

FOULÉES LIBRES



AVRIL 2011

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

LES MARCHEURS BOOSTENT LA PARTICIPATION



Photo J.L.G.B

Le groupe à Quinsac : marcheurs et vététistes des sections Courir, Cyclo et Hors Pistes de la Page Blanche

7 novembre - CENON

Cross 4157 m - 1 PB - 15 arrivants
15. Louis LAUGA 15 min 14 s

12 décembre - MÉRIGNAC

Cross - 1 PB - 39 arrivants
8. Louis LAUGA 16 min 30 s

19 décembre - BÈGLES

Cross - 1 PB - 30 arrivants
14. Louis LAUGA 10 min 55 s

9 janvier - LIBOURNE

Cross 5015 m - 1 PB - 32 arrivants
16. Louis LAUGA 19 min 17 s
Le p'tit Louis n'a pas chômé fin 2010 et chaque fois il se classe dans les premiers.

Cross - 1 PB - 90 arrivants
18. Justine LAUGA 9 min 05 s
Excellente performance de Justine qui se qualifie pour les demi-finales départementales.

16 janvier - PÉCHARMANT

Trail 21 km - 1 PB - 156 arrivants
48. Yvon GABRIEL 1 h 53 min 38 s
Yvon déjà en bonne forme se classe dans le premier tiers du peloton.

30 janvier - NÉRAC

Cross 5480 m - 1 PB - 42 arrivants
19. Louis LAUGA 20 min 33 s
On prend le même...

6 février - CESTAS

Marche 8 km - 9 PB
Maryse et Pierre DARTHOUT, Jocelyne FAVRET, Christine et Joël SARASA, Martine et Alain THEUX.

8 km - 6 PB - 219 arrivants

3. Louis LAUGA 30 min 28 s
41. Thierry LHÉRISSON 35 min 30 s
51. Fernando YVORRA 37 min 11 s
93. Daniel PIRES 41 min 43 s
153. Josyane BONNET 47 min 17 s
172. Abel BONNET 48 min 38 s

16 km - 7 PB - 343 arrivants

41. José DUARTE 1 h 09 min 19 s
42. Christophe LAUGA 1 h 09 min 21 s
59. Yvon GABRIEL 1 h 11 min 43 s
151. Xavier VANSIELEGHEM 1 h 21 min 15 s
208. Zahia CHAIGNAUD 1 h 25 min 31 s
221. Nadine JOIE 1 h 26 min 31 s
241. Yves PARROT 1 h 29 min 27 s
Vingt-deux adhérents présents pour la reprise de la saison, c'est une satisfaction.

Louis, sur la lancée de ses cross, devance nettement Thierry qui dicte sa loi à Fernando. Daniel n'a pas de rival à sa taille (...), cependant que Josyane reste maître chez les Bonnet.

Sur la longue distance, Christophe a bien failli devancer Agostinho et il y a bien cru jusqu'à 200 mètres de l'arrivée. Yvon démontre son bon état de forme, cependant que Xavier s'impose devant Zahia et Nadine qui revient petit à petit à son meilleur niveau. Sympathique retour de Yves dans le groupe.

Suite en dernière page

La Mélody de l'AG Courir

Trente et une personnes ont assisté à l'assemblée générale qui avait lieu cette année au restaurant le Mélody à Pessac.

Le président, Agostinho José Duarte, ouvre la séance en souhaitant la bienvenue à l'assistance et en remerciant les participants de leur présence.

Il dresse un rapport sportif très détaillé de la saison 2010 : les

54 adhérents inscrits ont participé à 22 courses sélectionnées pour les challenges. Ces épreuves se sont réparties en onze courses de moins de 10 kilomètres, neuf de 10 km, cinq de 15, six semi-marathons, deux marathons (Azay-le-Rideau et La Rochelle), treize trails ou courses nature, le cross Sud Ouest, seize marches randos, une organisation au Barp.

34 coureurs composés de 6 féminines, 1 junior, 1 cadet, 4 seniors, 8 retraités et quelques vétérans... ont participé à au moins une course. 17 marcheurs à une marche, pour parcourir au total 4178 km. Le record reste 1998 avec 7366 km et 48 adhérents.

La trésorière, Nadine Joie, donne le bilan financier qui s'avère excellent. Dans la catégorie des revenus, dont le total était de 3614 €, les cotisations se sont élevées à 1164 € et la subvention Page Blanche à 2450 €.

Dans la catégorie des dépenses, le total s'élève à 2634,67 € (abonnement revue, 38,25 € ; assemblée générale, 225,20 ; cotisations PB, 104 ; frais administratifs, 7,62 ; inscriptions courses, 2147 ; ravitaillements divers, 112,60).

