

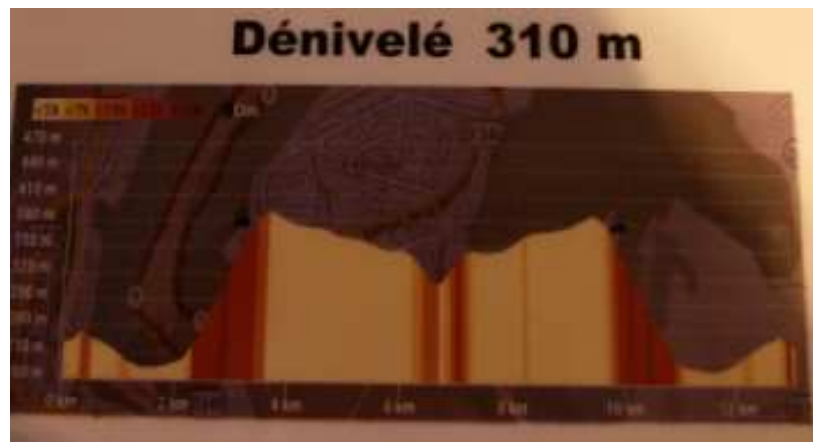
Challenge PSA Tremery- Metz 2018

Compte rendu de la course



6 coureurs de l'association « [Oxygène PSA](#) » participaient à cette course.

Parcours et Profil



Resultats

Nom de la course : Trail du plateau de Konacher Hayange
Distance : 13 km
Dénivelé : 310 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve :</i>	52'48"	1	
PRIAN Patrick	1h07'04"	37	
BATHREAU Guillaume	1h08'50"	44	
FILLATRE Eric	1h19'30"	102	
FEASSON Michel	1h20'10"	104	
FLEUREAU Annie	1h23'16"	127	
REJMAN Virginie	1h44'12"	184	
<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	1h55'16"	190	

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.)

Prénom NOM : Guillaume BATHRÉAU

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Parking du gymnase.
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>	Notre enveloppe nous attendait avec nos dossards nominatifs.
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	je n'ai pas trop de ref dans ce type de course. Et le brouillard n'a pas aidé pour apprécier le paysage. Bien aimé la partie single en forêt.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Un point de ravitaillement sur le parcours. A l'arrivée les classiques : Fruits, eau, coca, chocolat et même pasta bolognaise !
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Rien à dire tout était à dispo, vestiaires, douches.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Très bonne.

	Récit de course : 1^{er} Challenge PSA : Bel accueil de nos collègues de Tremery, le petit dej, le repas, l'organisation de la course, le petit cadeau local, rien à dire ! Bravo à eux. Très bonne ambiance avec les autres sections running du groupe. A refaire ! 1^{er} Trail : Bon c'était la course découverte ! Quelques passages boueux pour baptiser mes chaussures. Une bonne montée de 2km de 10% de moyenne avec un pic à 15 ! Alors au début j'ai pas trop compris pourquoi la plupart des coureurs marchaient dans la cote... J'ai fini par faire comme eux ! Ça se gère d'une autre façon un trail ! Sur le plateau on a pu remettre les jambes en route ! Beaucoup de changement de rythme, de relance, faire attention ou mettre les pieds... Ça change du bitume ! Une bonne expérience.
---	--

Prénom NOM : Patrick PRIAN

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Parking du gymnase.
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>	Nickel
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Assez roulant avec singles en forêt, très agréable ; pas trop de boue (hormis qq côtes glissantes)
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Ptit déj au départ Un ravitaillement vers 8-9km Bon ravitaillement à l'arrivée Repas copieux du midi avec une bonne bouteille en cadeau ☺
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Pas d'embouteillage au départ grâce au tour de stade, bien vu ! ☺ Parcours bien balisé, racines bien marquées, et beaucoup de bénévoles sympa sur le parcours. A l'arrivée, le tee shirt rose collector ☺, sinon vestiaire et douche très chaude.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Tip top !! Accueil formidable de Tremery et bonne ambiance entre équipes. et la météo est de la partie (sec et pas trop froid à cette date)



Récit de course :

On est bien accueilli par un petit déjeuner en prenant nos dossards. Après un échauffement autour du stade et une photo de groupe des challengers PSA, on prend le départ ; on fait un tour de stade pour étirer le groupe avant d'aborder une côte bien glissante.

