



RUN IN CRÈS

de Septembre 2014 à Juin 2015

- Tome 2 -





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.

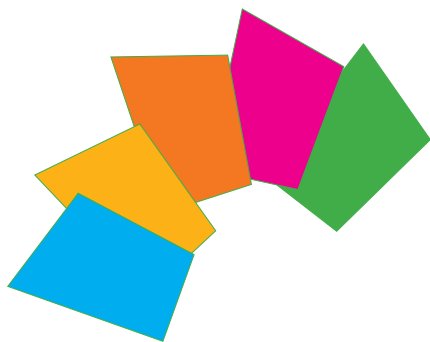
Run in Crès c'est chacun à son rythme dans un esprit d'équipe et de soutien.

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



Cédric Beaurelet
Trésorier



Alexandra Bellier
Secrétaire



Olivia Giani



Hugues Leroy



Corinne Paysant
Trésorière adjointe



Daniel Bonnefoi



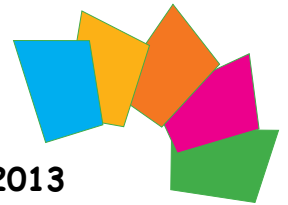
Thierry Lassagne



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^{er} 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 ;
- 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
LE TRESORIER

LA VICE PRESIDENTE
LA SECRETAIRE





Trail KILLIAN à FONT-ROMEUE

Samedi 5 Juillet 2014

Résultats du 25kms (qui en a fait 27.5 au final avec 1100mD+)

Julien F. - Chrono - 03h59m39s

Général 423^{ème}/728

Hommes 381^{ème}/572

SEH 198^{ème}/277



Ronde de Nuit à la GRANDE-MOTTE

Jeudi 28 Août 2014



Marc V. 30:04:98

21^{ème} V2M à 13km16

Nathalie V. 34:15:57

24^{ème} V1F à 11km56

À 21h ce Jeudi et pour clôturer l'été, une dernière course pour MARC et NATHALIE.

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 13 SEPTEMBRE 2014

Samedi 13 sept 2014

Le Crès

Les entraînements reprennent pour les coureurs de RuninCres

Septembre est là, c'est la rentrée pour tous, et les bleus ne sont pas en reste avec : la ronde de nuit à La Grande-Motte en clôture de la saison estivale avec la présence de la famille Vaille et le trail de Caveirac, qui inaugurerait sa première course d'été, la course nature de Saint-Roch où le président Olivier Favantine a réalisé un beau podium.

L'été a été bien rempli aussi pour les autres coureurs car beaucoup sont en préparation des marathons de Berlin, New York ou Marseille.

Pour l'ensemble des coureurs du club RuninCres, les entraînements reprennent le lundi et mercredi soir à 19 h au stade Gamet et le samedi matin 8 h 30 au lac. Venez les rejoindre pour découvrir le plaisir du running.

► <http://run-in-cres.blogspot.fr>
<http://runinCres.free.fr>
Corres. ML : 06 71 26 11 24

Course à CAVEIRAC

Samedi 30 Août 2014



Olivier F. 48^{ème} 1h32'31" 10,377km/h 3^{ème} V2 PODIUM
Daniel B. 155^{ème} 1h47'12" 8,955km/h 63^{ème} V1

1^{ère} course de la saison 2014/2015
dans le cadre magnifique de la Vau-
nage.
Organisation parfaite, bénévoles au
top.

16km800 sur un terrain très vallonné,
en monotrace et très exigeant néces-
sitant de relancer tout le temps. Tout
ça sous une chaleur accablante.



Reconnaissance CANICROSS au lac du CRÈS

Dimanche 31 Août 2014



FORUM des ASSOCIATIONS

Dimanche 7 Septembre 2014



Deux manières différentes d'aborder la nouveauté 2014.

Des nouveaux adhérents, des contacts, des retrouvailles : journée réussie !



Saison 2014 - 2015

Une saison recommence et Run in Crès court toujours dans le village et un peu partout en France et dans le monde ...



Pour les horaires d'entraînement, on garde les mêmes :

- Lundi et mercredi de 19h à 20h au stade Gamet
- Samedi à 8h30 devant le portail du lac pour une sortie longue

Par contre **une nouveauté pour septembre** : Le lundi et mercredi à 18h30, une section débutant (coureurs courant pour la première fois et ne dépassant pas 20 minutes) se crée. N'hésitez pas à vous lancer dans un esprit de convivialité et de plaisir.

Ancien adhérents ou nouveaux, pensez à remplir le bulletin d'adhésion (www.runincres.free.fr) avant le 30 septembre et le déposer chez Olivier ou lors des entraînements à un membre du bureau.

Bulletin d'adhésion à Run in Crès
www.runincres.free.fr

QR code

Nom : Prénom :

Adresse :
Code postal : Ville :
E-mail : Tel : Port :

Date de naissance (JJ/MM/AAAA) : Sexe : ☐ Homme ☐ Femme

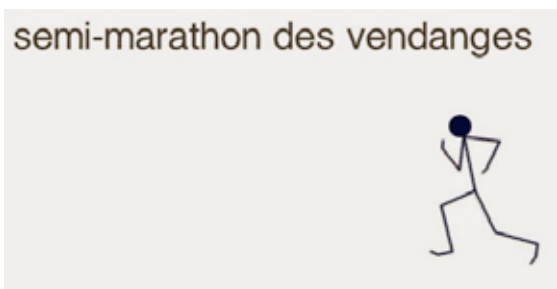
L'objectif de mon adhésion est de faire de la course à pied pour : ☐ le loisir ☐ la compétition ☐ les deux

Important : Pour valider l'adhésion à Run in Crès, l'adhésion doit passer d'un certificat médical, d'aptitude à la course à pied de moins de 3 mois et complété de la date de signature de son adhérent et acquiescer de la cotisation annuelle de 25€ pour une personne ou 40€ pour un couple.
Je reconnais également avoir pris connaissance et accepté les statuts et le règlement intérieur.

Fait à : Le :
Signature de l'adhésionnaire :

Merci de retourner votre bulletin d'adhésion à : Run in Crès, Mr Olivier FAYANTINIS, 12 avenue Monseigneur d'Aché, 34020 Le Crès
Ou à Mr Christophe BEAULIEU, 1, 2 rue de la République, 34020 Le Crès

Pour les adhérents 2014-2015, Run in Crès vous offre l'inscription à la course de Teyran. Si vous êtes partant, déposer avant le 14 septembre (Chez Olivier ou lors des entraînement à Hélène), votre certificat médical et le parcours choisi (8km ou semi-marathon).



Enfin l'Assemblée générale de Runincrès se déroulera le vendredi 10 octobre à partir de 19h30 à la salle des garrigues.



A toutes et tous, le bureau de Runincrès vous souhaite une excellente saison sportive.



2^{ème} EcoTrail Cigalois à MONOBLET (30)

Samedi 6 Septembre 2014

Ce week-end, j'ai pu parcourir les environs de Monoblet à côté de Saint Hyppolite du Fort à l'occasion du 2^e EcoTrail Cigalois. La manifestation comportait plusieurs épreuves et j'ai choisi de faire l'épreuve de 11km en nocturne (Samedi 06) et celle de 20km le lendemain matin. Voici les résultats :

Nocturne (20h45 - 11km/255mD+/D-) : 01:06:30 - 9.93km/h

Général : 18/34 - SEM : 11/13 M: 17/29.

Diurne (09h30 - 20km/765mD+/D-) : 02:45:09 - 7.3km/h

Général : 45/62 - SEM: 16/19 - M: 37/49.

Pour la nocturne, je ne saurais dire si le paysage valait le coup d'oeil ou non, mais c'était trois portions de route de 1km environ entrecoupés de 2 portions de sentiers pierreux de 4km chacun environ. C'était ma première nocturne sur une distance de 11km et je dois avouer que cela demande pas mal de concentration pour ne pas se fouler une cheville dans les descente ou se faire attraper par une racine de pin!

Pour la diurne, Je dois avouer que le 11km de la veille a rendu les jambes un peu lourdes malgré les conseils reçus à l'arrivée par les kinés. (Etirement/Hydratation/féculent). Le paysage vaut à lui seul le déplacement (si il y a des amateurs de randonnées). De ce fait, le parcours n'est qu'un enchaînement de montées/descentes raides sur la première moitié pour suivre avec un partie plus «roulante» avec des relances et passages techniques en sous bois et finir sur les 4 derniers km avec un faux plats qui fait croire qu'on ne va jamais arriver. Le dernier km sur goudron permet de délier les jambes et est presque salubre après ce faux plat. La chaleur aussi était au rendez vous (+ de 30°C) et a mis pas mal de corps à l'épreuve.

Entre les deux, une bonne soirée dans le camping de Graniers, concert de reggae à la clé, où j'ai passer la nuit dans une yourte en compagnie de lézard et autres bêtes à 8 pattes.... et ma petite famille.

Au final, même si j'ai mis 20 minutes de plus sur le 20km que l'an dernier, mon objectif était de finir les deux en vue du trail des Hospitaliers et du trail des Avens, tous deux de 30km environ.

Julien F.

Marathon de MARSEILLE

Dimanche 14 Septembre 2014



Cédric B. 4h 38' 26"

Chronique d'un Marathonien à Marseille

Nous sommes le dimanche 14 septembre 2014, c'est pour moi un grand jour.

Je vais pouvoir vérifier les bienfaits de mon plan d'entraînement des 10 dernières semaines et des 4 séances hebdomadaires sur le parcours du Marathon de Marseille.

Il est 8h00, j'arrive sur l'aire de départ à proximité du vieux port et du MUCEM.

Déjà des coureurs sont présents et s'échauffent, le départ des 3 courses (10-21 km et marathon) est prévu à 8h30.

Je repère mon sas de départ : pour un objectif de 3 :30 :00 il est le bleu. Il fait beau, pas trop chaud, les conditions climatiques de course sont idéales.

Une équipe d'animation commence à motiver les troupes en proposant un échauffement collectif.

J'y participe volontiers, après tout un peu de gym avant une course, ça ne fait pas de mal...

A 8h25, la pression commence à monter, les sas sont complets : nous sommes environ 6000 coureurs tous prêts au départ.

Comme prévu, une détonation marque le début de la course.

D'emblée, j'accroche le meneur d'allure des 3h30. Le prends rapidement le rythme des coureurs qui ont le même objectif que moi.

Cette vitesse me convient bien, je tourne en moyenne entre 4:40 et 5:20 par km, Yann avait raison : Marseille n'est pas complètement plat....

La configuration du parcours nous fait croiser le groupe de tête. 6 kényans qui courent à plus de 20km/h: ça impressionne...

Je jette un léger coup d'œil sur mon coureur virtuel du GPS qui m'indique que j'ai plus de 30 secondes d'avance au 8ème km : finalement le programme de Bruno D s'avère être efficace.

Les animations tout au long du parcours me motivent pour continuer sur ce rythme.

J'entame le 15ème km, une douleur commence à se faire ressentir au mollet gauche, la même que j'avais ressentie une semaine auparavant lors d'un entraînement. J'espère tout d'abord que celle-ci va disparaître en diminuant ma vitesse mais sa persistance me laisse plutôt pessimiste.

Il me reste 26 km à parcourir et je chute progressivement ma vitesse à 6 :00 au km puis 8 :00 puis 10 :00 au km, la douleur ne disparaît pas...

Je me pose même la question de savoir si je vais pouvoir continuer à courir. Je revois vite mes prétentions à la baisse, à présent je ne recherche plus le chrono mais tout simplement à terminer ma course.

Au bout de 3h30 (mon objectif initial), il me reste encore 7 km, je m'arrête un peu pour m'étirer et je repars.

Deuxième et dernière montée de la corniche, je m'approche enfin de la ligne d'arrivée, j'aperçois enfin le panneau du 42ème km.

Le tapis bleu m'indique que j'ai terminé, j'ose à peine jeter un coup d'œil sur le chrono : 4 :38:25 soit 50 mn de plus que Barcelone 2013.

J'apprécie cependant la remise de la médaille du finisher, le saint graal de la journée....

Je me dis que je ferai mieux au prochain marathon.
Je vous remercie tout de même pour votre soutien.

Cédric





15 kms de SAINT-GÉLY-DU-FESC

Dimanche 14 Septembre 2014

Olivier F.	1h08'54"	88 ^{ème} /477
Daniel B.	1h10'34"	107 ^{ème} /477



Semi et 8 kms de TEYRAN

Dimanche 21 Septembre 2014



EVA avec son père Frédéric
Nouvelle cadette de Run In Crès



Trio de choc ...



Jean-Pierre 1^{ère} course avec
Run In Crès



Stéphane, nouvelle recrue.....



Francis petit nouveau également



Odile



Alexandra et Hugues. Contrat
rempli pour Alex

Semi et 8 kms de TEYRAN

Dimanche 21 Septembre 2014



Résultat du 8km

75 ^{ème}	Emmanuel C	40 mn 09 s	22 ^{ème} Senior à 12km	553
110 ^{ème}	Guillaume B	42 mn 37 s	33 ^{ème} senior à 11km	826
257 ^{ème}	Eva T	52mn 09 s	4 ^{ème} Cadette 9km	667

Résultat du 21 km

6 ^{ème}	Bruno B	1h 24 mn 03 s	2 ^{ème} V1 à 14km	982
66 ^{ème}	Olivier F	1h 34 mn 20 s	7 ^{ème} V2 à 13km	420
68 ^{ème}	Francis C	1h 34 mn 27	29 ^{ème} SE à 13 km	402
134 ^{ème}	Daniel B	1h 40 mn 53 s	50 ^{ème} V1 à 12km	549
188 ^{ème}	Stephane G	1h 43 mn 55 s	69 ^{ème} SE à 12km	183
195 ^{ème}	Olivier V	1h 44 mn 34 s	73 ^{ème} V1 à 12km	107
204 ^{ème}	Alexandre B	1h 45 mn 23 s	12 ^{ème} SE à 12 km	013
205 ^{ème}	Hugues L	1h 45mn 24 s	76 ^{ème} V1 à 12km	011
279 ^{ème}	Julien F	1h 51 mn	103 ^{ème} SE à 11km	405
306 ^{ème}	Odile V	1h 52 mn 30 s	8 ^{ème} V1 à 11km	253
391 ^{ème}	J.Pierre B	1h 58 mn 57 s	49 ^{ème} V2 à 10km	396
425 ^{ème}	Frederic T	2h 01 mn 49s	159 ^{ème} V1 à 10km	396
426 ^{ème}	Eric L	2 h 01 49 s	55 ^{ème} V2 à 10 km	393
446 ^{ème}	Florence L	2h03 mn 11s	4 ^{ème} V2 à 10km	277
570 ^{ème}	Isabelle G	2h 24 mn 15 s	41 ^{ème} V1 à 8km	776



Daniel à l'aise....



Bruno



Olivier conforte sa 2^{ème} place pour le trophée du Pic St Loup

Vendredi 26 Septembre 2014

Voilà c'est fait !!!

Nous avons signé, vendredi soir la 1^{ère} convention avec la ville du Crès.

En effet, fort du succès de la course de la solidarité, nous avons besoins d'éditer une règle de fonctionnement et de répartition des rôles, et c'est fait !

La preuve ...



**RENDEZ VOUS LE 10 OCTOBRE à 19H30
SALLE DES GARRIGUES
ASSEMBLEE GENERALE ANNUELLE**

on vous expliquera tout cela ...



Marathon de BERLIN

Dimanche 28 Septembre 2014



Le marathon de Berlin est devenu en quelques années la référence en terme de marathon.

Berlin c'est également la référence pour les records du monde. Les quatre derniers ont été signés sur ce marathon. Le dernier en date est de 2h 03' 23» Cinq cressois seront au départ ce dimanche : Yann G, Valérie D, Bruno D, Michel C et son neveu.

Nous leur souhaitons bon courage et une bonne course.

Yann G	3h30'49"
Bruno D	3h35'04"
Michel C	4h06'21"
Valérie D	4h26'43"



Yann



Bruno



Valérie

Entraînement pour le Marathon de NEW-YORK

Dimanche 28 Septembre 2014



Dimanche grosse sortie, le test pour nous, pendant que Yann, Bruno, Valerie et Michel arrachaient le bitume de Berlin, nous on se frottait à celui de la Grande-Motte, c'est moins loin !

On avait dit 8h, départ de Carnon petit travers jusqu'à l'étang du Ponant au Grau-du-Roi et retour, cool 2h45, sans s'arrêter, sauf pour boire.

Mail il en manque une !!!!!





