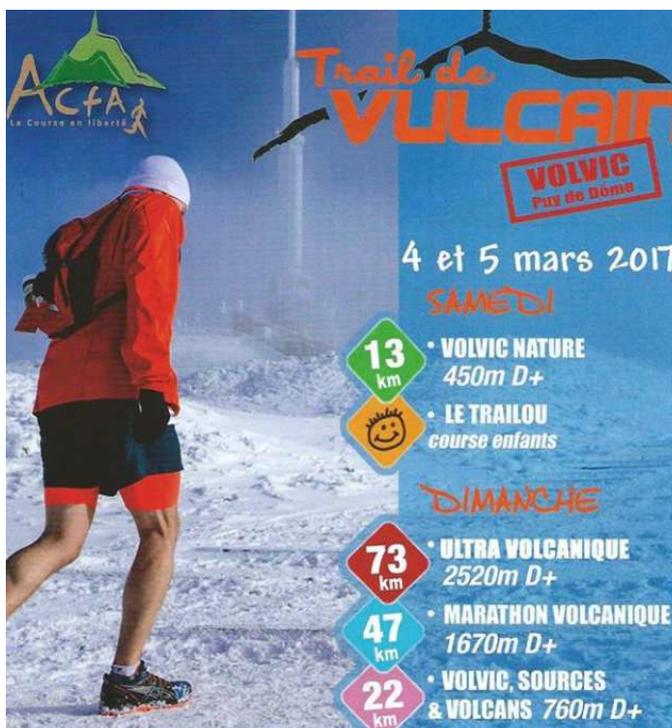


Trail de Vulcain

Compte rendu de la course



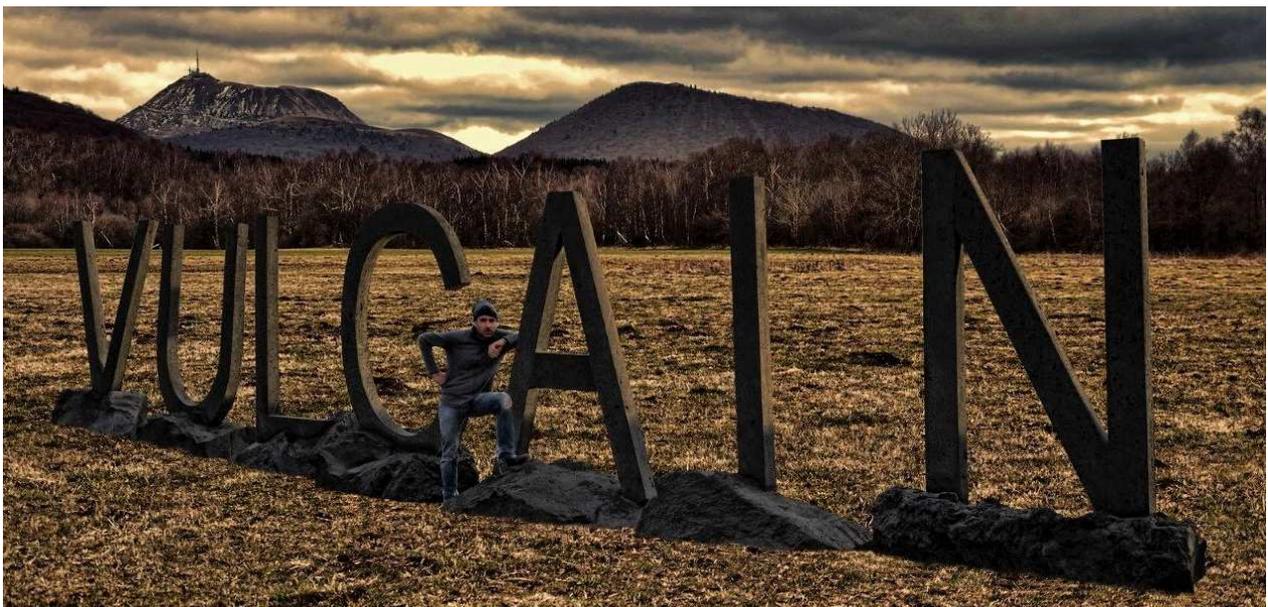
