



# RUN IN CRÈS

de 2009 à AUJOURD'HUI







**Passion, Plaisir, Liberté**

## HISTORIQUE DU CLUB

« L'association RUN IN CRÈS a officiellement été déposée en préfecture sous le N° W343010213 le 15 octobre 2009 sous l'impulsion de Grégory Valency, partenaire du 1er jour et du Président Michel CANET. (2009-2014).

Dès 2009, l'association fut partenaire de la mairie du Crès pour co-organiser les foulées de la solidarité, course de 6,5kms autour du lac du Crès, au profit de la banque alimentaire.

Depuis, chaque année amène des adhérents supplémentaires et un nombre croissant de participants aux foulées de la solidarité.

## LE MOT DU PRÉSIDENT

« Soyez les bienvenus sur le site de Run In Crès.

Notre association est heureuse d'accueillir toutes les personnes désirant pratiquer la course à pied d'une manière conviviale ou sportive.

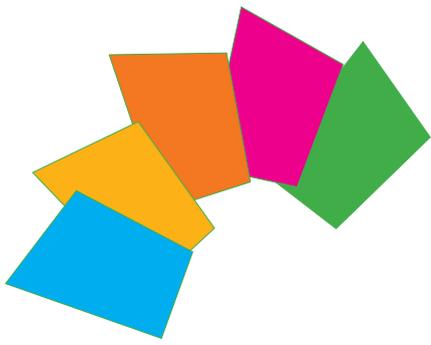
Run in Crès c'est chacun à son rythme dans un esprit d'équipe et de soutien.

Alors que vous soyez coureur débutant ou chevronné désirant partager, rencontrer, découvrir, s'améliorer, s'épater, en un mot « s'éclater », n'hésitez pas à nous rejoindre, le meilleur accueil vous sera réservé.



Olivier FAVANTINES





Olivier Favantines  
Président



Magali Gehin  
Vice Présidente



Michel Canet  
Président d'honneur



Cédric Beaurelet  
Trésorier



Alexandra Bellier  
Secrétaire



Olivia Giani



Hugues Leroy



Corinne Paysant  
Trésorière adjointe



Daniel Bonnefoi



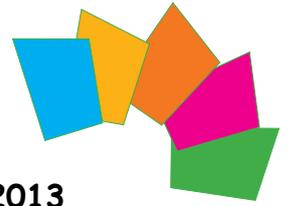
Thierry Lassagne



Nathalie Vaillé

# RÈGLEMENT INTÉRIEUR EN DATE DU 31 JANVIER 2014

« Partager une passion c'est aussi respecter quelques règles. »



## RÈGLEMENT INTÉRIEUR RUN'IN CRÈS - 23 décembre 2013

### Article 1 : Règles générales :

Le règlement intérieur a la même force obligatoire pour tous les membres que les statuts de l'association. Nul ne pourra s'y soustraire puisque implicitement accepté lors de l'adhésion. Une copie du règlement intérieur est présente sur le site du club.

### Article 2 : Adhésion morale :

L'adhésion à RUN IN CRÈS, association à but non lucratif, est incompatible avec la recherche d'intérêts financiers ou matériels. Les adhérents doivent être à jour de leur adhésion et avoir un comportement conforme à l'éthique de l'association.

### Article 3 : Adhésion sportive :

Chaque adhérent participant à une compétition qui s'inscrit sous le nom du club est tenu de porter les couleurs de celui-ci. Dans le cas où l'inscription est payée par le club (Courses Assos) l'adhérent qui ne prendra pas le départ de la course devra rembourser le club sauf si contre indication médicale ou raison personnelle justifiée.

### Article 4 : Les cotisations :

A ce jour les cotisations annuelles sont fixées à hauteur de :

- 25 euros par adhérent ;
- 40 euros par couple.

Les montants seront modifiables annuellement et présentés lors de l'assemblée générale. La validité de l'adhésion est fixée du 1er octobre de l'année en cours au 30 septembre de l'année suivante.

Le règlement de l'adhésion doit se faire par chèque avant le 1<sup>er</sup> octobre. Une adhésion en cours d'année n'impliquera aucune réduction de la cotisation annuelle.

Quelques séances d'essais (2 à 3) sont autorisées sur présentation d'un certificat médical d'aptitude à la course à pied datant de moins de 3 mois.

### Article 5 : Conditions d'adhésion :

Pour que l'adhésion soit effective le nouvel adhérent devra :

- Remplir le bulletin d'adhésion fourni par le club ou photocopié sur le site [www.runincres.free.fr](http://www.runincres.free.fr) ;
- Signer et dater le bulletin ;
- S'engager à prendre en compte le règlement intérieur et les statuts ;
- Fournir un certificat médical d'aptitude à la course à pied datant de moins de 3 mois, renouvelable tous les ans ;
- Payer la cotisation par chèque ou espèces.

Une autorisation signée par les représentants légaux devra être fournie pour les adhérents mineurs.

### Article 6 : Participation aux manifestations :

Il sera demandé à tous les adhérents dans la limite de leur disponibilité de bien vouloir participer en tant que bénévoles aux différentes manifestations auxquelles sera associé notre club. Les manifestations seront annoncées lors de l'assemblée générale et une mise à jour sera effectuée sur le site durant l'année.

### Article 7 : Réunions et moments de convivialités annuels :

Une assemblée générale sera tenue chaque année début octobre avec l'ensemble des adhérents. L'assemblée générale sera l'occasion de présenter les nouveaux adhérents :

- expliquer le fonctionnement du club ;
- rappeler les avantages de nos partenaires liés à l'adhésion ;
- rendre compte du rapport moral et financier et d'élire le nouveau bureau.

A l'issue de l'assemblée générale, un moment de partage convivial sera proposé pour les adhérents et leur famille.

Des moments de convivialités sont organisés tout le long de l'année et l'ensemble des adhérents sont conviés à y participer :

- Une sortie de Noël festive est organisée mi décembre dans les rues du Crès ;
- Un repas mis en commun est organisé fin juin sur le site du lac du Crès ;
- Des «Courses Assos» où l'inscription pourra être prise en charge par l'association seront programmées et suivies si cela est possible, d'un pique nique collectif tiré du sac.

### **Article 8 : Sanctions disciplinaires :**

Le bureau pourra éventuellement refuser un nouvel adhérent pour raison d'éthique, de même il pourra exclure un adhérent si celui ci n'a pas respecté les statuts ou le règlement (Interdiction d'accès au forum et d'écrire sur le blog).

### **Article 9 : Droit à l'image :**

Des photographies des adhérents pourront être prises lors des entraînements, des compétitions, des festivités. Ces photos seront visibles sur le site de l'association et transmises à la presse lors d'éventuelles publications. Tout adhérent qui ne souhaite pas figurer sur ces photographies devra le faire savoir au bureau.

### **Articles 10 : Assurance :**

L'association souscrit annuellement une assurance responsabilité civile qui couvre les dommages corporels et matériels causés à un tiers suite à un événement accidentel.

**LE PRESIDENT**

**LA VICE PRESIDENTE**

**LE TRESORIER**

**LA SECRETAIRE**





ARCHIVES

# C'était en 2009

## LAVERUNE : 1<sup>ère</sup> course du CLUB

### 15 Novembre 2009



# Les 1<sup>ères</sup> foulées de la solidarité au CRÈS

## 28 Novembre 2009



# Les 1<sup>ères</sup> foulées de la solidarité au CRÈS

28 Novembre 2009



# GRAND MONTEPELLIÈRE

## Le Crès

### Les Foulées de la solidarité ont connu un premier succès



De l'avis de tous, la manifestation fut un beau succès pour une première.

Organisées par la municipalité, sous la houlette de Jean-Claude Tissot, conseiller municipal délégué aux sports, en partenariat avec la toute nouvelle association Run in Crès, les premières Foulées de la solidarité ont connu un premier grand succès.

La spécificité de cette course consistait, en guise de frais d'inscription, à apporter des denrées non périssables au bénéfice de la Banque alimentaire, en parallèle des collectes effectuées par les bénévoles dans les grandes surfaces cressoises. Au total, 500 kg de denrées alimentaires ont ainsi été collectés.

Au total, 145 participants, soit 56 enfants et 89 adultes ont pris le départ pour un circuit bien étudié sur les pistes du site du lac.

Les enfants, dont les plus

jeunes, certains âgés de 4 ans, accompagnés de leurs parents, ont parcouru 200 mètres autour de l'aire de jeu et les plus grands ont tout de même été gratifiés de 1,200 km...

Pour les adultes, le tracé, long de 6,800 km, était, de l'avis même des compétiteurs, difficile mais agréable et intéressant de par la diversité des difficultés évitant ainsi la monotonie.

Les participants, dont un certain nombre de Cressois, parmi eux un adjoint au maire, venaient des différents clubs des alentours, à l'instar de l'Athlétic Club de la vallée du Salaison (ACVS) qui n'alignait pas moins de 50 coureurs dont 20 enfants. La journée était animée par le spécialiste Philippe Panetta, président du comité départemen-

tal de triathlon sur le podium d'Hérault sport.

Au nom de la municipalité, Jean-Claude Tissot a vivement remercié tous les acteurs de cette course et plus particulièrement les bénévoles de l'association Run in Crès pour leur implication dans cette manifestation de la solidarité.

La remise des prix a été effectuée par le maire Pierre Bonnal et les adjoints Bernard Jean, Francis Miloszik et Jean-Michel André sous les applaudissements des nombreux spectateurs.

**Classement :** Laurent Colombero (Cressois) en 22'45", Benjamin Fenrich (ACVS) 23'33", Damien Fenrich (ACVS) 24'09".

Un vin d'honneur, offert par la municipalité, a clôturé cette après-midi sportive sur le site du lac dont la qualité a fait l'unanimité. ●



# C'était en 2010

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

### JANVIER 2010



# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

## JANVIER 2010

ARTICLE MIDI-LIBRE DU LUNDI 8 FÉVRIER 2010

Midi  
Libre

# GRAND MONTPELLIER -

GM2--

## Le Crès

# Un bon départ pour Runincres

La jeune association sportive, Runincres dont l'objectif est de découvrir la course à pied sous toutes ses formes (détente, entretien physique, compétition...) vient de tenir sa première assemblée générale.

En présence de nombreux adhérents, le bilan financier et moral a été présenté et les orientations futures envisagées.

Proposition aux sportifs de deux rendez-vous, le lundi soir 19 h, sur le stade Gamet avec prochainement un entraîneur pour les guider dans leurs objectifs sportifs, et le samedi matin 8 h 30, sur le site du lac, pour une sortie découverte des alentours.

Lorsque le temps sera plus clément, il est envisagé une sortie nocturne le mercredi ou le jeudi soir.

Lors de ces entraînements, des groupes de niveaux et d'affinité seront mis en place pour permettre à chacun de suivre son rythme de progression et aux néophytes de dé-



Il règne une ambiance joyeuse et sportive au sein de la toute nouvelle association.

couvrir les plaisirs de la course à pied. L'association propose sa participation à des courses pédestres régionales et locales mais aussi celles organisées dans un but humanitaire ou social à l'image de la participation aux premières fou-

lées de la solidarité organisées par la commune.

Le rendez-vous est pris pour l'édition de 2010 car le club sera partenaire avec la mairie du Crès.

La réunion s'est terminée dans la bonne humeur par la

dégustation de bonnes galettes faites maison. ●

► **Contacts : Président : Michel Canet, tél : 04 67 16 25 76**  
**Secrétaire : Alexandra Bellier : Tél. 09 52 71 14 14.**

# Duo des Cabanes à MAUGUIO

Dimanche 14 Février 2010



ARTICLE MIDI-LIBRE DU SAMEDI 27 FÉVRIER 2010



**SPORT**

**LE CRÈS** *DUO des CABANNES*  
**Runincrès se distingue** *le 14/02/2010*

Pour fêter la Saint-Valentin, les coureurs de la jeune association Runincrès se sont alignés sur la course des Cabanes de Mauguio. Quatorze kilomètres autour des étangs, à la rencontre des flamants roses, chevaux et autres habitants des marais ont conquis les 263 équipes inscrites dont onze du Crès en duo mixte ou pas. Une course dédiée au plaisir de la découverte du paysage, de la gastronomie et de la bonne humeur puisque les duos pouvaient être travestis. C'est avec un petit chaperon rouge et un grand méchant loup que l'association Runincrès s'est affichée en remportant ainsi le 2e prix du duo costumé. C'est l'équipe de junior homme de Thomas Tomberli et Alex Lafond qui par sa prestation, soit 1 h 12' de course, est montée sur le podium. La matinée s'est achevée par un repas convivial préparé par le club sportif de Cap Melgueil.

*Photo : le petit chaperon rouge et le grand méchant loup ont fait cause commune.*





# Les Pyramides à la GRANDE-MOTTE

## Semi-Marathon - Dimanche 7 Mars 2010

ARTICLE MIDI-LIBRE  
DU SAMEDI 13 MARS 2010

### Le Crès

Les membres de Runincrès ont couru Les Pyramides *Le 7 mars 2010*



L'équipe cressoise sait associer effort et bonne humeur.

Depuis 1994, la course Les Pyramides à La Grande-Motte, à but humanitaire, attire les meilleurs coureurs de la région mais également tous les amateurs désireux de se retrouver pour une bonne cause.

Les Pyramides s'articulent autour de cinq courses : le semi-marathon, le 10 km, le Run (5 km) et deux courses enfants.

On peut courir pour être le meilleur, courir pour rattraper le temps perdu, courir pour oublier, courir pour repousser ses limites mais il est un moment où on peut "Cou-

rir pour un enfant" (la devise des courses).

Il était évident pour les adhérents de Runincrès qu'il fallait s'aligner. Ils étaient huit à se mêler aux 1 732 dossards du semi-marathon portant les couleurs azur de notre ville.

Pas de podium mais le plaisir de courir avec des temps plus honorables : 1 h 48 pour le premier et 2 h 14 pour le dernier Cressois en lisse et ceci avec le froid et le vent.

Un résultat très honorable pour la jeune association Runincrès, tant par le nombre de participants que par leurs résultats. ●



### ARTICLE GAZETTE DU CRÈS - MARS 2010

#### Run in Crès

Le dimanche 7 mars, 8 adhérents de Run in Crès se sont lancés sur le semi-marathon de la Grande-Motte, 21,100 km précisément, distance officielle et mesurée, qualificative au championnat de France.

Pas de podium à cette épreuve mais le plaisir de courir avec des temps honorables de 1h48 pour le premier à 2h14 pour le dernier cressois avec du froid et du vent.

Le 1er mai, Run in Crès sera au départ du semi de Nîmes; objectif pour certains adhérents, le marathon de Montpellier le 17 octobre soit 42,195 km.

Bravo aux participants.

Jean-Claude Tissot, conseiller délégué au Sport





ARTICLE MIDI-LIBRE DU 28 AVRIL 2010

## Le Crès

# Beau succès des coureurs cressois aux 7<sup>e</sup> Foulées de l'Aqueduc

Les membres de l'association Runincrès ont participé récemment aux 7<sup>e</sup> Foulées de l'Aqueduc sur le domaine de Fondespierre.

Sur un parcours de 10 km vallonné et caillouteux, typique de la campagne de Castries, les coureurs cressois ont mis leurs muscles au service des enfants malades.

Cette course était organisée pour soutenir la recherche au profit de l'association française contre les myopathies et six de nos coureurs cressois se sont élancés pour compléter l'investissement de notre village au côté de l'AFM dans la lutte contre la maladie.

Ils ont couru en 44' pour M. Bonnefoi, puis 46' pour M. Ceyte, 54' pour Mme Bellier et M. Beaurelet, 54' pour Mme Cabrol et 1 h 07 pour Mme Giani.

Les coureurs ont tous amélioré leurs prestations précédentes. Les couleurs bleues et



Les coureurs de Rinincrès ont bien porté les couleurs de leur club.

jaunes sont aussi allées se frotter aux Gardois car Daniel Bonnefoi s'est présenté aux 10 km de Vergèze et c'est par un soleil printanier qu'il s'est

placé 47<sup>e</sup> sur 310.

Ces résultats présagent de bonnes surprises pour le semi-marathon de Nîmes en mai. ●



# Semi-Marathon de NÎMES

## Mai 2010

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 10 MAI 2010



### Le Crès

10/05/2010

## Les coureurs de Runincrès présents au semi marathon de Nîmes

Le rassemblement unitaire était, cette année encore, un rendez-vous sportif dans la ville de Nîmes. En effet la 18<sup>e</sup> édition du semi-marathon de la ville, soit 21 km d'un parcours varié en ville et à la campagne, a connu un agréable succès avec plus de 1 500 coureurs, sélection pour le championnat de France. De nombreux sportifs du département, mais aussi de tout le pays étaient là pour le chrono. Le rythme de la course a été donné dès le début par Emmanuel Noumayo, natif du Burundi licencié à Villeurbanne, qui a vaincu en solitaire avec un chrono de 1 h 04' 32". Bien loin derrière, mais avec le sourire, les coureurs du Runincrès étaient 10 sur la ligne de départ.

Classement général des Cressoïis : Bruno Bellier, 110<sup>e</sup> en 1 h 29' 22" ; 226<sup>e</sup> Hugues Leroy 1 h 34' 25" ; 604<sup>e</sup> Marc Vaïlle 1 h 49' 03" ; 629<sup>e</sup> Michel Canet 1 h 49' 57" ; 647<sup>e</sup> Éric Louvois 1 h 50' 27" ; 775<sup>e</sup> Flo-



L'équipe de Runincrès a pris le départ avec plus de 1 500 sportifs.

rence Leroy 1 h 56' 26" ;  
803<sup>e</sup> Cédric Beauleret  
1 h 57' 15" ; 890<sup>e</sup> Nathalie  
Vaïlle 2 h 01' 51" ; 944<sup>e</sup> Magali  
Gehin 2 h 05' 13" ; 946<sup>e</sup> Olivia  
Giani 2 h 05' 15".

Une mention spéciale à Alex Lafont, 603<sup>e</sup>, qui a accompagné les Cressoïis et réalisé le

très bon temps de 1 h 49' 032". ●

► Runincrès organise, aujourd'hui à 19 h au stade Gamet, et samedi 15 mai à 8 h 30 au lac, un entraînement convivial.



# PHOTOS DU CLUB

## JUIN 2010

Les filles du RUN IN CRÈS



Les garçons du RUN IN CRÈS





RUN IN CRÈS - JUIN 2010

# Découverte du TRIATHLON au lac du CRÈS



24 Juin 2010





# Les Galopades du Méjean à LATTES

## Juillet 2010

Le 4 juillet 2010 se sont déroulées les 27<sup>ème</sup> Galopades du MEJAN sur la commune de Lattes. RUNINCRES a aligné 12 coureurs emportant la coupe du club le mieux représenté. Un parcours roulant et plat, un peu à l'ombre mais pas assez aux dires des participants, heureusement les bénévoles de l'amicale des coureurs Lattois avaient organisé des ravitaillements de circonstance : éponges, jets d'eau, et surtout encouragements.



# Lorient en BRETAGNE

Août 2010



Même pendant les VACANCES ....



# FORUM des ASSOCIATIONS

Dimanche 5 septembre 2010



# FORUM des ASSOCIATIONS

Dimanche 5 septembre 2010





# RUN IN CRÈS au Marathon de MONTPELLIER

ARTICLE GAZETTE DU CRÈS - AOÛT 2010

## Run in Crès

### Run In Crès au Marathon de Montpellier : 1er épisode : La préparation

Huit coureurs cressois prendront part au 1er Marathon de Montpellier le 17 octobre prochain.

Pour l'instant, Marc, Eric, Cédric, Olivier, Hugues, Jean-Claude, Michel et Nathalie (seule féminine !) attendent que Bruno et Eric, encore hésitants, se décident à se lancer dans l'aventure.

Les entraînements vont donc débuter dans la moitié de cet été.

**Accompagner ces sportifs le jour de l'épreuve, c'est bien. Les encourager tout au long de leur préparation, c'est encore mieux.**

Aussi, dès maintenant, nous sommes toutes et tous supporters de nos marathoniens, ceux qui porteront les couleurs du Crès et qui ont déjà à cœur de faire du mieux possible pour eux-mêmes, leur club et leur ville.

Cette grande épreuve est organisée par le MAM (Montpellier Athlétique Méditerranée). En partenariat avec le Centre Hospitalier Universitaire de Montpellier, 21 personnes en surcharge pondérale effectu-

ront en se relayant, un parcours adapté de 21 fois, 2 km, soit la distance du marathon.

Parallèlement, un « marathon découverte » permettra à tous les courageux qui ont envie d'essayer, de constituer des équipes de relais de 5 à 8 coureurs. Allez ! Chiche, on y va ?

*Inscrivez-vous auprès de Run In Crès :*

- Michel Canet au 04 67 16 25 76 ou 06 81 72 54 18, michelcanet@hotmail.fr

- Magali Géhin au 04 67 87 11 09, gehin.magali@wanadoo.fr

**Vous trouverez plus d'infos sur les sites :**

- [www.montpellier.fr/3180-1er-marathon-de-montpellier.htm](http://www.montpellier.fr/3180-1er-marathon-de-montpellier.htm)

- [www.ville-lecres.eu](http://www.ville-lecres.eu)

- [www.runincres.free.fr](http://www.runincres.free.fr) (en construction)

Présentation de l'équipe au Forum des associations le 5 septembre à la Salle Marceau Crespin.

*Jean-Michel André, Adjoint à la Communication et chargé de la Vie Associative*

*Jean-Claude Tissot, Conseiller, délégué aux Sports*

## Run in Crès

ARTICLE GAZETTE DU CRÈS - SEPTEMBRE 2010

### Run In Crès au Marathon de Montpellier : 2ème épisode : Toujours la préparation

Nous voilà fin août et la Fiesta d'Été vient tout juste de se terminer. Nos marathoniens continuent, eux, à s'entraîner et ont été rejoints par un 9ème coureur venu des hauts plateaux cressois (et ni kenyan, ni éthiopien pour autant). Les équipes féminine et mixte sont maintenant constituées et on n'est plus que dans l'attente des amateurs qui souhaitent s'y rajouter.

**Il ne faut pas hésiter car participer à un marathon c'est quelque chose d'extraordinaire.**

Le marathon : épreuve mythique s'il y en est : 42 km 195. Cette distance correspond à celle parcourue par Philippides, le nom vous dit quelque chose ? Messenger entre Athènes et Marathon portant la bonne nouvelle de la victoire d'Athènes contre les Perses.

On souhaite à nos champions d'être porteurs aussi de bonnes nouvelles et d'être près du podium le 17 octobre prochain.

Plus de Fiesta donc, mais trois entraînements supplémentaires par semaine :

- le lundi une séance courte de 1h avec un rythme soutenu, sprint, étirements et le fameux gainage indispensable pour la tenue du dos en course.

- le jeudi, sortie longue en nocturne ou fin de soirée, 1h30 à 2h de footing tranquille

- la sortie du samedi, 2h et plus avec un rythme tenu de 11 km de moyenne.

De quoi se sentir en forme tout au long de la semaine. Nous attendons les amateurs pour compléter les équipes en relais, à vos baskets et rendez-vous au Forum des associations pour mettre un visage sur les noms de nos champions. Présentation de l'équipe et prise de contact avec l'association pour ceux et celles qui souhaitent nous rejoindre.

*Jean-Michel André, Adjoint à la Communication et chargé de la Vie Associative*

*Jean-Claude Tissot, Conseiller, délégué aux Sports*

# Semi marathon des Vendanges à TEYRAN



## Dimanche 19 Septembre 2010

Le 19 septembre 2010, 28<sup>ème</sup> édition du semi marathon de Teyran.

Pour les nouveaux sur la région, Teyran petit village aux nord du Cres où nous allons souvent nous ravitailler en eau, quand le samedi matin il fait trop chaud.

Donc petit village très sympa mais...avec beaucoup de côtes, et pas des petites côtelettes ; des biens pentues...

Un peu plus de 21 km sous un super soleil, c'est l'été indien ; beaucoup de participants 509 pour le semi et 194 pour le 8 km.

12 membres de notre club + 1 futur adhérent (Cédric TAVEAU) étaient présents, + la photographe : Flo + les public- relation : Olivia et Mag

### Au 8 kms :

- DANIEL 25e en 32'08»
- PHILIPPE 43e en 34'11»

**Au semi :** couru à allure marathon car c'était une base d'entraînement pour le marathon.

- JEAN CLAUDE 12e en 1h20'54»
- OLIVIER 131e en 1h37'39»
- BRUNO 146e en 1h38'52»
- HUGUES 147e en 1h38'53»
- DAVID 166e en 1h39'59»
- YANN 199e en 1h42'23»
- CEDRIC T 268e en 1h47'52»
- MICHEL 306e en 1h50'26»
- CEDRIC B 311e en 1h50'39»
- MARC 382e en 1h57'20»
- NATHALIE 459e en 2h04'31»

Il faut pas oublier la relève de la famille Leroy, les ch'tiots ont couru comme des chefs : Serge 11 ans sur 1500m finit 16e et Fernand bientôt 7ans sur 500 m fini 4e.





# Semi-Marathon de TEYRAN

## Dimanche 19 Septembre 2010

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 22 SEPTEMBRE 2010

### Le Crès

Mardi 22 septembre 2010

## Belle prestation des coureurs au semi-marathon de Teyran

Dimanche 19 septembre, les coureurs de Runincrès se sont élancés sur le semi-marathon et le 8 km de Teyran, sous un soleil radieux et en bénéficiant d'une température des plus clémentes.

Une course pas facile avec de bonnes relances en côte, et des chemins caillouteux. 509 participants au semi-marathon, qui faisait l'objet pour nos coureurs cressois de base d'entraînement pour le prochain marathon de Montpellier avec des moyennes entre 11 et 15 km/heure.

Bravo à David Lesaffre, nouvel adhérent qui a réalisé sa course en 1 h 39'.

Pour le 8 km, Daniel Bonnefoi accompagné par Phillippe Ceyte, spécialistes tous deux



L'équipe de Runincrès.

des courtes distances, se classent respectivement 25<sup>e</sup> et 43<sup>e</sup> sur 194 avec une moyenne de

14 km/heure.

De quoi augurer d'un bel avenir pour cette jeune association cressoise. ●

### ARTICLE GAZETTE DU CRÈS - OCTOBRE 2010

#### Run in Crès

Octobre 2010

Dernière ligne droite pour nos coureurs marathonien. Il faut aligner des kilomètres pour pouvoir fournir un effort long et régulier lors de la course. Les séances se succèdent au rythme de 1h à 1h30 par jour avec un repos en semaine et des sorties longues le week-end. C'est un entraînement qui demande du caractère et où il est important de se sentir appartenir à un groupe pour se motiver.

Ils comptent sur vous le jour J pour les encourager. Il est prévu ce jour-là de nombreuses animations sur Montpellier, avec des ateliers découvertes, des forums de rencontre de sportifs ainsi que des débats sur le sport et l'activité physique ; puisque le thème est « la lutte contre la sédentarité ». Ils sont rejoints par deux équipes de relayeurs ; une 100% féminine et l'autre masculine. Ils forment un relais de 5 coureurs se partageant la distance du marathon. Cela permet de participer à cette épreuve mythique et de ressentir la fièvre de la course ; peut être aussi se donner envie de faire le prochain. L'ensemble des coureurs en solo a



participé au semi-marathon de Teyran le 19 septembre. C'était un entraînement pour tester l'« allure marathon ». Les résultats sont là, 1 heure 20 pour le premier il faut compter plus du double pour un marathon, quel challenge ? Rendez-vous le 17 octobre sur la Comédie pour les encourager ou les accompagner à la découverte des quartiers de Montpellier traversés par la course. N'hésitez pas à nous contacter sur le site Internet de Run In Crès.

Michel Canet : 04-67-16-25-76 ou 06-81-72-54-18, michelcanet@hotmail.fr ou Magali Géhin : 04-67-87-11-09, gehin.magali@orange.fr

# 1<sup>ère</sup> Édition du Relais des familles

Dimanche 26 septembre 2010

Relais des familles – Dimanche 26 septembre 9h – 12h –

**1<sup>ère</sup> Edition  
du  
Relais des familles**

**Dimanche 26 septembre 2010**  
site du Lac - 9h

organisée par la Municipalité en partenariat avec Run In Crès

04-67-87-48-00 [www.ville-lecres.eu](http://www.ville-lecres.eu)

*Le Crès*

# Relais des familles Dimanche 26 septembre 2010



## RELAIS DES FAMILLES - DIMANCHE 26 SEPTEMBRE 2010

Une matinée réussie sous un beau soleil et dans une ambiance chaleureuse. 46 équipes composées d'un parent et d'un enfant se sont élancées autour du lac pour participer à la première édition du relais des familles et de nombreux spectateurs étaient présents pour encourager les coureurs.

L'organisation a parfaitement fonctionné entre la mairie et notre club. Tous les participants sont repartis satisfaits de cette manifestation.

Laurent Pionnier a eu la gentillesse de parainner cette première édition. Des motifs de satisfaction avec des remerciements à tous les membres du club qui ont participé activement à la réussite de cet événement.

### ARTICLE MIDI-LIBRE DU 9 OCTOBRE 2010

Samedi 9 octobre 2010

## Le Crès

# Beau succès de la 1<sup>re</sup> édition du relais des familles

**Habituellement**, le dernier week-end de septembre, la municipalité du Crès organisait la randonnée des jumelages.

Puis au fil des années, les élus ont opté pour un autre concept, une manifestation sportive, tournée vers la famille et plus précisément les jeunes.

En partenariat avec l'association Run in Crès, il a été décidé de mettre en place une course pédestre sous forme de relais, par catégorie d'âge, autour du lac du Crès.

Dans la première course, épreuve pour les moins de 8 ans, le parent (père ou mère) effectue environ 900 m et l'enfant 300 m. Pour les 8-11 ans, 600 m chacun ; enfin, pour les 12-16 ans, un tour complet du lac, soit 1,3 km chacun.

Grâce au soutien des partenaires institutionnels, Montpellier agglomération, la Région Languedoc-Roussillon et Hérault sport, cette première édition a rassemblé une bonne centaine de participants.

A la remise des prix, pas de premiers, ni de derniers, tout le monde est reparti avec une



La randonnée, une façon très sportive de célébrer des jumelages avec une centaine de participants.

médaille souvenir et un tee-shirt.

Laurent Pionnier, gardien professionnel de football au Montpellier Hérault et résidant au Crès, est venu, en famille, parrainer et soutenir cette manifestation sportive. Sa présence a fait le bonheur

des jeunes et des moins jeunes avec une photo souvenir pour immortaliser l'événement.

Le maire, Pierre Bonnal, Frédéric Lafforgue, conseiller général et de nombreux élus ont salué la bonne organisation et remercié l'as-

sociation Run in Crès et son président, Michel Canet.

Déjà, la 2<sup>e</sup> édition de l'année prochaine se profile avec l'intégration de nouvelles activités sportives de pleine nature comme le VTT, la randonnée pédestre, la course d'orientation, le tir à l'arc... ♦



### ARTICLE GAZETTE DU CRÈS OCTOBRE 2010



# RUN IN CRÈS au Marathon de MONTPELLIER

## Dimanche 17 Octobre 2010

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 15 OCTOBRE 2010

Vendredi 15 octobre 2010

### Le Crès

## L'association Runincrès au marathon de Montpellier

**Dimanche 17 octobre** à 9 h, le départ du premier marathon de Montpellier depuis 1998, sera donné sur la place de la Comédie. Épreuve mythique s'il y en est, le marathon, - 42,195 km pour découvrir Montpellier - verra la participation de l'association cressoise Runincrès.

Ils seront neuf à parcourir la distance. De plus, deux équipes, une 100 % féminine et une 100 % masculine, réaliseront la distance en faisant un relais, soit dix-neuf cou-

reurs cressoises qui seront également présents à cette fête sportive. En tenue bleu et jaune, couleurs du Crès, ils seront facilement identifiables.

L'arrivée, toujours sur la Comédie, sera quelque 3 h 30 plus tard pour les meilleurs et 4 h et plus pour les autres.

Plus près du Crès, rendez-vous place de l'Europe à Castelnau-le-Lez ou vers le parc de Grammont par la rue des Marels ou l'avenue Albert-Einstein pour les applaudir et les encourager. ●



Les Cressoises se sont régulièrement entraînés sur le site du lac.

# Marathon de MONTPELLIER

Dimanche 17 Octobre 2010



## MARATHON MONTPELLIER 2010 - 17 OCTOBRE

Nous voilà en début d'été , période propice au repos et farniente les pieds dans l'eau, mais qu'a cela ne tienne l'association de RUNINCRES avait annoncé son projet de participation au 1er marathon de Montpellier et donc c'est parti pour nos coureurs. Ils seront 9 et je me propose de vous les présenter afin de les soutenir et les accompagner tout au long de leur préparation.

Voilà donc Nathalie seule fille de l'équipe a s'aligner mais les inscriptions sont encore ouvertes. Marc, Eric, Cédric, Olivier, Hugues, Jean Claude, Bruno et Michel se proposent de défendre nos couleurs locales. Seul Patrick hésite encore.

42,195 kilomètres c'est pas une petite course ! Une boucle avec un départ et une arrivée sur la Comédie qui va amener les coureurs à visiter de nombreux quartiers de Montpellier. Il faut donc un entraînement spécifique avec des sorties courtes techniques et des longues en footing simple...du travail en perspective pour cet été. Participer au 1er marathon de Montpellier est un challenge ,il faut donc les encourager avant , pendant et après le 17 octobre 2010. D'abord en faisant connaissance avec les coureurs et la course à pied, pendant en les accompagnant sur le parcours notamment quand la fatigue arrive et qu'il faut puiser au plus profond de ses muscles la force de continuer, et après en rejoignant l'association pour se mettre à courir.

Pour son 1er marathon Montpellier s'associe au CHU pour la lutte contre sédentarité et l'obésité se sont 21 personnes en surcharge pondérale qui effectueront en se relayant, un parcours adapté de 21 fois, 2 km, soit la distance du marathon. Ils courront en compagnie des athlètes et réaliseront eux aussi un exploit. Excellente initiative pour sensibiliser la population aux problèmes de sur poids. Il est possible aussi de réaliser un relais pour découvrir cette épreuve mythique qu'est le marathon. Cette course nommée « Marathon découverte » et réalisée par équipe. Celles-ci composées de 5 à 8 personnes prendront place sur la ligne de départ du marathon au côté des coureurs expérimentés et confirmés qui eux réaliseront la grande boucle dans sa totalité. Avis donc aux amateurs si certains sont tentés qu'ils contactent l'association RUNINCRES pour s'organiser.



Et voilà , nous sommes le 17 octobre et ils l'ont fait et avec brio.

Après plusieurs mois de préparation assidue et des centaines de kilomètres avalés, ils étaient 11 engagés pour le marathon. Un seul abandon, celle de DAVID victime d'une vilaine contracture 15 jours avant la date mythique, présent au départ mais qui a du abandonner après le semi effectué en 1h56' ( revanche pour le prochain marathon...). Sinon, les résultats sont là :

Par ordre de classement : 1346 classés à l'arrivée pour 1625 partants

- 27e JEAN CLAUDE 2h57'50»
- 28e BRUNO 2h58'07
- 33e PATRICK 2h59'46»
- 74e HUGUES 3h10'32»
- 446e CEDRIC T 3h43'15»
- 553e MICHEL 3h51'41»
- 620e OLIVIER 3h55'43»
- 710e CEDRIC B 3h59'10»
- 814e MARC 4h07'28»
- 1119e NATHALIE 4h33'56»



3 coureurs en moins de 3 heures !!! ce qui est assez remarquable.

42 km 195 de plats , de relances avec du vent et une température assez fraîche ; petit cocktail varié pour découvrir Montpellier et sa proche banlieue. Beaucoup de public sur le parcours , des encouragements : de la musique, des olas , des mains à frapper au passage sans oublier la joie des enfants sur le parcours. Beaucoup de sourires et d'échange entre les coureurs avec un petit bémol pour l'organisation ; le manque de marquage des kilomètres, entraînant des problèmes pour le passage des relais.

Car, il ne faut pas oublier que 2 équipes cressoisses étaient engagées sous les couleurs azur de RUNINCRES : les filles de runincrès et une équipe de garçons. Ils étaient donc 11 à se partager la distance mythique par tranche de 7,5 km avec un petit aménagement pour Fred revenu avec nous après une longue blessure et Alex en pleine forme qui a assuré un 12km avec un sprint final du tonnerre (c'est l'air de Paris ou l'inspection par son chef la semaine suivante...).

- Les hommes en bleus ont fini 22ieme/127 en 3h35'01»,
- Les filles 77ieme/127 en 4h00'11.

Tous ces résultats sont dus forcément à la pasta party de la veille ainsi qu'aux fabuleuses pâtes de Stéphanie et au gâteau de Patrick.

Retrouver les souvenirs en photos en suivant le lien : <http://picasaweb.google.com/lh/phot...>



Bravo à tous et à l'année prochaine.



## Le Crès

### Bonne prestation des coureurs de Runincrès au marathon



Les sportifs cressois ont brillé au marathon de Montpellier.

**Excellente prestation** des coureurs de Runincrès au marathon de Montpellier.

Ils l'ont fait et bien fait : onze coureurs ont réalisé le marathon en individuel et deux relais, soit vingt-deux coureurs de Runincrès. Encore une fois, ils étaient au rendez-vous au classement général sur 1625 classés: 27° Jean-Claude Tissot, 2h 57' 50"; 28° Bruno Bellier, 2 h 58'07"; 33° Patrick Brunel, 2 h 59'46"; 74° Hugues Leroy, 3 h 10'32"; 46° Cédric Taveau, 3 h 43'15"; 553° Michel Canet, 3 h 51'41"; 620° Olivier Leroy, 3 h 55'43"; 710° Cédric Beaufrelet, 3 h 59'10"; 814° Marc Vaillé, 4h 07'28"; 1 119° Nathalie Vaillé, 4 h 33'56".

David Lesafre, victime de sa contracture, a dû abandonner après le semi-marathon qu'il avait effectué en 1 h 56', mais est bien décidé à prendre sa revanche pour le prochain marathon.

En relais, classement hommes - filles mélangé, sur 135 relais partant: 22° les garçons en 3 h 35'01"; 77° les filles en 4 h 00'11".

Pour un premier marathon, c'était donc un coup de maître sur un trajet difficile avec des relances, mais très varié, luttant ainsi contre la morosité. La présence d'un public très chaleureux et présent tout au long du parcours et un temps clair et frais, idéal pour la course, à la limite un peu froid pour les attentes des relayeurs.

La rencontre de quelques Cressois sur le parcours pour soutenir les passages difficiles a été bénéfique pour les sportifs locaux.

