

JOURNAL n°165



MARS 2014

VIE DU CLUB

Bienvenue à :
Gildas Simon

Trail du club (le 1^{er} mai : An Henchou Treuz)

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 ; **rendez-vous débroussaillage le 22 mars à 9h**. Les affiches et les flyers sont disponibles chez les membres du bureau pour une diffusion chez vos commerçants et sur vos courses du week-end.

Challenge interne REDEG 29

Le 9 mars, 3^{ème} épreuve du challenge interne avec le 12km du [trail aux pieds des Monts](#) au Cloître Saint Thégonnec (fait partie du [challenge Armorik trail](#)).

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 20 à participer à l'aventure rochelaise, le logement est réservé à seulement 2km du site. Certains voudront le fameux coupe-vent, d'autres les fines de claires, mais en attendant le plus dur reste à faire : [la préparation](#).

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, 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	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



Bon anniversaire à

**Catherine, Geneviève,
Gilbert T.**

LES RESULTATS du mois de FEVRIER

23/02/14 - Trail des Vignobles Nantais (Le Landreau - 44)

57km

337 engagés 284 classés 1er en 4h22'59"

Olivier D. 130ème en 6h22'21"

16/02/14 - Foulées Landernéennes (Landerneau-29N)

15km

599 classés

Gilbert S. 111ème en 1h02'57"

16/02/14 - Trail de St Alouarn (Guengat - 29S)

22km

258 classés 1er en 1h32'12"

Patrice M. 40ème en 1h46'16"

09/02/14 - Trail de Trévarez (Chateauneuf du Faou - 29)

13km

429 classés

Patrice M. 33ème en 1h06'00"

09/02/14 - Trail Glazig (Plourhan - 22)

45km

547 classés 1er en 3h30'34"

Franck R. 100ème en 4h29'36"

Fabien LF. 370ème en 5h24'02"

Olivier D. 485ème en 5h47'59"

25km

755 classés 1er en 1h38'02"

Stéphane N. 6ème en 1h44'53" (1er V1)

Gilbert T. 24ème en 1h52'47"

Matthieu G. 77ème en 2h04'03"

Gilles M. 93ème en 2h07'06"

Gilbert S. 96ème en 2h07'14"

Yann L. 120ème en 2h09'14"
Sophie G. 132ème en 2h11'01" (1ère SF)
Laurent LF. 250ème en 2h20'34"
Solène P. 347ème en 2h28'43"
Cyril D. 408ème en 2h33'35"

11km

375 classés 1er en 45'21"

Florent C. 3ème en 46'47" (2ème SH)
François B. 15ème en 49'08"
Yoann S. 66ème en 59'25" (4ème CA)

02/02/14 - Course de Saint Divy (Saint Divy - 29N)

14,9km

477 classés 1er en 50'54"

Gilbert T. 17ème en 57'22"
Gilbert S. 84ème en 1h03'38"

01/02/14 - L'aber-benoîttrail (Lannilis - 29N)

12km

300 classées 1er en 50'17"

Florent C. 3ème en 51'27" (1er SE)

22km

138 classés 1er en 1h34'24"

Patrice M. 20ème en 1h45'04"
Stéphane N. 32ème en 1h47'41"

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



Dimanche 02 Mars - *Le Relecq-Kerhuon (29)*

2014 Entre Terre et Mer Le Relecq-Kerhuon

Organisé par Les KOALA

- Entre terre et mer - 11 kms (11km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:15**
- 5 kms Le Relecq (5km)
- Départ à **09:30**

Dimanche 02 Mars - *Saint-Donan (22)*

TRAIL DE SAINT-DONAN

Organisé par U.S.D

- Trail de Saint-Donan 1 (11km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**
- Trail de Saint-Donan 2 (22km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**

Dimanche 02 Mars - *Plufur (22)*

TRO AR GAR

Organisé par CDF PLOUNERIN PLUFUR GARE

- tro ar gar (11km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- tro ar gar (25km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**



