



FOULÉES LIBRES

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



Fin de saison tronquée mais sauvée par le cross de Gujan

28 octobre, LA BRÈDE

7 km - 3 PB - 205 arrivants

113. Abel BONNET	36 min 04 s.
135. Josyane BONNET	37 min 36 s.
187. José CARRILLO	42 min 52 s.

17 km - 3 PB - 434 arrivants

207. Yves PARROT	1 h 24 min 39 s.
307. Daniel PIRES	1 h 36 min 12 s.
353. Gérard POLONI	1 h 40 min 40 s.

Six adhérents seulement étaient présents à cette toujours magnifique Croisière des Bons Vins, beaucoup récupérant des fatigues du marathon ou étant en vacances. Le duel des Bonnet a continué sur le 7 kilomètres avec la victoire cette-fois-ci d'Abel. Yves Parrot, sur sa lancée marathonienne, a terminé premier du 17 kilomètres.

28 octobre, CASTELNAU

9 km - 1 PB - 121 arrivants

41. Nadine JOIE	43 min 09 s.
-----------------	--------------

Nadine devient une « accro » des courses nature. En villégiature pour le week-end à Castelnau, elle en profite pour disputer, brillamment, cette épreuve médocaine transformée pour la première fois en course nature.

3 novembre, LORMONT

10 km - 2 PB - 56 arrivants

26. Sylvain STEPHAN	41 min 48 s.
30. J.-L. PONCABARÉ	42 min 39 s.

Deux représentants pour cette « toute petite » épreuve au nombre famélique de participants, mais qui permet de grimper deux fois la côte du Vieux Lormont.

3 novembre, JARNAC

42,195 km - 1 PB - 403 arrivants

170. Yves PARROT,	3 h 48 min 25 s.
-------------------	------------------

Insatiable, Yves enchaîne le Cap-Ferret et Jarnac, notre sortie annuelle des deux dernières saisons. Et il y réalise son meilleur chrono malgré des conditions climatiques n'ayant rien à voir avec ce qu'on a pu connaître en 2005 et 2006, le vent contraire et la fraîcheur ne l'empêchant pas de faire le même temps (à 14 secondes près) que dans la chaleur de la presqu'île du Bassin. Un métronome. La classe !

11 novembre, BORDEAUX

10 km - 2 PB - 732 arrivants

47. David SCOTTE	38 min 55 s.
104. Sylvain STEPHAN	41 min 31 s.

Deux représentants parmi les 732 participants de cette désormais grande classique bordelaise disputée sur les quais. Mais quels représentants. Le haut du panier avec David Scotte sous les 40 minutes et dans les cinquante premiers et Sylvain Stephan dépassant de peu la centième place avec son meilleur temps sur la distance.

24 novembre, GUJAN-MESTRAS

8,6 km - 12 PB - 182 arrivants

27. José DUARTE	35 min 54 s.
59. X. VANSIELEGHEM	39 min 39 s.
65. Yves PARROT	40 min 08 s.
77. Nadine JOIE (2 ^e V1)	41 min 49 s.
83. JLGB	42 min 46 s.
98. Daniel PIRES	44 min 19 s.
127. Abel BONNET	47 min 11 s.
133. Jean SCHMITT	48 min 23 s.
138. Josiane SOUC	48 min 54 s.
143. Jacky SOUC	49 min 29 s.
148. Gérard ADAM	50 min 02 s.
175. José CARRILLO	55 min.

Comme les deux dernières années, douze adhérents se sont retrouvés à Chante-Cigale pour le traditionnel cross du journal par un temps frais mais bien ensoleillé. Emmenés par un José Duarte toujours au top, ils ont disputé l'épreuve de 8 kilomètres où Nadine est, pour la cinquième fois de la saison, montée sur le podium.

A noter les bons temps, en amélioration par rapport à l'an passé, de JLGB mais surtout de Jean Schmitt. Très belle réception comme toujours sous la tente « Sud Ouest ».

