# FOULÉES & BRES



**AVRIL 2012** 

COURIR

http://courirpageblanche.blogs.sudouest.fr





Le groupe au Pas-de-la-Mule à Verdelais. De gauche à droite : Agostinho, Lucette, José, Antonio, Florence, Alain, Pierre, Xavier, Joël, Maryse, Martine, Christine, Josyane, Abel, Maryse et Emilia

# 15 janvier - PÉCHARMANT

28 km - 1 PB - 99 arrivants

54. Yvon GABRIEL 2 h 31 min 25 s

# 15 janvier - LÉOGNAN

6187 m - 1 PB - 24 arrivants

4. Louis LAUGA 22 min 22 s

# **5 février - CESTAS**

## 16 km - 1 PB - 73 arrivants

37. Xavier VANSIELEGHEM 1 h 30 min 00 s Un seul représentant pour une couse sélectionnée au challenge, et pour cause : madame la neige était de la partie!

#### 18 février - DONZAC

(Voir en page 2)

# 19 février - ANGLET

# Cross demi-finale CF 5896 m 81 arrivants

42. Louis LAUGA 24 min 27 s Dur pour notre champion!

# **26 février - BASSENS**

10 km - 2 PB - 125 arrivants

60. Yann VIMENEY 46 min 47 s

75. Nadine JOIE (2<sup>e</sup> V2) 49 min 11 s

# 26 février - SAUCATS

10 km - 1 PB - 318 arrivants

198. Yves PARROT 50 min 45 s

Mise en page et commentaires : JLGB Coordination : Agostinho DUARTE Participants : Xavier VANSIELEGHEM et José CARRILLO

# 4 mars - CAZATS/LANGON

#### Marche 17 km - 6 PB

Jocelyne FAVRET, Pierre DARTHOUT, Christian GARCIA, Claude LHÉRISSON, Joël SARASA, Alain THEUX.

#### Marche 11 km - 6 PB

Abel BONNET, Maryse et José CARRILLO, Maryse DARTHOUT, Christine SARASA, Martine THEUX.

# **COIMÈRES/LANGON**

## 11 km - 2 PB - 313 arrivants

138. Florence VICTOR 58 min 36 s 198. Josyane BONNET (1<sup>re</sup> V3) 1 h 04 min 06 s

## BAZAS/LANGON

#### Semi - 7 PB - 700 arrivants

85. Agostinho DUARTE 1 h 28 min 38 s 321. Xavier VANSIELEGHEM 1 h 41 min 45 s 405. Yann VIMENEY 1 h 45 min 37 s 411. Zahia CHAIGNAUD 1 h 46 min 09 s 425. Nadine JOIE 1 h 46 min 42 s 487. Sylvain STÉPHAN 1 h 50 min 01 s 696. Adrienne TUCCIO 2 h 25 min 33 s

Les marcheurs devancent les coureurs à la participation...

Sur Coimères, Florence réalise un bon chrono, imitée en cela par Josyane qui se classe première dans sa catégorie.

Le semi voit toujours l'hégémonie de notre président, mais Xavier réalise un super temps! Encore Yann bien classé devant Zahia et Nadine. Sylvain évacue les décalages horaires... cependant que Adrienne en bave.

Et comme d'habitude, retrouvailles de tout ce beau monde au Pas de la Mule à Verdelais.

La suite en dernière page





Les nouveaux adhérents de la section : Christelle et Emmanuel Tuccio

# 18 février - DONZAC

#### Marche section 10 km - 5 PB

Abel BONNET, Maryse et Pierre DAR-THOUT, Martine et Alain THEUX.

# 10 km - 10 PB - 141 arrivants

10 Km - 10 PB - 14	i arrivants
40. Agostinho DUARTE	41 min 37 s
77. Bruno APIOU	46 min 19 s
80. Yann VIMENEY	47 min 10 s
86. PARRAUT Yves	48 min 36 s
95. Nadine JOIE (3° V2)	49 min 39 s
115. Emmanuel TUCCIO	53 min 20 s
119. Florence VICTOR	54 min 11 s
123. JLGB	57 min 16 s
128. Josyane BONNET	59 min 51 s
135. Christian THIBAULT	1 h 03 min 08 s

Après une absence de quelques années, la section revenait sur des lieux chargés de souvenirs. Le parcours, toujours aussi vallonné, a mis nos organismes à l'épreuve. Bonne entrée en matière après le bide de Cestas.

Nos marcheurs ouvrent d'abord la route.

