



Défis Raoul II 4 et 5 mai 2024

Les retours du 42 km de marche nordique

Le 100 km de l'édition initiale de 2016 avait mobilisé 8 partants. Les concurrents avaient géré eux-mêmes leurs ravitos. Le tracé comportait pour l'essentiel deux Y répétés sur la voie verte. Mais [ils l'avaient fait](#).

Le 100 km reste depuis la distance reine des Défis Raoul 2. Mais, au fil des éditions d'autres distances complémentaires ont été testées. Les 42 km mythiques du marathon sont devenus une évidence. Une troisième épreuve d'une vingtaine de km les complète.

C'est ainsi que cette année le marathon nordique a enregistré 204 inscriptions.

« L'intégrale » qui suit regroupe sans filtre la cinquantaine de retours reçus dans les deux jours suivant l'arrivée.

Que nous disent ces retours ?

Beaucoup de retours ont mentionné :

- ✓ - le balisage impeccable,
- ✓ - les massages, ostéopathie et pédicure très bien,
- ✓ - l'organisation sympathique, - l'ambiance agréable,
- ✓ - les ravitaillements bien garnis,
- ✓ - le parcours « nature » superbe, dont la forêt magnifique,
- ✓ - les biscuits bio,
- ✓ - le fait que les marcheurs de plusieurs marches rentraient ensemble,
- ✓ - la musique à 2 endroits du parcours (par des jeunes),
- ✓ - très peu de route.

Certains ont aussi évoqué :

- ✓ - le manque de sandwiches à l'arrivée,
- ✓ - la difficulté pour trouver médaille, sacs, ticket boisson,
- ✓ - le t-shirt avec la mention 100 km, au lieu de marathon avec « finisher »,
- ✓ - l'absence d'une petite trousse à pharmacie à chaque ravitaillement,
- ✓ - l'absence de pancartes « parking » autour du site « réservés aux Défis Raoul II »,
- ✓ - les médaille et boissons offertes à l'arrivée, non indiquées à l'avance,
- ✓ - être à la queue leu leu lors de la 1ère partie (fléchage au sol possible ?),
- ✓ - l'absence de tables et bancs à l'arrivée,
- ✓ - la médaille, qui finira dans un tiroir,
- ✓ - l'absence d'un coach pour un échauffement,
- ✓ - le manque d'un photographe le long du parcours,
- ✓ - la signalisation du 1er ravitaillement,
- ✓ - l'absence d'affiches dans la Ville (non apposées par la mairie) et chez les commerçants,
- ✓ - le manque de variétés dans les ravitaillements,
- ✓ - l'absence de musique entraînante au départ,

- ✓ - un mauvais balisage en arrivant et en repartant du 1er ravitaillement.

L'intégrale des retours

Super le marathon nordique, très beau balisage!
Anita

A 9 ans mon papa me parlait de Minoun. A 63 ans j'ai réalisé mon premier marathon. Les rêves demandent parfois patience et confiance. Vous m'avez permis de faire sourire 😊 un père et un fils malgré la séparation. Avec très grand plaisir à l'année prochaine !!
Dominique

J'ai participé dimanche au marathon du défi Raoul 2. Des bénévoles m'ont dit que ce serait bien de faire un retour d'expérience. Tout d'abord, merci beaucoup pour votre investissement pour ce challenge sportif. Les massages, la pédicure, l'ostéopathie proposés à la fin de la course sont très agréables, à renouveler. Pour le balisage, après le deuxième ravitaillement, il était noté "retour" sur le balisage et nous avons hésité à prendre ce chemin, retour 42, 100? A l'arrivée, au dernier ravitaillement, un sandwich aurait été parfait. Nous ne savions pas où aller pour les médailles, les sacs, les tickets boissons? Nous avons eu un tee-shirt 100 km, un tee-shirt marathon Finisher aurait été magnifique. Je ne savais pas où noter les retours. Très bonne journée. Merci

Merci à tous les organisateurs et bénévoles pour votre travail et votre gentillesse... Grâce à vous, nous avons passé un très bon moment sportif sur le 42 km et le 23 km.

Concernant notre souhait et commentaire, serait-il possible de mettre à disposition une petite trousse à pharmacie pour les petits "bobos, ampoules..." pansements, compresses, bétadine... aux ravitaillements.

Les adhérents de notre association Marche Nordique du Val de Rance de Plouër sur Rance ayant participé à votre manifestation, vous remercie pour votre organisation et sympathie.

Philippe

Super parcours très agréable malgré la boue et très bien balisé.

L'organisation ainsi que les bénévoles sont au top.

Par contre, les salles pour les ravitaillements sont trop petites pour le nombre de participants.

Flavie

Une très bonne expérience pour ce premier Défi Raoul moi au global.

Les points positifs :

Un parcours nature super même si un peu trop gras à mon goût (ahh la météo..)

Le fléchage impeccable

Les ravitos corrects

L'ambiance très agréable

Les points à améliorer :

La gestion des tickets à l'arrivée : même pas une galette saucisse (2 tickets) et une bière (1 ticket), il a fallu chercher le ticket (1)

Le départ accompagné sympa mais moyen

Le kilométrage : à ma montre 46 pas 42km!

