

Trail des 7 Hameaux

19/10/2014

5^{ème} édition

Compte rendu de la course



Site officiel de la course :
<http://www.traildes7hameaux.fr/>

12 coureurs membres de « Oxygene PSA Athlétisme » participaient à cette course.
5 sur le 14km, 6 sur le 29km et 1 sur la patrouille.



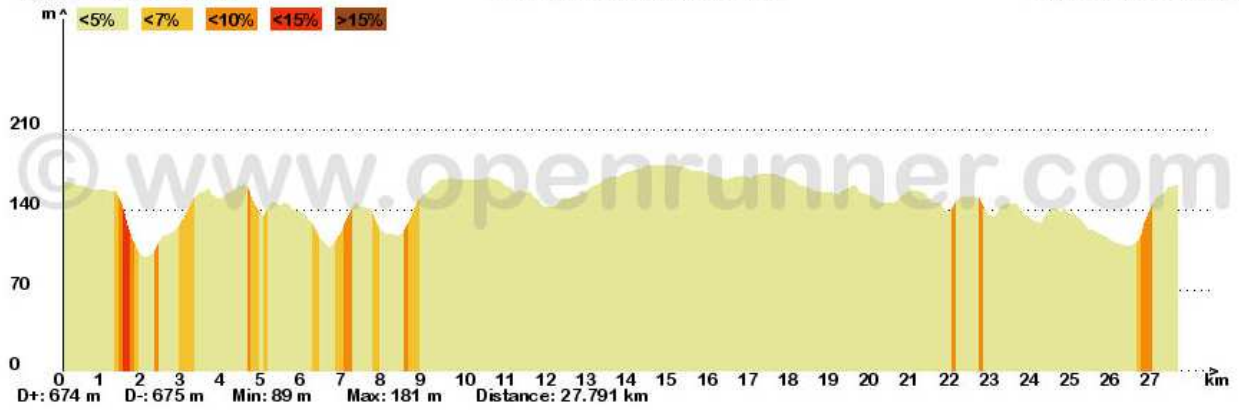
Parcours & Profil de course



MAGNY-LES-HAMEAUX

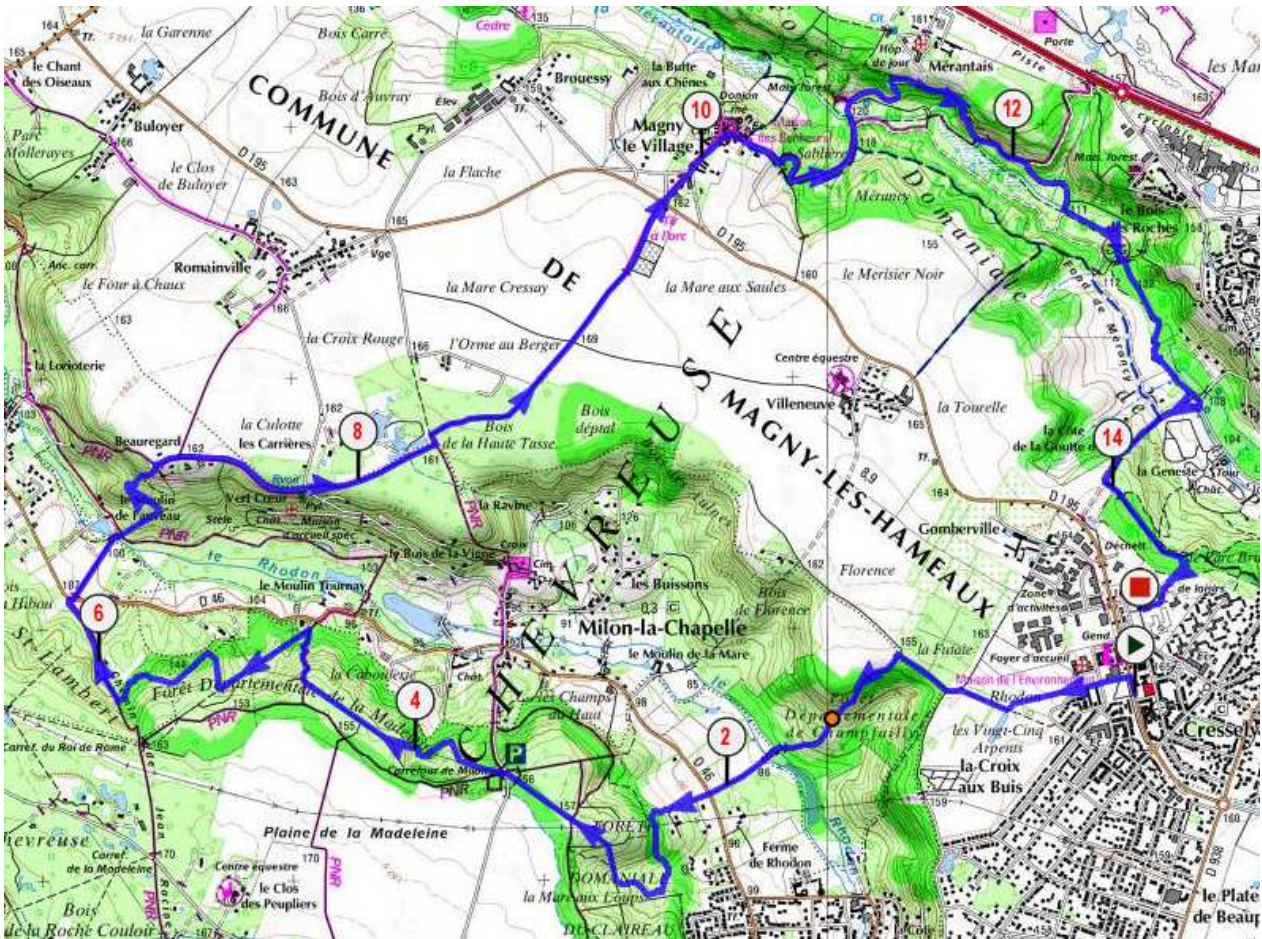
[Trail des 7 Hameaux - 27 km - Officiel]

