

# Trail d'Auffargis

## Compte rendu de la course

Site officiel de la course : <http://www.asr-trail78.fr/trail-auffargis/>



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

# Resultats

Distance : 24 km

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<b><i>Vainqueur de l'épreuve :</i></b>	<b><i>01 :49 :23</i></b>	<b><i>1</i></b>	<b><i>1<sup>er</sup> Sénior M</i></b>
LORMEAU François	02 :23 :53	45	7 <sup>ème</sup> V2M
LE DALL Christophe	02 :27 :09	52	25 <sup>ème</sup> V1M
SUBIRANA André	02 :50 :32	127	23 <sup>ème</sup> V2M
FILLATRE Eric	03 :03 :50	175	36 <sup>ème</sup> V2M
<b><i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i></b>	<b><i>04 :09 :11</i></b>	<b><i>251</i></b>	<b><i>17<sup>ème</sup> V2F</i></b>

Distance : 42 km

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<b><i>Vainqueur de l'épreuve :</i></b>	<b><i>03 :34 :25</i></b>	<b><i>1</i></b>	<b><i>1<sup>er</sup> Sénior M</i></b>
COZ Emmanuel	03 :57 :46	11	7 <sup>ème</sup> V1M
PRIAN Patrick	05 :13 :37	124	68 <sup>ème</sup> V1M
POGNON Laurent	05 :13 :52	127	33 <sup>ème</sup> Senior M
DELOMBRE Philippe	05 :22 :18	149	25 <sup>ème</sup> V2M
BOUCHAREL Philippe	05 :38 :33	179	31 <sup>ème</sup> V2M
LE GALL David	05 :52 :50	196	102 <sup>ème</sup> V1M
<b><i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i></b>	<b><i>07 :34 :03</i></b>	<b><i>250</i></b>	<b><i>47<sup>ème</sup> V2M</i></b>

# Photos



# 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.)

## André SUBIRANA – 24 km

<b>Parking :</b> <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Pas de problème sauf en arrivant au dernier moment
<b>Remise des dossards :</b> <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i>	Attention à ne pas oublier la carte d'identité, pour une fois elle est demandée.
<b>Parcours :</b> <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Toujours super la vallée de Chevreuse
<b>Ravitaillements :</b> <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	1 sur le 24km standard et suffisant
<b>Organisation :</b> <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Pas de douche ni WC
<b>Ambiance générale :</b> <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Rien de spécial de mis en place, à part le speaker qui fait bien son job

## Récit de course :

Les conditions étaient idéales juste un peu frais comme il faut et terrain presque entièrement sec. Je suis parti en cuissard et manches longues avec juste une gourde de 600ml que j'ai remise à niveau au ravito. Je ne connaissais pas ce parcours de 24km même s'il reprenait pas mal de secteurs déjà tracés lors des éditions précédentes avec des distances qui ont aussi évoluées. Je dirai qu'il est maintenant plus roulant surtout entre Auffargis et le ravitaillement du moulin, c'est sans doute pour ça que j'ai gagné un bon quart d'heure par rapport à l'année dernière ou alors c'est que je me suis bonifié avec le temps, on verra l'année prochaine :o).

## David LE GALL

<b>Parking :</b> <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Les parkings officiels peuvent être vite remplis. Avec Philippe D. et Laurent P. nous sommes arrivés par la N10 et avons fait les moutons en nous garant le long de la route comme les voitures qui nous précédaient. Au final nous étions à 1 km du départ et nous nous sommes aperçu qu'il restait de la place juste à côté du départ !
<b>Remise des dossards :</b> <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i>	RAS (ne pas oublier sa carte d'identité : une photocopie ou une photo sur smartphone suffit)
<b>Parcours :</b> <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	99% nature et très peu de traversée de route. Magnifique vue sur château de Dampierre et l'Abbaye des vaux de Cernay. Le D+ se fait à coup de mur à monter. Chemins très variés (un peu de boue, de sable de la terre, du cailloux...). J'ai jugé l'ensemble très technique.
<b>Ravitaillements :</b> <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	2 ravitaillements (km17 et 31). RAS sur la qualité et quantité (ne pas oublier son gobelet)

<b>Organisation :</b> <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Un mug pour tous les partants. Une consigne et un petit vestiaire. Simple mais efficace.
<b>Ambiance générale :</b> <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	La bière et le sandwich à l'arrivée :o)

<b>Récit de course :</b> <p>Abonné aux trails « court » (entre 20 et 27km), je me suis décidé à tenter l'aventure du trail « long » en m'inscrivant au 42km d'Auffargis (ou plutôt le début du long comme dirait un certain Laurent P.) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le départ est piégeur car les participants du 24km (dossard vert) et le 42km (dossard rouge) partent en même temps et il faut surtout ne pas partir en surchauffe dès le départ en se laissant entraîner par « les 24km » : plus facile à dire qu'à faire... (il faudrait imposer le dossard à l'arrière en début de course ;-)</li> <li>- Il faut bien 5km pour trouver son rythme et ne plus être ralenti par les bouchons</li> <li>- Pas de grandes lignes droites interminables : on ne voit pas le temps passer car il faut être concentré à chaque pas pour éviter de partir à la faute...</li> <li>- Pas assez préparé et parti trop vite, j'explose vers le 27km... Les 15 derniers kilomètres se feront au mental</li> <li>- Je ne suis pas un adepte des pauses ravitaillement, mais le ravitaillement du km 31 est une vraie délivrance pour moi et je me retrouve à manger du pain rillettes et reste plus de 3min</li> <li>- Particularité du trail « long », je me retrouve tout seul sur la fin à naviguer de rubalise en rubalise (sentiment paradoxal que d'être content de voir un bout de plastique blanc et rouge en pleine forêt...)</li> <li>- Les derniers murs (1500D+ au final) sont interminables, Je termine le 42km très loin au classement mais les objectifs sont atteints : être finisher et en moins de 6h00.</li> </ul>
--

