



# FOULÉES LIBRES

BULLETIN DE LA SECTION COURIR DE LA PAGE BLANCHE  
DU JOURNAL SUD OUEST

FIN  
2008

## Le beau retour de la course mythique Béhobie - Saint-Sébastien



PHOTO CHRISTIAN GARCIA

Une partie des participants à la sortie de la course Béhobie - Saint-Sébastien.

### 5 octobre, TALENCE

#### 10 km - 2 PB - 150 arrivants

23. José DUARTE	39 min 57 s
57. Xavier VANSIELEGHEM	44 min 46 s
98. Yves PARROT	50 min 46 s
148. Adrienne TUCCIO	59 min 10 s

Seulement quatre participants à cette course remplaçant celle d'Andernos pour cause d'annulation. Joli parcours, bonne organisation. A nouveau une belle performance de Bip Bip malgré une contracture survenue au huitième kilomètre, Xavier passe en dessous des 45 minutes, cependant que Yves a couru en toute décontraction, tout comme Adrienne.

### 5 octobre, CÔTES D'AMOUR Marathon - 1 PB - 1129 arrivants

455. Sylvain STÉPHAN	3 h 41 min 29 s
----------------------	-----------------

Excellent temps de Sylvain en Bretagne.

### 12 octobre, CAP-FERRET Marathon - 6 PB - 705 arrivants

30. José DUARTE	3 h 16 min 44 s
72. Alain GHINASSI	3 h 31 min 34 s
323. Christophe LAUGA	4 h 04 min 12 s
681. Monique MANZANO	5 h 23 min 15 s
682. Catherine CASTETS	5 h 23 min 15 s
691. Gérard ADAM	5 h 30 min 49 s

Sur ce magnifique parcours, José se régale et arrive facilement en tête de la section, mais Alain n'est pas loin. Christophe, victime de douleurs, s'oblige à ralentir pour finir dans un temps honorable. Nos deux féminines, Monique et Catherine, terminent ensemble. La première, handicapée par une vilaine ampoule. La seconde, pour son premier marathon, termine malgré tout dans un bon état de fraîcheur. Yves Parrot, ressentant au quatrième kilomètre, une vive douleur au mollet, s'arrête sagement, préférant se réserver pour Béhobie et éviter une blessure plus importante.

Tout le monde s'est retrouvé ensuite pour l'apéritif reconstituant concocté par la famille Duarte, avec de succulentes spécialités portugaises. Ainsi les accompagnateurs ont été récompensés de leur présence.

### 19 octobre, BORDEAUX Ekiden - 2 équipes - 74 classées

17. SO Quotidien	2 h 54 min 03 s
69. SO Dimanche	3 h 50 min 24 s

L'équipe 1, a battu le record détenu depuis 2006 par Yves Parrot, Thierry Mogaburu, Yvon Gabriel, José Duarte, Hervé Pouget et Jean-Louis Poncabaré, en 2 h 55 min 44 s, se classant de surcroît deuxième au challenge entreprises.

L'équipe 2 (composée exclusivement de CDI), a réussi sa course en passant largement en dessous de la barre des 4 heures.

<b>Equipe 1. - 5 km :</b> Louis LAUGA	18 min 38 s
10 km : Didier BÉNADET	41 min 49 s
5 km : X. VANSIELEGHEM	22 min 39 s
10 km : José DUARTE	39 min 51 s
5 km : Alain GHINASSI	21 min 21 s
7,195 km : Thierry MOGABURU	29 min 45 s

<b>Equipe 2. - 5 km :</b> Abel BONNET	26 min 56 s
10 km : Jean SCHMITT	52 min 25 s
5 km : Jacky SOUC	26 min 03 s
10 km : JLGB	49 min 25 s
5 km : Alain THEUX	30 min 39 s
7,195 km : José CARRILLO	44 min 56 s

