

JOURNAL n°171



SEPTEMBRE 2014

Les bonnes résolutions

VIE DU CLUB

Challenge interne REDEG 29

Le relais du Loup de Saint Thégonnec le 13 septembre, est l'avant dernière course du challenge interne.

Sortie club pour l'année 2014

La sortie club se fait à la Rochelle pour le marathon ou le duo ou le 10km, le 30 novembre 2014. Nous serons environ 27 à participer à l'aventure rochelaise, le logement est réservé à seulement 2km du site d'arrivée dans la résidence-club La Fayette. Les inscriptions sont ouvertes sur le site organisateur. (www.marathondelarochelle.com). Possibilité d'accepter d'autres participants dans la limite totale de 30, donc il reste 3 places. Tous à vos baskets, il est temps de se préparer, pour que la course ne soit qu'une formalité.

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 des ENTRAÎNEMENTS

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 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	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



**Joyeux anniversaire à
Eliane, Loïc, James, Rémy,
Armelle.**

LES RESULTATS du mois d'AOUT

31/08/14 - Trail du Saint Emilion (Loguivy-Plougras - 22)

15km

99 classés 1er 1h03'26"

Gilbert T. 6ème en 1h11'46"

Christian G. 67ème en 1h32'43"

Rolland L. 84ème en 1h39'33"

Laurence P. 89ème en 1h44'18"

Pascale C. 94ème en 1h49'51"

Eliane C. 95ème en 1h54'42"

24/08/14 - Le Bélier (La Clusaz -74)

27km

829 classés 1er 1h55'58"

Xavier D. 367ème en 3h04'57"

24/08/14 - 6h de Plouvorn

31 équipes classées 1ère avec 94,7 km

Les Trop s'marrer (Corinne, Sophie, Priscillia, Cyril, Fabien, Yvon) 12ème avec 80,6 km

23-24/08/14 - Trail des Moulins (La Pommeraye - 49)

17km

327 classés 1er 1h12'40"

Olivier D. 102ème en 1h34'06"

32km

269 classés 1er en 2h29'08"

Olivier D. 120ème en 3h24'40"

Grand Défi (17+32km)

65 classés 1er en 3h43'22"

Olivier D. 29ème en 4h58'46"

22-23-24/08/14 - Tour des Cirques (Piau-Engaly - 65)

120km

236 classés 1er 17h22'55"

Franck R. 94ème en 28h04'31"

17/08/14 - Diwan Express (St Pol de Léon - 29N)

10,3km

120 classés 1er 34'17"

Florent C. 9ème en 38'31"

Olivier D. 27ème en 42'46"

Corinne T. 63ème en 49'59"

15/08/14 - Ronde de Kérity (Paimpol - 22)

22km

198 classés 1er en 1h11'14"

Olivier D. 45ème en 1h31'15"

10/08/14 - Trail des crêtes (Gourin - 56)

14,5km

281 classés 1er en 54'30"

Olivier D. 114ème en 1h18'43"

09/08/14 - Les Foulées (Brasparts - 29N)

20km

226 classés 1er 1h14'44"

Patrice M. 40ème en 1h35'17"

Gilbert S. 44ème en 1h35'49"

Olivier D. 79ème en 1h42'31"

Fabien LF. 139ème en 1h51'50"

Corinne T. 182ème en 2h00'53"

Gilles M. 183ème en 2h00'54"

10km

349 classés 1er en 39'54"

Florent C. 6ème en 43'47"

Matthieu G. 26ème en 46'58"

Yoann S. 38ème en 48'29"

Thierry K. 137ème en 57'46"

Mickaël M. 146ème en 58'35"

Christian G. 175ème en 1h00'35"

Jacqueline L. 267ème en 1h09'49"

Eliane C. 271ème en 1h10'24"

Pascale C. 275ème en 1h10'36"

03/08/14 - Circuit des Sangliers (Huelgoat - 29N)

