

JOURNAL n°167



MAI 2014

VIE DU CLUB

Bienvenue à :

Mickaël

Trail du club An Henchou Treuz

Merci à tous pour votre participation au trail (préparation, course), c'est grâce à vous que cette édition a de nouveau été un succès. (liens photos sur notre site)

Challenge interne REDEG 29

Le 11 mai, 5^{ème} épreuve du challenge interne avec le 14,5km du trail La Plougastell à Plougastel-Daoulas.

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. Nous serons environ 25 à participer à l'aventure rochelaise, le logement est réservé à seulement 2km du site. Les inscriptions sont ouvertes sur le site organisateur. (www.marathondelarochelle.com). Possibilité d'accepter d'autres participants dans la limite totale de 30.

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

**François, Priscillia,
Yann, Emmanuel,
Mireille,**



LES RESULTATS du mois d'AVRIL

27/04/14 - Trail Muco (Belle Isle en Terre-22)

36km

178 classés 1er en 2h40'00"

Gilbert T. 13ème en 3h02'35"

14km

648 classés 1er en 52'43"

David Q. 99ème en 1h07'30"

Laurent G. 171ème en 1h12'00"

Allain J. 372ème en 1h22'10"

8km

294 classés 1er en 27'35"

Florent C. 5ème en 29'20"

20/04/14 - Trail An Tan (Morlaix-29N)

21km Tanflamm

140 classés 1er Stéphane Normand 1h31'00"

Julien G. 2ème en 1h31'01"

Patrice M. 11ème en 1h45'12"

Jean Claude C. 19ème en 1h48'40"

Xavier D. 61ème en 2h02'05"

Laurent G. 74ème en 2h07'45"

Cyril D. 89ème en 2h13'19"

Corinne T. 117ème en 2h31'49"

12km Tantat

260 classés 1er en 50'17"

Gilbert T. 9ème en 57'11"

Matthieu G. 12ème en 58'00"

Gildas S. 33ème en 1h02'44"

David Q. 34ème en 1h02'44"

Fabien LF. 36ème en 1h03'16"

Francis L. 40ème en 1h04'11"

Laurent LF. 41ème en 1h04'12"

Christian G. 63ème en 1h08'25" (3ème V3)

Roland L. 137ème en 1h17'07"

Jacqueline L. 176ème en 1h22'25"
Blandine G. 187ème en 1h23'19"
Pascale C. 207ème en 1h26'37"
Mireille R. 211ème en 1h27'33"
Jean Yves LC. 241ème en 1h34'05"
Mireille LC. 256ème en 1h41'49"

20/04/14 - Trail du Quilory (Penguily - 22)

26km

126 classés 1er David Pasquio en 2h06'25"

Olivier D. 90ème en 3h09'25"

20/04/14 - Semi du pays Pagan (Brignogan - 29N)

426 classés 1er en 1h12'52"

Gilbert S. 101ème en 1h33'52"

13/04/14 - Trail Aber Wrac'h (Le Folgoët - 29N)

46km

584 classés 1er en 3h30'39"

Gilbert S. 211ème en 5h18'29"
Fabien LF. 244ème en 5h26'49"
Gildas S. 461ème en 6h15'54"

15km

583 classés 1er en 59'38"

David Q. 49ème en 1h16'09"
Laurent LF. 95ème en 1h20'27"

Duo

317 équipes 1er en 3h26'38"

Stéphane N. et Julien G. 2ème en 3h33'33"
Gilbert T. et Franck R. 9ème en 3h54'52"
Florent C. et Xavier P. 15ème en 4h04'19"
Luc M. et Eliane C. 253ème en 5h45'56"
Denis P. et Laurence P. 256ème en 5h46'26"
Jacqueline L. et Roland L. 277ème en 5h54'57"

13/04/14 - 24h de Rennes (35)

71 classés 1er avec 227,544km

Christian E. 5ème avec 209,855km (1ier V3)

