

FOULÉES LIBRES



JUILLET 2012

<http://courirpageblanche.blogspot.com>

VOLTEURS DE TEMPS



PHOTO PIERRE DARTHOUT

Trail de Baurech. De gauche à droite : Agostinho, Yves, Christophe, Florence, Jean-Nicolas, Christelle, Fernando, Xavier

25 mars - VEILLE-ST-GIRONS

30 km - 1 PB - 97 arrivants

57. Sylvain STÉPHAN 3 h 46 min 36 s

7 avril - LISTRAC

Marche 5 km - 3 PB

Emilia et Sophie DUARTE, Maryse DARTHOUT.

Marche 10 km - 4 PB

Antonio DUARTE, Danielle POLONI, Martine THEUX, Geneviève THIBAUT.

Marche 13 km - 6 PB

Pierre DARTHOUT, Jocelyne FAVRET, Christian GARCIA, Gérard POLONI, Alain THEUX, JLGB.

8,6 km - 4 PB - 298 arrivants

32. Thierry LHÉRISSON 36 min 36 s
101. Florence VICTOR (3^e V1) 42 min 50 s
183. Josyane BONNET (1^{re} V3) 48 min 33 s
217. Christian THIBAUT 50 min 35 s

18 km - 2 PB - 453 arrivants

35. Agostinho DUARTE 1 h 14 min 21 s
228. Fernando YVORRA 1 h 33 min 28 s

Belle participation à cette classique médocaine.

Belle reprise de Thierry sur la petite distance. Florence, sans rivale, devance Josyane qui monte de nouveau sur le podium, ainsi que Christian.

Pas de problème pour Agostinho devant Fernando qui finit blessé.

Tout ce petit monde s'est retrouvé ensuite dans les chais de Gobineau pour un repas convivial où le maître grillades Pierrot s'en est donné à cœur joie, le tout dans la bonne humeur !

15 avril - PARIS

Marathon - 1 PB - 32980 arrivants

9192. Mathieu GONZALEZ 3 h 53 min 55 s



Me voilà rentré dans la famille !

Cette belle famille des marathoniens. Ce rendez-vous parisien restera un grand souvenir. On se sent bien, comme une sorte de rêve accompli. Sans être mon sport à la base, ces deux mois de

parenthèse de pelote (pas complète car il me fut difficile de renoncer à quelques parties), m'ont procuré beaucoup de plaisir. Il a fallu c'est vrai être persévérant et à fond pour atteindre mes objectifs tout en gérant la vie de travail, de famille avec mes deux filles en bas âge, les travaux de rénovation sans dégât. J'en avais plein la tête mais les trois attentes plus importantes étaient de terminer, avec du plaisir, si possible sous les 4 heures. Ce fut carton plein. Je repars à nouveau vers la cancha mais je sais déjà que j'y regoûterai tellement le plaisir fut complet.

Mathieu

La suite en dernière page



Samedi 26 mai

Marche 10 km - 4 PB

Pierre DARTHOUT, Abel BONNET, Yves PARROT, Christian THIBAULT.

Marche 17 km - 1 PB

Josyane BONNET.

Dimanche 27 mai

10,4 km - 6 PB - 726 arrivants

283. Florence VICTOR	1 h 12 min 18 s
351. Yann VIMENEY	1 h 04 min 57 s
420. Nadine JOIE	1 h 07 min 57 s
564. Christian THIBAULT	1 h 14 min 08 s
695. Claude LHÉRISSON	1 h 24 min 48 s
696. JLGB	1 h 24 min 48 s

32,39 km - 5 PB - 1671 arrivants

320. Christophe LAUGA	3 h 10 min 02 s
827. Xavier VANSIELEGHEM	3 h 37 min 18 s
1012. Bernard BOUBE	3 h 45 min 56 s
1098. Yves PARROT	3 h 51 min 18 s
1637. Adrienne TUCCIO	4 h 52 min 33 s

65,5 km - 1 PB - 594 arrivants

225. Agostinho DUARTE	8 h 32 min 14 s
-----------------------	-----------------

La célèbre course du Limousin était la sortie phare annuelle de notre section. Avec dix-sept inscrits dans les différentes épreuves nous avons honoré nos couleurs.

