MAXI CROSS

ROADBOOK PARTICIPANTS

WWW.MAXICROSS-BOUFFEMONT.NET

1 ET 2 FEVRIER 2025

TRAIL – BOUFFEMONT (95)

Espoir Rose

CHALLENGE TRAIL ILE DE FRANCE

OBS

St-Yorre

DECATHLON

ADEURUN

BC BODYCROSS

ICI VOTRE SAISON 2025 COMMENCE !

QUE CE SOIT EN MARCHANT, EN COURANT, EN PREPARATION OU COMME OBJECTIF, SAMEDI 1ER ET DIMANCHE 2 FÉVRIER 2025, SUR LA 23 ÉME ÉDITION DU MAXICROSS, TU VIENDRAS TE FROTTER A L'UN DES 4 PARCOURS.

DEVENU LE TRAIL DE LA FORÊT DE MONTMORENCY OÙ LES MEILLEURS ATHLÈTES FRANCILIENS VIENNENT SE MESURER, LE MAXICROSS TE FERA COURIR DANS UNE FORÊT AVEC UN LOURD PASSÉ PRÉHISTORIQUE... IMAGINE UNE FORÊT SURPLOMBANT LA PLUS GRANDE CARRIÈRE DE GYPSE EN EUROPE ET SES 250 KM DE GALERIES, IMAGINE 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.

QUE TU PARTES POUR LES 2000 MÉTRES DE DÉNIVELÉ DU PARCOURS DE 42 KM OU QUE TU SOUHAITES VENIR À BOUT DU 10 KM EN MARCHANT, LES TUMULTES MONTMORENCÉENS DU NOMS DE "YOYO" OU ENCORE DU "M" RESONNERONT EN TOI !

STRAVA

LE PROGRAMME

MAXI CROSS

RETRAIT DES DOSSARDS

VENDREDI 31 JANVIER DECATHLON DE HERBLAY

DE 10H00 à 20H00
TOUTES DISTANCES
-10% SUR LE RAYON RUNNING

SAMEDI 1 FEVRIER BOUFFEMONT

RETRAIT DES DOSSARDS SUR PLACE AU GYMNASE JEAN BAPTISTE CLEMENT A PARTIR DE 1H30 AVANT VOTRE DEPART POUR LE MAXICROSS 10 ET LE NIGHTCROSS

DECATHLON

SAMEDI 1 FEVRIER DECATHLON DE HERBLAY

DE 10H00 à 12H00 POUR TOUTES LES DISTANCES
DE 12H00 à 20H00 POUR LE MAXICROSS 30 ET 42 KM
-10% SUR LE RAYON RUNNING

DIMANCHE 2 FEVRIER BOUFFEMONT

RETRAIT DES DOSSARDS SUR PLACE AU GYMNASE JEAN BAPTISTE CLEMENT A PARTIR DE 1H30 AVANT VOTRE DEPART POUR LE MAXICROSS 42 ET LE MAXICROSS 30

DECATHLON HERBLAY

VENDREDI 31 JANVIER	HORAIRES
MaxiCross 10, Marche NightCross MaxiCross 30 MaxiCross 42	10h00 > 20h00

SAMEDI 1 FEVRIER	HORAIRES
MaxiCross 30 MaxiCross 42	10h00 > 20h00

-10 % sur tout le rayon running et nutrition

Possibilité de retirer votre dossard sur place
AU GYMNASE DE BOUFFEMONT
à partir de 1h30 avant votre départ pour toutes les courses

LES COURSES - SAMEDI 1 FEVRIER

MAXICROSS 10 KM

- DÉPART 15H00
- 11 KM / 460 D+
- 600 PARTICIPANTS
- RAVITAILLEMENT À L'ARRIVÉE
- CADEAU FINISHER & MÉDAILLES

NIGHTCROSS

- DÉPART 18H00
- 23 KM & 1100 D+
- 600 PARTICIPANTS
- AUTOSUFFISANCE
- RAVITAILLEMENT FINAL PIZZAS & BIÉRES
- CADEAU FINISHER & MÉDAILLES

MARCHE NORDIQUE

- DÉPART 15H10
- 11 KM / 460 D+
- 100 PARTICIPANTS
- RAVITAILLEMENT FINAL
- CADEAU FINISHER & MÉDAILLES

LES COURSES - DIMANCHE 2 FEVRIER

MAXICROSS 42 KM

- DÉPART 7H00
- 43KM & 2050 D+
- 800 PARTICIPANTS
-1 POINT D'EAU AU 11 ÉME KM
- 2 RAVITAILLEMENTS COMPLETS AU KM 14 & 32
- RAVITAILLEMENT FINAL
- CADEAU FINISHER + MÉDAILLES

MAXICROSS 30 KM

- DÉPART 8H15
- 30KM & 1450 D+
- 1200 PARTICIPANTS
- 2 RAVITAILLEMENTS AU 11 ÉME & 20 ÉME KM
- RAVITAILLEMENT FINAL
- CADEAU FINISHER + MÉDAILLES