MAGNY-LES-HAMEAUX



Détail du parcours : 27.8km D+674m

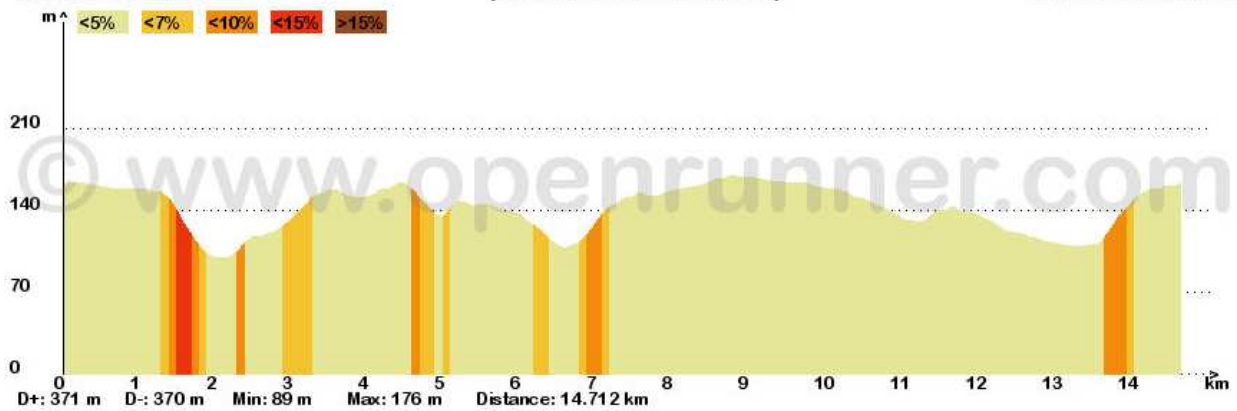




MAGNY-LES-HAMEAUX

[Trail des 7 Hameaux - 14 km - Officiel]

MAGNY-LES-HAMEAUX



Détail du parcours : 14.7km D+371m

Il y avait également une marche de 14km et un relais sur le 27km !



Informations Générales

Descriptif : Trail empruntant en grande partie les chemins et sentiers du Parc naturel régional de la Haute Vallée de Chevreuse. Parcours en pleine nature essentiellement en sous-bois.

L'épreuve se déroule à quelques kilomètres seulement du centre de Saint-Quentin-en-Yvelines.

