

Compte rendu de la course

LE WEEK-END DU RAID 28

ULTRARAID 28
En trio
Chartres 120 km

Un trail en suivi d'itinéraire

Par 5 mixte LE RAID 28
70 km
& **EQUIP'OTRAIL 28**
En trio
Dourdan 70 km

Quatre trails en orientation avec balises et spéciales en options

SEMIRAID 28
En trio
Bures 45 km

BURES 28
En trio
Bures 28 km

27 et 28 JANVIER 2018
la troisième dimension de la course à pied

Site officiel de la course :

<http://www.raid28.com>

IL Y A
DES TRAILS QUE VOUS
N'OUBLIEZ
JAMAIS

LE RAID 28

27 et 28 JANVIER 2018

25^{ème} EDITION
ORGANISEE PAR EQUIPE TUROOM

raid28.com

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

INFORMATIONS GENERALES

ULTRARAID28	EQUIPOTRAIL28	RAID 28	SEMIRAID28	BURES28
210 € avant le 01/12/2017	180 € avant le 01/12/2017	300 € avant le 01/12/2017	135 € avant le 01/12/2017	105€ avant le 01/01/2018
240 € après le 30/11/2017	210 € après le 30/11/2017	350 € après le 30/11/2017	165 € après le 30/11/2017	135 € après le 31/12/2017

ULTRARAID 28 : Samedi 27 janvier 2018 à 15h00 ; .. temps limite 24 heures

RAID 28 : Samedi 27 janvier 2018 à 20h00 ; .. temps limite 19 heures

EQUIPOTRAIL28 : ... Samedi 27 janvier 2018 à 20h00 ; ... temps limite 19 heures

SEMIRAID 28 : Dimanche 28 janvier 2018 ... à 5h00 ; ... temps limite 10 heures

BURES 28 : Dimanche 28 janvier 2018 ... à 9h30 ; .. temps limite 6 heures

RAID28 et EQUIPOTRAIL28	ULTRARAID28	SEMIRAID28	BURES28
MATERIEL OBLIGATOIRE PAR EQUIPE Boussole - Téléphone - Mini-pharmacie	MATERIEL OBLIGATOIRE PAR EQUIPE Boussole - Téléphone - Mini-pharmacie	MATERIEL OBLIGATOIRE PAR EQUIPE Boussole - Téléphone - Mini-pharmacie	MATERIEL OBLIGATOIRE PAR EQUIPE Boussole - Téléphone - Mini-pharmacie
MATERIEL OBLIGATOIRE PAR EQUIPIER	MATERIEL OBLIGATOIRE PAR EQUIPIER	MATERIEL OBLIGATOIRE PAR EQUIPIER	MATERIEL OBLIGATOIRE PAR EQUIPIER
<ul style="list-style-type: none"> - Eclairage et pile(s) de rechange - Couverture de survie - Veste polaire ou vêtement chaud - Chaussures adaptées - Vêtement imperméable - Chaussettes de rechange. - Gants - Casquette ou bonnet - Brassard fluorescent - 2 litres d'eau minimum (ou boisson équivalente) - Alimentation (barres céréales, fruits secs...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Eclairage et pile(s) de rechange - Couverture de survie - Veste polaire ou vêtement chaud - Chaussures adaptées. - Vêtement imperméable - Chaussettes de rechange. - Gants - Casquette ou bonnet - Brassard fluorescent - 2 litres d'eau minimum (ou boisson équivalente) - Alimentation (barres céréales, fruits secs...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Eclairage et pile(s) de rechange - Couverture de survie - Veste polaire ou vêtement chaud - Chaussures adaptées. - Vêtement imperméable - Chaussettes de rechange. - Gants - Casquette ou bonnet - Brassard fluorescent - 2 litres d'eau minimum (ou boisson équivalente) - Alimentation (barres céréales, fruits secs...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Couverture de survie - Veste polaire ou vêtement chaud - Chaussures adaptées. - Vêtement imperméable - Chaussettes de rechange. - Gants - Casquette ou bonnet - Eau (ou boisson équivalente). - Alimentation (barres céréales, fruits secs...)



