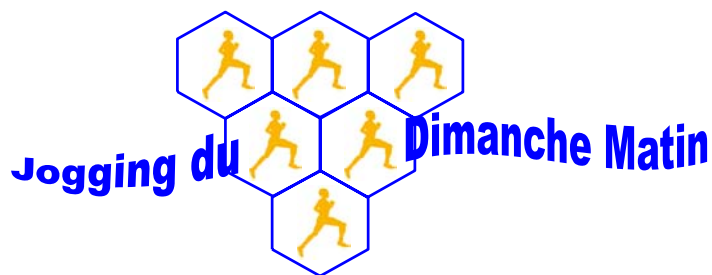


Gazette n° 53

Juin 2004



Gloire à Robert et aux 100 Bornards !

Des 12h de Bures comme on n'avait jamais vu de mémoire de tourneur en rond !

Un record d'affluence (550 coureurs et marcheurs dont plus de 50 au départ à 5h00) et un record de distance parcourue (10685 kms, soit 4060 tours). L'inaltérable équipe de l'Amicale Française des Coureurs de Fonds – Ile de France et la forte mobilisation de l'Usby (la Gym s'était associée au JDM et le Tennis a fait une entrée fracassante avec 89 participants pour plus de 1000 kms) ont largement contribué au succès ensoleillé de cette journée. Nul doute que l'avenir appartient à une grande équipe Usby regroupant toutes les sections, nous avons un an pour mettre cela au point.

Robert a parcouru 118 kms et a triomphé en devançant l'ami Christophe d'un tour. Juste derrière avec leurs 113 kms on retrouve Philippe et Jean-Francois, l'un était venu se préparer pour son escapade méditerranéenne de cet été, l'autre pour augmenter son trésor de photos de course à pied.



Et ensuite, on a vu une moisson de JDM confirmés s'attaquer avec succès à la fatidique barre des 100 bornes : Anne-Marie, Frédérique, Roger et Yves. Celui-ci nous en a fait un récit vrombissant à lire un peu plus loin. Aurélie n'est pas loin avec 79 kms et un podium senior.

D'autres records personnels ont été battus : Monique (44 kms), Delphine (31 kms) et Chantal (29 kms). Rappelez-vous, elles avaient fait leur premier semi-marathon à Rambouillet début mars ! Bravo aux organisateurs et bénévoles (record de comptage de tours pour Yvon) et encore merci à l'AFCF-IDF de faire de ces 12h de Bures un grand succès régional.

Dominique

Les nouvelles du JDM

Le Rallye des Coteaux se déplace à Rambouillet



Cette année et pour la 10^{ème} édition des Coteaux de l'Yvette, l'orienteur du JDM vous propose une promenade en courant autour de Rambouillet avec visite du parc du Château et de la forêt avoisinante au départ de l'Etang de la Tour. Cela va se passer dimanche 20 juin.

Départ de Bures-Chabrat à 8h15 (remplissage des voitures) ou quand vous voulez de chez vous afin d'être au plus tard à 8h45 à l'Etang de la Tour au parking du carrefour de la Tour (prendre D73 à droite sur la D906 qui relie Cernay la Ville à Rambouillet).

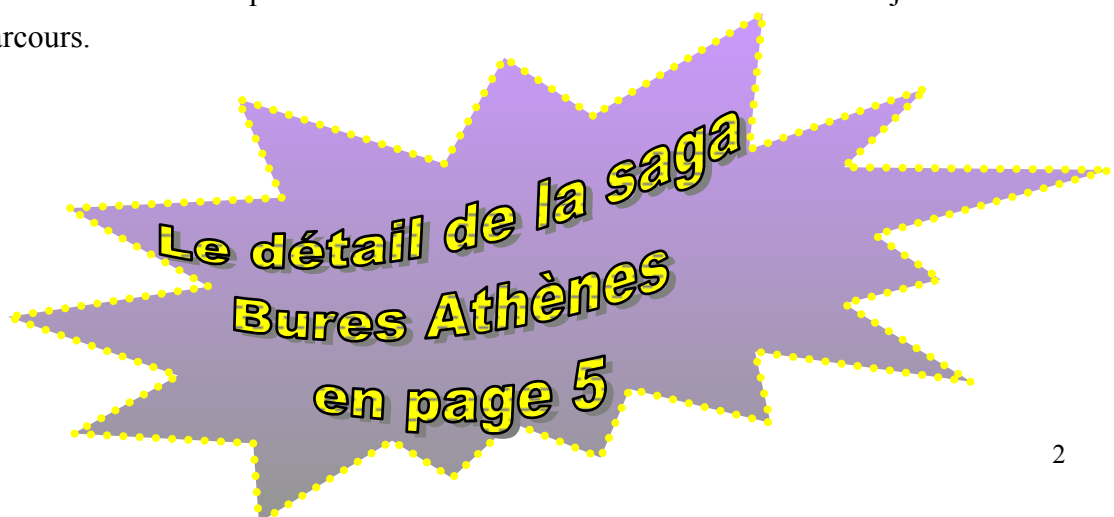
Départ jogging à 9h00 sans fautes pour un parcours de 23 kms avec un ravitaillement à 13 kms. Ceux qui voudront s'arrêter là seront véhiculés vers l'arrivée.