Globalement très bien

Stéphane

J'ai effectivement des petits points a vous apporter mais j'ai surtout beaucoup apprécié le parcours et c'est l'essentiel. Adapté à la marche nordique et très plaisant dans la forêt que je ne connaissais pas. Les points ravitaillement bien prévu. Rien a redire pour ça. Balisage impeccable.

Mes remarques :

J'aurais aimé avoir une pancarte en arrivant près du site car le gps m'indiquait pas le parking et j'ai beaucoup tourné en rond sans vous trouver. J'ai dû me garer plus loin et venir en courant de peur d'être en retard. Heureusement finalement j'étais pas trop loin. Un ou deux panneaux indiquant le parking auraient été apprécié.

Sinon sur le plateau si on ne passait pas a côté on ne savait pas qu'il y avait une médaille. Je ne savais pas non plus qu'on avait droit a une boisson autre que de l'eau. Je n'ai pas eu de bons. Des petits détails a noter peut être dans votre description pour ne rien oublier. Ou a dire lors de la prise du dossard.

Sinon j'ai bien compris les premiers 3km avec un meneur a cause d'un problème de balisage arraché. C'est regrettable mais on connaît ça aussi chez nous. Un fléchage au sol est peut être envisageable pour éviter d'être a la queue leuleu. Ça permettrait d'étirer un peu le peloton. 3km c'est long et on était très gêné même si on est pas en compétition.. je sais pas comment l'ont ressenti les +150 Partis avant nous.

Un départ a 6h30 pourrait être envisageable pour faire 3 groupes. On a vu très peu de 42km du départ 6h.

Ce ne sont que des détails car je prévois de revenir avec mon équipe en 2025. Je leur ai donné envie.

Bonne continuation a vous et bravo pour votre démarche et votre organisation.

Mireille

Comme évoqué auprès de la personne qui tenait le micro à l'arrivée, c'était ma première participation et j'ai kiffé du début à la fin.

J'ai beaucoup apprécié le parcours à travers la forêt domaniale, le fait qu'il n'y ait pas trop de bitume et le fléchage plutôt bien fait. Il n'y a que le premier ravito qui aurait mérité un plus gros affichage ou un mini barnum pour bien matérialiser l'accès à la salle qui était sur le côté.

Également, sur la première partie du parcours nous avons des marques au sol très régulièrement alors que nous étions nombreux sur la parcours mais en fin de parcours elles n'étaient pas aussi nombreuses alors que nous vaquions quelquefois seuls dans les bois nous mettant qqes fois dans le doute d'être toujours sur le bon tracé. Enfin nous nous attendions à avoir davantage de tables et de bancs pour pouvoir prendre notre repas tiré du sac à l'arrivée sous un barnum ou à l'air libre.

J'aurai qqes scrupules à porter un tshirt qui fait état de 100kms alors que je n'ai fait qu'un 42. De mon point de vue, vous auriez pu vous abstenir de fournir des petites bouteilles d'eau en plastique dans un todbag (par ailleurs de très bonne qualité tout comme le paquet de biscuits bio).

Pour ce qui est de l'organisation et l'inscription via klickego, rien à dire. Il n'y a que la confusion au niveau de l'envoi d'emails mal ciblés qui était à déplorer mais je pense que vous en aviez conscience.

Voilà, merci aux organisateurs, avec plaisir à l'année prochaine!

Eric

Une journée formidable, un parcours magnifique et très bien balisé

Des ravitos bien fourni et tenue par des bénévoles toujours souriant !

Je reviendrai l'année prochaine sur le 42 ou peut être même sur le 100 !!

Bravo à vous pour l'organisation de cette très belle épreuve.

Après une bonne nuit, je suis en pleine forme !

Le fléchage des tracés était parfait et le parcours de toute beauté ; cette forêt de Fougères est magnifique !!

J'ai quelques remarques à vous apporter pour les prochaines années :

- mieux flécher les lieux de ravitaillement, car j'ai failli louper le 1er si une dame ne m'avait pas avertie,*
- prévoir quelques pansements anti ampoules sur les ravito car ça m'aurait bien servi,*
- sur le lieu final, prévoir quelques tables sous les Barnum afin de pouvoir partager les pique-niques entre marcheurs,*
- éviter les bouteilles d'eau en plastique dans les tod-bag,*
- éviter les médailles qui finiront dans un tiroir, et privilégier les tee shirts qui correspondent à l'itinéraire suivi, en effet j'ai des scrupules à porter le 100 kms alors que je n'ai fait que le 40 ;-)*

Très bonne organisation, rien à dire ET pas de problème à signaler. La seule remarque que je pourrais faire c'est après l'épreuve de ne pas avoir eu ma taille comme prévu au niveau des t-shirts et pas inscrit finir comme prévu à l'inscription pour le marathon. Je pense pour les prochaines éditions de préparer les sacs avec le même numéro que notre inscription sans pouvoir le changer car la taille était demandée lors de l'inscription. Encore merci pour cette magnifique journée et pense revenir de St Valéry en Caux pour refaire le Raoul II.

Merci pour votre dévouement et cette belle organisation et merci également à tous les bénévoles qui nous ont accompagné sur ce défi.

Parlons de ce qui pourrait fâcher, mais il n'en est rien simplement quelques défauts qu'il est je crois important de corriger.

L'avant course trop rien à dire, nous sommes encore disposés car l'événement n'a pas encore commencé.

