



# La route des 4 châteaux

10<sup>ème</sup> édition

Dimanche 22 novembre - Chevreuse

Maurevière



Breteuil



De gauche à droite

Jean Marie  
Eve  
Jean Pierre  
Pascal  
Patrick



Méridon



Coubertin

## Vue aérienne du parcours



## Courbes de dénivelé



# Les résultats

2851 inscrits - 2465 arrivants

## Homme

Nom	Prénom	Temps	classement
FERREIRA	Filipe	01 :01 :05	1
PRIAN	Patrick	01:18:26	111
KERN	Eric	01:25:32	367
PAILLAUD	Pascal	01:26:11	387
RETIVEAU	Gilles	01:29:50	597
BEGUIN	Jean Yves	01:33:23	809
BRUNEAU	Yannick	01:34:08	853
ROY	Francis	01:37:48	1123
FILLATRE	Eric	01:40:57	1345
NICOLAS	Stéphane	01:41:18	1365
GRANDET	Jean Pierre	01:44:37	1493
REGARD	Jean Marie	01:48:48	1628
ZEILIC	Pierre	01:55:07	1759

## Femme

OUBOUHOU	Yamna	01 :10 :36	1
AUSSEDAT-YAHIA	Eve	02:02:35	512

## Pascal Paillaud

Une semaine après la course nocturne des Flambeaux me voici au départ des 4 Châteaux à Chevreuse avec plein d'interrogations.

Je connaissais l'ancien parcours, celui des premières éditions qui ne faisait que 14,5 Kms.

La météo qui nous promettait quelque rayons de soleil, beaucoup de vent, mais avec une température clémente.

La course du week-end précédent avait été une reprise après un mois de repos forcé et le manque d'entraînement s'était fait ressentir.

Etant bien placé sur la ligne, je prends un départ un peu rapide, trop peut être, je me calme dans le parc du premier château car je n'ai pas opté pour les chaussures de trail et le chemin est boueux, puis c'est la route vers le château de Breteuil ou nous attend une cote en forêt plutôt dure, c'est ensuite un chemin en forêt qui nous mène vers le troisième château. Alors qu'un genou commence à me titiller, on attaque une longue ligne droite en plaine avec un très fort vent de face, j'ai l'impression de ne plus avancer et enfin on attaque la descente vers Chevreuse.

A nouveau un chemin en forêt jusqu'au dernier château et c'est la piste cyclable en légère montée jusqu'à l'arrivée.



La particularité de cette course est que le peloton féminin part 20 minutes avant les hommes, et au environ du 7 ème km juste avant la cote

on commence à rattraper les moins rapides et jusqu'à l'arrivée on double des concurrentes qui vont à leur rythme et tout ça dans une ambiance plutôt sympathique.

Coté performance, je ne suis pas mécontent de mon classement et de mon temps, à force de me faire doubler, je me croyais bien plus loin dans le classement.

## Francis Roy

Décevant, c'est le seul mot qui résume ma course. 6mn de plus que l'année dernière pour parcourir les 18,5 km !!! Il faut dire que j'étais dopé au Fervex dont

l'efficacité est plutôt reconnue pour dormir... La forme n'était vraiment pas au rendez-vous, et quelques minutes avant le départ je ne savais pas si je devais m'élancer sur la route des 4 châteaux, mais le besoin de courir l'a emporté. Toutefois, sans regret d'avoir effectué la course dans ce cadre toujours très sympathique.

A l'année prochaine et dans de meilleures conditions, tout du moins je l'espère...



## **Eric Kern**

Arrivé vers 9h00, je me gare sans difficulté, toujours une bonne gestion des parkings sur cette course, pour le météo, ciel bleu, un peu frais et du vent.

### Départ de la course:

On piétine un peu, c'est normal 2100 hommes dans les rue de Chevreuse, ça fait du monde ! et encore les 700 femmes sont parties 20 min avant.

### Les difficultés se trouvaient sur la première moitié:

Terrain un peu boueux, une bonne côte qui serpente à travers bois, et un passage dans la plaine avec 1 km de ligne droite et un bon vent de face.

### 2ème moitié du parcours:

Pas de difficulté, descente et plat, ont pouvait commencer à dérouler un peu.

Une bonne ambiance tout au long du parcours, passage dans les parcs des châteaux habituellement fermés au public et groupe de musique pour nous encourager (rock, cor de chasse....)

Je termine en 1:25:30 avec les encouragements de ma femme et ma fille, et un bon ravitaillement à l'arrivée, le plus ravitaillement, le camion du boucher avec dégustation de bonne viande, et aussi un petit verre de bière, après l'effort le réconfort.

A souligner aussi la très bonne organisation de la course, comme chaque année.

Une couse nature à ne pas manquer !

## **Stéphane Nicolas**

Une superbe course de 18km sur un circuit très agréable alternant routes et chemins avec quelques très belles côtes.

Pour les gens comme moi qui sont loin de la vallée de Chevreuse, il est tout à fait possible de récupérer son dossard le matin même.

Nous avons été particulièrement gâtés par la météo car la température était très clémente et c'est sous un soleil radieux que nous avons réalisé notre course.

## **Jean Marie Le Corre**

Comme vous pourrez le remarquer dans le classement final de la course, le nom de Laurent ne figure pas, j'ai pourtant couru à sa place.

En effet, au moment de récupérer le dossard il y avait bien-sur erreur de personne mais l'organisation de la course avait tout prévu en mettant à disposition un bureau des litiges. Après rectification de l'identité et présentation de mon certificat médical j'ai pu prendre le départ sans problème.