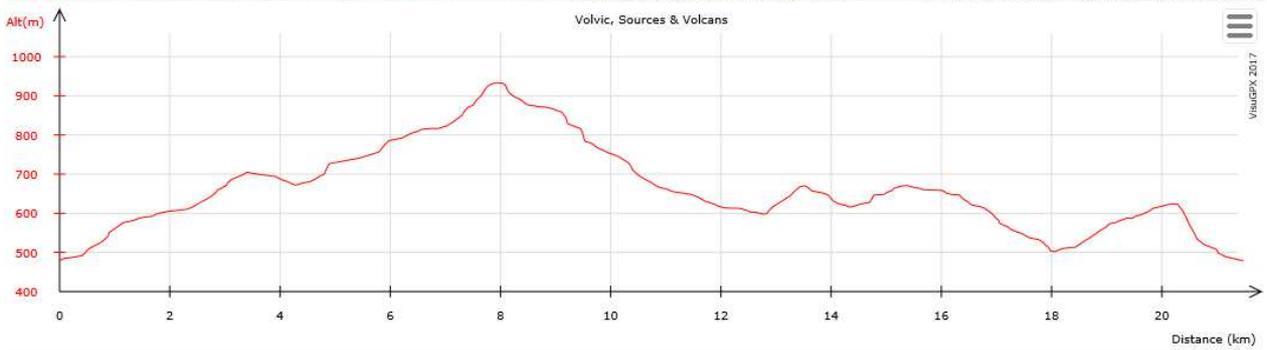
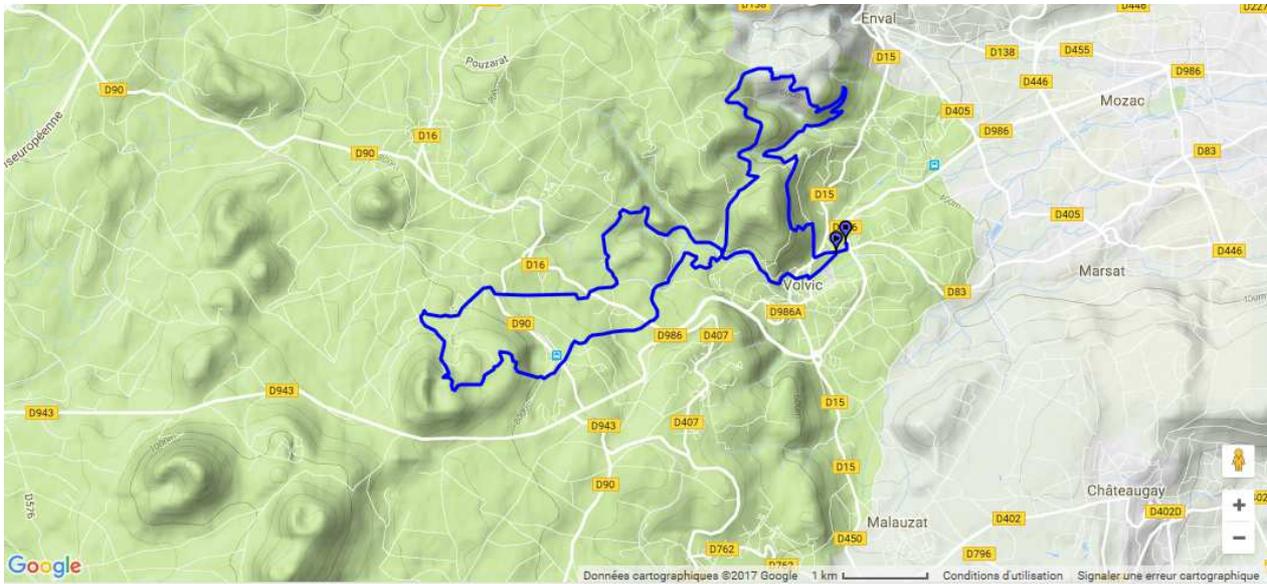
Site officiel de la course :
<https://www.trail-de-vulcain.fr>



