

JOURNAL n°180



JUIN 2015

Challenge interne REDEG 29

Prochaine course du challenge : La Ronde des Fougères 5km ou/et 10km le 20/06/2015 à Pleyber-Christ.

Le 5 juin 2015 : inauguration du local REDEG29.

Le 6 et 7 juin 2015 Sortie club avec le trail d'Écouves. 3 distances trail 16, 35 et 61km.

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



Joyeux anniversaire à

Erwan, Sophie D.
Christian, Jessica,
Gildas, Mélanie.

LES RESULTATS du mois de MAI

31/05/15 -Traversée de la baie (St Brieuc -22)

33km

231 classés 1er en 2h26'03"

Xavier D. 101ème en 3h25'46"

31/05/15 -Trail de l'Elorn (La Roche Maurice -29N)

10km

224 classés 1er en 43'06"

Yoann S. 4ème en 44'14" (1er CA)

Claude B. 21ème en 49'30"

Yvon M. 52ème en 55'14"

Laurent T. 55ème en 55'39"

Corinne T. 110ème en 1h01'25"

18km

192 classés 1er en 1h32'07"

Gilles M. 19ème en 1h43'27"

David Q. 24ème en 1h44'47"

Gildas S. 36ème en 1h48'02"

Gilbert S. 41ème en 1h48'58"

Roland L. 139ème en 2h14'34"

Priscillia C. 186ème en 2h45'05"

Catherine L. 187ème en 2h45'06"

Cécile R. 188ème en 2h45'07"

23-24/05/15 -Trail de Guerlédan (Saint Gelven -22)

Défi (13+58)

48 classés 1er en 6h47'32"

Gilbert T. 4ème en 7h37'16"

13km

573 classés 1er en 59'17"

Gilbert T. 8ème en 1h07'46"

Solène P. 301ème en 1h43'33"

26km

1027 classés 1er en 2h00'01"

Florent C. 61ème en 2h39'44"
Vincent R. 120ème en 2h53'26"
Yann LR. 965ème en 4h24'31"

58km

1087 classés 1er en 5h07'40"

Gilbert T. 76ème en 6h29'30"
Franck R. 96ème en 6h38'14"
Daniel H. 255ème en 7h29'01"
Fabien LF. 300ème en 7h39'15"
Gildas S. 689ème en 8h42'30"

23/05/15 -Trail des Bories (Forcalquier -04)

27km

136 classés 1er en 2h29'00"

Sophie G. 44ème en 3h28'54" (2ème V1F)

16/05/15 -RtoR (Roscoff -29N)

10km

135 classés 1er en 41'01"

Yoann S. 8ème en 43'16" (1er CA)
Xavier L. 12ème en 44'13"
Sophie G. 25ème en 47'54" (1iereF)
Laurent T. 51ème en 52'31"
Caroline B. 54ème en 52'48"
Corinne T. 67ème en 54'43"
Samira G. 78ème en 56'53"

25km

97 classés 1er Thierry Gallou en 1h36'43"

Gilles M. 17ème en 1h59'41"
Fred N. 32ème en 2h10'51"
Fabien LF. 33ème en 2h10'52"
Yvon M. 41ème en 2h13'39"

10/05/15 -La Plougastell (Plougastel-Daoulas -29N)

14km

535 classés 1er en 49'41"

Patrice M. 50ème en 1h02'32"

10/05/15 -Trail de la forêt du Cranou (Hanvec -29)

11km

282 classés 1er en 44'42"

Yoann S. 25ème en 53'25" (1er CA)

Corinne T. 118ème en 1h06'53"

Claire S. 237ème en 1h20'22"

23km

229 classés 1er en 1h29'53"

Olivier D. 90ème en 2h05'10"

Gilbert S. 104ème en 2h08'10"

Xavier D. 107ème en 2h08'33"

08/05/15 - Trail de St Maudez (Quemper Guezennec-22)

18km

129 classés 1er en 1h13'28"

Olivier D. 58ème en 1h42'38"

02/05/15 -Landes et Bruyères (Erquy-22)

33km

1006 classés 1er en 2h16'12"

Franck R. 44ème en 2h39'50"

Gilbert T. 60ème en 2h44'04"

14km

965 classés 1er en 54'19"

Florent C. 3ème en 54'56"

01/05/15 -An Henchou Treuz (Plourin Lès Morlaix -29N)

5km

78 classés 1er en 20'37"

Julie T. 43ème en 31'26"

Claire S. 44ème en 31'42"