### 26 octobre, LA BRÈDE 6,6 km - 5 PB - 265 arrivants

110. Jacky SOUC	33 min 47 s
117. Jean SCHMITT (3 <sup>e</sup> V4)	34 min 19 s
134. Abel BONNET	35 min 13 s
147. Josyane BONNET (2 <sup>e</sup> V3)	35 min 38 s
198. José CARRILLO	39 min 44 s

### 17 km - 2 PB - 534 arrivants

29. José DUARTE	1 h 08 min 28 s
63. Bruno APIOU	1 h 12 min 08 s
309. JLGB	1 h 28 min 22 s

### Marche - 6 PB

Christian GARCIA, Stéphanie et Yves PARROT, Annie SCHMITT, Geneviève et C. THIBAUT.

(Suite en dernière page)



## Le Marathon des Villages vu des deux côtés

Lors de la première édition de ce très beau Marathon des Villages, j'ai eu le plaisir de le découvrir du côté des bénévoles. Une excellente organisation et chaleureuse ambiance de l'ensemble des bénévoles était de mise. Un bon nombre de coureurs de la section passait devant moi au 33<sup>e</sup> kilomètre, lieu que nous pouvons qualifier de « MUR » mais rassurez-vous je n'ai pas eu de défaillance pour une fois...

La seconde édition je ne pouvais pas la louper, l'excuse du « Médoc » n'aurait pas fonctionné cette fois là.

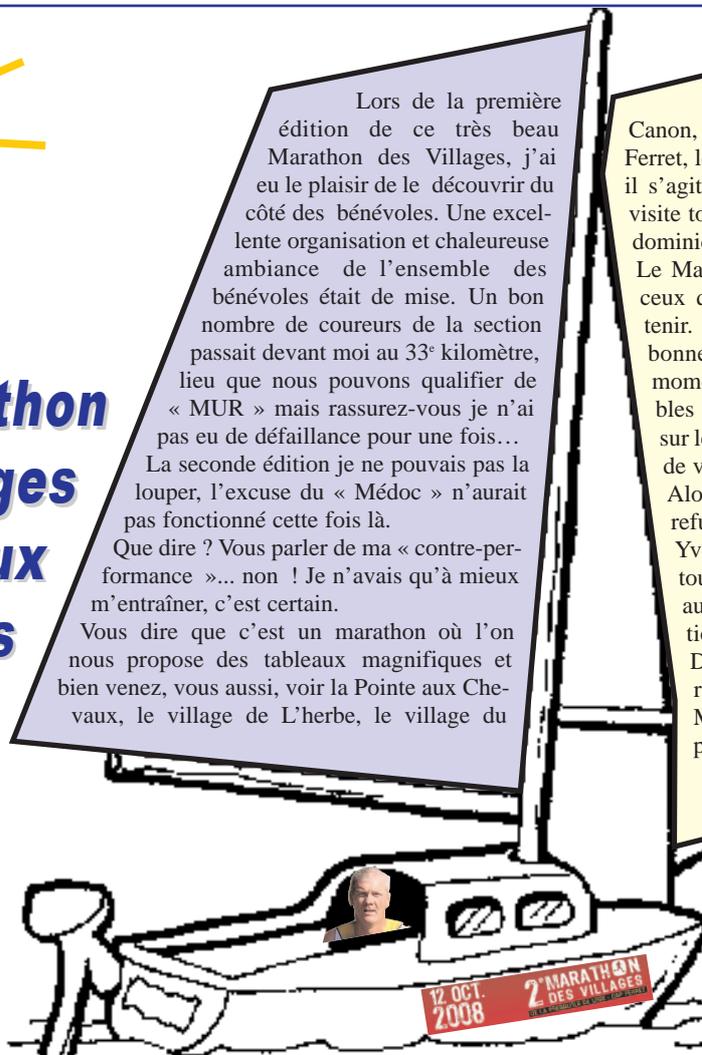
Que dire ? Vous parler de ma « contre-performance »... non ! Je n'avais qu'à mieux m'entraîner, c'est certain.