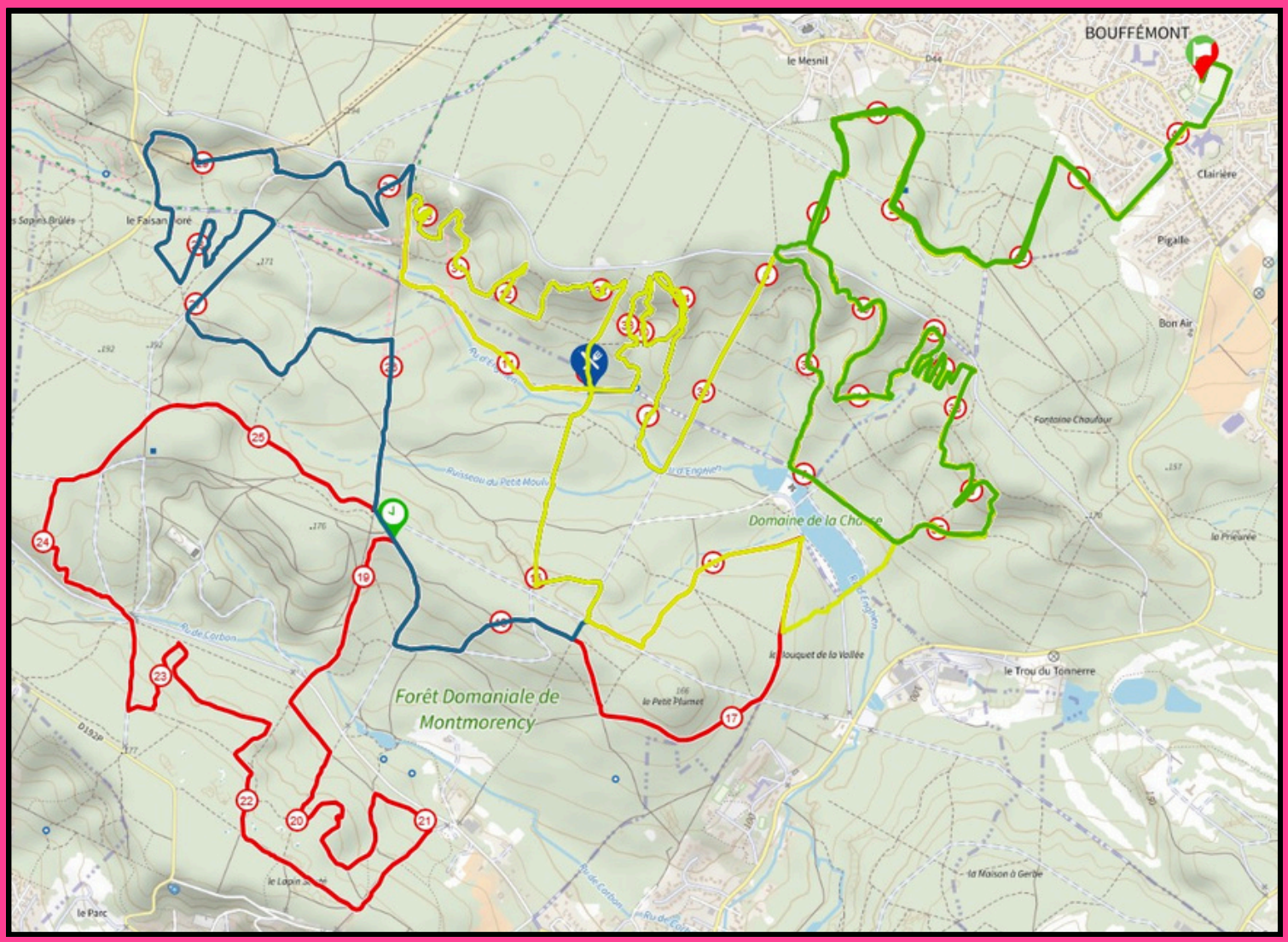
PENSEZ A AMENER VOTRE GOBELET !

L'EAU MINÉRALE ST-YORRE, RICHE EN BICARBONATES, EST PARTICULIÈREMENT RECOMMANDÉE POUR LES SPORTIFS. CES MINÉRAUX JOUENT UN RÔLE ESSENTIEL DANS :

- *LA RÉGULATION DE L'ACIDITÉ MUSCULAIRE : L'EFFORT PHYSIQUE INTENSE PRODUIT DES ACIDES LACTIQUES QUI PEUVENT ENTRAÎNER DES CRAMPES ET DE LA FATIGUE. LES BICARBONATES DE ST-YORRE AIDENT À TAMPONNER CETTE ACIDITÉ, PERMETTANT AINSI AUX ATHLÈTES DE MAINTENIR DES PERFORMANCES OPTIMALES PLUS LONGTEMPS.*
- *LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE : APRÈS L'EFFORT, ST-YORRE FAVORISE UNE RÉCUPÉRATION PLUS RAPIDE EN AIDANT À ÉLIMINER LES TOXINES ACCUMULÉES DANS LES MUSCLES.*
- *L'HYDRATATION OPTIMALE : COMME TOUTE EAU MINÉRALE, ST-YORRE CONTRIBUE À UNE BONNE HYDRATATION, ESSENTIELLE POUR TOUS LES SPORTIFS.*

ST-YORRE EST UNE BOISSON IDÉALE POUR LES COUREURS ET LES SPORTIFS CAR ELLE AIDE À AMÉLIORER LES PERFORMANCES, À RETARDER LA FATIGUE ET À FAVORISER UNE RÉCUPÉRATION EFFICACE.

