



Défis Raoul II

21 et 22 mai 2022

Paroles de marcheurs

22 km de marche nordique

En synthèse

Ce qui a été apprécié :

- ✓ Bonne organisation
- ✓ Des bénévoles sympathiques et accueillants

Les améliorations attendues :

- ✓ Moins de bitume
- ✓ Voie verte moins longue
- ✓ Un balisage à renforcer
- ✓ Un ravito à mi-parcours

L'intégrale

Pour le semi , mes camarades auraient aimé un ravito (peut être au 14ème km ?

Ce fut une agréable marche (semi-marathon) qui nous a permis de découvrir le coin. Le circuit présente un peu trop de route mais cela n'est pas toujours facile de trouver des chemins ou de passer sur des terrains privés. J'ai adoré le passage en forêt. C'est dommage qu'il n'y ait pas eu un ravito (eau et fruits secs) autour des 13-14 km. Le ravito à l'arrivée était bien agréable pour se requinquer. J'ai pu ainsi réaliser mon défi et même plus puisque c'était 22,6 km.

Bravo à tous les bénévoles pour cette agréable matinée, qui s'est poursuivie par notre pique-nique sur l'espace vert au pied du château.

Merci à tous pour l'organisation, rien de particulier à signaler sauf peut-être un peu trop de route, sur le parcours du semi en tout cas.

Merci pour tout. Ton organisation est vraiment au top. Le parcours des 21 km était accessible et agréable. Le balisage bien visible, à renforcer un peu peut être à la sortie de la forêt : traversée de la Villegontier pour les personnes comme moi qui n'avaient pas rentré le parcours dans le tel. Sinon pas de problème. Une petite suggestion sur la table de ravitaillement (mais c'est l'infirmière cachée en moi qui resurgit) mettre un flacon de gel hydroalcoolique à disposition

Merci de nous donner la parole, c'est une belle initiative.

Tout d'abord merci à l'organisation et à l'ensemble des bénévoles.

Point positif

* l'accueil des participants

* à l'arrivée podologue et réflexologue et un bon ravitaillement de fin de course

Point à améliorer

* le balisage est à revoir: à plusieurs endroits aucun marquage sur plusieurs centaines de mètres. Nous nous sommes retrouvés à faire demi tour dans les bois et même sur la route sans aucune certitude de la direction à prendre. De la rubalise aurait été un minimum avec une distinction claire entre les parcours.

* c'est dommage que pour des courses dédiées à la marche Nordique il y a autant de route. Oui il y a les embouts mais les échauffements des pieds sur le bitume pas top.

* un ravitaillement en boisson à mi-course pour le 21km serait bien

Ce ne sont que des remarques pour faire progresser. Étant aussi dans des associations je connais l'engagement de tous les bénévoles pour l'organisation de manifestations

Organisation et balisage au top.

Juste le parcours sur la route entre la forêt et la voie verte un peu long. Mais je comprends que ce ne soit pas toujours facile.

Sinon RAS.

Sur le 22km, certains endroits n'étaient pas nettement balisés mais dans l'ensemble ça a été.

Sur le trajet les bénévoles nous ont bien indiqués le chemin' très sympas

Ce qui nous a manqué c'est au moins "un ravitaillement" à la moitié du parcours on l'attendais ... mais rien ça c'est dommage car on paye quand même une entrée de 26 euros

Pour le reste tout était bien : ravitaillement à l'arrivée, supers massages etc...

Merci à tous pour l'organisation de ce défi dans cette belle ville de Fougères

Pour ce qui est du 22 km, le groupe dont je faisais parti à ce moment-là a hésité à emprunter le tunnel qui, il est vrai n'était pas très engageant et donc a cherché un peu si le parcours n'allait pas où à droite où à gauche, avant bien sûr de le prendre. Peut-être qu'une flèche juste à l'entrée aurait permis d'éviter cette petite hésitation.

Ensuite, nous avons vu celui qui était second au début de la forêt, faire demi-tour car il s'inquiétait de ne plus voir de balisage !!?

Pour la traversée de la forêt peu de panneaux qui orientaient les 22 km, peut-être faudrait-il, quand c'est le cas, des panneaux avec indications 100 et, ou 42 et ou 22.

Sorti de la forêt après la Villegontier, je suivais le second et nous avons eu la surprise de voir celui qui était en tête depuis le début, revenir vers nous, car il s'inquiétait également de ne plus voir de balisage.

Voilà pour les retours de mon vécu et peut-être que ce ne sont que des petits soucis dû à de l'inexpérience.

Super organisation. Super ambiance. Super balisage.

Pour les 21 km, un peu trop de route puis voie verte; mais je sais que c'est très dur de faire un parcours...

Pour le reste, vraiment, rien à dire.

Mon épouse a fait le 22. Tout le monde a regretté l'absence de ravitaillement à mi parcours.

Merci vraiment pour tout ce travail fourni; le résultat en vaut la peine!!

Tout d'abord merci et bravo à tous les bénévoles pour leur investissement. Nous sommes un couple venant de Mayenne qui pour notre 1ère participation avons opté pour le 21km, que nous avons apprécié et fait de rencontres sympathiques sans esprit de compétition mais en réalisant les 22km officiels en 3h45mn tout de même. Le seul petit reproche que l'on puisse faire est peut-être un manque de ravitaillement situé pourquoi pas au moment où nous abordons la voie verte qui est très très longue.. Ce fût pour nous un double défi, d'abord pour la bonne cause des P'tits Doudous Fougerais, et un autre défi pour moi-même sachant qu'il y a encore 4 mois la bataille pour un cancer commençait... mais tant qu'on a le moral, le sport et des gens comme vous, alors profitons !!!!