

Foulée d'Aubergenville

20/03/2016

32^{ème} édition

Compte rendu de la course

Cette épreuve est organisée avec le concours de la Municipalité et des partenaires suivants :

Ekilibre[®]
RESTAURATION TRAITEUR

EIFFAGE CONSTRUCTION
BUREAU D'ARCHITECTURE, DÉVELOPPEMENT URBAIN ET FONCTIONNEL
EIFFAGE CONSTRUCTION YVELINES

MARKES AVENUE

Michelle Coiffure Centre commercial d'Acosta Aubergenville
Tél. : 01 30 95 75 20

SPORTS en apnée

RENAULT USINE DE FLINS
PARTENAIRE OFFICIEL

Crédit Mutuel

Rotary Club Aubergenville Seine-Mauldre
Détaché 1000
« Des professionnels de bon sens valent mieux que des experts »
www.rotaryaubergenville.org

POWERADE

CIRCUIT ULTRA PLAT : 2 boucles

Départ : Rue Albert 1^{er} Boucle (2 fois) : →
Arrivée : Stade Alain Mimoun Parcours Arrivée : →

Parcours aux normes IAAF, permettant l'homologation des performances dénivelé négatif inférieur à 1 m / Km.

Accès :

- Autoroute A13 sortie n° 9 Flins-Aubergenville
- SNCF Gare d'Aubergenville à 500 m du départ (ligne St Lazare - Mantes La Jolie)
- Parking gratuit : près du stade Alain Mimoun quartier d'Elisabethville.

Parcours :

- Mesurage officiel FFA
- 2 boucles - circuit rapide - marquage tous les km.
- Ravitaillement au 5^{ème} km et à l'arrivée.
- Plus de 200 concurrents qualifiés en 2015 aux championnats de France
- Consigne gardée gratuite.
- Vestiaires et douches.
- Tapis de départ pour prise de temps réels.

DIMANCHE 20 MARS 2016

RENAULT USINE DE FLINS
PARTENAIRE OFFICIEL

Yvelines 78
COMITÉ DÉPARTEMENTAL

FFA
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Coca-Cola

POWERADE

Crédit Mutuel

EIFFAGE CONSTRUCTION
BUREAU D'ARCHITECTURE, DÉVELOPPEMENT URBAIN ET FONCTIONNEL
EIFFAGE CONSTRUCTION YVELINES

32^{ème}

FOULÉE d'AUBERGENVILLE

CHAMPIONNAT DES YVELINES 2016

Départ et arrivée Stade Alain MIMOUN quartier d'Elisabethville

10 km qualificatifs aux championnats de France inscrits au challenge des Yvelines

Tapis de départ pour prise de temps réels

SITE INTERNET :
www.c2a-athletisme.com

Tee-shirt Technique Original pour tous les arrivants

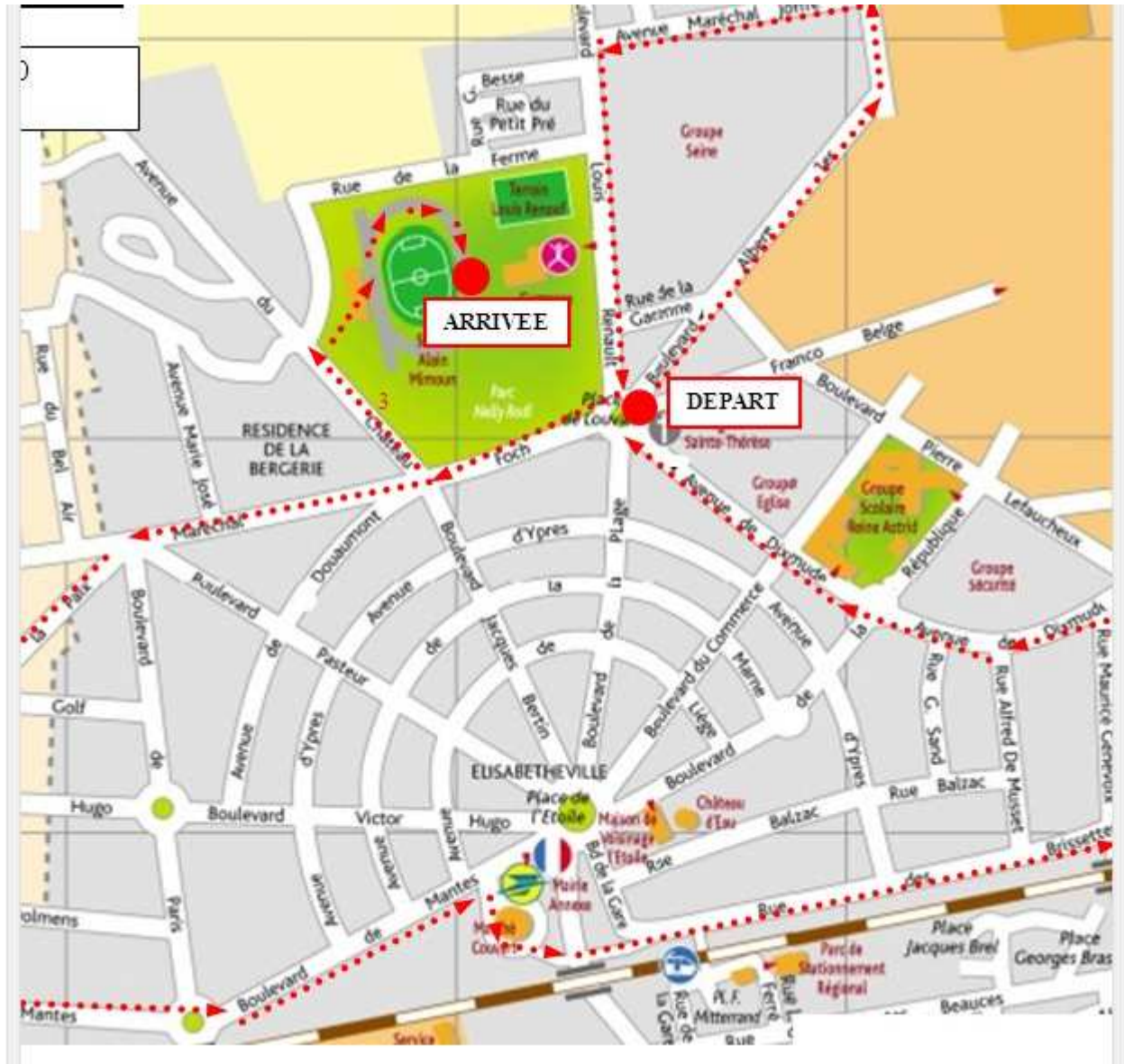
Site officiel de la course :
<http://www.c2a-athletisme.com/>

