Carignan

ébut septembre, c'est la reprise et on commence par Carignan : Deput septemble, cest la reprise et on commente par sanguardi de Tour De'est un peu comme proposer le Tourmalet au prologue du Tour de France, toutes proportions gardées. Pour ma part, ma dernière course remonte à février et je retrouve avec plaisir mes camarades, la silhouette affinée pour certaines et la moustache à peine plus blanche pour un autre (toute ressemblance avec une personne existante ne





C'est parti et comme je le pensais, ça s'annonce difficile malgré mes nombreuses séances de fractionné (couches/biberon/couches). Plus le parcours avance et plus je serait que fortuite).

maudis les organisateurs et même l'animateur. J'imagine le titre dans le journal demain : " Meurtre à Carignan, c'est ici que Létard git ". Un peu facile, mais mes neurones commencent à être comme mes jambes : à plat.

La ligne d'arrivée franchie, 2 minutes de plus que l'an dernier, la bouteille de vin gagnée et la petite collation me ramènent à de meilleurs sentiments.

Promis, je reviendrai l'année prochaine, mais mieux préparé et en meilleure forme.

Xavier VANSIELEGHEM Page Blanche

Sud Ouest

Marathon du Cognac, Jarnac Week-end des 3, 4 et 5 novembre

Renseignements: JLGB au 06.25.91.68.73

Vendredi 3 novembre, rendez-vous à 18 heures :

Maison familiale et rurale de Jarnac, 12, rue Ernest-Merlin, 16200 Jarnac, tél.: 05.45.35.37.64.

- * Prise des dossards à 18 h 30.
- à 19 heures. * Apéritif
- * Pasta-party à 19 h 30.

Participation financière des participants :

- * Adhérent : 2 nuits + 2 repas = 20 euros.
- * Adhérent : 1 nuit + 1 repas = 10 euros.
- * Adhérent sans hébergement : 2 repas = 10 euros.
- * Personne extérieure : 2 nuits + 2 repas = 51 euros.

COURIR33

Le site de la course à pied en Gironde www.courir33.net

MASCULINS	FÉMININES
SPRINT (courses de moins de 8 km)	Classement au 13/10/06
948 classés 13. Claude LHÉRISSON, 779 points 69. Jacky SOUC, 346 points 244. Yvon GABRIEL, 144 points	549 classées 364. Adrienne TUCCIO, 125 points
STANDARD (courses de 8 à 13 km)	
3 516 classés 245. Yves PARROT, 468 points 255. José DUARTE, 459 points 591. Denis CASTETS, 249 points	 1 423 classées 43. Josiane SOUC, 793 points 51. Nadine JOIE, 747 points 52. Monique MANZANO, 745 points
LONG (courses de plus de 13 km)	
2 302 classés 37. José DUARTE, 751 points 56. Yvon GABRIEL, 683 points 83. Thierry MOGABURU, 573 points	986 classées 71. Monique MANZANO, 424 points 76. Corinne BABONNAUD, 416 points 103. Josiane SOUC, 361 points

DERNIÈRES COURSES DE LA SECTION

Dimanche 29 octobre

LABRÈDE

6.5 km à 10 h 00 17 km à 10 h 00

Samedi 4 novembre **IARNAC**

42,195 km à 9 h 00 21,1 km à 9 h 15 10 km à 9 h 30

Dimanche 19 novembre

AVENSAN

10 km

à 10 h 00 10 km

Samedi 26 novembre **CROSS SUD OUEST**

6 km à 13 h 15

à 10 h 30

Dimanche 17 décembre ARCACHON



FOULÉES LIBRES

Bulletin de la section Courir de la Page Blanche du Journal SUD OUEST



Depuis le 2 décembre 1988 je fais partie du bureau de la section. A l'époque, succédant à l'éphémère Lucien Hernandez, Jean-Marie Nollet, alias Ping-Pong, avait la responsabilité d'amener le plus loin possible la section Courir qu'il avait initiée. Le sillon était tracé. Depuis, lui disparu (?), la section a continué avec enthousiasme.

1998 fut le meilleur cru avec 35 adhérents engagés pour la mythique course Marseille-Cassis.

Aujourd'hui, en 2006, nous nous apprêtons à nouveau à vivre un grand moment au Marathon du Cognac, à Jarnac, où 26 Page Blanchistes seront alignés dans les différentes épreuves.

