



Laurence ANGE
MaxiCross 2018

MAXI CROSS

GUIDE DE L'ATHLÈTE

1 & 2 FÉVRIER 2020

10 KM - NIGHTCROSS
25 & 41 KM

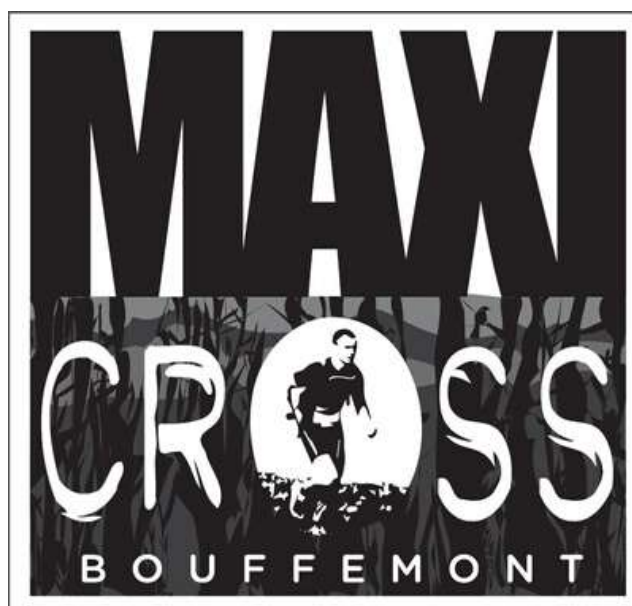


BOUFFÉMONT (95)
FORET DE MONTMORENCY



TABLE DES MATIERES

- LE MAXICROSS, SON HISTOIRE.....PAGE 3
- ÉPREUVES
 - 41 KMPAGE 4
 - 25 KMPAGE 5
 - NIGHTCROSSPAGE 6
 - 10 KM.....PAGE 6
 - RÉSUMÉ DES ÉPREUVESPAGE 7
- RÈGLEMENT PAGE 8
- MATÉRIEL OBLIGATOIRE PAGE 8
- MÉTÉO PAGE 9
- HORAIRES 2020 PAGE 10 & 11
- BALISAGE PAGE 12
- ABANDON ET RAPATRIEMENT..... PAGE 12
- DÉVELOPPEMENT DURABLE PAGE 13 & 14
- PARTENAIRES PAGE 15





MAXI *Cross*


Son histoire

Le MaxiCross est né il y a une petite vingtaine d'années à Bouffémont dans le Val d'Oise, d'une équipe associative avec l'envie de rassembler les Bouffémontois autour d'un événement sportif. Au début intimiste, le MaxiCross prend de l'essor depuis 2010. La qualité et la difficulté de ses parcours en forêt de Montmorency, son organisation conviviale et ces ravitaillements gourmands en font une épreuve de référence nationale. Plus de 3300 participants sont attendus lors de la prochaine édition les 1 et 2 février 2020.

Mission et vision

Notre volonté d'impliquer les Bouffémontois dans ce week-end sportif reste omniprésente en leur offrant leur participation. Avec l'expansion du MaxiCross ces dernières années, de nouvelles ambitions voient le jour ou continuent de grandir avec en ligne de mire la mise en valeur du massif Montmorencéen, véritable poumon de l'Île de France. L'environnement et le développement durable est une ligne conductrice sur laquelle notre organisation se construit.