LES PARCOURS DU MAXICROSS



SAMEDI 01 FÉV

15H00 — MAXICROSS 10 KM BOUFFEMONT

15H10 — MAXICROSS MARCHE 10 KM BOUFFEMONT

11 KM
465 D+

18H00 — MAXICROSS NIGHT CROSS BOUFFEMONT

23 KM
1100 D+

DIMANCHE 02 FÉV

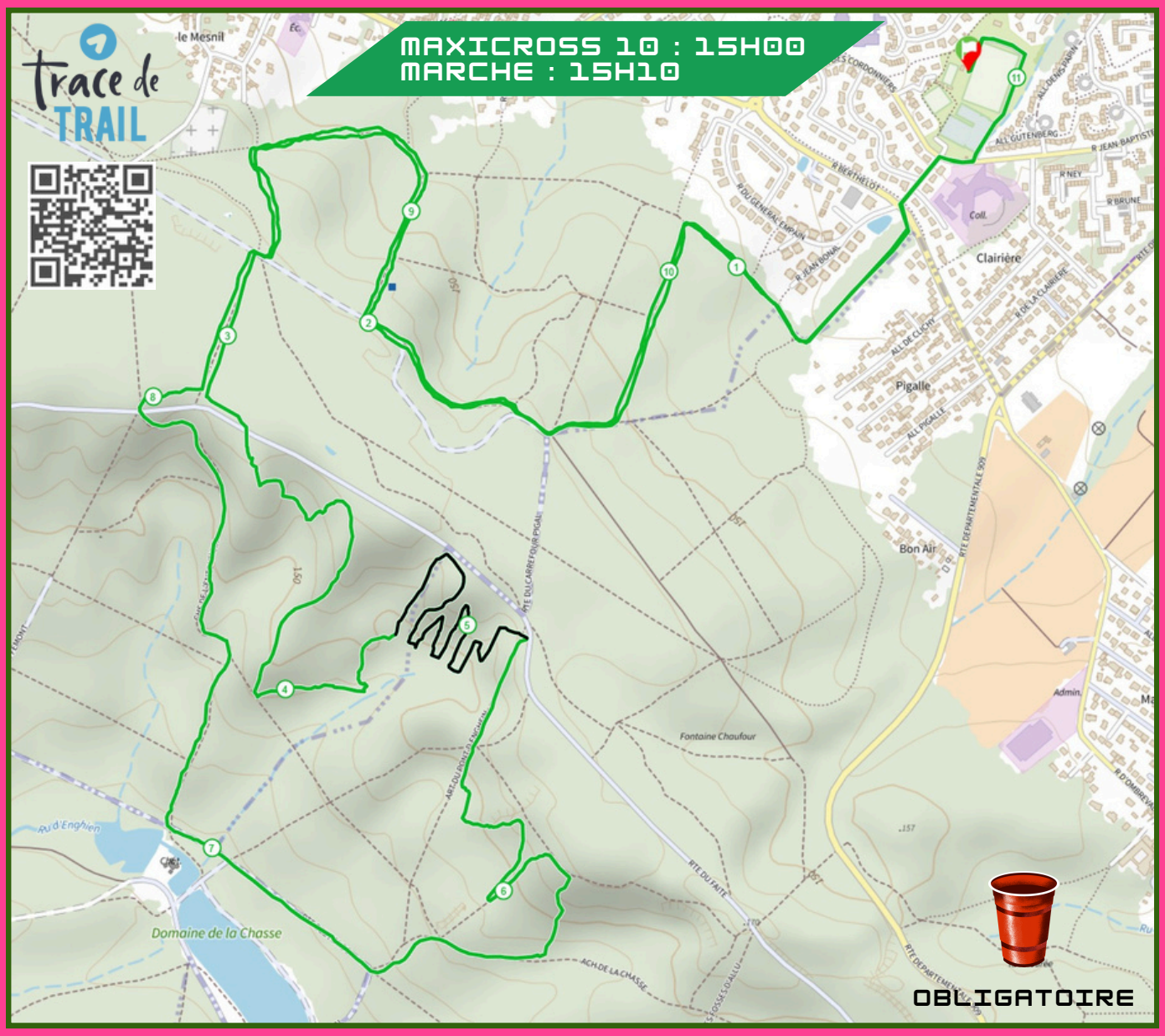
8H30 — MAXICROSS 30 KM BOUFFEMONT

31 KM
1450 D+

7H00 — MAXICROSS 42 KM BOUFFEMONT

43 KM
2050 D+

MAXICROSS 10 & MARCHE



11 KM & 465 D+
1 SPÉCIALE LE "YOYO" AU KM 4.3

PAS DE RAVITAILLEMENT INTERMÉDIAIRE
RAVITAILLEMENT À L'ARRIVÉE
PAS DE BARRIERES HORAIRES

QUE CE SOIT EN COURANT, EN MARCHANT, A BLOC OU TOUT SIMPLEMENT POUR PRENDRE L'AIR, LE MAXICROSS 10 VOUS PERMETTRA DE GOUTER AU TRAIL EN TOUTE SIMPLICITÉ SUR UN PARCOURS 100% EN FORET.
MAIS ATTENTION LE TERRAIN EST ACCIDENTÉ ET VOS CUISSES VONT CHAUFFER !

