

Trail du Josas

9 ième édition

Compte rendu de la course

TRAIL
du Josas

8h 50 km
9h 35 km
10h 20 km
10h30 12 km
Marcheurs sur le 12 km

Dimanche 2 avril 2017
Départ Centre Associatif et Sportif

Renseignements-inscriptions : www.jouy-en-josas.fr

avec les Passpartout Trailers du Josas

FLYINGBLLIE Running

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

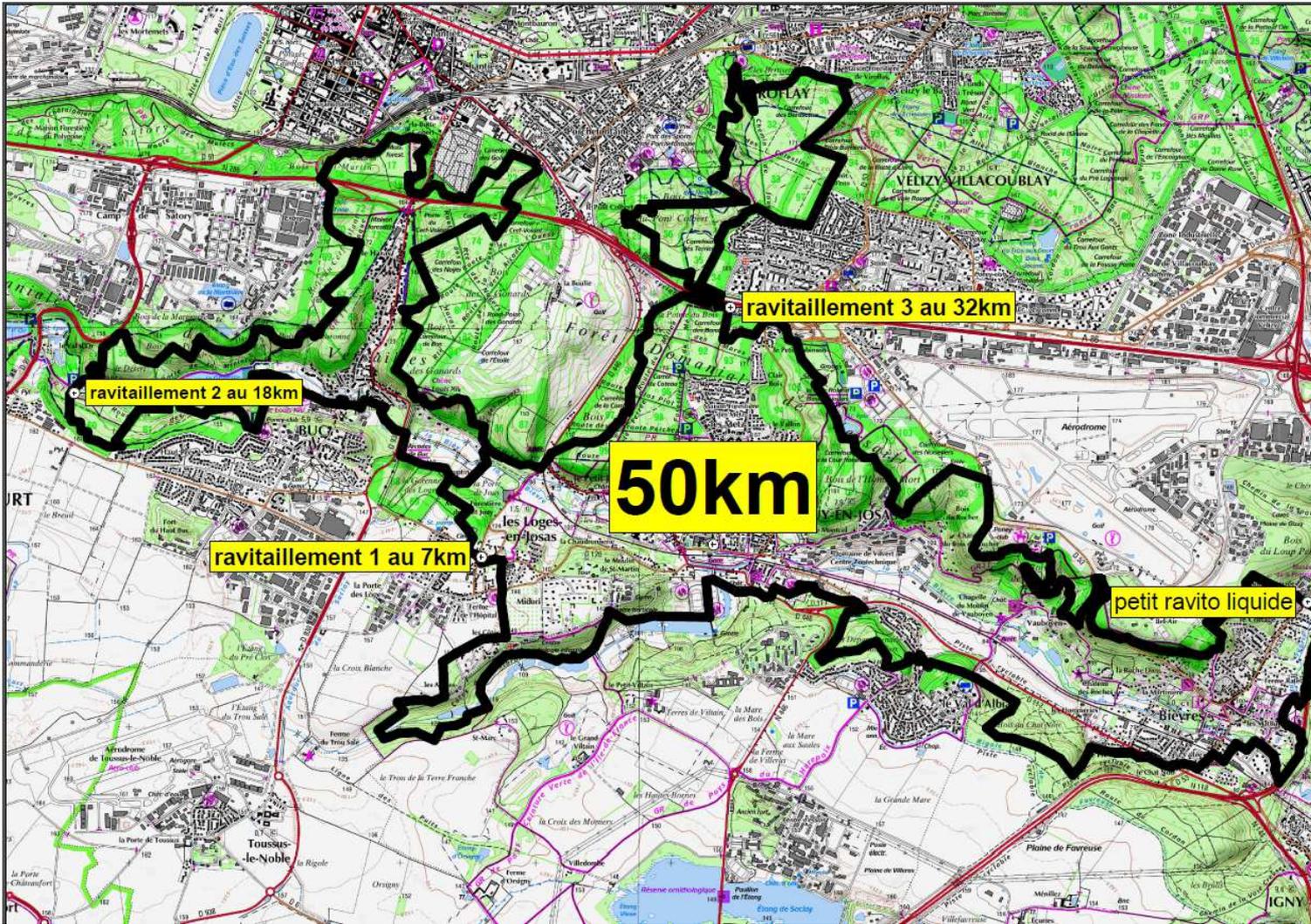


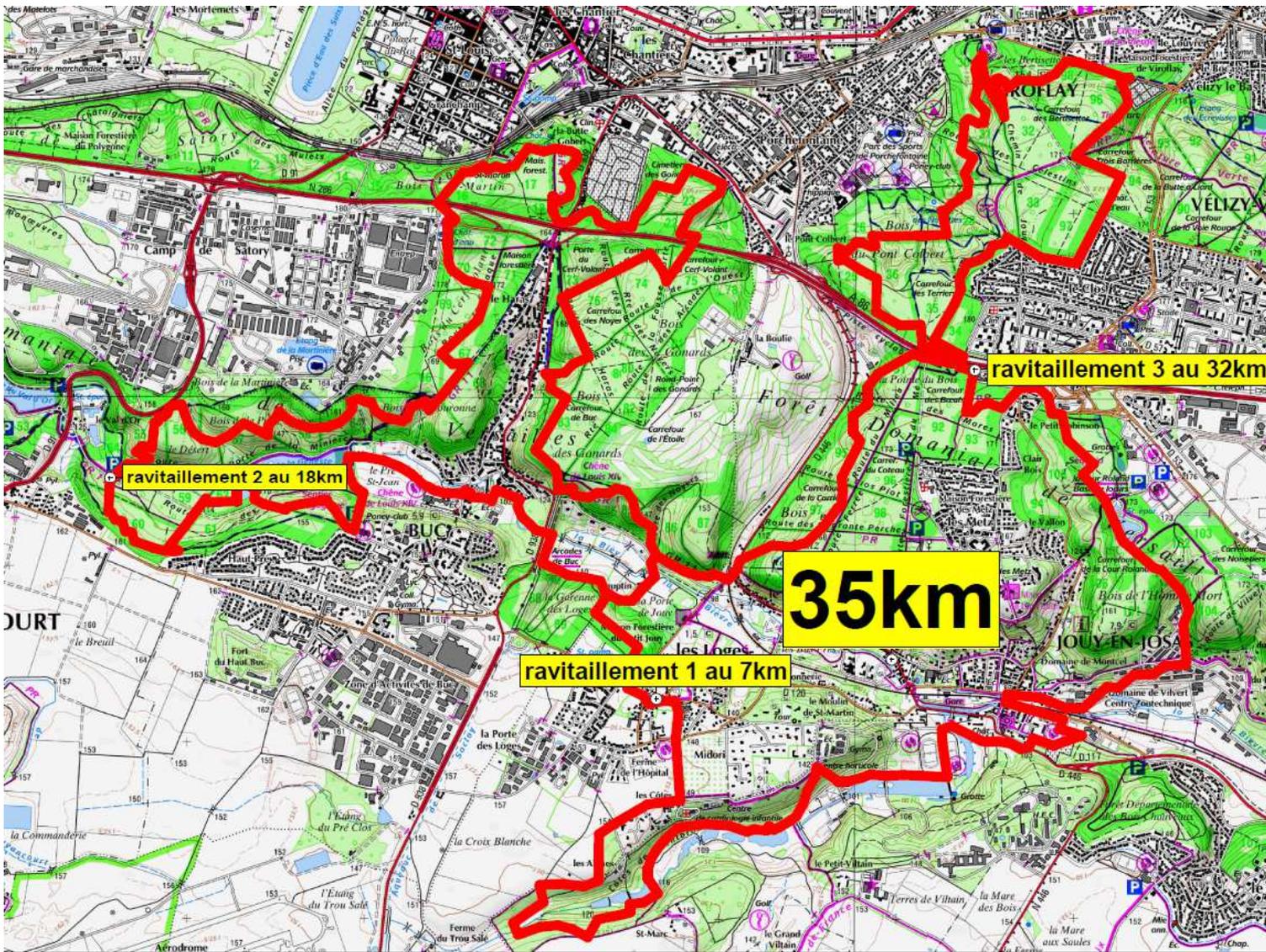
Sabine fred Eric fergus Nicolas Arnaud Pierre

