

# JOURNAL n°173



**NOVEMBRE 2014**

## VIE DU CLUB

### Bienvenus à :

Yveline Adrian, Hélène Créach, Wilfrid Delalande, Arnaud Le Lay, Yoann Sibiril, Nicolas Le Guillou, Mélanie Talarmain.

### Challenge interne REDEG 29

La course Saint-Pol - Morlaix comptait pour cette nouvelle saison du challenge, maintenant pensez à vous inscrire au trail urbain de Lannion (14 décembre), 2<sup>ème</sup> épreuve de notre challenge.

### Sortie club pour l'année 2014

La sortie se fait à la Rochelle pour le marathon ou le duo ou le 10km, le 30 novembre 2014. Les programmes d'entraînement sont bientôt terminés, dernière ligne droite. Il reste 2 places pour le logement, donc si quelqu'un se sent en forme pour un marathon, ne pas hésiter à me faire signe, il faudra juste s'inscrire sur le site <http://www.marathondelarochelle.com/index.php/fr/les-coureurs/inscriptions>.

### 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 reddeg29.

## HORAIRES des ENTRAINEMENTS

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 18h**, rendez vous sur le parking stade de Saint Martin (entre le collège Tanguy Prigent et le cimetière) sortie fun trail ou urban-trail.

Le **samedi à 10h** au complexe sportif de Plourin Lès Morlaix pour une séance d'initiation ou de contrôle des connaissances.

### 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	Corinne T.	06 59 41 72 58	<a href="mailto:teurnier-guillaume@hotmail.fr">teurnier-guillaume@hotmail.fr</a>
Trésorier adjoint	Erwan A.	02 98 67 73 50	<a href="mailto:e.autret@laposte.net">e.autret@laposte.net</a>
Secrétaire	Olivier D.	06 22 13 28 44	<a href="mailto:odesprez@neuf.fr">odesprez@neuf.fr</a>
Secrétaire adjoint	Fabien L F.	02 98 79 16 64	<a href="mailto:lefroud.fabien@neuf.fr">lefroud.fabien@neuf.fr</a>
Membre	Sophie D.	06 14 94 99 55	<a href="mailto:balv@free.fr">balv@free.fr</a>
Membre	Xavier D.	02 98 72 51 99	<a href="mailto:danaxe@ymail.com">danaxe@ymail.com</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>
Webmaster	Olivier D.		<a href="mailto:redeg29@sfr.fr">redeg29@sfr.fr</a>

### Anniversaire du mois précédent



**Joyeux anniversaire à  
Claude, Magalie, Jean  
Marc, Xavier, Thierry,  
Christiane, Florence et  
Laurent.**

## LES RESULTATS du mois d'OCTOBRE

### 26/10/14 - Les Templiers (Millau -12)

#### 74km

*1988 classés 1er 6h36'49"*

Fabien LF. 587ème en 11h37'26"

### 26/10/14 - Trail de Pleyben (Pleyben -29)

#### 12km

*290 classés 1er 44'46"*

Gilles M. 34ème en 53'08"

Yoann S. 58ème en 56'14"

Cyril D. 76ème en 58'01"

#### 22km

*137 classés 1er en 1h37'06"*

Patrice M. 40ème en 1h59'00"

Gilbert S. 53ème en 2h01'50"

Vincent R. 63ème en 2h06'10"

Sophie G. 80ème en 2h09'55"

Francis L. 93ème en 2h15'16"

Corinne T. 114ème en 2h26'51"

Sophie D. 134ème en 2h47'08"

Priscillia C. 135ème en 2h49'27"

### 19/10/14 - Le Folgoët 29N

#### 7,5km

*110 classés 1er 24'53"*

Yoann S. 18ème en 29'51" (3 CA)

#### 15km

*361 classés 1er en 50'43"*

Sébastien P. 36ème en 59'18"

Matthieu G. 42ème en 59'58"

Gilbert S. 78ème en 1h03'55"



**12/10/14 - Course du barrage (Ploufragan -22)**

**16km**

*103 classés 1er 1h04'21"*

Xavier D. 54ème en 1h20'27"

**12/10/14 - Brest Court (Brest- 29N)**

**5km**

*611 classés 1er 15'43"*

Yoann S. 72ème en 18'28"

Florent C. 89ème en 18'48"

Gilbert S. 118ème en 19'23"

**10km**

*1043 classés 1er 29'56"*

Florent C. 37ème en 36'40"

**12/10/14 - Trail de Coatloc'h (Scaër -29S)**

**25km**

*172 classés 1er 1h45'05"*

Olivier D. 111ème en 2h33'48"

**11/10/14 - Trail des Améthystes (Vieux Marché - 22)**

**12km**

*138 classés 1er 48'00"*

François B. 9ème en 53'23"

Matthieu G. 10ème en 53'33"

Gilbert T. 11ème en 53'33"