Dimanche 02 Mars - *Cancale (35)*

Les défis de Cancale

Organisé par courir à cancale

- Trail de la Pointe du Grouin (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Marche Nordique (15km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:30**
- Défi du Vaubaudet (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:30**



Dimanche 02 Mars - Arradon (56)

Les 30 d'Arradon 2014

Organisé par US Arradon Athlétisme

- 30 Kms (30km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:15**
- 15 Kms (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- Marche nordique (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:45**
- Randonnée (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:45**

Dimanche 02 Mars - Caudan (56)

Trail des chemins de traverse 2014

Organisé par Courir à Caudan

- Trail des Chemins de traverse (16km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Trail des chemins buissonniers (10km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**



Samedi 08 Mars - Saint-Brandan (22)

Les Nocturnes du Pain Chaud

Organisé par Comité des fêtes du Pain Chaud

- 8km (8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **20:00**
- 16km (16km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **19:30**

Dimanche 09 Mars - Guilers (29)

Entre Forts et Châteaux

Organisé par CA GUILERS

- Entre Forts et Châteaux (12km)

- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**



Dimanche 09 Mars - *Le Cloître-Saint-Thégonnec (29)*

Trail AU PIED DES MONTS

Organisé par l'amicale laïque

- course courte (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**
- course longue (26km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**



Dimanche 09 Mars - *Trégueux (22)*

Semi d'Armor et 7 km la costarmoricaïne

Organisé par Trégueux Athlétisme

- SEMI D'ARMOR (21km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **09:15**
- 7 km la COSTARMORICAINE (femme) (7km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:00**



Dimanche 09 Mars - *Les Champs-Géraux (22)*

Foulées des Champs-Géraux

Organisé par entente du Brice

- Marche Nordique (12km)
- Départ à **10:00**
- Foulées des Champs-Géraux (15km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:00**



Dimanche 09 Mars - *Camors (56)*

11ème Trail Maryse LE GALLO

Organisé par Comité des fêtes de CAMORS

- TRAIL 8 KM (8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:10**
- TRAIL DE 30 KM (30km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- TRAIL 15 KM (15km)
- Départ à **10:00**



Dimanche 09 Mars - *Theix (56)*

Course Nature THEIX

Organisé par APV Theix

- Course Nature THEIX 10/20kms (0km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:15**



Samedi 15 Mars - *Saint-Senoux (35)*

Trail de la Belle Etoile

Organisé par BRUZ ATHLETISME

- Trail (24km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **13:00**
- Course nature (11km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:00**



Dimanche 16 Mars - *Plonévez-Porzay (29)*

Les Foulées du Porzay

Organisé par APE école communale de Plonévez-Porzay

- Randonnée (10km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:00**
- Course courte (5.5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **09:30**
- Course longue (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:30**

Dimanche 16 Mars - *Languédias (22)*

Course nature des Carriers 2014

Organisé par Ouvriers Carriers

- Course n°1 (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- Course n°2 (9km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**

Dimanche 16 Mars - *Ploufragan (22)*

Le Défi du Gouët

Organisé par AL PLOUFRAGAN

- Course N° 3 (7.5km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:10**
- Course N° 1 (20.7km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Course N° 2 (14km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:50**
- Randonnée du Gouët (7.5km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:50**



Dimanche 16 Mars - *Trégastel (22)*

Trail de Trégastel

Organisé par Courir à Trégastel

- Trail de Trégastel (14km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**



Dimanche 16 Mars - *Grand-Champ (56)*

Run and Bike

Organisé par Loch Nature

- Aventure (14km)
- Type de la course : **Run and Bike**, Départ à **09:00**
- Expert (22km)
- Type de la course : **Run and Bike**, Départ à **09:00**



