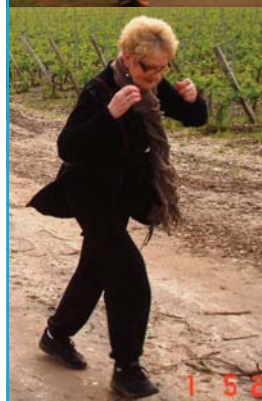


FOULÉES LIBRES



OCTOBRE 2014

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



RETOUR À SAINT-JEAN



PHOTO JLGB

Courir à Carignan. Au premier rang, de gauche à droite : Martine, Florence, Josyane, Sylvain, Agostinho, Clément Stéphan, Louis. Au deuxième rang : Fernando, Benoît, Christian et Christophe

21 avril - ANGLADE

11,2 km - 1 PB - 82 arrivants

77. Jean SCHMITT (2^e V4) 1 h 07 min 47 s

26 avril - AMBARÈS

10 km - 2 PB - 190 arrivants

91. Zahia CHAIGNAUD 47 min 38 s
126. Isabel KASTELLER 50 min 29 s

1^{er} mai - MARTILLAC

Marche 7 km - 5 PB

Abel BONNET, José CARRILLO, Jocelyne FAVRET, Christian GARCIA, Claude LHERISSON.

7 km - 6 PB - 290 arrivants

29. Fernando YVORRA 30 min 07 s
55. Thierry LHERISSON 32 min 26 s
177. Jacky SOUC (3^e V4) 40 min 57 s
243. Josyane BONNET 45 min 19 s
249. Martine LAUGA 45 min 53 s
Justine LAUGA : abandon sur blessure

17 km - 4 PB - 303 arrivants

38. Christophe LAUGA 1 h 16 min 18 s
81. Yvon GABRIEL 1 h 21 min 17 s
164. Nadine JOIE (2^e V2) 1 h 29 min 58 s
222. Florence VICTOR 1 h 35 min 07 s

4 mai - ST-ANDRÉ-DE-CUBZAC

1,5 km - 1 PB

2. Louis LAUGA 4 min 17 s 30

4 mai - POMPIGNAC

10 km - 2 PB - 151 arrivants

71. Zahia CHAIGNAUD (3^e V1) 47 min 41 s
81. Nadine JOIE (1^{re} V2) 49 min 11 s

8 mai - LÈGE

Semi - 4 PB - 1366 arrivants

511. Zahia CHAIGNAUD 1 h 48 min 44 s
526. Isabel KASTELLER 1 h 48 min 57 s
584. Benoît DAUTEUIL 1 h 50 min 36 s
1028. Daniel PIRES 2 h 06 min 13 s

10 mai - BLAYE

10 km - 2 PB - 366 arrivants

104. Nadine JOIE 49 min 24 s
277. Jean SCHMITT (2^e V4) 1 h 02 min 48 s

18 mai - LE TAILLAN

Marche 9,2 km - 2 PB

Josyane et Abel BONNET.

9,2 km - 1 PB - 470 arrivants

268. Jacky SOUC (1^{er} V4) 55 min 27 s

17 km - 6 PB - 415 arrivants

53. Fernando YVORRA 1 h 16 min 57 s
162. Agostinho DUARTE 1 h 27 min 11 s
186. Nadine JOIE (3^e V2) 1 h 29 min 09 s
216. Zahia CHAIGNAUD 1 h 30 min 44 s
333. Florence VICTOR 1 h 41 min 46 s
404. Martine LAUGA 1 h 58 min 40 s

La suite en dernière page

5^{ème} EDITION ANNIVERSAIRE

maraisthon

M a r a t h o n d u M a r a i s P o i t e v i n



PHOTOS ALAIN THEUX ET SOPHIE DUARTE

15 juin - COULON

Randonnée 12,5 km - 5 PB

Josyane BONNET, Claude LHERISSON,
Martine et Alain THEUX, JLGB.

Marathon - 2 PB - 380 arrivants

71. Agostinho DUARTE 3 h 33 min 03 s
241. Florence VICTOR 4 h 16 min 03 s
Pas de bus pour cette sortie de l'année... et
pour cause : 9 participants seulement !
Mais l'adage a été vérifié : les absents...
La découverte du marais poitevin a ravis nos

représentants. Certains même ont pu profiter des bains de l'hôtel avant une agréable soirée pasta conclue par une partie de pétanque acharnée.