Arnaud L L. 59ème en 35'03"

Karine C. 78ème en 44'43"

10km

270 classés 1er en 40'19"

Yoann S. 6ème en 43'41"

Patrice M. 34ème en 50'11"

Mickael M. 89ème en 56'29"

Loïc C. 96ème en 57'21"

Nadine B. 208ème en 1h11'30"

Didier LC. 232ème en 1h13'33"

25km

161 classés 1er en 1h42'24"

Daniel H. 46ème en 2h17'22"

Francis L. 85ème en 2h30'20"

Yvon M. 109ème en 2h35'51"

Laurence P. 147ème en 2h57'41"

Yann LR. 158ème en 3h12'35"

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



Vendredi 05 Juin - *Lennon* (29)

Course nature de Lennon

Organisé par COMITE DES FETES DE LENNON

- COURSE NATURE DE LENNON (11km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **20:00**
- COURSE NATURE DE LENNON (21km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **19:30**



Samedi 06 Juin - *Plougasnou* (29)

LE RUZBOU'TOUR 2015

Organisé par Ruz boutou Plougasnou

- LE RUZBOU'TOUR (équipe de 3) (0.9km)
- Type de la course : **Relais**, Départ à **18:00**
- LA COSQUERIENNE (indiv) (0.9km)
- Départ à **18:00**
- LE DUO (équipe de 2) (0.9km)
- Type de la course : **Relais**, Départ à **18:00**

Samedi 06 Juin - *Quimperlé* (29)

Foulées Quimperloises

Organisé par GALOUPERIEN KEMPERLE

- 12 KM (12km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **17:15**
- 23 KM (23km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **17:00**



Samedi 06 Juin - *Saint-Barnabé* (22)

Foulées de la micheline

Organisé par Comité des fêtes

- Course enfants (1.5km)
- Type de la course : **Nature, Cross**, Départ à **16:45**

- Rando Pédestre (12km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **14:00**
- Foulées 9.9 km (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **18:00**
- Foulées 5.4 km (5.4km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **17:15**
- Rando vtt 22km 38 km (22km)
- Type de la course : **Route, Nature, VTT**, Départ à **14:00**

Samedi 06 Juin - Louargat (22)

Trail du Méné Bré

Organisé par Trail du Méné Bré

- Trail du Méné Bré 25 (25km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **17:00**
- Trail du Méné Bré (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **17:00**



Dimanche 07 Juin - Plougonvelin (29)

LA LITTORALE Saint Mathieu Bertheaume

Organisé par La Littorale

- MARCHE NORDIQUE 9 & 16 km-CNB 2015 (0km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **10:00**
- COURSE Adultes 10 km-Mesurée iaaf (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:15**
- RANDO PEDESTRE 9 - 16 & 20 km (0km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **08:30**
- RANDO GUIDÉE 7 km (7km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **09:30**
- COURSE Adultes 15,9km (15.9km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:40**



Dimanche 07 Juin - Saint-Thurien (29)

Trail Du Haut de Saint-Thurien

Organisé par Rederezh Xtrm

- Trail long en Duo (22km)

- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- Trail court (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:15**

Dimanche 07 Juin - Briec (29)

Courses du pays Glazik

Organisé par Galoupérien Briec

- course Pays Glazik (8.3km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:05**
- course Pays Glazik (14km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:20**



Dimanche 07 Juin - Plusquellec (22)

Trail de bar a gan

Organisé par Bar a gan

- Trail de Bar'a Gan (14km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**

Dimanche 07 Juin - Treffléan (56)

LA TREFFLEANAISE

Organisé par TREFFLEAN-ATHLETISME

- LA TREFFLEANAISE - COURSE (25km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:00**
- LA TREFFLEANAISE - COURSE (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- LA TREFFLEANAISE - MARCHÉ - NORDIQUE (10km)
- Départ à **08:45**
- LA TREFFLEANAISE LA RANDONNÉE (10km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **08:45**
- LA TREFFLEANAISE - MARCHÉ - NORDIQUE (15km)
- Départ à **08:45**
- LA TREFFLEANAISE RANDONNÉE (15km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **08:45**



Dimanche 07 Juin - Auray (56)

TRAIL D'AURAY

Organisé par OGEC GABRIEL DESHAYES

- courses enfants (1.2km)
- Départ à **09:45**
- TRAIL D'AURAY (16.5km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Course nature (8.5km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:40**
- Course enfants (0.5km)
- Départ à **10:00**



Samedi 13 Juin - *Ergué-Gabéric* (29)