Si les marcheurs ont ouvert les hostilités le samedi, tout le monde s'est retrouvé à une pasta-party très bien organisée et animée.

Mais le dimanche les épreuves au long cours attendaient nos valeureux représentants.

Des parcours très sélectifs et très beaux ont vu, sur le 32 km, Christophe s'échapper devant Xavier totalement décontracté, cependant que Bernard réussit une superbe perf. Le courageux Yves devance la non moins courageuse Adrienne.

Notre président, quant à lui, a pu mesurer toute la difficulté des 65 km et réussit une bonne performance.

Dès le départ à 8 h 30 j'étais stressé par cette foule. Le pistolet retenti, les traileurs m'ont entraîné à vive allure.

Je me suis dit : « Ces coureurs là, ils sont très forts surtout que la première côte est au sixième kilomètre. » J'ai pu enfin me régler à une bonne allure, 5,60 km/h bien suis arrivé aux 20 kilomètres. Après j'ai rencontré des descentes : très très dur, devant moi, je devais terre (rire). Par contre autour et par la suite les plaines et paysages les yeux grâce à la J'ai fini en 3 h 10 min sans la prochaine fois.)

ils sont très forts surtout que la première côte est au sixième kilomètre. » J'ai pu enfin me régler à une bonne allure, 5,60 km/h bien suis arrivé aux 20 kilomètres. Après j'ai rencontré des descentes : très très dur, devant moi, je devais terre (rire). Par contre autour et par la suite les plaines et paysages les yeux grâce à la J'ai fini en 3 h 10 min sans la prochaine fois.)

difficultés sur le parcours pour les voyais des gens qui tombaient juste ralentir pour les aider ou les laisser par on est passé par des sentiers avec rien un village dans la forêt, on se demandait qui habite là !

très jolis, on en prenait plein beauté du parcours.

être très épuisé. (Partant pour

Très bonne organisation ainsi qu'a l'hôtel, pasta-party et surtout avec mon ronfleur Xavier ! (rire).



Christophe LAUGA



TANAISSIENNE 2012

24 ET 25 MARS



Motivée par la belle journée ensoleillée passée à Villenave-d'Ornon pour les Randos de l'Espoir du CCPB où j'ai roulé, accompagnée de mes amis du club de Cagnac, je me rends à Blanquefort pour participer à la Tanaissienne.

Grâce aux conseils de Frédéric Le Brigand, venu remettre une coupe aux valeureux cyclistes, j'arrive sans encombre sur le site. Je suis la première à m'inscrire et au fil de l'heure qui s'écoule

avant le départ, je me rends compte que je suis la seule « extérieure » (pour ne pas dire jeune) à participer à cette rando. Une petite appréhension m'étreint (j'ai un



doute sur le mot). Et si je me perdais ? Alors, par sécurité, je décide d'intégrer, ni vue ni connue, le groupe formé par les marcheurs de l'association Oxygène, venus en nombre pour cette première marche nocturne. Armée de mon bracelet fluo et de ma frontale (que j'utilise pour la première fois en France), je laisse mes écouteurs dans ma poche, et me place à côté du chef du groupe, Pierre.

Nous démarrons cette balade à la suite des coureurs et marcheurs nordiques, sous un ciel noir mais sans nuage, seulement éclairé par les étoiles. Nous empruntons des sentiers bétonnés par l'armée allemande pendant la seconde guerre mondiale, avant de nous « enfoncer » dans la forêt. Au bout de 2,5 km, je sais que Pierre est le

doyen du groupe avec ses 82 ans et 364 jours, qu'il est le créateur de l'association et qu'il l'a présidée pendant dix-neuf ans !

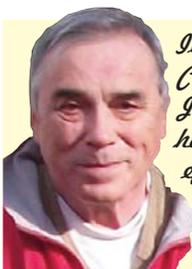
Au bord de l'étang, nous faisons une halte

pour écouter un professeur venu expliquer son travail et les enjeux de la biodiversité... J'écoute à peine, toute absorbée par la contemplation de ce ciel étoilé... Je m'imagine dans le désert, autour du feu de camp et me surprends à attendre une « pluie » d'étoiles filantes.

