

JOURNAL n°177



MARS 2015

VIE DU CLUB

Bienvenus à :

Daniel, Didier, Patrick.

An Henchou Treuz 2015

2 séances de débroussaillage **samedi 07 et 14 mars 2015 à partir de 09h00 rendez vous au gymnase de Plourin Lès Morlaix (tenue de jardin et outillage en conséquence)**

Challenge interne REDEG 29

Prochaine course : **Trail des Cerises (7 ou 14km) à Plouégat-Guérand le 22 mars 2015**

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 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 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 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 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
Catherine, Gilbert,
Thierry.**

LES RESULTATS du mois de FEVRIER

22/02/15 - Les foulées du printemps (Pontivy -56)

10km

120 classés 1er en 32'46"

Olivier D. 73ème en 44'30" (sous la pluie tout du long)

22/02/15 - Trail des Chemins du Scorff (Lorient -56)

14km

191 classés 1er en 54'20"

Olivier D. 111ème en 1h18'45"

21/02/15 - Les nocturnes du pain chaud (St Brandan -22)

16km

144 classés 1er en 1h12'28"

Olivier D. 75ème en 1h45'30" (dans la boue tout du long)

15/02/15 - Kig Ha Fars (Saint Pol de Léon -29N)

50km

30 classés 1er en 3h29'45"

Christian E. 6ème en 4h15'14"

Rémy LD. 12ème en 4h33'35"

Sophie D. 22ème en 5h39'26"

15/02/15 - Foulées Landernéennes (Landerneau -29N)

14,5km

520 classés 1er 49'23"

Matthieu G. 47ème en 58'55"

Claude B. 108ème en 1h03'26"

Olivier D. 232ème en 1h09'16"

Caroline B. 373ème en 1h17'13"

Priscillia C. 477ème en 1h24'46"

6,5km

151 classés 1er en 20'36"

Laurent T. 73ème en 29'03"

Corinne T. 84ème en 30'33"

15/02/15 - Trail du Glazig (Plourhan -22)

45km

530 classés 1er 3h31'56"

Gilbert T. 89ème en 4h39'52"
Daniel H. 117ème en 4h49'11"
Fabien LF. 152ème en 4h55'44"
Mickael G. 153ème en 4h56'01"
Vincent R. 166ème en 4h58'59"
Yann L. 240ème en 5h16'27"
Gildas S. 346ème en 5h36'22"

25km

646 classés 1er en 1h49'27"

Sébastien P. 13ème en 2h04'39"
Gilles M. 61ème en 2h19'18"

14/02/15 - Trail du Glazig (Plourhan -22)

18km

582 classés 1er 1h26'09"

Franck R. 22ème en 1h30'14"
Florent C. 29ème en 1h32'54"
Gilbert T. 58ème en 1h34'50"
Olivier D. 254ème en 1h56'21"

12km

412 classés 1er en 53'11"

Yoann S. 18ème en 1h02'17" (1er CA)
Gilbert S. 49ème en 1h09'06"

08/02/15 - Trail de Trévarez (Châteauneuf du Faou-29)

13km

425 classés 1er 54'58"

Claire S. 397ème en 1h39'17"(1ière JU)

01/02/15 - Foulées de Saint Divy -29N

14,9km

497 classés 1er 51'16"

Yoann S. 102ème en 1h04'55"(1er CA)
Solène P. 324ème en 1h17'41"

Samira G. 361ème en 1h20'31"
Priscillia C. 434ème en 1h25'34"

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



Dimanche 08 Mars - *Guilers (29)*

Entre FORT et CHATEAU

Organisé par C A GUILERS

- Entre Fort et Château (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**



Dimanche 08 Mars - *Le Cloître-Saint-Thégonnec (29)*

Trail AU PIED DES MONTS

Organisé par amicale laïque

- course courte (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**
- course longue (26.5km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**



Dimanche 08 Mars - *Trégueux (22)*

Semi d'Armor et 7 km la Costarmoricaïne

Organisé par Trégueux Athlétisme

- SEMI D'ARMOR (21km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **09:15**
- 7 km la COSTARMORICAÏNE (femme) (7km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **11:00**



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**



Dimanche 08 Mars - *Saint-Nicolas-du-Pélem* (22)