7^{ème} RAID «Entre vignes et garrigue» à REMOULINS

Samedi 4 Octobre 2014

Alain et Hugues 12^{ème} en 5h38mn

Pas trop habituel pour RUNINCRES, mais ce samedi après midi, **Alain Giani**, en pleine préparation pour le marathon de New York, et moi même **Hugues Leroy** partons faire ce raid multisport à Remoulins près du pont du Gard.

A la vue du programme, aucune inquiétude, ça paraît pas trop dure :

**2 km de CO (Course d'orientation), 3 km de Trail, 3 km de canoë, VTT (5km) , trail (3,5km) , VTT (7km), bike and run (3,5km), VTT'O (8km)
+ épreuve du soir de 1h15.**

Finalement, c'est le VTT qui fera le plus mal, car la région est loin d'être plate.

Une petite mésaventure en Bike and Run où je prends de l'avance en VTT que je laisse plus loin pour Alain, mais au lieu de suivre le parcours sur la gauche, je m'embarque dans une belle descente qu'il faudra que je remonte une fois que je m'aperçois que Alain ne me rattrape pas et qu'il n'y a plus de bailsage. Alain fera moins de course à pieds que prévue, il s'en est pas plein, mais devra m'attendre 18 min.

Pour la peine il fera découvrir en repartant en VTT un magnifique petit chemin dans une combe qui débouchera derrière le pont du Gard.

On finira cette première partie d'environ 4h30 à bonne allure.

Le temps de se reposer, de se changer, l'épreuve de nuit est enfin connu, course d'orientation en VTT, 13 balises à découvrir ou moins en 1h15.

Toute minute dépasser vaut une pénalité de 5 min, chaque balise manquée vaut une pénalité de 10 min, une balise bonus qui fait gagner 20 min.

Alain est un chef en matière de CO, une fois la carte en main, il établit la stratégie.

Pas de balise bonus, impasse sur 2 balises, c'est partie.

Avec ma pauvre lampe frontale, je fais amateur à côté du projecteur de Alain, heureusement, il me prête une lampe plus puissante.

1h08 plus tard, on atteint la ligne d'arrivée en se disant que l'on aurait pu aller en chercher une de plus dès le départ. C'est pas grave, on s'est régaler et on rentre sans blessure mais bien fatigué.

On se classe 12^º sur plus de 40 équipes.

Merci Alain pour cette belle après midi prolongée.

Il a la caisse cet Alain, je crois même qu'il peut tenter les moins de 4h à New York... à condition de lui mettre 20 balises sur le parcours!

Hugues

Trail du SALAGOU

Samedi 4 Octobre 2014



Résultat 22 km

Julien Frau 195^{ème} 2h32'59" à 9 km



RUN IN LYON

Dimanche 5 Octobre 2014



NOUVEAUX ADHÉRENTS

Résultat du 10 km

Geneix Frédéric 162^{ème} sur 10251 en 40mn46 102^{ème} senior
Belle performance d'un nouvel adhérent

Résultats du semi

Christelle Jovellar 2180^{ème} 2h35'21"
Premier semi pour une nouvelle adhérente



Assemblée générale 2014 / 2015

Vendredi 10 Octobre 2014

Mr le Maire Mr Bonnal et l'adjoint au sport Mr Marin, sont venus nous annoncer que le conseil général nous accordait une subvention complémentaire, bonne nouvelle....

Le bureau a réalisé son bilan financier et sportif puis a présenté les changements au sein du club.



Les Oscars ont été attribués :

aux sportifs, Julien coureur infatigable hors pair, accompagné comme il se doit avec le couple de traileur fou...Cathy et Franck, suivi de près par notre benjamine, blessée mais toujours souriante Fanny.

Mention spéciale et à l'unanimité, pour Isabelle qui s'accroche au bitume et poursuit son bonhomme de chemin, maîtrisant sa peur des chiens en venant au canicross,

Et aussi à Yann qui est un fabuleux conteur, nous faisant vivre ses découvertes pédestres, ses déboires et ses réussites que ce soit sur le blog ou sur le forum...



L'équipe de sportifs pour New York, avec le Coach...

Runincres a offert à ses adhérents une marquisette délicieuse préparée par Nathalie et Marc avant de partager une repas convivial.



les miss Couscous....



MERCI A TOUS

pour les 6 premiers mois :

- 61 courses et 4138 km parcourus en compétition en 9 mois
- 19 podiums individuels
 - 1 Jean Claude T
 - 1 Marc V
 - 1 Nathalie V
 - 1 Frédéric Y
 - 1 Florence L
 - 1 Nadine C
 - 3 Fanny V
 - 4 Bruno B
 - 6 Olivier F
- 2 podiums en duo : Cathy B / Olivier F et Thierry L / Bruno D
- 2 podiums en équipes :
 - Isabelle G/Corine P/Virginie D/Magali G/Olivia G/Hélène F
 - Doriane/Béatrice/Fanny V/Olivier H/Olivier V/Olivier F
- 3 podiums club :

Gignac	1 ^{er} club
Saussines	2 ^{ème} club
Castries	3 ^{ème} club





Championnat de France Marathon à METZ

Dimanche 12 Octobre 2014



2h42mn50s

Belle performance de Bruno.

Il voulait mettre moins de 2h 43 mission accomplie!!!!!!

36^{ème} scratch 13^{ème} Vétérans 1.

BRAVO



EN PASSANT PAR LA LORRAINE ...

Me voici donc au départ de mon 9^{ème} marathon, dans le brouillard de la Moselle.

La prépa s'est plutôt bien passée (5 sorties hebdo sur 6 semaines soit 39h pour 520km au total).

Mais je suis un peu stressé car le dernier marathon en date l'année dernière avait marqué la fin d'une progression constante ...

Dans le sas, j'entend mon voisin qui peste contre son GPS qui n'arrive toujours pas à trouver les satellites à 30s du départ ...

Le coup de pistolet résonne et c'est parti, j'ai beau être dans un sas préférentiel il y a toujours des groupes de coureurs pour des associations qui sont devant et vous oblige à slalomer sur le premier kil.

Les premiers kilomètres sont dans Metz avec beaucoup de relance, des ponts souterrains, et du brouillard qui ont fini par avoir raison de mon GPS, il a pris 500m d'avance sur le kilométrage officiel et me donne des allures complètement erronées.

Je quitte l'abri d'un groupe le pensant être trop rapide pour me retrouver à partir du 8^{ème} avec un autre VH1 avec qui je vais rester une bonne partie de la course.

On sort de Metz, et arrive enfin les grandes lignes droites pour m'installer dans mon allure, comme j'ai du mal à interpréter les infos du GPS j'ai l'impression d'être parti sur des bases ultra rapides mais j'arrive finalement au semi en 1h19h52 soit 30s d'avance sur mon record perso ...

Les km s'égrainent, et ça commence à être long, 30^{ème}, 35^{ème}, les jambes durcissent et j'arrive plus à coller à mon camarade qui commence à me mettre un peu de distance.

On rentre enfin dans Metz, je récupère un coureur décroché. J'ai beau me dire que le contrat devrait être rempli et qu'il faut que profite de ces derniers km, j'arrive pas à me relâcher.

Mon GPS me dit que je suis arrivé, mais je vois toujours pas l'arrivée et j'ai de moins en moins d'allure ... enfin les encouragements des parents, je comprend qu'il reste 200m après un dernier virage, personne derrière mais je serre les dents et j'allonge la foulée, 2:42:50 !



Une fois la ligne franchie je suis un peu à la ramasse, on m'enveloppe dans une couverture et on m'accompagne jusqu'aux bancs, j'ai encore plus mal aux jambes qu'avant. Je finis par sortir de l'aire d'arrivée, je retrouve mes parents, premières réactions, photo d'arrivée que je vous épargnerai ...

Et enfin la récompense suprême, une tente quasi vierge de coureur qui héberge toute une école de Kiné mobilisée en vain depuis le départ du marathon ... tout est oublié prêt pour le prochain !



A bientôt **Bruno B**

Les Foulées de l'Éolienne à CLAPIERS

Samedi 18 Octobre 2014



Résultat du 8 km

88^{ème} VAILLE Nathalie 00:46:54 10^{ème} V1F à 10km235

Résultats du 15 km

44^{ème} VAILLE Marc 01:21:36 6^{ème} V2M à 10km294

45^{ème} BLANCHET Jean-Pierre 01:21:42 7^{ème} V2M à 10km282



4^{ème} BELFORTTRAIL - GIROTRAIL à GYROMAGNY à côté de BELFORT (90)



Dimanche 19 Octobre 2014

Résultat de ma course nature du week-end (23,6 km // 1300mD+) à Gyromagny à côté de Belfort(90).
Général 477^{ème}/719 Julien F SEM 220/(280) 03:09:55 à 7.8km/h

Ce 19 octobre 2014, mes vacances en Alsace m'ont permis d'aller courir sur le parcours de 23km/1200mD+ du Girotrail à Giromagny petit village au Nord de Belfort aux portes du Parc Naturel des Ballons des Vosges. Cette course était pleine d'opportunités pour moi : courir près de ma région d'origine (Alsace), m'essayer à d'autres sentiers que les chemins pierreux de l'Hérault (-)), un retour aux origines du virus car c'est dans ces montagnes que je me suis découvert la passion du trail il y a tout juste 2 ans (Strongmanrun à la Bresse) mais surtout courir et partager une course avec deux de mes frangins, l'un étant avec moi sur le 23km, l'autre sur le 55km/3000mD pour son premier trail long.



Julien F





MARATHON DE MONTPELLIER

Dimanche 19 Octobre 2014



Florence sera au départ, pour la troisième fois. Objectif visé : moins de 4 heures.

Bon courage Florence.

Deux équipes :
Formées de lycéens de Léonard de Vinci (5) et de coureurs du Crès (Zhora, Virginie, Cécile, Thomas, Stéphane, Francis et Olivier F) participerons également.

Bonne course à tous
et le plaisir avant tout !



ARTICLE MIDI-LIBRE DU 17 OCTOBRE 2014
En première page



Montpellier Le 5^e marathon prend ses quartiers en ville



Le village du marathon ouvre ses portes cet après-midi. Les épreuves se déroulent samedi matin et le premier départ dimanche à 8h 45. **Montpellier** | P.3

MARATHON DE MONTPELLIER

Dimanche 19 Octobre 2014



Résultat marathon

Florence L 3h 54' 05" podium 2^{ème} en V2F



Et au départ il y avait **Florence en individuel**. Une course, un but, passer sous les quatre heures. Alors je me suis dit que si je faisais une dizaine de borne à ses côtés, cela pourrait lui permettre de faire passer plus vite cette solitude du coureur de fond.

Je suis donc sorti vers 10h40 pour essayer de l'attraper à la sortie du parc Méric, proche de la maison, juste après le semi.

J'ai pas eu beaucoup à attendre, je n'ai pas pu me refroidir, parce que Florence est arrivée rapidement et parce qu'il faisait vraiment très chaud, très très chaud.

Je lui ai demandé si elle voulait bien que je l'accompagne un peu et zou, un peu en retrait pour ne pas gêner son effort, nous voilà partis.

Kilomètre 25, elle m'annonce avoir 7 minutes d'avance sur son planning. Groups, elle court vite. Kilomètre 29, c'est 9 minutes d'avance....jusqu'ou ira-t-elle?

Je lui suggère de lever un peu le pied, elle m'écoute mais restons sur un rythme fort, environ 5'40 - 5'45 au Kil... Kilomètre 32, Grammont, elle me demande si c'est là que je la laisse. Je sens qu'elle a besoin d'aide, je reste avec elle tout naturellement. Sortie de Grammont, Olivier qui a fini son relais nous rejoint et nous encourage avant de partir.

Il fait très chaud, j'oblige Florence à boire, à prendre son gel. Portion sans ombre pour le retour vers la Région.

Retour devant les restos sur le Lez, le coup de cul est passé en marchant. Elle n'en peut plus. Le plat, elle repart. Je commence à donner de la voix pour la motiver. C'est dur. Elle souffre. encore 1000 mètres, des encouragements de coureurs et de passants. La gare, la remontée vers la Comédie, les cris et encouragements, 200 mètres, le chrono 03h53'49" - 03h53'55" - 03h54'00 et finalement:

03h54'05"

Le pari est gagné, Florence tu as réussi, Bravo, Bravo, Bravissimo
Bruno Dorison



RELAIS MARATHON DE MONTPELLIER

Dimanche 19 Octobre 2014

Bravo aussi à nos coureurs du RUNINCRES qui se sont alignés
avec les jeunes du Lycée Vinci,
belle expérience, à renouveler sur un autre parcours,
bravo à **Zohra** qui a porté le projet



Équipe 1



Équipe 2

Résultat relais marathon

28^{ème} équipe 1 3h00mn07s à 14km100
240^{ème} équipe 2 3h45mn45s à 11km200

Mai 2014. Il fait chaud.

Je cours aux côtés de Magali. Cela fait un moment que j'y pense, alors je me lance : «Magali, j'aimerais monter un projet qui inclurait les coureurs du Run in Crès et les élèves du lycée Léonard de Vinci, qu'en penses-tu ? Faire courir les élèves en relais avec les coureurs du Run in Crès...» Sa réponse ne fut dès lors que motivation pour moi... Je savais que ça n'allait pas être chose facile : faire voter le projet au CA du lycée, trouver des élèves motivés et plus ou moins entraînés, des financements et des partenaires.

Par chance, je suis entourée de gens tout aussi enthousiaste que moi quand il s'agit de mener à bout une affaire telle que celle-ci. Olivier et Hugues se sont chargés des négociations avec Temps Course, Mme Maurer, la proviseure du lycée, d'accorder les financements, Abdoul, Ilo, Modéi, Walid et Adam de courir, et certains coureurs de l'association : Virginie, Olivier, Francis, Stéphane, Thomas qui ont permis la concrétisation de ce projet grâce à leur participation au marathon en relais. L'arrivée fut un moment magique, l'aboutissement d'une belle aventure où professeur, élèves et adhérents ont cédé la place à une seule et même personne : le coureur universel symbolisant l'unité, l'amitié et l'humilité....

J'en ai rêvé, je l'ai imaginé, et il s'est réalisé : ce dimanche 19 octobre une étoile est passée...

Merci à vous tous... **Zohra**





ARTICLE MIDI-LIBRE DU 26 OCTOBRE 2014

■ Grand Montpellier

Le Crès Runincrès accompagne des jeunes lors du marathon

C'est une professeur qui a fait le lien entre le club et les jeunes

Les clients d'Amazon.com doivent payer environ 100 dollars par an (soit 7 000 en allemand, 10 000 en français) pour pouvoir acheter des livres en ligne. Amazon.com ne vend pas de livres en ligne, mais elle vend des appareils électroniques à usage personnel.

Procurer laire, en préparant plus
en 24h de course, après d'intensité
marche et les courriers souvent en
moyenne 200 km en 24h, avec souvent
de nombreux points d'arrêt et de
et à la nuit les 21-22h les 24h.

Cette œuvre la situe, malgré son débordement mathématique incluant et intégrant, à côté d'autres à Montpellier. Chez Louis El Hachimi, professeur à l'université, professeur au Lycée du Vieux-Montpellier, la formation des apprentis et celle de la Haute école, ont à côté de lui, des enseignants pour accompagner des élèves dans la découverte de la complexité et de la distance mathématique, humaine.

Le président du Livre et le conseil d'administration se sont joints au projet, ainsi que Terjes Grotan, fondateur du mouvement norvégien de sport, facilitant l'organisation.

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26



El feto puede recibir del padre con la placenta de la madre una gran cantidad de

Image 1.14 20 place Wald Astoria
Incorporated in 1900, this restaurant
in Astoria, Oregon, was one of the first
in the Northwest to serve a three-
course dinner, including French or
Russian.

1-day class - 80 people max. \$3600 per person. All-inclusive fee.

La Sella planea sobre Adana, Mosul. Thorwald se levanta por el otro lado del río. El cielo es azul, los ríos de Euphrates.

Trois belle expériences qui illustrent la diversité de la culture de la région : le Centre d'art contemporain, le Centre de la culture et le Centre de la culture.

DOI: 10.1002/for



PRÉPARATION MARATHON DE NEW-YORK

Dimanche 19 Octobre 2014

Dernière ligne droite, encore une semaine d'entraînement et basta, on file..... mais avant petite séance de préparation voyage

Essayage des tenues



ARTICLE MIDI-LIBRE DU 29 OCTOBRE 2014

Le Crès Cinq Cressoïis aux portes d'une grande aventure sportive

Dans le viseur, le mythique marathon de New York. Go !

