

JOURNAL n°182



SEPTEMBRE 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

REPRISE SEMAINE 37

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.

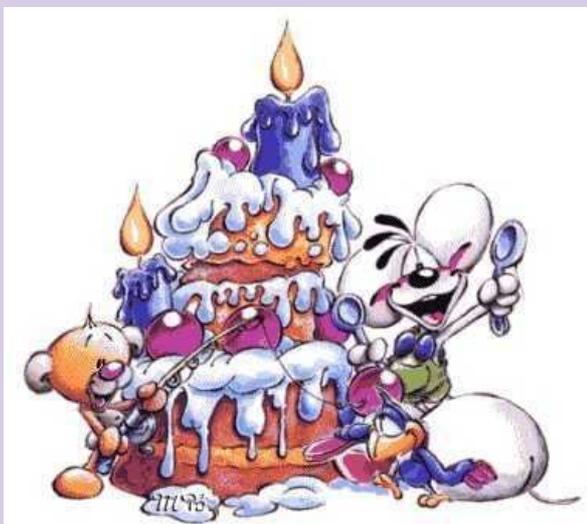
Le **vendredi à 18h**, rendez vous sur le parking stade de Saint Martin (entre le collège Tanguy Prigent et le cimetière) sortie fun trail ou urban-trail.

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 de juillet et d'août



à :

Yveline, Nadine,
Stéphanie, Karine,
Florent, Eliane,
Loïc, James,
Sophie, Allain,
Rémy, Armelle,
Nicolas, Julie,
Aurélie, Roland,
Yvon, Solène,
Vincent.

LES RESULTATS du mois de JUILLET-AOUT

30/08/15 - Trail du St Emilion Loguivy Plougras -22

17km

124 classés 1er en 1h12'00"

Gilbert T. 14ème en 1h23'35"

Thierry K. 51ème en 1h35'50"

7,5km

103 classés 1er en 33'05"

Laurent T. 26ème en 43'02"

Corinne T. 55ème en 48'44"

30/08/15 - Trail du Quiloury Penguilly -22

12km

130 classés 1er en 53'19"

Florent C. 3ème en 56'48"

Solène P. 82ème en 1h19'51"

30/08/15 - L'escatrail du Maquis St Marcel -56

14km

141 classés 1er en 1h02'53"

Olivier D. 77ème en 1h31'57"

23/08/15 - Le Bélier La Clusaz - 74

42km 1980m D+

169 classés 1er en 3h33'59"

Xavier D. 119ème en 5h58'56"

16/08/15 - Diwan Express St Pol de Léon -29N

15km

78 classés 1er en 50'52"

Samira G. 67ème en 1h22'32"

Cécile R. 70ème en 1h22'41"

Frédéric N. 71ème en 1h22'46"

Erwan L. 76ème en 1h31'51"

10km

81 classés 1er en 33'10"

Florent C. 36ème en 49'39"

Corinne T. 37ème en 49'39"

5km

39 classés 1er en 18'22"

Yoann S. 8ème en 19'51" (1CA)

Lauriane S. 20ème en 23'57"

09/08/15 - Trail des Crêtes - Gourin 56

14,5km

361 classés 1er en 54'38"

Thierry K. 200ème en 1h22'20"

Allain J. 287ème en 1h33'12"

Blandine G. 295ème en 1h34'40"

33km

190 classés 1er en 2h22'18"

Olivier D. 177ème en 4h06'59" oufff !!

08/08/15 - Les Foulées de Brasparts 29

10km

364 classés 1er en 41'21"

Florent C. 4ème en 44'05" (3SE)
Yoann S. 27ème en 48'48"
Gilbert S. 67ème en 53'09"
Thierry K. 110ème en 57'59"
Erwan L. 161ème en 1h02'55"
Samira G. 230ème en 1h08'59"
Cyril D. 234ème en 1h09'12"

20km

214 classés 1er en 1h16'08"

Olivier D. 93ème en 1h48'28"
Laurent T. 160ème en 1h59'56"
Corinne T. 171ème en 2h01'48"

