

# JOURNAL n°168



## JUIN 2014

### VIE DU CLUB

#### Idée running

Le lundi 9 juin, vous pouvez venir courir avec l'équipe 103 du petit tour de France Morlaix en tenue redeg29 ou tout simplement l'encourager (parcours : Viaduc-Dourduff-Viaduc).

#### Challenge interne REDEG 29

Le 8 juin, 7<sup>ième</sup> épreuve du challenge interne avec le 25km du trail de la Penzé à Guiclan.

Le 21 juin, 8<sup>ième</sup> épreuve du challenge interne avec le 10km de la Ronde des Fougères à Pleyber-Christ.

#### 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](http://www.marathondelarochelle.com)). Possibilité d'accepter d'autres participants dans la limite totale de 30, donc il reste 3 places.

#### 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 [reddeg29@sfr.fr](mailto:reddeg29@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 redeg29.

## 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 63 31 85	<a href="mailto:e.autret@laposte.net">e.autret@laposte.net</a>
Trésorier adjoint	Erwan A.	02 98 67 73 50	<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



à

**Erwan, Sophie,  
Christian, Gildas.**

## LES RESULTATS du mois de MAI

### 29/05/14 - Corrida de Landerneau ( Landerneau -29N)

#### 10km

*580 classés 1er en 30'23"*

Gilbert S. 86ème en 39'29"  
Gilles M. 101ème en 39'56"  
Olivier D. 183ème en 42'58"  
Yohann S. 201ème en 43'33"  
Thierry K. 278ème en 45'58"  
Corinne T. 427ème en 52'06"  
Priscillia C. 479ème en 54'19"

### 25/05/14 - La traversée de la baie (Saint Briec - 22)

#### 32km

*230 classés 1er en 2h21'51"*

Xavier D. 145ème en 3h33'48"

### 25/05/14 - Marathon du Mt St Michel (Saint Malo - 35)

*2869 classés 1er en 2h10'56"*

Olivier D. 681ème en 3h35'39"

### 17-18/05/14 - Armorbihan (Plévenon - 22)

#### 187km

*41 inscrits 1er en 19h07'*

Christian E. 2ème en 21h07'

### 17/05/14 - Roscoff to Roscoff (Roscoff - 29)

#### 30km solo

*138 classés 1er en 2h13'09"*

Patrice M. 11ème en 2h29'30"  
Yann L. 56ème en 2h58'21"  
Francis L. 57ème en 2h58'22"  
Thierry K. 109ème en 3h23'37"

#### 30km duo

*73 équipes classés 1er Stéphane Normand & Julien Gueguen en 2h03'41"*

Franck R. & Florent C. 2ème en 2h07'11"  
Yohann S. & Gilbert S. 10ème en 2h31'17"  
Christian G. & Serge O. 48ème en 3h08'23"

**11/05/14 - La Plougastell ( Plougastel Daoulas - 29N)**

**14,5km**

*449 classés 1er en 53'34"*

Franck R. 2ème en 54'00"  
Gilbert T. 9ème en 58'21"  
Matthieu G. 15ème en 1h00'21"  
Gilles M. 25ème en 1h02'34"  
Olivier D. 79ème en 1h06'54"

**11/05/14 - Trail de la Forêt du Cranou ( Hanvec -29)**

**23km**

*274 classés 1er en 1h32'26"*

Patrice M. 20ème en 1h47'48"  
Gilbert S. 53ème en 1h58'54"  
Sophie G. 86ème en 2h08'00" (3ème F)  
Fabien LB. 121ème en 2h14'27"  
Francis L. 153ème en 2h18'54"  
Corinne T. 252ème en 2h45'27"  
Priscillia C. 273ème en 3h15'31"

**10km**

*213 classés 1er Stéphane Normand en 46'18"*

**10/05/14 - Semi Huelgoat - Carhaix (29)**

**21km**

*440 classés 1er en 1h05'59"*

Thierry K. 217ème en 1h42'33"

**08/05/14 - 10km de Bohars (Bohars - 29N)**

**10km**

*475 classés 1er en 30'00"*

David Q. 116ème en 42'21"