Le calendrier des courses 2011 est ensuite présenté à l'assemblée par Xavier Vansielegem.

Le bureau 2010 est réélu : président : Agostinho José Duarte ; trésorière : Nadine Joie ; secrétaire : JLGB ; secrétaire ad-

joint : Xavier Vansielegem ; responsables marcheurs : Alain Theux, Pierre Darthout et Abel Bonnet.

Les cotisations 2011 sont votées : celle de la Page Blanche se monte à 2 € et est incluse dans les cotisations : marcheurs SO : 19 € ; marcheurs extérieurs : 29 € ; coureurs SO : 24 € ; coureurs extérieurs : 34 €.

La séance est clôturée et l'assistance est invitée à l'apéritif. Le repas démarre ensuite en musique et après l'entrée une surprise attend notre président fraîchement réélu qui se voit récompensé pour son dévouement tout au long de l'année.

Concernant la remise des récompenses aux lauréats des challenges, ce moment aura lieu plus tard, au moment du dessert.

Les récipiendaires : challenge performance : Nadine Joie et Agostinho ; challenge de la participation : Zahia Chaignaud et Alain Ghinassi (Agostinho termine premier mais transmet sa récompense).

La suite se déroule dans une ambiance très conviviale où chacun peut aller montrer ses talents sur la piste de danse.



Ago Dalton



Oyez, braves adhérents !

Voici l'histoire, par moi contée

De la saga trépidante

De Bip Bip Agostinho José

Celui-ci voulait établir un record

Au Rideau Bip Bip choisit le décor

En l'an de grâce 2010

Pour faire plaisir à ses fils

Il aligne les bornes à n'en plus finir

Tagada tagada voilà le Ago

Tagada tagada voilà le Ago

Voilà le Ago...

Tagada tagada voilà le Ago

Parti à fond sans se poser de questions

Ne craignant pas de plus tard

payer l'addition

Ignorant les ravitos, Avalant les coteaux

Il avançait à fond sur son rythme endiablo

Tagada tagada voilà le Ago

Tagada tagada voilà le Ago

Voilà le Ago...

Tagada tagada voilà le Ago

Chaque fois qu'il voyait le chrono tourner

Il pensait aussitôt à sa destinée

C'est ça qui le portait

Le faisait avancer

Il courait il courait sans jamais renoncer

Tagada tagada voilà le Ago

Tagada tagada voilà le Ago

Voilà le Ago...

Tagada tagada voilà le Ago

Quand fut visible enfin la ligne d'arrivée

A 100 à l'heure il comptait surtout

bien arriver

Alors pas de détail

Y'a du monde au portail

Les copines et copains de la section Courir !

Tagada tagada voilà le Ago

Tagada tagada voilà le Ago

Voilà le Ago...

Tagada tagada voilà le Ago

Oyez, braves adhérents !

Voilà comment s'écrit

le plus beau des moments

Après des mois et des mois d'infinis tour-

ments

Le record par lui Agostinho José tant espéré

A une seconde près est enfin arrivé.

La section Courir vous propose

36^{ème} ÉDITION



NATURAK



ESPELETTE

adidas

france
pays basque

Le sport d'accord... La fête d'abord !

Samedi 2 juillet 2011

La course

Vendredi 1 juillet nocturne 7,500 km

La fête

à Espelette

L'ambiance

Le programme

TARIFS D'INSCRIPTIONS	avant le 01 juin	à partir du 01 juin	à partir du 26 juin	le jour de la course
vendredi 1 juillet pour la nocturne arrêt des inscriptions le 01 juillet 20h. course sans bâtons				
Départ carnaval de Riau (voir détails programme) 20h.30	gratuit	gratuit	gratuit	gratuit
nocturne 7,500 Km (Espelette sommet Mondarain) 22h.00 Maxi 200 coureurs Retour à pied sur Espelette ou navette gratuite. Suivi de ravitaillo partida.	17 €	19 €	24 €	30 €
samedi 2 juillet Arrêt des inscriptions le 02 juillet 12h.				
Marche MIAM-MIAM rando 16 Km 11h.00 course sans bâtons	20 €	22 €	27 €	Dernières inscriptions le 30 juin
20 Km 13h.30 course sans bâtons	17 €	19 €	24 €	30 €
14 Km 13h.35 course nordique bâtons spécifiques nordiques obligatoires. Fournis par l'organisation aux 200 premiers inscrits	17 €	19 €	24 €	30 €
26 Km 14h.15 course sans bâtons	17 €	19 €	24 €	30 €
14 Km 14h.30 course sans bâtons	17 €	19 €	24 €	30 €
7 Km 16h.00 sans classement course sans bâtons	13 €	15 €	22 €	28 €
TARIFS REPAS (Clôture sans préavis)				
ADULTE	29 €	31 €		
ENFANT de 6 à 12 ans	20 €	Sans pénalités 20 €.	Les enfants ne sont pas responsables du retard de leurs parents.	
ENFANT - 6 ans gratuit	gratuit	gratuit		