42 KM - 1800 M D+

 Départ : Dimanche 2 février, 8h00 Gymnase de Bouffémont

 Durée : 3h25 à 7h00 | **2 Points ITRA**

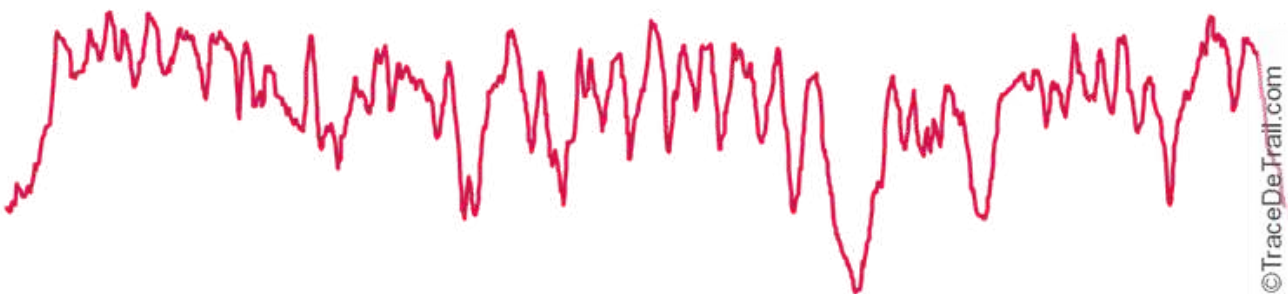


 2 ravitaillements au 15^{ème} & 27^{ème} km

 Barrière horaire à Montlignon au 27^{ème} km à **12h30** soit 6 km/h

Imaginez une forêt avec un lourd passé préhistorique, une forêt surplombant la plus grande carrière de gypse en Europe et ses 250 km de galerie. Imaginez une forêt accueillant dans son sous sol le QG des Forces Aériennes Stratégiques de la dissuasion nucléaire aérienne française et tout ça à moins de 20 km de Paris. Et que diriez-vous de venir affronter les 1750 mètres de dénivelé positif du parcours de 41 km faisant le tour du massif Montmorencéen ? Venez arpenter la forêt, traverser le vieux village de Saint-Prix et sa vue imprenable sur Paris, gravir la terrible côte du pont du Diable, traverser les sentes de Taverny et affronter le fameux "M" qui vous achèvera les cuisses.

 Profil du parcours sur trace de Trail



Conseils

Soyez conscient que le 41 km est un parcours difficile. Prenez connaissance du profil du parcours sur notre site web. Vous pourrez ainsi anticiper comment gérer votre énergie et votre effort selon les différentes sections. Vous aurez notamment 2 km sur route en début d'épreuve. Ce sera le moment de bien vous positionner avant d'entrer en forêt où les dépassements seront difficiles.

27 KM - 1080 M D+



Départ en 2 vagues: Dimanche 2 février,
9h45/10h00 Gymnase de Bouffémont



Durée : 1H55 à 4h00 | **1 Points ITRA**

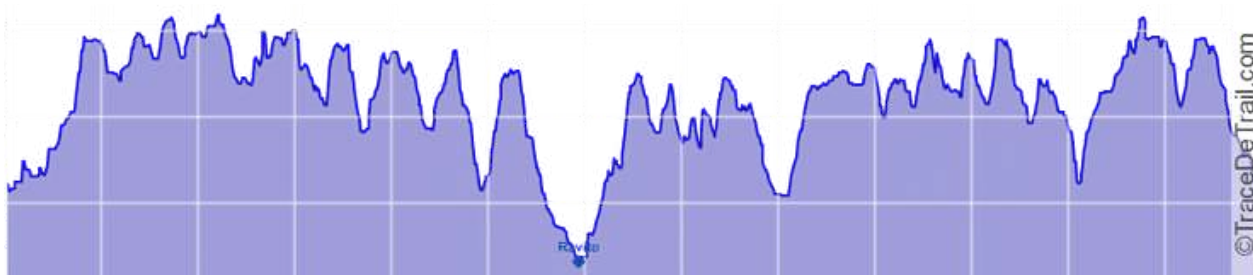


1 ravitaillements au 11 éme km

Le 25 km du MaxiCross offre un parcours complet mais loin d'être facile !
Vous allez courir sur les 19 derniers kilomètres du grand parcours vous faisant traverser le vieux village de Saint Prix avant de redescendre en direction du ravitaillement au 12 éme km. Faites bien le plein d'énergie ici, après tout se complique !
Attention à ne pas prendre à la légère !



