

FOULÉES LIBRES



FIN 2011

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

UN AUTOMNE DIVERSIFIÉ



PHOTO COURIR

Le groupe à Arzac. De gauche à droite : Geneviève, Agostinho, Christian, Louis, Florence, Maryse, Adrienne, Abel, Danielle, Josyane, Gérard, Yves, Yann, Pierre, Nadine, José, Jean-Louis, Christian

9 octobre - BLANQUEFORT

10 km - 1 PB - 499 arrivants

264. Yves PARROT 49 min 32 s

Belle performance d'Yves sur un parcours difficile.

9 octobre - LÈGE-CAP-FERRET

Marathon Duo - 2 PB

238 duos arrivés

16 km

150. Adrienne TUCCIO 1 h 38 min 33 s

26,195 km

150. Xavier VANSIELEGHEM 2 h 19 min 26 s

Marathon - 1 PB - 572 arrivants

185. Zahia CHAIGNAUD 3 h 48 min 50 s

Excellente performance pour notre duo : moins de 4 heures ! Zahia, elle, s'envole sur ce tracé pourtant sélectif.

15 octobre - ARSAC

Marche 18 km - 1 PB

Michel GESSE.

Marche 9 km - 8 PB

Abel BONNET, José CARRILLO, Maryse et Pierre DARTHOUT, Jocelyne FAVRET, Christian GARCIA, Danielle POLONI, Geneviève THIBAUT.

9 km - 6 PB - 328 arrivants

3. Louis LAUGA (1^{er} junior) 33 min 35 s
 150. Florence VICTOR 53 min 13 s
 190. JLGB 55 min 39 s
 211. Josyane BONNET 56 min 39 s
 242. Christian THIBAUT 58 min 29 s
 259. Gérard POLONI 59 min 56 s

18 km - 5 PB - 393 arrivants

37. Agostinho DUARTE 1 h 20 min 52 s
 171. Nadine JOIE (3^e V2) 1 h 37 min 49 s
 184. Yves PARROT 1 h 40 min 09 s
 185. Yann VIMENEY 1 h 40 min 13 s
 378. Adrienne TUCCIO 2 h 17 min 39 s

Excellente participation de nos couleurs en terre médocaine.

Louis accroche un nouveau podium, pas loin de la victoire ! Florence devance... votre serviteur de retour après une si longue attente... Josyane s'accroche et s'impose devant Christian et Gérard.

Agostinho, sans concurrent direct, devance une Nadine en regain de forme qui monte à nouveau sur le podium, cependant que Yves sprinte devant Yann. On ne reprendra plus Adrienne un après-midi de forte chaleur : mais quel courage !

23 octobre - BORDEAUX

10 km - 1 PB

2. Zahia CHAIGNAUD

23 octobre - CUSSAC

13,15 km - 1 PB - 66 arrivants

32. Yves PARROT 1 h 04 min 40 s

Il est de retour l'insatiable !

23 octobre - ST-J.-DE-LUZ

21,1 km - 2 PB - 1917 arrivants

1015. Nadine JOIE 1 h 51 min 21 s
 1216. Yann VIMENEY 1 h 55 min 23 s

Nadine et Yann ne se rappelaient plus qu'on souffrait autant au Pays Basque... Ils faisaient partie du groupe des 22 coureurs ambarésiens.

La suite en dernière page



Le baptême de Fernando

J'ai suivi un plan d'entraînement de 3 h 45 avec l'objectif de finir si possible en 4 heures. J'ai commencé à m'entraîner entre midi et 14 heures à la pause de mon travail jusqu'au début de mes vacances. Pendant celles-ci j'y allais le matin et j'ai respecté le plan d'entraînement quasi en sa totalité sauf à la fin.

Juste comme anecdote, le troisième jour de mes vacances, en Espagne, en train de charger la voiture pour aller à la plage, je me suis cogné la tête avec le coffre de la voiture et on a dû me mettre trois agrafes (donc on m'a interdit la plage, super !) et j'ai dû interrompre ma préparation pendant quatre jours. Après ce petit incident j'ai continué à m'entraîner normalement. Une sortie longue le week-end et trois sorties d'endurance et avec des fractionnés par semaine.

