



# Défis Raoul II 4 et 5 mai 2024

## Les retours du 100 km de marche nordique

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. Cette année c'était la 9ème édition (celles de 2020 et 2021 ont été annulées à cause de la pandémie).

Après une croissance continue, ce sont 145 concurrents qui ont pris le départ cette année, 125 ont terminé le parcours.

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

Que nous disent ces retours ?

### Beaucoup de retours ont mentionné :

- ✓ - Les bénévoles « charmants et bienveillants »,
- ✓ - les ravitaillements excellents en qualité et quantité, convenant notamment aux végétariens, et bien organisés, avec distances entre eux bien équilibrées,
- ✓ - le beau parcours, dont de formidables portions de forêt, et de magnifiques paysages,
- ✓ - la super organisation,
- ✓ - les soins pour ampoules et massage pieds,
- ✓ - la ballade dans le château,
- ✓ - la voie verte la sécurisante la nuit
- ✓ - un super balisage,
- ✓ - le parking pour voitures + camping-cars, au lieu des départs et arrivées.
- ✓ - la signalétique insuffisante (parking, intérieur du village, ravitos)

### Certains ont aussi évoqué :

- ✓ - la distance de 102 km au lieu de 100, soit 2 km difficiles psychologiquement,
- ✓ - l'absence d'accueil à l'arrivée à partir d'une certaine heure,
- ✓ - les sacs trempés,
- ✓ - la voie de « chemin de fer interminable » et la forêt « longue », mieux alterner les 2,
- ✓ - le plus de bitume de cette année,
- ✓ - des salles de ravitaillement trop petites, notamment celles où se situaient les sacs,
- ✓ - le manque d'indication de distance restante (idéal : un panneau à chaque dizaine),
- ✓ - les groupes de niveau et barrières horaires,
- ✓ - l'absence de photos le long du parcours, qui figureraient ensuite sur le site,
- ✓ - les indications balise GPS non mises à disposition des proches,
- ✓ - un événement semblant ignoré par la mairie : pas d'affiches de sa part pour la promotion et ajouter un caractère festif,
- ✓ - le flochage « finisher » souhaité dans le dos, sous le nom de l'épreuve,
- ✓ - l'espace « santé » ne bénéficiant pas d'une salle comme l'an dernier,

## L'intégrale des retours

*Avec mon mari, nous avons participé et réussi le défi 100km de ce week end.*

*Ça a été une belle aventure humaine et nous avons appris sur la puissance du mental quand le corps ne veut plus avancer.*

*Nous voulions vous féliciter pour l'organisation autour de cet événement. Les bénévoles étaient au top et les ravitos bien organisé.*

*Nous avons cependant quelques remarques qui nous semblaient importantes à vous faire remonter car c'est toujours intéressant d'avoir l'avis des participants 😊.*

*Les fait d'avoir eu 102 kms à faire a été très éprouvants . Psychologiquement c'était difficile surtout que la forêt boueuse demandait un peu de lucidité pour ne pas tomber et ses 2 petits kms étaient une torture mentale . Nous savons que c'était à cause du passage a parigné mais peut être aurait il été possible de trouver une boucle a diminuer pour compenser.*

*L'arrivée a été un peu curieuse. Nous n'avons pas été accueilli. Après cette épreuve nous manquions de lucidité et on ne savait pas où aller , quoi faire.*

*Nous aurions apprécié qu'un bénévole soit là pour nous accueillir avec la médaille et nous diriger pour boire, redonner le gps et récupérer le tee shirt. On était perdu.*

*Nous avons récupéré nos sacs complètement trempé et les vêtements a l'intérieur aussi. Donc plus rien pour nous changer.*

*Pour la pluie.....vous ne pouviez rien faire mais soit laisser les sacs dans le camion soit les poser sur des palettes.*

*Encore merci pour cette belle aventure. Nous avons découvert un nouveau sport. ( Notre sport étant la course a pied )*

*Nous avons mal partout mais nous sommes fiers d'être aller au bout de ce grand défi.*

*Bien sportivement*

*Angélique et Clément*

*J'ai oublié de vous demander dans mon précédent message.*

*Je suis curieuse de connaître le nombre d'abandons sur l'épreuve des 100kms.*

*Je vous avoue que n'ai jamais eu aussi mal sur une épreuve. Mais quand la tête a décider de finir, peut importe la douleur, on va au bout. C'était incroyable.*

*Comme l an passé lors du 42kms, rien a signaler.*

*En ce qui me concerne.*

*Des bénévoles charmants et bienveillants.*

*Un beau parcours mais un peu long !!! 😄*

*Je n ai pas pensé à récupérer mon tee-shirt.*

*est-ce perdu?*

*comment peut-on faire.*

*merci d avance.*

*c est vraiment une super organisation.*

*Véronique*

*Pour l'orga balisage et autre au top rien à dire pour moi perso, juste que sans les éplucher vous devriez couper les bananes en morceaux de nombreuses personnes en mangeraient une moitié et jetaient le reste.*

*Tout d'abord merci et bravo pour votre organisation.*

*Un remerciement particulier aux bénévoles qui nous ont accompagné et soutenu tout au long de la nuit.*

*Je n'ai pas retenu le prénom de chacun d'entre eux mais je garderai un très bon souvenir de leur gentillesse et de leur sourire !*

*Personnellement, j'ai un peu (beaucoup) souffert au cours de ces 100 km mais quel bonheur de franchir cette ligne d'arrivée !*

*Si je devais faire quelques petites remarques (ce ne sont absolument pas des critiques mais juste mon ressenti pour ces 1ers 100 km) je dirai simplement que psychologiquement le dépassement au compteur des 100 km est difficile moralement (perso je comptabilise à ma montre 104,2 km ....les derniers km m'ont paru une éternité 😊)*

*La 1ère partie du parcours est sécurisante mais ces anciennes voies de chemins de fer semblent s'étendre à l'infini et au delà 😊 ... je ne supportais plus la vue d'une barrière 😊*

*La 2ème partie du parcours dans la forêt est agréable mais elle est longue et j'ai eu parfois le sentiment de tourner en rond et que je n'en sortirai jamais 😊*

*Ce serait génial si on pouvait mixer un peu les deux mais je comprends que ce ne soit peut-être pas évident en fonction de la nuit et de la distance à parcourir.*

*Côté ravito rien à dire ! C'était parfait !*

*Encore une fois merci pour cette belle course et au plaisir de vous revoir l'année prochaine.*

*Nathalie*

*Oups ! J'ai oublié une chose ! Le soin des ampoules et le massage des pieds à l'arrivée un vrai bonheur !*

*Tout d'abord toutes mes félicitations pour ce WE sportif à toi , ton asso et vos bénévoles !*

*Bravo également pour les superbes ravito en qualité et en quantité.*

*Quelles ampoules à réparer et ca va rentrer dans l'ordre .*

*Très heureuse d'y avoir participer cette année car j'en avais le temps pour la préparation.*

*Sur le parcours , j'ai trouvé un bon balisage en général . Le bémol pour moi a été celui du retour sur le ravito " Parigné"" dès la sortie de la salle puis le 2nd en repartant de celui de Jardin des Fêtes dans la rue de Félix Bodenan ( j'étais seule à ce moment là ...)*

