible... A part TM5R, toutes les stations françaises contactées avaient un faible nombre de QS0's. Sur 10 GHz, participation anecdotique, uniquement 6 QS0's.

Station utilisée : 2x9 él. DK7ZB + 1,2kW sur 144 MHz et parabole de 48 cm + 3W sur 10 GHz.

Report of the subregional VUSHF contest held on 2 and 3 March 2024. Limited participation (as usual) and a mixture of "DX hunting" (S&P mode) and calling (Run mode). Propagation was fairly standard on 144 MHz, although activity was relatively good for a March contest. I wasn't bored, even though I've had much better contests. In France, on the other hand, the participation rate is getting lower and lower... Apart from TM5R, all the French stations I contacted had a low number of QS0s. On 10 GHz, participation was anecdotal, with only 6 QS0's.

Station used: 2x9 el. DK7ZB + 1.2kW on 144 MHz and 48 cm dish + 3W on 10 GHz.

## **144 MHz**

# QS0's : 201

Points : 81401

# DXCC : 12 (HB9, OE, OK, DL, ON, PA, F, SM, OZ, GW, G, I)

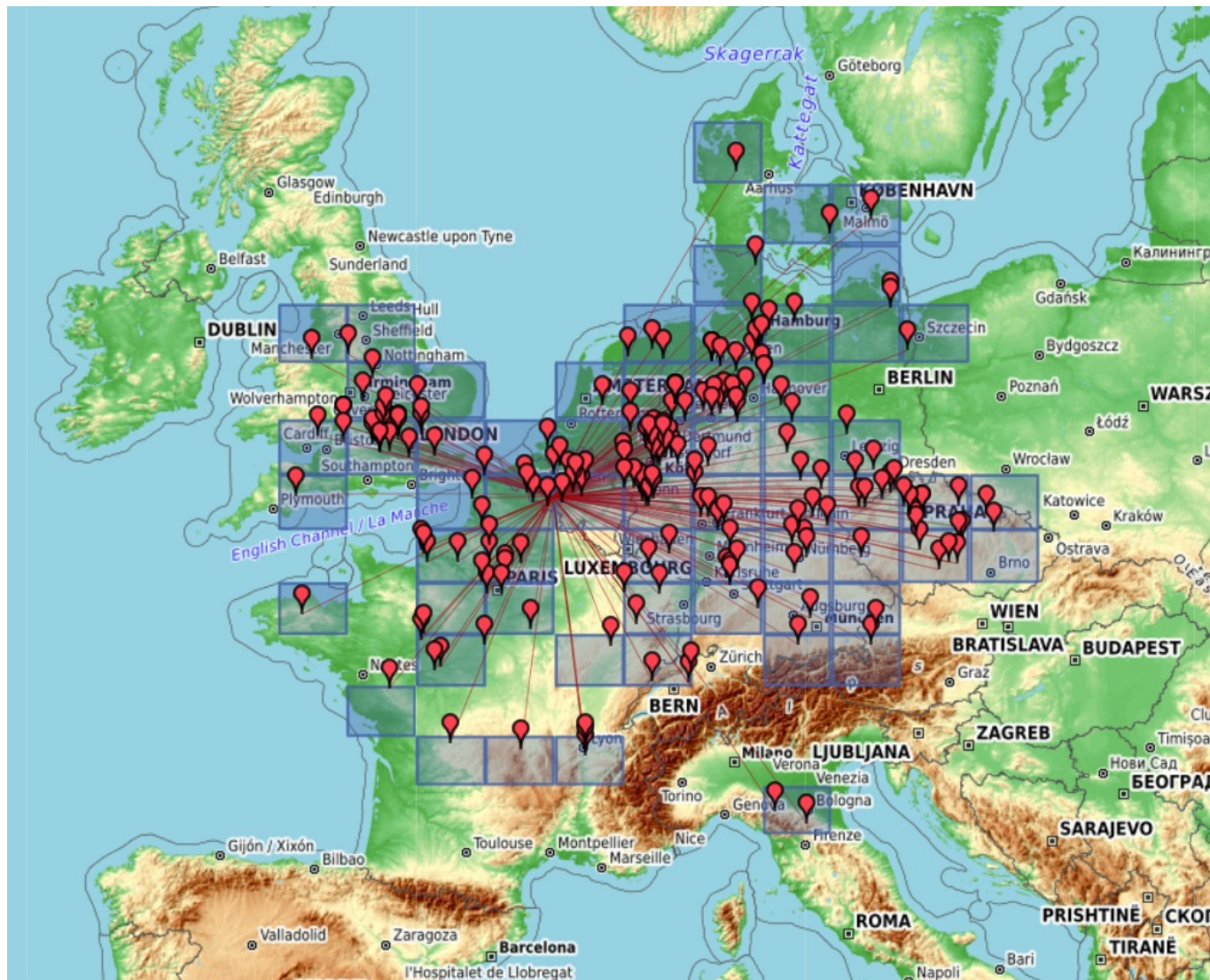
# WWL : 62

Average km/QS0 : 405

Top 10 DX QS0's :

OK20	JN89IW	908 km
IQ4KD	JN54PF	897 km
OL7M	J080FG	885 km
OK1KCR	JN79VS	846 km

OL2J	JN79TI	844 km
OK1VDJ	JN79US	840 km
IK4LFI	JN54EL	833 km
OK1NPF	J070UK	830 km
OK2KAA	JN79QJ	826 km
SM7EYW	J065NK	814 km



# Marathon de Valence – 3 décembre 2023

## Marathon Story

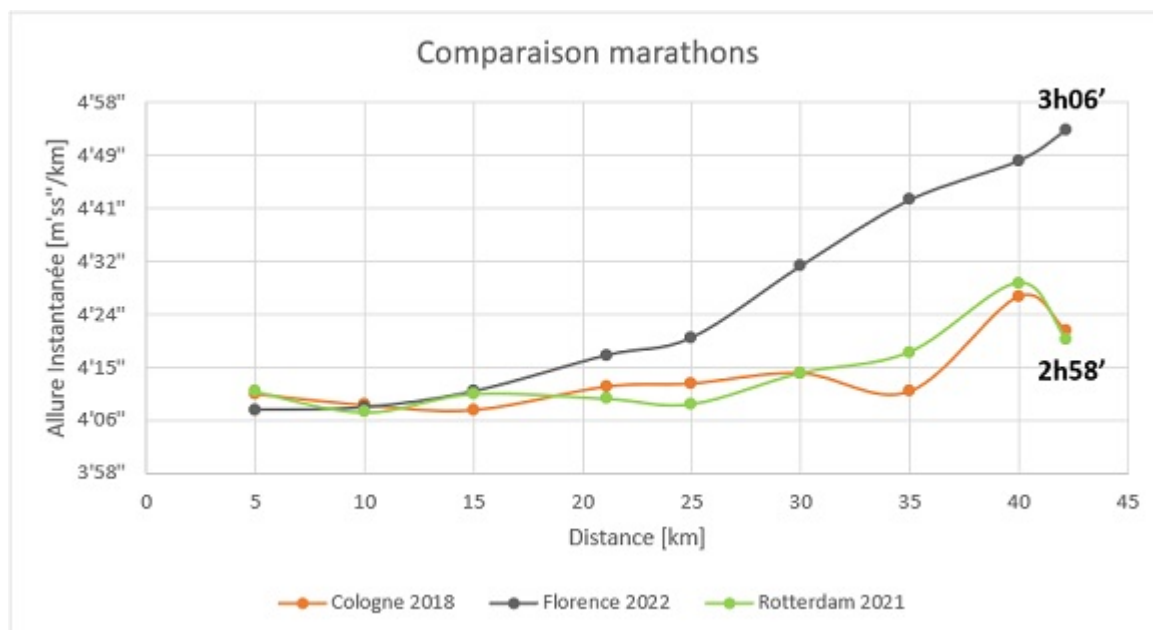


*Valencia Marathon (Espagne)  
3 décembre 2023*

*Gaëtan Horlin (BEL) – n° 4987*

## ***La préparation***

Après avoir utilisé le même plan d'entraînement pour mes cinq derniers marathons, j'estimais qu'il était peut-être temps d'en changer en vue du marathon de Valence (soit mon 14<sup>ème</sup> marathon), le 3 décembre 2023. En effet, bien que ce plan m'ait permis d'établir un « record perso » sur marathon (2h58 à Rotterdam et à Cologne), en ayant fait usage de ce même plan l'année dernière sur le marathon de Florence, j'ai « perdu pied » déjà dès le 15<sup>ème</sup> kilomètre, comme on peut le voir sur le graphique à ci-dessous.



