



La route des 4 châteaux

11^{ème} édition

Dimanche 21 novembre - Chevreuse

Maurevière



Breteuil



La vidéo de la course

<http://vimeo.com/17342782>



Méridon



Coubertin

Vue aérienne du parcours



Courbes de dénivelé



Les résultats

Malgré des conditions climatiques très défavorables le record du parcours a été battu avec un temps scratch en dessous de la barrière psychologique de l'heure !

Homme arrivants :1649

Nom	Prénom	Temps	Vitesse	classement
DODET	Sylvain	00 :59 :56	18,52	1
PAILLAUD	Pascal	01:24:16	13,17	237
GRANDIAU	Stéphane	01:27:45	12,65	363
KERN	Eric	01:28:09	12,59	383
POUSTIS	Philippe	01:30:46	12,23	505
LE CORRE	Jean Marie	01:30:56	12,21	517
BOVA	Vincent	01:32:53	11,95	618
FILLATRE	Eric	01:39:54	11,11	1020
REGARD	Jean Marie	01:48:26	10,24	1391
ZEILIC	Pierre	01:56:18	9,54	1564

Femme Arrivants : 565

CHABERRE	Julie	01 :38 :54	15,29	1
BRUNEAU	Laurence	01 :45 :12	10,55	198
AUSSEDAT	Eve	02:00:01	9,25	445
AUSSEDAT	Clotilde	02:00:45	9,19	448

Pascal Paillaud

La route des 4 châteaux était pour moi le troisième épisode de la trilogie de novembre, trois WE de course à la suite, avec le même scénario coté météo, beaucoup de pluie (voir des trombes d'eau) pendant le voyage en voiture et miraculeusement presque pas de pluie pendant les courses.



J'apprécie énormément cette course de Chevreuse, les organisateurs font à chaque fois beaucoup d'efforts pour l'ambiance. Malgré la météo nous avons traversé les parcs des châteaux au son des cors de chasse, une troupe en costume d'époque faisait des démonstrations d'escrime et toujours un très grand nombre de bénévoles.

La course qui se veut être sur bitume et chemin en sous bois, s'est vite transformée en trail par endroit et l'option choix de chaussures (route pour moi) est devenu critique. Parti sur un bon rythme dans les rues de Chevreuse, je traverse le premier parc, celui du château de Mauvrières sans trop de problème d'adhérence, la route qui suit ressemble à un toboggan, je peine un peu dans les montées, puis c'est l'entrée du deuxième parc, premier ravito et première féminine que je rattrape (le peloton féminin est parti 15 minutes avant nous), arrive donc avec la cote du château de Breteuil la principale difficulté du parcours, la boue n'arrange pas les choses. Nouveau

tronçon de bitume, très court et une longue descente dans un borbier, les féminines sont disciplinées et courent sur la droite, nous laissant doubler, le deuxième ravito arrive dans le troisième parc celui du château de Méridon, puis c'est la longue ligne droite en plaine ou l'année passée, le vent de face avait fait des ravages, cette année un léger vent de côté sans plus.

Et c'est enfin la descente et le dernier sous bois avant le dernier château, Coubertin. Encore 1,5 Km de piste cyclable et c'est l'arrivée. Ravitaillement très copieux avec en plus le droit à une bonne bière.

C'est une course que je recommande à tout le monde, pour la beauté du parcours, l'ambiance et son organisation parfaite.

Eve Aussedat

Course très sympa et très variée bien que je n'ai pas vu grand chose des châteaux (mes lunettes sans essuis-glace et le cerveau embrumé en sont sûrement la cause). Malgré le temps humide, tout est très bien organisé. Mon seul regret, que les femmes et les hommes ne partent pas ensemble, et toujours ce fameux faux plat sur la fin qui corse la course.

Eric Fillatre



C'est toujours aussi agréable de faire cette course.

Les seuls bémols c'est ma troisième course sur le mois de novembre (donc un peu fatigué) toujours avec ce bon à rien de Paillaud (c'est limite du harcèlement).

1 h 40 j'aurais pu faire mieux mais ce sera un autre jour.

A refaire l'année prochaine



et

Stéphane Grandiau

Encore usé par le week-end précédent où, dans des conditions très boueuses, j'avais enchaîné les Flambeaux le samedi + un vétathlon le dimanche, je n'avais pas une grosse motivation pour cette course.

Mais bon, je me suis inscrit, je ne suis pas blessé et il paraît que le parcours vaut le coup d'œil donc on y va, ça permettra de vérifier les dires.

C'est sous la pluie que j'arrive à Chevreuse. Le parking est loin du départ mais il y a une navette donc pas de problème.

Récupération des dossards en 5 min, petite photo avec Francis, Pascal et Eric, dépôt des affaires à la consigne où je retrouve Jean-Marie et direction le départ en plein centre-ville.

Pas d'objectif de performance donc pas d'échauffement et comme ça circule lentement sur les premiers km, ce n'est pas gênant de partir froid.

Je me fixe juste comme feuille de route de conserver une allure de 12 à l'heure et, si au km15 je me sens bien, j'accélérerai pour le finish.

Au bout de 2 ou 3 km, on quitte le bitume pour rentrer dans le parc du château de Mauvière et là, dans la boue, je prends plaisir à soigner mes appuis, chercher l'adhérence là où



d'autres jardinent et marchent sur des œufs, bref ça me plaît.

Devant le château, amoureux des vieilles pierres, je ne peux que prendre le temps de regarder les bâtiments et marquer un peu le pas; c'est quand même le lieu où a vécu le vrai Cyrano de Bergerac!

La course continue. Au km6, je ravitaille copieusement et sans le savoir je fais bien car juste après, arrive une belle cote sélective et ce n'est pas Eric, que je double à ce moment, qui me dira le contraire.

Pour le reste, on passe de parc en parc, avec des alternances successives routes et sentiers mais sans grosses difficultés.

Je prends le temps de ravitailler une seconde fois et au km15, étant bien, j'accélère progressivement jusqu'à l'arrivée. Je passe la ligne en sprint histoire de repasser devant un jeunot qui vient de me faire l'intérieur.

Le temps est moyen (1H27) mais je suis content de ma gestion de course surtout que j'arrive frais et qu'en y réfléchissant, je n'ai plus couru sur une telle distance depuis septembre quand je préparais le Paris-Versailles.

Pour l'anecdote, au château de Méridon ou Coubertin je ne sais plus, un groupe de musiciens entame une reprise de "Highway to Hell" de ACDC, très à propos compte tenu qu'on est en train de patauger dans une boue bien liquide.

Je n'ai pas trop apprécié :

_la partie sur route en plaine de près de 2 km mais bon, faut bien rallier les différents châteaux

_les bourgeoises endimanchées qui pestent quand on les éclabousse en les doublant alors qu'on est déjà maculé de terre (j'avais oublié que, dans cette belle région d'IDF, la beauté des paysages est inversement proportionnelle à la bêtise des gens).

J'ai apprécié :

_les parcs traversés

_le T-shirt offert 100% coton à manches longues et très sobre

Stéphane Nicolas

Abandon suite à blessure survenue le vendredi avant la course.

Nous lui souhaitons un prompt rétablissement.

Jean Marie Regard

Malgré la pluie, course toujours aussi agréable et pour une fois il n'y avait pas de vent glacial dans l'interminable ligne droite !

Merci pour l'organisation des inscriptions

A l'année prochaine. Et merci à tous pour vos efforts!