Derrière notre intouchable président, excellente rentrée de Bruno, cependant que Yann n'en finit pas d'étonner. Yves, sur ses talons devance Nadine qui monte à nouveau sur le podium. Première course réussie sous nos couleurs pour Emmanuel. Florence dompte facilement votre narrateur, cependant que Josyane, en proie avec des douleurs dorsales, termine courageusement devant l'époux de notre poétesse.

Les organisateurs ne nous ont pas oubliés en nous récompensant pour notre troisième place à la participation : un beau magnum.









# 1er avril - CHEVERNY

Marche 12 km - 2 PB Nadine JOIE et Stéphanie PARROT.

Duo marathon (23,2 + 19 km) 2 PB - 130 arrivants

98. Yves PARROT/Yann VIMENEY

3 h 48 min 18 s

# Marathon - 2 PB - 1026 arrivants

574. Xavier VANSIELEGHEM 3 h 52 min 48 s 608. Zahia CHAIGNAUD 3 h 56 min 04 s

En raison de désistements, l'indisponibilité de Nadine souffrante, nos troupes se sont vues renforcées par Gwenola et Antoine, nos amis Ambarésiens, qui ont damé le pion à notre équipe duo. Zahia et Xavier n'ont peut-être pas fait les chronos désirés mais ils ont quand même savouré.

Pour cette première participation au marathon de Cheverny, nous nous souviendrons de notre week-end, tonnerre de Brest! Non, nous n'avons pas fait fausse route vers la Bretagne, seulement cette manifestation était placée sous le signe de Tintin. Et pourquoi, me direzvous: parce que le château de Cheverny a inspiré celui de Moulinsart, bande de bachi-bouzouks!

Dès l'arrivée au village, nous sentons bien, outre le vent glacial pour les sudistes que nous sommes, que tout est mis en place pour un week-end de rêve : organisateurs sympathiques et attentionnés (même



avec les gens compliqués...), bonne humeur générale. Ce n'est pas pour rien que cette épreuve est inscrite au challenge de la convivialité. Preuve nous en est encore donnée lors de la pasta-party dans l'orangerie du château : décor magnifique, ambiance festive avec jazz-band, repas de qualité (et aussi de quantité, n'est-ce pas Yves ?).

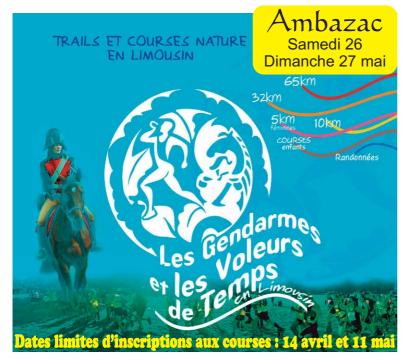
Nous rejoignons nos chalets en passant par Chambord où nous admirons le château illuminé et croisons quelques sangliers et marcassins (une idée de repas pour le lendemain?).

Le lendemain matin, très concentrés et pour certains un peu tendus, nous revenons disputer notre épreuve : marathon (Zahia et Xavier), duo (Yves/Yann et Gwenola/Antoine) ou marche (Nadine et Stéphanie). Philippe et Pierre sont chargés d'une mission capitale dont ils s'acquitteront fort bien :

trouver un poulet cuit et des chips.

Le parcours, bien que relativement plat, n'en est pas moins exigeant avec ses parties caillouteuses et surtout le vent, de face dans les derniers kilomètres évidemment. Les deux marathoniens ont lutté tant qu'ils ont pu, mais il était difficile de faire un super chrono dans ces conditions : 3 h 52 min pour Xavier et 3 h 56 min pour Zahia, cela reste honorable. Quant aux duos, leur première expérience en la matière a été concluante, l'équipe ambarésienne approchant même les 3 h 20 min. Au final, après une collation amplement méritée, nous sommes repartis enchantés de ce séjour, les Parrot s'offrant même une petite prolongation. A renouveler (ici ou ailleurs) l'année prochaine...

Xavier VANSIELEGHEM









# 4 mars - LALINDE

50 km - 1 PB

Bernard BOUBE

 $5\ h\ 18\ min\ 33\ s$ 

# 11 mars - QUINSAC

# Randonnée 10 km - 5 PB

Abel BONNET, Maryse et José CARRILLO, Pierre DARTHOUT, Martine THEUX.

# Randonnée 15 km - 5 PB

Josyane BONNET, Jocelyne FAVRET, Christian GARCIA, Stéphanie PARROT, Alain THEUX.

#### VTT 15 km - 3 PB

Zahia, Pierre et Philippe CHAIGNAUD.

#### VTT 30 km - 2 PB

Florence VICTOR, Agostinho DUARTE.

