

JOURNAL n°169



JUILLET 2014

**Bonnes vacances,
lever le pied mais pas tous les jours !!**

VIE DU CLUB

Challenge interne REDEG 29

Le 6 juillet, 9^{ième} épreuve du challenge interne avec le semi de l'île de Batz.

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. 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

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

à



**Pascale, Christian G.,
Fabien, Francis,
Mickaël, Stéphane,
Sébastien, David.**

LES RESULTATS du mois de JUIN

28/06/14 - Trail du Golfe (Vannes - 56)

56km

1313 classés 1er en 3h59'37"

Olivier D. 175ème en 5h56'49"

15-27/06/14 - Mil'Kil (Saint Malo-Sète)

1000km

28 classés 1er en 8j04h13'11"

Christian E. 3ème en 8j14h01'51"

22/06/14 - Trail des Châteaux (Tonquédec - 22)

18km

129 classés 1er en 1h15'27"

Olivier D. 68ème en 1h43'03"

10km

181 classés 1er en 39'24"

David Q. 29ème en 48'22"

21/06/14 - Challenge HDB (Quesoy - 22)

17km

233 équipes classées 1ière en 1h07'06"

Team Opel 1 5ème en 1h10'20"

Julien/Stéphane/Franck/Florent

Team Opel 2 24ème en 1h22'56"

Jérôme/Gilbert/Xavier/Patrice

21/06/14 - La Ronde des Fougères (Pleyber-Christ - 29N)

5km

329 classés 1er 16'14"

François B. 15ème en 18'29"

Sébastien P. 17ème en 18'40"

Yohann S. 27ème en 19'34"

Jean Claude C. 32ème en 20'05"

David Q. 34ème en 20'15"

Tatiana B. 181ème en 27'19"

Julie T. 226ème en 30'19"
Auréline D. 266ème en 32'02"
Sophie D. 279ème en 33'47"
Florence S. 280ème en 33'47"
Corinne T. 281ème en 33'47"
Christiane LC. 316ème en 37'55"
Aurélie LM. 318ème en 38'29"
Karine C. 319ème en 38'47"

10km

302 classés 1er en 34'05"

Matthieu G. 24ème en 39'24"
Gilbert S. 31ème en 39'57"
Gilles M. 44ème en 41'26"
Olivier D. 83ème en 44'09"
Loïc C. 108ème en 45'58"
Erwan A. 112ème en 46'10"
Yvon M. 117ème en 46'25"
Léo M. 127ème en 47'07"
Corinne T. 182ème en 51'13"
Cyril D. 183ème en 51'14"
Jean Marc C. 220ème en 54'40"

15/06/14 - Trail de l'Elorn (La Roche-Maurice - 29N)

18km

182 classés 1er en 1h19'50"

Fabien LF. 53ème en 1h47'29"

14/06/14 - Ruzbou'tour (Plougasnou - 29N)

2h en relais 1km équipe de 4

17 équipes classées 1ière Les speed boys Redeg29 34km

Les Ruz Krampouz 8ème avec 28km
Team Wonder Braz Redeg29 11ème avec 28km
Les speed Girls Redeg29 13ème avec 26km (1ière F)

14/06/14 - Les foulées (Trémaouézan - 29N)

7km

74 classés 1er en 24'10"

David Q. 22ème en 29'38"

14/06/14 - Corrida de Langueux (Langueux - 22)

10km

1273 classés 1er en 28'16"

Gilbert S. 236ème en 39'27"

5km

160 classés 1er en 16'36"

Jean Claude C. 21ème en 19'31"

Tatiana B. 76ème en 28'04"

Florence S. 144ème en 33'29"

Karine C. 158ème en 38'56"

07-08/06/14 - Trail de Guerlédan (Saint Gelven - 22)

54km

655 classés 1er en 5h04'17"

Franck R. 35ème en 6h06'51"

Gilbert T. 70ème en 6h31'23"

Fabien LF. 346ème en 8h07'48"

Olivier D. 464ème en 8h39'25"

26km

761 classés 1er en 2h01'07"

Stéphane N. 53ème en 2h37'43"

Cyril D. 442ème en 3h31'47"

David Q. 443ème en 3h31'54"

13km

502 classés 1er en 52'16"

Florent C. 11ème en 57'10"

Franck R. 18ème en 58'26"

Gilbert T. 20ème en 58'47"

Sophie G. 119ème en 1h16'00" (6ème F)