Vous dire que c'est un marathon où l'on nous propose des tableaux magnifiques et bien venez, vous aussi, voir la Pointe aux Chevaux, le village de L'herbe, le village du

Canon, le phare du Cap-Ferret, les marches au 38<sup>e</sup> km et oui il s'agit bien d'un marathon et non d'une visite touristique. Telle était notre petite sortie dominicale ensoleillée de cette mi-octobre. Le Marathon des Villages reste le plus beau de ceux que j'ai faits. « Paris » n'a qu'à bien se tenir. Il reste néanmoins très sélectif avec de bonnes côtes, de nombreuses relances et des moments de solitude avec de longues pistes cyclables vallonnées d'ailleurs. Comble de tout, aller sur le bassin et refuser les dégustations d'huîtres et de vin blanc qui nous étaient proposées ! Alors la ligne d'arrivée franchie, je ne pouvais refuser celles que Jean-Louis, Alain, Jacky et Yves avaient ouvertes depuis un moment car tout le monde m'attendait pour les déguster autour du verre de l'amitié et des préparations culinaires que toute la famille Duarte « père & fils et Sophie » avait réalisées.

Marathon sélectif mais en tous points fabuleux !

Gérard Adam



## Assemblée générale de la section Courir

**Samedi 31 janvier**

**RESTAURANT  
LE GIRAFON**

**à Floirac**

- 18 heures** Mot du président, rapport financier, bilan 2008
- Calendrier des courses 2009
- Cotisations 2009

*Remise des prix aux lauréats des challenges*

**19 h 30** Apéritif

**20 heures** Repas karaoké

*Apéritif  
Buffet d'entrées  
Faux-Filet à l'échalotte  
ou Confit de Canard  
ou Saumon au beurre blanc,  
Frites ou Riz  
Salade, Tomate provençale  
Fromage  
Buffet de desserts  
Vins - Café*

- Prix** 22 euros pour les adhérents et conjoints
- 25 euros pour les extérieurs
- 8 euros pour les enfants

# No stress, no problem



**C'**est avec joie (non pas Nadine, mais l'autre, vous savez... lorsqu'on se brûle!) que je réponds à la demande du coach préféré (euh... préféré, je crois, mais...) de mon épouse, de dire quelques mots sur la sortie de Béhobie.

Je n'ai nullement prévu de courir à Béhobie quand, une semaine avant la date, Christel blessée, me demande de prendre sa place.

En BON Champion et rémunéré grassement par le club « La PLAGE blanche, plage jaune ou Page Blanche enfin je ne me souviens plus qui me verse 8 000 euros pour un mi- temps... Mais je sais comment les dépenser, vous en faites pas !

Enfin, ne nous égarons pas. J'ai dit OUI pour ma participation, enfin j'avais déjà dit oui à l'église. Cela ne dérange en rien mes sponsors et je suis peu connu en Euskadi.

No stress, no problem.

Je vous passe les détails de mon entraînement intensif, deux fois une heure en une semaine quand même, mais je vous l'accorde après six mois de repos...

Je suis fin prêt pour ma première course en tant que féminine ! Et oui, féminine !

La vieille, non pardon la veille, repas diététique (comme le coca) et dodo, jambes légèrement inclinées à 15°, (les anciens champions sauront de quoi je parle et les autres aussi, peut-être pas, bon...).

No stress, no problem.

The D DAY : en français ze DiDéé, oui oui, le jour J. Christel n'aime pas quand je parle anglais, moi j'aime bien, mais le problème c'est que je ne sais pas ! Bon.

Levé un peu tôt à mon avis, repas pris sur le pouce, c'est une image ! Vous vous en doutez bien, parce que prendre un repas sur un seul pouce c'est fort !

Le trajet en bus est parfait et en tant que sportif averti et CHAMPION, oui, j'aime bien le penser et, parfois, souvent le dire ! Je n'ai aucune pression avant course.