02/08/15 - Course de la Mer - Ploubazlanec 22

12,2km

355 classés 1er en 44'34"

François B. 17ème en 52'13"

02/08/15 - Circuit des Sangliers - Huelgoat

12km

363 classés 1er en 49'25"

Florent C. 8ème en 51'48" (3SE)
Sébastien P. 20ème en 55'15"
Fabien LF. 35ème en 57'37"
Yann L. 97ème en 1h04'06"
Solène P. 181ème en 1h11'46"
Allain J. 278ème en 1h21'15"
Jacqueline L. 315ème en 1h26'43"
Didier LC. 329ème en 1h29'19"

25km

148 classés 1er en 1h48'15"

Olivier D. 73ème en 2h40'10"
Thierry K. 80ème en 2h42'17"
Xavier D. 90ème en 2h44'59"
Laurent T. 131ème en 3h11'25"
Mireille R. 132ème en 3h11'29"
Corinne T. 133ème en 3h11'33"

22/07/15 - La course du Moun -40

10km

1617 classés 1er en 32'15"

Olivier D. 221ème en 44'07"

19/07/15 - Trail de Plouaret Trégor Nature -22

15km

155 classés 1er en 59'11"

Xavier D. 85ème en 1h22'19"

8,5km

138 classés 1er en 32'41"

Corinne T. 68ème en 46'36"

14/07/15 - La Saint Martinoise -29N

14,9km

306 classés 1er en 51'24"

Yoann S. 33ème en 1h00'50" (1CA)

Xavier L. 50ème en 1h03'02"

Gilbert T. 63ème en 1h04'25"

Xavier D. 121ème en 1h09'21"

Erwan A. 131ème en 1h10'18"

Samira G. 258ème en 1h23'50"

Priscillia C. 283ème en 1h28'48"

7,5km

265 classés 1er en 26'21"

Claude B. 45ème en 31'20"

David Q. 49ème en 31'39"

Yann L. 60ème en 32'31"

Léo M. 66ème en 32'47" (3CA)

Yvon M. 89ème en 34'24"

Caroline B. 115ème en 36'44"

Corinne T. 125ème en 37'37"

Arnaud LL. 248ème en 49'25"

14/07/15 - Trail de Landudal

24km

144 classés 1er en 1h34'37"

Blandine G. 125ème en 2h36'06"

Thierry K. 126ème en 2h36'09"

12/07/15 - Aneto Trail Bagnères de Luchon -31

44km, 2800m D+

345 classés 1er en 5h09'54"

Olivier D. 186ème en 7h39'22"

12/07/15 - Entre Terre et Mer (Cléder -29N)

Tro An Arvor 25km équi 4

27 équipes 1ère en 1h47'48"

FloKa SanTa 27ème en 3h39'01"

05/07/15 - Tour de l'Ile de Batz -29N

Semi

357 classés 1er en 1h14'53"

François B. 32ème en 1h31'37"

Caroline B. 202ème en 1h56'15"

Corinne T. 213ème en 1h57'47"

Laurent T. 225ème en 1h59'35"

Priscillia C. 300ème en 2h08'18"

Cécile R. 311ème en 2h10'56"

10,5km

1082 classés 1er en 36'19"

Vincent R. 47ème en 43'30"

Xavier L. 50ème en 43'43"

Gildas S. 72ème en 45'03"

Frédéric N. 165ème en 49'16"

Laurent LF. 254ème en 52'00"

05/07/15 -TBM (Plouzané -29N)

57km

338 classés 1er en 4h14'45"

Franck R. 40ème en 5h16'23"

Daniel H. 150ème en 6h14'25"

Fabien LF 188ème en 6h34'38"

37km

465 classés 1er en 2h43'00"

Gilles M. 109ème en 3h42'52"

Gilbert S. 134ème en 3h47'56"

20km

580 classés 1er en 1h17'31"

Florent C. 4ème en 1h21'33" (3SE)

Yoann S. 38ème en 1h33'27" (2CA)

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

Samedi 05 Septembre- Rosporden (29)