Vers les 25° et 30° kilomètres et dans les dernières côtes, des accompagnateurs à vélo pour certains ravitaillements, ainsi que les mains serrées sur le chemin étaient autant d'encouragements qui ont permis à certains de se dépasser.

Mais déjà, on passe à autre chose après une bonne nuit de repos et quelques jours sans chausser les baskets. L'équipe de Runincrès se retrouvera pour les foulées de la solidarité. ●



## Marathon de Montpellier

*gazette du CRÈS - Novembre 2010.*

### Course à pieds !!!

Dimanche 17 octobre, une délégation de Run In Crès a participé massivement à la 1<sup>ère</sup> édition du Marathon de Montpellier. Un parcours de 42,195 km parsemé de côtes et de relances rendant la course très exigeante.

Les 20 Cressoïses participant à cette compétition se sont fortement illustrés : une équipe hommes (8<sup>ème</sup> au classement) dont : l'Adjoint à l'urbanisme Francis Miloszyk et Le Conseiller Délégué aux sport Jean Claude Tissot, une équipe féminine (28<sup>ème</sup> au classement) et 10 coureurs en individuel. 3 Cressoïses passent en dessous des 3 heures, une performance qu'aucun autre club n'a réalisé à ce marathon. Le Président, Michel Canet, fatigué, a félicité ses troupes.

Jean-Claude TISSOT

## RUNINCRES

*Décembre 2010.*

Ils étaient 22 coureurs de RUNINCRES sur la ligne de départ du marathon de Montpellier le 17 octobre dernier. 11 en qualité d'individuel et 2 relais à parcourir le 42 km. Encore une fois ils étaient aux rendez vous au classement général sur 1625 classés :

Pour un 1<sup>er</sup> marathon c'était donc un coup de maître. Le trajet assez difficile avec des relances traversait l'ensemble de l'agglomération de Montpellier. Pas de monotonie coté parcours ni coté encouragement car le public très chaleureux était présent tout au long du parcours. Un temps clair et frais voire froid pour les attentes des relayeurs.

Quelques cressoïses étaient présent sur le parcours pour soutenir les passages difficiles vers le 25 et 30<sup>ème</sup> kilomètres et dans les dernières côtes ; des accompagnateurs en vélo pour certains ravitaillements qui ont permis à nos coureurs de se dépasser car trois d'entre d'eux sont en dessous des 3 heures. Bravo à tous et on vous donne rendez vous pour la course de la Solidarité au profit de la Banque Alimentaire de l'Hérault le 27 novembre sur les rives du Lac.  
<http://runincres.free.fr>



27e JEAN CLAUDE TISSOT 2h57'50"  
28e BRUNO BELLIER 2h58'07"  
33e PATRICK BRUNNEL 2h59'46"  
74e HUGUES LEROY 3h10'32"  
446e CEDRIC TAVEAU 3h43'15"  
553e MICHEL CANET 3h51'41"  
620e OLIVIER LEROY 3h55'43"  
710e CEDRIC BEAURELET 3h59'10"  
814e MARC VAILLE 4h07'28"  
1119e NATHALIE VAILLE 4h33'56".  
DAVID LESAFRE victime de contractures a du abandonner après le semi marathon qu'il avait effectué en 1h56'. RELAIS classement hommes filles mélangé sur 135 relais partant 22e les garçons en 3h35'01"-77e les filles en 4h00'11".

Les 2<sup>ème</sup> foulées de la solidarité au CRÈS

Samedi 27 Novembre 2010

# 2<sup>ème</sup> Edition des Foulées de la Solidarité du Crès

Au profit de  
la Banque  
Alimentaire

**Samedi 27 Novembre 2010**

organisée par la Municipalité en partenariat avec Run In Crès

Site du Lac : départ à 15h15 (6,5 km)

Enfants : départ à 14h30  
Adultes : départ à 15h15  
(parcours de 6,5 km)

Inscriptions sur place  
Frais d'inscription :  
sous forme de denrées alimentaires  
(conserves, pâtes,...)

04-67-87-48-00

[www.ville-lecres.eu](http://www.ville-lecres.eu)

*Le Crès*





ARTICLE MIDI-LIBRE - OCTOBRE 2010

## Le Crès

# La 2<sup>e</sup> édition des Foulées de la solidarité se prépare

**La municipalité**, en partenariat avec l'association Run in Crès, organise la deuxième édition des Foulées de la solidarité, samedi 27 novembre, une course pédestre au profit de la Banque alimentaire, se déroulant sur le site du lac.

Le principe, amener des denrées alimentaires non périssables (équivalant à environ 7 € de marchandises au minimum) pour participer à la course : pâtes, riz, conserves, farine, lait, café, huile... Une manière simple, citoyenne et solidaire pour aider les personnes en difficulté.

L'année dernière, l'épreuve a rassemblé près de 145 participants et permis la collecte

de 850 kg de marchandises. La course a été remportée par le Cressoï Laurent Colombero avec un chrono de 22'45. La première féminine, Aurélie Fenrich, une licenciée de l'ACVS, club d'athlétisme du Crès, termine à la 18<sup>e</sup> place au général en 28'41.

Les inscriptions peuvent se faire sur place ou via le site de la mairie du Crès ; ne pas oublier d'apporter une licence sportive d'aptitude à la course à pied de compétition ou à défaut un certificat médical datant de moins d'un an.

Cette année, trois courses enfant et une course adulte sont au programme :

- 14 h 30 : 1<sup>re</sup> course enfant

né(e) à partir de l'année 2003 accompagné d'un adulte : 200 m à parcourir. Pas de classement, épreuve non chronométrée.

- 14 h 40 : 2<sup>e</sup> course enfant né(e) entre 2002 et 1999 : 850 m. Pas de classement, épreuve non chronométrée.

- 14 h 55 : 3<sup>e</sup> course enfant né(e) entre 1995 et 1998, distance de 1,2 km.

Pas de classement, épreuve non chronométrée.

- 15 h 15 : course des 6,5 km. Récompenses aux trois premiers et premières du général et aux premiers Cressoï et Cressoïses.

- 16 h 30 : remise des prix.

Parcours et détails sur le site de la commune du Crès : <http://www.ville-lecres.fr> ●

## Beau succès de la 2<sup>e</sup> édition des Foulées de la solidarité



Les enfants accompagnés d'un adulte ont participé en masse à cette manifestation conviviale.

Organisée la veille des 20 km de Montpellier, la deuxième édition des Foulées de la solidarité, course pédestre au profit de la Banque alimentaire, a rassemblé 247 participants dont 97 enfants et 150 adultes.

Plus d'une tonne de denrées alimentaires ont été collectées. Le succès de cette réussite, l'originalité de l'épreuve, en apportant une aide aux plus démunis pour participer à la course, un parcours superbe aux abords du lac du Crès et le soutien de nombreux partenaires institutionnels (Montpellier Agglomération, Région Languedoc-Roussillon et Hérault

Sport) et privés (Crédit Agricole, Intersport et Carrefour Market). La municipalité du Crès, en partenariat avec les associations Run in Crès et Alex O2, a légèrement modifié le tracé, mis en place une troisième course enfant et apporté de nombreuses améliorations pour répondre aux besoins des coureurs.

La course des adultes, après un départ donné par le maire Pierre Bonnal, a été remportée par le Cressois Laurent Colombero, licencié à l'ACVS, qui franchit la ligne d'arrivée après une vingtaine de minutes. Luc Martin arrive en seconde position suivi de

près par Arnaud Fillon et Armel Le Floch, de VO2 Le Crès.

Frédéric Lafforgue, conseiller général, participant à cette épreuve, arrive en bonne position au classement général. Il a remis une médaille à chacun des trois Cressois pour saluer leur performance en soulignant la participation de 20 membres de Run in Crès au Marathon de Montpellier du 17 octobre dernier, sous l'œil satisfait de Michel Canet, président de l'association Run in Crès.

La troisième édition, déjà inscrite aux calendriers spécialisés, se déroulera le samedi 26 novembre 2011. ●

### ARTICLE GAZETTE DU CRÈS - JANVIER 2011



Malgré une météo bien fraîche, la deuxième édition des foulées de la solidarité, course pédestre au profit de la banque alimentaire, a connu un très grand succès. La municipalité du Crès, en partenariat avec l'association Run in Crès et l'appui d'Alex O2, a proposé un nouveau tracé (moins dur que l'année dernière paraît-il) et une troisième course enfant. Cette année, 247 participants (97 enfants et 150 adultes) ont parcouru les sentiers du lac du Crès. Le premier, Laurent Colombero, un Cressois licencié à l'ACVS, franchit la ligne d'arrivée en 21'43" reléguant le deuxième à 39".

Tous les enfants ont été récompensés d'une médaille, d'un tee-shirt et d'un goûter. Le succès de cette réussite; l'originalité de l'épreuve en amenant des pâtes, du riz, des conserves, huile, etc. pour participer à la course, un parcours superbe aux abords du lac du Crès et le soutien de nombreux partenaires institutionnels (Montpellier Agglomération, Région Languedoc-Roussillon et Hérault Sport) et privés (Le Crédit Lyonnais), Inter-sport et Carrefour Market). Grâce à la générosité des coureurs, plus d'une tonne de denrées alimentaires ont été ainsi collectées. La troisième édition se déroulera le samedi 26 novembre 2011.

Jean-Claude Tissot, Conseiller délégué aux sports



# 20kms de MONTPELLIER

## Dimanche 28 novembre 2010

Après un après midi solidaire une matinée sportive.... Ils étaient 4 le dimanche 28 novembre à se tenir sur le départ des 20 km de Montpellier et ce malgré le froid et la pluie.

- Brunel Patrick qui arrive en 1h16
- Leroy Hugues en 1h23
- Taveau Cedric en 1h28 et enfin
- Bonus Amandine seule fille de RUNINCRES en 1H59

Bravo à tous.



# Montée de la Pène à GALLARGUES - 12kms



## Dimanche 12 décembre 2010

7 Run in cressois viennent de s'inscrire pour la fameuse montée de la Pène : 1.5km pour 180 mètres dénivelé, même sur le papier ça ne rigole pas.

Certains connaissent et ne sont pas à leurs première participation : objectif , faire mieux que les années précédentes. D'autres vont découvrir cette fameuse montée avec pour objectif de «la passer» en ne regardant pas trop la colline qui se dessinent à l'horizon.

10h15. Top départ .

C'est parti pour 3km500 de montagnes russes de mises en jambes jusqu'à ce virage à droite où l'horizontale du sol devient brutalement vertical (un peu exagéré mais pas loin !!!!!). L'hécatombe commence : les pas se font de plus en petits, les mollets se font ressentir de plus en plus , et la marche devient à la mode pour une très grande majorité (devrait avoir un diplôme pour les finisseurs de la montée en courant).

5ième kilomètre : fin de la montée , ouf . On profite de la vue rapidement et on inverse la pente en enchaînant 2.5km de descente : on lache les watts mais pas forcément plus reposant au final .

Retour vers Galargues avec les montagnes russes inversées pour clôturer les 12,3kms de la course .

Les résultats sont les suivants sur 390 classés :

10 <sup>ème</sup>	JEAN CLAUDE	46'33"
27 <sup>ème</sup>	BRUNO	49'58"
41 <sup>ème</sup>	HUGUES	51'54"
78 <sup>ème</sup>	DANIEL	54'37"
138 <sup>ème</sup>	CEDRIC T	58'21"
318 <sup>ème</sup>	FLORENCE	1h12'06"
330 <sup>ème</sup>	MAGALI	1h12'56"

A l'année prochaine avec je l'espère de nouveaux participants.

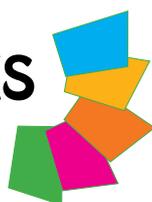
Bravo aussi à Patrick Brunel qui s'est inscrit sur l'HIVERNATRIL 2010 et achève sa course en 3h23 soit 58<sup>ème</sup> sur 372 classés, 35 km et 1300m D+ c'est la classe !!!







ARCHIVES



C'était en 2011

## Participations 2011

DATE	COURSE	DISTANCE	LIEU	NOMBRE DE COUREURS
15/01/2011	Tour Pedestre de Cavairac	10.2kms	CAVAIRAC	7
06/02/2011	Trail de Pignan	5 kms	PIGNAN	2
06/02/2011	Trail de Pignan	15 kms	PIGNAN	4
06/02/2011	Trail de Pignan	42 kms	PIGNAN	1
13/02/2011	Duo des cabanes	14 kms	MAUGUIO	8
20/02/2011	Sautaroc	26 kms	SAINT GUILHEM LE DESERT	3
06/03/2011	Les pyramides	10 kms	LA GRANDE MOTTE	5
06/03/2011	Les pyramides	21 kms	LA GRANDE MOTTE	8
18/03/2011	Duo de Cendras	5 kms	CENDRAS	2
20/03/2011	10 kms de Pignan	10 kms	PIGNAN	1
27/03/2011	Ronde des olivettes	10.5 kms	BEZOUCE	1
03/04/2011	Trail des sangliers	15 kms	BALARUC	5
03/04/2011	Trail des sangliers	31 kms	BALARUC	1
10/04/2011	Foulées de l'aqueduc	10 kms	CASTRIES	5
10/04/2011	Raid du Mejean	46 kms	LATTES	5
17/04/2011	UltraTrail de l'Aubrac	105 kms	AUBRAC	1
30/04/2011	Raid des sables	40 kms	AIGUES MORTES	2
01/05/2011	Semi marathon nimes	21 kms	NIMES	4
06/05/2011	Trail de l'oppidum	15 kms	SAINT DIONISY	4
15/05/2011	Foulées de Mèze	7 kms	MEZE	6
15/05/2011	20kms de Mèze	20 kms	MEZE	12
21/05/2011	Trail du pic saint loup	17 kms	Pic Saint Loup	2
21/05/2011	Trail du pic saint loup	Relais	Pic Saint Loup	1
22/05/2011	10 kms de Vergeze	10kms	VERGEZE	2
29/05/2011	Boucle de villeneuve	21kms	Villeneuve les maguelonne	1
12/06/2011	Pentecoteaup	15kms	CAP D'AGDE	1
19/06/2011	Foulées Saussinoises	10 kms	SAUSSINES	6
19/06/2011	Marathon des burons	42 kms 195	NASBINALS	1
03/07/2011	Galopade du Mejean	10 kms	LATTES	19
12/08/2011	Course des foyers ruraux	10 kms	MONTAGNAC	1
14/08/2011	Corrida de Mauguio	10 kms	MAUGUIO	1
21/08/2011	Foulees du Thaurac	10 kms	Saint Bazille de Putois	3
21/08/2011	Foulees du Thaurac	6 kms	Saint Bazille de Putois	1
11/09/2011	Foulees de Saint Gély	5 kms	Saint Gély du Fesc	1
11/09/2011	Foulees de Saint Gély	12 kms	Saint Gély du Fesc	1
18/09/2011	Foulees des vendanges	10.2 kms	CORCONNE	1
18/09/2011	8kms des vendanges	8 kms	TEYRAN	2
18/09/2011	semi des vendanges	21 kms	TEYRAN	11
8/10/2011	Foulees des grands vic du Pic Saint Loup	12 kms	TRIADOU	4
16/10/2011	Marathon de Montpellier ( relais)	4-10 kms	MONTPELLIER	19
16/10/2011	Marathon de Montpellier	42.195 kms	MONTPELLIER	4
23/10/2011	Foulées Castelnauviennes	5 kms	CASTELNAU	1
23/10/2011	Foulées Castelnauviennes	11 kms	CASTELNAU	3
06/11/2011	Les 3C - Vetathlon		CONGENIES	2
20/11/2011	Les 3C - Vetathlon		SAINT SERIES	2
27/11/2011	20 kms de Montpellier	20kms	MONTPELLIER	6
04/12/2011	Les 3C - Vetathlon		CALVISSON	3
04/12/2011	Saintélyon	69km	Saint Etienne - LYon	1
04/12/2011	10kms de Lunel	10kms	LUNEL	1
11/12/2011	Montee de la PENE	12kms	GALLARGUES	7
11/12/2011	Hivernatrail	35kms	CAVEIRAC	1
18/12/2011	Corrida de vendargues	7.8kms	VENDARGUES	5

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Vendredi 14 Janvier 2011

Après la fin de l'année , il est un temps où on prend des bonnes résolutions.  
Après la venue des rois mages , il est un temps où l'on mange de la galette.

RUNINCRES a trouvé la solution : réalisation de l'assemblée générale avec à la clé une dégustation de galettes bien méritée.

Après un compte rendu élogieux de l'année écoulée par Michel, suivi du vote du nouveau bureau , Cédric a fait le bilan de nos finances . Sur ce point, elles sont bien tenues mais si vous avez des sponsors en vue, nous sommes preneurs...

Une mention très spéciale pour notre sponsor « A'CLIMATIS » qui nous a reconduit sa confiance et nous a promis de remettre bientôt les baskets ( il n'a pas précisé l'année...), mais nous l'attendons avec impatience.

Ensuite est venu le temps des idées : proposition pour augmenter nos entraînements d'une sortie de plus en semaine, le mercredi soir au stade Gamet, projet de participation au Marseille-Cassis et pourquoi pas à un prochain marathon. En tout cas rester dans la même optique : celle de courir pour le plaisir et la convivialité.

Et hop au passage une belle photo d'équipe pour clôturer l'AG.



# Tour pédestre de CAVEIRAC - GARD



## Samedi 15 Janvier 2011

### ET VOICI LA PREMIÈRE COURSE DE L'ANNÉE...

15 janvier 2011, 15 c'est le coup d'envoi du 23<sup>ème</sup> tour pédestre de Caveirac (gard).

Petite montée qu'elle avait dit Magali !!! , il faut quelle change sa montre GPS car la côte était longue et soutenue....mais quel paysage.

Soleil radieux, air frais sous les arbres, ravitaillement copieux tout le long de la course, pour une édition exceptionnelle : plus de 600 coureurs inscrits. 6 cressoises sur la ligne de départ et d'arrivée bien sûr avec un accompagnement masculin que l'on salut : Olivier Favantines arrivé en 96 position.

Quel plaisir de le voir repartir à la rencontre de ses dames dont la sienne (bravo à Hélène pour sa première course dans sa nouvelle catégorie) pour accompagner les derniers mètres, souvent les plus durs.

### LES RÉSULTATS :

FAVANTINES OLIVIER	00:44:31 (34)
BELLIER ALEXANDRA	00:55:21 (19)
CABROL NADINE	00:58:01 (27)
GEHIN MAGALI	00:59:42 (36)
BONNUS AMANDINE	01:00:00 (30)
FAVANTINES HÉLÈNE	01:02:27 (33)
GIANI OLIVIA	01:04:52 (52)





# Trail de PIGNAN - 5kms - 15kms - 42kms

## 6 Février 2011



**6 février 2011 le trail de Pignan** s'élance, un temps printanier les oiseaux chantent et les jambettes frissonnent.

6 coureurs inscrits sur la distance de 15 kms et 1 fou sur 42 kms, accompagnés par des convalescents sur le 5kms.

De belles montées et par conséquent des descentes rapides : une bonne préparation pour la Sauta Roc du 20 Février à St Guilhem le Désert (34).

### LES RÉSULTATS :

#### Pour le 5 KMS

Marc VAILLE 26'16" (36ième/129)  
Nathalie VAILLE 27'32" ( 51ième/129)

#### Pour le 15 KMS

Olivier FAVANTINES 1h16'19" (31ième sur 486)  
David LESAFFRE 1h23'35" (79ième sur 486)  
Nadine CABROL 1h47'17" (365ième sur 486)

#### Pour le 42 kms

Hugues LEROY 5h03'31" (24ième sur 38)

### ARTICLE GAZETTE DU CRÈS - FÉVRIER 2011

**Sport...**

**Course à pied :**  
L'assemblée générale de Run in Crès s'est déroulée le vendredi 14 janvier à la salle des Garrigues. Avec 45 licenciés en début de saison, le club affiche son bon état de santé et sa participation aux nombreuses courses organisées dans l'Hérault. Le dimanche 13 février, de nombreux Cressoises et Cressois seront présents au duo des cabanes à Mauguio; 14,4 kms à parcourir autour de l'étang de l'or.  
*Jean-Claude TISSOT  
Conseiller Délégué aux Sports*

### ARTICLE MIDI-LIBRE DU MERCREDI 23 FÉVRIER 2011

## Le Crès C'est parti pour Runincrès !



■ Les coureurs du club local n'ont pas manqué le trail de Pignan.

La saison repart, et c'est dans les montagnes russes de Pignan que nos coureurs de Runincrès sont allés se dégourdir les jambes. Parcours au choix pour ce trail, 5 km, 15 km et enfin pour les initiés un 42 km.

Des descentes sèches et pierreuses, des montées courtes et raides, et peu de plat pour récupérer, voilà ce qui attendait nos coureurs du 5 et 15 km.

Le couple Vaillle, main dans la main, a réalisé 26 et 27 min pour les 5 km. Pour les 15 km c'était différent, trois cou-

reurs engagés : Olivier Favantine fini en 1h16 et David Lesaffre en 1h23. La féminine de l'étape, Nadine Cabrol, réalise un très bon 1h47 et finit la course en souriant, preuve que les entraînements spécifiques trail portent leurs fruits. Mention spéciale à Hugues Leroy engagé, sur 42 km de chemins, de sentiers plus souvent utilisés par les sangliers que par des coureurs, il finit sa course en 5h03.

La saison démarre bien et gageons que les prochains rendez-vous apporteront leur lot de satisfaction.

Correspondant : 06 71 26 11 24

# Duo des Cabanes à MAUGUIO



## 13 Février 2011

Le 13 février 2011 c'est déroulé sur la commune de Mauguio la célèbre course du duo des Cabanes. Duo à l'ancienne qu'il l'appelle...il faut partir à deux et ...revenir à deux aussi avec aucune possibilité de changer de coéquipier en cours de parcours !!!

Et voilà nos coureurs cressois inscrits. Deux équipes RUNINCRES, plus des transfuges engagés avec d'autres personnes, costumées comme il se doit sur cette course mais en bleu bien sur.

Petit air frais, ravitaillement en rapport avec l'hiver : andouillette, saucisse et merguez, vin chaud j'ai zappé les huîtres....et à la fin une superbe soupe à l'oignon hummmmmmm.

### RÉSULTATS sur 282 classés :

\* 2e JEAN CLAUDE en 54'15» (un beau podium)

\* 36e CEDRIC T en 1h04'12»

\* 76e CEDRIC B en 1h10'34»

\* 200e OLIVIA et MAGALI en 1h26'50»

\* 232e HELENE et MICHEL en 1h31'35»

Parés pour l'an prochain car c'est vraiment très agréable comme parcours et comme ambiance.





# La Sautaroc à SAINT-GUILHEM-LE-DÉSERT

## 26kms

### 20 Février 2011

Sous un soleil inespéré et un petit vent bien frais nous avons démarré cette course que j'attendais avec impatience. Pas déçue par l'ambiance, les superbes paysages, nous avons commencé par grimper les lacets qui passent sous le château du Géant surplombant Saint Guilhem. Pendant près de 10 km on ne fait que monter, j'ai essayé d'économiser mes forces car la suite n'était pas mal...sur cette portion nous sommes passés sous le baume de l'Olivier, avec à côté la Grotte Charlotte, ( où vécut il y a quelques années un ermite décédé en 2009). Après le passage du Roc de la Jarre (point culminant du parcours 599 m) nous sommes redescendus vers la chapelle de l'ermitage et avons traversé une forêt de pins (de Salzman, sauf erreur de ma part...) passage très agréable. Ensuite, succession de montées et descentes, puis au 20 ème la terrible montée au Mas Nègre interminable, cassante, suivie d'une descente non-stop assez dangereuse, j'ai failli voler dans le décor deux fois... arrivée en 3h33 avec les jambes lourdes, je suis restée collée au canapé tout l'après-midi... contente de l'avoir enfin faite, merci à ma coachette Florence qui m'a vraiment bien conseillée et soutenue ! Course à faire une fois dans sa vie pour les panoramas divers et variés qui s'étalent sous nos yeux et l'exigence technique que demande ce parcours.



Nadine



Florence et Bruno viendront bien compléter ce point de vue avec leur temps de parcours exact( Bruno 2h35 et Florence 3h50 )

#### ARTICLE MIDI-LIBRE MARS 2011

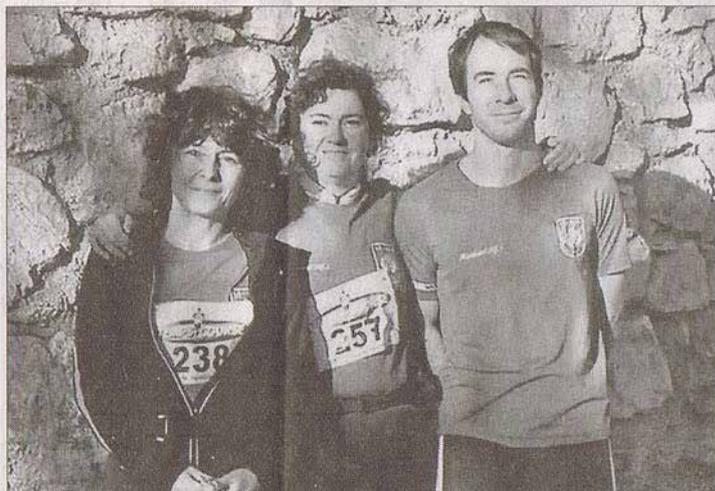
## Le Crès

### Les coureurs de Runincrès sur le trail La Sautaroc

Un temps clair et frais à Saint-Guilhem-le-Désert et la beauté du paysage accompagnaient le stress du départ du célèbre trail : La Sautaroc.

26 km de montagne, à commencés par les lacets qui passent sous le château du Géant surplombant Saint-Guilhem ; 10 km de côte, où il faut s'économiser, passage sous le baume de l'Olivier, à côté de la Grotte Charlotte, arrivée au point culminant du parcours à 599 m du Roc de la Jarre puis descente vers la chapelle de l'ermitage à travers une forêt de pins, succession de montées et descentes, avant, au 20<sup>e</sup> km, la terrible montée au Mas Nègre.

Parmi les 481 inscrits, l'on comptait trois Cressois du



■ Trois sportifs cressois ont participé à ce trail.

club Runincrès. Bruno Belier a réalisé son parcours en 2 h 35, Nadine Cabrol en 3 h 33 et Florence Leroy en

3 h 51.  
<http://runincres.free.fr>  
<http://run-in-cres.blogspot.com/>  
Correspondant: 06 71 26 11 24

# Les Pyramides à la GRANDE-MOTTE

6 Mars 2011



Un temps magnifique, plein de monde aux terrasses pour nous encourager. Les résultats sont pas là pour tous mais l'essentiel c'était de «courir pour un enfant».

11 sur la photo mais il en manque 2 ; Jean Régis pour sa première participation sous les couleurs bleues de RUNINCRES et Olivier déjà connu pour sa «poussette» extraordinaire....et rarement sur les photos....

Jean Régis termine 1064 en 1h54'43» sans entrainement actuellement car trop occupé, attention à ses prochaines perfs quand il pourra se joindre à nous pour les sorties.

## Résultats du 21kms

231 <sup>ème</sup>	LEROY Hugues	1H33'32	V1M	85 <sup>ème</sup> / à 13,47
421 <sup>ème</sup>	LESAFFRE David	1H39'38	SEM	158 <sup>ème</sup> / à 12,85
500 <sup>ème</sup>	LEROY Olivier	1H41'11	SEM	172 <sup>ème</sup> / à 12,45
829 <sup>ème</sup>	GUÉRIN Yann	1H49'22	V1M	304 <sup>ème</sup> / à 11,52
874 <sup>ème</sup>	BÉLLIER Alexandra	1H50'04	SEF	31 <sup>ème</sup> / à 11,45
944 <sup>ème</sup>	BEAULERET Cédric	1H51'58	V1M	332 <sup>ème</sup> / à 11,25
1413 <sup>ème</sup>	GÉHIN Magali	2H06'59	V1F	113 <sup>ème</sup> / à 9,92

## Résultats du 10kms

171 <sup>ème</sup>	CEYTE Philippe	44'51	SEM	62 <sup>ème</sup> / à 13,38
239 <sup>ème</sup>	VAILLÉ Marc	48'02	V1M	71 <sup>ème</sup> / à 12,49
359 <sup>ème</sup>	BLOSSE Frédéric	51'50	V2M	43 <sup>ème</sup> / à 11,56
396 <sup>ème</sup>	VAILLÉ Nathalie	53'10	V1F	25 <sup>ème</sup> / à 11,29
534 <sup>ème</sup>	GIANI Olivia	57'31	V1F	48 <sup>ème</sup> / à 10,43



# Trail de nuit sur la commune de CENDRAS dans le GARD - 12kms

## Mars 2011

Voilà quelques photos de notre périple à Cendras. Impression d'Olivier course sympa, pas trop dure. Moi, c'est une autre histoire. Hyper angoissée tout le long de la course, pas à cause de l'obscurité, les lampes frontales éclairent suffisamment, mais plutôt à cause du terrain. C'était un mini trail, donc aucune expérience de ce genre de course. Nausées dans les côtes, douleurs abdominales dans les descentes. Je n'ai retrouvé le sourire, (à part pour la photo!), qu'à 500 mètres de l'arrivée, au grand soulagement de mon sportif de mari.



Par contre une nuée de 250 lucioles dans les bois, voilà une magnifique spectacle inhabituel ainsi qu'un saxophoniste jouant du jazz au milieu de la nuit.

Ah oui, j'oubliais : nous finissons 109<sup>ème</sup> sur 117 classés.

### ARTICLE MIDI-LIBRE DU SAMEDI 26 MARS 2011

**Le Crès** *ML Samedi 26 mars 2011*

## Nouvelle activité pour Runincrès : la course en nocturne

Une nouvelle activité est née au sein de l'association sportive de Runincrès, la course en nocturne.

Dans la découverte de la course type trail, c'est-à-dire en campagne, en pleine nuit, et en duo.

Hélène et Olivier Favantines se sont lancés chez nos voisins gardois pour un 12 km sur la commune de Cendras près d'Alès. Un parcours vallonné effectué à la lumière de frontales. Sur 117 équipes de deux coureurs, les Cressoises finissent à la 109 places avec un temps de 1h35, résultat respectable pour une première.

► **Avis aux amateurs,**  
pour contacter l'association Runincrès : <http://runincres.free.fr>  
et pour être au courant des derniers événements  
<http://run-in-cres.blogspot.com/>  
Correspondant : 06 71 26 11 24



■ **Hélène et Olivier ont testé avec succès le trail.**

l'école) aux arènes. En cas d'intempéries, le carnaval sera reporté au dimanche 10 avril. Pour préserver notre cadre de vie, les confettis et les sacs, seront en papier recyclés.

de table

Le  
Le  
le



# Trail des sangliers à BALARUC 15kms et 31kms



## 3 avril 2011

**Dimanche 3 avril, Trail du Sanglier** : 9h départ du .....15kms ça sera suffisant pour moi! mais pour ceux qui veulent plus il y a le 31kms ; ensuite direct aux termes de Balaruc (prévoir claquettes, serviette et maillot...) hummmm enfin des organisateurs qui pensent à nous après l'effort.  
<http://www.fouladous.fr/>

### Classement sur le 15 km fut le suivant: Pour 258 arrivants.

Daniel Bonnefoi 22<sup>ème</sup> en 1h16mn43s

Nadine Cabrol 172<sup>ème</sup> en 1h43mn41s , toute ensanglantée à l'arrivée

Magali Gehin 210<sup>ème</sup> en 1h51mn02s , toute joyeuse et ravie de sa perf

Hélène Favantines 241<sup>ème</sup> en 2h00mn33s , toute heureuse d'arrivée et qu'Olivier ne l'a pas rattrapée.

Sans oublier , Olivier Favantines qui a eu le courage de courir le 31km  
43<sup>ème</sup> en 3h20mn37s sur 103 arrivants.

### Le Crès *Samedi 23 avril 2011* Les coureurs de Runincrès sur le Trail des sangliers de Balaruc



■ Les sportifs du club local ont parcouru la campagne.

Les coureurs de l'association Runincrès ont participé au Trail des sangliers, qui s'est déroulé dans la campagne Balarucoise. Deux courses, l'une de 31 km pour les initiés et l'autre de 15 km pour les néophytes, ont accueilli 350 inscrits.

Le trail est une course essentiellement en campagne, avec une grande partie de trajet en monotrace. Les coureurs sont souvent seuls et se suivent dans des endroits peu habités. C'est un moyen de découvrir des paysages ou des vues imprenables, comme c'était le cas à Balaruc-les-Bains. Olivier Favantines, seul engagé de Runincrès sur le 31 km,

réalise sa course en 3 h 20. Ensuite, c'est Daniel Bonnefoi, sur le 15 km, qui réalise le 1er temps des cressois, en 1 h 16, suivi de Nadine Cabrol, avec 1 h 40 de course, et qui a réalisé une très belle chute dans une descente, heureusement sans gravité. Puis c'est Magali Gehin, en 1 h 50, suivi par Hélène Favantines, en 2 heures, qui clôturent le palmarès des cressois.

Rendez-vous sur le site pour plus d'informations et suivre l'actualité sportive avec, entre autres, le futur Marseille / Cassis et la Trans Aubrac.  
<http://runincres.free.fr> -  
<http://run-in-cres.blogspot.com/>  
Correspondant: 06 71 26 11 24



### ARTICLE MIDI-LIBRE DU SAMEDI 23 AVRIL 2011



# PHOTOS DU CLUB

Avril 2011





Les garçons du RUN IN CRÈS



# PHOTOS DU CLUB

## RuninCrès parrainée par Franck JUNILLON

(handballeur de haut niveau)

Avril 2011

ARTICLE MIDI-LIBRE DU SAMEDI 30 AVRIL 2011

ML - Samedi 30 avril 2011

### Le Crès

## RuninCrès parrainée par Franck Junillon, handballeur de haut niveau

L'association sportive de RuninCrès présente ses adhérents en présence de Franck Junillon, handballeur champion du monde avec l'équipe de France, parrain des Foulées de la solidarité qui ont réuni cette année près de 250 coureurs de la région sur le site du lac. L'année 2011 s'ouvre sur de très bons aspects avec l'adhésion d'un 40e coureur, ainsi que la participation à de nouvelles courses de renommées régionales voire nationales.

La découverte des trails, grâce à Hélène et Olivier Favantine, course en campagne et en mono trace soit sur des chemins étroits, réalisée de jour ou en nocturne, en duo ou en solo sur des distances variables.



■ Franck Junillon parraine le club RuninCrès.

L'inscription de onze Cressois sur le mythique Marseille Cassis qui s'aligneront avec près de 15000 participants pour monter le col de la Gineste et s'élaner vers les fameuses ca-

lanques de Cassis donne une excellente idée de la vitalité du club.

La participation en équipes sur des raids nature où la course à pied partage l'effort

avec le vélo, la course d'orientation ou encore le canoë. La magnifique performance de Hugues Leroy qui fini 9 sur 59 dans l'ultra trail Trans Aubrac soit 105 km en semi-autonomie, reliant le Château de Bertholène à Saint-Geniez-d'Olt, en passant par l'un des plus beaux villages de France Saint-Côme-d'Olt, puis Laguiole et Aubrac. Cette activité qui s'apparente à du sport de haut niveau n'est pas accessible à tous mais donne l'envie de surpasser.

Résultats sur le site internet et le blog RuninCrès, 6 impasse du Pressoir, 34920 Le Crès.

<http://runinCres.free.fr>

<http://run-in-cres.blogspot.com/>

Correspondant : 06 71 26 11 24

ARTICLE GAZETTE DU CRÈS - MAI 2011

Mai 2011

### Run in Crès



Course à pied, c'est parti !

Ils avaient lancé le projet au cours de l'assemblée générale de 2009 et c'est fait; ils sont inscrits

à la 33ème édition du ... Marseille-Cassis 2011.

11 partants pour cette grande classique, qui attire quelques 15 000 coureurs de toutes les contrées françaises mais aussi étrangères.

L'édition de 2010 a été très humide, espérons qu'ils

auront un temps plus sec. RuninCrès vous propose de suivre leur entraînement jusqu'au 30 octobre 2011 et de faire connaissance avec les cressois qui arboreront le maillot bleu et jaune du club et de la ville.

Départ à 9h30 du stade vélodrome à Marseille, montée du col de la Gineste (327 m), plateau de Carpiagne (236 m) puis arrivée sur le port de Cassis : 20 km 308.

Si le cœur vous en dit, les inscriptions sont closes mais vous pouvez vous joindre à eux et les accompagner dans leur préparation.

<http://runinCres.free.fr>

<http://run-in-cres.blogspot.com>

# RAID des Sables aux SAINTES-MARIE-DE-LA-MER Dimanche 10 avril 2011



RE DE MAI 2011

## Le Crès

### Raid des sables et semi-marathon vont agrémenter le week-end

Le week-end était chargé, avec le départ du 4<sup>e</sup> Raid des sables aux Saintes-Maries-de-la-Mer, un équipage cressois, pour un raid multisports, composé d'épreuves pratiquées sur le sable pour la course à pied et VTT, sur le canal du petit Rhône pour le canoë. Olivier Favantine, fort de son titre de vice-champion régional en vétérans Ufolep en VTT, et Yan Guerin finissent 18<sup>e</sup> sur 128 équipes en 2 h 58 mn 58 s.

Mais le week end n'était pas fini et dimanche, les coureurs de Runincres se sont donc alignés, cette année encore, sur le semi-marathon de nos voisins Gardois. 1 200 inscrits, cette année, et 5 représentants cressois, Bruno Bellier a confirmé ses qualités en terminant 25<sup>e</sup> en 1 h 21'26, soit une moyenne de 15,55 km/h, suivi par David Lesaffre, parti rapi-

dement et qui a ralenti sur la deuxième partie de la course et a fini quand même 347<sup>e</sup> en 1 h 39'34 (12,715 km/h), Cédric Baurelet, très régulier, améliore son temps de l'année dernière en 1 h 48'31 (11,666 km/h) pour se classer 578<sup>e</sup>. Petite mention spéciale pour la famille Canet, Michel, accompagnant son frère pour son 1er semi-marathon en vétérans 3, et qui terminent en 2 h 04'.

Epreuves du raid multisport par équipe de 2 : course à pied, 5,380 km (dont environ 70 % dans le sable plus ou moins dur) ; VTT, 29,250 km (dont 50 % dans le sable) ; course à pied, 2,760 km (dont environ 50 % dans le sable) ; canoë sur le petit Rhône, 5 km ; course à pied, 2,620 km (dont environ 50 % dans le sable).