Mais d'autres courses nous attendent avec surtout l'Ekiden de Bordeaux, le 22 octobre, où nous devrons réunir le maximum de monde pour faire de cette journée une réussite pour la section. Deux records à battre : performance et participation. La sortie montagne existe toujours grâce à la volonté de Bruno Courrian. Le même week-end, Yves Parrot aura couru à Berlin son 4° marathon de la saison 2006! Vive la retraite! Quelques-uns n'ont pas rangé les chaussures cet été. Faudrait-il reprogrammer des courses en juillet-août?

Quand viendront Gujan et Arcachon, il sera alors temps de penser à l'avenir. Adapter la section aux futurs défis, afin qu'elle atteigne ses vingt ans avec enthousiasme et vigueur, sans renier le N passé. A ce moment là on fêtera également les 100 ans de la Page Blanche. Quel programme! Bonne fin de saison à tous.

Saint-Caprais/Moulis/Lugos: les chronos de l'été



Moulis, les Targonnais n'avaient pas encore digéré les 32 km d'Ambazac...

7 mai (24) ST-MARTIAL-D'ARTENSET 12 km - 1 PB - 44 arrivants

20. Yves PARROT, 55 min 48 s (2° V3)

Quand il n'est pas dans le Médoc, il écume les courses de Dordogne, comme nous le verrons plus loin. Insatiable.

14 mai MACAU 6 km - 4 PB - 55 arrivants

7. Yvon GABRIEL, 23 min 57 s

28. Jacky SOUC, 32 min 52 s 31. Claude LHÉRISSON, 33 min 21 s

52. José CARRILLO, 46 min 59 s

10 km - 7 PB - 256 arrivants

60. Thierry MOGABURU, 41 min 49 s

89. Denis CASTETS, 43 min 26 s 151. Nadine JOIE, 47 min 38 s

198. Catherine CASTETS, 51 min 49 s

209. Josiane SOUC, 53 min 31 s

219. Jean-Nicolas SCHMITT, 54 min 36 s 250. Adrienne TUCCIO, 1 h 28 s

Onze adhérents ont pris le chemin du Médoc pour la deuxième année consécutive afin de disputer cette épreuve, organisée dans le cadre de la Fête de l'alose, qui avait séduit l'an passé.

Yvon GABRIEL, dont Bègles (15 km) constituait la plus courte distance courue jusqu'à présent, s'est aligné sur le 6 km et a réalisé un excellent septième temps. Sur le 10, son compère Thierry MOGABURU fut la tête d'affiche, mais tous les participants de l'an dernier ont amélioré leurs temps, même Nadine JOIE, de retour parmi nous après ses 100 kilomètres.

19 mai EYSINES 10 km - 2 PB - 86 arrivants

42. Yves PARROT, 45 min 37 s (2° V3) 64. Gérard ADAM, 50 min 37 s

Participation de l'inusable Yves et de Gérard, venu en voisin, à cette petite course de auartier.

21 mai (24) ST-SAUVEUR-DE-BERGERAC 12 km - 1 PB - 52 arrivants

18. Yves PARROT, 54 min 25 s (1^{er} V3) Superbe podium pour Yves en Dordogne.

25 mai SAINT-CAPRAIS 8 km - 16 PB - 187 arrivants

17. José DUARTE, 34 min 27 s

48. Denis CASTETS, 37 min 52 s

51. Hervé POUGET, 38 min 18 s

66. Yves PARROT, 40 min 23 s

71. JLGB, 42 min 11 s

77. Nadine JOIE, 42 min 55 s

97. Claude LHÉRISSON, 45 min 8 s

100. Abel BONNET, 45 min 12 s

104. Gérard ADAM, 45 min 18 s

108. Catherine CASTETS, 45 min 47 s

114. Josiane SOUC, 46 min 37 s

130. Monique MANZANO, 49 min 16 s

131. Jean-Nicolas SCHMITT, 49 min 21 s

141. Pierre VEREECQUE, 50 min 53 s

142. José CARRILLO, 50 min 56 s

161. Corinne BABONNAUD, 53 min 21 s

22 km - 3 PB - 367 arrivants

61. Thierry MOGABURU, 1 h 50 min 41 s

317. Véronique DUFOIS, 2 h 35 min 55 s

319. Gérard POLONI, 2 h 36 min 24 s

2 marcheurs, Brigitte VEREECQUE et Christian GARCIA, ont complété la présence importante de la Page Blanche qui a remporté la première place au challenge du nombre.

Pour la troisième année consécutive, le même nombre d'adhérents (19) avaient décidé ce jeudi de l'Ascension de parcourir les chemins, les buttes et les vignes des Premières Côtes de Bordeaux. La majorité opta pour le 8 km, trois se lancèrent courageusement sur le 22, Thierry MOGABURU bien sûr, Véronique DUFOIS et Gérard POLONI pour la première fois. Ils ne furent pas déçus car ce trail est toujours aussi difficile.