25km

145 classés 1er 1h46'12"

Patrice M. 17ème en 2h06'50"

Gilbert S. 42ème en 2h19'17"

Olivier D. 57ème en 2h23'36"

Xavier D. 76ème en 2h28'42"

Corinne T. 133ème en 2h58'47"
Priscillia C. 143ème en 3h20'00"

11km

274 classés 1er en 47'58"

Fabien LF. 74ème en 1h03'37"
Mickael M. 140ème en 1h10'36"
Laurence P. 207ème en 1h17'51"
Jacqueline L. 208ème en 1h17'54"
Blandine G. 247ème en 1h23'36"
Mireille R. 259ème en 1h29'24"

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

Samedi 06 Septembre - *Châteaulin (29)*

Foulées Châteaulinoises

Organisé par Courir à Châteaulin

- Foulées Châteaulinoises (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **20:00**

Samedi 06 Septembre - *Rosporden (29)*

Foulées du Ster Goz

Organisé par Comité des fêtes de Kernével



Samedi 06 Septembre - *Trévou-Tréguignec (22)*

Course nature de la vallée du Boisriou

Organisé par Mignoned Sant-Gwenole

- Course nature de la vallée du Boisriou (13km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:00**

Samedi 06 Septembre - *Hillion (22)*

FOULEES DE ST RENE

Organisé par Sport et culture St René

- trail n°2 (12km)

- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **17:05**
- course enfants (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:15**
- 3000m enfants (3km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:30**
- trail n°1 (23km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **16:00**



Dimanche 07 Septembre - *Saint-Thonan (29)*

Boucles de St Thonan 2014

Organisé par Courir tout simplement

- Boucles 5km (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **09:30**
- Boucles 10km (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:30**



Dimanche 07 Septembre - *Quimper (29)*

Foulées de Menfouest

Organisé par Asso de Menfouest

- Foulées de MENFOUEST (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:30**



Dimanche 07 Septembre - *Mûr-de-Bretagne (22)*

5ÈME RAID DE GUERLÉDAN EN DUO (TRAIL, KAYAK, VTT)

Organisé par Guerlédan Aventures

Dimanche 07 Septembre - *Saint-Malo (35)*

Semi-marathon CANCALE / ST MALO

Organisé par SEMI CANCALE / ST MALO



Samedi 13 Septembre - *Saint-Thégonnec (29)* **EPREUVE CHALLENGE INTERNE**
Relais du Loup 2H

Organisé par **TROTTEURS DE LA PENZE**

- Relais du Loup (1km)
- Type de la course : **Route, Relais**, Départ à **15:30**

Samedi 13 Septembre - *Bannalec (29)*
Foulées bannalécoises

Organisé par **comite des fêtes**



Samedi 13 Septembre - *Coëtmieux (22)*
LES CHEMINS DE COËT MIOC

Organisé par **AMICALE LAIQUE**

- Trail (17km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **17:00**
- Course enfant (0.4km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:30**
- Course enfant (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:30**
- Course enfant (1.5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:30**
- Relais couple (6.5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:00**
- Rando pédestre (8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:00**



Dimanche 14 Septembre - *Quimper (29)*
Championnat Bretagne de Sprint

Organisé par Quimper Orientation

- Sprint Urbain (4km)
- Type de la course : **orientation, contre la montre**, Départ à **10:30**



Dimanche 14 Septembre - *Fouesnant (29)*

La Cap Coz

Organisé par ASFP 29

- Randonnée (11.7km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **08:30**
- Course (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:30**



Dimanche 14 Septembre - *Landunvez (29)*

Trail de Landunvez

Organisé par translandunveziennne

- Course nature de Landunvez (11km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:20**
- Trail de Landunvez (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**

Dimanche 14 Septembre - *Bégard (22)*

TRAIL DES 2 RIVIERES 2014

Organisé par ASB

- COURSE NATURE 8 KMS (8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- TRAIL 15 KMS (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:15**