Celui-ci

indique également que, même sur mes « meilleurs » marathons, j'ai connu une baisse de régime en fin d'épreuve. Je ne pense pas qu'il s'agissait de ce qu'on appelle communément le « mur », mais quand-même. Mon plan précédent comportait 5 sorties hebdomadaires, étalées sur 12 semaines. Cette année, après mon inscription sur le marathon de Valence, je me suis donc mis en quête d'un nouveau plan, idéalement en 16 semaines, voire même plus. L'organisation du marathon de Valence proposait justement un plan gratuit en 16 semaines. J'y ai donc souscrit. Le seul problème, c'est que le plan était envoyé chaque dimanche par E-mail pour la semaine suivante. Il n'y avait donc aucune visibilité de bout-en-bout ! Pas facile donc de planifier quoi que ce soit... Je me suis dit que j'allais commencer avec ce plan en 16 semaines et que s'il ne me convenait pas, je repasserais sur mon plan habituel en 12 semaines. Au final, je suis resté sur le plan en 16 semaines fourni par l'organisation du marathon de Valence, d'autant qu'il comportait des séances de renforcement musculaire et de gainage. Jamais dans mes plans de préparation marathon antérieurs je n'avais introduit de gainage ni de renforcement musculaire, malgré tout le bien qu'on en dise. Introduire de telles séances était également une donnée que je voulais changer dans ma préparation pour le marathon de Valence.

Au final, et en comparant mon plan précédent en 12 semaines et le nouveau en 16 semaines, il ressort que :

	<b>Plan 12 semaines</b>	<b>Plan « Valence » (16 semaines)</b>
<b>Nombre de sorties / semaine</b>	5	5
<b>Distance totale, incl. le marathon (km)</b>	750	1180
<b>Renforcement muscu. et gainage</b>	Non	Oui
<b>Type</b>	Travail de toutes les zones : fractionné court, long, endurance, sorties longues avec blocs à allure marathon	Accent davantage mis sur fractionné long, peu de fractionné court « explosif ». Endurance active, sorties longues avec blocs allure marathon
<b>Volume hebdomadaire (km/semaine)</b>	63	72

En résumé,

le plan « Valence » en 16 semaines, comparé à mon plan antérieur, c'était évidemment 4 semaines de plus, du gainage et du renforcement musculaire, un travail accentué dans des zones différentes et davantage de volume. Sur certaines sorties, j'ai également mis plus d'intensité (fractions plus rapides) que ce qui était requis par le plan. Je me souviens fort bien de cette sortie de 17 km qui incluait 10x1000 m...

Tout ce "travail" semblait déjà porter ses fruits durant le mois précédant le marathon. D'abord sur une course locale pourtant fort vallonnée courue à allure « rapide », alors qu'il n'est pas monnaie courante que je puisse courir un 10 km sous les 4'/km. Deux semaines avant le marathon, j'ai pris part à un semi-marathon à Deauville (en fait un marathon relais à deux, avec Delphine), couru en 1h22' (nouveau record perso sur semi) à l'allure inespérée de 3'53''/km. Ca m'a donné un énorme boost de confiance ! Maintenant, il fallait confirmer à Valence ! L'objectif premier y était un « Sub 3 » puis faire mieux que 2h58', voire m'approcher aussi près que possible de 2h55' mais ça, je n'y croyais pas trop vu la probable baisse de régime en fin de marathon. Côté équipement, je reste fidèle aux chaussures Saucony Ride, que j'utilise depuis des années. Je n'ai pas encore essayé les chaussures avec plaque de carbone.

## ***Le Marathon***



Vendredi 1<sup>er</sup> décembre, c'est le jour du départ, nous sommes quinze membres de la Mons Running Team (MRT), des Trottineurs de Soignies, coureurs.euses (dont cinq pour qui ce sera le premier marathon à Valence !) et accompagnant.e.s à nous retrouver à l'aéroport de Charleroi. Atterrissage un peu « chahuté » à Valence, il y a beaucoup de vent mais le soleil est bien présent et la température avoisine 20°. Nous avons croisé Amaury Paquet, qui vise la qualification pour les JO de Paris 2024. Après avoir pris possession des voitures de location et nous être installés dans la (spacieuse) villa louée à l'écart du centre Valence, nous sommes allés chercher nos dossards dans le centre-ville. Pas facile de se garer à Valence... Samedi en matinée, dernière sortie d'entraînement au soleil, histoire de faire tourner les jambes.



Après-midi, reconnaissance du trajet (voiture + métro) à faire dimanche, pour se rendre au départ du marathon. Nous en avons profité pour visiter le site de l'arrivée du marathon, à savoir la

cité des Arts et des Sciences de Valence, à l'architecture futuriste et similaire à celle de la « nouvelle » gare de Mons... C'est le même architecte (Santiago Calatrava). Il fait beau, nous sommes en T-shirt. Au soir, à la villa, c'était « Pasta Party », concoctée (entre autres) par Salvatore. Je me sens stress , je me mets (trop) la pression...

Dimanche 3 décembre, c'est le jour « J », attendu depuis de nombreux mois. Malgré



l'excitation du moment, j'ai assez bien dormi. Debout à 5 heures, je dois avoir mangé (ce qui se trouve sur la photo à gauche) au plus tard 3 heures avant le départ, soit au plus tard à 5h25, le départ étant donné à 8h25 en ce qui me concerne. A 6h15, nous quittons tous la villa, il fait très frais, 4°...

Voiture, métro, changement de métro, tout se passe comme prévu et comme reconnu hier. En ville, nous croisons quelques fêtards attardés et éméchés. Le jour se lève, il est déjà temps pour moi de prendre congé de mes Ami.e.s en vue de rejoindre « mon » box de départ, via un rapide passage par la consigne pour y déposer mon sac. Il y a beaucoup de monde, 30.000 participants.

Je rejoins mon box, le box rose (2h50 > 2h59). Je me positionne tout à l'arrière, je n'ambitionne pas de faire 2h50 ! Il y a bien assez de place pour y faire mes déboulés, talons-fesses et autres montées de genoux. Ca fait monter le rythme cardiaque et ça évite de partir complètement à froid. A bientôt 53 ans (dans 2 mois, je constate que ce genre de montée en régime avant la course est de plus en plus indispensable. A quelques minutes du départ, je me sens étonnamment serein, la pression est maintenant retombée, même si tout reste à faire. J'y suis, maintenant il n'y a plus rien d'autre à penser qu'à courir. Les conditions sont idéales, 5°,

pas de vent. Les élites ont pris le départ à 8h15. A 8h25, c'est à mon tour de partir. La « foule » est dense, ça n'est pas facile de trouver son rythme. J'essaie aussi vite que



possible de trouver le mien car toute distance courue en-dessous de l'allure cible, c'est autant qu'il faudra courir plus rapidement par la suite. Je remonte lentement le peloton, quitte parfois à monter sur le trottoir pour dépasser certains concurrents. Je suis derrière les meneurs d'allure 3 heures. Le 1<sup>er</sup> kilomètre est franchi après 4'22'', soit 12' plus « lentement » que l'allure cible. Je continue à

dépasser des participants si bien que l'allure moyenne du 2<sup>ème</sup> kilomètre est maintenant de 4'15''/km. Etant donné que beaucoup de gens restent derrière les meneurs d'allure, je me décide à les dépasser entre le 2<sup>ème</sup> et le 3<sup>ème</sup> kilomètre car devant eux, il y a bien plus d'espace. De fait, l'allure moyenne du 3<sup>ème</sup> kilomètre est de 3'58''/km. C'est trop rapide, il faut que je me calme, je sais que tout excès de « zèle » en début de course se paiera à la fin (baisse de régime) ! Par la suite, mon allure se stabilise, j'ai trouvé la bonne position dans le groupe, et je m'y tiens. Après 5 kilomètres, mon allure moyenne depuis le départ est de 4'10''/km, c'est top. Sur ma montre, je ne regarde rien d'autre que l'allure moyenne, sur laquelle j'essaie de me calquer religieusement. Arrive le 1<sup>er</sup> ravitaillement. Jusqu'à présent, j'ai toujours pris l'habitude de m'arrêter aux ravitaillements durant les courses. Pas cette fois, car d'une part, je me sens très bien et que d'autre part, l'âge avançant, toute rupture de régime demande un effort respiratoire supplémentaire pour revenir dans le rythme (du moins, c'est ma perception personnelle en ce qui concerne les adaptations liées à l'avancement en âge). J'ai donc pris la bouteille d'eau qui m'était tendue, l'ai bue partiellement plusieurs fois et l'ai gardée durant quelques centaines de mètres avant de m'en séparer. Au 7<sup>ème</sup> kilomètre, j'ai pris mon premier gel. C'est un hydrogel, pas besoin d'eau pour l'avaler, il est davantage aqueux qu'un gel « normal » mais fait 60 ml au lieu de



