

# Trail de l'Orangerie de Bonnelles

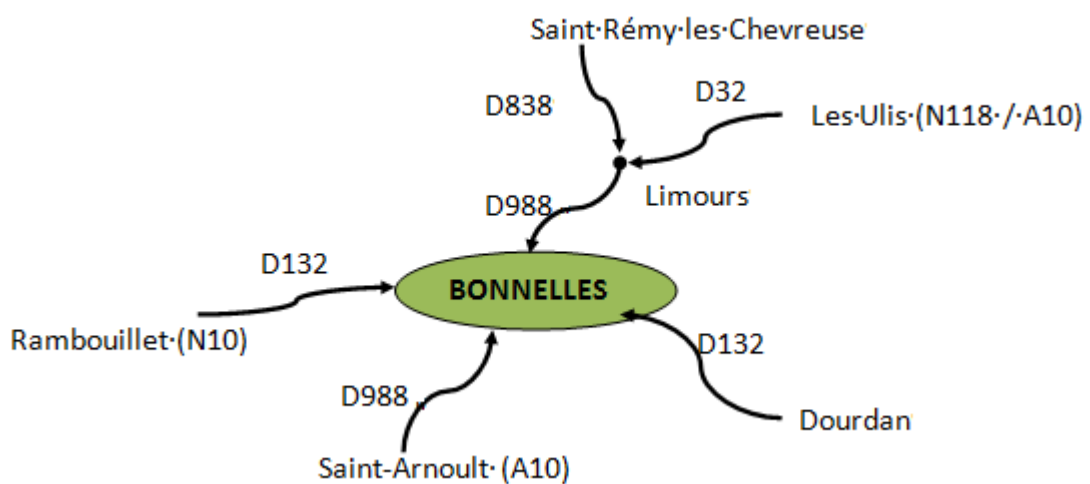
22 / 05 / 2016

4 ième édition

## Compte rendu de la course

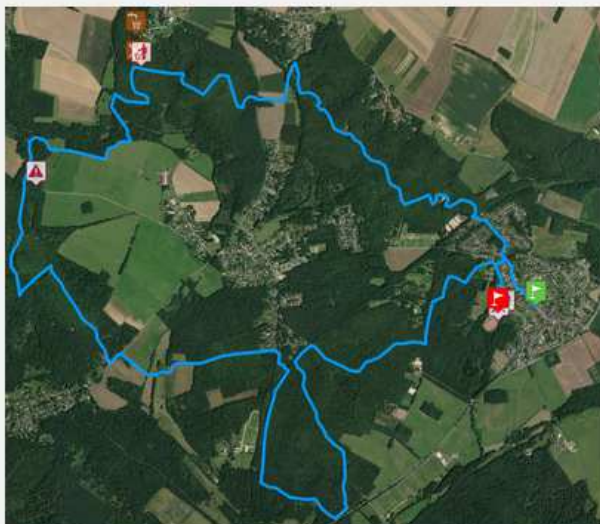


Site officiel de la course :  
<http://trailorangeriedebonnelles.jimdo.com>



# Parcours & Profil de course

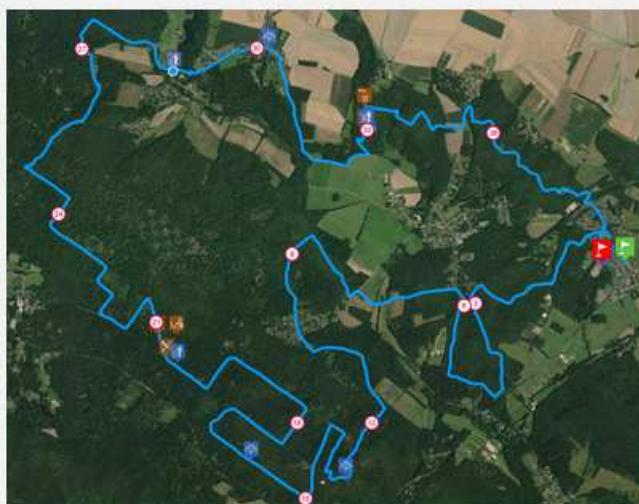
PARCOURS ET PROFIL 16.5 KM



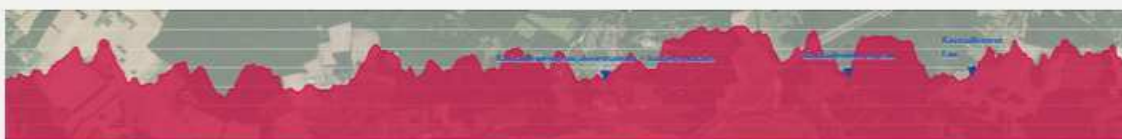
Dénivelé : 400D+



PARCOURS ET PROFIL 37.5KM



Dénivelé : 800D+





# 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

<b>Parking :</b>	Parkings et places disponibles dans les rues avec des signaleurs donc, pas de difficultés.
<b>Remise des dossards :</b>	Remise faite dans le gymnase – bien organisé avec des files pour les différentes courses et numéros.
<b>Parcours :</b>	Parcours très sympathique sur le 16,5km qui fait plutôt presque 18km. Bien varié avec peu de bitume.
<b>Ravitaillements :</b>	1 Ravitaillement d'eau et coca avec des tucs, fruits sec, chocolat au 12km. Ravitaillement à la fin de la course avec la bière de Bonnelles, coca, eau, sandwich, fruits secs, chocolat etc.
<b>Organisation :</b>	Par un temps humide comme cette année, pas beaucoup de place de libre mais sinon, bonne organisation avec consigne, douches et massage Shiatsu à la fin ! Tour de cou donné avec le dossard et gobelet pour la bière à la fin.
<b>Ambiance générale :</b>	Bonne ambiance globale avec des encouragements le long de la course et tous les bénévoles étaient super sympa !
<b>Récit de course :</b>	<p>Première fois pour moi sur cette course – je le referais et peut-être la version plus longue affichée 37km mais plutôt 39km en réalité !</p> <p>Par contre, je n'ai pas fait le bon choix de chaussures – étant beaucoup sous-bois, je pensais que ça allait être relativement sec... FAUX ! Bonne glissade mais je n'étais pas le seul et il y en a même qui ont démarré la course avec des chaussures de route...</p>