13/04/14 - Trail du Tro Milinou (Loc Eguiner St Thégonnec - 29N)

13km

172 classés 1er en 59'27"

Matthieu G. 20ème en 1h07'53"

Christian G. 80ème en 1h20'56"

Blandine G. 140ème en 1h35'14"

26km

96 classés 1er en 1h54'12"

Patrice M. 14ème en 2h12'10"

Sophie G. 40ème en 2h32'58" (3èmeF)

Xavier D. 51ème en 2h37'18"

Olivier D. 58ème en 2h43'01"

Erwan A. 62ème en 2h44'26"

Francis L. 73ème en 2h52'48"

Laurent G. 77ème en 2h57'17"

Corinne T. 89ème en 3h10'24"

Priscillia C. 96ème en 3h50'11"

12/04/14 - 6h de Rennes (35)

32 classés 1er avec 79,68km

Sophie D. 24ème avec 51,22km

06/04/14 - Marathon de Paris (Paris -75)

42km

39115 classés 1er en 2h05'03"

Franck R. 395ème en 2h53'25"

Matthieu G. 3199ème en 3h20'23"

Yann L. 7395ème en 3h37'51"

06/04/14 - Les foulées vertes (Ploudaniel -29N)

12km

315 classés 1er en 43'08"

Florent C. 6ème en 46'10" (3ème SE)

David Q. 102ème en 56'07"

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



Jeudi 08 Mai - *Broons* (22)

Course nature

Organisé par comite des fêtes Broons

- course nature 5 kms (5km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:45**
- course nature 13 Kms (13km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:30**



Jeudi 08 Mai - *Brest* (29)

LA MUCOPOMPIERS

Organisé par LA MUCOPOMPIERS

- LA MUCOPOMPIERS (9 et 15 km) (0km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:00**
- LA MUCOPOMPIERS (30 à 130km) (0km)
- Type de la course : **Cyclisme route**, Départ à **08:30**
- LA MUCOPOMPIERS (12 à 60 km) (0km)
- Type de la course : **VTT**, Départ à **08:15**
- ZUMBA GEANTE (0km)
- Départ à **10:00**



Jeudi 08 Mai - *Bohars* (29)

5 et 10 km de BOHARS

Organisé par semelles de vent Bohars



Jeudi 08 Mai - *Noyal-Pontivy* (56)

12èmes Foulées Noyalaises

Organisé par ADN course à pied

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



Samedi 10 Mai - *Le Gouray* (22)

Course de la tortue

Organisé par amicale sportive du gouray

- la tortue (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **18:00**
- la tortue (18km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **17:30**



Samedi 10 Mai - *Carhaix-Plouguer* (29)

Courses Huelgoat-Carhaix - 10ème édition

Organisé par Breizh Sport Attitude

- 10 km Poullaouen-Carhaix (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:00**
- Semi-marathon Huelgoat-Carhaix (21.1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:00**



Dimanche 11 Mai - *Trégueux* (22)

Foulées Trégueusiennes

Organisé par Trégueux Athlétisme

- 10 km (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **09:30**
- course en couple (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:30**
- 1km scolaire (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:30**

- 2 et 3 km course jeunes (2km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:45**



Dimanche 11 Mai - *Saint-Jacut-de-la-Mer (22)*

Trail des Ebihens

Organisé par st jacut multisport trail des Ebihens

- trail des Ebihens (20km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:30**



Dimanche 11 Mai - *Hanvec (29)*

Trail Hanvec - Forêt du cranou

Organisé par Ronde des écoliers

- Trail 23 km (23km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Trail court (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- Randonnée (10km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **13:30**



Dimanche 11 Mai - *Plougastel-Daoulas (29)*

La Plougastell

Organisé par redeg e Plougastell

- La Plougastell (14.5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- la Plougastell (7.5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**



Dimanche 11 Mai - *Bubry* (56)

Trail du Brandifout (Course déguisée....ou pas!!)

