

JOURNAL n°160



OCTOBRE 2013

VIE DU CLUB

Bienvenue à:

Priscilla Chazel

Sophie Gallou

Hélène Schwartz

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 350 participants et une vingtaine de dossards gratuits pour les rédériens et rédériennes qui voudront y participer. La 1^{ière} reco. a eu lieu dimanche 6 octobre sans trop de surprise sur le développement de la végétation, mais la trace est toujours présente et il reste quelques yeux de loup.

Assemblée générale

Elle aura lieu le **Samedi 19/10 à 18h**, salle du cheval blanc à Plourin Lès Morlaix. Réservez cette date sur vos agendas. Contacter Rémy pour réserver le repas d'après réunion avec un menu à 18 euros (9 euros pour les enfants) au 02-98-72-25-41 ou remy.ledreau@aliceadsl.fr avant le 12/10.

Challenge interne REDEG 29

Le classement provisoire sur le challenge 2012-2013 est à jour:

<http://henchoutreuz.free.fr/calendrier/calendrier.htm>, il reste une seule course le 27/10 à Pleyben. (Pour les hommes, les jeux sont faits pour la 1^{ière} place).

Courses St Pol - Morlaix

Le rendez vous pour la 41^{ème} édition est fixée au dimanche 3 novembre.

Plus d'infos sur : http://www.agence-web.com/stpol_morlaix/.

Envoyez à Francis (avant le 20/10), votre bulletin d'inscription, certificat médical et chèque d'engagement (à l'ordre de REDEG29), nous nous chargeons de faire l'inscription groupée.

Remarque : les 2 épreuves (semi et 10km) comptent pour le challenge 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 (dans leur format actuel) à Olivier (odesprez@neuf.fr), ou par clé USB ou sur CD, afin de les avoir sur le site.

Horaires entraînement

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

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	Anthony C.	06 87 88 70 20	anthonycasses@bbox.fr
Secrétaire adjoint	Sébastien P.	02 98 72 60 03	sebyparc@hotmail.fr
Membre	Pascale C.	06 13 63 11 31	pascalcosquer@orange.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
Membre	Franck R.	02 98 72 59 95	franck.rivalland@free.fr
Membre	Sophie D.	06 20 64 59 33	balv@free.fr
Membre	Olivier D.	02 98 63 15 08	odesprez@neuf.fr

LES RESULTATS du mois de SEPTEMBRE

22/09/13 - Trail des pantouflards (Plougonver - 29N)

15km

1er en 56'25"

Stéphane N. 2ème en 57'24"

Didier T. 10ème en 1h07'48"

Solène P. 36ème en 1h19'42" (3ème F)

21/09/13 - Trail de la Mignonne (Saint Urbain - 29N)

13km

279 classés 1er en 54'59"

Erwan A. 100ème en 1h17'18"

28km

112 classés 1er en 2h02'46"

Franck R. 4ème 2h04'53" (1er V1)

Patrice M. 20ème en 2h20'23"

Gilbert S. 35ème en 2h29'30"

Olivier D. 89ème en 2h52'26"

15/09/13 - Semi du Haut Léon (Saint Pol de Léon - 29N)

10km

87 classés 1er en 34'30"

Florent C. 9ème en 39'48"

21km

300 classés 1er en 1h13'57"

Gilbert S. 41ème 1h28'59"

14-15/09/13 - UltraTour du lac Léman (Villeneuve - Suisse)

175km

67 inscrits 34 classés 1er en 17h13

Christian E. 4ème à 19h41

08/09/13 - Trail des 2 rivières (Bégard - 22)

15km

221 classés 1er en 56'21"

Didier T. 21ème en 1h04'04"

08/09/13 - Trail de Landunvez (Landunvez - 29N)

22km

125 classés 1er en 1h25'45"

Xavier D. 57ème en 1h47'09"

08/09/13 - Trail des légendes de Brocéliande (Iffendic - 35)

16km

466 classés 1er en 58'40"

Florent C. 10ème en 1h02'51"

35km

260 classés 1er en 2h19'09"

Franck R. 8ème 2h31'38"

Olivier D. 171ème en 3h23'35"

07/09/13 - Relais du Loup 2h (Saint Thégonnec - 29N)