Et oui mesdames et messieurs moi je n'urine pas sans arrêt avant le départ fatidique (ne me demandez pas de noms, je ne dirai rien, je l'ai promis à Alain, Thierry, Jean-Louis, José etc.). Moi j'urine UNE SEULE fois, c'est pour le contrôle urinaire avant course.

Jaune paille, les cachets n'ont pas encore fait effet; jaune fluo, c'est OK pour l'explosion du chrono bien sûr sans douleur.

No stress, no problem.



PHOTO SOPHIE DUARTE

De gauche à droite : Bruno Apiou, Alain Ghinassi, Nadine Joie, José Duarte, JLGB, Jean-Nicolas Schmitt, Xavier Vansieleghem, Christel Jorand, Thierry Jorand, Adrienne Tuccio, Christophe Lauga, Josiane Souc, Thierry Mogaburu, Jacky Souc, Gérard Adam.

Pouls réguliers avec fréquence cardiaque normalement basse et très bonne tension artérielle. « What else ? » dirait George Clooney. NON NON je m'embrouille, pour moi, Thierry Jorand, et OUI my name is Bond, James Bond. NON NON ça recommence ! Je ne suis qu'un CHAMPION !

Et là, chamboulement : un peu avant l'arrivée du bus sur la ligne de départ, on m'annonce que je ne suis plus féminine mais vétéran ! Je remplace Yves (marathonien connu dans le monde entier : States, Népal, Maroc, Italie, etc., mais pas encore reconnu en Euskadi; donc, incognito, je peux prendre son dossard). Mais tout mon entraînement est fichu, moi qui me suis entraîné comme une féminine ! Je dois repenser ma tactique de course.

C'est-à-dire : partir à fond et arriver comme je peux, sans réfléchir. Et oui c'est la différence entre une féminine qui réfléchit et moi, tout jeune venu dans la catégorie vétéran 3 depuis 30 secondes !

Lot of Stress and problem !

L'échauffement jusqu'à Saint-Sébastien n'a pas été difficile (et oui la nature m'a gâté... je suis doué !) après 109 bonnes minutes pendant lesquelles j'ai vu 6 783 personnes me doubler. Le buffet doit être copieux et bon, je suis arrivé entier, chaud et en bonne forme, prêt à prendre le départ... ET OUI ! le vrai départ, celui de l'apéro. ET OUI ! Vous vous rappelez ? Je suis un Champion, le champion de l'apéro. Bon c'est vrai que j'avais des rivaux sur ce coup. J'ai distancé le papa Duarte Tonio et Pierre dit « le basque », pour son béret rouge,

d'une seule olive. La victoire est belle. Il est vrai qu'il manquait du monde, ils étaient partis se réfugier aux douches, de peur, certainement, des petits joueurs, manque de métier. May be !

Sur ce, direction le col d'Ibardin avec ses bentas. Arrive donc la deuxième manche. Quelques erreurs de positionnement devant les tables, le signal est donné, tous à nos fourchettes ! Autour de moi les trois premiers de l'échauffement (oui vous savez, celui de Béhobie à Saint-Sébastien), ils m'observent, certainement parce que j'ai gagné la première manche. Pour un club de sportifs, le repas est léger avec une excellente grenadine à volonté ! Nous ne sommes pas arrivés à nous départager alors Jean-Louis a dit à Yves « tu paies ta carafe pour ton anniv ! », le défi était lancé. Il n'en restera qu'un ! The highlander !

Alors là, j'ai rien compris ! Une carafe, un verre qui passe de main en main, une chanson paillardade tradéridéro-déra et, en plus, pour boire, il faut perdre. D'ailleurs à ce jeu, juste entre nous et surtout ne pas l'ébruiter, j'ai remarqué que JL perdait souvent. Futur adversaire de taille ce JLGB, je dois m'en méfier !

19 heures, le défi est stoppé net, le chauffeur de bus (sympathique malgré tout) doit rentrer : direction Bordeaux usine Sud Ouest !

