

JOURNAL n°170



AOUT 2014

Il est encore temps de bronzer !!

VIE DU CLUB

Bienvenue à :
Philippe Coupé.

Challenge interne REDEG 29

Pas de course pour le challenge interne ce mois-ci, il faut bien récupérer un peu.

Sortie club pour l'année 2014

La sortie club se fait à la Rochelle pour le marathon ou le duo ou le 10km, le 30 novembre 2014. Nous serons environ 27 à participer à l'aventure rochelaise, le logement est réservé à seulement 2km du site d'arrivée dans la résidence-club La Fayette. Les inscriptions sont ouvertes sur le site organisateur. (www.marathondelarochelle.com). Possibilité d'accepter d'autres participants dans la limite totale de 30, donc il reste 3 places. La préparation commencera en septembre.

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, par clé USB, carte mémoire ou lien vers des bases de données, afin de les avoir sur le site. Penser aussi à la page facebook du redég29.

HORAIRES ENTRAINEMENT (peu de monde en période vacances scolaires)

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.

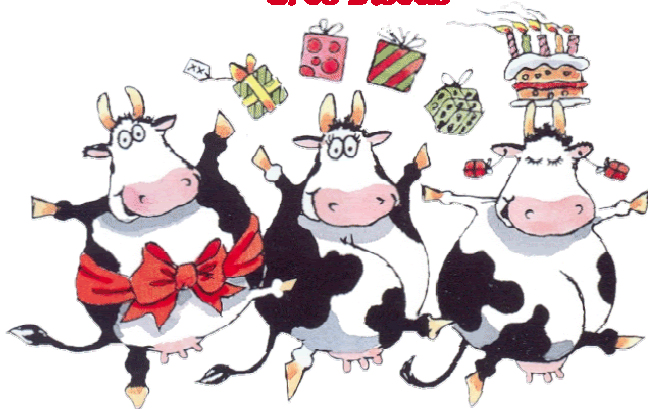
Le **dimanche à 9h** rendez vous au complexe sportif de Plourin Lès Morlaix sortie libre.

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 63 31 85	e.autret@laposte.net
Trésorier adjoint	Erwan A.	02 98 67 73 50	serge.orhan@wanadoo.fr
Secrétaire	Olivier D.	06 22 13 28 44	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

C'est ta fête!
Heureux anniversaire..
Gros bisous



à

**Karine, Florent, Sophie G., Allain,
Roland.**

LES RESULTATS du mois de JUILLET

27/07/14 - Course de la côte de granit rose (Perros-Guirec- 22)

10km

763 classés 1er 34'49"

Corinne T. 257ème en 52'41"

27/07/14 - Grande traversée des Mèlèzes du Mercantour (Allos - 04)

28km

299 classés 1er 2h53'30"

Fabien LF. 141ème en 4h33'30"

20/07/14 - Trail Plouaret Trégor Nature (Plouaret - 22)

15km

200 classés 1er 58'08"

Gilbert T. 23ème en 1h08'46"

8,5km

126 classés 1er en 32'47"

Corinne T. 62ème en 49'37"

19/07/14 - Marathon du pays Basque (Bidarray - 64)

42km

335 classés 1er 4h17'41"

Olivier D. 208ème en 8h02'56"

16/07/14 - Course du Moun (Mont de Marsan - 40)

10km

1334 classés 1er 32'19"

Olivier D. 119ème en 43'13"

14/07/14 - La Saint Martinoise (St Martin des Champs - 29N)

14,9km

328 classés 1er 53'25"

Gilbert S. 44ème en 1h03'21"

Erwan A. 126ème en 1h12'20"

Xavier D. 131ème en 1h12'45"

Christian G. 187ème en 1h18'18"

Jacqueline L. 222ème en 1h21'07"

Priscillia C. 291ème en 1h30'09"

7,5km

185 classés 1er en 26'41"

Sébastien P. 12ème en 29'03"

Matthieu G. 17ème en 29'31"

Yann L. 44ème en 33'03"

Mickaël M. 74ème en 37'10"

Corinne T. 78ème en 38'00"

Jean Marc C. 125ème en 43'40"

Armelle LF. 141ème en 46'11"

Florence S. 182ème en 53'57"

Karine C. 183ème en 56'08"

13/07/14 - Natura Run (Arjuzanx - 40)

10km

182 classés 1er 41'56"

Olivier D. 20ème en 49'37"

13/07/14 - Entre Terre et Mer (Cléder - 29N)

Duo des Châteaux 2x50km

28 classés 1er en 7h36'40"

Les So Cy's du redeg29 20ème en 10h36'19"

Relais des Calvaires 4x25km

34 classés 1er en 6h40'53"

Patrice/James/Matthieu/Marc 4ème en 7h26'56"

06/07/14 - Tour de l'Ile (Ile-de-Batz - 29N)

10,5km

941 classés 1er 34'31"

James D. 16ème en 39'08"