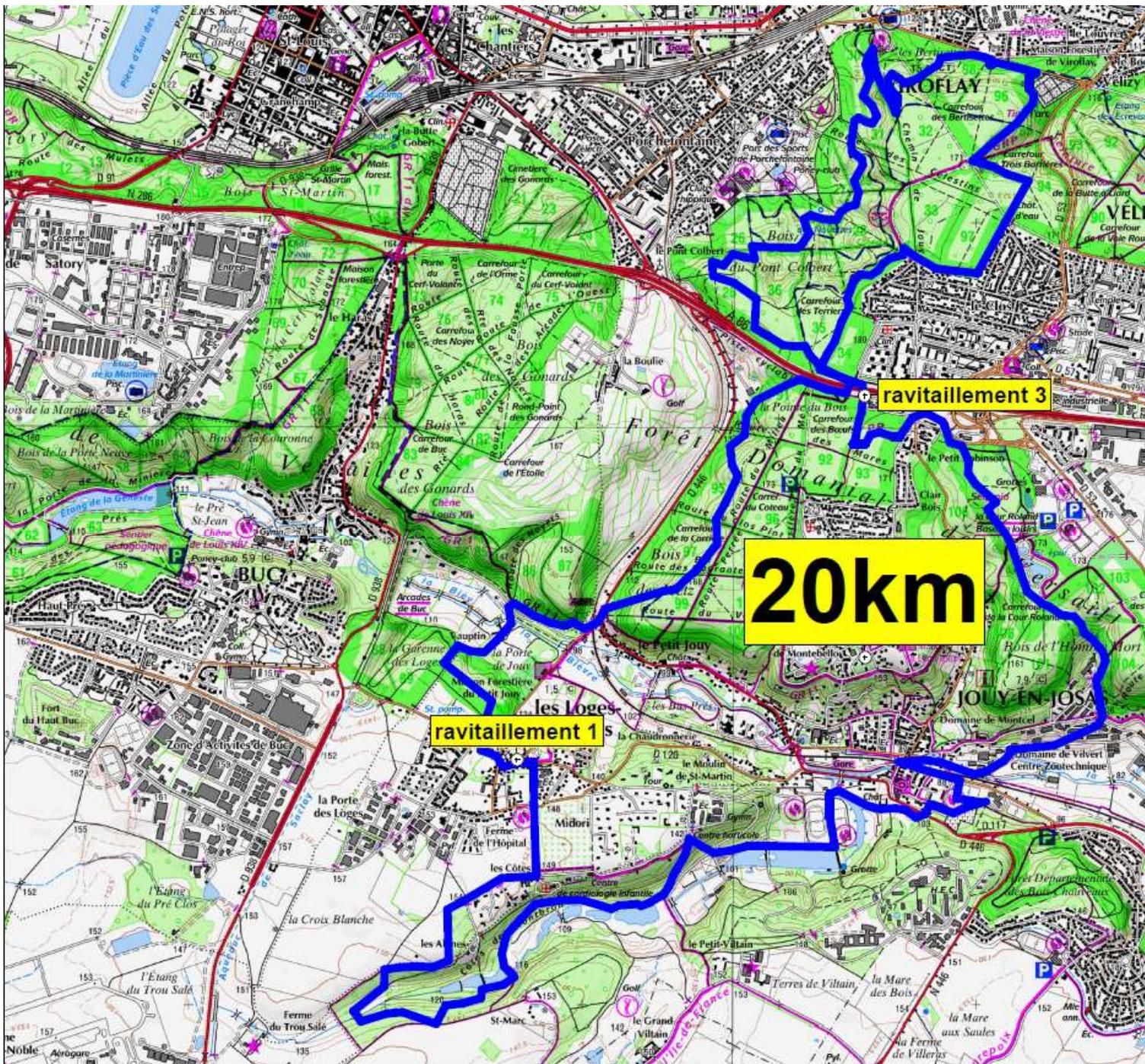


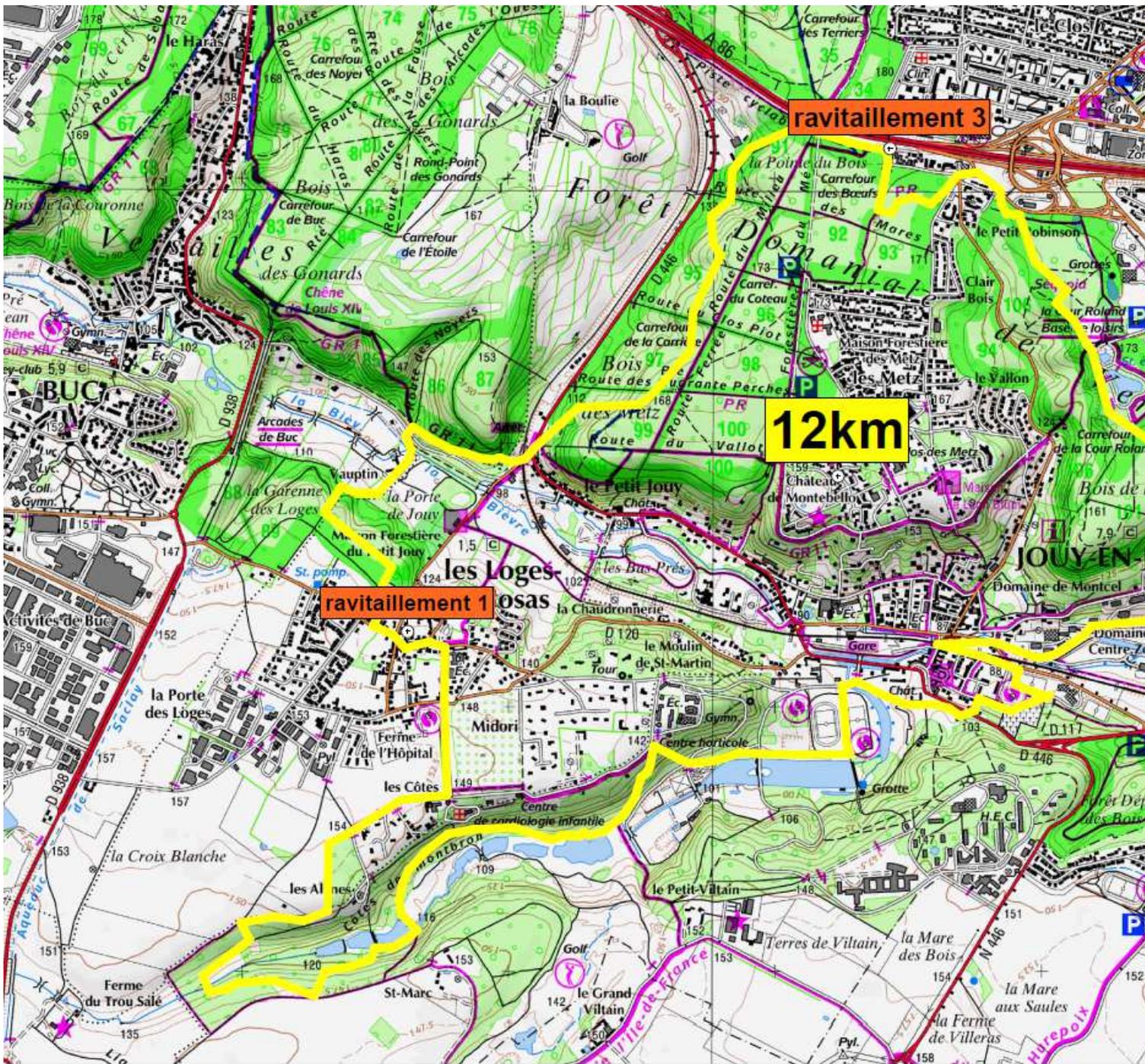
Marco Sabine Eric Pierre Eric Vincent

Parcours et Profil









Résultats

Nom de la course :