08/06/14 - Trail de la Penzé (Guiclan - 29N)

25km

105 classés 1er 2h02'02"

Matthieu G. 19ème en 2h32'25"

Xavier D. 49ème en 2h42'37"

Yvon M. 53ème en 2h43'04"

Roland L. 90ème en 3h09'43"
Priscillia C. 102ème en 3h37'34"

12km

229 classés 1er en 47'17"

Gildas S. 27ème en 59'26"
Gilbert S. 31ème en 1h00'01"
Corinne T. 126ème en 1h17'21"
Francis L. 127ème en 1h17'21"
Laurence P. 156ème en 1h23'10"
Rémy LD. 157ème en 1h23'29"
Jacqueline L. 160ème en 1h24'02"
Eliane C. 165ème en 1h24'46"
Pascale C. 179ème en 1h26'31"
Yann L. 206ème en 1h35'17"
Jean Yves L. 211ème en 1h37'27"

06/06/14 - Course nature (Lennon - 29)

21km

70 classés 1er en 1h29'48"

Francis L. 42ème en 2h06'46"

11km

158 classés 1er en 49'56"

Sophie G. 62ème en 1h03'25"

01/06/14 - Course de Lesneven (Lesneven -29N)

10km

487 classés 1er en 32'49"

Gilbert S. 87ème en 40'29"

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



Samedi 05 Juillet - *Dolo* (22)

Trail des Lacs

Organisé par AL RPI Jugon Dolo

- Trail des Lacs 14km (14km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **15:00**
- Trail des Lacs 23km (23km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **15:30**
- Course enfants (2km)
- Départ à **13:30**

Samedi 05 Juillet - *La Motte* (22)

Foulée la Lucien le Mouel

Organisé par Comité des fêtes

- la populaire (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:45**
- la lucien le mouel (10km)
- Départ à **18:30**



Samedi 05 Juillet - *Cruguel* (56)

Le Cruguel-Josselin

Organisé par Le CRUGUEL-JOSSELIN

- 29ème CRUGUEL-JOSSELIN (12km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **19:00**
- Rando CRUGUEL-JOSSELIN (13km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **16:30**



Dimanche 06 Juillet - *Melgven* (29)

Trail de l'aven 2014

Organisé par melgvenaventrail

- trail 13 km (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Trail 24km (24km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**

Dimanche 06 Juillet - *Île-de-Batz (29)* « **CHALLENGE INTERNE** »
Tour de l'Ile de Batz 2014

Organisé par SI Ile de Batz

- 10,5 kms de l'Ile de Batz (10.5km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **14:00**
- Semi-Marathon (21.1km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **15:15**



Dimanche 06 Juillet - *Pordic (22)*
Course de l'Ic

Organisé par coureurs de l'Ic

- course de l'Ic 12 Km (12.6km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**
- course de l'Ic 20 Km (21km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**



Dimanche 06 Juillet - *Guidel (56)*
La-Bas La Laita 2014

Organisé par G A G Guidel

- La Bas La Laita-11 (11km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:45**
- La Bas La Laita-18 (18km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**



Samedi 12 Juillet - *Saint-Gilles-du-Mené (22)*

Trail St gillois

Organisé par Fromené Amitié Nature

- Trail St Gillois (17km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **18:00**
- Mini Trail (8km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **18:05**



Samedi 12 Juillet - *Sérent (56)*

Trail de SERENT 16 & 9km

Organisé par SERENTAISE Foulées VTT

- Trail de SÉRENT (16km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **18:15**
- Trail découverte (9km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **18:00**
- Randos pédestres (0km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **17:00**



Dimanche 13 Juillet - *Cléder (29)*

100km Entre Terre et Mer

Organisé par ECUM JOGGING DE CLEDER

- DUO DES CHATEAUX 2X50KM (100km)
- Type de la course : **Route, Ultra**, Départ à **05:45**
- RELAIS DES CALVAIRES 4X25KM (100km)
- Type de la course : **Route, Ultra, Relais**, Départ à **06:30**
- 100km Entre Terre Et Mer (100km)
- Type de la course : **Route, Ultra**, Départ à **05:00**

Dimanche 13 Juillet - *Cléden-Poher (29)*

Foulées Clédinoises

Organisé par comité des fêtes

- Foulées Clédinoises (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:00**



Dimanche 13 Juillet - *La Forêt-Fouesnant (29)*
10km de Port La Forêt (challenge Penn ar Bed)

