

JOURNAL n°179



MAI 2015

Challenge interne REDEG 29

Prochaine course du challenge : le 17 mai avec Roscoff to Roscoff.

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

Il reste des places, donc ne pas hésiter à venir, il y a de belles randonnées à faire en famille.

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 redég29@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 redég29.

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.

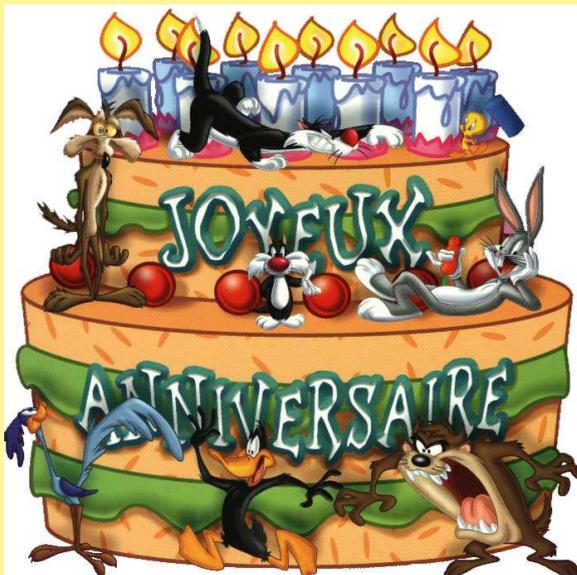
Le **vendredi à 18h**, rendez vous sur le parking stade de Saint Martin (entre le collège Tanguy Prigent et le cimetière) sortie fun trail ou urban-trail.

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

**FRANÇOIS, PRISCILLIA,
MATTHIEU, DIDIER,
SANDRINE, YANN LR,
ERWAN, EMMANUEL, YANN
P, MIREILLE.**

LES RESULTATS du mois de MAI

26/04/15 -Corrida de Landerneau -29N

5km

186 classés 1er en 15'43"

Florence S. 158ème en 31'44"

10km

467 classés 1er en 29'34"

Blandine G. 319ème en 50'25"

Olivier D. 332ème en 51'40"

Jean Marc C. 360ème en 53'01"

26/04/15 -Trail Muco (Belle-Isle-en-Terre -22)

36km

222 classés 1er en 2h37'40"

Gilbert T. 24ème en 3h07'15"

26/04/15 -Balad'Iroise (Brélès -29N)

31km

55 participants

Olivier D. en 3h17'

19/04/15 -Trail An Tan (Morlaix -29N)

12km

244 classés 1er en 52'08"

Sébastien P. 4ème en 54'32" (3SEH)

James D. 8ème en 55'48"

Matthieu G. 9ème en 56'43"

Yoann S. 24ème en 59'55" (2CA)

Gildas S. 31ème en 1h02'06"

Gilbert S. 32ème en 1h02'20"

Rémy LD. 49ème en 1h08'13"

Francis L. 53ème en 1h08'13"

Laurent L. 54ème en 1h08'15"

Mickael M. 75ème en 1h10'45"

Corinne T. 107ème en 1h14'17" (2V1F)

Caroline B. 111ème en 1h15'01"

Yvon M. 112ème en 1h15'10"

20km

113 classés 1er en 1h25'00"

Claude B. 27ème en 1h53'24"

Yann L. 36ème en 1h57'24"

Roland L. 95ème en 2h19'39"

Laurence P. 96ème en 2h20'54"

Jacqueline L. 98ème en 2h23'36"

Priscillia C. 109ème en 2h36'06"

12/04/15 - Marathon de Cheverny

Duo

219 équipes classées 1ière en 2h47'19"

Tatiana B. & Jean Claude C. 82ème en 3h45'29"

Sandrine LC. & Didier LC.. 218ème en 5h17'46"

Thierry T. & Karine C. 219ème en 5h29'31"

12/04/15 - Marathon de Paris

42,195km

40172 classés 1er en 2h05'48"

Matthieu G. 1211ème en 3h01'05"

11-12/04/15 -24h 12h de Rennes -35

24h

57 classés

Christian E. 4ème (1ier V3)

6h

31 classés

Rémy LD. 23ème (3ème V3)

12/04/15 -Aber Wrac'h (Le Folgoët -29N)

15km

548 classés 1er en 1h08'24"

Yoann S. 18ème en 1h17'46" (1er CA)

Solène P. 205ème en 1h41'14"

