

CHOCO TRAIL

14/12/2015

1^{ère} édition

Compte rendu de la course



14 DÉCEMBRE 2014

CHOCO Trail

Une course 100% nature,
un pur bonheur de trailer !



12 km 10 €*
inscription sur place 12 €

24 km 13 €*
inscription sur place 15 €

DÉPARTS À 9H30
donnés en simultané
Promenade du bac
(parking de l'aviron)
HARDRICOURT (78)
Parking de la gare réservé aux participants

Dans la LIMITE DE 400 DOSSARDS pour l'ensemble des 2 courses.
* Inscription au plus tard en ligne jusqu'au 12/12/2014 ou par courrier jusqu'au 13/12/2014



Choco Trail d'Hardricourt

Une course 100% nature,
Un pur bonheur de Trailer

14 déc. 2014

Distance : **12 km**
Existe aussi au format **24 km** pour les plus gourmands



Made in
Yvelines (78)

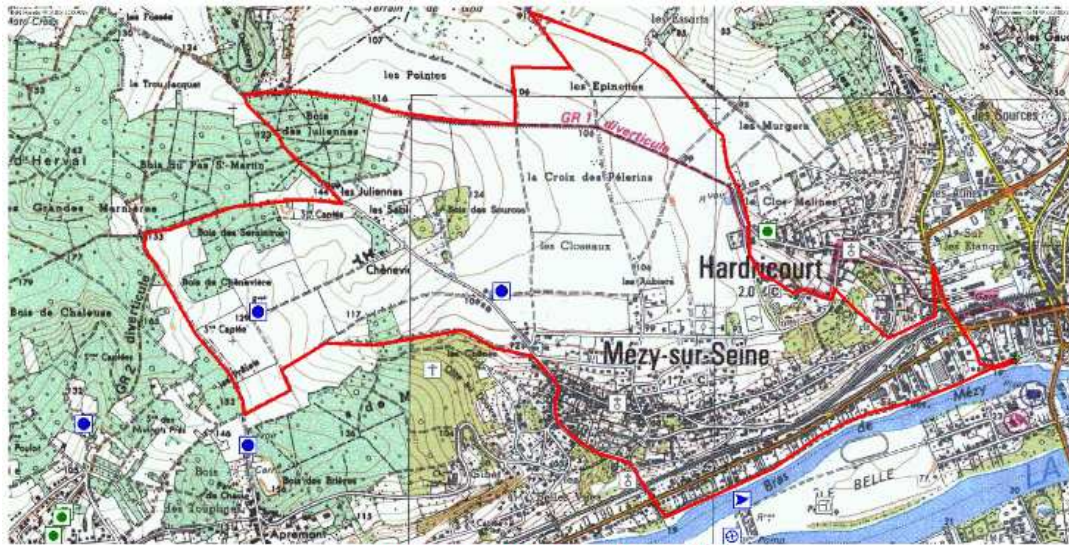
Site officiel de la course :

<http://www.chocotrail.com>

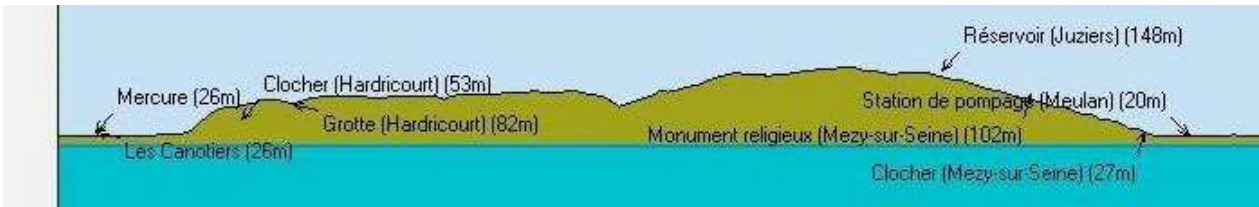
9 coureurs de l'association « Oxygène PSA » participaient à cette course.



Parcours & Profil de course



Parcours du Choco Trail - 12 km



Parcours du Choco Trail - 24 km



Informations Générales



Parkings Coureurs



Chemins à faire à pied pour rejoindre le départ

Aujourd'hui	samedi 13	dimanche 14	lundi 15
7°C 12°C Pluie UV 0 Vent 36 km/h Rafales 54 km/h	3°C 6°C Éclaircies UV 0 Vent 0 km/h	-1°C 6°C Ensoleillé UV 1 Vent 11 km/h	2°C 8°C Éclaircies UV 0 Vent 14 km/h
+ Détails	+ Détails		+ Détails
Matin	Après-midi	Soirée	Nuit
0°C 5°C Ressentie -2 °C 2 °C Ensoleillé Vent 7km/h Proba. précipitations : 0% Probabilité de gel : 50%	5°C 2°C Ressentie 2 °C -2 °C Éclaircies Vent 11km/h Proba. précipitations : 0% Probabilité de gel : 0%	2°C 3°C Ressentie -2 °C -1 °C Très nuageux Vent 14km/h Proba. précipitations : 30% Probabilité de gel : 10%	3°C 4°C Ressentie -1 °C 0 °C Pluies éparées Vent 18km/h Proba. précipitations : 80% Probabilité de gel : 10%