**04/05/14 - Wings For Life (Hennebont - 56 et le Monde)**

*617 classés en France 1er avec 59,35km*

*34418 classés dans le monde 1er avec 78,58km*

Olivier D. 98ème en France et 1751ème dans le monde avec 29,05km

**04/05/14 - Marathon de Genève (Suisse)**

**42km**

*1502 classés 1er en 2h11'00"*

Jean Marc C. 1161ème en 4h23'46"

**03/05/14 - Landes et Bruyères (Erquy - 22)**

**32km**

*894 classés 1er en 2h15'23"*

Franck R. 7ème en 2h25'06"

Gilbert T. 48ème en 2h43'00"

**14km**

*879 classés 1er Stéphane Normand en 51'52"*

Julien G. 2ème en 52'53"

**01/05/14 - An Henchou Treuz ( Plourin-Lès-Morlaix - 29N)**

**21km**

*234 classés 1er 1h28'14"*

Florent C. 5ème en 1h31'09"

François B. 13ème en 1h40'44"

Sophie G. 78ème en 1h57'27" (1ière F)

Laurent G. 144ème en 2h09'24"

**8km**

*244 classés 1er Julien Gueguen en 29'33"*

Mickaël M. 68ème en 42'21"

Tatiana B. 179ème en 53'33"

Armelle LF. 182ème en 54'12"

Christiane LC. 243ème en 1h12'12"

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



Vendredi 06 Juin - *Lennon* (29)

### Course nature de Lennon

**Organisé par COMITE DES FETES DE LENNON**

- Course nature de Lennon (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **20:00**
- Course nature de Lennon (21km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **19:30**



Samedi 07 Juin - *Saint-Gelven* (22)

### Trail de Guerlédan

**Organisé par corlay sport nature**

- 13km (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **14:00**
- 26km (26km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **16:00**
- Défi de Guerlédan (71km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **14:00**
- courses enfants (0km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:15**

Samedi 07 Juin - *Louargat* (22)

### Trail du Méné Bré

**Organisé par Trail du Méné Bré**

- Trail du Méné Bré 25 (25km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **17:00**
- Trail du Méné Bré (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **17:00**



Samedi 07 Juin - *Saint-Barnabé* (22)

### Foulées de la micheline

**Organisé par Comité des fêtes**

- Foulées 9.9 km (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **18:00**

- Foulées 5.0 km (5km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **17:15**
- Rando vtt 20km 30km 40 km (20km)
- Type de la course : **Route, Nature, VTT**, Départ à **14:00**
- Course enfants (1.5km)
- Type de la course : **Nature, Cross**, Départ à **16:45**
- Rando Pédestre (12km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **14:00**

## Samedi 07 Juin - Quimperlé (29)

### Foulées Quimperloises

**Organisé par GALOUPERIEN KEMPERLE**

- 23 KM (23km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **17:00**
- 12KM (12km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **17:15**

## Samedi 07 Juin - Poullan-sur-Mer (29)

### Les foulées Poullannaises

**Organisé par comité des courses**

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

## Dimanche 08 Juin - Saint-Gelven (22)

### Trail de Guerlédan

**Organisé par Corlay sport nature**

- 54 km (54km), 26 km, 13 km
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:30**



## Dimanche 08 Juin - Île-Tudy (29)

### Defigena 2014

**Organisé par Association Gaétan Saleun**

- Defigena (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:00**
- Marche Defigena (5km)
- Départ à **10:00**

## Dimanche 08 Juin - Dinéault (29)

## Foulées dineaultaises

**Organisé par Comité des fêtes**

- foulées dineaultaises (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:00**



**Dimanche 08 Juin - Guiclan (29) Challenge interne REDEG29**

## Trail de la Penzé

**Organisé par Les trotteurs de la Penzé**

- Trail Penzé (25km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:00**
- Trail Penzé (12km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:15**

**Dimanche 08 Juin - Loperhet (29) challenge Elorn**

## Les foulées Loperhétoises

**Organisé par Amicale Laïque de Loperhet**

- Les foulées (14,6km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:15**



**Dimanche 08 Juin - Ploërmel (56)**

## C UN ESPOIR

**Organisé par MILLES ET UN SOURIRES**

- C UN ESPOIR (12.7km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:30**
- C UN ESPOIR (6km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **09:30**

