

# JOURNAL n°163



*JANVIER 2014 « Bonne Année »*

## VIE DU CLUB

Bienvenue à :  
Gilbert Toudic

### Trail du club :

*Entre chien et loup* : une merveilleuse 4<sup>ième</sup> édition du Noz-Trail challenge Armorik Trail.

Un grand merci à tous les bénévoles pour avoir participé avant pendant et après la course ; c'est grâce à vous que cette événement existe et mieux encore reste incontournable dans le calendrier du traileur breton. Un vrai succès vu le nombre de participants 402 et malgré des conditions climatiques capricieuses, tout le monde s'est régalé avec la soupe de Rémy et le far de tout le monde. Maintenant, nous devons penser aux sponsors pour Henchou Treuz, demander les cartes de vœux au bureau redeg29.

### Challenge interne REDEG 29

Le 9 février, 2<sup>ième</sup> épreuve du challenge avec le 25 km du Glazig. 6 rédérien(nes) inscrits pour 803 concurrents sur cette distance (inscription close).

### 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.

### 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

**Tatiana, Anthony, Blandine,  
Jean-Yves, Hélène, Gilbert**

## LES RESULTATS du mois de DECEMBRE

### 29/12/13 - La Corrida de Quimper

#### 5km femmes

*140 classées lière en 20'35"*

Tatiana B. 74ème en 31'54"

Aurélie LM. 135ème en 42'00"

Karine C. 136ème en 42'01"

#### 7km hommes

*543 classés 1er en 23'42"*

Gilbert S. 109ème en 29'22"

Yohann S. 258ème en 32'20"

### 15/12/13 - Trail urbain de Lannion 22

#### 10km

*354 classés 1er en 36'50"*

Laurent LF. 141ème en 51'18"

### 14/12/13 - Les 2h de Plouéan 29

#### Solo

*26 classés 1er avec 33 tours*

Stéphane N. 2ème avec 32 tours

Corinne T. 20ème avec 22 tours

#### Trio

*29 équipes lière avec 39 tours*

Gilbert-Didier-Guillaume 8ème avec 35 tours

Hélène-Priscillia-Sophie 25ème avec 28 tours

### 14/12/13 - Corrida de Carhaix 29

#### 10km

*250 classés 1er en 32'36"*

Florent C. 17ème en 36'07"

## **07-08/12/13 - Le 24h de Ploeren (Ploeren - 56)**

*87 hommes classés 1er avec 224 tours*

Christian E. 2ème avec 221 tours (1er V3)

Rémy LD. 62ème avec 122 tours

## **Challenge OTT 2013**

### **7 courses**

*74 classés H 1er Laurent Jaffré 2080 points*

Franck R 16ème avec 1555 points

Olivier D. 57ème avec 330 points

## **01/12/13 - Le Menestrel (Moncontour - 22)**

### **54km**

*380 classés 1er en 4h47'56"*

Franck R. 20ème en 5h33'37"

Olivier D. 174ème en 6h55'16"

Fabien LF. 283ème en 7h33'59"

### **33km**

*366 classés 1er en 2h53'52"*

Sébastien P. 7ème en 1h55'51" (1er V1)

Christophe LC. 235ème en 4h22'23"

Allain J. 266ème en 4h32'41" (1er V3)

### **22km**

*405 classés 1er en 1h34'56"*

Stéphane N. 11ème en 1h55'51" (1er V1)

Yvon M. 160ème en 2h21'00"

David G. 250ème en 2h31'32"

### **11,5km**

*330 classés 1er en 47'00"*

Florent C. 6ème en 53'13"

Solène P. 61ème en 1h05'09"

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



Samedi 04 Janvier - *Le Cloître-Saint-Thégonnec (29)*

### Entre chien et loup

**Organisé par REDEG 29**

- Entre chien et loup (15km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **18:00**

Dimanche 05 Janvier - *Ploufragan (22)*

### VETATHLON (ex RUN AND BIKE)

**Organisé par AL PLOUFRAGAN ETPLOUFRAGAN VTT**

- VETATHLON SOLO (24km)
- Type de la course : **Run and Bike**, Départ à **10:00**
- VETATHLON DUO (24km)
- Type de la course : **Run and Bike**, Départ à **10:00**



Dimanche 05 Janvier - *Guingamp (22)*

### La Galoupadenn des Timouns

**Organisé par Solidarité pour les timouns d'Haïti**

- La course des rois (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:30**
- La Galoupadenn (7km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:15**

Dimanche 05 Janvier - *Saint-Yvi (29)*

### Trail de l'espoir

**Organisé par les trailers de l'espoir**

- trail de l'espoir (24km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- course nature de l'espoir (12km)

- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:45**
- marche de l'espoir (12km)
- Départ à **09:00**



Samedi 11 Janvier - *Hillion (22)*

## La Folle Nétéi

**Organisé par Entre Dunes Et Bouchots**

- La Folle Nétéi (9km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **18:15**
- La Folle Nétéi (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **18:15**



Dimanche 19 Janvier - *Plessala (22)*

## TRAIL DU MOULIN NEUF

**Organisé par FETES ET LOISIRS**

- Trail du moulin neuf (13km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**



Dimanche 19 Janvier - *Douarnenez (29)*

## Les Foulées Douarnenistes

**Organisé par Les Semelles Douarnenistes**

- Marche sportive (5km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:15**
- Les foulées douarnenistes (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:15**
- Randonnée (5km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:15**



Dimanche 19 Janvier - *Plouay* (56)

## RUN AND BIKE DE PLOUAY.

**Organisé par Triathlon Ecureuils Plouay.**



Dimanche 26 Janvier - *Guissény* (29)

## LES FOULEES DE LA BAIE DE GUISSENY

**Organisé par LA FLECHE GUISSENIENNE**

- Les foulées de la baie de Guissény (10,1km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**

## Photo du mois

### Podium Entre Chien et Loup 2014



## La recette du mois

### Gâteau sport au chocolat et oui on peut le faire

#### Ingrédients :

- 250 g de farine
- 30cl de lait écrémé
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- Du miel
- Du chocolat râpé 100% cacao
- 10 noix écrasées

#### Préparation et cuisson:

On mélange les 4 premiers ingrédients dans un grand saladier jusqu'à qu'il n'y ait plus de grumeaux, puis on ajoute 4 grosses cuillères à soupe de miel, les noix et le chocolat. On mélange de nouveau et on fait cuire thermostat 5 pendant 40min.