

# JOURNAL n°184



## NOVEMBRE 2015

### Challenge interne REDEG 29

Annonce du nouveau calendrier le 6 novembre à l'assemblée générale.

### Rendez-vous Club

- Assemblée Générale le **6 novembre** à partir de 18h30 **SALLE TI AN OLL** DE PLOURIN-LES-MORLAIX, pensez à signaler votre présence pour le repas auprès de Cyril.
- Le 7 et 11 novembre : débroussaillage du circuit Entre Chien et Loup au Cloître St Thégonnec.

### 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 [redég29@sfr.fr](mailto:redég29@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 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 | <a href="mailto:redég29@hotmail.fr">redég29@hotmail.fr</a>  |
| Vice Président     | Gilles M.    | 02 98 79 51 01 | <a href="mailto:gilles.moyou@gmail.com">gilles.moyou@gmail.com</a>  |
| Trésorier          | Corinne T.   | 06 59 41 72 58 | <a href="mailto:teurnier-guillaume@hotmail.fr">teurnier-guillaume@hotmail.fr</a>                            |
| Trésorier adjoint  | Erwan A.     | 02 98 67 73 50 | <a href="mailto:e.autret@laposte.net">e.autret@laposte.net</a>  |
| Secrétaire / Web   | Olivier D.   | 06 01 40 14 64 | <a href="mailto:odesprez@neuf.fr">odesprez@neuf.fr</a> / <a href="mailto:redég29@sfr.fr">redég29@sfr.fr</a> |
| Secrétaire adjoint | Fabien L F.  | 02 98 79 16 64 | <a href="mailto:lefroud.fabien@neuf.fr">lefroud.fabien@neuf.fr</a>  |
| Membre             | Sophie D.    | 06 14 94 99 55 | <a href="mailto:balv@free.fr">balv@free.fr</a>  |
| Membre             | Xavier D.    | 02 98 72 51 99 | <a href="mailto:danaxe@ymail.com">danaxe@ymail.com</a>  |
| Membre             | Rémy L D.    | 02 98 72 25 41 | <a href="mailto:remy.ledreau@aliceadsl.fr">remy.ledreau@aliceadsl.fr</a>                                    |
| Membre             | Christian E. | 02 98 79 82 47 | <a href="mailto:christian.efflam@free.fr">christian.efflam@free.fr</a>                                      |

## ANNIVERSAIRE du mois d'OCTOBRE



## LES RESULTATS du mois d'OCTOBRE

### 25/10/15 - Corrida de Landivisiau -29

#### 5km

*312 classés 1er en 17'00''*

Léo M. 49ème en 20'31''

Loïc C. 62ème en 21'25''

Yvon M. 72ème en 21'56''

Didier LC. 136ème en 26'20''

Sandrine LC. 173ème en 28'43''

Marie Claude L. 265ème en 33'42''

#### 10km

*507 classés 1er en 32'44''*

Francis L. 250ème en 48'41''

Caroline B. 251ème en 48'41''

Roland L. 271ème en 49'54''

Jacqueline L. 307ème en 51'34''

Samira G. 316ème en 51'57''

Laetitia G. 398ème en 57'00''

### 25/10/15 - Trail de Pleyben -29

#### 22km

*152 classés 1er en 1h37'42''*

Gilbert S. 46ème en 2h04'24''

Corinne T. 138ème en 2h38'47''

Laurent T. 139ème en 2h38'51''

#### 11km

*280 classés 1er en 46'03''*

Yoann S. 12ème en 49'55" (1CA)  
Claire S. 259ème en 1h28'01" (1JU)

25/10/15 - Trail Vallée du Scorff Cléguer -56

43km

*156 classés 1er en 3h40'33"*

Franck R. 25ème en 4h27'52"  
Gilbert T. 31ème en 4h34'40"  
Daniel H. 71ème en 5h03'16"  
Olivier D. 104ème en 5h33'11"

22-25/10/15 - Les Templiers Miliau -12

100km

*872 classés 1er en 10h33'46"*

Antoine M. 746ème en 20h43'31"

28km

*566 classés 1er en 2h09'55"*

Florent C. 8ème en 2h33'04"

22-25/10/15 - La diagonale des fous La Réunion - 974

164km

*1729 classés 1er en 24h17'40"*

Fabien LF. 936ème en 51h28'16"

24/10/15 - Trail d'Halloween Saint Divy -29

15km

*208 classés 1er en 58'24"*

Simon G. 28ème en 1h14'03"  
Francis L. 113ème en 1h28'46"  
Magalie B. 159ème en 1h36'44"  
Catherine L. 197ème en 1h45'07"