40. Ce sont les gels « GO Isotonic » de chez SIS (Science in Sport). Au 8<sup>ème</sup> kilomètre, nous croisons la tête de la course de l'autre côté de l'avenue ; ils en sont, eux, à leur 15<sup>ème</sup> kilomètre. Je me sens capable d'accélérer un peu mais en faisant très attention quand-même car, sur base de l'expérience de mes marathons précédents, tout excès de zèle précoce se « paiera » plus loin, probablement d'autant plus tôt que cet excès sera marqué... Dans le public massé au bord de la route, j'entends "Allez Gaëtan !" Je me retourne, nos regards se croisent mais je ne connais pas la personne. Elle a lu mon prénom sur mon dossard. Ca

fait quand-même très plaisir. Au passage du 10<sup>ème</sup> kilomètre, mon allure moyenne depuis le début est descendue à 4'06''/km. Au ravito, je prends la bouteille d'eau, la bois à petites gorgées mais je ne m'arrête toujours pas. Je me sens bien, j'ai trouvé le « bon rythme », même si je me dis que c'est probablement un peu trop rapide. On vient de passer à côté d'une grande tour, la « Rotonda del Mirador ». Il y a toujours des gens autour de moi mais c'est nettement plus aéré qu'au départ, on ne



se marche plus sur les pieds. Un thermomètre urbain indique 12°, le ciel est bleu azur et il n'y a pas de vent. Au 13<sup>ème</sup> kilomètre, je me surprends à me laisser submerger par l'émotion... Bizarre, ça n'est pas le moment pourtant, l'arrivée est encore loin ! Au 14<sup>ème</sup> kilomètre, je prends mon second gel. Ensuite, arrive le ravito, je prends l'eau mais je ne m'arrête toujours pas. Au 15<sup>ème</sup> kilomètre, l'allure moyenne depuis le départ se maintient à 4'06''/km, tout va toujours bien. Arrive le 17<sup>ème</sup> km, j'ai un coup de mou, mon allure instantanée baisse légèrement et je repense au marathon de Florence l'année passée où, déjà au 15<sup>ème</sup> kilomètre, je n'ai plus su tenir l'allure. Tout me vient à l'esprit : est-ce que je ne suis pas parti trop vite ? La fin va probablement être très dure. Est-ce que je suis encore capable de courir un marathon à une allure soutenue ?... Tout d'un coup, j'ai une inquiétante sensation de faiblesse, comme si j'allais défaillir et m'écrouler... Ca n'a heureusement duré que quelques secondes mais c'est la première fois que je ressentais ça, et ça n'est pas agréable du tout. Est-ce lié à la prise de glucose ? Pic d'insuline ? Je ne sais pas et sur le moment-même, je n'y ai même pas pensé, je continuerai donc à prendre un gel tous les 7 kilomètres environ. Toujours est-il que j'essaie de me reconcentrer uniquement sur le jalon majeur à venir, à savoir la passage du semi-marathon. Mon coup de barre est passé. D'une allure à 4'09''/km sur le 17<sup>ème</sup> kilomètre, 4'08''/km sur le 18<sup>ème</sup>, je suis à 4'01''/km sur le 19<sup>ème</sup>. C'est reparti, mais j'ai eu peur ! Le semi est passé en 1h27'05''. En comptant la baisse de régime à venir, je me dis que le sub 3 est possible, tout dépendra de quand cette baisse de régime surviendra et quelle en sera l'ampleur. Au 22<sup>ème</sup> kilomètre, je prends mon 3<sup>ème</sup> gel. Un peu plus loin, Estelle, Titi et John sont sur le bord de la route, ils m'encouragent (voir leur

photo ci à droite). En réponse j'essaie de leur faire un cœur avec mes mains mais je dois déjà manquer un peu de lucidité car, à la place, c'est un signe « tout va bien » (comme les plongeurs) que je fais avec chacune de mes mains. Ces encouragements me donnent un énorme coup de boost, merci les Amis ! D'ailleurs le 22<sup>ème</sup> kilomètre est couru en 4'00''. Et en parlant d'encouragements, sur le marathon d'Anvers, on entendait souvent "goed bezig !" (bon boulot). En Italie, c'était "dai ragazzi !" (allez les gars)... et en Espagne, c'est "animo !" (courage). Le 25<sup>ème</sup> kilomètre est celui couru le plus rapidement, en 3'54''.



L'allure moyenne depuis le départ est maintenant de 4'05''/km. De temps-en-temps, sur base de mes sensations du moment, je me projete sur le chrono final possible, sachant que la baisse de régime surviendra tôt ou tard. Entre le 27<sup>ème</sup> et le 29<sup>ème</sup> kilomètre, ça devient à nouveau un peu plus dur, les kilomètres me paraissent plus long et à nouveau cette sensation soudaine et inquiétante, mais tout autant passagère qu'il y a 10 kilomètres, de faiblesse extrême. Seconde frayeur, mais qui n'a heureusement pas duré. Je prends mon 4<sup>ème</sup> gel au 29<sup>ème</sup> kilomètre, on vient de passer en face des tours de Serranos. Au 30<sup>ème</sup> kilomètre, je me sens à nouveau bien et sans raideurs ou douleurs dans le bas du dos, contrairement à mes marathons précédents. Depuis trois semaines avant le marathon, je fais des exercices quotidiens pour la prévention de la lordose lombaire ; ils semblent porter leurs fruits. Pas non plus de signes de crampes ni d'ampoules au pieds, tout va bien donc. Au 30<sup>ème</sup> kilomètre, l'allure moyenne depuis le départ se maintient à 4'05''/km. Le 32<sup>ème</sup> kilomètre est couru en 3'56''. Alors que sur tous les ravitos jusqu'à présent (tous les 5 kilomètres environ), j'ai toujours pris de l'eau sans marquer de temps d'arrêt, cette fois (33<sup>ème</sup> kilomètre), je marque un bref arrêt. Je n'ai pas de difficulté à repartir mais je me dis que la perte de régime habituelle ne peut être qu'imminente à présent, et qu'il faudra bientôt y aller "au mental". L'allure du 34<sup>ème</sup> kilomètre est de 4'22''/km, ça devient plus difficile, mes quadriceps et, dans une

moindre mesure, mes mollets sont de plus en plus durs. Chaque fois que je ralentis ou que j'ai l'impression de ralentir, j'arrive toujours néanmoins à relancer. J'en suis très agréablement étonné ! Arrive le 35<sup>ème</sup> kilomètre, je prends mon 5<sup>ème</sup> et dernier gel. Je scrute le panneau indiquant le kilomètre suivant. En effet, les kilomètres me semblent à présent de plus en plus "longs". Toutefois, mon allure moyenne est toujours excellente, 4'06''/km. Mes quadris et mollets deviennent de plus en plus durs, certes, mais je n'ai toujours pas de baisse de régime significative. A moins d'une grosse défaillance, le sub 3 me semble désormais presque acquis. Je m'arrête à nouveau brièvement au ravito du 37<sup>ème</sup> kilomètre, toujours pour prendre de l'eau. Le 38<sup>ème</sup> kilomètre est plus lent, 4'16''/km mais à partir de ce moment-là, les 4 kilomètres restants seront chacun plus rapides que le précédent. Mon rythme cardiaque est à présent plus élevé, autour de 163 bpm (il est resté sous les 160 bpm durant les deux premières heures). Mais toujours pas de baisse de régime, si bien que je commence à "rêver" d'un nouveau "record perso", ce qui me rend encore plus euphorique. Au 40<sup>ème</sup> kilomètre, c'est le dernier ravito mais je ne m'y arrête pas ni, une fois n'est pas coutume, ne prend d'eau. On vient de



passer la Porta de la Mar. Finalement, durant un marathon, on est tellement dans une "bulle", surtout vers la fin (en tous cas en ce qui me concerne) qu'il est difficile, a posteriori, de reconnaître les endroits par lesquels on est passé. La Rotonda del Mirador et les Tours de Serranos sont

les seuls dont je me souviens. Au 41<sup>ème</sup> kilomètre, on aperçoit au loin la cité des Arts et des Sciences, site de l'arrivée du marathon. Il ne reste plus que 1200 mètres (3 tours de piste d'athlétisme !), la foule de spectateurs est maintenant très dense et l'avenue est plus étroite, si bien que le peloton de coureurs est plus dense. Ca me fait penser aux quelques centaines de mètres qui précèdent l'arrivée des 20 km de Bruxelles. On a le soleil de face et la chaleur de ses rayons est maintenant nettement perceptible. Je suis déchainé, le 41<sup>ème</sup> kilomètre est couru en 4'07'', même si mes quadriceps sont maintenant très durs et mon rythme cardiaque élevé. On arrive sur le tapis bleu clair du site de l'arrivée, c'est magique ! Je

vois le chrono au loin, il indique 2h54'25'', je sprinte pour franchir la ligne sous les 2h55'. Je suis à 3'48''/km sur les 500 derniers mètres. Je franchis la ligne alors que le chrono officiel indique 2h54'55''. Lorsque j'arrête ma montre, elle indique 2h54'25''. Sachant que j'ai franchis le tapis de départ plus de 30 secondes après le coup d'envoi du box "rose", mon temps final officiel est de 2h54'23''. C'est inespéré, j'ai peine à y croire ! Le second semi a été parcouru en 1h27'18'' contre 1h27'05'' pour le premier. Contre toute attente, je n'ai donc pas connu de baisse de régime significative en fin d'épreuve. Je suis submergé par une multitude d'émotions (que j'écris à dessein au pluriel), c'est un moment indescriptible, je suis tellement content et ému...