Dans le club Cressois, on choisit les cinq représentants cressois qui vont courir ce marathon géant plus de 50 000 pas longuement au marathon de New York. Alors voilà, ils sont hommes de l'équipe, encadrés par Hélène Parantier, athlète cressoisienne : Orlin Gani, Marcel Gola et Cédric Piquet, pour qui c'est une grande première, entraînés de près de quarante ans, suivent un plan de préparation sérieux, suivi en plus d'être par un professionnel. Mais, grâce au matériel spécialisé dans le club d'été, les compétences ont pu effectuer le test de vitesse maximale en milieu (VMA).

500 km d'entraînement

C'est par ce biais de connaître la vitesse à laquelle la consommation d'énergie est maximale. Au-delà, cette consommation d'énergie plus si le corps fait alors appel à la même énergie pour l'effort pour compléter les besoins énergétiques de la course.

Pour les entraîneurs, c'est l'ensemble des éléments qui se sont mobilisés pour les accompagner dans les courses longues mais aussi lors des séances de récupération. Après quelques jours d'entraînement, ils sont prêts à partir. Les



■ L'équipe cressoisienne après leur séance de préparation au marathon.

ils seront en mesure de le faire sans aucun problème jusqu'à l'arrivée. Une expérience inoubliable pour ces cinq athlètes qui partiront le 2 novembre dans Central Park.

■ <http://www.cressois.fr>
M. Parantier

■ Une Cressoisienne à la tête

Le 20 octobre, un reportage dans la deuxième partie de l'émission "Europe" sur France 2 à 20 h 30, sera consacré aux athlètes de la Cressois.

Domènec Andrieu. Le journaliste Jean-Pierre Mathot a suivi l'entraînement pendant plus de six mois au NBO Paris et pendant une de ses semaines sur les Cressois. Andrieu a été en avril dernier, invité par le directeur régional de l'athlétisme de l'Association Française de l'ATHLÉTISME (AFA). Depuis 1999, Domènec Andrieu travaille dans l'accompagnement à l'entraînement pour les athlètes professionnels.

Env. 01 30 71 01 70

Course du TRIADOU

Samedi 25 Octobre 2014



Résultat du 12 km

40 ^{ème}	FAVANTINES Olivier	00:52:42	8 ^{ème}	V2M à 13km	662
74 ^{ème}	BONNEFOI Daniel	00:56:29	22 ^{ème}	V1M à 12km	747
121 ^{ème}	PIERROUX Thomas	00:59:54	2 ^{ème}	CAM à 12km	020



Olivier termine 2^{ème} V2 et Daniel B 8^{ème} V1 du challenge du Pic Saint-Loup.
Bravo à Thomas pour son 1^{er} podium sous les couleurs de Run in Cres.

Ce samedi s'annonçait radieux.

Pas un nuage à l'horizon , une température de presque 25° .

Un trio de Runincres va s'élancer sur la 13e édition des foulées du Pic Saint Loup et comptant pour la dernière manche du challenge de Pic Saint Loup.

La course ne fut pas dure . Pas de montée et pas de passages délicats, mais de longues lignes droites interminables. A l'arrivée, Olivier finit en 40^{ème} position (8^{ème} V2) et finalise sa 2^{ème} place au classement scratch du challenge. Daniel finit 74^{ème}, pas mal vis à vis de sa bronchite des 2 derniers jours.

Enfin, **Thomas sous les couleurs de Runincres fini sous l'heure de course (59'54'')** obtient son **1^{er} podium en catégorie cadet.**
BRAVO !





La ronde de la Châtaigne à SUMÈNE

Dimanche 26 Octobre 2014



5 ^{ème}	YOT Frédéric	01:01:29	SEM 3	14,638
48 ^{ème}	FAVANTINES Olivier	01:18:57	V2M 8	11,400

Dur dur pour Olivier qui a enchainé 2 courses ce week end et excellente 5^{ème} place au général pour Frédéric.

La ronde de la châtaigne
dimanche 26 octobre 2014



Bravo les gars !

Retour sur mes terres cévenoles pour participer à la ronde des châtaignes nouvelle version. Frédéric Yot m'accompagne.

Avant la course séquence nostalgie. Je retrouve d'autres coureurs qui comme moi, ont participé maintes fois à cette épreuve mythique et qui, pour certains ont rechaussé les baskets pour l'occasion

Les cheveux ont blanchis, les enfants ont grandi, mais le plaisir est toujours là.

Le parcours a changé à 60%. Dès le 3^{ème} kilomètre je sens que la course du Triadou de la veille a laissé des traces. Faut dire que le 3^{ème} du challenge à été à mes basques tout le parcours et j'ai du courir plus vite que prévu.

Mais revenons à la ronde. Une cote interminable, puis une grande descente nous ramène vers le village. A quelques centaines de mètres de l'arrivée Frédéric m'attend et m'annonce qu'il est 5^{ème}. Superbe performance sur ce parcours exigeant. Mais je lui laisse le soin de commenter sa course.



Olivier F



MARSEILLE - CASSIS

Dimanche 26 Octobre 2014

Résultat des 20km sur 14424 arrivants

Philippe GROUSSET 11070^{ème} (1546^{ème} V2) en 2h14mn18s
Isabelle GROUSSET 11263^{ème} (798^{ème} V1) en 2h15mn13s





30km des Hospitaliers à NANT

Samedi 1^{er} Novembre 2014



A Nant se tenait les 1 et 2 Novembre le festival de trail des Hospitaliers, 1 semaine après son jumeau des Templiers...

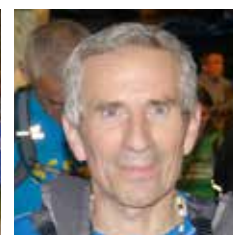
Résultat du 30km :

Olivier F

3h47mn49s

Nous sommes arrivés en famille le vendredi soir pour prendre un peu l'ambiance du village et Olivier F. nous a rejoint samedi matin pour s'aligner sur le Trail Larzac-Dourbie de 30km... Trail très exigeant !!!

Des méchantes crampes ont joué des tours à notre grimpeur cévenol mais il a quand même réalisé une superbe performance en bouclant ce périple en 3h47!!!



75km des Hospitaliers à NANT

Dimanche 2 Novembre 2014



Résultat 75km :

Franck B

113^{ème} en 11h17mn27s

Catherine B

265^{ème} en 13h03mn49s



Après une très courte nuit (réveil à 3h30)... et pas de nuit du tout pour moi (comme d'hab le stress est trop fort !), Olivier nous accompagne pour prendre le départ de ces fameux 75km et 4000D+ auxquels on pense depuis le mois de juillet... on espère être prêts et que notre entraînement porte ses fruits !

Frontales allumées on part à 5h du matin pour quelques heures d'aventure !

Monotrases dans la forêt, grands chemins et les kms filent ... je retrouve Olivier au 15^{ème} km qui me dit que Franck est dans les 100 premiers et qu'il va super bien ! Je suis contente ! Je m'étonne de ne pas avoir beaucoup grimpé mais Olivier me rassure, ça arrive de suite après !!

Effectivement longue ascension sur + 20 km pour arriver dans le brouillard à St Guiral et début de la descente jusqu'à la Dourbie, au 42^{ème} km...

Arrêt au ravito et pause avec Olivier qui me remplit ma gourde, je me sens super en forme !! Franck est toujours dans les mêmes temps ! Je suis rassurée. Après 5 min je repars en donnant rendez vous à Olivier à Cantobre.

Les 15 kms qui suivent ont eu raison de mon genou et j'ai de plus en plus de mal à courir dans les descentes ... je suis dégoûtée parce que je me sens super bien. Tant pis, obligée de courir dans les montées pour limiter la casse au niveau temps. Mes bâtons m'ont servi de cannes ! Manque de bol ma montre me lâche aussi et je n'ai plus les kms... me reste plus que l'heure... je fais avec !

Une bonne gamelle dans la descente sur Trèves et je m'arrête au ravito ...

Je repars direction Cantobre où les enfants, mes parents et Olivier m'attendent. Que ces kms étaient longs!!! c'était interminable! Heureusement qu'Olivier est venu me récupérer sur le chemin, ça m'a vraiment boostée!

Une crêpe avalée au ravito, un bisou aux enfants et nous repartons avec Olivier pour terminer cette superbe course... les genoux en vrac mais je veux finir coûte que coûte !

Le roc nantais reste au programme avant d'arriver à Nant... je m'y attaque clopin clopant et passe la ligne d'arrivée avec Sacha et Morgane ! Défi relevé ! Mes parents et Franck sont là aussi... je suis super contente !

Un immense merci à Olivier !!!





Marathon de NEW-YORK

Dimanche 2 Novembre 2014

Alain GIANI	4h 17' 41"
Magali GEHIN	5h 23' 50"
Olivia GIANI	5h 25' 27"
Hélène FAVANTINES	5h 31' 06"
Corinne PAYSANT	5h 31' 07"



Le tiers du Marathon à LAVERUNE

Dimanche 2 Novembre 2014



Résultat du 14,065km

9	252	BELLIER Bruno	00:52:12	4 ^{ème} V1M	16,167
27	573	GENEIX Frédéric	00:57:16	12 ^{ème} SEM	14,736
109	534	VALERY Olivier	01:05:00	41 ^{ème} V1M	12,983
142	614	GUIGNARD Stéphane	01:06:00	49 ^{ème} SEM	12,786
254	649	BORDES Guillaume	01:12:14	81 ^{ème} SEM	11,683
258	533	VALERY Odile	01:12:39	10 ^{ème} V1F	11,616
301	527	EL HMAM Zohra	01:14:48	15 ^{ème} V1F	11,282
374	514	BRUN Isabelle	01:20:51	34 ^{ème} V1F	10,438
407	308	GROUSSET Isabelle	01:24:25	41 ^{ème} V1F	9,997

WEEK-END D'HALLOWEEN

**Le Runincrès ont fait très fort
avec près de 756km parcourus en compétition**

ARTICLE MIDI-LIBRE DU 13 NOVEMBRE 2014

Runincrès : des courses de Laverune à Big Apple, en passant par Nant

Pour le week-end d'Halloween, les coureurs de Runincrès ont fait très fort avec près de 756 km parcourus en compétition.

Tout d'abord, tout près de nous, neuf inscrits ont participé au tiers de marathon de Laverune. Une course très sympathique de 14 km, avec Bruno Bellier et Frédéric Genieux qui réalisent un temps en dessous des 60', suivis de près par Olivier Valery et Stéphane Guignard ; Guillaume Bordes passe la distance en 1 h 12'. Puis c'est aux filles en bleu,



■ Cinq coureurs en bleu ont tenté l'aventure du marathon de New York

nivelé important. Cathy finit en 13 h 03' ; pour une première, c'est une réussite tandis que son mari achève sa performance en 11 h 17'.

Mais Runincrès ne s'arrête pas là : cinq coureurs en bleu étaient sur la ligne de départ du marathon de New York. Une épreuve mythique par la ferveur qu'elle déclenche au cœur de Big Apple mais aussi par le nombre d'inscrits.

Un temps extrêmement froid et venteux a cueilli les coureurs dès le début de la course et ne s'est pas amélioré dans la journée. Mais peu im-

VIE DU CLUB : Test VMA

Samedi 15 Novembre 2014

SAMEDI 15 NOVEMBRE

STADE GAMET

TEST VMA à 9H

PHOTO DU CLUB à 11h



**SUIVI D'UN
APERITIF!**

Pour connaître l'allure des fractionnés allez sur le site <http://acw.online.fr/vma.html>
Vous indiquez en haut à gauche votre VMA, les temps des différentes distances apparaitront.

Ou encore ce site pour connaître selon votre VMA vos temps de passage théorique sur les différentes distances de 100m à 100km <http://amscap.free.fr/cap/allures.php>

Enfin pour améliorer la VMA , quelques conseils :
<http://runners.fr/quatre-semaines-pour-ameliorer-votre-vma/>

13.6	Didier T	16.3	Olivier V
14.8	Cédric B	15.3	Guillaume B
15	Olivier H	14	Florence L
13.5	Audrey B	15.4	Alain G
17,6	Francis C	11.9	Patrick D
16.4	Stephane G	11	Sophie D
12.4	Martine P	15.4	Laurent A
16.4	Patrice P	16	Alexandra B
17.4	Thomas P	12	Sophie L
15.9	Yann G	12.1	Sabine G
16.6	Bruno D		
16.1	Gregory G		



VIE DU CLUB : Photo du CLUB

Samedi 15 Novembre 2014



VIE DU CLUB : Photo du CLUB

Samedi 15 Novembre 2014



Foulées d'Automne à ST-JEAN-DE-VÉDAS

Dimanche 16 Novembre 2014



ARTICLE MIDI-LIBRE DU 14 NOVEMBRE 2014

Saint-Jean-de-Védas De belles Foulées d'automne

Ce dimanche 16 novembre, 24^e édition de cette course dont les bénéfices vont à des



■ Le record de 2013, avec 727 participants, sera-t-il battu cette année ? On l'espère...

Quels que soient leur niveau ou leur âge, tous ceux qui aiment la course à pied sont invités à se retrouver en début de matinée ce dimanche 16 novembre sur l'esplanade de l'Ortet, pour la 24^e édition des Foulées d'automne, organisée par le service des sports avec le concours de Védas Endurance et d'Hérault sports. Au programme, deux courses pédestres de 7 km et 12 km, une nouveauté cette année, et trois courses pour enfants. Comme chaque année, les recettes seront redistribuées à des associations (Espoir pour un enfant et Unicef). Des récompenses seront offertes aux trois premiers au scratch ; aux trois premiers de chaque catégorie, avec tee-shirts collectors aux 640 premiers inscrits et coupe à l'association la plus représentée. Pour le challenge entreprises, un

classement sera effectué sur le 12 km, avec coupe pour les trois premières. Les enfants, eux, recevront tous médaille et tee-shirt. Les inscriptions (7€ le 7 km et 9€ le 12 km) se feront à partir de 8h (arrêt trente minutes avant le départ de chaque course) ; retrait des dossards dès 8h15. Départs : 9h pour le 500 m (enfants de 6 à 9 ans) ; 9h15 pour le 1000 m (10-11 ans) ; 9h30 pour le 2000 m (12-13 ans) ; 10h, départ conjoint des 7 km et 12 km. Le record de l'an passé de 727 participants, sera-t-il battu ?

● Conférence sur Edith Piaf

Ce vendredi 14 novembre, à 20h30, la médiathèque Jules-Verne organise une conférence-concert avec Stan Cuesta et La boîte à Tuty sur le thème "Les auteurs et compositeurs d'Edith Piaf". Entrée libre, places limitées. Contact : 04 99 51 22 40.



Belle matinée ensoleillée pour ces 24^{ème} Foulées d'Automne de St Jean de Védas.

Au programme cette année 7 et 12 km. Thomas était inscrit sur le 7 et Fabrice sur le 12 km.

Ce fut également pour nous l'occasion de retrouver Isabelle, Philippe, Grégory et Guillaume.

Parcours «assez vallonné» aux dires de tous mais belle course.

Thomas finit 17^{ème} au classement général en 29'58 et 1^{er} junior et monte ainsi sur le podium.



Résultat du 7 km

17 PIERROUX Thomas

00:29:58

1^{er} JU à 14 km PODIUM

Résultat du 12 km

88 PIERROUX Fabrice

00:56:20

32^{ème} V1 à 13km500

139 GUIBERT Grégory

00:59:34

57^{ème} SE à 12km800

189 BORDES Guillaume

01:01:28

72^{ème} SE à 12km400

318 GROUSSET Philippe

01:09:24

57^{ème} V2 à 11km

362 GROUSSET Isabelle

01:12:20

22^{ème} V1 à 10km5



Foulées CASTELNAUVIENNES

Dimanche 23 Novembre 2014

Résultat du 5 km

24	PIERROUX Thomas	00:21:06	1^{er} JUH à 14km22	PODIUM
158	PIERROUX Martine	00:33:57	V1F 18	run in cres 8.84

Résultat du 15 km

42	DORISON Bruno	01:03:52	9 ^{ème} V1H à 13km90
153	HERVE Olivier	01:15:35	47 ^{ème} V1H à 11km75
186	DEVEUGHELE Patrick	01:19:04	33 ^{ème} V2H à 11km23
192	DORISON Valérie	01:19:36	10 ^{ème} V1F à 11km16
195	BRUN Isabelle	01:19:51	11 ^{ème} V1F à 11km12
199	SAUVAIRE Pascal	01:20:10	55 ^{ème} SEH à 11km08
228	GRAND Roland	01:23:20	14 ^{ème} V3H à 10km66

La Gazette du CRÈS

ARTICLE GAZETTE DU CRÈS DÉCEMBRE 2014

RUNINCRES



RUNINCRES change de continent
 5 Cressois engagés au Marathon de New York le 1^{er} novembre dernier. **Alain Giani** était le seul homme de l'épopée accompagné par **Hélène Favantines, Olivia Giani, Magali Gehin, Corinne Paysant**. Sans oublier notre accompagnant de choc **Regis Paysant**.