Ensuite, pique-nique collectif à partir de ce que chacun aura apporté (les pique-assiettes seront attrapés, noyés et mangés crus sur place, il n'y aura pas de barbecue).

Festivités à venir

Bains de boue en vue : le dimanche 13 juin certains iront affronter les marées de la baie de Somme pour la mythique Transbaie, d'autres peineront sur les sentiers pentus et glissants autour de Vauhellan pour le Castor Fou. Un point commun : ils reviendront tous sales.

Pour les passionnés de marche en montagne, la traditionnelle ascension du **Pic de Bure** organisé par le Service des sports de la ville de Bures aura lieu du 3 au 5 juillet sur un nouveau parcours.





Des 12 Heures de Bures Délirantes !

5H00 du mat, un certain nombre de félés en manque de kilomètres se sont rassemblés pour le départ des 12H00. Les feux rouges sont allumés, il reste quelques instants avant le départ donné par la flamme verte.

Le départ donné, le premier virage est serré. Robert a déjà pris la corde. Il n'y a ensuite qu'une centaine de mètres avant le S de la cascade où il faut arriver bien placé car les sorties de route sont possibles entre l'Yvette et les orties. Les 12H00 se jouent déjà dès les premiers cent mètres ! Il est d'ailleurs question pour l'année prochaine de créer une grille de départ où les temps seront pris lors de la petite foulée qui se tient la veille au parc de Bures.

Quelques centaines de mètres plus loin, avant le sous bois, la terrible montée de Gif, une côte d'environ 2m de dénivelé positif, doit être bien gérée. Multiplié par environ 40 tours, cela vous donne environ 80m, ce qui n'est pas négligeable sur 100Km !

Arrivé au bout du bassin, le virage de l'Yvette en épingle fait parfois des dégâts. On en a vu certaines fois, pris dans leur élan faire des tout droit ! Il est question de modifier le pont par un virage à gauche relevé – le trésorier serait prêt à débloquer des fonds !

Le retour sur la ligne droite, dite des Hunaudières permet d'exprimer les pointes de vitesse des moteurs, pardon des coureurs ! Celui d'Orsay est impressionnant. Robert nous a mis plusieurs longueurs ! Certains ont pourtant bien essayé de se mettre dans l'aspiration. Le moteur des Ulis n'était également pas en reste, n'est-ce pas Atomik JF. Ceci doit s'expliquer pas un apport d'oxygène plus important venant des plateaux des hauts de Bures. Les moteurs de Gif et de Bures, moins puissants ont montré une bonne résistance, mais n'ont pu résister à la vague de l'Association des coureurs de fond. Bon la dessus, il va falloir revoir la règle pour pouvoir récupérer la coupe, sinon ...

Après 4H00 de courses, les premiers échauffements des gommages. Impossible de changer de chaussures, il paraît qu'un seul train de pneus n'est autorisé. L'usure des gommages sur le flan gauche a d'ailleurs fait l'objet d'un article dans le journal local, la Gazette dello Sport. La Gazette dello Sport, journal local sectaire qui ne s'intéresse qu'à la course à pied, allez savoir pourquoi ! On dit d'ailleurs dans les milieux mal informés qu'il pourrait faire l'objet d'un rachat par le journal italien la Gazzetta dello Sport – le Trésorier étudie la question ...

Afin de limiter les échauffements provoqués en grande partie par les instabilités répétées du terrain, il est question de refaire l'ensemble du parcours en tartan.

A l'heure du déjeuner un certain nombre d'olibrius de l'Amicale des coureurs de fond sont là à vous narguer autour d'un barbecue pendant que vous tournez et tournez. Pendant ce temps, notre célèbre speaker annonce d'ailleurs que la tente de l'équipe du JDM est vide ... tout ça pour finir deuxième...

