

JOURNAL n°181



JUILLET 2015

Challenge interne REDEG 29

Prochaine course du challenge : Le Semi du Haut Léon 21km le 20/09/2015 à Saint Pol de Léon.

Rendez-vous Club

Assemblée Générale le 6 novembre

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 redeg29@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 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 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 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



LES RESULTATS du mois de JUIN

28/06/15 - La Transléonarde - Marathon (Guissény -29N)

42km

418 classés 1er en 2h45'14"

Roland L. 267ème en 4h16'42"

28/06/15 - Trail des naufrageurs (Guissény -29N)

13km

507 classés 1er en 56'12"

Gilbert S. 25ème en 1h04'55"

Yoann S. 48ème en 1h07'24"

Erwan L. 167ème en 1h16'49"

27/06/15 - Trail du Golfe (Vannes -56)

56km

1142 classés 1er en 3h51'38"

Jean Marc C. 1045ème en 8h53'49"

27/06/15 - Marathon des Cimes (Andorre - Esp)

42km

573 classés 1er en 4h35'12"

Gilbert T. 126ème en 6h57'05"

21/06/15 -La Barjo (Beaumont Hague -50)

50km

450 classés 1er en 4h01'47"

Xavier D. 116ème en 5h51'43"

102km

113 classés 1er en 9h48'42"

Olivier D. 60ème en 13h53'46"

20/06/15 - Challenge HDB (Quessoy -22)

17km

268 équipes de 4, 1ière en 1h06'43"

Florent C. 5ème en 1h08'54"

Franck R., Gilbert T. 72ème en 1h31'44"

Solène P. 160ème en 1h45'30"

20/06/15 -La ronde des Fougères (Pleyber-Christ -29N)

5km

455 classés 1er en 16'19"

Yoann S. 35ème en 19'13"

Gilbert S. 51ème en 19'57"

Yvon M. 86ème en 21'46"

Lauriane S. 114ème en 22'31"(1MIF)

Mickael M. 117ème en 22'36"

Julie T. 200ème en 26'03"

Didier LC. 254ème en 28'20"

Mélanie T. 266ème en 28'32"

Sandrine LC. 299ème en 29'57"

Stéphanie M. 338ème en 32'01"

Marie Claude L. 382ème en 34'04"

Agnès LF. 400ème en 35'03"

Florence S. 401ème en 35'04"

Corinne T. 402ème en 35'04"

Arnaud LL. 406ème en 35'08"

Christiane LC. 428ème en 37'24"

10km

297 classés 1er en 33'05"

Claude B. 59ème en 42'27"
David Q. 68ème en 43'15"
Sophie G. 71ème en 43'33" (1F)
Erwan A. 72ème en 43'45"
Rémy LD. 93ème en 45'35"
Loïc C. 107ème en 46'36"
Léo M. 115ème en 47'08"
Caroline B. 161ème en 50'13"
Yvon M. 162ème en 50'13"
Jean Claude C. 174ème en 50'44"
Corinne T. 175ème en 50'45"
Yann LR. 187ème en 52'26"
Mireille R. 194ème en 53'20"
Julie LJ. 273ème en 1h01'29"

14/06/15 -Trail de la Penzé (Guiclan -29N)

12km

280 classés 1er en 51'22"

Yoann S. 29ème en 1h02'35" (2ème CA)
Gilbert S. 31ème en 1h02'57"
Gildas S. 50ème en 1h06'59"
Xavier D. 62ème en 1h07'55"
Rémy LD. 64ème en 1h08'18"
Francis L. 70ème en 1h09'23"
Loïc C. 71ème en 1h09'23"
Corinne T. 108ème en 1h14'34"
Laurent T. 109ème en 1h14'34"

25km

139 classés 1er en 1h57'33"

Daniel H. 21ème en 2h20'33"
Vincent R. 41ème en 2h29'50"

Yann L. 77ème en 2h48'30"

13/06/15 -Aqua'Rantec (Carantec -29N)

Natation 900m + run 5km

91 classés 1er en 32'48"

Sébastien P. 6ème en 36'31"
Sophie G. 60ème en 46'44"
Cécile R. 79ème en 56'40"
Catherine L. 80ème en 56'42"
Priscillia C. 84ème en 59'52"

13/06/15 -Trail de l'Odet (Ergué Gabéric -29S)

13km

419 classés 1er en 54'01"

Jean Marc C. 335ème en 1h34'44"

24km

238 classés 1er en 1h51'18"

Thierry K. 211ème en 2h57'17"
Blandine G. 214ème en 2h57'29"

07/06/15 -Trail d'Ecouves (Radon -61)

61km

116 classés 1er en 5h17'37"

Gilbert T. 9ème en 5h50'37"

35km

145 classés 1er en 2h36'58"

Gilles M. 24ème en 3h12'58"
Gilbert S. 28ème en 3h15'50"
Erwan A. 40ème en 3h21'36"
Olivier D. 67ème en 3h37'26"
Xavier D. 68ème en 3h38'53"

16km

335 classés 1er en 1h09'42"

Laurent T. 173ème en 1h43'09"
Xavier L. 257ème en 1h54'36"
Cyril D. 258ème en 1h54'38"
Rémy LD. 259ème en 1h54'41"
Allain J. 260ème en 1h54'43"

1,5km

42 classés 1er en 06'29"

Emilie T. 11ème en 07'25" (2PF)
Lucine D. 13ème en 07'37" (3BF)

07/06/15 - Trail du Roi René (Angers-49)

20km

1139 classés 1er en 1h11'09"

Yann LR. 857ème en 2h06'21"

07/06/15 - Trail de Bar A Gan (Plusquellec - 22)