Correspondant : 06 71 26 11 24

## RAID du Méjean à PALAVAS

Dimanche 10 avril 2011



CedricT et DanielB 13<sup>eme</sup> en 4h20mn53s  
Yann G et Olivier F 22<sup>eme</sup> en 4h36mn00s  
Alain G et son alcoyte féminine 25<sup>eme</sup> en 4h39mn45s.



10 kms de courses  
5kms de canoë  
30kms de VTT





# Les foulées de l'Aqueduc à CASTRIES

Dimanche 10 avril 2011



**5 membres de notre club participaient aux foulées de l'aqueduc à CASTRIES;**  
ALEXANDRA, JEAN-CLAUDE, PHILIPPE, DAVID et THIERRY L notre 40<sup>ème</sup> adhérent.

Un temps chaud avec quelques brises de vent, un terrain sec et rocailleux et un départ retardé de près d'une demie heure pour des problèmes d'inscription n'ont pas empêché de nombreux concurrents de s'élancer dans cette course qui allaient provoquer des écarts importants.

Alexandra accompagnée par Philippe subissait une chute qui allait l'obliger à s'arrêter quelques minutes avant de reprendre et de terminer courageusement sa course avec beaucoup d'énergie.

Jean-Claude terminait devant David très à l'aise, puis Thierry L en phase de reprise, ensuite Philippe à l'énergie.

Alexandra finissait son effort encadrée de Jean Claude et David.

Bravo à eux et particulièrement à Alex pour son courage et sa ténacité.

## Voici les résultats de la course de 10,300kms

20e JEAN CLAUDE 40'30

66e DAVID 45'10

137e THIERRY L 49'36

193e PHILIPPE 53'33

264e ALEXANDRA 57'45 (13e SF sur 35) excellents résultats car 408 coureurs classés. à noter que sans sa chute qui l'a arrêté plus de 4mn, ALEXANDRA aurait fini autour de la 195e place et serait 5e SF.

Michel



# Raidlight Ultra Trans de l'AUBRAC

4<sup>ème</sup> édition le 16 avril 2011



Une course de « ouf » pour parler comme les jeunes, mais il faut de bonnes jambes et un sacré caractère pour cette épreuve.

Trail de 105 km (D+3700m), en semi-auto suffisance reliant le Château de Bertholène à Saint Geniez d'Olt, en passant par l'un des plus beaux villages de France Saint Côme d'Olt, puis Laguiole et Aubrac. La traversée du plateau de l'Aubrac avec en point culminant : le Signal de Mailhe Biau (1469 m). Des paysages enchanteurs vers la vallée du Lot.

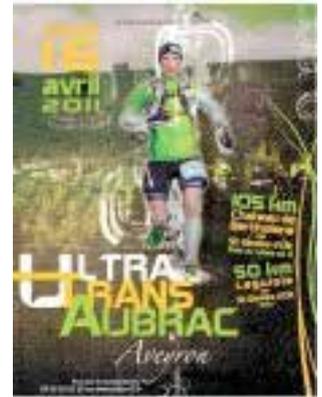
250 inscriptions possibles et **un cressois en ligne : Hugues LEROY.**

Une course où il faut un mental d'acier pour gérer la fatigue, la faim et les difficultés du parcours, car les coureurs se retrouvent facilement seuls en pleine campagne.

Il faut le soutenir dans sa préparation et l'encourager.

Petite liste de course indispensable :

- réserve d'eau et alimentation personnelle obligatoires.
- lampe frontale + piles
- coupe vent
- sifflet
- couverture de survie
- prévoir vêtements chauds en cas de mauvais temps ou de froid.



## SUPER HUGUES DANS L'AUBRAC

Samedi HUGUES participait à l'ultra transaubrac.

Parti avec quelques 80 concurrents à 6h du matin, il m'a envoyé des sms pour me communiquer ses positions.

Il est passé au 55kms en 6h30, pour arriver au bout des 105kms en 13h30'.

Il finit 9e au classement général sur 80 avec quelques ampoules.

BRAVO à notre champion

Michel





## Vice-champion régional !

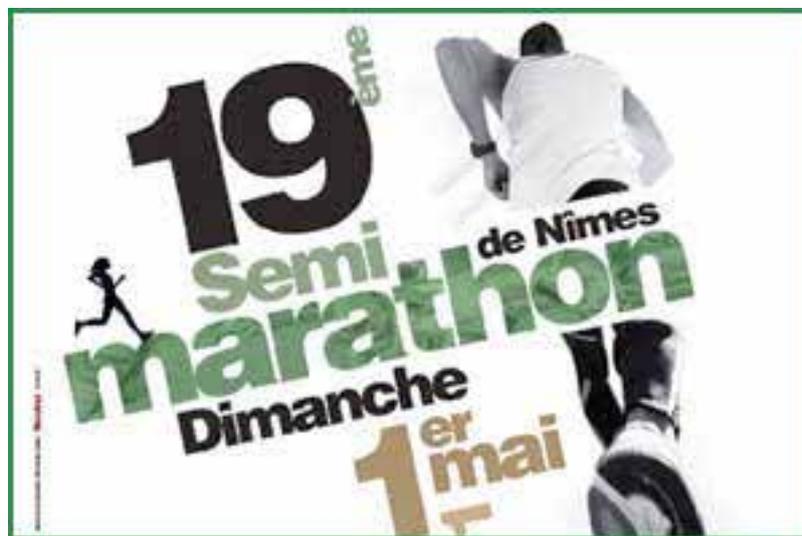


**Olivier** sur tous les fronts ! Après les trail, les raids multi-sport, il a participé aux Championnat régionaux UFOLEP de VTT où il a terminé 2<sup>ème</sup> vétérans donc vice-champion régional 2011, derrière son copain de club Thierry Espinadel.



## Semi-marathon de NÎMES

Mai 2011



BRUNO a confirmé ses qualités en terminant 25<sup>ème</sup> en 1h21'26, soit une moyenne de 15,55km/h

DAVID parti vite a ralenti sur la deuxième partie de la course mais finit quand même 347<sup>ème</sup> en 1h39'34, (12,715km/h)

CEDRIC B très régulier améliore son temps de l'année dernière en 1h48'31, (11,666km/h) pour se classer 578<sup>ème</sup>.

Au total ce sont 1107 concurrents qui ont bouclé ce semi.

# Duo nocturne de l'OPPIDUM

## 6 Mai 2011



**Vendredi 6 mai 2011 20h45**

Il s'agit d'un trail nocturne par équipe de deux coureurs, 90% sur sentiers monotraces et chemins, au coeur de la garrigue vaunageole, avec une vue magique sur la plaine depuis le sommet de l'oppidum! Nous avons formé deux équipes mixtes Magali et Alain, Olivier et Nadine.

200 équipes au départ, du jamais vu pour cette 4ème édition. Après avoir soigné nos mollets (les filles ...) et ajusté nos lampes, nous voilà partis pour 15 km, 340 m de dénivelé sur un parcours très agréable et assez facile serpentant au milieu des chênes verts. En ce qui me concerne, c'est un retour après ma jolie chute au trail des sangliers, bien contente de retrouver le trail avec Olivier devant qui m'oblige finalement à tenir un bon rythme et faire une arrivée très cadencée au bout de 1h46'40" (143ème/198 classement général ; 35ème/50 mixte). 1h51'55" (156ème/198 classement général ; 39ème/50 mixte) pour Alain et Mag, contente elle aussi de sa première course nocturne... où l'on entend les petits bruits de la nuit (oiseaux, insectes...) et où l'on distingue le ruban lumineux des coureurs... A refaire avec plaisir, nos co-équipiers masculins se sont bien adaptés à notre rythme de course, une promenade tranquille pour eux...

Nadine





# Trail de MÈZE

## Dimanche 15 Mai 2011

ARTICLE MIDI-LIBRE DU MARDI 24 MAI 2011



### Le Crès

Mardi 24 mai 2011

### Runincrès présent sur tous les trails

La saison des trails continue sous le soleil et la chaleur. Ainsi, onze coureurs du club Runincrès ont affronté le vent le week-end du 17 mai sur les collines de Mèze. Deux parcours ; deux distances serpentant dans les pinèdes, les vignes et les chemins caillouteux de l'arrière-pays mézois. Avec, au final, un podium avec Patrick Brunel qui finissait son parcours de 20 km en 1 h 19'43". Runincrès est sur tous les fronts en cette période riche en sorties et Nadine Cabrol et Jean-Claude Tissot ont repré-

senté les couleurs cressoises durant la Fiesta Trail du Pic Saint-Loup. Encore un 20 km mais plus technique car la montée du pic, bien connue des marcheurs, n'est pas forcément ce que l'on appelle un parcours de santé.

La chaleur, toujours présente, n'a épargné personne. Jean-Claude Tissot a bouclé le parcours en 1 h 48 et Nadine Cabrol en 2 h 46.

#### ► Plus d'infos :

<http://runincres.cres.fr>

<http://run-in-cres.blogspot.com>

Correspondant: 06 71 26 11 24



■ L'équipe cressoise enregistre de bons résultats.

### Le classement est le suivant

#### Sur les 7kms: 117 arrivées

- 5<sup>ème</sup> Daniel Bonnefoi en 29'24"
- 6<sup>ème</sup> David Lessafre en 29'48"
- 14<sup>ème</sup> Philippe Ceyte en 31'04"
- 45<sup>ème</sup> Michel Canet en 36'59"
- 48<sup>ème</sup> Frédéric Blossé en 37'02"
- 56<sup>ème</sup> Nathalie Vaille en 39'17"

#### Sur les 20kms : 212 arrivées

- 5<sup>ème</sup> Patrick Brunel en 1h19'43"
- 6<sup>ème</sup> Bruno Bellier en 1h19'53"
- 32<sup>ème</sup> Olivier Leroy en 1h33'41"
- 35<sup>ème</sup> Thierry Lassagne en 1h34'03"
- 128<sup>ème</sup> Alexandra Bellier en 1h 52'04"
- 146<sup>ème</sup> Florence Leroy en 1h55'28"
- 153<sup>ème</sup> Jean Régis Bolot en 1h56'43"
- 154<sup>ème</sup> Cédric Beauleret en 1h56'54"
- 194<sup>ème</sup> Magali Gehin en 2h07'41"



# Podium et pique nique à MEZE

Dimanche 15 Mai 2011



Un podium ce dimanche pour PATRICK(1er V1) avec coupe,vin,eau gazeuse,etc

Un pique nique au domaine de Bessille endroit charmant où on a pu déguster les spécialités de chacun en dissertant sur le parcours des courses de MEZE et les projets des futures sorties.





# Tour du PIC SAINT-LOUP

22 Mai 2011

**Avec 17 km et 800 m de dénivelé, loin de moi d'imaginer la difficulté de cette course.**

A 8 heures du matin, la chaleur est déjà là quand les 500 coureurs s'élancent dans Saint Mathieu avant d'entrer immédiatement dans le vif du sujet avec un mono-trace qui grimpe interminablement jusqu'au château de Montferrand, beau sentier qui parfois ressemble à de l'escalade, ce qui provoque un joli bouchon, mais qui permet d'admirer le paysage et de souffler...

Puis descente agréable jusqu'au Pas de Pousterle puis jusqu'au Ravin de Mascla, mais attention à la chute... deux coureuses sont tombées devant moi, à nouveau de belles montées, mais c'est raide jusqu'au col des tours ruinées puis à nouveau grimpe et c'est le ravitaillement de Cazevieille, on n'est encore qu'au 10<sup>ème</sup> km. La remontée vers le Pic Saint Loup est épuisante en plein soleil puis heureusement 5 km de descente où j'ai enfin pu me lâcher tout en restant vigilante pour éviter la chute. On finit par le goudron, terrible quand on en a plein les jambes... j'ai même marché... puis la ligne d'arrivée ... enfin... en 2h46 !!! Je n'avais pas prévu de mettre autant de temps, pour info le premier a terminé en 1h28 . J'ai croisé Jean-Claude au départ mais je ne connais pas son temps... Nos relayeurs ont du mérite d'avoir couru avec cette chaleur sur ce parcours très technique !

**Jean-Claude Tissot 25<sup>ème</sup> 1h48**

**Je finis 333<sup>ème</sup>, 18<sup>ème</sup>/ 35 dans ma catégorie**

**Nadine**



# Course des Capelles à SAUSSINES

## Dimanche 19 Juin 2011



Ce dimanche à SAUSSINES charmant village proche de SOMMIERES se courait la 2e édition de la course des capelles qui a connu un franc succès populaire avec 365 participants. (Troisième plus grosse participation de l'Hérault) et 6 cressois. L'intrus est le papa de Bruno.

On allait découvrir un beau parcours en garrigue, vignoble et village mais très exigeant car caillouteux et présentant des cotes difficiles, provoquant de nombreuses chutes dont la mienne qui a entraîné l'abandon de 31 concurrents.



Nos couleurs ont brillé avec 2 podiums: BRUNO 2e SEH et DANIEL 51e (comme le pastis).

Au classement sur 334 coureurs arrivés.

9e BRUNO 40'34» 2e SEH sur 67  
51e DANIEL 44'47» 25e SEH  
134e CEDRIC T 50'46» 46e SEH  
160e CEDRIC B 52'52» 46e V1H sur 80  
206e MICHEL 57'24» 46e V2H sur 62  
248e JACQUES 1h02'03» 17e V3H sur 23



# Pique-nique au Lac du CRÈS

Mardi 28 Juin 2011



# Les Galopades du Méjean à LATTES



## Dimanche 3 Juillet 2011

Nous voilà pour la 2<sup>ème</sup> année de participation, vainqueur de la coupe du club ou asso le plus représenté.... et quelle représentation!  
19 coureurs en bleu



ARTICLE MIDI-LIBRE DU 11 JUILLET 2011



Nouveau trophée pour notre jeune club, le quatrième de l'année après JEAN CLAUDE (Mauguio), PATRICK (Méze) et BRUNO (Saussines).

Une mention spéciale aux 3 petits nouveaux qui faisaient leur première course sous nos couleurs BARBARA, JEAN-MARIE et HERVE

### CLASSEMENT :

14e JEAN-CLAUDE 39'44»  
15e BRUNO 39'49»  
21e PATRICK 40'44»  
50e DANIEL 43'16»  
66e DAVID 45'12»  
108e YANN 47'10»  
112e OLIVIER 47'25»  
124e JEAN-MARIE 47'57»  
180e HERVE 50'54»  
198e ALEXANDRA 52'42»  
235e MICHEL 55'04»  
238e FREDERIC B 55'26»  
253e NATHALIE 57'06»  
307e AMANDINE 1h02'21»  
321e OLIVIA 1h03'38»  
322e BARBARA 1h03'44»  
335e HELENE 1h05'29»  
336e MAGALI 1h05'44»  
Sur 362 coureurs classés

## Le Crès *Lundi 11 juillet 2011* Le dernier succès pour Runincrès avant la trêve estivale



■ Les membres du club nombreux en course avant les vacances.

Nouveau trophée pour le jeune club, le quatrième de l'année après : Jean-Claude Tissot dans le duo des Cabanes de la commune de Mauguio, Patrick Brunel chez les Mille pattes de Méze, Bruno Bellier dans la course des Capitelles de Saussines, voilà pour la deuxième année consécutive la coupe de la Représentation dans les galopades du Méjean de la commune de Lattes. 19 membres du club étaient présents malgré la chaleur, et le début des vacances. Au total 362 engagés avec chez les Cressois 3 coureurs en dessous des 40 minutes pour un peu plus de 10 km à effectuer.

Une mention spéciale aux trois petits nouveaux qui faisaient leur première course

sous les couleurs locales : Barbara Cruz, Jean-Marie Nurit et Hervé Perez. C'est l'association Runincrès qui s'est classée première au nombre de participants, devant le rassemblement de coureurs des cliniques du Millénaire et Saint-Roch. La remise des récompenses s'est déroulée de manière conviviale car « la course est un plaisir » et c'est ainsi qu'officiellement, Runincrès a invité les deux autres associations à venir en découvrant en toute sportivité et amitié lors de la course de la solidarité réalisée sur le site du lac du Crès en novembre au profit de la banque alimentaire.

► <http://runincres.free.fr> et  
<http://run-in-cres.blogspot.com/>  
Correspondant : 06 71 26 11 24



# Les Galopades du Méjean à LATTES

Juillet 2011

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 15 JUILLET 2011

VX1--

## Lattes 395 concurrents au départ de la Galopade du Méjean

La 24<sup>e</sup> édition a connu une bonne participation et de bons temps.

C'est dans une bonne ambiance générale et par un temps clé- ment que s'est déroulée la 24<sup>e</sup> Galopade du Méjean, organisée par l'Amicale des coureurs lattois.

On notera un niveau de performance élevé, avec onze coureurs qui ont bou- clé le parcours sous la barre des 39 minutes contre trois seulement en 2010. Succès sportif donc, mais également populaire avec pas moins de 395 ins- crits, 362 dont 81 féminines terminant classés. Ils étaient 326 lors de la pré- cédente édition.

C'est Frédéric Gibert (36'55"), un Gar- dois habitué des courses en Lozère, qui l'emporte devant Cyril Bertrand, fidèle de cette Galopade (4<sup>e</sup> en 2010) et Sidi Abdesl Dada.

La première féminine est Anne-Cécile Fontaine (44<sup>e</sup> au scratch en 42'50"), double championne du monde des 24h. Elle devance Sandrine Oeuvrad et Carole Fon.

### Un "buff" "pour tous

Avant le départ, chaque participant avait reçu, de la part des organisateurs, un "buff" (à porter soit en tour de cou, soit en bandana, soit en foulard), un ca-



■ Un départ plein d'espoir pour tous.

deau pour le moins original qui rempla- ce le traditionnel tee-shirt remise habi- tuellement aux concurrents.

Régis Jouve, délégué aux sports, a pré- sidé la remise des prix en compagne de Sandra Dijon-Gérardin, la basketteu- se du BLMA.

Le Lattois Gilbert Carolo, adhérent de l'ACL, a terminé premier de la catégo-

rie V4 en 54'06". Le premier Lattois, Syl- vain Reynaud termine 13<sup>e</sup> au scratch, dans l'excellent temps de 39'33".

La première Lattoise est Blandine Mile- si en 57'13".

A l'honneur également, deux équipes : le club Run in Grès et celle des clini- ques Saint-Roch et du Millénaire.

Correspondant : 06 66 42 02 80

# SAN FRANCISCO MARATHON

Dimanche 31 Juillet 2011



**OLIVIER L** représentait **RUN IN CRES** ce 31 juillet au marathon de **SAN FRANCISCO**.

Il termine 1601e en 3h58'47» sur 3237 arrivants.

Bientôt des détails sur cette course par notre représentant à l'international;

Congratulations OLIVIER ;



# FORUM des ASSOCIATIONS

## Dimanche 4 septembre 2011

Merci à tous les adhérents pour leur participation au bon déroulement de ce forum qui aura permis à notre club de nouer des contacts avec des «peut-être» futurs adhérents et d'autres assos. Dès demain des nouveaux coureurs viendront se joindre à nous à l'entraînement. D'autre part on a profité pour établir un relais masculin et un féminin, il manque juste 2 participants pour faire un 2<sup>ème</sup> relais masculin.

Pour une fois la représentation masculine était plus importante mais elles se rattraperont le 18 septembre pour le semi de TEYRAN où pour l'instant elles sont plus nombreuses à vouloir s'inscrire. Enfin c'est avec grand plaisir que nous retrouvons notre secrétaire ALEXANDRA à plein temps .

Sportivement



# SAINT-GÉLY DU FESC

Dimanche 11 Septembre 2011



Dimanche 11 septembre avaient lieu les 5 et 12 kms de ST GELY,

Nos 2 représentants ont fait d'excellentes performances.  
Sur le 5kms JEAN CLAUDE finit 9e en 16'52» sur 111 classés.  
Sur le 12kms PHILIPPE termine 122e en 56' sur 363 arrivants.

Nos couleurs seront présentes ce dimanche à CORCONNE et à TEYRAN.

Sportivement

---

## CORCONNE - GARD

Dimanche 11 Septembre 2011



### 6<sup>ème</sup> FOULEE DES VENDANGES

JEAN CLAUDE a participé à CORCONNE au 10,2 kms des foulées des vendanges, belle course vallonnée avec de bonnes conditions météo.

Il termine 12<sup>ème</sup> en 39'20 sur 158 coureurs classés.

Il est donc parfaitement entraîné pour le relais des familles.

Sportivement.

---

## Semi de TEYRAN

Dimanche 18 Septembre 2011



RUN IN CRES en force à TEYRAN

8 KMS sur 249 classés

30<sup>ème</sup> DANIEL 32'38

46<sup>ème</sup> PHILIPPE 33'51

SEMI MARATHON sur 393 classés

40<sup>ème</sup> BRUNO 1h28'57 (14,165km/h)

131<sup>ème</sup> HUGUES 1h38'31

172<sup>ème</sup> DAVID 1h42'25

218<sup>ème</sup> ALEXANDRA 1h46'53 (6e SF sur 17)

242<sup>ème</sup> CEDRIC B 1h49'43

284<sup>ème</sup> JEAN REGIS 1h54'43

353<sup>ème</sup> ERIC 2h04'17

355<sup>ème</sup> FREDERIC T 2h04'25

359<sup>ème</sup> NADINE 2h04'51

383<sup>ème</sup> HELENE 2h13'01

384<sup>ème</sup> OLIVIA 2h13'02



# RELAIS DES FAMILLES

## avec course d'orientation

### Dimanche 25 septembre 2011

#### Le Relais des Familles

ARTICLE GAZETTE DU CRÈS - SEPTEMBRE 2011

Le dimanche 25 septembre, la municipalité et l'association des coureurs à pied du Crès, Run in Crès, vous donnent rendez-vous au lac pour la deuxième édition du relais des familles à partir de 10h.

Au programme de la matinée, de la course à pied et de la course d'orientation, la nouveauté cette année.

Organisée sous la forme de relais par catégorie d'âges des plus jeunes, l'épreuve commencera par la course à pied puis la course d'orientation. Le début des épreuves a lieu à partir de 10h30 :

- 10h30 : Course pour les enfants de moins de 6 ans : «le parent» (père, mère, grand-père, grand-mère, oncle, tante...) effectue environ 900 m et l'enfant 300 m (pour cette catégorie d'âge, l'adulte doit accompagner l'enfant sur son parcours) -

3 balises à trouver en CO,

- 10h40 : Course pour les 7-10 ans : 650 m pour «le parent» (père, mère, grand-père, grand-mère, oncle, tante...) et 650 m pour l'enfant -

5 balises à trouver en CO,

- 10h50 : Course pour les 11-14 ans : un tour complet du lac, soit 1,3 km chacun - 8 balises à trouver en CO.

L'objectif de cette manifestation est de promouvoir le goût du sport et ses bienfaits, il n'y aura pas de classement.

Tous les enfants seront récompensés à l'identique. Nous vous attendons nombreux, bonne préparation.



ARTICLE MIDI-LIBRE DU 3 OCTOBRE 2011

#### Le Crès

Lundi 3 octobre 2011

### Beau succès du second relais des familles au lac

Pour la deuxième année, la commune et l'association sportive Runincrès se sont associées pour organiser le Relais des familles, une matinée sportive au bord du lac pour développer les échanges intergénérationnels. Course en duo avec un adulte de la même famille et course d'orientation étaient au programme. 74 petits Cressois (entre 6 et 15 ans) étaient présents le long des chemins, accompagnés par Runincrès.

Cette journée populaire s'est terminée par la traditionnelle photographie avec les sportifs professionnels du cru : Franck Junillon, handballeur et Joris Marveaux, footballeur.



■ Une partie des participants au relais des familles.

Il est possible d'encourager les coureurs de Runincrès dans leurs futurs engagements : le marathon de Montpellier, la course Marseille-Cassis et l'organisation de la course de la solidarité

2012 au profit de la banque alimentaire de l'Hérault.

► Informations :

<http://runincres.free.fr>,

<http://run-in-cres.blogspot.com/>

Correspondant ML : 06 71 26 11 24

# RELAIS DES FAMILLES

## avec course d'orientation

### Dimanche 25 septembre 2011





# Les foulées du pic saint loup : le Triadou

## Samedi 8 Octobre 2011

Et 4 coureurs ont participé à cette magnifique course qui alternent routes et chemins entre les vignes , montées et descentes, vent et pas vent.

### Résultats

Daniel 52'50" (43ième/343)

Philippe 56'01" (85/343)

Christophe 1h06'30" (236/343)

Magali 1h14'45" (296/343)





### Le Crès

Dimanche 23 octobre 2011

## Le club Runincres n'a pas manqué le 2<sup>e</sup> marathon de Montpellier



### ■ Course complète ou relais pour les Cressoïis.

Ils l'ont fait ! Trois marathoniens de Runincres se sont alignés, le week-end dernier, sur la Comédie pour cette deuxième édition du marathon de Montpellier.

Ils se sont entraînés, durant plusieurs mois, pour finir cette épreuve de plus de 42 km. Le parcours, sensiblement différent de celui de 2010, a connu un record d'affluence : 1 200 marathoniens et plus de 475 équipes en relais. Bruno Bellier finit en 2h50, suivi par la féminine de l'étape, Florence Leroy, en 4h20 et par Jean-Régis Bolot, qui réalisait ici son premier marathon

en 4h26. Ils étaient soutenus par onze coureurs, qui ont réalisé le parcours en relais.

La section compétition de Runincres se classe 11<sup>e</sup> en 2h52, le club Runincres se place en 80<sup>e</sup> position, avec 3h35 de course, tandis que l'équipe 100% féminine termine 8<sup>e</sup> sur 33. Belle performance pour l'association, qui vous donne rendez-vous le 26 novembre, pour la 2<sup>e</sup> édition des Foulées de la solidarité, sur le site du lac au Crès.

### ► Renseignements :

<http://runincres.cres.fr> ;

<http://run-in-cres.blogspot.com/>

Correspondant ML : 06 71 26 11 24



# 2<sup>ème</sup> Marathon de MONTPELLIER

## Dimanche 16 Octobre 2011

**Bravo à notre Bruno sur le podium, à Flo et Jean Regis qui achevent ce marathon en forme, et aux 21 runincressoises en relais!**



### Marathon Solo' sur 928 coureurs classés

12<sup>ème</sup> BRUNO 2h50'29 14,78 km/h meilleure perf  
250<sup>ème</sup> DAVID 3h35'23 11,70km/h meilleure perf  
719<sup>ème</sup> FLORENCE 4h22'22 9,6km/h premier marathon  
753<sup>ème</sup> JEAN REGIS 4h26'50 9,44km/h premier marathon

### Marathon relais sur 411 relais

15<sup>ème</sup> RUN IN CRES COMPETITION 2h52'11»(14,64)  
141<sup>ème</sup> RUN IN CRES 3 3h35'53»(11,67)  
228<sup>ème</sup> LES FILLES DE RUN IN CRES 3h48'33» (11,03)



# Foulées CASTELNAUVIENNES

Dimanche 23 Octobre 2011



## 17<sup>ème</sup> FOULEES CASTELNAUVIENNES

Deux distances 5 et 11kms et 4 coureurs de RUN IN CRES ce matin à CASTELNAU

### Sur le 5 kms

17<sup>ème</sup> PHILIPPE en 19'52» sur 75 arrivants

### Sur le 11 kms

15<sup>ème</sup> JEAN CLAUDE 42'54» enrhumé mais les jambes ont suivi

145<sup>ème</sup> JEAN REGIS 57'12» déjà frais une semaine après son premier marathon

212<sup>ème</sup> FREDERIC L 1h08'28» qui courait pour la première fois cette distance

Enfin à signaler la 4<sup>ème</sup> place de FREDERIC YOT en 40'31» un futur peut être adhérent;

Prochain grand rendez vous dimanche prochain 11 coureurs à l'assaut de MARSEILLE CASSIS.

Vous pouvez voir sur le site un article de l'école de journalisme de MARSEILLE qui s'est entre autre servi du récit de membres de notre club pour évoquer cette grande classique.

Bon vent à eux en espérant qu'ils croiseront le chemin de JEAN JACQUES GOLDMAN qui participe à cette édition.



# MARSEILLE - CASSIS

## 30 Octobre 2011

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 30 NOVEMBRE 2011

### Le Crès Runincredibles à l'assaut d'un mythe

Les coureurs étaient sur le Marseille-Cassis.

**D**imanche 30 octobre, sous un radieux soleil, s'est déroulée la 33<sup>e</sup> édition du Marseille-Cassis, 20,308 km de distance avec un dénivelé positif de 327 m.

Très populaire, l'épreuve, inscrite au calendrier de la Fédération internationale d'athlétisme, est classée dans le top 50 des courses mondiales. Cette année encore, environ 15000 coureurs venus de dix-sept pays ont envahi Cassis. La victoire revient à l'Éthiopien Atsedu Tsegay, (58'10") chez les hommes et à la Kenyane Lydia Cheromei (1h 08' 17"), chez les dames, qui ont tous deux battu leur record de l'épreuve.

#### Thalasso naturelle!

Après la course contre la montre pour valider l'inscription et la préparation de deux mois nécessaire pour limiter les risques, onze Cressois étaient alignés sur la ligne de départ, un peu perdus dans la foule et l'ambiance survoltée qui règne au stade Vélodrome. Beaucoup de spectateurs étaient venus encourager les athlètes dans le célèbre col de la Gineste mais aussi sur le plateau de Carpiagne avec la descente vertigineuse vers le port de Cassis sans oublier la fameuse côte des Pompiers à Cassis qui achève la course et les jambes. Heureusement, la mer d'un bleu azuréen a fait office de thalassothérapie permettant aux coureurs de se détendre avant le retour à la maison.



■ Les coureurs n'ont pas joué les figurants.

**Résultats :** Olivier Favantines : 1 h 35' 10, Hugues Leroy : 1h 38' 04, Alexandra Bellier : 1 h 53' 07, Cedric Beaufret : 1 h 56' 38, Alain Giani : 1 h 57' 11. Florence Leroy : 2 h 00' 11, Nadine Cabrol : 2 h 00' 10, Cedric Taveau : 2 h 02' 26, Magali Gehin : 2 h 13, Olivia Giani et Hélène Favantines : 2 h 15' 56. Formidables performances des Cressois qui terminent tous largement dans le temps maximum imparti de 3h.

L'association Runincredibles vous donne rendez-vous sur le site du Lac pour la course de la solidarité au profit de la banque alimentaire le 26 novembre, les inscriptions sur place et en ligne sur le site de l'association. <http://runincredibles.free.fr>  
<http://run-in-cres.blogspot.com/>  
Correspondant ML : 06 71 26 11 24



ARTICLE GAZETTE DU CRÈS - JUIN 2011

### Run in Crès

30 octobre 2011, 9h du mat, Florence, Hélène, Olivia, Nadine et Alexandra s'élanceront sur le bitume Marseillais, s'alignant sur cette course mythique reliant Marseille à Cassis. Elles seront accompagnées comme il se doit par les hommes de l'équipe : Olivier, Cédric T, Cédric B, Yann et notre athlète Hugues. Beaucoup de représentant du Crès mais peu de chance de les voir à la télévision car cette course attire près de 15 000 per-

sonnes. Vous pourrez les apercevoir en attendant sur les chemins et routes aux alentours du village, usant leur baskets en travaillant leurs jambes. Pour organiser cette sortie, outre une bonne forme physique, il faut à Runincredibles trouver un moyen de déplacement, d'hébergement, de repas. Si vous avez des idées, des tuyaux, ils sont preneurs.

<http://runincredibles.free.fr>  
<http://run-in-cres.blogspot.com/>

# MARSEILLE - CASSIS

30 Octobre 2011



## RESULTATS MARSEILLE CASSIS

Olivier	1h 35' 10
Hugues	1h 38' 04
Alexandra	1h 53' 07
Cedric B	1h 56' 38
Alain	1h 57' 11
Florence	2 h00' 11
Nadine	2h 00' 10
Cedric T	2h 02' 26
Magali	2h 13
Olivia et Hélène	2h 15' 56.



## 1<sup>ère</sup> manche des 3C

### Dimanche 6 Novembre 2011



**Dimanche 6 novembre a eu lieu la 1<sup>ÈRE</sup> MANCHE DES 3C** à Congenies que j'ai faite avec Alexandra .

Parcours de la course à pied très dur aux dires d'Alexandra et le parcours vtt ..... de la boue de la boue et encore de la boue!

Nous finissons 9<sup>ème</sup> équipe mixte sur 22 et 105<sup>ème</sup> au classement scratch sur 239. Deuxième manche dimanche 20 novembre.

Olivier

## 2<sup>ème</sup> manche des 3C

### Dimanche 20 Novembre 2011

**Ce matin a eu lieu la 2<sup>ème</sup> manche du trophée des 3C à St Series.** Plus de 500 partants.

Coté vélo, terrain très gras et très roulant. Ce n'est pas ce que j'affectionne le plus, mais il en faut pour tous les goûts !

Quant à ma coéquipière, je lui laisse le soin de raconter sa course et ses déboires avec un laurier rose! Tout cela sans gravité, fort heureusement.

Nous finissons 14<sup>ème</sup> sur 36 équipes mixtes. Nous restons 9<sup>ème</sup> sur le classement cumulé. Finale dans 15 jours à Calvisson.

Olivier



## 3<sup>ème</sup> manche des 3C

### Dimanche 20 Novembre 2011

**Dernière manche des 3c à Calvisson.** La course à pied est plutôt version mini trail, plus vallonné que prévu et très exigeant . Je pense qu'Alexandra a dû me maudire !!!! J'avais entendu dire que c'était plat .... La partie vélo était très glissante et technique. Enfin du vrai vtt !

**Nous terminons la course 11<sup>ème</sup> mixte sur 38 et 145<sup>ème</sup> au scratch sur 347.**

Sur l'ensemble des trois épreuves nous finissons 8<sup>ème</sup> équipe mixte .

Sur cette manche était présent également Bruno qui a souffert, pour les mêmes raisons que sa moitié. Il avait un «avion» comme vététiste. **Ils finissent 7<sup>ème</sup> au scratch et 4<sup>ème</sup> équipe homme** avec le meilleur temps en vtt.

Olivier

# Les foulées de la solidarité au CRÈS

Samedi 26 Novembre 2011

## 3<sup>ème</sup> Edition

# des Foulées de la Solidarité du Crès

Nouveau : Récompenses aux 3 premières équipes

Au profit de  
la Banque  
Alimentaire



## Samedi 26 Novembre 2011

organisée par la Municipalité en partenariat avec Run In Crès

Site du Lac : départ à 15h15 (6,5 km)



Enfants : départ à 14h30

Adultes : départ à 15h15  
(parcours de 6,5 km)

Inscriptions sur place

Frais d'inscription :  
sous forme de denrées alimentaires  
(conserves, pâtes,...)



Run In Crès

04-67-87-48-00

[www.ville-lecres.eu](http://www.ville-lecres.eu)

# Le Crès



# FOULÉES DE LA SOLIDARITÉ

**Samedi 26 novembre 2011**

Bravo à toutes et à tous,

Vous avez été nombreux par ce bel après midi automnal à réaliser cette démarche généreuse de courir au profit de la Banque alimentaire. Soyez en félicité. A l'heure de cette publication la récolte de la Banque alimentaire n'a pas encore été quantifiée.

Toutes les courses ont été un vrai succès et vous étiez près de 400 : 45 enfants inscrits sur la première course (200m) 88 enfants inscrits sur la deuxième course (850m) 16 enfants inscrits sur la troisième course (1350m) 250 athlètes inscrits (217 arrivants (120 hommes, 97 femmes)



## Foulées de la solidarité

Le samedi 26 novembre, la municipalité du Crès et Run in Crès, association de course à pied, vous donnent rendez-vous pour la troisième édition des **Foulées de la Solidarité**. Cette manifestation sportive est une épreuve de course à pied de 6,5 km entièrement sur chemins autour du lac organisée au profit de la Banque alimentaire. Pour participer, il vous suffit d'amener des denrées alimentaires non périssables **équivalent plus ou moins à 7 €** de marchandises (conserves, pâtes, riz, huile, farine, café, sucre,.....) et un certificat médical d'aptitude à la course à pied ou licence sportive pour l'épreuve de 6,5 km. Nous vous attendons nombreux.

**Inscriptions** : Sur place ou par internet : <http://lemarc34.free.fr/formulaire/inscription.html>

- **Licence sportive d'aptitude pour la course à pied ou certificat médical datant de moins d'un an pour la course adulte.**

- **Présence d'un adulte pour les courses enfants.**

Début des inscriptions à partir de 13h30.

Site Mairie : <http://www.ville-lecres.eu>

3

## Vie Associative

Retrouvez toute l'actualité des associations sur [www.ville-lecres.eu](http://www.ville-lecres.eu)

### Relais des familles

Pour cette **2ème édition** du **Relais des Familles**, le beau temps était au rendez-vous. Le public aussi. **74 jeunes cressois (entre 6 et 15 ans)** étaient présents le long des chemins ,accompagnés par les coureurs de RUNINCRES.

Au programme une nouveauté cette année, une course d'orientation sur le site du Lac permettant ainsi aux enfants de découvrir l'installation mise en place par la municipalité au printemps dernier. Un jeu de piste géant à réaliser en duo associé à une course pédestre. Les parrains de la journée, Franck JUNILLON handballeur et Joris MARVEAUX footballeur, sportifs de haut niveau et Cressois de cœur, se sont gentiment prêtés à la séance de photographie.

*Jean-Claude TISSOT Conseiller Municipal*

### Run In Cres- Marseille-Cassis



C'est la dernière ligne droite pour les cressois avant la mythique course du **Marseille Cassis**. La logistique est prête, hébergement, transport, ravitaillement....

tout est prêt il ne reste qu'à savoir si l'entraînement depuis 3 mois a porté ses fruits. Ils en ont avalés des kilomètres et des dénivelés pour monter les 10 kilomètres de côte du col de la Gineste. A la lecture de cet article, ils seront de retour avec certainement des courbatures mais aussi plein de souvenirs.

Venez les rencontrer lors de la course de la solidarité le 26 novembre , sur le site du lac au profit de la banque alimentaire.