Une aventure ! Le stade Rolland Gamet a été témoin d'exploits plus ou moins brillants....merci à la municipalité de nous avoir permis d'y courir le soir à la fraîche en plein mois de juillet. Impossible de reculer, nos Cressois sont prêts et iront jusqu'au bout. Le départ est donné du célèbre pont Verezzano, un peu plus de 4km de long, 12 voies de circulation sur 2 étages, toute la démesure américaine avec un peu plus de 50 000 coureurs. Le vent est très fort et froid. Enfin le quartier du Bronx s'ouvre à nous ; accueillis par les célèbres tambours, nos cœurs explosent quand on entre dans Brooklyn. C'est au son du Gospel que la course se poursuit vers le quartier du Queens et une parodie des « Village People » réalisée par les habitants. Le passage de l'East River sanctionne les 27 kilomètres de course déjà parcourus, plus question d'abandonner. La course se poursuit par la 1^{ère} Avenue (longue de plus de 5 km), toute la population de New York est là pour nous encourager. La 5^{ème} avenue se dessine, la fin n'est plus très loin, voilà Central Parc. C'est l'arrivée, chargée d'émotion, des larmes de joie, de satisfaction d'avoir réalisé ces 42km 195m sans blessure, des images plein la tête et la furieuse envie de repartir dans un autre défi, pourquoi pas Londres en 2016. Vous pouvez consulter les commentaires des coureurs sur le blog de RUN IN CRES.

<http://run-in-cres.blogspot.fr> *Olivier Favantines, Président*

Les foulées de la solidarité au CRÈS

Samedi 29 Novembre 2014



6^E FOULEES DE LA SOLIDARITE

Samedi 29 Novembre 2014

AU PROFIT DU SERVICE D'AIDE ALIMENTAIRE DU CRÈS



Sur le site du Lac

Inscription sur place
à partir de 13h30,
sous forme de denrées
non périssables.

Préinscription sur le site
www.tempscours.com

Certificat médical ou licence obligatoire



- 13h00 Canicross (6,5 km)
(préinscription obligatoire)

- 14h15 Marche nordique

- 14h30 1^{ère} course enfant (200 m)

- 14h40 2^{ème} course enfant (800 m)

- 14h50 3^{ème} course enfant (1,2 km)

- 15h15 Course adulte (6,5 km)

04-67-87-48-00



www.ville-lecres.eu



Le Crès



**ARTICLE MIDI-LIBRE DU
SAMEDI 29 NOVEMBRE 2014**

Le Crès

Un canicross pour la bonne cause



Il y aura 42 chiens qui vont courir pour la Banque alimentaire.

L'après-midi du samedi 29 novembre sera le théâtre d'un événement inédit : le canicross pour la Banque alimentaire. Cette manifestation permet, chaque année, de récolter près d'une centaine de donations alimentaires non périssables. En effet, chaque participant a la chance d'obtenir de son club d'inscription une bourse de produits alimentaires. Cette année, les bénévoles, mais également les chiens et leurs maîtres, ont participé à la manifestation. Cette dernière a été organisée par la Banque alimentaire du Crès. Le canicross est une activité qui consiste à courir avec son chien. Les participants ont parcouru un circuit de 10 km, en partant de la Banque alimentaire du Crès. Le canicross est une activité qui permet de renforcer le lien entre le maître et son chien, tout en participant à une bonne cause.

Le canicross est une activité qui consiste à courir avec son chien. Les participants ont parcouru un circuit de 10 km, en partant de la Banque alimentaire du Crès. Le canicross est une activité qui permet de renforcer le lien entre le maître et son chien, tout en participant à une bonne cause.



Laurence
du CANICROSS



Ces 6^{èmes} foulées de la Solidarité sont un succès.

Malgré le temps maussade, une centaine d'enfants sur les 3 courses, **237 arrivants à la course phare**, une quarantaine de canicrosses et une cinquantaine de marcheurs nordiques ont répondu présent. Presque deux tonnes de denrées alimentaires ont été récoltées.

Je tiens à remercier :

- le bureau et les bénévoles de Run In Crès,
- le club canin de Teyran pour leur implication,
- les sponsors : Hérault Sport, Royal Canin, la pharmacie Près du lac, Plus belle la vue, Chrono Drive, le crédit Mutuel de Castelnau, le Credit Agricole de Castries et Carrefour Market pour leurs lots,
- les photographes Daniel et Olivier Verger qui ont immortalisé l'évènement.

Un grand merci également aux employés municipaux qui ont installé les barrières et rendu le parcours praticable. La collaboration avec la mairie, notamment **Lionel Marin délégué aux sports** et **Nicolas Veziers**, responsable des sports, a été totale, et ce depuis plusieurs mois.

Pour terminer, message perso : Thierry et Laurence vous avez fait un boulot de « malade ».

A l'année prochaine pour la 7^{ème} édition

Olivier FAVANTINES



L'ORGANISATION



LA COURSE ADULTE

237 coureurs Adultes

GIANI Alain



LEROY Serge



MARIN Lionel



MIŁOSZYK Francis



TROISE Didier

MARIN Lionel	00:33:58	26 ^{ème}	V1M	à 11,482
LEROY Serge	00:38:04	8 ^{ème}	CAM	à 10,245
MIŁOSZYK Francis	00:40:00	14 ^{ème}	V3M	à 9,750
TROISE Didier	00:41:01	31 ^{ème}	V2M	à 9,508



*Soupe à l'oignon
offerte aux sportifs pour
se réchauffer les papilles*

LES COURSES ENFANTS



LA MARCHE NORDIQUE



IRONMAN
GRES



20km de MONTPELLIER

Dimanche 30 Novembre 2014



Résultats

GENEIX Frédéric	01h25'17	53 ^{ème} SEH à 14,07
CLAUSS Francis	01h25'24	54 ^{ème} SEH à 14,05
DORISON Bruno	01h26'26	37 ^{ème} V1H à 13,88
PENICAUT Sébastien	01h28'27	78 ^{ème} SEH à 13,57
PIERROUX Thomas	01h31'46	6 ^{ème} JUH à 13,08
PIERROUX Fabrice	01h33'31	100 ^{ème} V1H à 12,83
GUERIN Yann	01h33'59	51 ^{ème} V2H à 12,77
DORISON Valérie	01h47'53	35 ^{ème} V1F à 11,12
BOLOT Jean-Régis	01h49'12	240 ^{ème} V1H à 10,99
FAVANTINES Hélène	02h02'05	25 ^{ème} V2F à 9,83
GEHIN Magali	02h02'12	74 ^{ème} V1F à 9,82
JOVELLAR Christelle	02h03'59	76 ^{ème} V1F à 9,68
VALERY Odile	02h08'57	86 ^{ème} V1F à 9,31
VANHEULE Benedicte	02h08'58	87 ^{ème} V1F à 9,3





ŒNOTRAIL de SAINT-CHRISTOL

Dimanche 7 Décembre 2014

Laurent, et Isabelle B seront au départ du 11km
Olivier H sur le 23km



HIVERNATRAIL

Dimanche 14 Décembre 2014

Résultats du 35km :

Olivier F	48 ^{ème}	7 ^{ème} V2	3h41'13 à 9,49/h
Sébastien P	132 ^{ème}	50 ^{ème} se	4h10'30 à 8,38/h
Franck B	137 ^{ème}	59 ^{ème} V1	4h12'13 à 8,33/h
Julien F	349 ^{ème}	97 ^{ème} se	5h25'55 à 6,44/h

Résultats du 18km

Olivier V	152 ^{ème}	58 ^{ème} V1	1h58'55 à 9,33/h
Laurent A	173 ^{ème}	65 ^{ème} V1	2h01'23 à 9,14/h
Odile V	361 ^{ème}	20 ^{ème} V1	2h24'56 à 7,66/h



TRAIL de MIREVAL

Dimanche 14 Décembre 2014

6 coureurs du Run In Cres au départ

Résultats du 9km féminin :

Christelle J	77 ^{ème}	27 ^{ème} FV1	1h02'17 à 8.7/h
--------------	-------------------	-----------------------	-----------------

Résultats du 25km solo :

Frédéric G	31 ^{ème}	19 ^{ème} SE	2h16'48 à 11/h
Stéphane G	66 ^{ème}	33 ^{ème} SE	2h28'31 à 10.1/h

Résultats du 25km relais :

Grégory G et Guillaume B	27 ^{ème}	2:28'31 à 10.1/h
--------------------------	-------------------	------------------

Epilogue du challenge du Pic St Loup avec la remise des récompenses.
Deux pour Olivier : 2^{ème} V2 et présence sur les 5 courses.
Récompense également à Daniel pour avoir parcouru les 5 épreuves.



L'heure était aux récompenses vendredi dernier pour saluer les concurrents des cinq courses.



Vendredi dernier, à l'issue de la compétition de canoë-kayak du Grand Prix Saint-Loup (CXXIPE), l'équipe était aux premières loges pour les épreuves après participer au challenge du Pic Saint-Loup. Une manifestation organisée par le CXXIPE et portée par l'Esport.com. Cinq canoës combattants pour cette édition : le Koe du Maître à Lander, le Pêche du Pic à Saint-Médard, les Kléber de Saint-Géry, le redoutable des Perceuses à Teyssié, les Pêche du Pic à Tréchaux. Sixième d'élite dans plusieurs de la CXXIPE, et en vogue comme chez Eric Bédard, l'entraîneur, soulignant : « ce plus de 100 participants, pour 1000 et 2000 euros. C'est la première de leur catégorie ayant participé dans toutes les épreuves et ayant eu la possibilité de se représenter ensuite. Tout cela est en accord avec les principes de la compétition ».

[illegible]

**ARTICLE MIDI-LIBRE DU
SAMEDI 20 DÉCEMBRE 2014**



Montée de la Pène à GALARGUES

Dimanche 7 Décembre 2014

595 coureurs au départ

50 ^{ème}	Frédéric G	51'30	20 ^{ème} SEM	14.3km/h
89 ^{ème}	Francis C	53'25	32 ^{ème} SEM	13.8
148 ^{ème}	Bruno D	56'09	41 ^{ème} VM	13.1km/h
149 ^{ème}	Hugues L	56'17	41 ^{ème} V1M	13.1km/h
158 ^{ème}	Fabrice P	56'39	46 ^{ème} VM	13km/h
376 ^{ème}	Florence L	1h 06'43	10 ^{ème} V2F	11.1km/h
377 ^{ème}	Thomas P	1h 06'45	5 ^{ème} JUM	11.1km/h
435 ^{ème}	Valérie D	1h 10'15	22 ^{ème} V1F	10.5km/h
439 ^{ème}	Isabelle B	1h10'20	23 ^{ème} V1F	10.5km/h



Préparation MARATHON de BARCELONE



Vendredi 19 Décembre 2014



Voilà, c'est parti pour la préparation du marathon de Barcelone ! Beaucoup de fébrilité pour les novices de la distance: Olivier H, Alexandra, Odile et Olivier V. Heureusement que les habitués que sont Cédric, Nathalie et Florence sont là pour nous rassurer (En fait, on n'est pas du tout rassurés....).

Début du programme fixé au lundi 5 janvier.

Une chose est sûre, on a déjà passé une super soirée et si on assure autant qu'à l'apéro, pas de doute: de grandes performances nous attendent !



LUNDI 5 JANVIER 2015

C'est parti pour un entrainement de 10 semaines non stop jusqu'au 15 mars 2015.

Une délégation de Run In Crès sera en effet engagée sur le marathon de Barcelone pour sa 37^{ème} édition.

Sportivement

Parade de NOËL

Mercredi 17 Décembre 2014

Avec un peu de retard pour la fraîcheur de l'information mais avec de l'avance pour souhaiter de bonnes fêtes à tous, voilà notre parade de Noël 2014.

Elle clôturait une saison particulièrement riche en émotions, en découvertes avec comme événements marquants :

- de nouveaux adhérents sympathiques et toujours partants pour découvrir de nouvelles courses,
- de nombreux runincressoises devenus marathoniens,
- une solidarité à toute épreuve avec un record battu en kilo ramassés pour la course de la solidarité au profit des personnes en difficulté .

Et toujours cette bonne humeur qui caractérise notre association sportive

Bonnes fêtes à tous



Vin chaud et apéro après la Parade de NOËL





Course des 3 collines ST GERVASY

Dimanche 4 Janvier 2015

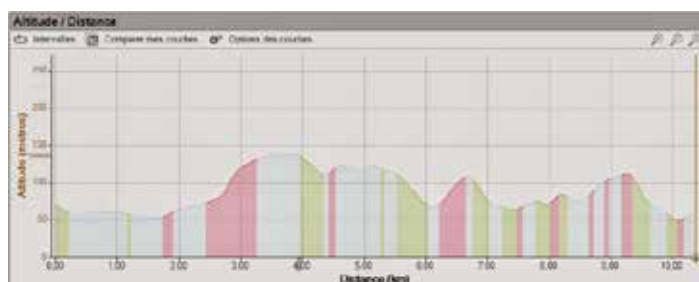
10km400 497 arrivants

39 ^{ème}	GENEIX Frédéric	20 ^{ème} SEM	00:44:34.77 à 14km00
54 ^{ème}	FAVANTINES olivier	8 ^{ème} V2M	00:45:42.57 à 13km65
422 ^{ème}	JOVELLAR Christelle	33 ^{ème} V1F	01:08:39.00 à 9km09
423 ^{ème}	FAVANTINES Helene	21 ^{ème} V2F	01:08:39.05 à 9km09

Températures clémentes pour ce premier rendez vous de l'année.

Près de **500 coureurs au départ pour 10km400 et 200 D+**. Parcours super sympa en garrigue, assez costaud avec 3 grosses côtes dont la première, la plus longue, assez cassante (les filles n'ont pas vraiment aimé). Une pente raide aux alentours du 8^{ème} kilo caillouteuse à souhait... mais ça c'est mon avis !

Organisation et bénévoles au top, super ravito à l'arrivée avec galettes des rois.



Duo blanc de l'AIGOUAL

Dimanche 4 Janvier 2015

12 km / 174 équipes

87 ^{ème}	BERNAUD Laurent/ GIANI Alain	01:26:35	4 ^{ème} V2M	à 8km316
-------------------	------------------------------	----------	----------------------	----------

Foulées du Château de CAVEIRAC (30)

Samedi 10 Janvier 2015



Parcours de 10km200

Les chemins vous emmènent jusqu'à la crête dominant Caveirac et de là vous pouvez apercevoir le Mont Ventoux La grande Motte, Les Alpilles, le Pic ST Loup, le Mont Aigoual, vous reviendrez par la Font d'Arques avant un retour sur le goudron et la ligne droite d'arrivée qui mène au château.

1009 arrivants

178 ^{ème}	PIERROUX FABRICE	70 ^{ème} V1	00:47:49 à 12km5
281 ^{ème}	ALDON LAURENT	100 ^{ème} V1	00:50:39 à 11km8
320 ^{ème}	PIERROUX THOMAS	5 ^{ème} JU	00:51:41 à 11km6
646 ^{ème}	GROUSSET PHILIPPE	135 ^{ème} V2	00:59:47 à 10km
810 ^{ème}	GROUSSET ISABELLE	77 ^{ème} V1	01:04:45 à 9km3
849 ^{ème}	GEHIN MAGALI	209 ^{ème} V1	01:06:24 à 9km
859 ^{ème}	LAURENS SOPHIE	91 ^{ème} V1	01:06:35 à 9km



REMERCIEMENTS

Un immense merci à **Florence H** pour l'impression du calendrier 2015.

Adhérents, n'hésitez pas à le demander lors des séances d'entraînements au stade.

