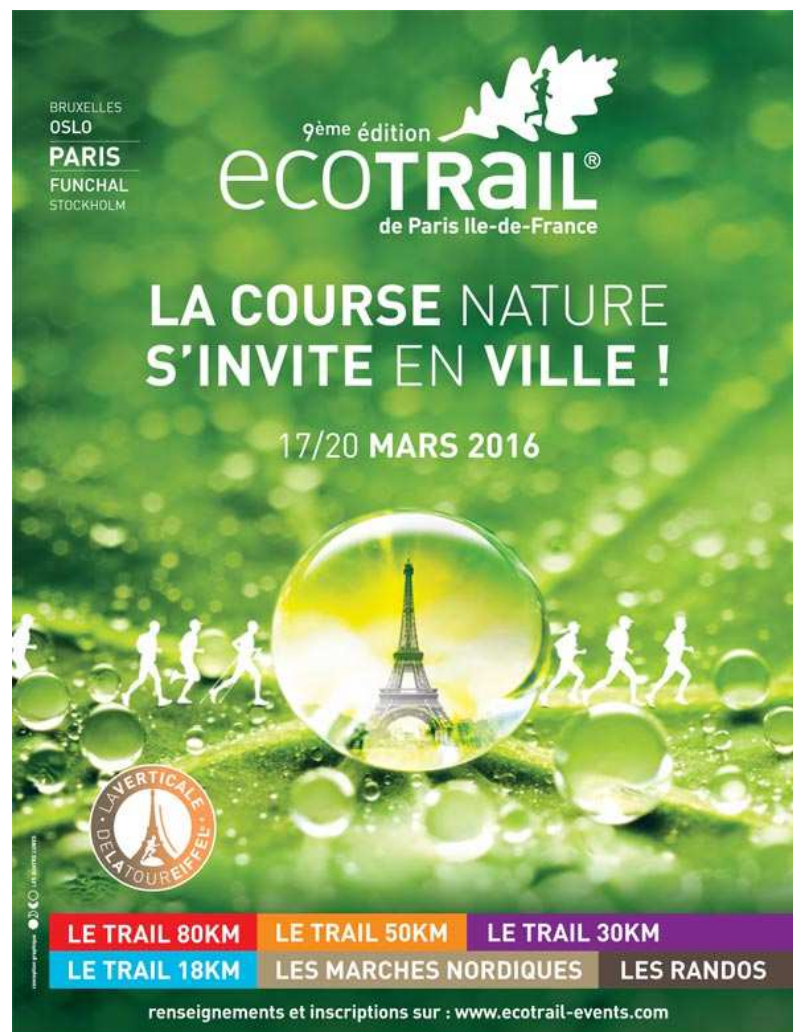


EcoTrail de Paris

19/03/2016

9ème édition

Compte rendu de la course



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

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





La Verticale Tour Eiffel

Présentation	Programme
Règlement	Résultats



Trail 80km

Présentation	Parcours
Programme	Matériel
Règlement	Résultats



Trail 50km

Présentation	Parcours
Programme	Matériel
Règlement	Résultats



Trail 30km

Présentation	Parcours
Programme	Matériel
Règlement	Résultats



Trail 18km Hauts-de-Seine

Présentation	Parcours
Programme	Résultats
Matériel	Règlement



Les Randos

Programme	Rando 75
Rando 78	Rando 94
Rando 95	Règlement



Les Marches Nordiques

Présentation	La Chronométrée
La Soutenu	La Découverte
La Touristique	Défis des 3 Marches Nordiques



Parcours & Profil de course

9^{ème} édition
ecOTRAIL[®]
 de Paris Ile-de-France
Le Trail 18km
 Hauts-de-Seine
 SAMEDI 19 MARS 2016



ALTITUDE	26 m
DIST. DEPUIS LE DÉPART	19,6 km
DIST. DEPUIS CHAVILLE - PARC MARE ADAM	10,4 km
D+ DEPUIS LE DÉPART	423 m
D+ DEPUIS CHAVILLE - PARC MARE ADAM	224 m



Résultats

Nom de la course : Ecotrail de Paris 18km

Distance : 19,6 km

Dénivelé : 400 m (423 m)

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	01:13:54	1	1
1			
DA COSTA Claudio (PSA OXYGENE)	02:20:59	1457	279
Dernier « finisher » de l'épreuve :	04:08:36	1949	

Nom de la course : Ecotrail de Paris 50km

Distance : 50 km

Dénivelé : 1000 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	3 h 32' 26"	1	1
1			
Laurence BRUNEAU	5 h 37' 25"	562	21
Dernier « finisher » de l'épreuve :	8 h 31' 13"	1305	

Nom de la course : Ecotrail de Paris 80km

Distance : 80 km

Dénivelé : 1500 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	5 h 25' 27"	1	1
1			
Arnaud MENARD	9 h 07' 46"	472	193
Monique MONNERAYE	11 h 37' 57"	1364	38
Dernier « finisher » de l'épreuve :	12h 57' 07"	1622	



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.)

