

Trail l'hivernale

5ème édition

Compte rendu de la course



L'HIVERNALE
LE 27 JANVIER 2019

5ème édition
aux étangs de Hollande
2 parcours :
24km départ 9h30
12km départ 10h15

+ d'info : www.aesn78.com
Nathalie 06 51 34 98 42

Rando Running
9 place Cendrillon
78280 Guyancourt

JARDINERIE
Poullain
PÉPINIÈRE & JARDINERIE
LA-CLUSE-LES-YVRES - Tél. 01 34 84 43 99
Producteur depuis 1946

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

Oxybol

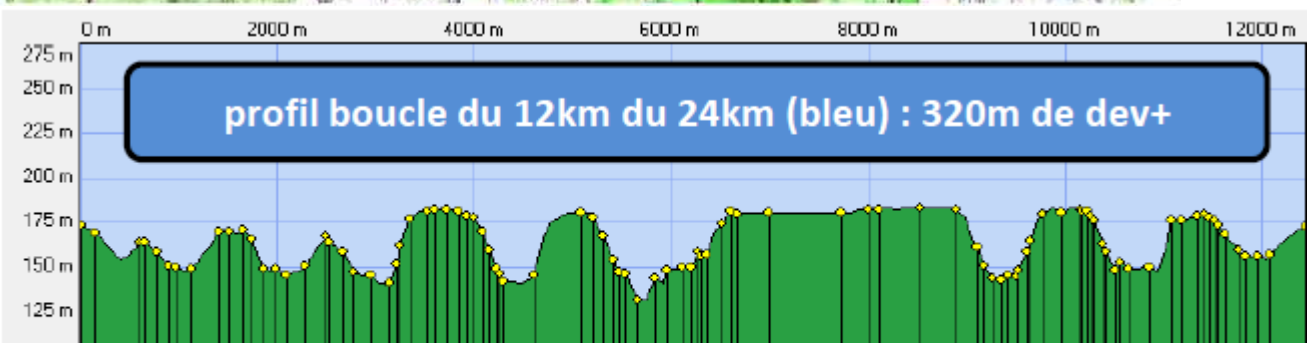
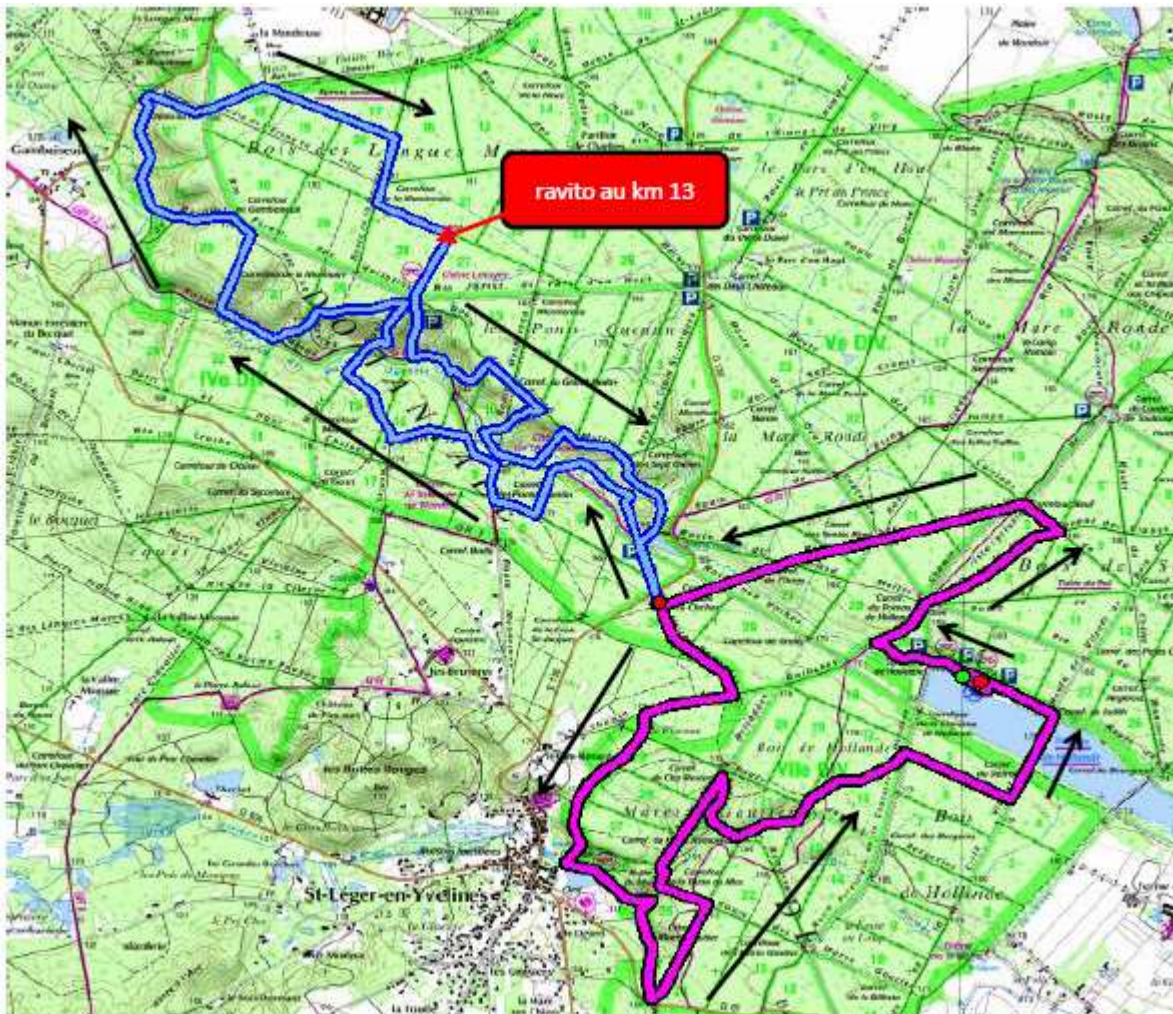
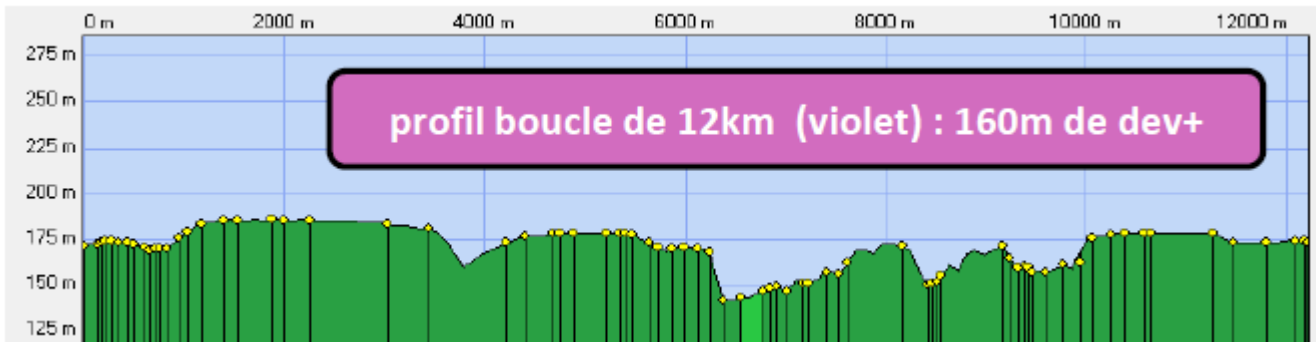
cycliste