Le bureau

Calendrier 2015						
janvier	février	mars	avril	mai	juin	
01 J. Jaur de l'As	01 D. Elia	01 D. Aubin	01 M. Hugues	01 V. Fern du Tracal	01 L. Justin	
02 V. Basile	02 L. Présentation	02 L. Charles le B.	02 J. Sandrine	02 S. Boris	02 M. Blandine	
03 S. Genevieve	03 M. Blaise	03 M. Guénolé	03 V. Richard	03 D. Phil. Jacq.	03 M. Kevin	
04 D. Odion	04 M. Veronique	04 M. Casmir	04 L. Isidore	04 L. Sylvain	04 J. Clotilde	
05 L. Edouard	05 J. Agathe	05 J. Olive	05 D. Hayane	05 M. Judith	05 V. Igor	
06 M. Balhazar	06 V. Gaston	06 V. Colette	06 L. Yane de Piques	06 M. Prudence	06 S. Norbert	
07 M. Raymond	07 S. Eugénie	07 S. Félicité	07 M. Jean-B. de la Salle	07 J. Gaele	07 D. Gilbert	
08 J. Lucien	08 D. Jacqueline	08 D. Jean de Dieu	08 M. Julie	08 V. Valérie 1942	08 L. Médard	
09 V. Alix	09 L. Apolline	09 L. Françoise	09 J. Gauthier	09 S. Pac'A'mie	09 M. Diane	
10 S. Guillaume	10 M. Amaud	10 M. Vivien	10 V. Fulbert	10 D. Solange	10 M. Landry	
11 D. Paulin	11 M. N-D. Lourdes	11 M. Rosine	11 S. Stanislas	11 L. Estelle	11 J. Barnabe	
12 L. Tatiana	12 J. Félix	12 J. Justine	12 D. Jules	12 M. Achille	12 V. Guy	
13 M. Yvette	13 V. Béatrice	13 V. Rodrigue	13 L. Ida	13 M. Rolande	13 S. Antoine de P.	
14 M. Nina	14 S. Valentin	14 S. Mathilde	14 M. Maxime	14 J. Alcegaun	14 D. Elisee	
15 J. Rémi	15 D. Claude	15 D. Louise	15 M. Pateme	15 V. Denise	15 L. Germaine	
16 V. Marcel	16 L. Julienne	16 L. Bénédicte	16 J. Benoit-Joseph	16 S. Honoré	16 M. Aurélien	
17 S. Roseline	17 M. Alexis	17 M. Patrice	17 V. Anicot	17 D. Pascal	17 M. Hervé	
18 D. Prisca	18 M. Bernadette	18 M. Cyrille	18 S. Parfait	18 L. Eric	18 J. Léonce	
19 L. Marius	19 J. Gabin	19 J. Joseph	19 D. Emma	19 M. Yves	19 V. Romuald	
20 M. Sébastien	20 V. Aïnée	20 V. Alessandra	20 L. Odette	20 M. Bernardin	20 S. Silvere	
21 M. Agnès	21 S. P. Damien	21 S. Clémence	21 M. Anselme	21 J. Constantin	21 D. Rodolphe	
22 J. Vincent	22 D. Isabelle	22 D. Lea	22 M. Alexandre	22 V. Emile	22 L. Alban	
23 V. Barnard	23 L. Lazare	23 L. Victorien	23 J. Georges	23 S. Didier	23 M. Audrey	
24 S. Fr. de Sales	24 M. Modeste	24 M. Cath. de Suède	24 V. Fidèle	24 D. Persepolis	24 M. Jean-Baptiste	
25 D. Cony. S. Paul	25 M. Roméo	25 M. Humbert	25 S. Marc	25 L. Lucile de Persepolis	25 J. Prosper	
26 L. Paule	26 J. Nestor	26 J. Larissa	26 D. Alida	26 M. Bérenger	26 V. Anthelme	
27 M. Angèle	27 V. Honorine	27 V. Habib	27 L. Zita	27 M. Augustin	27 S. Fernand	
28 M. Th. d'Aquin, Maureen	28 S. Romain	28 S. Gontran	28 M. Jour du Sour	28 J. Germain	28 D. Hénée	
29 J. Gidas		29 D. Ouzlys	29 M. Cath. de St.	29 V. Aymar	29 L. Pierre, Paul	
30 V. Martine		30 L. Amélie	30 J. Robert	30 S. Ferdinand	30 M. Marial	
31 S. Marcelle		31 M. Benjamin		31 D. Visitation		

VIVE LA GALETTE

Samedi 17 Janvier 2015

Après notre traditionnel entraînement et pour maintenir la tradition des Rois et des Reines, les bleus se sont retrouvés au club house du stade Gamet.... galettes, royaumes, cidres et bonne humeur
et voilà....besoin de rien de plus





Trail de COUTACH à SAUVE (GARD)

Dimanche 25 Janvier 2015

30km - Trail de Coutach :

91^{ème} PÉNICAUT Sébastien 79 39^{ème} SEM 87 M 03:13:21 à 9.31

SCRATCH : 254 participants dont M : 222 SEM : 77



15km - Trail des Camisards : Christelle, Daniel, Francis, Julien, Frédéric et Olivier F

25 ^{ème}	FAVANTINES Olivier	64 ^{ème}	1 ^{er} V2M 24 M	01:19:38 à 11.30
41 ^{ème}	CLAUSS Francis	77 ^{ème}	17 ^{ème} SEM 40 M	01:25:11 à 10.57
47 ^{ème}	GENEUX Frédéric	77 ^{ème}	19 ^{ème} SEM 46 M	01:26:35 à 10.39
70 ^{ème}	BONNEFOI Danie	74 ^{ème}	30 ^{ème} V1M 69 M	01:31:37 à 9.82
172 ^{ème}	FRAU Julien	77 ^{ème}	63 ^{ème} SEM 165 M	01:46:04 8.49
308 ^{ème}	JOVELLAR Christelle	74 ^{ème}	28 ^{ème} V1F 69 F	02:12:14 6.81

PODIUM

SCRATCH : 330 participants dont M : 245 F : 85
SEM : 85 - V1M : 87 - V1F : 35 - V2M : 45



Trail des sangliers à BALARUC-LES-BAINS

Dimanche 25 Janvier 2015



Laurent et Stephane sur le 14 km de Balaruc et Bruno B sur le 27 km.

Trail 27 km

39^{ème} Bruno B

9^{ème} V1 en 2h24mn 54s à 11km200

Trail 14 km

97^{ème} Laurent A.

28^{ème} V1 en 1h 27mn 03s à 9km600



Engagé sur le 14km, j'ai tout de même amélioré mon temps de 9 minutes par rapport à l'année dernière, avec un classement de 97 sur 479 à l'arrivée en 1h27. Supers sensations en course surtout dans les descentes où j'ai redoublé pas mal de concurrents peu à l'aise avec les affleurements rocheux. J'aime la Gardiole !

Le départ à 10h15 avec un vent qui soufflait à 100km/h par 4°C m'a permis de ne pas avoir trop chaud jusqu'au premier mur. Les séances de fractionnés et de monte-descent ont été profitables.

Super ambiance avec les cornemuses, les ravitaillements bien garnis et une séance d'une heure à O-Balia avec le caldarium, le sauna et la piscine chauffée...

Une belle expérience à renouveler, avec un peu plus de représentants du Club.

Un bon entraînement pour la Sauta Roc, le 15 Février.

Laurent A.

Préparation MARATHON



En ce moment Cédric B, Olivier H, Olivier V, Florence L, Nathalie V, Odile V. et Alexandra B. s'entraînent pour le **Marathon de BARCELONE**.



Mais il ne faut pas oublier Carole M. qui s'entraîne avec Nathalie pour son **premier Marathon, celui de ROME** qui aura lieu le Dimanche 22 mars.

Quel courage !!!!

Merci à Florence pour son programme ...



C'est parti aussi pour **Bruno D et Yann G**, dans la préparation du marathon de Paris, le 12 Avril 2015, sans oublier **Fabrice P**.



ISEM Les kilomètres Mas du Ministre à MONTPELIER



Dimanche 1^{er} Février 2015

127	HERVE Olivier	V1 M	28 ^{ème}	00:55:40 à 11,382 km/h
232	LAURENS Sophie	V1 F	16 ^{ème}	01:11:08 à 8,907 km/h

10km de LANGLADE (30)

Dimanche 1^{er} Février 2015



643	MANZANERA Maurice	V3M	68 ^{ème}	01:03:33 à 9,74 km/h
-----	-------------------	-----	-------------------	----------------------

TRAIL Givré de MONTANAY (69)

Dimanche 1^{er} Février 2015



Petit WE avec sortie Trail de Montanay pour Christelle J. et Frédéric G. sur les hauteurs de Lyon.

Au programme boucle de 9,7 km pour Christelle dit la Montanoise D+ 141 et Trail de 23.1 km pour Frédéric avec D+ 440.

Samedi pluvieux et froid pour la course du lendemain, ça promet ! Heureusement la pluie s'est arrêtée pendant la nuit, matinée avec quelques rayons de soleil mais bien froide, la neige n'est pas loin ! Je comprends pourquoi on l'appelle le Trail Givré.

Une seule grosse difficulté pour les deux parcours, le terrain très gras voir trop gras sur les 80% du Trail.

Glissade, et figure de patinage ont été au rendez-vous. Bien malheureux celui qui n'avait pas de bonnes chaussures de Trail cramponnées.

9,7 km

JOVELLAR Christelle	218 ^{ème} /385	59min43	19 ^{ème} V1F
---------------------	-------------------------	---------	-----------------------

23.1 km

GENEUX Frédéric	131 ^{ème} /730	1h55m34	70 ^{ème} SEM
-----------------	-------------------------	---------	-----------------------



DUO des Cabannes à MAUGUIO

Dimanche 8 Février 2015

7 équipes seront au départ du duo des Cabannes à Mauguio. Déguisés ou pas, nul doute que les participants passeront un excellent moment. Une RDV placé chaque année sous le signe de la bonne humeur et de la convivialité.

Une équipe à suivre de près Bruno B et Frédéric Y.

Les autres équipes : Marion B et Florence L, Florence et Olivier H, Olivier F et Alexandra, Bénédicte et Hélène, Bruno et Valérie D et Isabelle B et Sophie.

Bonne course à tous et amusez vous bien !!!



3 ^{ème}	BELLIER Bruno/YOT Frédéric	00:52:52
35 ^{ème}	BELLIER Alexandra/FAVANTINES Olivier	01:06:52
120 ^{ème}	DORISON Bruno/DORISON Valérie	01:18:28
181 ^{ème}	HERVE Olivier/HERVE Florence	01:26:48
190 ^{ème}	FAVANTINES Hélène/VANHEULE Bénédicte	01:28:52
204 ^{ème}	LEROY Florence/BOULAIN Marion	01:30:40
210 ^{ème}	BRUN Isabelle/LAURENS Sophie	01:31:25

2 ^{ème} SEM	à 15km889	PODIUM
4 ^{ème} V1X	à 12km562	
22 ^{ème} V1X	à 10km705	
28 ^{ème} V1X	à 9km677	
14 ^{ème} V1F	à 9km452	
	à 9km 265	
18 ^{ème} V1F	à 9km189	



PODIUM - BELLIER Bruno/YOT Frédéric

Trail de SAUTA ROC SAINT GUILHEM LE DÉSERT



Dimanche 15 Février 2015

75 ^{ème}	BABY Franck	02:40:27	24 ^{ème} V1M	à 9km723
98 ^{ème}	CLAUSS Francis	02:45:04	47 ^{ème} SEM	à 9km451
103 ^{ème}	PENICAUT Sébastien	02:45:26	50 ^{ème} SEM	à 9km430
136 ^{ème}	ALDON Laurent	02:54:06	40 ^{ème} V1M	à 8km960
396 ^{ème}	FRAU Julien	04:00:23	142 ^{ème} SEM	à 6km490



RÉCIT DE Laurent ALDON : *Un coureur heureux !*

Après 3 entraînements loupés (froid, fatigue et boulot) je commençais à pas mal culpabiliser à l'approche de la Sauta Roc 2015. Je tenais tellement à y participer depuis que N.C. m'en avait parlé. J'y trouvais une motivation supplémentaire ayant si souvent crapahuté dans les Monts de St Guilhem depuis plus de 25 ans !

J'ai profité de ma semaine de vacances en organisant ou en participant à 5 randonnées dans l'arrière pays. La veille de la course, après 22km à bartasser en sous bois sans chemin bien marqué, j'ai fait un repas «chasseur» avec du sanglier, des quiches, pizzas, une bouteille de Puech Haut (Tête de Bélier, il fallait bien ça !!!) et quelques parts sucrées (tartes aux pommes, poires et tiramisu). Cela m'a rappelé mes veilles de matches de Rugby ;) Couché à 1h du mat et levé 6h30. Rendez-vous pour le covoiturage.

Sur la route une pluie battante laisse envisager le pire, mais à l'approche du Fleuve Hérault, cela se calme. On sait d'ores et déjà qu'il va falloir redoubler de vigilance sur le parcours. Rochers polis recouverts de lichen et racines de pins ou de bruyère sont traîtres dans ces cas là !

Le retrait des dossards et quelques foulées d'échauffement dans le vallon du Verdus. Retour sur la place du Village. Quelques visages connus, des bises et poignées de main. Des sourires complices en se souhaitant une bonne course. C'est le Top départ.

La descente vers le restaurant et remontée par les ruelles à échoppes.

C'est parti, on se prend dans le rythme des départs. Je passe sous l'Arche dans la montée vers le Château du Géant en ayant une pensée pour mon frère Sébastien qui l'avait restaurée à l'époque où il était tailleur de pierre. Connaissant bien cette montée et mes limites, j'entreprends une marche rapide jusqu'au Cap de la Crous. On se gêne et ça bouchonne avec une allure en accordéon dans la première combe où j'ai le temps d'observer les cistes et les bruyères en retard sur leur floraison. Direction la Baume de l'Olivier où deux jours avant j'ai fait un feu pour réchauffer le groupe de randonneurs qui m'avait accompagné depuis les Lavagnes. Le passage bifurcation et vertigineux était assuré par de la rue-balise ! Donc rien à craindre...

Après le pierrier, un passage en sous bois assez roulant dans les Arbousiers jusqu'au cairn de l'Estagnol non loin de la Baume du Cellier.

On amorce alors la montée progressive dans la combe de la Blande où mon pas alterne entre marche rapide et petites foulées, au feeling selon la technicité du terrain. Je profite de ce rythme lent pour absorber mon premier gel énergétique et croquer 2 ou 3 amandes grillées.

Arrivée sur les crêtes entre les Roc de la Vigne et de la Jarre commence alors un monotracer super roulant au milieu des pins de Salzmann. De belles sensations partagées avec un gars des Foulées Saussinoises, nous sommes tellement bien que nous échangeons quelques mots, puis j'accélère le rythme et le double en lui souhaitant une bonne fin de course... Premier ravito, de l'eau, un quartier d'orange. Et je ne traîne pas ! Encore chaud, ma foulée est fluide en montant les derniers lacets du Cap Ginestet. La descente vers sur l'Ermitage de Notre Dame du Lieu Plaisant est rapide. Je me sens bien. J'entrevois le coude du Calvaire des Trois Croix d'où je débouche habituellement quand j'emprunte le raccourci qui mène à la Baume de l'Olivier. La belle boucle de la Combe de Fournen suivie du Mort, lieu appelé ainsi par le cartographe où culmine un grand cyprès florentin. Une horde de supporter nous indique la bifurcation et c'est la montée vers le Cap de la Pousterle (la petite porte de derrière en occitan !).

Sur la piste forestière, je reviens alors sur les traces d'un Castriote lui annonçant que son fils n'était pas loin derrière. Ce dernier m'a d'ailleurs talonné dans la descente rapide et technique du Roc de la Candelle vers le ruisseau du Verdus et la Font de Paulier.

Ensuite une longue, très longue montée dans un vallon frais et humide où de légères crampes aux cuisses m'incitent à prendre une seconde fiole de gel énergétique et à boire un peu plus. Le 4ème Junior, me double alors dans cette montée interminable. Je regarde mon bracelet en Paracord Orange et Bleu qui me rappelle mon frère Sylvain. Alors je «ne lâche rien» et je reprends un rythme de croisière jusqu'au second ravito, prenant fromage, pain d'épices et quartier d'orange. Je repars prudemment sur Max Nègre en raison d'un sol boueux et glissant dans cette zone.

Connaissant le secteur pour y avoir randonné maintes fois, je redescends le Roc de la Bissonne en donnant ce qu'il me reste d'énergie. Les épingles donnent un beau panorama sur le Cirque de l'Infernet. Un petit enfer... Prudemment, certes, mais à allure soutenue. Mes bras écartés m'aide à rattraper des appuis parfois «limites». VCZF, Vitesse Compatible avec Zéro Faute ! Ce n'est pas le moment de chuter. Rester vigilant jusqu'au bout ! Jusqu'au stade. Accepter de freiner quand le sol m'y incite ! Dernière épingle au pont bétonné recouvert de mousse glissant. Je prends large et malgré la vitesse le pied est sûr. J'y suis presque, allez si mes garçons me voyaient ils seraient fiers de leur Papa.

L'arrivée sur le goudron dans le village est laborieuse avec des crampes naissantes aux mollets. Je dose pour continuer à avancer sans pour autant provoquer l'arrêt brutal. Le passage sous l'arche au niveau du grand platane devant l'entrée de l'Abbaye de Gellone est une délivrance.