Le parcours traverse quelques-uns des 7 hameaux de la commune de Magny : « Magny-Village, le Bois des Roches, Buloyer, Romainville, Brouessy, Villeneuve, Gomberville »

Il passe également sur les plusieurs communes limitrophes comme « Milon-la-Chapelle, Chevreuse, Saint-Lambert-des-Bois, Trappes, Voisins le Bretonneux, et Montigny le Bretonneux ».

Pour le plus grand plaisir des trailers le parcours du 27km traverse le site historique du musée national *des granges de Port-Royal des champs*.

Pour le 27km :

Nombre de ravitaillements

2 liquides et 1 solide

Date, heure et lieu de départ

Dimanche 19 Octobre 2014 à 9h00 devant la Mairie de Magny-Les-Hameaux

Pour le 14km :

Nombre de ravitaillements

1 liquide

Date, heure et lieu de départ

Dimanche 19 Octobre 2014 à 9h30 devant la Mairie de Magny-Les-Hameaux



Résultats

Nom de la course : 27km
Distance : 27.8 km
Dénivelé : 674 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	2h02'08"	1	SH
MAURY Frédéric	2h21'54"	10	3 ^{ème} VH1
HUBNER Pierre	2h48'42"	128	68 ^{ème} SH
POGNON Laurent	2h55'32"	182	90 ^{ème} SH
DELOMBRE Philippe	3h00'46"	226	24 ^{ème} VH2
MORAN Fergus	3h10'17"	297	111 ^{ème} VH1
FILLATRE Eric	3h59'00"	536	182 ^{ème} VH1
Dernier « finisher » de l'épreuve :	4h25'47"	553	VF2

Nom de la course : 14km
Distance : 14.7 km
Dénivelé : 371 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	0h56'43"	1	SH
LESUR Pascal	1h25'49"	198	32 ^{ème} VH2
LEBEC Stéphanie	1h26'46"	215	13 ^{ème} SF
SUBIRANA André	1h28'28"	237	37 ^{ème} VH2
FORSTER Muriel	1h51'21"	476	65 ^{ème} SF
GILGENKRANTZ Tiphaine	1h51'21"	477	66 ^{ème} SF
Dernier « finisher » de l'épreuve :	2h22'00"	513	VF3

Nom de la course : La Patrouille
Distance : 27.8 km
Dénivelé : 674 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	2h14'21"	1	SH
BOUCHAREL Philippe « Les Boubos »	3h40'09"	28	1 ^{er} VH2
Dernier « finisher » de l'épreuve :	4h21'40"	34	SH





Départ du 27km + Patrouille



Départ du 14km





ANNEXE

Commentaires des coureurs

Pascal LESUR

Parking : ★★★★	<i>Bien indiqué et proche du départ, mais il vaut mieux arriver une bonne heure avant le début de la course pour être sûr d'avoir une place.</i>
Remise des dossards : ★★★★★	<i>Bien indiqué aussi. Pas de problème.</i>
Parcours : ★★	<i>14 km : plutôt boueux, difficile avec pas mal de côtes quasi-impossibles à grimper en courant à cause du terrain très glissant. Ce n'est pas un trail roulant.</i>
Ravitaillements : ★★	<i>1 fontaine d'eau à environ 8 km.</i>
Organisation : ★★★★	<i>Défaut : il y a plusieurs sanitaires mais 1 seul est indiqué. Résultat : longue file d'attente, alors qu'à quelques mètres, d'autres WC sont disponibles. Fontaine à l'arrivée, bien pratique pour laver les chaussures – et les pieds ! Le reste : Bien.</i>
Ambiance générale : ★★★★	<i>Très bon ravitaillement à l'arrivée. Le reste, je ne peux pas vraiment dire, j'étais tout seul et je suis reparti après 10 mn.</i>
Récit de course :	
<p>J'avais fait le 27 km il y a 2 ou 3 ans. Je ne me rappelais plus que le terrain était si gras, surtout les 3 ou 4 derniers km qui longent une rivière. J'ai trouvé ça un peu désagréable, mais bien entendu, c'est un trail et il ne faut pas trop se plaindre...</p>	

