

Compte rendu de la course

SPORTS VAUHALLAN

La 21^{ème} édition

LE CASTOR FOU

COURSE VERTE - VAUHALLAN

SAMEDI 10 JUIN 2017

12 km
18h05
Challenge de la vallée de la Bièvre

23 km
18h15
Challenge des courses vertes de l'Essonne

COURSE ENFANT 17H00 & REPAS D'APRÈS-COURSE
Renseignements : www.esv.vauhallan.fr ou castorfou@esv.vauhallan.fr

Vauhallan PUMP CARMAN Vauhallan IMMOBILIER VENUE - LOCATION terre de running Antony SIAVB Comité d'Athlétisme de l'Essonne

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

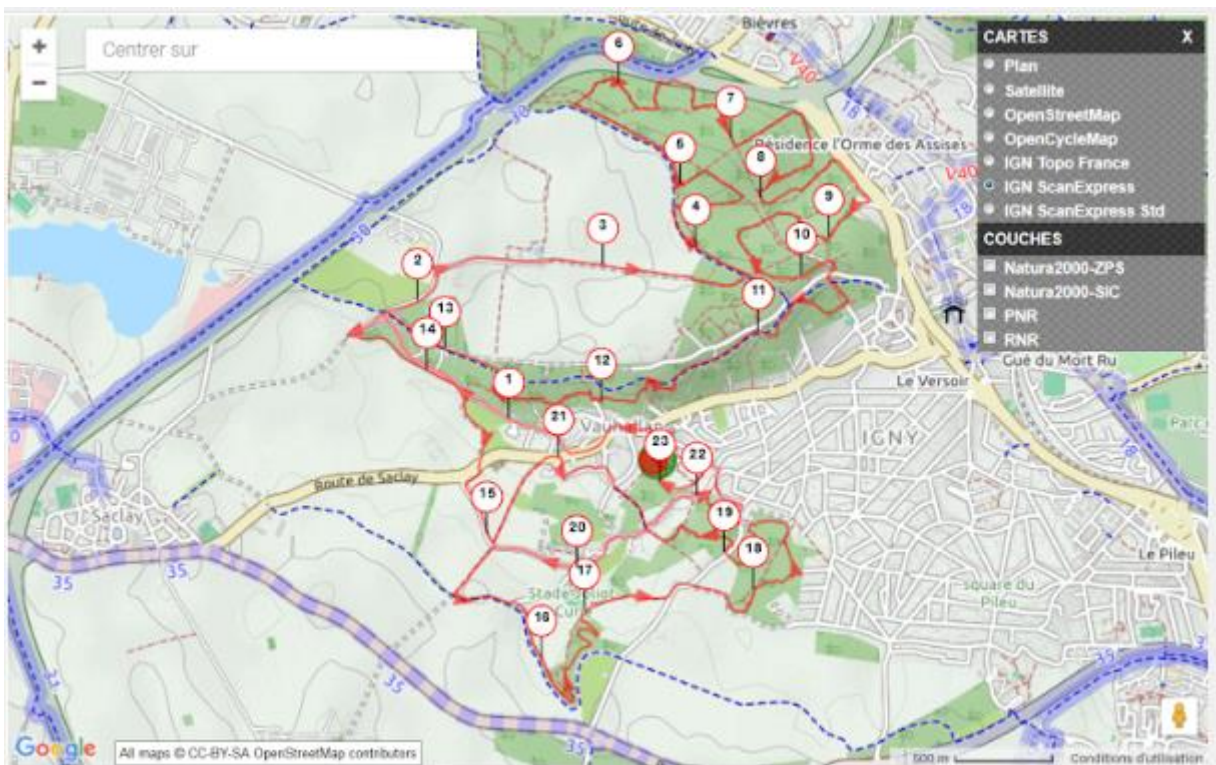
5 coureurs de l'association « Oxygène PSA » participaient à cette course.

Parcours et Profil

Parcours de la course 12km



Parcours de la course 23 km



Résultats

Distance : 12 km

Dénivelé : ? m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve :</i>	00:44:02	1	1 (JUM)
DUBRAC KANTER Patricia	01:11:30	137	13 (V1F)
LIENARD François	01:17:30	217	36 (V2M)
<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	01:54:53	362	90 (V1M)

Distance : 23 km

Dénivelé : ~500 m ?

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve :</i>	01:42:11	1	1 (SEM)
BAUVINEAU Laurent	02:21:13	115	47 (V1M)
BRUNEAU Laurence	02:36:02	195	6 (V1F)
KOLLY Cyrille	02:48:58	257	108 (V1M)
<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	03:34:54	333	1 (JUM)

ANNEXE

Commentaires 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.)