Par contre, sur la plus courte distance, l'ensemble des participants améliora nettement son temps de l'an passé, le parcours étant visiblement plus court.

27 mai TOULENNE 5 km - 1 PB - 80 arrivants

Un représentant à la Cavale des Rapetous, Claude LHÉRISSON qui revient en forme et termine 46° en 25 min 27 s.

28 mai FUTUROSCOPE Marathon - 1 PB - 578 arrivants

283. Yves PARROT, 3 h 49 min 43 s

Etonnant Yves, en forme olympique. Pour son deuxième marathon de l'année, il descend sous les 4 heures. Chapeau bas!

4 juin LIBOURNE 14 km - 1 PB - 190 arrivants

94. Yves PARROT, 1 h 04 min 01 s

Pour profiter encore de sa pleine forme, Yves est allé tester cette nouvelle course qui en était à sa deuxième édition.

4 juin AMBAZAC (87) 32 km - 2 PB - 2343 arrivants

245. Yvon GABRIEL, 2 h 44 min 39 s 739. Thierry MOGABURU, 3 h 07 min 52 s

Excellents chronos, nettement améliorés par rapport à l'an passé, pour les deux Targonnais à la magnifique course nature « Les Gendarmes et les Voleurs de Temps» en Haute-Vienne qui augmente de nouveau sa participation.

10 juin GIRONDE-SUR-DROPT 6 km - 2 PB

Yvon GABRIEL et Thierry MOGABURU ont couru en couple cette épreuve originale et ont terminé 4°

11 juin MOULIS 9 km - 4 PB - 196 arrivants

52. JLGB, 46 min 30 s

88. Claude LHÉRISSON, 51 min 35 s

147. Jean-Nicolas SCHMITT, 58 min 12 s

154. José CARRILLO, 1 h 05 s

23 km - 5 PB - 279 arrivants

62. José DUARTE, 1 h 56 min 28 s

71. Yvon GABRIEL, 1 h 57 min 23 s

72. Thierry MOGABURU, 1 h 57 min 24 s

88. Yves PARROT, 1 h 59 min 46 s 148. Nadine JOIE, 2 h 11 min 17 s

Nouvelle course au challenge, cette épreuve nature disputée au milieu des vignes et des bois moulissois, qui en était à sa deuxième édition, a obtenu un beau succès de participation. Neuf PB étaient présents, JLGB se montrant le meilleur sur la petite distance, le 23 km regroupant tous les « spécialistes » marathon et 100 bornes de la section. José DUARTE s'impose devant les Targonnais, en roue libre après leurs 32 kilomètres nature d'Ambazac du dimanche précédent et leurs 6 kilomètres de la veille à Gironde-sur-Dropt; Yves PARROT, qui récupère toujours magnifiquement de ses marathons et Nadine JOIE, qui gère tranquillement sa saison après ses 100 kilomètres.

17 juin CUSSAC-FORT-MÉDOC 12 km - 1 PB - 51 arrivants

32. Yves PARROT, 55 min 56 s

Petite chambrée pour cette course médocaine où le local Yves Parrot nous a bien représentés.

23 juin BOULIAC 12 km - 4 PB - 386 arrivants

177. Yves PARROT, 55 min 48 s 315. Abel BONNET, 1 h 04 min 42 s 354. José CARRILLO, 1 h 11 min 07 s

362. Josyane BONNET, 1 h 12 min 25 s

Quatre participants à la Nocturne chère à l'animateur Alain LETARD, les mêmes que l'an passé (qui améliorent leurs chronos) plus Yves PARROT qui réalise le meilleur temps. 120 personnes en moins à cette épreuve, dû certainement à la concurrence de France/Togo au Mondial.

24 juin MONTAGNE-ST-EMILION 21,1 km - 2 PB - 288 arrivants

59. Yvon GABRIEL, 1 h 41 min 56 s 115. Thierry MOGABURU, 1 h 50 min 52 s

Il y a quelques années, les organisateurs proposaient un 15 kilomètres où nous avions participé deux années consécutivement au milieu d'une centaine de participants. Cette fois-ci, place à un semi qui a obtenu un beau succès et auquel ont participé nos deux Targonnais.

1eg juillet LUGOS 10 km - 5 PB - 59 arrivants

30. Yves PARROT, 47 min 55 s (1^{er} V3) 45. Abel BONNET, 56 min 18 s (3^e V3) 51. Josiane SOUC, 1 h 00 min 57 s (2^e V2)

52. Josyane BONNET, 1 h 02 min 24 s (3° V2)

53. Jacky SOUC, 1 h 04 min 24 s

Nouvelle épreuve du challenge, elle n'a réuni que 59 participants du fait de la rude concurrence de France/Brésil en Coupe du Monde et de la forte chaleur. Nos cinq vétérans participants ont donc eu du mérite à fort bien se comporter.