**Dimanche 08 Juin - Cléguer (56)**

## rando trail Cléguer St é

**Organisé par comité des fêtes de Cléguer**

- rando St é bihan (10km)
- Type de la course : **Trail, Randonnée**, Départ à **07:30**
- rando trail La St é (16km)

- Type de la course : **Trail, Randonnée**, Départ à **07:30**

## Lundi 09 Juin - Hennebont (56)

### 20eme foulées de Saint Antoine

**Organisé par Les amis de Saint Antoine**

- Foulées de Saint Antoine (10.5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:00**



## Samedi 14 Juin - Langueux (22)

### Corrida de Langueux

**Organisé par Corrida de Langueux**

- Randonnée 20 km (20km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **10:15**
- 01- 1 300m Filles 2003-2004 (1.3km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:30**
- 02- 1 300m Garçons 2003-2004 (1.3km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:50**
- 03- 1 300m Filles et Garçons 2001-2002 (1.3km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:10**
- 04- 2 500m Filles et Garçons 1997 à 2000 (2.5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:30**
- 06- 1 300m Ecole Athlé Garçons 2005 à 2007 (1.3km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:45**
- 07- 1 300m Ecole Athlé Filles 2005 à 2007 (1.3km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:05**
- 08- 400m des (0.4km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:25**
- 05- 5 000m Populaires F-H 1996 ou avant (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:00**
- 09-10 000m Populaires F-H 1996 ou avant (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:00**
- 10-10 000m FFA F-H 1996 ou avant (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **20:30**



## Samedi 14 Juin - Trémaouézan (29)

### Foulées de Trémaouézan

**Organisé par amicale laïque**

- Foulées de Trémaouézan (7km)
- Type de la course : **Route, Trail, Cross**, Départ à **15:00**

- Foulées de Trémaouézan (14km)
- Type de la course : **Route, Trail, Cross**, Départ à **16:30**

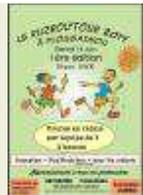


Samedi 14 Juin - *Ergué-Gabéric (29)*

## Trail de l'Odét 2014

**Organisé par Erge Vras Court**

- Trail court (13km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **15:30**
- Trail long (26km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **15:00**



Samedi 14 Juin - *Plougasnou (29)*

## LE RUZBOU'TOUR

**Organisé par RUZ BOUTOU**

- LE RUZBOU'TOUR (1km)
- Type de la course : **Route, Relais**, Départ à **18:00**



Samedi 14 Juin - *Plouarzel (29)*

## Les Amoureux de Trézien

**Organisé par APE Ecole de Trezien**

- course en couple (7km)
- Type de la course : **Route, Trail, couple**, Départ à **15:30**



Samedi 14 Juin - *Saint-Jacut-les-Pins (56)*

## 6 Heures de Saint-Jacut les Pins

Organisé par **Les Relayeurs de St-Jacut**

- 6h Challenge équipes familles (0km)
- Type de la course : **Nature, Relais**, Départ à **12:00**
- Course des enfants (nés en 2007 à 2010) (0.5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:00**
- Course des jeunes (nés en 2003 à 2006) (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:30**
- 6h individuel Homme (1.6km)
- Type de la course : **Nature, Ultra**, Départ à **12:00**
- 6h individuel Femme (1.6km)
- Type de la course : **Nature, Ultra**, Départ à **12:00**
- 6h Challenge équipes hommes (0km)
- Type de la course : **Nature, Relais**, Départ à **12:00**
- 6h Challenge équipes féminines (0km)
- Type de la course : **Nature, Relais**, Départ à **12:00**
- 6h Challenge équipes coureurs même commune (0km)
- Type de la course : **Nature, Relais**, Départ à **12:00**
- 6h Challenge équipes déguisés (0km)
- Type de la course : **Nature, Relais**, Départ à **12:00**



Samedi 14 Juin - *Guer (56)*

## 9° KAKITRAIL DE COETQUIDAN

Organisé par **ASAEC**

- KAKITRAIL DE COETQUIDAN (31km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **14:30**
- Kakitrail de Coetquidan 18 km (18km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **15:00**