Gilles M. 37ème en 58'06"

Olivier D. 63ème en 1h02'16"

Corinne T. 86ème en 1h10'11"

**05/10/14 - Trail de la baie du Kernic (Plouescat -29N)**

**25km**

*161 classés 1er 1h34'57"*

Rolland L. 130ème en 2h31'10"

Gildas S. 145ème en 2h37'36"

**14km**

*444 classés 1er en 1h02'40"*

Laurent LF. 84ème en 1h18'10"  
Yvon M. 98ème en 1h20'33"  
Jacqueline L. 307ème en 1h47'42"  
Pascale C. 354ème en 1h54'18"

**05/10/14 - La Bigoudène (Pont l'Abbé- 29S)**

**21km**

*622 classés 1er 1h09'34"*

Gilles M. 89ème en 1h28'12"

**05/10/14 - Trail des Chapelles (Plestin-les-Grèves 22)**

**18km**

*122 classés 1er 1h13'53"*

Matthieu G. 13ème en 1h22'14"

Gilbert T. 15ème en 1h22'38"

Xavier D. 51ème en 1h38'55"

**10km**

*124 classés 1er en 37'30"*

Mireille R. 111ème en 1h08'20"

Blandine G. 112ème en 1h08'20"

Jean Marc C. 113ème en 1h08'20"

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



Samedi 08 Novembre - *Plouzané (29)*

### TECH NOZ TRAIL

**Organisé par TRAIL DU BOUT DU MONDE**



Dimanche 09 Novembre - *Guilers (29)*

### Les Foulées du Diabète

**Organisé par Club des familles des Jeunes Diabétiques du Finistère**

- Marche (8km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **10:30**
- Marche (5km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **10:30**
- course 3.200 km (3.2km)
- Type de la course : **Cross**, Départ à **11:00**
- Course 5.400 km (5.4km)
- Type de la course : **Cross**, Départ à **11:30**



Dimanche 09 Novembre - *Plogastel-Saint-Germain (29)*

### PLOGASTRAIL 2014

**Organisé par Plogastel Sports Loisirs**

- Trail Court (12km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**
- Trail Long (22km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:00**

Dimanche 09 Novembre - *Ploeuc-sur-lie (22)*

### TRAIL DES MOULINS

**Organisé par AS Ecole Sainte Anne**

- TRAIL DES MOULINS (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:15**
- TRAIL DES MOULINS (9km)

- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**



Dimanche 09 Novembre - *Tréguier (22)*

## La course de l'ours

**Organisé par la course de l'ours**

- la Course de l'ours (avec navette) (13km)
- Type de la course : **Route, Nature, Trail**, Départ à **10:30**
- la course de l'ours (sans navette) (13km)
- Type de la course : **Route, Nature, Trail**, Départ à **10:30**



Mardi 11 Novembre - *Plouguin (29)*

## 35ème SEMI MARATHON de Plouguin

**Organisé par ASSOCIATION SPORTIVE PLOUGUIN**

- semi marathon (21.1km)
- Départ à **14:45**
- marche (12km)
- Départ à **14:00**
- mini (11km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:30**



Mardi 11 Novembre - *Lanrodec (22)*

## COAT AN RUN

**Organisé par ENTREPRENDRE POUR APPRENDRE COAT AN RUN**

- Coat'n run 3 km (3km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:00**
- Coat'n run 6 km (6km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:30**
- Coat'n run 9 km (9km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:15**



Mardi 11 Novembre - *Plaintel* (22)

## Trail de Plaintel

**Organisé par PLAINTEL AVENTURE**

- 21 km (21km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:45**
- 33 km (33km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:15**
- 12 km (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**



Mardi 11 Novembre - *Melrand* (56)

## Trail bro melrant

**Organisé par la melrandaise**

- trail bro melrant (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- trail bro melrant (23km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**



Vendredi 14 Novembre - *Moncontour* (22)

## Reco nocturne Menestrail

**Organisé par MENESTRAIL**

- reco nocturne (12km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **19:30**

Dimanche 16 Novembre - *Rosporden* (29)

## rando vanille. (Marche et trail). Pas de dossard pas de classement.

**Organisé par C E S A (Cornouaille Enfance. Solidarité Afrique)**

- Rando-Vanille (22km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **08:30**
- Rando Vanille (5km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **08:30**



- Rando Vanille (11km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **08:30**
- Rando Vanille (15km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **08:30**



## Dimanche 16 Novembre - *Lanhouarneau* (29)

### Le Trail de la Vallée des Moulins

**Organisé par Comite de Jumelage de Lanhouarneau et les Coureurs Marcheurs de la Baie du Kernic CMBK**

- Circuit Milin Soul (8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**
- Circuit Milin Coat-Merret (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Circuit Milin Lansolot (28km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**

