

FOULÉES LIBRES



OCTOBRE 2012

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

LOUIS VAINQUEUR !

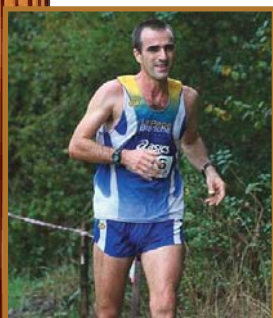


PHOTO B. BALLANGER

Le premier vainqueur de la Page Blanche : Louis LAUGA

9 juin - LE CAP-FERRET

21,1 km - 1 PB - 654 arrivants
 227. Sylvain STÉPHAN 1 h 48 min 34 s
 Première pour Sylvain à la renommée Foulée des Baïnes.

23 juin - LÉOGNAN

24 heures - 1 PB
 Sylvain STÉPHAN 78 km
 Engagé par équipe en duo, Sylvain a découvert une nouvelle spécialité.

24 juin - MOULIS

Randonnée 12 km - 3 PB
 Jocelyne FAVRET, Pierre DARTHOUT, JLGB.

12 km - 1 PB

Martine LAUGA 1 h 23 min 00 s

21 km - 6 PB

Agostinho DUARTE 1 h 40 min 30 s
 Fernando YVORRA 1 h 40 min 31 s
 Christophe LAUGA 1 h 44 min 00 s
 Zahia CHAIGNAUD 2 h 03 min 00 s
 Florence VICTOR 2 h 24 min 00 s
 Christelle TUCCIO 2 h 24 min 01 s

Cette course nature aura permis à Martine, Florence et Christelle d'aborder de nouvelles distances... et à Fernando de donner un premier avertissement à notre président, cependant que Christophe, après deux chutes, est parvenu à bon port.

Comme de coutume le groupe a continué sur sa lancée avec une réception extrêmement sympathique chez les Chaignaud à Avensan.

6 juillet - ESPELETTE

14 km - 1 PB - 790 arrivants
 71. Mathieu GONZALEZ 1 h 26 min 00 s

Avec un an de retard Mathieu a suivi nos traces sur les chemins tortueux du Pays Basque.

7 au 13 juillet - ST-CAPRAIS

Adrienne TUCCIO : 80 km.
 JLGB : course : 43,9 km ; VTT : 49,9 km.

Une blessée et un boîteux : la Page Blanche a tout de même été bien représentée dans cette course reliant des Saint-Caprais d'Aquitaine.

Adrienne, faisant fi de ses blessures, s'est vite imposée en capitaine de son équipe composée uniquement d'hommes !

Domage que la PB n'ait pas d'équipe...

La suite en dernière page



Le grand retour de l'ours de Barèges

Cette année, je me suis enfin décidé à courir des «trails» en compétition. S'il est vrai qu'en partant de chez moi pour aller courir un peu je dois, soit descendre vers la vallée soit aller vers la montagne, je ne m'entraîne plus comme avec la section.

Pour ma première expérience, de Luz à Barèges, le parcours suivait une alternance de montées et de descentes plus ou moins longues dans les prairies et les sentiers. Comme le temps était au beau et n'ayant pas vu un balisage, je me suis accordé un bonus d'environ 1 kilomètre, je n'étais pas le seul dans ce cas. Connaissant le tracé final, j'ai marché de temps en temps avant de passer la ligne d'arrivée en courant. Vu le nombre de V3 participant à ce trail, j'ai pensé que cela n'était plus de mon âge.