*Jean-Claude TISSOT Conseiller Municipal  
Délégué aux sports*

<http://runincres.free.fr>

<http://run-in-cres.blogspot.com/>



# 20kms de MONTPELLIER

## Dimanche 27 Novembre 2011

Après cette mémorable après midi de la 3e édition des foulées de la solidarité,

**6 membres de notre club** s'élançaient ce matin sur le parcours des 20kms de Montpellier

16 <sup>ème</sup>	PATRICK	1h14'14»	soit 16,16km/h de moyenne
17 <sup>ème</sup>	BRUNO	1h14'31»	16,1 km/h
517 <sup>ème</sup>	OLIVIER L	1h37'09»	
756 <sup>ème</sup>	FLORENCE	1h44'08»	
821 <sup>ème</sup>	JEAN REGIS	1h46'07»	
1183 <sup>ème</sup>	AMANDINE	2h09'56»	

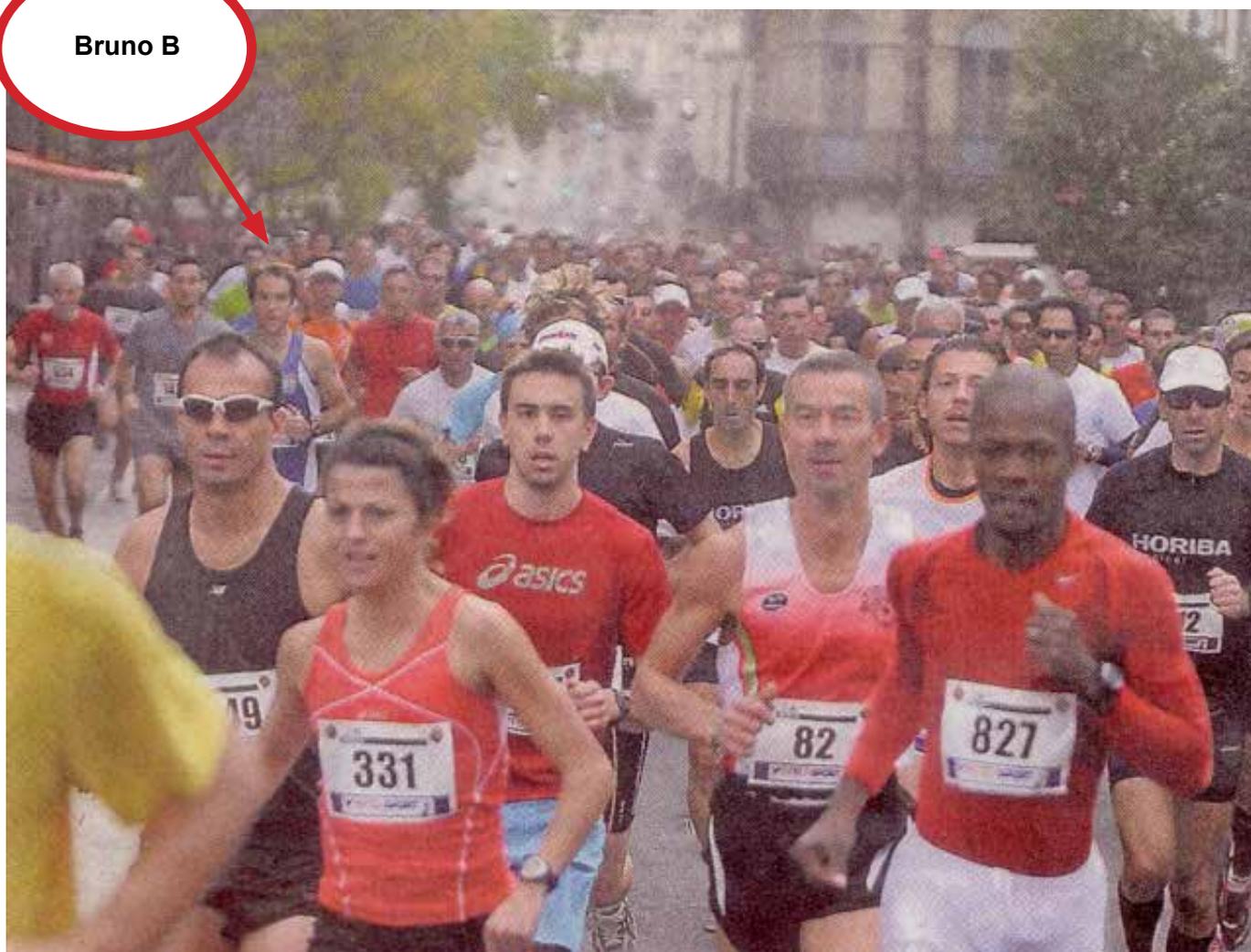
sur 1198 arrivants

à noter la 21<sup>ème</sup> place de THIERRY Z qui s'entraîne avec nous le mercredi et qui rejoindra notre club.

**BRAVO**

On voit Bruno au second plan à gauche arborant les couleurs du Cres. A noter au premier plan dossard 331, la première féminine, Patricia Lossouarn, 12<sup>ème</sup> de la course en 1h13'20», juste devant nos gazelles !

**Bruno B**



# La montée de la «Peine» à GALARGUES - HÉRAULT



## Dimanche 11 Décembre 2011

Beau dimanche de décembre bien ensoleillé, du froid juste ce qu'il faut et 7 coureurs de notre club à l'assaut de 12,3 kms au départ et à l'arrivée de GALARGUES.

BERTRAND faisait ses débuts sous nos couleurs sur cette course où rien n'est facile, faux plats, ascension d'une cote avec un pourcentage froissant les 20% et que peu de coureurs arrivent à grimper en courant, au sommet une vue imprenable au nord sur le Pic St Loup et au sud sur la mer, une descente caillouteuse et sinueuse, et enfin un retour vallonné sur ce petit village où on a l'impression que tous les habitants sont bénévoles.

Une course aussi au profit de la ligue contre le cancer.



Et pour récompenser les arrivants deux bouteilles de vin pour aider à se remettre des efforts.

### Au final

12 <sup>ème</sup>	BELLIER	BRUNO	00:48:17	SEM	8	15,3
116 <sup>ème</sup>	MULLER	BERTRAND	00:57:43	V1M	40	12,8
138 <sup>ème</sup>	CEYTE	PHILIPPE	00:58:49	SEM	40	12,5
251 <sup>ème</sup>	VAILLE	MARC	01:05:25	V1M	85	11,3
273 <sup>ème</sup>	IUNG	CHRISTOPHE	01:07:29	V1M	90	10,9
295 <sup>ème</sup>	LEROY	FLORENCE	01:09:10	V1F	19	10,7
327 <sup>ème</sup>	VAILLE	NATHALIE	01:12:02	V1F	23	10,2

sur 393 arrivants



# Hivernatrail 2011

## Dimanche 11 Décembre 2011

L'édition 2009 connut la pluie, celle de 2010 un grand froid, ce dimanche 11 décembre 2011 pour la 6<sup>ème</sup> édition, c'était grand soleil !!!

**35 kms en duo** : NADINE et ALAIN.

Nous avons bouclé les 35 kms en 4h21'



# SaintéLYON 2011

## Décembre 2011



Sacrée course que cette grande classique. C'est la seule course que je connaisse où après avoir pris son dossard, on passe au restaurant (avant de partir) !

Mais commençons par le début.

J'ai participé à cette course avec 6 de mes collègues de G2S (informatique de GROUPAMA).

On est 4 samedi après midi à prendre le train direction Lyon.

2 collègues de Lyon nous y attendent et nous prenons une navette pour rejoindre le départ à Saint Etienne.

Le dernier collègue qui s'est rendu directement à Saint Etienne, nous rejoindra plus tard au départ.

Tous les bus sont remplis à blocs, on y est serré comme des sardines, 5 par rang, ça fait près de 70 coureurs dans le mien (2 filles dans le lot).

A saint Etienne, on récupère le dossard, la puce, les cadeaux.

**J'ai bouclé le parcours en 08:27:07, classé 1241°.**

Je retrouverai plus tard mes collègues, tout le monde a fini. En tout cas, c'est une course qui marque. Et pour ceux qui m'ont déjà croisé, ils confirmeront que ce ne sont pas que des mots !

Les chiffres de la course: 11600 concurrents (sur plusieurs courses ou en relais), 4096 arrivants en individuel.

Cette 58° édition se gagne en 4h54mn44s

Hugues





# Corrida de Noël à VENDARGUES

## Dimanche 18 Décembre 2011

Départ 11h , 4 boucles de 1,9 kms au centre du village soit 7,6 kms.

Cette course appelée corrida s'est déroulée au centre de VENDARGUES avec 4 boucles de 1,9 kms, avec une longue ligne droite, un passage dans les petites rues du village, une côte d'environ 300m et un passage sinueux en descente.

Une heure de départ assez tardive 11h et un temps froid mais sec poussent les concurrents à un départ rapide,

le 1<sup>er</sup> tour permet un repérage pour savoir comment anticiper les suivants, les premiers reviennent dès le 2<sup>ème</sup> tour sur les derniers et finissent alors que la majorité des participants n'a pas bouclé le 2<sup>e</sup> passage.

En tout cas une excellente découverte pour le club des 5 de RUN IN CRES.

C'est CHRISTOPHE qui ne s'arrête plus de courir qui réalise la meilleure performance.

114 <sup>ème</sup>	CHRISTOPHE	35'	34V1/41 et 13,03km/h de moyenne
122 <sup>ème</sup>	MICHEL	35'38	22V2/33 et 12,8km/h
129 <sup>ème</sup>	FREDERIC B	36'01	24V2/33 et 12,66km/h
181 <sup>ème</sup>	CORINNE	45'59	13V1/15 et 9,92km/h
182 <sup>ème</sup>	LAURENCE	46'02	14V1/15 et 9,91km/h





ARTICLE MIDI-LIBRE DU 23 DÉCEMBRE 2011

nd Montpellier

Vendredi 23 décembre 2011

## Le Crès Fin d'année très courue pour RuninCrès

Les Cressois ont eu raison du bitume.



■ Les Cressois ont participé à la Corrida de Noël de Vendargues.

La trêve des confiseurs est là, et les coureurs de RuninCrès finissent l'année en beauté.

Après leur engagement sur le challenge des 3C, épreuve combinant course à pied et VTT, la terrible montée de la Pène, chez les voisins Gallarguois, le duo de l'hivernatril, comportant près de 35 km à réaliser en relais, les adhérents du club RuninCrès s'allignaient à Vendargues pour s'illustrer dans la Corrida de Noël.

Saluons au passage Corinne et Laurence, qui s'élançaient toutes deux pour la première fois sous les couleurs "Bleu et jaune".

**Résultats :** 114<sup>e</sup>, Christophe, 35'34V1/41 et 13,03 km/h de moyenne ; 122<sup>e</sup>, Michel, 35'38 22V2/33 et 12,8 km/h ; 129<sup>e</sup>, Frédéric B., 36'01 24V2/33 et 12,66 km/h ; 181<sup>e</sup>, Corinne, 45'59 13V1/15 et 9,92 km/h ; 182<sup>e</sup>, Laurence, 46'02 14V1/15 et 9,91 km.

Après les fêtes de fin d'année, la grande équipe de RuninCrès donne rendez-vous à ses adhérents et leurs supporters, dès janvier, pour de nouvelles aventures.

► **Plus d'informations :** <http://runincres.free.fr> ; <http://run-in-cres.blogspot.com>

Correspondant ML : 06 71 26 11 24

# Après l'entraînement ... VIN CHAUD !!!

Mercredi 21 Décembre 2011



# 2011 en chiffres .....

## 41 adhérents

RUNINCRES a été présent sur 40 évènements.

201 participations cumulées sur les évènements, dont 23 sur le marathon de MONTPELLIER et 19 à LATTES sur les galopades ( coupe de la meilleure équipe)

4 podiums individuel et 1 podium d'équipe.

Plus de 2900 kms effectués en course.

Tres belle réussite en 2011, faites de 2012 un exploit .

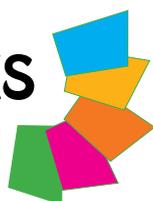
Bon réveillon.







ARCHIVES



C'était en 2012

## Participations 1<sup>er</sup> semestre 2012

DATE	COURSE	DISTANCE	LIEU	NOMBRE DE COUREURS
14 janvier	Tour pédestre de Caveirac	CAVEIRAC	10.2kms	15
15 janvier	Cross de Grammont	MONTPELLIER	9kms	3
15 janvier	Course orientation de l'écusson	MONTPELLIER	6.5kms vol d'oiseau	1
22 janvier	Cross de Lattes	LATTES	9.5kms	1
22 janvier	La Romeufontaine	FONT ROMEU	25ms	1
29 janvier	Trail des sangliers	BALARUC	17kms	6
29 janvier	Trail des sangliers	BALARUC	27kms	2
05 Février	Pignanaise	PIGNAN	5kms	1
05 Février	La garriguette	PIGNAN	11kms	4
05 Février	La Coulazou	PIGNAN	16kms	2
05 Février	Peysine	PIGNAN	25kms	1
12 Février	Trail de Gruissan	GRUISSAN	50kms	1
12 Février	Duo des cabanes	MAUGUIO	14kms	12
19 Février	Sauta Roc	SAINT GUILHEM LE DESERT	26kms	1
4 mars	Les Pyramides	LA GRANDE MOTTE	5kms	2
4 mars	Les Pyramides	LA GRANDE MOTTE	10kms	5
4 mars	Les Pyramides	LA GRANDE MOTTE	21kms	6
11 mars	Run and bike	VENDARGUES	12kms	6
11 mars	Courir avec Sarah	Pont du Gard	10kms	1
18 mars	La Pignanaise	PIGNAN	10kms	3
25 mars	Trail de Bouzigues	Bouzigues	12kms	8
01 avril	Drailles du Clos Gaillard	Nimes	kms	2
01 avril	Foulees des remparts	AIGUES MORTES	12kms	1
06 avril	Trail des Lucioles	FRONTIGNAN	15kms	2
07 avril	10km Perrier	VERGEZE	10kms	1
07-14 avril	Marathon des sables	MAROC	231kms	1
15 avril	Marathon de Paris	PARIS	42.195kms	1
15 avril	L'anaventure	GIGNAC	13kms	1
15 avril	Raid dentelles de Montmirail	VENTOUX	160 kms	1
22 avril	Course du Vigan	VIGAN	11kms	2
28 avril	Raid du sable	SAINTE MARIES DE LA MER	40kms	2
29 avril	TRANSERRANNE	GANGES	25kms	4 (3)
01 mai	10Km de Nimes	NIMES	10kms	7
13 mai	Montée du Roc Blanc	CAZILHAC	12.6kms	3
13 mai	Foulees du Millenaire	MONTPELLIER	12kms	3
13 mai	Duathlon de saint Genies	SAINT GENIES DE MOURGUES	24.5kms	1
13 mai	Viaduc de Millau	MILLAU	23kms	7
19 mai	Cecelienne	ST MATHIEU DE TREVIERS	11kms	1
19 mai	Festatrail	ST MATHIEU DE TREVIERS	16kms	1
20 mai	Mille pattes de Mèze	MEZE	7kms	16
26 mai	Course de pentecote	ANDUZE	15kms	1
26 mai	Pentecoteaucap	CAP D'AGDE	15kms	1
03 juin	Course Cettoise	SETE	10kms	1
03 juin	4000 marches	VALLERAUGUE	11kms	1
03 juin	20 km de Bruxelles	BRUXELLES	15kms	1
03 juin	Ronde Saint Georgienne	ST GEORGES D'ORQUES	10kms	2
03 juin	Raid Meandre du Gardon	Pont du Gard	31kms	1
17 juin	Course des Capitelles	SAUSSINES	10kms	7
17 juin	Course des Capitelles	SAUSSINES	5kms	1
24 juin	Poulx	POULX	10kms	1
24 juin	Foulées Arts et nature	Montagnac	10kms	1

# Participations 2<sup>ème</sup> semestre 2012

DATE	COURSE	DISTANCE	LIEU	NOMBRE DE COUREURS
01 juillet	Galopade du Méjean	LATTES	10kms	23
01 juillet	course des découvertes et therme	DECAZEVILLE	10kms	2
22 juillet	Marvejols-Mende	Mende	22.4kms	6
12 aout	Corrida de Mauguio	MAUGUIO	7kms	2
02 septembre	Candillargues	LATTES	12.5kms	7
08 septembre	Foulees de Bocaud	JACOU	8kms	1
09 septembre	Foulees de Saint Gély	SAINT GELY DU FESC	12kms	1
16 septembre	Semi des vendanges	TEYRAN	8kms	1
16 septembre	Semi des vendanges	TEYRAN	21kms	11
16 septembre	Ronde ceretane	CERET	20kms	2
30 septembre	Paris-Versailles	PARIS	16kms	15
07 octobre	Trail saint didier	SAINT DIDIER	24kms	1
13 octobre	Foulées de l'éolienne	CLAPIERS	8kms	2
13 octobre	Foulées de l'éolienne	CLAPIERS	14kms	3
14 octobre	Marathon de Montpellier	MONTPELLIER	42.195kms	3
14 octobre	Marathon de Montpellier	MONTPELLIER	21km	10
14 octobre	Marathon de Montpellier	MONTPELLIER	6kms	7
21 octobre	Foulées de l'éolienne	CASTELNAU	5kms	2
21 octobre	Foulées de l'éolienne	CASTELNAU	10kms	11
28 octobre	Marseille Cassis	Marseille	22.4kms	1
01 novembre	1/3 du marathon	LAVERUNE	14kms	2
18 novembre	Foulees Automne	SAINT JEAN DE VEDAS	10kms	1
18 novembre	La Kalla	REUNION	18.5kms	1
24 novembre	Foulées de la solidarité	LE CRES	6.5kms	3
25 novembre	20kms de Montpellier	MONTPELLIER	20kms	16
09 décembre	Montée de la pène	GALLARGUES	12.3kms	4
16 décembre	Corrida de Vendargues	VENDARGUES	7.6kms	3
16 décembre	Corrida de Vendargues	VENDARGUES	5.7kms	3

## Bilan des courses du 1<sup>er</sup> semestre 2012

Un 1<sup>er</sup> trimestre très riche en activités pour Run In Crès.

157 participations d'adhérents dans 42 courses différentes : une majorité dans l'Hérault et le Gard mais l'Aude, les Pyrénées orientales, le Vaucluse et Paris ont vu des hommes en bleu «Run In Crès». Sans oublier les Belges et les Marocains. Un total de 2486 kms parcourus par nos Adhérents. Et de nombreuses coupes gagnées....

Bravo à toutes et tous .

En logos, retrouvez les participations Run In Cressoises.

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Vendredi 13 Janvier 2012

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 23 JANVIER 2012

## Le Crès

Lundi 23 janvier 2012

### Une assemblée générale sportive pour l'association Runincrès



■ Le bilan sportif est plutôt positif pour Runincrès.

Les coureurs de l'association Runincrès ont participé à leur assemblée générale, au cours de laquelle le bilan financier et un petit rappel de l'ensemble des participations sportives ont été présentés. L'association a vu, cette année, une nette augmentation de son nombre d'adhérents, 50 à ce jour, qui s'entraînent régulièrement sur le site du lac.

Le président a chaleureusement félicité les coureurs pour leurs exploits sportifs et leur participation à la course de la Solidarité, au profit de la Banque alimentaire. Puis c'est dans la joie et la bonne humeur que l'ensemble des cou-

reurs a partagé un repas et dégusté la traditionnelle galette des rois.

Les participants se sont donné rendez-vous pour la première course de l'année, dès le lendemain, pour la 24<sup>e</sup> édition du tour pédestre de Caveirac (30). Ils étaient quatorze, perdus dans la foule des 833 coureurs qui ont fini le parcours. Il faisait froid mais sec ce qui n'a pas ralenti l'allure des plus téméraires. Les sportifs cressois ont réalisé des temps inclus dans une fourchette de 43' à 1h 12' (temps plus qu'honorables) avec la satisfaction d'avoir bouclé le parcours.

Correspondant ML : 06 71 26 11 24.



# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Janvier 2012

Janvier 2012



# Tour pédestre de CAVEIRAC - GARD



## Samedi 14 janvier 2012

### 1<sup>ère</sup> course de l'année 2012 pour les couleurs de Runincres.

Et ils se sont déplacés nombreux : **14 représentants** aux couleurs du club bravant la petite brise très frisquette de ce samedi.

Bon ok, ils étaient noyés dans la masse car il n'y avait pas moins de 833 (oui je ne me suis pas trompé) coureurs arrivants. Quelques cafouillages à l'arrivée pour noter tous les arrivants (faudrait peut être enlever 1 à 2 minutes à partir de Christophe) mais organisation bien sympathique. (Merci pour café et le thé chaud)

Très belle course qui après 2kms dans le village, s'envole vers la garrigue pour atteindre la crête là haut. Pour quoi ? Pour rien car après on redescend au village.

Large chemin peu caillouteux dans l'ensemble avec une belle montée assez longue et une descente bien pentue. Du plaisir.

Niveau résultat, pour 833 arrivants.

110 <sup>ème</sup>	FAVANTINES	OLIVIER	00:43:28	V1H	38	14,080
141 <sup>ème</sup>	BONNEFOI	DANIEL	00:44:47	SEH	44	13,666
216 <sup>ème</sup>	CEYTE	PHILIPPE	00:47:12	V1H	77	12,966
245 <sup>ème</sup>	LECELLIER	ANNE	00:48:05	SEF	8	12,728
276 <sup>ème</sup>	VAILLE	MARC	00:49:34	V1H	97	12,347
361 <sup>ème</sup>	BEAULERET	CEDRIC	00:51:38	V1H	126	11,853
417 <sup>ème</sup>	IUNG	CHRISTOPHE	00:53:33	V1H	141	11,429
574 <sup>ème</sup>	VAILLE	NATHALIE	00:59:15	V1F	38	10,329
575 <sup>ème</sup>	GROUSSET	PHILIPPE	00:59:24	V2H	106	10,303
679 <sup>ème</sup>	GEHIN	MAGALI	01:02:31	V1F	59	9,789
708 <sup>ème</sup>	FAVANTINES	HELENE	01:04:26	V2F	40	9,498
709 <sup>ème</sup>	GIANI	OLIVIA	01:04:28	V1F	66	9,493
814 <sup>ème</sup>	TRIBES	LAURENCE	01:12:35	V1F	96	8,432
815 <sup>ème</sup>	PAYSANT	CORINNE	01:12:46	V1F	97	8,410





# Cross de Grammont

## Dimanche 15 Janvier 2012

Après les 14 participants de CAVEIRAC,

3 coureurs de notre club étaient au départ ce dimanche du CROSS DE GRAMMONT, Sur un parcours de 8,9 kms et avec 56 coureurs à l'arrivée de la course sénior et vétéran:

3 <sup>ème</sup>	<b>FREDERIC Y</b>	<b>31'30»</b>	<b>17km/h</b>	<b>PODIUM</b>
8 <sup>ème</sup>	JEAN CLAUDE	34'17»	15,6km/h	
10 <sup>ème</sup>	THIERRY Z	34'28»	15,4km/h	

Un beau podium pour FREDERIC Y au classement général, une troisième place en V1 pour JEAN CLAUDE et donc un autre podium 2 podiums pour 3 coureurs engagés.



# ROMEUFONTAINE à FONT-ROMEU

## Janvier 2012

OLIVIER au départ de la Romeufontaine, 25 km, 3<sup>ème</sup> édition, 1000m de D+



# Trail des sangliers de BALARUC

## Dimanche 29 Janvier 2012



PI	NOM	PRENOM	TEMPS	CATSEXE	/cat	VITESSE
6	FAVANTINES	Olivier	01:20:25	V1M	3	12,7
48	BONNEFOI	Daniel	01:30:54	SEM	23	11,2
213	LEROY	Florence	01:51:39	V1F	10	9,1
262	CABROL	Nadine	02:01:11	V1F	21	8,4
300	GEHIN	Magali	02:15:04	V1F	34	7,6
301	GIANI	Olivia	02:15:04	V1F	35	7,6
143	MULLER	Bertrand	03:23:30	V1M	58	8
144	GIANI	Alain	03:23:31	V1M	59	8
128	LESSAFE	David	01:41:13	sem	47	10,01





# Trail de PIGNAN

## Dimanche 5 Février 2012

**8 courageuses et courageux coureurs étaient engagés sur les différents trails de PIGNAN ;**  
Avec une température variant de -10 à -5 degrés le sourire n'a pas quitté leur visage même si c'était plutôt un sourire crispé.

Quant aux performances elles sont remarquables sur toutes les distances ;

1<sup>ère</sup> Marche du cœur 5kms : 5e JEAN CLAUDE 20'32 (14,6) 2eV1 sur 99 classés

2<sup>ème</sup> La gariguette 11kms : 22e ROMAIN 56'44 (11,6) 1er JU  
75e CHRISTOPHE 1h06'24 (9,9)  
130e LAURENCE 1h15'09 (8,8)  
164e HELENE 1h15'09 (8,1) sur 193 classés

3<sup>ème</sup> Le coulazou 16 kms : 56e DANIEL 1h26'48 (11,1)  
154e DAVID 1h37'31 (9,8) sur 315 classés

4<sup>ème</sup> La peyssine 25 kms : 22e OLIVIER F 2h18'59 (10,8) sur 162 classés

Félicitations à ROMAIN pour sa première participation sur nos couleurs et sa première victoire.



# Duo des Cabanes à MAUGUIO

Dimanche 12 Février 2012



## 2 PODIUMS AU DUO DES CABANES

Un vent glacial tout au long de la course; les canaux reliant les étangs gelés, des bonnets, des gants, de la soupe à l'oignon: tel était le décor de cette 10e édition.  
Une bonne préparation pour le marathon du POLE NORD.

Et à l'arrivée 2 podiums et pas n'importe lesquels : AU SCRATCH  
JEAN CLAUDE et BRUNO 2e au classement général.  
ANNE et sa duettiste 3e au classement général féminin.





# La SAUTA ROC à SAINT-GUILHEM-LE-DÉSERT

## Dimanche 19 Février 2012

OLIVIER faisait un détour matinal à SAINT GUILHEM LE DESERT pour parcourir les 26 kms de la SAUTA ROC.

Il a accompli cette longue balade en 2h55' entouré de plus de 400 participants.



**Ravitaillement :** 13<sup>ème</sup> km, 20<sup>ème</sup> km, arrivée. Le port d'une ceinture porte bidon est vivement conseillé.

**Parcours :** pour coureurs entraînés. Boucle de 2 km dans le village, ensuite 25 km sur sentiers. Passage à l'Estagnol, la Chapelle de l'Ermitage et aux Fenestrelles.



**Règlement :** tous les coureurs devront obligatoirement signer leur bulletin d'inscription. La participation à la "SAUTA ROC" sera sous l'entière responsabilité des coureurs avec renonciation à tout recours contre les organisateurs quel que soit le dommage subit ou occasionné. Les coureurs renoncent expressément à faire valoir des droits à l'égard des organisateurs. Les coureurs s'engagent à n'exercer aucune poursuite envers les organisateurs pour tout incident pouvant résulter de cette manifestation. Conformément à l'article 6 de la loi du 29 mars 1993, les coureurs devront fournir à l'inscription, soit leur licence FFA, UFOLEP, soit un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an (ou sa copie certifiée conforme). Tous les coureurs devront s'assurer individuellement. L'organisation est couverte par une assurance responsabilité civile.

**TEMPS COURSE**  
et la commune de St Guilhem le désert

**DIMANCHE 19 février 2012 à 9h30**

La 14<sup>ème</sup> course pédestre de SAINT GUILHEM LE DÉSERT

### LA SAUTA ROC 26 Kms

Course sans auto assistance  
2 ravitaillements sur le parcours + 1 à l'arrivée

1100 m de dénivelé positif  
1100 m de dénivelé négatif

**PRONOMS :** la municipalité de St Guilhem offre le parrain à tous les coureurs.

**DÉPART :** place de l'Eglise 9h30

**PRIX :** 15 € + 1 € facultatif pour France-Chorodidéma

**DESCRIPTIONS**  
**ORGANISMEMENT PAR COURSEURS**  
Aucune inscription ni prix pris en compte sans la photocopie de la licence ou du certificat médical. Joindre également le règlement.

**RÉCOMPENSES :** Lots et buffet parrainés à tous.  
Coupeaux 3 premiers masculins et aux 2 premières de chaque catégorie (jeunes, seniors, vétérans 1, 2, 3, masculin et féminin).

**SAINT-GUILHEM-LE-DÉSERT**  
**TEMPS COURSE**

SAUTAMONDO

Reservations au 04 67 56 52 07 (10h à 19h) - www.tempscourse.com

# Les Pyramides à la GRANDE-MOTTE



## Dimanche 4 Mars 2012

13 de nos représentants sont déjà inscrits sur les 3 courses, d'autres viendront les rejoindre certainement;

Sur le RUN :

PIERRE et FREDERIC B

Au 10 kms :

ANNE, CORINNE, BENEDICTE, ERIC et ROMAIN

Pour le SEMI :

FLORENCE, JEAN REGIS, CHRISTOPHE, DAVID, JEANCLAUDE et YANN.





# BIKE & RUN à VENDARGUES

Dimanche 11 Mars 2012

12kms en duo



# 12kms de BOUZIGUES

Samedi 25 Mars 2012



ARTICLE MIDI-LIBRE DU 1ER AVRIL 2012

## Le Crès

### Les coureurs de Runincrès ont soutenu les Blouses roses



■ L'équipe de Runincrès a répondu à l'invitation de Bouzigues.

Dimanche dernier, les coureurs de Runincrès ont fêté le temps printanier à leur façon : en chaussant leurs baskets et en allant se dégourdir les jambes sur le port de Bouzigues. L'invitation de l'amicale des pompiers de Bouzigues, organisatrice de cette sortie, a été entendue, car ils étaient près de 1000 coureurs à soutenir l'association les Blouses roses, qui a pour mission de distraire les malades de tout âge, du bébé à la personne âgée,

par des activités ludiques, créatives ou artistiques.

Les sept Cressois se sont alignés sur la distance de 12 km, avec des résultats plus qu'honorables : Marc Vaillé (1 h 2'55"), 123<sup>e</sup> ; Christophe Jung (1 h 7'19"), 192<sup>e</sup> ; Florence Leroy (1 h 11'34"), 264<sup>e</sup> ; David Lesaffre (1 h 14'2"), 103<sup>e</sup> ; Nathalie Vaillé (1 h 14'31"), 320<sup>e</sup> ; Laurence Tribes (1 h 17'54"), 379<sup>e</sup> ; Amandine Bonnus (1 h 29'38"), 520<sup>e</sup>.

Correspondant ML : 06 71 26 11 24





# Marathon des sables au MAROC - 231kms

## du 7 au 14 Avril 2012



MARATHON DES SABLES :

les plus belles histoires sont celles qui durent ...



Des nouvelles de Hugues et de ses copains au départ du marathon des sables 2012.

Midi libre de jeudi 5 avril 2012

chapeau bas a eux !, pensez a aller leur écrire des petits mots, car tout les soirs ils ont une impression des mails que nous leur enverrons. Il suffit d'aller sur le site officiel du marathon 2012 et de cliquer sur «écrire aux coureurs»

## Quatre hommes dans le désert

Castelnau-le-Lez | Informaticiens chez l'assureur Groupama, parc Mermoz, ils courent le marathon des Sables à partir de dimanche.

Il y a deux mois, ils enchaînaient les courses longues et testaient à la dure une nuit de bivouac, mal nourris, mal couverts, imaginant ce que peut être une étape du marathon des Sables. Mais Bruno, Merile, Hugues et Rémi sont cette fois dans le vif du sujet. Demain, l'avion emportera les quatre in-

formaticiens vers le Maroc, Ouarzazate et une destination inconnue du désert, pour 246 km à abattre en six étapes, durant huit jours. En totale autonomie, sinon la tente, spartiate, et l'eau que fournira l'organisation.

Le reste sera sur leur dos, de quoi manger, se changer, se soigner pour six ma-

rathons par des températures de 40° en journée et 5° la nuit.

Le road-book leur sera remis samedi, la première étape de ce défi physique, psychologique est programmée dimanche. Paroles de coureurs, avant le départ.

Recueilli par OLLIVIER LE NY  
oleny@midilibre.com



### Podium Marathon des sables

Oui, ils ont eu leur podium.

Ils étaient partis avec l'objectif de placer une équipe au top 10 : objectif dépassé !!

3<sup>ème</sup> Groupama Desert team 1 : première équipe française

6<sup>ème</sup> Groupama Desert team 2 : troisième équipe française

### Résultats finaux de ce 27<sup>ème</sup> marathon des sables :

36	Merile Robert	temps 28H35'22
37	Ludovic Chatelais	temps 28H36'29
49	Christophe Perrot	temps 29H45'49
<b>79</b>	<b>Hugues Leroy</b>	<b>temps 31H38'06</b>
103	Remi Lucas	temps 33H02'21
116	Christophe Guirao	temps 33H45'43
117	Bruno Vié	temps 33H51'35

## Le Crès Runincrès dans l'international

Après la participation d'Olivier Leroy au marathon de San Francisco en juillet 2011 voilà Hugues Leroy qui, pour la 2<sup>e</sup> fois, se lance sur le Marathon des sables.

Ils ne sont pas de la même famille mais partagent le besoin de se surpasser dans l'effort physique. C'est en avril qu'Hugues s'élancera pour 250 km de pistes, dans le sable du sud Marocain, avec des écarts de température comme seuls les déserts savent en créer (40° le jour et à peine 5° la nuit).

C'est une course mythique certainement la plus dure mais aussi la plus belle. Elle s'effectue en autonomie alimentaire, seule l'eau est régulièrement distribuée. A chaque bivouac, une tente berbère attend les coureurs. Tout le reste est porté dans le sac à dos, qui pèse plus de 8 kg.

Alors, pour préparer cette course, l'entraînement a déjà commencé depuis quelques mois. S'engager sur une course dans de tels paysages, c'est un rêve qu'il a décidé de partager avec des coéquipiers de son travail (Groupama). Pour les accompagner, ils ont décidé de soutenir une association qui distribue du rêve : l'association Petits Princes ([www.petitsprinces.com](http://www.petitsprinces.com)).

Elle réalise les rêves d'enfants malades, en leur faisant vivre leurs passions et réaliser leurs rêves, leur permettant d'être plus fort face à la maladie.

Vous pouvez donc encourager Hugues sur le site suivant et faire un don pour l'association Petits Princes <http://petitsprinces.alvarum.net/huguesleroy>, cela lui donnera de l'énergie supplémentaire pour les 800 km d'entraînement qui l'attendent d'ici le 6 avril.

Correspondant ML : 06 71 26 11 24.



## Marathon des sables au MAROC - 231kms du 7 au 14 Avril 2012

ARTICLE MIDI-LIBRE 2012

## Le Crès

### Les coureurs de Runincrès présents sur tous les fronts

Il est notoirement connu que les coureurs du Crès se mobilisent rapidement quand il s'agit d'aller porter leurs couleurs dans les courses régionales. Mais cela ne leur suffit plus avec déjà, l'an dernier, des participations au marathon de Los Angeles. Voilà David Lesaffre dans la capitale pour s'aligner sur un 42 km et Hugues Leroy sur un 250 km dans le sud marocain.

Chacun avec ses motivations et ses doutes mais chacun avec le plaisir de se surpasser et de faire participer l'ensemble des adhérents du club par leur récit et leur préparation.



■ Hugues Leroy sur le podium au Marathon des sables.

à lire sur le blog du club :  
<http://runincres.free.fr> et  
<http://run-in-cres.blogspot.com>  
En attendant les



# Marathon de PARIS

## Avril 2012



36<sup>e</sup> ÉDITION 15 AVRIL 2012

### COMPTE-RENDU DES EXPLOITS : David LESAFFRE



**MON MARATHON DE PARIS** Je me décide enfin à résumer ce grand week-end que je garderai toute ma vie sur le plan émotionnel. Beaucoup d'entre vous m'avait signalé qu'il fallait faire ce marathon au moins une fois dans sa vie et ils avaient raison. J - 1 il fallait faire un «marathon» de marche pour retirer son dossard entre l'hôtel, le métro et surtout l'attente interminable pour retirer son dossard au village running expo à la porte de Versailles (1h45). Cela dit c'était assez sympa une fois dans l'enceinte. L'organisation était géniale et c'était impressionnant pour moi de porter un dossard avec autant de chiffre ainsi je n'étais pas le seul fou sur ces 42kms . Je ne suis pas adepte de grande course avec beaucoup de participants. Puis je m'étais dirigé vers la ligne de départ avant de rentrer pour garder des forces pour le lendemain. Le soir la pasta party était à la bonne humeur à la présentation des 104 coureurs comme moi sponsorisés par mon entreprise. Certains venaient de très loin comme du Brésil ,de l'Uruguay même de la Réunion et 84 participants faisaient leur premier marathon. A 20h00 je me m'étais dirigé vers la chambre et j'étais endormis comme une masse puisque j'étais debout très tôt pour prendre le train.

Jour «J» j'avais mis le réveil à 6h05 et je m'étais réveillé naturellement cinq minutes avant. Je m'étais préparé 30min dans la salle de bain car j'hésitais sur la tenue entre le leggings long ou le shorty. J'avais opté pour le second choix car j'avais peur d'avoir trop chaud (surtout vers la fin). A 6h45 le petit déjeuner était très léger car j'avais amené mes super cookies et ma boisson d'attente à H - 1. Nous avions rendez

vous à 7h15 à la tente d'arrivée de notre entreprise pour nous changer. Il faisait un petit vent bien froid même avec le pull à jeter (par conseil des expérimentés) .

H-1

A 7h45 nous nous regardions avec le stress des débutants (ce n'est que ma deuxième fois sur cette distance) , j'hésitais à prendre les petits gants et j'aurais dû les prendre ( une petite erreur d'appréciation). Je prenais la direction du départ avec un collègue de Millau dans cette marée humaine qui ressemblait à une «manif» . On descendait les Champs Elysées vers nos sas et je voyais des animateurs préparaient un échauffement sur la zone de course. J'avais trouvés mon sas sans problème (3h15) et je mettais mis au fond car j'avais mon objectif de 3h30. Le cardio était naturellement monté et j'avais jeter mon pull à 5 minutes du départ. J'avais vérifié ma ceinture de gel que j'avais numéroté puis je pensais à ces 12 semaines de préparation spécifique à ce marathon.

5,4,3,2,1 «Pan» :

c'était le coup de pistolet j'avais entendu des cris de joie, des sifflements et des applaudissements d'encouragement. On voyait le sas de devant partir en attendant et ceux de derrière bloqués derrière des barrières, c'était étrange. 5min par kilomètre soit 12km/h c'était ma seule pensée au départ puis une grosse pensée à ma mère qui a disparu il y a deux mois. Je courrais avec les larmes au bord des yeux dans cette foule chacun avec sa motivation et ses rêves des résultats. Je pensais ensuite à Michel, Olivier et Héléne qui m'encourageaient à ne pas partir trop vite. Le premier kilo est dans le timing, je n'avais pris que ma montre en outils de mesure reste à faire 41 kilo de plus...Au cinquième kilo j'avais pris mon premier gel (antioxydant) et j'avais un petit peu d'avance sur le chrono, ça allait. Au dixième kilo je prenais le deuxième gel mais j'avais perdu celui du 20 ème alors je ne changeais rien il m'en manquera un. Les kilomètres avaient défilé très vite jusqu'au 30 ème ou l'on voyait les premiers abandons . J'avais du faire deux pauses pipi par le froid et la surhydratation car je ne voulais pas avoir la même crampe qu'au marathon de Montpellier. Les tunnels étaient longs et délicats car beaucoup de coureurs criaient et l'on commençait à puiser dans ses réserves. Le 40 ème arrivait enfin et je montais le son de la radio car le cardio montait aussi par la fatigue. J'ai pensé à ma mère comme si elle m'encourageait pour les 2 interminables kilos . J'avais tiré sur les bras pour tomber sous ces 3h30 encore accessible. J'ai finis au mental en 3h28h45 à ma montre. J'avais les larmes au visage en pensant à cette course que j'avais promis d'atteindre pour ma mère. Merci de ton courage contre une longue maladie Maman, tu me l'a transmis. Merci à tous ceux du club qui m'ont encouragé et qui m'ont bien conseillé. Michel, tu as raison les Champs Elysées sont très larges (heureusement). A bientôt. Comme on dit «Jamais deux sans trois».