Après cet arrêt culturel, nous repartons pour les derniers kilomètres, toujours sous la houlette de Pierre, qui par souci de bien-être des coureurs, nous demande de marcher en file indienne. Au détour d'un virage, je regarde derrière moi et ne vois que les lumières des frontales qu'on pourrait prendre pour des lucioles !

Après une heure quinze de marche qui est loin d'être mon meilleur temps, même si d'habitude je ne me chronomètre pas, je regrette presque d'être arrivée, à peine fatiguée et contente d'avoir mené de front, marche et discussion avec ce charmant octogénaire !

Stéphanie PARROT



*Il faut sortir de chez soi.
C'est ainsi que dimanche
J'ai posé sur mes
hanches
effets à longues manches
plus vêtements
étanches. . .
Au bord de la Garonne*

*pas un chat ne ronronne.
Des vignes, des chemins
des regards étonnés
sur les jambes marquées
par les éclaboussures
de la vase noirâtre.
Lever les pieds c'est dur. . .
On reste collé au sol
BAURECH, jolie commune
bercée par la Garonne
tu as tant de charme
lorsque ton sol est sec.
mais il est des moments
ou épuisés par la boue
on revient sur ses pas.
C'est ainsi que Jocelyne et Christian
sont arrivés les premiers sur la ligne
À bientôt pour la nouvelle marche.
Chapeau pour les champions*

Christian GARCIA

SAMEDI 6 OCT. 2012

RANDONNÉE DES VILLAGES
DE LA PRESQU'ÎLE DE LEGE - CAP FERRET

**11,750 km
15 heures**

Clôture des inscriptions : avant fin août

MARATHON DES VILLAGES
DE LA PRESQU'ÎLE DE LEGE - CAP FERRET

Dimanche 7 octobre 2012

Marathon et duo (16 et 26 km)
Départ 9 h 30

www.marathon-des-villages.com

PLUS QU'UN PARCOURS

BLOG-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, jlg52@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, entre midi et 14 heures
- Les jeudis aux antennes S1 de Bordeaux-Lac ou à Carignan (avec vestiaires et douches)

15 avril - LE HAILLAN

Marche 10 km - 4 PB

Pierre DARTHOUT, Stéphanie PARROT, Martine et Alain THEUX.

10 km - 11 PB - 688 arrivants

94. Agostinho DUARTE	40 min 16 s
132. Bruno APIOU	41 min 49 s
180. Christophe LAUGA	43 min 02 s
193. Fernando YVORRA	43 min 22 s
331. Zahia CHAIGNAUD	47 min 47 s
385. Emmanuel TUCCIO	49 min 19 s
442. Florence VICTOR	50 min 56 s
450. Daniel PIRES	51 min 08 s
618. Gérard POLONI	59 min 03 s
650. Christian THIBAUT	1 h 01 min 08 s
667. Martine LAUGA	1 h 03 min 34 s

Excellente participation à nouveau pour une course rapide où la crème de la section s'était donné rendez-vous.

Agostinho a conservé la suprématie sur un bon Bruno, cependant que Christophe sent Fernando sur ses talons. Zahia devance Emmanuel, cependant que Florence en fait de même devant notre grand Daniel. Gérard s'emballa devant Christian et Martine.

29 avril - PESSAC

1500 m - 1 PB - 6 arrivants

2. Louis LAUGA	4 min 15 s
----------------	------------

1^{er} mai - BAURECH

Randonnée 14 km - 6 PB

Jocelyne FAVRET, Stéphanie PARROT, Pierre DARTHOUT, Christian GARCIA, Christian THIBAUT, JLGB.

14 km - 5 PB - 246 arrivants

35. Fernando YVORRA	1 h 17 min 49 s
100. Xavier VANSIELEGHEM	1 h 28 min 07 s
200. Florence VICTOR	1 h 48 min 24 s
202. Christelle TUCCIO	1 h 48 min 45 s
243. Jean SCHMITT (1 ^{er} V4)	2 h 15 min 17 s

26 km - 4 PB - 125 arrivants

36. Christophe LAUGA	2 h 25 min 13 s
38. Agostinho DUARTE	2 h 27 min 07 s
79. Sylvain STÉPHAN	2 h 43 min 01 s
89. Yves PARROT (2 ^e V3)	2 h 49 min 38 s

De mémoire, en vingt-quatre années de course à pieds, je n'avais jamais connu de telles conditions : boue à volonté, glissades à gogo ! Bravo aux organisateurs qui ont dans la nuit précédant l'épreuve, sécurisé le parcours ! Bravo à tous nos participants qui se souviendront longtemps de ce trail !

