

FOULÉES LIBRES



AVRIL 2014

<http://courirpageblanche.blogs.sudouest.fr>



Une année de plus, pourtant...

Les dates sont choisies, les tenues sont fraîches imprimées, les tableaux sont remis à zéro. Pendant que certains portent encore les traces des draps sur leur visage, d'autres sentent déjà le camphre ! Et oui, les inscriptions sont lancées et les podiums n'ont qu'à bien se tenir.

Pour la première, la météo a fait fuir nos amis les randonneurs mais vite (en marchant tout de même) ils nous ont rejoints. Cette année porte, je crois, le signe de la parité et pourquoi pas même celui de la bascule ? Mais non, pas celle du poids mais bien celle de la participation voire des classements de nos consœurs les féminines !!! Tenaces, solidaires et en régulière progression ne vont-elles pas nous raffer tous nos lots de frontignans ? Peu importe, leur présence enivrante ne peut qu'adoucir harmonieusement ces départs trop souvent crispés et musqués de masses protéinées et viriles !

Ce serait donc en pastel que se dessinerait cette année ? En attendant, laissons-nous porter par ces tenues mobiles et échancrées pour ne retenir que le plaisir de les admirer et... de courir...

Agostinho

UN NOUVEAU DÉPART



PHOTO FAN PB

Isabel Kasteller (1704) bien entourée pour sa première course avec la section et son premier semi-marathon à Bazas

12 janvier - ANDERNOS

3,9 km - 1 PB - 78 arrivants

16. Louis LAUGA 12 min 28 s

2 février - CESTAS

9 km - 1 PB - 185 arrivants

176. Martine LAUGA 1 h 08 min 25 s

17 km - 5 PB - 212 arrivants

59. Emmanuel TUCCIO 1 h 25 min 13 s
76. Agostinho DUARTE 1 h 28 min 24 s
134. Nadine JOIE (3^e V2) 1 h 37 min 03 s
184. Yvon GABRIEL 1 h 46 min 48 s
191. Florence VICTOR 1 h 47 min 17 s

23 février - SAUCATS

Marche 5,290 km - 1 PB

Abel BONNET.

5,290 km - 2 PB - 117 arrivants

76. Jacky SOUC (1^{er} V4) 29 min 52 s
83. Josyane BONNET 31 min 00 s
86. Martine LAUGA 31 min 36 s

10 km - 7 PB - 401 arrivants

47. Christophe LAUGA 41 min 00 s
84. Agostinho DUARTE 43 min 38 s
88. Emmanuel TUCCIO 43 min 51 s
90. Fernando YVORRA 43 min 58 s
156. Yvon GABRIEL 46 min 39 s
280. Florence VICTOR 53 min 11 s
384. Christian THIBAUT 1 h 05 min 24 s

2 mars - COIMÈRES/LANGON

Marche 11 km - 2 PB

Martine et Alain THEUX.

2 mars - BAZAS/LANGON

21,100 km - 11 PB - 902 arrivants

140. Christophe LAUGA 1 h 31 min 30 s
238. Emmanuel TUCCIO 1 h 36 min 33 s
289. Agostinho DUARTE 1 h 39 min 25 s
350. Fernando YVORRA 1 h 42 min 02 s
383. Sylvain STÉPHAN 1 h 43 min 12 s
471. Zahia CHAIGNAUD 1 h 46 min 44 s
490. Nadine JOIE (3^e V3) 1 h 47 min 44 s
491. Isabel KASTELLER 1 h 47 min 44 s
653. Florence VICTOR 1 h 55 min 39 s
729. Yvon GABRIEL 1 h 59 min 34 s
829. Daniel PIRES 2 h 07 min 41 s

9 mars - QUINSAC

Marche 10 km - 3 PB

Josyane et Abel BONNET, José CARRILLO.

VTT 30 km - 1 PB

Agostinho DUARTE.

9 mars - SAINT-MÉDARD

10 km - 2 PB - 1490 arrivants

70. Louis LAUGA 35 min 11 s
1373. Martine LAUGA 1 h 01 min 04 s

La suite en dernière page

Une assemblée générale sur des charbons ardents...



poste de trésorière, tout comme Jean-Louis Galan-Barrette à celui de secrétaire. La séance sera clôturée sans que l'on sache qui sera prési-

Le samedi 18 janvier, au restaurant l'Ice Room, s'est tenue la vingt-cinquième assemblée générale de la section Courir. En présence de trente

personnes, le président Agostinho José Duarte a débuté la séance.

Il a fait le bilan de la saison sportive 2013 où notre section comptait 49 adhérents.

Un rapport très détaillé montre que 27 coureurs ont participé à au moins une course et 19 marcheurs à une rando pour parvenir à un total de 4225 km (5198 km en 2012). Loin du record de 1998 où 48 adhérents/coureurs avaient parcouru 7366 km.

Le point fort de l'année a été le déplacement épique à Salers où 10 randonneurs et 10 coureurs ont participé aux épreuves... en-

neigées ! Au total 26 personnes ont participé à ce séjour.

