

JOURNAL n°172



OCTOBRE 2014

VIE DU CLUB

Bienvenus à :

Claude Balcou, caroline Bellec, Magalie Berthele, Stéphanie Canet, Katy Gomez, Samira Gueguen, Aurélie Le Mer, Catherine Laloux, Xavier Lancien, Frédéric Nicol, Jessica Parceiller, Yann Petitbon, Laurent Teurnier, Thierry Troadec.

Challenge interne REDEG 29

La course des Améthystes à Vieux-Marché (22) le 11 octobre 2014 sur le 12km dernière course du challenge interne pour cette saison. Venez nombreux, seulement 5€.

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 bien engagés, les objectifs sont bien définis, les inscriptions sont closes pour le duo. Bonne préparation, mais inutile de se mettre la pression!

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 redeg29@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 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
Vice Président	Gilles M.	02 98 79 51 01
Trésorier	Corinne T.	06 59 41 72 58
Trésorier adjoint	Erwan A.	02 98 67 73 50
Secrétaire	Olivier D.	06 22 13 28 44
Secrétaire adjoint	Franck R.	02 98 72 59 95
Membre	Sophie D.	06 14 94 99 55
Membre	Geneviève E.	02 98 79 82 47
Membre	Rémy L D.	02 98 72 25 41
Membre	Christian E.	02 98 79 82 47
Webmaster	Olivier D.	

redeg29@hotmail.fr
gilles.moyou@gmail.com
teurnier-guillaume@hotmail.fr
e.autret@laposte.net
odesprez@neuf.fr
franck.rivalland@free.fr
balv@free.fr
christian.efflam@free.fr
remy.ledreau@aliceadsl.fr
christian.efflam@free.fr
redeg29@sfr.fr

Anniversaire du mois précédent



**Joyeux anniversaire à
Philippe, Marie Claude,
Serge, Franck.**

LES RESULTATS du mois de SEPTEMBRE

28/09/14 - Trail marin de l'Estran (Trevou Tréguignec- 22)

32km

140 classés 1er en 2h26'15"

Olivier D. 47ème en 3h22'58"

27-28/09/14 - Intégrale Gérard Denis (Roscoff - 29N)

247km

24 inscrits 1er en 25h13'

Christian E. 3ème en 29h37'

28/09/14 - Trail du Ster Goz (Rosporden - 29S)

23km

188 classés 1er en 1h33'12"

Fabien LF. 68ème en 1h58'43"

21/09/14 - Trail du Leff (Plélo - 22)

24km

162 classés 1er en 1h40'08"

Cyril D. 122ème en 2h22'15"

12km

455 classés 1er en 48'00"

Sophie G. 77ème en 1h04'12" (3ème SF)

5km

179 classés 1er en 18'49"

Auréline D. 129ème en 35'51"

21/09/14 - Semi du Haut Léon (Santec - 29N)

21,1km

269 classés 1er 1h15'28"

Florent C. 6ème en 1h21'09"

Gilles M. 38ème en 1h29'15"

Rémy LD. 245ème en 2h04'40"

Priscillia C. 246ème en 2h04'57"

7,5km

98 classés 1er 27'55"

Hélène S. 66ème en 47'45"

20/09/14 - Trail de la Mignonne (Saint Urbain - 29N)

26km

100 classés 1er 1h53'40"

Patrice M. 24ème en 2h17'26"

Gilbert S. 29ème en 2h21'41"

Fabien LF. 49ème en 2h31'00"

Yann L. 51ème en 2h31'52"

Francis L. 75ème en 2h43'26"

Corinne T. 94ème en 3h00'31"

14/09/14 - Trail des Légendes de Brocéliande (Iffendic - 35)

40km

312 classés 1er 3h01'33"

Olivier D. 117ème en 4h16'35"

14/09/14 - Trail de Landunvez (Landunvez - 29 N)

22km

146 classés 1er 1h25'04"

Xavier D. 77ème en 1h55'24"

13/09/14 - Les 2h de Saint Thégonnec - 29N

2h en individuel

32 classés 1er avec 28,3km

Corinne T. 21ème avec 20,2km (3ème F)