RESULTATS

Nom de la course : Bures 28
Distance : 29 km sans se perdre et sans les options...
Dénivelé : 900 m

Les balises vertes sont obligatoires

*Les balises bleues sont des options qui donnent du bonus sur le chrono final
(temps compensé)*

CLASSEMENT BURES28 - 2018

↓	Equipe n°	Noms	équipiers arrivés	temps compensé	vertes pointées	bleues pointées	heure arrivée	bonus	pénalités
1	350	LA MAP TEAM <i>Equipe gagnante</i>	3	0h 45min	22	17	14:49	4:35:00	0:00:00
24	321	LES BALEINES Gilles RETIVEAU	3	4h 51min	22	1	14:41	0:20:00	0:00:00
27	345	OXYGENE PSA 2 Pascal M. / Fergus M. / Fabrice C.	3	5h 03min	22	1	14:47	0:15:00	0:00:00
29	348	GTF Frédéric CLAVIER	3	5h 10min	21	1	14:35	0:15:00	0:20:00
38	338	SCREWTOMETRICSYSTEM <i>Dernière équipe classée</i>	3	6h 32min	20	3	15:42	0:45:00	1:04:46

50 équipes inscrites sur le « Bures 28 »
12 équipes ont abandonné en cours de route



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 : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Pas évident à trouver en venant du sud avec l'adresse donnée sur les informations – je suis arrivée au mauvais côté de la cité universitaire ! Une fois de bon côté, assez de places de parking.
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>	La remise des dossards se fait en équipe complète donc, rendez-vous donné sur le parking avant. A l'intérieur du gymnase, pas de soucis pour récupérer les dossards.
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc.</i>	Parcours varié entre route, plaine et forêt mais tout dépend comment ton orienteur interprète la carte !!! Pas mal de boue par endroit étant donné du temps avant la course mais le jour même, pas de pluie.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Ravitaillement uniquement à la fin – fruits, gâteaux, fromage, pain, pâtes et soupe suivi par des crêpes faites sur place et de la bière – tireuse en libre-service !
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc.</i>	Bien organisé au début, pendant et à la fin. On enlève les chaussures avant de rentrer dans le gymnase après course pour ne pas salir la salle ! Douches chaudes. Un buff en cadeau donné avec les dossards.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc.</i>	L'ambiance est bien même si tout le monde est en compétition pour trouver les balises !

Récit de course :



- Première fois que je participe à une course d'orientation. Superbe ! Il faut effectivement quelqu'un pour bien lire la carte, Fabrice pour nous et une équipe solidaire – Pascal aux commandes des indices & instructions et moi avec le doigt électronique pour pointer les balises !
- J'ai bien apprécié l'expérience de planifier notre parcours en lisant les indices ensemble pour ensuite essayer de les trouver et marquer sur la carte – pas évident ! Après ce temps, c'est parti pour la course et aux trouvailles !

Fabrice CIFRÉ :

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Pour le Bures28, il y a un grand parking face à la station de Trail de Bures sur Yvettes.
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>	RAS, fluide
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Essentiellement en forêt avec des jonctions bitume en ville et quelques champs à traverser
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Aucun ravitaillement sur le parcours, pas d'eau non plus. 100% autonomie.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Très bien organisé, RAS.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Bonne ambiance entre les coureurs. Il y a même de l'entraide pour trouver les balises mais ce n'est sûrement pas le cas en tête de course 😊 Arrivée dans un gymnase avec grandes tablées pour le repas d'après-course. Douches à l'arrivée.

J'aime bien les courses du Raid28 pour le plaisir de courir en équipe. On reste groupé du début à la fin et chacun a son rôle dans l'équipe.

On court entre les balises et on fouille les buissons quand on arrive sur la zone présumée de la balise... C'est ludique 😊

La partie orientation n'est pas difficile si on ne prend pas les options. Il suffit de savoir lire une carte IGN.

On a mis environ 5h30 pour 30km... incluant 20 minutes au départ pour placer les balises sur la carte et quelques erreurs de parcours... on tourne parfois 10 ou 15 minutes dans une zone à la recherche de la balise. On a fait le choix de ne pas prendre les options cette année mais l'an prochain on ira les chercher 😊

Note personnelle pour l'an prochain : Je n'ai rien mangé de toute la course et je n'ai bu que 0,5 litres pour 2 litres embarqués... J'aurai pu gagner du poids en portage...

Ne pas oublier de prendre des feutres/stylo qui fonctionnent, un gant pour la main gauche, une mitaine à droite pour mieux tenir la carte, prendre des notes en courant, etc. Attacher le carton de pointage au sac à dos pour éviter de devoir le sortir à chaque PC.