Laurence BRUNEAU *SUR LA COURSE DE 50 KM*

Parking :	Je suis allée en transport en commun (avec le billet de train offert dans le cadre de l'inscription), pas de problème de parking...
Remise des dossards :	Les dossards étaient remis au salon du tourisme Porte de Versailles : par contre, le stand EcoTrail n'était pas fléché, il était difficile à repérer.
Parcours :	Le parcours du 50km est très chouette, essentiellement en forêt et parc (départ du château de Versailles, et arrivée à la Tour Eiffel), avec de belles montées (~900m de dénivelé).
Ravitaillements :	2 ravitaillements sur le parcours (28 ^{ème} et 39 ^{ème} km), et un autre à l'arrivée, avec tout ce qu'il faut : boisson énergétique, gel, barres, fruits secs, oranges, soupe chaude. C'était appréciable !
Organisation :	3 vagues de départ (il y avait moins de 2000 participants au départ). Beaucoup de bénévoles tout le long, organisation impeccable. Et le T-shirt finisher à l'arrivée !
Ambiance générale :	Bonne ambiance, et bravo aux bénévoles qui ont dû avoir froid sans bouger...

Récit de course :

C'était mon premier trail aussi long. J'avais déjà fait un 32km, c'est mon premier 50km. J'ai couru une grande partie avec un cousin breton, c'était bien sympa. Yannick n'a pas pu courir (une bursite à soigner), mais il nous a accompagnés à vélo.

J'étais crevée de ma semaine chargée au boulot, je m'étais très peu préparée, je m'attendais au pire... Et finalement, j'ai eu la forme tout du long, arrivée au bout de 5h37 ! Seuls les 4 derniers km ont été plus durs.

Une belle expérience, à refaire !



Claudio DA COSTA *SUR LA COURSE DE 18 KM*

Parking :	Accès en train de Mantes la Jolie via La ligne Mantes-Paris Montparnasse avec arrêt a 5minutes du Départ (Bellevue) En ce qui concerne le stationnement, j'ai cru comprendre que c'était bien compliqué.
Remise des dossards :	Remis des dossards le Vendredi au salon Nature a la porte de Versailles. Inclus dans le prix de l'inscription une entrée gratuite pour le salon afin de pouvoir récupérer son dossard et aussi un billet de train pour rejoindre la ligne de départ depuis paris. Possibilité aussi d'envoi du dossard a domicile payant. Profiter aussi du salon Ecotrail avec de nombreux exposants au salon.
Parcours :	Parcours du 18km, quasi 100% nature (très peu de bitume), avec des passages bien sympa en forêt et dans le parc de St Cloud avec de beau point de vue. Circuit très agréable, avec du technique, des singles et des beaux pétards qui piquent bien les jambes.
Ravitaillements :	Ravitaillement au 9 ^{ème} km, bien achalandé, avec des bénévoles super sympa et assistance médical
Organisation :	Une grosse organisation bien rodée, beaucoup de bénévoles biens sympas, une prise en charge des affaires perso au départ avec restitution a l'arrivée (le Top). Un balisage sans faille. Un beau tee-shirt de finisher a l'arrivée et ravitaillement. Seul bémol sur le 18km, pas de douche ni de vestiaire a l'arrivée. Pour cela il fallait prendre le métro et se rendre au village Ecotrail au pied de la tour Eiffel. Village Ecotrail tour Eiffel Top, avec vestiaire, douche et un chapiteau avec ravitaillement salé, sucré et bonne ambiance.
Ambiance générale :	Bonne ambiance aussi bien sur l'aire de départ, que sur le parcours o a l'arrivée.

Récit de course :

Pour ma part, étant novice dans la course a pied, je n'avais jamais couru une si grande distance (12km max)
Beaucoup d'appréhension au départ et au final j'ai vraiment apprécié le parcours malgré la difficulté des quelques belle bosses. Je pense avoir couru en dessous de mon niveau car je pensai avoir de réelle difficulté à faire une distance qui a mes yeux me semblait vraiment importante, alors j'ai préféré gérer, mais au final réalisée.
Pris beaucoup de plaisir, et une chose et sur je serai sur la prochaine édition et probablement sur une distance supérieure.