Je regarde ma montre et je suis sous la barre des 3 heures ! Heureux, satisfait de ma performance. Pas de podium, mais une victoire sur moi-même, persuadé que je resterai autour des 3h32 de mon repérage un mois plus tôt.

Un coureur heureux !





Trail challenge de CALVISSON

Dimanche 15 Février 2015

57^{ème} BONNEFOI Daniel

17^{ème} V1

01:00:43 à 11km17



Trail de VAILHAUQUÈS

Dimanche 15 Février 2015

Résultats du 13 km

29 ^{ème}	BONNEFOI Daniel	6 ^{ème} V1M	01:05:16 à 11km9
93 ^{ème}	BORDES Guillaume	34 ^{ème} SEM	01:13:18 à 10km64
224 ^{ème}	MAFIOLY Ophélie	34 ^{ème} SEF	01:28:30 à 8km81

MARATHON de BARCELONE

Soirée conviviale pour finaliser notre week-end à Barcelone et les derniers préparatifs avant le jour J.
Et oui, plus que trois semaines pour les 7 marathoniens.



Semi et 10km de la GRANDE-MOTTE

Dimanche 15 Février 2015



Résultat du 5km

29^{ème} CLAUSS Francis

18mn05

18^{ème} SEM à 16km59

Résultats du 10km

222^{ème} PIERROUX Thomas
1020^{ème} VANHEULE Bénédicte
1048^{ème} GROUSSET Isabelle
1108^{ème} LAURENS Sophie
1132^{ème} PIERROUX Martine
1289^{ème} MICHALAKIS Caroline

41mn11
57mn25
57mn48
58mn48
59mn07
01h01mn41

9^{ème} JUM à 14km57
94^{ème} V1F à 10km400
91^{ème} V1 à 10km38
112^{ème} V1F 10km2
113^{ème} V1F à 10km15
146^{ème} V1F à 9km73



Résultats du 21km

72^{ème} ROVERCH Emmanuel
634^{ème} PIERROUX Fabrice

01h23mn56
01h39mn35

35^{ème} SEM à 15km1
253^{ème} V1M à 12km73

Canicross de TOURVES (83)

Dimanche 15 Février 2015



Olivier FAVANTINES

21^{ème} - 4^{ème} V2 et 4^{ème} au relais

Super journée avec ma complice du jour : **Haimy**

Mon premier canicross avec Olivier

Tout d'abord je tiens à remercier Jean Pierre de m'avoir « prêter » Haimy, et je remercie également le club de Cynophile de Teyran de m'avoir donné la possibilité de vivre un canicross de l'intérieur.

J'ai appris dimanche qu'il était coutume au club cynophile de Teyran de faire un récit de son premier canicross. Je ne vais pas déroger à la règle, enfin, si un petit peu. Ce n'est pas moi qui vais le faire... mais Haimy

Je me présente, Je m'appelle Haimy, je suis une adorable (si si tout le monde le dit) berger australien de 3ans. Cela fait 2 semaines que le week-end je m'entraîne dans le bois de Teyran avec ce coureur. Il faut que je fasse connaissance avec ce « gugusse », avant de prendre le départ du canicross de Tourves.

Dimanche 1^{er} mars, nous y voilà. Dès qu'Olivier arrive sur le site, on m'attache à lui. On ne se quittera



Olivier

plus de la journée,

9 heures départ du VTT, Pourquoi je participe pas ? J'ai envie de courir moi ! C'est pas grave, j'encourage Hiris et Fabrice. Olivier a trouvé que le canivtt est très impressionnant !

A la fin de l'épreuve, ça y est je crois que le départ est proche, cela fait un petit moment qu'Olivier me fait courir doucement mais sûrement. Ouarf, ouarf ouarf. Ben oui je suis un chien, je ne vais pas dire yes, yes, yes !

Ça y est. Nous y sommes. Le départ est donné. Je fais une remontée spectaculaire sur la grande ligne droite du départ. Arrivés au premier virage, aïe, ça coince, Olivier n'a pas l'habitude donc on passe comme on peut, Un peu plus tard, un de mes potes file dans une vigne. Cool, je vais faire pareil. Mais Olivier n'est pas d'accord, on se replace. C'est reparti. J'entends les autres coureurs crier: à droite ! à gauche ! Moi, que nenni, c'est génial, je cours à l'allure d'Olivier... Tiens, et si je tentais de raccourcir en passant sous une banderole ? Oups ! non c'est pas possible. On termine notre course. C'était chouette, 20^{ème} au classement général, Pas mal, hein ?

L'après-midi a eu lieu le relais à 3. J'ai entendu pendant la pause saucisse-jambon-pain, que j'allais partir en dernière position après Hendry et Harry. Alors là, c'est l'écclate totale ! Je pars à fond la caisse ! Je double un husky, je suis en 4eme position.... Je tire, je tire je tire, le 3ème est en vu, j'entends les encouragements des copains, je m'accroche,, et crotte ! à 2 pattes près je faisais un podium, et à moi la gloire, j'aurais été la star du club ! Tant pis, ce n'est pas grave.

Olivier, maintenant que tu sais comme se déroule un canicross, tu voudras bien en refaire un avec moi ?

Haimy

PS : Ca y est grâce à Olivier on ne m'appelle plus l'infatigable tournicotante ! C'est vrai que j'étais bien cannée!





Semi marathon de ROME-OSTIA (ITALIE)

Dimanche 1er Mars 2015

1582^{ème}

GENEUX Frédéric en 1h32'21''

10128^{ème}

JOVELLAR Christelle en 2h16'31'

Nous sommes inscrits Christelle et moi ainsi qu'un couple d'amis Lyonnais pour participer au semi-marathon de ROME.

En effet, nous avons envie de fouler les terres du Palatin, pour un voyage sportif, sur les traces des coureurs antiques Diaulos et Dolichos.

Pour Christelle, ce fut une reprise après plusieurs semaines de repos et pour moi, ce fut avec une Tendinite d'Achille (c'est de circonstance) bien engagée.

La course correspond au semi Rome-Ostia, c'est à dire un parcours départ Rome jusqu'à Ostia (sur la mer). Beaucoup de participants (10968 finishers) avec départ en sas. Comme nous n'avions pas de référence en Italie, départ dans le dernier sas, dans la cohue.

Le parcours ne fut pas particulièrement intéressant, dès les premiers kilomètres, les coureurs s'engagent sur une portion de voie rapide, en ligne droite, relativement plate et ce, jusqu'à la ligne d'arrivée.

Une fois le décor planté, il ne reste plus qu'à courir et remonter progressivement les participants (nous sommes partis dans les derniers).

Pour Christelle, ce fut difficile de courir sur cette ligne droite où l'on aperçoit déjà l'arrivée dans la ligne d'horizon dès le 10^{ème} kilomètre.

Pour moi, ce fut un dialogue constant avec mon tendon qui progressivement me faisait souffrir. Impossible de taper dans le dur pour faire un chrono, juste le maintien de l'allure en priant qu'il ne lâche pas.

L'arrivée sur une sorte de parking où attendent les cars des staffs fut assez triste et impersonnelle, un sac de ravitaillement, une médaille et voilà. Dommage de ne pas avoir un buffet géant où tout le monde peut se retrouver et échanger leurs impressions, notamment entre Français qui étaient venus en force (nous avons même retrouvé des coureurs du 34 !).

Au final, épreuve remportée par un Kenyan en moins d'une heure 59'37 ; 1^{er} féminine Éthiopienne 1h08'43'' ; Frédéric 1582^{ème} en 1h32'21'' et Christelle 10128^{ème} en 2h16'31''.

Ensuite c'était Pasta Party, glaces et visites ! Rome restera éternelle !!!



Trail de l'Oignon doux

Samedi 8 Mars 2015



Résultats du 21 km

46^{ème} FAVANTINES olivier
107^{ème} CLAUSS Francis
245^{ème} FRAU Julien

4^{ème} V2M 44 en 02:04:21 à 10km13
56^{ème} SEM en 02:18:39 à 9km09
108^{ème} SEM en 02:40:53 à 7km83





Trail de PIGNAN «Le Maquis» 21 km

Dimanche 8 Mars 2015

Résultat du 21km «Le Maquis»:

122 ^{ème}	BLANCHET	Jean-Pierre	02:21:38	20 ^{ème}	V2 à 8km	896
135 ^{ème}	BORDES	Guillaume	02:25:25	53 ^e ^{ème}	SEM à 8km	665
165 ^{ème}	DORISON	Valérie	02:35:44	10 ^{ème}	V1F à 8km	091
166 ^{ème}	DORISON	Bruno	02:35:45	47 ^{ème}	V1M à 8km	090



Sortie Raquette à l'ESPÉROU

Dimanche 8 mars 2015



Ah le 8 mars, journée de la femme..... nous n'allions pas laisser passer cela.

GO Runincres après La grande motte et Rome et avant le grand rendez-vous de Barcelone, il fallait décompresser donc Alligot Saucisse

Sortie raquette à l'Esperou, pas trop de neige mais un temps impeccable, soleil et chaleur.

Mais il faut se préparer, d'habitude on a des sacs plastiques pour se protéger au départ des courses mais là....



MARATHON de BARCELONE

Dimanche 8 mars 2015

Leur entraînement est terminé, **Odile et Olivier Valery, Florence Leroy, Alexandra Belier, Aurélie Pages, Nathalie Vaille, Oliver Herve, et Cédric Beauleret** sont prêts pour le Marathon de BARCELONE ce Dimanche.

Courez, appréciez, profitez, réglez-vous, tout Run In Crès est derrière vous et vous encourage !!!!



Marathon de BARCELONE (ESPAGNE)

Dimanche 15 Mars 2015



ILS L ONT FAIT.....

7 de plus chez les bleus a avoir réalisé cette distance mythique,
même si pour certains c'était pas une première ,
il faut quand même les faire les 42,195 km
bravo

5261 - Odile Valery - 3h37:31
6004 - Olivier Valery - 3h42:04
6054 - Alexandra Bellier - 3h42:21
6457 - Cedric Beauleret - 3h44:32
6728 - Olivier Hervé - 3h45:52
8115 - Florence Leroy - 3h53:29
13141 - Nathalie Vaille - 4h29:42
14736 - Aurélie Pagés - 5h00:03



bravo aussi aux accompagnants



Messages du MARATHON de BARCELONE

Quelle belle aventure ...

Et voilà c'est fait, on l'a eu la médaille mais quelle aventure!

C'est sûr préparer un marathon c'est rude, 10 semaines c'est long... Des fois il fait froid, des fois il pleut, des fois il faut sortir dans la nuit pour 1h30 après la journée de travail, il faut se faire mal, les séances de seuil c'est pas cool :(, mais heureusement retrouver les copains pour l'entraînement ça aide, on ne se pose pas de questions on y va! Et puis on a eu d'excellents coachs:

MERCI Flo pour ton plan et tes conseils avisés! On peut le dire maintenant il est rudement efficace ce plan, il nous a permis à tous de nous dépasser et de passer le BAC comme tu dis sans encombre :)!

MERCI Bruno D. également pour tes précieux conseils et pour l'organisation des sorties longues. C'est bien agréable de se laisser guider sur des parcours au timing parfait!

Que dire de la course?

Un grand soleil, une ambiance incroyable, de la musique, du monde tout le long du parcours, génial!

MERCI Alex pour les 28 premiers kms qu'on a partagés. C'est agréable et rassurant d'être 2! On a pu bien gérer ensemble le début de course, un peu au dessus du rythme prévu mais pas trop, on a bien bu, on a mangé nos gels, on a fait tout comme il fallait jusqu'à ce que Bruno et Olivier nous rejoignent pour le dernier 1/3.

MERCI Olivier F. pour ton soutien, tes encouragements. Seule, je ne me serais pas autorisée à aller si vite sur les 10 derniers kms. J'étais bien mais j'aurais eu trop peur de craquer, que mes jambes finissent par ne plus vouloir avancer!

Et enfin MERCI aux supporters d'avoir couru pour pouvoir nous encourager à plusieurs endroits du parcours. Ça fait du bien, ça booste énormément!

Bref c'était mon 1^{er} marathon mais j'ai l'impression d'avoir fait le marathon de ma vie, c'était TOP!!!

A refaire!!!

Odile V.

Quelle belle aventure, suite ...

Au départ c'était juste une petite envie. Faire le marathon à Barcelone. Puis cette envie

a mûri. Elle s'est finalement concrétisée avant de fêter la nouvelle année 2015 Chez Odile et Olivier V autour d'un repas à ne pas conseiller pour un régime marathonien. Bref, nous avons donc démarré notre préparation avec l'appui de 2 coach de classe internationale, pour ne pas les citer Florence L Alias « Pattes de Velours » et Bruno D Alias « Doc Open Runner ». Finalement au bout de pleins de péripéties (Grippe, Cuisse en vrac, mollets ramolos, coup de fatigue...) Nous avons bien terminé notre prépa.

Accompagnés par de fidèles Aficionados, nous sommes donc arrivés en terre Catalane. Maintenant les choses sérieuses commencent. 8h30 Tous les Cressoïses sont sur le qui vive. Plus question de faire marche arrière. Ça y est les Kenyans sont partis, notre tour viendra 9mn plus tard. Après comment dire, juste que la foule autour de nous, les musiciens et en particulier nos supporters d'un jour nous ont porté jusqu'à la ligne d'arrivée. Que du positif. Mais quand même, peut-être est-ce à cause des effets du fameux mur, mais j'ai cru voir 2 coureurs me doubler au 36ème Km avec un nuage de fumée derrière eux. D'après la vidéo il s'agirait de Odile V et un Certain Olivier F improvisé lièvre pour l'occasion. Enquête à suivre....Enfin la ligne d'arrivée. Je ne sais pas si pour tous les marathoniens c'est le même ressenti, mais en tout cas moi j'ai eu le Happy-End avec presque la larme de bonheur à l'oeil. Et oui!!! séquence émotion oblige, avec une seule envie, celle de revivre ces moments de A à Z dans une saison 2.

Un grand merci à tous les accompagnateurs qui ont su être présent avant, pendant et après durant ce week-end magnifique, à mon bébé d'amour qui s'est armé de patience pendant ma préparation, à Florence L et Bruno D pour leurs conseils si précieux et pour finir à tous ceux qui ont cru en moi...

Olivier H.

Quelle belle aventure, suite, suite ...

Un marathon et un seul ! Voilà l'idée avec laquelle je me lance dans l'aventure. C'est à un moment bien avancé d'une nuit bien arrosée (merci Bénédicte) qu'Odile, Olivier V et Olivier H me parlent de leur projet de courir ces mythiques 42 Kms195

Une bonne nuit, quelques semaines, quelques mois.... de réflexion et me voilà enfin décidée à me lancer dans l'aventure. Puis le petit groupe s'agrandit (on ne met pas longtemps à motiver Cédric) et nous voilà début janvier à l'aube de 10 semaines d'entraînement. L'assiduité aux entraînements n'est pas mon fort (pour ceux qui me connaissent un peu) mais là, pas moyen de se dérober...Il faut y aller ! Puis finalement on y prend goût, on prend plaisir à se retrouver et ces semaines défilent. Une petite grippe au passage, un mollet qui fait des siennes, et puis les doutes qui s'installent... Mais les conseils avisés des habitués du marathon sont là pour nous rassurer. Merci à eux.

Voilà on y est ! C'est le grand jour. On décide de partir ensemble avec Odile et ces 28 premiers kilomètres partagés passent encore plus rapidement qu'aux entraînements. Les nombreux encouragements de nos chers supporters cressoïses nous portent. Vers le 30ème kilomètre Bruno est là pour m'aider à passer le tiers de marathon qui me sépare de l'arrivée. Les 10 kilomètres qui suivent se déroulent à peu près comme les premiers. Les 4 derniers kilomètres seront les plus difficiles mais on s'accroche et enfin l'arrivée....A ce moment précis et depuis plusieurs kms déjà, je sais que je me suis trompée : ce ne sera pas le seul marathon....

Merci à mon petit mari pour sa patience, sa disponibilité durant ces 10 semaines et pour m'avoir accompagnée et encouragée sur les 15 derniers kilomètres (A toi de jouer maintenant...). Merci à nos supporters de choc, nos masseuses, nos photographes, aux compères d'entraînement, à Flo pour son plan et sa sagesse. L'aventure fut très belle . C'est où le prochain ?

Alexandra B.

Quelle belle aventure, suite, suite et re-suite

Je tiens à remercier Florence pour son super plan d'entraînement, tous les accompagnateurs qui nous ont encouragé sur le parcours, et Mathilde (la fille de Véro et Cédric) pour la super PASTA PARTY de samedi soir, sans oublier bien sûr mon coach particulier MARC «mon mari» qui m'a bien encouragé sur mes fractionnés au stade et qui m'a accompagné à partir du 25ème km jusqu'à l'arrivée.