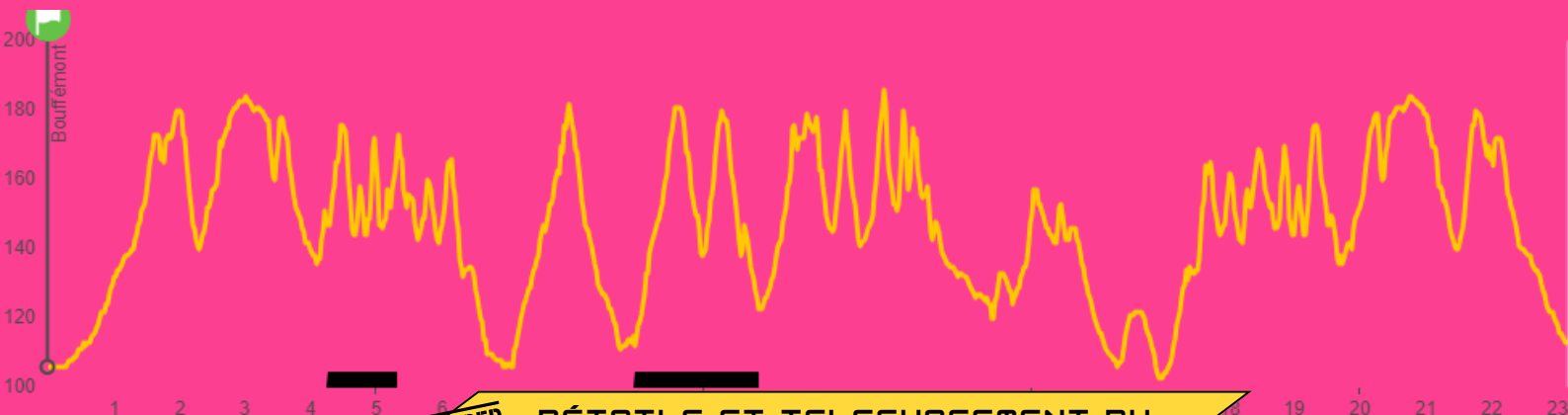
RECOMMENDED
DÉTAILS ET TELECHAGEMENT DU PARCOURS ICI

NIGHTCROSS

23 KM & 1100 D+
2 SPÉCIALES LE "YOYO" KM 4.3 + LE "CIMETIÉRE DES RATS"KM 9.

PAS DE RAVITAILLEMENT INTERMÉDIAIRE
PIZZA & BIERE À L'ARRIVÉE
FERMETURE DU RAVITAILLEMENT À 22H45

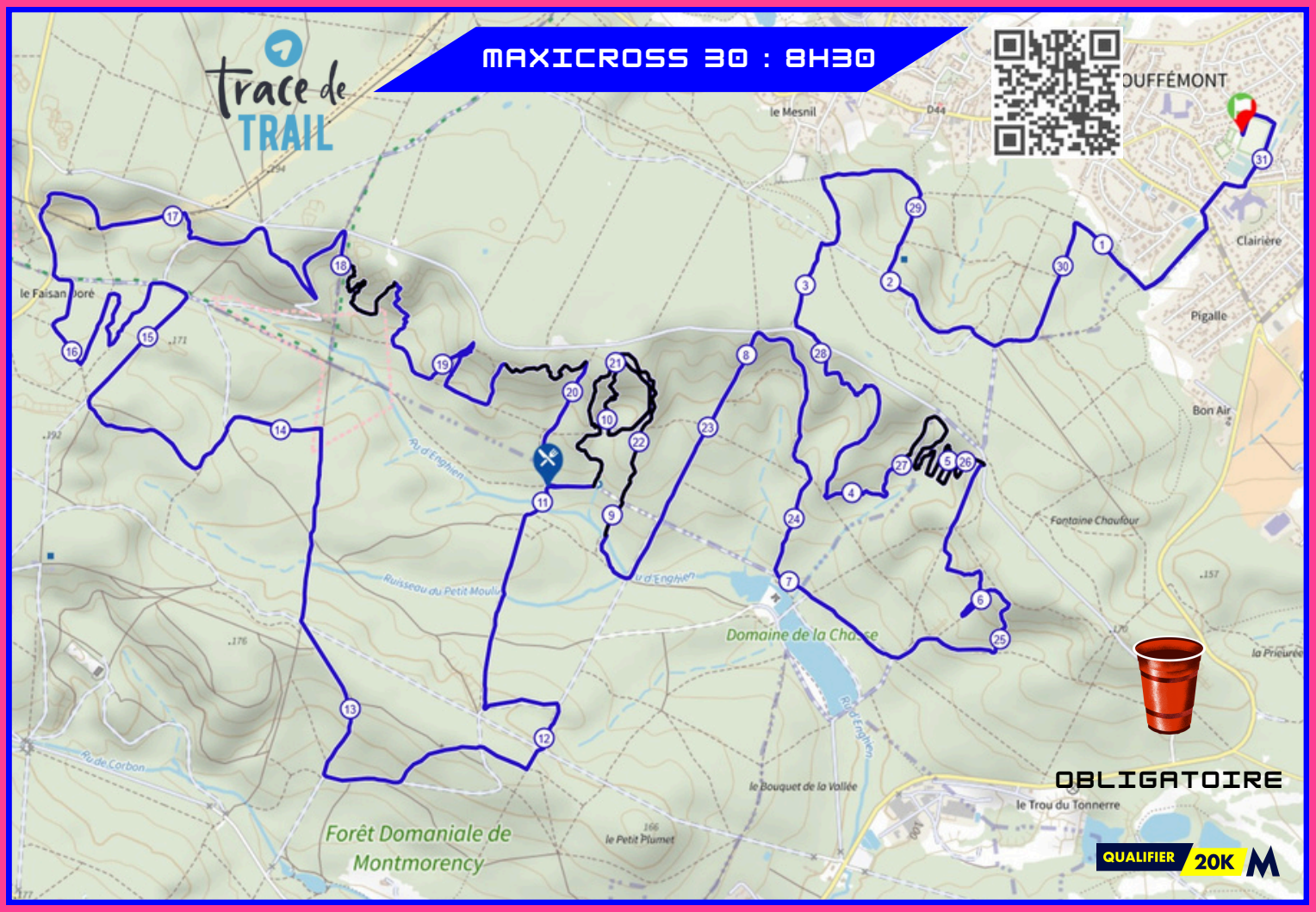
LAMPES FRONTALES VISSÉES SUR LE FRONT, VOUS PARTIREZ DANS L'OBSCURITÉ DE LA FORET AFFRONTER LES 1100 METRES DE DÉNIVELÉ SUR CE PARCOURS EXIGEANT ET JOUEUR.