Equipe :Stéphane-Sébastien-James 1er avec 35,7km

Individuel 1er avec 29,4km

Francis L. 9ème avec 24,2km

Fabrice LV. 14ème avec 21km

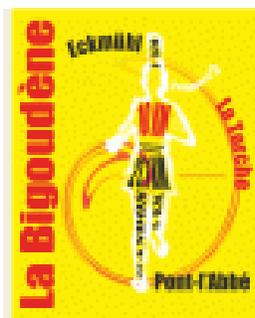
COURSES PREVUES EN OCTOBRE (avec le concours de www.yanoo.net)



Samedi 05 Octobre - *Guipronvel (29)*

TRAIL TOULAN DOUR GUIPRONVEL

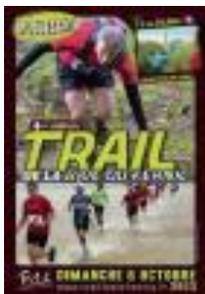
- TOULAN DOUR (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **15:20**
- TOULAN DOUR (8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **15:00**



Dimanche 06 Octobre - *Pont-l'Abbé (29)*

La Bigoudène Organisé par Club Athlétique Bigouden

- 1000 m : Filles (2004-2005-2006) (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:10**
- 1000 m : Garçons (2004-2005-2006) (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:20**
- 1000 m : Filles (2002-2003) (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:30**
- 5km (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **12:00**
- La Bigoudène La Torche Pont-l'Abbé (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **13:30**
- La Bigoudène Eckmühl à Pont-l'Abbé (21km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:45**
- Marche de 10km (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **12:00**
- 1700 m : Garçons et Filles (2000-2001) (1.7km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:45**
- 1000 m : Garçons (2002-2003) (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:40**



Dimanche 06 Octobre - *Plouescat (29)*

Trail de la Baie du Kernic Plouescat Organisé par Trail de la Baie du Kernic

- Trail de la Baie du Kernic 25 km (25km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**
- Course nature 12 km (12km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:30**

Dimanche 06 Octobre - *Saint-Brieuc (22)*

Foulées Briochines *Organisé par UACA*

- course 1 La Crédit Agricole (1.1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:00**
- course 2 Les Opticiens mutualistes (1.1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:15**
- course 3 La Groupama (1.5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:30**
- course 4 L'Intermarché (2.2km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:50**
- course 5 La Sporlux (3.6km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:15**
- course 6 La Sobhi Sport (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:40**
- course 7 La Citroën de la Ville de St Brieuc (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:20**



Dimanche 06 Octobre - *Plestin-les-Grèves (22)*

Trail des chapelles 2013 Organisé par Comité des Fêtes

- Trail des chapelles (18km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Trail court (10km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**

Dimanche 06 Octobre - *Camors (56)*

Relais de la Forêt de Camors Organisé par Relais de la Forêt de Camors

- Relais (60km)

- Type de la course : **Nature, Relais**, Départ à **12:00**

Samedi 12 Octobre - *Le Vieux-Marché (22)*

Course des Améthystes Organisé par ALVMP handball

- la course des améthystes 22km (22km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **15:40**
- la course des améthystes 12km (12km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **15:30**



Samedi 12 Octobre - *Morieux (22)*

Course d'orientation de nuit LA MORINOZ Organisé par la morinoz

- la morinoz (9km)
- Type de la course : **orientation**, Départ à **20:00**
- la morinoz (15km)
- Type de la course : **orientation**, Départ à **20:00**
- la morinoz (20km)
- Type de la course : **orientation**, Départ à **20:00**

Samedi 12 Octobre - *Réguiny (56)*

Foulées réguintaises Organisé par comité des fêtes Reguiny

- foulées réguintaises (1.2km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:30**
- foulées réguintaises (2.8km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:40**
- foulées réguintaises (12km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **17:00**
- foulées réguintaises (6km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **17:00**
- foulées réguintaises (0.6km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:15**

Samedi 12 Octobre - *Landévant (56)*

Courses de Landévant Organisé par LANDEVANT SPORT NATURE

- foulées de Landévant (13km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:30**
- course nature de Landévant (23km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:00**
- MARCHE NORDIQUE LSN (15km)
- Départ à **15:30**



Dimanche 13 Octobre - *Scaër (29)*

TRAIL DE COATLOC'H Organisé par RELAYEURS DE COATLOCH

- TRO COATLOCH (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- TRAIL COATLOCH (25km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**



Dimanche 13 Octobre - *Brest (29)*

BREST COURT Organisé par BREST COURT

- 5000 sabords (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:00**
- 10000 sabords (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:00**