J'ai savouré ce moment en cheminant lentement sur l'aire d'arrivée, d'abord pour recevoir ma médaille, puis le ravito final. Par après, j'ai attendu mes Ami.e.s de la MRT. Gregorio est arrivé ensuite. Adeline, Aurore, Francesco, Camille et Julie terminent leur premier marathon, accompagnés par Nico, Salvatore et Manu. Maud franchira aussi la ligne d'arrivée pour son second marathon. Je suis également terriblement content (et fier) pour eux ! Le ciel est bleu azur, il fait 18°. C'est l'éthiopien Sisay Lemma qui remporte cette édition 2023 du marathon de Valence en 2h01'48'' (nouveau record du marathon de Valence). Chez les femmes, c'est l'éthiopienne Worknesh Degefa qui l'emporte en 2h15'51''.

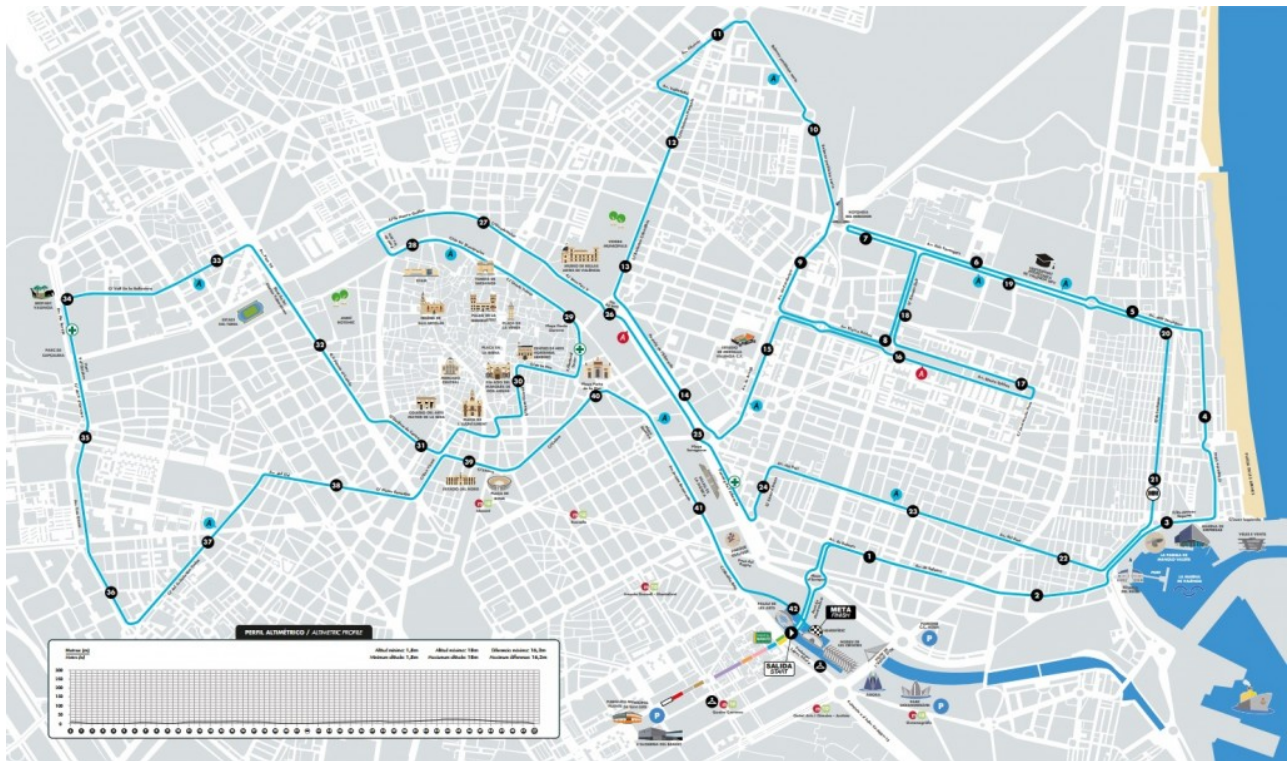




Nous sommes restés à Valence jusqu'au mardi qui a suivi le marathon. Nous avons visité Valence, profité de la villa, du soleil et même de la piscine...



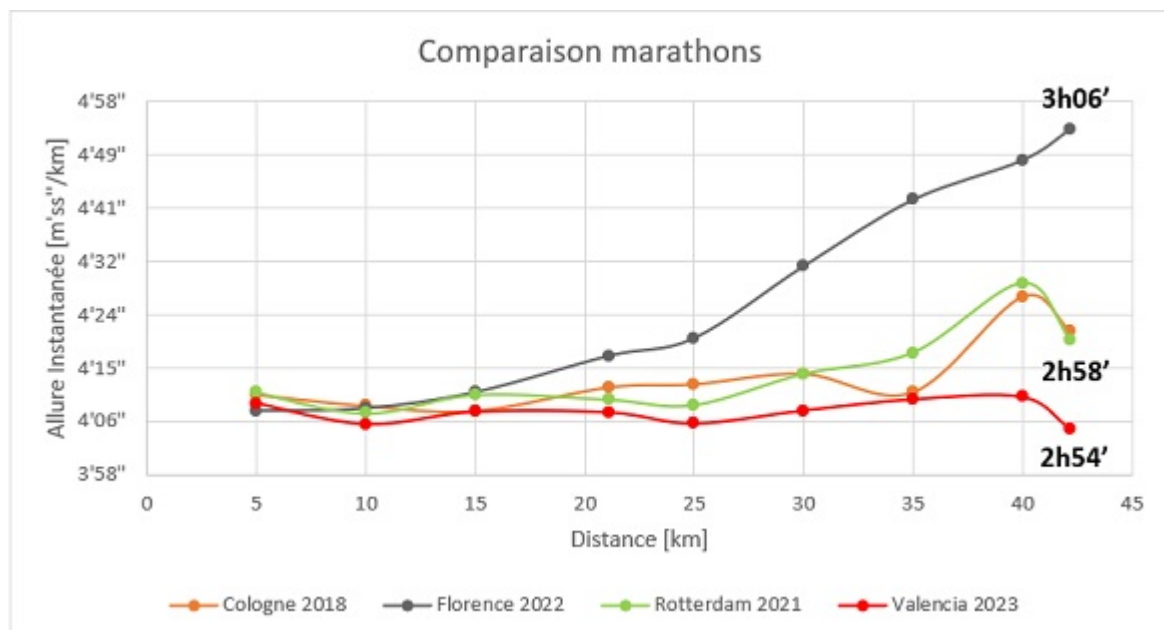
***Carte du parcours***



## Les bilans

D'abord le bilan personnel :

- Très grande satisfaction du résultat, même inespéré !
- Un plan de préparation intensif, dont je ne me suis réellement rendu compte de l'ampleur que lorsque je l'ai encodé dans un fichier Excel à l'issue du marathon
- L'inclusion de renforcement musculaire et de gainage a certainement été d'une grande valeur ajoutée
- Pas de baisse de régime en fin d'épreuve, 1h27 sur le premier et sur le second semi



- Pas de frottements et pas d'ampoules aux pieds à la fin du marathon
- Des conditions météo idéales

Mon avis sur ce marathon :

- Le coût : 180€ ! Même si je m'y suis pris tard pour m'inscrire, je n'ai jamais payé aussi cher pour un marathon, ni même pour mon premier triathlon de format "70.3" !
- Organisation irréprochable
- Ravitaillements bien organisés. Je préfère les bouteilles aux gobelets mais il faut avouer que ça génère beaucoup de gaspillage et de déchets de plastique...
- Parcours plat et rapide
- Indication de la distance tous les kilomètres
- Pas de semi-marathon, uniquement un marathon, ce que je trouve être un plus
- Public nombreux et supportif
- Très belle médaille, mais de piètre qualité, la "dorure" s'effrite facilement... Je ne suis pas fétichiste mais à ce prix, la médaille pourrait être de meilleure qualité
- L'aire d'arrivée à la cité des Arts et des Sciences est juste "magique" !