9h50, le départ est lancé, 20minutes après celui des filles. Je m'élançe à une vitesse plutôt modérée car je n'ai pas trop l'habitude de courir cette distance (18,5 km). Après 1,5 km de route bitumée on arrive dans les bois. Les chemins sont plutôt gras et étroits. Les premier km se passent sans souci puis on arrive dans cette fameuse côte très pentue et toujours dans la forêt donc avec un chemin bien détrempé! Je franchis cette difficulté doucement mais sans griller mes cartouches.

Le second ravitaillement arrive, on est à un peu plus de la mi-course, il est temps de faire le point: finalement je ne me sens pas si mal, c'est bon signe pour la suite de la course!!! Après un verre d'eau et un carré de chocolat je repars et on arrive sur une route plate perdu dans les champs et pas du tout abritée. Et comme vous avez tous pu le constater il y avait du vent ce dimanche!!!

Bon, les grosses difficultés sont derrière, les jambes ne sont pas encore dures comme des poteaux, j'essaie donc d'allonger un peu la foulée, il reste environ 6km.

Je franchis l'arrivée en 1h36min peut être un peu plus, le contrat est rempli en ce qui me concerne car j'avais visé moins d'1h40min. C'est pas un temps exceptionnel mais je m'en contente! Et en plus on a des cadeaux, un tee-shirt et un verre pour fêter les 10 ans de la course!!!!

En conclusion, ce fut ma deuxième participation à la Route des 4 châteaux, j'avais déjà participé il y a trois ans. Je trouve que cette course est très bien organisée, avec un parcours et un cadre exceptionnels (les châteaux, les cornes de brume, les groupes de musique, la bonne ambiance). C'est très sympa. J'en garde par conséquent un très bon souvenir.

Merci à Laurent d'avoir pensé à moi et de m'avoir permis de participer à cette 10ème Route de 4 Châteaux.

## Patrick Prian

(Grace?) à la soirée un peu arrosée au punch et un repas gargantuesque avec plein de desserts, je me sens en forme ce dimanche à l'aube. Je croise Gilles puis voit Pascal, Eve, Francis pour la photo. L'organisation est bien rodée pour accueillir les 2800 coureurs en fêtant la 10ème pour cette course.

Petit échauffement avec Pascal et Francis, on se place sur la ligne de départ qui n'est que virtuelle, tant il y a de monde devant.



Un coup de feu ébranle la masse compacte.

Surpris par mon rythme du début, 5km en 21min, j'ai prudemment décéléré après qq virages en dérapage. Je comptais me faire une sortie cool...

1 sucre pour tout ravito accompagne les 33cl d'eau dans ma bouteille tout le long (Aie, ça fait mal au bras !)

Le sol de la forêt tapissée de feuilles multicolores crissent sous mes pas. Le soleil radieux filtre à travers les taillis et les arbres. Doublant sans discontinuer, je rejoins les premières filles parties 20min plus tôt. Beaucoup de bénévoles et un bon public matinal.

Quant aux vieilles pierres châtelaines, j'ai entr'aperçu leur beauté du coin de l'œil, plus attaché à scruter celles qui veulent me faire chuter.

10km en 44min, 12 en 53, 14 en 1H01...les kilomètres s'envolent comme les feuilles sous la bourrasque.

D'ailleurs les Dieux du vent (contraire) s'amuse à nous refroidir dans de longues lignes droites sur le bitume.

Les 2 derniers km avec marquage tout les 500m défilent lentement. Déjà on ne double plus, le rythme s'accélère formidablement, mais que dans la tête bien sûr.

Un cheval qui se met au galop à mon approche, est bloqué par son enclos. Je prends donc le relai.

500m avant l'arrivée, ma dernière paire de trail, déjà mal en point est à l'agonie...la semelle qui a envie de m'abandonner se sacrifie en 1H18.

On se fait un peu mal au ventre en engloutissant trop vite la viande de bœuf fraîchement grillée, cerise sur le gâteau servie pour nous récompenser.

A faire et à refaire. Bonne récup' à tous

### **Eve Aussedat**

Superbe course, avec une bonne organisation et un paysage très agréable, le seul bémol : le point de départ un peu trop éloigné du gymnase d'accueil et l'inévitable queue aux toilettes avant le départ ...

Avec cela, ma copine-coach en retard, nous avons pris le départ avec 5 minutes de retard, dans une foule d'homme (le +) à tenter de rattraper le groupe des femmes,... pour se faire rattraper par les hommes et se faire marcher dessus (le -) (ouf on a évité le croche patte) !

Après le départ précipité, la fin était un peu dur et le chrono un peu endormi.

A refaire l'année prochaine.

### **Zoran Dimetrijevic**

Et bien cela ne s'est pas franchement passé comme voulu ce dimanche matin pour la course des 4 châteaux... Après avoir dérangé Bernard vendredi soir pour pouvoir profiter d'un dossard de dernière minute, samedi j'ai l'assurance (provisoire) de pouvoir courir après que Bernard m'eut confirmé que le dossard de David A. est dispo. Je l'appelle pour le remercier et le féliciter lui et son épouse (Hein Sophie ;-) de l'heureux événement... La tête un peu ailleurs et confiant j'en oublie, qu'il me faut peut être un justificatif! Dimanche matin je pars à l'heure pour disposer d'une place de garage entre le départ et l'arrivée en ville. A 8h tapante je me retrouve donc en Chevreuse et repère le dossard numéro 533 de David. Mais oups, on me demande une pièce d'identité...Grrr, ils ont raison ces bougres, n'est ce pas Fabrice... Je me retrouve avec des explications à 2 francs six sous et les comprends bien malheureusement. Bref à 9h du matin je suis de retour sur Bièvres en train de faire ma sortie endurance active sur des côtes! Frustré j'étais...

A bientôt. Et merci à tous pour vos efforts!