

Hors série !

On l'a testé pour vous...

OXYGÈNE PSA - Section Course à pied



ChronoRunning By Night

10/09/2016

1^{ère} édition

Compte rendu de la course



Course limitée à 350 participants.

12 € l'Inscriptions jusqu'au Jeudi 8 Septembre minuit.

15€ sur place à partir du vendredi 9 Juin jusqu'au Samedi 10 à 20H soit 30 min avant le départ.

Dossards: Vous pourrez récupérer votre dossard au magasin Chronorunning à partir du mercredi 7 Septembre après midi (16H) au Samedi 10 Septembre selon les horaires d'ouverture.

Mardi – Vendredi :
10h-13h et 16h-20h
Samedi : 10h-19h

Soyez nombreux à venir tenter l'aventure Nocturne !

Nombreuses récompenses : lots pour le Scratch H/F . Récompenses à tous les participants.

Bonne ambiance assurée !



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

02 coureurs de l'association « **Oxygène PSA** » participaient à cette course – section course à pied

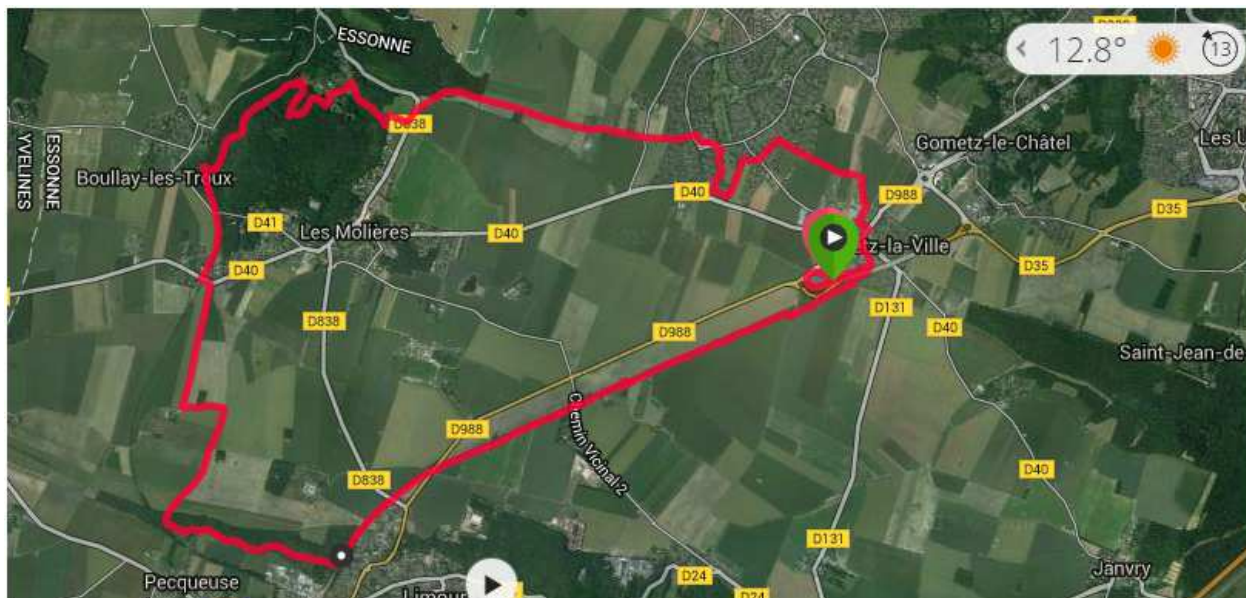
01 coureur de l'association « **Oxygène PSA** » participait à cette course – section foot

01 ancien coureur de l'association « **Oxygène PSA** » participait à cette course – section course à pied

L'organisateur David HARDY de Chrono Running



Parcours & Profil de course



Résultats

01:12:16
1 homme
BENICHOU THOMAS

01:37:53
1 femme
CARON Nathalie

02:32:04
Final Finisher



Nom de la course : ChronoRunning By Night

Distance : 20 km

Dénivelé : 100 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve :</i>	<i>01:12:16</i>	<i>1</i>	<i>1 SEM</i>
PHILIP Stéphan	01:37:50	26M	14M 1M
LEFEVRE Eric	01:56:12	76M	36M 1M
MORAN Fergus	01:56:12	77M	37M 1M
CLERAMBAULT Norbert	02:09:33	98M	4M3M
<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	<i>02:32:04</i>	<i>141</i>	<i>6M2F</i>
<i>Nombre de coureurs inscrits</i>		<i>Moins de 200</i>	
<i>Pourcentage d'abandons</i>		<i>?</i>	





Stéphan !



Norbert !



Fergus & Eric !









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.)

