

Route des 4 châteaux

23/11/2014
15ième édition

Compte rendu de la course





Fergus Michel Jean Christophe François Eric
Eric Clotilde Eve Renaud fred et Vincent

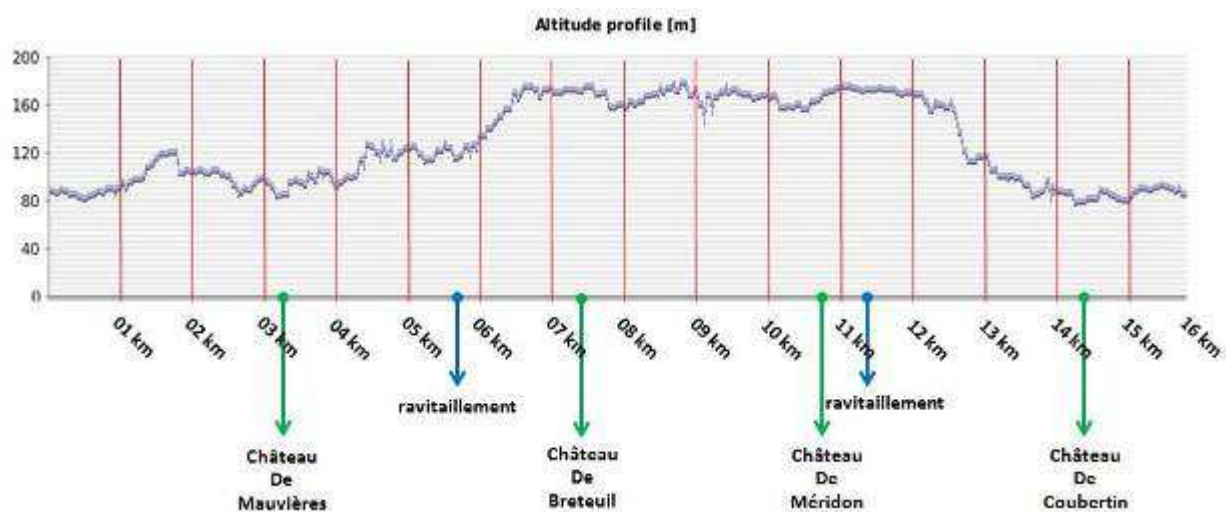




Ils manquaient Sabine et Marco



Parcours & Profil de course





Résultats

Nom de la course : **RC4**
Distance : **16,3 km**
Dénivelé : **190 m**

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve :</i>	01:11:50	1	<i>SEF</i>
STEFANI Sabine	01:26:23	80	V1F
LEBEC Stéphanie	01:30:09	149	SEF
AUSSEDAT Clotilde	01:56:14	664	V2F
AUSSEDAT-YAHIA Eve	01:58:36	687	V1F
<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	02:35:33	757	V1F
<i>Nombre de coureurs inscrits</i>			
<i>Pourcentage d'abandons</i>			



Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve :</i>	00:59:01	1	SEM

MOULIN Marc-André	01:05:06	33	SEM
MAURY Frédéric	01:06:40	42	V1M
COIGNARD Renaud	01:11:33	111	V2M
COTTEBRUNE Christophe	01:14:00	155	V1M
POGNON Laurent	01:16:03	220	SEM
ANTUNES Philippe	01:18:23	308	SEM
MASFRAND Matthieu	01:20:28	388	SEM
FEASSON Michel	01:22:04	485	V4M
MORAN Fergus	01:22:17	500	V1M
TEMENIDES Jean	01:24:42	665	V2M
KERN Eric	01:25:31	705	V1M
FILLATRE Eric	01:32:45	1122	V1M
CLERAMBAULT Norbert	01:38:41	1408	V3M
LIENARD Francois	01:42:51	1567	V2M
BOVA Vincent	01:42:51	1568	V1M
CHAUVIN Eric	01:47:12	1661	V1M
GALLERNE Jean-Christophe	02:12:17	1820	V1M

<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	02:21:10	1822	V2M
---	-----------------	-------------	------------

<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.)

Marc-André MOULIN

Parking :








Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.

Arriver dans les temps, parking nickel.

Impeccable pas de soucis ni d'attente.



