

# FOULÉES LIBRES



FIN 2010

## Une fin de saison déçoue



PHOTO JLGB



PHOTO ANDRÉ LATOURNERIE

La section à Arzac : Justine, Martine, Christian, Louis, Christophe, Yann, Nadine, JLGB, Jean, Abel et Josyane. A Gujan : Pierre, Claude, Alain, Nadine, Jean, Josyane, Abel et JLGB

### 10 octobre, BLANQUEFORT Randonnée, 6 km - 1 PB

Christian THIBAUT.

### 6 km - 2 PB - 95 arrivants

38. Josyane BONNET (1<sup>re</sup> VF3) 34 min 17 s  
56. Abel BONNET (3<sup>e</sup> V3) 37 min 54 s

### 10 km - 5 PB - 491 arrivants

23. Louis LAUGA (1<sup>er</sup> cadet) 38 min 26 s  
37. José DUARTE 39 min 12 s  
55. Christophe LAUGA 40 min 30 s  
99. Thierry LHÉRISSON 43 min 23 s  
132. Fernando YVORRA 44 min 40 s

Trois podiums pour le retour de la section à Blanquefort : les première et troisième marches pour les Bonnet, aux 6 kilomètres; le premier pour Louis, dans le 10 kilomètres, celui-ci se permettant de damer le pion à Agostinho. Derrière, Thierry se glisse entre Christophe et Fernando.

### 10 octobre, LÈGE-CAP-FERRET Marathon - 1 PB - 693 arrivants

312. Zahia CHAIGNAUD 3 h 57 min 15 s

La valeureuse Zahia nous a bien représentés lors de cette édition arrosée.

### 16 octobre, ARSAC Randonnée, 9 km - 4 PB

Josyane et Abel BONNET, Justine, Louis et Martine LAUGA, JLGB.

### Randonnée, 18 km - 1 PB

Danielle et Gérard POLONI.

### 9 km - 2 PB - 297 arrivants

205. Jean SCHMITT (1<sup>er</sup> V4) 54 min 09 s  
297. Christian THIBAUT 56 min 00 s

### 18 km - 3 PB - 396 arrivants

54. Christophe LAUGA 1 h 20 min 03 s  
207. Nadine JOIE 1 h 35 min 19 s  
330. Yann VIMENEY 1 h 48 min 22 s

Du monde dans le Médoc pour participer à ces remarquables Foulées des Vignerons.

Jean se classe devant Christian et remporte la victoire dans sa catégorie sur le 9 kilomètres.

Christophe, en l'absence de Louis, randonneur du jour, arrive en tête devant Nadine et Yann un peu à la peine sur ce 18 kilomètres.

A retenir la très belle organisation de cette épreuve.

### 31 octobre, LA BRÈDE Randonnée, 11 km - 1 PB

Jocelyne FAVRET.

### 6,3 km - 4 PB - 250 arrivants

105. Jacky SOUC 34 min 24 s  
111. Christel JORAND 34 min 49 s  
112. Florence VICTOR 34 min 54 s  
128. Josyane BONNET (1<sup>re</sup> V3) 36 min 03 s  
161. Abel BONNET 37 min 36 s

### 17 km - 8 PB - 557 arrivants

51. José DUARTE 1 h 09 min 08 s  
179. Bernard BOUBE 1 h 19 min 27 s  
219. Xavier VANSIELEGHEM 1 h 21 min 25 s  
250. Zahia CHAIGNAUD 1 h 23 min 02 s  
294. Nadine JOIE 1 h 26 min 12 s  
348. Yann VIMENEY 1 h 29 min 50 s  
352. Jean-Louis PONCABARÉ 1 h 29 min 55 s  
383. Daniel PIRES 1 h 32 min 25 s

Un grand classique que cette Croisière des Bons Vins, et, pour cette occasion, la section est venue en nombre.

Sur le 6,3 km, Jacky fait un retour en force et devance, excusez du peu, Christel il est vrai blessée. Florence (prochaine nouvelle adhérente ?) s'intercale juste devant Josyane qui monte à nouveau sur la plus haute marche du podium, cependant qu'Abel réalise une bonne performance.

Sur la plus longue distance, Bernard, derrière l'intouchable président, devance nettement Xavier et Zahia, cependant que Nadine reprend peu à peu son rythme, suivie à quelque encablures par Yann... et Jean-Louis qui fait une réapparition remarquable et difficile. Daniel, lui, termine à son allure.

### 7 novembre, CENON Cross 4,157 km - 1 PB - 15 arrivants

7. Louis LAUGA 15 min 13 s

Bonne perf de Louis à Palmer.