RECOMMENDED

DÉTAILS ET TELECHAGEMENT DU PARCOURS ICI

MAXICROSS 30



31.2 KM & 1450 D+
4 SPÉCIALES LE "YOYO" KM 4.3 + LE "CIMETIÉRE DES RATS" KM9 + LE "M" KM18 + LE "SNAKE" KM 19.5

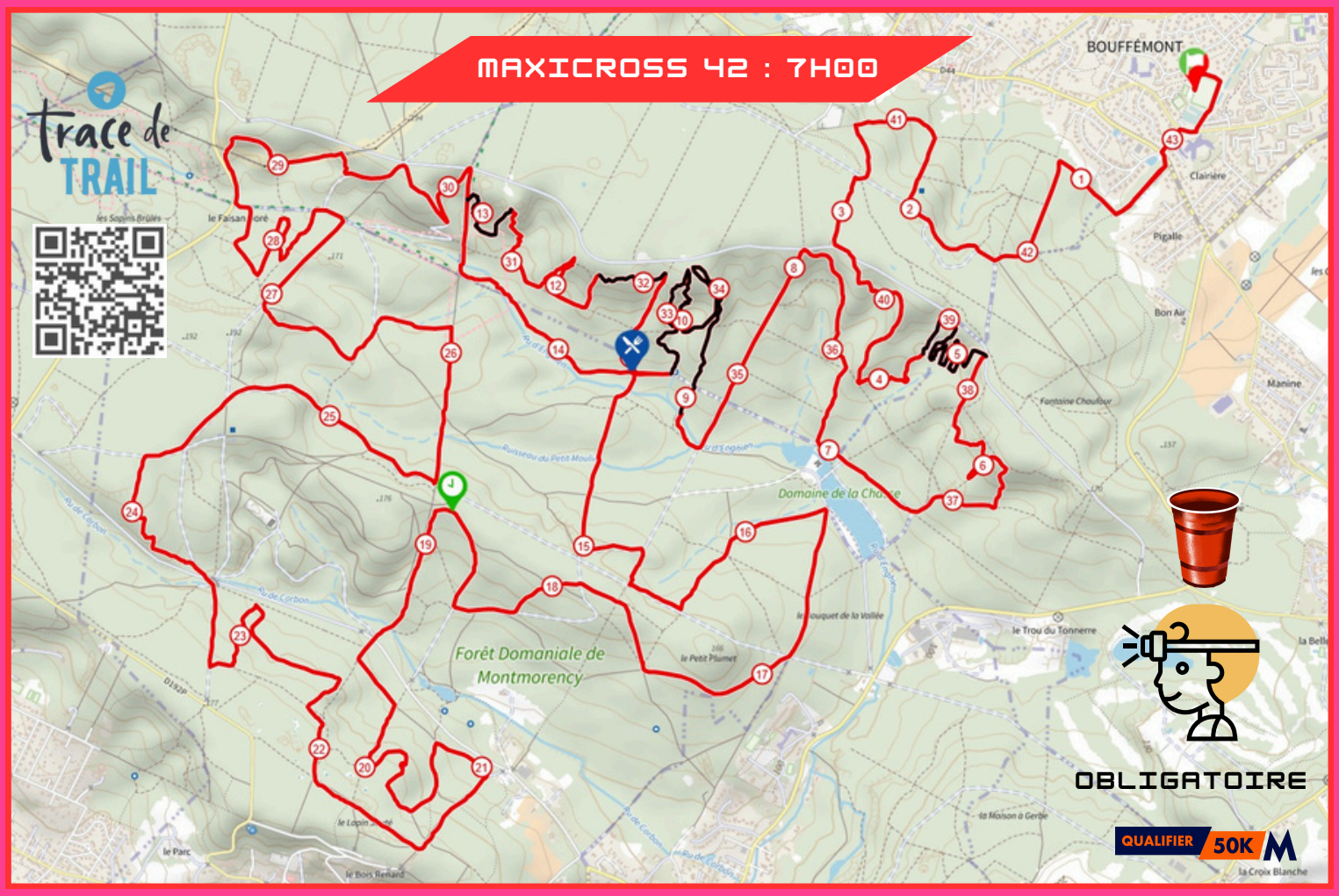
2 RAVITAILLEMENTS ULTRA COMPLETS AU KM 11 & KM 20.

LE 30 KM DU MAXICROSS OFFRE UN PARCOURS COMPLET ET LOIN D'ÊTRE FACILE !
POUR 2025 VOUS AUREZ DROIT À QUELQUES NOUVEAUTÉS AVEC NOTAMMENT 4 "SPÉCIALES" QUI VOUS PERMETTRONT D'AJOUTER DU FUN AU FUN.
SEGMENTS EN NOIR SUR LA CARTE CI-DESSUS.

