

# JOURNAL N°185



## DÉCEMBRE 2015

### Challenge interne REDEG 29

Prochaine course : La Course de Noël de Plouéan en solo ou trio sur 90min le 12/12/2015

### Rendez-vous Club

- Téléthon de Plourin-Lès-Morlaix, le 5 décembre au stade de Plourin à 13h30
- Sortie de Noël, le 15/12/2015, départ du stade Auréan à 19h30 avec lampe frontale et déguisement pour une sortie groupée au centre ville.

### 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

A transmettre à Olivier par mail [reddeg29@sfr.fr](mailto:reddeg29@sfr.fr), ou par clé USB, ou carte mémoire ou lien vers des bases de données, afin de les mettre sur notre site. Penser aussi à la page facebook du reddeg29.

### HORAIRES des ENTRAÎNEMENTS

Le **mardi à 19h** au stade Auréan, 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:reddeg29@hotmail.fr">reddeg29@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 / Web	Olivier D.	06 01 40 14 64	<a href="mailto:odesprez@neuf.fr">odesprez@neuf.fr</a> / <a href="mailto:reddeg29@sfr.fr">reddeg29@sfr.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>

**ANNIVERSAIRE du mois de NOVEMBRE**



à :  
**Agnès, Yoann,  
Corinne.**

**LES RESULTATS du mois de NOVEMBRE**

**29/11/15 - Marathon de La Rochelle - 17**

**42km**

***5500 classés 1er en 2h09'25"***

**Olivier D. 1725ème en 3h36'49"**

**29/11/15 - Trail de la Vallée de l'Urne Trégueux - 22**

**20km**

***171 classés 1er en 1h19'37"***

**Antoine M. 17ème en 1h29'49"**

**22/11/15 - Cross LTA Morlaix -29**

**4820m**

***12 classées 1ere en 18'48"***

**Corinne T. 9ème en 23'27"**

**Jessica P. 12ème en 26'37"**

**3800m**

***16 classés 1er en 12'04"***

**Yoann S. 5ème en 13'09"**

**7460m**

***49 classés 1er en 23'43"***

**James D. 17ème en 26'35"**

**Gilles M. 39ème en 30'15"**

**Claude B. 40ème en 30'38"**

**Xavier L. 41ème en 30'44"**

Cyril D. 46ème en 35'51"  
Wilfrid D. 49ème en 37'40"

22/11/15 - Marathon du Beaujolais Villefranche/Saone -69

42km

*2147 classés 1er en 2h33'27"*

Rémy LD. 463ème en 3h43'48"

22/11/15 - Trail de la Vallée des Seigneurs Saint Renan -29 **CHALLENGE INTERNE**

23km

*220 classés 1er en 1h36'23"*

Gilbert T. 19ème en 1h53'27"  
Antoine M. 25ème en 1h54'39"  
Xavier D. 172ème en 2h28'20"  
Francis L. 176ème en 2h30'10"

12km

*478 classés 1er en 48'04"*

Erwan A. 68ème en 58'59"  
Loïc C. 118ème en 1h02'44"  
Yvon M. 130ème en 1h03'50"

15/11/15 - Trail de la Vallée des Moulins - Lanhouarneau -29

29km

*137 classés 1er en 2h05'13"*

Antoine M. 19ème en 2h35'04"

15km

*410 classés 1er en 1h12'22"*

Gilbert S. 67ème en 1h32'13"  
Mickael M. 181ème en 1h45'48"  
Blandine G. 283ème en 1h56'50"  
Samira G. 288ème en 1h57'13"  
Julie LJ. 336ème en 2h03'42"  
Benjamin L. 400ème en 2h31'20"

8km

*331 classés 1er en 36'52"*

Yoann S. 3ème en 37'50"

11/11/15 - Trail de Plaintel -22

33km

*161 classés 1er en 2h30'23"*

Franck R. 8ème en 2h36'45"

11/11/15 - Courses de Plouguin -29

11km

*348 classés 1er en 41'07"*

Gilbert S. 56ème en 48'42"

