



Castor Fou

12/06/2015
xx ième édition

Compte rendu de la course

Sam. 13 JUIN 2015

CASTOR FOU
19^{ème} édition

COURSE VERTE - VAUHALLAN
LE CASTOR FOU

Départ Commun
24 km
et
12 km
18H15

Vauhallan

VAUHALLAN IMMOBILIER
VENTE - LOCATION
Tél. : 01 69 85 51 50
Fax : 01 69 41 03 19
8 Route de Saclay
91430 VAUHALLAN
www.vauhallan-immobilier.com

Vauhallan logo, logo of the Comité d'athlétisme de l'Essonne, and other local organization logos.



13 coureurs membres de « O₂ PSA Athlétisme » participaient à cette course, dont :
Tiphaine GILGENKRANTZ, Muriel FORSTER, Vincent BOVA, Romuald TROU-ROY ;
Aurélien DARRAIDOU, Eve AUSSÉDAT, Jean-Christophe Gallerne, Copine de Virginie et Virginie REJMAN,
Nicolas DUBREUIL, Philippe BOUCHARÉL ;
Loïc BAYARD, Daniel CARIMAL, Pierre BILD.

Site officiel de la course :
<http://esv.vauhallan.fr/fr/castor-fou-1>



Parcours & Profil de course

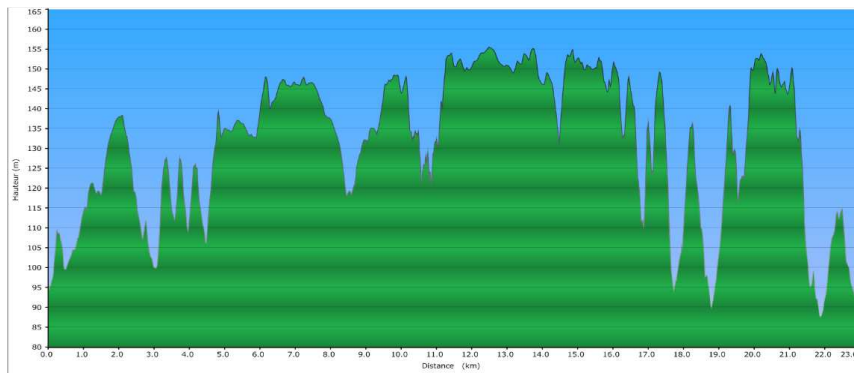
12 km + 250m de dénivelé ?



Vue du profil du parcours de 12 km



25 km + 500m de dénivelé ?



La météo du jour : 28°C sous le soleil, petit vent et oiseaux qui chantent ... ☺



Résultats

12 km

plac	NOM Prénom	Temps	km/h	Cat	Pcat
1		00:48:13	14,93	JUM	1
35	NICOLAI Julien	01:00:55	11,82	V1M	14
44	BAYARD Loic	01:02:16	11,56	SEM	14
53	BRUNEAU Yannick	01:03:25	11,35	V1M	21
128	BRUNEAU Laurence	01:11:20	10,09	V1F	6
199	BOUCHAREL Philippe	01:16:42	9,39	V2M	31
346	REJMAN Virginie	01:29:30	8,04	SEF	46
421	GILGENKRANTZ Tiphaine	01:42:06	7,05	SEF	65
422	FORSTER Muriel	01:42:06	7,05	SEF	66

25 km



plac	NOM Prénom	Temps	km/h	Cat	Pcat
1		01:52:11	13,75	V1M	1
30	MAURY Frederic	02:13:05	1,59	V1M	11
51	TROU-ROY Romuald	02:18:39	11,12	V1M	16
91	ROCHER Jacky	02:28:27	10,39	V2M	17
228	CARIMALO Daniel	03:00:02	8,57	V2M	50
242	BOVA Vincent	03:02:36	8,44	V1M	82
232	BILDE PIERRE	02:52:05	8,96	V3M	7
233	DUBREUIL NICOLAS	02:52:21	8,95	SEM	83
315	DARRAIDOU AURELIE	03:08:01	8,2	V1F	18
429	AUSSEDAT EVE	04:10:57	6,14	V1F	34
433	GALLERNE Jean Christophe	04:26:00	5,78	V1M	96






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.)