Téléchargez cette publication sous forme de fichier pdf : [Marathon Story – Valencia 2023 – Gaetan Horlin1](#)

---

# Subregional VHF Contest July/Juillet 2023

Compte rendu du contest VUSHF subrégional des 1er et 2 juillet 2023. Comme d'habitude, participation limitée, mais cette fois ce fût un mélange de "chasse" aux DX's et d'appels. Propagation assez standard sur 144 MHz, avec toutefois une ouverture vers l'Espagne le dimanche matin. Ecoutez ci-dessous la force du signal reçu de EA1FCH/P, pourtant à près de 1200 km. Plus de QSO's random et moins de prises de skeds sur KST que d'habitude. Sur 10 GHz, participation anecdotique, uniquement 5 QSO's et moins de 200 km comme "ODX".

Station utilisée : 2x9 él. DK7ZB + 1,2kW sur 144 MHz et parabole de 48 cm + 3W sur 10 GHz.

Report of the sub-regional VUSHF contest held on 1 and 2 July 2023. As usual, my participation was limited, but this time it was a mix of DX "chasing" and calling. Propagation was fairly standard on 144 MHz, although there was an opening towards Spain on Sunday morning. Listen below to the strength of the signal received from EA1FCH/P, despite being nearly 1200 km away. More random QSO's and fewer skeds taken on KST than usual. On 10 GHz, participation was anecdotal, with only 5 QSO's and less than 200 km as "ODX".

Station used: 2x9 el. DK7ZB + 1.2kW on 144 MHz and 48 cm dish + 3W on 10 GHz.

## **144 MHz**

# QSO's : 242

Points : 101949

# DXCC : 15 (HB9, OE, OK, OM, DL, ON, PA, F, EI, EA, I, SP, OZ, GW, G)

# WWL : 75

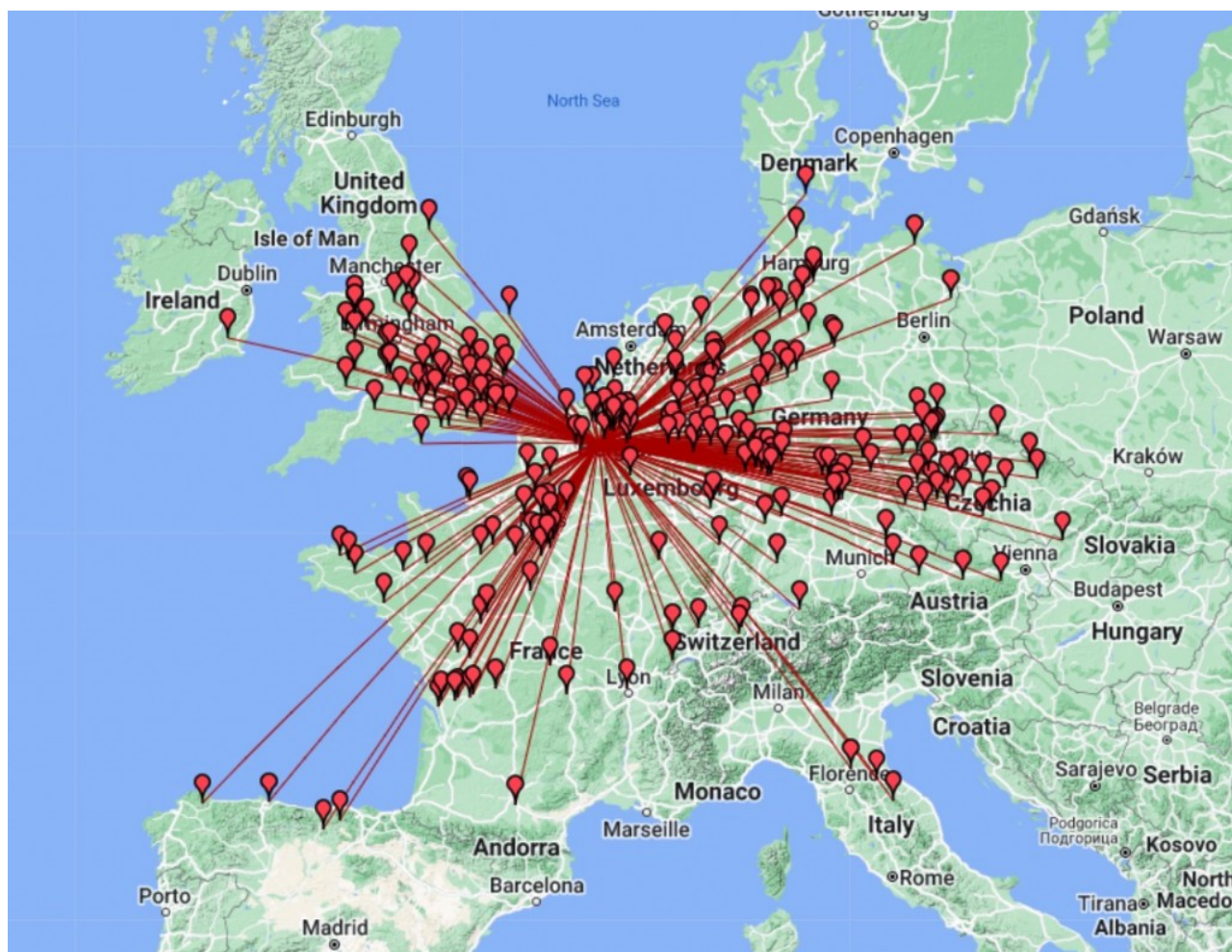
Average km/QSO : 421

Top 10 DX QSO's :

EA1FCH/P	IN63FL	1175 km
EA1W	IN73EM	1069 km



EA1IT	IN72XW	1046 km
IQ5NN	JN63GN	1016 km
EA2DR	IN83FD	1005 km
OM2Y	JN88RS	990 km
IK4ZHH	JN63AX	955 km
OK2O	JN89IW	908 km
IQ4KD	JN54PF	897 km
OE1W	JN77TX	893 km



Le signal SSB de EA1FCH/P (IN63FL) / The SSB signal of EA1FCH/P (IN63FL) :

<http://on4khg.be/wordpress/wp-content/uploads/2023/07/EA1FCH-02072023-144.mp3>

# Subregional VHF Contest May/Mai 2023

Compte rendu du contest VUSHF subrégional des 6 et 7 mai 2023. Comme d'habitude, participation limitée, surtout le dimanche, où je n'ai été actif que durant 3 heures en tout. Propagation très médiocre le samedi sur 144 MHz, signaux dans l'ensemble faibles. Sur 10 GHz, il y avait un peu de rain-scatter (RS) relativement local, pas de grands DX possibles donc. Essai infructueux avec DK0NA (J050TI), que j'ai toutefois très bien entendu jusqu'à 579 (mais furtivement) en airplane-scatter (AS). Côté France, si les "Journées d'activité hyper" stimulent bien l'activité, les contests subrégionaux ne génèrent que peu, voire pas d'intérêt. C'est dommage. J'ai contacté F6DKW et F5HRY (merci à eux) comme seules stations françaises sur 10 GHz. Sur 144 MHz, avant de passer QRT pour la nuit le samedi soir, le meilleur DX était OM2Y à 990 km (en CW). J'ai entendu à plusieurs reprises EA2DR (IN83FD) à 1005 km mais mes appels sont restés sans réponse (?!). Sur 10 GHz, il n'y avait alors que 7 QSO's dans le log. F5HRY en était le meilleur DX (242 km). Dimanche matin, tôt, avant de passer QRT jusque +/- 12h UTC en raison d'une compétition sportive, les stations OK étaient particulièrement fortes sur 144 MHz, si bien que OM3KII était contacté facilement en SSB (1006 km). Ecoutez l'enregistrement audio plus bas, en fin de publication. Vient ensuite dans le log OM5ZW en JN98AS (1032 km) contacté en CW. Reprise de l'activité à 12h30 UTC, il y a du rain-scatter sur 10 GHz... 9 QSO's (certains en random, sans prise de sked) sont ajoutés au log, dont DK0NA (542 km), contacté en RS via un scatter point en JN39. Ecoutez l'enregistrement du QSO ci-dessous. Le contest prend fin avec un total de 16 QSO's sur 10 GHz et 106 sur 144 MHz, en privilégiant la recherche des DX (mode S&P) plutôt que les sessions d'appels (mode Run). Sur 144, j'ai été appelé par EA4LU (IM68TV). Il s'agissait évidemment d'un burst météor-scatter (MS) mais la réflexion n'a pas duré assez longtemps que pour compléter le QSO. Plusieurs essais avec I02V et IQ4KD (tous les deux en JN54) sont restés infructueux, ce qui est très rare !

