

# JOURNAL n°164



FÉVRIER 2014

## VIE DU CLUB

### Notre Interclubs

Dimanche 16 février a lieu notre interclubs ; rendez vous au gymnase de Plourin-Lès-Morlaix à 8h. Penser à amener une chasuble réfléchissante et votre pique nique.

### Trail du club (le 1<sup>er</sup> mai : An Henchou Treuz)

La recherche des sponsors est à présent terminée, merci à vous tous pour cette belle récolte. Le parcours est maintenant trouvé dans son intégralité; quelques changements dans les derniers kilomètres pour un esprit encore plus trail que les autres années. Des séances découvertes seront organisées une fois la trace bien nettoyée.

### Challenge interne REDEG 29

Le 9 février, 2<sup>ième</sup> épreuve du challenge avec le 25 km du Glazig. 9 rédérien(nes) inscrits pour 849 concurrents sur cette distance (inscription close). Mise à jour du classement sur le site.

### Sortie club pour l'année 2014

La sortie club se fera à la Rochelle pour le marathon ou le duo ou le 10km, le 30 novembre 2014. Des séances de préparation avec plannings complets seront organisées. Merci de prévenir le bureau si vous voulez faire partis de l'aventure afin de prévoir au mieux le logement, on attend votre REPONSE !, merci.

### 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](mailto: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 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	<a href="mailto:redeg29@hotmail.fr">redeg29@hotmail.fr</a>
Vice Président	Gilles M.	02 98 79 51 01	<a href="mailto:gilles.moyou@gmail.com">gilles.moyou@gmail.com</a>
Trésorier	Serge O.	02 98 67 73 50	<a href="mailto:e.autret@laposte.net">e.autret@laposte.net</a>
Trésorier adjoint	Erwan A.	02 98 63 31 85	<a href="mailto:serge.orhan@wanadoo.fr">serge.orhan@wanadoo.fr</a>
Secrétaire	Olivier D.	06 22 13 28 44	<a href="mailto:odesprez@neuf.fr">odesprez@neuf.fr</a>
Secrétaire adjoint	Franck R.	02 98 72 59 95	<a href="mailto:franck.rivalland@free.fr">franck.rivalland@free.fr</a>
Membre	Sophie D.	06 14 94 99 55	<a href="mailto:balv@free.fr">balv@free.fr</a>
Membre	Geneviève E.	02 98 79 82 47	<a href="mailto:christian.efflam@free.fr">christian.efflam@free.fr</a>
Membre	Rémy L D.	02 98 72 25 41	<a href="mailto:remy.ledreau@aliceadsl.fr">remy.ledreau@aliceadsl.fr</a>
Membre	Christian E.	02 98 79 82 47	<a href="mailto:christian.efflam@free.fr">christian.efflam@free.fr</a>

### Anniversaire du mois précédent



### Bon anniversaire à

**Laurent, Annie,  
Jacqueline, Gilles**

## LES RESULTATS du mois de JANVIER

### 11/01/14 - La Folle Néteï ( Hillion - 22)

#### 9km

*272 classés 1er en 41'37"*

Florent C. 4ème en 42'12"

### 04/01/14 - Noz trail Entre Chien et Loup (Le Cloître St Thégonnec - 29N)

#### 15km

*402 classés 1er en 1h02'13"*

Stéphane N. 2ème en 1h03'08" (1er V1)

Florent C. 8ème en 1h06'28"

Sébastien P. 9ème en 1h06'28"

Franck R. 13ème en 1h08'51"

Patrice M. 35ème en 1h14'24"

Didier T. 53ème en 1h17'55"

Matthieu G. 57ème en 1h18'19"

Yann L. 116ème en 1h25'16"

Sophie G. 124ème en 1h26'32"

Loïc C. 144ème en 1h28'28"

Fabien LF. 145ème en 1h28'28"

Solène P. 225ème en 1h35'44"

Christian G. 242ème en 1h38'26"

Corinne T. 335ème en 1h54'33"

Hélène S. 354ème en 1h59'23"

Emmanuel L. 357ème en 1h59'59"

Priscillia C. 387ème en 2h10'15"

## COURSES PREVUES EN FEVRIER (avec le concours de [www.yanoo.net](http://www.yanoo.net))



Samedi 08 Février - *Plourhan* (22)

### Trail GLAZIG

**Organisé par Plourhan Sport Aventure**

- Noz Trail (18km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **19:00**
- Trail 45 km (45km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:15**
- Course Nature 25 Km (25km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:45**
- course découverte 11 km (11km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:00**
- Défi Glazig 18 et 45 km (63km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **19:00**
- Noz Trail 9km (9km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **18:30**
- Rando nocturne (8km)
- Départ à **18:35**
- Rando Dimanche (8km)
- Départ à **09:00**
- Kinder Trail (1.2km)
- Départ à **16:00**
- Kinder Trail (1.8km)
- Départ à **16:15**

Samedi 08 Février - *Séné* (56)