Dimanche 14 Septembre - *Iffendic (35)*

TRAIL DES LEGENDES DE BROCELIANDE

Organisé par E A Pays de Brocéliande

- TRAIL 39 KM (39km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:30**
- TRAIL 16 KM (16km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**



Dimanche 14 Septembre - *Vannes (56)*

AURAY VANNES

Organisé par Courir Auray Vannes

- Semi Marathon International Auray - Vannes (21.1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:00**
- 10 km Arradon - Vannes (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:00**

Samedi 20 Septembre - *Tourch (29)*

Foulées de TOURC'H

Organisé par comité d'animation

- Foulées de TOURC'H (7.2km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:30**
- Foulées de TOURC'H (13.4km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:30**



Samedi 20 Septembre - *Morlaix (29)*

TRAIL DECATHLON PENNELE

Organisé par La Saint Martinoise et Décathlon Saint Martin des Champs



Samedi 20 Septembre - *Saint-Urbain (29)*

Trail de la Mignonne

Organisé par NATURVAN

- Le 12 (12km)

- Type de la course : **Trail**, Départ à **15:00**
- Le 26 (26km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **14:30**
- Le 6 (6km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **15:15**

Samedi 20 Septembre - *Le Palais (56)*

BELLE ILE EN TRAIL 2014

Organisé par association grand raid insulaire

- ULTRA DES VAGUES (83km)
- Type de la course : **Ultra**, Départ à **07:00**
- TRAIL DU PONANT (45km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- LA PALANTINE (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **11:30**
- LA SAUZONNAISE (14km)
- Type de la course : **contre la montre**, Départ à **10:00**
- RANDO NATURE (10km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:30**



Samedi 20 Septembre - *Gestel (56)*

Noz trail du Lain

Organisé par Joggers Gestellois

- Noz trail du lain (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **20:30**
- Canicross Nocturne (4km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **20:40**

Samedi 20 Septembre - *Sainte-Brigitte (56)*

Trail de Quenecan

Organisé par sanglier de Quenecan

- trail de Quénécán (26km)
- Type de la course : **Route, Nature, Trail**, Départ à **14:45**
- trail de Quénécán (16km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **15:00**
- foulées (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **15:45**
- cours des enfants (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:15**
- rando pédestre (14km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **13:00**
- rando VTT (26km)
- Type de la course : **Nature, VTT**, Départ à **13:30**

Samedi 20 Septembre - *Carnac (56)*

Corrida de Carnac 2014

Organisé par Triathlé Vannes

- Corrida de Carnac 10km (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:00**
- Corrida de Carnac 5km (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:00**

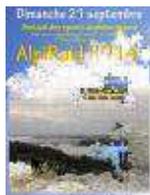


Dimanche 21 Septembre - *Plouvien (29)*

Trail Coeur au Mali

Organisé par coeur au mali

- Trail Coeur au Mali (19km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**



Dimanche 21 Septembre - *Le Relecq-Kerhuon (29)*

Brest Alpi'raid

Organisé par CAF de Brest

- Double dose (50km)
- Départ à **05:00**
- Espresso (10km)
- Type de la course : **Raid**, Départ à **08:00**
- Cappuccino (12km)
- Type de la course : **Raid**, Départ à **09:00**



Dimanche 21 Septembre - *Concarneau (29)*

Les Foulées Bleues

Organisé par Les Foulées Concarnoises

- Les Foulées Bleues (13.7km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:30**

Dimanche 21 Septembre - *Plélo (22)*

Trail du Leff

Organisé par APSEL

- 5kms Trail (5km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**
- 12kms Trail (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- 24kms Trail (24km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- Kinder Trail (0km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **11:30**



Dimanche 21 Septembre - *Locmalo (56)*

7ème course nature de Longueville

Organisé par les amis de la chapelle de Longueville

- 7ème course nature de Longueville (10.9km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:30**