Petite remarque sur la prise de skeds via ON4KST : certaines stations demandent des skeds "tous azimuths", sans nécessairement tourner les antennes vers le correspondant sollicité... c'est évidemment une perte de temps !

Station utilisée : 2x9 él. DK7ZB + 1,2kW sur 144 MHz et parabole de 48 cm + 3W sur 10 GHz.

Report of the sub-regional VUSHF contest of May 6 and 7, 2023. As usual, limited participation, especially on Sunday, where I was only active for 3 hours in total. Very poor propagation on Saturday on 144 MHz, overall weak signals. On 10 GHz there was some relatively local rain-scatter (RS), so no great DX possible. Unsuccessful attempt with DK0NA (J050TI), which I heard very well up to 579 (but furtively) in airplane-scatter (AS). On the French side, if the "Journées d'activité hyper" stimulate the activity, the subregional contests generate little or no interest. This is a shame. I contacted F6DKW and F5HRY (thanks to them) as the only French stations on 10 GHz. On 144 MHz, before going QRT for the night on Saturday evening, the best DX was OM2Y at 990 km (in CW). I heard EA2DR (IN83FD) several times at 1005 km but my calls were not answered (?!). On 10 GHz, there were only 7 QSO's in the log by then. F5HRY was the best DX (242 km). Early Sunday morning, before going QRT until +/- 12h00 UTC due to a sports competition, the OK stations were particularly strong on 144 MHz, so that OM3KII was easily contacted in SSB (1006 km). Listen to the audio recording below, at the end of the publication. Next in the log is OM5ZW in JN98AS (1032 km), contacted in CW. Activity resumes at 12h30 UTC, there is rain-scatter on 10 GHz... 9 QSO's (some in random, without sked) are added to the log, including DK0NA (542 km), contacted in RS via a scatter point in JN39. Listen to the recording of the QSO hereunder. The contest ends with a total of 16 QSO's on 10 GHz and 106 on 144 MHz, with the emphasis on DX search (S&P mode) rather than calling sessions (Run mode). On 144, I was called by EA4LU (IM68TV). It was obviously a meteor-scatter (MS) burst but the reflection did not last long enough to complete the QSO. Several attempts with I02V and IQ4KD (both in JN54) were unsuccessful, which is very rare!

A small remark on sked taking via ON4KST: some stations ask for "all azimuths" skeds, without necessarily turning the antennas towards the requested correspondent... it is obviously a waste of time!

Station used: 2x9 el. DK7ZB + 1,2kW on 144 MHz and 48 cm dish + 3W on 10 GHz.

## **144 MHz**

# QSO's : 106

Points : 46695

# DXCC : 8 (HB9, OE, OK, OM, DL, ON, PA, F)

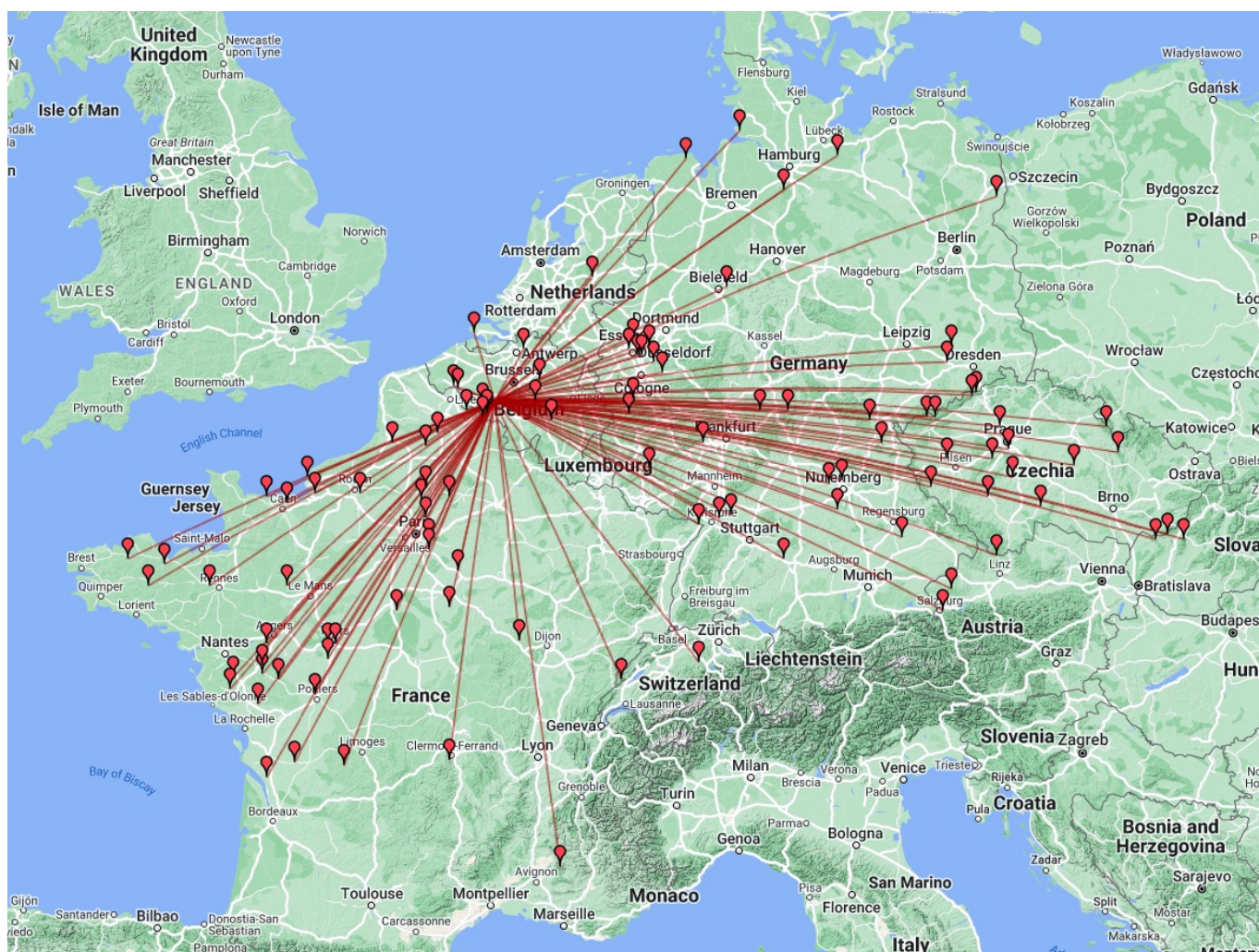
# WWL : 49

Average km/QSO : 441

Top 10 DX QSO's :



OM5ZW	JN98AS	1032 km
OM3KII	JN88UU	1006 km
OM2Y	JN88RS	991 km
OK20	JN89IW	909 km
OL7M	J080FG	886 km
OK1KCR	JN79VS	847 km
OK1KKI	JN79NF	814 km
OE5LHM/P	JN78CN	773 km
OK1KQH	JN79G0	763 km
DF0UM	J073CE	759 km



Le signal SSB de OM3KII (JN88UU) / The SSB signal of OM3KII (JN88UU) :