Si, juste un petit truc pour le retrait des dossards prévu d'après dossier retrait pour le 42 km au magasin de sport samedi 4 mai à partir de 14h.

Nous étions arrivés le vendredi après-midi nous aurions pu les prendre avant .

Peu important !

Très important l'arrivée des concurrents, les marcheurs sont souvent cuits et comprennent peu de choses. La vous n'avez pas été très bon, voir mauvais.

On nous a trimballé de stand en stand pour récupérer la médaille, le sac et le ticket de boisson, du grand n'importe quoi.

Je m'explique à l'arrivée lorsque les concurrents passent la ligne, vous devez être plusieurs, les barrières doivent guider sur quelques mètres les concurrents et vous devez leur remettre 1 la médaille autour du cou 2 le sac préparé à l'avance si le sac doit contenir le maillot vous indiquez où ils peuvent aller le récupérer et enfin 3 le ticket pour la boisson et où se trouve le stand.

Concernant les maillots, vous devez

Soit un maillot distinctif par course et taille mais c'est beaucoup et risque d'erreurs.

La meilleure solution un maillot avec toutes les distances.

Où encore, vous considérez que le défi phare de l'organisation est le 100 km et vous ne le donnez qu'aux arrivants du 100km et un autre avec les courses restantes.

C'est important pour votre référencement, les gens aiment porter un maillot qu'ils ont durement acquis, c'est une fierté voir "le marathon des sables" ou "iron man de Nice"

Bon sinon pour je crois une quatrième, pas si mal et fléchage impeccable.

Attention un retour sur le 100km la grande ligne droite en allé et retour n'a pas séduit voir vous avez perdu au moins un Aubeois et pas des moindres pour la petite histoire sympa "anniversaire de TONIO"

Tonio n'a donc pas aimé, cette grande ligne droite.

Moi, je ne dis rien, mais il y a sûrement truc à faire du côté de l'Aubeois "Tonio"...

Bon, allez Bonne cinquième édition.

François un autre Aubeois.

Je garderai un très bon souvenir de ce premier marathon pour moi. Très belle expérience. Habituellement je faisais la marche de l'ultra marin à Vannes 28km mais cette année les inscriptions ont été closes à vitesse grand V donc c'est un peu par défaut que je me suis inscrite à Fougères mais je ne le regrette Absolument Pas!

Très bonne ambiance, sympathique et beau parcours qui nous a fait oublier la boue 😊😊.

Un Grand Merci à tous les bénévoles indispensables pour la bonne réalisation de cet événement.

En amont nous étions par ailleurs bien informés du déroulement de l'épreuve par de nombreux mails. C'est rassurant. Merci !

A refaire et conseiller.

Jacqueline.

Merci pour cette organisation top niveau, je reviendrai l'année prochaine sans aucun doute, peut-être sur le 100km.

- le parcours et le balisage étaient parfaits

- les ravitos bien fournis

=> l'essentiel pour revenir l'année prochaine sans aucune crainte 😊

J'aurais aimé :

- Un coach pour un échauffement de 15 minutes avant le départ. Cela permet également de préparer tous les marcheurs au départ et de créer une certaine émulation pour le début de l'épreuve.

- une proposition éventuelle d'emmener avec moi une lampe frontale pour le début d'épreuve (sas de 6h pour le 42, il faisait encore sombre), même si une demi-heure plus tard, le jour s'était levé.

J'ai été gêné par le manque de lumière. Je me suis posé la question d'en prendre une, votre avis aurait été le bienvenu.

- un photographe pour immortaliser quelques souvenirs.

- un tee-shirt un peu moins « fade », j'aurais aimé un peu plus d'écritures dessus. Je le trouve un peu trop « simple ».

Anne

C'était un très bel événement!

Balisage parfait, bon ravitaillement (varié et goûteux (pain/rillettes)), et un grand merci aux bénévoles!

Esther

Tout d'abord merci beaucoup, le parcours était vraiment très bien indiqué et excellent en qualité, énormément de sentiers et la forêt est juste superbe, la boue a ajouté un peu de difficulté et c'était top.

Concernant les 2 ravitos, ils étaient très adaptés avec du sucré et du salé et des bénévoles tous très gentils et avenants.

Pour les pistes d'améliorations, sur les ravitos un seul wc pour le premier, c'est un peu juste surtout que nous avons été nombreux à y arriver ensemble.

Pour l'arrivée, c'était un peu brouillon mais aussi car les participants sont fatigués, et le ravito était un peu léger, j'aurais vraiment apprécié que la galette saucisse soit offerte.

Pour les cadeaux, le tee-shirt très bien, le sac aussi par contre la petite bouteille d'eau c'est un peu dommage d'autant plus que j'ai remarqué qu'il y avait sur les ravitos une vraie volonté de limiter les déchets.

J'ai passé une excellente journée avec une belle ambiance et de la bienveillance et je suis fière de m'être dépassée et je vous remercie pour tout cela.

Catherine

Pour le 42kms : très bon balisage ,petit bémol au départ sur la partie non balisée, les marcheurs n'ont pas été avertis et on a eu du mal à ce faire entendre des marcheurs les plus pressés (départ de 6h).

Au global très bonne journée dans la bonne humeur.

Merci à vous pour cette organisation impeccable: balisage super, bénévoles attentifs et serviables, ravito bien fournis, très beau parcours !