<p>Parking :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Nicolai : Il vaut mieux venir en avance...</p> <p>Frédéric MAURY Oulalala le parking au Castor Fou.....cela devient de pire en pire.....maintenant 1h avant le départ c'est déjà full full full.....cette année j'étais vraiment en galère dans une petit rue pavillonnaire à 2km du départ. Donc prévoir d'arriver 1h30 avant la course !</p> <p>Muriel FORSTER Mal indiqué et nous avons eu de la chance d'avoir pu nous y garer car il ne restait que 3 places à 1h du départ de la course</p> <p>Loïc BAYARD Le mieux, nous ne pas avoir à se prendre la tête est de garer sa voiture à l'entrée de Vauhallan et d'aller au point de départ à pied (10mn). La ville de Vauhallan est sympathique et ce n'est que plus facile pour repartir après la course...</p> <p>Laurence BRUNEAU Parking complet quand on est arrivé, mais ça va, on finit par trouver une place</p> <p>Romuald TROU Pas de Parking, compliquer de trouver une place pour se garer</p> <p>Tiphaine Gilgenkrantz Nous avons eu beaucoup de chance pour le parking, il ne restait plus que 3 places alors que nous sommes arrivés 1h15 avant le départ. Sinon, il n'est pas facile de stationner dans les rues aux alentours</p>
<p>Remise des dossards :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>Frédéric MAURY Ultra rapide cet année.....RAS</p> <p>Eve AUSSEDAT le retrait des dossard du 12 km et du 25 km ont été séparés ... retrait chez l'un et chez l'autre en 3 min chrono ... ☺</p> <p>Loïc BAYARD Facile. C'est même le luxe de dissocier les 2 distances (12 et 24km) dans 2 salle des fêtes différentes. Retrait rapide</p> <p>Laurence BRUNEAU Impeccable</p> <p>Tiphaine Gilgenkrantz La remise des dossards pourrait être optimisée mais nous n'avons pas attendu trop longtemps (moins de 10min).</p>