<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>Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Parcours très varié alternant route goudronnée/pavée et forêt avec de belles petite bosses. Musique et encouragement au programme à la traverser des 4 châteaux.</p>
<p>Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Pour ma part j'avais un gel, j'ai juste pris de l'eau sur les ravitaillements, sinon à l'arrivée pains d'épices coca bière tucs et plancha avec de la viande grillé TROP BON !!!</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>Très bien organisé malgré beaucoup de monde.</p>
<p>Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p><i>Superbe ambiance : des orchestres, de la musique et des déguisements à tous les châteaux. Course à refaire l'an prochain et que je recommande.</i></p>
<p>Récit de course :</p>	



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.)

Eric Chauvin

<p>Parking : ★★★★★ <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Pfffouu... Plutôt loin. Un vrai petit trail pour arriver au départ. Cela doit être une façon d'obliger à l'échauffement. Bien vu.</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>Parfait. Clair et rapide juste avant la course.</p>
<p>Parcours : ★★★★★★ <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Formidable. On se serait cru au Medoc avec les dégustations en moins.</p>
<p>Ravitaillements : ★★★★★★ <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Luxeux pour une petite distance avec 2 ravitos en course et 1 à l'arrivée. Personnellement, je n'en ai pas fait usage.</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>Rien à dire. Impeccable. J'ai même vu des personnes faire du préventif sur des descentes !</p>
<p>Ambiance générale : ★★★★★★ <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Excellente. De la musique, des spectateurs sur des endroits sympas. Bien entendu, le soleil, les châteaux et les paysages y sont pour beaucoup.</p>
<p>Récit de course :</p> <p>J'avais envie de faire cette course qui a une excellente réputation. Le moins que l'on puisse dire, c'est que cela répondait amplement à mes attentes. Je me suis régalé sur ce parcours magnifique sous un soleil radieux et des paysages vraiment beaux. On passe vraiment tout à côté des châteaux, des gens en costumes nous saluent, des déguisements, des concerts...</p>	



Bien rigolé de temps à autre comme quand on a pu voir les Dalton hurler et monter dans le camion de la gendarmerie.

A propos du trail, organisation parfaite.... Peut-être un peu zélée lorsque j'ai vu des bénévoles prévenir de glissades possibles dans certaines descentes. Un trail royal pour bourgeois sportifs quoi. Amusant de voir des coureurs qui ne veulent pas se salir. Au moins, cela m'a permis de briller un peu (tout est relatif) dans quelques descentes.

Vraiment une très agréable sortie. A conseiller vivement.

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.)

Laurent POGNON

<p>Parking : ★★★★★ <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Très bien fléché, les bénévoles nous indiquent même où nous garer dans les parkings pour mieux les remplir. Par contre, ce n'est pas tout près du départ...</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>Pour éviter la foule, récupération du dossard la veille comme conseillé par Eric. Du coup, il n'y avait personne !</p>
<p>Parcours : ★★★★★ <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Très beau parcours combiné avec une belle météo : une belle promenade à la découverte de magnifiques châteaux et leur parc ! Mention spéciale au château de Breteuil avec un accueil par une haie d'honneur de Comtesses, Comtes, Mousquetaires... fleuret à la main ! Le dénivelé annoncé sur le site (109m D+) est erroné, on est plutôt à 220m : mais ce n'est que mieux et ajoute du plaisir à la course !!!</p>
<p>Ravitaillements : ★★★★★ <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>2 ravitaillements pendant la course, largement assez pour la distance...</p>
<p>Organisation : ★★★★★ <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence</i></p>	<p>Départ un peu étroit dans la rue principale de Chevreuse, mais ça s'étale dès l'arrivée au château de Mauvières. Bon balisage (de toute façon, on ne se retrouve jamais seul, impossible de se perdre !). Comme toujours, une</p>



<i>de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	bonne organisation par les bénévoles, encore merci à eux ! Une bonne idée le cadeau du gobelet souvenir R4C qui permet d'être rempli plusieurs fois à l'arrivée.
Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Super ambiance, cors de chasse pour être mis dans l'ambiance (il ne manquait que les chiens pour nous faire courir plus vite ^^), concerts dans les parcs des châteaux, accueil par les propriétaires de Mauvières (je pense)..., les châtelains en costumes d'époque de Breteuil...






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.)

Stéphanie LEBEC

Parking :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Bien indiqué !
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>	Je suis allée le récupérer le samedi, dans le gymnase, c'est très bien indiqué, et rapide !
Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Le parcours est très agréable, les domaines traversés sont magnifiques et bien animés.
Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Tous les 5 kms, c'est suffisant.
Organisation :  <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Super organisation, le parcours est bien balisé, les ravitaillements sont bien étendus et fournis, et les cadeaux à l'arrivée sont sympas !