David Q. 87ème en 43'57"

Gildas S. 106ème en 45'12"

Loïc C. 157ème en 46'47"

Florence S. 925ème en 1h17'21"

Karine C. 937ème en 1h25'22"

SEMI

259 classés 1er en 1h11'59"

Gilbert S. 19ème en 1h26'47"

Gilles M. 31ème en 1h29'17"

Corinne T. 177ème en 1h54'53"

Priscillia C. 221ème en 2h04'10"

05/07/14 -Trail des Lacs (Dolo - 22)

23km

91 classés 1er en 1h44'48"

Patrice M. 10ème en 2h00'31"

COURSES PREVUES EN AOUT (avec le concours de www.vanoo.net)

Vendredi 08 Août - *Melrand (56)*

Foulées melrandaises

Organisé par Melrand animations

- foulées melrandaises (11km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:00**



Samedi 09 Août - *Brasparts (29)*

LES FOULEES DE BRASPARTS

Organisé par LES MARSUPILAMIS DE BRASPARTS

- LES FOULEES DE BRASPARTS (20km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **17:00**
- LES FOULEES DE BRASPARTS (10km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **16:30**



Samedi 09 Août - *Sarzeau (56)*

Marches et Courses Nature en Rhuys

Organisé par Comité d'Animation de Sarzeau

- Course nature 10 km (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **18:00**
- Course Nature 16 km (16km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **18:15**
- Marches 9 et 12,5 km (9km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:00**



Dimanche 10 Août - *Pleudaniel (22)*

Galopette du Trieux

Organisé par Amicale Laïque et Comité des fêtes de Pleudaniel

- Randonnée Galopette du Trieux (12km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **08:30**

- Galopette (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- Galopette des enfants (1.5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:00**



Dimanche 10 Août - *Lorient* (56)

10 Miles Interceltiques de Lorient

Organisé par Festival Interceltique de Lorient

- 10 Miles Interceltiques de Lorient (16km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **09:30**



Dimanche 10 Août - *Gourin* (56)

Trail des crêtes des Montagnes Noires

Organisé par Association GOURIN COURT

- Trail des Crêtes Court (14.5km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Rando (12km)
- Départ à **09:15**
- Trail des crêtes des Montagnes Noires (33km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**

Dimanche 10 Août - *Locmiquélic* (56)

Foulées des Langoustines

Organisé par Comité des fêtes de LOCMIQUELIC

- Foulées des Langoustines (13km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:00**



Vendredi 15 Août - *Perret* (22)

La Lucien Le Pouezard

Organisé par La Lucien Le Pouezard

- La Lucien le pouezard (sans dossard) (8km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **11:00**

Vendredi 15 Août - *Paimpol (22)*

Ronde de Kéridy

Organisé par Union sportive de Kéridy

- Ronde (20km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:00**
- Ronde (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **16:00**
- Randonnée (8km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **13 :45**



Vendredi 15 Août - *Billiers (56)*

27èmes foulées billiotines

Organisé par Association Loisirs sport et culture

- Les foulées de Billiers (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:30**



Dimanche 17 Août - *Saint-Pol-de-Léon (29)*

Diwan Express

Organisé par Skoazell Diwan Bro Kastell Paol

- Diwan Express (10km)
- Type de la course : **Route, Trail**, Départ à **10:00**
- Diwan Express (5km)
- Type de la course : **Route, Trail**, Départ à **10:00**

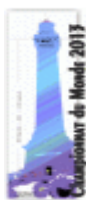
Dimanche 17 Août - *Argol (29)*

La Montée du Menez-Hom

Organisé par Comité d'animation d'ARGOL

- Montée du Menez-Hom (22km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- course de la montagne d'Argol (11.1km)

- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**



Samedi 23 Août - *Penmarch (29)*

Championnat du Monde de la Montée du Phare d'Eckmühl

Organisé par **Club Athlétique Bigouden**



Samedi 23 Août - *Telgruc-sur-Mer (29)*

LES RADIEUSES

Organisé par **COMITE D'ANIMATION DE TELGRUC**

- 1. LES RADIEUSES (13km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:30**
- 2. LE DUO (course en relais) (13km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:30**



Samedi 23 Août - *Le Cambout (22)*

LA VIREE AU DOMAINE DE NOUNOURS

Organisé par **La Virée au Domaine de Nounours**

- La virée au domaine de nounours (14km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **19:00**
- Rando de la Virée au Domaine de Nounours (14km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **17:00**



Samedi 23 Août - *La Pommeraye (49)*

Trail des Moulins 49 Si vous allez sur cette course, pensez à goûter au pâté en croute aux prunes !!! (samedi ou dimanche)

Organisé par **ASEC LA POMMERAYE**

- La piste de Cul de Jau (17km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **18:00**

Dimanche 24 Août - Henvic (29)

