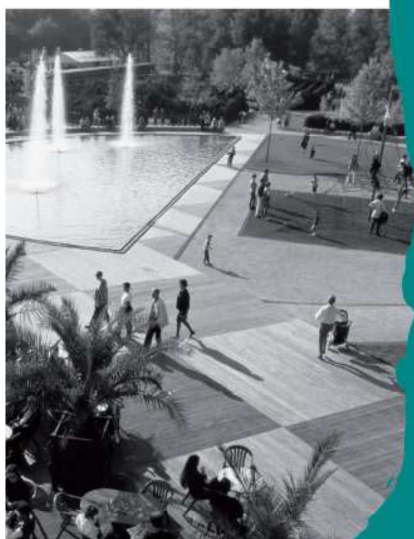


Challenge intersites PSA à Montbéliard

09/10/2016

Compte rendu de la course

Les **10** bornes de l'agglo



<http://www.ascap25.com>

Site officiel de la course :

<http://www.ascap25.com>





5 coureurs membres de « O₂ PSA Athlétisme » participaient à cette course.
De gauche à droite pour la photo de groupe au musée Peugeot:
Patrick Prian, Michel Feasson, Emeric Lardet, Shirley Gérard, Sylvie Dabin.

Informations Générales

Programme des participants au challenge PSA

Samedi 08 octobre :

18 h : Accueil des participants au Musée de l'Aventure Peugeot (Carrefour de l'Europe 25600 SOCHAUX) ; Visite du Musée suivi du dîner (Pasta party)

Dimanche 09 octobre :

9 h : Rendez-vous des coureurs

9 h 45 : Départ pour la course de 10 kms

11 h 30 : Classement et remise des prix

13 h : Repas à la base de loisirs du Pays de Montbéliard

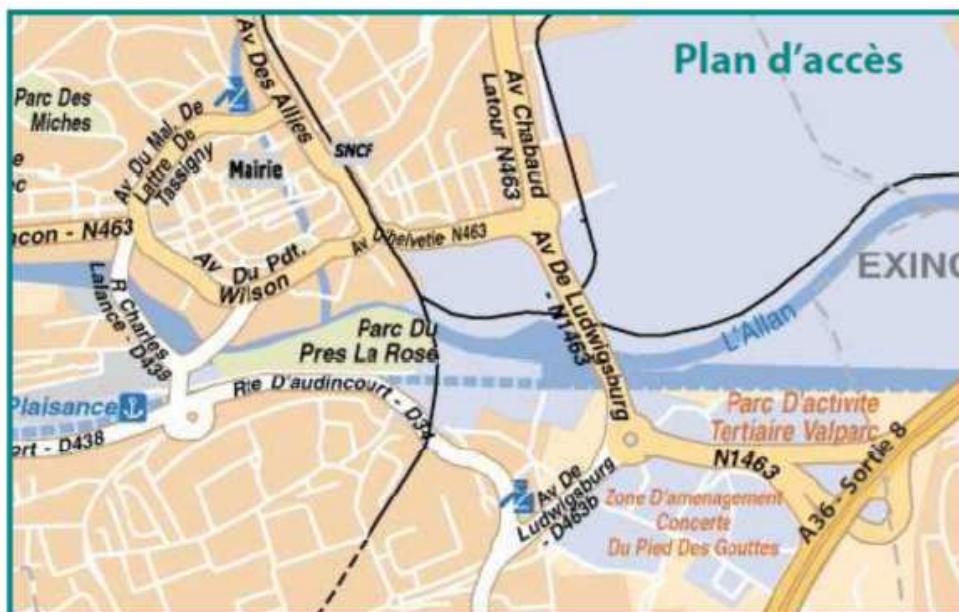


Parcours & Profil de course

Départ & Lieu de rendez-vous pour l'épreuve :

Dimanche 09 octobre 2016 à 9 h 00

Départ de la course à 9 h 45 : Prés la Rose – Montbéliard



Accès au Prés la Rose de Montbéliard par l'auto-
route A36. Prendre la sortie N° 8, suivre le centre
ville de Montbéliard, prendre l'avenue du Président
Wilson. Course disputée sur **circuit hors circulation**.
Parcours entièrement **plat** d'une distance de 10 Km.