A propos de tourner, notre célèbre et fameux rédacteur en chef de la non moins célèbre Gazette, pour preuve le rachat potentiel du journal, commence à attraper le tournis à force de tourner autour du bassin. Afin d'éviter les maux de cœurs connus à l'arrivée dont voici connue enfin l'origine, on dit toujours dans les milieux mal informés qu'il serait question l'an

prochain de changer le sens du tour toutes les heures ! Les questions de logistiques restent à régler.

A l'arrivée, les premiers qui en redemandent doivent en plus monter les marches d'un podium. On dit que l'an prochain un élévateur serait prévu à cet effet ...

Délires d'après 103 Km...

Centbornard !



Merci à Marie-Noelle et Yvon pour leurs encouragements non stop au comptage, à Patrick pour les commentaires, à Gilles qui m'en veut encore de n'avoir pas cherché à faire un tour de plus, à Robert qui s'est bien vengé des Sangliers, à Atomik JF qui m'a plus qu'accompagné dans les derniers tours, à Philippe que j'aime retrouver sans ses rollers, à Dominique dont on dit qu'il a fait quelques tours de bassin en décrassage en sens inverse à l'issue des 12H00 afin de retrouver l'orientation, à Anne-Marie auteur de son premier cent bornes et qui m'a remis la coupe, à Fred qui a pris le temps d'un petit somme avant de grimper sur le podium ainsi qu'à Roger nouveaux centbornards, à Kévin qui a fait ses 13 tours, à Marie-Pierre qui m'a accompagné sur mon dernier tour en courant pieds nus, à ceux que j'ai finalement très peu vus mais sans qui je n'aurais pas réalisé cet exploit.

Merci à Joan,

Yves

Contacts JDM :

Anne-Marie Montambaux, 01 64 46 46 26, am.montambaux@wanadoo.fr
86, Les Jardins de Bures, 91440, Bures sur Yvette

Yves Langard, 01 69 07 79 40, yves.langard@fr.thalesgroup.com,
12 rue de Gometz 91440, Bures sur Yvette

Dominique Fayoux, 01 69 28 16 21, dominique.fayoux@wanadoo.fr
47, allée du Pré Gibeciaux, 91190, Gif sur Yvette

Patricia Bouillault, 01 69 07 06 36, patricia.bouillault@free.fr
10, avenue Molière, 91440, Bures sur Yvette

Jean-François Boissonneau, 01 69 07 30 42, jf.boissonneau@wanadoo.fr
8, allée pluviers, 91940 Les Ulis

A Dimanche !



2800 KILOMETRES EN COURANT

Philippe FUCHS - Eté 2004

Voici le parcours prévisionnel de Philippe pour sa balade en courant de Bures à Athènes cet été. Si vous croisez sa route, n'oubliez pas de lui tenir compagnie pendant quelques (dizaines de) kms

Villes	Total Km	Date	Observations
Bures-sur-Yvette	0	9/07	Départ le vendredi soir vers 17 H
Janvry	8		Course de nuit et ensuite jusqu'au dimanche matin
Arpajon	20		
Bouray/juine	29,5		
La Ferté Alais	33		Carte 21
Soisy/école	48		
Forges	54		
Fontainebleau	64		
Champagne/Seine	75		Seine
Monteriau	88	10/07	Confluent Seine Yonne
Barbey	92		Yonne
Courlon/Yonne	100		
Gisy-Les-Nobles	109		
Sens	120		Ville sur Yonne
Malay-le-Grand	126		
Vareilles	136		
Vaudeurs	141		Carte 22
Chailley	156		
Neuvry-Sautour	165		
Ervy-Ie-Châtel	175	11/07– 12/07	Village médiéval Hôtel. Nuit du 11 au 12
Vanlay	185		
Vallières	191		Carte 28
Etourvy	198		Gîte (198 km)
Quincerot	201		
Nicey	218		
Laignes	223		
Ampilly-Ie-Sec	238		Carte 29 Seine
Rochefort	257		
Moitron	270		
Vesvrotte	277		
Cussey-les-forges	289		