<b>Eric FILLATRE</b>
----------------------

<b>Parking :</b> <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	à 15 minutes du départ dans le parking d'une usine à l'aller ça va, au retour c'est dur
<b>Remise des dossards :</b> <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i>	
<b>Parcours :</b> <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	La première partie ça va. Après le ravito des 15km ça devient très technique aussi bien en monté qu'en descente
<b>Ravitaillements :</b> <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	1 sur 24 km donc il faut bien prévoir
<b>Organisation :</b> <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Rustique pas de WC ni de douche
<b>Ambiance générale :</b> <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	C'est un trail Il n'y a pas grand monde pour vous booster

<b>Récit de course :</b> <p>Nous voici partie pour 12 semaines de prépa pour le grand trail en Suisse.  Ça commence par Auffargis puis josas et les lavoirs saupoudrés de 2 sorties 25 bosses et évidemment les 4 sorties par semaine. Vivement le 10 juin que je me repose</p>
--

## Patrick PRIAN :

<b>Parking :</b>	Garé à 700m environ, j'aurais pu me rapprocher (après coup), mais j'ai hésité vu le flot de voitures
<b>Remise des dossards :</b>	Rapide et efficace
<b>Parcours :</b>	En forêt majoritairement, avec qq chemins, assez varié roulant ou côtes/descentes, single ou plus large et pas trop de boue
<b>Ravitaillements :</b> <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	2 ravitaillements c'est suffisant approvisionné (on est en semi autonomie)
<b>Organisation :</b> <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Ça ne bouchonne pas trop au départ malgré les 2 courses (24&42km) car on est que 600max, pas possible de se perdre (sauf une fois sur 100m pour défaut de vigilance ☺). Une consigne mais pas de douche mais bon on n'est pas à l'hôtel ! Un mug comme récompense, très bien ☺.
<b>Ambiance générale :</b> <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Des bénévoles en nombre, avec des encouragements, de la bonne humeur et de l'humour. En plus il fait beau en plus. Excellent ravitaillement à l'arrivée.

### Récit de course :

C'est la 1<sup>ère</sup> fois que je fais ce trail mythique en région parisienne, réputé exigeant. J'ai choisi la version 42km. Pour « entraînement », j'avais fait le maxicross de Bouffemont bien boueux un mois auparavant, et je revenais récemment de 12 jours vacances avec 5fois 1h30 de sortie trail. Donc je me sens reposé et en forme au départ. Content de re(voir) tous les collègues coureurs, c'est vrai qu'on est nombreux (une petite quinzaine sur les 2 courses). Je pars en short et tee-shirt long une couche, mais garde gants et buff au cou : il fait bon, mais assez frais de temps en temps, ça a été le bon choix. Le parcours est assez roulant jusqu'au 1<sup>er</sup> ravitaillement, je côtoie Benoit d'abord puis Laurent qui prennent le large mais que je revoie au 2<sup>ème</sup> ravitaillement. Un gars tombe devant moi, sans bobo, il faut être vigilant car de belles racines entravent le passage de temps en temps ! Je rejoins Laurent après et on continue ensemble. Pas trop difficile car bien entraîné même s'il y a de belles côtes, si ce n'est que je ressens une sorte de pré-crampe dans la cuisse gauche qui va et vient m'obligeant ça et là à marcher après ce 2<sup>ème</sup> ravito. Je termine en forme (car ma cuisse m'a freiné ☺), la bière a bon goût à l'arrivée ! Très bon trail pour la région.

## Emmanuel COZ

<b>Parking :</b> <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	A 10 min de marche
<b>Remise des dossards :</b> <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i>	Pas de problème.
<b>Parcours :</b> <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Très beau parcours en vallée de Chevreuse, alternance parties roulantes et grandes montées.
<b>Ravitaillements :</b> <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	2 ravitos sur le 42km (KM17 et KM31).
<b>Organisation :</b> <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Balisage OK.
<b>Ambiance générale :</b> <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Bonne ambiance.

### Récit de course :

C'est ma 2<sup>ème</sup> participation au trail d'Auffargis, format 42km, une très belle course en vallée de Chevreuse, avec des chemins et des montées sympas.

Je pars assez rapidement pour éviter de me retrouver coincer dans les 1<sup>er</sup> singles de la forêt. La première partie de la course est assez roulante et je sens que ça va vite. Vers le KM8, il y a une longue partie plate et on tourne à 14/15km/h. Je préfère lever le pied parce qu'il reste encore des kilomètres !

Jusqu'au 1<sup>er</sup> ravito (KM17), j'ai de bonnes sensations. Je rattrape un concurrent vers le KM22 qui me dit qu'il y a encore quelqu'un à 1 min devant. Ça me motive, et je continue à ce rythme.

Vers le KM27, je vois 3 gars arriver à ma droite... Je comprends que je me suis trompé de chemin, mais je suis déboussolé parce qu'il y a 1 gars qui était devant moi et 2 gars qui étaient derrière moi !

Je commence à fatiguer, et dans ces moment-là, il suffit de pas grand-chose pour me faire gamberger !!

Je chope des crampes quelques minutes plus tard...

Je suis tout seul, j'ai plus le moral, plus de jambes et je commence à être cuit... Heureusement, la fin de parcours est très sympa avec des beaux sentiers qui surplombent les vaux de Cernay. Je finis en essayant de maintenir un minimum de rythme, et je suis soulagé de retrouver l'arrivée en 3h57 (11<sup>ème</sup>).