<p>Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Bonne ambiance générale, il y a du monde sur le parcours et dans chaque domaine traversé, il y a des animations musicales ou costumées.</p>
<p>Récit de course : J'ai trouvé le départ difficile car il y avait beaucoup de monde, jusqu'à l'entrée dans le premier château. Ensuite, vers le 6^e kms, face à longue une côte, j'ai dû marcher un long moment pour pouvoir arriver en haut. Je pense avoir perdu beaucoup de temps à ce moment-là. Après, j'ai trouvé le parcours plus roulant, le 2^{ème} ravitaillement est vite arrivé, en revanche, la piste cyclable pour finir la course est interminable ...</p>	

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.)

Frédérique Maury

<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 facile pour trouver une place si on arrive après 8h30 (Départ 9h45)....par contre avant pas de soucis !</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>RAS très rapide !</p>
<p>Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>C'est un mixte route/chemin avec de beaux paysages (forêt, châteaux) et très plaisant à courir même si le fait de doublé les féminines (départ 15' avant les hommes) se révèle parfois pénible !</p>
<p>Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Très bien surtout à l'arrivée, mais cette année je m'y suis pas arrêter longtemps !</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>RAS, vestiaires-douches-etc.....</p>



Ambiance générale :

Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc

Belle ambiance avec course pour les enfants, tombola, convivialité.....c'est très bien !

Récit de course :

En fin de préparation pour la SaintéLyon dans 2 semaines, j'abordais la R4C de façon sortie longue avec 1h en mode « compétition » puis 1h « footing ». Le temps était idéale pour la course à pied....et le niveau était toujours aussi relever devant (le top niveau de la région est souvent présent sur la R4C, routiers comme traillieurs et Triathlètes). Je sais que cela part toujours très vite et cette année encore nous sommes parti sur des bases de 3'40"/km.....je vous rassure j'ai rapidement pris mon rythme de 4'/km....j'vais pas me faire sauter au bout de 4kilomètres !!! J'ai suivi Marco à 200m durant la moitié de la course puis petit à petit il a fait le trou (on n'a pas le même niveau, donc pas de panique !). J'ai fini en étant bien sans trop de douleurs en 1h6'40" soit 1' de plus que l'année dernière (mais l'année dernière j'étais en mode prépa cross...donc plus de vitesse à l'entraînement....CQFD!). Un verre de coca + 2 TUC + deux trois encouragements/félicitations aux finisher de la section et je suis reparti pour 1h de footing trail ! Bilan, belle matinée avec 28km en 2h6' et 500m D+.....je comprends mieux pourquoi lundi midi j'avais les jambes encore un peu dur pour la sortie décrassage ! ☺ Maintenant objectif SaintéLyon dans la nuit et la froideur des monts du Forez ! Mais cela est une autre histoire.....à suivre dans 2 semaines !

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.)

FERGUS MORAN**Parking :**

Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.

Même endroit que pour les Lavois donc, ça m'a aidé ! Sinon, oui, parkings indiqués mais comme partout, il vaut mieux y arriver tôt.

Remise des dossards :

Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.




Remise des dossards bien organisés par tranche – facile. Demande de papiers ici mais pas à toutes les courses – il faut y penser !

Parcours :

Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou

Première fois sur cette course visiblement bien prisée !!!
Parcours varié avec bitume et chemin sur sable, herbe et un soupçon de boue ! parties larges mais aussi singles...
Parfois difficile de dépasser – les autres en groupe ne se serrent pas à



<i>boueux, etc</i>	droite et d'autres doublent par tous les côtés !!!
Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	2 ravitaillements – entre 5km & 6km et puis entre 12km & 13km – je n'ai pris que de liquide mais j'ai vu du chocolat entre autre... La fin était bien avec des jus, des trucs à manger froid et chaud et de la bière ! La bien comme aux 7 Hameaux n'était pas fameux mais bon...
Organisation :  <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Super organisation – je pense le mieux organisé de tous les trails jusqu'à présent pour moi. Par contre, les douches étaient bien sollicitées et du coup, sérieuse manque de pression d'eau !!!
Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Bonne ambiance sur la course.
Récit de course : <p>Départ surpris ! On était en train de discuter quand le pistolet a été tiré !!! Ça part vite mais j'ai pu résister la tentation d'aller trop vite derrière Laurent Pognon...</p> <p>Après, bonne gestion dans les cotes pour réserver un peu pour le reste ! Dépassé au 15^{ème} par Michel Feasson, j'ai accroché pour terminer quelques secondes derrière lui !</p> <p>A refaire maintenant que je connais le parcours pour faire un meilleur chrono !!!</p>	



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.)