RECOMMENDED

DÉTAILS ET TELECHAGEMENT DU PARCOURS ICI

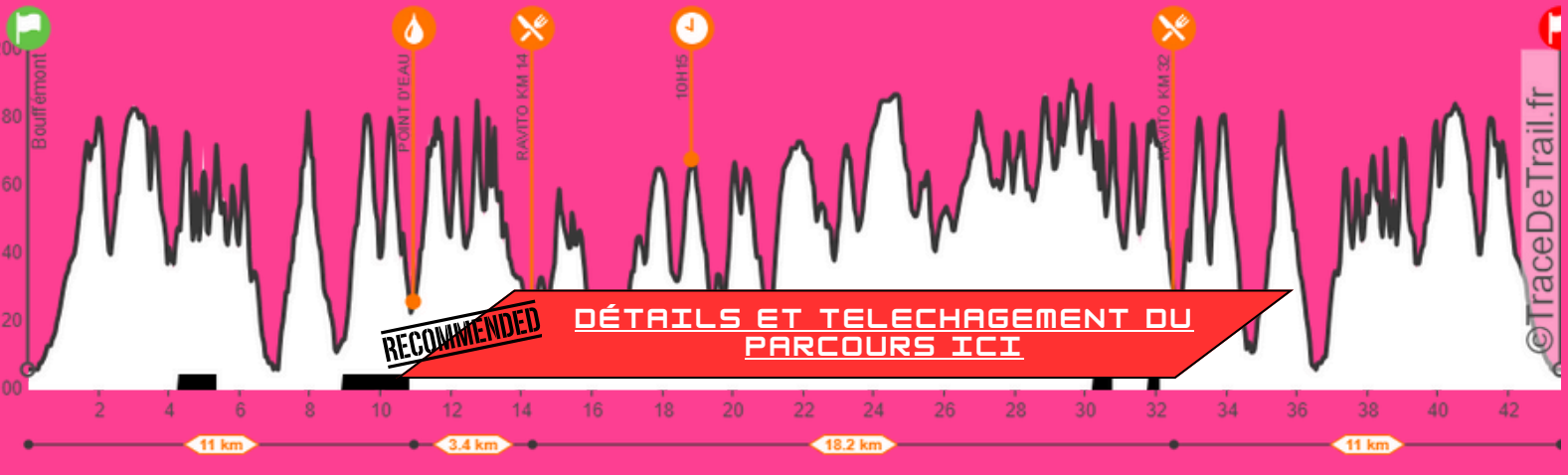
MAXICROSS 42



43 KM & 2050 D+
4 SPÉCIALES LE "YOYO" KM 4.3 + LE "CIMETIÉRE DES RATS" KM9 + LE "M" KM30 + LE "SNAKE" KM 32

1 POINT D'EAU AU KM 11 + 2 RAVITAILLEMENTS ULTRA COMPLETS AU KM 14 & KM 32.
1 BARRIÉRE HORAIRE À 10H15 AU KM 19.

LE MAXICROSS 42 KM 2025 FAIT PEAU NEUVE AVEC UN NOUVEAU PARCOURS CUMULANT PLUS DE 2000 D+.
NOUVEAUTE AVEC 4 SPECIALES SUR VOTRE PARCOURS POUR ENCORE PLUS DE FUN !
200 METRES, C'EST LE SEUL BITUME QUE VOUS AUREZ A FOULER CETTE ANNEE.
L'OUVERTURE DE LA SAISON DES TRAILS D'ILE DE FRANCE SE PASSE ICI !
BIENVENUE AU COEUR DU MASSIF MONTMORENCÉEN.



RECOMMENDED

DÉTAILS ET TELECHAGEMENT DU PARCOURS ICI

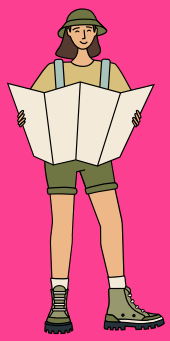
DECATHLON

VIENS RETIRER TON DOSSARD DANS TON MAGASIN DECATHLON DE HERBLAY (95) ET SOIT LE BIENVENUE.
CES COLLABORATEURS PASSIONNÉS DE SPORTS T'ACCUEILLENT 7J/7 DE 9H30 À 20H. ILS AURONT LE PLAISIR DE TE CONSEILLER L'ÉQUIPEMENT LE PLUS ADAPTÉ À TES BESOINS POUR TA PRATIQUE SPORTIVE.
DANS LE MAGASIN, TU POURRAS DÉCOUVRIR LES OFFRES DE PLUS DE 100 SPORTS !

EN VENANT RETIRER TON DOSSARD AU MAGASIN, TU BÉNÉFICIERAS DE -10% DE RÉDUCTION SUR TOUT LE RAYON RUNNING, LA NUTRITION ET LES MONTRES DE RUNNING.

INFOS PRATIQUES