Trail de l'Odét 2015

Organisé par Erge Vras Court

- Trail long (24km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **15:00**
- Trail court (13km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **15:30**

Samedi 13 Juin - *Saint-Jacut-les-Pins* (56)

Les 6 hrs de St Jacut les pins

Organisé par Les Relayers de St Jacut

- 6h Challenge équipes familles (0km)
- Type de la course : **Nature, Relais**, Départ à **12:00**
- Course des enfants (nés en 2008 à 2011) (0.5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:00**
- Course des jeunes (nés en 2004 à 2007) (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:30**
- 6h individuel Femme (1.6km)
- Type de la course : **Nature, Ultra**, Départ à **12:00**
- 6h individuel Homme (1.6km)
- Type de la course : **Nature, Ultra**, Départ à **12:00**
- 6h Challenge équipes féminines (0km)
- Type de la course : **Nature, Relais**, Départ à **12:00**
- 6h challenge Clubs ou Associations (0km)
- Type de la course : **Nature, Relais**, Départ à **12:00**



Samedi 13 Juin - *Guidel* (56)

Course nature du Loc'h

Organisé par Les Joggers de la Laïta

- Petite course nature du Loc'h (8km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **18:00**
- Course nature du Loc'h (14km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **17:45**



Dimanche 14 Juin - *Plomeur* (29)

LA NORDIQUE DE TRONOËN

Organisé par C A BIGOUDEN

- LA MARCHÉ DE TRONOEN (16.7km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- LA RANDO DE TRONOEN (16.7km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **09:00**
- FOOTING DE TRONOEN (16.7km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **09:30**



Dimanche 14 Juin - *Guiclan* (29)

Trail de la Penzé

Organisé par Les trotteurs de la Penzé

- Trail Penzé (25km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:00**
- Trail Penzé (12km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:15**



Dimanche 14 Juin - *Île-Tudy* (29)

Defigena 2015

Organisé par Gaétan Saleun

- Defigena (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:00**

- Marche Defigena 2015 (5km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:00**



Dimanche 14 Juin - *Saint-Jacut-de-la-Mer* (22)

Trail des Ebihens

Organisé par st jacut multisport trail des ebihens

- trail des Ebihens (20km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:30**



Dimanche 14 Juin - *La Roche-Derrien* (22)

TRO KER ROC'H

Organisé par école sainte-Catherine

- TRO KER ROC'H 13 km (13km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:15**
- tro ker roc'h marche (13km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **09:00**
- tro ker roc'h 8km (8km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**



Dimanche 14 Juin - *Ploërmel* (56)

1er SEMI MARATHON de PLOERMEL

Organisé par C un ESPOIR

- 1er duo de l'espoir (8 et 13,1km) (21km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:30**
- 3ème Course Marche C un ESPOIR (6km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:30**
- 1er semi marathon de PLOERMEL(Label Régional) (21km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:30**



Dimanche 14 Juin - Hennebont (56)

Trail de la Saint Jean HENNEBONT

Organisé par Relayeurs du Blavet

- TRAIL de la Saint Jean Hennebont (16km)
- Type de la course : **Route, Nature, Trail**, Départ à **09:30**
- Mini TRAIL de la Saint Jean Hennebont (8km)
- Type de la course : **Route, Nature, Trail**, Départ à **09:45**
- RANDO de la saint Jean Hennebont (8km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **09:00**



Samedi 20 Juin - Plouarzel (29)

Les Amoureux de Trézien

Organisé par APE Ecole de Trezien

- course en couple (7km)
- Type de la course : **Route, Trail, couple**, Départ à **16:00**



Samedi 20 Juin - Pleyber-Christ (29)

La Ronde des Fougères 2015 CHALLENGE INTERNE

Organisé par courir à pleyber

- 5km (5km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **16:00**
- 10km (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **17:15**



Samedi 20 Juin - Coray (29)

LES FOULEES DE CORAY

Organisé par Courir à Coray

- Course Longue (13km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:30**
- Course Courte (7km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:30**
- Randonnée Pédestre (8km)
- Départ à **15:00**



Samedi 20 Juin - *Quessoy* (22)

HDB Trail Challenge 2015

Organisé par Team HDB

- HDB Trail Challenge (17km)
- Type de la course : **Trail, contre montre**, Départ à **12:30**



Samedi 20 Juin - *Glénac* (56)