Selongey	301		
Chazeuil	309		
Fontaine française	318		
Autrey-les-Gray	329,5	13/07	Course de nuit
Gray	341		Ville , Saône, carte 30
Velesme-Echevanne	351		
Autoreille	361		
Emagny	368		
Miserey-salines	378		carte 38
Besançon	383	13/07 au 15	Hébergement, tél. 0281814637 2 nuits du 13 au 15
Tarceney	399		
Vernierfontaine	419		
Arc Sous Cicon	429		Petit déjeuner ! tél. 0381699229 chez ma soeur
Gilley	439		
Montlebon	450		
Le gros Gardot	455		Frontière SUISSE
Les Ponts de martel	464		
Neuchâtel	484	16/07	Ville Lac de Neuchâtel, Course de nuit
Saint Blaise	490		
Kerzers	506		Carte 217
Köniz	531		Banlieue de Bern
Toffen	543	16/07 au 17	Nuit, Hébergement
Seftigen	552		
Einigen	566		Lac Thuner, Gîte Leissigen AJ (détour +10 km !)
Reichenbach	576		
Kandersteg	595		Tunnel du Lötsberg (par sentier, col 2060m + 40km)
Göppenstein	595		
Steg	603		Rhône
Brig	625		Tunnel Simplon (20km), par le col (2005m) + 50 km
Iselle	625		ITALIE
Varzo	630	17/07 au 18	Nuit, Hébergement
Domodossola	643		Carte de Lombardie
Ornavasso	668		
Verbania	683		Bac sur le lac Majeur
Laveno	683		
Gavirate	696		Lac de Varese
Binago	716		
Como	733	18 au 20	Ville Lac de Como, 2 nuits, Hébergement
Nibionno	747		
Calco	760		
Ponte S. Pietro	776		
Bergamo	782		Ville

Capriolo	805		
Concesio	831		Autres trajets: par Brésia(plat),par Sarezzo(700 m)
Gavardo	858	21/07	Course de nuit
salo	867		
Maderno	874		Bac sur le lac Digarda Benco
Torri d. benaco	874		
Sega	893		
Verona	916	21/07 au 22	Ville, Nuit, Hébergement
Entrée San Bonifacio	939		
Vicenza	969		Ville Carte 562
Cittadella	994		
Castelfranco	1005		
Treviso	1030	23/07	Ville, Course de nuit
Ponte di piave	1049		
Portogruaro	1074	23/07 au 24	Nuit, Hébergement
Muzzana	1100		
Montfalcone	1136		
Trieste	1164	24 au 26	Ville, 2 nuits, Hébergement
Kastelec	1180		SLOVENIE (20 à 25 km)
Vodice	1200		CROATIE Carte de Croatie
Male Mune	1210		
Matulji	1230		
Rijeka	1243	26 au 27	Ville, nuit Hébergement
Meja-Gaj	1256		
Novi Vinodolski	1284		
Senj	1306		
Modrici	1332	27 au 28	Nuit Hébergement
Granida	1360		Bac
Pag	1387		Presqu'île de Pag, mi-parcours
Razanac	1417		
Zadar	1439	28 au 30	Ville, 2 nuits, Hébergement
Preko	1439		Bac
Tkon	1468		
Biograd	1468		Bac
Pirovac	1489		
Vodice	1500		
Sibenik	1512	30 au 31	Ville, nuit, Hébergement
Perkovic	1533		
Prgome	1549		
Stari	1566		
Split	1577		Ville
Gata	1599	31 au 1/08	Autre parcours par la côte
Baskavoda	1630		Par la côte, 53 km aussi
Makarsaka	1642		
Igrawe	1658		
Gradac	1680		
Ploce (entrée)	1692		
Kleck	1721		BOSNIE , autre parcours par la côte

Duzi	1730		CROATIE
Slano	1759		
Dubrovnik	1789	Vers 3 à 6/08	Ville
Cavtat	1805		
Frontière Monténégro	1829		MONTENEGRO (- 2km par la grande route)
Herceg-Novci	1836		
Kamenari	1851		Bac
Kotor	1864		Baie de Kotor
Budva	1887		
Bar	1927		
Sukobin	1956	Vers 5 à 9	ALBANIE (Shqipëria)
Shkodra (Skutari) (entrée)	1971		Ville
Barbullushi	1986		
Lezha	2009		
Laçi	2031		
Fushe-Kruja	2055		
TIRANA	2078	Vers 7 à 12	Ville
Mushgeta	2100		
Elbasani	2131		Ville
Librazhdi	2155		
Carrefour Qukes	2177		Lac à la frontière de la Macédonie
Pogadeci	2219		
Zvezda	2249		
Bilishti	2266		
Frontière Grèce	2275		GRECE
Kastoria	2315		Lac
Neapoli	2349		
Grevena	2390		
Melissi	2411		
Kalambaka	2458		Site des Météores
Trikala	2480	Vers 14 à 21	
Karditsa	2506		
Anavra	2537		
Ag Stefanos	2564		
Lamia	2598		
Bralos	2630		
Kato Tihorea	2661		
Heronia	2681		
Carrefour Aliartos	2713		
Erithres	2748		
Elefsina	2783		
ATHENES	2793	Vers 20 à 28	Ville olympique , jeux olympiques du 13 au 29/08