TRAIL DU PELEM

Organisé par office des sports

- Le grand méchant loup (26km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Le petit montagnard (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- La petite boucle (7km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:30**



Dimanche 08 Mars - *Trégastel* (22)

Trail de Trégastel

Organisé par Courir à Trégastel

- Trail de Trégastel (14km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**



Dimanche 08 Mars - *Camors* (56)

12ème trail Maryse LE GALLO

Organisé par Comité des fêtes de CAMORS

- 30 km (30km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- 15 Km (15km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**
- 8 KM (8km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:10**
- MARCHÉ NORDIQUE (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:15**



Dimanche 08 Mars - *Theix (56)*

Theix Nature

Organisé par APV Theix Athlétisme

- Theix nature (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:45**
- Theix Nature (20km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:15**



Samedi 14 Mars - *Pengilly (22)*

RAND'ORIENTATION 22

Organisé par COMITE DES FETES DE PENGUILY

- RAND ORIENTATION (20km)
- Type de la course : **orientation**, Départ à **20:00**
- RAND ORIENTATION (12km)
- Type de la course : **orientation**, Départ à **20:00**
- RAND ORIENTATION (6km)
- Type de la course : **orientation**, Départ à **20:00**

Samedi 14 Mars - *Saint-Senoux (35)*

TRAIL de la Belle Etoile

Organisé par BRUZ ATHLETISME

- Trail (24km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **13:30**
- course nature (12km)

- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:00**



Dimanche 15 Mars - Gourlizon (29)

4eme Trail de Gourlizon

Organisé par comité d'animation de Gourlizon

- marche autour de Gourlizon (0km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **07:45**
- trail long de gourlizon 22 km (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- Trail court de Gourlizon 13 km (13km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**

Dimanche 15 Mars - Guipavas (29)

Tour de guip 2015

Organisé par GUIPAVAS OXYGENE

- marche nordique (13km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:00**
- marche tradi (13km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **09:05**
- tour de guip (15.2km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:00**
- P'tit guip (7.3km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **09:45**

Dimanche 15 Mars - Pordic (22)

TRAIL DE LA BAIE ENTRE MER ET VALLLEES

Organisé par PORDIC ANIMATION



Dimanche 15 Mars - Trégueux (22)

Run N' Bike by Décathlon

Organisé par Association du Pole Universitaire Briochin



Dimanche 15 Mars - *Trégrom (22)*

TRAIL DU VIADUC

Organisé par Inter association

- Trail du Viaduc 15km (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- Trail du Viaduc 7km (7km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:30**



Dimanche 15 Mars - *Plouay (56)*

Trail du Marquis - Foulées Vertes

Organisé par Endurance Loisir Plouay

- Trail du Marquis (25km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**
- Foulées Vertes (10km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**



Dimanche 15 Mars - *Grand-Champ (56)*

Run and bike 2015

Organisé par Loch Nature



Samedi 21 Mars - *Saint-Renan (29)*

CRAZY RUN 2015

Organisé par Un Horizon d'Espoir

- CRAZY RUN (7km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **16:00**



Samedi 21 Mars - *Lannilis (29)*

L'ABER-BENOITRAIL

Organisé par LE SOUFFLE DES ABERS

- L'ABERBENOITRAIL (12km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **13:00**
- L'ABERBENOITRAIL (22km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **13:30**



Samedi 21 Mars - *Quimper (29)*

12 heures contre le cancer

Organisé par Entraide cancer

Samedi 21 Mars - *Ploufragan (22)*

10 et 20 km de la CHAMBRE DES METIERS

Organisé par AL PLOUFRAGAN

- Course des 10 km (10km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **16:30**
- Course des 20 km (20km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **16:00**



Samedi 21 Mars - *Bains-sur-Oust (35)*

TRAIL 3 Chapelles 2015

Organisé par OMSCL Bains-sur-oust

- Marche&Marche Nordique 22km (22km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **12:15**

- TRAIL 43km (43km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **12:00**
- Trail 15km (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **13:30**
- Trail 22KM (22km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **14:00**



Samedi 21 Mars - *Quéven (56)*

TRAILS DU VAL QUEVEN - Jour 1

Organisé par Quéven Athlétisme

- CANICROSS (7.5km)
- Départ à **14:15**
- TRAIL LECLERC - 36km (36km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **14:00**