LIEUX DE DÉPART



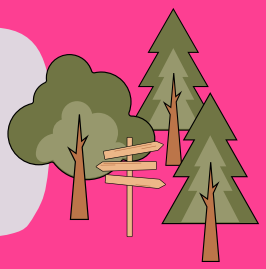
Tous les départs se situent au gymnase Jean-Baptiste Clément à Bouffémont (95). Tu trouveras des précisions sur les parkings et les transports alternatifs dans les pages suivantes.

CONSIGNES SACS

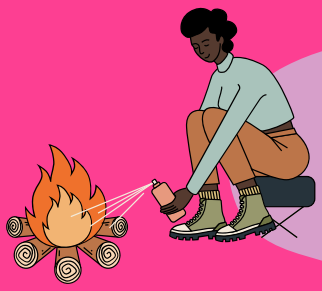
À ton arrivée sur le site de départ, des consignes seront à ta disposition pour y déposer ton sac d'affaires. N'arrive pas à la dernière minute si tu ne veux pas partir à la bourre.

BALISAGE

Une fois lancé sur ton parcours, des balisages fluorescents et réfléchissants ainsi que des flèches directionnelles te permettront de t'orienter. Toutefois, je te conseille vivement de télécharger la trace GPX de ton parcours.

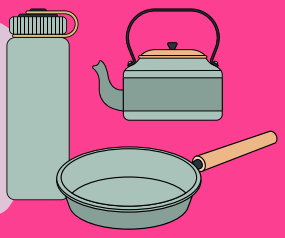


LA PIZZACROSS



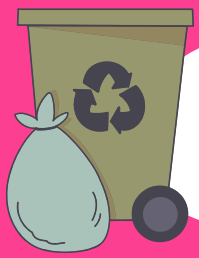
Si tu viens à bout du NightCross, pizzas cuites au feu de bois et bières locales t'attendront à l'intérieur du gymnase.
Vous aurez également la possibilité d'en commander directement au camion de Gérém pizza pour le déjeuner chez belle maman le dimanche midi.

RAVITAILLEMENTS



Le MaxiCross 2025 va enchanter tes papilles avec ses ravitaillements de folie ! Sucré, salé, liquide, solide, chaud, froid... un véritable festival gastronomique t'attend, tout y est pour te régaler !