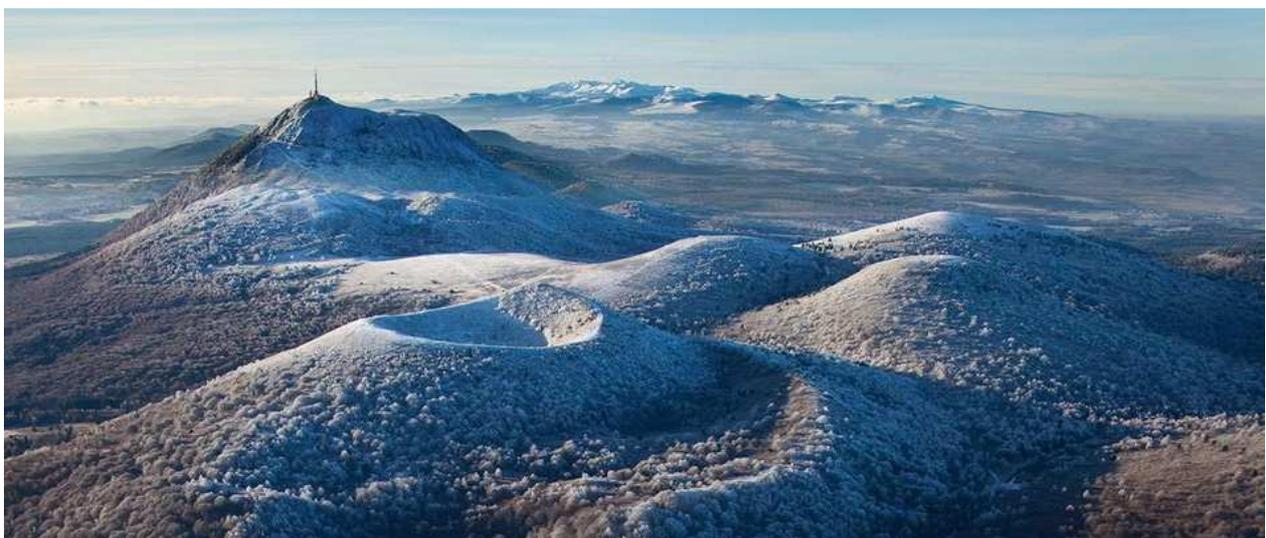
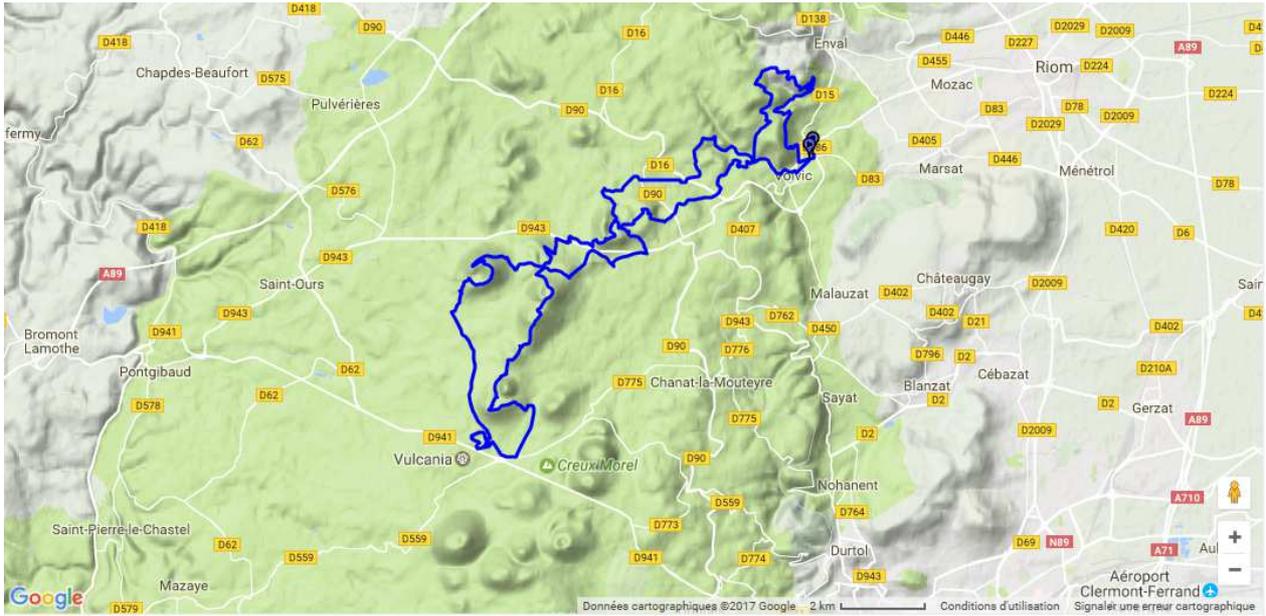
13 coureurs de l'association « Oxygène PSA » participaient à cette course.

