

# Trail d'Auffargis

16/04/2014  
2<sup>ème</sup> édition



## Compte rendu de la course



Site officiel de la course :

<http://www.asr-trail78.fr>



14 coureurs membres de l'USCPCA-RP Athlétisme participaient à cette course.



# Parcours & Profil de course

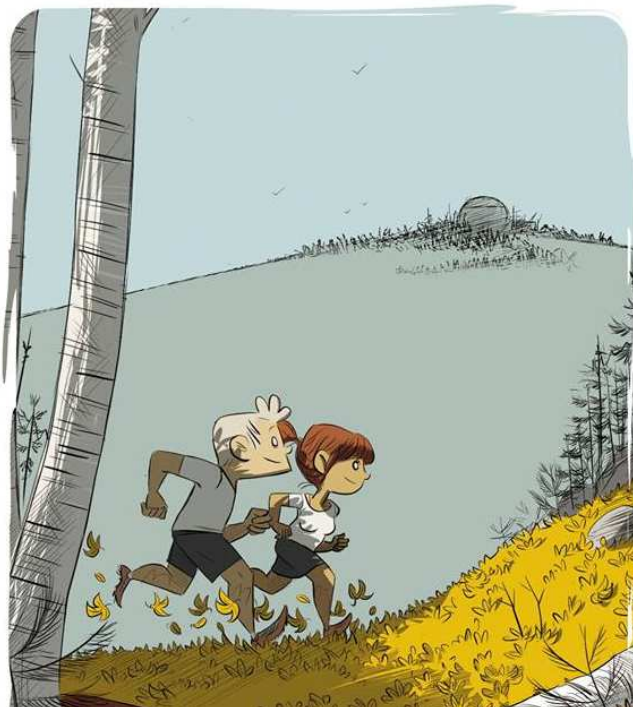


Illustration « Des bosses et des bulles »



# Résultats

**Nom de la course :** Trail d'Auffargis

**Distance :** 30 km

**Dénivelé :** Environ 850 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<b>Vainqueur de l'épreuve :</b>	<b>2h25'01</b>	<b>1</b>	
Romuald TROU-ROY	2h55'50	30	
Fabrice CIFRÉ	2h57'39	35	
Jacky ROCHER	3'04'14	57	
Sabine DARIO	3h24'40	144	4 <sup>ième</sup>
Patrick PRIAN	3h29'18	168	
Sylvie DABIN	4h02'02	318	
Laurent MIKLIC	4h07'20	340	
Monique MONNERAYE	4h19'20	370	
Virginie REJMAN	4h23'49	381	
Clotilde AUSSE DAT	5h06'07	409	
Jean-Christophe GALLERNE	5h13'28	411	
Eve AUSSE DAT	5h30'09	415	
Marc-André MOULIN	<i>Hors catégorie</i>		
Frédéric MAURY	<i>Hors catégorie</i>		
<b>Dernier « finisher » de l'épreuve :</b>	<b>500 coureurs inscrits</b> <i>Pas de limite de temps sur cette course</i>		



# Informations générales

## Météo : dimanche 16 mars 2014 à Auffargis (78610)

- Température minimale de la journée : 5.8°C
- Température maximale de la journée : 17.3°C
- Durée d'ensoleillement de la journée : 10H
- Hauteur des précipitations : 0.0mm



Les inscriptions sont limitées à 400 ou 500 participants selon autorisation de la préfecture

**Attention, ce trail affiche généralement complet début décembre !!**

Un tracé 100% nature proposé sur environ 29kms.

De nombreuses difficultés parsèment le parcours, notamment un sérieux dénivelé positif (environ 750m). Le parcours est exigeant, soyez en conscient lors de votre engagement pour adapter votre préparation et le choix de votre matériel (réserve énergétique, boisson, chaussures,...). Il appartient à chaque participant d'être vigilant à l'état des chemins.

L'itinéraire est balisé, cependant il est nécessaire de rester très attentif aux changements direction tout au long du tracé. Des signaleurs seront disposés sur le parcours, il est impératif de respecter leurs consignes

### Départ de la course : 9h

Il est conseillé de se rendre au départ en tenue de course.

Une consigne sera mise en place sur le lieu de départ.

Le trail se pratique en autonomie (eau, nourriture...).

Un ravitaillement classique sur ce genre de course est prévu sur la seconde moitié du parcours.

A l'arrivée : Soupe, sandwich, boissons, fruits secs, pain d'épice...

Pas de barrières horaires. Tout arrivant sera classé.