Samedi 14 Juin - *Hennebont (56)*

## Trail Urbain- Les 3 heures de la Saint Jean

Organisé par **LES RELAYEURS DU BLAVET**

- 3 heures de la St Jean en individuel (40km)
- Départ à **16:00**



## Dimanche 15 Juin - *La Roche-Derrien* (22)

### Tro Ker Roc'h

**Organisé par OGEC Ste-Catherine**

- Tro Ker Roc'h (13km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:30**
- Tro Ker Roc'h (8km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **11:00**
- Tro ker Roc'h (13km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:30**



## Dimanche 15 Juin - *Morieux* (22)

### Raid orientation la morideiz

**Organisé par La morinoz/FCM**

- RAID O LA MORIDEIZ (40km)
- Type de la course : **Raid, orientation**, Départ à **09:00**



## Dimanche 15 Juin - *Châteauneuf-du-Faou* (29)

### Run and bike canal

**Organisé par A HED AR STER VRAZ**

- CHALLENGE 42 km (42km)
- Type de la course : **Nature, Run and Bike**, Départ à **14:00**
- CHALLENGE 21 KM (21km)
- Type de la course : **Nature, Run and Bike**, Départ à **16:00**
- CHALLENGE 100 KM (100km)
- Type de la course : **Nature, Run and Bike**, Départ à **09:00**



## Dimanche 15 Juin - *La Roche-Maurice* (29)

### TRAIL DE L'ELORN

**Organisé par LA ROCHE SPORTS NATURE**

- trail 9 (9km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**

- trail 18 (18km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- trail 28 (28km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**



Vendredi 20 Juin - *Plouarzel (29)*

## Trail des plongeurs

**Organisé par trail des plongeurs**



Samedi 21 Juin - *Quessoy (22)*

## HDB Trail Challenge 2014

**Organisé par Team HDB**

- HDB Trail Challenge (17km)
- Type de la course : **Trail, contre la montre**, Départ à **12:30**



Samedi 21 Juin - *Pleyber-Christ (29) Challenge interne REDEG29*

## La Ronde des Fougères 2014

**Organisé par courir à Pleyber**

- 5km (5km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **16:00**
- 10km (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **17:15**



Samedi 21 Juin - *Coray (29)*

## LES FOULEES DE CORAY

**Organisé par Courir à Coray**

- Course Longue (13km)

- Type de la course : **Route**, Départ à **17:30**
- Course Courte (7km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:30**
- Randonnée Pédestre (8km)
- Départ à **15:00**



Samedi 21 Juin - *Glénac* (56)

## Trail du Mortier Glénac 56

**Organisé par AS SAINT LEON GLENAC**

- Trail du Mortier 22Km (22km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **15:00**
- Course du Mortier 13Km (13km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **15:30**
- Heron's kids 800m (0.8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **15:45**
- Heron's kids 1600m (1.6km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:00**



Dimanche 22 Juin - *Plumaudan* (22)

## Course nature des craquelins

**Organisé par PACL**

- course nature des craquelins (9.7km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- Course nature des craquelins (20.7km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**

Dimanche 22 Juin - *Tonquédec* (22)

## Trail des Châteaux

**Organisé par Amicale laïque Tonquédec**

- Trail des Châteaux 18 kms (18km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**
- trail des Châteaux 10 kms (10km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:30**



Dimanche 22 Juin - *Saint-Nicolas-du-Pélem* (22)

## TRAIL DU PELEM

**Organisé par office des sports**

- 26 KMS (26km)
- Départ à **09:30**
- 12 KMS (nouveau circuit) (12km)
- Départ à **10:00**



## Dimanche 22 Juin - Plougonvelin (29)

### LA LITTORALE Saint Mathieu Bertheaume

#### Organisé par La Littorale

- LA LITTORALE - Marche Nordique 9 et 16 km (0km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **10:00**
- LA LITTORALE - Course Adultes 9,9 km (9.9km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:15**
- LA LITTORALE - Rando pédestre 9 - 16 et 20 km (0km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **08:30**
- LA LITTORALE - Rando guidée 7 km (7km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **09:30**
- LA LITTORALE - Course Adultes 15,9km (15.9km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:40**



