

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^{ème} 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, 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	redeg29@hotmail.fr
Vice Président	Gilles M.	02 98 79 51 01	gilles.moyou@gmail.com
Trésorier	Corinne T.	06 59 41 72 58	teurnier-guillaume@hotmail.fr
Trésorier adjoint	Erwan A.	02 98 67 73 50	e.autret@laposte.net
Secrétaire	Olivier D.	06 22 13 28 44	odesprez@neuf.fr
Secrétaire adjoint	Fabien L F.	02 98 79 16 64	lefroud.fabien@neuf.fr
Membre	Sophie D.	06 14 94 99 55	balv@free.fr
Membre	Xavier D.	02 98 72 51 99	danaxe@ymail.com
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
Webmaster	Olivier D.		redeg29@sfr.fr

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"

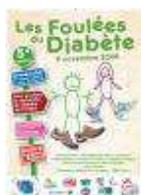
COURSES PREVUES EN NOVEMBRE (avec le concours de www.vanoo.net)



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 Comité 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**

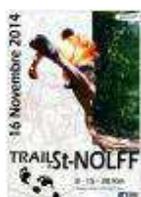


Dimanche 16 Novembre - *Kervignac (56)*

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 - *Loudeac (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

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