Profil du parcours sur trace de Trail





Nouveauté 2020, le NightCross **Parcours secret**



Départ : Samedi 1 février, 18h Gymnase de Bouffémont



Durée : 1H20 à 3h00

Attention à ce nouveau parcours, la première moitié sera très physique et la nuit va encore durcir les choses. Une course en autonomie plus intimiste sur laquelle vous aurez l'occasion de croiser des yeux briller dans la nuit.

Lampe frontale indispensable, bonne humeur et esprit d'aventure sont obligatoire !

Pizza et bière à l'arrivée !



10 KM - 330 M D+



Marche nordique et Trail



Départ : Samedi 1 février, 14h Gymnase de Bouffémont



Durée : 0h40 à 2h15

L'inscription pour le MaxiCross 10 km est offert à tout les Bouffémontois !

Le 10 km du MaxiCross vous offre la possibilité de découvrir le trail sur une distance raisonnable tout en se confrontant aux divers difficultés qu'offrent la discipline. Vous aurez tout de même 330 mètres de dénivelé positif à gravir, sans oublier le terrain accidenté, les montées raides et les descentes parfois pentues. Le MaxiCross 10 km est également ouvert à la Marche Nordique. Les marcheurs seront chronométrés indépendamment. Les modalités sont exactement les mêmes que pour le trail 10 km.

41

25

NIGHT CROSS

10

 8h00

 42km

 1800m

 3h25
7h00

 1000

 2 points

 2

 9h45 /
10h00

 27.5km

 1080m

 2h00
5h00

 1200

 1 point

 1


 18h00


 secret


 secret


 1h15
3h00


 300

 14h00

 10km

 330m

 45 min
1h30

 600

LA DISTANCE REINE,
L'ÉPREUVE LA PLUS
DIFFICILE DE LA RÉGION

LE PARCOURS LE PLUS
PRISÉ, THE PLACE TO BE
EN FÉVRIER!

NOUVEAUTÉ 2020, VOTRE
LAMPE FRONTALE SERA
VOTRE SEULE ALLIÉE

TRAIL DÉCOUVERTE
OFFERT AUX
BOUFFEMONTOIS

MAXI Cross CHALLENGE

10 + NIGHT CROSS

10 + 25

10 + 41

Bien que la compétition soit ouverte à tous, elle est prise très au sérieux et, peu importe votre niveau athlétique, chaque participant est considéré comme un athlète accompli.

Si un compétiteur ne se conforme pas aux règles de compétition du MaxiCross, il pourrait recevoir un avertissement, une pénalité de temps ou être disqualifié par le directeur de course. Vous avez l'obligation de consulter les **règlements officiels**.

En voici un résumé :

- Le MaxiCross agit pour la protection des sites qu'il traverse en collaborant avec les instances chargées de la protection du Patrimoine naturel et plus particulièrement l'Office National des Forêts et les communes traversées. Tout coureur vu en train de jeter ses déchets sur le parcours sera disqualifié.
- Etre en possession d'une licence FFA ou d'un certificat médicale de moins de un an pour retirer votre dossard.



Les licences de triathlon ne sont plus acceptées par la FFA.

- Les bâtons sont autorisés sur toutes les distances. Toutefois il est conseillé de les garder ranger sur les premiers kilomètres, le temps que le peloton s'étire.

Matériels Obligatoire & Conseillé

- Lampe frontale obligatoire et vêtements réfléchissants pour le NightCross.
- Réserve d'eau (ceinture porte bidon ou camelback)
- Barre de céréales ou équivalent
- Couverture de survie
- Téléphone portable (en cas d'urgence)
- DOSSARDS
- Veuillez vous munir d'épingles à nourrice.



Pensez à vous munir de votre gobelet !



Les toutous, les chats, les hamsters et les lapins nains sont les bienvenues du moment qu'ils sont en laisse.