Yann LR. 394ème en 1h56'37"

54km

665 classés 1er en 4h09'47"

Franck R. 40ème en 4h58'22"
Gilbert T. 45ème en 5h05'22"
James D. 46ème en 5h05'22"
Mickaël G. 92ème en 5h22'04"
Daniel H. 130ème en 5h35'59"
Vincent R. 366ème en 6h40'26"
Gildas S. 367ème en 6h40'26"
Olivier D. 422ème en 6h51'04"
Frédéric N. 597ème en 7h38'34"

Duo 45km

344 équipes classées 1ère en 3h08'09"

Stéphane N. & Florent C. 2ème en 3h12'48"
Sophie G. & Thierry G. 16ème en 3h37'00" (3ème mixte)
Gilbert S. & Fabien LF. 35ème en 3h51'34"
Gilles M. & Jean Pierre C. 84ème en 4h16'07"

05/04/15 -Touloukicourt (Locquirec -29N)

10km

83 classés 1er en 35'58"

Rémy LD. 21ème en 45'39"
Cécile R. 54ème en 54'29"
Magalie B. 56ème en 54'37"
Catherine L. 68ème en 56'26"
Manuela P. 72ème en 57'34"

5km

44 classés 1er en 17'42"

Gilbert T. 6ème en 19'01"
Yoann S. 8ème en 19'09"
Florence S. 32ème en 33'11"

05/04/15 -Kal Onna Trail (Chalonnnes sur Loire -49)

13km

455 classés 1er en 59'00"

Yann L. 362ème en 1h44'00"

05/04/15 -Trail du bord de mer (Arzon -56)

28km

328 classés 1er en 1h54'22"

Olivier D. 127ème en 2h39'53"

04/04/15 -Semi de Malestroit 56

21,1km

280 classés 1er en 1h13'21"

Olivier D. 157ème en 1h41'58"

04/04/15 -Foulée Verte (Ploudaniel -29N)

12km

261 classés 1er en 42'26"

Samira G. 166ème en 1h04'02"

04/04/15 -Trail Tro Milinou (Loc Eguiner St Thégonnec-29N)

13km

282 classés 1er en 1h00'32"

François B. 18ème en 1h08'57"

Yoann S. 31ème en 1h11'35" (1er CA)

Francis L. 150ème en 1h32'37"

Rémy LD. 151ème en 1h32'39"

Claire S. 275ème en 2h00'03" (1ere JUF)

27km

138 classés 1er en 1h55'07"

Gilbert S. 49ème en 2h32'27"

Fabien LF. 56ème en 2h35'01"

Erwan A. 58ème en 2h35'48"

Xavier D. 66ème en 2h39'15"

Thierry K. 99ème en 2h52'28"

Corinne T. 132ème en 3h15'02"

COURSES PREVUES EN MAI (avec le concours de www.vanoo.net)



Vendredi 08 Mai - *Morlaix (29)*

Relais Nature Morlaix

Organisé par APE Ecole Jean Piaget Morlaix

- Relai Nature Morlaix (20km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:00**



Vendredi 08 Mai - *Brest (29)*

LA MUCOPOMPIERS

Organisé par LA MUCOPOMPIERS

- LA MUCOPOMPIERS (9 et 15 km) (0km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:15**
- LA MUCOPOMPIERS (70 à 130km) (0km)
- Type de la course : **Cyclisme route**, Départ à **08:30**
- LA MUCOPOMPIERS (12 à 60 km) (0km)
- Type de la course : **VTT**, Départ à **08:15**
- LA MUCOPOMPIERS : TRAIL (18km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- ZUMBA (0km)
- Départ à **11:00**

Vendredi 08 Mai - *Quemper-Guézennec (22)*

Trail de Saint-Maudez

Organisé par Trail de Saint-Maudez

- Trail court (10km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:15**
- Trail long (18km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**



Vendredi 08 Mai - *Noyal-Pontivy (56)*

13èmes Foulées Noyalaises

Organisé par ADN course à pied

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



Vendredi 08 Mai - *Monterblanc (56)*

TRI CONDAT HENT

Organisé par Raid Endurance Pays de Vannes

- 42 Kms (42km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **07:30**
- 21 Kms (21km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:00**
- Mini Raid CapOutdoor (10km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**



Samedi 09 Mai - *Pluguffan (29)*

24èmes FOULEES PLUGUFFANAISES

Organisé par PLUGUFFAN FOOTING

- FOULEES PLUGUFFANAISES (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:30**