Suite en dernière page

# Assemblée générale Courir Samedi 8 janvier 2011

*Le Melody*  
Bar - Restaurant

REPAS DANSANTS  
LE SAMEDI ET DIMANCHE APRÈS-MIDI  
RÉSERVATION - FÊTES - BÂPTÊMES

06 63 90 88 22  
152 Avenue Jean Jaurès à Pessac

Repas animé  
avec  
disk-jockey



Inscriptions  
auprès de Agostinho  
avant le 5 janvier

## Le programme

- ▶ 17 h 30 : Mot du président
- ▶ Rapport financier, bilan 2010
- ▶ Calendrier des courses 2011
- ▶ Remise des prix  
aux lauréats des challenges
- ▶ 19 h 30 : Apéritif
- ▶ 20 h 00 : Repas dansant



## Menu artisanal

### Apéritifs :

Punch et Sangria

### Entrées au choix :

Potage de légumes

Salade landaise

Salade de Saumon

### Plats au choix :

Entrecôte

Magret de Canard

Morue au four

### Accompagnements :

Pommes de terre forestières

Haricots verts

Frites

### Assiette fromagère

### Desserts au choix :

Omelette norvégienne, Flan, Ananas frais

Salade de fruits, Gâteau basque

Café

### Vins bouchés :

Rouge, Rosé, Vinho Verde branco

Mousseux portugais



# MARATHON DES VILLAGES

DE LA PRESQU'ÎLE DE LEGE - CAP FERRET



**J**e vous l'avais dit, pour 2010 je ferai mon premier marathon !

Chose dite, chose faite.

10 octobre 2010 : enfin je vais en découdre avec ce truc : LE MARATHON.

Contrairement à l'autre, 400 ans avant Jésus Christ, je n'en suis pas morte.

Pour tout vous dire, deux jours avant je n'avais pas encore réalisé que j'allais faire mes 42,195 km et j'étais même inquiète de ne pas être stressée.

9 h 30, ligne de départ, sous la pluie, tout le monde jacasse, le sourire, la bonne humeur et la musique qui va avec.

Attention, le spectacle va commencer et pendant plus de quatre heures, nos admirateurs

vont se geler sous la pluie, quel courage ! Je les admire.

On arrête de rigoler, il faut y aller, j'envoie un bisou à mes coachs Pierre et Philippe.

J'ai décidé de me caler à 6 minutes au kilomètre. Cool, c'est super facile, même pas mal.

Je reste derrière deux jeunes retraités qui causent, qui rigolent et... le portable sonne... Mais oui M. le maire de je ne sais

où répond et fait sa conversation... Je n'avais jamais vu ça !

25<sup>e</sup> kilomètre, je rattrape le groupe des 4 heures et je décide de rester derrière,

ça va être dur car je ne supporte pas leurs souffles, leurs pas lourds... Ça va pas le faire... Tant pis il faut que je patiente jusqu'au mur des 30 kilomètres.

Ça y est, je suis au pied du mur, il est matérialisé par une arche avec des franges... et alors ? Rien, pas un bobo, pourtant j'avais préparé mon Ipod pour passer ce cap difficile, même lui a décidé de ne pas fonctionner... comme s'il me disait : «Débrouille-toi, ne compte pas sur moi, j'en ai marre de prendre la

flotte !» Naturellement, j'accélère un peu, je retrouve mon pote Bernard qui a décidé de faire 3 h 45 mais je crois qu'il s'est grillé.

35<sup>e</sup> kilomètre, ça va mal, le souffle est terrible... pour les autres. A ma grande surprise mon souffle est presque inaudible et lent, mon pas est léger.

Je m'envole vers mes 40 kilomètres et les fameux escaliers dont on m'a dit beaucoup de mal.

Je prends mon temps, c'est le dernier ravitaillement, le groupe des 4 heures me double et ne s'arrête pas au ravito.

J'y vais, il y a du monde, c'est sympa, de toute façon je vais les monter en marchant j'aurai peut-être le temps de signer des autographes.

Quoi, c'est déjà fini..?

Bon, je repars en courant, je rattrape le groupe fétiche, je double, bref ça y est je suis arrivée et il m'en reste encore sous les chaussures. Pour le fun j'accélère jusqu'à la ligne d'arrivée : 3 h 57 min 15 s.

C'était super, je suis contente !

J'ai fait mon premier marathon, mon rêve d'ado, mon vœu 2010...



