

JOURNAL n°176



FEVRIER 2015

VIE DU CLUB

Challenge interne REDEG 29

Prochaine course du challenge : **Les foulées Landernéennes (6,5 ou 14,5 km) à Landerneau** le 15 février à Landerneau.

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/>

Pensez à vous inscrire sur notre liste en nous envoyant un message à redeg29@sfr.fr en précisant le nombre de personne désireux faire partie de l'aventure.

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	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
**Annie, David, Gilles,
Jacqueline, Frédéric,
Laurence, Cécile.**

LES RESULTATS du mois de JANVIER

18/01/15 - La Grégorienne (Saint Grégoire -35)

10km

1407 classés 1er 26'03"

Hélène S. 529ème en 41'00"

03/01/15 - Noz trail ECL (Cloître Saint Thégonnec -29N)

16km

419 classés 1er 1h02'48"

Florent C. 8ème en 1h07'02"

Jean Claude C. 110ème en 1h26'04"

Sophie G. 143ème en 1h30'10"

Gildas S. 144ème en 1h30'10"

Frédéric N. 225ème en 1h39'09"

Corinne T. 292ème en 1h46'33"

David G. 327ème en 1h52'59"

Emmanuel L. 376ème en 2h03'02"

Claire S. 384ème en 2h07'14" (2 JUF)

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



Dimanche 08 Février - *Tréflaouenan* (29)

Trail'flaouenan

Organisé par APEL NdL

- circuit court (6km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:00**
- circuit long (13km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:00**



Dimanche 08 Février - *Châteauneuf-du-Faou* (29)

Trail de Trévarez

Organisé par Mil'pat de l'aulne

- Trail Long (22km)
- Départ à **09:15**
- trail court (13km)
- Départ à **10:00**
- marche (10km)
- Départ à **08:00**



Dimanche 08 Février - *Châteaulin* (29)

La course des squales

Organisé par 58ème promotion des EG de l'école de gendarmerie de Châteaulin



Dimanche 08 Février - *Guénin* (56)

16ème TRO MANEGUEN

Organisé par COURIR A GUENIN

- TRO MANEGUEN (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:00**



Samedi 14 Février - *Plourhan (22)*

Trail GLAZIG

Organisé par Plourhan Sport Aventure

- Skol Trail (0.95km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **16:00**
- Skol Trail poussins (0.95km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **16:15**
- Skol Trail benjamins (1.9km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **16:30**
- Noz Trail (18km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **19:00**
- Défi Glazig 18 et 45 km (63km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **19:00**
- Noz Trail 9km (9km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **18:30**
- Rando nocturne (8km)
- Départ à **18:35**

Dimanche 15 Février - *Landerneau (29)*

Foulées landernéennes COURSE CHALLENGE INTERNE REDEG29

Organisé par Footing Landernéen

- FOULÉES LANDERNEENNES (14.5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:10**
- LA MARCEL (6.5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**



Dimanche 15 Février - *Guengat (29)*

Trails de Guengat

Organisé par Foulées Nature Gwengad

- Trail de Saint Alouarn (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:15**
- Foulées Nature de Guengat (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- Marche Randonnée (12km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **09:30**



Dimanche 15 Février - *Plourhan (22)*

Trail GLAZIG

Organisé par Plourhan Sport Aventure

- Rando Dimanche (8km)
- Départ à **09:00**
- Trail 45 km (45km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:15**
- Course Nature 25 Km (25km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:45**
- course découverte 12 km (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:00**



Samedi 21 Février - *Saint-Brandan (22)*

Les Nocturnes du Pain Chaud

Organisé par Comité des fêtes du Pain Chaud

- 8km (8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **19:30**
- 16km (16km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **19:00**



Samedi 21 Février - *Vannes (56)*

ASPTT Trail et marche Nordique

Organisé par ASPTT Vannes

- Trail 18 Km (18km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **17:30**
- Marche Nordique (18km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **14:00**



Dimanche 22 Février - *Bourg-Blanc* (29)

Course du Lac 2015

Organisé par Courir à Bourg-Blanc

- Marche (15km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:00**
- Marche (12km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:00**
- Course du Lac 2015 (12km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:00**



Dimanche 22 Février - *Plédran* (22)

Courons dans le bois 2015

Organisé par Tréguieux Athlétisme

- courons dans le bois (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:15**



Dimanche 22 Février - *Pontivy* (56)

Les foulées du printemps

Organisé par Athlétisme Pays de Pontivy

- cadets à vétérans (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:30**
- poussins/poussines (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:30**
- benjamins/benjamines (1.5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:45**
- Minimes garçons et filles (2km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:00**
- Ecole d'athlétisme (0.5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:15**



Dimanche 22 Février - *Lorient (56)*

Les Chemins du Scorff

Organisé par Lorient Triathlon FLK

- Les chemins du Scorff_14 (14km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Les chemins du Scorff_8 (8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**



Dimanche 08 Mars - *Les Champs-Géraux (22)*

Foulées et marche nordique

Organisé par entente du Brice

- Foulées 2015 (12km)
- Départ à **10:00**
- Marche Nordique (11km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:45**

Photos du mois



Courir le vendredi en ville offre une alternative aux entraînements dans les chemins trop boueux en hiver.

Ouest France 13/01/2015



**Reco pour l'interclubs du 1^{er} mars;
venez accompagner nos amis coureurs lors de notre interclubs avec un départ à
9h30 au stade de PLOURIN.**

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