Au bout de ma sixième semaine, j'ai commencé à avoir mal à la hanche. Au début je croyais que c'était les courbatures dues au dénivelé du terrain, mais la douleur n'a jamais disparu. J'ai donc attribué cette blessure à l'usure de mes chaussures ou à une activité trop fréquente et agressive de ma préparation. J'ai donc arrêté de courir et attendu que la douleur diminue.

Quand je suis arrivé à Bordeaux, la première chose que j'ai faite c'est de m'acheter de nouvelles chaussures et je suis allé m'entraîner 45 minutes en endurance pour les essayer et voir comment mes problèmes de hanche allaient. J'avais comme espoir qu'à l'échauffement la douleur ne se sentirait plus, mais malheureusement j'ai eu mal pendant tout le temps du parcours.

La date du marathon approchait très rapidement, et j'ai vu des mails d'Agostinho qui demandait des nouvelles. Je ne savais quoi répondre car je n'étais pas sûr de pouvoir courir avec la douleur les 42,195 km. Il m'a conseillé de voir un ostéo, ce que j'ai fait rapidement (à trois jours de la date), qui m'a

manipulé les dents, car pour lui mon problème venait de mon crâne (?). Le jour d'avant j'ai fait un footing de vingt minutes (encore avec douleur), mais après la douche je me sentais mieux.

Quand j'ai commencé le marathon, tout ce que je voulais c'était juste le finir. Peu importe le chrono.

Les premiers mètres j'ai suivi Agostinho, mais il a disparu très vite. Après le cinquième kilomètre j'ai pris un tube de vitamines, ou je ne sais pas quoi, que Christophe au vu de ma situation m'a gentiment donné pour me revigorer. Peut-être grâce à ça, ou peut-être parce que je cours toujours trop vite au départ, j'ai pu devancer Alain Ghinassi (mais juste pour le moment).

Une fois que je suis arrivé au semi en 1 h 45, j'avais déjà fait ma course, car au kilomètre 26 j'ai commencé à marcher un peu et à compter les kilomètres qui restaient jusqu'à la fin. Au kilomètre 32 j'ai dû laisser mes jambes et continuer avec la tête, car c'était plus mental que physique pour arriver à chaque kilomètre. J'ai vu Alain me dépasser mais je n'ai même pas essayé de le rattraper. A chaque ravitaillement je me suis arrêté pour boire de l'eau et prendre un fruit, tout en marchant. L'ambiance était super ! Tout le monde criait « Allez Fernando », même si je marchais, et avec l'enthousiasme des gens je me mettais à courir à nouveau. J'ai laissé de côté le stand des huîtres et des glaces pour prendre un morceau de viande au quarantième qui m'a donné la force d'arriver au kilomètre 42.

Enfin arrivé, je me suis traîné jusqu'au chaapeau des massages, car je ne pouvais pas faire un pas de plus !

Je suis quand même très très content de l'avoir fait et fini. Maintenant je pense déjà au prochain !!

Merci à tous pour votre soutien.

Fernando



*J*oan et moi avons suivi le premier marathon de Fernando à pied (enfin en poussette pour Joan). Pour les accompagnants aussi c'est un marathon ! ou plutôt une course

contre la montre depuis le matin à l'aube : les préparatifs, l'étude du parcours (pour arriver à temps en tenant en compte du timing de Fernando) tout ça avec une carte approximative.

Avant le départ, je suis allée me poster un peu avant le deuxième kilomètre, une fois tous les marathoniens passés, c'est parti pour l'aventure vers le vingt et unième kilomètre !

On rencontre plein de gens, on fait un bout de chemin ensemble, certains nous remettent sur le droit chemin, d'autres se trompent avec nous, mais tout ça dans la bonne humeur. Après quelques aléas nous avons réussi à arriver au kilomètre 21 juste à temps pour voir le premier marathonnier.