**Zahia**

## LES TRIBULATIONS DES DUARTE AU RUBAN ROSE

**N**o dia 11 de Novembro, fizemos uma caminhada especial ao longo dos cais de Bordéus.

Saímos cedo de manhã para acompanhar o nosso filho Agostinho José quem corria os 10 quilómetros. Primeiro, partiram os corredores. Estacionamos em «rive droite», apanhamos o eléctrico em Stalingrad, atravessamos a Garonne, saímos em «Porte de Bourgogne», depois andamos até «quai Richelieu», lugar de encontro.

Os corredores partiram e fizeram ida e volta na ponte antes de chegar às docas, eram muitos. Bem mais tarde, a nossa marcha de 5 quilómetros, decorreu debaixo da chuva mas agradável até à uma da tarde !

A causa deste dia «depistagem do cancro da mulher» é muito importante para nós, a organização foi formidável.

Apesar da chuva, gostei de ver o animador no palco a mostrar exercícios de aquecimento em música antes da caminhada.

A « Pagina Branca » tudo tinha previsto para as nossas inscrições, mesmo se poucos numerosos, encontramos-nos no lugar de entrega do dorsal.

O balão, a camisola traziam cor, era como um raio de sol.

Muitas pessoas a caminhar ! «Richelieu» estava negro de gente, varias empresas associaram-se a esta causa.

Os fornecimentos eram bastantes: sandes, queijo, fruta, bebidas, etc.

Os prémios : tee-shirt, mochila, produtos de beleza e a rosa, foi simpático.

Temos vontade de repetir. Estas manifestações são a saúde, é importante para viver em boas condições de saúde e em forma.

Em geral, a caminhada faz bem. É um convívio, gostamos muito. Estes ajuntamentos são sempre muito agradáveis. Apesar da humidade e do frio, notava-se acima de tudo, pessoas com boa vontade.

**L**e 11 novembre, nous avons fait une marche particulière sur les quais de Bordeaux.

Nous sommes partis tôt le matin pour accompagner notre fils Agostinho José qui courait les 10 kilomètres.

En premier, partaient les coureurs. Garés côté rive droite, nous avons pris le tram à Stalingrad, traversé la Garonne jusqu'à la Porte de Bourgogne puis marché jusqu'au quai Richelieu, point de rencontre.

Les coureurs sont partis et ont fait l'aller-retour sur le pont avant de rejoindre les quais, ils étaient nombreux.

Bien plus tard, notre marche de 5 kilomètres s'est faite sous la pluie mais agréable jusqu'à 13 heures !



La cause de cette journée « dépistage du cancer chez la femme » était très importante pour nous, l'organisation était formidable. Alors qu'il pleuvait, j'ai aimé voir l'animateur sur le podium qui faisait faire des échauffements en musique avant la marche.

La Page Blanche avait tout prévu pour nos inscriptions, même si pas très nombreux, nous nous sommes retrouvés aux dossards.

Le ballon, le tee-shirt ça mettait de la couleur, ça apportait un peu de soleil.

Beaucoup de marcheurs présents ! Richelieu était bondé de monde, plusieurs entreprises se sont associées à cette cause.

Les ravitaillements étaient nombreux : sandwich, fromage, fruits, boissons, etc.

Les récompenses : tee-shirt, sac à dos, produits de beauté et la rose, ça fait plaisir.

On a envie de recommencer. Ces manifestations c'est la santé, c'est important pour vivre dans de bonnes conditions et en forme.

En général, la marche ça fait du bien, c'est convivial, j'apprécie. Ces rassemblements sont toujours très plaisants. Malgré l'humidité et le froid on remarquait surtout des gens de bonne volonté !

**Emilia et Antonio**



Nous vous annonçons l'arrivée  
de **Joan** (prénom Catalan)  
chez Fernando et Marie-Laure,  
le 28 octobre 2010.

Futur marathonien  
de la Page Blanche.

Le papa se porte à merveille  
aux dernières nouvelles...

Ah, et n'oublions pas la mère.

Il semblerait que tout se soit bien  
passé pour Marie-Laure.

Le petit Joan mesure 49,5 cm,  
pour un poids de 3,200 Kg.

**11 novembre, BORDEAUX**  
**Marche, 5 km - 3 PB**

Emilia et Antonio DUARTE, Elisabeth et Jean-Louis GALAN-BARTETTE.

**5 km - 2 PB - 948 arrivants**

12. Louis LAUGA (1<sup>er</sup> cadet) 17 min 15 s  
Florence VICTOR  
Christel JORAND

**10 km - 9 PB - 1144 arrivants**

76. José DUARTE 39 min 34 s  
78. Christophe LAUGA 39 min 39 s  
388. Fernando YVORRA 46 min 46 s  
395. Zahia CHAIGNAUD 46 min 57 s  
566. Nadine JOIE 49 min 23 s  
617. Yann VIMENEY 50 min 19 s  
875. Gérard POLONI 55 min 44 s  
1133. Auriel BÉNADET 1 h 12 min 29 s  
1134. Didier BÉNADET 1 h 12 min 29 s

Un temps exécrable, une organisation parfois déficiente ont rendu cette épreuve difficile.

