

JOURNAL N°161



NOVEMBRE 2013

VIE DU CLUB

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 : redég29@hotmail.fr)

Trail du club

Entre chien et loup : Le samedi 04 janvier 2014, quatrième édition du noz 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. Faites nous savoir aussi si vous voulez participer au débroussaillage du parcours. Il y aura aussi une reconnaissance en situation réelle courant décembre.

Suite de la réunion bureau

Cyril Dupuis remplace Francis Lebrault au poste de président. Francis garde néanmoins ses fonctions jusqu'au Noz trail du 4 janvier. Franck Rivalland sera notre porte parole pour le Challenge Armorik Trail 2014.

Challenge interne REDEG 29

Le résultat 2012-2013 : Franck R. et Béatrice LS. sont les gagnants.

<http://henchoutreuz.free.fr/calendrier/calendrier.htm>, La liste des courses pour la saison 2013-2014 est en cours d'élaboration.

Courses St Pol – Morlaix

La 41ème édition fut un grand succès ; tous les résultats sur notre site ; les infos sur : http://www.agence-web.com/stpol_morlaix/. Bientôt les photos.

Les 2 épreuves (semi et 10km) comptent pour le challenge 2013 - 2014 interne REDEG 29.

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 redég29@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 18h30** 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 9h50** 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



Bonne anniversaire à

Tatiana, Xavier, Béatrice

LES RESULTATS du mois d'OCTOBRE

Challenge Armorik Trail (Finistère)

7 courses

143 classés H 1er Stéphane Normand

Franck R. 11ème

Gilbert S. 38ème

Olivier D. 104ème

27/10/13 - Trail des 3 vallées (Quistinic - 56)

49km

94 classés 1er en 4h11'03"

Olivier D. 71ème en 6h30'20"

27/10/13 - Virée au bord de l'Ic (Binic - 22)

22km

126 classés 1er en 1h31'02"

Laurent G. 96ème en 2h12'42"

27/10/13 - Trail de Pleyben (Pleyben - 29)

12km

268 classés 1er en 47'24"

Stéphane N. 2ème en 47'25"

Solène P. 85ème en 1h02'35"

Christophe LC. 146ème en 1h09'16"

Fabrice L. 147ème en 1h09'19"

22km

121 classés 1er en 1h38'07"

Gilbert S. 32ème 2h00'47"

20/10/13 - Course du Folgoët (Le Folgoët - 29N)

15km

409 classés 1er en 51'27"

Gilbert S. 67ème en 1h01'48"

20/10/13 - Trail Le Foeil (Le Foeil - 22)

9km

96 classés 1er en 34'39"

Florent C. 4ème en 36'47"

Solène P. 25ème en 45'58" (1ière F)

15km

108 classés 1er Stéphane N. en 1h00'39"

20/10/13 - Marathon de Reims (Reims - 51)

Semi

3480 participants 1er en 1h03'15"

Sophie D. 2560ème en 2h04'28"

Marathon

1267 participants 1er en 2h11'36"

Cyril D. 495ème 3h43'33"

13/10/13 - 20km de Paris (Paris - 75)

20km

23865 classés 1er en 58'06"

Matthieu G. 315ème en 1h18'46"

13/10/13 - Brest Court (Brest - 29N)

5km

517 classés 1er en 15'44"

Florent C. 31ème en 17'33"

Yoann S. 148ème en 20'52"

Karine C. 485ème en 33'28"

Florence S. 501ème en 35'40"

Christiane LC. 515ème en 37'16"

10km

1015 classés 1er en 28'54"

Gilbert S. 115ème 39'27"

Florent C. 141ème en 40'20"

Olivier D. 270ème en 43'41"

12/10/13 - Trail des améthystes (Le Vieux-Marché - 22)

12km

135 classés 1er en 46'40"

Jean-François F. 22ème en 55'40"

Olivier D. 43ème en 1h00'07"

22km

48 classés 1er en 1h27'33"

Patrice M. 4ème 1h34'38" (2ème V1)

06/10/13 - Trail de la baie de Kernic (Plouescat - 29N)