Après avoir vu tous les participants de la section, je me suis rendue au château le plus proche, malheureusement je n'avais pas assez bien étudié mon parcours, il n'y avait pas de dégustation au château Grand Puy Lacoste ! Mais bon l'orchestre était sympa.

On a ensuite refait notre périple à travers les vignes pour nous rendre à l'arrivée. Grâce à la banda toute proche on a pu danser avec Joan et encourager les coureurs pour les quelques mètres qui leur restaient. Et puis enfin voilà « Papa » ! On applaudit, on prend des photos puis on se précipite pour l'attendre à la sortie. Tout va bien, il y est arrivé, on est super contents. On a vraiment passé une bonne matinée et mine de rien on s'est fait une petite rando de 6 kilomètres. Le soir on était presque aussi fatigués que le marathonnier.

J'ai vraiment été impressionnée par la qualité des déguisements et le nombre de personnes qui avaient joué le jeu. L'ambiance est festive !

Marie-Laure

Assemblée générale Courir Samedi 7 janvier 2012

Le programme

- 17 h 30 : Mot du président
- ▶ Rapport financier, bilan 2011
- ▶ Calendrier des manifestations 2012
- ▶ Questions diverses
- 19 h 30 : Apéritif
- 20 heures : Repas
- ▶ Remise des prix aux lauréats des challenges (lors du dessert)

Date limite d'inscription :
mardi 3 janvier

Prix

- 20 euros pour les adhérents et conjoints
- 25 euros pour les extérieurs
- 10 euros pour les enfants - de 12 ans



Le Girayon

3, cours Gambetta, 33270 Floirac - Tél. 05.56.32.80.41

LA SAINTÉLYON

RUNNING RAID NOCTURNE

Nocturne. 50 % de route, 50 % de sentiers. Distance totale : 68 km. 1300 mètres de dénivelé positif, 1700 mètres de dénivelé négatif.

Individuel : 68 km, 6000 participants.

Relais 2 coureurs : 30 et 38 km, 250 équipes.

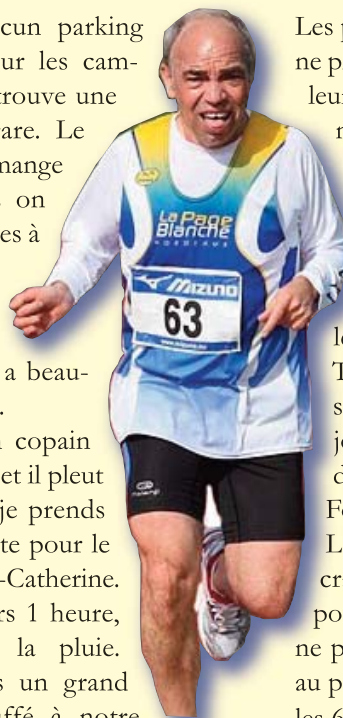
Relais 3 coureurs : 16, 30, 22 km, 250 équipes.

Relais 4 coureurs : 16, 14, 16, 22 km, 450 équipes.

Nous sommes partis le vendredi avec mon copain et nos épouses, en camping-car. On est arrivés dans la banlieue de Saint-Etienne où nous avons passé la nuit. Le samedi matin nous avons repris la route sous la pluie vers le parc des expos de Saint-Etienne pour récupérer notre dossard et tous les renseignements. L'après-midi nous avons continué notre route pour Lyon vers le palais des sports de Gerland : il pleut toujours !

A l'arrivée, aucun parking n'est prévu pour les camping-cars : on trouve une place, on se gare. Le soir arrive, on mange et à 20 heures on prend les navettes à disposition pour Saint-Etienne, parc des expos. Il y a beaucoup de monde.

23 h 45 : mon copain prend le départ et il pleut toujours. Moi, je prends une autre navette pour le relais 2 à Sainte-Catherine. On y arrive vers 1 heure, toujours sous la pluie. Nous trouvons un grand chapiteau chauffé à notre disposition.



