

Organisateurs : Olivier BASTARDIE / Xavier BREHIN / Hélène GUEGUIN

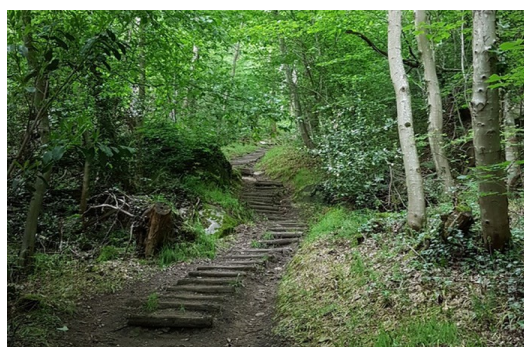
Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Olivier BASTARDIE : olivier.bastardie@orange.fr 06 52 39 55 92

La Mérantaise (station de trail)

Samedi 30 avril 2022

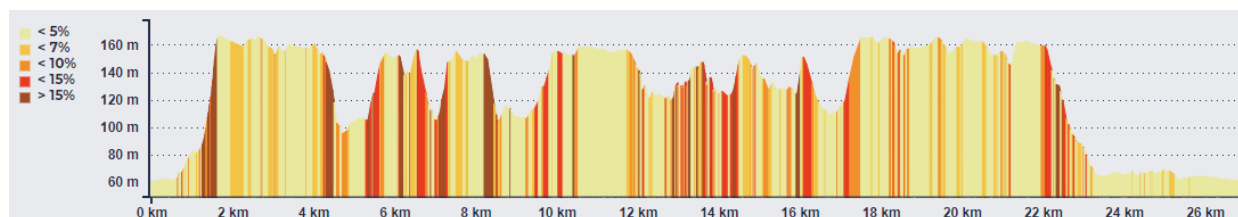
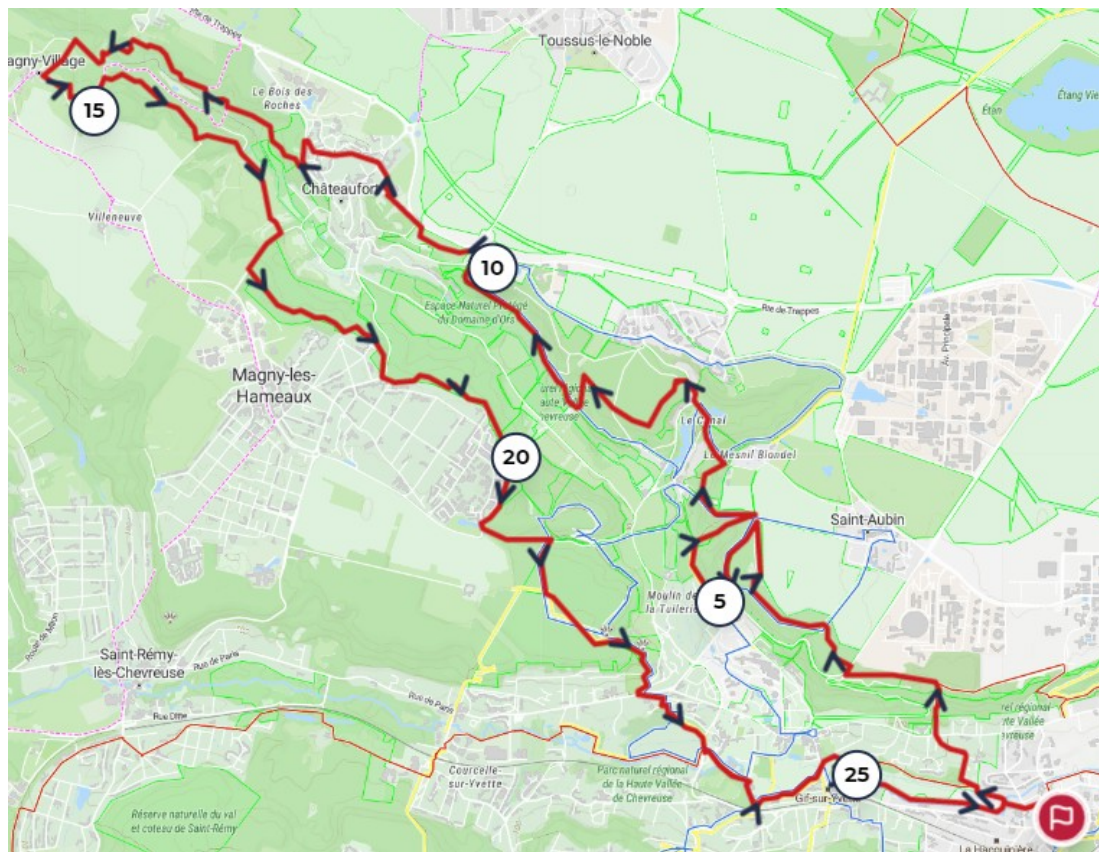
Un parcours de 27 km et 500 m D+ avec de « belles montées » en forêt.



Niveau : Nous suivrons un parcours rouge côté « difficile » de la station de trail de Bures-sur-Yvette. Cette sortie est accessible aux coureurs ayant l'habitude de faire des « sorties longues » (plus de 2 h) en « endurance fondamentale » (en pouvant parler sans être essoufflé). Les sentiers ne sont pas très « techniques » mais il peut y avoir des passages boueux.

Déroulement : Après nous être retrouvés à la sortie de la gare de RER de Bures-sur-Yvette à 8h31, nous rejoindrons la station de trail située à 350 m (2 rue du Dr Collé) pour suivre le parcours balisé numéro 7 : une boucle dans la vallée de la Mérantaise. Il s'agit d'un parcours vallonné et assez « roulant » mais qui comporte quelques « belles montées ». Dans les côtes les plus raides, vous pourrez choisir de marcher ou de courir... voire, pour les plus rapides, de les doubler en faisant un aller-retour en courant. L'idée est de rester ensemble en nous retrouvant en haut de chaque « bosse », le temps de souffler puis de repartir de plus belle. Nous évoluerons principalement sur des sentiers en forêt mais nous traverserons aussi des villages, longerons des cours d'eau, des champs, des prés... C'est la campagne à deux pas de Paris. Dans la dernière section du parcours, quelques km de plat nous permettront de « dérouler » jusqu'à la station de trail où nous arriverons à l'heure du déjeuner (horaire variable en fonction de l'allure du groupe et des temps de pause).

Carte et profil du parcours :



Parcours GPS consultable en ligne, imprimable (fichier PDF) et téléchargeable (fichier GPX) : <https://www.onpiste.com/explorer/routes/merantaise-1640#description>

Équipement : Sac de trail, chaussures de trail, vêtements de course adaptés à la météo, nourriture de course, réserve d'eau (1,5 L minimum), montre, téléphone, couverture de survie, trousse de premiers soins (bandages, pansements...). Une tenue de change peut être laissée dans la voiture de l'organisateur garée devant la station de trail.

Transport : Aller en train, ligne B du RER, direction Saint-Rémy-lès-Chevreuse, arrêt à la station Bures-sur-Yvette. Rendez-vous à 8h31 à la sortie de la gare (il est possible de partir, par exemple, de la station Les Halles à 7h50). Retour en train, gare de Bures-sur-Yvette, ligne B du RER, direction Aéroport Charles de Gaulle 2 (une rame toutes les 15 min).

Inscriptions :

- modalités : sortie sans accord de l'organisateur
- nombre de places : 6 (organisateur inclus)
- date de validation des inscriptions : 12 avril 2022
- montant de la participation : 0 €