

12km de Carrières sous Poissy

13/03/2016
7^{ème} édition

Compte rendu de la course



Site officiel de la course :

<http://leflep.free.fr>

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



Résultats

Nom de la course : 12km de Carrières sous Poissy

Distance : 12 km

Dénivelé : /

Carrière 12 kms - 12 KMS (12.000 kms) - Dim 13 Mars 2016
CLASSEMENT GENERAL - 12.000 Kms

oxygene
15: Précède

Cl	Nom - Prénom	Nat	Licence	Doss.	Né	Cl	Cat	Cl	Sx	Temps	Moy.	Club	
1	SUZZONI JEAN MARC			1257002	n°300	75	1	V1M	1	M	00:43:10	16.68	UAM
58	LAMBERT Silvain				n°139	71	21	V1M	57	M	00:53:37	13.43	Oxygène PSA
110	DECARREAUX Philippe				n°073	63	18	V2M	105	M	00:57:53	12.44	Oxygène PSA
114	MATEI Marius cornel				n°181	68	36	V1M	109	M	00:57:59	12.42	Oxygène PSA
208	MARTINEZ TEJERO José anto:				n°175	59	38	V2M	179	M	01:06:23	10.85	Oxygène PSA
292	HACHI Pascale				n°111	60	14	V2F	79	F	01:47:34	6.69	FOULEES DE ST GERMAIN EN LAYE



... en 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.)

Compilation des commentaires des 4 participants :

<p>Parking :</p>	<p>Le parking est celui du gymnase, là où on récupère le dossard et proche de l'arrivée. Le départ est à environ 300 mètres. Je suis arrivé tard, l'accès au parking était fermé, mais j'ai pu trouver une place facilement et très proche.</p> <p>Parking du gymnase, mais il est préférable des se garer sur les rues annexes pour repartir vite. En plus l'accès au gymnase est bloqué après la course le temps que tous les coureurs finissent.</p> <p>Il n'est pas nécessaire d'arriver très tôt.</p>
<p>Remise des dossards :</p>	<p>A proximité de l'arrivée et à environ 300 mètres du départ. N'étant que 300 coureurs, le dossard a été récupéré très facilement</p>
<p>Parcours :</p>	<p>3 boucles 4 km , entre bitume et terre. Terrain sec donc très agréable</p> <p>Terrain plat. Un peu de bitume mais la plupart du parcours est de sable</p> <p>Le parcours est au $\frac{3}{4}$ sur chemin de terre et $\frac{1}{4}$ maxi sur route. Parcours tout plat.</p> <p>Par contre le lieu du parcours est moyen, mais l'année prochaine la course aura lieu dans le parc du peuple de l'herbe (en travaux actuellement et depuis 2 ans)</p> <p>Parcours sur terre, un peu de bitume avant l'arrivée. Bruits à cause des séances de quad qui se déroulent à côté.</p>
<p>Ravitaillements :</p>	<p>Ravito à chaque boucle largement suffisant Organisation très bien. Les vestiaires tout neuf dans un bon gymnase</p> <p>Le parcours fait 3 boucles. Un ravitaillement sur la boucle, proche de l'arrivée donc parfait. Ravitaillement à l'arrivée dans le gymnase, très bien</p>



Organisation :	Organisation au top entre vestiaires,(superbe gymnase) et ravito sympa à l'arrivée au chaud dans le gymnase <i>Pas beaucoup de monde, conviviale.</i> Un bonnet en récompense, moyen. Par contre le prix de la course n'est que de 8€. Balisage correct, de nombreux bénévoles sur le parcours.
Ambiance générale :	O s'attend pas une ambiance de folie sur ce genre de course Quelques supporters uniquement dans la zone pavillonnaire et à l'arrivée. Les bénévoles sont très sympas
Autres commentaires ou Récit de course : Le parcours l'année prochaine devrait être sympa car sur un nouveau lieu en bord de Seine. C'est une course à remettre au calendrier en 2017 IL devrait y avoir plus de monde car le lieu sera le Parc régional situé à côté.	