## Dimanche 16 Novembre - *Ploufragan* (22)

### Courses dans la Vallée du Goëlo

**Organisé par AL PLOUFRAGAN**

- LES 10 KM LECLERC (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- Course des Poussin(e)s et Ecole Athlé (1.1km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **11:20**
- Course des Benjamin(e)s et Minimes F et G (2.2km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **11:30**



## Dimanche 16 Novembre - *Guer* (56)

### 21èmes Foulées Guéroises

**Organisé par ASAE Coëtquidan GUER**

- 21èmes Foulées Guéroises (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:30**

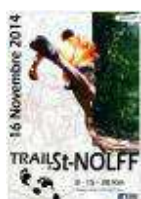


Dimanche 16 Novembre - *Kervignac (56)*

## Les foulées du pont du bonhomme

**Organisé par apel notre dame de la clarté**

- Les Foulées du Pont du Bonhomme (8km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:00**
- Les Foulées du Pont du Bonhomme (16km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:45**



Dimanche 16 Novembre - *Saint-Nolff (56)*

## Trail de Saint Nolff

**Organisé par CAO Saint Nolff**

- Trail de Saint Nolff (30km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- Trail de Saint Nolff (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Trail de saint Nolff (7km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**



Vendredi 21 Novembre - *Quévert (22)*

## La Quévert Luisante

**Organisé par Les coureurs de Quévert et Rance Jogging**

- Trail (13km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **20:00**
- Marche Nordique (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **20:00**



Samedi 22 Novembre - *Loudéac (22)*

## La corrida de l'espoir

**Organisé par Team de l'espoir**

- La corrida de l'espoir (9.5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:30**



Dimanche 23 Novembre - *Saint-Renan (29)*

## Trail de la vallée des seigneurs

**Organisé par La Foulée Renanaise**

- Trail de la vallée des seigneurs (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Trail de la vallée des seigneurs (23km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**



Dimanche 23 Novembre - *Vannes (56)*

## HAPPY RUN

**Organisé par LADIES CIRCLE VANNES**

- HAPPY 8 km Cadets à Vétérans (8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:45**
- HAPPY 0.8KM Ecole Athlétisme (0.8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- HAPPY 1.8 KM Poussins (1.8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:45**
- HAPPY 3KM Benjamins Minimes (3km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:15**



Dimanche 23 Novembre - *Nostang (56)*

## TRAIL DE LA RIA D'ETEL

**Organisé par LES CHEMINS D'ANTAN - NOSTANG**

- TRAIL 9,8 Km (9.8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:15**
- TRAIL 30 km (30km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:30**
- TRAIL 16 km (16km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**



Samedi 29 Novembre - *Plouider (29)*

## PLOUIDER NOZ TRAIL

**Organisé par PLOUIDER SPORTS NATURE**

- PLOUIDER NOZ TRAIL (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **18:30**
- MINI NOZ TRAIL (8.3km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **18:30**

Samedi 29 Novembre - *Cléden-Poher (29)*

## COURSE DU TELETHON A CLEDEN-POHER

**Organisé par cdf-Cléden-poher**

- COURSE NATURE (11km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **15:00**



Samedi 29 Novembre - *Le Roc-Saint-André (56)*

## Foulées du Roc Saint André

**Organisé par ROC LOISIRS**

- Foulées du Roc Saint André (11km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:30**



Dimanche 30 Novembre - *Brest (29)*

## LES COUREURS ONT DU COEUR

**Organisé par BREST COURT**

- marche (9km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **09:45**
- LES COUREURS ONT DU COEUR (9km)
- Type de la course : **Nature, Trail, Randonnée**, Départ à **10:00**
- Les Coureurs ont du Cœur (3.5km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**



Dimanche 30 Novembre - *Melgven (29)*

## Rando trail téléthon Melgven

**Organisé par melgvenaventrail**



Dimanche 30 Novembre - *Trégueux (22)*

## Trail de la vallée de l'urne

**Organisé par Trégueux athlétisme**

- trail de l'urne 20 km (20km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- trail de l'urne 11km (11km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- trail de l'urne 5km (5km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:15**

Dimanche 30 Novembre - *Lanester (56)*

## LES 10 DU MANEBOS

**Organisé par LES DIX DU MANEBOS**



Dimanche 30 Novembre - *Pontivy (56)*

## TRAIL de PONTIVY

**Organisé par Athlétisme Pays de Pontivy**

- TRAIL de PONTIVY 16 Km (16km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**
- MARCHE NORDIQUE (15km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:00**
- TRAIL DE PONTIVY 10Km (10km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:15**
- Rando nature 8 (8km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **09:00**
- Rando nature 15 (15km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **09:00**

## Photos du mois



Challenge  
Interne  
2013-2014



Une partie  
du club au  
Saint-Pol-  
Morlaix  
2014



Trail de la Baie  
du Kernic

*Photos Luc Moustier*

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))