<p>Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Nicolai : Sympa, bonne initiation au trail Frédéric MAURY Nouveau parcours (enfin des nouvelles boucles, car pas simple de faire du 100% neuf tous les ans !)...toujours aussi exigent surtout avec la chaleur ! Le balisage cette année était nickel ! Eve : nouveau parcours nickel, surtout à la fin du 25 km où il évite les longueurs de l'arrivée. Seul soucis, un bouchon à l'entrée dans les champs qui nous a bien monté en pression (un petit 25°C) Muriel FORSTER Très sympa, entre forêt et champagne c'était chouette Loïc BAYARD Rien à voir avec les autres courses vertes. Le Castor fou est une course exigeante malgré le faible kilométrage. Le passage au milieu des champs avec les herbes hautes est aussi une particularité Laurence BRUNEAU Beau parcours, avec un beau dénivelé... Avec la forte chaleur, j'ai souffert... Romuald TROU Trop roulant, pas mal de route, assez plat (sauf à mi-parcours dans les bois) Impression de tourner en rond => On est passé 3x au même endroit ! Tiphaine Gilgenkrantz Très beau parcours. Super passage le long des champs et dans la forêt, et pas de boue !! Par contre, le début n'était pas top avec une route qui n'était pas complètement fermée à la circulation, et un goulot d'étranglement au bout d'1,5km qui faisait perdre plus de 5min</p>
<p>Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Frédéric MAURY Toujours comme il faut (sur parcours et à l'arrivée)...avec des bons petits yaourts (j'en ai pris 3.....miam miam en mode récup !). Eve ouai faut pas arriver 4h après les autres, ils nous ont rien laissé ! bouuuu Muriel FORSTER Nous faisons le 12km avec Tiphaine, alors nous nous attendions à l'avoir au 7km... mais finalement c'était plutôt au 8-8.5km... Il y avait eau, orange, fruit sec et gâteau c'était parfait ☺ Loïc BAYARD Ravito au KM8 sur la course suffisant. Le ravito final est comme tous les ans l'un de mes préférés (Yahourt nature faits maison ... ou presque ... de la Ferme de Viltain)... Vittel menthe à volonté.... Ça fait du bien !!! Trop cool le ravitos au yahourt nature ! Manque plus qu'une ... baraque à frites Laurence BRUNEAU Sur le petit trail de 12 km, 1 ravitaillement au 9eme km (je l'attendais 2km plus tôt... vu la chaleur, ce n'était pas du luxe) Romuald TROU 2 ravitos. Avec cette chaleur, j'aurai bien vu ravito en eau supplémentaire Tiphaine Gilgenkrantz Pour le 12km, le ravitaillement était annoncé au km 7 alors qu'il était au km 8,5. Vu qu'il faisait très chaud, ça aurait été plus agréable de l'avoir en milieu de course. Sinon il était consistant. Un peu déçue par le ravitaillement final qui manquait de diversité</p>
<p>Organisation :  <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>Nicolai : Le plus : cadeau de la Ferme de Viltain à tous les participants Frédéric MAURY Hormis le manque de douche à l'arrivée...le reste est très bien ! Muriel FORSTER Hors mis le parking, l'organisation était parfait Loïc BAYARD Que dire de plus ? Une récompense à tous les participants toujours aussi originale. Organisation au top pour une petite ville qui accueille 1200 coureurs Laurence BRUNEAU Bon balisage, une récompense sympa car ça change du Tshirt (une bouteille de marinade cette année) Romuald TROU Bien, sauf peut-être le départ où le 12 et le 25km partent ensemble. Ça fait beaucoup de monde. Balisage OK Tiphaine Gilgenkrantz Bien sauf le début de la course (1er km) où en étant en fin de peloton, on s'est retrouvé à courir en côte à côté des voitures avec la fumée des pots d'échappement car la route n'était pas fermée. Le reste du parcours était très bien organisé</p>



<p>Ambiance générale :</p> <p>★★★★★</p> <p><i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Nicolai : Très convivial</p> <p>Frédéric MAURY Moi j'aime bien, c'est pour cela que j'y reviens tous les ans pratiquement !</p> <p>Eve : Et même quand il fait nuit, ils sont toujours là, à nous attendre patiemment ! (bon , l'ordi a quand même lâché avant la fin ...)</p> <p>Muriel FORSTER Ambiance très sympa, il y avait même un groupe de musique et en l'entendant nous savions que nous approchions de l'arrivée ! il ne manquait plus que le barbecue ☺</p> <p>Loïc BAYARD Bon groupe de rock et public nombreux présent dans les lotissements</p> <p>Laurence BRUNEAU Très bonne ambiance. Des collègues de Vélizy (entre autres) qui jouent de la musique pour mettre l'animation... ☺</p> <p>Tiphaine Gilgenkrantz Très sympa. Beaucoup d'habitants devant leur maison pour nous encourager</p>
--	--

Récit de course : Muriel FORSTER
A refaire !

Récit de course : Loïc BAYARD
Il faisait chaud ce samedi-là. Départ à 18h, c'est original. Parfois, c'était difficile à respirer dans les montées en forêt et le cardio s'affole (176-177bpm en marchant !!!). J'ai fait comme j'ai pu. Comme tous les ans, l'an prochain : je reviendrai

Récit de course : Tiphaine Gilgenkrantz N'ayant pas couru pendant 1,5 mois avant cette course, l'objectif était de la faire tranquillement et de la finir. Ça n'a pas toujours été facile car il faisait très chaud, mais je suis arrivée au bout (Merci Muriel) et avec un sprint

Récit de course : Romuald TROU x
Le début est très rapide, plat, long, avec du bitume ... beurk :☺
Et puis cette chaleur m'a mis en ébullition, j'étais complètement à l'arrêt dans la partie intéressante du parcours (sous-bois technique). Frustrant !
Beaucoup de monde me double, sans pouvoir suivre le rythme, avec cette sensation d'être vidé, plus de jambes ! Puis de nouveau de la route et du plat pour rallier l'arrivée Vite, vite ... de l'eau !!