COTTEBRUNE Christophe

Parking :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Pour avoir une place de parking pas trop loin de l'arrivée il faut mieux arriver très très très tôt sur place.
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>	Le dimanche matin vers 9h sans trop de problème et pas de queue dans un gymnase plein. Heureusement que le temps était clément.



<p>Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Superbe parcours où la vallée de Chevreuse est magnifique.</p>
<p>Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>2 ravitaillements sur le parcours pour un 16km... C'est du luxe. Et à l'arrivée, c'est royal !</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>Même si c'est galère pour se garer et trouver une place, tout est mis en œuvre pour accueillir les coureurs sans problème. Sur l'organisation rien à redire... Dans les douches peu de pression d'eau vu l'affluence.</p>
<p>Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Très bonne ambiance</p>
<p>Récit de course : Le vendredi j'avais un gros rhume et 39 de fièvre. Le dimanche matin en me levant, le rhume était presque parti mais j'avais encore un peu de fièvre et quelques courbatures dans les jambes mais rien pour m'empêcher d'aller courir. Je n'étais pas cloué au lit. Arrivé sur la ligne de départ à 9h20 Je pensais être en assez bonne position après le départ des filles à 9h35 mais je constatais que j'avais encore beaucoup de concurrents devant moi à 9h45 heure de notre départ. Mon objectif était de le faire en 1h10 mais vu l'état de ma forme physique le matin, j'avais quelques doutes. Pas grand-chose à dire sur le déroulement de ma course où je ne me suis jamais mis dans le rouge. J'en avais toujours encore un peu sous le pied sauf dans la dernière ligne droite sur la piste cyclable où j'ai donné tout ce que je pouvais. Je pense que ma course aurait été différente si j'avais pu courir avec Renaud mais je ne l'ai vu qu'à l'arrivée. Très jolie course et dommage qu'elle soit aussi loin de chez moi. 1h14 soit moins bien qu'il y a 2 ans mais content d'avoir bouclé ma 20^{ème} course de l'année.</p>	



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.)

Renaud COIGNARD

<p>Parking : ★★★★★ <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	Surchargés et assez éloignés pour certains mais moi j'ai eu de la chance et c'est bien organisé.
<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>	Le samedi pour moi RAS
<p>Parcours : ★★★★★ <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	En fait une surprise pour moi car exigeant changement de revêtements (Trop de goudron à mon goût) montées descentes passage court mais très technique relances une course que j'ai trouvé atypique...
<p>Ravitaillements : ★★★★★ <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	RAS pas besoin pour moi sur cette distance. Ah si la bière à l'arrivée sympa mais vraiment mauvaise...
<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>	Très bien car pas facile à organiser. Pour les 15 ans un petit cadeau aurait été sympa au lieu du tee-shirt classique qui remplit les armoires.
<p>Ambiance générale : ★★★★★ <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	Super ambiance très sympa du monde de la musique familiale vraiment bien
<p>Récit de course : Pour ma première course en VH2 je souhaitais vraiment bien faire... Malheureusement je ne me suis pas assez échauffé avant le départ et du coup les premiers kilos ont été délicats. J'ai réussi à me positionner sur la ligne de départ et malgré ça difficile</p>	



de courir au début... Attention aux trottoirs et pavés... Les premiers kilos sur le bitume à 4' au kilo nickel puis manque de jambes rapidement je me cale sur une allure plus modérée autour de 4'15... Je la joue cool dans le montées puis je relance dans les faux plats et les descentes. Mon cardio reste bas pour moi mais je n'arrive pas à accélérer malgré la volonté... Tant pis on profite de la musique et des châteaux ça sera pour une prochaine fois... Bilan 4'17 de moyenne 1h11'30" 11 ieme VH2 et 111 ieme au général... je pense que j'aurais pu/dû faire mieux mais c'est comme ça... Je suis au final assez content car du coup même pas fatigué... A refaire car course sympa... PS merci à la Team Oxy car c'était sympa de se retrouver...





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.)

Prénom NOM :

<p>Parking :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></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>Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	
<p>Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></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>Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	
<p>Récit de course :</p>	

Rédaction du compte rendu
Eric fillatre

Oxygène PSA - Section Athlétisme
La RC4 2014