Distance : **50 km**

Dénivelé : **m**

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve : Gandelot Benoit</i>	<i>04:04:23</i>	<i>1</i>	<i>SEM</i>
Pognon laurent	05:48:33	91	31.SEM
Laurent Pierre (dirigé sur le 37)	06:06:04	101	2.M3M
Boucharel Philippe	06:25:45	114	28.M2M
<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	<i>07:10:34</i>	<i>130</i>	<i>45.M1M</i>
<i>Nombre de coureurs inscrits</i>		<i>134</i>	
<i>d'abandons</i>		<i>4</i>	

Nom de la course :

Distance : 37 km

Dénivelé : m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve : Duhail Nicolas</i>	02:43:06	1	SEM

Maury Fred	03:24:12	22	7.M1M
Stulel Nicolas	04:07:09	134	48.M1M
Subirana André	04:20:03	195	40M2M
Moran Fergus	04:22:58	204	69.M1M

<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>			
---	--	--	--

<i>Nombre de coureurs inscrits</i>		354	
<i>d'abandons</i>		7	

Nom de la course :

Distance : 22 km

Dénivelé : m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve : crouzil Guillaume</i>	<i>01:33:29</i>	<i>1</i>	<i>SEM</i>

Moulin Marc André	01:41:21	8	5.SEM
Nicolai Julien	01:58:16	45	19.M1M
Stefani Sabine	02:16:04	160	9.M1F
Bilde Pierre	02:16:05	161	6.M3M
Fillatre Eric	02:29:09	302	49.M2M
Chauvin Eric	02:36:37	366	60.M2m

<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	<i>03:48:29</i>	<i>523</i>	<i>118.SEM</i>
---	------------------------	-------------------	-----------------------

<i>Nombre de coureurs inscrits</i>		<i>523</i>	
<i>d'abandons</i>		<i>0</i>	

Nom de la course :

Distance : 14 km

Dénivelé : m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve : Henry Guillaume</i>	00:57:06	1	SEM
Godefroy Loupiac	01:44:32	228	31.M1F
Lacoste Benoit	01:46:45	254	32.M2M
Lerouge Nicolas	01:47:34	266	65.SEM
Rejman Virginie	02:03:10	378	76.SEF
<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	03:42:04	478	90.M1F
<i>Nombre de coureurs inscrits</i>		478	
<i>d'abandons</i>		0	

Photos









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.)

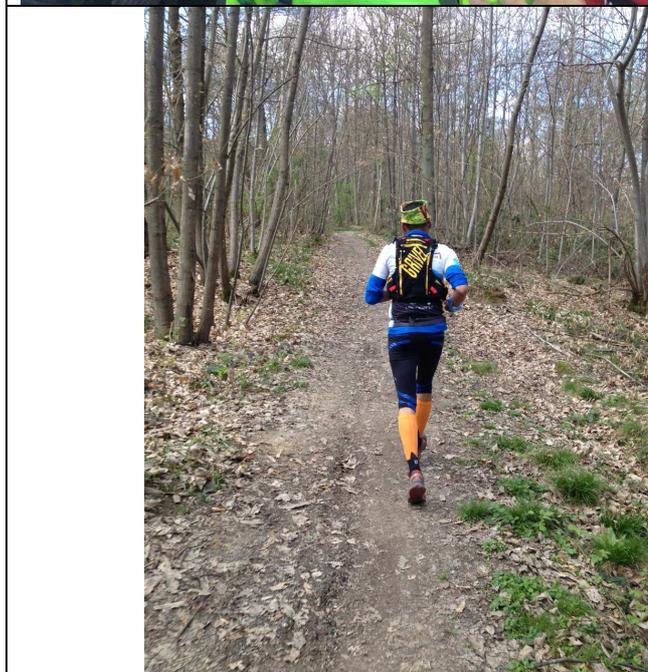
Prénom NOM : Laurent POGNON

<p>Parking : Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</p>	<p>Super Facile ! Bon pour ceux qui arrivent très tôt (genre pour le 50 km©), possible de se garer sur le terrain de foot juste à côté du Gymnase. Sinon, les pistes cyclables autour du centre sportif ont été balisées et autorisation de s'y garer.</p>
<p>Remise des dossards : Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</p>	<p>Top ! Il y a eu une 1^{ère} session le samedi d'avant au Décathlon de Vélizy pour les plus pressés et une autre session le samedi d'avant la course directement au centre sportif à Jouy ou bien le jour même...</p>
<p>Parcours :</p>	