Résultats

Nom de la course : **CHOCO TRAIL**

Distance : **12 km**

Dénivelé : **200 m**

CHOCO TRAIL 12 km

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	52' 28"	1	
Pascal LESUR	1h 10' 51"	74	15
Dernier « finisher » de l'épreuve :	2h 08' 47"	322	

Nom de la course : **CHOCO TRAIL**

Distance : **24 km**

Dénivelé : **480 m**

CHOCO TRAIL 24 km

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	1h 34'33"	1	
Tony DUBOC	2h10'53"	71	30
Michel BESSE	2h16'58"	92	20
Annie FLEUREAU	2h16'58"	93	1
José DOS PAZOS	2h16'58"	94	21
Philippe DECARREAU	2h16'58"	95	22
Stéphane DABANCOURT	02h32'43"	139	50
Monique MONNERAYE	02h39'00"	149	10
Martine RIBEIRAO	02h39'01"	150	11
Dernier « finisher » de l'épreuve :	3h 13'08"	177	











La médaille en chocolat !...



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.)

Monique MONNERAYE

Parking :	Plusieurs parkings dans la ville, à proximité du départ bien orienté par des bénévoles à l'arrivée
Remise des dossards :	Tout le monde est arrivée à peu près en même temps, attente de 20 minutes environ un peu le bazar départ retardé...
Parcours :	Bien signalé avec beaucoup de bénévoles sur le parcours, très très très boueux, dans des champs, avec un brouillard épais, pas très sympa...
Ravitaillements :	Bien pour un trail court
Organisation :	Bonne pour une première... Pas de douche ni vestiaire, ni abris tout le monde par vite après la course.... Température fraîche fin décembre ...
Ambiance générale :	Très sympa... un bon chocolat chaud à l'arrivée avec une petite médaille en chocolat.... Odeur de chocolat dans toute la ville
Récit de course :	Pas la grande forme pour moi, malade la veille.... Fin difficile ... heureusement Martine m'a attendue, merci Martine...



Tony DUBOC

Parking :	Parking facile à trouver et proche du départ. Pas besoin d'arriver très tôt pour avoir de la place
Remise des dossards :	Facile à trouver, à côté du départ. Peu d'attente mais attention ils demandent le certificat médical (même si il a été envoyé auparavant)
Parcours :	Parcours très sympa sur des chemins parfois un peu glissants... Le paysage doit être assez beau malheureusement nous avons eu du brouillard durant toute la course.
Ravitaillements :	2 ravitaillements. C'est suffisant pour un trail de 24 km. Ravitaillement de l'arrivée très agréable avec chocolat chaud, soupe chaude, produits sucrés et salés divers.
Organisation :	Très bonne organisation. Beaucoup de bénévoles. Bon balisage. Une médaille en chocolat à l'arrivée (un peu trop petite à mon goût !!) et un ballotin de fèves de chocolats noir (très bons)
Ambiance générale :	Malgré le brouillard, la boue et le froid l'ambiance générale était bonne.
Récit de course :	
<p>Nous sommes partis ensemble avec José, Philippe, Michel, Stéphane. Nous avons aperçu au loin Annie qui s'était positionnée aux avant postes de la ligne de départ. Rapidement nous sommes arrivés à un goulot avec le franchissement d'une porte. Je suis passé devant et c'est à ce moment-là que j'ai perdu la troupe !!</p> <p>j'ai continué la course tout seul en faisant très attention ou je mettais les pieds car il y avait des passages très glissants. A mi-parcours j'ai rencontré Annie très mal en point avec des crampes sur les jambes. Elle m'a dit de continuer et de ne pas l'attendre. Je suis donc reparti Pour une fois que je pouvais être devant Annie ☺ . A l'arrivée on nous donne la médaille et le ravitaillement est très bien avec du chaud, du froid, du salé et du sucré et surtout ...du chocolat !!!</p> <p>Merci à José pour la bière d'après course !!!</p> <p>Je referai certainement cette course l'année prochaine en espérant voir davantage le paysage...</p>	