1er juillet ESPELETTE (64) 28 km - 1 PB - 630 arrivants

467. Jean-Louis PONCABARÉ, 3 h 51 min 30 s

Epreuve célèbre, surtout pour sa soirée d'après-course, mais trop dure pour un nonspécialiste de la montagne, disputée de surcroît par une température caniculaire.

14 juillet BOURG-SUR-GIRONDE 17 km - 1 PB - 187 arrivants

93. Nadine JOIE, 1 h 43 min 13 s (3° V1)

30 km - 1 PB - 84 arrivants

62. Yves PARROT, 3 h 00 min 56 s

Nadine et Yves persistent et signent. Toujours au meilleur de leur forme, ils ont participé de bon matin, en ce jour de fête nationale, à ce trail sur les jolis mais très difficiles coteaux de Bourg. Sur la plus petite distance pour la première, sur le grand parcours pour le second, ils ont terminé chacun à la troisième place de leur catégorie. Félicitations admiratives car il faisait toujours très chaud ce matin-là.

22 juillet SAINT-TROJAN 8,5 km - 1 PB - 71 arrivants

39. Yves PARROT, 40 min 42 s (3e V3)

Epreuve aussi difficile que le trail précédent, disputée dans la même région avec une côte à 14 % à grimper deux fois et une autre aux alentours de 10 %.

Et de nouveau un podium récompensé par une coupe et une bouteille pour notre étonnant V3 qui nous laisse sans voix, béat devant la grande saison qu'il effectue.

30 juillet MENESPLET (24) 11,4 km - 1 PB - 71 arrivants

44. Yves PARROT, 56 min 10 s

6 août COIMÈRES 5 km - 1 PB - 48 arrivants

31. Claude LHERISSON, 24 min 28 s

Après la Cavale des Rapetous, Claude Lhérisson écume les courses langonnaises et représente - fort bien d'ailleurs - la section en ce début août.

6 août ST-ANDRÉ-DES-EAUX (22) 42,195 km - 1 PB - 140 arrivants

99. Yves PARROT, 3 h 55 min 09 s

Et un nouveau marathon pour Yves, le troisième de l'année, cette fois-ci dans les Côtes d'Armor, dans un petit village du côté de Dinan, toujours dans ses temps habituels (entre 3 h 50 min et 4 heures). Quelle santé, quelle régularité! Chapeau bas.

Commentaires Jean-Louis PONCABARÉ

Saint-Caprais

Après l'échauffement où certains de la Page Blanche ont manqué me voir tomber (ce sera pour plus tard), je prends le départ bien décidé à tout donner. Premier kilomètre, j'aperçois José ne s'appelant pas

Lucky Luke et incapable d'aligner deux photos à la suite...

Rien de très spécial à dire sur la première partie roulante ; entre route, chemin et sous-bois avec un passage dans le site « Parcours

dans les arbres Tepacap!» ainsi que dans quelques domaines avec château. Après le ravitaillement du douzième kilomètre, le parcours devient beaucoup plus accidenté et technique. Une longue descente sur Cambes commence, ma cheville droite se dérobe et le chute tête le promière récention main accident de chute tête le promière récent de chute tête le partie de chute tête le promière récent de chute tête le partie de chute tête le promière récent de chute tête le partie de chute de c droite se dérobe et je chute tête la première, réception main gauche pour éviter le uronce se delove et je chute tete la première, reception main gauche pour eviter le pire, mais l'épaule en a pris un coup. Je repars et en bas remontée aussi sec par la pire, mais l'épaule en a pris un coup. Je repars et en bas remontée aussi sec par la pire, mais l'épaule en a pris un coup. Je repars et en bas remontée aussi sec par la pire, mais l'épaule en avoir à l'un ruisseau sous tunnel, pour se retrouver à longer celui-ci sur une partie très abrupte avec possibilité de s'égarer... nous sommes d'ailleurs plusieurs à en avoir fait les frais l'Encore des-

d'ailleurs plusieurs à en avoir fait les frais! Encore descendre, monter dans les bois à flancs de coteau, la dernière montée est difficile à avaler. Et revoilà enfin mon ami Lucky Luke qui se tient là en haut de cette dernière difficulté avec son arme favorite et son humour. Surgit la ligne d'arrivée, heureux d'en finir malgré les douleurs.