14ème Foulées Kernévelloises

Organisé par Comité des fêtes de Kernével

- Foulées Kernevelloises (9.5km)
- Type de la course : Route, Départ à 16:30



Samedi 05 Septembre - Châteaulin (29)

Foulées Châteaulinoises

Organisé par Courir à Châteaulin

- Foulées Châteaulinoises (10km)
- Type de la course : Route, Départ à 20:00

Samedi 05 Septembre - Trévou-Tréguignec (22)

Course nature de la vallée du Boisriou

Organisé par Mignoned Sant-Gwenole

- Course nature de la vallée du Boisriou (13km)
- Type de la course : Nature, Départ à 16:00



Samedi 05 Septembre - Hillion (22)

FOULEES D'AUTOMNE

Organisé par Sport et culture St René

- Trail n°2 (12km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 17:05
- Course enfants (1km)
- Type de la course : Route, Départ à 16:15
- 3000m enfants (3km)
- Type de la course : Route, Départ à 16:30
- Trail n°1 (23km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 16:00



Dimanche 06 Septembre - Logonna-Daoulas (29)

ZEFHIR LOGONNA

Organisé par ZEF'HIR

- ZEFHIR LOGONNA (18km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 10:00
- ZEFHIR LOGONNA (9km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 09:30



Dimanche 06 Septembre - Quimper (29)

Foulées de Menfouest

Organisé par Asso de Menfouest

- Foulées de MENFOUEST (10km)
- Type de la course : Route, Départ à 16:30

Dimanche 06 Septembre - Saint-Thonan (29)

Boucles de St Thonan 2015

Organisé par CTS ST THONAN

- Boucles 5km (5km)
- Type de la course : Route, Départ à 09:30
- Boucles 10KM (10km)
- Type de la course : Route, Départ à 10:30

Vendredi 11 Septembre - *Vildé-Guingalan (22)*

FOULEES D'EMERIC ET ANTHONY

Organisé par AUTOUR D'EMERIC ET D'ANTHONY

- FOULEES D'EMERIC ET ANTHONY (10km)
- Type de la course : Route, Départ à 19:30

Samedi 12 Septembre - *Bannalec (29)*

Foulées bannalécoises

Organisé par comite des fêtes



Samedi 12 Septembre - *Saint-Thégonnec (29)*

Relais du Loup 2H

Organisé par TROTTEURS DE LA PENZE

- Relais du Loup (1km)
- Type de la course : Route, Relais, Départ à 15:30



Samedi 12 Septembre - *Pommeret (22)*

ENDURO TRAIL

Organisé par AS POMMERET

- Course enfants (0.8km)
- Départ à 16:00
- Course enfants (1.6km)
- Départ à 16:20
- ENDURO TRAIL (14km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 14:00
- Randonnée (10km)
- Type de la course : Randonnée, Départ à 15:45



Dimanche 13 Septembre - Landunvez (29)

Trail et Randonnée de Landunvez

Organisé par translandunvezienne

- Course nature de Landunvez (11km)
- Type de la course : Nature, Départ à 10:20
- Trail de Landunvez (22km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:45



Dimanche 13 Septembre - Bégard (22)

TRAIL DES 2 RIVIERES

Organisé par ASSOCIATION SPORTIVE BEGARROISE

- COURSE NATURE 8 KMS (8km)
- Type de la course : Trail, Départ à 10:00
- TRAIL 15 KMS (15km)
- Type de la course : Trail, Départ à 10:15



Dimanche 13 Septembre - Iffendic (35)

TRAIL DES LEGENDES DE BROCELIANDE OTT

Organisé par E A Pays de Brocéliande

- TRAIL 40 KM (40km)
- Type de la course : Trail, Départ à 08:30
- TRAIL 16 KM (16km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:30
- Marche nordique (16km)
- Type de la course : Nature, Départ à 20:00



Samedi 19 Septembre - Saint-Urbain (29)

Trail de la Mignonne

Organisé par NATURVAN

- Le 26 (26km)
- Type de la course : Trail, Départ à 14:30
- Le 12 (12km)
- Type de la course : Trail, Départ à 15:00

