

JOURNAL n°174



VIE DU CLUB

Bienvenus à :

Arnaud Colin, Erwan Lhermann, Julie Le Jeune, Nadine Bourven, Manuela Poder.

Challenge interne REDEG 29

Prochaine course du challenge : Trail urbain de Lannion le 14 décembre.

Sortie club pour l'année 2015

Après le vote, le résultat est tombé ; le club se déplacera en 2015 du côté d'Alençon, pour participer au trail d'écouvès le 6 et 7 juin 2015. Site de l'évènement : <http://trail61.pagesperso-orange.fr/>, vous pouvez dès à présent nous dire si vous ferez partis de l'aventure.

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 des ENTRAÎNEMENTS

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 18h**, rendez vous sur le parking stade de Saint Martin (entre le collège Tanguy Prigent et le cimetière) sortie fun trail ou urban-trail.

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

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	Corinne T.	06 59 41 72 58	teurnier-guillaume@hotmail.fr
Trésorier adjoint	Erwan A.	02 98 67 73 50	e.autret@laposte.net
Secrétaire	Olivier D.	06 22 13 28 44	odesprez@neuf.fr
Secrétaire adjoint	Fabien L F.	02 98 79 16 64	lefroud.fabien@neuf.fr
Membre	Sophie D.	06 14 94 99 55	balv@free.fr
Membre	Xavier D.	02 98 72 51 99	danaxe@ymail.com
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
Webmaster	Olivier D.		redeg29@sfr.fr

Anniversaire du mois précédent



**Joyeux anniversaire à
Laurent, Yoann,
Corinne.**

LES RESULTATS du mois de NOVEMBRE

30/11/14 - Marathon de La Rochelle 17

42,195km

4816 classés 1er 2h12"16"

Gilbert T. 767ème en 3h18'37" (estimation via vidéo arrivée)

Gilles M. 942ème en 3h23'01"

Christian E. 1205ème en 3h28'03"

Olivier D. 1428ème en 3h31'28"

Cyril D. 1444ème en 3h31'51"

Allain J. 2473ème en 3h50'43"

Corinne T. 3259ème en 4h04'38"

Rémy LD. 3450ème en 4h09'08"

Erwan A. 3675ème en 4h13'04"

Priscillia C. 4089ème en 4h26'05"

Sophie D. 4348ème en 4h34'57"

Laurent T. 4494ème en 4h41'27"

DUO

664 équipes classées 1ère en 2h30'46"

Pascale et Gilbert 154ème en 3h30'09"

Tatiana et Jean Claude 201ème en 3h36'26"

Blandine et Mireille 396ème en 3h55'13"

Jean Yves et Thierry 651ème en 4h41'23"

Karine et Florence 663ème en 5h32'48"

10km

1861 classés 1ère en 32'00"

Yoann S. 61ème en 39'13"

Mireille LC. 1716ème en 1h09'12"

16/11/14 - Cross du Léon Trégor Athlétisme (Morlaix-29N)

7560m

49 classés 1er 26'11"

James D. 17ème en 29'16"

François B. 19ème en 29'34"

Claude B. 30ème en 32'25"

Rémy LD. 40ème en 33'57"

Francis L. 41ème en 35'01"

Cyril D. 42ème en 35'06"

Yvon M. 44ème en 37'37"
Wilfrid D. 47ème en 41'25"

16/11/14 - Trail de la vallée des Moulins (Lanhouarneau -29N)

28km

134 classés 1er en 2h14'52"

Patrice M. 22ème en 2h41'50"
Fabien LF. 54ème en 2h58'39"
Frédéric N. 114ème en 3h26'32"

15km

422 classés 1er en 1h18'45"

Gilbert S. 42ème en 1h33'07"
Thierry K. 259ème en 2h00'48"
Hélène S. 303ème en 2h07'47"
Blandine G. 334ème en 2h13'21"
Mireille R. 345ème en 2h15'42"

8km

281 classés 1er en 37'41"

Yoann S. 21ème en 44'29"

11/11/14 - Trail de Plaintel 22

22km

271 classés 1er 1h33'03"

Olivier D. 100ème en 2h06'23"

11/11/14 - Semi de Plouguin 29N

11km

344 classés 1er 38'54"

Yoann S. 22ème en 45'59" (1er CA)
Gilbert S. 49ème en 48'02"

21km

212 classés 1er en 1h17'42"

Allain J. 138ème en 1h49'00"

02/11/14 - Le Saint Pol - Morlaix

10km

4238 classés 1er 28'23"