Fergus MORAN

Parking : ★★★★★★	<i>Parking bien indiqué et organisé.</i>
Remise des dossards : ★★★★★	<i>En arrivant tôt, pas de soucis mais je pense qu'un seul panneau avec les noms/numéros était un peu juste pour trouver à quel comptoir il fallait se présenter.</i>
Parcours : ★★★★★★	<i>Parcours assez varié – montées, boue, cailloux, sous-bois...</i>
Ravitaillements : ★★★★★★	<i>1 ravitaillement à 17km – c'était bien mérité ! Bien fourni et varié.</i>
Organisation : ★★★★★★	<i>Organisation bien et assez ludique avec des panneaux d'encouragement (?) sur le parcours ! Bonnet Raidlight comme récompense. Vestiaires avec douches pour la fin.</i>
Ambiance générale : ★★★★★	<i>Belle journée mais la bière de la fin n'était pas bonne et pour ça, en générale, je ne suis pas trop difficile !!!</i>
Récit de course :	
<p>Pour moi, encore une course courue trop vite au départ ! Parcours plutôt bien mais pas mal de montées longues qui m'ont tués les mollets !!! Nous avons eu un très beau temps, voir trop chaud !</p>	



Pierre HUBNER

Parking : ★★★★★	Bien organisé avec mise à disposition du parking du supermarché local ou repli sans problème sur les rues voisines
Remise des dossards : ★★★★★	Dossard à retirer dans la semaine sur Versailles ou sur place le jour même, tout à fait pratique
Parcours : ★★★★★	Pour le 28 km : parcours varié, exigeant mais bon dosage du dénivelé par les organisateurs afin de permettre la gestion de l'effort. Seule critique = un long passage dans les bois sans possibilité de doubler, donc si on veut aller vite il faut se positionner en début de course. En cas de pluie terrain très gras à prévoir !
Ravitaillements : ★★★★	Amateurs de ravitaillements nombreux s'abstenir. 2 liquides et un solide au 17 ^{ème} . C'est donc suffisant mais sans plus. Attention le ravito du 10 ^{ème} (liquide) peut surprendre, il s'agit uniquement de tuyaux auxquels la gourde ou le camel sont à recharger. A l'arrivée c'est varié et il y a même de la bière !
Organisation : ★★★★★	Très bien : douche et vestiaire à disposition, nombreux relais organisateurs positionnés sur le parcours, sourires compris.
Ambiance générale : ★★★★★	Course très conviviale, sono et encouragements pour les derniers mètres, mitraillage photo à l'arrivée et à disposition sur le site. Discussion et entraide entre coureurs au rendez-vous pour garantir une ambiance amicale.
Récit de course :	<p>La météo a été la première excellente nouvelle de la journée avec des conditions plus dignes de mai que d'octobre. J'ai pu opter pour la paire de Trail la plus légère et laisser les gore-tex dans le coffre. J'ai commis une petite erreur en laissant partir la foule devant car les premiers kilomètres sont sur des chemins peu adaptés aux dépassements. Rien de grave néanmoins car le parcours de 28km m'a tout de même permis de me défouler convenablement. Il s'agit d'une belle alternance de montées et descentes, de passages en forêt et à travers champs, agrémentée d'un passage au milieu d'une abbaye et devant les clochers des villages. J'ai été ravi d'en avoir gardé un peu sous les chaussures pour les derniers kilomètres car au-delà d'une belle montée à l'approche de l'arrivée la boue est également présente en fin de de course, et nécessite une grande application afin d'éviter les chutes !</p> <p>En synthèse : je garde un excellent souvenir de ce dimanche et envisage de revenir sur place en 2015.</p>

Laurent POGNON

Parking : ★★★★★	<i>Très facile d'accès, il suffisait de ne pas chercher à se garer trop près du gymnase... on n'est pas à 300m près quand même !</i>
Remise des dossards : ★★★★★	<i>Remise des dossards très fluide dans le gymnase. Ce dernier était bien chauffé.</i>
Parcours : ★★★★★	<i>Très beau parcours mêlant passages un peu techniques dans des chemins étroits et magnifiques passages dans les hameaux. J'ai énormément apprécié la traversée du site de Port Royal : c'était l'occasion de ralentir pour faire un peu le touriste...</i>
Ravitaillements : ★★★★★	<i>Peu nombreux mais parfait pour un trail (le cocktail magique Banane-Coca à mi-chemin et c'est reparti !), je pense que certains qui sont partis sans Camelbak l'ont regretté... Un 2^{ème} ravitaillement solide aurait été bienvenu.</i>
Organisation : ★★★★★	<i>Rien à redire sur l'organisation, un grand merci aux bénévoles : très bon balisage, je n'ai pas eu souvenir d'incertitudes sur le tracé. Un bonnet en matière technique à l'arrivée : je n'en n'avais pas, ça tombe à point nommé pour cet hiver !</i>
Ambiance générale : ★★★★★	<i>Comme toujours, une bonne ambiance, l'esprit trail que j'apprécie tant : pas de bousculades, on se cède le passage, des mots d'encouragements entre coureurs... et la bière à l'arrivée ! Un trail qui fait partie des incontournables !</i>