Bouffémont possède un climat froid et humide en février, la météo est donc un facteur très important à ne pas négliger. Les températures et les précipitations peuvent être glaciales. Quel que soit le parcours, vous pouvez être exposé à la pluie, la neige et de grande quantité de boue. Il est donc important de demeurer vigilant aux risques d'hypothermie

Normales de saison

Minimum moyen : 0.6 °C

Maximum moyen : 6.9 °C

Lever de soleil : 8h23

Coucher de soleil : 17h45

Code du coureur responsable

Respecter le règlement du MaxiCross,

Etre vigilant à sa propre sécurité et à celle des autres,

Faire preuve d'un bon esprit sportif même sous la pluie et dans le froid,

Ne laisser aucune trace de votre passage mise à part votre empreinte dans la boue,

Prévoir les équipements et les vêtements appropriés aux conditions climatiques,

Rester sur les sentiers balisés,

HORAIRE 2020

Les horaires sont sujets aux changements sans préavis. En cas de changement de dernière minute veuillez consulter le site web ou la page facebook du Maxicross.
Lors du retrait de votre dossard, pour vous ou un / des proches, une pièce d'identité est requise.

Jeudi 30 janvier 2020

17h à 20h Remise des dossards,
Magasin CAP Marathon Running Conseil, 4 rue de la république à ERMONT
41km, 25km, NightCross, 10 km, Marche

Vendredi 31 janvier 2020

10h à 19h Remise des dossards,
Magasin CAP Marathon Running Conseil, 4 rue de la république à ERMONT
41km, 25km, NightCross, 10 km, Marche

Samedi 1 février 2020

10h à 19h Remise des dossards, 41km, 25km
Magasin CAP Marathon Running Conseil, 4 rue de la république à ERMONT
ATTENTION AUCUN DOSSARD Nightcross, 10 km & Marche seront remis !

12h30 Remise des dossards, NightCross, 10 km & Marche
Gymnase de Bouffémont, 24 rue des cordonniers

14h00  Départ du 10 km & Marche

14h40 Arrivée estimée du premier du 10 km

15h15 Podium 10 km & marche

16h30 Remise des dossards du NightCross

18h00  Départ du NightCross

19h15 Arrivée estimée du premier du NightCross

19h30 Ouverture de la pizza party

Dimanche 2 février 2020

- 6h à 7h30** Remise des dossards, 41 km
Gymnase de Bouffémont, 24 rue des cordonniers
- 8h00**  **Départ du 41 km**
- 7h30 à 9h30** Remise des dossards, 25 km
Gymnase de Bouffémont, 24 rue des cordonniers
- 9h45 / 10h00**  **Départ du 25 km**
- 11h25** Arrivée estimée du premier du 41 km
- 11h50** Arrivée estimée du premier du 25 km
- 13h00** Podium 25 km & 41 km
- 16h00** Arrivée des derniers concurrents et clôture du MaxiCross





BALISAGE

Il y aura des rubans de couleurs vives ainsi que des flèches "MaxiCross" directionnelles. Les athlètes sont responsables de suivre le bon parcours. En cas d'erreur, les athlètes doivent revenir sur leurs pas et reprendre le bon parcours là où ils l'ont dévié. Tout athlète qui n'aura pas suivi entièrement le parcours officiel devra se porter disqualifié à son arrivée.

ABANDON ET RAPATRIEMENT

En cas d'abandon durant votre course ou d'évacuation pour cause médicale, il est **IMPÉRATIF** de signaler dès que possible votre abandon aux points de ravitaillement de la course ou à un responsable des secours. Dans le cas contraire, nous risquons de vous chercher inutilement pendant des heures. Il est formellement **INTERDIT** de quitter la course sans avoir signalé ce fait à l'organisation. Tout coureur qui abandonne doit s'assurer que le directeur de course a pris connaissance de son numéro de dossard. Le numéro de dossard des coureurs ayant abandonné sera ensuite remis au chronométreur. Le participant ayant confirmé son abandon sera automatiquement pris en charge par l'organisation pour la logistique de son rapatriement. Pour les épreuves de 41 km et 25 km, vous pourrez être rapatrié par une navette depuis le ravitaillement de Montlignon vers Bouffémont.