Le 14 kilomètres a vu la victoire de Fernando devant Xavier, cependant que Florence et Christelle se suivent de très près. Notre Jeannot prouve qu'en V4 on a un bon pied bon œil et monte sur la première marche du podium !

Nos courageux représentants sur la longue distance ont su déjouer les pièges du parcours. Christophe règle notre président fébrile mais présent. Belles performances de Sylvain et Yves qui se classe deuxième dans sa catégorie.

6 mai - TALENCE

800 m - 1 PB

Louis LAUGA	2 min 05 s
-------------	------------



8 mai - LÈGE-CAP-FERRET

21,1 km - 1 PB - 1108 arrivants

504. Yves PARROT	1 h 53 min 30 s
------------------	-----------------

12 mai - BLAYE

10 km - 1 PB - 261 arrivants

179. Jean SCHMITT (3 ^e V4)	1 h 00 min 50 s
---------------------------------------	-----------------

13 mai - LE TAILLAN

Marche section - 1 PB

Abel BONNET.

8 km - 2 PB - 368 arrivants

235. Josyane BONNET (2 ^e V3)	47 min 10 s
332. Martine LAUGA	54 min 16 s

15 km - 8 PB - 359 arrivants

42. Bruno APIOU	1 h 04 min 21 s
43. Christophe LAUGA	1 h 04 min 25 s
109. Xavier VANSIELEGHEM	1 h 11 min 06 s
186. Yves PARROT	1 h 17 min 44 s
187. Zahia CHAIGNAUD	1 h 17 min 46 s
278. Florence VICTOR	1 h 25 min 11 s
306. Christelle TUCCIO	1 h 28 min 52 s
345. Adrienne TUCCIO	1 h 36 min 56 s

La Fraise du Taillan fait toujours recette.

Sur la petite distance, Josyane se distingue à nouveau et Martine réussit une bonne course.

En l'absence de Agostinho, néanmoins présent à vélo, Bruno règle de justesse Christophe. Xavier, en bonne forme, devance Yves juste devant Zahia (?). Florence s'impose devant une Christelle en progrès, cependant qu'Adrienne peaufine sa forme pour Ambazac.

17 mai - SAINT-CAPRAIS

22 km - 1 PB - 224 arrivants

165. Yves PARROT	2 h 15 min 29 s
------------------	-----------------



Les marcheurs à Baurech. De gauche à droite : JLGB, Christian, Jocelyne, Pierre, Stéphanie et Christian

20 mai - TOMBLAINE

1500 m - 1 PB - 16 arrivants

15. Louis LAUGA	4 min 18 s
-----------------	------------

2 juin - SAUTERNES

Marathon - 1 PB - 428 arrivants

161. Sylvain STÉPHAN	4 h 16 min 48 s
----------------------	-----------------

9 juin - ST-ANDRÉ-DE-CUBZAC

Marche nordique 5 km - 2 PB

Josyane et Abel BONNET.

12 km - 7 PB - 249 arrivants

38. Agostinho DUARTE	51 min 52 s
45. Fernando YVORRA	52 min 47 s
135. Yann VIMENEY	1 h 01 min 32 s
189. Florence VICTOR	1 h 08 min 44 s
193. Christelle TUCCIO	1 h 09 min 08 s
234. Jean SCHMITT (3 ^e V4)	1 h 17 min 57 s
239. Christian THIBAUT	1 h 19 min 47 s

Dur dur les Montées d'Adrenaline ! Surtout après une course comme Ambazac...

Le président revenu, ce sont les accessits que se disputent Fernando qui devance nettement notre coureur ambarésien Yann. Florence devance encore, mais pour combien de temps encore ? Christelle qui progresse à grands pas. Les années n'ont toujours pas de prise sur Jeannot qui truste les podiums, alors que Christian savoure...

11 mars - QUINSAC

Marche 18 km - Oubli

Claude LHÉRISSON.

Mise en page
et commentaires : JLGB
Coordination : Agostinho