Dossard : 10153

Catégorie : Senior Homme

Classement réel : 5557ème

Classement officiel : 4746ème

Classement catégorie : 2551ème

Temps réel : 03:28:44

Temps au KM 5 : 00:24:41

Temps au KM 10 : 00:48:55

Temps au KM 15 : 01:13:22

Temps au KM 21.1 : 01:42:20

Temps au KM 25 : 02:01:03

Temps au KM 30 : 02:25:45

Temps au KM 35 : 02:50:51

David

# Raid des sables aux SAINTES-MARIES-DE-LA-MER



## Avril 2012

L'équipe Run In Cres avec Cédric Taveau et Yann Guérin est arrivée 22ème sur 105 engagés en 3h20'40»





# 10 kms de NÎMES

## Mardi 1<sup>er</sup> Mai 2012

Grande nouveauté pour l'anniversaire du semi marathon de NIMES l'arrivée se faisait dans les arènes ou habituellement seuls les toros et les toréadors mettent leurs pattes et pieds;

**7 coureurs au départ et 7 arrivées sous l'heure avec une mention spéciale à ISABELLE pour sa première course officielle sous nos couleurs.**

32e THIERRY Z 36'56»  
141e DAVID 45'31»  
218e MICHEL 49'48»  
255e FREDERIC B 51'30»  
361e PHILIPPE G 55'17»  
432e MAGALI 57'56»  
433e ISABELLE 57'58»

sur 676 arrivants



# TRANSERANNE à GANGES

Mardi 1<sup>er</sup> Mai 2012



25 kms dans le pays gangeois avec des montées abruptes, des descentes très pentues, un sol parfois rocailloux.

FLORENCE L. - OLIVIER F - MICHEL C - THIERRY L.





# Viaduc de MILLAU

## Dimanche 13 Mai 2012



La course du Viaduc de MILLAU : 23,7kms de long - 390m de Dénivelé positif  
**7 coureurs entre ciel et terre**  
ALEXANDRA, BRUNO, YANN, JACQUES, DAVID, JEAN REGIS et CEDRIC T.

«Courir entre Ciel et Terre», c'était une belle promesse... et elle a été tenue. Sauf que quand on part de la terre... et ben, le ciel il est très haut ! Et la promesse d'une course exceptionnelle a attiré plus de 13500 personnes. Nos 7 engagés ont néanmoins fait bonne figure, beau tir groupé de 5 coureurs en une dizaine de minutes, derrière nos marathoniens partis dans la vague des kenyans.

- 147 - Bruno Bellier 1h40'04»
- 989 - David Lesaffre 1h55'48»
- 2531 - Bertrand Muller 2h08'21»
- 2618 - Cedric Taveau 2h09'02»
- 2847 - Yann Guerin 2h10'28»
- 3602 - Alexandra Bellier 2h14'58»
- 4297 - Jean Regis Bolot 2h18'35»



ALEXANDRA B.



# Les Milles-pattes à MÈZE

## Dimanche 20 Mai 2012



Après un départ retardé puis l'annulation du 20kms, 16 coureurs se sont élancés sur le 7kms

4e	FREDERIC Y	24'44»	1eSEM	PODIUM malgré une chute qui l'a empêché de finir dans les 3 premiers
16e	BRUNO	27'36»		
34e	DAVID	30'36»		
37e	DANIEL	31'14»		
38e	THIERRY L	31'17»		
41e	OLIVIER F	31'24»		
98e	CHRISTOPHE	37'08»		
101e	PHILIPPE G	37'15»		
142e	ISABELLE	43'03»		
143e	CEDRIC B	43'08»		
147e	MAGALI G	43'26»		
148e	HELENE	43'36»		
162e	CORINNE	47'32»		
163e	LAURENCE	47'33»		

Le dicton du jour était «temps pluvieux coureurs heureux»





# SAINT-MATHIEU-DE-TRÉVIERS

## Mai 2012

La Cécélienne samedi après midi, 124 filles engagées, c'était une course exclusivement féminine

Magali

21<sup>ème</sup> de sa catégorie et 63<sup>ème</sup> au scratch



Olivier réalise une très bonne course 5<sup>ème</sup> de sa catégorie et 15<sup>ème</sup> au scratch



# ANDUZE

## Mai 2012



139<sup>ème</sup> THIERRY L 1h10'37 12,745km/h 53<sup>ème</sup> V1H/113

455 arrivants



# PHOTOS DU CLUB - Juin 2012

## Les filles du RUN IN CRÈS



## Les garçons du RUN IN CRÈS



JUIN 2012





## La ronde à SAINT-GEORGES-D'ORQUES

Samedi 2 Juin 2012

Nous avons honoré les couleurs du RUN IN CRES Samedi à Saint Georges d'Orques. Malgré la chaleur et un parcours très vallonné, 2 grosses côtes (dont une dès le départ), nous avons essayé de nous maintenir à un bon rythme sur les 10 kms du parcours sur route, et chemins. Nous étions 182 coureurs au départ.

Marc V. 51'12  
Nathalie V. 58'50



## La course CETTOISE

Dimanche 3 Juin 2012

BRUNO B. sur 10 kms 15e 38'14 sur 174 classés



# 20kms de BRUXELLES

Dimanche 3 Juin 2012



OLIVIER L.

Il termine 3474e en 1h36'50  
sur environ 30000 coureurs



## Courses des Capitelles à SAUSSINES

Dimanche 17 Juin 2012



Classement du 5,850 kms : 8<sup>ème</sup> JEAN CLAUDE 22'01» 15,942 km/h Podium 3eV1  
139 arrivants

Classement du 10 kms :  
163<sup>ème</sup> MARC 53'18» 11,257km/h 56V1H/98  
201<sup>ème</sup> MICHEL 55'23» 10,834km/h 40V2H/59  
260<sup>ème</sup> NATHALIE 1h00'30» 9,917km/h 26V1F/66  
286<sup>ème</sup> LAURENCE 1h02'30» 9,60km/h 34V1F/66  
392 arrivants

A noter que CHRISTOPHE, DAVID(46') et DANIEL(47') ont fait la course à blanc.





## Les méandres du GARDON

Dimanche 3 Juin 2012

### RAID NATURE MULTISPORTS « LES MEANDRES DU GARDON »

DIMANCHE 03 JUIN 2012

C'est sous une météo capricieuse (comme l'an passé) que c'est déroulé le raid nature « Les méandres du Gardon » qui est une manifestation sportive de type épreuve combiné qui associe le trail, le Canoë-kayak, la course d'orientation et le VTT. Les concurrents, par équipe de 2 ou 4, réalisent un parcours en boucle...

**Nous avons choisi le Parcours court (parcours Bleu) 31 Km -**

Trail = 03 km - canoë = 06 km - VTT = 17 km - Orientation = 04 km

points forts : site magnifique, parcours varier (du roulant et du technique)

points faibles : la météo, et surtout trop de monde (bouchon sur le monotrace piéton et vélo)

bon au final

**18° place sur 54 au classement par équipe de 2 mixte en 3:24:03**



## Les foulées de POULX

Juin 2012

**PHILIPPE CEYTE** sur un parcours exigeant à POULX long de 10 kms

Termine 42<sup>ème</sup> en 53'31 soit 11,772km/h sur 224 classés

14e V1H/67



# La galopade du Méjean à LATTES



## Dimanche 1<sup>er</sup> Juillet 2012

### 2 TROPHÉES

**1<sup>ER</sup> SENIOR HOMME : FREDERIC Y**  
**1<sup>ER</sup> CLUB REPRESENTÉ**

4 <sup>ème</sup>	FREDERIC Y	37'27»	
26 <sup>ème</sup>	PATRICK	40'29»	12V1M/109
70 <sup>ème</sup>	DANIEL	44'11»	26SEM/88
78 <sup>ème</sup>	OLIVIER L	44'53»	27SEM/88
86 <sup>ème</sup>	YANN	45'28»	31V1M/109
103 <sup>ème</sup>	THIERRY L	46'07»	37V1M/109
121 <sup>ème</sup>	PHILIPPE C	46'51»	43V1M/109
136 <sup>ème</sup>	HUGUES	48'01»	51V1M/109
160 <sup>ème</sup>	MARC	49'01»	60V1M/109
189 <sup>ème</sup>	CEDRIC T	50'39»	54SEM/88
217 <sup>ème</sup>	MICHEL	51'55»	42V2M/65
239 <sup>ème</sup>	CHRISTOPHE	53'20»	88V1M/109
244 <sup>ème</sup>	FLORENCE	53'58»	8V1F/37
282 <sup>ème</sup>	NATHALIE	56'35»	12V1F/37
314 <sup>ème</sup>	LAURENCE	58'21»	17V1F/37
322 <sup>ème</sup>	MAGALI G	1h00'07»	18V1F/37
337 <sup>ème</sup>	AMANDINE	1h01'43»	23SEF/42
343 <sup>ème</sup>	SANDRINE	1h01'58»	25SEF/42
352 <sup>ème</sup>	HELENE	1h02'58»	14V2F/21
356 <sup>ème</sup>	OLIVIA	1h03'04»	27V1F/37
384 <sup>ème</sup>	CORINNE	1h06'56»	32V1F/37
393 <sup>ème</sup>	BARBARA	1h09'29»	35V1F/37
402 <sup>ème</sup>	CHRISTIAN	1h11'26»	20V3M/22





# Corrida de MAUGUIO

## Dimanche 12 Août 2012



7 kms à travers les rues du centre de Mauguio, consistant à effectuer 4 boucles identiques et à traverser les arènes à chaque passage pour finir au milieu de la piste des toros.  
On n'a pas pu nous départager au temps, c'est l'ordre alphabétique qui a fait la différence.

101 <sup>ème</sup>	FREDERIC B	33'11	soit 12,66 kms/h
102 <sup>ème</sup>	MICHEL	33'11	soit 12,66kms/h



# Course à CANDILLARGUES

## Dimanche 2 Septembre 2012



V1 F	7 <sup>ème</sup>	MAGALI	01.16.09
	10 <sup>ème</sup>	OLIVIA	01.17.43
	12 <sup>ème</sup>	ISABELLE	01 .18.20
	18 <sup>ème</sup>	BENEDICTE	01.24.03
	19 <sup>ème</sup>	CORINNE	01.24.09
V2F	2 <sup>ème</sup>	<b>HELENE</b>	<b>01.17.42</b>
	V2M	12 <sup>ème</sup>	MICHEL 01.04.44

**PODIUM pour Hélène**  
2<sup>ème</sup> V2





# Ronde à CÉRET - 20kms

## Dimanche 16 Septembre 2012

De la musique tout au long du parcours  
Des ravitaillements «Produits du Terroir»  
Une course très animée.

Marc et Nathalie V. à la Ronde Cérétane.



# Semi-marathon des Vendanges à TEYRAN

## Dimanche 16 Septembre 2012

8 KMS      39<sup>ème</sup> DANIEL    36'17»    13,956km/h    11e SM/51    326 COUREURS CLASSES

SEMI MARATHON	Rank	Name	Time	Speed
	39 <sup>ème</sup>	BRUNO	1h29'46	14,065km/h
	154 <sup>ème</sup>	CEDRIC T	1h41'20	12,434
	162 <sup>ème</sup>	YANN	1h42'20	12,312
	261 <sup>ème</sup>	OLIVIER L	1h50'16	11,426
	298 <sup>ème</sup>	PHILIPPE C	1h53'00	11,135
	301 <sup>ème</sup>	CEDRIC B	1h53'10	11,134
	358 <sup>ème</sup>	JEAN REGIS	1h57'19	10,74
	362 <sup>ème</sup>	ALAIN	1h57'33	10,718
	380 <sup>ème</sup>	FLORENCE	1h59'28	10,546
	421 <sup>ème</sup>	ERIC	2h02'32	10,282
	432 <sup>ème</sup>	FREDERIC T	2h02'51	10,256

559 COUREURS CLASSES



# Semi-marathon des Vendanges à TEYRAN



Dimanche 16 Septembre 2012

## et préparation pour le Marathon de MONTPELLIER Octobre 2012

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 27 SEPTEMBRE 2012

### Le Crès

#### Les marathoniens cressois se distinguent déjà

*Jeudi 27 Septembre  
2012*

Le semi-marathon des vendanges de Teyran a connu un vif succès auxquels les Cressois n'ont pas manqué de participer. Avec 559 coureurs au départ, dont 12 Cressois, la rentrée sportive était effectuée.

Deux courses de 8 km très rapides et un semi-marathon, soit un peu plus de 21 km de routes et chemins vallonnés autour du village, ont soumis les coureurs à rude épreuve. Daniel Bonnefoi finit 11<sup>e</sup> dans la première course, avec une moyenne de 13 km/h.

Sur le semi, les coureurs de RuninCres, en préparation pour le marathon de Montpellier, n'ont pas démerité et leurs résultats sont éloquentes : 39<sup>e</sup> Bruno, 1 h 29'46 ; 154<sup>e</sup> Cédric Taveau 1 h 41'20 ; 162<sup>e</sup> Yann Guerrin, 1 h 42'20 ; 261<sup>e</sup> Olivier Leroy, 1 h 50'16 ; 298<sup>e</sup> Philippe Ceyte ; 1 h 53' ; 301<sup>e</sup> Cédric Beauleret,



■ En attendant le marathon de Montpellier (14 octobre), les coureurs de RuninCres ont bien démarré la saison dans le semi-marathon de Teyran.

1 h 53'10 ; 358<sup>e</sup> Jean-Régis Bolot 1 h 57'19 ; 362<sup>e</sup> Alain Giani, 1 h 57'33 ; 380<sup>e</sup> Florence Leroy, 1 h 59'28 ; 421<sup>e</sup> Eric Louvois, 2 h 02'32 ; 432<sup>e</sup> Frédéric Trognon, 2 h 02'51.

Le prochain grand rendez-vous est le marathon de Montpellier, le 14 octobre.

Toutes les personnes désireu-

ses de pratiquer seront accueillies sur les lieux d'entraînements le lundi et le mercredi, à 19h, au stade Gamet et le samedi, à 8h30, au lac pour découvrir les joies de la course à pied.

► Renseignements sur le site et le blog : <http://runincres.free.fr> ; <http://run-in-cres.blogspot.com/>  
Correspondant ML : 06 71 26 11 24

# FORUM des ASSOCIATIONS

## Dimanche 16 Septembre 2012

4 NOUVELLES INSCRIPTIONS



# 16kms PARIS - VERSAILLE

Dimanche 30 Septembre 2012



## ARTICLE GAZETTE DU CRÈS - SEPTEMBRE 2012

### RUN IN CRES

Dimanche 30 Septembre, 18 coureurs de RUN IN CRES ont pris part à la plus grande classique française reliant LA TOUR EIFFEL au CHATEAU DE VERSAILLES empruntant la difficile ascension de la cote de garde et la traversée de la forêt de MEUDON soit un peu plus de 16 kms. Tous les coureurs sont arrivés heureux de leur participation à cette grande course et fiers d'avoir porté les couleurs de la ville du Crès.

Les coureurs de RUN IN CRES se sont aussi distingués,

-samedi 13 octobre : Daniel BONNEFOI termine 9e au trail de CLAPIERS et monte sur la 3e marche du podium en senior.

-dimanche 14 octobre : 19 coureurs se sont alignés au Marathon de Montpellier : 4 en solo et 15 en relais.

BRUNO BELLIER réalise une performance de premier plan en terminant 14e au classement général sur 1500 coureurs (2h46' soit une moyenne supérieure à 15km/h).BRAVO.

Un remerciement spécial aux supporters cressois qui ont apporté leurs encouragements le long du parcours à nos coureurs.



Pour plus d'informations visitez notre site : <http://runincres.free.fr/>

## Le Crès

*Vendredi 5 octobre 2012*

### Les Cressois ont fait bonne figure lors des 16 km du Paris-Versailles



#### Les Cressois se sont distingués au Paris-Versailles

Quelque 24 800 participants ont participé à la 35<sup>e</sup> édition de la course Paris-Versailles, soit 16 km qui relie la Tour Eiffel au château de Versailles.

Le soleil a baigné le flot de coureurs qui a emprunté d'abord les quais de Seine jusqu'à la fameuse côte des Gardes, principale difficulté de l'épreuve puis la traversée de la forêt de Meudon, Vélizy, Chaville pour basculer en direction de Versailles ; la magnifique place d'Armes, devant le château de Versailles, constituant le dernier effort.

Quatorze Cressois, rescapés de la préparation effectuée cet été sur les chemins héraultais, se sont alignés sur le départ. Un peu perdus dans la foule très cosmopolite, ils ont su gérer le nombre de coureurs et la difficulté de cette grande classique.

Il faut souligner le très bon résultat d'Olivier Favantines, 1<sup>er</sup> Cressois à finir sa course, en 1 h 08 min et 33 s, se classant 161<sup>e</sup> de sa catégorie, mais surtout à la 642<sup>e</sup> place sur 24 800 coureurs !

Alexandra Bellier, 1<sup>re</sup> féminine cressoise, achève sa course en 1 h 19 min 21 s (130<sup>e</sup> place de sa catégorie), suivie de près par Philippe Ceyte avec 1 h 19 min et 21 s. L'ensemble des coureurs a parcouru les 16 km en moins de 2 heures, contrat qu'ils s'étaient fixé lors de leur engagement en mai dernier. Il faut désormais confirmer cet effort au marathon de Montpellier, où certains s'élanceront en solo ou en relais.

<http://runincres.free.fr>  
<http://run-in-cres.blogspot.com/>

Correspondant ML : 06 71 26 11 24

## ARTICLE MIDI-LIBRE DU 5 OCTOBRE 2012



# Les foulées de l'Éolienne à CLAPIERS

## 8 et 14kms - Samedi 13 Octobre 2012

### Sur les 8kms (158 arrivants)

Zorah 92<sup>ème</sup> en 44'28" (4<sup>ème</sup> V1F)  
Nathalie 110<sup>ème</sup> en 46'13" (7<sup>ème</sup> V1F)

### Sur les 14kms (84 arrivants)

Daniel 9<sup>ème</sup> 1h07mn55s (3<sup>ème</sup> SEM)  
Marc 23<sup>ème</sup> 1h16mn55s (8<sup>ème</sup> V1M)  
Alain 50<sup>ème</sup> 1h25mn15s (21<sup>ème</sup> V1M)

A noter également la présence d'Audrey, la fille de Daniel, sur un 350m avec une belle 4eme place.

Les 2 filles, Nathalie et Zohra (absente à la photo) se sont présentées sur le parcours de 8km.

Félicitation à Zohra pour sa première course sous les couleurs de Run in cres ( Elle a même gagné au tirage au sort) ainsi qu'à Nathalie qui a tout donné.



# MARATHON de MONTPELLIER



## Dimanche 14 Octobre 2012

### MARATHON individuel

Bruno Bellier	14 sur 947	11 sur 295	2:46:19	15,15
Yann Guerin	226 sur 947	85 sur 312	03:28:40	12,08
Cédric Taveau	398 sur 947	150 sur 312	03:46'54	
Flo Leroy	610 sur 947	24 sur 55	04:04:51	1 0,29

### MARATHON en relais

Run in crès	Mixte	128	39	RELAIS PAR 2	03:26:03	12,23
RUN IN CRES	V2 H	275	156	RELAIS PAR 2	03:42:16	11,34
tribu	v2 F	531	39	RELAIS PAR 2	04:09:41	10,09
Les filles du Run in crès		476	32	RELAIS PAR 7	04:01:00	10,46





# Les foulées de CASTELNAU-LE-LEZ 5 et 12kms

## Dimanche 21 Octobre 2012

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 8 NOVEMBRE 2012

### Le Crès

## Les coureurs cressois sont sous toutes les latitudes !

Après une très belle prestation de groupe à Paris, à l'occasion du Paris-Versailles en septembre, ils se sont élancés le 14 octobre sur l'asphalte montpelliérain, pour le marathon de la ville. En relais ou en solo, ils étaient 17 joggeurs de Runincrès inscrits à cette belle course. Ils ont couru à travers Montpellier et ses environs proches : le cœur de ville, les quartiers de la Paillade, la Pompignane, Grammont, un grand tour de 42 km pour visiter la cité de Rabelais.

Mais il ne faut pas croire que Runincrès ne se déplace que pour les grands classiques. Ce qui prime, c'est le plaisir de participer et de courir ensemble. Ils étaient donc 12 à s'aligner, le 21 octobre, à Castelnau-le-Lez pour les foulées du même nom. Soit 5 et 12 km organisés par nos voisins et empruntant des chemins connus des coureurs cressois. Il a cependant fallu attendre



■ Une idée fixe pour les joggeurs : le plaisir de courir ensemble.

le 5 novembre pour voir nos athlètes sur le podium. C'est à Lavérune pour le tiers de marathon, qu'Alexandra et Bruno Bellier ont pris respectivement la 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> place dans leur catégorie.

Bravo à tous les coureurs et bonne chance pour les 20 kilomètres de Montpellier le 25 novembre prochain.



# 1/3 du Marathon à LAVÉRUNE

## Novembre 2012



### LA FAMILLE BÉLLIER

Nous étions venu en force avec de jeunes compétiteurs alignés dès 9h00 sur le centi marathon (Anouk et Alexandre venu de Rennes pour l'occasion) et le double centimarathon (Luc)

Suivait sur le 1/3 de marathon **Alexandra, Vincent (le père d'Alexandre), Alain (mon père) et Bruno.**  
Le parcours était relativement plat mais le temps plutôt humide avait parsemé de belles flaques boueuses les passages dans les champs.

Au final, 2 podiums pour la 3ème place en catégories sénior homme/femme.

Et surtout une grande première pour Alexandra qui contribue désormais elle aussi à décorer notre intérieur de magnifiques trophées !

BRUNO





# LA KALLA à l'ÎLE DE LA RÉUNION - 18,5kms

Dimanche 18 Novembre 2012

## LA FAMILLE FAVANTINES

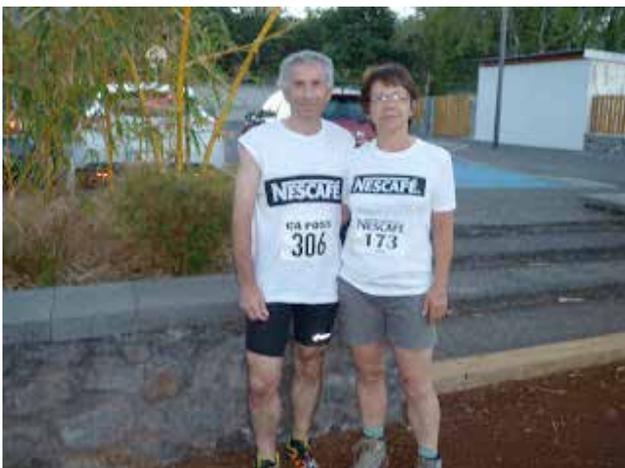
La kalla : 1000 partants, 18,5 kms. Parcours très technique, très dur, mais ça n'a été que du bonheur. Je craignais la chaleur, le parcours était au trois quart ombragé. Les jambes? nickel aucune douleur. Je me suis ré-ga-lé. Le tracé n'était qu'une succession de passages à 18 ou 20%. Des petits temps de récup de 300 ou 400 mètres où le dénivelé était moins important. Il y avait également 2 passages de ravines où le terrain était gras et les pierres glissantes. La vigilance était de rigueur.

Je termine 87<sup>ème</sup> au général, 24<sup>ème</sup> V1 en 1h58. Je tablais 2h15 vu le profil, donc c'est parfait.

Hélène a terminé bien évidemment elle aussi. Elle a fait sa rando, comme elle le dit souvent, tranquillou tranquillou en 4 heures.

Maintenant, nous, va continuer vacances, et nous va profiter encore du soleil. (le créole n'a presque plus de secret pour nous!) A bientôt. Bon courage à tous.

Olivier



# 20kms de MONTPELLIER

## Novembre 2012



Ce ne sont pas moins de 16 coureurs de Run In CRES qui se sont alignés aujourd'hui au départ des 20 Kms de Montpellier ! 14 sous nos couleurs, David et Patrick sous les couleurs de leurs autres clubs avec en plus la présence de Claude, nouvelle recrue des entraînements du Lundi soir.



# Les foulées de la solidarité au CRÈS

Samedi 26 Novembre 2011

LA FINE EQUIPE AU PRESQUE COMPLET



MERCI à NEW BALANCE, CHRONODRIVE, LE CREDIT MUTUEL de CASTELNAU, L'HERAULT JURIDIQUE, TEMPS COURSE et à nos partenaires.

MERCI à la trentaine de bénévoles de RUN IN CRES qui ont donné de leur temps et de leur énergie pour la réussite de cette manifestation.



# VENDARGUES



## Dimanche 16 Décembre 2012

Parité respectée : 3 filles, 3 garçons

Une nouvelle : STEPHANIE, première course sous nos couleurs

Stéphanie BLOSSE comme reporter photo

YANN en vélo pour nous encourager et nous photographier.

CHRISTOPHE en galant accompagnateur pour les féminines.

Un beau soleil de décembre ; le départ est donné : 3 tours pour les féminines et 4 pour les garçons.

Attention à ne pas perdre la puce.

Comme à son habitude FREDERIC B part vite. LAURENCE est à ses trousses.





# Entraînement du RUN IN CRÈS en Père Noël

## Décembre 2012

ARTICLE MIDI-LIBRE  
DU 31 DÉCEMBRE 2012

### Le Crès

## Une balade conviviale dans la ville pour les coureurs de Runincrès



■ La bonne humeur de mise pour Runincrès.

La fin d'année approche et comme à l'accoutumée c'est une période propice aux rassemblements dans la bonne humeur. Les coureurs de Runincrès ne sont pas en reste et ils se sont donné rendez-vous pour souhaiter de bonnes fêtes aux habitants du Crès.

Ils n'étaient pas loin de 27 petits lutins bleus coiffés de bonnets de Père Noël, accompagnés comme il se doit par le maître de cérémonie avec sa houpelande.

Ils ont sillonné les rues illumi-

nées du village en invitant les passants à partager le vin chaud offert par le club.

Bonne année à tous et toutes, rendez-vous dès le début janvier pour une première sortie : le duo blanc avec 12 km de nuit sur les pentes enneigées de l'Aigoual. Runincrès répond à une invitation du Ski club cévenol à découvrir la station de Prapeyrot le 5 janvier.

► <http://run-in-cres.blogspot.fr/>

[runincrès.free.fr/](http://runincrès.free.fr/)

Correspondant ML : 06 71 26 11 24



# Entraînement du RUN IN CRÈS en Père Noël



Décembre 2012







ARCHIVES



C'était en 2013

## Participations 1<sup>er</sup> semestre 2013

DATE	COURSE	DISTANCE	LIEU	NOMBRE DE COUREURS
05/01/2013	Duo Blanc de L'aigoual	PRAT PEYROT	12 kms	10
12/01/2013	Tour Pédestre de Caveirac	CAVEYRAC	10.2 kms	7
13/01/2013	Cross Département du gard	VERGEZE	9.3 kms	1
19/01/2013	Course orientation Agropolis	MONTPELLIER	4 kms	2
20/01/2013	Course orientation Ecusson	MONTPELLIER	7.5 kms	2
27/01/2013	Trail des Sangliers	BALARUC	29kms	1
27/01/2013	Trail des Sangliers	BALARUC	15kms	8
02/02/2013	Course orientation pic Saint Loup	CAZEVIEILLE	15 kms	2
03/02/2013	Trail des Pignan	PIGNAN	5 kms	1
03/02/2013	Trail des Pignan	PIGNAN	11 kms	2
03/02/2013	Trail des Pignan	PIGNAN	16 kms	1
03/02/2013	Trail des Pignan	PIGNAN	25 kms	1
10/02/2013	Duo des Cabanes	MAUGUIO	14 kms	24
16/02/2013	Calvisson Roc	CALVISSON	11.5 kms	4
17/02/2013	Sauta Roc	SAINT GUILHEM LE DESERT	26 kms	1
17/02/2013	Course orientation départemental	FONDESPIERRE	11 kms	1
24/02/2013	Courir pour secourir	MONTPELLIER	5 kms	1
24/02/2013	Courir pour secourir	MONTPELLIER	10 kms	4
03/03/2013	Les Pyramides	LA GRANDE MOTTE	5 kms	2
03/03/2013	Les Pyramides	LA GRANDE MOTTE	10 kms	3
03/03/2013	Les Pyramides	LA GRANDE MOTTE	21 kms	3
10/03/2013	Run and bike	VENDARGUES	12 kms	3
10/03/2013	Run and bike	VENDARGUES	6 kms	1
16/03/2013	Course orientation	SALAGOU	8 kms	2
17/03/2013	Boucles de Maguelonne	VILLENEUVE LES MAGUELONES	10kms	1
17/03/2013	Marathon de Barcelone	BARCELONE	42.195 kms	4
30/03/2013	Foulées des remparts	AIGUES MORTES	12.5 kms	1
06/04/2013	5kms de Pignan	PIGNAN	5 kms	2
06/04/2013	10 kms de Vergèze	VERGEZE	10 kms	3
07/04/2013	Marathon de Paris	PARIS	42.195 kms	2
13/04/2013	Roc des Mates	LAURET	13 kms	1
14/04/2013	Foulees des Costieres	BEAUVOISIN	12 kms	1
21/04/2013	Anaventure	GIGNAC	6 kms	4
21/04/2013	Anaventure	GIGNAC	14 kms	6
21/04/2013	Anaventure Trail relais	GIGNAC	36 kms	3
21/04/2013	Marathon Annecy	ANNECY	42.195 kms	1
27/04/2013	Transeranne	CAZILHAC	12.5 kms	4
28/04/2013	La piste volante	SAINT JEAN DE VEDAS	14.3 kms	1
01/05/2013	Semi marathon nimes	NIMES	21 kms	13
01/05/2013	10kms nimes	NIMES	10kms	1
05/05/2013	Raid ORE	LEZIGNAN CORBIERES	55 kms	1
12/05/2013	10kms d'Aix	AIX	10kms	1
19/05/2013	Festatrail Cécelienne	SAIN MATHIEU DE TREVIERS	11kms	2
19/05/2013	Festatrail Trail Pic by night	SAIN MATHIEU DE TREVIERS	18kms	1
20/05/2013	Festatrail Trail Pic	SAIN MATHIEU DE TREVIERS	18kms	1
20/05/2013	Pentecoaucap	CAP D'AGDE	15kms	1
02/06/2013	4000 marches	VALLERAUGUE	11kms	2
09/06/2013	Foulées du Millénaire	MONTPELLIER	13kms	1
16/06/2013	Course des Capitelles	SAUSSINES	7kms	1
16/06/2013	Course des Capitelles	SAUSSINES	12kms	4
16/06/2013	Raid Taill Aventure	LUNAS	46kms	2
23/06/2013	Foulées d'Art et de Nature	MONTAGNAC	20kms	1
23/06/2013	Marathon des Burons	NASBINALS	46kms	2
23/06/2013	Foulées de Poulx	POULX	10.5kms	1
30/06/2013	Galopade du Méjean	LATTES	10kms	29
30/06/2013	Marathon de Chamonix	CHAMONIX	42kms	1

# Participations 2<sup>ème</sup> semestre 2013

DATE	COURSE	DISTANCE	LIEU	NOMBRE DE COUREURS
07/07/2013	Trail du mont aigoual	Esperou	37 kms	1
24/07/2013	Trail du Caroux	MONS LA TRIVALE	24 kms	1
24/07/2013	Marvelos Mende	MARVEJOLS	22 kms	3
02/08/2013	Berges du gardon	ALES	11kms	1
10/08/2013	Corrida pedestre	MAUGUIO	7kms	1
22/08/2013	Ronde de nuit	LA GRANDE MOTTE	6.5kms	9
07/09/2013	course JMC	JACOU	4.5kms	1
07/09/2013	course JMC	JACOU	9kms	3
08/09/2013	12 kms de Saint Gély	Saint Gély du Fesc	12kms	1
15/09/2013	Ronde Cérétane	CERET	20kms	1
15/09/2013	8kms Teyran	TEYRAN	8kms	3
15/09/2013	Semi de Teyran	TEYRAN	21kms	14
28/09/2013	100 kms de Millau	MILLAU	100kms	1
05/10/2013	Trail du salagou	Le Salagou	23kms	2
12/10/2013	Foulées de l'éolienne	CLAPIERS	8kms	5
12/10/2013	Foulées de l'éolienne	CLAPIERS	14kms	2
12/10/2013	Foulées de l'éolienne	MONTPELLIER	8kms	5
12/10/2013	Marathon de Montpellier (eq2)	MONTPELLIER	21kms	6
12/10/2013	Marathon de Montpellier (eq6)	MONTPELLIER	7kms	12
12/10/2013	Foulées Castelnaudviennes	CASTELNAU LE LEZ	5kms	3
12/10/2013	Foulées Castelnaudviennes	CASTELNAU LE LEZ	12kms	5
20/10/2013	Marathon d'Amsterdam	AMSTERDAM	42.195kms	2
20/10/2013	La Zontienne	NIMES	9.5kms	2
26/10/2013	Foulées du pic saint Loup	LE TRIADOU	11kms	2
27/10/2013	Marathon de Toulouse	TOULOUSE	42.195kms	1
27/10/2013	Marseille Cassis	MARSEILLE	21kms	5
03/11/2013	Festival des Hospitaliers	NANT	14.5kms	1
03/11/2013	1/3 marathon	LAVERUNE	14kms	9
10/11/2013	marathon Nice-Cannes	NICE	42.195kms	1
10/11/2013	Foulées des droits de l'homme	MONTBAZIN	12kms	1
10/11/2013	Foulées du grand Ales	ALES	5kms	1
17/11/2013	Foulées de l'automne	SAIN JEAN DE VEDAS	5kms	2
24/11/2013	20 kms de Montpellier	Montpellier	20kms	5
24/11/2013	Route des 4 chateaux	CHEVREUSE	17kms	11
30/11/2013	Foulée de la Solidarité	LE CRES	6.5kms	5
01/12/2013	Oenotrail	LUNEL	10kms	6
01/12/2013	Urban Trail de Sète	SETE	14kms	1
08/12/2013	Hivernatrail	Saint Come	17kms	5
08/12/2013	Hivernatrail	Saint Come	34kms	7
15/12/2013	Corrida	VENDARGUES	7kms	10
22/12/2013	Montée de la Pene	GALARGUES	12kms	7



GM2--

## Le Crès Premier Duo blanc pour les équipes de Runincres

Ce rendez-vous plutôt glacial avait lieu à l'Aigoual.

La course avait lieu samedi 5 janvier. A 17h30, le départ pour 12 kilomètres de course dans le froid de la nuit était donné. Et c'est sur les pentes de l'Aigoual que les coureurs de Runincres ont décidé de commencer la nouvelle année.

Ils n'étaient pas les seuls, puisque 182 équipes de duo étaient présentes, venues de tout le département pour soutenir les organisateurs (Temps Course et le Comité Régional de ski Cévennes Languedoc) de ce premier Duo blanc de l'Aigoual.

La neige n'était que partiellement au rendez-vous mais assez pour permettre les batailles de boules et les glissades. Cinq équipes cressoises étaient engagées et personne n'a démerité.

### Les féminines composent

Le team Runincres a terminé 24 sur 182 en 1h13, suivi par les trotteurs 1h39 en 95<sup>e</sup> place, Chouchou et Loulou sont 125<sup>e</sup> en 1h34.

Les féminines, suite à une équipe remaniée avant le départ pour cause de blessures, ont fini en 1h41 à la 143<sup>e</sup> place suivies de près par les filles de Runin-



■ Une excellente expérience pour les membres du club cressois.

crès en 1h44 à la 158<sup>e</sup> place.

A l'issue de la course, un bon vin chaud était offert par les organisateurs comme pour mieux reconforter tous les par-

ticipants.

► **Runincres** : <http://runincres.free.fr> ou <http://run-in-cres.blogspot.com/>

Correspondant ML : 06 71 26 11 24

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

## Janvier 2013

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 31 JANVIER 2013

### Le Crès L'association Runincrès court toujours vers le succès

L'assemblée générale a souligné l'excellente santé de la structure.

**A** l'occasion de l'assemblée générale de l'association Runincrès, le président Michel Canet a dressé le bilan des activités.

Après quatre ans d'existence et 67 adhérents qui s'engagent sous les couleurs bleues, l'association affiche un beau palmarès sportif. Les coureurs ont parcouru cette année plus de 7000 km en course et sous tous les cieux, qu'ils soient dans les régions proches (Gard, Hérault) et même à l'étranger (sud marocain pour le Marathon des sables).

Les sportifs n'ont pas hésité à se lancer des défis - courir de nuit, sous la neige (Duo blanc de l'Aigoual) - mais aussi être disponibles pour aider les autres (course de la solidarité, Téléthon). Et cela sans perdre de vue la maxime de l'association : plaisir, passion, liberté.

#### Six coureurs et coureuses ont été distingués

Cette année, le bureau de Runincrès a voulu remercier ses adhérents les plus valeureux, grâce à leurs partenaires. Trois femmes et trois hommes ont été récompensés : Corinne Paysan pour sa fulgurante progression cette année ; Florence Leroy pour son marathon de Montpellier où elle améliore son temps de près de dix minutes, et Laurence Tribes pour son nombre de courses réalisées au titre de l'association.



■ Plaisir, passion, liberté : une maxime partagée par les nombreux adhérents.

Chez les hommes, Hugues Leroy pour avoir fait découvrir le sud marocain et dynamiser la générosité de tous pour les enfants hospitalisés ; Yann Guerrin pour avoir fait vibrer le public lors de son premier marathon, et enfin Bruno Bellier avec son podium sur le même marathon à Montpellier qui lui fait espérer une participation aux sélections pour les championnats de France au printemps. Mais le sport associatif n'est pas tout sans un bilan financier équilibré.