Yoann S. 438ème en 38'23"
Gilbert S. 483ème en 38'57"
Claude B. 643ème en 40'36"
Fabien LF. 804ème en 42'22"
Francis L. 878ème en 43'15"
Loic C. 938ème en 43'52"
Michael M. 1008ème en 44'33"
Frederic N. 1372ème en 48'03"
Pascale C. 2257ème en 54'17"
Wilfrid D. 2316ème en 54'42"
Mélanie T. 2812ème en 57'59"
Armelle LF. 3203ème en 1h00'33"
Laurent LF. 3204ème en 1h00'34"
Cécile R. 3257ème en 1h00'57"
Catherine L. 3314ème en 1h01'21"
Nicolas LG. 3350ème en 1h01'33"
Thierry T. 3460ème en 1h02'27"
Jean Yves L. 3520ème en 1h02'49"
Sandrine LC. 3736ème en 1h05'05"
Jessica P. 3860ème en 1h06'40"
Mireille L. 4083ème en 1h11'07"
Christiane LC. 4213ème en 1h19'05"

21,1km

2478 classés 1er en 1h05'29"

Florent C. 61ème en 1h21'56"
Franck R. 63ème en 1h21'57"
James D. 66ème en 1h22'08"
François B. 74ème en 1h22'28"
Sébastien P. 119ème en 1h24'55"
Matthieu G. 137ème en 1h25'31"
Jean Claude C. 195ème en 1h27'59"
Gilbert T. 207ème en 1h28'31"
Yann L. 350ème en 1h32'44"
Gilles M. 352ème en 1h32'49"
Vincent R. 361ème en 1h33'01"
Olivier D. 373ème en 1h33'25"
Cyril D. 614ème en 1h38'15"
Thierry K. 812ème en 1h41'19"

Xavier D. 868ème en 1h41'57"
Philippe C. 925ème en 1h43'25"
Yann P. 1245ème en 1h48'24"
Roland L. 1311ème en 1h49'18"
Corinne T. 1321ème en 1h49'30"
Allain J. 1382ème en 1h50'53" (estimation avec photo)
Jacqueline L. 1446ème en 1h51'57"
Rémy LD. 1448ème en 1h51'57"
Laurence P. 1449ème en 1h51'58"
Caroline B. 1858ème en 1h58'39"
Laurent T. 1860ème en 1h58'39"
Sophie D. 1861ème en 1h58'39"
Priscillia C. 1882ème en 1h58'58"
Hélène S. 2056ème en 2h03'07"
Christian E. 2057ème en 2h03'07"

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

Vendredi 05 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**

Vendredi 05 Décembre - *Plouay (56)*

Sortie Nocturne pour le Téléthon

Organisé par Endurance Loisir Plouay



Samedi 06 Décembre - *Moncontour (22)*

Menestrail Moncontour

Organisé par Menestrail Moncontour

- le p'tit DEFI (34km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **16:30**
- le grand DEFI (87km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **17:00**
- La CRAPAHUTE Groupama (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:30**
- Circuit jeunes 8-9 ans (1km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:15**
- Circuit jeunes 10-12 ans (1km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:45**
- Circuit jeunes 13-15 ans (4km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:00**
- La CAMBROUSSE CRAFT (33km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **17:00**

Samedi 06 Décembre - *Plaintel (22)*

Téléthon Plaintel

Organisé par PLAINTEL AVENTURE

- FOOTING PLAINTELETHON (10km)
- Type de la course : **Nature, Relais**, Départ à **06:00**



Samedi 06 Décembre - Rédené (29)

Les foulées rédénaises

Organisé par foulées redenoises

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



Samedi 06 Décembre - Plourin-lès-Morlaix (29)

Téléthon de Plourin Lès Morlaix **VENEZ NOMBREUX**

Organisé par REDEG 29



Dimanche 07 Décembre - Moncontour (22)

Menestrail Moncontour

Organisé par Menestrail Moncontour

- RAIDLIGHT GRAND MENESTRAIL (54km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **06:00**
- Le MENESTRAIL Crédit Agricole (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:15**
- Randonnée (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:00**

Dimanche 07 Décembre - Andel (22)

Trail-Rando marche-VTT TELETHON

Organisé par AG ANDEL

- Rando MARCHE (11km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:00**
- Trail court (6km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Trail (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Rando VTT (25km)
- Type de la course : **VTT, Randonnée**, Départ à **10:00**