*Quant à la nature du parcours, je suis mitigée sur la portion de la voix verte . A la fois très sécurisante pour la nuit mais très longue aussi.*

*Formidable les portions en forêt ...même dans la boue ...c'est un défi "pleine nature ".*

*Connaissant le 42km sur 2023 et le 100km désormais, reste à choisir pour 2025 !*

*Martine*

*Merci à vous et à tous les généreux bénévoles pour ces 24h d'accompagnement.*

*Très peu d'axes d'amélioration à vous retourner.*

*La signalisation était efficace, le complément par l'application KOMOOT était un bon complément pour lever les doutes.*

*Les ravitaillements étaient très bien fournis. Petite suggestion, y ajouter des compotes en tubes. Sur le parcours la 1ere partie aller retour Fougères par la voie de verte était un peu longue, bien que rassurante pour la nuit avec un revêtement sécurisant.*

*Le maillot, la médaille et le complément ont été une bonne récompense.*

*Merci encore à tous pour cette organisation qui permettra à mon épouse, mes amis et moi pour ces moments inoubliables que nous garderons.*

*Un beau défi réalisé, quelle belle expérience.*

*Ce fut magique. Je suis venue seule et je repars avec 7 personnes dans mon cœur avec qui j'ai fait les 102km. J'ai eu un gros coup dur à la levée du jour et j'ai lutté, dans le dur vraiment dur sur les 25 derniers km. Ils ont été là à mes côtés, ils m'ont soutenu jusqu'à la ligne d'arrivée. Je leur dois un grand merci car sans eux, je n'aurai certainement pas relevé le défi.*

*Quel esprit d'équipe...*

*Une organisation au top, un fléchage d'excellence, des bénévoles au top. Un grand merci à tous. Si je peux me permettre, les petits points qui pourraient être à revoir éventuellement et si possible biensur:*

*- cette longue ligne droite de voie verte nous a paru interminable mais je pense que c'est quand même mieux de nuit que de jour.*

*- finir en forêt a été super mais très dur dû à la météo pluvieuse cette année qui a rendu les terrains très boueux et glissants( mais ce n'est pas de votre faute)*

*- et dernier petit point, les sandwiches sur les ravitaillements c'est très bien, mais au fur et à mesure des km, j'aurai eu envie d'autre chose ( peut-être du sucré, madeleines, cake...)*

*La soupe a été très appréciée et si possible également, en mettre sur plus de ravitaillements.*

*Bravo à tous, ce fût magique grâce à vous tous sur le terrain.*

*Peut-être à l'année prochaine*

*Caroline*

*Pour ma part n'ayant fait que la moitié des 100kms, je n'ai eu que des retours positifs que ce soit sur le balisage, sur le parcours en général, le passage dans les parcs des châteaux a été vraiment très apprécié, même certains prenaient le temps de faire des photos. Étant guide sur les premiers km, je dois dire que le groupe dont je faisais partie ont été très respectueux des règles établies. J'ai pris vraiment plaisir à les emmener jusqu'à la Daviais. Très bonne ambiance pendant la marche. Voilà.*

*Daniel*

*Encore merci pour cette belle journée.*

*N'ayant pu finir la course car j'avais un état grippale, arrêt de travail pour la semaine. Donc pour la récupération pas de problème 🍷. Mon conjoint a préféré me raccompagner car je partais en malaise.*

*Non très bon souvenir, très bonne ambiance, le parcours était très bien fléchée, nous sommes véganes et les produits proposés étaient très bons surtout les bananes 🍌.  
Certainement nous recommencerons l'année prochaine pour finir les 54 km non effectués. Le fait d'avoir de la voie verte en majorité était très accessible pour le corps.  
Les paysages sont magnifiques, on a très apprécié la balade dans le château 🏰.  
Ma soeur a pû finir donc que du positif car même malade la performance était au rdv.  
Encore merci et certainement à l'année prochaine.  
Bon courage à tous.  
Jessica et Frédéric*

*C'est ma 5ème participation au défi RAOUL II; d'année en année, je constate des améliorations dans l'organisation.  
Cette année, le balisage était parfait; très peu de risque de se perdre; de plus, la présence de balise dans nos sacs à dos a contribué à nous rassurer.  
Nous étions un groupe de 8, et, comme à chaque fois, nous avons apprécié la gentillesse, la bienveillance et le dévouement des bénévoles; bravo et grand merci.  
Les circonstances ont fait qu'il y avait un peu plus de routes bitumées que l'an passé; ce n'est pas ce que nous préférons.  
A conserver: la voie verte pour la nuit: c'est sécurisant.  
Axe d'amélioration: le temps mais sans doute n'y pouvez-vous pas grand-chose.  
Encore merci pour la qualité de l'organisation de cette nouvelle édition.  
Guy*

*Superbe organisation tout était parfait .Vous avez de la chance d'avoir des bénévoles aussi sympathique et à l'écoute des concurrents . En amont de la course merci aussi pour votre travail d'organisation si bien suivi qui ne doit pas être facile. Bravo encore*

*Je suis bien rentré à La Crèche sous un déluge de pluie et ce matin, mis à part quelques courbatures, tout va bien.  
Merci pour cette formidable organisation. Super balisage et balise GPS rassurante.  
Très bon accueil à tous les ravitaillements  
Très beau circuit un peu vallonné et boueux cependant.  
Un grand merci à tous les bénévoles qui, partout, étaient toujours aux petits soins.  
Merci pour ce bon moment et, qui sait, peut être à l'année prochaine (c'était ma 3ème participation)...  
Francis*

*Tout d'abord un immense merci aux bénévoles pour leur gentillesse et leurs encouragements. Cet esprit familial et de bienveillance fait vraiment chaud au cœur lors des ravitos !  
La signalétique est vraiment au top, que du bonheur ! J'ai juste douté à un moment sur le parcours avant le 2ème ravito, il fallait traverser la route et ensuite plus rien. Il manquait juste une signalétique pour savoir si il fallait prendre à droite ou à gauche. Je sais que d'autres marcheurs*

*ont eu le même doute. C'est vraiment le seul point à faire remonter sur la signalétique.*

*Durant la marche deux idées me sont venues :*

- mettre une petite affiche sur la signalétique pour indiquer la distante restante avant les ravito ( par exemple à partir de 3 km avant)*
- mettre des panneaux à chaque dizaine ( c'est toujours sympa de voir les caps que l'on passe et à l'occasion d'immortaliser le moment avec une photo afin de se rendre compte du poids des km sur les visages !)*

*Une dernière observation sur la fin de course où l'on ne sait pas trop où l'on doit aller ( un endroit différent pour la remise du sac, de la médaille et du T shirt).*

*Encore un grand merci à tous les bénévoles !!!!*

*Bonne continuation à vous !*

*Aurélié*

*J'ai moins apprécié cette édition que les précédentes ; j'y participe depuis 2018 .*

*Certes j'ai terminé plus exténué que lors des précédentes aussi mon jugement peut en être altéré.*

*- tout d'abord un point positif le balisage était suffisamment dense , visible ; seule en 2 endroits la signalétique était soit erronée ,soit manquante (sans doute acte de malveillance )*

*-La première partie du parcours presque exclusivement "voie verte" , puis une large portion routière et enfin les cheminements interminables et souvent boueux dans la forêt de Fougères ont provoqués une lassitude , un manque d'intérêt .*