10/11/15 - Noz Trail An Tan Plouezoc'h -29

17km

*118 classés 1er en 1h11'10"*

Yoann S. 4ème en 1h13'30"

Sébastien P. 5ème en 1h14'26"

Antoine M. 10ème en 1h21'00"

Gildas S. 14ème en 1h24'16"

Daniel H. 17ème en 1h26'41"

Olivier D. 26ème en 1h29'45"

Laurent LF. 37ème en 1h31'18"

Yann L. 40ème en 1h31'54"

Loïc C. 46ème en 1h33'46"

Sophie G. 53ème en 1h36'09"

Xavier L. 59ème en 1h37'04"

Yvon M. 60ème en 1h37'14"

Francis L. 66ème en 1h39'53"

Cyril D. 68ème en 1h41'28"

Corinne T. 92ème en 1h50'21"

Laurent T. 93ème en 1h50'21"

David G. 99ème en 1h53'14"

Yann LR. 100ème en 1h54'50"

08/11/15 - La course des 3 ponts Orléans - 45

10km

*847 classés 1er en 32'59"*

Antoine LB. 620ème en 58'26"

08/11/15 - Saint Pol - Taulé - Morlaix -29

10km

*4057 classés 1er en 28'49"*

Yoann S. 265ème en 36'39"

Claude B. 509ème en 39'46"

Gilbert S. 543ème en 40'04"

Loïc C. 762ème en 42'58"

Sophie G. 768ème en 43'02"  
Yvon M. 784ème en 43'16"  
Léo M. 952ème en 45'04"  
Mickael M. 985ème en 45'31"  
Angeline T. 1161ème en 47'15"  
Yann LR. 1454ème en 49'53"  
Ronan P. 1867ème en 53'25"  
Laurence P. 1875ème en 53'28"  
Thierry G. 2476ème en 57'52"  
Didier LC. 2478ème en 57'54"  
Margaux V. 2482ème en 57'56"  
Claire S. 2525ème en 58'18"  
Stéphanie M. 2536ème en 58'22"  
Lénaïg R. 2541ème en 58'23"  
Sandrine LC. 2550ème en 58'26"  
Philippe LD. 2556ème en 58'27"  
Romane P. 2631ème en 58'57"  
Laetitia G. 2931ème en 1h00'47"  
Jessica P. 2965ème en 1h01'04"  
Manuela P. 3018ème en 1h01'23"  
Martine F. 3067ème en 1h01'51"  
Tatiana B. 3354ème en 1h04'09"  
Nathalie S. 3356ème en 1h04'11"  
Cléa P. 3535ème en 1h05'59"  
Arnaud LL. 3578ème en 1h06'35"  
Karine C. 3627ème en 1h07'03"  
Thierry T. 3820ème en 1h10'05"  
Stéphanie C. 3890ème en 1h11'47"  
Christiane LC. 4001ème en 1h16'29"  
Aurélie LM. 4026ème en 1h16'24"

### SEMI

*2585 classés 1er en 1h05'53"*

James D. 60ème en 1h23'17"  
Mickael G. 150ème en 1h28'11"  
Antoine M. 167ème en 1h28'57"  
Sébastien P. 176ème en 1h29'14"  
Gilles M. 284ème en 1h32'55"  
Matthieu G. 319ème en 1h33'50"  
Florent C. 382ème en 1h35'26"  
Gilbert T. 387ème en 1h35'27"  
Franck R. 388ème en 1h35'27"  
Olivier D. 579ème en 1h39'27"  
Laurent T. 653ème en 1h40'44"  
Francis L. 693ème en 1h41'37"  
Ludovic L. 1110ème en 1h49'19"  
Sabine P. 1231ème en 1h51'04"  
Rémy LD. 1266ème en 1h51'37"

Caroline B. 1267ème en 1h51'38"  
Cyril D. 1592ème en 1h56'40"  
Corinne T. 1594ème en 1h56'41"  
Samira G. 1825ème en 2h00'28"  
Magalie B. 1890ème en 2h01'49"  
Cécile R. 2096ème en 2h05'46"  
Priscillia C. 2195ème en 2h08'46"  
Wilfrid D. 2416ème en 2h15'36"  
Catherine L. 2435ème en 2h16'20"

