

Chocotrail

10/12/2017
4 ième édition

Compte rendu de la course



CHOCO TRAIL

DIM. 10
DÉCEMBRE
2017
4^e ÉDITION

Chocotrail 2017 : COMPLET



Les parcours

Le ChocoTrail, c'est un trail de 24 km, une course nature de 13 km, une course populaire de 8 km et deux courses enfants aux abords de la base de canoë et du chemin des gloriottes.



Trail court 24 km



Course nature 13 km



Course populaire 8 km



Courses jeunes

Site officiel de la course :
<http://chocotrail.com/>



Parcours & Profil de course

TRAIL 24 KM 400MD+ 9H30

- Départ Promenade du Bac d'Hardricourt, "Parking de l'aviron".
 - Distance approximative : 24,5 km (lien openrunner)
 - Arrivée salle municipale des chemins des Gloriettes.
- Une succession de montées et descentes, dont 4 difficultés principales :
- KM 3, montée vers le château d'Hardricourt, et ses 200 marches (environ)
 - KM 7.5 : montée de la rue Dalibray
 - KM 11 à 14 : montée des chemins du moulin brûlé et de Bonnival
 - KM 16 à 17, rue de la Mathurine et chemin des Fossées
- Un final très roulant.



Ⓢ JE MINSCRIS

TRAIL 13 KM 200MD+ 9H45

- Départ Promenade du Bac d'Hardricourt, "Parking de l'aviron".
 - Distance approximative : 13,3 km (lien openrunner)
 - Arrivée salle municipale des chemins des Gloriettes.
- 2 difficultés principales avant un final très roulant :
- KM 3, montée vers le château d'Hardricourt, et ses 200 marches (environ)
 - KM 7 : chemin de la côte verte



Ⓢ JE MINSCRIS

TRAIL 8 KM 100MD+ 10H00

- Départ Promenade du Bac d'Hardricourt, "Parking de l'aviron".
 - Distance approximative : 8,7 km (lien openrunner)
 - Arrivée salle municipale des chemins des Gloriettes.
- Une seule difficulté sur le parcours, au KM 3, menant les coureurs au château d'Hardricourt et ses 200 marches (environ)



Résultats

Distance : **13 km**

Dénivelé : **200 m**

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	0h50'06"	1	
SERRU Nathalie	1h39'24"	798	45 ^e V2F
Dernier « finisher » de l'épreuve :	2h43'39"	1033	

Distance : **24 km**

Dénivelé : **400 m**

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	1h38'47"	1	
BESSE Michel	2h41'02"	470	91 ^e V2M
DABANCOURT Stéphane	2h45'56"	519	106 ^e V2M
RIBEIRO Martine	2h46'21"	561	10 ^e V2F
KOLLY Cyrille	2h56'17"	608	190 ^e V1M
DOS PAZOS José	3h02'29"	657	137 ^e V2M
CHAUVIN Eric	3h02'29"	658	138 ^e V2M
Dernier « finisher » de l'épreuve :	3h40'24"	737	





... en photos



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.)

Prénom NOM : Michel BESSE

<p>Parking :</p> <p><i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Il y a un grand parking à proximité du départ, celui de la gare, mais qui n'était pas assez grand pour tout le monde. Quand je suis arrivé, le parking était complet. J'ai trouvé de la place le long d'un grillage.</p>
<p>Remise des dossards :</p> <p><i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>Stéphane Dabancourt avait retiré les dossards la veille.</p>
<p>Parcours :</p> <p><i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Le parcours est essentiellement sur des chemins au milieu des champs. Cette année, compte-tenu de la pluie qui était tombée les jours précédents + une grande partie de la nuit de samedi à dimanche, c'était Hollyday on ice...</p>
<p>Ravitaillements :</p> <p><i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Deux ravitaillements le long du parcours avec de quoi boire et manger, amplement suffisant</p>
<p>Organisation :</p> <p><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 bonne organisation avec un départ sur les quais de Seine et une arrivée dans un gymnase. Quand il fait froid, c'est appréciable de se ressourcer dans le chaud. Un seul point noir, l'absence de douches à l'arrivée.</p>
<p>Ambiance générale :</p> <p><i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Bonne ambiance générale</p>
<p>Récit de course :</p> <p>Alors qu'il avait neigé dans la nuit de vendredi à samedi, cette fois-ci, c'est la pluie qui prend le relais dans la nuit de samedi à dimanche.</p> <p>J'hésite à me lever car je sais que le terrain va être très gras.</p> <p>Je finis par me décider à y aller et je rejoins le reste des courageux (malgré les conditions météo, il n'y a pas eu de désistements) sous la pluie.</p> <p>Le départ est donné à 09h30 juste au moment où la pluie s'arrête.</p> <p>Nous faisons une boucle le long des quais de Seine pour bien nous rendre compte que le sol est détrempé.</p> <p>Je prends un rythme tranquille sans savoir où sont les autres coureurs du groupe.</p> <p>Ce n'est qu'au premier ravitaillement que Stéphane me rejoint.</p> <p>Nous courons ensemble pendant plusieurs kilomètres puis je me rends compte qu'il ralentit.</p> <p>Je me retrouve de nouveau seul.</p> <p>Sur le parcours, il faut être vigilant pour ne pas tomber tellement le sol est glissant.</p> <p>Je vois de nombreux coureurs faire des soleils juste devant moi ou d'autres couverts de boue</p>	