### Nocturne naturaxtrem

**Organisée par naturaxtrem**

- 3ème nocturne naturaxtrem (13km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **19:00**



Dimanche 09 Février - *Châteauneuf-du-Faou* (29)

### Trail de Trévarez

**Organisé par Mil'pat de l'aulne**

- Trail court (13km)

- Départ à **10:00**
- trail 22 km (22km)
- Départ à **09:15**
- marche (10km)
- Départ à **08:00**

## Dimanche 09 Février - *Séné (56)*

### Raid NaturaXtrem

#### **Organisé par naturaxtrem**

- raid (28km)
- Type de la course : **Nature, Trail, Raid, VTT, Run and Bike**, Départ à **10:15**
- raid (58km)
- Type de la course : **Trail, Raid, VTT, Run and Bike**, Départ à **10:00**



## Dimanche 09 Février - *Guénin (56)*

### 15ème TRO MANEGUEN

#### **Organisé par COURIR A GUENIN**

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



## Dimanche 09 Février - *Lorient (56)*

### Les Chemins du Scorff

#### **Organisé par Lorient Triathlon FLK**

- Les chemins du Scorff (14km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Les chemins du Scorff (8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**



Dimanche 16 Février - *Landerneau* (29)

## FOULEES LANDERNEENNES

**Organisé par FOOTING LANDERNEEN**

- MARCEL (8km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:00**
- FOULEES (15km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:00**



Dimanche 16 Février - *Guengat* (29)

## Trail de Saint-ALOUARN

**Organisé par Foulées Nature Gwengad**

- Trail de Saint Alouarn (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:15**
- Foulées Nature Gwengad (11km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- Marche / randonnée (11km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **09:30**



Dimanche 16 Février - *Cuguen* (35)

## Foulées Cug'anim

**Organisé par Cug'anim**

- Elle et Lui (5km)
- Type de la course : **Route en couple**, Départ à **09:30**
- Cug'anim (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:30**



## Dimanche 16 Février - *Plouhinec (56)*

### 5ème trail de la rivière et de l'océan

#### **Organisé par Ensemble à Plouhinec**

- Trail de la rivière et de l'océan (12km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**
- Trail de la rivière et de l'océan (22km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**



## Samedi 22 et dimanche 23 Février – *Le Landreau (44)*

### 7ème trail du vignoble nantais

#### **Organisé par AFVN Lycée de Briacé**

- Course nature découverte (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:00 samedi**
- Trail nocturne (21km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **19:00 samedi**
  
- Trail (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:30 dimanche**
- Trail (54km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **07:30 dimanche**

## Samedi 22 Février - *Bourg-des-Comptes (35)*

### Foulées Bourcomptoises

#### **Organisé par Comité des Fêtes**

- foulées Bourcomptoises (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:30**



Dimanche 23 Février - *Plédran (22)*

## Courons dans le bois 2014

**Organisé par Tréguéux Athlétisme**

- courons dans le bois (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:15**



Dimanche 23 Février - *Saint-Brieuc (22)*

## RUN & BIKE

**Organisé par Saint-Brieuc Triathlon**

- Course des Jeunes (4km)
- Type de la course : **Run and Bike**, Départ à **12:30**
- RUN & BIKE (14km)
- Type de la course : **Run and Bike**, Départ à **14:30**



Dimanche 23 Février - *Bourg-Blanc (29)*

## Course du Lac

**Organisé par Courir à Bourg-Blanc**

- Course du Lac (12km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:00**
- marche (12km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:00**
- marche (15km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:00**



Dimanche 23 Février - *Quimper (29)*

## BOUCLES DU STEIR

**Organisé par QUIMPER FOOTING LOISIRS**

- Boucles Du Steir (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:00**



Dimanche 23 Février - *Pontivy (56)*

## Les foulées du printemps

**Organisé par Athlétisme Pays de Pontivy**

- Minimes garçons et filles (2km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:00**
- Ecole d'athlétisme (0.5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:15**
- cadets à vétérans (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:30**
- poussins/poussines (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:30**
- benjamins/benjamines (1.5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:45**



Dimanche 23 Février - *Vannes (56)*

## Vann'Eco Tour 2014

**Organisé par Vann'Eco Tour**

- Vann'Eco Tour (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:30**

## Photo du mois



Faut savoir prendre des risques pour un petit cake chorizo ou une part de far ou une mini-meringue  
(Reconnaissance parcours interclubs)

## La recette du mois

### Place au pain d'épices

#### Ingrédients :

250g de farine complète  
½ sachet de levure chimique  
100g de cassonade  
1 cuillère à soupe de cannelle, 1 cuillère à soupe de gingembre moulu et 2 clous de girofle écrasés  
150g de miel  
20cl de lait écrémé

#### Préparation et cuisson:

Beurrer un moule à cake et préchauffer le four à 170°C  
Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, la cassonade et les épices  
Dans une casserole, diluer le miel dans le lait tiédi, puis incorporer à la prépa. saladier  
Verser le tout dans le moule et enfourner pour 45min à 170°C

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