

JOURNAL n°162



DÉCEMBRE 2013

Bonne préparation... des fêtes de fin d'année

VIE DU CLUB

Bienvenue à :

Mireille Roland, David Guyomar, Fabien Le Froud, Corinne Teurnier.

Renouvellement adhésion et certificat médical:

Une nouvelle saison commence, c'est donc le moment de renouveler son adhésion au club et aussi de mettre à jour votre certificat médical (à envoyer à l'adresse suivante : redeg29@hotmail.fr), dernier délai **31/12/2013**, à défaut vous serez retirés de la liste des adhérents conformément au statut de l'association.

Trail du club :

Entre chien et loup : Le samedi 04 janvier 2014, 4^{ième} édition du Noz-Trail challenge Armorik Trail.

La distance est inchangée et l'heure du départ sera à 18h. Course limitée à 400 participants et une vingtaine de dossards gratuits pour les rédériens et rédériennes qui voudront y participer. Penser à nous dire si vous êtes coureurs ou bénévoles pour la course. Il y a aussi 2 reconnaissances en situation réelle les vendredis 13 décembre et 3 janvier à 18h25 devant le musée du Loup, et aussi 2 sorties les dimanches 15 et 29 décembre à 9h15. Pour faire connaître cette course, vous pouvez récupérer auprès du bureau affiches et flyers pour diffusion lors de vos courses.

Challenge interne REDEG 29

La liste des courses pour la saison 2013-2014 a été votée ; elle est disponible sur la page dédiée du site.

Sortie club pour l'année 2014

La sortie retenue par le bureau sera : le marathon, le duo et le 10km de La Rochelle le 22 et 23 novembre 2014. Des séances de préparation avec plannings complets seront organisées.

Covoiturage, pensez-y

Quand vous vous rendez à des courses, pensez au covoiturage. Le lieu de rendez vous est sur le parking de Géant, côté garage Citroën, ou ailleurs.

Photos

Vous prenez des photos de nos représentants (tes) sur une course, transmettez les à Olivier par mail redeg29@sfr.fr, ou par clé USB ou sur CD, afin de les avoir sur le site.

HORAIRES ENTRAINEMENT

Le **mardi à 19h** au stade Aurégan, entraînements fractionnés sur les conseils de James.

Le **jeudi à 19h** au complexe sportif de Plourin Lès Morlaix, sur les conseils de Jean Claude, séances de renforcement musculaire.

Le **vendredi à 17h30** rendez vous sur le parking stade de Saint Martin (entre le collège Tanguy Prigent et le cimetière) sortie fun (route ou nature) entre nous.

Le **samedi à 10h** au complexe sportif de Plourin Lès Morlaix pour une séance d'initiation ou de contrôle des connaissances.

Le **dimanche à 9h** rendez vous au complexe sportif de Plourin Lès Morlaix sortie libre.

Constitution du bureau REDEG 29

| | | | |
|--------------------|--------------|----------------|--|
| Président | Cyril D. | 06 14 94 99 55 | redeg29@hotmail.fr |
| Vice Président | Gilles M. | 02 98 79 51 01 | gilles.moyou@gmail.com |
| Trésorier | Serge O. | 02 98 67 73 50 | e.autret@laposte.net |
| Trésorier adjoint | Erwan A. | 02 98 63 31 85 | serge.orhan@wanadoo.fr |
| Secrétaire | Olivier D. | 02 98 63 15 08 | odesprez@neuf.fr |
| Secrétaire adjoint | Franck R. | 02 98 72 59 95 | franck.rivalland@free.fr |
| Membre | Sophie D. | 06 14 94 99 55 | balv@free.fr |
| Membre | Geneviève E. | 02 98 79 82 47 | christian.efflam@free.fr |
| Membre | Rémy L D. | 02 98 72 25 41 | remy.ledreau@aliceadsl.fr |
| Membre | Christian E. | 02 98 79 82 47 | christian.efflam@free.fr |

Anniversaire du mois précédent



Bon anniversaire à

Corinne, Laurent

LES RESULTATS du mois de NOVEMBRE

24/11/13 - Le trail de la vallée des Seigneurs (Saint Renan - 29N)

23km

163 classés 1er en 1h35'26"

Christophe LC. 100ème en 2h17'55"

24/11/13 - Le trail de la vallée de l'Urne (Trégueux - 22)