<p>Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Astuce : dans WAZE, indiquez le nom du gymnase et non le nom de rue. Il est à 150 m du Gymnase</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>Impeccable, au chaud avec café et thé</p>
<p>Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Celui que nous avons fait , impeccableAprès il ne doit pas correspondre à celui de l'organisateur (33 km pour 29 km)</p>
<p>Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Sans Objet course en autonomie</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>Elle est rodée ont peut y aller les yeux fermés</p>
<p>Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Au départ et à l'arrivée impeccable Pendant la course Impeccable au sein de notre équipe</p>

Récit de course :



- Ma première CO
- Bizarre dès que le départ est donné, tout le monde se jette au sol
- Et oui il faut déjà positionner les balises sur les morceaux de cartes IGN remis par l'organisateur
- 25 ' après le top départ nous prenons la route, laquelle ?? Droite Gauche ??????
- Allez Go Go après le premier indice trouvé, les rôles se repartissent
- Fabrice en Orienteur
- Fergus « le doigt magique »
- Ma Pomme lecture des consignes pour localiser les balises.
- Nous « faisons » la première balise bonus puis décidons de ne faire que les balises obligatoires
- Nous rentrons à bon port après 5 h 18 et 33 km et un petit D+ de 800 m
- Et là aussi surprise à l'arrivée !!!
- On se déchausse et on nous fournit des sur chaussures médicale pour entrer dans le gymnase et oui les chaussettes sont aussi boueuses que les chaussures.
- Conclusion :
- Heureux d'avoir cédé à la demande de Fabrice et d'avoir fait équipe avec Fergus.
- Je résigne quand vous voulez.

<p>Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Pour ma part, pas de difficulté, j'étais à domicile donc venu à pied ! Mais il n'y a pas mal de solution pour se garer dans le coin</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>Arrivé à 8h30 pour un départ à 9h30 : pas eu de problème pour avoir le dossard rapidement</p>
<p>Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Parcours nature agréable dans la forêt mais très boueux en ce moment...</p>
<p>Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Pas de ravito sur cette course</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>Personnellement, rien à redire.</p>
<p>Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Bonne ambiance entre les différentes équipes que l'on a pu croiser durant la course</p>

Récit de course :

- C'était notre 1^{ière} course d'orientation. Nous avons pris le parti de ne prendre que les balises faciles pour cette première. Nous avons un peu «jardiné» pour en trouver une en particulier et fait quelques erreurs d'orientation et donc nous avons rallonger de quelques kilomètres (6km) le parcours total.
- Dans l'ensemble ce fut une très bonne expérience mais à la vue du classement, nous comprenons l'importance de chercher toutes les balises avec bonification !!
- Pour une future possible course d'orientation, il sera important d'intégrer dans un plan d'entraînement, l'apprentissage de la lecture d'une carte toute en courant ... !!



Frédéric CLAVIER

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Facile, parking disponible à côté de l'accueil de la course
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>	Facile
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Parcours vallonné dans la vallée de la Chevreuse. Paysages variés. Terrain parfois boueux.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Course en autonomie
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Très bonne organisation.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Bonne ambiance au départ. Accueil chaleureux au retour avec repas chaud servi. Course à taille humaine 50 équipes.

Récit de course :

Course d'orientation en équipe. Au départ nous recevons les plans, cartes et indices qui définissent le parcours.

Après qq minutes de réflexion pour partager la stratégie de course, nous nous lançons à la recherche des balises. Stratégie retenue compte tenu de notre préparation : Se focaliser sur les balises « obligatoires » et ne pas perdre de temps avec les balises « bonus ». Rapidement, chacun prend son rôle dans l'équipe et le rythme est donné !

Au final, 33kms et 5h de course, au travers de magnifiques paysages variés sur un terrain vallonné et parfois boueux. Nous sommes les premiers arrivés et terminons 29eme sur 50 au final (avec prise en compte des balises bonus...)

Sur les derniers kilomètres, nous courons avec des équipes du Raid 120 kms... impressionnants, partis la veille à 15h... !

Très sympathique expérience en équipe ! Très bonne organisation et accueil familial et chaleureux. A reconduire !

En terme de matériel : tenue de trail, boussole, environ 2L d'eau par personne puis qq barres de céréales



PHOTOS

Départ de la course :
Chaque équipe reçoit une carte et un roadbook.
il faut positionner les balises sur la carte avant de
partir les chercher...



Les balises à trouver sont des gros panneaux en
alu. On valide notre passage avec un boîtier
électronique





Quand on a mal lu la carte et que l'on arrive de l'autre côté de la rivière où se trouve la balise... ☺



A l'arrivée, c'est comme au ski !
On enlève ses chaussures avant de rentrer dans le gymnase ☺





Avec une équipe, tout devient facile

Le Raid 28

POUR

LES NULS[®]



- ◆ 4 distances de 28 à 120 km pour tous les trailers
- ◆ Les balises des trails sont toutes des options
- ◆ La vitesse minimum est inférieure à 5 km/h
- ◆ Les jeux de tracage sont très distrayants
- ◆ Les cartes au 1/20000ème sont précises