Que dire de plus, que nous avons tous vécu un moment inoubliable, temps splendide et ambiance ESPAGNOLE de folie ¡ANIMATE! ¡VENGA! Courage! Allez! C'était génial.

Nathalie U.



Écotrail de PARIS

Dimanche 22 Mars 2015



Résultat du 30 km :

1560^{ème} Valérie DORISON
1560^{ème} Bruno DORISON

70^{ème} V1 F 03:18:56
420^{ème} V1 H 03:18:56





Foulées des Remparts à AIGUES-MORTES

Samedi 28 Mars 2015

Résultat du 10km :

485^{ème}

LAURENS Sophie

01:15:14

44^{ème} V1F à 9km84



Trail du Lirou LES MATELLES

Dimanche 29 Mars 2015

Résultat du 10km :

75^{ème}

VIELJOUVES Norbert

01:00:25

11^{ème} V2M à 9km93

Résultat du 22km :

159^{ème}

GUIBERT Gregory

02:37:48

66^{ème} SEM à 8km37

182^{ème}

BORDES Guillaume

02:42:50

72^{ème} SEM à 8km11



Trail de MÉJANES LE CLAP

Dimanche 29 Mars 2015

Résultat du 29km :

29^{ème}

FAVANTINES Olivier

02:24:11 3^{ème} V2 à 11km03

après les deux épreuves

Ronde CASTRIOTE

Dimanche 5 Avril 2015



Résultat du 12km :

118 ^{ème}	ALDON Laurent	59'28"	41 ^{ème} V1 à 12km41
143 ^{ème}	VIELJOUVES Norbert	1:00:58	21 ^{ème} V2 à 12km10

Roc des Mates à LAURET

Dimanche 12 Avril 2015



149 ^{ème}	Norbert	1h 17'30"	23 ^{ème} V2 à 9,68
150 ^{ème}	Grégory	1h 17'30"	67 ^{ème} V1 à 9,68
167 ^{ème}	Guillaume	1h 19'09"	74 ^{ème} SE à 9,48

Boucles de MAGUELONE

Dimanche 12 Avril 2015



Résultat du 5 km - 139 coureurs

96 ^{ème}	Pierre	35'01"	5 ^{ème} V2
130 ^{ème}	Sophie D	38'36"	30 ^{ème} SF

Résultat du 10,5 km - 470 coureurs

35 ^{ème}	Daniel	45'	12 ^{ème} V1 à 14km
113 ^{ème}	Marc	52'18"	18 ^{ème} V2 à 12km
154 ^{ème}	Jean Pierre P	54'18'	48 ^{ème} SH à 11,5
216 ^{ème}	Nathalie	59'09"	21 ^{ème} V1 à 10,6
249 ^{ème}	Bénédicte	1h 01'23"	28 ^{ème} V1 à 10,3
305 ^{ème}	Hélène	1h 03'54"	12 ^{ème} V2 à 9,9
308 ^{ème}	Sophie L	1h 04'	43 ^{ème} V1 à 9,8
340 ^{ème}	Isabelle G	1h 05'22"	49 ^{ème} V1 à 9,6
361 ^{ème}	Olivia	1h 06'29"	18 ^{ème} V2 à 9,5
362 ^{ème}	Magali	1h 06'31"	53 ^{ème} V1 à 9,5





Boucles de MAGUELONE

Dimanche 12 Avril 2015

Résultat du 21 km

20 ^{ème}	Olivier F	1h 32'17"	4 ^{ème} V2 à 13,7	PODIUM!!!!!!!!!!
61 ^{ème}	Odile	1h 43'32"	2 ^{ème} V2 à 12,2	
72 ^{ème}	Jean Pierre B	1 h45'33"	18 ^{ème} V2 à 12	
82 ^{ème}	Olivier H	1h 46'49"	20 ^{ème} V1 à 11,9	
102 ^{ème}	Cédric	1h 51'13"	33 ^{ème} V1 à 11,4	



Marathon de PARIS

Dimanche 12 Avril 2015



5669 ^{ème}	Yann GUÉRIN	3 H 28'26 "
7700 ^{ème}	Bruno DORISON	3 H 35'29"
10203 ^{ème}	Fabrice PIERROUX	3 H 43'25"





Marathon de PARIS

Dimanche 12 Avril 2015



Urban trail de LYON

Dimanche 19 Avril 2015



Résultat du 13 km :

Isabelle B 01 H 48:03

DOSSARD N° 5117 BRUN ISABELLE

VETERANS 1

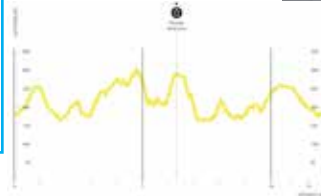
TEMPS COURSE : 01:48:03.30

CLASSEMENT SCRATCH 2097

2979 CATEGORIE 82 / 210

MOYENNE: 7.222 KM/H

FINISHER LYON URBAN TRAIL 13 KM



Trail des terrasses du LODÉVOIS

Dimanche 26 Avril 2015



Résultat du 27 km :

91^{ème} ALDON Laurent 24^{ème} V1M - 88^{ème} M - 04:15:44 à 6.33

185^{ème} FRAU Julien 88^{ème} SEM - 170^{ème} M - 05:07:59 à 5.26

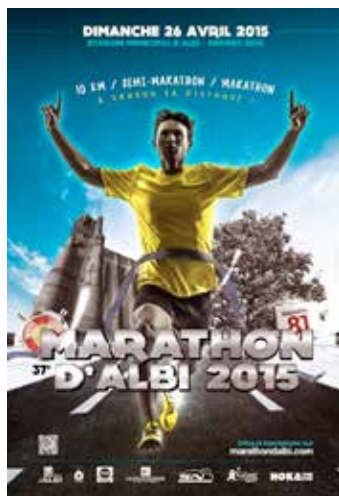
212^{ème} GIANI Alain 28^{ème} V2M - 191^{ème} M - 05:28:37 à 4.93





Marathon d'ALBI

Dimanche 26 Avril 2015



Ils se sont entraînés ensemble , ils visent les 2H40....

Bruno Bellier et Frédéric Yot, les 2 «élites» du club vont participer au marathon d'Albi. Objectif: battre leur record qui est de 02h42 pour Bruno, et 2h41 pour Fred. Nous leur souhaitons bon courage. Bonne course à vous deux. On croise les doigts.

Marathon d'ALBI

debrieffing à froid

Bon, vous avez sûrement déjà vu les résultats en page centrale de l'équipe, on est un peu passé à côté de notre objectif de temps annoncés par notre président ...

Albi 2015 - Frédéric Yot & Bruno Bellier

Pourtant la veille sur le village marathon et sur la visite de la cité épiscopale on avait plutôt de bonnes sensations !

8H45, le départ est rapide, on est plutôt bien placé (sur la gauche de la photo) et on se laisse porter par le rythme des concurrents du semi en dossard rouge qui partent avec nous.



Albi 2015 - départ Frédéric et Bruno

Après un rapide tour dans Albi, on entame une ligne droite qui va longer le Tarn jusqu'au 22^{ème} km avec un vent de face constant entre 20 et 25 km/h .

Je sens que je force un peu alors je laisse partir Fred vers le 5-6^{ème} km pour m'abriter dans un petit groupe autour de la 1^{ère} féminine du semi.

Les concurrents du semi font demi tour, et je me retrouve seul en 6^{ème} position par contre je

comprend rapidement que je ne suis plus dans l'objectif fixé à 3'45-3'48 au kilo.

Je mets ça sur le compte du vent, le plan de course est maintenant de serrer les dents en attendant la bascule au 22^{ème} km pour tenter un négative split en vent arrière !

Passage au semi en 1h22, enfin on amorce le retour et je relance un peu car je croise désormais les coureurs qui me suivent et je vois un petit groupe de poursuivants à 500m derrière.

Fred n'est plus en point de mire depuis longtemps et je me dit qu'il va sereinement vers son objectif ...

Finalement à partir du 25^{ème} je m'enfonce pour tourner à 4'00 au kilo, je ne sens l'effet vent arrière, j'ai juste hyper chaud.

L'allure continuera à se dégrader jusqu'à 4'30 à partir du 35e, notre allure d'endurance pendant notre prépa !!! J'étais sûr de me faire manger par le groupe de poursuivant mais finalement un seul coureur me rattrape, plus personne dans le rétro ... et qui je vois à nouveau à l'horizon, le gars Fredo qui marche dans une côte à 600 m devant.

Il a pris encore plus cher que moi ! Du coup je fais de même dans la côte pour rester solidaire.

Pour l'arrivée, j'essaye de faire illusion sur le même tartan qui avait permis à Christophe Lemaître de faire 9'92 en 2011 mais c'est pas la même magie !

Sur la photo on dirait que Fred, a même pas essayé !

Fred : 2h51'07 - 6^{ème} scratch
Bruno : 2h51'54 - 7^{ème} scratch



Après la douche, un podium V1H (hors scratch) ça fait toujours plaisir

Albi 2015 - Bruno Bellier 1^{er} V1H

Après ça il nous restait 3h40 de voiture avec Fred pour refaire la course et trouver des explications, 2 tendances majeures sont ressorties :

1. On est parti trop vite, on n'avait pas le niveau, on n'était pas prêt
-> Le plan suivi m'a permis de descendre à 2h42 il y a 6 mois, et toutes les sorties se sont plutôt bien passées.
2. Les conditions n'étaient pas optimales
-> Trop de vent, trop chaud 22-23°C

Je me suis donc lancé dans des comparaisons du classement sur les 3 dernières années, et en dehors du gars qui nous a rattrapé, tout le monde a pris 10' dans la vue sur cette édition.



Même l'illustre donneur d'allure des 3h00, Jean-François Banck himself est arrivé en 3h11, alors qu'il était en 3h00 pile sur les 2 éditions précédentes !

Bon, après quand on se cherche des excuses on en trouve toujours...

Finalement c'est peut-être l'essence même du marathon, on a beau être sûr de sa préparation la course reste dure et le résultat incertain.

Bruno B.



Une petite pensée pour HUGUES et FLORENCE, qui fouleront bientôt ce tartan pour 24h



Semi-marathon de NIMES

Vendredi 1^{er} Mai 2015



Belle participation de Run In Cres ce matin .Qualification réussie pour Alexandra et Bruno pour les championnat de France. Bruno qui faisait un marathon il y a 5 jours s'est permis de mettre 1h16.

La bonne humeur était là comme d'habitude. Pas de déçus que des heureux!

Olivier F



Résultats du 10 km

169^{ème} FAVANTINES Olivier 00:40:43 - 24^{ème} V2M à 14km6
 963^{ème} GROUSSET Philippe 00:55:26 - 135^{ème} V2M à 10km5
 1046^{ème} GIANI Olivia 00:56:33 - 35^{ème} V2F à 10km3
 1192^{ème} GROUSSET Isabelle 00:58:45 - 84^{ème} V1F à 10km0
 1625^{ème} AMRAOUI Jibba 01:08:57 - 86^{ème} V2F à 8km5



Résultats du semi

14^{ème} BELLIER Bruno 01:16:27- 4^{ème} V1M à 16km5
 151^{ème} CLAUS Francis 01:29:58- 73^{ème} SEM à 14km
 383^{ème} VALERY Olivier 01:38:47 - 119^{ème} V1M à 12km8
 514^{ème} BELLIER Alexandra 01:42:27- 8^{ème} V1F à 12km3
 518^{ème} VALERY Odile 01:42:31 - 9^{ème} V1F à 12km3
 653^{ème} HERVE Olivier 01:45:57- 213^{ème} V1M à 11km9
 1290^{ème} BRUN Isabelle 02:00:02 - 70^{ème} V1F à 10km5
 1381^{ème} GEHIN Magali 02:03:09 - 80^{ème} V1F à 10km2
 1473^{ème} VANHEULE Bénédicte 02:06:23 - à 10km
 1485^{ème} GRIMOIN Isabelle 02:06:57 - 97^{ème} V1F à 9km9
 1527^{ème} LAURENS Sophie 02:09:05- 103^{ème} V1F à 9km8
 1536^{ème} FAVANTINES Hélène 02:09:34 - 49^{ème} V2F à 9km7



Montee du Roc Blanc à CAZILHAC

Dimanche 3 Mai 2015



Résultats du 12,6 km

10 ^{ème}	FAVANTINES Olivier	2 ^{ème} V2 en 1h08mn32
15 ^{ème}	CLAUSS Francis	3 ^{ème} SE en 1h11mn55s

ET DEUX PODIUMS DE PLUS POUR RUN IN CRES

Foulées du Bérange à SAINT-DRÉZÉRY

Dimanche 10 Mai 2015



Résultats du 5 km

62 ^{ème}	MANZANERA Maurice	00:27:30	5 ^{ème} V3M en 10,909
126 ^{ème}	CAIRE Christian	00:34:42	6 ^{ème} V3M en 8,646



MANZANERA Maurice

Résultats du 11,4 km

48 ^{ème}	BABY Franck	00:52:07	21 ^{ème} V1M à 13,124
94 ^{ème}	VIELJOUVES Norbert	00:56:46	15 ^{ème} V2M à 12,049
95 ^{ème}	BLANCHET Jean-Pierre	00:56:47	16 ^{ème} V2M à 12,046

BLANCHET Jean-Pierre



VIELJOUVES Norbert
BLANCHET Jean-Pierre





Premier Urban trail de MONTPELLIER

Samedi 9 Mai 2015

205^{ème} ROVERCH MANU 01:35:50 MSE 114^{ème} à 9,4



Festa trail de SAINT-MATHIEU-DE-TRÉVIERES

Samedi 16 Mai 2015



Résultats du 12 km – 300 m+ - Cécélienne - course féminine

39 ^{ème}	Ophélie M	1:18:46	20 ^{ème} V1 à 9.52
93 ^{ème}	Isabelle Gri	1:25:51	34 ^{ème} V1 à 8.74
116 ^{ème}	Isabelle B	1:27:55	44 ^{ème} V1 à 8.53
183 ^{ème}	Bénédicte V	1:33:43	63 ^{ème} V1 à 8.00
207 ^{ème}	Olivia G	1:36.06	22 ^{ème} V2 à 7.80

Festa trail de SAINT-MATHIEU-DE-TRÉVIERS



Dimanche 17 Mai 2015



Résultats du 18 km – Tour du Pic Saint-Loup by Night – 875 m+

59^{ème} Daniel B 2:13:34 16^{ème} V1 à 7.996

Résultats du Tour du Pic Saint-Loup – 18 km – 875 m+

95 ^{ème}	Sébastien P	2:05:31	56 ^{ème} SE à 8,509
210 ^{ème}	Laurent A	2:18:44	49 ^{ème} V1 à 7,698
358 ^{ème}	Grégory G	2:28:37	188 ^{ème} SE à 7,185
400 ^{ème}	Guillaume B	2:31:41	207 ^{ème} SE à 7,041

Résultats du Marathon de l'Hortus – 42 km – 2000 m+

34 ^{ème}	Franck B	5:21:47	13 ^{me} V1 à 8.204
249 ^{ème}	Julien F	7:20:52	106 ^{me} SE à 5,988





Raid d'Orientation O'biwak ARDÈCHE

Samedi 23 et Dimanche 24 Mai 2015

Résultat de Laurent ALDON

Jour 1 : 3h14 pour 13km orientés (soit 20km) avec 15 balises.

Jour 2 : 3h36 pour 15km (24km réel).

Classé 8^{ème} sur 42 inscrits sur notre circuit.



Pentecôtecap au CAP D'AGDE

Dimanche 24 Mai 2015

Résultats du 16km

275^{ème} DEWAILLY Virginie 01:30:32 22^{ème} V1F - 56^{ème} F à 10.60



La Ronde Saint-Georgienne à SAINT-GEORGES-D'ORQUES

Samedi 30 Mai 2015

Résultats du 10km

206^{ème} PETIT JEAN PIERRE 00:57:38 MSE 65^{ème} à 10,4

La Montpellier Reine

Dimanche 31 Mai 2015



Participation de :

Virginie - Odile - Bénédicte - Olivia - Gibba - Nathalie



Trail de POULX

Dimanche 31 Mai 2015



Résultat du 34 km

49 ^{ème}	Francis C	04:18:39	21 ^{ème} SEM à 7km8
-------------------	-----------	----------	------------------------------

Résultat du 18 km

40 ^{ème}	Olivier F	01:52:31	2 ^{ème} V2 à 9km87
-------------------	-----------	----------	-----------------------------

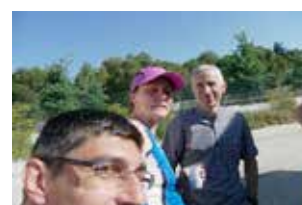
VIE DU CLUB : Test VMA

Samedi 6 Juin 2015

Whaou !!!!! Très chaud ce matin au stade Gamet au Crès pour notre VMA d'été,



- 13.6 Didier T
- 14.8 Cédric B
- 15 Olivier H
- 13.5 Audrey B
- 17,6 Francis C
- 16.4 Stephane G
- 12.4 Martine P
- 16.4 Patrice P
- 17.4 Thomas P
- 15.9 Yann G
- 16.6 Bruno D
- 16.1 Gregory G





Championnat de France de 24 h à ALBI

les 6 & 7 Juin 2015

Superbe Florence et Hugues LEROY un défi réussi.