08/11/15 - Trail de l'Ours Tréguier -22  
13km

*964 classés 1er en 47'15"*

Gilbert T. 41ème en 55'26"  
Roland L. 514ème en 1h14'30"  
Jacqueline L. 588ème en 1h17'33"

25/10/15 - Corrida de Landivisiau -29  
5km

*312 classés 1er en 17'00"*

Léo M. 49ème en 20'31"  
Loïc C. 62ème en 21'25"  
Yvon M. 72ème en 21'56"  
Didier LC. 136ème en 26'20"  
Sandrine LC. 173ème en 28'43"  
Marie Claude L. 265ème en 33'42"

10km

*507 classés 1er en 32'44"*

Francis L. 250ème en 48'41"  
Caroline B. 251ème en 48'41"  
Roland L. 271ème en 49'54"  
Jacqueline L. 307ème en 51'34"  
Samira G. 316ème en 51'57"  
Laetitia G. 398ème en 57'00"

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



### **Samedi 05 Décembre – Plourin-Lès-Morlaix (29)**

#### TELETHON

##### **Organisé par Le club Arrée VTT**

- Circuit de 8km en couple (1 coureur + 1 VTTiste)
- Type de la course : Nature, Départ à partir de 13:30
- Randonnée (6 et 11km)

### **Samedi 05 & Dimanche 06 Décembre - Moncontour (22)**

#### Menestrial Moncontour

##### **Organisé par Menestrial Moncontour**

- Circuit jeunes 8-9 ans (1km)
- Type de la course : Nature, Départ à 15:40
- Circuit jeunes 10-12 ans (1km)
- Type de la course : Nature, Départ à 15:30
- Circuit jeunes 13-15 ans (4km)
- Type de la course : Nature, Départ à 15:45
- La CAMBROUSSE CRAFT (33km)
- Type de la course : Trail, Départ à 17:00
- le p'tit DEFI (34km)
- Type de la course : Trail, Départ à 16:30
- le grand DEFI (87km)
- Type de la course : Trail, Départ à 17:00
- La CRAPAHUTE Groupama (12km)
- Type de la course : Nature, Départ à 16:30



### **Samedi 05 Décembre - Plainel (22)**

#### 10H TELETHON PLAINTEL

## Organisé par PLAINTEL AVENTURE



**Samedi 05 Décembre - Rédené (29)**

### Les foulées rédénaises

#### Organisé par foulées redenoises

- les foulées rédénaises (15.7km)
- Type de la course : Route, Nature, Trail, Départ à 15:00
- foulées redenoises (8.1km)
- Type de la course : Route, Nature, Trail, Départ à 15:00



**Samedi 05 Décembre - Plogastel-Saint-Germain (29)**

### PLOGASTHON

#### Organisé par PLOGASTRAIL

- PLOGASTHON (6km)
- Type de la course : Trail, Départ à 18:00
- PLOGASTHON (6km)
- Type de la course : Randonnée, Départ à 18:00
- PLOGASTHON (12km)
- Type de la course : Trail, Départ à 18:00



**Samedi 05 Décembre - Cléden-Poher (29)**

### COURSE DU TELETHON A CLEDEN-POHER

#### Organisé par cdf-cleden-poher

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



## Dimanche 06 Décembre - Moncontour (22)

### Menestrail Moncontour

#### Organisé par Menestrail Moncontour

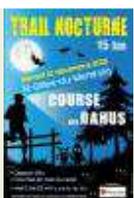
- RAIDLIGHT GRAND MENESTRAIL (54km)
- Type de la course : Trail, Départ à 06:00
- Le MENESTRAIL Crédit Agricole (22km)
- Type de la course : Trail, Départ à 10:15
- Randonnée (15km)
- Type de la course : Nature, Départ à 09:00
- SpeedTrail (3km)
- Type de la course : Trail, contre\_montre, Départ à 09:00
- Repas seul dimanche (0km)
- Départ à 12:00