Organisé par ULAQC

- 10 km de Port La Forêt (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:00**

Dimanche 13 Juillet - *Saint-Thurien (29)*
Foulées Thuriennes

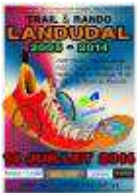
Organisé par syndicat d'initiative de Saint-Thurien

- Foulées Thuriennes (8km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:00**

Dimanche 13 Juillet - *Lanester (56)*
15 KMS DE LANESTER

Organisé par courir à Lanester

- 15 kms de LANESTER (15km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:00**



Lundi 14 Juillet - *Landudal (29)*
Trail & Rando de Landudal

Organisé par Association Kalonad

- Marche Nordique (13km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**
- La Marie de Kerstrat (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Le Kerguelen (24km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:15**
- La Kalonad (marche) (7km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **08:00**
- La Kalonad (marche) (15km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **08:00**
- la kalonad (marche) (20km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **07:30**



Lundi 14 Juillet - *Caden (56)*

Trail de CADEN

Organisé par Comité Inter Association CADENNAIS

- Le Grand 8 (13 km) (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Le Grand 8 (22 km) (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**

Samedi 19 Juillet - *Taupont (56)*

LES FOULEES TAUPONTAISES 2014

Organisé par Les milles pattes de Taupont

- Les foulées taupontaises (5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **17:00**
- Les foulées taupontaises (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **18:00**



Samedi 19 Juillet - *Sarzeau (56)*

Tour de Rhuys en 3 Etapes

Organisé par Courir Auray Vannes

- Tour de Rhuys-19au20 juillet 2014 (36km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:00**

Dimanche 20 Juillet - *Plouaret (22)*

Trail Plouaret Trégor Nature

Organisé par Comité des fêtes de Plouaret

- Trail 8.5 kms (8.5km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:45**
- Trail 15 kms (15km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**



Dimanche 20 Juillet - *Sarzeau (56)*
Course des Sables St-Jacques à Penvins

Organisé par Courir Auray Vannes

- Course des Sables de St-Jacques à Penvins (10.5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**



Dimanche 20 Juillet - *Sarzeau (56)*
Tour de Rhuys en 3 Etapes

Organisé par Courir Auray Vannes

- Breizhman NightRun (9.2km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:00**



Samedi 26 Juillet - *Fréhel (22)*
Raid des 2 Anses

Organisé par Office de Tourisme de Fréhel

- Raid des 2 Anses (38km)
- Type de la course : **Raid, VTT, Triathlon**, Départ à **12:30**

Samedi 26 Juillet - *Plessala (22)*
Foulées Plessaliennes

Organisé par Fêtes et Loisirs

- 2014 les foulées (9.9km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **19:15**



Samedi 26 Juillet - *Ploemeur (56)*
Ploemeur Nature

Organisé par Courir à Ploemeur

- Ploemeur Nature (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **18:00**



Samedi 26 Juillet - *Quiberon (56)*

Les Foulées du Large 2014

Organisé par Tribu Cancer et A.P. Lorient

- Foulées du large 5 Km (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:00**
- Foulées du Large 10 Km (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:00**



Dimanche 27 Juillet - *Locunolé (29)*

Trail de Locunolé

Organisé par routennou an diaoul

- Trail court (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Randonnée pédestre (10km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **07:30**
- Trail long (24km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**



Dimanche 27 Juillet - *Landudec (29)*

Les 3 Ormes Landudec

Organisé par COMITE DES FETES

- GRAND PRIX DES 3 ORMES (8.3km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:30**

Photos du mois



Le petit tour de France Morlaix



Le Ruzbou'tour de Plougasnou

La recette du mois

Gâteau Quinoa

Ingrédients :

- 80g de quinoa
- 50g de sucre roux
- 2 œufs
- 2 citrons

Préparation et cuisson :

Faites cuire le quinoa dans 2 à 3 volumes d'eau jusqu'à totale absorption puis laissez gonfler à couvert hors du feu 20 à 30 minutes. Prélevez le zeste des citrons et pressez-les.

Cassez les œufs, dissociez le jaune du blanc.

Ajoutez le sucre, les jaunes, le zeste et le jus au quinoa, mélangez.

Après avoir monté les blancs en neige, incorporez ces derniers dans votre préparation façon « mousse au chocolat ». Préchauffez le four th 7. Disposez dans un moule et mettez au four pendant une demi-heure. Laissez refroidir. A l'attaque.

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