Aujourd'hui, je n'ai pas trop le temps de m'attarder sur de longs commentaires but, may be another time. NO STRESS, NO PROBLEM.

Merci à la section.

Thierry Jorand



## 26 octobre, LA BRÈDE (suite)

Bonne participation de la section à cette belle épreuve très bien organisée, venue remplacer le Trail du Bourret et de la Colombelle à Auch pour lequel trois participants seulement s'étaient proposés.

Sur le 6,6 km, Jacky, venu parfaire sa forme pour Béhobie, sous l'œil de Josiane (qui a préféré se réserver pour le grand rendez-vous international de l'année) s'est rassuré devant un Jean toujours aussi en forme. Abel se replate dans son challenge avec Josyane, cependant que José accumule les kilo...mètres en vue de SA course espagnole.

Sur le 17 kilomètres José ne risquait rien (en principe) pour la première place de la section et réalise une belle performance. En effet, Bruno APIOU, dont c'était le grand retour, aurait pu inquiéter le président. Il en profite pour prendre un dossard pour Béhobie et réserver ainsi sa place dans le bus et prendre date pour 2009.

## 1<sup>er</sup> novembre, TUNISIE 21 km - 2 PB - 40 arrivants

5. Thierry MOGABURU 1 h 48 min 00 s

En Tunisie on y va en principe pour le farniente. Thierry, lui, en a fait un objectif de semi-marathon... et quelle participation : quarante arrivants ! Quant à Marylène, sa chère et tendre, elle en a profité également pour faire les 10 kilomètres. Une future adhérente ?



PHOTO MARCHAND DE SABLE

Marylène et Thierry, tout de vert vêtus.

## 9 novembre BÉHOBIE - SAINT-SÉBASTIEN 20 km - 16 PB - 13832 arrivants

1047. Bruno APIOU	1 h 21 min 54 s
1173. José DUARTE	1 h 22 min 37 s
2850. Thierry MOGABURU	1 h 29 min 02 s
2939. Alain GHINASSI	1 h 29 min 17 s
3641. Christophe LAUGA	1 h 31 min 22 s
5370. Nadine JOIE	1 h 36 min 21 s
6123. X. VANSIELEGHEM	1 h 38 min 22 s
9676. Thierry JORAND	1 h 49 min 11 s
11598. Daniel PIRES	1 h 57 min 01 s
12243. Christel JORAND	2 h 00 min 28 s
12244. JLGB	2 h 00 min 28 s
12260. Gérard ADAM	2 h 00 min 36 s
12330. Jean SCHMITT	2 h 01 min 00 s
13087. Josiane SOUC	2 h 07 min 30 s
13088. Jacky SOUC	2 h 07 min 30 s
13487. Adrienne TUCCIO	2 h 14 min 56 s

Grand succès de participation pour le retour au programme de cette course mythique. Et encore il manque un participant : le dossard de José Carrillo demeure toujours introuvable !

Bruno Apiou signe son retour par un succès probant sur notre président. Derrière, la logique est à peu près respectée. Notre vétéran 4 Jean-Nicolas réussit encore une excellente performance, ainsi que le duo Souc, eux aussi de retour et à l'aise sur ce parcours difficile.

## 29 novembre, GUJAN-MESTRAS - 8,05 km - 15 PB - 160 arrivants



PHOTO FLORENCE VICTOR

*Cross Sud Oest. Vous reconnaissez, de gauche à droite : José Carrillo, Claude Lhérisson, Thierry Mogaburu, JLGB, Alain Theux, Thierry Jorand, Christel Jorand, Daniel Pires, Alain Ghinassi, Nadine Joie, Hervé Pouget, Josyane Bonnet, Josiane Souc, Abel Bonnet, Jacky Souc et José Duarte.*