Le lendemain, beau temps au rendez-vous, les marcheurs ont ouvert les débats sur un magnifique parcours.

Nos deux marathoniens ont ensuite pris le relais sur un circuit roulant mais contrarié par un fort vent de face à un certain moment du parcours.

Sortie conclue pour certains par un bon repas dans une table accueillante, et la traditionnelle balade en barque.

DIMANCHE
26
OCTOBRE

donibane lohizune hondarribia

Après l'effort...
le réconfort !



programme de la journée

7h00 : départ en autocar du centre d'impression du journal SUD OUEST, quai de Brazza (parking sécurisé).

9h30 : arrivée à Saint-Jean-de-Luz et dépôt des coureurs.

Dépôt des marcheurs à Fort Socoa.

11h00 : départ du semi-marathon.

13h00 : arrivée des marcheurs à Hendaye.

14h15 : récupération des coureurs et départ de Fontarabie.

14h30 : récupération des marcheurs par l'autocar; direction Sare.

15h00 : repas au restaurant URTXOLA à Sare.

Après le repas, emplettes à Dancharria.

Retour à Bordeaux vers 22h00.



menu

ENTRÉES

SALADE MIXTE
et
CROQUETTES

et
POIVRONS FARCIS À LA MORUE

PLAT AU CHOIX

à choisir par chacun à l'avance

et à communiquer une semaine avant

CÔTELETTES - FRITES MAISON

ou
TXISTORRA (saucisse basque ou piment) - FRITES MAISON

ou
MERLU - RIZ

ou
MORUE - POMMES DE TERRE

DESSERT

ASSORTIMENT DE DESSERTS VARIÉS

café et vins compris

Tarifs : adhérent Courir et conjoint : 25 €. Extérieurs : 35 €.

Coureur extérieur : dossard en sus et inscription individuelle en ligne sur le site de la course.

18 mai - VILLENEUVE

1,5 km - 1 PB

1. Louis LAUGA 4 min 15 s

23 mai - COLOMIERS

1,5 km - 1 PB

10. Louis LAUGA 4 min 11 s

28 mai - LORMONT

3 km - 1 PB

4. Louis LAUGA 9 min 12 s

29 mai - SAINT-CAPRAIS

Marche 8 km - 2 PB

Jocelyne FAVRET, JLGB.

Marche 14 km - 1 PB

Josyane BONNET.

8 km - 2 PB - 160 arrivants

33. Thierry LHERISSON 46 min 26 s
148. Martine LAUGA 1 h 02 min 06 s

14 km - 1 PB - 293 arrivants

103. Mathieu GONZALEZ 1 h 25 min 35 s

22 km - 2 PB - 215 arrivants

73. Agostinho DUARTE 2 h 08 min 42 s
185. Florence VICTOR 2 h 36 min 44 s

1^{er} juin - PESSAC

5 km - 1 PB

4. Louis LAUGA 16 min 20 s

7 juin - CAP-FERRET

Foulées des Baïnes - 20 km
Duos - 4 PB - 296 arrivants

7. Fernando YVORRA
Christophe LAUGA 1 h 33 min 26 s
99. Martine LAUGA
Florence VICTOR 2 h 14 min 55 s

20 km - 1 PB - 585 arrivants

134. Emmanuel TUCCIO 1 h 49 min 59 s

7 juin - PÉRIGUEUX

3 km - 1 PB

12. Louis LAUGA 9 min 11 s

14 juin - BORDEAUX

5 km - 1 PB

6. Louis LAUGA 15 min 52 s

22 juin - PAUILLAC

10 km - 2 PB - 139 arrivants

71. Florence VICTOR (3^e V2) 56 min 29 s
124. Martine LAUGA 1 h 08 min 17 s

25 km - 2 PB - 116 arrivants

29. Agostinho DUARTE 2 h 06 min 40 s
Christophe LAUGA, qui s'était égaré, a fait 13 km.

5 juillet - BORDEAUX

1,5 km - 1 PB

7. Louis LAUGA 4 min 18 s



Je me suis « un peu » perdu, mais cette fois-ci ce n'était pas pendant la course mais en voiture pour trouver la plage du départ. Heureusement qu'on avait prévu de la marge pour se rencontrer car j'avais tous les dossards. Une fois arrivé et retrouvé les sourires soulagés de mes camarades nous avons rejoint le départ, vaste plage pleine de gens en train de bronzer, se baigner, jouer aux raquettes... et nous avec nos maillots de la Page Blanche. Les gens nous regardent surpris.

