

JOURNAL n°178



MARS 2015

Challenge interne REDEG 29

Prochaine course du challenge : le 19 avril avec le Trail An Tan.

Sortie club pour l'année 2015

Le 6 et 7 juin 2015 avec le trail d'Écouves. 3 distances trail 16, 35 et 61km,
2 distances rando. 12 ou 20km, trail jeunes.

Site de l'évènement : <http://trail61.pagesperso-orange.fr/>,

Site pour le logement déjà réservé : <http://ecouves.net/ecouves-camping-gites/>

Les inscriptions sont possibles sur le site : <http://easg.free.fr/trail/inscription-trail.html>

Choisir sa distance et prendre la pasta du samedi soir

Me dire si vous faites partis de l'aventure si ce n'est déjà fait par mail redeg29@sfr.fr en précisant le nombre de personne désireux faire partie de l'aventure ou par téléphone, sms, facebook, lettre, pigeon....

Covoiturage, pensez-y

Quand 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 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 18h, rendez vous sur le parking du gymnase de Plourin. Le mois d'avril sera consacré à la reco An Henchou Treuz avec le 5, 10 km et portion du 25km, départ 18h15.

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 01 40 14 64	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.	06 01 40 14 64	redeg29@sfr.fr

Anniversaire du mois précédent



Joyeux anniversaire à

**Arnaud, Mickaël,
Xavier, Cyril, Mireille,
Patrice, Olivier.**

LES RESULTATS du mois de MARS

29/03/15 -Trail du Cap Pointe du Raz (Cléden Cap Sizun -29S)

29km

358 classés 1er en 2h45'20"

Gilles M. 167ème en 3h20'26"

22/03/15 -La Loco du Trieux (Pabu -22)

12,5km

412 classés 1er en 49'53"

Gilbert T. 10ème en 56'05" (1er V1)

22/03/15 -Trail des cerises (Plouegat-Guerrand -29N)

7,5km

136 classés 1er Florent Cosquer en 29'40"

Yoann S. 11ème en 31'42" (1er CA)

14km

199 classés 1er en 59'33"

Xavier L. 24ème en 1h09'15"

Gilbert S. 33ème en 1h13'08"

Erwan A. 42ème en 1h14'37"

Mickael M. 84ème en 1h21'51"

Olivier D. 96ème en 1h23'12"

Corinne T. 113ème en 1h26'37"

Caroline B. 118ème en 1h28'00"

Blandine G. 119ème en 1h28'00"

Roland L. 124ème en 1h29'45"

Jacqueline L. 123ème en 1h34'10"

David G. 151ème en 1h34'33"

Mireille R. 155ème en 1h37'06"

Priscillia C. 164ème en 1h39'15"

Emmanuel L. 173ème en 1h42'01"

Pascale C. 197ème en 1h52'20"

21/03/15 - Trail du Val de Quéven - 56

36km

145 classés 1er 2h33'46"

Olivier D. 122ème en 4h06'58"

21/03/15 - Aber-Benoîttrail (Lannilis- 29N)

22km

310 classés 1er 1h33'18"

Sophie G. 117ème en 2h05'40" (4F)

Patrice M. 146ème en 2h08'19"

15/03/15 - Tour de Guip (Guipavas- 29N)

15,8km

581 classés 1er 53'57"

Yoann S. 85ème en 1h06'43"

Samira G. 457ème en 1h26'37"

15/03/15 - Semi de St Erblon -35

21km

479 classés 1er 1h14'31"

Olivier D. 235ème en 1h41'18"

14/03/15 - Trail de la Belle Etoile (St Senoux-35)

24km

229 classés 1er 1h30'59"

Olivier D. 178ème en 2h20'35"

14/03/15 - Cross National SP V1 (Epinal -88)

8920m

286 classés 1er 29'23"

Gilbert T. 54ème en 33'55"

08/03/15 -Trail Aux Pieds des Monts (Le Cloître St Thégonnec -29N)

13km

317 classés 1er en 51'02"

Yoann S. 25ème en 59'18" (1er CA)

Xavier L. 46ème en 1h02'22"

Yvon M. 118ème en 1h10'16"

Mickael M. 149ème en 1h13'09"

David G. 250ème en 1h25'20"

Jacqueline L. 260ème en 1h27'32"

Emmanuel L. 266ème en 1h29'08"

Jean Yves L. 314ème en 1h38'45"