Sur le 5 kilomètres, cela n'a pas empêché le petit Louis de gagner chez les cadets, cependant que Christel a vécu un véritable martyre et a terminé en marchant.

Le classement des 10 kilomètres est sans surprises et on note avec plaisir les retours de papa Fernando et Gérard, cependant que les Bénadet, futurs nouveaux adhérents, ferment la marche de notre peloton.

**14 novembre, NICE**  
**Marathon - 1 PB - 8231 arrivants**

7769. Adrienne TUCCIO 5 h 01 min 19 s

Que pourrais-je raconter de plus que ce que vous avez pu lire sur le blog ? Je ne pourrai pas faire mieux que notre proluxe Adrienne qui a souffert sur la Côte d'Azur pour terminer et qui n'a pas pris son pied (...) sur ce marathon.

**14 novembre, SAINT-SÉBASTIEN**  
**20 km - 1 PB - 17387 arrivants**

13099. Daniel PIRES 1 h 48 min 53 s

Ah, il l'aime cette course notre Daniel ! Et il réalise une bonne perf.

**17 novembre, SAINT-GERVAIS**  
**17 km - 1 PB**

José DUARTE 1 h 23 min 17 s

Domage qu'il n'y ait qu'une distance pour cette course sortant de l'ordinaire, car de l'avis de Agostinho, c'est l'éclate complète !

**27 novembre, GUJAN-MESTRAS**  
**4,21 km - 1 PB - 23 arrivants**

20. Gérard ADAM 22 min 42 s



Dans des styles différents, Gérard Adam et Thierry Lhérisson sur le tapis de Gujan

**7,955 km - 6 PB - 173 arrivants**

32. Thierry LHÉRISSON 32 min 49 s  
72. Yann VIMENEY 36 min 48 s  
73. Nadine JOIE 36 min 50 s  
131. Jean SCHMITT 43 min 39 s  
140. Josyane BONNET 44 min 29 s  
149. Abel BONNET 46 min 30 s

Retour de la section à Chante-Cigale pour un plaisir toujours renouvelé de courir sur le sable et dans la pinède : mais pas de cigales et un temps mitigé. N'empêche, Thierry et Yann ont bien apprécié, eux qui devançant Nadine, cependant que Jean laisse les Bonnet se battre en famille. Et nous avons retrouvé avec plaisir le courageux Gérard.

Bien entendu, notre section a honoré de sa présence la réception traditionnelle de la tente « Sud Ouest ».

**28 novembre, GUJAN-MESTRAS**  
**4,21 km - 1 PB - 31 arrivants**

22. Louis LAUGA 14 min 37 s

**28 novembre, LA ROCHELLE**  
**Marathon - 3 PB - 8624 arrivants**

1362. José DUARTE 3 h 19 min 33 s  
3571. Alain GHINASSI 3 h 44 min 34 s  
5093. Xavier VANSIELEGHEM 3 h 57 min 26 s

La Rochelle et ses frimas... Cette année c'était le froid qui attendait nos trois marathonniens, Christophe Lauga ayant été obligé de déclarer forfait pour raisons médicales.

Dans ce contexte, Agostinho n'a pas pu réaliser son souhait et battre son record d'Azay-le-Rideau; par contre Alain et Xavier sont dans les clous de leurs prévisions.

**5 décembre, ARCACHON**  
**Marche - 4 PB**

Maryse et Pierre DARTHOUT, Martine et Alain THEUX.

**10 km - 6 PB - 1076 arrivants**

287. Michel GESSE 45 min 34 s  
544. Daniel PIRES 50 min 36 s  
804. Jean SCHMITT 57 min 02 s  
854. Josyane BONNET 58 min 30 s  
902. Abel BONNET 1 h 00 min 11 s  
992. Adrienne TUCCIO 1 h 03 min 24 s

Une fois n'est pas coutume, la dernière course de l'année n'a pas fait recette auprès des coureurs. Les marathonniens étaient fatigués, d'autres (...) blessés. Ce qui fait que c'est Michel, après une longue absence, qui s'impose devant Daniel et Jean et les inusables Josyane et Abel. Adrienne, elle, vient essayer d'oublier le soleil azuréen.

Coachés par les marcheurs, un petit groupe s'est réuni autour d'une bonne table arcachonnaise pour maintenir la tradition.

Michel Gesse en pôle position à Arcachon



Commentaires  
et mise en page JLGB