20km

158 classés 1er en 1h18'19"

Olivier D. 71ème en 1h44'26"

17/11/13 - Le trail de la vallée des moulins (Lanhouarneau - 29N)

27km

109 classés 1er Stéphane N en 1h52'02"

Franck R. 6ème en 2h06'28"

Patrice M. 11ème en 2h09'46"

8km

164 classés 1er en 42'01"

Matthieu G. 10ème 46'35"

15km (erreur parcours)

Florent C. 1h42'20"

François B. 1h42'29"

Laurent G. 1h44'06"

Gilbert S. 1h54'08"

Thierry K. 2h08'31"

Christophe LC. 2h14'27"

11/11/13 - Trail de Plaintel (Plaintel - 22)

20km

223 classés 1er Stéphane N. en 1h33'05"

Solène P. 118ème en 2h06'29" (6ème SF)

11/11/13 - 34ème semi de Plouguin (Plouguin - 29N)

21,1km

157 classés 1er en 1h15'08"

Gilbert S. 29ème en 1h31'00"

03/11/13 - Courses Saint Pol Taulé Morlaix (Morlaix - 29N)

10km

3803 classés 1er en 28'29"

Gilbert S. 445ème en 38'15"

Jean Claude C. 500ème en 38'47"

Pierre C. 787ème en 42'

Léo M. 1081ème en 45'01"

Yvon M. 1112ème en 45'20"

Christophe LC. 1248ème en 45'47"

David Q. 1712ème en 50'35"

Christian E. 2168ème en 53'59"

Hélène S. 2171ème en 54'

Serge O. 2176ème en 54'04"

Tatiana B. 2865ème en 59'06"

Marie Claude L. 3308ème en 1h03'13"

Maureen S. 3603ème en 1h07'46"

Geneviève E. 3660ème en 1h09'25"

Karine C. 3704ème en 1h11'04"

Aurélié LM. 3772ème en 1h17'21"

21,1km

2603 classés 1er en 1h03'43"

François B. 77ème 1h21'55"

Stéphane N. 121ème en 1h23'38"

Franck R. 122ème en 1h23'38"

Florent C. 123ème en 1h23'38"

Sébastien P. 131ème en 1h24'02"

Matthieu G. 172ème en 1h25'36"

Patrice M. 173ème en 1h25'36"

Olivier D. 591ème en 1h35'36"

Xavier D. 611ème en 1h35'54"

Francis L. 622ème en 1h36'04"

Yann L. 716ème en 1h37'48"

Béatrice LS. 772ème en 1h38'45"

Thierry K. 822ème en 1h39'34"

Laurent G. 1115ème en 1h44'13"

Christian G. 1409ème en 1h48'09"
Laurence P. 1609ème en 1h50'51"
Jacqueline L. 1611ème en 1h50'52"
Jean Marc C. 2278ème en 2h04'36"
Sophie D. 2308ème en 2h05'27"
Rémy LD. 2309ème en 2h05'27"
Cyril D. 2310ème en 2h05'27"
Priscilla C. 2311ème en 2h05'27"
Emmanuel L. 2364ème en 2h07'06"

COURSES PREVUES EN DECEMBRE (avec le concours de www.yanoo.net)

Vendredi 06 Décembre - *Goudelin* (22)

GOUDELIN TELETHON trail et marche nocturne

Organisé par COUREUR DE L ISLE

- TELETHON (11km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **20:00**
- TELETHON (16km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **20:00**
- TELETHON (5km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **20:00**
- RANDO OU MARCHE NORDIQUE (5km)
- Type de la course : **Route, Randonnée**, Départ à **20:00**
- RANDO OU MARCHE NORDIQUE (16km)
- Type de la course : **Route, Nature, Randonnée**, Départ à **20:00**
- RANDO OU MARCHE NORDIQUE (11km)
- Type de la course : **Route, Nature, Randonnée**, Départ à **20:00**

Samedi 07 Décembre - *Saint-Gilles-du-Mené* (22)

Trail nocturne St Gilles du Mené

Organisé par Fromené Amitié Nature

- Trail Nocturne St Gillois (14.8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **18:00**



Samedi 07 Décembre - *Quimper* (29)