La gestion financière de l'association permet de fournir, cette année encore, l'équipement à ses adhérents.

Après la présentation des projets et les orientations pour 2013, les adhérents ont élu le nouveau bureau. La soirée s'est achevée par un repas convivial avec l'ensemble des coureurs et leur famille.

► **Contacts** : <http://runincres.free.fr>  
<http://run-in-cres.blogspot.com>  
Correspondant ML : 0571251124

Voilà 2012 qui s'achève et c'est le temps des bilans.... y'a pas a dire on a fait fort cette année !

Merci à tous de continuer à nous suivre dans cette aventure, qui il faut pas hésiter à le dire est une sacré aventure.

Qui aurait dit que nous fêterions notre 67<sup>ème</sup> adhérents (je laisse à Cédric de corriger le nombre exact ! après encaissement des cotisations car c'est bien le nerf de la guerre n'est ce pas!)

Que ce développement se fasse toujours dans la bonne humeur,

Que nous avons fait cette année a plus de 7000 kilomètres réalisés en course sous les couleurs de RUNINCRES.

Et enfin le succès des entraînements du lundi et mercredi ou nous y sommes nombreux et très assidus. Merci encore et pour que

**La course reste un plaisir,**

# 2 courses d'Orientation à MONTPELLIER



## Janvier 2013

Alain Giani et Daniel même avons profité d'un week end orientation dans Montpellier.

Première épreuve le samedi soir, sous la pluie pour l'occasion.

Départ d'Agropolis (ouverture du CFA) avec son bois : 8 petites balises à trouver dans le complexe avant de s'enfuir par une buse pour traverser la route et partir pour un circuit dans le bois de Montmaur.

Pour ceux qui s'inquiètent, le bois de Montmaur de nuit et sous la pluie, c'est très calme. A moins, que je n'étais concentré que sur les balises à trouver.

Pour ceux qui ne connaissent pas la discipline, voici les cartes que l'on a au départ

Au final, Alain finit 6eme sur 21 finisher en 1h01 et Daniel finit 12eme en 1h15

### AGROPOLIS

Echelle 1/2 500 e  
Equidistance 2 m

long 1,7 km

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	33							
2	35							
3	36							
4	31							
5	34							
6	37							
7	38							
8	32							

**Long**

20 janvier 2013 : Traditionnelle de rentrée AMSO!

### Montmaur

Echelle : 1/5 000e  
Equidistance : 3 m

piste cyclable  
rubalise

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

**Long**

### L'ECUSSON

Ech. : 1/7 000e  
Equ. ; 5 m

Après le nuit, le jour

**M** Montpellier mille et une vies

Infos : [www.amso34.fr](http://www.amso34.fr)  
Contact : [amso34@yahoo.fr](mailto:amso34@yahoo.fr)

	A1	B	3.250
1	101		
2	104		
3	106		
4	107		
5	109		
6	105		
7	112		
8	114		
9	115		
10	117		

**Escalier  
Arbre  
ou  
Pont ?**



# Duo des cabanes à MAUGUIO

## Dimanche 27 Janvier 2013

457 participants classés (15,3 Km-522m D+) **Trail Court Solo**

26	FAVANTINES	OLIVIER	M	1087	V1	01:21:21	12,5	11	0	26
86	LASSAGNE	THIERRY	M	1403	V1	01:29:58	11,3	30	RUN IN CRES82	
60	BONNEFOI	DANIEL	M	1258	SE	01:27:09	11,7	29	RUN IN CRES58	
287	EL HMAM	ZOHRA	F	1201	V1	01:48:58	9,4	19	RUN IN CRES53	
375	GEHIN	MAGALI	F	1339	V1	02:00:20	8,5	35	RUN IN CRES92	
380	IUNG	CHRISTOPHE	M	1285	V1	02:00:54	8,4	117	RUN IN CRES286	
439	TRIBES	LAURENCE	F	1095	V1	02:14:56	7,6	51	runincrès	127
440	LEMAIRE	VIRGINIE	F	1203	V1	02:14:56	7,6	52	RUN IN CRES128	

226 participants classés (27,5 Km - 1140m D+) **Trail long Solo**

177	LEROY	FLORENCE	F	156	V1	03:35:42	7,8	7	RUN IN CRES13	
-----	-------	----------	---	-----	----	----------	-----	---	---------------	--



# Duo des cabanes à MAUGUIO

## Dimanche 10 Février 2013



### Le Crès RuninCrès au duo des cabanes



■ Des sportives ravies d'avoir participé à la course à l'ancienne.

### ■ Des sportives ravies d'avoir participé à la course à l'ancienne.

Quel beau début de saison pour les coureurs de RuninCrès ! Le club alignait onze équipes en duo sur la célèbre course à l'ancienne de Mauguio : les duos des cabanes.

Le temps était couvert et neigeux mais il n'a pas fait fuir les inconditionnels de cette course. 14,4 kilomètre à travers les chemins sauvages, entre terre et eau autour de l'étang de l'Or pour finir sur le stade où l'on pouvait, cette année encore, déguster une excellente soupe à l'oignon. Le club du Cap Melgueil avait fait cela en grand comme chaque fois, récompensant toutes les participantes par une plante fleurie et ajoutant une attention pour les duos en costume, mardi gras oblige. Les Cressois ont obtenu trois podiums : celui honorifique du meilleur déguisement pour Paysant- Mallet, prix qui a toute sa signification pour notre association sportive qui place le plaisir de courir ensemble avant l'exploit sportif. Puis la 3<sup>e</sup> place en mixte pour le duo Favantines-Bellier qui finit en 1h01 les 14 kilomètres, suivi par la 3<sup>e</sup> place au scratch pour le duo Tissot-Bellier réalisant la distance en 55 minutes.

Prochain rendez-vous le marathon de Barcelone le 17 mars puis le 29 mars le trail des Lucioles, course de nuit à Frontignan.

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 18 FÉVRIER 2013





# CALVISSON ROC

## Samedi 16 février 2013

Et non, ils n'étaient pas deux mais quatre...

En ce qui me concerne, ce fut une participation de dernière minute à cause d'un lever trop tardif pour l'entraînement du samedi matin.

Je ne regrette pas, je me suis régalée, très joli trail pour une découverte avec de beaux sentiers, monotraces comme on les aime sur ce type de course, une vue en hauteur sur le pic Saint Loup et l'Hortus...

A noter pour l'année prochaine !

Une photo au départ, il manque le quatrième...qui est-ce?

Les résultats :

7<sup>ème</sup>/367 classés Thierry Z 0:49:22 3° V1M/93

53<sup>ème</sup> Daniel B 0:57:45 26° SEM/ 80

143<sup>ème</sup> Thierry L 1:04:41 48° V1M/93

246<sup>ème</sup> Nadine C 1:14:34 13° V1F/28



# SAUTA ROC

## Dimanche 17 février 2013

8h45 début de l'échauffement. Dès les premières minutes, douleurs dans les jambes. Aie c'est mal barré ! Je fais part de mes inquiétudes à Hélène, qui me suggère de ne pas prendre le départ car la Sauta n'est pas un 10 bornes. Et bien, j'aurais dû l'écouter!!!

9h30 c'est parti pour les 600 coureurs. Je pars dans l'esprit de courir vraiment tranquille. Comme à l'entraînement. Les premiers kilomètres en côte se passent à peu près bien. Arrive la première descente, et là, la cata. Mes jambes ne répondent plus. Je n'ai qu'une alternative, marcher pour tenter de récupérer. Malheureusement, rien n'y fait. J'ai marché pratiquement tout le temps.

L'année dernière, j'ai eu beaucoup de mal à terminer. Je pensais que c'était le sur-entraînement. Cette année j'avais levé le pied, espérant mieux faire. Raté. Peut-être la grippe, elle résiste la bougresse..... ou pas.

La Sauta Roc 2014 ? Non merci, je crois que ce n'est pas une course pour moi !

OLIVIER

**J'oubliais ! 3 h 22 m 42s soit 7,696 km/h. No comment.**

# ISEM LES KILOMÈTRES À GRAMMONT

## Dimanche 24 Février 2013



Sur le 5 kms JEAN CLAUDE termine 2e (temps non fourni par les organisateurs)

Sur le 10kms FREDERIC Y également 2e en 38'00»

BERTRAND 43e 45'59»

FREDERIC B 70e 51'49»

MICHEL 82e 54'01»



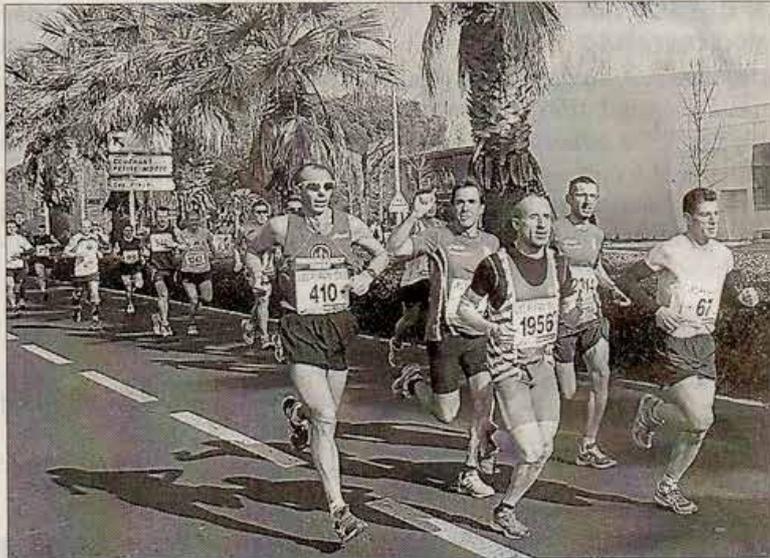


# Semi-marathon des pyramides à la GRANDE-MOTTE

Mars 2013

## Le Crès Les Cressois n'ont pas fait de la figuration aux courses des Pyramides

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 7 MARS 2013



■ Une bonne préparation pour le marathon de Barcelone.

La course des Pyramides de La Grande-Motte s'est déroulée sous un soleil radieux. Ils étaient 3 400 coureurs à s'élancer sur les différents circuits, car il y avait trois possibilités de frotter ses baskets sur l'asphalte : un 5 km, un 10 km et enfin, le dimanche, le semi-marathon.

Les Cressois ne se sont pas déplacés pour rien cette année. Outre la très bonne performance de Stéphanie Canet, qui pour sa première course, s'est classée à la 16<sup>e</sup> place en V1F sur le 5 km, c'est sur le semi-marathon que Runincrès est monté sur le podium.

Guillaume Canovas se classe ainsi 5<sup>e</sup> sur 2 057 engagés, réalisant les 21,300 km en 1 h 9". Il était suivi au temps par Frédéric Yot et Bruno Bellier, respectivement en 1 h 17' et 1 h 22'.

Il ne faut pas oublier le 10 km, où trois coureurs se sont alignés. Jean-Claude Tissot obtient la 26<sup>e</sup> place en V1M, sachant qu'il avait aussi couru le

5 km la veille ; Philippe Ceyte se classe 114<sup>e</sup> toujours en V1M ; quant à Frédéric Blossé, il se hisse à la 49<sup>e</sup> place en V2M.

Un excellent entraînement pour le marathon de Barcelone à la fin du mois, auquel participeront les Cressois.

► **Contact** : [runincres.free.fr](http://runincres.free.fr) ; [run-in-cres.blogspot.com/](http://run-in-cres.blogspot.com/)



### RUN 5KMS(remesuré 5,3kms):265 coureurs classés

12e	JEAN CLAUDE	18'31»	16,20	3eV1M/22
178e	STEPHANIE C	31'31»	9,52	16eV1F/35

### 10KMS: 1173 coureurs classés

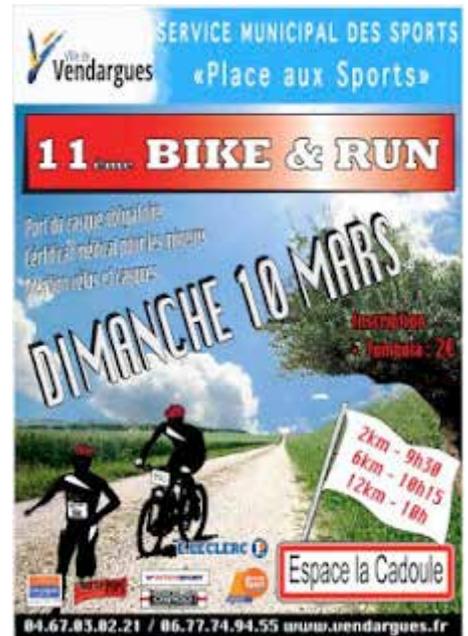
78e	JEAN CLAUDE	38'01»	15,78	26eV1M/248
351e	PHILIPPE C	47'26»	12,65	114eV1M/248
458e	FREDERIC B	50'02»	11,99	49eV2/124

### SEMI:2057 coureurs classés

5e	GUILLAUME	1H09'58»	18,01	4e SEM/476
21e	FREDERIC Y	1h17'32»	16,25	16eSEM/476
65e	BRUNO	1h22'59»	15,18	36eSEM/476

# BIKE & RUN à VENDARGUES

## Mars 2013



Sur le 12 kms :  
- Bruno et son fils  
- Alexandra et son amie  
- Marc et Nathalie

Sur le 6 kms : - Philippe Ceyte et son fils



# Marathon de BARCELONE

## Mars 2013



ARTICLE MIDI-LIBRE DU 23 MARS 2013

### Le Crès

## Les coureurs ont réussi leur marathon de Barcelone

Quelque 18 000 personnes ont pris le départ du 35<sup>e</sup> marathon de Barcelone, dimanche dernier. Une édition remportée par deux Éthiopiens en 2 h 10 mn 17 s chez les hommes, et en 2 h 34 mn 39 s chez les femmes. Perdus dans cette foule, quatre Cressoises et leur tee-shirt bleus, leur bonne humeur et un solide sentiment d'entraide, qui s'est fortifié au cours des six à huit semaines de préparation.

Un temps maussade mais doux a accompagné cette course qui, selon les compétiteurs, restera un moment fort de la saison. Épreuve mythique, le marathon de Barcelone a été une vraie réussite avec un public par milliers tout au long du parcours, coloré, venu de pays différents, encourageant les premiers comme les derniers.

Quel plaisir et quelle fierté de terminer cette épreuve qui reste, malgré un entraînement acharné, un challenge difficile.



■ Objectif atteint pour les Cressoises au marathon de Barcelone.

Les résultats sont là : Yann Guerin finit en 3 h 20 mn 41 s et Cédric Beauleret en 3 h 49 mn 05 s et améliorent de 10 minutes leur record. Michel Canet boucle en 3 h 49 mn 06 s, lui qui s'était fixé pour objectif de réaliser cette distance en moins de 3 h 50. Enfin, Hugues Leroy affiche un temps de 3 h 20 mn 54 s ! Une grande course, après son exploit du Marathon des sables 2012. L'an

prochain, les coureurs envisagent de participer au marathon de New York.

Yann	2308e en 3h20mn41s	397° catégorie M45 sur 3140
Hugues	2338e en 3h20mn54s	1133° catégorie M35 sur 5556
Cedric	6994e en 3h49mn05s	3063° catégorie M35 sur 5556
Michel	6999e en 3h49mn06s	241° catégorie M55 sur 805



# Trail de BOUZIGUES

## Dimanche 24 Mars 2013



À 7h, j'ouvre les volets et comme prévue : «il pleut». J'allume mon ordinateur et regarde sur le site du Trail de Bouzigues : et là COURSE MAINTENUE. De la boue, de la boue, que de la boue et de toutes les couleurs !!!!!

Et quel plaisir !!!!! mais GÉNIAL pour les amoureux de TRAIL mais pas pour Isabelle et Nathalie ....  
A l'arrivée, heureusement qu'il pleuvait, nous avons pu nous laver et déguster les bonnes moules de BOUZIGUES. Il manque Philippe CEYTE sur la photo.





# Trail de MIRMANDE - DROME

## Dimanche 31 Mars 2013

Avant toute chose un grand merci à NEW BALANCE qui m'a offert un dossard pour cette belle course ! D'abord le décor : Mirmande, joli village perché, avec ses petites ruelles pavées, ses escaliers de pierres et son église romane classée monument historique qui sert aujourd'hui de salle d'exposition.

C'est d'ailleurs là que je retirerai mon dossard. J'apprends que suite aux intempéries le parcours est raccourci de 3 bornes. 9 heures départ commun pour le 23 et 42 kms. 5° et un petit vent du nord qui accentue la fraîcheur. Je pars tranquille. Tour du village avec ses ruelles pentues puis direction la forêt.

Commence alors une succession de côtes (jusqu'à 15%) et de descentes complètement boueuses donc dangereuses. Les arbres nous servent d'appui, sans cela impossible d'avancer. Je ne m'emballe pas, j'assure mais je m'éclate quand même. Des mono-traces, un passage de ruisseau avec de l'eau jusqu'aux mollets et une dernière cote interminable (1200m), boueuse elle aussi évidemment, montée à 2 à l'heure qui viendra à bout de mes dernières forces. Retour par un faux plat descendant. J'entends la sono qui m'indique que l'arrivée est proche. C'était un trail très exigeant, technique.

J'ai eu de très bonnes sensations, malgré les conditions. Pas de chute, pas de « bobo ». Courir rime à nouveau avec plaisir!

**Mon temps 2H34mn29 (j'espérais 2h30) 67eme/159**

Olivier



# Marathon d'ANNECY

## Avril 2013



L'enjeu sera de descendre en dessous de 2h45 pour ma dernière année de senior (arrrrgh!) et d'être qualifié pour les championnats de France qui se dérouleront le 27 octobre dans le cadre du marathon de Toulouse.



La montre GPS est calée à une allure de 3'52 au km soit 15,5km/h

**Au final je suis 20e en 2h43h12, objectif atteint !**

Bruno

### 2 h 43' 12

**notre premier RUNINCRESSOIS**

**a être qualifié pour les championnats de France de marathon à TOULOUSE**

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 6 MAI 2013

## Le Crès Bruno Bellier, futur marathon-man

### Il s'est qualifié pour les championnats de France.

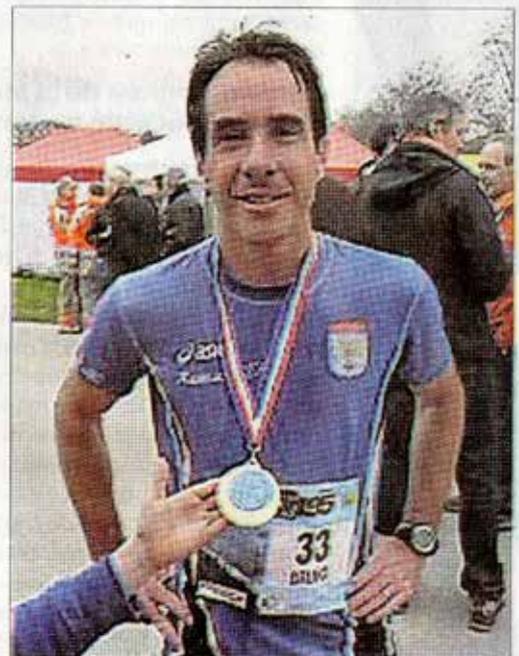
**B**runo Bellier est qualifié pour les championnats de France de marathon, qui se disputeront cette automne dans la belle ville haut-garonnaise de Toulouse.

C'était dimanche dernier que se sont déroulées les phases qualificatives, sur les berges du lac d'Annecy, avec 2 450 inscrits. Les conditions étaient un peu fraîches mais sans aucun souffle de vent. L'objectif pour Bruno, réaliser moins de 2 h 45 pour avoir son sésame. Les cinq premiers kilomètres sont vite avalés, et Bruno reste bien concentré sur la course.

#### Vingtième à l'arrivée

Les kilomètres se succèdent, les gels et les ravitaillements aussi pour garder les forces, sous les encouragements des spectateurs. La mi-course est passée en 1 h 20' 22, Bruno est 30<sup>e</sup>, une petite boucle à Doussard et il retrouve de nouveau la piste cyclable pour plusieurs kilomètres en commun avec le reste du peloton en sens inverse. Il y règne une ambiance de folie créée par 50 personnes armées de clarines et le "mur" du 30<sup>e</sup> km est franchi.

Enfin l'arrivée dans Annecy, et les deux derniers km avec quatre ou cinq coureurs en ligne de mire pour jeter les dernières forces



■ Bruno Bellier est prêt pour les championnats de France de marathon qui auront lieu à Toulouse.

dans la bataille. Au final Bruno Bellier termine à la 20<sup>e</sup> place, franchissant la ligne d'arrivée après 2 h 43'12... L'objectif est atteint !

► Site : <http://runincres.free.fr>.

Correspondant ML : 06 71 26 11 24



# Urban Trail de LYON

Avril 2013



# L'ANAVENTURE

Avril 2013



Un 7 kms de récupération après LYON pour Hélène et Magali

Un beau duel avec Jean Claude et Hugues

Un 14 kms pour préparer le semi de NIMES

Olivier H et Jamal les hommes en forme

Florence pour l'entraînement

Philippe C si il a récupéré

Cédric B pour tester les effets du marathon de BARCELONE

Frédéric B et Michel pour l'hégémonie des V2

Le trail de 36 kms en relais (14+22)

Daniel et Thierry L le nouveau duo à la mode  
Olivier F et Frédéric Y pour une performance.

2 PODIUMS

JEAN CLAUDE en solo sur le 7 KMS

FREDERIC Y ET OLIVIER F en relais sur le 36 KMS





# TRANSERANNE

## Samedi 27 Avril 2013

### 2 RELAIS ENGAGES

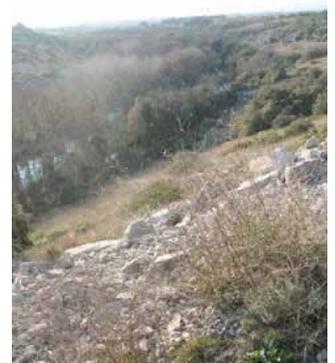
OLIVIER F. avec CEDRIC T.  
THIERRY L. avec DANIEL



## La piste volante À SAINT-JEAN-DE-VÉDAS

### Samedi 27 Avril 2013

43 LASSAGNE THIERRY 01:10:18 V1 M 15 RUN'IN CRES



# 10kms et Semi-marathon de NÎMES

1<sup>er</sup> Mai 2013



Notre petite Corinne soutenue par le grand Régis passe allègrement son 1<sup>er</sup> semi-marathon, Tout comme Carole qui elle aussi accompagnée de son Homme fini en forme, sans oublier Isa qui devient elle aussi semi-marathonnienne!





# Festa Trail au PIC-SAINT-LOUP

## Mai 2013

### 3 JOURS DE TRAIL AU PIC SAINT LOUP.

Des distances pour tous les goûts de 12 à 120kms.  
De jour ou de nuit.  
Les garçons avec les filles.  
Les filles entre elles.  
Tout est prévu pour que ça soit la fête.

NADINE et MAGALI sur la cécélienne.

OLIVIER F sur le 17kms de nuit.

DANIEL et BERTRAND sur le 17kms de jour.



# 4000 marches de l'AIGOUAL

## Dimanche 2 Juin 2013



ARTICLE MIDI-LIBRE DU 12 JUIN 2013

### Les «4000 marches»

11,5 km – 1222m D+ (Le dire c'est faire rire, le faire c'est faire taire !)



Au programme 11,5 km et 1222m de D+. Sachant qu'on a effectué 2 boucles dans le village avant de commencer l'ascension (1,5km) donc on a pris 1222 m de D+ sur 10 km. Je vous laisse calculer le pourcentage moyen. Je pense qu'on ne peut pas trouver un meilleur ratio D+/ km dans la région. Donc très bien pour s'entraîner pour des courses avec fort dénivelé.

La météo est clémente avec un soleil ardent au départ et du vent annoncé (comme d'habitude) au sommet de l'Aigoual. 9h30 départ au coup de fusil, environ 300 concurrents au départ la météo des derniers jours a dû en décourager plus d'un.

Arrive le dernier kilomètre, les jambes sont lourdes. Encouragé par les randonneurs et soutenu par Hugues je me mets même à courir sur cette dernière portion. Nous arrivons à l'observatoire, en 1h 40 mn et 13 s. C'est super j'avais fixé un objectif à 1h45. Je finis plutôt en forme, donc le plan d'entraînement d'Olivier a payé.



**Le Crès**  
**A l'assaut des**  
**4 000 marches**



■ Un palmarès de plus.

Runincrès a réitéré sa sortie vers les Cévennes. Après le duo blanc cet hiver, deux coureurs se sont élancés sur les 4 000 marches de l'Aigoual. Si la distance, 11,500 km, paraît accessible, les plus de 1222 m de dénivelé, en fait que des montées, sont la difficulté. Environ 300 concurrents au départ, deux tours dans le village pour étirer le peloton et puis on commence l'ascension.

Le vent commence à forcer et les passages monotraces deviennent délicats car ils sont étroits avec de l'aplomb de chaque côté. Les marches à franchir sont également hautes et les appuis doivent être fermes pour ne pas risquer d'entorse au milieu de cette nature sauvage. L'arrivée à l'observatoire est magnifique.

Résultat : 133<sup>e</sup> Hugues Leroy en 1 h 40'12", 134<sup>e</sup> Thierry Lassigne en 1 h 40'13".

Bravo et repos bien mérité avant la participation aux galopades du Méjan le 30 juin

► <http://runincres.free.fr> ;  
<http://run-in-cres.blogspot.com/>  
Correspondant ML : 06 71 26 11 24



# Course des Capitelles à SAUSSINES

## Dimanche 16 Juin 2013

Cette course a la particularité de récompenser certains dossards ; parmi eux le 13, le 34, le 51 (bouteille de pastis), le 69 (nuit coquine dans un hôtel de Sommières), le 100°, le dernier arrivant, le 1° Saussinois... Je vais tenter de me positionner pour obtenir une de ces récompenses. Je vous laisse deviner laquelle que je vise.

Arrivé assez tôt, nous avons le temps de bien nous échauffer. Nous croisons **Philippe C. qui s'aligne sur le 7 km** (il aurait pu faire un effort et nous rejoindre sur le 12 km). Ca y est, le départ du 7 km est donné à 9h15, 20 minutes avant notre course. Au cours de notre dernier aller-retour je croise enfin **Roger (V3M)** un de nos derniers adhérents. Mais, il court sans nos couleurs !! C'est dommage ce maillot orange au milieu de ces magnifiques débardeurs bleus !



Le team Run'In Cres de Saussines.

Et c'est le **départ du 12 km à 9h35** sous une chaleur déjà très étouffante, ce sont les premières journées de l'année où les températures flirtent avec les 30°C, donc départ plutôt prudent.

Le parcours est superbe, passage à côté des capitelles du secteur mais le parcours est assez technique, avec peu de route (1 kilomètre au début pour étirer le peloton et 1 km à la fin pour visiter le village). L'essentiel se passe dans du chemin forestier ainsi que sur monotrace, avec des murets à monter, beaucoup de relances mais peu de chances de se perdre dans ces secteurs de garrigue car le parcours est très bien balisé... A l'approche du second ravitaillement, on entend de la musique. En fait un groupe de papis perchés sur une charrette enchaîne des tubes de rock. Rien à dire... rock et garrigues... je signe pour la prochaine édition. Bon, les kilomètres s'enchainent, les sensations sont bonnes sans plus, je me fais doubler vers la mi parcours par 2 ou 3 concurrents, peu importe je continue à mon rythme et puis d'ailleurs je ne peux guère accélérer. On se rapproche de la fin, des pompom girls sont là pour nous encourager à l'amorce du 10° kilomètre, et là après plusieurs boucles (bien-sur en montée) on arrive dans l'agglomération de Saussines, je sens que je suis un peu «cuit» mais bon, la fin arrive, j'essaie de maintenir une allure afin que personne ne puisse me rattraper.

Le regroupement final avant le ravitaillement et l'apéro.

**Résultat de la course je suis 55° au scratch avec un temps de 56'55» et une vitesse de 12,65 km/h.** Un temps correct pour moi. **Bruno termine loin devant moi et Cédric juste derrière.** Enfin Roger arrive, il semble en pleine forme.



Thierry L.

# Marathon des Burons

## Dimanche 23 Juin 2013



### Dimanche 23 juin 7h15 à Nasbinals : la musique démarre, et départ.

Avec Hug, on vient juste d'arriver et de se placer en premières lignes du départ : même pas le temps de démarrer le GPS, ni de prendre une photo.

Mince, j'ai oublié la casquette. Je pars juste avec le tee-shirt du club et un short long.

En faisant l'aller-retour-aller (voiture, récupérer dossard, voiture, départ) en 15 minutes, on s'est rendu compte que l'on transpirait déjà.

Je prends juste 0,5l, 2 gels, 1 téléphone et je compte sur les 2 ravitos prévus et sur le soleil. Je cours tranquille dès le départ : cela ne sera pas facile. En 2009, j'avais fait la course en mettant 6h29 : je prévois donc de gagner au moins 30 minutes car je suis mieux préparée.



Voilà, j'y suis : les côtes, la boue, la pluie, le vent, les sous-bois, passage de ruisseaux, descentes sur St Chély sur le GR65 avec des pierres (pour moi impossible à courir).

1h, 2h... 3h : premier ravitaillement à St Chély d'Aubrac : mince je pensais mettre 2h30.

4h, 5h : boue, passage à flanc de colline avec vue sur le vide, soleil, pluie, des chemins en côtes se sont transformés en cours d'eau : bref, pas moyen de courir.

Je pense à nos sorties à la montée de la Pêne : c'est exactement ce qu'il fallait; c'est indispensable pour enchaîner ces montées et descentes même en marchant.

Il fait froid; il n'y en a pas beaucoup seulement en tee-shirt ; ce n'était pas prudent de ma part mais ça passe. Le seul avantage c'est que je voyage léger (à part l'atèle au poignet).

5h15 : on discute entre coureurs, il paraît qu'il y a une barrière horaire à 5h30 : on est dans la montée de piste noire à Brameloup ; on fait du 3,5km/h ; il doit rester 2kms ....

J'accélère autant que possible. Ouf ! une descente. Voilà la station de Brameloup, je passe avant 12h45. Royal, j'ai 2 minutes de marge. On a fait 34kms, il paraît qu'il en reste 12. C'est reparti.

6h, 7h : des montées, quelques chemins ou routes de ci de là : enfin de quoi courir de temps en temps.

On est sur le plateau de l'Aubrac, le paysage est magnifique: on peut lever les yeux pour en profiter. Les vaches Aubrac sont là. Une belle montée avec vue : c'est superbe : il y a des coureurs (plutôt des marcheurs) devant, derrière.

J'aurais du prendre un appareil photo plutôt qu'un téléphone! En haut, c'est presque plat mais le sol n'est pas stable : il est adapté aux pattes des vaches pas pour moi.

Cela fait plaisir de voir le panneau 2kms et en plus je peux courir.

### 7h10 - 46km 1600D+ : c'est l'arrivée, la médaille et Hug qui m'attend.

Comme tous les autres, j'ai les pieds trempés, de la boue jusqu'aux genoux et la fatigue arrive aussi.

Après le changement de tenue, un repas aligot saucisse nous attend : excellent.

A table, les récits vont bon train.

Tout le long de la course le balisage était impeccable. La course est passée très vite.

A chaque fois que je regardais ma montre, il s'était écoulé 1h : pile poil, pour prendre un gel. Je ne me suis jamais «ennuyée». J'ai presque toujours eu du monde en vis.

Les conversations commençaient par : ça va ? tu viens de quelle région ?

Quelques questions existentielles : Comment font les premiers pour avaler la course en moitié moins de temps ? et ensuite, qu'est ce que tu prévois ? J'étais frustrée de ne pas courir dans les descentes pas trop techniques car je craignais une chute.

Dans les montées, aucuns remords, je ne pouvais que marcher et c'était déjà pas mal de maintenir le rythme.

Finalement, je ne suis pas tombée, je ne suis pas blessée et suis prête pour faire plus long ... sur routes.



Florence

# PHOTOS DU CLUB - Juin 2013

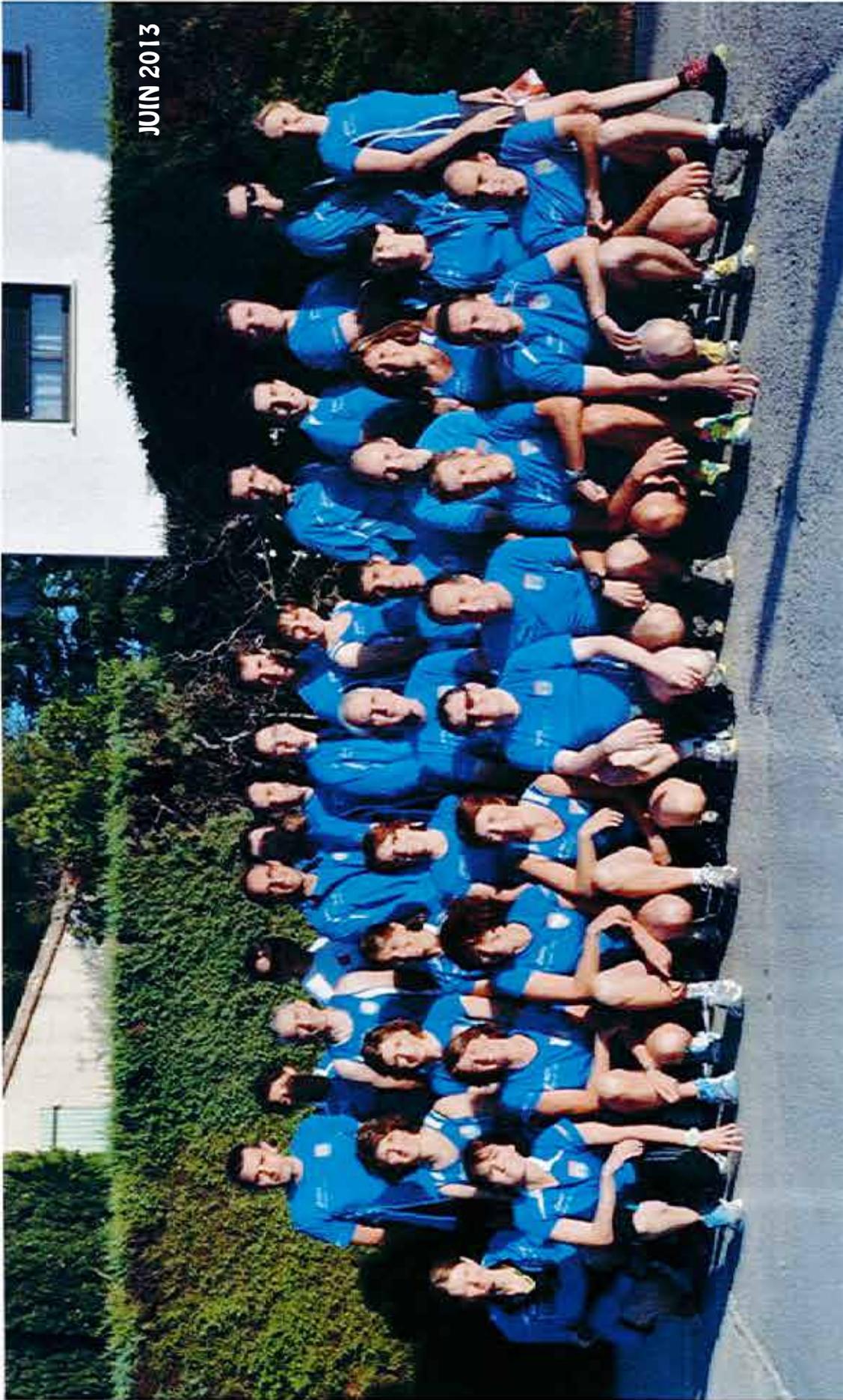


Les filles du RUN IN CRÈS



Les garçons du RUN IN CRÈS





JUN 2013

# Apéro du CLUB au LAC du CRÈS

## Mardi 25 Juin 2013

Rendez vous donné vers 19h pour un moment convivial, trop à manger , trop à boire , trop à raconter.... à qui la dernière course, à qui l'inscription pour NewYork, à qui le dernier ciné ; j'en passe et des meilleures

Saucisses et chamallow au grill en attendant les écrevisses des enfants.....  
demain les jambes seront lourdes mais on est en repos avant le Méjean !



# Galopade du Méjean à LATTES - 10,5kms



## Juillet 2013

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 9 JUILLET 2013

### Lattes Belle empoignade lors de la Galopade du Méjean

Le vainqueur a mis moins de 35 mn pour parcourir 10,5 km

Grands succès dimanche matin pour la Galopade du Méjean avec 456 inscrits au départ devant les arènes de Lattes. De vrais spécialistes car 424 concurrents franchissent la ligne d'arrivée bien loin, il est vrai, d'Ahmed El Haddad qui bouclait les 10,5 km en 34 minutes 51. Anne-Cécile Fontaine, première féminine terminait en 43 minutes 32. Succès populaire donc pour cette 29<sup>e</sup> édition proposée par l'Amicale des coureurs latois (ACL) avec de nombreux concurrents internationaux, des vacanciers sans doute, mais également une dizaine de vétérans entre 70 et 77 ans. Le benjamin de l'épreuve, Nicolas Allgauer (16 ans), se classe 40<sup>e</sup> tandis que l'indestructible Bruno Toffoli reste le 1<sup>er</sup> Latois. Le club le plus représenté était le "Run in Crès", avec 32 passionné(e)s arrivés en cur. Régis Journe, l'élu latois délégué aux affaires sportives s'est chargé de donner le départ et de participer à la remise des prix. De bien belles récompenses pour ce temps fort de la vie sportive latoise.

Correspondant ML : 06 66 42 02 90



■ 424 coureurs ont franchi la ligne d'arrivée sur un total de 456 inscrits.

C'est traditionnel. Fin juin, les bleus s'exportent chez nos voisins Latois.

Après 19 participants en 2011, 23 en 2012, Runicres a aligné 28 coureurs prêts à en découdre des 10.5 kms au programme.

**2 PODIUM :**

**Frédéric Yot, 4<sup>ème</sup> au scratch - 2<sup>ème</sup> en SEH  
Alexandra, 2<sup>ème</sup> SEF**



ARTICLE MIDI-LIBRE JUILLET 2013

### Le Crès

### La coupe de la plus importante participation à Run in Crès

Juillet 2013



■ Une participation de masse pour les sportifs cressois lors de la Galopade du Méjean, à Lattes.

C'est traditionnel. Depuis trois ans, les coureurs cressois se déplacent en nombre sur la Galopade du Mejan, à Lattes.