2h en équipe de 3

39 classées 1ère avec 34,3km

Gilbert, Gilles, Jean Claude 8ème avec 31,3km

Laurence, Jacqueline, Rémy 28ème avec 25,3km

Blandine, Pascale, Mireille 33ème avec 23,2km

Karine, Florence, Christiane 36ème avec 17,2km (1 V1F)

07/09/14 - Les 10km de Saint Thonan (Saint Thonan -29N)

10km

493 classés 1er 32'31"

Gilbert S. 86ème en 41'20"

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

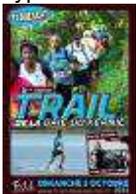


Dimanche 05 Octobre - *Pont-l'Abbé (29)*

La Bigoudène 2014

Organisé par Club Athlétique Bigouden

- 5 Kms (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **12:00**
- Marche Chronométrée (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **12:00**
- La Bigoudène La Torche Pont-l'Abbé (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **13:30**
- La Bigoudène Eckmühl à Pont-l'Abbé (21km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:45**
- Marche non chronométrée (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **12:00**
- 1000 m : Filles (2005-2006-2007) (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:10**
- 1000 m : Garçons (2005-2006-2007) (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:20**
- 1000 m : Filles (2003-2004) (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:30**
- 1000 m : Garçons (2003-2004) (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:40**
- 1700 m : Garçons et Filles (2001-2002) (1.7km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:45**



Dimanche 05 Octobre - *Plouescat (29)*

Trail de la Baie du Kernic Plouescat

Organisé par Trail de la Baie du Kernic

- Trail de la Baie du Kernic (25km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:00**
- Course nature (14km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**



Dimanche 05 Octobre - *Saint-Brieuc (22)*

Foulées Briochines

Organisé par UACA

- course 5 La Sporlux (3.6km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:15**
- course 6 La Sobhi Sport (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:40**
- course 7 La Citroen de la Ville de St Brieuc (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:20**
- course 1 La Crédit Mutuel de Bretagne (1.1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:00**
- course 2 Les Opticiens mutualistes (1.1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:15**
- course 3 La Groupama (1.5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:30**
- course 4 L'Intermarché (2.2km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:50**



Dimanche 05 Octobre - *Landébia (22)*

TRAIL de Landébia

Organisé par Landébia Sport&Nature

- trail des 3 ponts (44.8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:30**
- course nature de la Hunaudaye (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:30**
- trail de l'Arguenon (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**



Dimanche 05 Octobre - *Plestin-les-Grèves (22)*

Trail des chapelles 2014

Organisé par Comité des Fêtes

- Trail des chapelles (18km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**
- Trail court (10km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**

Dimanche 05 Octobre - *Camors* (56)

Relais de la Forêt de Camors

Organisé par Relais de la Forêt de Camors

- Relais (60km)
- Type de la course : **Nature, Relais**, Départ à **12:00**



Samedi 11 Octobre - *Le Vieux-Marché* (22) **ÉPREUVE CHALLENGE INTERNE**

Course des Améthystes

Organisé par ALVMP handball

- la course des Améthystes 12km (12km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **15:30**

Samedi 11 Octobre - *Réguiny* (56)

Foulées réguinoises

Organisé par comité des fêtes de Réguiny

- foulées Réguinoises (1.2km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:30**
- foulées Réguinoises (2.8km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:40**
- foulées Réguinoises (12km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **17:00**
- foulées Réguinoises (6km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **17:00**
- foulées Réguinoises (0.6km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:15**

Samedi 11 Octobre - *Landévant* (56)

Courses de Landévant

Organisé par LANDEVANT SPORT NATURE

- foulées de Landévant (13km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:30**
- course nature de Landévant (24km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:00**

- MARCHE NORDIQUE LSN (15km)
- Départ à **15:30**



Samedi 11 Octobre - *La Roche-Bernard (56)*

Défi des ponts

Organisé par Sport Nature Roche Vilaine

- Défi des ponts (39km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **17:00**

Dimanche 12 Octobre - *Scaër (29)*

TRAIL DE COATLOC'H

Organisé par RELAYEURS DE COATLOC'H

- TRAIL de Coatloc'h (25km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- TRO Coatloc'h (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**