Dimanche 07 Décembre - *Saint-Évarzec (29)*

La Varzeoise

Organisé par U L A Q C

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



Dimanche 07 Décembre - *Névez (29)*

Course à pied TELETHON Névez 2014

Organisé par téléthon Névez

Dimanche 07 Décembre - *Loperhet (29)*

5 eme randotrail du loperhethon

Organisé par loperhethon

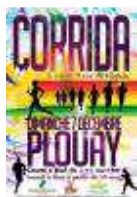


Dimanche 07 Décembre - *Muzillac (56)*

22èmes Foulées Muzillacaises

Organisé par Office Municipal des Sports

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

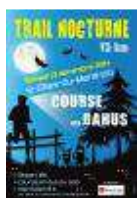


Dimanche 07 Décembre - *Plouay (56)*

Corrida de Plouay

Organisé par Ecureuils Plouay Triathlon et Endurance Loisir

- Corrida de Plouay (2.1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:30**
- Corrida de Plouay (4.2km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:30**
- Corrida de Plouay (6.3km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:30**
- Corrida de Plouay (10.5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:30**



Samedi 13 Décembre - *Saint-Gilles-du-Mené (22)*

COURSE AUX DAHUTS

Organisé par Fromené Amitié Nature

- course aux dahuts duo (14.8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **18:00**
- course aux dahuts (14.8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **18:00**



Samedi 13 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 14 Décembre - *Lannion (22)*

TRAIL URBAIN LANNION **CHALLENGE INTERNE**

Organisé par Lannion Athlétisme

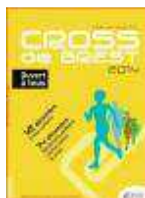
- la course des costauds (10km)
- Départ à **10:30**
- la course des pères Noel (5km)
- Départ à **09:15**

Dimanche 14 Décembre - *Brest (29)*

Cross de Brest 2014- course nature

Organisé par Association Cross de Brest (organisateur technique pays de Brest athletisme/iroise athletisme)

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



Dimanche 14 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 14 Décembre - *Hennebont (56)*

TRAIL DU HARAS D'HENNEBONT

Organisé par Hennebont athlétisme

- Trail du Haras d'Hennebont (14km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Marche nordique (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**

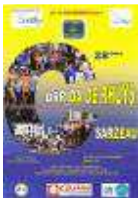


Dimanche 14 Décembre - *Josselin* (56)

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 **14:30**
- Corrida de Josselin (3km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:30**



Dimanche 14 Décembre - *Sarzeau* (56)

CORRIDA DE RHUYS

Organisé par Athlé Rhuys

- EA-Poussins (0.86km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **20:00**
- Benjamins-Minimes (1.6km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **13:00**
- Course des As (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:00**

Samedi 20 Décembre - *La Motte* (22)

Foulées de Noel

Organisé par Comité des fêtes

- Foulées de Noel (8km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:30**

Samedi 20 Décembre - *Plédran (22)*

Rando Trail de Noël

Organisé par Les Chemins de Traverse



Samedi 20 Décembre - *Plédran (22)*

RANDO TRAIL DE NOËL

Organisé par Les Chemins de Traverse

- TRAIL DE NOËL (13km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **15:30**



Samedi 20 Décembre - *Brest (29)*

NOZ CAVALCADE

Organisé par Les Cavaleurs PLMCB

- NOZ CAVALCADE (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **18:00**



Samedi 20 Décembre - *Brest (29)*

CAVAL'CADE Cani-Trail

Organisé par Les Cavaleurs PLMCB / CECA BREST

- Cani-Trail (6km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:00**
- ÇANI CROSS (3km)
- Départ à **16:00**



Dimanche 21 Décembre - *Carhaix-Plouguer (29)*

Cross de la Ligue de Bretagne

Organisé par Ligue de Bretagne



Dimanche 21 Décembre - *Questembert (56)*

34ème Foulées Questembertoises

Organisé par Office Municipal des Sports

- 34ème foulées QUESTEMBERTOISES (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:00**

Samedi 27 Décembre - *Loguivy-Plougras (22)*

Rando Trail Nocturne

Organisé par Comité des Fêtes

- Noz Trail du Saint Emilion (10.6km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **18:00**
- Noz Trail du Saint Emilion (10.6km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **19:00**



Dimanche 28 Décembre - *Quimper (29)*

CORRIDA QUIMPER 2014

Organisé par ULAQC

- FEMMES (5km)
- Départ à **17:00**
- HOMMES (7km)
- Départ à **18:00**
- corrida des enfants (1km)
- Départ à **17:40**

Photos du mois



**JOYEUX
NOËL**

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