Le temps étant au beau fixe depuis quelques jours, ils étaient donc vingt-huit à s'aligner, prêts à en découdre sur les 10,5 km au programme. Entraînés depuis deux mois par

Yann, l'espoir d'avoir un podium était bien réel. Et le travail a payé : Frédéric Yot, en 37' 01", est arrivé 4<sup>e</sup> au scratch et Alexandra Bellier, en 50' 18", 1<sup>re</sup> féminine de sa catégorie.

Il faut rajouter à cela la distinction qui motive le plus et qui représente si bien le club : la coupe de la participation la

plus importante. Les entraînements continuent cet été avec un aménagement d'horaires, le lundi et le mercredi, à 19h30, au stade Gamet au Crès et le samedi matin, à 8h, sur le parking du lac.

► **Plus d'informations :**

<http://run-in-cres.blogspot.com>

et <http://runincres.free.fr>

Correspondant ML : 06 71 26 11 24



# MARVEJOLS - MENDE

## Juillet 2013



Inscrits : 3308  
Arrivants : 3041  
Résultats Run In Crès :

**Cédric : 1284<sup>ème</sup> général : 2h15mn, 396<sup>ème</sup> V1**  
**Olivier : 1631<sup>ème</sup> général : 2h23mn, 489<sup>ème</sup> V1**  
**Michel : 1744<sup>ème</sup> général : 2h26mn, 348<sup>ème</sup> V2**

Médaille bien méritée

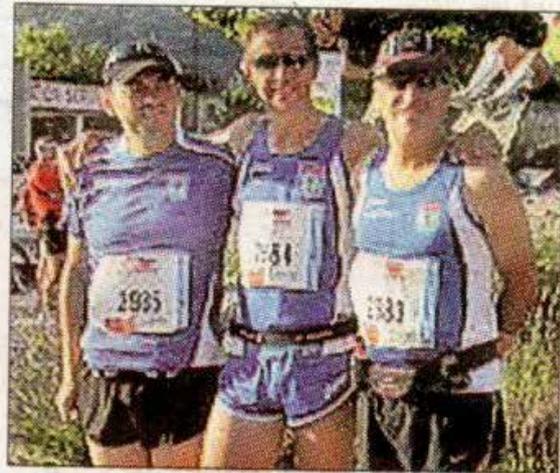




**Le Crès** *Midi Libre du Sem. 10/08/2013*

## Un semi-marathon très éprouvant

Les coureurs de Runincrès ont participé à la mythique course de Marvejol-Mende, un semi-marathon très difficile. Le départ de Marvejols a commencé avec 5 km de faux plat puis la côte du Goudard avec une ascension jusqu'à 1 023 m d'altitude suivie par une descente terrible jusqu'à la baraque de la Planchette (688 m). Puis la course continue avec la côte de Chabrits (960 m), et une descente sur Mende pour finir par une ultime grimpe vers le foirail : 22,4 km en tout sous les applaudissements des bénévoles et accompagnants tout le long du parcours pour les 3300 coureurs dont les trois Cressois.



### ■ Les coureurs de Runincrès.

► **Résultats** : Cédric Beauleret : 1284e au général : 2 h 15, 396e V1 ; Olivier Hervé : 1 631e au général : 2 h 23, 489e V1 ; Michel Canet : 1 744e au général : 2 h 26, 348e V2.

<http://runincres.free.fr> ;

<http://run-in-cres.blogspot.com/>

Correspondant **ML** : 06 71 26 11 24



## 2ème foulées des berges du GARDON

Août 2013



**Vendredi 02 Août 2013, j'ai participé aux 2<sup>ème</sup> Foulées des Berges du Gardon.** C'est sous une chaleur estivale et étouffante de 30°C et seulement une sortie au compteur sous de telles températures, que j'ai pris le départ. Je m'étais inscrit sous le Run'In Cres mais j'ai couru avec le maillot de mon entreprise (ce qui explique que le logo Compart sur mon tee-shirt).

Je me suis inscrit avec Esteban, mon collègue de travail, qui m'avait vanté le parcours et qui souhaitait améliorer son temps de l'année dernière. Cette course ne présentait à priori aucune difficulté. Elle se déroule dans une partie du lit du Gardon, elle est longue de 11,6 km sans dénivelé à part quelques casse-pattes. La suite prouvera que non.

Le parcours se fait en 2 boucles de 5,8 km chacune, le départ et l'arrivée se font d'Ales plage (oui j'ai bien écrit Ales plage).

**Je finis 37<sup>ème</sup> sur 120, et 8<sup>ème</sup> V1 en 50'28'' soit une moyenne de 12,959 km/h.**

Thierry L.



## Corrida pédestre de MAUGUIO

Août 2013

Cette course consiste à parcourir 3 fois la même boucle dans les rues de MAUGUIO avec à chaque passage une traversée des arènes.

Sur les 6,700 kms :

**FRÉDÉRIC B. termine à la 148e place sur 234 coureurs classés, en 32'49, soit une moyenne de 12,25km/h et 26e V2M/35**



# Ronde de nuit à la GRANDE-MOTTE - 6,6kms

## Août 2013



PI	NOM	PRENOM	SEXE	DOS	CAT	TEMPS	VITESSE	/cat	/sx
165	CEYTE	PHILIPPE	M	494	V1	00:28:22	14,0	46	154
294	LEMAIRE	VIRGINIE	F	38	V1	00:33:42	11,7	18	45
310	GROUSSET	PHILIPPE	M	37	V2	00:34:25	11,5	36	257
312	VAILLE	NATHALIE	F	42	V1	00:34:30	11,5	20	54
350	PAYSANT	REGIS	M	40	V2	00:36:09	11,0	42	278
370	GEHIN	MAGALI	F	41	V1	00:37:05	10,7	35	81
383	GROUSSET	ISABELLE	F	36	V1	00:37:42	10,5	40	87
406	CANET	STEPHANIE	F	43	V1	00:39:11	10,1	48	100
413	PAYSANT	CORINE	F	39	V1	00:39:29	10,0	50	103

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 3 SEPTEMBRE 2013

## Le Crès

### Une fin de saison estivale réussie pour les coureurs de Runincrès

Mercrèdi 4 septembre 2013

Pour finir la saison estivale en beauté, les coureurs de Runincrès se sont déplacés à La Grande-Motte. Une petite ronde de nuit de 6,6 km dans la célèbre station balnéaire, devant les yeux ébahis des derniers touristes attablés devant leurs glaces.

La température était élevée, mais cela n'a pas arrêté les sportifs. La course, réservée à 500 dossards, a fait carton plein avec 9 Cressois inscrits. Philippe Ceyte, en tête, achève ses 3 boucles en 28'22, suivi par Virginie Lemaire en 33'42; Philippe Grousset et Nathalie Vaillé, dans un mou-



choir de poche, finissent en 34'. Regis Paysant, Magali Gehin, Isabelle Grousset, Stéphanie Canet et Corine Paysant terminent leur course en moins de 40'.

Il faut maintenant se replacer dans la dynamique de l'effort pour préparer le semi-marathon de Teyran. Les entraînements du club reprendront le lundi et mercredi soir, à 19 h, au stade Gamet et le samedi matin, à 8 h 30, au lac du Crès. N'hésitez pas à venir vous essayer à la course à pied.

► Contact : <http://runincres.free.fr> ;  
<http://run-in-cres.blogspot.com/>

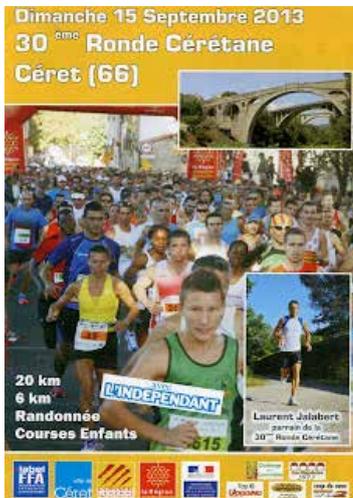
Correspondant ML : 06 71 26 11 24

■ Runincrès toujours présent lors des rencontres sportives locales



# 30ème Ronde à CÉRÉT (66) - 20 kms

## Dimanche 15 Septembre 2013



Quelle ambiance !

Ce n'est pas pour rien que cette course est classée parmi les 10 courses les plus sympathiques de France. Laurent JALABERT était cette année le parrain de l'épreuve.

À Céret, tout est fait pour que les coureurs soient dans l'ambiance. Samedi soir : grand repas PASTA avec spectacle sur les rythmes gitans et dimanche après la course : grand repas de clôture (menu du terroir) avec 2 bandas et bodéga.

Pour la course, 2000 coureurs répartis sur le 6 et sur le 20kms (2 boucles de 10kms très vallonnées). L'année dernière je faisais la course, cette année juste «photographe et coach», un peu frustrant.



**Nathalie V. s'était inscrite sur le 20kms.** Après une petite boucle dans le village pour s'échauffer, elle a attaqué le premier tour à une allure tranquille avec une belle côte de 5kms, et sur le deuxième tour elle a pu accélérer et maintenir un bon rythme.

L'arrivée se fait dans le village après une succession de côtes et un peu de descentes, lui permettant de faire **un temps de 2h01'**.

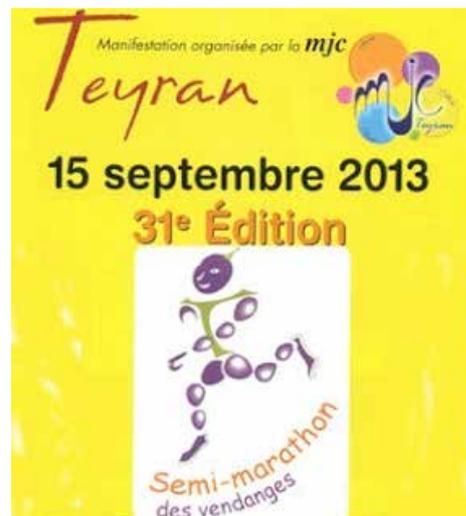
Vraiment une course à recommander !

Marc V.



# Semi-marathon des vendanges à TEYRAN

Dimanche 15 Septembre 2013



Belle représentation de notre club à TEYRAN avec 17 coureurs :

**Sur le 8,4kms** 325 coureurs à l'arrivée  
60e PHILIPPE C 37'20 13,51km/h 17V1/66  
169e ELODIE 46'09 10,92 11eSE/43  
247e HELENE 52'08 9,67 9eV2/13

**Sur le semi** 563 coureurs à l'arrivée  
12e BRUNO B 1h22'18 15,31km/h 6eSE/142  
106e BRUNO D 1h36'10 13,102 40eV1/191  
112e HUGUES 1h36'36 13,043 45eV1  
156e THIERRY I 1h40'09 12,581 66eV1  
332e ODILE 1h53'06 11,141 18eV1/43  
354e CEDRIC B 1h55'14 10,934 146eV1  
383e ERIC 1h57'46 10,699 51eV2/78  
387e CATHY 1h58'12 10,66 14eSE/35  
396e VALERIE 1h58'29 10,634 24eV1  
414e OLIVIER H 1h59'58 10,503 158eV1  
416e FREDERIC T 2h00'00 10,5 159eV1  
558e ISABELLE G 2h26'27 8,604 42eV1  
559e CORINNE 2h26'48 8,583 43eV1  
561e OLIVIA 2h27'26



**BRUNO B finira à une belle 12<sup>ème</sup> place**





# Course féminine La ZONTIENNE à NÎMES

## Samedi 28 Septembre 2013

Voilà c'est fait, on a fait la zontienne,

L'épreuve, réservée aux femmes et organisée par le Zonta Nîmes Romaines, a accueilli 702 participantes ce dimanche matin en centre-ville de Nîmes.

Elle est placée sous l'égide d'Octobre rose, mois dédié à la promotion du dépistage du cancer du sein.

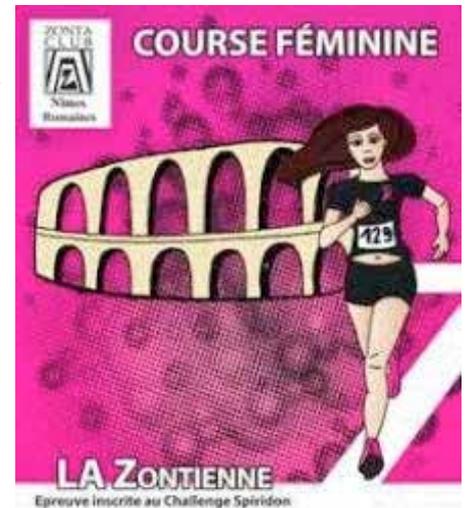
Bon pas de podium mais une très bonne ambiance  
Fanfare....

distance de 9,5kms - 244 coureuses classées

169

184e MAGALI 56'49 10,03km/h 84eV1/111

204e STEPHANIE C 59'50 9,53km/h 94eV1/111



MAGALI et sa cops....



# Les 100kms de MILLAU

## Samedi 28 Septembre 2013



### 2 coureurs vont prendre le départ DES 100KMS DE MILLAU : FLORENCE L. ET MICHEL T.

Leur but devenir un «centbornard». Après des mois d'entraînement et des centaines de kms d'entraînement ils vont se trouver confronter à la la distance mais aussi au dénivelé. Bonne chance à vous 2 pour ce projet audacieux qui fait de vous les 2 premiers coureurs de RUN IN CRES à affronter cette distance.

Michel C



Au départ 1574 courageux :

MICHEL T finit 53<sup>ème</sup> et FLORENCE 656<sup>ème</sup>

Vivement leurs impressions et les photos. Encore un grand bravo pour cet exploit.

### ARTICLE MIDI-LIBRE DU 17 OCTOBRE 2013

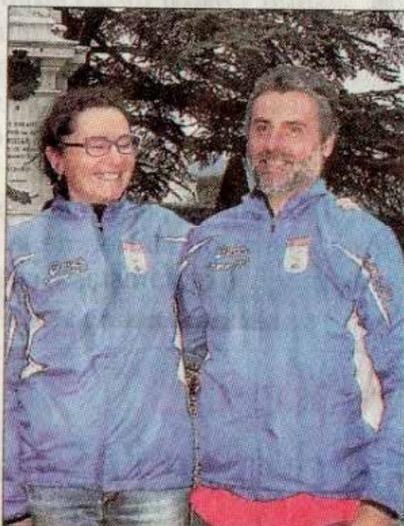
## Le Crès Runincrès aux 100 km de Millau

Honneurs aux deux "centbornard" de Runincrès. Florence Leroy et Michel Thomas se sont alignés sur le mythique 100 kilomètres de Millau (Aveyron).

1650 courageux sportifs se sont entraînés depuis plus de six mois pour parcourir cette distance. Le départ a été donné à 9h30, en sachant que le premier a fini sa course en 7h20 et le dernier en 23h11.

C'est un véritable exploit, une leçon de courage et de dépassement de soi. Florence et Michel étaient accompagnés de suiveurs en vélo pour les encourager et assurer l'intendance, car il faut, pour soutenir le corps, manger et boire tout au long de l'épreuve.

La course comportait une première boucle d'une distance d'un marathon reliant Millau à Millau, puis une deuxième boucle de près de 59 kilomètres passant par Sainte-Affrique et sa célèbre côte, puis le



■ Florence et Michel ont affronté la distance.

viaduc pour s'achever par la descente vers Millau. Michel Thomas finit à la 51<sup>ème</sup> place avec un temps de 9h36 et Florence Leroy à la 655<sup>ème</sup> place avec un temps de 12h53.

► Lire le récit et voir des photos de la course des deux Cressois, sur le site du club.

<http://runincres.free.fr> ;

<http://run-in-cres.blogspot.com/>

Corres. ML : 0671261124



1h20 de course



Les 42 premiers km sont fait  
4h41 pour Florence  
3h41 pour Michel



La délivrance ...



le soulagement



4 runincres, 2 coureurs



# MARATHON de MONTPELLIER

Dimanche 13 Octobre 2013

Quelle ambiance !

**RELAIS à 2** - 265 équipes à l'arrivée

60e LAURENT-MICHEL C 3h25'38» 12,3km/h  
70e ALEXANDRA-CEDRIC B 3h29'45» 12,1km/h  
126e FREDERIC B-OLIVIER H 3h42'17» 11,4km/h

**RELAIS à 6** - 586 équipes à l'arrivée

339e-CAROLE-ZOHRA-VALERIE-NATHALIE-LUCILE-PHI-  
LIPPE 3h51'58» 10,9km/h  
430e MAGALI-HELENE-CECILE-ISABELLE-SANDRINE-BE-  
NEDICTE 4h02'03» 10,5km/h



En famille : MARC - NATHALIE V.  
LUCILE V. et son copain

# TEST UMA

## Lundi 14 Octobre 2013

Merci a Michel d'avoir contacter Sylvain et d'avoir organiser ce test  
Merci aussi a toutes les aides  
C'était super, il ne reste qu'à travailler !





# Foulées CASTELNAUVIENNES

## Dimanche 20 Octobre 2013

**DIMANCHE 20 OCTOBRE 2013**

5 et 12 km  
Départ 9h 30  
11h15  
Courses Enfants  
Marche Nordique  
Départ 9h

*Plus d'inscriptions le jour de la Course*

**19<sup>ème</sup> FOULÉES CASTELNAUVIENNES**

Renseignements et inscriptions  
joggingcastelnau34.com  
06 11 34 34 53/04 67 79 63 29 Palais des Sports



### Sur le 5kms

Ceyte Philippe 22mn39 - 42 général et 6<sup>ème</sup> V1  
Ceyte Valentin 24mn34 - 56 général et 4<sup>ème</sup> M1  
Verger Fanny 24mn46 - 57 général et 1<sup>er</sup> M1



### Sur le 11,4KMS

Tissot Jean claude 42mn49 - 5 général et 1<sup>er</sup> V  
Leroy hugues 50mn 46 - 66 général et 26<sup>ème</sup> V1  
Grand Roland 58mn41 - 164 général et 12<sup>ème</sup> V3  
Revevat Elodie 1h04mn17 - 223général et 10<sup>ème</sup> SE  
Favantines Helene 1h11mn13 - 271 général et 8<sup>ème</sup> V2



1<sup>er</sup> podium et 1<sup>ère</sup> place en minime pour **Fanny** . La relevé est là !



un habitué des podiums, **Jean-Claude** 1<sup>er</sup> Vétéran 1

# Articles de la Gazette du CRÈS

ARTICLE GAZETTE DU CRÈS - DÉCEMBRE 2013

## Relais des familles

Une cinquantaine de relais ont été effectués autour de notre magnifique lac ce dernier dimanche de septembre.

A l'arrivée, la course d'orientation, à laquelle participaient les enfants, les parents et les grands-parents, a permis de retrouver les balises plus ou moins cachées.

Nouveauté, des ateliers découverte tir à l'arc, VTT et marche nordique avaient trouvé leur place et complété parfaitement cette matinée sportive et familiale.

Un grand merci aux associations cressoises : l'Archer Cressois, Run in Crès et Alex 02 pour leur aide, leur collaboration, leur participation, leur soutien et leurs encouragements.

Une nouvelle preuve du savoir-faire et de la volonté de notre tissu associatif.



## L'association Run In Crès, toujours aussi présente



ARTICLE GAZETTE DU CRÈS - DÉCEMBRE 2013



# MARATHON d'AMSTERDAM

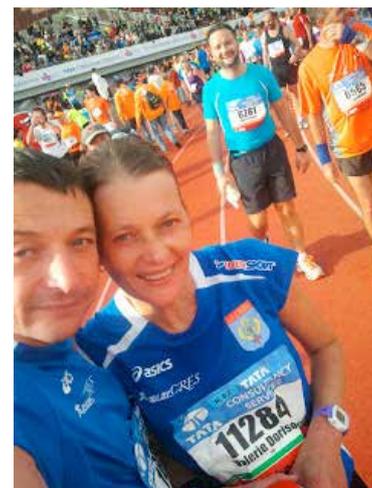
Dimanche 20 Octobre 2013



La veille de la course avec le beau frère

**BRUNO et VALÉRIE** à l'arrivée au stade olympique.

Bruno indique que c'est un très beau marathon à recommander.



Bruno 3h49'47 3532<sup>ème</sup> 11,018 km/h 732<sup>ème</sup> de sa catégorie  
Valérie 4h14'12 7964<sup>ème</sup> 9,959 km/h 191<sup>ème</sup> de sa catégorie  
Sur 11278 classés

Félicitations à Valérie nouvelle marathonnienne.



# Foulées du PIC SAINT-LOUP

Samedi 26 Octobre 2013

**Les 12<sup>e</sup> Foulées  
du Pic Saint-Loup**

**DANIEL et JEAN-CLAUDE T.**

Parcours pratiquement plat entre Le triadou - Saint jean de Cuculles ( qu'on évite) - Les matelles ( qu'on traverse par l'ancien village ) . Passage par la maison de retraite Notre Dame des champs où de multiples «résidents» étaient là pour nous encourager (Sympa) . Des nouveaux passages de chemins de terre à proximité des Matelles , passage par le pont roman des deux serres sur le Lirou et puis le long retour par les vignes jusqu'au Triadou.

Pas de difficultés majeures mais j'ai eu du mal à relancer et j'ai du me résoudre à regarder me doubler les 2 premières féminines au 7eme kms.

**Au final pour les 10.750 kms su parcours, j'ai fini 75<sup>ème</sup> en 47'18» sur environ 450-500 coureurs  
Jean Claude a terminé pour sa part 10<sup>ème</sup>.**

Daniel

# MARATHON de TOULOUSE

Dimanche 27 Octobre 2013



à TOULOUSE le championnat de France de Marathon avec **BRUNO B** qui va tenter de passer sous les 2h40 ce qui correspond à 16km/h. **Bruno 108<sup>ème</sup> général en 2h49mn56**

Après son chrono et sa qualification à ANNECY souhaitons lui bonne chance.



Commentaire de BRUNO B.

A moins d'une journée du départ j'avais envie de partager avec vous mes réflexions sur ces quelques semaines passées en grande partie à courir.

Comme pour chaque marathon j'ai ressorti mon plan sur 6 semaines en augmentant un peu les allures par rapport au marathon précédent (tant que ça marche ...)

Pour changer cette fois-ci je l'ai mixé avec un autre plan en remplaçant une séance d'endurance par de la VMA, le tout compensé par des séances d'endurance plus longues ... je devine Olivier F froncer les sourcils !

Avis aux amateurs mais je ne garanti pas le résultat :

Résultat 600 km / 20h de bitume, mais pas de blessure, juste le mollet droit un peu stressé comme d'habitude.

Par contre un gros ras le bol sur les semaines «dures» 3 et 4 qui tombaient dans une période boulot un peu compliquée.

Au final je me suis posé pas mal de question sur l'intérêt de faire un marathon avec un volume d'entraînement qui n'est pas sans incidence sur le physique ainsi que sur la vie familiale et professionnelle.

L'enjeu «expérience Championnat de France» et surtout ma dernière course en tant que sénior (Arghhhh ... changement au 01/11) m'ont permis de rester motivé au moins pour ce marathon.

Donc pour demain, GPS calé à 3'45 au km, décollage 8h45, température au sol de 18°, vent de 10km/h, arrivée prévue entre 11h23 et 11h25 hors perturbation.

Bruno B.

# MARSEILLE - CASSIS

Dimanche 27 Octobre 2013



3644 <sup>ème</sup>	YANN	1h45'52	11,27km/h - 1175 <sup>ème</sup> V1
8310 <sup>ème</sup>	JJG	1h57'21	9,79km/h - 201 <sup>ème</sup> V3
10985 <sup>ème</sup>	SERGE	2h07'47	326 <sup>ème</sup> V3
12001 <sup>ème</sup>	ALAIN E	2h10'24	329 <sup>ème</sup> V3
12123 <sup>ème</sup>	CHRISTIAN	2h19'40	400 <sup>ème</sup> V3



SERGE C.  
YANN G.



# Foulées d'Automne à ST-JEAN-DE-VÉDAS

## Samedi 23 Novembre 2013

La course était vraiment super, très bonne ambiance, même si j'ai quand même bien souffert avec les montées!!

Merci infiniment à Olivier pour son coaching exceptionnel et merci aussi à Hélène d'avoir été là dimanche c'était très sympa..!

Fanny

### Résultats du 5 km

Jean claude T. 17mn20s 3<sup>ème</sup> V1 9e/161 17km208

Fanny V. 23mn10s 3<sup>ème</sup> féminine 2<sup>ème</sup> cadette 47e/161 12km950



# La route des 4 Châteaux CHEVREUSE

## Dimanche 24 Novembre 2013

Nous serons 11 au départ dans la belle vallée de la Chevreuse.

La route des 4 châteaux comporte 5 châteaux avec leurs parcs à traverser avec des chevaliers et des servantes au ravitaillement en costumes d'époque.

Sans compter que les bois à traverser sont remplis de cerfs, de biches et de sangliers

### Classement filles ,679 coureuses classées

67 <sup>ème</sup>	ALEXANDRA	1h26'17	11,54km/h	27 <sup>ème</sup> Se/208
312 <sup>ème</sup>	VIRGINIE	1h40'32	9,91km/h	127 <sup>ème</sup> V1/288
348 <sup>ème</sup>	VALERIE	1h42'04	9,76km/h	142 <sup>ème</sup> V1
517 <sup>ème</sup>	ISABELLE G	1h50'32	9,01km/h	221 <sup>ème</sup> V1
518 <sup>ème</sup>	MAGALI	1h50'32	9,01km/h	222 <sup>ème</sup> V1
584 <sup>ème</sup>	CORINNE	1h55'19	8,64km/h	126 <sup>ème</sup> V2/153
590 <sup>ème</sup>	BENEDICTE	1h55'46	8,60km/h	255 <sup>ème</sup> V1

### Classement garçons, 1681 coureurs classés

293 <sup>ème</sup>	BRUNO D	1h17'53	12,79km/h	98 <sup>ème</sup> V1/612
1008 <sup>ème</sup>	OLIVIER H	1h31'36	10,87km/h	378 <sup>ème</sup> V1
1222 <sup>ème</sup>	MICHEL C	1h35'49	10,40km/h	314 <sup>ème</sup> V2/479
1386 <sup>ème</sup>	PHILIPPE G	1h39'58	9,96km/h	368 <sup>ème</sup> V2



# HIVERNATRIL

## Décembre 2013



### Résultat du 34 kms

Olivier F 84<sup>eme</sup> 12V2 3h21mn41s à 10km410  
Olivier V 166<sup>eme</sup> 63 V1 3h38mn43s à 9km600  
Hugues 189<sup>eme</sup> 69V1 3h45mn11 à 9km330  
Laurent 265<sup>eme</sup> 96V1 4h00mn42s à 8km720  
Bruno 287<sup>eme</sup> 108V1 4h04mn52s à 8km580  
Michel 400<sup>eme</sup> 147V1 4h44mn52s à 7km370  
Alain 416<sup>eme</sup> 155V1 4h53mn18s à 6km960



### Résultat du 17 kms

Frank 39<sup>eme</sup> 1h36mn44s à 10km110  
Thierry 77<sup>eme</sup> 8V1 1h45mn11s à 9km800  
Julien 179<sup>eme</sup> 52 S 2h00mn32s à 8km110  
Catherine 196<sup>eme</sup> 2h03mn52s à 7km900  
Odile 201<sup>eme</sup> 2h04mn08s à 7km870



Les minutes sont longues avant de nous lâcher, et finalement à 10h09, c'est presque 450 bipèdes qui se ruent derrière les gardians en formation d'abrivado. Route pour sortir du village et étirer un poil ce peloton multicolore, virage à droite, vigne et zouuuu début du festin. Et là, il nous l'avait bien dit l'organisateur, on allait les bouffer les 34 kil... la fanfare pour donner du pep's.



Première montée, la descente des VTTistes locaux. Frapadingues dans la région!!!





# Corrida de VENDARGUES

## Dimanche 15 Décembre 2013



ALEXANDRA : 7<sup>ème</sup> et 2<sup>ème</sup> senior



FANNY : 10<sup>ème</sup> et 1<sup>ère</sup> cadette

# Entraînement du RUN IN CRÈS en Père Noël

## Décembre 2013

### Parade de Noël... Ho, ho, ho !

Voilà, cette année encore nous avons croisé le Père Noël dans les rues du CRÈS ! Il n'était pas tout seul et forcément ça c'est finit autour d'un verre de vin chaud





# Montée de la Pène à GALARGUES

## Dimanche 15 Décembre 2013

Pas facile d'avoir tout le monde sur la même photo, mais c'est bien 7 cressois qui sont partis à l'assaut de cette fameuse côte, terrain de jeu de leur entraînement. Temps idéal. Près de 500 coureurs au départ. Bonnes sensations pour tout le monde C'est vrai que lorsque le parcours est connu c'est beaucoup plus facile... Un podium pour bruno (comme d'hab). Un lot par tirage au sort pour Odile.

C'était la dernière course de l'année. Place au marathon gastronomique et là tout le monde sera au départ!!!!

***BON NOEL à tous et vivement 2014  
pour de nouvelles performances et autant de plaisir.***



13<sup>ème</sup> BELLIER  
47<sup>ème</sup> FAVANTINES  
73<sup>ème</sup> BABY  
185<sup>ème</sup> BELLIER  
194<sup>ème</sup> BEAULERET  
210<sup>ème</sup> VALERY  
355<sup>ème</sup> MANZANERA

BRUNO M  
OLIVIERM  
FRANCK  
ALEXANDRA  
CÉDRIC M  
ODILE F  
MAURICE M

V1 4<sup>ème</sup>  
V2 7<sup>ème</sup>  
M V1 25<sup>ème</sup>  
F SE 6<sup>ème</sup>  
V 170<sup>ème</sup>  
V1 6<sup>ème</sup>  
V3 27<sup>ème</sup>

00:47:25  
00:51:15  
00:54:03  
01:01:15  
01:01:37  
01:02:28  
01:12:49

15,6  
14,4  
13,6  
12,0  
12,0  
11,8  
10,1



**ARCHIVES**



**C'était en 2014**

## Participations 2014

DATE	COURSE	LIEU	DISTANCE	NOMBRE DE COUREURS
04/01/2014	Duo Blanc de L'aigoual	PRAT PEYROT	12 kms	4
12/01/2014	Tour Pédestre de Caveirac	CAVEYRAC	10.2 kms	9
01/2014	Cross	BÉZIERS	9.3 kms	1
01/2014	Trail du Coutach		27 kms	1
01/2014	Trail du Coutach		12 kms	1
26/01/2014	Trail des Sangliers	BALARUC	29kms	4
26/01/2014	Trail des Sangliers	BALARUC	15kms	7
02/02/2014	Trail de Pignan	PIGNAN	5 kms	2
02/02/2014	Trail de Pignan	PIGNAN	11 kms	1
02/02/2014	Trail de Pignan	PIGNAN	16 kms	2
02/02/2014	Trail de Pignan	PIGNAN	25 kms	2
02/02/2014	Trail de Pignan	PIGNAN	25 kms	2
02/02/2014	Courses des Pinèdes	LANGLADE	10 kms	1
02/2014	Calvisson Roc	CALVISSON	11.5 kms	1
02/2014	Sauta Roc	SAINTE GUILHEM LE DESERT	26 kms	2
9/02/2014	Duo des Cabanes	MAUGUIO	14.1 kms	12
02/2014	KMS de l'ISEM	GRAMMONT	10 kms	3
02/2014	Trail	VAILHAUQUES	18 kms	4
03/2014	Trail	VIGAN	58 kms	1
03/2014	Trail	VIGAN	21 kms	3
02/03/2014	Les Pyramides	GRANDE-MOTTE	21 kms	2
02/03/2014	Les Pyramides	GRANDE-MOTTE	10 kms	6
09/03/2014	Run & Bike	VENDARGUES	12 kms	2
22/03/2014	Trail	BOUZIGUES	24 kms	2
22/03/2014	Trail	BOUZIGUES	12 kms	2
29/03/2014	Foulées des remparts	AIGUES MORTES		2
06/04/2014	Marathon des sables	MAROC		2
06/04/2014	Ronde Castriote	CASTRIES	12 kms	24
06/04/2014	Ronde Castriote	CASTRIES	6 kms	6
06/04/2014	Marathon	PARIS	42 kms	1
12/04/2014	MUD DAY	AIX EN PROVENCE	13 kms	7
13/04/2014	Roc des Mates	PIC ST. LOUP	12.5 kms	4
20/04/2014	Anaventure	GIGNAC		20
27/04/2014	Trail	ST. JEAN DE VÉDAS		2
27/04/2014	Transeranne	GANGES		2
1/05/2014	Course	NIMES	21.5 kms	4
1/05/2014	Course	NIMES	10 kms	9
16-17/05/2014	Cécéliennes	PIC ST. LOUP	12 kms	2
16-17/05/2014	Festa trail	PIC ST. LOUP	18 kms	4
18/05/2014	Course	MILLAU	23 kms	6
25/05/2014	Montpellier Reine	MONTPELLIER	4,5 kms	3
8/06/2014	Course	CAP D'AGDE		3
15/06/2014	Course des Capitelles	SAUSINNES	7 kms	2
15/06/2014	Course des Capitelles	SAUSINNES	12 kms	20
22/06/2014	Trail	AUBRAC	27 kms	2
22/06/2014	Trail	AUBRAC	47.6 kms	1
22/06/2014	Foulées	GRAMMONT	12.8 kms	6
27/06/2014	Trail	MONT-BLANC	80 kms	1



# Duo blanc de l'AIGOUAL

Samedi 4 Janvier 2014



Première course de l'année. La course se fait en duo et de nuit. 4 équipes de Run in Crés sont inscrites. Surprise, il ne fait pas froid, il ne pleut pas, pas de neige mais beaucoup de brouillard. Une fois les dossards retirés, petit échauffement et direction la ligne de départ pour rejoindre les 179 autres équipes.

## Résultats du 12kms sur 183 équipes

34 <sup>ème</sup> BABY Franck/VALERY Olivier	9 <sup>ème</sup> V1M en 01:08:42 à 10,480
62 <sup>ème</sup> VALERY Odile/LASSAGNE Thierry	4 <sup>ème</sup> V1X en 01:14:09 à 9,710
64 <sup>ème</sup> BABY Catherine/FAVANTINES Olivier	7 <sup>ème</sup> SEX en 01:14:23 à 9,680
123 <sup>ème</sup> BRETON Celine/GIANI Alain	16 <sup>ème</sup> SEx en 01:26:0 à 8,369

## Tempête de Neige

Qui l'eut cru ! A 3 heures près, le duo blanc aurait été... blanc. Tempête de neige à partir de 20 heures.





## Tour pédestre de CAVEIRAC - GARD

Dimanche 12 Janvier 2014

### Résultats du 10,2 kms

246	CEYTE PHILIPPE	00:48:06	93 <sup>ème</sup>	V1M à 12,7457
457	ALDON LAURENT	00:53:15	166 <sup>ème</sup>	V1M à 11,5
642	GROUSSET PHILIPPE	00:58:09	125 <sup>ème</sup>	V2M à 10,5
792	GIANI OLIVIA	01:02:50	67 <sup>ème</sup>	V1F à 9,7
793	FAVANTINES OLIVIER	01:02:53	142 <sup>ème</sup>	V2M à 9,7
794	GROUSSET ISABELLE	01:02:54	68 <sup>ème</sup>	V1F à 9,7
835	FAVANTINES HÉLÈNE	01:04:47	49 <sup>ème</sup>	V2F à 9,4
897	PAYSANT CORINNE	01:08:29	59 <sup>ème</sup>	V2F à 8,9
898	PAYSANT RÉGIS	01:08:30	155 <sup>ème</sup>	V2M à 8,9



## Cross de BÉZIERS

Janvier 2014

### Résultat

7<sup>ème</sup> BELLIER Bruno 14'38" Ac Vallee Du Salaison V1M/74 et 1<sup>er</sup> V1



## Trail du COUTACH

Janvier 2014

### Résultat du 27kms

327 FRAU Julien 114<sup>ème</sup> SEM 03:48:02 à 7km100

### Résultat du 12 kms

224 CECCHINI Delphine 25<sup>ème</sup> SEF 01:25:26 à 8.43

# Trail des sangliers Massif de la Gardiole à BALARUC



## Dimanche 26 Janvier 2014

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 7 FÉVRIER 2014



### Résultats du 28kms200

23<sup>ème</sup> Baby Franck 2h37mn 9<sup>ème</sup> V1  
27<sup>ème</sup> Favantines Olivier 2h38mn58s 3<sup>ème</sup> V2  
150<sup>ème</sup> Dorison Bruno 3h09mn04s 50<sup>ème</sup> V1  
181<sup>ème</sup> Baby Cathy 3h13mn16s 6<sup>ème</sup> SE

### Résultats du 15kms500

45<sup>ème</sup> Bonnefoi Daniel en 1h22mn20s 11<sup>ème</sup> V1  
52<sup>ème</sup> Lassagne Thierry en 1h22mn43s 8<sup>ème</sup> V2  
58<sup>ème</sup> Valery Olivier en 1h23mn47s 15<sup>ème</sup> V1  
176<sup>ème</sup> Valery Odile en 1h36mn48s 10<sup>ème</sup> V1  
393<sup>ème</sup> Cabrol Nadine en 1h57mn26s 19<sup>ème</sup> V2  
454<sup>ème</sup> Giani Olivia en 2h10mn13s 65<sup>ème</sup> V1  
455<sup>ème</sup> Gehin Magali en 2h10mn14s 66<sup>ème</sup> V1



## Le Crès Après l'Aigoual, Runincrès arpente le massif de la Gardiole



■ Après la course, ils ont apprécié les beautés de la Gardiole.

Pour les sportifs de Runincrès, l'année 2014 démarre très fort. Après une mise en jambes sur les pentes de l'Aigoual et les sentiers de Caveyrac, onze coureurs cressois se sont élancés sur les chemins de la Gardiole.

Le trail des Sangliers est réputé pour ses difficultés concentrées sur le début du parcours et par la possibilité qui est offerte aux coureurs de découvrir, à la fin de la course, les thermes d'Obalia.

Le temps était clair mais le vent un peu fort, pour deux courses un trail court de 15,5 km et un trail long de 28 km 200.

### Les résultats

Résultats du 28,200 km :  
23<sup>e</sup> Franck Baby : 2 h 37', 9<sup>e</sup> en V1 ;  
27<sup>e</sup> Olivier Favantines : 2 h 38'58", 3<sup>e</sup> en V2 ;  
150<sup>e</sup> Bruno Dorison : 3 h 9'4", 50<sup>e</sup> en V1 ;  
181<sup>e</sup> Cathy Baby 3 h 13'16", 6<sup>e</sup> en SE.