Parcours et Profil

Version 22 km



Version 47 km



Informations générales

Le temps maximal de l'épreuve pour la totalité du parcours est fixé à :

- VOLVIC NATURE : pas de temps limite
- ULTRA VOLCANIQUE : 13h30
- MARATHON VOLCANIQUE : 9h30
- VOLVIC, SOURCES & VOLCANS : pas de temps limite

Matériel obligatoire pour l'Ultra Volcanique et le Marathon Volcanique : émargement lors de l'inscription sur le site.

- Gobelet personnel (type éco-tasse) pour les ravitaillements. Pour une démarche éco-responsable il n'y aura pas de gobelets sur les tables de ravitaillements
- Réserve d'eau de 0,75 litre minimum
- Couverture de survie
- Sifflet
- Lampe frontale en bon état de marche (uniquement pour l'ULTRA)

Matériel recommandé et/ou conseillé (liste non exhaustive)

- Téléphone mobile
- Gants, bonnet, vêtements chauds indispensables en cas de mauvaises conditions météo,
- Bâtons, chaînes pour chaussures



Droits d'engagement :

- VOLVIC NATURE (VN) :**
12 € repas non compris. Date limite d'inscription 24 février 2017, dans la limite du nombre de dossards disponibles fixé à 500
- ULTRA VOLCANIQUE (UV) :**
42 € repas d'après course inclus. Date limite d'inscription 24 février 2017, dans la limite du nombre de dossards disponibles fixé à 500
- MARATHON VOLCANIQUE (MV) :**
35 € repas d'après course inclus. Date limite d'inscription 24 février 2017, dans la limite du nombre de dossards disponibles fixé à 700
- VOLVIC, SOURCES & VOLCANS (VSV) :**
18 € repas non compris. Date limite d'inscription 24 février 2017, dans la limite du nombre de dossards disponibles fixé à 550
- Possibilité d'inscription :**
 - o à la pasta party du samedi soir pour les accompagnateurs et les participants aux courses : 11 € (sur réservation jusqu'au 24 février 2017)
 - o au repas d'après course du dimanche pour les accompagnateurs et les participants du VSV : 13 € (sur réservation jusqu'au 24 février 2017)

Résultats

Distance : 22 km

Dénivelé : 760 m

Course 22 km

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	1h 37	1	
FLEUREAU Annie	2h 25	207	4
BESSE Michel	2h 35	281	37
LESUR Pascal	2h 40	335	49
BOUCHAREL Philippe	2h 41	339	50
CHAUVIN Eric	2h 48	395	59
FILLATRE Eric	2h 49	398	60
Sabine STEFANI	2h 52		
DECARREAUX Philippe	3h 12	512	72
MARTINEZ TEJERO José	3h 12	513	73
Dernier « finisher » de l'épreuve :	3h 58	551	

Distance : 47 km

Dénivelé : 1700 m

Course 47 km

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	4h 01	1	
MOULIN Marc André	4h 44'	24	12
CIFRÉ Fabrice	6h 07'	267	103
STUTEL Nicolas	6h 13'	297	115
LAMBERT Silvain	6h 54'	494	190
Dernier « finisher » de l'épreuve :	9h 05	655	

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.)

