

FOULÉES LIBRES



AVRIL 2013

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



Quel record va-t-on bien battre en 2013 ? Timide en termes de participation elle s'annonce pourtant fulgurante avec ces perfs et ces podiums à chaque course ! Les calculs s'affinent et après quelques mois de réglages les plus jeunes gagnent leurs places. Mais les plus expérimentés conservent leurs traces, résistent et reviennent...

Les uns avec les autres, les uns après les autres, à chacun sa pause, pas forcément en tenue, ils sont toujours là, prêts à en découdre, à suivre ou à supporter, le groupe reste formé.

Il y a des satellites, des fusées, des météorites et des géostationnaires ! C'est bien tout un univers où l'on s'active, s'échauffe, prend de la vitesse, suit sa trajectoire, fait sa course puis vient le besoin de refaire le vide.

Les années lumières sont alors comptées en centièmes de secondes car nous observons malgré nous à notre façon l'échelle du temps : le chrono. Alors attention à ne pas trop vite s'enflammer au risque d'exploser au premier impact ! Peu importe, loin des trous noirs, dans ce cosmos bien plus lumineux que celui de notre Galaxie, dépensons notre énergie en suivant la voie lactée, vitaminée, protéinée et festive et prenons tous le temps de briller.

Agostinho

!SINON LES PONTS! TOUTS SUR LES PONS SNOT



L'équipe SUD OUEST à la course des Ponts

PHOTO PASCALE CHAUSSAT

13 janvier - CENON

Cross 9,172 km - 1 PB

Louis LAUGA.

27 janvier - TRÉLISSAC

Cross 10,885 km - 1 PB

Louis LAUGA 44 min 27 s

3 février - CESTAS

Marche section - 6 PB

Nathalie APIOU, Abel BONNET, Jocelyne FAVRET, Claude LHERISSON, Christine et Joël SARASA.

8 km - 6 PB - 192 arrivants

19. Bruno APIOU	37 min 46 s
38. Xavier VANSIELEGHEM	40 min 15 s
69. Zahia CHAIGNAUD	45 min 12 s
142. Florence NIDOS	54 min 07 s
147. Jacky SOUC (1 ^{er} V4)	55 min 04 s
180. Martine LAUGA	1 h 01 min 31 s

16 km - 7 PB - 350 arrivants

31. Fernando YVORRA	1 h 10 min 40 s
37. Christophe LAUGA	1 h 11 min 30 s
51. Agostinho DUARTE	1 h 13 min 09 s
165. Bernard BOUBE	1 h 26 min 45 s
216. Emmanuel TUCCIO	1 h 30 min 55 s
231. Nadine JOIE	1 h 33 min 13 s
281. Florence VICTOR	1 h 39 min 11 s

C'est bien reparti pour cette nouvelle saison. La logique est respectée sur le 8 kilomètres où on salue l'arrivée de Florence.

Sur la grande distance Fernando persiste et signe, imité en cela par Christophe. Bernard se rappelle à nos bons souvenirs.

16 février - OMET

Marche section - 1 PB

Marie-Laure YVORRA.

10 km - 6 PB - 168 arrivants

27. Fernando YVORRA	39 min 04 s
43. Christophe LAUGA	41 min 12 s
101. Emmanuel TUCCIO	47 min 16 s
114. Nadine JOIE	49 min 15 s
152. Jacky SOUC	58 min 46 s
159. Christian THIBAUT	1 h 04 min 35 s

Peu d'inscrits pour cette belle course. Les participants ont pu profiter du beau soleil. Fernando continue sa moisson et Christophe n'y peut rien. Bonne course de Manu qui devance Nadine qui échoue au pied du podium. Jacky, ne renouvelle pas sa performance de Cestas et se classe sixième V4 ! Christian ferme la marche à son rythme.

17 février - SAINT-YRIEIX

Cross 10,630 km - 1 PB

Louis LAUGA 43 min 41 s

3 mars - CAZATS

Rando 17 km - 2 PB

Nathalie APIOU, Josyane BONNET.

3 mars - COIMÈRES

Rando 11 km - 3 PB

Abel BONNET, Christine et Joël SARASA.

