

MaxiCross Bouffémont

Compte rendu de la course



Site officiel de la course :

<https://www.maxicross-bouffemont.fr/>



PARCOURS DE 9 KM



PARCOURS DE 24 KM



PARCOURS DE 42 KM



1600 COUREURS



UN PARCOURS PÉCHU



UNE ATMOSPHÈRE CONVIVIALE

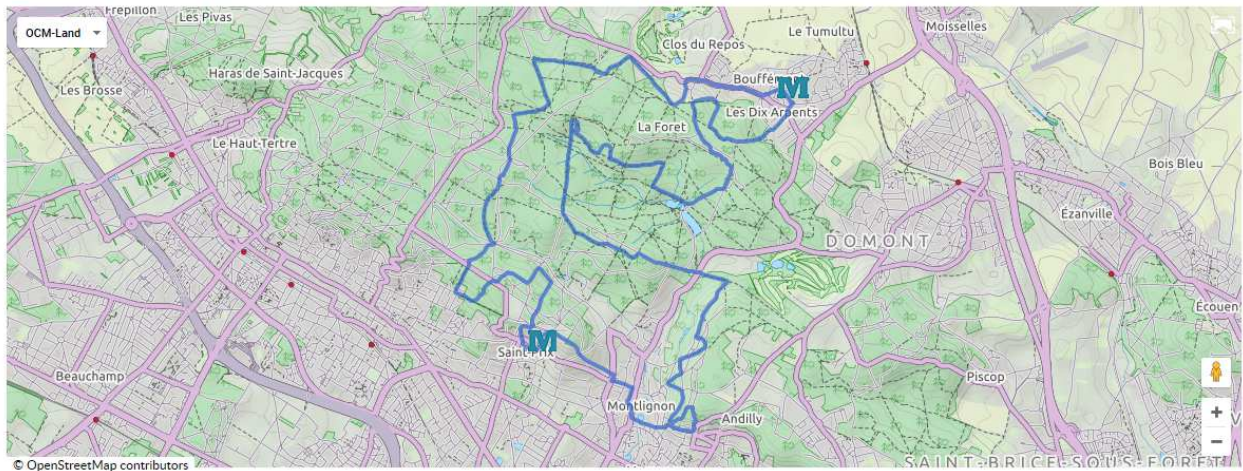
5 coureurs de l'association « Oxygène PSA » participaient à cette course.

Parcours et Profil

Version 41 km



Version 24 km



Version 10km MARCHÉ NORDIQUE



Informations générales

TARIFS

Bulletin d'inscription à retourner avant le 03 février 2016.

- Maxi Cross (42 km) : 35 € par courrier
- Maxi Cross (24 km) : 20 € par courrier

Pas de possibilité d'inscription sur place pour ces deux courses.

- 9 km : 10 € par courrier ou 13 € sur place, le jour de la course (gratuit pour les Bouffémontois).

HORAIRES DE DEPART

42 km : départ 7h (limite maximum de temps 7h)

24km : départ 8h30

9km : départ 9h

Toutes les courses seront neutralisées à 14h.

Barrière Horaire :

12h30 au parking du Château de la chasse, au-delà vous serez redirigés sur un raccourci de 5km vous permettant de finir la course dans les temps tout en finissant le parcours. Les arrivants ayant pris le raccourci ne seront pas classés.

Résultats

Distance : 25 km
Dénivelé : 1000 m

Course 25 km

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	1 h 54' 30"	1	
MOULIN Marc André	2h 10' 37"	37	
MAURY Frédéric	2h 12' 27"	47	
PROST Nicolas	2h 55' 02"	424	
DABIN Sylvie	3h 27' 48"	754	
Dernier « finisher » de l'épreuve :	4h 51' 52"	859	

Distance : 41 km
Dénivelé : 1700 m

Course 41 km

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	3h 16' 10"	1	
CIFRÉ Fabrice	5h 33' 19"	337	
Dernier « finisher » de l'épreuve :	6h 52' 57"	473	

Distance : 10 km marche
Dénivelé :

MARCHE NORDIQUE

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
LESUR Pascal	Sans chrono	4 ^{ème}	

ANNEXE

Commentaires 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.)

Nicolas PROST :

Parking :	Quelques parkings proposés par l'organisateur, cependant les places étaient chères.
Remise des dossards :	Possibilité d'aller chercher les dossards à partir du jeudi au magasin Cap Marathon (solution pour laquelle j'ai opté, et à priori qui a été choisie par de nombreux coureurs, car les tables de remises de dossards étaient vides) ouverture dès 6H30, donc très bien
Parcours :	Très beau parcours, très vallonné, Sec cette année, les chaussures de trail non nécessaires.
Ravitaillements :	1 seul ravito à la moitié de l'épreuve, prévoir un peu d'eau ...
Organisation :	Une bière du véxin en guise de récompense, ravito d'arrivée top, avec soupe, sandwich, vin chaud...
Ambiance générale :	Rien de spécial

Pascal LESUR :

Parking :	Facile à trouver mais je ne l'ai pas utilisé... J'ai préféré me rapprocher du stade. J'ai trouvé une place normale, à une cinquantaine de mètres du départ.
Remise des dossards :	Pas de dossards pour la marche nordique.
Parcours :	Très bien.
Ravitaillements :	Ravito à l'arrivée. Rien d'extraordinaire, à part une bonne bière.
Organisation :	Bien.
Ambiance générale :	J'étais présent le samedi, pour les 2 10km (course et MN) et la course des 13-14 ans. Pas d'animation mais l'animateur, au micro, qui donnait le départ et faisait quelques commentaires, était parfait.