Site officiel de la course : <http://www.aesn78.com>



8 coureurs de l'association « Oxygène PSA » participaient à ce TRAIL en forêt:
2 parcours au choix 12 ou 24km

Parcours et Profil



total dev+ du 24km : 480m

Commentaires des coureurs

André SUBIRANA

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Accès facile, parking sur la ligne de départ si tu arrives tôt, après c'est sur les bas cotés mais c'est ok.
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>	En 3mn c'est fait
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Un peu gras forcément, pas très exigeant en D+ . Juste un peu de pluie en début et en fin de course.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	1 à l'arrivée, avec une offre classique et en quantité suffisante.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Pas de douche ni vestiaire
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	RAS

Récit de course :

Pour moi aujourd'hui c'était le 12km. Pas de surprise sur ce parcours que je connaissais pour l'avoir fait plusieurs fois en entrainement. Départ sur la plage des Etangs de Hollande, quelques dizaines de mètres sur du bitume et après c'est 100% du chemin et des singles. Les premiers km sont roulants, enfin presque si on fait abstraction de la bouillasse. Je sais que Frédéric est inscrit mais je ne l'ai pas vu au départ et maintenant c'est sûr que je ne reverrai plus :o) Je suis obligé de m'arrêter pour refaire un lacet et comme tout le monde a un bon rythme je me fait passer par un bon paquet avant de repartir. On se dirige vers Saint Léger et c'est déjà la descente vers l'étang qui marque à peu près la mi-distance. On attaque maintenant la partie avec les quelques côtes du parcours et comme prévu la tête de course du 24 km nous rattrape, pas de stress c'était prévu, je suis calé sur un 10km/h et tout va bien. Je fini la dernière cote en marchant et buvant pour préparer ma fin de course. Petit à petit j'accélère car je sais que l'arrivée est proche, je viens d'apercevoir le bout des étangs, encore une partie bien défoncée et après c'est du faux plat descendant. Tout le monde en remet une petite louche et ça bagarre bien dans le dernier single, sympa ça reste fairplay. Du coup j'ai presque raté la fin de l'enceinte de la base de loisir et l'entrée de la plage, encore 50m et c'est fait pour la première course de l'année. C'est mon meilleur temps sur le parcours je suis content et physiquement tout est ok. Dommage que la pluie redouble maintenant, je passe rapido sous la (petite) tente du ravitaillement et il faut déjà laisser la place aux autres arrivants. Dommage de ne pas pouvoir rester pour profiter de ce moment toujours sympa.