11,4 km - 1 PB - 326 arrivants

261. Christian THIBAUT 1 h 13 min 16 s

La suite en pages 3 et 4

25 MAI 2013 La Pastourelle

2000



Plan des courses

Le programme

Vendredi 24 mai :

Pasta-party

Samedi 25 mai :

Repas auvergnat dansant

LA DUBRONNERIE
10,5 KMS

CIRCUIT COURSE
& RANDO 32 KMS

BALADE DE L'AUZE
27 Kms

RAID VTT
DES 3 VALLEES
64 Kms

RANDO DES
SOURCES
39 Kms

RAVITAILLEMENTS

POINT EAU

ANIMATIONS

Les horaires :

8 h 30 : Randonnée 32 km

13 h 30 : Duo Trail 32 km

13 h 45 : Solo Trail 32 km

Retrait des dossards le 24 mai de 17 h à 20 h et le 25 dès 7 heures sous le préau de l'école

Navettes col de Néronne possibles pour les relayers départ 13 h 40 mais covoiturage conseillé

Navettes rapatriement col de Puy-Violent et Saint-Paul-de-Salers pour les randonneurs à partir de 15 h 30 à Puy-Violent et 16 h 30 à Saint-Paul-de-Salers

MAURIAC

Les Routiers

27, rue Saint-Mary



L'Ecu de France



6, avenue Charles-Peric
15200 MAURIAC

Tarifs

Pasta-party : 10 €

Repas auvergnat : 22 €

Hébergement :

40 € chambre 2 personnes

Petit-déjeuner : 6,50 €

Participation

section (par adhérent)

Repas auvergnat : 5 €

Nuitée : 15 €

Florence Nidos, nouvelle gazelle de la section, se présente

Alors, il semblerait que je doive sacrifier à la tradition des présentations officielles. Comme j'adoore parler de moi, je me suis précipitée pour remplir des lignes et des lignes totalement spontanément ; sans trouver l'excuse du « trop de travail en ce moment », « j'ai pas le temps », patati patata et sans avoir même essayé la stratégie de l'eau qui dort...

C'était sans compter sur la ténacité d'Agostinho et de Jean-Louis. Donc timide certes mais pas au point de paraître définitivement impolie voire désobligeante. Surtout que j'ai trouvé l'accueil dans votre club très chaleureux et facile.

Alors justement, en parlant de « j'ai pas le temps », quelques mots sur ce qui occupe mes journées : être mère et enseignante-documentaliste.

Pour la première occupation elle est dédiée à Lys, collègienne de 11 ans, pour la seconde, certains se rappellent vaguement la vieille prof à lunettes et chignon qui gérait la bibliothèque de leur collège ou lycée, et bien, quelques dépoussiérages de l'Education nationale plus tard, c'est la même tendance nouvelles technologies.

Voilà pour la Flo des villes.

Pour la version « on the road again », je cours régulièrement depuis quatre ans pour me détendre, m'entretenir. Au début vingt minutes et trop peu de kilomètres pour ne pas les taire, aujourd'hui 6 kilomètres deux fois par semaine et 12 le mercredi matin. Ce n'est pas le sport que mon médecin me conseille parce que j'ai les ligaments des deux genoux vraiment faiblards mais c'est pratique : pas besoin de prendre rendez-vous, de respecter un horaire particulier. Mon beau-frère, Fer-

nando pour les intimes, m'avait proposé plusieurs fois de venir faire une course et un jour je me suis décidée. L'idée de me mesurer à d'autres coureurs n'est pas dans ma nature, je préfère voir ce que je suis capable de faire toute seule et vérifier d'une fois sur l'autre que je sache faire au moins pareil et petit à petit mieux.

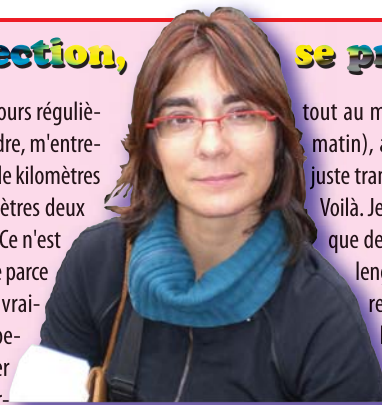
Mais finalement, après trois courses je trouve que ça apprend à gérer son souffle et son effort sur un temps donné tout en essayant de tenir un timing correct. Faire une course dynamise le jour J et les entraînements entre les échéances, mais ce n'est pas à vous que je vais l'apprendre. Avant les courses je râle en ressasant « Mais que diable allais-je faire dans cette galère » (sur-

tout au moment de me lever le matin), après la course, je suis juste tranquille et bien.

Voilà. Je reste plus fan de rando que de courses. C'est un challenge différent mais je dois reconnaître que pour l'instant je ne me sens bien que sur des petites distances.