18/10/15 - Foulées du Folgoët -29

15km

*410 classés 1er en 51'29"*

Yoann S. 25ème en 58'05" (1CA)  
Samira G. 283ème en 1h16'57"

18/10/15 - Trail de Plomelin -29

14km

*683 classés 1er en 48'36"*

Oliver D. 137ème en 1h04'17"

11/10/15 - Brest Court -29

5km

*564 classés 1er en 15'21"*

Olivier D. 157ème en 21'29"

Tatiana B. 316ème en 26'52"

Didier LC. 324ème en 27'01"

Sandrine LC. 365ème en 28'13"

Karine C. 486ème en 31'50"

Christiane LC. 542ème en 36'50"

Aurélie LM. 546ème en 36'34"

11/10/15 - Locqué-Trail Locquénoilé -29

8km

*117 classés 1er en 36'07"*

Léo M. 30ème en 49'04"

Caroline B. 36ème en 49'44"

Corinne T. 46ème en 51'53"

Jean Marc C. 69ème en 57'40"

Laëtitia G. 76ème en 59'09"

Armelle LF. 84ème en 1h01'24"

Rémy LD. 94ème en 1h03'44"

Jean Yves LC. 95ème en 1h03'44"

Pascale C. 96ème en 1h03'44"

Marine P. 97ème en 1h03'44"

Mireille LC. 116ème en 1h10'43"

15km

*248 classés 1er en 1h04'17"*

Florent C. 3ème en 1h07'04"

Franck R. 5ème en 1h07'41"

Yoann S. 8ème en 1h10'16" (1CA)

Gilbert T. 17ème en 1h12'45"

Antoine M. 37ème en 1h16'24"

Daniel H. 38ème en 1h16'31"

Gilbert S. 55ème en 1h19'35"

Xavier L. 56ème en 1h19'47"

Yann L. 72ème en 1h22'38"

Laurent LF. 89ème en 1h24'56"

Frédéric N. 92ème en 1h25'06"

Laurent T. 99ème en 1h26'11"

Yvon M. 104ème en 1h27'31"

Loïc C. 113ème en 1h29'32"

Olivier D. 125ème en 1h31'19"

Erwan L. 144ème en 1h34'25"

David G. 190ème en 1h41'38"  
Laurence P. 200ème en 1h43'52"  
Jacqueline L. 201ème en 1h44'11"  
Roland L. 207ème en 1h44'51"  
Priscillia C. 219ème en 1h52'06"  
Allain J. 235ème en 1h56'30"  
Yann LR. 244ème en 1h58'04"

10/10/15 - Course des Améthystes Le Vieux-Marché -22

22km

*72 classés 1er en 1h29'20"*

Oliver D. 46ème en 2h03'49"

04/10/15 - Trail de la Baie de Kernic Plouescat -29

25km

*188 classés 1er en 1h39'42"*

Laurent T. 130ème en 2h28'29"  
Erwan L. 155ème en 2h41'59"  
Frédéric N. 166ème en 2h49'36"

15km

*387 classés 1er en 59'14"*

Yoann S. 6ème en 1h05'12" (1CA)  
Gilbert S. 30ème en 1h12'40"  
Gildas S. 52ème en 1h16'02"  
Yvon M. 97ème en 1h21'53"  
Roland L. 242ème en 1h36'30"  
Jacqueline L. 282ème en 1h40'09"  
Laurence P. 283ème en 1h40'13"  
David G. 287ème en 1h40'29"  
Yann LR. 297ème en 1h41'16"  
Jean Marc C. 307ème en 1h42'19"

04/10/15 - Trail des Chapelles Plestin-Lès-Grèves -29

18km

*104 classés 1er en 1h14'27"*

Franck R. 5ème en 1h20'12"  
Antoine M. 32ème en 1h32'24"  
Yann LM. 49ème en 1h38'15"

04/10/15 - Semi La Bigoudène Pont l'Abbé - 29

21km

*659 classés 1er en 1h13'46"*

Allain J. 449ème en 1h51'47"

**COURSES PREVUES EN NOVEMBRE (avec le concours de [www.yanoo.net](http://www.yanoo.net))**

**Samedi 07 Novembre – Plouzané (29)**

**TECH NOZ TRAIL**

**Organisé par TRAIL DU BOUT DU MONDE**

- tech noz trail (15km)
- Type de la course : Trail, Départ à 18:00



**Dimanche 08 Novembre - Plogastel-Saint-Germain (29)**

**PLOGASTRAIL 2015**

**Organisé par Plogastel Sports Loisirs**

- Trail découverte (5km)
- Type de la course : Route, Trail, Départ à 10:20
- Trail Court (11km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 10:00
- Trail Long (20km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 09:30