Le Relais du Cœur

Organisé par Amicale des Sapeurs-pompiers de Quimper Le Relais du Cœur -Téléthon

- Démonstration pompier manœuvre incendie (0km)
- Départ à **11:00**
- course à pied (12km)
- Type de la course : **Nature, Trail, couple, orientation**, Départ à **09:45**
- Trail (12km)
- Type de la course : **Route, Nature, Trail, Cross, Raid, Relais**, Départ à **08:00**
- VTT (25km)
- Type de la course : **Nature, VTT**, Départ à **11:30**
- Démonstration pompier GRIMP (0km)
- Départ à **14:00**



Samedi 07 Décembre - *Rédéné* (29)

Les foulées rédénoises

Organisé par foulées rédénoises

- les foulées rédénoises (15.7km)
- Type de la course : **Route, Nature, Trail**, Départ à **15:00**
- foulées rédénoises (8.1km)
- Type de la course : **Route, Nature, Trail**, Départ à **15:00**



Dimanche 08 Décembre - *Loperhet (29)*

4ème trail du Loperhethon

Organisé par Loperhethon

- rando trail du Loperhethon 20kms (20km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- rando trail du Loperhethon 10 kms (10km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**



Dimanche 08 Décembre - *Névez (29)*

Course à pied au profit du téléthon

Dimanche 08 Décembre - *Hennebont (56)*

Trail d'Hennebont

Organisé par Hennebont athlétisme

- Trail des haras d'Hennebont (14km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**



Dimanche 08 Décembre - *Muzillac (56)*

21èmes Foulées Muzillacaises

Organisé par Office Municipal des Sports

- Foulées Muzillacaises (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **15:00**



Samedi 14 Décembre - *Carhaix-Plouguer (29)*

La Corrida de Carhaix

Organisé par AI Carhaix Plouguer

- La Corrida de Carhaix (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **20:00**



Dimanche 15 Décembre - *Lannion (22)*

Trail Urbain de Lannion

Organisé par Lannion Cœur de Ville

- la course des costauds (10km)
- Type de la course : **Route, Nature, Trail**, Départ à **10:30**



Dimanche 15 Décembre - *Brest (29)*

Cross de la ville de Brest

Organisé par Association Cross de la Ville de Brest

- Course nature (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**



Dimanche 15 Décembre - *Josselin (56)*

Corrida de Josselin

Organisé par Les joyeux joggeurs josselinais

- corrida de Josselin (10km)

- Type de la course : **Route**, Départ à **15:30**
- corrida de Josselin (6km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:30**

Dimanche 22 Décembre - Plouay (56)

Les Foulées Hivernales

Organisé par Endurance Loisir Plouay

- Les Foulées Hivernales (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **15:30**



Dimanche 22 Décembre - Saint-Gildas-de-Rhuys (56)

Baignade des Otaries de Rhuys

Organisé par Les Otaries de Rhuys

- Baignade des Otaries de Rhuys (0km)
- Départ à **15:00**

Dimanche 22 Décembre - Questembert (56)

33èmes Foulées Questembertoises

Organisé par OMS Questembert

- Foulées Questembertoises (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:00**

Dimanche 29 Décembre - Quimper (29)

Corrida Quimperoise 2013

Organisé par ULAQC

- femmes corrida de Quimper (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:00**
- corrida des enfants (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:40**
- hommes (7km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:00**



Dimanche 29 Décembre - Vannes (56)

Corrida Vannetaise 2013

Organisé par Courir Auray Vannes

- Corrida Vannetaise St Sylvestre (9.4km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:00**

Photo du mois

Le départ du Saint Pol – Morlaix 2013



La recette du mois

Barres effort endurance salées

Ingrédients :

- 100 g de pomme de terre
- 100 g de gruyère râpé
- 200 g de crème de riz (poudre de riz précuit) marque Celnat, markal, Tipiak
- 15 g de graines de sésame
- 50g de purée de cacahuètes
- Une pincée de sel

Préparation et cuisson:

Cuire les pommes de terre en vapeur douce et laisser refroidir.

Malaxer 3 à 4 minutes énergiquement tous les ingrédients dans un saladier à la main (utilisation possible d'un pétrin à rotation modérée). L'apport en eau permettra d'ajuster la texture plus ou moins molle désirée.

Lorsque le pâton est réalisé, il suffit de l'étaler en rectangle 8 x 18 cm environ pour une épaisseur 2,5 à 3 cm puis de découper 6 barres (8 x 3 x 3 cm), idéalement avec un emporte-pièce.