Synthèse :

Parking : 	Aucun soucis pour le parking, de la place sur la grande surface proche... Sinon, parking dans la rue un peu éloignée du départ pour une récupération rapide du véhicule...
Remise des dossards : 	Très facile car directement au magasin Chronorunning, 3 jours avant la course...avec en prime 15% sur tout le magasin à la remise du dossard.
Parcours : 	On part à la tombée de la nuit...donc coté paysage, c'est ce que nous montre la frontale (des bois, des champs, un peu de zone pavillonnaire). Ça semble tout plat...et puis d'un coup on descend d'un coup (ça surprend), puis on remonte au 13 ^{ème} kilomètre rapidement (110m raides !)
Ravitaillements : 	2 ravitaillements : 5 ^{ème} kilomètre et 13 ^{ème} kilomètre après la côte.
Organisation : 	Pas de SAS au départ car moins de 200 inscrits. 1 T-shirt remis à la remise du dossard. 1 vestiaire au magasin. Bon, il manquait quelques bénévoles pour indiquer tous les changements de direction...dommage.
Ambiance générale : 	Très bonne ambiance. Pas d'orchestres, mais des gens à chaque zone pavillonnaire qui nous encourageaient.

Stéphan PHILIP

Récit de course :

Pas beaucoup de connaissances au départ, j'ai pu croiser Ferg un peu avant le départ et un gars que j'avais croisé sur le Castor Fou 2016 et qui était arrivé juste devant moi. Bonne ambiance sur le départ, beaucoup de familles, beau temps, des gens motivés partout...bref, tout s'annonce bien.

Avant le départ, David HARDY, le patron de Chronorunning Gometz, nous présente 2 participants qu'il a invité et qui sont classés au national... bon, le ton est donné, il y aura des lièvres intouchables !



20H30, le départ est donné, il fait encore un peu jour, ça part direct sur un single entre 1 mur et des rochers, mais ça passe sans trop piétiner. On poursuit sur un chemin assez étroit à travers champ et on se dirige vers l'ancienne voie de l'aérotrain de l'ingénieur Jean BERTIN (bon, je me dis, celle-là, je la connais bien, c'est plat et large)... et bien non en fait, car on suit la voie...mais par un chemin qui la longe dans les champs : c'est vite poussiéreux, et à la lumière de la frontale, on se dit que l'on ne respire pas que de l'air ! On est à 4,30 min/km de moyenne, je me dis que je suis dans un groupe que je vais essayer de tenir.

Au bout de 3-4 km, on rattrape la voie de l'aérotrain...mais on la quitte 1-2 km après, au ravitaillement avec une bifurcation à droite bien indiquée...

Là, le gars à la bifurcation nous prévient : « Attention, ça descend ! »

Vin Diou ! Pour descendre, ça descend, en glissade quasiment jusqu'en bas, je double ainsi un concurrent quasiment accroché aux arbres ! Quand enfin on arrive en bas, il s'ensuit un single avec quelques racines et troncs d'arbres traîtres (surtout de nuit), mais bien indiqués par de la peinture réflectorisante.

On se retrouve ensuite sur un chemin plus large, au milieu des champs, mais gare aux chevilles, c'est remplis de trous ce genre de pistes ! Je préfère ralentir pour ne pas me blesser.

On traverse alors une première zone pavillonnaire aux Molières (pas mécontent de fouler le bitume, ça repose), des gens nous encouragent et j'essaie de rattraper le groupe qui m'a distancé dans les champs.

On suit ensuite un large chemin qui descend tout doucement (enfin, il me semble), j'essaie de ré-accélérer pour récupérer un 4,20-4,30 de moyenne.. mais les gars devant restent toujours devant et je n'arrive pas à les rattraper... et c'est marrant, mais dans chaque course, il y a toujours un moment où tu te retrouves un peu seul, avec des gens 70m devant, et 100m derrière...et c'est toujours à ce moment-là que tu es dans les bois....

Je vois enfin un peu de lumière, un gars avec sa voiture au milieu du chemin qui indique qu'il faut prendre à droite...et là je vois tous ceux de devant que j'essayais de rattraper à quelques mètres... ben qu'est-ce qu'ils font ?

Et bien j'ai vite compris ! Une montée bien raide, 100m tout droit sans lacet. Comment dire... tout à coup, il y a comme une baisse dans le rythme ! La frontale n'éclaire plus que 1 m devant... Je prends sur moi et je m'accroche, mais j'ai marché avant la fin de la côte.

Lorsque j'entends des cris au-dessus, je me dis que c'est bientôt la fin, ça me redonne du courage et je repars. Le ravitaillement et les encouragements sont présents juste au sommet et là, je retrouve mon pote du Castor Fou ! On décide de rester ensemble et de se soutenir.

Le chemin traverse des champs et ça ne semble jamais en finir....

Enfin, on revoit les lumières et on revient sur Gif sur Yvette, on traverse une zone pavillonnaire et là l'erreur !

On zappe une bifurcation sur la droite et on se fait une boucle de 400m supplémentaires avant de revenir à l'embranchement ! Zut, le moral en prend un coup, on s'est fait doubler par un groupe que l'on tente de rattraper...mais le moral en avait pris un sacré coup !