Dimanche 13 Octobre - *Ploufragan (22)*

COURSE DU BARRAGE Organisé par AL PLOUFRAGAN

- Course N° 1 (11.6km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:40**
- Course N° 2 (16km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:50**
- Course N° 3 (6.3km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- Randonnée (11.6km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:00**



Dimanche 13 Octobre - *Pleumeur-Bodou (22)*

TRO ENEZ VEUR Organisé par mairie de Pleumeur-Bodou

- Tro Enez Veur (9.8km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **11:00**



Dimanche 20 Octobre - *Plomelin (29)*

Trails de Plomelin Organisé par COURIR ENSEMBLE A PLOMELIN

- TRAIL DE PLOMELIN (27km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- TRAIL DE PLOMELIN (14km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**
- RANDONNEE DE PLOMELIN (10km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **09:00**



Dimanche 20 Octobre - *Le Foeil (22)*

TRAIL LE FOEIL Organisé par Comité des Fêtes et Loisirs

- Trail LE FOEIL (26km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Trail LE FOEIL (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Trail LE FOEIL (9km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:20**



Dimanche 20 Octobre - *Plumaugat (22)*

Foulées Plumaugataises Organisé par Plumaugat Athlétisme

- 10,100 kms (10.1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:00**
- 4,710 kms (4.71km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **09:30**
- 1,410 kms (1.41km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:15**

- 2,275 kms (2.275km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:30**



Dimanche 20 Octobre - *Ploumagoar (22)*

La Rose Espoir Organisé par La Rose Espoir

- Rose espoir (6km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **10:30**



Dimanche 20 Octobre - *Saint-Just (35)*

Trail 64km, Entre Palis et Mégalithes **Organisé par FAR**

- Trail 64km, Entre Palis et Mégalithes (64km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:00**
- Trail Relais 64 km, Entre Palis et Mégalithes (64km)
- Type de la course : **Relais**, Départ à **09:00**



Dimanche 20 Octobre - *Vannes (56)*

Marathon de VANNES Organisé par Le Marathon de VANNES et les courses des embruns

- Marathon de Vannes (42.195km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:00**
- Duo de l'Hermine (42.195km)
- Type de la course : **Route, Nature, Duathlon, Relais**, Départ à **10:00**
- Foulées du Golfe - 10km (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:30**



Dimanche 27 Octobre - Pleyben (29)

Trail de Pleyben Organisé par APEL Saint Joseph

- TRAIL de PLEYBEN (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- TRAIL de PLEYBEN (12km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:45**

Dimanche 27 Octobre - Binic (22)

Virée au bord de l'Ic Organisé par courir à Binic

- petite virée au bord de l'Ic (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- grande virée au bord de l'Ic (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**

Dimanche 27 Octobre - Pluzunet (22)

Trail de Pluzunet Organisé par Gwenn ha Du

- 23kms (23km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- 12kms (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**



Dimanche 27 Octobre - Quistinic (56)

Trail des 3 vallées Organisé par BAUD Korrig'Endurance

- Trail de Poul fetan (23km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- Trail des 3 vallées (49km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:30**



Dimanche 27 Octobre - *Josselin (56)*

La josselinaise des femmes Organisé par Les joyeux joggeurs josselinais

- La josselinaise des femmes (6km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:00**



Jeudi 31 Octobre - *Quimper (29)*

Kemper urban noz trail Organisé par Triathlon club de quimper

- kemper urban noz trail (18km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **20:00**

Photo du mois



La recette du mois

Recette Cake (énergétique) salé express

Ingrédients:

150 g Farine 5 - 1 c à café de bicarbonate de sodium, 3 œufs, 20 cl Crème soja cuisine, 100 g gruyère râpé, 125 g allumettes bacon ou jambon, 100 g noix de cajou écrasées au pilon, sel aux herbes, poivre, curcuma, curry.

Bien mélanger.

Cuisson:

Dans moule à cake (papier cuisson au fond) à Th. 6 environ 40-45 mn.
Piquer le cake avec un couteau (lame sèche au retrait du couteau) pour s'assurer de la fin de cuisson.

Bonne appétit, bonne course !!

Vous avez des infos sur la course à pied à faire passer ou des idées pour modifier ce journal, n'hésitez pas à m'en faire part à l'adresse suivant redég29@sfr.fr

Allez, éteignez votre PC et chaussez vos running, le St Pol-Morlaix approche...