Samedi 09 Mai - *Carhaix-Plouguer (29)*

Courses Huelgoat-Carhaix - 11ème édition

Organisé par Breizh Sport Attitude

- 10 km Poullaouen-Carhaix (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:30**
- Semi-marathon Huelgoat-Carhaix (21.1km)

- Type de la course : **Route**, Départ à **16:00**

Samedi 09 Mai - *Dinan* (22)

15ème semi-marathon d'Ille et Rance 9 mai 2015

Organisé par Association des Cadres de Réserve de Dinan-Armor

- 15ème Semi-marathon d'Ille et Rance (21.1km)
- Départ à **16:00**

Samedi 09 Mai - *Le Vieux-Bourg* (22)

Foulées du Vieux Bourg

Organisé par FCVB

- 10 KMS MESURE (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:45**
- COURSE NATURE (14.6km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **17:30**



Dimanche 10 Mai - *Plougastel-Daoulas* (29)

LA PLOUGASTELL

Organisé par Redeg e Plougastell

- Marche Nordique chronométrée (13km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **08:55**
- la PLOUGASTELL (8.5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- la PLOUGASTELL (14km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:45**
- Marche (classique) (13km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:00**
- Marche nordique non chronométrée (13km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **08:55**



Dimanche 10 Mai - *Hanvec* (29)

Trail Hanvec - Forêt du Cranou

Organisé par Ronde des écoliers

- Trail court (11km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Trail long (23km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**



Dimanche 10 Mai - *Séne* (56)

21ème Course Nature de Séne

Organisé par Séne athlétisme

- Course nature 15 km (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**
- Trail nature 30 km (30km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **08:30**
- La Sinagote (7km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:15**



Dimanche 10 Mai - *Pontivy* (56)

La Pontivyenne

Organisé par La Pontivyenne

- Course La Pontivyenne (6km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:00**
- LA Marche de 6 km (6km)
- Type de la course : **Route**, **Randonnée**, Départ à **10:05**



Dimanche 10 Mai - *Bubry* (56)

Trail du Brandifout 2015

Organisé par Comité des fêtes de Bubry

- Course nature du brandifout (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Trail du brandifout (24km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**

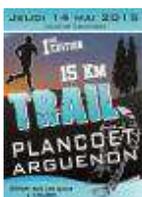


Jeudi 14 Mai - *Crozon* (29)

La Presqu'ilienne (Crozon-St Hernot)

Organisé par Presqu'île de Crozon Jogging Club

- La Capiste (8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:15**
- La Morgatoise Familiale (9km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **10:00**
- La Presqu'ilienne (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:30**



Jeudi 14 Mai - *Plancoët* (22)

TRAIL PLANCOËT ARGUENON

Organisé par ARAP

- TRAIL PLANCOËT ARGUENON (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**

Jeudi 14 Mai - *Ploumilliau* (22)

foulée milliautaise

Organisé par AMICALE LAIQUE

- foulée milliautaise (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **15:00**
- foulée milliautaise (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **14:00**



Jeudi 14 Mai - *Pluméliau* (56)

Raid Nature du Blavet

Organisé par Pluméliau Canoë Kayak



Jeudi 14 Mai - *Le Faouët (56)*

TRAIL des CHAOS et ASCENSION de Ste BARBE

Organisé par RUZ BOTOU

- ASCENSION de Ste BARBE (12.5km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**
- TRAIL des CHAOS (25km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**

Samedi 16 Mai - *Lanvollon (22)*

Trail and Zic

Organisé par Courir à Lanvollon

- trail and zic (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **17:00**
- Trail and Zic (8km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **15:00**



Samedi 16 Mai - *Taupont (56)*

Trail du Lac 2015

Organisé par Ploërmel Communauté

- Kids (0.8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **13:30**
- Kids (1.6km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **13:30**
- Kids (4km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **13:30**
- Trail découverte (9km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:30**
- Trail découverte (18km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **15:00**
- Trail (27km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **14:30**
- Trail (42km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **12:30**
- Course d'orientation familiale (2.5km)
- Type de la course : **orientation**, Départ à **14:00**



Dimanche 17 Mai - *Plabennec (29)*

La course du train-patates

Organisé par La joie de courir Plabennec

- La course du train-patates (19km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **10:00**
- Randonnée (11km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:00**