Arrivée de la course : Base de loisirs de Brognard via la Coulée verte



Résultats

Nom de la course : **les 10 bornes de l'Agglo**

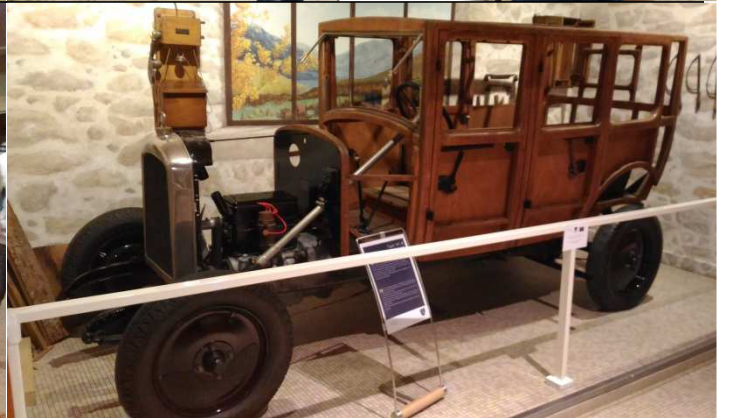
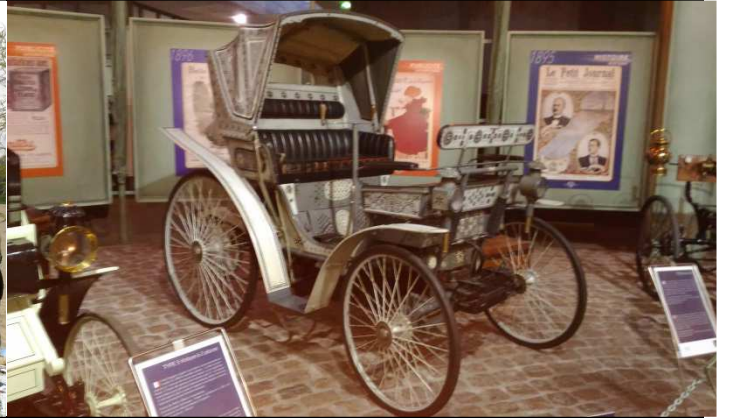
Distance : **10 km**

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	32min53	1	1SH
...			
Emeric LARDET	39min07	40	22SH
Patrick PRIAN	39min51	47	14V1H
Michel FEASSON	45min08	124	1V4H PODIUM !!
Sylvie DABIN	52min15	231	3V2F PODIUM !!
Shirley GERAULT	52min50	238	17SF
Dernier « finisher » de l'épreuve :	1H13min53	296	25V1F