Pascal LESUR :

Bonne idée de faire arriver les coureurs dans le gymnase. On peut les attendre sans mourir de froid et ça fait marcher le commerce (sandwich, bière, muffins...)

Eric FILLATRE :

Parking :	Pas de problème grand complexe sportif
Remise des dossards :	Dans l'enceinte du gymnase au chaud
Parcours :	Malgré la pluie de la veille chemin pas très boueux et roulants
Ravitaillements :	Nickel 1 a la moitié avec du fromage
Organisation :	C'est un trail donc pas beaucoup de monde sur les chemins mais bonne ambiance a l'arrivée
Ambiance générale :	C'est un trail donc pas beaucoup de monde sur les chemins mais bonne ambiance a l'arrivée



Récit de course :

Pour moi c'était sortie longue après le marathon de Séville.
Je suis reparti avec 3 kilo de fromage très bon pour la récup.
Très belle course

Annie FLEUREAU :

Parking :	Parfait
Remise des dossards :	PARFAIT
Parcours :	Sur le 22 km parcours très plaisant et agréable pour un trail court
Ravitaillements :	Bien, mais sans intérêt sur le 22 km
Ambiance générale :	L'ambiance était au rendez-vous malgré l'absence de 'Clément', le temps ☹

Michel BESSE :

Parking :	Grand parking juste en face du départ mais assez vite saturé. Nous nous sommes garés dans une rue très proche.
Remise des dossards :	Nous avons retiré nos dossards samedi très facilement dans un grand gymnase. Des stands de représentants de courses et de produits régionaux étaient également présents.
Parcours :	Très beau parcours assez roulant agrémenté de quelques montées et descentes assez raides. Malgré la pluie des jours précédents, le parcours était boueux mais pas glissant.
Ravitaillements :	Un seul ravitaillement au milieu du parcours. J'ai juste pris deux morceaux de banane et je suis reparti sans m'attarder.
Organisation :	Très bonne organisation. Tout se fait dans un grand gymnase, même la pasta-party. L'arrivée des courses se fait à l'intérieur même du gymnase, ce qui est bien appréciable compte tenu de la météo du jour. Les douches étaient malheureusement bien froides. Les récompenses pour le 22 km étaient assez minces, un bonnet et un verre repliable pour les ravitaillements.
Ambiance générale :	Très bonne ambiance générale. Le fait que tout se passe dans un gymnase avec des gradins permet d'avoir beaucoup de spectateurs à l'arrivée des différentes courses.

Récit de course :

J'ai trouvé que le parcours de ce trail était très varié mais je m'attendais à ce qu'il soit plus difficile. Heureusement que nous n'avons pas eu de pluie durant notre course (juste un tout petit peu de neige) car tout le WE a été pluvieux.

D'après le profil, les 8 premiers km devaient se faire en montée jusqu'à 900 mètres d'altitude.

En réalité, beaucoup de passages étaient roulants avec même des descentes.