Philippe DELOMBRE

Parking : ★★★★★	<i>Un grand parking juste à côté du départ. C'est pratique, en arrivant une heure avant le départ, pas de problème de recherche de place</i>
Remise des dossards : ★★★★★	<i>Accueil dans une grande salle, pas de temps d'attente.</i>
Parcours : ★★★★★	<i>Très beau trail, un peu de tout, de la bosse, des belles descentes, des super singles et du chemin plat pour récupérer et relancer. Un peu de boue sur la fin du parcours, juste ce qu'il faut pour pimenter.</i>
Ravitaillements : ★★★★★	<i>Un bon ravitaillement au 18^{ème} km avec tout ce qu'il faut pour récupérer des forces. Et de l'eau à 2 autres emplacements Et à l'arrivée, la bière (bon, elle n'était pas terrible), et de quoi se ravitailler en refaisant la course avec tout le monde</i>
Organisation : ★★★★★	<i>Très bonne organisation, attention à ne pas louper le départ, qu'il faut aller chercher un peu plus loin... Le « bonnet de course », une très bonne idée, ça change du teeshirt</i>
Ambiance générale : ★★★★★	<i>J'aime l'esprit trail, c'est cool, et tout le monde s'encourage.</i>
Récit de course :	<i>C'est ma 2ème participation à ce trail, bien que le parcours ait changé un peu, je voulais passer sous les 3 heures. Donc cette fois je pars seul, à mon rythme. Je savais qu'il y avait de bonnes cotes dans les 10 premiers kilos donc j'en garde un peu. Passage au 10 en 58 min, bonne moyenne. Superbe traversée du site de Port Royal, on profite du paysage. Là je rattrape Fergus qui bloque un peu. J'arrive au ravito du 18ème, tout va bien. Je prends le temps de récupérer, Fergus arrive un peu après, je l'attends pour repartir. Il a du mal à relancer, je le laisse pour reprendre mon rythme. Les 10 derniers kilos seront un peu plus dur à passer. Obliger de marcher dans les cotes difficiles. L'arrivée est proche, je regarde mon chrono, c'est bon pour 3 heures si j'accélère dans les derniers hectomètres. Je passe la grosse marche avant l'arrivée en un seul bond et je sprinte avec un autre concurrent qui se prend au jeu. Génial, bon, il a gagné, on se tape dans la main. Très bon esprit. Chrono : 3 H 00' 30" Content de moi, ça fait que 9 de moyenne, mais même avec de l'entraînement, c'est dur les cotes. Très beau trail, à faire et à refaire.</i>

Tiphaine GILGENKRANTZ

Parking : ★★★★★	<i>Parking possible dans les rues à proximité du départ avec des organisateurs qui indiquent les places disponibles.</i>
Remise des dossards : ★★★★★	<i>Récupéré à Versailles la semaine précédente, pas d'attente.</i>
Parcours : ★★★★	<i>Beaucoup de forêt et la traversée de Magny Village qui est très joli. Par contre très boueux, surtout le dernier kilomètre. Plus difficile que le parcours du 12km du Trail du Josas.</i>
Ravitaillements : ★★★★★	<i>Bien, fontaine d'eau au kilomètre 10, et bon ravitaillement à l'arrivée.</i>
Organisation : ★★★★★	<i>Très bien.</i>
Ambiance générale : ★★★★★	<i>Bonne ambiance au départ et à l'arrivée.</i>



Récit de course :

Partie dans les derniers avec Muriel, on est tranquillement remonté dans le classement de la course. Un passage difficile entre le km 4 et 5 avec beaucoup de montée/descente dans la boue, donc pas beaucoup de possibilité de courir, après c'était mieux. Reste de la course impeccable malgré une chute dans une mare de boue dans le dernier kilomètre.