Résultats du 15,500 km :  
45<sup>e</sup> Daniel Bonnefoi en 1 h 22'20", 11<sup>e</sup> en V1 ;  
52<sup>e</sup> Thierry Lassagne en 1 h 22'43", 8<sup>e</sup> en V2 ;  
58<sup>e</sup> Olivier Valery en 1 h 23'47", 15<sup>e</sup> en V1 ;  
176<sup>e</sup> Odile Valery en 1 h 36'48", 10<sup>e</sup> en V1 ;  
393<sup>e</sup> Nadine Cabrol en 1 h 57'26", 19<sup>e</sup> en V2 ;  
454<sup>e</sup> Olivia Giani en 2 h 10'13", 65<sup>e</sup> en V1 ;  
455<sup>e</sup> Magali Gehin en 2 h 10'14", 66<sup>e</sup> en V1.

► <http://runincres.free.fr>  
<http://run-in-cres.blogspot.com/>

### ● Spectacle

Samedi 8 février, spectacle Les Azamites proposé par la troupe Impropic. Rendez-vous au foyer rural à 21 h.

### ● Volley-ball

Samedi 8 février, match de National. La rencontre aura lieu au gymnase Jean-Moulin à 20 h 30.

Corras. ML : 06 71 26 11 24

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

## Vendredi 31 Janvier 2014

31 janvier 2014, assemblée générale de l'association, moment important de l'année si il y en a un de plus important que d'autres?

Encore une fois il me semble que c'était un belle réussite....l'ensemble des adhérents présents a pu apprécier le bilan sportif et financier présenté par Michel mais aussi les changements d'organisation du bureau , en effet victime de notre succès il faut s'organiser et se structurer un peu pour ne pas passer à coté de certaines choses...

Mais pas de soucis cela ne changera en rien l'esprit de notre association:

**PASSION PLAISIR LIBERTÉ**

Nouvelle année associative, qui voit le départ de Michel, il quitte la présidence mais reste le président d'honneur, le bureau atteint la parité chère à nos «politiques». Bon il ne reste plus qu'a dire a vos baskets.....



Corinne et Nathalie,  
les nouvelles du Bureau



Ne pas oublier  
le concours de galette



# Trail de PIGNAN

## Dimanche 2 Février 2014



### Résultats du 5 kms

<b>6<sup>ème</sup></b>	<b>Jean claude T.</b>	<b>18mn51s</b>	<b>1V1 à 15km915</b>	<b>PODIUM</b>
33 <sup>ème</sup>	Cedric T.	23mn32s	6V1 à 12km748	

### Résultat du 11 kms

239 <sup>ème</sup>	Isabelle B.	1h19mn55s	35V1 à 8km259
--------------------	-------------	-----------	---------------

### Résultats du 16 kms

65 <sup>ème</sup>	Daniel B.	1h30mn12	20V1 à 10km643
264 <sup>ème</sup>	Olivier H.	1h49mn29s	99V1 à 8km768

### Résultat du 25 kms

99 <sup>ème</sup>	Bruno D.	2h42mn42s	26V1 à 9km219
191 <sup>ème</sup>	Bertrand M.	3h15mn04s	56V1 à 7km690

---

# Courses des Pinèdes à LANGLADE

## Dimanche 2 Février 2014



### Résultat 10km320

489 <sup>ème</sup>	Maurice M.	1h01mn09s	44V3 à 10km126
--------------------	------------	-----------	----------------



# CALVISSON ROC CHALLENGE

Février 2014

## Résultat du 11,5 kms

57<sup>ème</sup> BONNEFOI Daniel 00:58:08 19<sup>ème</sup> V1 à 11km66



# SAUTA ROC à St. GUILHEM LE DÉSERT

Février 2014

## Résultats du 26 kms

59<sup>ème</sup> BABY Franck 02:34:27 20<sup>ème</sup> V1M à 10km100

316<sup>ème</sup> BABY Catherine 03:13:47 14<sup>ème</sup> SEF à 8km050

# Duo des Cabanes à MAUGUIO

## Dimanche 9 Février 2014



Résultat du 14,1 km.

**289 équipes à l'arrivée et le beau temps en prime.**

22° DORISON Bruno/LASSAGNE Thierry 3°V1H - 01:03:33

59° BEAULERET Cédric/HERVE Olivier 15°V1H - 01:11:27

79° VALERY Odile/CANET Michel 10° V1Mixte - 01:13:42

97° BLOSSE Frédéric/LEROY Florence 5° V2Mixte - 01:15:27

150° BÉGUÉ Carole/MARIN Jean Michel 20° V1Mixte - 01:21:09

187° VAILLÉ Nathalie/GROUSSET Isabelle 22° V1F 22 - 01:26:11





# Les kms de l'ISEM à GRAMMONT

## Février 2014

### Résultats du 10 kms

En solo ou relais organisée par les étudiants de l'isem au profit de la lutte contre le cancer et la leucémie.

en solo : 121<sup>ème</sup> Frédéric B 47'26 sur 232 et 13<sup>ème</sup> V2/25

en relais : 19<sup>ème</sup> Stéphanie et Michel C 50'43 sur 44 et 8<sup>ème</sup> relais mixte sur 18



# Trail de VAILHAUQUÈS

## Février 2014

### Résultats du 18 kms

20 <sup>ème</sup>	BRUNEL Patrick	01:31:27	8 <sup>ème</sup> V1M à 11km810	
29 <sup>ème</sup>	<b>FAVANTINES Olivier</b>	<b>01:33:24</b>	<b>2<sup>ème</sup> V2M à 11km563</b>	<b>PODIUM</b>
78 <sup>ème</sup>	LASSAGNE Thierry	01:41:00	15 <sup>ème</sup> V2M à 10km693	
289 <sup>ème</sup>	CECCHINI Delphine	02:21:54	21 <sup>ème</sup> SEF à 7km611	



# Trail de VIGAN

## Mars 2014



### Résultat du 58 kms

91<sup>ème</sup> BABY Franck 08:38:33 42<sup>ème</sup> V1M à 6km711

### Résultats du 21 kms

33<sup>ème</sup> FAVANTINES Olivier 01:58:43 2<sup>ème</sup> V2M à 10km614 **PODIUM**

69<sup>ème</sup> VALERY Olivier 02:08:04 23<sup>ème</sup> V1M à 9km839

257<sup>ème</sup> FRAU Julien 02:54:13 106<sup>ème</sup> SEM à 7km232

## Les grands MARATHONS en 2014



**Marathon des Sables au MAROC le 4 Avril 2014**

**Marathon de PARIS le 6 Avril 2014**

**Marathon de MARSEILLE le 14 Septembre 2014**

**Marathon de BERLIN le 28 Septembre 2014**

**Marathon de NEW-YORK le 2 Novembre 2014**

**ARTICLE MIDI-LIBRE DU 24 MARS 2014**

### Le Crès

## Le programme chargé des coureurs de RuninCres

RuninCres sera représenté sur de grands marathons en 2014. Le 6 avril avec le marathon de Paris où Florence Leroy couvrira les 42 km avec un objectif de moins de 4h.

Pierre-François Canet et Michel Thomas prendront le départ du Marathon des Sables le 4 avril pour parcourir plus de 240 km dans le désert du sud marocain avec six étapes

pendant sept jours.

En traversant les paysages magnifiques du Sahara, sous un soleil écrasant et 40 à 50° C, ils devront transporter dans leur sac à dos, d'environ 8 kg, toute leur nourriture ainsi que leur matériel pour être en autonomie complète.

Pendant la course, il sera possible d'encourager Pierre-François Canet, dossard

179 et Michel Thomas dossard 180 sur le site de l'organisateur [darbaroud.com](http://darbaroud.com).

Les coureurs de RuninCres pourront ensuite s'aligner sur le marathon de Berlin le 28 septembre et celui de New York le 2 novembre.

#### ► Contact :

[run-in-cres.blogspot.com](http://run-in-cres.blogspot.com) ;  
[runincres.free.fr](http://runincres.free.fr).

Corres. ML : 06 71 26 11 24



# Les Pyramides à la GRANDE-MOTTE

## Dimanche 2 Mars 2014

### Résultats du 10 kms

45 <sup>ème</sup>	TISSOT Jean-Claude	36mn2s	5 <sup>ème</sup> 'V1M'	16km48	
278 <sup>ème</sup>	<b>Fanny VERGER</b>	<b>46mn27s</b>	1 <sup>ère</sup> CAF à 12km92	<b>PODIUM</b>	
279 <sup>ème</sup>	FAVANTINES Olivier	46mn28s	33 <sup>ème</sup> V2 à 12km91		
347 <sup>ème</sup>	BLOSSE Frederic	48mn36s	48 <sup>ème</sup> V2M à 12km35		
1075 <sup>ème</sup>	FAVANTINES Helene	01h03mn34s	58 <sup>ème</sup> V2F à 9km44		
1076 <sup>ème</sup>	VANHEULE Benedicte	01h03:34	142 <sup>ème</sup> V1F à 9km44		



### Résultats du 21km

987 <sup>ème</sup>	BEAULERET Cedric	01h48mn17	391 <sup>ème</sup> V1M à 11km69	
1101 <sup>ème</sup>	LEROY Florence	01h50mn23	24 <sup>ème</sup> V2F à 11km47	



# Run & Bike de VENDARGUES

Dimanche 9 mars 2014



Une équipe du RUN IN CRES : Marc et Nathalie V. en 1H09'30



## Trail de BOUZIGUES

Samedi 22 mars 2014



### Résultats du 24 kms

86<sup>ème</sup> LASSAGNE THIERRY 01:59:42 13<sup>ème</sup> V2M à 12 km/h

241<sup>ème</sup> HERVE OLIVIER 02:23:55 70<sup>ème</sup> V1M à 10km/h

### Résultats du 12 kms

555<sup>ème</sup> GEHIN MAGALI 01:42:26 98<sup>ème</sup> V1F à 7km/h

556<sup>ème</sup> GIANI OLIVIA 01:42:26 99<sup>ème</sup> V1F à 7km/h





## Foulée des remparts à AIGUES-MORTES

Dimanche 29 Mars 2014

### Résultats

602<sup>ème</sup> DORISON Valérie 51<sup>ème</sup> V1F en 01:12:48.04 à 10km17  
604<sup>ème</sup> DORISON Bruno 147<sup>ème</sup> V1M en 01:12:48.25 à 10km17



## Marathon des Sables - MAROC

Dimanche 6 Avril 2014

A 1500 km plus au sud, dans le Sahara Marocain, **2 membres de RUNINCRÉS, Michel Thomas et Pierre François Canet** terminent leur seconde après midi dans le bivouac du Marathon des Sables.

Plutôt, ils ont rempli les dernières démarches administratives, vérifié leur matériel, pesé leur sac une dernière fois et rendu leur précieuse valise qui les rattache encore à notre confort moderne.

Ce soir il prendront leur dernier repas fourni par l'organisation et ils seront ensuite en autonomie alimentaire jusqu'à samedi prochain.

D'ici là, il faudra parcourir les 236 km qui les séparent de l'arrivée, ainsi que l'étape caritative, tout en transportant leur sac à dos de 7 à 8 kg.

Cette années la grande étape qui démarrera mercredi, fera 81,5 km avec sans aucun doute des dunes à traverser et déjà 112 km dans les jambes.

Vous trouvez cela extraordinaire! Alors n'hésitez pas à les encourager sur le site <http://www.darbaroud.com/> rubrique ECRIRE À UN CONCURRENT.

Leur dossard sont 179 Pierre François Canet et 180 Michel Thomas.

Quelques mots suffisent et ils prendrons beaucoup de plaisir le soir sous la tente à lire ces marques d'attention.

Pierre François Canet va essayer de nous faire suivre sa course via des photos visible sur le site [http://montpellierports.fr/Courseapied/129-live-29e\\_marathon\\_des\\_sables](http://montpellierports.fr/Courseapied/129-live-29e_marathon_des_sables)

Hugues

### Pierre François et Michel ont terminé la 29<sup>e</sup> édition du Marathon des Sables .

Cette année a été très chaude, preuve en est le nombre d'abandon: 134 sur 1029 concurrents au départ. En plus de la chaleur, les premières étapes étaient exigeantes avec beaucoup de dunes et du dénivelé.

**PIERRE FRANÇOIS TERMINE 544<sup>e</sup> EN 48H53'19**

**MICHEL TERMINE 642<sup>e</sup> EN 52H30'29**

Ils repartent de cette épreuve, de cette aventure, avec plein de souvenirs.

Bravo à eux et bon retour dans vos foyers respectifs



# Ronde Castriote à CASTRIES - 6kms et 12kms



## Dimanche 6 Avril 2014

### Résultats du 12 kms

6 <sup>ème</sup>	<b>YOT Frederic</b>	SE	M	47'01	<b>PODIUM</b>
9 <sup>ème</sup>	BELLIER Bruno	V1	M	47'49	<b>PODIUM</b>
19 <sup>ème</sup>	FAVANTINES Olivier	V2	M	51'44	
44 <sup>ème</sup>	BONNEFOI Daniel	V1	M	55'31	
57 <sup>ème</sup>	LASSAGNE Thierry	V2	M	57'25	
59 <sup>ème</sup>	DORISON Bruno	V1	M	57'30	
64 <sup>ème</sup>	VALERY Olivier	V1	M	58'07	
84 <sup>ème</sup>	LEROY Hugues	V1	M	59'39	
114 <sup>ème</sup>	GUERIN Yann	V1	M	1h02'25	
161 <sup>ème</sup>	BEAULE RET Cedric	V1	M	1h06'04	
181 <sup>ème</sup>	BLOSSE Frederic	V2	M	1h07'20	
187 <sup>ème</sup>	GRAND Roland	V3	M	1h07'54	
215 <sup>ème</sup>	GROUSSET Philippe	V2	M	1h09'56	
221 <sup>ème</sup>	MARIN Jean-michel	V1	M	1h10'50	
226 <sup>ème</sup>	PETIT Jean-pierre	SE	M	1h11'08	
229 <sup>ème</sup>	DE VAILLY Virginie	V1	F	1h11'17	
236 <sup>ème</sup>	Zorah	V1	F	1h11'35	
239 <sup>ème</sup>	FERNANDES Isabelle	SE	F	1h11'48	
243 <sup>ème</sup>	BEGUE Carole	V1	F	1h12'01	
245 <sup>ème</sup>	DORISON Valerie	V1	F	1h12'13	
279 <sup>ème</sup>	CABROL Nadine	V2	F		
306 <sup>ème</sup>	GROUSSET Isabelle	V2	F		
342 <sup>ème</sup>	GEHIN Magali	V1	F	1h20'00	
349 <sup>ème</sup>	FAVANTINES Helene	V2	F	1h21'58	



### Résultats du 6 kms

17 <sup>ème</sup>	<b>VERGER Fanny</b>	CA	F	30'47	<b>PODIUM</b>
29 <sup>ème</sup>	<b>VAILLÉ Marc</b>	V2	M	33'12	<b>PODIUM</b>
44 <sup>ème</sup>	<b>VAILLÉ Nathalie</b>	V1	F	36'35	<b>PODIUM</b>
50 <sup>ème</sup>	CHAMBON Stéphanie	V1	F	38'23	
99 <sup>ème</sup>	GEHIN Marianne		F	45'04	
108 <sup>ème</sup>	DEVAUX Pierre	V2	M	46'54	

### ARTICLE MIDI-LIBRE - AVRIL 2014

*Mercredi 16 avril 2014*

## Le Crès

### Les Cressois dans la Ronde castriote

■ Les coureurs de Runinrcres ont apprécié la manifestation sportive.

La dernière Ronde castriote s'est déroulée dernièrement sous un magnifique soleil printanier. Plusieurs courses étaient inscrites au programme : un superbe 12 km et un 6 km complétés par des courses enfants.

Le parcours variait avec des monotraces très appréciées des amateurs de trail mais aussi des chemins permettant d'admirer les paysages typiques de Castries : pont romain, capitelle, champs d'oliviers... La Ronde, organisée par le Castries running-club, a réuni quelque 500 coureurs de la région. Le club de Saussines était très largement représenté (70 inscrits), suivi par les coureurs de Runinrcres (32 inscrits). Mais les bleus du Crès ne se sont pas arrêtés là. Ils ont fait une moisson de podium. Sur le 6 km : 1<sup>er</sup> en junior, Fanny Verger ; 2<sup>e</sup> vétérane femme, Nathalie Vaillé, suivie par son mari Marc, lui-même 2<sup>e</sup> en vétérane homme. Sur le 12 km : les bleus n'ont pas démerité avec Frédéric Yot, 3<sup>e</sup> en senior homme.

Corres. ML : 06 71 26 11 24



### LES PODIUMS





# MARATHON de PARIS

Dimanche 6 Avril 2014

FLORENCE LEROY termine en 4h03'43. Je suis 16928ième et 184ième V2F

J'ai gagnée une poignée de seconde par rapport à mon dernier marathon à Montpellier !  
Et c'est la marathon ou j'ai le moins souffert.



# MUD DAY à AIX-en-PROVENCE

Samedi 12 Avril 2014



## 3 équipes du RUN IN CRES

- Bruno Bellier - Laurent Aldon - Franck Baby - Cathy Baby
- Marc Vaillé - Nathalie Vaillé - un couple d'ami (Sylvie et Christian) : équipe «LES PIRATES»
- Delphine Cecchini qui participe avec 3 copines



Une expérience inoubliable !!!

Etre un MUD GUY (ou girl), c'est dantesque, enivrant et électrisant !

13 kilomètres d'efforts, 22 obstacles, des bains de boue et des chocs thermiques avec ces satanées coulées dans l'eau glacée. On y court, on y rampe (sous des barbelés ou des fils électriques), on escalade et on s'accroche... Parfois comme on peut. Un vrai parcours du combattant, en équipe.

Une course déjantée, mais cette version commando a du charme. Elle ne s'improvise pas certes, mais ce concept a la magie de nous faire baigner dans un jeu... ludique avec une bonne bande de copains.





# ROC DES MATES - Trail du PIC-ST-LOUP

## Dimanche 13 Avril 2014

Course comptant pour le challenge du Pic St Loup.

Quatre coureurs seront au départ : Bertrand M, Daniel B, Olivier F et Thierry L.

### Résultat du 12 kms 500

23 <sup>ème</sup> FAVANTINES Olivier en 01:01:38	4 <sup>ème</sup> V2M à 12km169
55 <sup>ème</sup> BONNEFOI Daniel en 01:06:16	21 <sup>ème</sup> V1M à 11km318
115 <sup>ème</sup> LASSAGNE Thierry en 01:13:06	18 <sup>ème</sup> V2M à 10km260
154 <sup>ème</sup> MULLER Bertrand en 01:16:24	49 <sup>ème</sup> V1M à 9km817



# Trail de la Piste Volante à St. JEAN-DE-VÉDAS

## Dimanche 27 Avril 2014

32 <sup>ème</sup>	Daniel BONNEFOI	1h 06mn 01s - 14 <sup>ème</sup> V1M
43 <sup>ème</sup>	Thierry LASSAGNE	1h 08mn 53s - 5 <sup>ème</sup> V2M

# L'Anaventure à GIGNAC

Dimanche 20 Avril 2014



## Résultat individuel

15 <sup>ème</sup>	<b>LEROY Florence</b>	62.9 km	<b>06:10:44</b>	3 <sup>ème</sup> V2F	à 10km18
16 <sup>ème</sup>	LEROY Hugues	60.8 km	05:59:37	4 <sup>ème</sup> V1M	à 10km14

## Résultat équipe

3 <sup>ème</sup>	<b>OLIVIERS CIE</b>	<b>84.6 km</b>	<b>06:07:16</b>	1 <sup>er</sup> R6X	à 13km83
13 <sup>ème</sup>	VALERY - GROUSSET	73.8 km	06:03:37	4 <sup>ème</sup> R6X	à 12km17
25 <sup>ème</sup>	LES MIEUX QUE MARIE-JO	67.3 km	06:06:22	1 <sup>er</sup> R6F	à 11km02

## ARTICLE MIDI-LIBRE - AVRIL 2014

### Le Crès

### Belle Anaventure pour les coureurs

Pour ce week-end pascal, les coureurs de Ruminères sont allés à Gignac pour fêter, avec le club du Bol d'air gignacois, les 20 ans de l'Anaventure.

Pour l'occasion, la course s'est transformée en un 6 heures non-stop, en relais ou en individuel.

Sur une boucle de 2 km, les coureurs ont pu découvrir le centre du village et profiter de la musique des fanfares et d'un repas chaud. Une organi-

sation sans faute qui a certainement facilité les exploits. Les bleus de Ruminères - premiers en relais six mixtes, deuxièmes en relais six féminins, deuxièmes en V2 individuel, avec Florence Leroy qui a parcouru quelque 67 km - se sont particulièrement distingués. Félicitations à Hugues Leroy, deuxième Cressois à s'aligner en individuel.

Prochain rendez-vous jeudi 1<sup>er</sup> mai, à Nîmes.

Cones. ML : 06 71 26 11 24



■ L'équipe féminine du relais laisse éclater sa joie à l'arrivée.





# La Transeranne à GANGES

Dimanche 27 Avril 2014



Après Cédric l'année dernière, je m'aligne au départ de la Transeranne en relais avec Cathy.

Elle fera le premier tronçon de 11 kms. Le départ est donné, je m'empresse de prendre la voiture pour la voir passer au 4<sup>ème</sup> km, elle est à l'aise. Possibilité de la voir au 5<sup>ème</sup>, toujours à l'aise, à 2mn de la première équipe mixte et à 20 secondes de la deuxième. Je lui annonce les écarts mais pas pour lui mettre la pression, non non ! juste pour l'informer.

Direction ensuite Notre Dame du Suc pour prendre mon relais. Elle pensait mettre 1h15 ; bingo pile poil à l'heure. Elle me dira par la suite qu'elle a galéré dans les descentes techniques, se faisant dépasser par des coureurs qu'elle avait doublé en montée.

Passage de relais toujours en 3<sup>ème</sup> position relais mixte, Hélène chrono dans une main et appareil photo dans l'autre m'annonce que les seconds sont passés depuis 2 minutes, les premiers depuis presque 10mns. Qu'à cela ne tienne je vais faire le maximum pour rattraper tout ce petit monde : relance, relance et encore relance... c'est vrai que le parcours n'a aucun secret pour moi, c'est quand même un super avantage. Je reviens très vite sur le coureur du relais précédent. Nous sommes donc 2<sup>ème</sup> équipe mixte. Vers le 8<sup>ème</sup> kilo j'aperçois le coureur du mixte de tête (Hélène m'avait dit la couleur du tee shirt, c'est un avantage aussi...) yes ! je le double dans une cote. Je reste vigilant jusqu'à la ligne arrivée.

**Nous terminons 1<sup>ère</sup> équipe mixte (c'est génial pour Cathy, premier podium) avec 6 minutes d'avance et 3<sup>ème</sup> équipe au classement général.**

OLIVIER



# Semi et 10kms de NÎMES

## Jeudi 1<sup>er</sup> Mai 2014



L'objectif de **Fanny** était de 45mn. Après un départ un peu «bousculé», elle tourne à 4' au kilo pour récupérer de précieuses secondes. Au 3<sup>ème</sup> kms elle prend son rythme de 4'30 au kilo. Régulière pendant toute sa course, **elle passera la ligne d'arrivée en 44'57**. Objectif atteint. Grosse déception (qui ne durera pas) elle n'est que 2<sup>ème</sup> de sa catégorie.

Mais surprise au moment de la remise des prix, la première cadette était..... un cadet, elle est donc, une fois de plus sur la plus haute marche du podium.

Bravo à tous les coureurs de Run in Crès et une mention particulière à Marianne qui faisait son premier 10kms avec maman !

Olivier F

### Résultats du 21km100 1519 arrivants

24 <sup>ème</sup>	Bruno B	1h19mn49s à 15km861	15 <sup>ème</sup> V1
716 <sup>ème</sup>	Cedric B	1h48mn31s à 11km665	238 <sup>ème</sup> V1
1135 <sup>ème</sup>	Olivier H	1h5935s à 10km586	324 <sup>ème</sup> V1
1479 <sup>ème</sup>	Delphine C	2h27mn19 à 8km 593	102 <sup>ème</sup> SE



### Résultats du 10 kms 1339 arrivants

251 <sup>ème</sup>	<b>Fanny</b>	<b>44mn57s à 13km344</b>	<b>1<sup>ère</sup> Ca PODIUM</b>
252 <sup>ème</sup>	Olivier F	44mn58s à 13km343	
407 <sup>ème</sup>	Jean pierre	49mn06s à 12km217	172 <sup>ème</sup> SE
445 <sup>ème</sup>	Frederic B	49mn36s à 12km095	50 <sup>ème</sup> V2
538 <sup>ème</sup>	Zohra	51mn15s à 11km704	23 <sup>ème</sup> V1
597 <sup>ème</sup>	Maurice	52mn38s à 11km396	18 <sup>ème</sup> V3
749 <sup>ème</sup>	Stephanie C	55mn33s à 10km799	35 <sup>ème</sup> V1
1209 <sup>ème</sup>	Marianne	1h07mn26s à 8km896	207 <sup>ème</sup> SE
1210 <sup>ème</sup>	Magali	1h07mn27s	113 <sup>ème</sup> V1





# Festa Trail du PIC ST. LOUP

## Samedi 17 - Dimanche 18 Mai 2014

Plusieurs coureurs seront au départ des différentes épreuves :

Isabelle B et Bénédicte V sur la Cécélienne 12 kms

Laurent G sur le maratrail 42 kms

Daniel B, Thierry L, Julien F, Bruno D, Olivier F sur le tour du Pic 18 kms.



### Résultats du 18 kms

53 <sup>ème</sup>	FAVANTINES olivier	01:54:10.59	5 <sup>ème</sup> V2M à 9km46
90 <sup>ème</sup>	DORISON bruno	02:03:47.43	25 <sup>ème</sup> V1M à 8km72
123 <sup>ème</sup>	BONNEFOI Daniel	02:08:34.42	37 <sup>ème</sup> V1M à 8km40
202 <sup>ème</sup>	LASSAGNE Thierry	02:17:33.73	14 <sup>ème</sup> V2M à 7km85



# VIADUC DE MILLAU

## Dimanche 18 Mai 2014

Au départ de la course du Viaduc 6 coureurs représenteront nos couleurs : Bertrand M, Yann G, Alexandra et bruno B, Corinne P et Isabelle G.

Pour Corine et Isabelle c'est une première pour cette distance là. Mais nul doute qu'elles vont réussir.

55 <sup>ème</sup>	Bruno Bellier	1h34'48»	24 V1
1801 <sup>ème</sup>	Yann Guerin	2h04'49»	688 V1
2556 <sup>ème</sup>	Alexandra Bellier	2h10'19»	192 F
5079 <sup>ème</sup>	Jean-Regis Bolot	2h24'44»	1623 V1
9629 <sup>ème</sup>	Isabelle Grousset	2h54'06»	2557 F
9871 <sup>ème</sup>	Corinne Paysant	2h56'22»	2676 F



# La Montpellier Reine

## Dimanche 25 Mai 2014



Bénédicte - Marc et Nathalie



# PentecotauCAP

## Dimanche 8 Juin 2014



Bruno Bellier avait éveillé ma curiosité pour cette course par ses commentaires sur le blog les années passées. Décision a été donc prise de m'aligner avec Bruno et Valérie Dorison, redoublants d'il y a 2 ans, sur ce sympathique **15 kms** sillonnant la station balnéaire du Cap d'Agde.

93 <sup>ème</sup>	Yann GUERIN	1h16'10	31 V1M 12,2 km/h
207 <sup>ème</sup>	Bruno Dorison	1h27'33	66 V1M 10.7 km/h
238 <sup>ème</sup>	Valérie DORISON	1h31'26	21 V1F 10,2 km/h

sur 358 classés





# Course des Capitelles à SAUSINNES

Dimanche 15 Juin 2014



## Résultats du 7 kms

9 <sup>ème</sup>	<b>TISSOT Jean-Claude</b>	<b>27:48</b>	3 <sup>ème</sup> V1M à 15km	<b>540 PODIUM</b>
77 <sup>ème</sup>	<b>CABROL Nadine</b>	<b>44:17</b>	2 <sup>ème</sup> V2F à 9km	<b>755 PODIUM</b>

## Résultats du 12 kms

11 <sup>ème</sup>	BELLIER Bruno	00:47:30	7 <sup>ème</sup>	V1M à 15km	158
36 <sup>ème</sup>	FAVANTINES Olivier	00:52:25	5 <sup>ème</sup>	V2M à 13km	736
59 <sup>ème</sup>	BONNEFOI Daniel	00:54:51	25 <sup>ème</sup>	V1M à 13km	127
64 <sup>ème</sup>	LASSAGNE Thierry	00:55:30	9 <sup>ème</sup>	V2M à 12km	973
68 <sup>ème</sup>	DORISON Bruno	00:56:08	28 <sup>ème</sup>	V1M à 12km	827
100 <sup>ème</sup>	LEROY Hugues	00:58:03	39 <sup>ème</sup>	V1M à 12km	403
128 <sup>ème</sup>	GUERIN Yann	01:00:24	52 <sup>ème</sup>	V1M à 11km	921
152 <sup>ème</sup>	BEAULERET Cédric	01:03:10	62 <sup>ème</sup>	V1M à 11km	398
193 <sup>ème</sup>	HERVE Olivier	01:07:17	72 <sup>ème</sup>	V1M à 10km	701
214 <sup>ème</sup>	LEROY Florence	01:09:35	6 <sup>ème</sup>	V2F à 10km	347
228 <sup>ème</sup>	DORISON Valérie	01:11:15	18 <sup>ème</sup>	V1F à 10km	105
244 <sup>ème</sup>	BEGUE Carole	01:12:26	22 <sup>ème</sup>	à 9km	940
256 <sup>ème</sup>	BRUN Isabelle	01:12:48	25 <sup>ème</sup>	V1F à 9km	890
291 <sup>ème</sup>	GROUSSET Isabelle	01:18:25	33 <sup>ème</sup>	à 9km	182
298 <sup>ème</sup>	THERMES Lucie	01:20:23	29 <sup>ème</sup>	à 8km	957
302 <sup>ème</sup>	FAVANTINES Hélène	01:22:44	14 <sup>ème</sup>	V2F à 8km	703
303 <sup>ème</sup>	GEHIN Magali	01:22:44	34 <sup>ème</sup>	V1F à 8km	703
305 <sup>ème</sup>	GIANI Olivia	01:23:10	15 <sup>ème</sup>	V2F à 8km	657
315 <sup>ème</sup>	PAYSANT Corinne	01:28:24	18 <sup>ème</sup>	V2F à 8km	145
316 <sup>ème</sup>	PAYSANT Régis	01:28:24	44 <sup>ème</sup>	V2M à 8km	145

# Trail de l'AUBRAC

## Dimanche 22 Juin 2014



### Résultats 27kms

116<sup>ème</sup> VALERY olivier 3:12:38 52<sup>ème</sup> V1 à 8 km41

194<sup>ème</sup> VALERY odile 3:34:53 11<sup>ème</sup> V1 à 7km54

### Résultats 44 kms600

214<sup>ème</sup> BABY cathy 6h12mn32s 13<sup>ème</sup> SE à 6km76





## Foulées du Millénaire à GRAMMONT

Dimanche 22 Juin 2014

### Résultats du 12 kms 800

9 <sup>ème</sup>	TISSOT Jean-Claude	00:46:17	2 <sup>ème</sup> V1M à 16km593
31 <sup>ème</sup>	FAVANTINES Olivier	00:54:45	6 <sup>ème</sup> V2M à 14km027
101 <sup>ème</sup>	CANET Michel	01:06:50	15 <sup>ème</sup> V2M à 11km491
85 <sup>ème</sup>	DORISON Bruno	01:03:33	32 <sup>ème</sup> V1M à 12km085
129 <sup>ème</sup>	DORISON Valérie	01:12:49	12 <sup>ème</sup> V1F à 10km547
137 <sup>ème</sup>	BLOSSE Frédéric	01:16:42	22 <sup>ème</sup> V2M à 10km013



## 80kms du MONT-BLANC

Vendredi 27 Juin 2014



**Franck BABY a terminé 234<sup>ème</sup> sur 1118 inscrits et 67<sup>ème</sup> V1 en 19h09 !!!**

# Apéro du CLUB au LAC du CRÈS

Vendredi 27 Juin 2014







## COMPTE RENDU AG 2014



### COMPTE RENDU DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ASSOCIATION RUN'IN CRÈS du 31 janvier 2014

#### Étaient présents ou représentés :

**Adhérents :** Beauleret Cédric, Baby Catherine, Baby Franck, Bellier Alexandra, Bellier Bruno, Bonnefoi Daniel, Bonnus, Cabrol Nadine, Canet Michel, Ceyte Philippe, Ceyte Valentin, Cruz Barbara, Devaux Pierre, Dorison Bruno, Dorison Valérie, Dewailly Virginie, Etienne Alain, Favantines Hélène, Favantines Olivier, Frau Julien, Gehin Magali, Gellion Robert, Giani Olivia, Giani Alain, Grand Roland, Grousset Isabelle, Grousset Philippe, Guerin Yann, Hervé Olivier, Lassagne Thierry, Leroy Florence, Leroy Hugues, Manzanera Maurice, Paulvaiche Céline, Paysant Corinne, Sarrion Jean-Philippe, Vaillé Marc, Vaillé Nathalie, Valéry Odile, Valéry Olivier, Vanheule Bénédicte, Yot Frédéric, Verger Fanny.

**Représentant mairie :** non

Cette assemblée réunissant plus de 20 % de ses membres, les décisions ont été soumises au vote et valablement délibérées.

#### • Mot du président

Remerciements : Michel Canet, tient à remercier l'ensemble des acteurs qui permettent au club d'exister et de présenter encore une fois un bilan sportif très positif pour l'année 2013: la mairie, le conseil général, les sponsors et bien-sûr... tous les adhérents.

#### • Bilan de l'année 2013

L'association en quelques chiffres

L'association présente un bilan très positif :

- augmentation croissante d'adhérents : 74 à ce jour.
- augmentation de la fréquentation aux entraînements.

Forte participation aux courses :

- 1<sup>er</sup> semestre 2813 kilomètres en 36 courses et 183 participants
- 2<sup>ème</sup> semestre 2466 kilomètres en 34 courses et 166 participants

Au total en 2013, le club comptabilise 24 podiums.

#### • Partenaires et sponsors

Pour l'année 2014, départ de deux sponsors : salon de coiffure de Vendargues et A-climatis

Arrivée d'un nouveau mécène : agence immobilière du Crès

Les autres partenaires continuent l'aventure avec un petit changement pour Intersport qui garde les mêmes conditions générales mais demande une commande d'au moins 150 euros pour faire cadeau des frais de port.

#### • Point financier (entrées-dépenses) cf : tableau

#### • Modification du règlement intérieur

Pour faciliter la gestion des inscriptions, le bureau a décidé de modifier en partie le règlement intérieur (consultable sur le site)

Le passage à un fonctionnement sur l'année scolaire (septembre à août) entraîne des modifications :

Le renouvellement des adhésions 2014/2015 devra se faire avant le 30 septembre 2014. Tout adhérent n'ayant pas rempli les conditions d'inscription à cette date se verra ôter automatiquement leur accès au forum.

Une AG aura lieu après la clôture des inscriptions (courant octobre)

Le bureau rappelle l'importance de la participation des adhérents aux moments forts du club :

- en tant que bénévoles aux deux manifestations pour lesquelles le club est partenaire de la mairie (relais des familles, foulées de la solidarité)
- inscription aux courses club (pour lesquelles le club contribue aux droits d'engagement)
- partage des moments de convivialité (repas au lac fin juin, repas de l'AG)

## • **Création de commissions**

Le club prenant de l'ampleur, des commissions au sein du bureau ont été mises en place.

- Commission équipements : Olivier Favantines, Hugues Leroy
- Commission partenaires : Michel Canet, Thierry Lassagne
- Commission économique : Cédric Beauleret, Michel Canet, Thierry Lassagne
- Commission inscriptions et forum des associations : Magali Gehin, Daniel Bonnefoi
- Commission sportives : Olivier Favantines
- Commission festivités : Olivia Gianni, Alexandra Bellier
- Commission internet (site, blog, forum) : Daniel Bonnefoi, Hugues Leroy

## • **Activités et prévisionnel de l'année**

**Entraînements** : Les horaires d'entraînement restent inchangés : le lundi et le mercredi à 19h au stade et le samedi à 8h30 au portail du lac

**Test VMA** : Un nouveau test VMA aura lieu le 19 février 2014. Toute personne voulant y participer devra s'inscrire au préalable afin de pouvoir gérer les effectifs.

### **Projets courses club.**

- Course de Castries le 6 avril (6 et 12 kms). Course sélectionnée par le bureau pour remercier le président du club de Castries (Sylvain Privat) d'avoir fait passer le 1er test VMA au club.
- L'anaventure à Gignac le 27 avril
- La transeranne à Cazilhac

### **Projets courses individuelles**

Voici quelques grands projets individuels de quelques adhérents : marathon des sables, marathon de Berlin, marathon de Paris, Marathon de New York, trail du Mont Blanc...

## • **Point sur le fonctionnement blog forum**

À ce jour le club propose : un site, un blog, un forum.

- Le site : <http://runincred.free.fr/> Vitrine du club
- Le blog : <http://run-in-cres.blogspot.fr/>

Le blog permet de suivre la vie du club. Chacun peut et est vivement invité à y écrire des articles. Depuis le début: 416 articles avec 61.645 VUES

- Le forum : Le forum: <http://runincred.free.fr/forum/> Visible uniquement par les adhérents  
358 sujets, 1277 messages

## • **Éligibilité au mécénat**

Une nouveauté cette année, l'association est devenue éligible au mécénat. Les sponsors, donateurs deviennent des mécènes. Ceci permet une déduction plus importante d'un point de vue fiscal (66% pour les particuliers et 60% pour les entreprises).

## • **Questions diverses**

- Eclairage du stade : demande écrite en cours auprès de la mairie.
- Quel serait l'impact financier de s'affilier à la FFA ?

## • **Élection du bureau**

Michel Canet (président) et Philippe Ceyte souhaitant se retirer du bureau, l'assemblée procède à l'élection de deux nouveaux membres du bureau : Corinne Paysant et Nathalie Vaillé sont présentées et élues à l'unanimité et prennent leurs fonctions ce jour au sein de l'association.

## **Le bureau procède à l'élection du nouveau président :**

- Président d'honneur Michel Canet
- Président d'association Olivier Favantines
- Vice-Président : Magali gehinn.

Constitution du nouveau bureau : 2013/2014

Olivier Favantines (président), Michel Canet (président d'honneur), Magali Gehin (Vice présidente) Hugues Leroy, Thierry Lassagne, Daniel Bonnefoi, Cédric Beauleret, Olivia Giani, Alexandra Bellier, Nathalie Vaillé, Corinne Paysant.

Signature du président

Signature du trésorier

Signature du secrétaire





**RUN IN**   
CRES