Résultats par Equipe - Inter Centre PSA 2016

Rang	Temps	Club	Nom Du Leader - N° Dossards et Temps Individuels	Equipe Conforme
1	02:28:00	18 ASCAP PSA Site de SOCHA	JUILLARD 400 401 402 403 00:43:30 00:33:01 00:35:35 00:35:54	<input checked="" type="checkbox"/>
2	02:42:35	24 PSA Site de POISSY 1	PARRATTE 408 409 410 411 00:45:11 00:37:11 00:39:52 00:40:21	<input checked="" type="checkbox"/>
3	02:56:00	32 PSA Site de TREMERY/MET	ROLDAN 431 432 433 434 00:43:17 00:45:57 00:41:29 00:45:17	<input checked="" type="checkbox"/>
4	03:06:39	25 PSA Site de POISSY 2	LASSEIGNE 412 413 414 415 00:46:38 00:53:42 00:45:48 00:40:31	<input checked="" type="checkbox"/>
5	03:09:20	29 PSA Site de VELIZY 1	GERAULT 420 421 422 423 00:52:50 00:39:07 00:45:08 00:52:15	<input checked="" type="checkbox"/>
6	03:20:28	31 PSA Site de MULHOUSE 2	KLEIN 424 425 430 00:49:13 00:41:49 00:35:33 01:13:53	<input type="checkbox"/>
7	03:31:50	30 PSA Site de MULHOUSE 1	CHAROY 426 427 428 429 00:35:54 01:13:53 00:49:11 00:52:52	<input type="checkbox"/>
8	03:56:43	33 PSA Site de TREMERY/MET	WICKERT 435 436 00:42:25 00:45:32 01:13:53 01:13:53	<input type="checkbox"/>
9	04:01:07	26 PSA Site de POISSY 3	BARUCHELLO 416 417 418 00:47:41 01:07:45 00:51:48 01:13:53	<input type="checkbox"/>
10	04:29:59	23 ASCAP PSA Site de SOCHA	BRENET 404 405 01:00:59 01:01:14 01:13:53 01:13:53	<input type="checkbox"/>





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.)

Michel FEASSON

Parking :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Parfait, à 50mètres du départ
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>	Fait par l'Ascap la veille de l'épreuve
Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Très roulant en ligne le long du canal, à peine quelques bosses pour passer deux ou trois ponts
Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Un ravitaillement, sans nécessité absolue avec le temps qu'il faisait
Organisation :  <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Très bien, douche un peu spartiate mais appréciée
Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette,</i>	Très bonne
Récit de course : <p>Ce 10km de l'agglomération qui servait de support au challenge inter-sites organisé cette année par l'Ascap de Sochaux s'est déroulé avec des conditions météo optimum pour courir. De plus le tracé en ligne et plat pouvait satisfaire les amateurs de performance.</p> <p>Personnellement peu habitué à courir sur des distances rapides j'ai maintenu une allure régulière le long de ce canal qui m'a permis de terminer sans difficulté et de trouver du plaisir à faire cette course.</p> <p>J'ai découvert que dans la région il y avait de nombreux et sympathiques parcours sans trop s'éloigner de la ville.</p> <p>Il faut retenir principalement l'accueil que nous a réservé l'organisation locale, aussi bien le samedi soir avec la visite du musée avant le repas puis le dimanche après la course.</p> <p>Ce fut une belle sortie automnale, un peu dommage que notre section n'ait pas eu plus de représentants.</p>	



Patrick PRIAN

<p>Parking :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>A quelques dizaines de mètres du départ</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>Distribués à la pasta party la veille par l'ascap25</p>
<p>Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Très plat, agréable le long de la coulée verte ; temps couvert mais pas froid.</p>
<p>Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Un ravitaillement non utilisé car il ne faisait pas trop chaud</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>Très bien organisé. Super d'avoir la douche à la fin</p>
<p>Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Excellente. GRAND MERCI à l'ascap de nous avoir reçu comme des Rois la veille, avec visite du Musée Peugeot (impressionnant, d'autant plus que c'était une première de mon côté) et la Pasta Party dans ce lieu d'histoire.</p>
<p>Récit de course :</p> <p>Embarqué pour ce 10km sans trop d'entraînement (2fois par semaine max à cause d'une blessure de l'été), je me fixe pour objectif d'essayer de tenir le plus longtemps possible à 15km/h ou 4min/km Parti un peu vite 3min50/km sur les 2 premiers km je ralentis un peu pour passer en 20min au km5. Là je sens que ça va être dur de tenir le rythme jusqu'au bout : je me traîne jusqu'au km7 en 28min10 ; donc pas assez de jus pour tenir mon objectif. Je décide quand même d'accélérer pour recoller au chrono...km8 c'est long...km9 une éternité...mais je dois être dans un bon jour, je fonce aussi vite que possible vers l'arrivée pour la délivrance : 39min50, une bonne performance vu mon état ☺. Heureux d'avoir 2 podium dans notre équipe qui bien que réduite a été hypermotivée.</p>	