## Dimanche 06 Décembre - Loperhet (29)

### 6ieme Trail du Loperhethon

#### Organisé par loperhethon



**Samedi 12 Décembre - Saint-Gilles-du-Mené (22)**

### COURSE AUX DAHUTS

**Organisé par Fromené Amitié Nature**

- course aux dahuts duo (14.8km)
- Type de la course : Trail, Départ à 18:00
- course aux dahuts (14.8km)
- Type de la course : Trail, Départ à 18:00

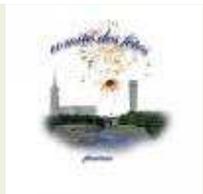


**Samedi 12 Décembre - Carhaix-Plouguer (29)**

### La Corrida de Carhaix

**Organisé par Al Carhaix Plouguer**

- La Corrida de Carhaix (10km)
- Type de la course : Route, Départ à 20:00



**Samedi 12 Décembre - Plouénan (29) CHALLENGE INTERNE**

### Course de Noël 2015 - 90 minutes pour courir.

**Organisé par Comité des Fêtes de Plouénan**



**Dimanche 13 Décembre - Lannion (22)**

## TRAIL URBAIN LANNION

### **Organisé par lannion athlé**

- la course des costauds (10km)
- Départ à 10:30
- course des Pères Noël (5km)
- Départ à 09:15



**Dimanche 13 Décembre - Dinéault (29)**

## COURSE DES SQUALES 2ème EDITION

### **Organisé par ETOILES BLEUES**

- Course des squales (11km)
- Type de la course : Route, Nature, Trail, Départ à 10:00

**Dimanche 13 Décembre - Brest (29)**

## Cross de la ville de Brest 2015- course nature

### **Organisé par Association Cross de Brest (organisateur technique pays de Brest athlétisme/iroise athlétisme)**

- Course nature (12km)
- Type de la course : Nature, Départ à 10:00



**Samedi 19 Décembre - Plédran (22)**

## RANDO TRAIL DE NOEL

### **Organisé par Les Chemins de Traverse**

- TRAIL DE NOËL (13km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 15:45
- Trail découverte (5km)
- Départ à 15:30
- randonnée (5km)
- Départ à 13:30
- randonnée (13km)
- Départ à 13:30



### Samedi 19 Décembre - *La Motte* (22)

#### FOULEES DE NOEL

#### Organisé par ça trotte à LA MOTTE

- FOULEES DE NOEL (8km)
- Type de la course : Route, Départ à 18:30



### Samedi 19 Décembre - *Huelgoat* (29)

#### 1ere Randonnée Noz Trail à Huelgoat

#### Organisé par Comité des fêtes Huelgoat

- 1ere Rando Noz trail (8km)
- Type de la course : Nature, Trail, Randonnée, Départ à 18:00
- 1ere Rando Noz trail (15km)
- Type de la course : Nature, Trail, Randonnée, Départ à 18:00

### Samedi 19 Décembre - *Brest* (29)

## NOZ CAVALCADE 2015

### **Organisé par Les Cavaleurs PLMCB**

- NOZ CAVALCADE (14km)
- Type de la course : Trail, Départ à 18:00

**Samedi 26 Décembre - Loguivy-Plougras (22)**

## Rando Trail Nocturne

### **Organisé par Comité des Fêtes**

- Noz Trail du Saint Emilion (7km)
- Type de la course : Randonnée, Départ à 18:00
- Noz Trail du Saint Emilion (14km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 19:00
- Noz Trail du Saint Emilion (7km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 19:15



**Dimanche 27 Décembre - Quimper (29)**

## CORRIDA QUIMPER 2015

### **Organisé par ULAQC**

- COURSE FEMMES (6km)
- Type de la course : Route, Départ à 17:00
- COURSE HOMMES (8km)
- Type de la course : Route, Départ à 18:00
- CORRIDA DES ENFANTS (1km)
- Départ à 17:40

## PHOTOS



**Le Taulé – Morlaix 2015**



**Cross LTA 2015**

*Joyeux Noël*

*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))*