



Par **Pascale Antonus** : " Comme il faisait beau ce dimanche, je me suis laissé tenter par le cross d'Orgeval, surtout par curiosité car c'est une des courses de la région que je n'ai jamais faite. Non seulement c'est tout près, il ne faut pas se lever trop tôt (départ du cross adulte à 10 h 30), qui dit cross dit circuit à l'écart du bitume (normalement) sur des sentiers boueux (avec un peu de chance), et en plus il ne faut courir que 9 km, de quoi réapprendre à se presser un peu avant de retourner gambader sur les sentiers des montagnes....

J'ai adoré. Le départ : sur un terrain de foot en cendrée. Comme nous n'étions qu'environ 150 sur les 2 courses (4,5 km et 9 km), nous avons la place. Ambiance bon enfant : beaucoup de coureurs connus des clubs voisins. Le circuit : succession de passages herbeux, d'allées en sous-bois, de tapis de bogue de châtaignes (ça pique et ça roule), un long passage à découvert dans les champs, plein d'ornières, avec vent de face (on le sent de face même quand il est de profil), un passage de ruisseau sur des planches en bois (attention ça glisse), des passages boueux faciles à éviter (trop facile), 2 côtes courtes mais raides, au total une dizaine de mètres de bitume, pour traverser un rond-point en limite de lotissement, pour passer des champs au sous-bois. Pas évident de faire la deuxième boucle à la même allure que la première. Sur la fin, je finis par me laisser distancer par la féminine devant moi (qui en fait est la première féminine du 9 km, je termine donc 2

ème

féminine). Je me suis bien amusée. Voilà une course que je referai avec plaisir.

"