Le seul bémol, la barrière horaire. Dans la mesure du possible, prévoir 30 minutes de plus. Pour des novices comme moi et mon amie, cela aurait été plus confortable, surtout en cas de sol très boueux et glissant par endroit.

Anne

C'était pour moi une première sur cette distance de 42km découverte de la marche nordique en décembre

Donc très gros défi pour moi

J'ai adoré participer à votre manifestation parcours très sympa des bénévoles au top

Petit bémol certains participants au départ plus dans l'esprit compétition que dans la convivialité

Mais dans l'ensemble un bon état d'esprit

Éric Simple, un grand bravo à vous, les organisateurs et l'ensemble des bénévoles.

J'ai passé un très beau moment de sport et de partage sur un magnifique parcours pour le 42.

Pour participer à votre souhait légitime de rechercher des idées d'amélioration, je vous en suggère deux :

- améliorer la visibilité de proximité des ravitos, notamment celui du 15 km pour le 42. En arrivant sur les parkings, un visuel plus marqué serait apprécié (pour l'entrée et la sortie pour reprendre le balisage du parcours)

- à l'arrivée, peut être une simplification pour la remise de la médaille et du sac du participant avec un SAS immédiatement après le passage de la ligne d'arrivée réservé juste aux marcheurs.

Encore un grand merci à tous !

et à l'année prochaine !

Xavier.

Tout d'abord un grand merci pour l'organisation de cet événement sur fougères ! C'est vraiment le lieu idéal pour ça. C'était un parcours magnifique et pas si difficile que ça donc très bien pour moi! Fléchage parfait ; il aurait pu y avoir quelques marquages de plus.

Et le fait de revenir en accompagnant les marcheurs du 100km puis du 23 et du 13 était une super idée pour rencontrer, partager un peu et se soutenir dans l'effort!

*Un grand merci pour ce rêve que j'ai pu réaliser pour la première fois à mes 50 ans!!!
Je reviendrai avec plaisir l'année prochaine
Pascal*

*Je tiens tout d'abord à vous féliciter pour cette belle organisation encore une fois.
Les sourires et la gentillesse des bénévoles sont très agréables avant, pendant et après l'épreuve.
Mentions spéciales aux 2 jeunes qui ont mis de la musique à 2 endroits différents du parcours !! 🤗
Le circuit est vraiment top et très adapté à la marche nordique. Le terrain était gras et donc très technique mais bon, nous sommes habitués cette année à marcher sur ce sol !!
Juste un petit bémol sur le premier ravitaillement qui n'était pas accessible car trop de monde et le lieu n'était du coup pas accessible sans y passer 1/4 d'heure... nous n'étions pas pressés mais c'est toujours plus dure de redémarrer à froid. Nous l'avons donc sauté et du coup nous n'avons pas été notés.
En tous les cas, bilan très positif à tout point de vue.
Merci beaucoup pour ce que vous faites pour les p'tits doudous car je suis présidente de l'association de Lorient et c'est grâce à des actions comme les vôtres que nous arrivons à améliorer l'accueil de nos p'tits patients.
Lydie*

*Nous sommes bien rentrés sur Pénestin, nous étions 4 à participer à l'évènement, 2 sur le 100 km et 2 sur le marathon, nous faisons partie de l'association Sports et Loisirs Pour Tous de Pénestin.
Pas trop de courbature ce matin, les articulations un peu sensibles, mais je ne ferais pas un 100m en courant. L'équipe médicale à l'arrivée des podologues et kinés nous ont bien soigné les petits bobos (ampoules) merci à eux d'avoir pris soin de nous.
autrement en résumé : une excellente organisation, des ravitaillements nombreux avec beaucoup de choix, un balisage excellent. le parcours des 42 km agréable, boisé, varié, très peu de route, les parties boueuses ont mis du pigment.
Merci à toute l'équipe de bénévoles pour leur investissement, c'est du boulot.
J-Luc*

*Très beau parcours.. bien fléché...ravitaillement bien copieux..on va commander le soleil pour l'année prochaine...Petit bémol....
J'aurai aimé avoir un tee-shirt correspondant à ma distance parcourue...car là j'ai l'impression d'avoir fait les 100kms..
Merci à vous et aux bénévoles pour votre organisation..
Chantal*

Voici quelques remarques suite à ma première participation :

PARCOURS 42 kms

Le parcours est chouette et l'aurait été plus si la météo avait été plus favorable.

La partie en forêt était très boueuse voire de la gadoue en de nombreux endroits et tenait plus du patinage artistique que de la marche nordique.

En m'inscrivant au départ de 6H00 (5,5 km/h), je pensais partir avec un groupe calé sur des meneurs d'allure. Au bout de plusieurs kms à + de 6 km/h, je me suis rendu compte qu'il n'en était rien et qu'il n'y avait pas de meneurs et que c'était chacun pour soi.

Ce n'était pas clair sur les consignes préalables.

ORGANISATION

La signalisation du premier ravitaillement n'était pas visible et j'ai dû comme d'autres faire demi-tour (Pourquoi ne pas mettre des grandes banderoles en travers aux deux ravitaillements, cela serait clair)

Le contenu des ravitaillements m'allait très bien en termes de choix.