Dimanche 16 Mars - *Plouay (56)*

Trail du Marquis - Foulées Vertes

Organisé par Endurance Loisir Plouay

- Trail du Marquis (25km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**
- Foulées Vertes (10km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**



Samedi 22 Mars - *Yffiniac (22)*

Trail de l'Hippodrome

Organisé par Comité d'Animation

- Course du Coeur (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **17:00**
- Trail de l'Hippodrome (19km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **17:15**



Samedi 22 Mars - *Pabu (22)*

Noz Trail du Trieux

Organisé par Trieux Aventures

- Noz Trail du Trieux (13km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **20:00**
- Mini Noz (8km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **20:05**



Samedi 22 Mars - *Bains-sur-Oust* (35)

TRAIL 3 Chapelles 2014

Organisé par OMSCL Bains-sur-oust

- TRAIL 43km (43km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **12:00**
- Trail 15km (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **13:30**
- Trail 22KM (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **14:00**
- Marche&Marche Nordique 22km (22km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **12:15**

Samedi 22 Mars - *Saint-Thuriau* (56)

Foulées thurialaises 2014

Organisé par SPORT NATURE

- FOULEES THURIALAISES (11km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:30**



Samedi 22 Mars - *Quéven* (56)

WEEK-END TRAILS DU VAL QUEVEN - Jour 1

Organisé par QUEVEN ATHLETISME 56

- TRAIL LECLERC - Label Régional FFA (34km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **14:00**



Dimanche 23 Mars - *Plonéour-Lanvern* (29)

Trail Bigouden 2014

Organisé par Plonéour Footing Club

- TRAIL BIGOUDEN (21km)

- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- Trail Bigouden (12km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**
- Marche Sportive (12km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:35**



Dimanche 23 Mars - *Pabu (22)*

La Loco du Trieux

Organisé par Trieux Aventures

- Le Tortillard (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Le Ptit Train non classé (8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:45**
- La Loco du Trieux (32km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**



Dimanche 23 Mars - *Fougères (35)*

LES FOULEES DE L'ESPOIR

Organisé par LES FOULEES DE L'ESPOIR

- courses 10 km (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:00**
- course 5km (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **09:15**



Dimanche 23 Mars - *Quéven (56)*

WEEK-END TRAILS DU VAL QUEVEN - Jour 2

Organisé par QUEVEN ATHLETISME 56

- TRAIL ENDURANCE SHOP (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- TRAIL GROUPAMA (7.5km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**



Samedi 29 Mars - *Fouesnant* (29)

la Mouss'terlinoise 2014

Organisé par APE Moustierlin

- La Mouss'terlinoise (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **17:30**



Samedi 29 Mars - *Quessoy* (22)

Breizhad : La course des Guerriers Bretons

Organisé par A.D.E.V.I.D

- Breizhad : La course des Guerriers Bretons (6km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:00**

Photo du mois



Comme le mois dernier, dur de franchir les ponts sur Plourin, cette fois-ci, c'est pour une tarte aux citrons, et on voit bien les gourmands qui s'empresent de passer au péril de leur vie !
(Reconnaissance du parcours An Henchou Treuz)

La recette du mois **Brownie d'endurance**

Ingrédients :

200 g de haricots azuki cuits ou haricots noirs – pesés cuits sinon environ 80 g secs
1 banane, 1 yaourt de soja, 1 tasse de café expresso
40 g de chocolat noir, 25 g de noisettes broyées en poudre
25 g de pistache broyées grossièrement
40 g de farine de blé, 3 c. à soupe rases de cacao en poudre, 1 c. à soupe de miel

Préparation et cuisson :

Préchauffer le four à 160 °C. Mixer la banane, les haricots, le yaourt, le café et le chocolat (fondu préalablement au bain-marie). Dans un bol, mélanger les noisettes, les pistaches, la farine le cacao et le miel. Ajouter au mélange. Mettre le tout dans un moule à cake et enfourner pendant 1 heure. Laisser refroidir avant de découper.

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