Ensuite Nadine Joie, la trésorière, a fait le bilan de 2013. Les rentrées ont été de 5990 euros et les dépenses se sont élevées à 4656,59 €. Ce qui laisse un reliquat de 1333,41 €.

Vient l'élection du bureau... Agostinho étant démissionnaire, il demande si quelqu'un veut se porter candidat. Xavier Vansieleghem est sollicité mais il décline la proposition.

Nadine accepte de continuer à son

dent en 2014.

Le montant de la cotisation 2014 reste le même que celui de 2013, à savoir :

Adhérent coureur :

SO : 25 euros; extérieur : 35 euros;

Adhérent marcheur :

SO : 20 euros; extérieur : 30 euros.

Adhérent coureur avec don :

SO : 35 euros; extérieur : 50 euros;

Adhérent marcheur avec don :

SO : 30 euros; extérieur : 45 euros.

Enfin vient le moment des récompenses. Parmi les trophées multiples distribués par Agostinho, Zahia Chaignaud et Agostinho Duarte remportent le challenge de la performance, cependant que Florence Victor et Emmanuel Tuccio sont les récipiendaires de celui de la participation.

La soirée se poursuit autour d'un punch et d'un repas fort agréable agrémenté par le passage très attendu dans le bar givré du restaurant.

Pour finir, certains s'éclaireront sur la piste de danse jusqu'au bout de la nuit.



Les récipiendaires des challenges : Zahia, Florence et Nadine, Fernando, Emmanuel et Agostinho pour la performance et la participation, et sur la photo du centre, les marcheurs Abel, Marie-Laure et Claude en l'absence de Marie Flambard



Dimanche 15 juin

marathon



J'aime

Accueil

Présentation

Eco Marathon

Infos Pratiques

Inscriptions

Partenariats

Résultats

Coulon

capitale de la Venise Verte

Inscriptions jusqu'au 15 mai

le programme tarifs

Samedi 14 juin :

19 heures : Pasta-party

Dimanche 15 juin :

8 h 30 : Marathon

9 h 00 : 10 km

9 h 15 : 11 km marche

Pasta-party : 12 €

Chambre 2 lits 1 place : 23 €/pers.

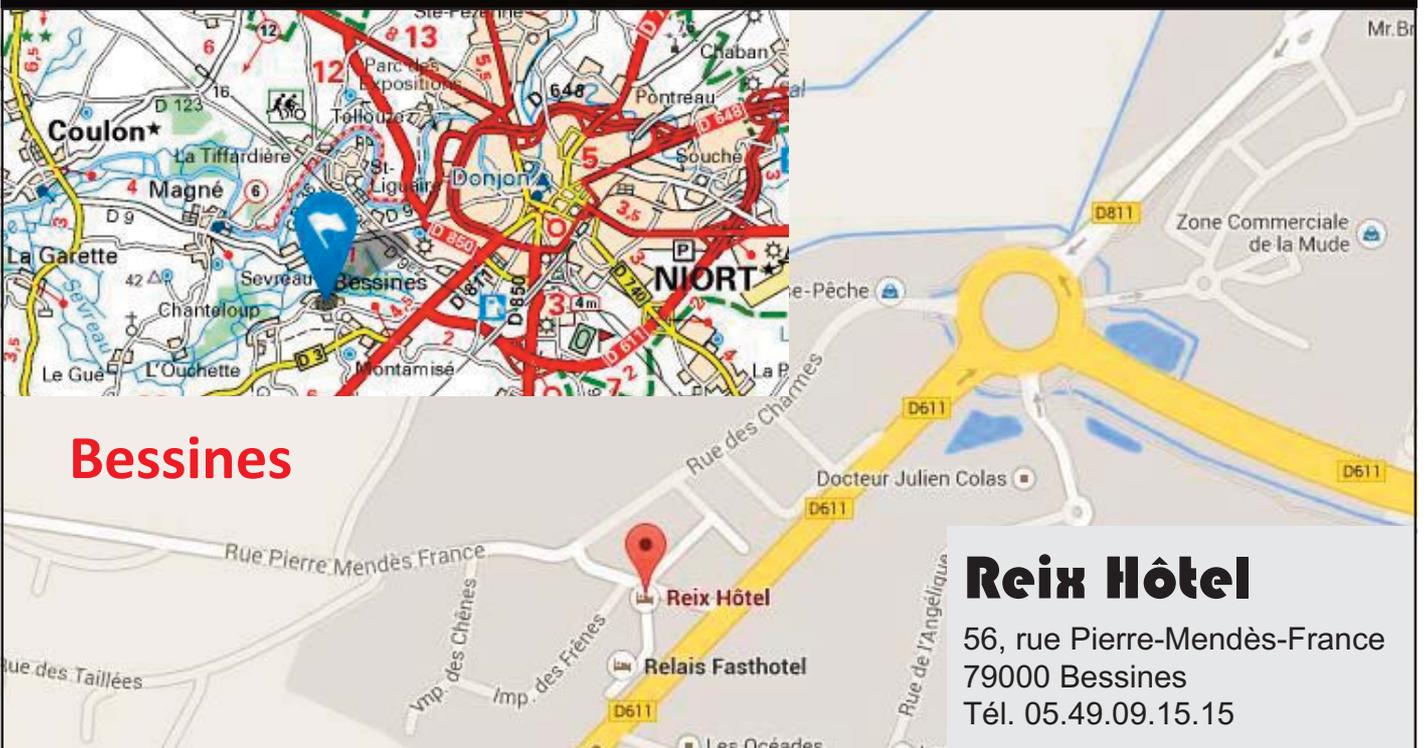
Chambre 1 lit 2 places : 18 €/pers.