Récit de course :

J'ai fini 4^{ème} au scratch. Malheureusement, ma montre s'est arrêté (j'ai dû donner un coup sur le bouton...), donc je ne sais pas quel temps j'ai fait. Environ 1h30 je pense.

Les 2 premiers marcheurs étaient vraiment inaccessibles pour moi. J'aurais pu remonter sur le 3ème, qui n'avait que 200 m d'avance, mais j'ai décroché – et en plus j'ai fait 100 ou 150 m de trop, parce que je me suis trompé de route (le balisage n'est pas en cause, c'est moi qui était dans la lune).

C'est pas pour dire, mais à cette vitesse, la marche c'est pas de la rigolade.

Je le referai l'année prochaine, version Marche Nordique toujours, en essayant de faire un podium !

Fabrice CIFRÉ :

Parking :	Arrivé vers 6h du matin pour la 1 ^{ère} course (42km), les bénévoles nous ont fait garer loin pour laisser de la place aux coureurs du 24km qui arrivent plus tard... 15 minutes de marche à travers une zone pavillonnaire, je me suis perdu pour retrouver la voiture. Peut mieux faire...
Remise des dossards :	Remise des dossards fluide, beaucoup de coureurs étaient passés la veille à la boutique. Parfait.
Parcours :	Parcours vallonné en sous-bois avec quelques parties bitume mais très peu. Fortes pentes, les bâtons sont utiles s'il y a de la boue. Quelques cordes sont placées sur le parcours pour les plus fortes montées.
Ravitaillements :	2 ravito sur le 42km (15 ^{ème} et 25 ^{ème} km). Raisins sec, cacahouètes, TUC, oranges, bananes et quatre quart. De quoi bien profiter de la pause ! 😊
Organisation :	<p>L'organisation est bonne mais ils font un peu trop de forcing sur l'organisateur Aurélien COLLET. Le speaker le cite au micro toutes les 30 secondes, c'est lourd !</p> <p>35€ le dossard pour cette course, cela ne les vaut pas 😞 Aucun cadeau de finisher, ni souvenir, il n'y a rien de particulier sur le parcours qui justifie ce prix, ça fait cher les cacahouètes !</p> <p>A noter : pas de consignes ! Alors quand on est garé loin ce n'est pas pratique 😞</p>
Ambiance générale :	Bonne ambiance sur le parcours avec des supporters/spectateurs sur tout le chemin.



Récit de course :

Pas très content de l'organisation, voir ci-dessus.

Départ de course à la frontale pour le 42km (7h du matin).
Daniel Géréma m'a accompagné sur le départ mais je n'avais pas assez d'entraînement pour le suivre 😊
Rien de particulier à signaler, c'est un beau parcours vallonné en forêt, idéal pour préparer une longue distance dans les prochains mois.

J'ai opté pour les bâtons, ça aide bien dans les montées mais comme il n'y avait pas de boue cette année, cela n'était pas indispensable.

Je conseille bien cette forêt pour les entrainements mais pas cette course.

Parking :	Pas trouvé....pas d'indications....donc sur le trottoir comme beaucoup de gens ! L
Remise des dossards :	Rapide au gymnase le Dimanche matin ! J
Parcours :	Beau trail avec de beaux singles et de bonnes bosses ! Des cailloux, des racines, des branches.....mais pas de boue cet année ! J
Ravitaillements :	Très bien et très complet ! J
Organisation :	Bonne organisation générale, sauf le manque de douches....c'est pas grave il n'y avait pas de boue cet année ! J
Ambiance générale :	Conviviale, même sur le parcours !

**Récit de course :**

Premier trail de l'année....première course dans le 95... première fois le MaxiCross....et bien je n'ai pas fait premier !!! ☹

Après la saison des cross, et une sortie longue de trail je savais dès le départ que je devrais faire tranquille en mode « sortie longue » sans faire la course.

Avec Marco, nous avons donc fait pratiquement toute la course ensemble ou plutôt des relais (lui dévalant dans les descentes, et moi en trottinant toutes les bosses !). Chacun ses points forts du jour....cela nous a permis de remonter au fur et à mesure un certain nombre de coureurs. J'ai calé dans la dernière bosse à 2-3km de l'arrivée...Marco a fait le trou et à même doubler le groupe de 10 que l'on suivait...moi j'suis resté derrière !

Bon premier trail, bien costaud quand même (24,7km et D+950m en 2h12' 47ème 14ème M1).

Bravo également à Sylvie DABIN et Nicolas PROST sur le 24km et à Fabrice CIFRE sur le 42km....sans oublier Pascal LESUR sur la marche nordique !

Merci à Pascal MACHAVOINE (le local du coin) d'être venu nous voir plusieurs fois sur le parcours !

A bientôt.

Fred.

Photos