Les Randos Henvicoises

Organisé par OMS Mairie Henvic pour le sourire d'Élodie

- Randos Jogging (8,5km et 14km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- Rando Marche (7km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:30**



Dimanche 24 Août - Riec-sur-Bélon (29)

Trail de l'huître

Organisé par LES PONGISTES DU BELON

- TRAIL DE L'HUITRE (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**
- trail de l'huître (23km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**



Dimanche 24 Août - Plouvorn (29)

6 heures de Plouvorn

Organisé par Foulées Plouvornéennes

- 6 heures du Plan d'Eau (0km)
- Type de la course : **Nature, Ultra**, Départ à **10:00**
- 6 heures du plan d'eau (0km)
- Type de la course : **Nature, Ultra, Relais**, Départ à **10:00**

Dimanche 24 Août - La Pommeraye (49)

Trail des Moulins 49

Organisé par ASEC LA POMMERAYE

- Trail des Moulins (32km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:30**
- La Traversière (11km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**

Dimanche 24 Août - Meslan (56)

Courir à Meslan

Organisé par Comité des Fêtes

- courir à Meslan (9.6km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:00**

Samedi 30 Août - Trégunc (29)

Les Foulées de St Philibert - Trégunc 29910

Organisé par Comité des Fêtes de St Philibert

- Challenge Sport 2000 (7km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **16:00**
- Challenge de Cornouaille (14km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **17:00**



Samedi 30 Août - Île-d'Houat (56)

LE TOUR DE HOUAT

Organisé par Amicale des sapeurs pompiers de Houat

- Le tour de Houat (16km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **11:30**

Dimanche 31 Août - Le Conquet (29)

Enduro du Conquet 2014

Organisé par Stade Brestois

- Enduro du Conquet (12km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:45**



Dimanche 31 Août - Loudéac (22)

TRAIL DES CERFS 2014

Organisé par Athlétisme Loudéac

- Trail des cerfs (30km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- Trail des cerfs (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:30**

- Randonnée pédestre (12km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **08:00**

Dimanche 31 Août - *Loguivy-Plougras (22)*

Trail du Saint Émilion

Organisé par Comité des Fêtes

- trail du Saint Émilion (6km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:15**
- trail du Saint Émilion (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**

Photos du mois



Qui a le pied marin ? Ile de Batz



Duo SoCy's sur le 100km de Cléder



Marathon du Pays Basque, quel numéro ? le 1 !



Pause carte postale au Mercantour



Du beau monde sur le 14,9km de la Saint Martinoise.

La recette du mois

Recettes boisson énergétique

BOISSON N°1	BOISSON N°2	BOISSON N°3
<ul style="list-style-type: none">- 1 litre de thé vert ou eau minérale (hépar par exemple) ;- 1 cuillère à soupe de jus de citron ;- 20g (temps très chaud) à 70g (temps froid) de miel d'acacia. Le miel d'acacia est à privilégier car il contient plus de fructose que les autres miels ;- une pincé de sel (environ 1,2g).	<ul style="list-style-type: none">- 1 volume de jus d'orange pressée ;- 3 volumes d'eau minérale ;- 4 cuillères à café de miel ;- une pincé de sel	<p>Pour préparer 1l de boisson à 20 g de glucides/l :</p> <ul style="list-style-type: none">- 150 ml de jus de raisin ;- 850 ml d'eau minérale ;- une pincé de sel (environ 1,2g).
BOISSON N°4	BOISSON N°5	BOISSON N°6
<ul style="list-style-type: none">- 20 g de sirop d'agave; (ou fructose en poudre)- 30g de maltodextrine ;- 80g de crème d'avoine ;- 2 jus de citron ;- 2 pincées de sel ;- une cuillère à café de vitamine C d'origine naturelle (Acérola); le liquide de base sera de préférence du lait de châtaigne (riche en calcium)- une cuillère à café de vitamine C d'origine naturelle (Acérola). Pour l'ultra.	<ul style="list-style-type: none">- 1 litre d'eau ;- le jus d'un citron vert ;- 4 zestes du citron ;- 2 pincées de sel ;- 1cuillère à soupe de sucre ;- 2 cuillères à soupe de fructose ;- 1 cuillère à café de magnésium en poudre. <p>Laisser mijoter à feu doux le tout 20 min puis filtrer et mettre au réfrigérateur, le lendemain c'est prêt.</p>	<p>Caïpirinha (sans alcool) clin d'œil Brésil</p> <ul style="list-style-type: none">- 5 cuillères à soupe de rapadura- 1 cuillère à soupe de clous de girofle <p>2 cuillères à soupe de graines de fenouil</p> <p>1 litre d'eau</p> <p>4 jus de citrons verts</p> <p>Glace pilée et mélanger</p> <p>Pour le plaisir.</p>

Tous à la buvette...

Si vous avez des remarques ou si vous voulez ajouter une rubrique à ce journal, ne pas hésiter à me contacter (odesprez@neuf.fr)