d'une chute précédente.

Il ne reste plus que 4 km à parcourir quand je bute sur un caillou qui dépassait et me voilà, à mon tour, à goûter de la boue. Je me relève avec une écorchure à la main.

Les derniers km ont été pénibles car je redouble de vigilance pour ne pas tomber une seconde fois et, en plus, c'est de la terre glaise au niveau du sol qui colle aux chaussures.

Enfin, j'aperçois le gymnase d'arrivée.

Je ne suis pas mécontent d'en avoir terminé car les conditions étaient vraiment éprouvantes. Heureusement que l'after, une raclette, nous a réchauffé.

Prénom NOM : Stéphane Dabancourt

<p>Parking :</p> <p><i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Assez facile de se garer à proximité du départ (plusieurs parkings assez proches). Comme sur toute course il est préférable d'arriver en avance.</p>
<p>Remise des dossards :</p> <p><i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>Il est toujours possible de retirer les dossards au gymnase où se situe l'arrivée le samedi après midi (préférable si on peut pour ne pas stresser). Le jour de la course, il est possible de les retirer à 500 m du départ.</p>
<p>Parcours :</p> <p><i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Le parcours passe par la campagne du Vexin avec des passages dans les champs et dans les bois. Quand il fait beau et que le terrain est sec c'est un plaisir. Cette année il fallait être bien équipé de chaussures de trail avec des bons crampons. Cela permettait d'être bien sur les 13 premiers km. Ensuite lorsque l'on aborde les chemins dans les champs, sur certaines portions et quelques km on se retrouve avec 1kg de glaise sous chaque pied.</p>
<p>Ravitaillements :</p> <p><i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>1 ravitaillement sur le 13 km et 2 sur le 24 km. Sur chaque ravito, eau coca, fruits secs, oranges, sucre. A l'arrivée, chocolat fourni par le sponsor CACAO BARRY. Mais pour boire un chocolat chaud, il ne fallait pas arriver trop tard.</p>
<p>Organisation :</p> <p><i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>Pas trop de participants, donc pas de sas. Comme les autres années, nous avons eu un BUFF et une médaille en chocolat. Pas de consigne, de vestiaires ni de douches.</p>
<p>Ambiance générale :</p> <p><i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p><i>L'ambiance est sympa comme sur tous les petits trails de région parisienne.</i></p>

Récit de course :

En ce dimanche matin, difficile de se motiver. La neige tombée la veille avait fondu et il continuait à pleuvoir (la météo annonçait une amélioration). En se préparant on voit que la pluie s'arrête. Il fallait se couvrir avant le départ mais après 1 km j'ai profité de la montée d'un escalier de 200 marches pour retirer, le coupe vent, le bonnet et les gants. Comme je m'y attendais le terrain était gras, mais les speed cross accrochent très bien. Ça glisse de temps en temps sur les 15 premiers km mais pas de soucis dans les descentes. Et le soleil arrive, donc ça va mieux. Mais sur la fin, c'est la cata. Plusieurs passages sur des chemins détrempés à travers champs dans la glaise. Et là rien à faire même avec des super chaussures, on se retrouve avec une bonne épaisseur sous chaque pied et il faut faire attention aux appuis pour ne pas glisser. Puis l'arrivée au gymnase pour manger du chocolat.