# Commentaires des coureurs

Pour vous aider à préparer cette épreuve si vous souhaitez y participer lors d'une prochaine édition, voici une synthèse des avis des coureurs participants

<p><b>Parking :</b></p> <p><i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Merci le GPS ; garé à proximité du départ</p> <p>Bien géré par les organisateurs qui orientent vers les places disponibles</p> <p>Très facile, en pleine forêt. Il est effectué en 2 boucles qui se croisent au lieu de départ/arrivé. Mais comme on est immédiatement dans la forêt, cela ne pose pas de difficulté.</p> <p>Facile à trouver, fléchage à partir d'Auffargis</p> <p>Parking en face du lieu de retrait des dossards et du départ</p>
<p><b>Remise des dossards :</b></p> <p><i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>Récupération très facile</p> <p>Bien organisé. Le thé, le dossard. Un peu frais ce matin-là, mais bon éclairage pour photos de groupe</p> <p>Remise des dossards assez rapide. Juste à côté du départ. Ne pas oublier la carte d'identité pour le retrait !</p> <p>En arrivant 1h avant le départ, il n'y a eu aucun soucis.</p>
<p><b>Parcours :</b></p> <p><i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Superbe parcours très agréable tout en forêt avec des vues sur l'abbaye des vaux Cernay . le dénivelé cumule 1200 m</p> <p>Super parcours de trail, la forêt est magnifique, les côtes à 20% et plus sont nombreuses ainsi que des parties roulante; peu de boue : j'ai attendu longtemps avant de faire trempette ☺ Et surtout 30% de dénivelé en plus : un vrai trail !</p> <p>Beau parcours bien vallonné ☺ ! Et superbe météo. On aurait sans doute moins apprécié sous la pluie ou la neige comme l'an dernier car il y a beaucoup de montées/descentes qui doivent être très difficiles à passer quand ça glisse...</p> <p>Super parcours, tout en forêt. On en oublie qu'on est en région parisienne (je n'ai pas croisé 1 voiture). Le chemin tient plutôt du sentier (devers, racines) alterné entre les plats et les montées ou descentes raides.</p> <p>Très bonne surprise, 1ere boucle une peu rapide et 2e boucle technique et très belle. Très beaux paysages.</p> <p>Très beau parcours en forêt, bel enchaînement de montées et descentes.</p>
<p><b>Ravitaillements :</b></p> <p><i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>1 ravitaillement au 15eme km bien fourni même pour les derniers</p> <p>Correct : j'ai pris saucisson et tuc et banane au ravito au 15ème</p> <p>1 ravitaillement à mi-parcours entre les 2 boucles, très complets</p>
<p><b>Organisation :</b></p> <p><i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, etc</i></p>	<p>Très belle organisation , un bon balisage de qualité</p> <p>la consigne OK ; On pouvait se placer ou on veut au départ; Balisage nickel</p> <p>Super ! Tout est nickel, organisateurs au top ! ☺</p> <p>Super, des gens attentionnés, qui surveillent si tout le monde va bien. Un petit bouquet et un podium pour la dernière à l'arrivée ... . Le balisage était nickel. Cela n'a pas empêché quelque uns de se perdre (heureusement que j'étais là pour qu'ils ne soient pas derniers).</p> <p>Pas de douche, mais avec une arrivée en pleine nature, on n'en demande pas tant. Des tentes faisant office de vestiaire étaient à disposition.</p> <p>Balisage un peu light par endroits. Pas de douche, mais bon, on n'a pas eu le temps de transpirer ! ☺</p>
<p><b>Ambiance générale :</b></p> <p><i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc.</i></p>	<p>Très bonnes ambiance de course avec de l'entraide entre les coureurs</p> <p>Départ au son du cor (utilisé pour la chasse à courre ☺). Sangria à l'arrivée dont l'abus me retourne le ventre. Hic !</p> <p>Bien les sandwiches camembert &amp; rillettes &amp; pâté !</p> <p>Belle course sans prise de tête bien dans l'esprit trail ! Course limitée à 500 coureurs. Pas de limite de temps. Courtoisie et entraide des coureurs, bonne ambiance !</p> <p>Une course à recommander (et à préparer car ça grimpe fort)</p> <p>Ambiance très conviviale, assez sobre et sportive. Un petit verre de sangria attendait à l'arrivée avec de bons sandwiches</p> <p>Un peu de monde de temps en temps sur le parcours pour nous encourager.</p> <p>Rien de plus</p> <p>Petit déjeuner (café, croissant) avant le départ.</p> <p>Sandwich à l'arrivée</p>