A l'arrivée, il n'y avait personne pour orienter les marcheurs pour la suite (maillot, médaille, collation), j'étais perdu dans le village d'arrivée et ai dû demander plusieurs fois. En l'absence de personnes pour indiquer, là encore une identification par des banderoles serait la bienvenue.

Merci aux bénévoles et à l'année prochaine sur le 100 kms...

Bernard

Nous avons beaucoup apprécié notre balade malgré la boue

Le balisage était parfait et les bénévoles adorables

Nous avons eu pitié des concurrents du 100 km qui ont fini l'épreuve par 30 km particulièrement éprouvants

Pierre Yves et Veronique

Je suis novice en marche nordique, et je ne sais pas où j'allais...et j'ai été agréablement surprise!! Pour une 1ère j'ai vraiment passé un très beau dimanche...je reviendrai, améliorer mon défi et pour ensuite voir plus loin!!

L'organisation et les bénévoles sont exemplaires. Le balisage est impeccable (jsuis du genre à me retrouver seule assez souvent et pas un écart))

Je ne connaissais pas le coin, vous avez un site magnifique!!!vous avez réussi à me faire découvrir votre coin à travers un sacré défi!!!

Milles mercis pour ce moment inoubliable!!!

Florence

Points positifs

Très belle organisation. Parcours bien balisé. Plusieurs distances. Ravitaillements variés et conséquents. Bénévoles au top 🙌🙌

Axes d'amélioration

T-shirt spécifique à chaque course. Proposer une galette saucisse à chaque finisher. Proposer un parcours plus varié géographiquement.

C'était une 1ère pour moi l'usage des bâtons. J'ai beaucoup apprécié.

Yvette

Merci pr votre organisation, de nombreux points positifs: bénévoles charmants, à l'écoute et agréables, tb balisage, beau parcours.

Un petit point peut être à améliorer, fléchage dans fougères pour indiquer le parking de départ ou en donner une adresse précise.

Encore un grand merci

Katy

Je fais partie du groupe Atout Forme de Brest.(12 participants)

Le 42km c'est très bien passé.

Magnifique parcours, balisage nickel, ravitaillement parfait.Benevoles très agréables.

Beaucoup de boue, mais rien d'étonnant avec la météo du moment (étant un ancien trailer, ça ne m'a pas pénalisé).

Juste une petite remarque.... j'aurais préféré partir directement sans guide .

Le défi Raoul est une randonnée et c'est très bien mais dans le lot des participants il y a de nombreux compétiteurs.... peut être pourriez vous inclure une course chronométrée en restant sur une longue distance.

En tout cas je ferai la promotion de vos randos dans le reste du club.

Pascal

Je tiens à remercier tous les bénévoles qui ont été super tout au long de ce weekend.

Remise des dossards, 1er kms, arrivée, ravitaillement...

Très beau parcours dans les bois et très bien indiqué. Beaucoup de passages boueux, dommage car glissant et quelques chutes

Mais cela vous ne pouviez pas y faire grand chose.

Donc bravo pour l'organisation.

Le seul bémol concerne les participants.

Vous avez bien précisé que ce n'était pas une compétition mais la plupart étaient là pour faire la course, pressés partout.

Désagréables au ravitaillement pas le temps d'attendre aux toilettes, bouscule pour passer devant sur les chemins.

En tout cas pour moi ce fut une belle aventure.

organisation impeccable, un peu boueux par endroits, mais rien de bien méchant, on a vu pire...Merci pour cet sortie.

Guy

Tout d'abord merci pour cette belle rencontre, sans autre compétition que le défi qu'on se donne à soi même. Rien à dire sur l'organisation, le balisage et la gentillesse des bénévoles. Juste j'ai été très étonnée que la ville et les habitants de Fougères n'étaient aucunement impliqués. Aucune affiche dans Fougères, chez les commerçants, l'office du tourisme.. Personne ne semblait au courant que 500 personnes et plus débarquaient dans leur ville ce week-end. Pas même les restaurateurs et autres professionnels du tourisme. C'est un peu bizarre et si au niveau des organisateurs il n'y a rien à redire, au niveau de la ville on se sent un peu ignoré bien qu'on participe quand même au tourisme local.

Retour très positif malgré le boue!

Surtout le massage des pieds après l'effort, top pour la récupération.

J'avais fait le 21kms il y a 2 ans et j'avais apprécié le massage.

J'ai retrouvé la même personne cette année, top.

Quand j'étais dans le dur pendant les 42 kms, je me disais : " Pourvu qu'il y ait encore les massages! "

Je n'oublie pas tous les autres bénévoles, que je remercie bien évidemment.

Hélène

Ravie pour nous d'avoir participé à ce premier Marathon nordique qui en appellera d'autres j'espère 😊 Super circuit avec un très bon fléchage (on ne pouvait pas se perdre), point de ravitaillement très bien aussi tout ce qu'il fallait pour reprendre des forces avec un très bon accueil. Petit point négatif à l'arrivée un peu livré à nous même On savait pas où aller qui voir et les maillots pas à notre taille alors que cela avait été notifié à l'inscription Plus de ticket disponible pour la boisson. Merci à vous tous et à tous les bénévoles qui sans eux la manifestation ne serait pas possible.

Pascal et Viviane
Deux concurrents avec des courbatures mais heureux

Pour mon premier marathon s'étais super; beau parcours, les ravitaillements très bien et merci encore aux bénévoles.