*-Certaines salles des ravitaillements étaient trop petites ,engendrant chaleur et inconfort .*

*- l'absence de vestiaire , avec au minimum des lavabos , complique la toilette avant de rentrer .*

*- Par contre, très bonne idée de justaposer le parking et point de départ et d'arrivée ....à retenir*

*- Une certaine confusion ,à l'arrivée ,pour la remise des médailles et du maillot : ou récupérer la médaille ....,dans quel ordre .....*

*de plus ces divers chapiteaux m'ont fait oublié mon "sac de parcours "*

*Malgré cela , je pense revenir en 2025 , la philosophie (challenge ) de cette épreuve , l'attention voire la compassion des bénévoles , l'organisation générale m'incitent à poursuivre l'aventure ....*

*Yannick*

*Je tiens à tous vous remercier pour votre formidable accueil des organisateurs des bénévoles et de la population très chaleureux avec des encouragements beaucoup de gentillesse et de dévotion de l'ensemble de l'organisation*

*Malheureusement j'ai dû interrompre ma course à 75 km pour des ampoules percées mais je garde un formidable souvenir et cela fait du bien de savoir qu'il y a encore en France des régions où les gens font preuve d'empathie et de gentillesse gratuite*

*Merci à tous et à bientôt pour retenter l'aventure*

*Nous avons aimé participer au défi Raoul 100 km pour moi et 23 km pour ma femme*

*c'était une journée très sympathique bonne ambiance*

*très bien les ravitos . très bonne organisation MERCI à vous les organisateurs*

*Claude et Marie-Léone*

*D'abord un grand merci à tous ceux qui ont préparé et géré ce moment, avec compétence, bienveillance et disponibilité.*

*- Le balisage était parfait, après le ravitaillement 74 et plus particulièrement dans la forêt, aucune indication erronée, la confiance devient absolue et laisse l'esprit disponible pour la contemplation des paysages.*

*La gestion des sacs, vraiment rien à redire, merci à vous.*

*La distance entre les ravitaillements est équilibrée et nous préserve de fatigue supplémentaire.*

*L'évaluation des Kilométrages précise*

*Vraiment l'organisation en tous points et sans flânerie était à la hauteur de l'évènement.*

*L'« Objet » groupes de niveaux et barrière horaire nous a posé problème, non pas dans sa conception, mais parce que le choix du groupe dans lequel on s'inscrit peut s'avérer potentiellement discriminant.*

*Hypothèse :*

*- Groupes 1 2 et 3 : Les marcheurs sont supposés arriver à la même heure, puisque les écarts d'allure sont faibles*

*- Repères et barrières horaires : arriver au ravito trop tôt contraint, y arriver après l'horaire entraîne un abandon immédiat avec accompagnement au village.*

*- Choix du groupe :*

*Le critère premier que le marcheur doit considérer pour choisir son groupe de niveau est lié à son allure, à sa capacité d'aller plus ou moins vite.*

*- Dans les faits :*

*Au départ, les marcheurs foncent.*

*Les Incidences*

*Niveau 4*

*Ceux du groupe 4 vont rattraper rapidement les autres et ne sortiront pas des barrières horaires.*

*Niveau 1*

*Si le marcheur ( proche de la barrière de temps haute ) va trop vite, il y a une contrainte : celle de devoir attendre l'heure d'ouverture du ravitaillement ou la permission de rentrer dans la forêt.*

*On est en dehors des clous, « hors barrière » on est en avance sur le temps, mais cela ne porte que peu à conséquence.*

*Si l'on est trop lent, en cas d'incident ( blessure, erreur de parcours ), on a une marge conséquente avant de s'approcher de la barrière haute.*

*Niveau 2*  
*Si le marcheur est trop rapide, même contrainte que le niveau 1, s'il est trop lent, la barrière haute est encore loin.*

*S'il est trop lent, la barrière horaire haute lui laisse encore une marge rassurante.*

*C' est ( réflexion à posteriori ) le groupe confort, dans la mesure où il peut moduler les moments de repos, les accélérations de rythme, prendre son temps.*

*Niveau 3 : un choix à éviter ?*

*Réflexion sur une situation standard mais aussi particulière : la nôtre.*

*Nous avons essayé de maintenir un rythme de 5km300/heure*

*Nous nous sommes retrouvés en dernière position, ce qui à priori ne pose pas de problème ....*

*Et pourtant si.*

*La première difficulté à laquelle nous avons été confrontés est de bien nous repérer. On a moins d'yeux pour trouver la bonne direction, moins d'idées pour faire des choix éclairés surtout la nuit. Le balisage étant globalement impeccable nous n'avons appelé que trois fois les organisateurs pour vérifier, confirmer notre direction, trouver le ravito. Nous avons néanmoins perdu du temps. L'un d'entre nous s'est blessé, nous avons dû nous arrêter sur l'évènement, mesurer les risques potentiels, diminuer notre allure, et considérer le fait que nous nous rapprochions de la barrière horaire haute.*

*L'arrivée au ravitaillement devient problématique dans la mesure où quand nous arrivons sur site, l'équipe de bénévoles commence à « remballer » même si bien sûr, on a pris soin de nous, et nous a réconfortés quand il le fallait. Nous n'avons manqué de rien. Néanmoins la répétition des cartons de sandwich qui s'en vont quand on arrive fragilise notre mental.*

*Trois kilomètres avant celui du ravitaillement 74, notre collègue blessée aurait aimé continuer à marcher mais en diminuant l'allure au-dessous des 5kmh avec un risque accru de franchir la barrière haute et d'être tous les trois raccompagnés au village.*

*Il nous semble que de manière générale le facteur temps pour le marcheur dans le groupe 3 est, de par sa position dans la grille, difficile à gérer et que l'épée la « sortie du cadre » est une véritable épée de Damoclès.*

*Sinon, encore une fois un énorme merci pour nous offrir de tels moments...*

*Amitiés sportives*

*Thierry*

*Tout d'abord, merci de nous permettre de nous exprimer après ce 100 kms.*

*Je suis pleinement satisfait de ce défi, le premier pour moi, l'ambiance était excellente parmi les marcheurs et lors des ravitaillements,*

*Le fléchage: super ! il me permettait de me concentrer sur ma marche sans me préoccuper des signalements, ils étaient toujours bien placés.*

*Le parcours: La longueur de la voie verte ne m'a pas gênée, car faite surtout de nuit, de plus, sa rectitude a favorisé les discussions parmi le petit groupe de marcheurs que j'avais intégré. Je retiens, le départ avec le tour du château qui permet de rentrer progressivement dans le défi en profitant de la vue, et le passage au parc botanique, de jour, c'est splendide, je me promet de revenir le visiter... Alors, oui, les passages en forêt étaient bien longs et très boueux, mais c'était mon lot cet hiver pendant les entraînements, donc, j'étais un peu habitué!*

*Les ravitaillements: bien espacés, avec tout ce qu'il fallait de nourriture et de boissons, au top!*

*Les bénévoles: aux petits soins pour les marcheurs, je les ai remerciés tout au long du parcours, transmets leur mes félicitations,*

*Le plus à l'arrivée: l'ostéopathe présent qui m'a remis d'aplomb pour repartir, super!*