<i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Ce qui est bien sur le trail du Josas, c'est que le parcours n'est jamais le même !!! Cette année, il n'a pas beaucoup plus donc 0 boue. Très agréable à courir. En prime, cette année sur le 50 km, on a eu la possibilité de passer sous les arcades de Buc dans l'eau vers le 23 ^{ème} kilomètre, ce qui a permis de se rafraichir les pieds☺.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Bien, je n'ai pas pris de solide, juste rechargement des bidons en eau au 34 ^{ème} kilomètre et au 44 ^{ème} kilomètre.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Organisation au top comme d'habitude à Josas !
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	A Josas, on vient pour courir... et pour la bière et la paëlla ☺ !!! Bonne humeur et esprit familial au programme comme chaque année !



Les trailers du 50 km 5 minutes avant le départ ☺ : Laurent, Philippe et Pierre



A partir du 40^{ème} kilomètre, on quitte les autres coureurs (du 20km et 35 km): là ça devient dur car on se retrouve un peu tout seul. Les jambes commencent à fatiguer, le moral est en baisse.... Il faut s'accrocher et gérer ☺ jusqu'à la fin (penser à la bière et la paëlla qui nous attendent par exemple ☺☺☺)

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.)

Eric fillatre :

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	je suis parti de bonne heure donc pas de probleme
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>	A V2 chez décathlon
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	très bien il parait que c'était pas le même que l'année dernière
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	le premier a 6 km le deuxième a 19 chercher l'erreur
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	top
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	re top
	Récit de course : <i>dernière sortie longue avant le marathon de Paris .Il y avait longtemps que je n'avais plus fais ce trail .L'année prochaine c'est la 10ieme je pense être là. Pour ceux qui veulent découvrir le trail il est très bien comme celui des cerfs plusieurs distances</i>

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.)

Fred Maury

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	RAS si on arrive vers 8h !
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>	Très simple et rapide.
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Un des plus sympathiques de la région avec plusieurs distances pour tous les niveaux et envies ! Balisage nickel.....même si certain arrive à se planter !!!
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Super bien....surtout celui à l'arrivéeet je ne parle pas de la fameuse paëlla/bière !!!
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Très pro, avec tout sur place (vestiaires / massage / etc...)
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Gym d'échauffement, musique, structure gonflable pour les enfants....avec le soleil c'est tout confort !

Récit de course :

- Cet année la météo été optimale et le parcours sec....de quoi envoyé du lourd dans les singles.....c'est ce que j'ai fait durant 35km, sauf que cette année le parcours fessait 38/39km suivant les Gps ! Donc comme vous l'avez compris, j'ai eu un petit souci (fringale) m'obligeant à m'arrêter puis marcher pour enfin reprendre tout doux après le dernier ravito (merci au saucissons/emmental et TUC d'exister!!!). J'en garde un mauvais souvenir (coup au moral, car

j'étais dans le TOP 10) mais aussi une bonne leçon (ne pas croire que l'on peut faire +35km à fond avec une barre céréale basic ! c'est une erreur de jeunesse certains vont me dire....merci j viens d'avoir 45 piges !!! Mdr ☺). J'avais devoir reprendre des gels et barres énergétique si je veux finir mes prochaines courses en courant ! Prochain test le 1^{er} Mai au trail des Lavois !



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.)

André SUBIRANA

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Aucun problème de parking je suis arrivé pour le départ du 50km
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>	L'organisateur avait bien travaillé en amont pour faire la distribution avant je jour J. Personne devant moi à la prise du dossard.
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Un peu frais au départ et un peu chaud à l'arrivée, en moyenne température parfaite donc, pour ainsi dire pas de passage boueux. Heureusement que l'on a pu se rafraîchir les pieds sous les arcades de BUC.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	1 ^{er} ravitaillement trop tôt au 7 ^{ème} km et dernier trop tard au 32 ^{ème}
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	RAS, café ou thé à l'accueil, vestiaire opérationnel et super paella à l'arrivée.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Pas vu d'animation pour les enfants, dommage, c'est long pour eux.