Si je devais faire une comparaison, ce trail est beaucoup plus agréable que celui de Moulis et c'est un bon entraînement pour la course des gendarmes et des voleurs si les dates sont assez espacées.





Thierry MOGABURU Page Blanche **Sud Ouest**

Moulis

En ce dimanche du mois de juin
nous nous sommes retrouvés une
petite dizaine à Moulis pour une course nature! Après
le trail de Saint-Caprais nous abandonnons une fois encore le
bitume des routes pour le sable des chemins creux, le gravier
et les cailloux des sentiers de vignes, les nids de poule et les
ornières des prairies dont les herbes folles nous fouettent les

Les paysages sont jolis et variés, le parcours est très agréable, pas de côtes assassines, juste des petits raidillons dans les règes, la chaleur n'est pas trop forte et les ravitaillements bien fournis nous permettent « d'avaler » les kilomètres sans trop de difficultés. L'arrivée enfin soulage les participants, chacun commente sa course et donne ses impressions. La mienne est qu'il faut revenir l'année prochaine pour deux raisons : la première, vérifier la distance pour le 23 km et la deuxième pour la bonne organisation et le choix de marcher 9 ou 14 km ou en courir 9 ou 23 sans oublier la possibilité de pique-niquer avec le vin et le café offerts, que demander de plus!...





de la rentrée.



Lugos

Le 26 juin : retour de Corse où nous avions décidé de faire deux entraînements par semaine. En réalité, nous avons fait seulement deux sorties dans le mois ! Sur l'agenda, la date du 1^{er} juillet est entourée : c'est la

nocturne de Lugos. Deux sorties dans la semaine pour se remettre en jambes et nous voici arrivés au matin du 1^{er} juillet. Il fait une chaleur atroce et la question se pose : Lugos ou le quart de finale du mondial au frais, dedans, avec plongeon dans la piscine à la mi-temps ? Nous nous sommes engagés par le club, il faut donc y aller !

Arrivés à 18 h 30 à Lugos, nous décidons de faire un tour du circuit en voiture (climatisée) et là deux surprises : le 10 km fait en réalité 10,3 km et pendant deux bornes il emprunte une piste sablonneuse sans la moindre ombre. Revenus au centre du village, nous trouvons les Bonnet et Yves Parrot accompagné de Claudine : nous serons donc 5 à représenter la PB. A l'échauffement, constat commun : grosse difficulté à respirer : il fait 34 degrés et la qualité de l'air est très mauvaise (à la télé ils ont déconseillé tout effort physique ce jour).

Juste avant le départ, passage sous une douche installée en bordure de route. 20 heures : le pistolet libère les forçats du bitume. Au bout de deux bornes, Jojo doit s'arrêter (souffle coupé, jambes en coton). Je la persuade de continuer en lui promettant de l'attendre jusqu'au bout. Au 4° nous sommes ensemble avec Josyane Bonnet, et Abel n'est pas très loin devant (ce qui veut dire qu'il n'est pas bien lui non plus).

Au 5° en plein milieu de la piste sablonneuse, je ne tiens plus la promesse faite à Jojo de l'accompagner jusqu'à l'arrivée... et pour cause, je suis tout d'un coup littéralement planté, à la limite du malaise. Je reste un petit moment avec Josyane Bonnet (sans décrocher un mot, je peux pas) ; elle disparaît elle aussi doucement de ma vue et je me retrouve tout seul sur le bitume brûlant à me demander ce que je fous là...

La fin fut un véritable calvaire et je passai la ligne d'arrivée des papillons pleins les yeux, à deux doigts de tomber dans le temps prodigieux de 1 h 04 min et des poussières! Les autres non plus n'avaient pas réalisé de très bons temps ce qui me consola à moitié. Le sandwich et la pression offerts par l'organisation nous remirent sur pieds. Nous apprîmes que la remise des récompenses aurait lieu à la mi-temps de France/Brésil diffusé devant nous sur écran géant. Nous fêtâmes le but de Zizou et un verre de sangria à la main nous attendîmes la remise. La PB s'en tira finalement fort bien : Yves 1^{et} V3, Abel 3^{et} V3, Jojo 2^{et} V2, Josyane Bonnet 3^{et} V2 et votre serviteur premier... devant la voiture balais! A noter que par équipe, deux éléments de plus nous auraient permis de l'emporter. Finalement, cette course doit être agréable par temps normal, il faut dire aussi que question dotation, c'est certainement ce que j'ai vu de mieux jusqu'à présent. Allez, bonne fin de congés à tous et soyons nombreux lors des courses

Jacky SOUC et sa co-pilote