Michel BESSE

Parking :	Je n'ai pas trouvé les parkings proposés par l'organisation mais je me suis garé dans une rue toute proche du départ. Ce n'est qu'après la course que j'ai découvert le parking de la gare qui était juste à côté.
Remise des dossards :	Nickel, le temps d'attente n'a pas été long du tout
Parcours :	Très beau parcours pour le 24 km alternant chemins et forêts mais très gras à cause de la pluie tombée en abondance les jours précédent
Ravitaillements :	Un seul ravitaillement le long du parcours. Le kamel bak est indispensable. Le ravitaillement à l'arrivée était sympathique car il était composé de chocolat chaud ou froid de l'usine d'Hardricourt mais il faisait tellement froid qu'il était difficile d'en profiter pleinement.
Organisation :	Très bonne organisation pour une première édition. Un bonnet et un ballotin de chocolat était dans le sac remis lors du retrait des dossards.
Ambiance générale :	Bonne ambiance.
Récit de course :	<p>Le chotrail était ma quatrième course de suite en 3 semaines (et dernière course de l'année 2014). J'avais prévu d'arrêter ma saison plus tôt mais je me suis laissé séduire par cette course au nom si évocateur...</p> <p>Il avait tellement plu les jours précédents que le terrain était vraiment détrempé et la température était très fraîche.</p> <p>Comme pour beaucoup de courses cette année, je suis parti prudemment avec mes deux compères Philippe et José.</p> <p>Comme il y avait beaucoup de participants et que le dénivelé montait très rapidement, cela nous a permis de nous réchauffer tranquillement.</p> <p>Nous avons bouclé le parcours sans véritablement profiter du paysage car il y avait du brouillard et surtout, le sol était tellement glissant qu'il fallait regarder à chaque pas où poser ses pieds...et espérer que les chaussures de trail restent bien chaussés à chaque fois qu'il fallait forcer pour les sortir de la boue pour ne pas se retrouver en chaussettes ☹</p> <p>Nous avons reconnu, le long du parcours, certains passages où nous étions passés au printemps dernier lors du trail de Oinville...mais là, c'était beaucoup moins glissant ☺</p> <p>Le coach (Jean-René) nous ayant prévenu que les derniers kilomètres seraient en descente, je n'ai pas été mécontent quand j'ai vu que le dénivelé s'inversait et que l'on filait droit vers les quais de Seine.</p> <p>En longeant la Seine, nous avons rencontré Annie qui avait du mal à finir (il faut dire qu'elle avait déjà couru un cross la veille).</p> <p>Nous l'avons alors encouragé pour qu'elle finisse avec nous et c'est main dans la main que nous avons franchi tous les quatre, la ligne d'arrivée.</p> <p>Ce trail est très sympa mais j'avoue qu'il me tardait de le boucler à cause de la boue et du froid. Je ne suis pas tombé une seule fois durant ce trail mais je pense que c'est un miracle.</p> <p>José a eu la gentillesse de nous offrir nous bière après la course...mais j'avais tellement froid que je n'avais qu'une hâte, c'était de me mettre au chaud dans ma voiture...</p>



Philippe DECARREAUX

Parking :	Nombreux parkings pour les participants, y compris le parking de la piscine à environ 300 m du départ. On peut donc arriver très peu de temps avant le départ
Remise des dossards :	Les dossards sont remis au niveau du départ, pas de queue. Nickel.
Parcours :	Quasiment tout le parcours est sur chemin. Pour la beauté difficile à dire car il y avait beaucoup de brouillard. Le départ est commun aux 2 courses de 12 et 24 kms.
Ravitaillements :	Je me rappelle de deux ravitaillements + un ravitaillement à l'arrivée avec du chocolat.
Organisation :	Récompense : médaille en chocolat pour les finisher + du chocolat Barry à tous. Le balisage et bénévoles permettent d'effectuer un parcours sans faute.
Ambiance générale :	L'ambiance est comme sur la plupart des trails. Seulement quelques supporters au départ/arrivée.
Récit de course :	<p>Le départ a lieu à 9h30 pour le 24 km (486 m D+) et le 12km.</p> <p>Je retrouve tous mes collègues un peu avant le départ, il fait froid et nous attendons tous avec impatience le top départ. Ce qui est surprenant, c'est que nous sommes très nombreux alors que ce n'est que la 1ère édition.</p> <p>Je pars avec José, Michel et Pascal (qui nous quittera au bout de quelques kms car il fait le 12 kms).</p> <p>Nous quittons rapidement Hardricourt pour nous diriger vers les champs et la campagne après avoir pris de l'altitude avec la montée de nombreuses marches. Les paysages sont certainement sympas, mais avec le brouillard nous ne pouvons pas en profiter. Nous pouvons quand même admirer les villages traversés comme Oinville (avec une petite partie du parcours du trail seine & vexin de fin mars) et Mézy. Le parcours est aussi exigeant avec son dénivelé et rendu très difficile à beaucoup d'endroits avec sa boue. Ce qui est sympa c'est que l'arrivée est après un bon km de plat le long de la seine précédé par une descente dans le village de Mézy. Et nous finissons main dans la main José, Michel, A... et moi en 2h17.</p> <p>Je garde un bon souvenir de la course, malgré le froid, le brouillard et la boue. J'espère bien faire la 2ème édition et avec le soleil ☀. Et merci à José pour la bière à l'arrivée.</p>