Les premiers arrivent des relais 3 et 4. Il ne pleut plus. Les coureurs arrivent avec leur lampe frontale : c'est impressionnant. Et puis mon tour arrive. Je prends le bracelet-puce que je mets au poignet et le copain me dit : « Fais attention, je suis tombé trois fois, ça glisse. »

Je pars. Beaucoup de monde dans les sentiers. Impossible de doubler. Tous les 10 km, des ravitaillements sous des chapiteaux trop petits. Le jour se lève, j'ai mal aux jambes. Une dernière côte à 20 % sur 1,5 km vers Fourvière où on domine tout Lyon. La descente sur la ville est dure, les crampes arrivent. Dernier contrôle pour la puce. On traverse le Rhône, je ne peux plus courir, je marche. J'arrive au palais des sports en 9 h 05 min pour les 68 km.

Bernard

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.com; JLGB, tél. 05.56.20.63.33, jlgb52@wanadoo.fr
Blog : <http://courirpageblanche.blogs.sudouest.fr>
Inscriptions aux courses : Par le blog ou auprès de Agostinho ou JLGB

**Commentaires
et mise en page : JLGB**

**Coordination :
Agostinho José DUARTE**

30 octobre - LA BRÈDE

Marche 11 km - 7 PB

Abel BONNET, Pierre DARTHOUT, Jocelyne FAVRET, Christian GARCIA, Stéphanie PARROT, Danielle POLONI, Martine et Alain THEUX.

6,6 km - 6 PB - 227 arrivants

6. Louis LAUGA (1^{er} junior) 22 min 51 s
109. Florence VICTOR 33 min 41 s
136. Josyane BONNET (2^e V3) 36 min 53 s
152. Jacky SOUC 38 min 05 s
155. Gérard POLONI 38 min 27 s
157. JLGB 38 min 31 s

17,4 km - 5 PB - 569 arrivants

54. Agostinho DUARTE 1 h 10 min 39 s
188. Xavier VANSIELEGHEM 1 h 21 min 40 s
377. Yves PARROT 1 h 32 min 13 s
447. Daniel PIRES 1 h 36 min 18 s
536. Adrienne TUCCIO 1 h 46 min 07 s

Encore une excellente participation : il faut dire que l'organisation de la Croisière des Bons Vins mérite le détour... embrumé cette année.

Louis récidive et se classe premier dans sa catégorie, cependant que Florence et Josyane, qui monte elle aussi sur le podium, matent les hommes. Jacky, à court de forme, devance tout de même Gérard et un JLGB très prudent : qui ménage sa monture... Sur la longue distance, la logique est respectée. Adrienne, radieuse à l'arrivée, renoue avec le plaisir.

5 novembre - ST-GERVAIS

12 km - 6 PB - 340 arrivants

Thomas DUARTE, Nadine JOIE, Christel JORAND, Louis LAUGA, Florence VICTOR, Yann VIMENEY.

22 km - 1 PB

Agostinho DUARTE.

Bonne participation à cette nocturne.

6 novembre - BRUGES

11 km - 1 PB - 146 arrivants

29. Christophe LAUGA 42 min 15 s

11 novembre - BORDEAUX

5 km - 2 PB - 318 arrivants

15. Louis LAUGA (1^{er} junior) 18 min 07 s
230. Martine LAUGA 33 min 29 s

10 km - 1 PB - 1151 arrivants

890. Gérard POLONI 57 min 50 s

11 novembre - BÉHOBIÉ

20 km - 2 PB - 19675 arrivants

10146. Sylvain STÉPHAN 1 h 45 min 57 s
12551. Daniel PIRES 1 h 51 min 26 s

12 novembre - SAUTERNES

13,7 km - 2 PB - 216 arrivants

3. Louis LAUGA 55 min 52 s
15. Christophe LAUGA 1 h 02 min 29 s

VTT 45 km - 2 PB

Florence VICTOR, Agostinho DUARTE, Thierry MOGABURU.