Samedi 21 Mars - *Saint-Thuriau (56)*

Les foulées THURIALAISES

Organisé par SPORT NATURE ST THURIAU

- Les Foulées THURIALAISES (11km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:30**



Dimanche 22 Mars - *Plougastel-Daoulas (29)*

La Fami'stérienne

Organisé par Céline et Stéphane

- La p'tite marche (5km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:35**
- La grande marche (10km)
- Type de la course : **Randonnée**, Départ à **09:35**
- La familiale (20km)
- Type de la course : **VTT, Randonnée**, Départ à **08:45**
- la grande boucle (35km)
- Type de la course : **VTT, Randonnée**, Départ à **08:30**
- Le 10km (10km)
- Type de la course : **Trail, Randonnée**, Départ à **09:30**
- Le 16km (16km)
- Type de la course : **Trail, Randonnée**, Départ à **09:15**



Dimanche 22 Mars - *Plouégat-Guérand* (29)

Trail des cerises

CHALLENGE REDEG29

Organisé par amicale laïque

- Trail des cerises (7km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:15**
- Trail des cerises (14km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**



Dimanche 22 Mars - *Plonéour-Lanvern* (29)

LE TRAIL BIGOUDEN 2015

Organisé par Plonéour Footing Club

- TRAIL BIGOUDEN 23 kms (23km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- TRAIL BIGOUDEN 12 kms (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:30**
- TRAIL BIGOUDEN RANDO /MARCHE (12km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:35**



Dimanche 22 Mars - *Pabu* (22)

La Loco du Trieux

Organisé par Trieux Aventures

- La Loco du Trieux (26km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:30**
- Le Tortillard (12km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**



Dimanche 22 Mars - *Quéven (56)*

TRAILS DU VAL QUEVEN - Jour 2

Organisé par Quéven Athlétisme

- TRAIL ENDURANCE SHOP (15km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **10:00**
- TRAIL GROUPAMA (7.5km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:45**



Samedi 28 Mars - *Fouesnant (29)*

La Mouss'terlinoise 2015

Organisé par APE Moustierlin

- la Mouss'terlinoise (10km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **17:00**



Samedi 28 Mars - *Yffiniac (22)*

Trail de l'Hippodrome

Organisé par Comité d'Animation

- Course du Coeur (13km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:30**
- Trail de l'Hippodrome (22km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **16:40**



Dimanche 29 Mars - *Cléden-Cap-Sizun (29)*

Trail du Cap Pointe du Raz

Organisé par Rederien du Cap-Sizun

- Trail du Cap Pointe du Raz (29km)
- Type de la course : **Trail**, Départ à **09:00**
- Trail du Cap court (14km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **09:30**
- Marche Nordique chrono (15km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **09:45**



Dimanche 29 Mars - *Plumaugat* (22)

Course Nature de Plumaugat

Organisé par Plumaugat Athlétisme

- 3,170 kms (3.17km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:10**
- 2,130 kms (2.13km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:10**
- 1,410 kms (1.41km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **11:30**
- 12,500 kms (12.5km)
- Type de la course : **Nature**, Départ à **10:00**



Dimanche 29 Mars - *Le Moustoir* (22)

Les foulées nature du Moustoir

Organisé par Comité des Fêtes

- Les foulées nature du Moustoir (10km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **10:00**

Dimanche 29 Mars - *Bignan* (56)

Course de l'agriculture 2015

Organisé par jeunes agriculteurs

- inscriptions agriculteurs (13km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **15:30**
- inscriptions entreprises (13km)
- Type de la course : **Route, Nature**, Départ à **15:30**
- course des enfants (0.8km)

- Type de la course : **Nature**, Départ à **14:00**
- course de l'agriculture (13km)
- Type de la course : **Nature, Trail**, Départ à **15:30**



Dimanche 29 Mars - Vannes (56)

Vann'Eco Tour 2015

Organisé par Vann'Eco Tour

- Vann'Eco Tour (10km)
- Type de la course : **Route**, Départ à **10:30**

Photos du mois



GLAZIG 2015



NOUVEAU PASSAGE POUR AN HENCHOU TREUZ 2015



INTERCLUBS REDEG29

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