**Dimanche 08 Novembre - Tréguier (22)**

**La course de l'ours**

**Organisé par la course de l'ours**

- la Course de l'ours (avec navette) (13km)
- Type de la course : Route, Nature, Trail, Départ à 10:30

- la course de l'ours (sans navette) (13km)
- Type de la course : Route, Nature, Trail, Départ à 10:30



## **Dimanche 08 Novembre - Plouay (56)**

### La Plouaysienne

#### **Organisé par Les Ecureuils de Plouay Triathlon**

- La Plouaysienne (2.5km)
- Type de la course : Nature, Départ à 08:00
- La Plouaysienne (2.5km)
- Type de la course : Nature, Départ à 08:00



## **Dimanche 08 Novembre - Arradon (56)**

### Foulées nature du Moustoir-Arradon

#### **Organisé par Comité des fêtes du Moustoir-56610 ARRADON**

- Foulées nature du Moustoir (10km)
- Type de la course : Nature, Départ à 09:15
- Foulées nature du Moustoir-Arradon (20km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 09:45



**Mardi 10 Novembre - Plouezoc'h (29)**

### NOZ TRAIL AN TAN

**Organisé par Amicale des sapeurs pompiers de Morlaix**

- Noz trail an tan (17km)
- Type de la course : Nature, Départ à 19:00



**Mercredi 11 Novembre - Plouguin (29)**

### 36ème SEMI MARATHON de Plouguin

**Organisé par ASSOCIATION SPORTIVE PLOUGUIN**

- semi marathon (21.1km)
- Type de la course : Route, Départ à 14:45
- rando marche (12km)
- Départ à 14:00
- mini (11km)
- Type de la course : Route, Départ à 14:30



**Mercredi 11 Novembre - Plaintel (22)**

### Trail de Plaintel

**Organisé par PLAINTEL AVENTURE**

- 12 km (12km)
- Type de la course : Trail, Départ à 10:00
- 22 km (22km)
- Type de la course : Trail, Départ à 08:45
- 33 km (33km)



- Type de la course : Trail, Départ à 09:15



## **Mercredi 11 Novembre - Melrand (56)**

### Trail bro melrant

#### **Organisé par la melrandaise**

- trail bro melrant (24km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:00
- trail bro melrant (14km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:30

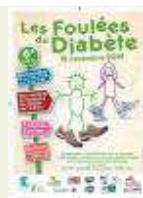


## **Samedi 14 Novembre - Hénanbihen (22)**

### TRAIL NOCTURNE D'HENANBIHEN

#### **Organisé par APEL Ecole St Joseph Hénanbihen**

- Trail nocturne d'Hénanbihen (13km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 18:00



## **Dimanche 15 Novembre - Guilers (29)**

### Les Foulées du Diabète

## Organisé par Club des familles des Jeunes Diabétiques du Finistère

- Cross populaire long (5.5km)
- Type de la course : Cross, Départ à 11:00
- Marche (13km)
- Type de la course : Randonnée, Départ à 10:00
- Marche nordique chronométrée (3.4km)
- Départ à 09:30
- Marche (8km)
- Type de la course : Randonnée, Départ à 10:00
- Marche (5.5km)
- Type de la course : Randonnée, Départ à 10:00
- Cross populaire court (3.4km)
- Type de la course : Cross, Départ à 10:30



**Dimanche 15 Novembre - Névez (29)**

### Trail téléthon 2015

**Organisé par organisateur téléthon Névez**



**Dimanche 15 Novembre - Lanhouarneau (29)**

### Le Trail de la Vallée des Moulins

**Organisé par Comite de Jumelage de Lanhouarneau et les Coureurs Marcheurs de la Baie du Kernic CMBK**

- Circuit Milin Soul (8km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:45
- Circuit Milin Coat-Merret (15km)

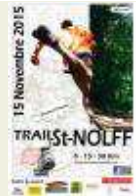
- Type de la course : Trail, Départ à 09:30
- Circuit Milin Lansolot (29km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:00

## **Dimanche 15 Novembre - Ploufragan (22)**

### Courses dans la Vallée du Goëlo

#### **Organisé par AL PLOUFRAGAN**

- Course des Poussin(e)s et Ecole Athlé (1.1km)
- Type de la course : Nature, Départ à 11:20
- Course des Benjamin(e)s et Minimes F et G (2.2km)
- Type de la course : Nature, Départ à 11:30
- LES 10 KM LECLERC (10km)
- Type de la course : Nature, Départ à 10:00