*Alors, pas de point à améliorer? ben non, des douches à l'arrivée? il faudrait changer de lieu...*

*Merci encore, Amand, pour ton dévouement, ta générosité, tu as déjà un inscrit pour l'année prochaine!*

*Jacques,*



*Excellente organisation. Une équipe de bénévoles, bien sympathique et attentionnée, tout au long du parcours des 100 km.*

*J'ai trouvé très agréable le début du parcours des remparts du château.*

*Un balisage efficace malgré 2 - 3 balises qui ont dû faire les frais de personnes malveillantes.*

*Domage par contre que nos proches n'aient pu suivre en direct notre progression, grâce aux balises emportées par chaque participant. Était-ce possible ?*

*Pour le ravito du petit matin, sandwich et rillettes avec café noir : sauf si nous étions originaires du nord de la France, peut-être ! J'aurai préféré sans doute comme mes 7 camarades des "Zigouiguis" un petit croissant ou à défaut du pain beurre.*

*Merci à nouveau aux bénévoles qui nous ont permis de participer à ce défi, et de sortir de notre zone de confort.*

*Gilles*

*Merci pour votre gentil message.*

*D'un ordre général, j'ai passé un excellent week-end !!*

*L'organisation était au top, et les bénévoles d'une gentillesse impressionnante, serviable, avec toujours un mot ou un encouragement sympathique !!*

*Le passage dans le château était sympa !!*

*Beau tracé dans la forêt !!*

*Ce qui pourrait être optimisé... la voie verte est vraiment*

*monotone. Malgré l'aspect sécurité qu'elle apporte, la casser par endroit serait appréciable.*

*Quelques défaillances sur le marquage qui font douter la nuit ou lorsque la fatigue est importante.*

*Un peu trop de passage sur les routes, qui font chauffer les pieds et rendent l'utilisation des bâtons difficiles.*

*Je ne sais pas si c'est prévu, mais des photographes sur le tracé pourraient être présents et exposer les photos des participants sur le site.*

*Bref, ce défi restera un souvenir inoubliable et je suis très fier d'y avoir participé !!*

*Merci encore à tous pour votre gentillesse !!*

*Guy*

*Préférez édition 2022 avec départ 15hr30 qui permet les passages en forêt en début de parcours et la voie verte de nuit puis à nouveau la forêt le matin*

*car après l'avant dernier ravitaillement très difficile cette année (du en partie à la météo) et des chemins limites praticables.*

*Merci à tous les bénévoles et aux soins apportés au ravitaillement (ps du vrai café et de la vraie soupe serai un plus)*

*Merci au service médical (manque quand même un kiné et un infirmier à mi parcours)*

*Mais pour moi une vraie réussite*

*Bon courage à tous et merci*

*Didier*

*je t'espère aussi bien reposé après l'organisation de ce chouette week-end, fatiguant aussi de ton côté.*

*L'organisation était au top... renseignements, préparation en amont, balisage (même si j'ai réussi à me perdre !), parcours sécure, les bénévoles bienveillants et soucieux de nous éviter des petits efforts !*

*Le tracé ... trop rectiligne à mon goût sur cette première partie, heureusement qu'il faisait nuit sur cette voie verte ! Plus sympa par la suite en forêt.*

*Bref, je suis globalement très satisfait par toute l'organisation de cette marche, et remercie toute l'équipée avec toi !*

*Par ailleurs, car je n'ai pas pu les croiser à l'arrivée, merci de saluer vivement Chantal, Thérèse, Hervé, membres du club car ils ont grandement contribué au fait que je franchisse la ligne d'arrivée, avec leur expérience !*

*Merci beaucoup ; Bonne suite ;*

*et au plaisir de reparticiper l'an prochain !*

*Philippe*

*Malgré mon abandon au 84eme kilomètres, j'ai passé un très bon moment, le fléchage était bien fait de jour comme de nuit même si le carré réfléchissant des panneaux blanc était un peu petit , pour le parcours, pas grand chose à dire, j'imagine bien la difficulté d'allier distance et sécurité pour nous, j'ai détesté l'avant dernière partie entre laignelet et landean car les circuits vtt sont pour moi inadapté à la marche ( et en plus c'est là que j'ai abandonné 🚲) mais la boue et le bouillon sur 10 voir 15 cm d'épaisseur, c'est très compliqué.*

*Pour la puce gps, peut être sympa de la mettre publique pour nos proches, ça peut être sympa.*

*Les bénévoles et les ravitos au top sur tout le parcours ☑.*

*À l'année prochaine.*

*Olivier*

*Voici le retour de notre "équipe" de 4 (3 femmes et 1 homme). Nous sommes des environs de Sablé sur Sarthe.*

*Tout d'abord, un grand merci très respectueux pour votre organisation. Nous avons passé un we de défi car c'est le terme. Nous sommes allés au bout de nous même. L'épreuve est vraie, dure et longue pour notre niveau. Mais bien évidemment nous sommes ravis d'avoir fini.*

*Comme vous nous donnez la parole, avec beaucoup d'humilité, nous allons vous donner notre avis.*

*Balisage : top et vraiment très bien fait (jour et nuit) ; ayant l'habitude de suivre au tracé sur GPS, je n'ai que très rarement dû le faire. Un seul loupé pour nous, c'est le ravito sur la gauche de la voie verte la nuit où nous avons filé tout droit 😊. Donc balisage = PARFAIT.*

*Ravito : pour le premier ça va ; on est content de tout trouver. Les bénévoles sont TOP tout le temps.*

*(Une remarque au niveau hygiène, sur les ravito sur ce type d'épreuves sportives, les bénévoles ont des gants pour servir.)*

*Par contre, on se lasse quand même de toujours avoir la même chose.*

*Suggestions :*

- fruits secs (raisins ; bananes sechées ; dattes)
- quartiers d'orange
- bonbons haribo pour remettre le sourire
- quatre-quart
- petits cakes ou autres emballés individuellement
- galettes saint michel ou même type
- pour le matin c'est vrai que 1 croissant par participant ca doit remettre le moral en place !
- oeufs durs

Parcours :

La voie verte est une autoroute, c'est monotone mais indispensable pour faire de la distance en sécurité, on le comprend. La forêt c'est sympa malgré la boue qui nous ralentit quand même pas mal.

C'est vrai qu'un bout de ville supplémentaire ça serait pas mal.

Animations :

Suggestion également : à un ravito la nuit : possibilité de mettre des flambeaux ou un ou deux brasero avec de la musique pour changer et remettre de l'énergie !

Un grand merci pour toutes ces heures passées à préparer, faire et défaire et finalement nous graver de beaux souvenirs dans la tête.

MERCI

Malika, Carole, Christelle et Christophe

Voici mon retour :

Organisation toujours au cordeau.

Les bénévoles sont très sympathiques et accueillants : leurs sourires et encouragements sont vraiment importants et donnent de l'énergie.

J'ai préféré le lieu de départ/arrivée cette année vs l'année dernière : il y avait plus d'espace pour échanger avec les marcheurs et les bénévoles.

Les ravitos sont prévus à des fréquences adéquates, la nourriture est appropriée à l'effort fait et la possibilité d'être en intérieur permet de se changer, réparer quelques bobos. J'ai entendu que certains marcheurs avaient mal supporté la soupe ; me concernant, pas de sujet.