Samedi 19 Septembre - Tournich (29)

Foulées de TOURC'H

Organisé par comité d'animation

- Foulées de TOURC'H (7.2km)
- Type de la course : Route, Départ à 16:30
- Foulées de TOURC'H (13.4km)

- Type de la course : Route, Départ à 17:30

Samedi 19 Septembre - *Sainte-Brigitte (56)*

Trail de quenecan

Organisé par sanglier de quenecan

- Trail de quénécan (26km)
- Type de la course : Route, Nature, Trail, Départ à 14:45
- Trail de quénécan (16km)
- Type de la course : Trail, Départ à 15:00
- Foulées (10km)
- Type de la course : Nature, Départ à 15:45
- Course des enfants (1km)
- Type de la course : Route, Départ à 15:15
- rando pédestre (14km)
- Type de la course : Randonnée, Départ à 13:00
- rando VTT (26km)
- Type de la course : Nature, VTT, Départ à 13:30



Samedi 19 Septembre - *Carnac (56)*

CORRIDA de Carnac 2015

Organisé par TRIATHLE VANNES

- 5km CORRIDA CARNAC (5km)
- Type de la course : Route, Départ à 19:00
- 10km CORRIDA CARNAC (10km)
- Type de la course : Route, Départ à 19:00

Dimanche 20 Septembre – *Saint Pol de Léon (29)*

Semi du Haut Léon CHALLENGE INTERNE REDEG29

Challenge de l'Elorn

- Semi (21km)
- Type de la course : Route, Départ à 09:45
- Un 10km
- Type de la course : Route à 9:30



Dimanche 20 Septembre - Concarneau (29)

Les Foulées Bleues

Organisé par Les Foulées Concarnoises

- Les Foulées Bleues (13.4km)
- Type de la course : Route, Nature, Départ à 10:30

Dimanche 20 Septembre - Plélo (22)

Trail du Leff - 2ème édition

Organisé par APSEL

- Trail 32kms (32km)
- Type de la course : Trail, Départ à 08:45
- Trail 21kms (21km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:15
- Trail 12 kms (12km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:30
- Trail 5 kms (5km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:40
- Trail 3kms (3km)
- Type de la course : Trail, Départ à 11:15
- Kinder Trail (0km)
- Type de la course : Trail, Départ à 11:45
- Rando 5kms (5km)
- Type de la course : Randonnée, Départ à 09:45
- Rando 12kms (12km)
- Type de la course : Randonnée, Départ à 09:45



Dimanche 20 Septembre - Gestel (56)

Trail du Lain

Organisé par Joggers Gestellois

- Trail du lain (16km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:30
- Petit trail du lain (8km)
- Type de la course : Nature, Départ à 10:15
- Grand Trail du lain (24km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:15
- Challenge entreprise (8km)
- Type de la course : Nature, Départ à 10:15



Dimanche 20 Septembre - Locmalo (56)

8ème course nature de Longueville

Organisé par les amis de la chapelle de Longueville

- 8ème course nature de Longueville (10.9km)
- Type de la course : Nature, Départ à 16:30



Samedi 26 Septembre - Quimper (29)

FAST NOZ FRUGY

Organisé par Quimper Athlétisme

- FAST NOZ FRUGY (0.6km)
- Type de la course : contre montre, Départ à 21:00



Samedi 26 Septembre - Plouzané (29)

Les 10km de Plouzané

Organisé par PAC-MAC

- Les 10km de Plouzané (10km)
- Type de la course : Route, Départ à 19:30



Samedi 26 Septembre - Coëtmieux (22)

Les Chemins de Coët-Mioc

Organisé par amicale laïque

- TRAIL (24km)
- Type de la course : Trail, Départ à 16:00
- Course NATURE (11km)
- Type de la course : Route, Nature, Départ à 16:15
- Course RELAIS EN DUO de 3 x 2.5km (2.5km)
- Type de la course : Nature, Relais, Départ à 14:30
- Course des Lièvres (0.5km)
- Type de la course : Nature, Départ à 16:30
- Course des Guépards (1km)
- Type de la course : Nature, Départ à 16:40
- Course des Jaguards (1.5km)
- Type de la course : Nature, Départ à 16:50