Après réflexion, j'ai quand même décidé de faire le trail du Pibeste qui est un petit pic entre Lourdes et Argelès. C'est une réserve naturelle qui mérite une randonnée, pour le paysage, la faune et la flore. Pour ce qui est de la randonnée, c'est fait ! Pour le trail, départ depuis le stade d'Argelès à la fin de la quatre voies. Nous traversons la ville, pour l'instant la montée est légère, parcours sur route pour rejoindre Ouzous au pied du Pibeste. A la sortie du village, ici commence le trail. Nous sommes sur un sentier, la montée est raide. Les organisateurs ont certainement pensé que la pente est trop facile à gravir, plus au-dessus, le balisage ne suit plus les lacets du sentier mais va tout schuss vers le sommet. Pour terminer l'ascension, nous avons droit aux tests du cardiologue : la montée des marches qui sont évidemment de hauteurs et largeurs différentes. Après le contrôle, la descente tout d'abord les marches, puis une « vraie » plongée dans la forêt. J'arrive sur le « plat », la descente m'a parue aussi longue que la montée (la fatigue ?). Le parcours suit un moment le gave. Je me sens bien, au train, je dépasse quelques concurrents, le stade est en vue. A l'entrée, il reste à contourner le terrain de rugby, facile ! La ligne est passée en musique, grâce à une banda de rose vêtue. Je suis content de l'avoir fait.

Bernard PLATON



PHOTOS DOMINIQUE PLATON

9 juin - LUZ-ST-SAUVEUR

Trail 20 km - 1 PB - 79 arrivants

57. Bernard PLATON (2^e V3) 2 h 43 min 53 s

Dénivelé 1750 m positifs, 820 m négatifs.

30 juin - ARGELÈS-GAZOST

Trail 20 km - 1 PB - 98 arrivants

56. Bernard PLATON (1^{er} V3) 2 h 34 min 03 s

Après une absence de quelques années, l'ours de Barèges a fait une réapparition très remarquée : les coureurs du cru se demandent encore qui est ce bipède au béret rouge !

BLOC-NOTES COURIR

Contacts : Agostinho José DUARTE, tél. 05.56.68.34.07, 05.35.31.38.38 (à partir de 21 h 30), aj.duarte@sudouest.fr
JLGB, tél. 05.56.20.63.33, jlg52@wanadoo.fr

Blog : courirpageblanche.blogs.sudouest.fr - **Inscriptions aux courses :** Par le blog ou auprès de JLGB et Agostinho

Entraînements : - Les mardis et jeudis à Queyries, entre midi et 14 heures - Les jeudis aux antennes S1 de Bordeaux-Lac ou à Carignan (avec vestiaires et douches)



7 octobre - LÈGE-CAP-FERRET

Rando 11,750 km - 5 PB

Stéphanie PARROT, Danielle et Gérard Poni, Geneviève et Christian THIBAULT.

DUOS MARATHON

8 PB - 276 équipes

- 10. F. YVORRA-C. LAUGA 3 h 08 min 15 s
- 41. GONZALEZ-VANSIELEGHEM 3 h 32 min 52 s
- 238. E. et C. TUCCIO 4 h 31 min 19 s
- 240. M. LAUGA-F. VICTOR 4 h 31 min 41 s

Marathon - 2 PB - 687 arrivants

- 85. Agostinho DUARTE 3 h 31 min 33 s
- 420. Zahia CHAIGNAUD 4 h 20 min 23 s

Sur la rando, nos représentants ont pu apprécier la beauté du parcours tracé en partie le long du Bassin.

Les courses en duo ont rencontré un vif succès. Christelle, Florence et Emmanuel ont profité de l'occasion pour battre leur record de distance.

Sur le marathon Agostinho est resté « en dedans », cependant que Zahia, à court d'entraînement, a peiné sur le difficile circuit.



Bientôt une année que je fais partie de cette association en suivant la trace de Christophe et Louis (attention ça suit derrière !). Entre la gym, la zumba, la course fait partie de mes envies, de plus j'y ai trouvé une ambiance bien sympa, on se retrouve, on souffre, on souffle, on rit et les après-courses parlons-en, José qui nous fait pique-niquer à tout vent...

Après le 5, 10, 13, maintenant je suis montée aux 16 kilomètres et si mes genoux me suivent pourquoi pas un semi dans l'avenir ?