TRAIL DU MORTIER GLENAC

Organisé par AS St LEON GLENAC

- NATURE 12 KM (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **15:30**
- NATURE 7 KM (7km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:00**
- KID'S HERON 1 Km pour Lou-Ann (1km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:10**
- KID'S HERON 2 Km pour Lou-Ann (2km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:30**
- TRAIL 22 Km (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **15:00**



Samedi 20 Juin - *Néant-sur-Yvel* (56)

Les foulées Néantaises

Organisé par Les Bleuets

- Les Foulées Néantaises (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **18:00**
- course des minis (-7ans) (0.2km)

- Départ à **16:50**
- course des maxis (7 à 11 ans) (1km)
- Départ à **16:30**
- Les ados (de 12 à 15 ans) (2.7km)
- Départ à **17:00**



Dimanche 21 Juin - *Trémaouézan (29)*

Foulées de Trémaouézan

Organisé par amicale laïque

- Foulées de Trémaouézan (7km)
- Type de la course : **Route, Trail, Cross**, Départ à **09:30**
- Foulées de Trémaouézan (14km)
- Type de la course : **Route, Trail, Cross**, Départ à **10:45**



Dimanche 21 Juin - *Plobannaec-Lesconil (29)*

6èmes Foulées Terre et Mer

Organisé par Les Foulées Lesconiloises

- Foulées TERRE et MER (13.75km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:15**
- Foulées Terre et Mer (7.2km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:15**

Dimanche 21 Juin - *Tonquédec (22)*

Trail des Châteaux

Organisé par Amicale laïque Tonquédec

- Trail des Châteaux 18 kms (18km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**
- trail des Châteaux 10 kms (10km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:30**



Dimanche 21 Juin - *Plumaudan (22)*

TRAIL DES CRAQUELINS

Organisé par PACL

- Trail des craquelins (12.2km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Marche nordique (11.3km)
- Départ à **09:40**



Dimanche 21 Juin - *Étables-sur-Mer* (22)

Run and Bike d'Albert

Organisé par Amical Laïque

- Run and Bike d'Albert 20 km (20km)
- Type de la course : **Trail, VTT, Run and Bike**, Départ à **09:15**
- Run and Bike d'Albert 9 km (9km)
- Type de la course : **Nature, Trail, VTT, Run and Bike**, Départ à **09:30**
- Run and Bike d'Albert Enfants (3km)
- Type de la course : **Trail, VTT, Run and Bike**, Départ à **11:30**



Dimanche 21 Juin - *Erdeven* (56)

15ème Foulées d'ERDEVEN

Organisé par Courir à Erdeven

- Foulées d'ERDEVEN (10km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:15**
- Foulées d'ERDEVEN (21km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:30**



Samedi 27 Juin - *Scaër* (29)

6 HEURES DE SCAËR

Organisé par Relayeurs de Coatloc'h

- 6HEURES DE SCAËR (0km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:30**



Samedi 27 Juin - *La Motte* (22)

Foulées de la Lucien LE MOUËL

Organisé par Ca trotte à la motte

- la populaire (5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:45**
- foulées de la Lucien LE MOUËL (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:30**



Samedi 27 Juin - *Bégard* (22)

25èmes FOULEES BEGARROISES

Organisé par ASB

- Course N°1 (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:00**
- Course n°2 (2km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:15**
- Course n°3 (3km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **19:30**
- Course n°4 (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **20:00**



Dimanche 28 Juin - *Guissény* (29)

La Transléonarde 2015

Organisé par La Transléonarde

- Trail des Naufrageurs (13km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**
- Marche Côtière 10 km - La Guissényenne (10km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **08:30**
- Marathon Duo (42km)
- Type de la course : **Route, couple**, Départ à **09:00**
- Marche côtière de 18 km - La Kerlouanaise (18km)
- Type de la course : **Nature, Randonnée**, Départ à **08:30**
- Le Marathon du Finistère (42km)

- Type de la course : **Route**, Départ à **09:00**
- Epreuve Handisport (21km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **08:55**



Dimanche 28 Juin - *Ploemeur (56)*

Les Foulées du Ter

Organisé par PLOEMEUR JEUNESSE

- Course découverte 5 Km (5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:15**
- Foulées 10 Km (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:15**



Dimanche 28 Juin - *Le Sourn (56)*

Trail de la pierre fendue

Organisé par sport et nature de Plurit

- Foulées 10 km (10km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:45**
- Trail 25 Km (25km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:00**
- trail 15km (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:15**

Photos du mois



An Henchou Treuz 2015



Ecole Jean Piaget



Petit tour de France Morlaix 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)