26km

334 classés 1er en 1h55'19"

Florent C. 5ème en 2h11'34"
Sébastien P. 8ème en 2h12'52"
James D. 18ème en 2h18'26"
Matthieu G. 46ème en 2h27'42"
Patrice M. 62ème en 2h30'49"
Fabien LF. 71ème en 2h32'26"
Gilbert S. 81ème en 2h35'18"
Yann L. 121ème en 2h42'42"
Gildas S. 122ème en 2h42'45"
Vincent R. 123ème en 2h42'48"
Xavier D. 177ème en 2h50'18"
Frederic N. 181ème en 2h50'42"
Erwan A. 191ème en 2h52'27"
Corinne T. 300ème en 3h19'19"
Cyril D. 301ème en 3h19'22"

01/03/15 - Entre Terre et Mer (Le Relecq Kerhuon- 29N)

12km

738 classés 1er 42'16"

Samira G. 525ème en 1h07'43"
Priscillia C. 590ème en 1h10'18"

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



Samedi 04 Avril - *Loc-Eguiner-Saint-Thégonnec (29)*

Trail du Tro Milinou

Organisé par APEL école sainte Jeanne d'Arc

- Course longue (26km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **16:00**
- Course courte (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **16:30**



Samedi 04 Avril - *Malestroit (56)*

15 EME SEMI MARATHON DE LA VALLEE DE L'OUST ET 7 EME EDITION DES FOULEES DE LA VALLEE DE L'OUST

Organisé par ESCAPADE DU PAYS DE MALESTROIT

- 15 EME SEMI MARATHON DE LA VALLEE DE L'OUST (21.1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:30**
- 7 EME EDITION DES FOULEES DE LA VALLEE DE L'OUST (11.8km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:00**



Dimanche 05 Avril - *Locquirec (29)*

Touloki Court

Organisé par les triathlètes de la baie

- Toulokid (0km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **09:30**
- Touloki Court (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:00**
- Touloki court (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:00**



Dimanche 05 Avril - *Ploudaniel* (29)

FOULEE VERTE PLOUDANIEL

Organisé par PLAISIR DE COURIR PLOUDANIEL

- FOULEE VERTE (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:30**
- FOULEE VERTE (6km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- FOULEE VERTE (12km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:00**
- FOULEE VERTE (9km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:00**



Dimanche 05 Avril - *Hillion* (22)

Entre Dunes et Bouchots 2015

Organisé par Entre Dunes Et Bouchots

- Le Trail des Guettes (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Les Hauts du Pont Rolland (23km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Le Grand Tra Hillion (35km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**



Dimanche 05 Avril - *Arzon* (56)

Le Trail du Bord de Mer

Organisé par Rhuys Running

- Trail du Bord de Mer (15km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**
- Trail du Bord de Mer (28km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:15**
- Le Marathon du Bord de mer (42km)
- Type de la course : **Nature, Trail, Ultra**, Départ à **07:00**



Dimanche 05 Avril - *Mauron* (56)

Trail du Bois de la Roche

Organisé par l'Association Sportive du Bois de la Roche

- Randonnée (12km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **08:00**
- Trail du Bois de la Roche 30km (32km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- TRAIL du Bois de la Roche 15km (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**



Lundi 06 Avril - *Pleudaniel* (22)

Galopette du Trieux 2015

Organisé par Amicale Laique et Comité des fêtes de Pleudaniel

- Galopette du Trieux (13km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- Galopette des enfants (1.5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:00**
- Randonnée Galopette du trieux (13km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **08:30**



Lundi 06 Avril - *Inzinzac-Lochrist* (56)

30èmes Foulées de PENQUESTEN / 1 voiture à gagner au tirage au sort!!!!

Organisé par YOUANKIS ER BLANHOEH

- 9ème mini foulées (6.9km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:15**
- 30ème foulées de PENQUESTEN (13.6km)
- Type de la course : **Route, Trail**, Départ à **15:30**



Lundi 06 Avril - *Le Bono* (56)

Courses du Bono

Organisé par comité des fêtes du Bono

- 7ème Trail du Bono (15.5km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**
- 93èmes Foulées du Bono (9.68km)
- Type de la course : **Route, Nature, Trail**, Départ à **10:30**



Vendredi 10 Avril - *Berric* (56)

LA VERDA-Trail de Berric

Organisé par BERRIC SPORTS NATURE

- La Verda Night (8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **21:00**