Récit de course : Laurence BRUNEAU
J'étais inscrite au 12km, le « petit », et du coup je n'ai pas pris les gourdes mais c'était une erreur. Il faisait très chaud et j'avais déjà soif avant le départ... Ouf, un ravitaillement au 9eme km, j'ai bu 3 verres... Course sympa, mais avec un beau dénivelé même sur 12km, et par temps chaud, c'est pas si simple...
Yannick a bien couru (classé chez les Femmes !?) : 1h03, et moi 1h11 pour boucler ce 12km.

Place	Nom	Nom Club	Tps	Cat
53	BRUNEAU YANNICK	OXYGENE PSA		01
128	BRUNEAU LAURENCE	OXYGENE PSA		01

Récit de course : Eve AUSSEDAT
Ne rien faire le samedi, c'est difficile (on n'a qu'un seul samedi par semaine). Donc moi je suis arrivée ko avant de parti. Mais comme la tortue, rien ne sert de courir il faut partir à point. Bref, bon an mal an, on arrive au bout. Avec un petit arrêt pour ramasser des fraises des bois ... bonne idée, vu qu'on nous a mangé tous les yaourts !
Ce trail est toujours aussi plaisant si on aime la solitude, car dans la forêt à cette allure, il n'y a pas foule.



Récit de course : Frédéric MAURY

Le Castor Fou a été encore une sacré course bien difficile pour moi ! La chaleur (28°C), le soleil, et un parcours plus long et différent (25,75km au lieu 23/24km les années précédentes) voilà le menu du soir !

En plus, comme c'est trop facile pour moi le trail, alors j'ai rien trouvé de mieux que de démonter/monter des meubles jusqu'à 15h30.....pour un départ à 18h15'.....et en gagnant un gros blocage du dos et une séance de musculation ! Alors pour pouvoir tenir droit (à 15h30 j'avais une inclinaison du dos de 60°c...et j'ai mis 2' pour m'allonger sur le lit en position repos !).....un doliprane 1000 + un antiinflammatoire dans le bide...et hop à 17h je marche !

Je ne vous conseil pas de faire cela.....car effectivement je n'ai pas eu de douleur au dos, mais j'ai perdu mes jambes après 1h de course.....plus de jus ! J'ai ralenti et tenu un train de 5'/5'30'' au kilo sans trop marché dans les côtes.

Au 16ème km j'étais en 22ème place, mais après j'me suis fait remonter sans arrêt....sur la fin avec la fatigue des autres coureurs j'ai pu limiter la casse et finir 30ème en 2h13' pour 25,75km et du D+. Pour info, les premiers sont en 1h52' et la première féminine 17ème 10' devant moi (elle m'a doublé au 16km)....elle est très forte dans les bosses et m'avait déjà battu à la Sans Raison en fin d'année 2014 !

Bon, ce n'est pas très réjouissant à 7 jours de l'UTMPA....mais la semaine prochaine je vais faire light pour être bien reposer !

Donc en conclusion.....même si le départ du Castor Fou est à 18h.....il ne faut rien faire la journée.....l'année dernière déjà j'avais expérimenté avec le décalage horaire (retour de déplacement du Brésil le vendredi !) et un petit déménagement le samedi matin.....avec pour résultat, un abandon car j'avais comme cet année plus d'énergie !

Voilà, pour l'année prochaine je suis prévenu !