Dimanche 21 Septembre - *Gestel (56)*

Foulées du Lain

Organisé par Joggers Gestellois

- Foulées du lain (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- Petite foulées du lain (8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:15**

Dimanche 21 Septembre - *Gestel (56)*

Canicross

Organisé par Joggers Gestellois

- Canicross (5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **20:00**



Samedi 27 Septembre - *Plouzané (29)*

Les 10km de Plouzané

Organisé par PAC-MAC

- Les 10km de Plouzané (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:30**



Samedi 27 Septembre - *Quimper (29)*

FAST NOZ FRUGY

Organisé par Quimper Athlétisme

- FAST NOZ FRUGY (0.6km)
- Type de la course : **contre la montre**, Départ à **21:00**

Samedi 27 Septembre - *Plougonver (22)*

TRAIL des PANTOUFLARDS

Organisé par COMITE DES FETES

- Trail des pantouflards (8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **16:00**
- Trail des pantouflards 15 km (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **16:00**



Samedi 27 Septembre - *La Chèze (22)*

TRAIL DU BLUES A LA SAINT LEAU

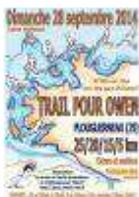
Organisé par Fête de la Saint Leau et Blues au château

- trail du Blues à la saint Leau (16km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **16:00**



Samedi 27 Septembre - *Malestroit (56)*

Oust Aventure Le Run And Bike



Dimanche 28 Septembre - *Plouguerneau (29)*

Trail POUR OWEN

Organisé par La Route En Toute Conscience / Le Challenge Pour Owen

- 5 km (5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:00**
- 15 km (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:00**
- 20km (20km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **13:45**
- 25km (25km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **13:45**



Dimanche 28 Septembre - *Rosporden (29)*

TRAIL DU STER GOZ

Organisé par Rosporden Oxygène

- STER-GOZ (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- AVEN STER-GOZ (23km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**



Dimanche 28 Septembre - *Trévou-Tréguignec (22)*

A TRAVERS L'ESTRAN

Organisé par A Travers l'Estran

- Parcours Marcheurs (25km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **13:00**
- BERNIQUE (14.2km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **14:15**
- Parcours Marcheurs (12km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **13:30**
- EVE (50km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **12:15**
- ESTRAN (32.2km)

- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **14:00**

Dimanche 28 Septembre - *Saint-Brandan (22)*

Les foulées nature Brandanaises

Organisé par Les 100 pieds Brandanais

- Course N° 1 (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- Course N° 2 (6km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:45**



Dimanche 28 Septembre - *Pluvigner (56)*

Virade de l'Espoir de Pluvigner

Organisé par Vaince La Mucoviscidose

- MUCOURSE NATURE 15 (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- Mucourse Nature 8 (8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:15**



Dimanche 28 Septembre - *Saint-Avé (56)*

LES FOULEES DE KEROZER

Organisé par Courir à Saint-Avé

- Belvédère (6km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:30**
- Foulées (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **15:15**

Photos du mois



Grand raid des Pyrénées 120km
avec Franck



Equipe pour les 6h de Plouvorn avec Corinne,
Fabien, Cyril, Sophie et Priscillia



Une partie de Braspart 2014



La clusaz avec Xavier

La recette du mois

Gâteau sport marathon Base d'un gâteau au yaourt

1 yaourt vanille qui sert ensuite de doseur

- 3 pots de farine
- 2 pots de sucre (sucre + miel d'acacia)
- 3 œufs
- 1/3 pot d'huile d'olive
- 1 banane coupée en rondelle
- 2 pot de poudre amandes
- 2 pincées de cannelle
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de sodium

Tout mélanger dans un saladier et versez dans un moule à cake

Cuisson à 180°C pendant 50min environ

3 tranches accompagnées de fromage blanc, de 2 tranches de jambon blanc et de 50cl d'eau,
Petit déjeuner minimum avant un marathon



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