25 novembre, LA ROCHELLE

42,195 km - 1 PB - 7100 arriv.

782. David SCOTTE	3 h 10 min 24 s.
-------------------	------------------

David Scotte a participé au troisième marathon français en terme de popularité.

1^{er} décembre,

SAINT-MÉDARD-DE-GUIZIÈRES

10 km - 1 PB - 112 arrivants

33. Sylvain STEPHAN	43 min 12 s.
---------------------	--------------

Sylvain clôture la saison de la section sur des routes inédites aux frontières de la Dordogne.



**Commentaires
Jean-Louis
Poncabaré**

CONVOCAATION A L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

SAMEDI 23 FÉVRIER 2008
à 18 heures

A POMPIGNAC

au café-restaurant **L'HORIZON**, au centre bourg (derrière la salle des fêtes)

☎ 05.56.72.30.39

Le programme :

- **18 h 00** → Assemblée générale (rapports des président, secrétaire et trésorier; renouvellement du bureau; cotisation 2008; questions diverses).
- **19 h 30** → Remise des récompenses aux quatre lauréats des challenges performance et participation 2007.
- **19 h 45** → Apéritif puis repas (adhérents : 20 euros; extérieurs et accompagnants : 23 euros; enfants : 7 euros).

Mon premier podium...



PHOTO COURIR

Galgon, ça c'est la course qu'il me faut pour remporter mon premier podium. Depuis dix-neuf ans que je cours, je le mérite bien !

Mais il faut déjà y aller dans le Nord-Fronsadais : c'est pas la porte à côté. De plus mon temps est compté car je travaille tout à l'heure à 18 h 30, alors, pas question de traîner.

Question horaire, j'ai choisi le 10 kilomètres qui part assez tôt pour moi.

Sur la ligne de départ je suis le seul de la section. Il est vrai qu'il n'y a pas foule non plus : une trentaine ? Je ne sais pas mais ça part vite et je me retrouve devant (je ne suis pas habitué et ça me fait drôle...). Mon premier kilomètre bouclé en 4 mn 10 s me rappelle à l'ordre : pas la peine de

m'époumonner, en U2 on doit être au moins quatre. Mais qu'elle est dure cette course ! Ce n'est finalement pas une partie de plaisir. Des côtes et des côtes, il va falloir se le gagner ce podium. Je remarque bien quelques fléchages sur la route, mais pas de problème, je suis la bonne couleur de ma course.

Me voilà au septième kilomètre en compagnie de concurrents du 15 kilomètres qui nous ont rejoints sur le parcours. Huitième kilomètre, plus que deux et enfin la récompense suprême. Un carrefour où les commissaires nous font signe de tourner à droite. Je me sens bien et je tiens un bon rythme. Mais que se passe-t-il ? Je ne vois pas arriver le neuvième. Pourtant j'aurais dû le passer car cela fait au moins dix minutes que je l'attends. Soudain arrive le onzième ! Je vais demander aux commissaires au prochain carrefour. « Mais Monsieur, vous êtes sur le circuit du 15.

Les concurrents du 10 ont bifurqué depuis longtemps. » Je suis écroulé. Il faut tout de même que je revienne. Je suis perdu, je prends un chemin de traverse et je parviens enfin à rallier l'arrivée. La colère me tient et je demande à l'organisateur pourquoi il y a des commissaires s'ils ne vous indiquent pas le bon chemin. Je jette mon dossard. Je me dépêche de me changer pour partir au boulot. En revenant je repense à toutes ces péripéties et je me dis que si j'avais regardé les flèches je ne me serais pas trompé et que finalement c'est bien fait pour moi car j'ai oublié une chose essentielle : la seule chose qui compte c'est courir pour son plaisir et non pas pour la récompense que l'on pourrait obtenir.

On ne m'y reprendra pas ! Mais je reviendrai certainement courir à Galgon car c'est une course intéressante qui mérite le détour (c'est le cas de le dire !).