Les conseils écrits étaient très utiles pour la préparation et j'y ai appris pas mal de choses qui m'ont été profitable.

Le trajet sur la voie verte était un peu trop long à mon goût et après avoir échangé avec toi, ça a sûrement causé quelques abandons. Mais à la rigueur, cela force à partir doucement.

Peut-être alterner un peu plus voie verte/forêt pour casser le rythme ?

Peut-être indiquer dans le document les difficultés du parcours ?

Le balisage était parfait cette année et les ravitos très bien renseignés/visibles (j'avais loupé le 2ème l'année dernière lors du marathon nordique).

Je n'ai pas vu d'équipes de la croix rouge (ou autres sauveteurs) : je ne sais pas si c'est obligatoire ou pas mais en cas de blessure cela pourrait être utile.

J'espère que ces retours seront utiles.

En tous cas, un grand merci pour toute l'équipe pour l'organisation et la bonne humeur !!

Damien

*Merci aux bénévoles qui ont participé à l'organisation, à ceux qui étaient présents tout au long du parcours et nous accueillait avec gentillesse, la soupe aux ravitos de nuit était réconfortante. Mention spéciale au photographe du ravito de Laignelet qui est resté imperturbable malgré les répétitions des prises de vues.*

*Contrairement aux prévisions météo pessimistes, nous avons pu réaliser notre défi dans de bonnes conditions avec un balisage au top. La voie verte était plus " souple " en raison des nombreuses précipitations des jours précédents.*

*A l'arrivée, c'était une joyeuse débandade entre le retour balise, la médaille, le ticket boisson ou ordre inverse.*

*C'est appréciable de pouvoir se faire soigner à l'arrivée avec en plus un accueil très sympathique. Le départ/arrivée sur la place du jardin des fêtes nous permet d'être plus proche des véhicules très appréciable au retour, l'éloignement du centre ville n'a pas affecté l'ambiance, c'est toujours sympathique d'être applaudis à l'arrivée.*

*Cette année, la mixité du parcours entre 100 et 42 km était plus fluide que l'an passé, les participants du 42 étaient plus espacés.*

*Bravo pour l'organisation d'un tel évènement.*

Dominique

*Ce fût un plaisir de parcourir ces 102 km, les endroits traversés, le château, le jardin botanique, la forêt...je ferai juste une petite remarque sur le balisage qui nécessiterait quelques petits renforts par endroits, mais sinon un très bon accueil, des bénévoles aux petits soins lors des ravitos.*

*Merci pour cette belle expérience, ce beau défi.*

*Cordialement*

Aurélia

*Merci beaucoup pour ce beau défi tout d'abord ! C'était deux journées fortes en émotions et en efforts !*

*Concernant les remarques que j'aurais à faire, nous avons remarqué que nos affaires qui étaient dans les sacs à dos qui nous étaient accessibles aux deux ravitos ont été mouillées (surtout dans le fond du sac)... nous n'avons heureusement pas eu besoin de changer d'affaires mais si cela avait été le cas, les gilets et pulls supplémentaires auraient été impossibles à porter...*

*Ensuite, dans quelle mesure les 2km supplémentaires auraient pu être évités ? Bien que le parcours ait été modifié plusieurs fois, les 2km en plus ont été difficiles une fois arrivés aux 100. On parle de minimum 35minutes de marche en plus, ce n'est pas négligeable...*

*Peut-être que la partie sentiers en forêt pleine de boue aurait pu être réduite ! Mais nous ne contrôlons pas la pluie ni les intempéries !*

*Sinon les balises GPS ont été apprécié ! L'équipe d'assistance nous a appelé une fois et cela nous a rassuré sur le suivi !*

*Les ravitaillements étaient au top !*

*L'esprit des différents participants également !*

*Un bon week-end sportif ! C'était top dans l'ensemble !*

*Merci !*

*Anne*

*Je souhaite savoir s'il vous plaît quel est le lien pour voir les photos du défi. Pouvez-vous me l'indiquer svp?*

*Tout d'abord, je tenais à vous remercier pour ce superbe évènement et votre organisation pertinente de performante.*

*Merci à vous et à l'ensemble des bénévoles que vous aviez rassemblé. Tous ceux que j'ai côtoyé, pendant mes 23 heures de marche, ont été accueillant, serviables, souriant et efficaces.*

*Et je voulais aussi remercier certains marcheurs de votre club, Patrice, Bernadette, Thierry, Stéphane, ..... avec qui j'ai eu l'occasion de marcher, de discuter. Ils ont été d'excellents ambassadeurs de cet évènement, de votre association et de la ville de Fougères, ils ont été aussi de très bon soutient pendant l'effort.*

*Votre organisation frôle l'excellence de mon point de vue. La seule remarque négative, que je vous ferai, porte sur l'espace des pièces dans lesquelles ont eu lieu les ravitaillements, notamment pour les 2 ravitaillements auxquels notre sac d'effets personnels était à disposition. Pour ces 2 ravitaillements là, une salle plus grande avec plus d'espace, plus de place pour s'asseoir et profiter de nos effets personnels serait la bienvenue.*

*Ce 100 kms est certes un défi personnel, mais celui-ci n'est réalisable qu'avec le soutien d'une organisation parfaite.*

*Encore merci et bravo à vous pour votre performance.*

*Je compte sur vous pour faire part de mes remerciements à vos bénévoles.*

*Très belle expérience pour ce premier 100kms.*

*Superbe organisation et bénévoles au rdv avec le sourire et la convivialité.*

*Nous vous sommes vraiment très reconnaissant pour toute votre attention et générosité autour de cette marche.*

*Merci encore,*

*Guillaume et Nadia*

*Après le 42 km de l'an dernier je me suis inscrit au 100 de cette année.*

*Cette rencontre est toujours aussi conviviale avec des bénévoles investis et charmants.*

*Une nette amélioration de la signalisation, un parcours très adapté pour gérer la nuit et le jour.*

*L'état des sentiers dans les bois, très humide, sont les aléas après l'hiver pluvieux.*

*Très satisfait de l'organisation : information préalable, accueil, déroulement.*

*PAs critique mais peut être un point d'amélioration sur les ravitos :*

*Celui du km 47 était petit, trop chaud. Je me suis senti mal et obligé de ressortir.*

*L'offre; J'étais saturé de pain de mie à la fin sans vouloir des rillettes avec le pain.*

*Un cake fameux à un des ravitos.... j'aurai aimé en prendre plus souvent (du salé ou du sucré) moins bourratif que le pain de mie.*

*Peut être à diversifier*

*Une vraie satisfaction pour votre défi et tous mes remerciements  
Gilles*

*Je vous remercie pour cette très belle marche nordique. Nous sommes venus d'Alsace à 8 et avons participé au 23,42 et 100 km.*

*Merci à tous vos bénévoles et bravo à eux.*

*Un merci en particulier à celui qui m'a ramené à Fougères quand j'ai abandonné au dernier ravito. Aux ramasseurs de balises qui ont dû rester dernière les 2 derniers, et oui ils faisaient parti de notre groupe....merci à la personne qui a ramené celui qui n'allait pas bien à notre hôtel.*