Organisé par Comité des fêtes de Bubry

- Course nature du brandifout (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Trail du brandifout (24km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**



Dimanche 11 Mai - *Pontivy* (56)

La Pontivyenne

Organisé par La Pontivyenne

- Course La Pontivyenne (6km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:15**
- Marche La Pontivyenne (6km)
- Type de la course : **Route, Randonnée**, Départ à **09:45**

Dimanche 11 Mai - *Séné* (56)

20ème Course Nature de Séné

Organisé par US Séné athlétisme

- Course nature 15 km (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- Trail nature 30 km (30km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **08:30**
- La Sinagote (7km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:15**



Samedi 17 Mai - *Plévenon* (22)

Armorbihan 2014

Organisé par Daveau David

- Armorbihan (187km)
- Type de la course : **Route, Ultra**, Départ à **06:00**

Samedi 17 Mai - *Le Vieux-Bourg* (22)

Foulées du Vieux Bourg

Organisé par FCVB

- 10 KMS MESURE (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:45**
- COURSE NATURE (15.5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **17:30**

Samedi 17 Mai - *Dinan* (22)

14ème Semi-marathon d'Ille et Rance

Organisé par Association des Cadres de Réserve de Dinan-Armor-Côte d'Emeraude

- semi-marathon (21.1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:00**

Samedi 17 Mai - *Roscoff* (29)

Roscoff to Roscoff par Santec

Organisé par Celtic Adventure

- 30 km (solo) (30km)
- Départ à **14:30**
- 30 km en Relais (30km)
- Départ à **14:30**
- Dossard à gagner (30km)
- Départ à **20:00**



Samedi 17 Mai - *Saint-Évarzec* (29)

Les Foulées de St é - 31ème édition

Organisé par FOULEES VARZECOISES

- Course courte (7.3km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **16:00**
- Foulées de Saint é (14.9km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **17:00**
- RANDONNÉE (11km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **15:00**



Samedi 17 Mai - *Île-d'Arz* (56)

Tour de l'île d'Arz

Organisé par Courir à l'île d'Arz

- Tour de l'île d'Arz (10km)
- Type de la course : **Route, Nature, Trail**, Départ à **11:30**

Samedi 17 Mai - *Beignon* (56)

19èmes Foulées Beignonaises

Organisé par comité des fêtes de Beignon

- Course des As (15km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:00**
- Course populaire (6km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:45**



Samedi 17 Mai - *Taupont* (56)

Trail du Lac

Organisé par Ploërmel Communauté

- Course nature (9km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **15:30**
- Course nature (18km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **15:00**
- Trail court (27km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **15:00**
- Kids (1.6km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:00**
- Kids (0.8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:00**



Dimanche 18 Mai - *Trébeurden* (22)

Trail des Embruns

Organisé par Amicale Laïque de Trébeurden

- Course enfants (1.4km)

- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:00**
- Course adultes (10.1km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:30**
- Rando pédestre (9km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:30**



Dimanche 18 Mai - *Plabennec* (29)

L'Aber-Plab / La course du train-patates

Organisé par La joie de courir

- L'Aber-Plab / la course du train-patates (18km)
- Type de la course : **Route, Relais**, Départ à **10:00**

Dimanche 18 Mai - *Locmariaquer* (56)

Trail des 3 rivières

Organisé par Comité des fêtes Locmariaquer, participation des comités des fêtes de Crac'h et St Philibert

- Cross côtier (12.5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:30**
- Trail des 3 rivières (36km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**

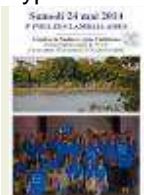


Dimanche 18 Mai - *Trédion* (56)

LA MAISON DU LOUP

Organisé par TRAIL TREDIONNAIS

- LA MAISON DU LOUP (27km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- Découverte (8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- LA MAISON DU LOUP (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**



Samedi 24 Mai - *Lamballe* (22)