Ce que j'ai préféré ce sont les trails, une grande découverte. Merci à ceux qui font vivre le blog avec autant d'énergie et que nous lisons avec plaisir.

Martine LAUGA



PHOTOS MARIE-LAURE, FLORENCE, SOPHIE, CHRISTIAN

14 juillet - BOURG

Randonnée 13 km - 1 PB

André VANSIELEGHEM.

13 km - 8 PB - 408 arrivants

30. Fernando YVORRA	1 h 00 min 25 s
32. Christophe LAUGA	1 h 00 min 40 s
36. Bruno APIOU	1 h 01 min 29 s
99. Xavier VANSIELEGHEM	1 h 09 min 27 s
195. Florence VICTOR	1 h 21 min 16 s
235. Christian THIBAUT	1 h 32 min 38 s
259. Jean SCHMITT	1 h 39 min 26 s
263. Martine LAUGA	1 h 40 min 39 s

30 km - 1 PB - 134 arrivants

36. Agostinho DUARTE	2 h 34 min 15 s
----------------------	-----------------

La lutte a été chaude entre Fernando et Christophe ! Bruno, malheureusement trop rare, a fait un excellent chrono, tout comme Xavier. Florence réalise une bonne performance, tout comme Christian qui devance notre V4 Jean-Nicolas, qui lui-même bat Martine qui bat son record de distance.

Seul engagé sur le 30 bornes, Agostinho réalise un bon chrono.

22 juillet - BRETAGNE

20 km - 1 PB - 832 arrivants

385. Sylvain STÉPHAN	1 h 44 min 18 s
----------------------	-----------------

Il est partout Sylvain. Le voilà donc à la Course de Granit Rose.

14 août - XERACO (Espagne)

7 km - 1 PB

Fernando YVORRA	31 min 11 s
-----------------	-------------

Petite distance, mais du costaud !

9 septembre - CARIGNAN

Marche 8,5 km - 6 PB

Abel BONNET, José CARRILLO, Jocelyne FAVRET, Danielle POLONI, Martine et Alain THEUX.

8,5 km - 5 PB - 182 arrivants

11. Louis LAUGA	32 min 05 s
62. Thomas DUARTE	40 min 25 s
131. Gérard POLONI	52 min 00 s
135. Josyane BONNET	52 min 32 s
164. Martine LAUGA	56 min 17 s

16 km - 7 PB - 237 arrivants

42. Agostinho DUARTE	1 h 16 min 02 s
45. Fernando YVORRA	1 h 16 min 14 s
128. Xavier VANSIELEGHEM	1 h 29 min 00 s
146. Yann VIMENEY	1 h 31 min 56 s
157. Nadine JOIE	1 h 32 min 52 s
177. Zahia CHAIGNAUD	1 h 35 min 28 s
207. Florence VICTOR	1 h 41 min 21 s

Sur la distance courte, Louis a été surpris par la qualité des premiers et n'a pas réussi à rééditer sa performance de l'an passé. Thomas, inscrit de dernière heure, fait honneur à notre maillot, tout comme Gérard, Josyane et Martine.

Cette année la distance sur le trail long a été augmentée de 3 kilomètres. On a failli assister à une surprise puisque Fernando vient mourir à 12 secondes seulement de Agostinho. Xavier devance un Yann valeureux, cependant que Nadine pointe son nez avant Zahia. Florence arrive complètement déshydratée !



Une partie du groupe à la Croisière des Bons Vins à La Brède

PHOTO COURIR

30 septembre - SADIRAC

10 km - 2 PB - 122 arrivants

76. Daniel PIRES	54 min 20 s
94. Florence VICTOR	1 h 00 min 02 s

16,5 km - 4 PB - 133 arrivants

15. Fernando YVORRA (3 ^e S)	1 h 10 min 08 s
42. Agostinho DUARTE	1 h 16 min 01 s
102. Nadine JOIE (3 ^e V1)	1 h 27 min 54 s
131. Christian THIBAUT	1 h 49 min 26 s

Cette Course des Coteaux restera dans les annales car elle a réservé une énorme surprise : la défaite de Agostinho ! Battu à plate couture par un Fernando des grands jours qui monte même sur le podium ! Derrière, Nadine s'illustre encore une fois et Christian jure que ce 15 kilomètres lui a paru un peu long !