.Juste un détail cela aurais été bien d' avoir un lieu pour prendre des douches.

Yolaine

C'était une première fois pour moi (42 km) et l'organisation était très bien.

Les bénévoles fort sympathique.

Ravitaillement à Landean et Laignelet copieux et choix variés.

Les points qui seraient peut être à revoir :

Le parcours en pdf

Le fléchage en sortant du ravitaillement de Laignelet et dans le bourg.

Un ravitaillement à l'arrivée plus copieux qui pourrait comprendre la galette saucisses car le coût de l'inscription pourrait en couvrir les frais occasionnés.

Ce sont que des détails par rapport au reste qui est plus que positif.

Magali

Merci Amand et merci à toute votre équipe, tous très aimables, patients, gentils !

Les circuits étaient beaucoup plus intéressants que l'an dernier, car il y avait très peu de routes, notamment à l'arrivée. Le départ était parfait, surtout pour le stationnement !

Les deux lieux de ravitos étaient parfaits !

A conserver...

Un seul très petit bémol : les ravitos qui étaient bien copieux, manquaient de variétés, par rapport à l'an dernier...

Merci à toutes et tous ! et Bravo

Les quelques routes traversées auraient mérité d'être sécurisées par la présence d'un bénévole.

La qualité des ravitaillements pourrait être améliorées par du pain d'épice au lieu de tartines grossièrement tartinées de rillettes.

Bravo néanmoins pour cette organisation

Super manifestation encore une fois. Après les 23km l'an dernier, j'ai réussi le marathon cette année. Très heureux.

Points positifs :

- balisage nickel
- ravitos suffisants
- pas beaucoup de route
- arrivée par la voie verte idéale pour la "récup"

Points négatifs (ou à revoir):

- une tite musique entraînante au départ aurait été sympa
- pas fan des sandwiches pain de mie
- trop de boue (mais vous n'y pouvez rien)
- la galette froide avec la saucisse chaude
- médaille pas très jolie
- pas de ticket boisson cette année (ou galette saucisse, je ne sais plus)

Proposition :

Pourquoi pas faire un podium du meilleur déguisement, chorégraphie de départ/arrivée ou club le plus représenté 樂 ?

Sinon RAS ☒

Merci encore à tous les bénévoles

Yoann

Félicitations pour votre organisation, pour le parcours agréable que nous avons pris le temps d'apprécier et pour la sympathie que dégage votre équipe.

C'était une super expérience qui nous donne envie de revenir l'an prochain, et parce que nous n'avons pas pu visiter entièrement Fougères qui est magnifique.

Un petit bémol pour les panneaux indicateurs des ravitos pas toujours bien visibles.

Sinon un gros BRAVO!!!

Anne, une alsacienne convaincue.

Très bonne expérience pour ma première participation (c'était la deuxième pour le club TMVEB).

Un très beau parcours et bien balisé.

Points positif : l'esprit de l'épreuve et le retrait des dossard très bien organisé.

Points d'amélioration :

la signalétique sur le parking car il me semble qu'il n'était pas indiqué que celui-ci était réservé aux marcheurs. Il a fallu que je me renseigne auprès d'un bénévole à 15h30 le samedi pour être sûr que je pouvais rester là.

l'arrivée car c'était pour moi un peu confus après avoir passé la ligne pour le retrait de la médaille et du maillot :

- on ne savait pas bien à qui s'adresser pour la médaille et on pouvait passer à côté de la dame sans savoir que c'était elle ...

- pour le maillot, peut être un panneau indiquant le lieu aurait été bénéfique

Cordialement et très certainement à l'année prochaine.

Raphaël

Toutes mes félicitations pour l'organisation de ce grand week-end sportif.

J'ai fait le marathon départ 6h

Un grand bravo pour tous ceux qui ont contribué a cette belle réussite.

Bravo pour le parcours, les ravitaillements, les gentils signaleurs aux bons endroits , le balisage au TOP et les soins a l'arrivée....

Dans certains secteurs l'Humidité était bien présente..... J'ai fait quelques pas du patineur involontairement mais j'ai réussi a rester De Boue...

C'est sur ces quelques mots que je remercie sincèrement toute l'organisation.

Un grand merci a tous.

Didier

Cette année, le parcours était beaucoup mieux indiqué que l'année dernière. Il était aussi plus difficile et plus boueux en forêt mais à cause de la météo.

C'est une très belle fête de la marche nordique. Bravo à vous et à tous les bénévoles pour l'organisation d'un tel événement.

Christian

Nous nous sommes croisés sur le parking en fin d'après-midi du dimanche (les Alsaciens), et c'est avec plaisir que je fais un retour très positif ! Un grand merci pour toute cette organisation ! Les informations sur le site nous avaient déjà mis l'eau à la bouche, elles ont suivi par mail, et vous êtes accessibles, c'est vraiment super.

L'ambiance était excellente, le fait qu'il n'y ait pas de chrono laisse peut-être plus de place au plaisir de participer tout simplement.

Nous avons failli louper le ravitaillement à Laignelet car nous discutions, d'autres participantes nous ont appelées.

L'équipe des bénévoles était aux petits soins pour nous, aux ravitaillements et à l'arrivée, l'un d'entre eux a ramené à l'hôtel notre ami qui s'est senti mal au terme de 100 km achevés hors délai. Un très grand merci à lui ainsi qu'à toute l'équipe!!!