## Dimanche 22 Juin - Plobannaec-Lesconil (29)

### 5ème Foulées Terre et Mer

#### Organisé par Les Foulées Lesconiloises

- Randonnée Nature (13km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **09:30**
- Marche Nordique Chrono (13km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:30**
- Foulées TERRE et MER (11.6km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:30**
- Foulées Terre et Mer (7km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:45**



## Dimanche 22 Juin - Erdeven (56)

### 14ème Foulées d'ERDEVEN

### **Organisé par Courir à Erdeven**

- Foulées d'ERDEVEN (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:10**
- Foulées d'ERDEVEN (21km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:30**

### **Samedi 28 Juin - Saint-Brieuc (22)**

#### **Trail Saint Brieuc**

### **Organisé par Trail assoc**

### **Samedi 28 Juin - Bégard (22)**

#### **24èmes FOULEES BEGARROISES**

### **Organisé par ASB**

- Course N°1 (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:00**
- Course n°2 (2km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:15**
- Course n°3 (3km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:30**
- Course n°4 (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **20:00**



### **Samedi 28 Juin - Trébry (22)**

#### **Trail du Mont Bel Air**

### **Organisé par Comité des Fêtes**

- Trail du MONT BEL AIR (8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **18:15**
- Trail du MONT BEL AIR (19km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **18:30**



### **Samedi 28 Juin - Vildé-Guingalan (22)**

#### **FOULEES D'EMERIC ET ANTHONY**

### **Organisé par ATOUR D'EMERIC ET D'ANTHONY**

- FOULEES D'EMERIC ET ANTHONY (14.5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **19:00**



Samedi 28 Juin - *Scaër* (29)

## 6 HEURES DE SCAËR

Organisé par *Relayeurs de Coatloc'h*



Samedi 28 Juin - *Néant-sur-Yvel* (56)

## Les foulées Néantaises

Organisé par *Les Bleuets*

- Les Foulées Néantaises (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **18:00**
- les p'tites foulées Néantaises (6.6km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:00**



Dimanche 29 Juin - *Guissény* (29)

## La Transléonarde 2014

Organisé par *La Transléonarde*

- Le Marathon du Finistère (42km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **09:00**
- Epreuve Handisport (21km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **08:55**
- Trail des Naufrageurs (13km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**
- Marche Côtière 10,5 km - La Guissénienne (10km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **08:30**
- Marathon Duo (42km)
- Type de la course : **Route, couple**, Départ à **09:00**
- Marche côtière de 21 km - La Kerlouanaise (21km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **08:30**



Dimanche 29 Juin - *Le Sourn* (56)

## Trail de la vallée de Plurit

**Organisé par sport et nature de Plurit**

- Foulées 10 km (10km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:45**
- Trail 25 Km (25km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:00**
- trail 15km (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:15**



**Dimanche 29 Juin - Ploemeur (56)**

**Les Foulées du Ter**

**Organisé par PLOEMEUR JEUNESSE**

- Course découverte 5 Km (5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:15**
- Foulées 10 Km (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:15**

## Photos du mois



Armorbihan avec Christian



Roscoff to Roscoff Florent, Franck, Julien, Stéphane...

## La recette du mois

### Cake sport

#### Ingrédients :

- 150g de farine complète
- 30g d'amande ou noisette en poudre
- 75g de sucre roux
- 200ml de lait
- 1 œuf entier + 1 blanc
- 150g de bananes
- 1 sachet de levure chimique
- Pincée de cannelle

#### Préparation et cuisson :

Bien mélanger farine, poudre d'amande levure cannelle dans un saladier, dans un 2<sup>ème</sup> saladier faire blanchir l'œuf entier et le sucre, battre le blanc en neige avec une pincée de sel et l'incorporer au mélange sucre-œuf. Verser le tout dans le 1<sup>er</sup> saladier et ajouter progressivement le lait, puis les bananes coupées en rondelles. Verser la pâte dans un moule à cake beurré ; enfourner à 170°C pendant 40min.

*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))*