## **Dimanche 15 Novembre - Saint-Nolff (56)**

### Trail de Saint Nolff

#### **Organisé par CAO Saint Nolff**

- Trail de saint Nolff (8km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:45
- Trail de Saint Nolff (30km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:00
- Trail de Saint Nolff (15km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:30



## **Dimanche 15 Novembre - Kervignac (56)**

## Les foulées du pont du bonhomme

### **Organisé par APEL notre dame de la clarté**

- Les Foulées du Pont du Bonhomme (8.6km)
- Type de la course : Route, Nature, Trail, Départ à 10:15
- Les Foulées du Pont du Bonhomme (19.5km)
- Type de la course : Route, Nature, Trail, Départ à 09:45



### **Dimanche 15 Novembre - Guer (56)**

## 22èmes Foulées Guéroises

### **Organisé par ASAE Coëtquidan GUER**

- 22èmes Foulées Guéroises (10km)
- Type de la course : Route, Départ à 14:30



### **Vendredi 20 Novembre - Quévert (22)**

## La Quévert Luisante

### **Organisé par Les coureurs de Quévert et Rance Jogging**

- Trail (13km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 20:00
- Marche Nordique (9km)
- Type de la course : Nature, Départ à 20:00



## **Samedi 21 Novembre - Loudéac (22)**

### La corrida de l'espoir

#### **Organisé par Team de l'espoir**

- La corrida de l'espoir (9.9km)
- Type de la course : Route, Départ à 18:30



## **Dimanche 22 Novembre - Saint-Renan (29)**

### Trail de la vallée des seigneurs

#### **Organisé par La Foulée Renanaise**

- Trail de la vallée des seigneurs (12km)
- Type de la course : Trail, Départ à 10:00
- Trail de la vallée des seigneurs (23km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:00



## **Dimanche 22 Novembre - Nostang (56)**

### TRAIL DE LA RIA D'ETEL

#### **Organisé par LES CHEMINS D'ANTAN - NOSTANG**

- TRAIL 9,8 (9.8km)
- Type de la course : Nature, Départ à 09:15

- TRAIL 30 (30km)
- Type de la course : Trail, Départ à 08:30
- TRAIL 17 (17km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 10:00



## Samedi 28 Novembre - *Plouider* (29)

### PLOUIDER NOZ TRAIL

#### Organisé par PLOUIDER SPORTS NATURE

- PLOUIDER NOZ TRAIL (15km)
- Type de la course : Trail, Départ à 18:30
- PLOUIDER NOZ TRAIL (8.5km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 18:30

## Samedi 28 Novembre - *Paimpol* (22)

### Corrida de Paimpol

#### Organisé par Pays de Paimpol Athlétisme / Bigorneaux Coureurs du Goelo

- Corrida de Paimpol (9.4km)
- Type de la course : Route, Départ à 19:00



## Dimanche 29 Novembre - *Brest* (29)

### LES COUREURS ONT DU COEUR

#### Organisé par BREST COURT

- marche (9km)
- Type de la course : Nature, Randonnée, Départ à 10:15
- LES COUREURS ONT DU COEUR (8km)
- Type de la course : Nature, Trail, Randonnée, Départ à 10:30
- Les Coureurs ont du Coeur (3.5km)
- Type de la course : Trail, Départ à 10:30



## Dimanche 29 Novembre - Trégueux (22)

### Trail de la vallée de l'urne

#### Organisé par Trégueux athlétisme

- trail de l'urne 20 km (20km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:30
- trail de l'urne 11km (11km)
- Type de la course : Trail, Départ à 10:00
- trail de l'urne 5km (5km)
- Type de la course : Trail, Départ à 10:15



## Dimanche 29 Novembre - Pontivy (56)

### TRAIL de PONTIVY

#### Organisé par Athlétisme Pays de Pontivy

- TRAIL de PONTIVY 16 Km (16km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 10:00
- MARCHE NORDIQUE (15km)
- Type de la course : Nature, Randonnée, Départ à 09:00

- TRAIL DE PONTIVY 10Km (10km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 10:15
- Rando nature 8 (8km)
- Type de la course : Nature, Randonnée, Départ à 09:00
- Rando nature 15 (15km)
- Type de la course : Nature, Randonnée, Départ à 09:00

## PHOTOS



**Corrida de Landivisiau**



**Locqué-trail**



**LA DIAGONALE DES FOUS**



**LES TEMPLIERS**

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