Tarifs

Chambre : **50 euros**

Petit-déjeuner : **7 euros**

Participation section :

30 euros

pour adhérents et conjoints

Hôtel**
MENDIONDE
Restaurant Trinquet

<http://www.epeire.com/mendionde/trinquet.htm>

Saint-Pée-sur-Nivelle



8 février - CENON

7,65 km - 1 PB

Alain GHINASSI.

13 février - RODEZ

4,78 km - 1 PB

52. Louis LAUGA 17 min 56 s

13 février - RONCE-LES-BAINS

18 km - 1 PB - 496 arrivants

196. Yves PARROT 1 h 41 min 12 s

Belle performance d'Yves au Trail de la Côte Sauvage.

27 février - SAUCATS

Marche 5,325 km - 11 PB

Maryse et Pierre DARTHOUT, Emilia et Antonio DUARTE, Christel et Jade JORAND, Christine et Joël SARASA, Martine et Alain THEUX, Christian THIBAUT.

5,325 km - 5 PB - 130 arrivants

10. Louis LAUGA 18 min 18 s
80. Florence VICTOR 26 min 47 s
93. Jacky SOUC 29 min 01 s
97. Josyane BONNET 29 min 52 s
99. Abel BONNET 30 min 08 s
119. Martine LAUGA 32 min 42 s

10 km - 3 PB - 366 arrivants

47. José DUARTE 40 min 54 s
71. Thierry LHÉRISSON 42 min 34 s
100. Fernando YVORRA 44 min 06 s

Le groupe de marcheurs s'étoffe...

Encore Louis, sans rival devant Florence qui progresse à pas de géant. Retour du « déhanché » Jacky qui dicte sa loi à une Josyane ayant abrégé de un tour sa distance initiale, cependant que Abel n'est pas très loin. Martine quant à elle montre que dans la famille Lauga il n'y a pas que les hommes.

De retour de stage en altitude, Agostinho ne force pas son talent devant Thierry qui devance une nouvelle fois Fernando...

6 mars - CAZATS

Marche 15 km - 5 PB

Pierre DARTHOUT, Christel et Victoria JORAND, Alain THEUX. Maryse DARTHOUT, Martine THEUX, Jade et Margaux se sont jointes au groupe à Coimères.

6 mars - COIMÈRES

11 km - 3 PB - 307 arrivants

10. Louis LAUGA 39 min 47 s
106. Florence VICTOR 56 min 44 s
226. Adrienne TUCCIO 1 h 07 min 59 s

6 mars - BAZAS

Semi-marathon - 6 PB - 827 arrivants

49. José DUARTE 1 h 26 min 10 s
80. Christophe LAUGA 1 h 29 min 21 s
195. Fernando YVORRA 1 h 36 min 16 s
382. Xavier VANSIELEGHEM 1 h 43 min 52 s
391. Zahia CHAIGNAUD 1 h 44 min 16 s
944. Daniel PIRES 1 h 57 min 27 s

Un temps magnifique pour cette nouvelle édition de l'épreuve du Sud-Gironde.

Bien entendu le p'tit Louis brille encore, cependant que Florence poursuit sa progression devant notre marathonnienne Adrienne.

Sur l'épreuve reine le président avait les jambes lourdes mais devance tout de même Christophe. Un peu plus loin Fernando devance nettement Xavier que Zahia avait en point de mire. Daniel prouve une nouvelle fois sa ténacité.

Et comme il se doit, tout ce petit monde s'est retrouvé pour le pique-nique traditionnel au Pas-de-la-Mule, à Verdélais, agrémenté cette année par les grillades cuites aux sarments s'il vous plaît du cuisot Pierrot et sa commise Emilia.

6 mars - BARCELONE

Marathon - 2 PB - 12526 arrivants

4025. Yvon GABRIEL 3 h 34 min 50 s
5613. Nadine JOIE 3 h 45 min 42 s

Excellentes performances de nos deux représentants en terre catalane.