12km

405 classés 1er en 1h01'22"

Thierry K. 105ème en 1h15'51"

Yvon M. 262ème en 1h29'50"

06/10/13 - Trail des chapelles (Plestin-Les-Grèves - 22)

10km

149 classés 1er en 38'24"

Matthieu G. 16ème en 38'24"

Solène P. 48ème en 52'37" (2ème F, 1ière SEF)

18km

133 classés 1er en 1h15'41"

Stéphane N. 2ème 1h16'30"

Franck R. 6ème en 1h18'53"

Florent C. 9ème en 1h22'45"

Didier T. 25ème en 1h28'21"

Xavier D. 67ème en 1h41'41"

Laurent G. 100ème en 1h50'32"

05/10/13 - Trail Toul an Dour (Guipronvel - 29N)

22km

110 classés 1er en 1h30'02"

Patrice M. 8ème en 1h37'20"

Gilbert S. 27ème en 1h44'41"

Olivier D. 92ème en 2h04'48"

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

Samedi 09 Novembre - *Plouzané (29)*

TECH NOZ TRAIL

Organisé par **TRAIL DU BOUT DU MONDE**

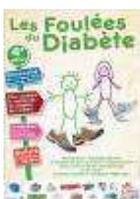


Dimanche 10 Novembre - *Tréguier (22)*

La course de l'ours

Organisé par **la course de l'ours**

- la Course de l'ours (avec navette) (13km)
- Type de la course : **Route, Nature, Trail**, Départ à **10:30**
- la course de l'ours (sans navette) (13km)
- Type de la course : **Route, Nature, Trail**, Départ à **10:30**



Dimanche 10 Novembre - *Guilers (29)*

Les Foulées du Diabète

Organisé par **Club des familles des Jeunes Diabétiques du Finistère**

- Marche (8km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **10:30**
- Marche (5km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **10:30**
- course 3.200 km (3.2km)
- Type de la course : **Cross**, Départ à **11:00**
- Course 5.400 km (5.4km)
- Type de la course : **Cross**, Départ à **11:30**



Dimanche 10 Novembre - *Saint-Évarzec (29)*

La Varzeoise

Organisé par **U L A Q C**

- la Varzécoise (12km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:30**



Dimanche 10 Novembre - *Plogastel-Saint-Germain (29)*

LE PLOGASTRAIL 2013

Organisé par Plogastel Sports Loisirs

- Trail Court (11km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**
- Trail Long (25km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **08:45**



Lundi 11 Novembre - *Plaintel (22)*

Trail de Plaintel 2013

Organisé par PLAINTEL AVENTURE

- 20 km (20km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:45**
- 12 km (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Rando (13km)
- Départ à **09:15**
- Rando (8km)
- Départ à **09:15**
- 33 km (33km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:15**



Lundi 11 Novembre - *Plouguin (29)*

34ème SEMI MARATHON de Plouguin

Organisé par ASSOCIATION SPORTIVE PLOUGUIN

- semi marathon (21.1km)
- Départ à **14:45**
- randonnée marche (12km)
- Départ à **14:00**
- mini (11km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:30**

Dimanche 17 Novembre - *Ploufragan (22)*

Courses dans la Vallée du Goëlo

Organisé par AL PLOUFRAGAN

- LES 10 KM LECLERC (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- Course des Poussin(e)s et Ecole Athlé (1.1km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **11:20**
- Course des Benjamin(e)s et Minimes F et G (2.2km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **11:30**

Dimanche 17 Novembre - *Tréglonou (29)*

TRAIL TELETHON

Organisé par TEAM TRAIL DE L'ABER BENOIT

- TRAIL TELETHON (10km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**
- TRAIL TELETHON (20km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**

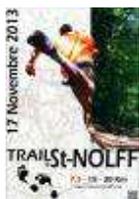


Dimanche 17 Novembre - *Lanhouarneau (29)*

Le Trail de la Vallée des Moulins

Organisé par Comite de Jumelage de Lanhouarneau et les Coureurs Marcheurs de la Baie du Kernic CMBK