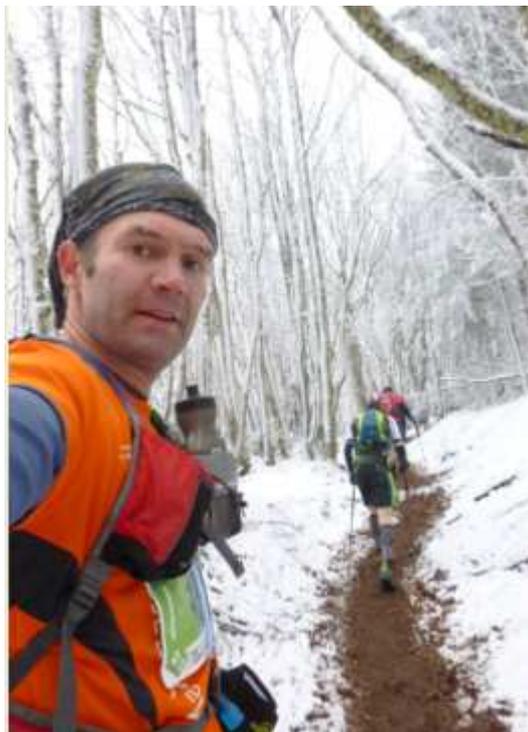
La suite est une alternance de grandes descentes et de quelques montées que nous n'avons pas l'habitude de pratiquer en région parisienne mais qui n'étaient pas très difficiles.

J'ai bien apprécié le passage sur les hauteurs de Volvic qui permet d'apprécier le château de Tournoël et l'usine Volvic.

Tout le WE que nous avons passé à Volvic était très convivial et très bien organisé...merci Fabrice.

Je recommande ce trail pour l'excellente organisation mais attention à la météo qui peut être très capricieuse début mars.

Parking :	Plein de parkings à proximité
Remise des dossards :	Fluide, bien géré.
Parcours :	Parcours sympa en sous-bois mais on ne monte plus au Puy de Dôme, dommage.
Ravitaillements :	2 ravito au chaud avec tout ce qu'il faut
Organisation :	Organisation parfaite
Ambiance générale :	Bonne ambiance dans le gymnase. Quelques accompagnateurs/suiveurs sur le parcours aux intersections chemins/routes.

Récit de course :

Départ à 8h30 avec 2°C à (altitude 500m) et on est monté à 1200m en passant logiquement en températures négatives. Sensation de froid augmentée par des rafales annoncées à plus de 80 km/h.

Le vent arrachait le givre déposé sur les arbres et nous fouettait le visage obligeant ponctuellement à fermer les yeux. J'avais l'impression d'être un explorateur en train de gravir l'Everest ! ... voire un soldat de la garde de nuit ☺



J'ai essayé de boire l'eau de mon camel bag, c'était glacé au point de faire mal aux dents et ensuite le froid dans l'estomac donnait envie de vomir...

J'ai essayé de prendre une soupe au ravito mais ils servent directement en prenant une louche de soupe dans la casserole encore sur le feu ! Je me suis brûlé et j'ai tout recraché dans un réflexe de survie. Résultat : je n'ai donc rien bu du tout en 6h de course... et bizarrement je n'ai pas eu de crampes.

On a eu de la pluie en continue tout le samedi, heureusement temps sec sur le début de course puis à nouveau la pluie.

Le parcours est très roulant ! Idéal pour un Fred Maury par exemple... ☺

L'inconvénient c'est qu'il y a peu de zones pour se reposer, il faut courir tout le temps...

Sur la fin de parcours j'étais un peu fatigué mais je me suis forcé à tenir le rythme en voyant arriver le retour de la pluie ☺

Et comme j'ai zappé les 2 ravito, ça fait aussi gagner du temps ☺

Un peu déçu que le parcours ne passe plus au puy de Dôme mais avec le froid et le vent qu'il y avait, on n'aurait pas survécu car il est sur un plateau sans aucun arbre.

Belle sortie week-end avec 16 participants et une soirée conviviale la veille de la course dans LE seul Bar-Hotel de Volvic ☺

N'oublions pas Marie, la doyenne du village qui vend ses fromages au second sous-sol d'une petite épicerie. Visite obligatoire !