Patrick PRIAN

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Facile. Garé à moins de 100m du départ. Plusieurs parkings.
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>	Rapide et efficace. En amélioration par rapport à l'an dernier
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Un vrai trail en forêt. Très boueux, vu la météo des jours précédents. Pas trop froid, et quelques gouttes de pluie
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	1 ravitaillement en milieu de course, c'est suffisant avec la fin.
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, pas de douches mais on était prévenu ☺. Bonne soupe à la fin pour se réchauffer
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Très bonne, et on est très nombreux !

Récit de course :

Un des premier trail de l'année pour se mettre en jambes : pas trop de difficulté coté dénivelé, par contre ne pas partir trop vite, et juste prévoir de bonnes chaussures pour un parcours très marécageux ☺. En bonne forme jusqu'au ravitaillement, j'ai été quelque peu embourbé par la suite. Je termine en 2h24, pas trop fatigué car difficile de courir vite ☺.

Michel FEASSON

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Facile à trouver pour les habitués
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>	Sur la ligne de départ, rapide
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Sentiers en forêts, des parties très boueuses d'autres assez roulantes.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Un ravitaillement sur le 24km + à l'arrivée, parfait
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Pas de vestiaires, pas de douches, no man's land en forêt Récompense : un bonnet à tous, beaux cadeaux pour les podiums
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Ambiance hivernale. Course très prisée au vu le nombre des inscrits sur les deux courses.

Récit de course :

C'est un beau parcours pour débiter la saison avec un démarrage sur le sable mouillé de la plage des étangs. Les conditions auraient pu être pire, une grosse averse est arrivée avant le départ, la suivante est venue après le final. La neige du début de semaine avait disparu cette année ce sera encore bouillasse. Donc c'était des conditions de trail acceptables avec une température positive. A trois cent mètres du départ un rétrécissement ralentit un peu la cadence mais ensuite le trafic reste fluide tout au long de ce parcours assez varié sans trop de dénivelé.

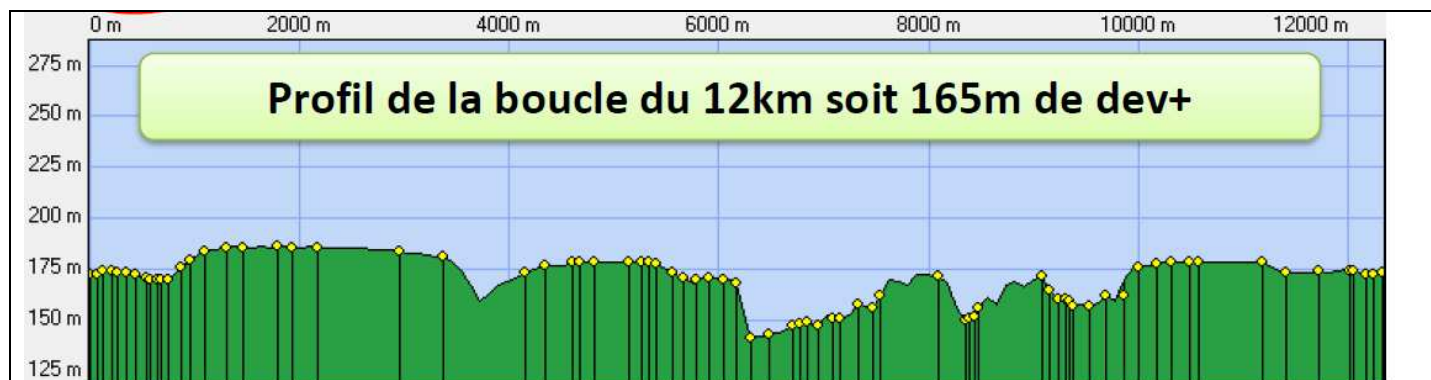
<p>Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>L'arrivée en voiture sur la zone de parking est très bien fléchée et de nombreux parking sont à disposition à côté du départ/arrivée/podium. Le briefing de la course du 12kms est à 10h10 et le départ 10h15 sur la plage des Etangs de Hollande.</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>Aucun souci, les bénévoles sont au RDV en nombre sous tentes et il est distribué également un cadeau qui cette année était un bonnet en lycra mis pour la course ?</p>
<p>Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>-Parcours typé « trail » réellement avec un 160 D+ alternant entre chemins et sentiers autour de la base de loisirs des Etangs de Hollande sur la forêt domaniale de Rambouillet. -Les conditions météo nous ont pas été favorables ! Ce dimanche matin, 4°C avec une semaine chargée : 2 jours de neige puis soleil le mercredi et ensuite de la pluie : départ sous la pluie durant les 20 premières minutes. -Trail très très boueux, parties presque « roulantes » quasi sur 2,5km. De nombreux lacets, single mais les D+ restent raisonnables et pas trop longues. -Attention au départ après 500m risque de goulot.</p>
<p>Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Un seul sur ce parcours à l'arrivée : très bien en abondance avec soupe et thé chaud !!! un must.</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>-Excellente organisation, avec des bénévoles au juste nécessaire malgré cette météo. -Le balisage avec des rubalisages : rien à redire Attention aucun vestiaire, ni de douches/WC sur place et aucun abri pour la pluie ! -Un lot de bienvenu pour chaque coureur : le bonnet -Trophées aux 5 premiers du classement général et à chaque premier de chacune des catégories.</p>
<p>Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Ambiance bon enfant mais la météo n'a pas favorisé les échanges car extrêmement boueux cette édition et arrivée sous la pluie !</p>