6 mars - LALINDE

Marche 50 km - 1 PB

Josyane BONNET 7 h 04 min 31 s

Marche 24,150 km - 1 PB

Abel BONNET 3 h 54 min 10 s

24,15 km - 1 PB - 120 arrivants

24. Bernard BOUBE 2 h 05 min 36 s

Où l'on voit encore toute la classe de marcheuse de Josyane qui réalise un temps canon, cependant que Abel, sur la petite (...) distance se comporte très honorablement.

13 mars - QUINSAC

Marche 10 km - 7 PB

José CARRILLO, Maryse et Pierre DARTHOUT, Sophie DUARTE, Jade JORAND, Martine et Alain THEUX.

Marche 15 km - 7 PB

Josyane et Abel BONNET, Christian GARCIA, Nadine JOIE, Jacky MORINEAU, Danielle et Gérard POLONI.

VTT 30 km - 5 PB

Bruno APIOU, Agostinho DUARTE, Christel JORAND, Jean-Louis PONCABARÉ, Florence VICTOR, Yann VIMENEY.

Nous avons des coureurs, puis nous avons eu des marcheurs, et bien maintenant nous avons aussi des vététistes ! Très belle participation de notre section à cette belle épreuve nature. Rendez-vous est donné en 2012.

13 mars - SAINT-MÉDARD

10 km - 2 PB - 1328 arrivants

793. Zahia CHAIGNAUD 48 min 31 s
972. Daniel PIRES 52 min 22 s

20 mars - VILLENAVE

Marche 10 km - 6 PB

Maryse et Pierre DARTHOUT, Emilia, Sophie et Antonio DUARTE, Geneviève THIBAUT.

6,3 km - 4 PB - 98 arrivants

5. Louis LAUGA (1^{er} junior) 22 min 11 s
48. Jacky SOUC (1^{er} V3) 34 min 01 s
66. Abel BONNET (3^e V3) 35 min 53 s
90. Martine LAUGA 40 min 25 s
96. Claude LHÉRISSON 42 min 00 s

10 km - 8 PB - 269 arrivants

28. José DUARTE 39 min 21 s
30. Christophe LAUGA 39 min 43 s
43. Thierry LHÉRISSON 41 min 15 s
45. Fernando YVORRA 41 min 50 s
92. Bernard BOUBE 45 min 09 s
129. Nadine JOIE (3^e V2) 47 min 44 s
172. Florence VICTOR 51 min 26 s
244. Christian THIBAUT 1 h 01 min 24 s

Trois défections chez les marcheurs ont réduit le groupe constitué des fidèles.

Sur le 6 kilomètres Louis réalise à nouveau une excellente performance et monte sur la plus haute marche du podium dans sa catégorie, cependant que les « vieux » Jacky et Abel tirent bien leur épingle du jeu devançant nettement un courageux Claude.

Le 10 kilomètres voit la hiérarchie respectée, mais ça se bat à tous les étages et on retrouve quatre coureurs à moins de 42 minutes ! José devance encore, mais de très peu, Christophe, tout comme Thierry avec un Fernando revanchard. Bon retour de Bernard avec un bon chrono et Nadine signe une belle performance qui lui permet de monter sur le podium. Quant à Christian il goûte lui aussi à l'ivresse de la compétition.

Après l'effort le réconfort : Maryse et Claude Lhérisson attendaient les participants autour d'un buffet tapas et... sarments ! Merci à eux pour cette très belle réception.

Commentaires et mise en page JLGB

Bravo et merci à tous pour la participation, les résultats, les rendez-vous dégustations, l'ambiance et vos messages de considération pendant l'assemblée générale.



Combien de temps pourrais-je continuer à courir ? Le soleil, la pluie, le froid, amis ou ennemis ? Jusqu'à quand vais-je éprouver le plaisir de ces foulées à la fois incertaines dans ces chemins cachés ou cadencées sur une piste balisée ? Combien de fois vais-je pouvoir accompagner les copains ? Mais finalement, qui attend qui ? Voilà des questions que chacun de vous, sportif, a déjà dû se poser et qui me traversent l'esprit lors de mes sorties solitaires, après une course ou à chaque cycle décisif.

Janvier 2011, nous prenons à nouveau le départ, nous car je sais que je ne suis pas seul, que le groupe est, de près ou de loin, encore là autour de moi. Le train reste en marche, pour certains il fait des haltes, pour d'autres il prend de la vitesse mais l'important, faute d'accrocher plein de nouveaux wagons, c'est de garder de l'énergie pour ne pas rester sur le quai en regardant les coéquipiers s'éloigner. Et le plaisir et la bonne humeur ? Gare... car ils sont indispensables pour profiter de l'effort alors portez-vous à merveille ! **Agostinho**