NETTOYAGE & RECYCLAGE

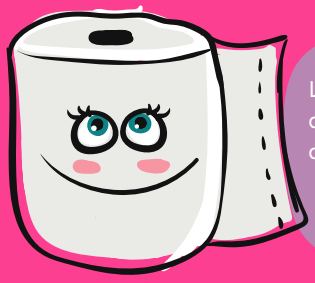


Un grand MERCI et BRAVO aux associations des Runners Laveurs qui ramassent et nettoient la forêt des déchets ainsi qu'à l'association Territoire Zéro Chômeur de longue durée qui trie et valorise les déchets du MaxiCross.

DOUCHES

Hélas, les canalisations trop sensibles des infrastructures qui t'accueillent ne supportent pas les kilos de terre collés à tes mollets. Il faudra attendre chez toi pour te doucher.

TOILETTES



Le pipi de la peur est en toi ? Pas de panique, des sanitaires seront à ta disposition. Pas besoin d'aller te planquer derriére les rosiers du voisin.

STATIONNEMENT LE JOUR J

2 POSSIBILTÉS POUR REJOINDRE BOUFFEMONT

"PRIVILÉGIER LE CO-VOITURAGE ! UN POST DÉDIÉ SERA DIFFUSÉ SUR NOS RÉSEAUX."

TROUVER UNE PLACE SERA VOTRE PREMIER DÉFI DU JOUR. PRÊTEZ ATTENTION À NE PAS VOUS GARER SUR DES ESPACES VERTS PRIVÉS, DE LABOURER LES PELOUSES

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.

EN TRAIN :
PRENDRE LA LIGNE H À GARE DU NORD ET DESCENDRE À LA GARE DE BOUFFEMONT - MOISSELLES. COMPTER ENVIRON 10 MIN DE MARCHE POUR REJOINDRE LE GYMNASE JEAN BAPTISTE CLEMENT.
ET 15 MIN POUR LE RETOUR 🤣

CRÉDIT PHOTO MB PHOTOGRAPHIE

NOTRE VISION

LA MARQUE FRANÇAISE BODYCROSS
LES ATHLÈTES, QUEL QUE SOIT LEUR NIVEAU ONT À CŒUR DE SE DÉPASSER. BODYCROSS INTÈGRE CE LEITMOTIV DANS SON SLOGAN : « BEYOND YOUR LIMITS » Bodycross est une marque française née en 2014. Sa volonté, proposer à tous les coureurs des vêtements techniques de qualité, aptent à les accompagner dans tous leurs entraînements et compétitions. Dès son origine, l'enseigne tricolore a fait le choix de développer son expertise sur la pratique de la course à pied. Aujourd'hui Bodycross accompagne les coureurs sur route, les trailers et globalement tous les sportifs qui souhaitent aller plus loin dans leurs pratiques. En misant sur la créativité et la technicité des produits, Bodycross n'a rien laissé au hasard afin que vous puissiez vous concentrer à 100% sur votre activité.

NOTRE HISTOIRE

2014
Création Bodycross avec ses 1ères collections textiles

2016 Lancement partenariats courses

2017
Lancement du site e-commerce

2018
Lancement partenariats clubs

2019
Partenariat Marathon des sables

2020
Lancement 1ere collection sac

2021
Mise sur le marché des 1ères gammes en fibres recyclées

2023
Lancement produits chauffants et connectés.

2024
10 ans de la marque
Lancement de la 1ère chaussure

BODYCROSS : AU COEUR DE L'INOVATION

NEW

"C'est l'innovation, la haute qualité et la fonctionnalité qui caractérisent nos produits tout en y intégrant des matières éco recyclées"

Chaussure trail : Intégralement designée en Italie, en intégrant des concepts tels que BOA et une semelle imaginée avec Michelin pour en faire une gamme ultra performante.

Sac trail : Un sac trail concentrant des technologies pour un poids mini de 150g.

Produits chauffants : Doudoune waterproof +Tee-shirts chauffants intégrant un système en sous-couche.
3 zones de chauffe, 3 modes d'intensité, lavables en machine, ultras légers !

Produits connectés : Des oreillettes étanches intégrées dans le textile dans le but d'écouter de la musique au sec et au chaud. Un 2 en 1 waterproof lavable avec les composantes. C'est pour nous l'ouverture vers le "textile connecté" de demain.

BODY CROSS

FÉLICITATIONS !

" BODYCROSS, MARQUE FRANÇAISE RUNNING ET TRAIL, T'OFFRE UNE CARTE CADEAU BIEN MÉRITÉE, SANS MINIMUM D'ACHAT. "

8 €*

CODE : MAXICROSS

Expire le 31/03/2025

BODY CROSS

bodycross.fr

* Utilisable sur toutes les promotions en cours, non cumulable avec d'autres codes.

LES COURSES AMIES

CONTACTS

MAXI CROSS

ORGA.TRAIL@GMAIL.COM

WWW.MAXICROSS-BOUFFEMONT.NET