Dimanche 12 Octobre - *Brest (29)*

BREST COURT

Organisé par BREST COURT

- 5000 sabords (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:00**
- 10000 sabords (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:00**



Dimanche 12 Octobre - *Pleumeur-Bodou (22)*

TRO ENEZ VEUR

Organisé par mairie de Pleumeur-Bodou



Dimanche 12 Octobre - *Ploufragan* (22)

COURSE DU BARRAGE

Organisé par AL PLOUFRAGAN

- Randonnée (11.6km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:00**
- Course N° 1 (11.6km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:40**
- Course N° 2 (16km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:50**
- Course N° 3 (6.3km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**

Dimanche 12 Octobre - *Caro* (56)

Trail des korrigans

Organisé par Trail des korrigans de kervallon

- Trail des korrigans (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- Trail (16km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Trail des korrigans 25 kms (25km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**



Dimanche 12 Octobre - *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 19 Octobre - *Plomelin (29)*

Trail de Plomelin

Organisé par COURIR ENSEMBLE A PLOMELIN

- MARCHE (10km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **09:30**
- TRAIL DE PLOMELIN (27km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- TRAIL DE PLOMELIN (14km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**



Dimanche 19 Octobre - *Le Foeil (22)*

TRAIL LE FOEIL

Organisé par Comité des Fêtes et Loisirs

- Trail LE FOEIL (24km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**
- TRAIL LE FOEIL (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**



Dimanche 19 Octobre - *Renac (35)*

Trail 64km, Entre Palis et Mégalithes

Organisé par AEPM

- Trail 64km, Entre Palis et Mégalithes (64km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:00**
- Trail Relais 64 km, Entre Palis et Mégalithes (64km)
- Type de la course : **Relais**, Départ à **09:00**
- Course nature 8 km (8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**



Dimanche 19 Octobre - *Vannes (56)*

Marathon de VANNES

Organisé par Le Marathon de VANNES et les courses des embruns

- Marathon de Vannes (42.195km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:30**
- Duo de l'Hermine (42.195km)
- Type de la course : **Route, Nature, Duathlon, Relais**, Départ à **09:45**
- Foulées du Golfe - 10km (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:00**
- Dossards à gagner (42km)
- Départ à **09:00**



Samedi 25 Octobre - *Saint-Divy (29)*

Trail nocturne d'Halloween

Organisé par Courir a Saint-Divy

- TRAIL d'HALLOWEEN (14km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **19:00**



Dimanche 26 Octobre - *Pleyben (29)*

Trail de Pleyben

Organisé par APEL Saint Joseph

- TRAIL de PLEYBEN (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- TRAIL de PLEYBEN (12km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:45**
- Randonnée Pleyben (12km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **08:00**



Dimanche 26 Octobre - *Binic (22)*

Virée au bord de l'Ic

Organisé par courir à Binic

- petite virée au bord de l'Ic (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:15**
- grande virée au bord de l'Ic (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**

Dimanche 26 Octobre - *Pluzunet (22)*

Trail de Pluzunet

Organisé par Gwenn ha Du

- 23kms (23km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- 12kms (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**



Dimanche 26 Octobre - *Plescop (56)*

LES MARCELS A PLESCOP

Organisé par Courir, Marcher pour Donner

- Les MARCELS à Plescop (8km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **10:00**



Vendredi 31 Octobre - *Quimper (29)*

Kemper urban noz trail

Organisé par Triathlon club de quimper

- kemper urban noz trail (25km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **19:45**
- kemper urban noz trail (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **20:00**

Photos du mois



La recette du mois

Gâteau du TRAIL du pain d'épices

300 g de farine complète

150 g de sucre

200 g de muesli (avec fruits c'est méga bon)

2 c à soupe de poudre d'amandes

2 c à soupe de poudre de noisettes

1 sachet de levure chimique

1/2 litre de lait de soja arôme vanille

Mélanger le tout, puis mettre dans un moule à cake bien beurré

Cuire à four chaud (TH6 – 200°C) pendant 40 minutes

Servir froid avec quelques noix pour la déco



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