Récit de course :

Troisième fois que je fais ce trail, j'ai essayé toutes les distances, donc pas de surprise sur le parcours du 37 km si ce n'est quelques variantes sur le tracé.

Le départ s'effectue en paquet avec les 500 autres concurrents. Après le 10^{ème} km les rangs sont un peu plus clairsemés et c'est plus facile de courir à son rythme. Je n'ai pas d'autre objectif que de faire la distance en préparation d'une petite virée sur le toit de l'Europe en juin, donc pas de pression, je profite de cette belle journée. Après le ravitaillement du 18^{ème} km nous passons comme le veut la tradition sous les arcades de Buc pour ne pas croiser la route (pour des raisons de sécurité bien sûr), et c'est l'occasion de se rafraîchir les pieds, il nous reste une quinzaine de km pour sécher avant l'arrivée. La fatigue commence à se faire sentir d'où l'importance de ne pas avoir négligé le dernier ravitaillement, surtout qu'avec le monde qui profite de ce beau dimanche j'ai perdu la rubalise de vue ce qui m'oblige à jardiner un peu et faire demi-tour pour retrouver la course. Un petit challenge s'installe avec un groupe qui fait un peu l'élastique, ça permet de se motiver jusqu'au prochain et dernier ravitaillement. Les lâches, ils ne s'arrêtent pas et en profitent pour faire le trou, tant pis, je bois mon coca, je mange mes tucs, et j'emporte quelques fruits sec pour attaquer le dernier tronçon. Un peu de plat un peu de descente et pour finir un peu de goudron en ville pour arriver jusqu'au stade en pleine effervescence avec les podiums qui viennent de commencer. Ouf la ligne est passée. Belle course, parcours assez varié, des bénévoles toujours aussi sympa, une météo au top, quoi dire de plus.... je reviendrai.

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.)

Eric CHAUVIN

Parking :	Un peu en mode sauvage sur la route adjacente mais à priori on peut se
------------------	--

<i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	garer sans être trop loin.
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>	Très bien. Très rapide moins d'une heure avant le départ.
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Beau trail qui reprend quelques km de l'ECOTRAIL. Le départ dans le campus HEC puis le long du golf, les Loges en Josas, cette première partie est particulièrement bien. La partie sur Viroflay est un peu moins sympa avec une furieuse impression de tourner en rond. Le retour sur Josas est très bien à nouveau.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Les ravitos sont superbes avec plein de bonnes choses. C'est rare que cela soit aussi abondant et divers. 1 ^{er} ravito à 6,5km parfait. 2 ^{ième} ravito au 18 ^{ième} km et non au 14 ^{ième} comme l'avait annoncé Eric F. Cela fait une grosse différence car je n'avais pas pris d'eau pensant que 2 ravitos sur 22km c'était largement suffisant. Bien content d'arriver enfin sur ce second ravito donc.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Formidable. J'étais enfin venu sur ce trail avec une grosse réputation qui n'est vraiment pas usurpée. Cela tient de la fête de campagne à la fin avec une super ambiance, les bières et sa fameuse paella. Des douches accessibles, un T-shirt, consigne efficaces... vraiment grandiose.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Voir plus haut. Le top. On a envie d'y rester.

	<p>Récit de course :</p> <p><i>J'étais venu pour voir ce trail légendaire et je n'ai pas été déçu. Beau parcours, belle organisation et grandiose animation à l'arrivée. On ne peut qu'y revenir.</i></p> <p><i>Il m'aura fallu 5km pour chauffer et me sentir bien. Après, cela s'est déroulé tranquillement mis à part la fin de la boucle de Viroflay (14-18km). L'impression de tourner en rond dans ce bois et de plus en plus soif pour arriver à ce lointain ravito (sacré Eric F !). Un peu de fatigue à la fin. Il va falloir sortir plus pour augmenter la distance.</i></p> <p><i>Je recommande ce trail. On sera encore plus nombreux l'année prochaine avec une vraie délégation du pôle tertiaire.</i></p>
--	---

Mise en page du compte rendu
Nom du rédacteur

Oxygène PSA - Section Course à pied
Nom de la course - 2017