Un clin d'oeil amical à Jacky et Josyane qui ont partagé les 8 kilomètres de la Tournée des Cuviers à Listrac avec moi, et oups quelques autres (396 participants je crois...) mais nous avons couru ensemble un moment et nous nous sommes suivis de près une bonne partie de la course.

Des trois que j'ai pour l'instant eu l'occasion de partager avec vous, cette course était la plus sympa ; peut-être parce que le beau temps était la plus sympa ; peut-être à cause des animations musicales dans les chais, sûrement grâce à ceux d'entre-vous avec lesquels j'ai eu l'occasion d'échanger quelques mots avant et après. Voilà, merci à tous et à bientôt.



3 mars - LANGON

Randonnée 6 km - 2 PB

Emilia et Antonio DUARTE.

3 mars - BAZAS

21,1 km - 10 PB - 965 arrivants

122. Agostinho DUARTE	1 h 32 min 16 s
185. Bruno APIOU	1 h 35 min 53 s
360. Xavier VANSIELEGHEM	1 h 42 min 32 s
548. Nadine JOIE	1 h 49 min 56 s
646. Emmanuel TUCCIO	1 h 54 min 52 s
741. Daniel PIRES	2 h 00 min 23 s
779. Zahia CHAIGNAUD	2 h 02 min 27 s
828. Florence VICTOR	2 h 06 min 42 s
888. Christelle TUCCIO	2 h 13 min 00 s
954. Adrienne TUCCIO	2 h 26 min 21 s

Rendez-vous incontournable de l'année, le Langonnais a rendu son verdict. Agostinho, en l'absence de Fernando, reprend la tête de la troupe suivi d'un peu plus loin par Bruno en progrès. Xavier, à son niveau, devance une excellente Nadine, cependant que Manu flanche un peu sur la fin. Surprise, Daniel devant Zahia. Les trois filles, Florence, Christelle et Adrienne ferment la marche.

Le pique-nique incontournable au Pas-de-la-Mule, à Verdélais, a vu le retour de Martine et Alain encore en convalescence.

10 mars - SAINT-MÉDARD

10 km - 5 PB - 1145 arrivants

67. Louis LAUGA	35 min 00 s
609. Emmanuel TUCCIO	47 min 48 s
652. Zahia CHAIGNAUD	48 min 29 s
818. Daniel PIRES	51 min 57 s
1036. Gérard POLONI	59 min 04 s
1057. Martine LAUGA	1 h 00 min 15 s

Excellent chrono de Louis qui se classe devant Manu et Daniel. Bon retour de Gérard et bonne performance de Martine.



Le traditionnel repas du Pas-de-la-Mule à Verdélais

PHOTO FLORENCE VICTOR

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.fr; JLGB, tél. 05.56.20.63.33, jlgb52@wanadoo.fr

Blog : courirpageblanche.blogs.sudouest.fr

Inscriptions aux courses : Par le blog ou auprès de JLGB et Agostinho

Entraînements :

- Les mardis et jeudis à Queyries (départ à 12 h 15 de la sortie du garage Sud Ouest, rue Allaux). Egalement le vendredi selon disponibilités.
- Les dimanches matins (sauf jours de courses) au Burck, à Mérignac (départ 10 heures côté écoles). Responsable : Xavier Vansielegheem, tél. 05.56.47.49.85, 06.76.78.60.56, 05.35.31.32.11

10 mars - QUINSAC

Randonnée 10 km - 2 PB

Maryse et José CARRILLO.

Randonnée 30 km - 3 PB

Florence et Marie-Laure NIDOS, Fernando YVORRA.

VTT 37 km - 2 PB

Florence VICTOR et Agostinho DUARTE.

17 mars - BORDEAUX

Rando 6,8 km - 11 PB

Josyane et Abel BONNET, Maryse et José CARRILLO, Maryse et Pierre DARTHOUT, Jocelyne FAVRET, Christian GARCIA, Justine, Martine et sœur LAUGA, Claude LHÉRISSON.