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



Parcours & Profil de course

Parcours très plat



Résultats

Nom de la course : Foulée d'Aubergenville 2016

Distance : 10 km

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve :</i>	<i>30'49"</i>	<i>1</i>	
COTTEBRUNE CHRISTOPHE	40'13"	316	88/183
DABANCOURT STEPHANE	44'06"	465	123/183
<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	<i>1h25'19"</i>	<i>826</i>	<i>183/183</i>
<i>Nombre de coureurs inscrits</i>			
<i>Pourcentage d'abandons</i>			





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.)

Stéphane DABANCOURT

<p>Parking : ★★★★★ <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>★★★★★ Pas de problème pour se garer soit à proximité du gymnase soit sur le parking de l'usine de Flins (constructeur concurrent).</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>★★★ Aucun soucis, on retire son dossard juste avant la course. Distribution bien organisée.</p>
<p>Parcours : ★★★★★ <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>★★★★★ Le parcours est très plat et les virages se négocient assez bien. (seul problème comme dans toutes les courses, on ne maîtrise pas la météo)</p>
<p>Ravitaillements : ★★★★★ <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>★★★★★ Ravito suffisant pour un 10 km.</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>★★★★★ Bonne organisation à tout niveau. Comme d'habitude un T shirt avec un dessin original spécifique à chaque édition. On utilise les vestiaires du gymnase pour se changer et les douches pour l'après course. Consigne pour laisser ses affaires.</p>
<p>Ambiance générale : ★★★★★ <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Bonne ambiance (du monde sur presque tout le parcours) qui malheureusement a été un peu plombée par la météo : plutôt frais (6°C) avec des nuages et du vent.</p>
<p>Récit de course : S'agissant d'une course faisant partie de la préparation du marathon, je n'avais pas d'objectif de temps. Un peu gêné au départ et pendant les premiers km c'était mieux une fois que le peloton s'est étiré. 44' sur 10 km n'est pas un super temps, mais cela me donne un point de repère pour mon objectif dans deux semaines.</p>	



Christophe COTTEBRUNE

<p>Parking :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p> Aubergenville et le quartier d'Elizabethville est très proche de la sortie de l'A13. Et pas de problème pour se garer.</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> Retrait des dossards dans un gymnase avant la course à coté de départ et de l'arrivée sur la piste d'un stade.</p>
<p>Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p> Le parcours est plat et donc c'est un souci vu l'affluence de coureurs qui veulent avoir leur minima pour les championnats de France. Le départ est très périlleux. Il faut jouer des coudes ☺. Et slalomer si on n'arrive pas se positionner sur la ligne de départ. 2 tours à faire avec kilométrage bien marqué tous les km.</p>
<p>Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p> Pas vu de ravito sur le parcours mais il devait y en avoir un au moins. Bon ravito en fin de course.</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> J'adore leur t-shirt avec un dessin original.</p>
<p>Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Ambiance de course sérieuse pour faire les minima des championnats de France. Beaucoup de spectateurs malgré le temps très frais.</p>
<p>Récit de course : Dans le cadre de ma préparation au marathon de paris, j'avais envie de faire moins de 40' mais le départ va vite me mettre les points sur les i en termes de temps. Parti en milieu de peloton, j'ai vécu les 2 premiers km à doubler, attendre un trou pour passer, slalomer. J'ai perdu de précieuses secondes qui vont me couter mon objectif. Mais je n'ai pas voulu rattraper mon retard sur les 8 derniers km. J'ai préféré me mettre sur un rythme régulier de 15km/h (4' du kilo). Cela m'a permis de revenir sur des groupes de coureurs tout le long du parcours puis de terminer le dernier kilo en 3'48". Temps final : 40'13". Le temps n'a pas été terrible avec un vent frais mais j'ai apprécié ma course car je me sentais bien.</p>	