Samedi 11 Avril - *Quévert* (22)

FOULEES QUEVERTOISES

Organisé par COMITE DES FETES

- FOULEES QUEVERTOISES (11km)
- Départ à **19:00**
- LA POPULAIRE (5km)
- Départ à **18:00**
- ENFANT (1km)
- Départ à **17:00**



Samedi 11 Avril - *Plouharnel* (56)

TRAIL SOURIRES A LA VIE PLOUHARNEL

Organisé par Sourires à la vie

- Trail des Sables Blancs (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **15:30**
- Grand Trail des Sables Blancs (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **15:00**



Samedi 11 Avril - *Berric (56)*

LA VERDA-Trail de Berric

Organisé par BERRIC SPORTS NATURE

- le 35 km (35km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **13:30**
- le 18 km (18km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **15:00**
- 8 km féminin (8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **13:45**



Dimanche 12 Avril - *Quimper (29)*

Foulées Brin d'Avoine

Organisé par Courir avec brin d'avoine

- trophée brin d'avoine (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **16:00**
- marche randonnée (12km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **10:00**
- courses enfants (0.2km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:30**
- trophée (5km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **15:00**



Dimanche 12 Avril - *Mellac* (29)

TRAIL AU DOMAINE DE KERNAULT MELLAC

Organisé par TEAM TAMALOU MELLAC

- TRAIL AU DOMAINE DE KERNAULT (22km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:00**
- TRAIL AU DOMAINE DE KERNAULT (12km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**
- Dossards à gagner (6km)
- Départ à **20:00**



Dimanche 12 Avril - *Le Folgoët* (29)

TRAIL DE L'ABER WRAC'H

Organisé par BREIZH SPORT AVENTURE

- Trail FUN de l'Aber Wrac'h (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Trail EXTREME de l'Aber Wrac'h (52km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:00**
- Mini trail (2km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:40**
- Trail EXTREME DUO (45km)
- Type de la course : **Trail, Relais**, Départ à **09:30**
- TRAIL FUNNY (8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**



Dimanche 12 Avril - *Tréveneuc* (22)

Luttons contre le Cancer

Organisé par Ligue contre le Cancer

- Rando (7km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:30**
- Course nature (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:15**
- Course nature longue (21km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:20**



Dimanche 12 Avril - *Matignon (22)*

FRESNAYE TRAIL

Organisé par FRESNAYE TEAM

- FRESNAYE TRAIL 15 KM (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- FRESNAYE TRAIL 9 KM (9km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:30**
- FRESNAYE TRAIL 30 KM (30km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:00**



Dimanche 12 Avril - *Nantes (44)*

SUPER TRAIL NANTAIS

Organisé par LES FOULEES NANTAISES

- SUPER TRAIL (44km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- la Chezin'nature (20km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- La Chezin'run (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- Super Trail par relais (44km)
- Départ à **09:00**



Dimanche 12 Avril - *Plougoumelen (56)*

Foulées de Plougoumelen

Organisé par Comité des fêtes de Plougoumelen

- Parcours nature (19km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:45**
- Circuit route (9km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:00**



Dimanche 12 Avril - *Malguénac* (56)

TRAIL DES AJONCS

Organisé par COUREURS DES AJONCS

- TRAIL DES AJONCS (33km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:30**
- COURSE NATURE (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**



Vendredi 17 Avril - *Évran* (22)

Foulées Évranaises

Organisé par Association des Foulées Évranaises

- Foulées Évranaises (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:30**
- course populaire (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:30**



Samedi 18 Avril - *Brest* (29)

LA CAVAL'CADE RUN & BIKE

Organisé par Les Cavaleurs PLMCB

- Run & Bike (12.6km)
- Type de la course : **Run and Bike**, Départ à **17:15**
- Run & Bike Enfant (1km)
- Départ à **15:00**



Samedi 18 Avril - *Rosporden (29)*

FOULEES JEAN GOARANT DE ROSPORDEN

Organisé par ROSPORDEN OXYGENE

- C.L FOULEES JEAN GOARANT (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **18:00**



Samedi 18 Avril - *Plouguernevel (22)*

LES FOULEES VERTES DE PLOUGUERNEVEL

Organisé par Comité des Fêtes Plouguernevel

- LES FOULEES VERTES (10.4km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **16:00**