- Marche pédestre (12km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:35**
- Circuit Milin Soul (8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Circuit Milin Coat-Merret (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Circuit Milin Lansolot (27km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- Marche pédestre (8km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:35**



Dimanche 17 Novembre - *Saint-Nolff* (56)

Trail de Saint Nolff

Organisé par CAO Saint Nolff

- Trail de Saint Nolff (30km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- Trail de Saint Nolff (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Trail de saint Nolff (7km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**



Dimanche 17 Novembre - *Guer* (56)

20èmes Foulées Guéroises

Organisé par ASAE Coëtquidan GUER

- 20èmes Foulées Guéroises (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:30**



Dimanche 24 Novembre - *Tréguieux* (22)

Trail de la vallée de l'urne

Organisé par Tréguieux athlétisme

- Trail de l'urne 20 km (20km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Trail de l'urne 11km (11km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Trail de l'urne 5km (5km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:15**



Dimanche 24 Novembre - *Saint-Renan (29)*

Trail de la vallée des seigneurs

Organisé par La Foulée Renanaise

- Trail de la vallée des seigneurs (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Trail de la vallée des seigneurs (23km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**



Dimanche 24 Novembre - *Nostang (56)*

TRAIL DE LA RIA D'ETEL

Organisé par LES CHEMINS D'ANTAN - NOSTANG

- TRAIL 29 km (29km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:30**
- TRAIL 16 km (16km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**
- TRAIL 9,8 Km (9.8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:00**



Dimanche 24 Novembre - *Pontivy (56)*

TRAIL de PONTIVY

Organisé par Athlétisme Pays de Pontivy

- TRAIL de PONTIVY 16 Km (16km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**
- MARCHÉ NORDIQUE (10km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **10:20**
- TRAIL DE PONTIVY 10Km (10km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:15**
- Rando nature 10 (10km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **09:00**
- Rando nature 14 (14km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **09:00**

Samedi 30 Novembre - *Cléden-Poher (29)*

COURSE DU TELETHON A CLEDEN-POHER

Organisé par cdf-cleden-poher

- COURSE NATURE (11km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **15:00**



Samedi 30 Novembre - *Plouider (29)*

PLOUIDER NOZ TRAIL

Organisé par PLOUIDER SPORTS NATURE

- PLOUIDER NOZ TRAIL (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **18:30**

Samedi 30 Novembre - *Le Roc-Saint-André (56)*

Foulées du Roc Saint André

Organisé par ROC LOISIRS

- Foulées du Roc Saint André (11km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:30**

Photo du mois

CHALLENGE NATURE ARMORIK TRAIL 2013



La recette du mois

Recette diététique du "Gâteau Nicolas AUBINEAU" Ingrédients :

- 300g de farine de blé,
- 400mL à 500mL de lait (vache, chèvre, brebis) ou jus végétal (soja, amande, noisette)
- 150g de miel/ sirop ou 100g de fructose ou 150 g de sucre intégral/complet/cassonade
- 100 à 150g de fruits secs et/ou muesli avec fruits ou 150 g de fruits frais ou mix fruits frais/fruits secs,
- 1 cuillère à soupe d'huile,
- 1 sachet de levure,
- 2 à 3 cuillères à soupe de poudre de fruits protéo-oléagineux,
- +/- 1 à 2 cuillères à café d'épices,
- +/- 1 à 2 blanc(s) d'œuf.

Préparation et cuisson:

Mélanger l'ensemble des ingrédients, huiler le moule, cuire à four chaud (th.6, 180°C) pendant 40 minutes environ (pour vérifier la cuisson, planter un couteau au centre du gâteau, s'il est cuit, il doit ressortir propre). Laissez refroidir avant de découper et de savourer!

Préservez-le dans un torchon ou dans un film alimentaire ou emballez sous vide pour le conserver environ 1 à 2 semaines. Il peut comme tout gâteau également être congelé !

> **Préparation** : 15-20 minutes.

> **Cuisson** : 40 minutes +/-5 minutes selon les fours.