Muriel FORSTER

Parking : ★★★★	<i>On s'est débord retrouvé au parking de la brocante qui se déroulait le même jour... un peu galère du coup.</i>
Remise des dossards : ★★★★★	<i>Dossard cherché les jours d'avant par Tiphaine, du coup pas de soucis. Merci Tiph !</i>
Parcours : ★★	<i>14 km : Paysage sympa, mais de la boue et des orties. Valait mieux être en combi longue.</i>
Ravitaillements : ★★	<i>1 fontaine d'eau à environ 8 km. Light, mais on avait prévu le coup</i>
Organisation : ★★★★	<i>Bien</i>
Ambiance générale : ★★★★	<i>Sympathique</i>

Récit de course :

Etant adepte du « Just in time » nous arrivons sur la ligne de départ 5 minutes avant le coup de sifflet ☺ Ensuite commence une course vraiment sympa : paysage varié, un groupe jouant de la musique sur le bord de la route pour nous mettre dans le rythme, bref que du bonheur ! On trouve également des panneaux avec des blagues du genre « Et une montée, ... une ! » Enfin ils ont oublié de nous parler des autres, qu'on ne tarde pas à découvrir. Puis sur les derniers kilomètres on se serait cru au Mud Days ou un remake d'Holiday on Ice avec pour ajouter un peu de piment à la situation des orties à gauche et... des orties à droite. Au final on se rapproche de la ligne d'arrivée, plus qu'une dernière bute à passer (elle aussi glissante) mais tout va bien, on arrive avec le sourire, et c'était vraiment chouette à faire.

Stéphanie LEBEC

Parking : ★★★★★	<i>Je suis arrivée en retard, 30 mns avant le départ de la course. Je me suis garée dans une rue à proximité.</i>
Remise des dossards : ★★★★★	<i>Facile à trouver, dans le gymnase près du départ au même endroit que les consignes.</i>
Parcours : ★★★★★	<i>Trail de 14kms, j'ai trouvé le parcours difficile avec pas mal de montées. J'ai souvent dû finir les côtes en marchant. La fin du parcours était compliquée car il fallait suivre un petit chemin boueux et glissant le long d'un cours d'eau, et je n'avais pas les bonnes chaussures ! Sinon le paysage sympa et le temps était idéale ☺</i>
Ravitaillements : ★★★★★	<i>Des fontaines à eaux à 8kms env.</i>
Organisation : ★★★★★	<i>Parcours bien balisé, je ne me suis pas perdue...!</i>
Ambiance générale : ★★★★★	<i>Bonne ambiance sur le parcours, il y a souvent du monde, et j'ai fini quasiment la moitié de ma course avec un coureur qui m'a bien aidé à tenir jusqu'au bout. Je suis restée voir l'arrivée du 28 km pour prendre quelques photos !</i>



Récit de course :

Premier trail :

En principe, je fais des courses moins techniques, j'ai trouvé que c'était une course difficile à gérer à cause du dénivelé, il faut constamment se relancer et je n'ai pas l'habitude de ce genre d'exercice.

Je ne pensais pas aller au bout de celle-ci quant au bout de 2 kms, j'ai dû marcher pour finir de monter une côte, j'ai compris que ça allait être compliqué d'aller au bout !

Finalemnt, c'est passé vite, et j'étais assez contente de passer la ligne d'arrivée.

Moins contente le lendemain car j'ai eu des courbatures...

SUBIRANA André

Parking : ★★★★★	Aucun problème pour trouver de la place en arrivant 45' avant le départ
Remise des dossards : ★★★★★	Rapide, pas de queue
Parcours : ★★★★★	Belle journée avec un terrain très praticable sauf sur le dernier tiers du tracé qui passe dans une zone humide, et particulièrement glissant. Pas trop de dénivelé donc assez roulant surtout en milieux de parcours.
Ravitaillements : ★★★★★	Un seul point d'eau sur le parcours type lance à incendie, mais ça passe avec un petit bidon à la ceinture. A l'arrivée il y a tout ce qu'il faut, même un verre de bière.
Organisation : ★★★★★	RAS pour moi c'était suffisant.
Ambiance générale : ★★★★★	Fanfare au départ et à l'arrivée, peu de monde sur le parcours mais les bénévoles s'efforçaient de mettre de l'ambiance.