7 km - 4 PB - 1000 arrivants

3. Louis LAUGA (1 ^{er} espoir)	23 min 25 s
328. Jean SCHMITT	42 min 30 s
350. Florence NIDOS	45 min 00 s
390. Adrienne TUCCIO	41 min 50 s

14 km - 12 PB - 1000 arrivants

11. Fernando YVORRA	55 min 42 s
35. Christophe LAUGA	58 min 10 s
90. Agostinho DUARTE	1 h 02 min 27 s
128. Bruno APIOU	1 h 04 min 05 s
239. Xavier VANSIELEGHEM	1 h 07 min 41 s
245. Emmanuel TUCCIO	1 h 07 min 50 s
249. Zahia CHAIGNAUD	1 h 08 min 00 s
271. Sylvain STÉPHAN	1 h 08 min 43 s
317. Daniel PIRES	1 h 10 min 02 s
345. Florence VICTOR	1 h 11 min 00 s
468. Christelle TUCCIO	1 h 15 min 00 s
782. Martine LAUGA	1 h 25 min 22 s

C'était la première Course des Ponts et la section se devait d'y être. N'essayez pas de retrouver les résultats dans les classements officiels car le nombre de dossards classés était limité à 2000. Ce qui veut dire que les 1000 inscrits supplémentaires ont servi de vaches à lait !

17 mars - PARIS

30 km - 1 PB - 2380 arrivants

803. Nadine JOIE 3 h 06 min 12 s
Belle représentation de Nadine à l'Écotrail de la capitale.

1^{er} avril - ANGLADE

11,2 km - 1 PB - 90 arrivants

88. Jean SCHMITT (1^{er} V4) 1 h 11 min 44 s

7 avril - CANÉJAN

Randonnée 11,5 km - 3 PB

Josyane et Abel BONNET, Claude LHÉRISSON.

8,5 km - 1 PB - 251 arrivants

168. Jacky SOUC (2^e V4) 50 min 28 s

**Commentaires
et mise en page : JLGB
Coordination : Agostinho
Participante :
Florence Nidos**



Le groupe à Listrac

30 mars - LISTRAC

Randonnée 8 km - 9 PB

Abel BONNET, Pierre DARTHOUT, Emilia et Antonio DUARTE, Christine et Joël SARASA, Marie-Laure YVORRA-NIDOS, Joan et Lys.

8 km - 5 PB - 396 arrivants

10. Louis LAUGA (2 ^e espoir)	29 min 25 s
218. Jacky SOUC (2 ^e V4)	47 min 03 s
233. Florence NIDOS	46 min 11 s
266. Josyane BONNET	49 min 07 s
308. Jean SCHMITT	51 min 44 s

17 km - 4 PB - 456 arrivants

42. Fernando YVORRA	1 h 13 min 34 s
74. Agostinho DUARTE	1 h 18 min 00 s
236. Emmanuel TUCCIO	1 h 29 min 50 s
453. Christian THIBAUT	1 h 57 min 10 s

Quelle belle course que cette Tournée des Cuviers ! Louis et Jacky sur le podium, Florence qui réussit une belle course en devançant Josyane et Jeannot. Fernando s'impose à nouveau devant Agostinho, cependant qu'Emmanuel découvre les Cuviers et que Christian déguste...

Merci aux Gobinaud pour leur accueil dans leur chai après la course où les anciens se sont retrouvés avec grand plaisir pour des grillades bien arrosées.



Pas mal les Cuviers, hein Manu ?



Qu'ils sont sages... !

18 km - 9 PB - 343 arrivants

30. Fernando YVORRA	1 h 21 min 54 s
64. Agostinho DUARTE	1 h 27 min 26 s
89. Bruno APIOU	1 h 29 min 43 s
166. Emmanuel TUCCIO	1 h 37 min 12 s
169. Xavier VANSIELEGHEM	1 h 37 min 30 s
199. Zahia CHAIGNAUD	1 h 39 min 47 s
204. Bernard BOUBE	1 h 40 min 13 s
216. Nadine JOIE (3 ^e V2)	1 h 42 min 01 s
306. Florence VICTOR	1 h 53 min 38 s

Résultats conformes à la forme du moment à ce Trail de l'Eau Bourde bien frisquet. Et deux podiums supplémentaires remportés par Nadine et Jacky.

7 avril - La Frappadingue

12 km - 3 PB - 3298 arrivants

1601. Sylvain STÉPHAN	3 h 05 min 20 s
2734. Christophe LAUGA	3 h 35 min 08 s
2740. Martine LAUGA	3 h 35 min 15 s

Trois téméraires de notre section ont participé à la Frappadingue, à Bourg, un parcours du combattant plus qu'une course.

14 avril - LE HAILLAN

10 km - 2 PB - 687 arrivants

312. Zahia CHAIGNAUD	49 min 01 s
451. Daniel PIRES	52 min 36 s