Je me préserve, car manquant de préparation vitesse, un peu blessé 2 semaines auparavant. Sur le plat et les singles, après quelques km je commence à doubler des concurrents, vu que le semi de Boulogne du WE dernier n'a laissé aucune trace. Le parcours est agréablement tapissé avec les couleurs de l'automne. Je marche aussi vite que les coureurs dans les grosses côtes. Je passe mon tour pour le ravitaillement. Pour terminer j'essaye d'accélérer avec mon binôme de circonstance 1km devant, 1km derrière...voici la dernière descente glissante, je force le passage en manquant de m'étaler, puis franchis la ligne d'arrivée en 1h07.

Grand merci à l'organisation accueillante et généreuse de Trémery.

<p>Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	Très bien, peu d'affluence
<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>	ras
<p>Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	Beau parcours de trail assez facile avec deux belles longueurs en single en bordure de forêt.
<p>Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	Pas utile
<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>	Très bien, douche appréciée
<p>Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	Calme, familiale




Récit de course :

On attendait beaucoup de boue et finalement il n'y en avait très peu. Après un petit tour de stade et deux km en lisière des champs c'est une montée sur deux km ensuite c'est facile de dérouler pour ceux qui sont en jambes, le parcours longe chaque côté d'un plateau, le tout dans un épais brouillard avant de retrouver une partie du parcours aller, la descente dans les feuilles et ensuite les deux derniers km en bordure des champs.

J'ai bien apprécié ce parcours de trail de 13km, c'est à revoir par ciel bleu, un peu court pour le long déplacement des parisiens ou même les nordistes qui étaient venus nombreux.

Nous étions à peine 200 et les maillots psa devaient représenter un tiers des coureurs. Une course sympathique et ensuite un magnifique buffet préparé par nos hôtes de Tremery clôturait la journée avant de reprendre la route. La mirabelle locale était même offerte en fin de repas, aux chauffeurs de s'abstenir, ainsi qu'une bouteille de vin régional à chaque coureur. Merci à tous eux qui ont participé à l'organisation locale et à celle du voyage.

<p>Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Très facile de se garer à proximité du gymnase et ce même avec le Jumpy !</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>Une enveloppe nous attendait avec les dossards de la section Oxygène.</p>
<p>Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Parcours agréable mais qui doit l'être encore plus quand on y voit quelque chose : un épais brouillard nous a gâché la vue sur la majeure partie de la course ! parcours entièrement en chemin et forêt avec des singles sympathiques !</p>
<p>Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>2 ravitaillements en eau sur le parcours : amplement suffisant étant donné la « chaleur » du jour et tout en sachant qu'un repas nous attendait à l'arrivée ! Ravitaillement final : des fruits, des gâteaux, des pâtes, des bonbons... et je n'ai pas tous regardé !</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>Aucun problème sur le parcours : tout était bien indiqué ! les vestiaires étaient corrects avec de l'eau bien chaude ! Y avait même de quoi décrocher ses baskets à l'arrivés mais l'eau étaient tellement boueuse que ça ne servait à rien ! En récompense : un T-shirt coton bcp trop grand pour moi... C'est le problème d'arriver dans les dernières : on a les restes ! ☺ En récompense du challenge on a tous eu le droit à une médaille, une bouteille de vin et un verre.</p>
<p>Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Très bonne ambiance et une course à taille humaine sans avoir à attendre des plombes pour pouvoir prendre le départ ! Des encouragements sur le parcours de la part des bénévoles. Excellent accueil de nos collègues de l'est : petit déj, repas d'après course et ambiance très conviviale.</p>

	<p>Récit de course : Challenge PSA toujours aussi chaleureux et festif ! Très bonne ambiance au sein de la team Oxygène et avec les coureurs PSA des autres sites ! Il nous manquait 2 personnes pour que notre team du week-end soit au complet mais on a trinqué... ou plutôt couru pour eux ! ☺ Malgré toute la pluie qu'il y a eu la veille de la course le terrain n'était pas complètement impraticable, bon ça glissait tout de même et fallait faire attention à ces appuis ! J'avais regardé le profil de la course et je savais à quoi m'attendre : une belle côte quasi dès le départ mais y allant doucement mais sûrement : ça passe ! bon ben désolée Pascal mais la coupe c'est pas moi qui vais la ramener... ;-)</p>
---	--