On arrive quand même à revenir sur la première féminine, je vois que l'arrivée s'approche, j'accélère un poil pour mettre une distance de sécurité.. mais là, au lieu de finir direct sur le parking, il faut faire le tour complet de la grande surface en faux plat montant... aie dur dur ! J'entends que la première féminine tente de revenir, je parviens quand même à attaquer sur les 100 derniers mètres.

Enfin le passage sous le portique et la délivrance à la clef !

Au final, c'est une course bien sympa, l'originalité vient de son caractère nocturne. J'avoue que lorsque on regarde le défilé des frontales dans les champs, c'est super sympa ! On se croirait à une descente aux flambeaux !

A refaire bien entendu...sans boucles intempestives !



Eric LEFEVRE

Récit de course :

Jamais fait de 20km, mais vu que l'organisateur est un voisin et que le parcours proche de chez moi, je me suis laissé tenter. Fergus m'a motivé également ...
 Bonne ambiance dès le départ, je retrouve quelques personnes que je connais.
 Contrat avec Fergus, on fait jusqu'au bout ensemble.
 Au départ, on se place au milieu du groupe. Du coup, effectivement, on profite de la poussière des premiers. Sentier et chemin en parallèle de la coulée verte (où était prévu le passage de l'aérotrain). Je n'ai même pas allumé ma frontale sur cette portion. 12km/h de moyenne me dit Fergus. Je n'irai pas au bout à cette allure...
 On reprend ensuite la coulée verte jusqu'à Chaumusson où se situe le premier ravitaillement (liquide) et après single dans les bois en longeant la rivière avec la frontale cette fois-ci et attention à la descente à l'entrée du bois ...
 Juste avant de sortir du bois en tournant à droite, attention zone de pierres ! Et heureusement qu'il fait sec en ce moment car zone de boue en temps normal.
 Après passage dans les champs en voyant Les Molières et en direction de Boullay-les-troux.
 Bon guidage aux intersections et fléchage bien fait + indication des obstacles.
 Il fait super bon et on entend des supporteurs, ce qui motive.
 Longue portion en sous-bois, on doit être au 10km et tout va encore bien mais déjà quelques personnes me dépassent. En sortant de là, descente en virage et je me méfie car dans ce coin quand ça descend, boum, il y a un mur...
 En effet, chemin raide avec pierres, petite foulée, mais je me rends à l'évidence, je dois marcher jusqu'en haut et en fait jusqu'au ravitaillement (liquide et solide). J'ai mal géré la côte, trop profité du ravitaillement et j'ai du mal à repartir.
 Mais je suis toujours là et j'aperçois les lumières de Chevry, on est sur la bonne voie.
 Labyrinthe dans Chevry, heureusement nous sommes bien aiguillés.
 Je ne sais même pas si j'arriverai à refaire le parcours de jour.
 Le 16km, ah, ça devient dur. Fatigue et erreur d'inattention, je chute dans le chemin. Rien de grave. Ensuite Fergus sent que c'est difficile pour moi, je ne peux plus parler ... Il m'égrène les kilomètres et je reconnais le coin. Les jambes sont raides mais la volonté est là. Il me dit qu'on le fera en moins de 2h. J'avais prévu plus de 2h !! Super !!
 Je m'accroche et heureusement qu'il est là. Dernière boucle autour du Super U (alors qu'on aurait pu couper par le pont ...)
 Et là sur le parking, je suis dingue, j'accélère car j'entends quelqu'un arriver derrière nous. Ouf la ligne, je suis rincé ! Content, c'est fait.
 1h56'12. Ça aurait pu être pire.
 Je profite des collations et rencontre mes connaissances du départ. Encore plein de monde présent. C'était vraiment bien. Je me porte volontaire pour la prochaine édition ...

Fergus MORAN

Récit de course :

Faire une course de nuit pour utiliser enfin la lampe frontale que le père Noël m'a offert alors, j'ai saisi l'opportunité !
 En y arrivant sur le lieu de départ, je croise Stéphan et puis Norbert ! Bonne surprise !



Le départ est donné et puis on se retrouve vite le long des champs avec un nuage de poussière – ça donne une ambiance étrange avec l'éclairage des lampes.

Parti avec Eric, on arrive à garder le rythme jusqu' au ravitaillement des 5km et puis à l'entrée dans les bois où, d'un seul coup, le chemin descend fort... ça glisse car c'est tout sec et de nuit, assez perturbant ! Après, de bon single entre les arbres...

A l'approche du 2^{ème} ravitaillement, une bonne cote à monter de 100m – attention aux pierres !

Après avoir traversé d'autres champs, on arrive à la civilisation et des zones pavillonnaires avec des encouragements des habitants avant d'arriver pour faire une boucle juste avant la ligne d'arrivée.

Heureusement que je courrais avec Eric qui connaît le coin parce que moi, j'étais complètement paumé !!!

Comme prévu, on finit ensemble et moins de 2 heures. C'est contrat rempli !