Petit-déjeuner : 8 €

Participation section :

Restauration : 5 €

Nuitée : 15 €



TANAÏSSIENNE

Motivés, bien couverts et surtout n'oublions pas la lampe frontale, c'est ainsi que Louis et moi sommes arrivés à la course nocturne de Blanquefort.

C'était une première pour moi et j'appréhendais de me perdre.

Aller, hop ! Le départ ! Toutes les frontales allumées, l'adrénaline monte, quelle sensation géniale. Plus de place pour la peur, nous partons tous pour le même défi, le même plaisir.

Tout le long de la course je me suis retrouvée parmi des participants vraiment sympas qui m'ont entraînée.



Malgré de nombreux obstacles (le froid, l'eau, les troncs d'arbres, etc.), l'ambiance solidaire était au rendez-vous. Louis a fini troisième, malgré une chute dans les ronces (aïe !).

Au final, une superbe expérience !

Un grand bravo pour l'organisation (efficace, rassurante, coureur balai). De même un public très sportif qui nous encourageait (applaudissements) et participait à l'éclairage sur le parcours.

Seul regret : personne du groupe !

Allez, la prochaine fois, on y va tous ensemble.

Martine

PHOTO CHRISTOPHE LAUGA

16 mars - AUDENGE



Louis Lauga, Jacky Souc, Josyane Bonnet et Florence Victor sont montés sur le podium

PHOTO AGOSTINHO

Randonnée 13 km - 3 PB

Abel BONNET, Martine et Alain THEUX.

5 km - 3 PB - 88 arrivants

- | | |
|--|-------------|
| 1. Louis LAUGA | 16 min 40 s |
| 61. Jacky SOUC (1 ^{er} V4) | 27 min 20 s |
| 65. Josyane BONNET (2 ^e V3) | 27 min 52 s |

15,6 km - 3 PB - 270 arrivants

- | | |
|--|-----------------|
| 40. Agostinho DUARTE | 1 h 07 min 26 s |
| 42. Christophe LAUGA | 1 h 08 min 01 s |
| 183. Florence VICTOR (2 ^e V2) | 1 h 26 min 12 s |

16 mars - BARCELONE

Marathon - 4 PB - 14223 arrivants

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 7371. Zahia CHAIGNAUD | 3 h 57 min 48 s |
| 7849. Nadine JOIE | 4 h 00 min 09 s |
| 9081. Mathieu GONZALEZ | 4 h 09 min 19 s |
| 12428. Daniel PIRES | 4 h 13 min 18 s |

22 mars - TANAÏSSIENNE

Nocturne 10 km

2 PB - 227 arrivants

- | | |
|---|-----------------|
| 3. Louis LAUGA (1 ^{er} espoir) | 38 min 25 s |
| 225. Martine LAUGA | 1 h 11 min 18 s |

23 mars - TANAÏSSIENNE

Randonnée 8 km - 2 PB

Josyane et Abel BONNET.

10 km - 1 PB - 121 arrivants

- | | |
|---------------------|-------------|
| 16. Fernando YVORRA | 43 min 43 s |
|---------------------|-------------|

19 km - 2 PB - 169 arrivants

- | | |
|--|-----------------|
| 44. Agostinho DUARTE | 1 h 31 min 56 s |
| 135. Florence VICTOR (2 ^e V2) | 1 h 52 min 41 s |

5 avril - SAINT-SELVE

10 km - 1 PB - 216 arrivants

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 178. Jacky SOUC | 1 h 02 min 45 s |
|-----------------|-----------------|



Photo du haut : Geneviève, Danièle, Martine, Christine et Joël prêts pour la marche au Haillan.

Photo du bas : après la course Geneviève et Christian Thibault ont reçu nos participants pour un excellent apéro sportif

13 avril - LE HAILLAN

Randonnée 10 km - 9 PB

Jocelyne FAVRET, Danièle et Gérard POLONI, Christine et Joël SARASA, Martine et Alain THEUX, Geneviève et Christian THIBAUT.

10 km - 8 PB - 714 arrivants

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 92. Fernando YVORRA | 41 min 09 s |
| 99. Christophe LAUGA | 41 min 21 s |
| 135. Emmanuel TUCCIO | 42 min 27 s |
| 308. Agostinho DUARTE | 47 min 57 s |
| 418. Isabel KASTELLER | 50 min 16 s |
| 510. Florence VICTOR | 53 min 20 s |
| 551. Daniel PIRES | 54 min 40 s |
| 666. Martine LAUGA | 1 h 01 min 35 s |

**Commentaires
et mise en page : JLGB
Coordination : Agostinho
Participation : Martine Lauga**

PHOTOS ALAIN THEUX