# USCPCArp Athlé ... en photos











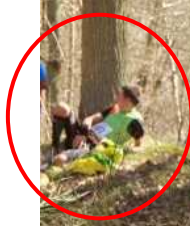




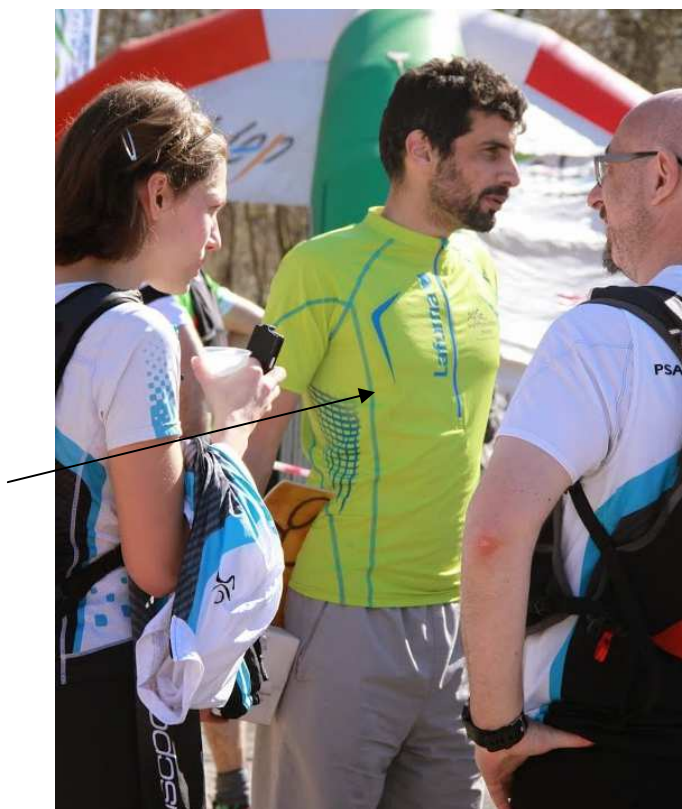




C'est aussi ça le trail... Prendre le temps de se reposer pour mieux repartir... 😊



Le vainqueur de l'épreuve



## ANNEXE

## Récits de course

Voici quelques récits de courses en guise de RETEX pour les prochaines éditions...

- Au coureur, ça 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.)
- Au lecteur, ça donne des informations s'il s'inscrit sur une prochaine édition de cette même course

Jean-Christophe Gallerne	<p>Mon ambition avant de partir était de finir sans casse .          Je suis passé au 15Km en environ 2h00 , j'aurais presque pu croiser le premier de la course qui lui arrivait ☺ . . .          Après 5h13 de lutte contre les dénivelés j'ai fini par arriver.          La partie la plus dur du parcours ou j'ai dû gérer la douleur était à partir du 25km.</p>
Patrick Prian	<p>Je pars tout doux, donc dépassé par la meute de coureurs le 1er quart d'heure ; les ¾ heures suivants, je dépasse les malheureux partis trop vite, avant de trouver le rythme de croisière. J'ai oublié mon ravito à la maison (à cause du punch de la veille ? ☺ ). Un sucre, 1demi barre pour les 1ers 15km faits en 1h30; je vois foncer un tgv (pas de pause pour Marc André, et Sabine que je ne vois pas) en prenant une dernière rasade d'eau après 5min de pause. Vers le 22ème je commence à ressentir qlq douleurs aux mollets en haut des côtes : inutile d'y prêter attention, le souffle est excellent pour la relance. J'estime perdre ¼ heure sur ce 2ème 15km finalement ce sera 20min chaleur et fatigue aidant ; qlq dépassements de dernières minutes dont une en ma défaveur par une féminine primée, et voilà l'arrivée.</p>
Romuald TROU	<p>Une belle épreuve, pas étonnant qu'elle affiche « complet » en très peu de temps.          Les conditions météo étaient idéales : Un peu frais au départ avec un beau soleil qui nous a vite réchauffé. Le parcours était quasi sec, avec un peu de sable, du cailloux, de la feuille morte, quelques racines et surtout de belles bosses.          J'ai trouvé la 1ere boucle un peu rapide, ça manquait de D+... La 2e boucle était beaucoup plus sympa, avec de beaux murs, beaucoup de singles et des passages « hors-piste ».          Belle course et super endroit pour s'amuser. A refaire !</p>
Eve AUSSEDAT	<p>Les trois objectifs ont été tenus : 1- partir, 2- arriver et 3- arriver sans blessures. Vu que j'étais en convalescence de douleurs aux mollets, je ne m'étais pas préparée. Mais quand j'ai vu qu'il faisait beau ... je me suis dit : tant pis ils m'attendront pour ranger. Et cela n'a pas raté, j'étais la dernière (timing 5h30), bon c'est sûr j'ai marché la moitié du parcours. Mais le plaisir était là et c'est le principal (et les douleurs aussi, heureusement qu'on les oublie vite).</p>