DEVELOPPEMENT DURABLE

Depuis sa création, l'équipe du MaxiCross préconise une approche respectueuse de l'environnement dans la majorité de ses actions et réalisations. Ces valeurs sont au cœur des réflexions qui guident les prises de décision, ce qui a permis à l'événement de se distinguer de multiples façons en matière de développement social, économique et environnemental au cours des dernières années.

NOS ENGAGEMENTS

GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

- Offrir des bacs de recyclage sur le site principal et à chacune de nos stations de ravitaillement et inviter les coureurs à bien les utiliser;
- Ne tolérer aucun déchet jeté par terre durant la course sous peine de disqualification;
- Intégrer de la vaisselle lavable pour les ravitaillements des athlètes;
- Donner les surplus de nourriture aux secours populaires qui les redistribuera aux personnes dans le besoin de la région.

RÉDUCTION DE L'EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

- Limiter la distribution d'objets promotionnels, notamment ceux dont la durée de vie ou la revalorisation est limitée;
- Réduire l'impression de documents. Les communications sont majoritairement par le web : infolettre numérique, média sociaux, site web, etc.;
- Emprunter ou louer du matériel à d'autres organisations plutôt que de les produire ou les acheter nous-mêmes. De la même façon, nous prêtons notre matériel et partageons notre expertise auprès d'autres organisations;
- Éliminer la distribution de verres en plastique sur tous les circuits. Les coureurs doivent être autonomes au niveau des récipients;



ÉDUCATION, INFORMATION ET FORMATION

- Sensibiliser les coureurs et les partenaires, dans nos communications, à l'importance que nous nous devons d'accorder à la préservation de l'environnement;
- Encourager le covoiturage vers le site de la course (infolettre, site web, média sociaux, etc.).

DÉVELOPPEMENT SOCIAL

- Offrir la participation au MaxiCross 10 km pour les habitants de Bouffémont;
- Soutenir des causes caritatives ou sociales comme la Territoire Zéro Chômeur de Longue Durée et l'association Lisa Forever.
- Participer au nettoyage et à l'entretien annuel des sentiers du massif Montmorencéen

DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE

- Mettre en valeur les produits, services et entreprises locales en priorité;

ÉTIQUE RESPONSABLE

- Privilégier les aliments biologiques et certifiés équitables, lorsque possible;
- Mettre en oeuvre une première politique de développement durable pour guider la prise de décision au sein de notre organisme.

Merci de faire des efforts avec nous pour limiter la production de déchets et revaloriser adéquatement ceux qui sont inévitables. La stratégie de développement durable du MaxiCross est rendue possible grâce au soutien du Sigidurs, oeuvrant pour la collecte, le traitement et la valorisation des déchets ménagers et assimilés, produits par son territoire.



VENIR AU MAXICROSS

EN VOITURE :

Trouver une place sera votre premier défi du jour.

Vous aurez 4 parkings principaux à votre disposition :



P1: Ecole maternelle du trait d'Union, 4 rue des Tanneurs 95570 Bouffémont.

P2: Bibliothèque, croisement rue Murat et rue Jean-Baptiste Clément 95570 Bouffémont.

P3: Gare, 15 rue Louise Michel 95570 Bouffémont.

P4: École des hauts champs, rue Champollion 95570 Bouffémont.

Les bénévoles présents sur les parkings vous orienteront vers le gymnase.

Essayez autant que possible d'avoir recours au co-voiturage.

Par l'A15 direction Cergy puis prendre la Francilienne N184 direction Beauvais et prendre la sortie Bouffemont.

Par l'A1 direction LILLE, sortir à St-Denis puis prendre la N1 et prendre la sortie Bouffemont.



EN TRAIN :

Ligne H à gare du Nord et descendre à la gare de Bouffemont – Moisselles. Compter environ 10/15mn de marche jusqu'au gymnase de départ.

PARTENAIRES