Nicolas STUTEL :

Parking :	Parfait, suffisamment grand et juste à côté du départ
Remise des dossards :	Pas de file d'attente, à côté du départ, dans une salle de sport avec quelques stands présentant d'autres trails
Parcours :	99% chemins, plutôt roulant, paysage sympa sous la neige, un peu moins sur la fin de parcours (carrières, pâturages...). Pas de passage technique uniquement des chemins larges ou singles sans grande difficulté.
Ravitaillements :	Suffisant et bien fournis avec du sucré (chocolat, raisins secs, pain d'épices...) et du salé (TUC, fromage, saucisson...)
Organisation :	Pas de défaut de balisage. Vestiaires sales et douches merdiques. Le Tshirt finisher est juste moche, mais compensé par un gobelet rétractable et un bonnet technique qui manquaient à mon équipement de trail.
Ambiance générale :	Bonne ambiance. Animation spéciale pour les enfants qui ont fait le 22km, comme Annie...

Philippe DECARREAUX :

Parking :	Grands parkings proches du gymnase du départ. Aucun soucis pour se garer
Remise des dossards :	Bien organisé dans le gymnase (lieu d'arrivée des courses).
Parcours :	Beau parcours assez roulant quasiment 100% sur terre hormis le départ sur bitume avec une belle côte pour se chauffer.
Ravitaillements :	Un bon ravitaillement au km 10 sur le parcours du 22, puis ravito à l'arrivée.
Organisation :	Manque de consigne pour les sacs. Récompenses misérables pour le 22 (1 bonnet + verre pliable), mieux vaut faire une distance supérieure si vous venez pour les cadeaux. Douches dans le gymnase à l'arrivée mais plutôt froides. Sinon, bon balisage, nombreux bénévoles et pasta party très bien.

Récit de course :

Très heureux d'avoir terminé la course vu l'entraînement plus que léger (4 sorties de 40 minutes les 2 semaines précédant la course et deux mois d'arrêt entre mi-décembre et mi-février). De plus j'ai couru tout le parcours en compagnie de José pour terminer ensemble. Le parcours est sympa et pas trop difficile (pas de longues côtes, beaux chemins). C'était un weekend sympa entre sportifs Oxygène. Merci aux chauffeurs et surtout à Fabrice pour l'organisation parfaite.

Sylvain LAMBERT :

Parking :	Juste à coté du départ
Remise des dossards :	formalité
Parcours :	Parcours diversifié avec en prime de la neige à plus e 1 0000 , les puy s enneigés valent le coup d'oeil
Ravitaillements :	Pas e mauvaise surprise , du classique et en quantité
Organisation :	Balisage au taquet
Ambiance générale :	Bonne ambiance à l'arrivée très sympa d'arriver dans le gymnase

Eric CHAUVIN :

Parking :	Bien... même si je me suis permis une fois de mettre le camion en plein milieu du parking et du passage. Un peu honte mais c'était pour faciliter l'accès aux sacs pour les trailers fatigués.
Remise des dossards :	Parfait.
Parcours :	Beau parcours. Peu technique et assez facile pour le 22km.
Ravitaillements :	1 seul, bien et suffisant pour le 22km.
Organisation :	Parfait. A noter l'arrivée dans le gymnase au chaud dans une bonne ambiance. Très agréable.
Ambiance générale :	Pas trop de monde sur le parcours car on est globalement très isolé. Ambiance très sympa au niveau du gymnase avec du public, des exposants, des produits locaux.

Récit de course :

Je m'attendais à un trail avec des montées difficiles (surtout la première de 8km sur le papier), des difficultés techniques (Auvergne), un climat annoncé très hostile...

Au final, temps pratiquement sec, rien de très compliqué, peu de pierres, peu de montées ou descentes difficiles.

On avait annoncé 1h45 mini pour atteindre le premier ravito à nos accompagnatrices, résultat, on y était en 1h15. J'ai dû attendre un peu pour laisser mes bâtons.

Pour ma part, une course sympa, sans complication particulière et j'ai même été étonné de dérouler autant.

Autre point intéressant : avoir ramené nombre de produits locaux. Un régal pour la semaine de récup.

Photos