Sur le 10, le revenant Daniel s'impose devant Florence diminuée par une blessure.

7 octobre - CHICAGO

Marathon - 1 PB - 50534 arrivants

28219. Adrienne TUCCIO	5 h 05 min 34 s
------------------------	-----------------

Et un de plus à accrocher au palmarès de notre grenouille-reinette ! Pour les commentaires, rien de mieux que de consulter son célèbre blog !

13 octobre - ARSAC

Marche 9,7 km - 6 PB

Maryse et Pierre DARTHOUT, Jocelyne FAVRET (7,7 km), Martine et Alain THEUX, Geneviève THIBAUT.

5 km - 1 PB - 92 arrivants

1. Louis LAUGA	18 min 13 s
----------------	-------------

9,7 km - 3 PB - 456 arrivants

168. Florence VICTOR	51 min 30 s
212. Christelle TUCCIO	53 min 19 s
393. Jean SCHMITT (2 ^e V4)	1 h 04 min 53 s

18,2 km - 4 PB - 424 arrivants

28. Fernando YVORRA	1 h 17 min 02 s
57. Agostinho DUARTE	1 h 23 min 38 s
140. Sylvain STÉPHAN	1 h 30 min 38 s
319. Emmanuel TUCCIO	1 h 47 min 15 s

Il l'a fait : Louis donne à notre section sa première victoire depuis sa création ! Nul doute que ce ne sera pas la dernière.

Florence, inscrite de dernière minute, dame le pion à Christelle, tandis que Jean-Nicolas gravit la deuxième marche du podium.

Notre président est-il fatigué ? Toujours est-il que Fernando en a encore profité pour lui griller la politesse ! Sylvain, à nouveau parmi nous, devance un Emmanuel rassuré sur son état de santé.

21 octobre - LA BRÈDE

Randonnée 11,9 km - 8 PB

Josyane et Abel BONNET, José CARRILLO, Pierre DARTHOUT, Jocelyne FAVRET, JLGB, Christian GARCIA, Adrienne TUCCIO.

6,5 km - 1 PB - 229 arrivants

176. Jean SCHMITT (1 ^{er} V4)	39 min 40 s
--	-------------

17 km - 9 PB - 537 arrivants

32. Fernando YVORRA	1 h 10 min 23 s
39. Christophe LAUGA	1 h 11 min 25 s
56. Agostinho DUARTE	1 h 13 min 22 s
140. Yvon GABRIEL	1 h 19 min 46 s
155. Xavier VANSIELEGHEM	1 h 20 min 32 s
244. Zahia CHAIGNAUD	1 h 26 min 31 s
288. Emmanuel TUCCIO	1 h 28 min 48 s
382. Daniel PIRES	1 h 34 min 32 s
462. Florence VICTOR	1 h 42 min 37 s

Dans la rando Josyane et Adrienne ont fait pêter les chronos et sont arrivées premières !

Jean-Nicolas ne s'est pas déplacé pour rien.

Là c'est une confirmation : Fernando est en grande forme ! Christophe a profité de cette embellie pour s'imposer devant Agostinho qui prépare certainement sa revanche. Retour sympathique de Yvon qui s'impose devant Xavier. Zahia se rassure, cependant qu'Emmanuel confirme. Daniel, malgré une fin difficile, devance Florence.

Mise en page
et commentaires : JLGB
Coordination : Agostinho
Ont participé à l'élaboration :
Martine Lauga et Bernard Platon