LES FOULEES LAMBALLAISES 2014

Organisé par JOGGING PAYS RANDO PAYS DE LAMBALLE

- LES FOULEES LAMBALLAISES (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **19:00**



Samedi 24 Mai - *Pluguffan (29)*

23èmes FOULEES PLUGUFFANAISES

Organisé par US PLUGUFFAN FOOTING

- FOULEES PLUGUFFANAISES (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:30**



Samedi 24 Mai - *Saint-Perreux (56)*

Trail des Garciaux

Organisé par ASNP (Association Sport Nature Pérusienne)

- Trail des Garciaux (28km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **14:00**
- Course Nature (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **15:30**
- La Teuzelle (7km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:15**



Samedi 24 Mai - *Guidel (56)*

Course nature du Loc'h

Organisé par Les Joggers de la Laïta

- Course nature du Loc'h (8km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **17:45**
- course nature du Loc'h (14km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **17:30**



Dimanche 25 Mai - *Saint-Brieuc* (22)

La Traversée de la baie

Organisé par *La Vaillante course à pied*

- Trail populaire (14km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- trail prestige (32km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**



Dimanche 25 Mai - *Perros-Guirec* (22)

TRAIL EN GUIREC

Organisé par *GRANIT RUNNING 22*

- TRAIL EN GUIREC (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**



Dimanche 25 Mai - *Audierne* (29)

Trail du Cap

Organisé par *Rederien du Cap-Sizun*

- Trail du Cap (14km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**
- marche nordique (14km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:35**



Dimanche 25 Mai - *Ploudalmézeau* (29)

CAP IROISE

Organisé par *COURIR A PLOUDAL*

- CAP IROISE (18km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**
- CAP IROISE (9km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:45**



Jeudi 29 Mai - *Crozon (29)*

La Presqu'ilienne (Crozon-St Hernot)

Organisé par Presqu'île de Crozon Jogging Club

- La Capiste (8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:15**
- La Morgatoise Familiale (9km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **10:00**
- La Presqu'ilienne (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:30**



Jeudi 29 Mai - *Landerneau (29)*

La Corrida de Landerneau

Organisé par Pays de Landerneau Athlétisme

- 5km La corrida de Landerneau (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:00**
- 10km Corrida de Landerneau (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:00**



Jeudi 29 Mai - *Le Faouët (56)*

TRAIL des CHAOS et ASCENSION de Ste BARBE

Organisé par RUZ BOTOU

- ASCENSION de Ste BARBE (12.5km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**
- TRAIL des CHAOS (27km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**

Samedi 31 Mai - *Saint-Urbain (29)*

Trail St. Urbain

Organisé par Les blouses roses



Samedi 31 Mai - *Pont-Scorff* (56)

Foulées de Pont-Scorff

Organisé par Macadam Pont-Scorff

- foulées de pont-scorff (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **18:30**



Samedi 31 Mai - *Treffléan* (56)

LA TREFFLEANAISE

Organisé par TREFFLEAN ATHLETISME

- Le Défi 2ème étape (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- Course Nature (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- Le défi Treffléanais (25km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:15**
- Le Défi Treffléanais (15km)
- Départ à **19:30**

Photos du mois



Course enfant An Henchou Treuz & une partie des bénévoles de la course

La recette du mois

Gâteau énergétique avant course

Ingrédients :

- 300g de farine de châtaignes
- 50g de sucre + 100g de fructose
- ½ litre de lait de soja arôme vanille
- 150g de muesli mixé
- 2c à soupe de poudre d'amandes
- 2c à soupe de poudre de noisettes
- 1 sachet de levure chimique
- quelques fruits secs (abricots, raisins secs...) mixés

Préparation et cuisson :

Bien mélanger le tout, mettre dans un moule (20cm de rayon et 3 ou 4 cm de hauteur) en silicone ou en téflon (pour éviter de beurrer afin que ce soit plus digeste), et faire cuire th-200C° pendant 45 minutes. Dégustez froid.

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