<http://on4khg.be/wordpress/wp-content/uploads/2023/05/OM3KII-VHF-May-2023.mp3>

10 GHz



# QSO's : 16

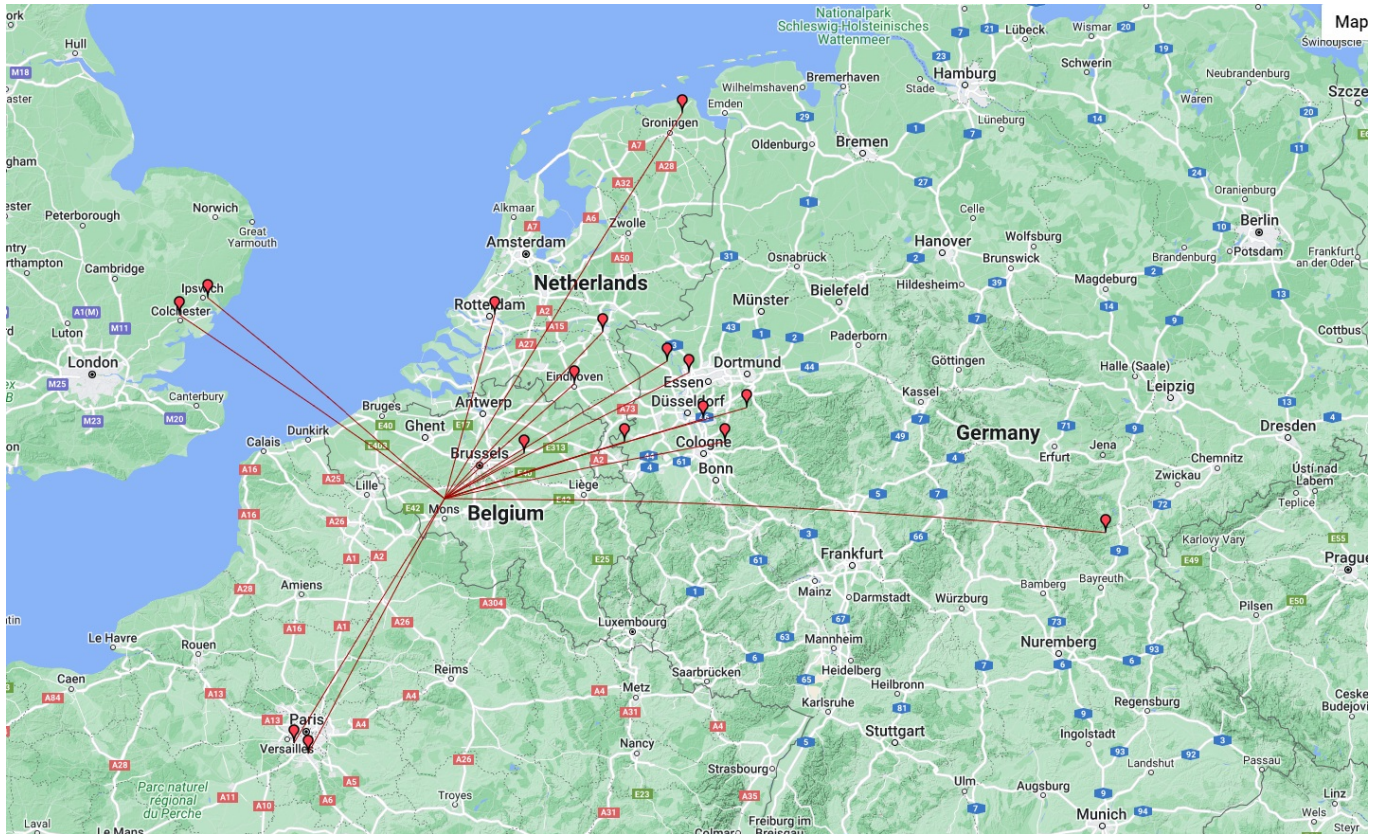
Points : 3752

# DXCC : 5 (F, PA, ON, DL, G)

# WWL : 8

Average km/QSO : 234

ODX QSO : DK0NA J050TI 542 km



Le signal de DK0NA (J050TI) en rain-scatter / The signal of DK0NA (J050TI) in rain-scatter :

<http://on4khg.be/wordpress/wp-content/uploads/2023/05/DK0NA-10G-May-2023.mp3>

# 144 MHz Tropo to / vers IT9 !

Dimanche 2 janvier 2022, une ouverture inespérée s'est produite sur 144 MHz, un "duct" vers la Sicile (IT9) ! Il s'agissait bien de Tropo, IT9GSF (Fabio) était visible sur mon écran en FT8 durant environ 4h30 (13h24 > 17h52 UTC), avec un QSB lent. J'ai eu la chance de contacter Fabio dans l'après-midi, il est situé en JM67SS, soit à 1615 km de moi. Vu le niveau des signaux, un contact n'aurait pas été possible en SSB ni en CW, seul le FT8 le permettait. Plus tôt dans la journée, Frank, PA4EME avait aussi déjà spotté IT9GSF (merci Frank). Cliquez sur la capture d'écran WSJT-X pour agrandir.

On Sunday 2 January 2022, an unexpected opening occurred on 144 MHz, a "duct" to Sicily (IT9)! It was well Tropo, IT9GSF (Fabio) was visible on my screen in FT8 for around 4h30 (13h24 > 17h52 UTC), with a slow QSB. I was lucky enough to contact Fabio in the afternoon, he is located in JM67SS, 1615 km from me. Given the signal level, contact would not have been possible in SSB nor CW, only FT8 allowed it. Earlier in the day, Frank, PA4EME already spotted IT9GSF too (thanks Frank). Click on the WSJT-X screenshot to enlarge.

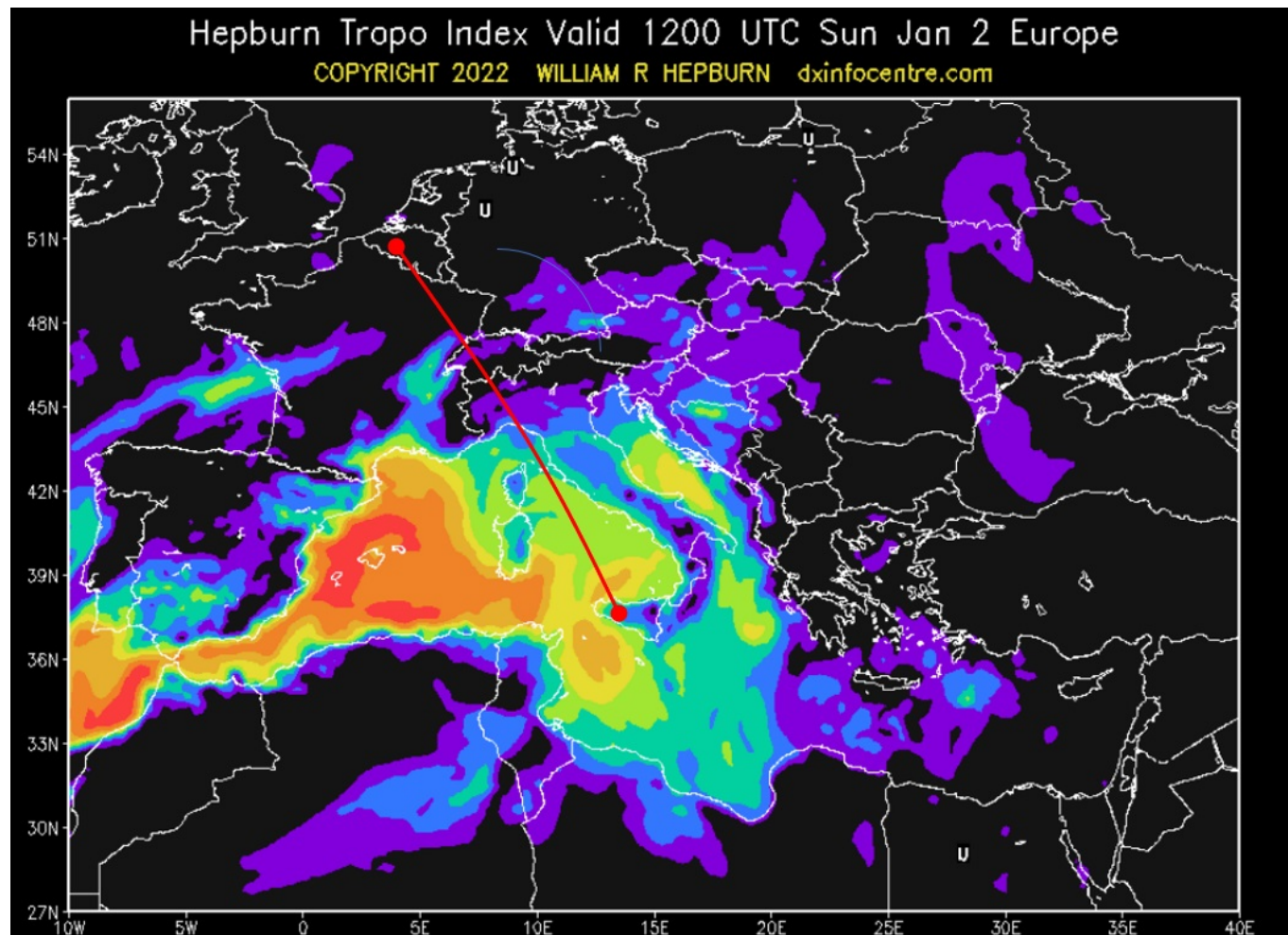
The screenshot shows the WSJT-X software interface. The top window title is "WSJT-X v2.5.2" and the main window title is "WSJT-X v2.5.2 by K1JT, G4WJS, K9AN, and IV3NWW". The interface is divided into several sections:

- Band Activity:** A table showing received signals with columns for UTC, dB, DT, Freq, and Message. The messages include call signs like ON3RV, PD1ECA, DL1SBY, PD7TTL, G4JIX, and PA6RM.
- Rx Frequency:** A table showing received signals with columns for UTC, dB, DT, Freq, and Message. The messages include call signs like IT9GSF, ON4KHG, and IA073.
- Control Panel:** Includes buttons for "Log QSO", "Stop", "Monitor", "Erase", "Decode", "Enable Tx", "Halt Tx", and "Menus". It also shows a frequency display of 144,174,000 Hz and a signal strength indicator.
- Message List:** A list of received messages with columns for "Next", "Now", and "Pwr". The messages include call signs like IT9GSF, ON4KHG, and IA073.