20 novembre - MONTUSSAN

20 km - 1 PB - 20 arrivants

Sylvain STÉPHAN 1 h 32 min 11 s

26 novembre - GUJAN

Marche 8 km - 8 PB

Maryse et Pierre DARTHOUT, Abel BONNET, Claude LHÉRISSON, Christine et Joël SARASA, Martine et Alain THEUX.

Marche 4 km - 3 PB

Emilia et Antonio DUARTE, Geneviève THIBAUT.

3,360 km - 1 PB - 421 arrivants

5. Louis LAUGA 10 min 53 s

7,3 km - 9 PB - 140 arrivants

16. Agostinho DUARTE 29 min 39 s
52. Yann VIMENEY 34 min 46 s
65. Nadine JOIE (3^e V2) 36 min 00 s
81. Florence VICTOR 37 min 40 s
92. JLGB 40 min 28 s
97. Jacky SOUC 41 min 00 s
103. Gérard POLONI 42 min 00 s
113. Josyane BONNET 43 min 18 s
115. Christian THIBAUT 44 min 00 s

Louis était inscrit dans la course des collectives et se distingue à nouveau.

Sur la course sélectionnée par la section Agostinho se « balade », cependant que Yann dicte sa loi à Nadine qui monte sur le podium. Jolie perf de Florence qui progresse à chaque sortie, cependant que votre serviteur s'extirpe du «groupe» devant un Jacky affûté. Gérard s'accroche et devance Josyane et Christian.

La réception d'après course à la tente « Sud Ouest » reste toujours un moment fort apprécié.

27 novembre - GUJAN

5,460 km - 1 PB - 39 arrivants

19. Louis LAUGA 18 min 21 s

Entreprises - 3 PB - 439 arrivants

49. Xavier VANSIELEGHEM 13 min 58 s
66. Michel GESSE 14 min 40 s
126. Daniel PIRES 16 min 00 s

Louis a trouvé du répondant, cependant que Michel s'intercale entre Xavier et Daniel.

27 novembre - FLORENCE

Marathon - 1 PB - 6932 arrivants

6730. Adrienne TUCCIO 5 h 12 min 39 s
Adrienne et ses défis ! Cette fois en Italie... et toujours avec la bonne humeur !

3 décembre - BOULIAC

13 km - 1 PB - 247 arrivants

98. Sylvain STÉPHAN 1 h 15 min 59 s

4 décembre - ARCACHON

Marche - 6 PB

Abel BONNET, Pierre DARTHOUT, Martine et Alain THEUX, Geneviève THIBAUT, JLGB.

10 km - 10 PB - 1241 arrivants

12. Louis LAUGA (1^{er} junior) 36 min 03 s
76. Agostinho DUARTE 39 min 54 s
100. Christophe LAUGA 40 min 52 s
313. Xavier VANSIELEGHEM 45 min 34 s
540. Zahia CHAIGNAUD 49 min 32 s
603. Daniel PIRES 50 min 42 s
689. Florence VICTOR 52 min 03 s
1070. Josyane BONNET 1 h 01 min 47 s
1085. Christian THIBAUT 1 h 02 min 15 s
1185. Martine LAUGA 1 h 08 min 28 s

Il court il court le p'tit Louis. Et vite ! Douzième de ce gros peloton, c'est encore un exploit. Agostinho, sous la barre des 40 minutes, résiste devant Christophe blessé, cependant que Xavier court à son niveau, tout comme Zahia qui devance à peine un bon Daniel. Florence progresse encore. Derrière c'est un peu plus dur pour Josyane et Christian, cependant que Martine fait une belle entrée sur cette distance.

4 décembre - LYON

38 km - 1 PB - 191 arrivants

172. Bernard BOUBE 5 h 11 min 28 s

18 décembre - VERTHEUIL

15 km - 1 PB - 61 arrivants

34. Yves PARROT (3^e V3) 1 h 17 min 56 s

18 décembre - BÈGLES

5,405 km - 1 PB - 21 arrivants

8. Louis LAUGA 19 min 22 s



Coueurs et marcheurs au cross Sud-Ouest de Gujan