Cyrille KOLLY :

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Parking assez facile en bas de la rue « Saint Exupery », à 5/10 min du départ en marchant.
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>	Retrait sur place 45 min avant le départ, aucune attente. Bien organisé.
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Le 23 km est un « joli terrain de jeu » : successions de montées et descentes, parfois relativement pentues, en majorité en forêt.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	2 ravitaillements très corrects : 10 ^{ème} et 17 ^{ème} km
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Très bonne organisation, parcours bien balisé, beaucoup de bénévoles. Récompense : 1 t-shirt ou 1 pot de confiture.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Bonne ambiance générale.

Récit de course :

Je faisais ce trail dans un but d'entraînement au trail 27km de Pralognan (Vanoise) le 2 juillet, qui aura pas mal de dénivelé (1700m sur la première moitié).

Je me suis bien amusé malgré le temps assez chaud, même si mon temps (2h49) est plus digne d'un gros castor tranquille que d'un castor fou ! 😊

Laurent BAUVINEAU :

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Parking assez facile car arrivé assez « tôt » : 50' avant la course
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>	Retrait sur place 45 min avant le départ, aucune attente. Bien organisé avec une séparation des dossards suivants les courses
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Le 23 km est un « joli terrain de jeu » : successions de montées et descentes, parfois relativement pentues, en majorité en forêt.

Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	2 ravitaillements : 10 ^{ème} où l'on a restreint la quantité d'eau ☹ et 17 ^{ème} km
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Très bonne organisation, parcours bien balisé, beaucoup de bénévoles. Récompense : 1 t-shirt ou 1 pot de confiture.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Bonne ambiance générale.

Récit de course :

Je faisais également ce trail dans un but d'entraînement au trail TGV de début juillet (70km, D+4000) et dans un week-end « choc » : Le vendredi, j'avais fait une sortie de 15km avec D700, ce parcours 23km D600 à ma montre était ensuite complété par une séance le dimanche de « cassage de fibre » de 1h30 ☺... j'ai bien dormi le dimanche soir !

Le temps était assez chaud au départ mais avec les parties ombragées la course a été agréable. Le parcours n'est pas totalement en « nature », on a plusieurs tronçons sur route.

Temps final de 2h21 sans trop forcer (pas le but), j'ai « accéléré » 4km avant l'arrivée pour doubler la 2^{ème} féminine sénior qui m'avait « sauvagement » doublée au ravito du 17km. Malgré la sortie du vendredi, les jambes répondaient toujours, de bonne augure pour la TGV.

Patricia KANTER :

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Place de stationnement (dans un recoin d'une résidence) trouvée malgré une arrivée tardive (17h50 !!) à 10 min de marche
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>	Retrait sur place 10 min avant le départ, aucune attente. Il restait même des épingles pour attacher le dossard
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Le 12km n'avait pas très dénivelé cette année, vu la chaleur cela ne m'a pas gêné ☺ . Pas de bouchon à l'entrée du champ comme les autres années.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	1 ravitaillement au 6 ^{ème} km où je n'ai pris que de l'eau. Ravitaillement final très bien avec yaourts, eau avec sirop variés, gâteaux et chocolat.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Très bonne organisation, parcours bien balisé, beaucoup de bénévoles. Récompense : 1 t-shirt ou 1 pot de confiture. Résultats affichés au fur et à mesure à l'arrivée.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Ambiance relâchée

Récit de course :

Je fais depuis 4 ans la course du Castor fou (de mémoire 2 fois le 12km, 2 fois le 23km) qui n'est pas très loin de chez moi. Je m'inscris assez tard à cette course pour connaître la météo et avec le temps prévu chaud, je me suis inscrite au 12km.

Trail varié qui passe sur la route, dans les champs et dans la forêt. Cette année le 12km n'était pas très nivelé et sans goulot d'étranglement à l'entrée du premier champs.

Les lots de cette course sont variés, ce n'est pas toujours un T shirt, il y a déjà eu du sirop de coquelicot, de la sauce barbecue...