Récit de course :

Première course de reprise après de long mois, je n'avais pas d'objectif si ce n'est de me retrouver dans une ambiance de course et aussi de retrouver quelques sensations.

Ça ne commence pas très bien, des petits soucis domestiques me font partir un peu tard et je rate la photo de famille. Comme j'ai repéré le parcours je me place carrément sur la première ligne pour éviter le premier goulet, qui restera fluide finalement car les tronçonneuses avaient fait de la place. Du coup sur le premier kilomètre je me fais presque marcher dessus, il faut dire que mon allure ne mérite pas mieux. Une fois installé à ma place, c'est beaucoup plus agréable, sous-bois, descente dans le sable et petites cotes me permettent de trouver mon allure. Progressivement les dénivelés du début de parcours laissent place à de grands tronçons qui alternent en forêt et plaine. Pas de difficultés particulières, il fait beau, les chemins sont larges. C'est quand on revient sur la vallée de la Mérantaise que je commence un peu à piocher, on est vers le km 10 et heureusement que c'est une mono trace ça me permet de ne pas trop décrocher. Après avoir longé la rivière, et pris quelques bains de boue j'entends la fanfare qui s'est postée en haut de la dernière cote, je marche (et je ne suis pas le seul) en essayant de garder un peu de jus pour le final. Enfin la dernière ligne droite dans le stade avec ce petit coup de cul final sur le talus bien glissant et c'est la ligne d'arrivée.

1h28' c'est à peu près ce que je pensais faire sauf que je pensais arriver un peu plus frais, j'ai eu droit à de bonnes courbatures aux quadriceps, comme quoi pour ceux qui ne le savent pas encore il n'y a qu'en conditions réelles que l'on peut juger de sa forme physique. La prochaine ce sera les Flambeaux sur le 18km. Vive les courses.

MAURY Frédéric

Parking : ★★★★	Aucun problème pour trouver de la place en arrivant à 8h !
Remise des dossards : ★★★★	Rapide, pas de queue
Parcours : ★★★★	Beau parcours suffisamment technique et vallonné pour faire une belle sortie longue de plus de 2h ! Les bords de la Mérantaise sont très agréable à courir surtout par beau temps !
Ravitaillements :	A l'arrivée il y a tout ce qu'il faut, même un verre de bière pour la récup ! ☺



★★★★★	
Organisation : ★★★★★	<i>Bien avec tout sur place même des douches.</i>
Ambiance générale : ★★★★★	<i>Des spectateurs sur le parcours...si si c'est vrai ! Et de la musiques à certains endroits ! Les derniers kilomètres où toutes les courses se retrouvent peuvent générer des petites tensions ou bousculades mais sans mauvaise ambiance !</i>
Récit de course : <i>Dans ma préparation à la SaintéLyon le 7 Décembre (72km D+1800m), je dois faire tous les week-ends des sorties longues de 30km environ ! Le trail des 7 Hameaux étant proches de la maison et très bien organiser (je l'avais fait l'année dernière !) cela tomber très bien dans mon programme. J'ai abordé cette course avec une petite lésion au tendon d'Achille, mais avec l'envie de faire la course. Je suis donc parti devant à mon allure de 4'30" au kilo. Rapidement les places se fixent et je me retrouve avec des connaissances de la région. Sans grandes sensations et des douleurs du tendon dans les bosses, j'ai gérer ma course en m'accrochant dans les côtes et en relançant dans les descentes et sur le plat. Je fini assez frais en faisant un petit sprint avec un duo de la Patrouille....histoire de travailler ma vitesse !!! Comme l'année dernière je fais 10^{ème} pratiquement dans le même temps.....après une bière, une douche, j'ai retrouvé les membres de la section pour discuter sous le soleil. Bravo à tous pour votre course et vos CR (c'est bien de pouvoir lire vos impressions !). Un dernier mot, pour dire que ce Dimanche restera un jour à part pour la section athlé qui a perdu un de ses fidèles coureur. ☺</i>	

Rédaction du compte rendu
MAURY Frédéric

Oxygène PSA - Section Athlétisme
Trails des 7 Hameaux 2014