L'amélioration des conditions de propagation ("duct") sur la Mer Méditerranée est clairement visible sur la carte de W. Hepburn. Encore fallait-il avoir la géométrie

adéquate pour pouvoir entrer dans ce duct.

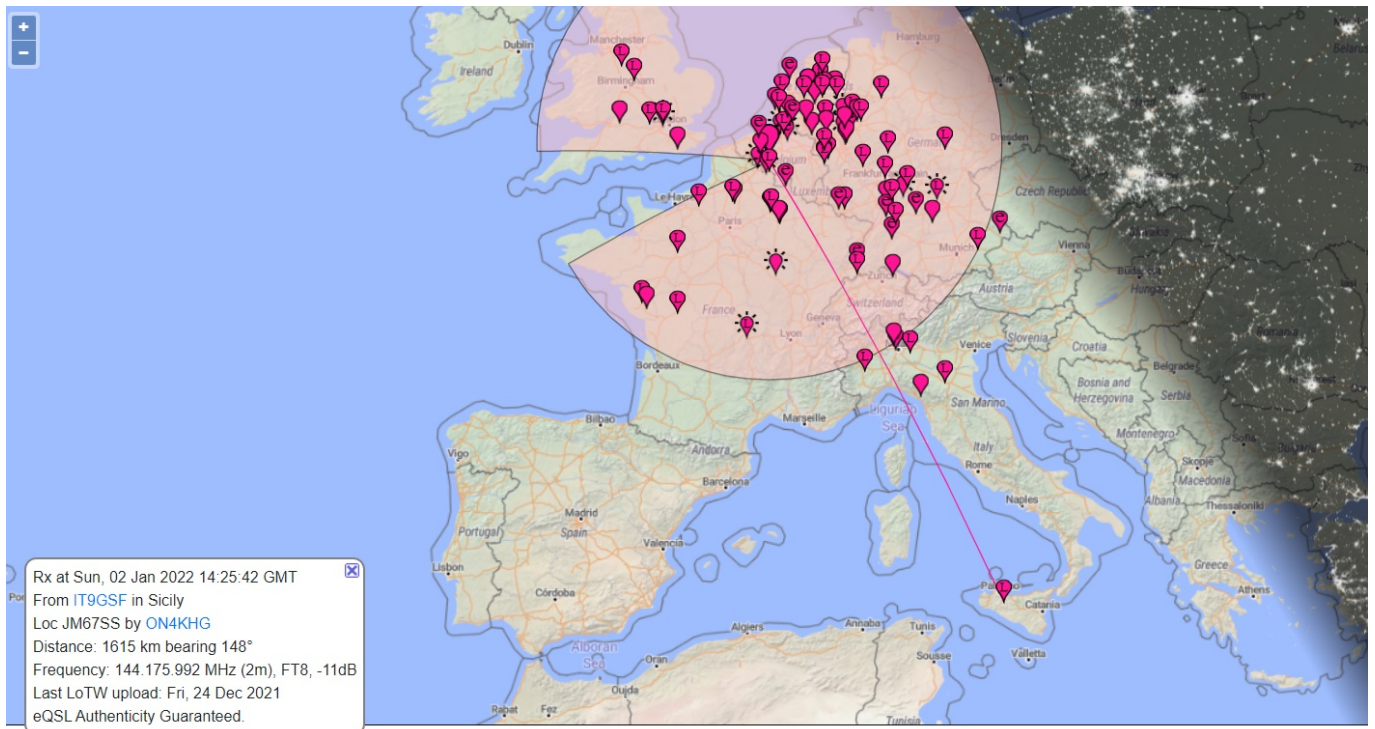
The improvement of the propagation conditions (“duct”) on the Mediterranean Sea is clearly visible on the map of W. Hepburn. However, it was necessary to have the right geometry to be able to enter this duct.



Ci-dessous les stations que j’ai vues jusque peu avant 14h30 (il y en a encore eu d’autres par la suite). On voit les stations du nord de l’Italie et IT9GSF.

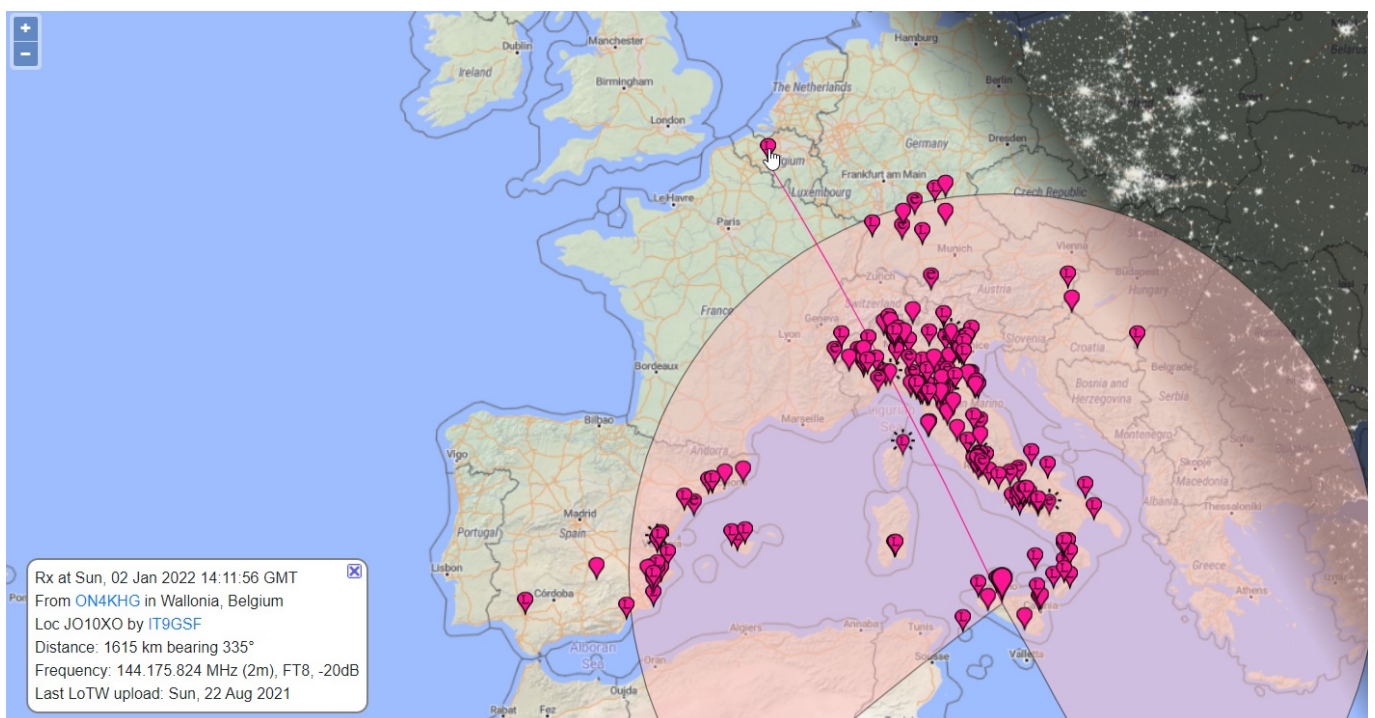
Below are the stations I saw until shortly before 14h30 (there were some more afterwards). You can see the stations in Northern Italy and IT9GSF.





Et plus bas, les stations que voyait Fabio, IT9GSF au même moment. Ils ne sont pas visibles sur la carte à ce moment-là mais ON/PE1ITR en J020EE et DF2ZC en J030RN ont aussi contacté IT9GSF.

And further down, the stations that Fabio, IT9GSF was seeing at the same time. They are not visible on the map at that time but ON/PE1ITR in J020EE and DF2ZC in J030RN also contacted IT9GSF.





Et finalement le log de Fabio durant cette journée (source MMMonVHF).

And finally the log of Fabio during that day (source MMMonVHF).