Une fois n'est pas coutume, la section représentée à la Ronde des Vignes par cinq vététistes (Thierry MOGABURU nous a fait le plaisir de nous rejoindre). Quant aux distances accomplies elles sont toutes supérieures à celles données par l'organisation...

Mais heureusement il y avait l'anniversaire de Pierrot chez qui tout le monde s'est retrouvé pour un barbecue très chaleureux (!).

#### 11 mars - BERGERAC

**Trail 25 km - 1 PB - 113 arrivants**103. Yves PARROT 2 h 51 min 51 s

# 11 mars - SAINT-MÉDARD

# 10 km - 1 PB - 1228 arrivants

69. Louis LAUGA (2<sup>e</sup> junior) 35 min 01 s

Notre p'tit Louis chapeau! Tu n'as pas fini de nous étonner!

# 18 mars - VILLENAVE

#### Marche 10 km - 5 PB

Abel BONNET, Pierre DARTHOUT, Jocelyne FAVRET, Christian GARCIA, Stéphanie PARROT.

#### **Course jeunes**

1. Justine LAUGA

## 6,3 km - 3 PB - 82 arrivants

2. Louis LAUGA (1er junior)	21 min 54 s
51. Josyane BONNET (2e V3)	37 min 01 s
68. Martine LAUGA	41 min 39 s

#### 10 km - 6 PB - 216 arrivants

46. Agostinho DUARTE	42 min 01 s
66. Bruno APIOU	43 min 54 s
76. Fernando YVORRA	44 min 55 s
111. Zahia CHAIGNAUD (3° V1)	48 min 02 s
179. Florence VICTOR	55 min 28 s
191. Christelle TUCCIO	57 min 41 s

Enfin, les coureurs devancent les marcheurs en participation! Justine se distingue sur la plus haute marche, cependant que son frère rate de peu la victoire. Josyane, encore sur le podium, arrive devant Martine.

Agostinho déroule devant Bruno en progrès. Belle rentrée de Fernando, tandis que Zahia monte sur le podium. Florence devance Christelle qui fait une belle entrée sous nos couleurs.

Deuxième place de la section à la participa-



Notre podium par équipe à Villenave-d'Ornon

# 25 mars - TANAÏSSIENNE

# Marche nocturne 5 km - 1 PB Stéphanie PARROT.

#### Marche section - 8 PB

Abel BONNET, Pierre DARTHOUT, Emilia, Antonio et Sophie DUARTE, Martine et Alain THEUX, Geneviève THIBAULT.

#### 8 km - 8 PB - 91 arrivants

O MIII OID OI MIII	Tuiles
3. Louis LAUGA (1er junior)	31 min 30 s
20. Christophe LAUGA	38 min 17 s
36. Emmanuel TUCCIO	42 min 59 s
56. Christelle TUCCIO	47 min 42 s
65. Josyane BONNET (1re V3)	50 min 46 s
69. Florence VICTOR	51 min 25 s
78. Martine LAUGA	54 min 48 s
80. Christian THIBAULT	54 min 49 s

#### 19 km - 3 PB - 130 arrivants

15. Agostinho DUARTE	1 h 19 min 59 s
80. Zahia CHAIGNAUD	1 h 38 min 06 s
84. Yann VIMENEY	1 h 39 min 49 s

Blanquefort nous proposait des épreuves intéressantes et Stéphanie a tenté l'aventure de la nocturne.

Sur le 8 kilomètres Louis a longtemps fait la course en tête mais l'expérience lui manque encore. Il devance nettement papa, cependant qu'Emmanuel réalise une bonne performance devant Christelle bien placée. Josyane, à nouveau sur la plus haute marche du podium, arrive devant... une Florence égarée! Martine et Christian terminent de concert.

Sur la grande distance, Agostinho est sans rival et signe un bon chrono. Zahia devance notre Ambarésien Yann.

#### 25 mars - BARCELONE

# Marathon - 1 PB - 20000 arrivants

15787. Adrienne TUCCIO 5 h 13 min 15 s

Et un de plus pour notre Adri! Ranita était cette fois dans la capitale catalane et s'est offert un moment d'extase. A quand les 100 bornes?

# 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,

ilgb52@wanadoo.fr

#### Blog

http://courirpageblanche.blogs.sudouest.fr

# Inscriptions aux courses :

Par le blog ou auprès de JLGB et Agostinho

# • Entraînements :

- Les mardis et jeudis à Queyries, entre midi et 14 heures

- Les jeudis aux antennes S1 de Bordeaux-Lac ou à Carignan (avec vestiaires et douches)