*Merci Corinne pour avoir forcé un des nôtres à prendre des forces en le faisant manger. Grâce à toi il est allé jusqu'au 60km. Et moi je te remercie pour mon t-shirt finisher...*

*Merci à Michael pour son accueil et à Amand pour ses mails....*

*Bref, vous étiez tous hyper sympathiques et vraiment gentils.*

*A l'année prochaine*

*Rita*

*- Mon ressenti : C'était ma 1ère participation à ce défi. Avant le départ, beaucoup d'appréhensions, même si j'avais pu participer à une des sorties (52 km) organisée par votre association 4 semaines avant qui m'avait vraiment rassurée. Très heureux d'avoir réussi cette performance, même si au km 60 (vers 03h45) j'ai cru lâcher prise, le ravito et la présence de proches m'a vraiment reboosté.*

*Organisation parfaite, fléchage du parcours idéal, ambiance vraiment sympathique, bénévoles très à l'écoute.*

*Pistes d'amélioration :*

*- pouvoir être suivi et localisé par nos proches grâce à la puce*

*- adresse précise des lieux de ravito*

*- Avoir notre temps réalisé à l'arrivée grâce à la puce mais toujours sans classement.*

*Félicitations à vous et à toute votre équipe.*

*Samuel.*

*Je voudrais simplement te dire un très grand merci pour ce week-end.*

*C'était le premier 100km pour moi. Je n'ai donc pas de point de comparaison.*

*Mon retour sera celui-ci :*

*Un tout grand merci aux bénévoles qui ont marqué le 100km.*

*Beaucoup ont souligné la qualité de ce marquage.*

*Peut-être que quelques-uns se sont trompés (fatigue, inattention,...), mais la toute grande majorité ont souligné la qualité du guidage.*

*Nous avons eu un seul acte de malveillance qui visait à nous écarter du bon chemin, au tout début du parcours, mais Stéphane a rapidement corrigé la tromperie.*

*C'est donc important de pouvoir disposer, sur le terrain, de personnes qui parcourent l'itinéraire avec les participants.*

*J'en profite pour remercier Stéphane, tout comme Daniel. J'espère qu'ils ont tous deux récupéré et qu'ils sont maintenant en pleine forme.*

*Un tout grand merci aussi à ceux qui assuraient les ravito.*

*Souriants, serviables, attentifs aux besoins des marcheurs quel que soit l'endroit ou l'heure du ravito, franchement le club de Fougères dispose d'une impressionnante équipe de choc !*

*Pour avoir déjà organisé des événements sportifs (club de volley des enfants), c'est une denrée rare et une force incroyable.*

*Un tout grand merci aux monteurs de chapiteaux, tentes, installateurs de sono, vendeurs de galettes-saucisses, etc...Ils ont assuré !*

*Je me pose juste la question de savoir comment marquer davantage l'événement à l'arrivée.*

*Est-ce qu'il serait possible de garder les arrivants et leurs supporters sur place pour accueillir les arrivants suivants et terminer par un événement de clôture commun (photo de groupe,...) ?*

*C'est une question.*

*Cette année, la météo ne s'y prêtait pas vraiment. Et je suppose que la fatigue étant là, les participants aspirent à prendre une douche et se reposer.*

*Pas évident de célébrer tous ensemble la fin du défi dans ces conditions.*

*Attendre la fermeture de la ligne pour remise des médailles ? A réfléchir.*

*Je profite de ce message pour te demander si tu aurais les adresses mail de Thérèse, Chantal, Philippe, Hervé. Ils sont du premier et deuxième départ.*

*Je n'ai pas leur nom de famille, mais je pense qu'ils font tous partie du club de Fougères.*

*Faire groupe avec eux fut un réel plaisir.*

*J'en termine par un tout grand merci à toi, Amand.*

*J'imagine aisément (pour avoir organisé des beach-volley, des matchs de gala, etc...) le temps et l'énergie nécessaires à l'organisation d'un tel événement.*

*Toujours attentif à tout et à tous, j'espère que tu y trouves une vraie joie profonde.*

*Personnellement, je pense que ce dévouement est de ceux qui sauveront ce monde de brutes.*

*A l'an prochain sans faute. Je vous ferai aussi de la pub en Belgique, au sein du club. J'espère qu'il y aura plusieurs Belges sur la ligne de départ en 2025 😊*

*Très chaleureusement,*

*Alain.*

*C'est ma seconde participation à ce 100 km.*

*On pourrait croire que parcourir une telle distance c'est long, c'est dur, c'est douloureux.*

*Mais vous avez une telle organisation, des ravitaillements si complets, des bénévoles sympathiques, efficaces toute la nuit et avec des capacités à se dédoubler pour réussir l'exploit d'ouvrir certains ravitaillements en avance, que ce n'est que du bonheur de marcher.*

*MERCI A TOUS !!!*

*En effet, tout est réuni pour parcourir dans des conditions optimales cette distance inhabituellement longue.*

*Une mention très bien également pour la balise GPS et la (Les) personne(s) chargées du suivi de la marche, particulièrement efficace pour me remettre dans le droit chemin suite à une erreur de parcours.*

*Apprécié également la tente soins des pieds à l'arrivée même si cette année avec la pluie le confort était plus sommaire.*

*Marchant dans les premiers, j'ai apprécié d'arriver plus tard à la forêt et ne pas avoir eut à attendre trop longtemps l'heure d'ouverture.*

*Une seule amélioration à mon avis, rajouter un sas de départ pour les plus rapides.*

*Ne changez rien restez comme vous êtes, c'est largement suffisant pour nous donner envie de revenir.*

*Gwenaël*

*Quelle belle idée que ce défi de 100 km qui oblige la plupart des participants à aller chercher au plus profond d'eux mêmes l'énergie et la volonté d'aller jusqu'au bout !*

*Quelle belle idée de rendre accessible ce défi au plus grand nombre et sans classement par le chronomètre !*

*Quelle belle idée que ce (très) long parcours qui permet de faire vivre des valeurs humaines essentielles et vraies...*

*Quelle belle dynamique autour de ce projet avec une équipe de bénévoles incroyablement investie quelle que soit l'heure et quel que soit l'engagement...!*

*Et enfin quel pilote pour ce projet hors du commun ! Bravo Amand !*

*Tu me permettras un merci particulier à Daniel qui nous a transmis sa sagesse sportive en freinant quelques-uns de nos empressements au début du parcours qui auraient été imprudents. Cela a sûrement permis à toute "sa" petite équipe de simples débutants de réaliser l'ensemble du parcours.*

*Parmi les pistes d'amélioration possibles, je citerai le balisage à l'arrivée du ravitaillement à Louvigné qui a manqué sur quelques hectomètres dans un contexte de nuit et sous une petite bruine. Notre connaissance du parcours a été utile à ce moment-là.*

*Aussi la solution de repli (dans l'urgence) pour le ravitaillement à Parigné dans une petite salle surchauffée et sans suffisamment d'aération. La présence de nombreux marcheurs et le chauffage de la soupe ont pu rendre un peu pénible ce passage...*

*Comme sans doute la plupart des participants, je suis très fier d'avoir réussi à relever ce défi sportif!*

*Dominique*

*Je vous remercie, je suis bien rentrée avec mes bobos, mais très heureuse d'avoir réussi ce défi.*