Le parcours des 42km était magnifique, nous avons admiré et profité de ce vert si particulier de la forêt, ce calme et le chant des oiseaux... Personnellement c'est le parcours en forêt qui m'a fait tenir les 42km.

Bref, cela nous a tellement plu que nous reviendrons très certainement l'année prochaine, peut-être plus nombreux!

Encore merci à vous et à votre équipe pour votre engagement et votre gentillesse!

Agnès

C'est avec beaucoup de plaisir que j'ai participé pour la première fois au défi Raoul 2. Bravo à vous et tous les bénévoles pour l'organisation de cette course unique en France! Le parcours en forêt est magnifique.

J'ai juste une remarque concernant le 1er ravito sur le 42km, l'accès n'était pas très bien indiqué et surtout la sortie, j'étais seule et j'ai eu beaucoup d'hésitations avant de trouver la bonne direction. Encore merci à vous tous pour cette organisation et cette ambiance décontractée, j'ai encore plein d'images dans la tête !

A l'année prochaine.

Sophie.

Ce fut un très grand plaisir de participer au marathon de marche nordique.

Un parcours très sympa. Vous avez un terrain de jeu magnifique. Le balisage était parfait. Aucun doute sur l'itinéraire.

Tous les bénévoles étaient très sympathiques et attentionnés.

Un petit bémol pour l'arrivée, il manque un peu de canalisation. On est un peu perdu en arrivant.

Merci pour ce bon moment

A l'année prochaine

j'ai adoré ce 42 kms parcours super, balisage impeccable, que du positif pour vous et votre équipe de bénévoles.

un grand merci à tout le monde pour cette belle journée.

aviez vous prévenu les pompiers de cette manifestation un ami est venu en aide à une concurrente qui était tombée lorsqu'il a appelé les pompiers ils ont dit ne pas être au courant de la manifestation.

Encore merci à vous Amand et votre équipe de bénévoles j'espère pouvoir revenir l'année prochaine.

Hervé

Je vous remercie pour l'organisation, l'accueil des bénévoles.

Une chouette équipe.

Par contre, prévoir affichage pour l'arrivée et le parking

merci a vous tous les bénévoles et organisateurs. Tout était parfait, très bien organisé et surtout excellente ambiance qui a réchauffée les coeurs

Très satisfait de l'organisation ! Satisfecit à tous !

Le parcours du 42 de cette année était plus intéressant que celui de l'an passé.

Très bien le balisage.

A l'arrivée, il a fallu un peu tâtonner pour comprendre ce qu'il fallait faire pour se restaurer et récupérer les maillots.

Il n'y avait quasiment plus rien à grignoter sous la tente.

Pas évident l'utilisation des tickets quand on arrive un peu fatigué ...

Dernier point, les participants du 13 méritaient d'avoir aussi leur médaille.

Certains se sont sentis un peu mis à l'écart.

En conclusion, félicitations pour ce très bon moment, et vivement l'édition 2025.

Alain

1er marathon pour moi en 6h35! Très satisfaite du parcours avec peu de bitume dommage que le temps n'était pas au rendez vous, mais grâce aux chemins dans la forêt, nous étions à l'abri.

Très bonne organisation, très bon fléchage bien visible, ravito correct, les bénévoles très sympathiques et souriants, le seul petit point négatif c'est le tee shirt à l'arrivée qui avait été pourtant commandé à la bonne taille lors de notre inscription, mais non disponible à l'arrivée, un XL à la place d'un M 😞.

Voilà mon avis très positif dans l'ensemble, je pense !

À renouveler sans doute l'année prochaine, nous allons encourager d'autres membres de notre club pour y venir !

Je suis en admiration sur les personnes qui ont parcouru les 100 kms, par contre je me demandais pourquoi il n'y avait pas de parcours intermédiaire comme un 60 kms par exemple, ça pourrait être un nouveau défi pour les années à venir 😊.

Sportivement,

Laurence

C'est avec beaucoup d'appréhension que je me suis lancée sur ce marathon nordique. Mais toutes les conditions étaient réunies pour arriver au bout. Cette environnement magique (presque tout le temps dans cette belle forêt) et toute la bienveillance des bénévoles et des organisateurs m'ont permis de réaliser mon 1er marathon nordique.

Encore merci à la personne de l'organisation qui a ramené mon collègue en voiture à notre hôtel.

Nous reviendrons sûrement l'année prochaine plus nombreux !

Claudine

Premier marathon et belle réussite. Très bonne organisation, fléchage impeccable...juste quelques doutes én sortant du 2° ravitaillement, mais vite soldes. Merci aux organisateurs!

Pour ma 1ère participation j'ai été impressionnée par la qualité de l'organisation et la bienveillance de tous les bénévoles.

