



La Pisciacaïse

03/04/2016

Compte rendu de la course



Site officiel de la course :

<http://www.lapisciacaïse.fr>

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



Résultats

Nom de la course : **La Pisciacaïse**

Distance : **10 km**

Dénivelé : **/**

PLACE	NOM PRÉNOM	TEMPS	MOYENNE (KM/H)	CAT.	PCAT.
59	LARDET EMERIC	00:41:41	14.394	SEH	32
177	DECARREAUX PHILIPPE	00:47:10	12.721	V2H	30
272	PLESEL HARRY	00:50:26	11.897	SEH	98
662	CHALMET JEAN LOUIS	01:01:18	9.788	V1H	168
745	GERAULT SHIRLEY	01:04:16	9.336	SEF	83

10 km

	Stat premier	Stat médiane	Stat dernier
Temps	00 h 33 m 01 s	00 h 55 m 43 s	01 h 31 m 42 s
Moyenne	18.173 Km/h	10.768 Km/h	6.543 Km/h

Hommes	Femmes	Club / Asso	Sans Club
63 %	37 %	25 %	75 %





... 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.)

Compilation des commentaires des 4 participants :

<p>Parking :</p>	<p>Il y avait des places pour se garer aux alentours. Un parking était « réservé » à l'entrée du parc de la charmille vers le village d'accueil. Facile à trouver. Parking d'un supermarché réservé au participant mais malheureusement insuffisant Pas mal de places dans les rues à proximité du parc de la charmille (village de départ) donc pas de problème pour se garer. Arrivé 9h pour départ 10H c'est peut être pour cela qu'il y avait de la place aussi... 😊</p>
<p>Remise des dossards :</p>	<p>Je suis allée récupérer mon dossard le samedi, il y avait nettement moins de monde que le dimanche. En effet, le dimanche, beaucoup de personnes non inscrites avant sont venues. Cela avait été précisé dans le mail de rappel, au moins on était prévenu quant à l'affluence. Facile à trouver. La remise de dossard s'effectue à proximité Du départ. Il est préférable de récupérer son dossard la veille pour Eviter l'attente Possibilité de récupérer les dossards la veille ce que j'ai fait et heureusement car le dimanche matin il y avait un peu de monde. Distribution bien organisée par n° de dossards reçu par mail.</p>
<p>Parcours :</p>	<p>Le parcours était très intéressant, une première longue descente sur bitume pour descendre dans Poissy, la remontée longue sur 1 km ou 2 et tout le reste du parcours. Les ¾ de la course s'effectue en forêt de st Germais. Le parcours est assez roulant, il y a juste une petite côte en début de parcours Pour le 10kms : 50% route / 50% chemin 1ère partie sur route : départ du parc de la charmille vers le centre-ville de Poissy puis retour dans le parc. Boucle de 5kms environ. Départ rapide (ligne droite faux plat descendant ; puis grande descente) suivi d'une gde montée bien cassante sur 2kms. 2ème partie sur chemin : une fois de retour dans le parc le terrain était plutôt plat et roulant. Pas trop boueux. Beaucoup d'encouragements tout le long du parcours avec mm un orchestre dans Poissy avant d'attaquer la cote, du bonheur !</p>



<p>Ravitaillements</p>	<p>Deux ravitaillements en eau sur le parcours.</p> <p>2 ravitaillements en course, eau servi dans des gobelets. A l'arrivée on trouve du jus de fruit, sirop, quartier d'orange et fruits sec</p> <p>1 ravitaillement classique pendant la course.(verre d'eau) A l'arrivée, coca, jus, fruits sec, eau, barres de céréales, bananes, bref tout ce qu'il faut pour récupérer tranquillement sans forcément non plus être un gros stand d'arrivée</p>
<p>Organisation :</p>	<p>Sas de départ : arche avec tapis. Le parcours n'était pas balisé mais il y avait des organisateurs aux différentes intersections. En revanche le sas d'arrivée était dangereux, il y avait un tapis relevé (qu'il fallait donc enjambé) et des ondulations. A l'arrivée, il y avait des quartiers d'orange, des fruits secs, de l'eau, du coca ou du sirop. En récompense, nous avons reçu une gourde en plastique</p> <p>Le parcours est bien balisé. il y a des vestiaires en revanche je n'ai pas vu de douche et il y a peu d'abris en cas de pluie. La récompense pour avoir participé est une gourde.</p> <p>Pas mal de bénévoles sur le parcours, aucun problème sur le balisage. Panneaux au kilomètre. Stand dans le village. WC à l'entrée du parc. Pour les finishers juste une gourde a été distribué</p>
<p>Ambiance générale :</p>	<p><i>Bonne ambiance générale. Village d'accueil très bien organisé avec des châteaux gonflables pour enfants, il était possible de se restaurer (crêpes, sandwichs) et de s'asseoir car des tables étaient mises à disposition.</i></p> <p>Jeux gonflables pour les enfants. Musique Stand de matériels de running et VTT. Ambiance dans le village très sympa.</p>
<p>Autres commentaires ou Récit de course :</p> <p>EMERIC LARDET : Course très plaisante. (peut-être dû aussi au super temps qu'on a eu ce jour-là.. ☺) Bonne ambiance sur le parcours (public, musique) et entre coureurs. L'objectif était de passer un bon moment dans un « cross » convivial et bon esprit et pas trop long.. ☺ Cela a peut être aidé au résultat aussi pour finir 59/888 en 41,41 min. Il est certain que je le referais l'année prochaine (je le conseille aussi) en essayant peut être cette fois de passer sous la barre des 40'</p>	