Samedi 18 Avril - *Saint-Vincent-sur-Oust (56)*

TIKEN TRAIL - 3ième EDITION

Organisé par APEL ECOLE STE THERESE

- TRAIL 25 km (25km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **14:00**
- Course nature 13 km (13km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **15:30**
- Course nature 7 km (7km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:30**
- Ti'course 1km (1km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:15**
- Ti'course 2km (2km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:15**
- Course d'orientation (2km)
- Type de la course : **orientation**, Départ à **15:00**

Samedi 18 Avril - *Calan (56)*

7ème Course Nature

Organisé par les amis de calan

- 7ème Course Nature (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **17:30**



Dimanche 19 Avril - *Dinéault (29)*

trail du Menez-Hom

Organisé par Comité des fêtes de dineault

- Le Trail du Menez-Hom (26km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:15**
- course des moulins (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:45**



Dimanche 19 Avril - *Morlaix (29)* **CHALLENGE INTERNE REDEG29**

Trail an tan

Organisé par amicale des pompiers de Morlaix

- TRAIL AN TAN (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- TRAIL AN TAN (20km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**



Dimanche 19 Avril - *Loudéac (22)*

Les foulées d'aquarev

Organisé par Team De L'Espoir

- les foulées d'Aquarev (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:00**
- Les tout-petits 300 m (2008 et après) (0.3km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **11:15**

- la rando et Marche Nordique 17, 12 et 8 km (0km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **08:45**
- La course des Ados 900m (2003-1999) (0.9km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **11:30**
- La course des loulous 600m (2007-2004) (0.6km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **11:20**



Dimanche 19 Avril - *Ploubezre (22)*

Trail des 2 rives (2015)

Organisé par REDERIEN PLOUBER

- Trail des 2 rives - 7 km (7km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**
- Trail des 2 rives - 14 km (14km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:45**

Dimanche 19 Avril - *Pluneret (56)*

Course Nature Pluneret

Organisé par Comité des Fêtes

- Course Nature Pluneret (11.3km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- Course Nature Pluneret (18.6km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**

Samedi 25 Avril - *Clohars-Carnoët (29)*

le Mini But

Organisé par Office Municipal des Sports de Clohars

- Le Mini But (15km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **14:00**



Samedi 25 Avril - *Landéhen (22)*

Course Nature Saint-Guihen

Organisé par Landéhen Endurance Club

- Course Nature Saint-Guihen (14km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **17:00**



Samedi 25 Avril - *Guern (56)*

Bretagne Ultra Trail 2015

Organisé par challenge nature Armor argoat

- Bretagne Ultra Trail (118km)
- Type de la course : **Trail, Ultra**, Départ à **05:00**
- Bretagne Ultra Trail (63km)
- Type de la course : **Trail, Ultra**, Départ à **10:00**
- BUT - Relais à 2 (63km)
- Départ à **10:00**



Dimanche 26 Avril - *Brélès (29)*

La Balad'Iroise

Organisé par Communauté de communes du Pays d'Iroise

- Nature 31 km (31km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **08:30**
- Nature 13 km (13km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **08:30**



Dimanche 26 Avril - *Plomeur (29)*

Les foulées de Plomeur

Organisé par Courir à Plomeur

- 26èmes Foulées de Plomeur (9.9km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:15**



Dimanche 26 Avril - *Landerneau* (29)

La Corrida de Landerneau

Organisé par Pays de Landerneau Athlétisme

- 5km La corrida de Landerneau (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:30**
- 10km Corrida de Landerneau (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:00**



Dimanche 26 Avril - *Guitté* (22)

KER AL LANN 2015

Organisé par Les Amis du don

- LA KER AL LANN (20km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:00**
- LA RETENUE DE ROPHEMEL (12km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:20**
- Rando marche / Marche nordique (12km)
- Type de la course : **Route, Nature, Randonnée**, Départ à **09:25**



Dimanche 26 Avril - *Belle-Isle-en-Terre* (22)

Rando Muco

Organisé par La Pierre Le Bigaut - Mucoviscidose

- Trail Muco (36km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:15**
- Rando Muco (14km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:15**
- Course à pieds nature (8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- Raid VTT (70km)
- Type de la course : **Raid, VTT**, Départ à **08:45**

Photos du mois



Stage avec Christophe Malardé et Sophie Gallou



Trail des Cerises 1^{er} Florent Cosquer



Trail des Cerises 2015

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