*J'ai trouvé que l'organisation était super, et les bénévoles au top, disponibles avec des petites attentions et des regards gentils à notre égard qui en avaient bien besoin.*

*Un petit bémol concernant la municipalité, quand on voit combien cet événement ramène de personne, je trouve que la Mairie pourrait participer un peu plus, mettre des affiches dans la ville pour en faire la promotion et que ce soit plus festif dans la ville pour les commerçants aussi. Enfin, j'ai bien compris que ce n'était pas leur priorité....*

*Ainsi, bravo à vous tous, l'association et les bénévoles, c'étaient topissime... Merci à vous.*

*Stéphanie*

*C'est la troisième fois que je participe au défi Raoul et avec autant de plaisir malgré que je trouve la voie verte monotone mais on y est en sécurité*



*Merci aux organisateurs et à la gentillesse des bénévoles toujours prêt à rendre service , le balisage était parfait !*

*Bien rentrée après ce joli défi, première expérience pour une telle distance et défi réussi, une belle surprise !*

*Un grand bravo pour l'organisation, rien à redire au top. Un grand merci à tous les bénévoles souriants et disponibles, un vrai plaisir !*

*De belles découvertes sur le parcours, de très jolis paysages, la traversée du jardin botanique et le château, magnifique !*

*Seule remarque, le parcours sur la coulée verte est un peu trop longue à mon goût. Une super expérience en tous les cas.*

*Un grand merci pour l'édition 2024 des défis Raoul 2,  
Véronique*

*Tout d'abord, merci de m'avoir permis de vivre cette merveilleuse aventure sportive et humaine. Sans l'implication des organisateurs pour mettre sur pied cette épreuve, sans la disponibilité et l'engagement des bénévoles tout cela n'aurait pas été possible. Grâce à vous tous j'ai relevé le défi des 100 km, challenge sportif, mais aussi opportunité de rencontres chaleureuses avec les autres marcheurs, les supporters et tous les bénévoles qui nous ont accompagné.*

*Voici quelques retours sur différents points :*

*Les ravitaillements étaient bien espacés et bien organisés. L'accueil en salle est un plus surtout vu les conditions météo. La salle de Parigné était un peu petite et il y faisait très chaud, ce qui a incommodé quelques marcheurs. Rien à redire sur les autres sites. Les ravitaillements étaient bien adaptés en nourriture et boisson (personnellement je n'ai quasiment pris que du salé, gérant mon apport en sucre via des barres).*

*La voie verte est monotone mais très sécurisante pour la nuit. Par contre le sol est dur et c'est peut-être une des causes des ampoules que j'ai eues (mais l'humidité n'a pas aidé non plus).*

*La signalisation était parfaite cette année. Aucune ambiguïté à aucun moment. J'avais aussi le parcours sur mon téléphone au cas où. Du coup l'intérêt de la balise GPS est un peu limité. Elle en aurait plus s'il était possible de partager notre position en temps réel avec nos proches (plusieurs personnes m'avaient demandé s'il y avait moyen de me suivre la nuit). C'est peut-être un plus à voir avec le prestataire l'année prochaine.*

*J'ai enfin mon maillot de « finisher ». Mais l'année prochaine (au cas où je referai le 100 KM), je demanderai à ce que le flochage soit fait dans le dos sous le nom de l'épreuve.*

*J'ai beaucoup apprécié la mise à disposition d'une podologue à l'arrivée. Très utile pour une première prise en charge des bobos et des conseils pour la suite.*

*Merci encore pour l'énorme travail que nécessite l'organisation d'une telle manifestation. Relayez aussi ces remerciements vers l'ensemble des bénévoles.*

*Il y avait beaucoup de monde cette année, preuve que cette manifestation rencontre son public. Je ne doute pas une seconde qu'il y aura encore du monde l'année prochaine (et j'y serai probablement, reste à déterminer la distance).*

*Daniel*

*POSITIF à 100% :*

*Signalétique impeccable , Ravito super , circuit parfait , temps très correct ( mais cela ce n'est pas vous qui le décidez 🏆 )*

*Et pour finir : des bénévoles d'exception quel que soit l'heure de la nuit et du jour ! un grand bravo à toute l'équipe et que 2025 soit similaire !*

*Cordialement*

*Thierry*

*Pour l'avoir fait il y a deux ans, un grand bravo pour :*

*le fléchage, il est de qualité, le carré réfléchissant se voit super bien avec les lampes frontales impossible de se perdre.*

*les ravitaillements, il y a ce qu'il faut. Merci.*

*les bénévoles, souriants, réconfortants, généreux (ils nous reconnaissent au fil de nos passages, c'est super appréciable)*

*partie forêt intéressante pour couper la voie verte retour d'il y a deux ans. Compliqués les passages avec boue, mais ça tu n'y peux rien la météo n'a pas été simple à gérer*

*grand bravo aux enfants qui étaient là à nous encourager plusieurs fois sur le passage*

*Le seul bémol que je vois c'est l'arrivée, où les barnums quand il pleut ça casse l'ambiance très vite, tout est trempé (sac de nuit, les tentes des soigneurs au niveau de la jonction des barnums), ce qui nous a empêché de pouvoir boire un verre entre amis sur place). Et les soigneurs tels que podologue, ostéo, n'étaient pas bien mis en avant, au Château de Fougères c'était une pièce dédiée ça permettait de pouvoir se poser quelques minutes avec eux et ils étaient vus.*

*Merci à ce monsieur qui distribuait les tee-shirt qui nous a reconnu avec mon amie (et oui je pleure toujours à l'arrivée ahahaha !!! clin d'oeil à lui). Un immense grand merci de m'avoir autorisé à porter mon totem, les femmes associées étaient très émues et ravies de faire ce projet, au nom de ces 13 femmes et tous ceux concernés par le cancer : MERCI A TOUS !*

*Claire*

*Troisième édition pour moi et sûrement la plus dure*

*on pourrait dire trop de voie verte chemin en forêt trop gras .....*

*non rien de tout ça on prend le défi comme il est on l'accepte ou pas*

*bravo à vous tous bénévoles sans vous rien n'existe*

*balisage parfait ravitaillement nickel*

*surtout restez sans chrono c'est le cœur du défi*

*solidarité émotion on mets du temps à passer à autre choses*

*juste pour moi je préfère l'arrivée au château ('nostalgie)*

*pour le tarif j'imagine que vous faites au mieux donc .....*

*meci encore pour tout et j'espère à l'année prochaine*

*stephane*

*Ce fut une première pour moi, et malheureusement, je ne me suis pas présenté au meilleur de ma forme le jour J.*

*La grippe m'a fait abandonner au 48 ieme km, abandonnant mon binôme. Lui, à réussir à finir en 18h32, temps qui était dans nos prédictions.*

*L'organisation, les bénévoles, les points de ravitaillement, le parcours (fléchage, repérage...) c'était impeccable ! Franchement, rien n'est à redire. Une belle organisation et chapeau bas, car je sais que cela n'est pas simple à notre époque...*

*Je suis juste frustré de m'être entraîné durant 4 mois, sous la pluie et la boue des chemins, et que le jour J, j'étais malade, sans le savoir, mais mon corps me l'a fait bien comprendre qu'il avait autre chose à gérer... Et qu'il était grand temps pour moi de s'arrêter. Je récupère tranquillement et compte poursuivre mon entraînement. Je suis actuellement à la recherche de la même épreuve.*