Dimanche 17 Mai - *Roscoff (29)*

Roscoff to Roscoff

CHALLENGE INTERNE REDEG29

Organisé par Celticadventure

- RtoR (32km)
- Type de la course : **Nature marine**, Départ à **14:00**
- RtoR duo (17+15km)
- Type de la course : **Nature marine**, Départ à **14:00**



Dimanche 17 Mai - *Concarneau (29)*

Trail de Keriolet

Organisé par Trail d Keriolet

- course nature du moros (11km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:50**
- Trail du moros (21km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**



Dimanche 17 Mai - *Trégueux (22)*

Foulées Trégueusiennes

Organisé par Tréguex Athlétisme

- 2 et 3 km course jeunes (2km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:45**
- 10 km (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **09:30**
- course en couple (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:30**
- 1km scolaire (1km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:30**



Dimanche 17 Mai - *Trébeurden (22)*

Trail des Embruns

Organisé par Amicale Laïque de Trébeurden

- Course adultes (9km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**
- Course adultes (16km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:15**
- Rando pédestre (9km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:15**
- Course enfants (1.4km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **09:30**

Dimanche 17 Mai - *Trédion (56)*

LE TRAIL DE LA MAISON DU LOUP

Organisé par LE TRAIL TREDIONNAIS

- LA MAISON DU LOUP (8km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:45**
- LA MAISON DU LOUP (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- LA MAISON DU LOUP (27km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **08:45**



Vendredi 22 Mai - *Plouarzel (29)*

Trail des plongeurs 2015

Organisé par trail des plongeurs

Samedi 23 Mai - *Poullan-sur-Mer (29)*

Les foulées Poullannaises

Organisé par comité des courses

- Les foulées Poullannaises (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **18:30**

Samedi 23 Mai - Lamballe (22)

LES FOULEES LAMBALLAISES

Organisé par Jogging Rando Pays de Lamballe

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



Samedi 23 Mai - Île-d'Arz (56)

Tour de l'île d'Arz

Organisé par Courir à l'île d'Arz

- Tour de l'île d'Arz (10km)
- Type de la course : **Route, Nature, Trail**, Départ à **11:30**

Lundi 25 Mai - Hennebont (56)

21eme foulées de Saint Antoine

Organisé par Les amis de Saint Antoine

- Foulées de Saint Antoine (10.5km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **17:00**



Samedi 30 Mai - Saint-Perreux (56)

Trail des Garciaux

Organisé par ASNP

- Teuzelle (7km)
- Départ à **14:15**
- Course nature (15km)
- Départ à **15:30**
- Trail (28km)
- Départ à **14:00**

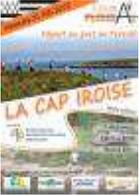


Samedi 30 Mai - *Pont-Scorff (56)*

Foulées de Pont-Scorff

Organisé par Macadam Pont-Scorff

- foulées de pont-scorff (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **18:30**
- Marche Nordique (11km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:00**
- Foulées de Pont-Scorff en Duo Mixte (10km)
- Type de la course : **Nature, Relais**, Départ à **18:30**



Dimanche 31 Mai - *Ploudalmézeau (29)*

CAP IROISE

Organisé par COURIR A PLOUDAL

- CAP IROISE (18km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- CAP IROISE (9km)
- Départ à **10:00**



Dimanche 31 Mai - *Moëlan-sur-Mer (29)*

MOELAN SUR TRAIL

Organisé par COURIR A MOELAN

- MOELAN SUR MER (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**



Dimanche 31 Mai - *La Roche-Maurice (29)*

TRAIL DE L'ELORN

Organisé par LA ROCHE SPORTS NATURE

- trail 10 (10km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- trail 18 (18km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:15**
- trail 28 (28km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**



Dimanche 31 Mai - Saint-Brieuc (22)

La Traversée de la baie

Organisé par La Vaillante course à pied

- 14 km (14km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- 33 km (33km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- marche 9km (9km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:00**
- 21 km (21km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**
- marche 14km (14km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:00**



Dimanche 31 Mai - Perros-Guirec (22)

Trail en Guirec

Organisé par GRANIT RUNNING 22

- Trail en Guirec (20km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- La Macarix (9.5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**

Photos du mois



L'Aber Wrac'h 2015



Trail An Tan 2015



Une partie de l'équipe REDEG_Henchou_Treuz_2015



Les différentes buvettes sur la course

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