11. José DUARTE (5 <sup>e</sup> + 40 ans)	31 min 36 s	140. Claude LHÉRISSON	44 min 24 s
29. Thierry MOGABURU	33 min 44 s	148. Alain THEUX	45 min 55 s
40. Hervé POUGET	35 min 47 s	152. José CARRILLO	48 min 00 s
44. Nadine JOIE (3 <sup>e</sup> + 40 ans)	36 min 12 s	Très bonne participation pour ce rendez-vous incontournable de la section. Pour ce qui est de la tête du classement, pas de surprise. Retour remarqué de Hervé Pouget ainsi que celui, sympathique, de Claude Lhérisson. Nadine et José gravissent les marches du podium.	
65. Thierry JORAND	37 min 45 s	Très belle réception d'après course à la tente Sud Oest.	
77. JLGB	38 min 50 s		
93. Christel JORAND	39 min 57 s		
100. Daniel PIRES	40 min 17 s		
118. Jacky SOUC	42 min 05 s		
122. Josyane BONNET	42 min 16 s		
134. Abel BONNET	43 min 27 s		
137. Josiane SOUC	44 min 04 s		

## 11 novembre, BORDEAUX 5 km - 3 PB - 922 arrivants

24. Louis LAUGA (3 <sup>e</sup> cadet)	18 min 18 s
361. Marine MOGABURU	28 min 04 s
363. Marylène MOGABURU	28 min 04 s

Encore une belle performance de Louis aux 5 Kilomètres du Ruban Rose, cependant que Marine et Marylène se classent très honorablement.

## 7 décembre, ARCAÇON 10 km - 15 PB - 1089 arrivants

44. Louis LAUGA (1 <sup>er</sup> cadet)	38 min 09 s
71. Bruno APIOU	39 min 14 s
82. Christophe LAUGA	39 min 28 s
153. Alain GHINASSI	41 min 59 s
302. José DUARTE	45 min 25 s
303. Xavier VANSIELEGHEM	45 min 25 s
401. Thierry JORAND	47 min 34 s
569. Christel JORAND	50 min 27 s
638. Daniel PIRES	52 min 17 s
793. Josyane BONNET	56 min 19 s
795. Jean SCHMITT (3 <sup>e</sup> V4)	56 min 22 s
884. Abel BONNET	58 min 31 s
976. Adrienne TUCCIO	1 h 01 min 10 s
1005. Alain THEUX	1 h 02 min 29 s
1020. José CARRILLO	1 h 03 min 38 s

Encore une belle participation à cette course exigeante. Le soleil était de la partie cette année, pas de tempête en vue. Cela a permis à notre petit Louis de briller de mille feux et de devancer Bruno et son père Christophe. Alain termine

décidément l'année en grande forme, cependant que José, blessé, n'a pu courir à son niveau. Josyane, elle aussi, termine fort la saison et Jean s'octroie un nouveau podium.

## 21 décembre, MÉRIGNAC 12 km - 9 PB - 358 arrivants

49. Alain GHINASSI	53 min 56 s
71. José DUARTE	56 min 25 s
72. Thierry MOGABURU	56 min 32 s
117. Xavier VANSIELEGHEM	1 h 00 min 29 s
186. Yves PARROT	1 h 04 min 48 s
207. Daniel PIRES	1 h 06 min 54 s
250. Jacky SOUC	1 h 10 min 24 s
282. Jean SCHMITT (1 <sup>er</sup> V4)	1 h 12 min 40 s
293. Claude LHÉRISSON	1 h 13 min 54 s

## Marche - 7 PB

Maryse DARTHOUT, Stéphanie PARROT, Annie SCHMITT, Martine THEUX, Pierre DARTHOUT, Christian GARCIA, Alain THEUX.

Pour la dernière course de l'année, une première avec ce rando trail du Burck. Beau temps et parcours agréable avec un Alain déchaîné devant un José en roue libre pour cause de blessure. Thierry s'accroche cependant que Xavier manque de passer sous l'heure. Yves, à court de forme, devance tout de même Daniel, et Jacky termine devant un Jean finalement vainqueur dans sa catégorie. Participation surprise de Claude, un peu juste pour cette distance.

**Commentaires : JLGB**