*Auriez-vous des informations à ce sujet ? Quel site consulter ?*

*Par avance, merci, et un grand MERCI à toute votre équipe pour cet événement formidable.*

*Et qui sait, peut-être à l'année prochaine ?*

*Patrice*

*Merci beaucoup à toute l'équipe des bénévoles pour ce dévouement et cette gentillesse.*

*J'aurai quelques suggestions pour les futurs éditions, il serait bon de signaler au personnes qui ne sont pas sur place, en amont de l'épreuve, que le parking est réservé aux marcheurs et que les camping car peuvent y stationner.*

*Pour les marcheurs du 100, un livetracking public (ou privé mais en donnant l'accès à 1 personne par marcheur) des GPS serait fortement apprécié.*

*En ce qui concerne les ravitos ne changer rien tout était bon et en bonnes quantités.*

*Pour le balisage il est dommage que quelques individus se soit permis d'en arracher nous en avons vu dans le cours d'eau en sortie de tunnel de fougères.*

*En tout cas merci à tous de nous avoir permis de passer ce bon moment qui nous a permis de repousser nos limites physiques & mentales.*

*A l'année prochaine ...*

*Un grand merci pour votre message, Guillaume et moi vous félicitations pour la formidable organisation. Le parcours était parfaitement bien balise jamais nous n avons doute de la direction à prendre de jour comme de nuit. Les bénévoles étaient très attentifs..aidants...leur sourire un enchantement....et perso leurs encouragements m ont aide les derniers km. Les stand ravito bien fournis j ai apprécié avoir des boissons chaudes a chaque fois. Une très belle épreuve....sans la pluie s eut été juste exceptionnel....une autre fois ☺. Bien cordialement*

*j'ai trouvé cette marche difficile ,j'ai été malade sur le parcours ( mal de ventre) mais je n'ai rien lâché .*

*1=Un très bon balisage*

*2=une voie verte trop longue mais en effet très sécurisante la nuit*

*3=très bons ravitaillements, juste un manque de quartiers d'oranges /pommes?*

4=difficulté à trouver une place assise quand on est nombreux à s'asseoir pour s'occuper de nos pieds

5=très bien les groupes différents au départ

6=un accueil vraiment agréable et de la bienveillance chez les bénévoles qui est très appréciée

7=un défi difficile mais très enrichissant personnellement

8=la balise nous sécurise et nous indique si l'on se trompe ( appel à 2 reprises) c'est très bien.

Un grand merci à tous pour nous permettre de réaliser ces défis très enrichissants.

Karine.

Excellente édition. Ma quatrième participation.

On vous dira sans doute que le local de Parigné était trop exigü, mais je suis content que vous avez du vous adapter à la dernière minute.

Mention spéciale pour la dernière partie du circuit à partir de Laignelet, excellentes sensations, terrain idéal pour la marche nordique même si ma maladresse m'a emmené à rejoindre l'hôpital juste après mon arrivée à midi pile, ayant fait une chute dans les derniers km (qq points de suture à l'arcade sourcilière sans gravité).

Immense merci à toi et à tous les bénévoles.

Henry

Je tiens tout d'abord à vous remercier, ainsi que toute l'équipe de bénévoles pour l'organisation de cet événement marche nordique. Nous sommes heureux, mon club et moi-même d'avoir pu participer aux différentes distances.

Concernant mes commentaires pour la distance du 100km, voilà ce que j'en pense :

Points positifs :

- Balisages efficaces et facile à suivre. Rien à redire.
- Ravitaillements bien fournis et variés. Il y en a pour tous les goûts.
- Logistique des sacs efficace et super bien gérée.
- Bienveillance des bénévoles.
- Visite du Château sympa (mais...)

Points négatifs:

- je suis arrivé à Fougères le vendredi soir et j'ai eu du mal à me faire indiquer le lieu de départ. Manque de fléchage et indication dans la ville. Office du tourisme incapable de me renseigner sur l'événement.
- Nous avons tous des montres GPS, mais aucune ne donne réellement les mêmes informations de distances. Difficile de dire qui se rapproche le plus de la vérité. Peut-être indiquer la distance tous les 10 kms jusqu'au 90ème km et tous les km à partir du 90ème jusqu'à l'arrivée (et pourquoi pas une flamme rouge comme au vélo). Je pense que ce serait bien pour le moral des derniers KM. Pour info, à l'arrivée, j'avais 104.5 km à ma montre. Autant dire que la fin a été dure moralement. Je n'en voyais pas le bout....(surtout dans la boue, mais ça vous n'y êtes pour rien)
- Les 4 premiers km neutralisés sont pour moi trop long. Peut-être lâcher les marcheurs après la photo à la sortie du château.

En tout cas, nous avons passé un super weekend, super ambiance. Encore merci à tous.

Laurent

*De retour, je réponds à votre questionnaire. J'ai été trahi par mon physique et me suis arrêté à 60 km.*

*Je n'ai pas reçu de maillot comme je pensais que chaque inscrit en avait un.*

*A la décharge des bénévoles présents sur la ligne d'arrivée - à 6 h du matin - ils étaient plus attentifs à me remettre en forme.*

*Je pense marcher de nouveau sur vos parcours mais pour 42 km.*

Jean Pierre

*Je tiens à vous remercier du travail effectué pour que ce défi se fasse dans les meilleures conditions. Aucun commentaire désagréable, des remarques puisque c'est ainsi que l'on progresse, trop d'attente au sanitaire réduisant le temps de récupération. La présence d'une personne pouvant intervenir en urgence ou répondre à des soucis physiques (secouriste, pompier, infirmier, kiné, aide soignant) pour assister les bénévoles.*

*L'ensemble de l'organisation et la bienveillance des bénévoles pendant l'épreuve se doit de recevoir un ACCESSIT.*

Jean-François

*Merci encore pour tout ce que vous nous avez proposé.*

*Les points positifs :*

*Les accueils chaleureux par tous les bénévoles à chacune de nos arrivées dans les différents ravitaillements.*

*La qualité des panneaux indicateurs qui ont été nombreux et très bien placés tout le long du parcours avec un gros plus concernant la partie réfléchissante la nuit.*

*La soupe chaude du matin a été très appréciée.*

*L'ordre du parcours qui nous a fait bénéficier de la voie verte la nuit puis des bois le matin est très bien même si la météo ne nous a pas aidés cette année sur cette 2<sup>e</sup> partie.*

*Quelques aspects qui pourraient être améliorés :*

*La salle située à Parigné est trop petite pour que tout le monde puisse y entrer afin de bénéficier de la soupe tout en évitant la pluie.*

*Sur la fin du 100km, nous étions un peu perdus au niveau des kilométrages (avec la fatigue on perd en lucidité et on a hâte d'arriver) car avec les amis, nous n'avions pas les mêmes indications sur nos montres !!! Il serait bien, sur la fin du parcours, de compléter les panneaux avec le nombre de kilomètres restant.*

*La couleur noire du maillot qui nous est offert n'est pas très heureuse, pourquoi ne pas choisir une couleur pétillante, flashy ?*

*Chapeau et félicitation à toute l'équipe*

*A une prochaine, je reviendrai 😊*

Jean-Pierre