14km

96 classés 1er en 51'59"

Solène P. 56ème en 1h15'58"

06/06/15 -Ruz Bou'Tour (Plougasnou -29N)

Ind. 2h

16 classés 1er Franck R. avec 31,4km

Francis L. 5ème avec 24,7km

Equip 3 : 2h

11 classés 1ère avec 37,1km

Yann LM. 4ème avec 33,3km

06/06/15 - Trail du Méné Bré (Louargat - 22)

12km

379 classés 1er en 43'55"

David Q. 39ème en 54'00"

05/06/15 -Course de Lennon 29

11km

236 classés 1er en 46'58"

Florent C. 4ème en 49'48"

Yoann S. 23ème en 55'16" (1CA)

Corinne T. 145ème en 1h09'15"

Claire S. 229ème en 1h27'47"

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



Dimanche 05 Juillet - *Pordic (22)*

Course de l'Ic

Organisé par coureurs de l'Ic

- course de l'Ic 12 Km (12.3km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**
- course de l'Ic 20 Km (20km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:15**



Dimanche 05 Juillet - *Île-de-Batz (29)*

Tour de l'Île de Batz 2015

Organisé par Ile de Batz Initiatives

- 10,5 kms de l'Île de Batz (10.5km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **14:00**
- Semi-marathon (21.1km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **15:15**



Dimanche 05 Juillet - *Melgven (29)*

Trail de l'aven

Organisé par Melgven Aven Trail

- trail court (11km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- trail long (18km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Rando de l'aven (9km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **08:00**



Dimanche 05 Juillet - *Plouzané (29)*

TRAIL DU BOUT DU MONDE 2015

Organisé par **TRAIL DU BOUT DU MONDE**



Dimanche 05 Juillet - *Guidel (56)*

Là-bas La Laita 2015

Organisé par **G A G Guidel**

- La Bas La Laïta-11 (11km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:45**
- La Bas La Laïta-18 (18km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- La Bas La Laita-Marche-Nordique (11km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:45**

Samedi 11 Juillet - *Péder nec (22)*

FOULEES PEDERNECOISES

Organisé par **COMITE D'ANIMATION ET ASB**

- COURSE N°1 (1000km)
- Départ à **18:00**
- COURSE N°2 (2000km)
- Départ à **18:30**
- COURSE N°3 (9.9km)
- Départ à **19:00**



Samedi 11 Juillet - *Sérent (56)*

Trail de SÉRENT 17& 9km

Organisé par **SERENTAISE Foulées VTT**

- Trail de SÉRENT (17km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **18:15**
- Trail découverte (9km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **18:00**

Dimanche 12 Juillet - *Saint-Thurien (29)*

Les Foulées Thuriennes

Organisé par Syndicat d'initiative de Saint-Thurien

- Challenge Sport 2000 7.3km (7.3km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:30**
- Challenge Cornouaille 13.3km (13.3km)
- Départ à **17:30**



Dimanche 12 Juillet - *Cléder (29)*

100km Entre Terre et Mer

Organisé par ECUM JOGGING DE CLEDER

- 100km Entre Terre Et Mer (100km)
- Type de la course : **Route, Ultra**, Départ à **05:00**
- DUO DES CHATEAUX 2X50KM (100km)
- Type de la course : **Route, Ultra**, Départ à **06:00**
- TRO AN ARVOR - Contre la montre -Equipe de 4 25KM (25km)
- Type de la course : **Route, Ultra, contre montre**, Départ à **12:00**
- LA CLEDEROISE (50km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:30**

Lundi 13 Juillet - *Cléden-Poher (29)*

Foulées Clédinoises

Organisé par comité des fêtes

- Foulées Clédinoises (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:00**



Lundi 13 Juillet - *La Forêt-Fouesnant (29)*

10km de La Forêt-Fouesnant

Organisé par ULAQC

- 10 km de La Forêt-Fouesnant (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:30**



Mardi 14 Juillet - *Tréguier* (22)

TRAIL DU CALAMAR

Organisé par AMICALE DES SAPEURS POMPIERS DE TREGUIER

- TRAIL DU CALAMAR 13 km (13km)
- Type de la course : **Route, Trail**, Départ à **10:30**
- TRAIL DU CALAMAR 8 km (8km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:15**



Mardi 14 Juillet - *Landudal* (29)

Trail & Rando de Landudal

Organisé par Association Kalonad

- Marche Nordique (13km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**
- La Marie de Kerstrat (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Le Kerguelen (24km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:15**
- La Kalonad (marche) (7km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **08:00**
- La Kalonad (marche) (15km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **08:00**
- la kalonad (marche) (20km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **07:30**

Dimanche 19 Juillet - *Plouaret* (22)

Trail Plouaret Trégor Nature

Organisé par Comité des fêtes de Plouaret

- Trail 8.5 kms (8.5km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:45**
- Trail 15 kms (15km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**



Samedi 25 Juillet - *Quiberon (56)*

Les Foulées du Large 2015

Organisé par Quiberon Sport Nature

- FDL 5 km (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:00**
- FDL 10 km (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:00**
- A Travers la Presqu'île (12km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **10:30**



Dimanche 26 Juillet - *Locunolé (29)*

Trail de locunole

Organisé par routennou an diaoul

- Trail long (24km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- Trail court (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Randonnée pédestre (10km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **07:30**



Dimanche 26 Juillet - *Landudec (29)*

Les 3 Ormes Landudec

Organisé par COMITE DES FETES

- GRAND PRIX DES 3 ORMES (8.3km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:30**

Photos du mois



La Ronde des Fougères (1^{ère} course d'Agnès)



HDB Challenge



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