Merci beaucoup belle expérience pour moi et à l'année prochaine

Sylvie

*Merci pour l'organisation du marathon
Balisage au top
Très peu de bitume super
Bonne ambiance
Bravo aux bénévoles et à l'année prochaine*

*Très belle découverte nous étions 12 de Brest à s'être déplacés et nous sommes revenus enchantés
Très beau parcours avec un balisage au top aucun doute sur le chemin à prendre
Pour le départ peut être avoir un meneur d'allure que sur le premier kilomètre car sur trois on a
tendance à se marcher un peu dessus !!
Pour le ravitaillement d'arrivée on ne savait pas trop ce à quoi on avait droit aussi nous n'avons
pas eu de galettes saucisse et bière
Si c'était compris peut être mettre les tickets correspondant dans les sacs d'arrivée ainsi que le tee
shirt
Merci encore à toute l'équipe!!*

*C'était de nouveau une belle aventure à vivre ce 42 km 😊
Comme tu souhaites nos retours je trouve dommage qu'il n'y est pas l'inscription finishers pour
ceux qui participent au marathon car c'est aussi un défi cette distance
de plus compte tenu du coût de l'inscription vous pourriez offrir la galette saucisse
J'ai été très surprise que l'on m'explique que mon inscription me donnait droit uniquement à une
boisson alcoolisée d'autant que j'en bois pas
Je me demande ce qui explique le coût de l'inscription?
Sylvie*

*Je vous fais un retour personnel et également pour notre association Castel Nordique.
J'ai participé au marathon pour la première fois et j'ai vraiment apprécié le parcours
essentiellement nature et surtout dans une forêt magnifique. C'est vraiment le circuit idéal pour
ma part. Bon effectivement les conditions météo ont ajoutées beaucoup de difficultés par rapport à
la boue, mais ceci est imprévisible.
Pour ma part rien à redire sur le fléchage en dehors de la sortie du village au premier
ravitaillement que j'ai du louper, 1km en plus.
Et sinon côté association, nous étions 24 au départ, 3 forfaits, je n'ai eu que des retours positifs sur
tous les domaines, parcours, ravito et surtout des bénévoles au top !
Pour tout ceci, un grand merci pour cette journée qui restera une belle journée pleines de défi
réussi.
Sans aucun doute, nous ferons partis de la team 2025.
Catherine*

*Tout d'abord un grand merci pour l'organisation de cette marche.
Les personnes qui nous ont accueillis tout au long de ce parcours, tant au départ, qu'aux différentes
étapes et à l'arrivée ont été très agréables et prévenantes.
De mon point de vue, les points d'amélioration sont malgré tout les suivants :
- Améliorer la communication sur l'événement sur place (fléchage du « village » et fléchage
parking avec précision claire sur la possibilité de stationner pour les participants)
- Mettre d'avantage de sanitaires à disposition, il n'y en avait pas au 60ème, 1 seul au 75ème.*

- Améliorer les conditions d'accueil du ravito du 60, aucun abri à disposition et donc pas de sanitaire (même si des wc publics étaient disponibles à proximité). Il s'agit d'une étape importante au beau milieu de la nuit qui mériterait d'être un peu plus qualitative, y compris pour les bénévoles qui s'y trouvent

- Le circuit de départ (2km environ), en tout cas pour le 1er sas était un peu trop lent et contraignant.

Très bel événement malgré cela, je viendrai d'ailleurs probablement voir l'année prochaine si vous avez fait des ajustements.

Désolée pour ma réponse un peu tardive mais nous avons profité d'un peu plus de temps dans la région !

J'avais participé au 23km l'an passé, cette année le 42km.

C'était un superbe parcours avec un peu de gadouille par endroit mais cela fait parti du jeu !!!

Merci à vous tous pour cette organisation au top, un très grand merci à tous les bénévoles pour leur gentillesse et leur prévenance.

Juste une petite remarque, merci d'indiquer que le parking est interdit mais que les participants camping caristes ont quand même le droit de s'y installer.

Vivement l'an prochain sur le 42km à nouveau car je pense que la marche est trop haute pour moi pour passer sur le 100km.

Merci mille fois

Claire

...

Mon mari soignait ses ampoules, résultat des 100 km.

Comme l'an passé, je n'ai que des compliments à vous retourner: accueil des bénévoles parfait et sympathique et parcours bien fléché (mieux que l'an passé où j'avais fait 37 km au lieu des 24 prévus ;-)).

A l'année prochaine, où j'espère tenter les 42 km.

Pascale

Un grand merci pour l'organisation et à tous les bénévoles, cette journée a été un moment très appréciée par notre club. Tous nos marcheurs ont pu relever et réussir leur défi. C'est sur nous reviendrons l'année prochaine :)

Nous avons collecté auprès de nos marcheurs différents commentaires les voici :

- très beau circuit , peu de route , la voie verte pour terminer très bien permet de récupérer.

- très bien l'arrivée des 4 distances en même temps beaucoup de monde et belle ambiance.

- Fléchage et balisage très bien (+ régulier et visible que l'année dernière sauf après le ravito de Laignelet) - sécurité à renforcer lors des traversées des grandes axes - route nationale)

- mettre un fléchage de décompte des kilomètres restants peut être à partir des 5 derniers.

- ravitaillement très bien et suffisant. (certains pas fan du sandwich pain de mie et galette froide avec saucisse chaude)

- Mettre une petite musique au moment des départs.

- un peu plus de toilettes à l'arrivée et plus de barnums pour se changer au sec

- ticket pour 1 boisson et un sandwich à la fin de la course.

- Médaille pas nécessaire.

- pourquoi ne pas faire un podium du club le plus représenté-

Les coachs de l'ACRLP Section marche nordique de Locminé.