La chaleur était au rendez-vous. Nos pieds s'enfoncent dans le sable. Avec Manu on s'échauffe un petit peu pour tester la course sur sable. Finalement ce n'est pas aussi dur qu'on le croyait. Il faut juste courir à côté de la mer. On se prépare et on part au coup du sifflot ! La plage est désormais pleine de coureurs. J'essaie de courir à côté de l'eau sans me mouiller les chaussures, mais pas possible d'éviter la vague. Je suis parti vite, j'arrive à maintenir un bon rythme, mais les chaussures mouillées et le sable mou dans certains endroits me font diminuer ma vitesse.

Je commence à avoir soif, la chaleur commence à être insupportable... J'ai une pensée pour Salers, ici c'est tout le contraire !

Les derniers mètres sont les plus durs car le sable est mou et mes chaussures s'enfoncent, mais voilà Christophe ! A toi le bracelet et bonne course !

La prochaine fois, j'aimerais essayer pieds nus. Qui sait ? Peut-être que je gagnerai quelques secondes. **Fernando**

Arrivés au départ du relais, Fernando nous a fait peur, il était parti faire le tour du Bassin en repérage ! (mais il est finalement arrivé à l'heure).

Pour la deuxième partie des Baïnes, la mienne, c'était un peu dur surtout avec les faux-plats du sable et aussi les jambes lourdes ! Autrement la vue était belle avec ce beau soleil, le temps est passé vite sauf l'eau qui nous a manqué.

Après le réconfort, pique-nique sous la pluie ou resto ? On a préféré un petit resto moules-frites sur la route du retour. **Christophe**



6 juillet - BRUGES

21,1 km - 3 PB - 443 arrivants

5. Louis LAUGA (1^{er} espoir) 1 h 22 min 20 s
48. Christophe LAUGA 1 h 36 min 40 s
413. Martine LAUGA 2 h 23 min 06 s

14 juillet - BOURG

Randonnée 13 km - 2 PB

Jocelyne FAVRET, Christian GARCIA.

13 km - 3 PB - 260 arrivants

18. Christophe LAUGA 1 h 00 min 51 s
168. Florence VICTOR 1 h 21 min 05 s
246. Jean SCHMITT 1 h 36 min 12 s

30 km - 2 PB - 121 arrivants

42. Agostinho DUARTE 2 h 43 min 20 s
90. Nadine JOIE (3^e V2) 3 h 17 min 28 s

23 août - CAPIAN

Randonnée 10 km - 2 PB

Martine et Alain THEUX.

7 septembre - CARIGNAN

Marche 8 km - 1 PB

Jocelyne FAVRET.

8 km - 7 PB - 188 arrivants

4. Louis LAUGA 33 min 06 s
14. Clément STÉPHAN (1^{er} cadet) 36 min 35 s
20. Christophe LAUGA 37 min 41 s
53. Sylvain STÉPHAN 42 min 03 s
88. Benoît DAUTEUIL 47 min 25 s
159. Martine LAUGA 57 min 06 s
160. Josyane BONNET (1^{re} V3) 57 min 11 s
174. Christian THIBAUT 59 min 41 s

16 km - 3 PB - 295 arrivants

63. Fernando YVORRA 1 h 18 min 53 s
114. Agostinho DUARTE 1 h 25 min 03 s
246. Florence VICTOR 1 h 41 min 11 s

28 septembre - CANÉJAN

10 km - 3 PB - 260 arrivants

45. Fernando YVORRA 40 min 57 s
231. Martine LAUGA 1 h 01 min 10 s
243. Christian THIBAUT 1 h 03 min 25 s

Mise en page : JLGB - Coordination : Agostinho
Annonce Saint-Jean-de-Luz : Pierre Darthout
Participants : Christophe Lauga et Fernando Yvorra