François LIENARD :

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Connaissant assez bien le coin, je n'ai pas eu de difficultés, mais comme il n'y a aucun endroit officiel, et uniquement quelques petits parking en ville, ce n'est pas forcément évident pour tout le monde. Je me suis garé sur un trottoir, à quelques minutes du stade (mais je suis arrivé très tôt...)
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>	Aucune attente vue l'heure d'arrivée. Mais je pense que de toute façon il n'y a jamais plus que 2 ou 3 minutes d'attentes
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Parcours moitié route moitié chemins à travers champs ou à travers la forêt. Il a fait très chaud cette année, le parcours en forêt était très appréciable. Et bien sûr, terrain très sec, sans difficultés autre que les montées...
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	1 ravitaillement sur le 12km, c'est suffisant. J'avais apporté de l'eau + sirop, je n'ai pris qu'un peu d'eau pure. Je n'ai pas fait très attention, mais il me semble qu'il y avait de façon assez classique des raisins secs et du chocolat.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Bonne organisation, on sent que c'est rôdé ! Parcours bien balisé, les bénévoles étaient présents là où c'était nécessaire. Le vestiaire est spartiate, juste un coin de tente avec la consigne, mais il y avait peut-être un autre vestiaire dans le gymnase. Comme les années précédentes, il y avait soit un T-Shirt, soit un autre lot ; cette année, confiture, venant comme d'habitude de la Ferme de Viltain. Pour moi, ça a été T-Shirt.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Bonne ambiance, cool comme dans ce genre de course. Ca tombe bien, c'est ce que je recherche ! Un peu de musique au départ et à l'arrivée, affichage rapide des résultats au fur et à mesure

Récit de course :

C'est un trail maintenant classique, 3^e édition pour moi, toujours sur le 12km.

Je n'ai pas vu de différence (majeure) de tracé par rapport aux autres éditions.

Avec son départ sur route, et successions dès le début de montée – descente – montée, cette dernière pas très pentue mais un peu longue, en début de course, et sous le soleil qui tapait encore fort, cette édition m'a un peu piégé. Je pense n'avoir pas assez bien géré cette première partie, mais ce n'est pas immédiatement que le l'ai senti. C'est la 4^e ou 5^e côte qui me l'a rappelé, quand j'ai été obligé de marcher parce que ça venait trop dur... Idem pour 2 autres sur la suite du parcours... Décidément, les montées ne m'aiment pas.


Mais le parcours est globalement agréable, varié. Moins bien que celui de la Foulée des Moulins fait la semaine d'avant à Breuillet, à cause des passages routiers et du manque d'ombre sur ces portions.

Je suis arrivé bien fatigué, ce n'est pas surprenant, et content de n'avoir pas tenté le 23km ! Ce sera peut-être une prochaine fois, il paraît que le parcours est plutôt mieux.

Mon temps final n'est pas trop mal, j'ai quand même perdu plusieurs minutes par rapport à l'année dernière, pas étonnant avec cette chaleur. Mais j'ai gagné une place au classement : 36^e au lieu de 37 en 2016 ! Encore 33 ans et je suis sur le podium ;-) !

Laurence BRUNEAU :

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Je n'ai pas eu de souci pour trouver ou me garer, dans un lotissement à coté.
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>	Aucune attente (suis arrivée 45mn en avance).
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Joli parcours ce 23km. C'est de la forêt essentiellement. Avec des côtes, des vraies !! Je comprends pourquoi les organisateurs disaient que même les meilleurs devraient marcher...
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	2 ravitaillements sur le 23km, eau essentiellement. Mais vu la chaleur j'avais pris mes gourdes et heureusement. J'avais déjà terminé une gourde avant le 1 ^{er} ravitaillement...
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Organisation impeccable : de très nombreux bénévoles, présents à tous les croisements, et qui nous encouragent au passage ☺. J'ai pris le pot de confiture plutôt que le T-shirt (j'en ai à la pelle !)
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Bonne ambiance, même s'il n'y avait pas cette année le groupe de musique au départ avec nos collègues PSA...

	Récit de course : J'ai fait plusieurs fois le 12km au Castor Fou, et c'est la 1 ^{ère} fois que je m'inscrivais au 23km. Je ne regrette pas, le parcours était sympa. Je l'ai trouvé très dur, avec des côtes vraiment raides, mais je crois que j'ai surtout mal géré ma course : je suis partie trop vite (j'ai dû oublier que je n'étais pas sur un 12km cette fois...) et du coup je n'avais plus de jus au bout de 12-13km quand on arrivait sur une portion plate... impossible de relancer les jambes... Une bonne expérience en tous les cas, je pense me réinscrire l'année prochaine, en gérant mieux mon départ de course... A retenir aussi : étant donné la chaleur habituelle à cette période de l'année, emmener de l'eau avec soi me paraît indispensable même s'il y a des ravitaillements. Bravo à Cyril pour son 1 ^{er} Castor fou !
--	---