- Course des Panthères (2km)
- Type de la course : Nature, Départ à 16:40



Samedi 26 Septembre - La Chèze (22)

TRAIL DU BLUES A LA SAINT LEAU - LA CHEZE

Organisé par Trail du Blues à la saint Leau

- Trail BLUES- SAINT LEAU 17 kms (17km)
- Type de la course : Trail, Départ à 16:45
- Trail BLUES-SAINT LEAU -10 kms (10km)
- Type de la course : Trail, Départ à 16:30

Samedi 26 Septembre - Plougonver (22)

TRAIL des PANTOUFLARDS

Organisé par COMITE DES FETES

- Trail des pantouflards (7km)
- Type de la course : Trail, Départ à 16:00
- Trail des pantouflards 14 km (14km)
- Type de la course : Trail, Départ à 16:00



Dimanche 27 Septembre - Plouguerneau (29)

Trail Pour OWEN

Organisé par La Route en Toute Conscience: le Challenge Pour Owen

- 15 km (15km)
- Type de la course : Trail, Départ à 11:00
- 5 km (5km)

- Type de la course : Trail, Départ à 11:45
- 25 km (25km)
- Type de la course : Trail, Départ à 11:00



Dimanche 27 Septembre - Rosporden (29)

TRAIL DU STER GOZ

Organisé par Rosporden Oxygène

- STER-GOZ (13km)
- Type de la course : Trail, Départ à 10:00
- AVEN STER-GOZ (23km)
- Type de la course : Trail, Départ à 09:00



Dimanche 27 Septembre - Roscoff (29)

Corrida - Virade de l'espoir - Roscoff

Organisé par Virade de l'espoir - Roscoff



Dimanche 27 Septembre - Trévou-Tréguignec (22)

A TRAVERS L'ESTRAN

Organisé par A Travers l'Estran

- ESTRAN (32.2km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 11:00

- Parcours Marcheurs (25km)
- Type de la course : Nature, Randonnée, Départ à 09:00
- BERNIQUE (14.2km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 11:15
- Parcours Marcheurs (12km)
- Type de la course : Nature, Randonnée, Départ à 09:00
- EVE (50km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 09:15
- Parcours marcheurs (15km)
- Type de la course : Nature, Randonnée, Départ à 10:00
- Parcours Marcheurs (10km)
- Type de la course : Nature, Randonnée, Départ à 09:00

Dimanche 27 Septembre - Saint-Brandan (22)

Les Foulées nature Brandanaises

Organisé par Les 100 pieds Brandanais

- Course 1 (15km)
- Départ à 10:00
- Course 2 (6km)
- Départ à 10:15



Dimanche 27 Septembre - Hennebont (56)

Les Randos HENNEBONTAISES

Organisé par KIWANIS

- Trail 30 km (30km)
- Type de la course : Trail, Départ à 08:30
- Marche Nordique 15 Km (15km)
- Départ à 08:45
- Course nature 15 km (15km)
- Type de la course : Nature, Trail, Départ à 10:00



Dimanche 27 Septembre - Saint-Avé (56)

LES FOULEES DE KEROZER

Organisé par COURIR A SAINT-AVE

- Belvédère (6km)
- Type de la course : Nature, Départ à 14:30
- Foulées (12km)
- Type de la course : Nature, Départ à 15:15
- Nordik de Kerozer (12km)
- Type de la course : Nature, Départ à 09:15



Dimanche 27 Septembre - Pluvigner (56)

Virade de l'Espoir de Pluvigner

Organisé par Vaincre La Mucoviscidose

- MUCOURSE NATURE 15 (15km)
- Type de la course : Nature, Départ à 10:00
- Mucourse Nature 8 (8km)
- Type de la course : Nature, Départ à 10:15

Photos d'été



Circuit des Sangliers d'Huelgoat



Les foulées de Brasparts



Le bélier- La Clusaz



Les 100km de Cléder

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