Juste une p'tite prise de vue du départ !!

C'est sur un terrain inondée que les 500 athlètes s'alignent sur le départ au niveau de la plage et sous la pluie battante. Sur la zone de départ, le « ton boueux » est donné puisque je vois mes chaussures s'enfoncer dans ce sable « mouvant » et sur cette édition ça été vraiment très boueux, trempé, inondé, glissant... que du bon pour un « vrai » trail !?

Après un rapide repérage du départ des 24kms (45' avant le 12kms), faire attention à un goulot de passage à quasi 500m du départ puis les hostilités commencent, cf pour info le profil de ce trail.



En plus de ce que j'ai pu mentionner comme infos auparavant :

- ✚ Suite à successions de montées/descentes jamais très longues : au bout de 5km on trouve son groupe de course. Me concernant, étant en « Diesel » sur les 1ers kilos, j'ai pu doubler des athlètes après le 5^{ème} kilos (bon pour le moral)
- ✚ Des singles sympas mais attention en fonction de la météo car j'ai pu noter de nombreuses chutes.
- ✚ A noter de mémoire, 3 à 4 portions de 500m à 800m très roulantes sur chemins herbeux et larges !
- ✚ Les bénévoles sont aux endroits stratégiques pour éviter toute erreur mais le balisage est suffisant.
- ✚ Avant l'arrivée, je vous conseille 2km avant l'arrivée si vous avez de bonnes sensations et du jus de mettre le « turbo » car le terrain est propice
- ✚ L'arrivée est au niveau du départ sur la plage avec un 200m sur le sable après le dernier virage
- ✚ Boissons chaudes, froides et du réconfort solide au RDV sous bâche

Au finish, avec mon entraînement, mon plaisir sur ce trail à mon rythme : excellente compet ☺ mais sous le soleil alors là2019 ??

Laurent Bauvineau

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Si vous arrivez assez tôt et connaissez les lieux pas de soucis. C'était mon cas
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>	Rapide et sans difficulté particulière
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Beau petit trail pour commencer l'année Terrain varié : terre, sable, boue,....
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	1 seul ravitaillement sur le 24kms. Je n'ai pas testé étant autonome
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Pas d'abris, toilette et douches mais c'est pas un souci ☺
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Très bonne et convivial

Récit de course :

*Pas d'ambition chrono sur cette course et peu entraîné. L'objectif était d'arriver frais ☺
Départ au milieu des compétiteurs (d'habitude je me positionne devant) qui m'a permis de partir tranquille et connaître les traditionnels bouchons (2) liés à des passages étroits en début de course. Remontée tranquille des coureurs et discussion avec plusieurs coureurs. Lorsque Patrick me rejoint (8^{ème} / 10^{ème} km ?), les sensations sont bonnes et je commence à accélérer un peu puis maintenir le « rythme ». 2kms avant l'arrivée, coup d'accélération pour doubler un « Renault » que j'avais en vis depuis 4kms. Temps d'arrivé 2h15 soit 2' de plus que ma meilleur perf sur cette course. Pas mal pour une reprise ☺
A refaire l'année prochaine !*