Deux classements différents pour les 24 heures d'Albi. Classement des licenciés FFA concourant pour les championnats de France, et classement open mixte pour les non licenciés. C'est celui ci qui nous intéresse. Et quel classement !!!!

Hugues 6^{ème} - 1^{er} V1 - 182,237 kms de parcourus
Florence 15^{ème} - 2^{ème} V2 - 155,246 kms de parcourus

Tous classements confondus (sous toutes réserves)
Hugues termine à la 24^{ème} place 10^{ème} V1 et Flo à la 69^{ème} place 5^{ème} V2

Ils ont été fantastiques ! Hâte d'avoir leur récit mais on va les laisser récupérer...



Les quelques photos que j'ai pu prendre au départ, au milieu de la course et au podium...

Entre temps, que d'émotions, de suspens..... cette frénésie la dernière heure, comment font-ils pour se remettre ou pour continuer à courir après 23 heures ???

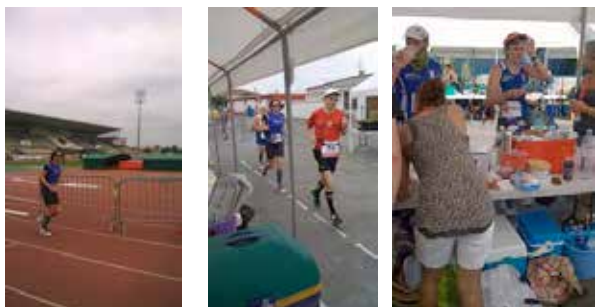
Florence, cette frayeur que tu nous as fait quand tu n'as plus voulu te lever un quart d'heure avant la fin, Hugues cette aisance tout au long de la course....

Quel week-end, on est restés époustoufflés par tant de ténacité....

Bravo à nos deux héros et félicitations aux organisateurs de cette superbe course.



Bruno DORISON accompagnateur



Le Crès Florence et Hugues Leroy sur le podium des 24 heures d'Albi

Albi a accueilli les 24h non-stop de course à pied, avec la participation de deux membres du club Runincrès. Cette épreuve très technique est réservée aux coureurs de très longues distances. Pour cela, il faut courir durant 24h sur un circuit et le résultat se calcule en nombre de tours. Hugues et Florence Leroy se sont lancés ce défi.

À l'issue des 155 km pour Florence et des 182 km pour Hugues, tous deux sont montés sur la première marche du podium en vétérane pour elle et chez les hommes pour lui.

Un magnifique résultat qui récompense des heures d'entraînement. Une belle performance pour les sportifs du club et une émulation pour ses adhérents qui auront à cœur d'aller encore plus loin.



■ Florence et Hugues au départ de 24h de course non-stop.

24H D'ALBI : Récit de HUGUES

DU DÉPART À LA 2^{ème} HEURE



Comment raconter 24h de course ? Pour la plupart d'entre vous cela doit paraître long !

Mais à l'échelle d'une semaine, d'un mois? Le temps passe parfois tellement vite que les jours défilent à une vitesse folle.

Tout ça pour dire que mes 24h d'Albi sont passées très vite, et j'en ai profité à fond.

Pourtant, en arrivant vendredi soir la chaleur et la canicule annoncée pour le lendemain faisaient froid dans le dos.

Après une mauvaise nuit (anxiété, chaleur et bruit), quelle bonne surprise de trouver un temps du Nord, le ciel tout gris.

Petit déjeuner tranquille mais coup d'accélération pour se changer et recharger la voiture. Déjà Valérie et Bruno avaient pris tout leur rôle d'accompagnateur bienveillant.

Sur la ligne de départ au pied de la cathédrale, l'ambiance est vraiment détendue. On fera la connaissance de Raphaël du Jogging Club de Castelnaud, il finit très très bien le garçon.

On retrouvera également nos convives de la pasta partie, Guillaume (le champion de France), Samuel

et Jean Michel.

Le départ est enfin donné, direction le tour du stade pour s'enfermer pendant quelques heures. La prudence est de mise, mais devant c'est plutôt rapide.

Après 3km, premier passage sur le tapis et je découvre mon temps, mon kilométrage et mon classement (plus de 80/159).

Combien de fois sur le semi de Teyran je suis parti comme une balle et je me suis retrouvé au premier kilomètre en moins de 4 min pour me voir ensuite doublé par des dizaines de coureurs.

Mais là, pas de panique, j'ai posé sur le papier tour par tour mes objectifs, il suffit de suivre. Sauf que..., une fois mesuré, le circuit fait 35m de plus que les 1015m que j'avais indiqué.

DE LA 5^{ème} À LA 8^{ème} HEURE



**RUNNING
CRÈS**

Je crois bien que cela va perturber mes accompagnateurs.

Qu'à cela ne tienne, il faut avancer et petit à petit, le rythme est pris, casquette vissée sur la tête et régulièrement arrosée, arrêt au stand pour boire ou manger.

Au début c'est facile, comme à l'entraînement. Florence me talonne.

Anne Cécile, notre coach en or, nous rejoint sur le stand de ravitaillement. Elle nous donnera tout au long de la course de précieux conseils.

Le premier tient aux conditions climatiques. Vers 13h, le ciel s'est levé, la température est montée à plus de 40°. Il faut se préserver un maximum, il va y avoir des dégâts!

Il faut arriver frais à la nuit tombée, c'est à dire à 12h de course.

J'écoute le conseil et je m'adapte. Tenue du désert : Casquette, Buff sur le cou, lunette de soleil et arrosage régulier.

Pour l'allure, je ralentis et je profite des zones d'ombre pour marcher. Ainsi, le temps passé au soleil est moins important et le cœur redescend à l'ombre.

Béatrice et Aline nous ont rejoint pour relayer Valérie et Bruno. C'est qu'ils ont du boulot à nous ravitailler!

DE LA 10^{ème} À LA 13^{ème} HEURE



Et le temps passe, les heures défilent. On a beau tourner en rond sur un circuit si court, ça passe super vite et on ne s'ennuie pas!

J'ai pas noté à quelle heure mais j'ai commencé à avoir le ventre plein, gavé comme une oie.

A force de boire 20cl à chaque tour et manger tous les 4 tours, je ne pouvais plus rien avaler. Conseil simple d'Anne Cécile: boire du Coca.

Quelques tours de plus et un passage au WC avec vidange complète et tout est revenu à la normale.

J'aurais 3 ou 4 fois ce même blocage avec la même solution à la clé. finalement très rassurant car aucun dérangement de la digestion à noter.

Avec tout ça la nuit est tombée. C'est le moment de reprendre la course, enfin un rythme plus constant, pas loin de 7min30 au tour.

Dans les stands, cela se détend. Du coup, j'y passe plus de temps et Anne Cécile nous en fait régulièrement la remarque: c'est une course, il faut avancer sur le circuit.

Bien sûr, je croise régulièrement Florence, je m'enquiers de sa condition physique, elle va bien. On a fait quelques repas ensemble.

Sur cette seconde partie, je commence à remonter le classement, quasiment à chaque tour. Au point de me demander si cela va s'arrêter.

Je passe enfin les 100km. Je sais à ce moment là que mon objectif des 200km ne sera pas atteint et maintenant, il faut finir. Je commence à rentrer dans le dur.

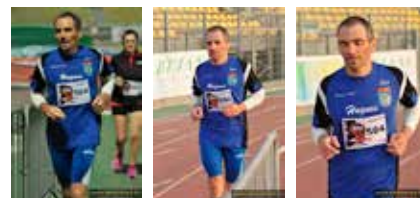
Lors d'un arrêt au stand, on me demande si j'ai des douleurs et c'est vrai que le dos commence à tirer. Je prends 1 doliprane. efficace! j'en prendrais un second à 4h.

Au fur et à mesure, le circuit se vide, accompagnateurs mais aussi coureurs. Ils sont nombreux à aller dormir. Sans compter ceux qui ont pris une insolation!

Et je poursuis ma route, toujours avec trop de temps passé au stand.

Les oiseaux commencent à chanter, le jour va se lever, avec l'espoir de finir, d'arriver au bout.

Le commentateur est toujours là. Une bonne animation même si le son est parfois trop fort.



Les neurones se réveillent et je commence à m'apercevoir que je peux viser 180km.

C'est décidé je vais accélérer le rythme pour y arriver, mais cela va être sur le fil.

Et Anne Cécile me dit de me lâcher, de me remettre sur du 10km/h. Ça me semble impossible!

Tout le circuit se remet dans l'excitation, c'est l'effervescence. C'est fou! On vient de passer 22h sur le circuit et on se met tous à se donner à fond.

Devant la bataille est rude pour les premières places.

Je repars, je prends moins de temps au stand et je reprends même la ceinture avec la gourde pour ne pas m'arrêter tous les tours.

Manger du sucré pour amortir la «vitesse». Et la remontée du classement continue. Certains sont complètement cuits, incapable de courir, je leur passe devant.

Et ne me parlez pas de changer de maillot, ce n'est pas le moment!

Je suis dans l'euphorie de cette remontée au classement et de l'approche des 180km. Je me donne à fond.

Ce n'est qu'à la maison, le lundi soir, que je découvre incrédule que j'ai bien fait 10km la dernière heure. Vous êtes sûrs que c'était moi?

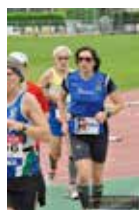
Le mot de la fin : Une belle course, une belle équipe d'accompagnateurs très pro, merci à eux et surtout merci Florence de m'y avoir entraîné.

Et merci pour tous vos encouragements. **HUGUES LEROY**



24H D'ALBI : Récit de FLORENCE

DU DÉPART À LA 2^{ème} HEURE



Albi, dimanche 7 juin, 7h : il ne reste plus que 3h à tenir : cela sera très dur. Sur les recommandations de la team leroy, je retourne chez les kinés. Quelques massages... et un constat : les pieds, c'est la cata. Ce n'est plus le moment de les déballer. Mouaip, je repars sur le circuit: je fais partie de l'équipe des zombies.

8h, il ne reste plus que 2h avant la fin de la course. Il recommence à faire chaud. La bataille pour les premières places continue. Le stade commence à se remplir : des coureurs réapparaissent; les accompagnateurs reviennent au complet; le commentateur monte le son. L'excitation est visible : des coureurs reprennent du rythme. Hug, est dans ce cas ; il est concentré sur son objectif, il ne lâchera rien, impressionnant ! La team leroy est au complet : Aline, Valérie, Béatrice, Bruno. Ils nous encouragent, nous bichonnent, surveillent notre ali-

mentation, Et Anne Cécile, notre coach, et là pour superviser le tout.

9h25, la distribution des bâtons témoins commence. Les coureurs devront le poser au sol au deuxième coup de pistolet. Ceux qui ne l'auront pas posés passeront au statut abandon. Encore 35 minutes, difficile de mettre un pied devant l'autre. Encore un tour de fait au ralenti. Quelle agitation sur la piste, dans les stands, tout le monde crie.

9h40, voilà mon stand et ma chaise : je m'assoie. C'est le désarroi.

Il faut dire que l'on a eu bien chaud hier. Il y a presque 24h, nous étions 160 au pied de la cathédrale d'Albi pour prendre le départ. L'ambiance était détendue. On discute avec les coureurs avec qui on a fait connaissance la veille à la pasta party : Samuel, Jean-Michel, Guillaume (qui va être champion de France), Ferdinand. On rencontre Raphael de Castelnau. Quelques photos. Les derniers conseils de prudence d'Anne Cécile. Et coup de pistolet du départ.

A 13h le soleil s'est levé, et la chaleur s'installe. Valérie veille à me faire boire à chaque tour, et à manger tout les 2 ou 3 tours. On mouille la casquette. 3 zones d'arrosages sont mises en place sur la piste. Valérie me rafraîchit au stand avec des serviettes humides. Anne Cécile nous répète de garder notre énergie pour le soir. Super, Béatrice et Aline sont arrivées : la team leroy est complète!

DE LA 10^{ème} À LA 13^{ème} HEURE



15h, le commentateur annonce 42° sur la piste. Je cours, et un tour de plus. Je cours, et un tour de plus. Je cours, et un tour de plus... Avec Hug on remonte dans le classement. Fin d'après-midi, je me courbe; j'ai mal au dos. La team m'oblige à passer chez les kinés. Super, je n'ai plus mal au dos.

Début de soirée, je prends l'habitude de m'asseoir au stand pour boire, manger, lire les messages, se faire éponger. Je l'aime bien cette chaise. Jusqu'à ce qu'Anne Cécile mette le hola. Et je repars pour un nouveau round. J'ai du mal à trouver l'envie de manger; j'ai gardé sur l'estomac le riz-jambon et je sens les couches qui s'empilent.

22h : voilà enfin la moitié de course. Je n'ai pas encore passé les 100kms. Je vais me permettre de marcher 200m par tour. il commence à faire moins chaud, ouf.

La nuit ; tout est bien éclairé; il y a de la musique et une ambiance de ouf sur le terrain de foot (?) à coté.

Avec Hug, on se croise, on se soutient. On monte dans le classement ; au mieux je suis passée 52^{ème} et 3^{ème} V2F mais cela n'a pas duré !

Minuit ; il reste 10h à faire. J'allonge le temps de marche à 300m par tour. Anne Cécile pars faire un somme et me fait promettre de rester sur le circuit.

2h : il reste 8h à faire. J'allonge le temps de marche à 400m par tour. Je ne supporte

DE LA 19^{ème} HEURE À LA 24^{ème} HEURE



plus mes chaussures : changement de pneus. C'est mieux mais bof. Anne Cécile réappaît, c'est bon, je suis toujours là. La musique et le commentateur sont au repos. C'est calme, cela fait du bien.

4h ; il reste 6h. Je passe à la marche complète. Il y a pas mal de coureurs dormeurs. Il y a eu des abandons même chez les leaders de course. Aline et Béa ont passé le relais à Valérie et Bruno. Toujours difficile de manger, il me faut choisir entre barre, gel, compote, soupe, bouillon, purée ...

5h : il ne reste plus que 5h. Je continue à marcher aussi vite que possible. Je descend dans le classement. Les oiseaux chantent, Le jour se lève, Il y a très peu de coureurs qui ont courus depuis le départ : Hug en fait partie : il est trop fort. Bruno a essayé de marcher à mes cotés mais la police nous a rappelé à l'ordre : c'est disqualifiant.

Et me revoilà sur MA chaise : **il est 9h50.** Allez c'est le moment de repartir. Je me lève pour repasser devant le comptage : 154,6 km. Il faut que je passe les 155km pour mes accompagnateurs.

Je me traîne. Premier coup de pistolet, j'y arriverai. Deuxième coup de pistolet : c'est la fin. Je pose mon bâton témoin. j'ai passé les 400m manquants.

Hugues : merci

Anne Cécile : merci

Aline, Valérie, Béatrice, Bruno : merci

Pour tous vos messages : merci

Bravo aux organisateurs qui en plus d'être parfaits, ont été accueillants et bienveillants.

FLO la circadienne



La Gazette du CRÈS

ARTICLE GAZETTE DU CRÈS
JUILLET 2015

VIE ASSOCIATIVE

RUN IN CRES

Ils l'ont fait : courir pendant 24 h non-stop !



Florence et Hugues Leroy ont poussé leurs limites et se sont pliés à l'expérience de développer et maîtriser un effort durant 24 h sur un circuit, c'était à Albi. Avec des températures très hautes, ils ont parcouru 155 km pour Florence faisant d'elle la 1^{re} vétérane femme ne participant pas au championnat de France et Hugues a parcouru près de 182 km ce qui le place aussi sur la première place vétérane homme pour les mêmes conditions. C'est un défi qu'ils se sont fixés, ils nous l'avaient annoncé lors de l'assemblée générale de Runincres. Nombreux parmi les coureurs en bleu étaient septiques tellement cela semblait

difficile, 24 h non-stop en circuit. Mais ils se sont préparés longuement ne laissant rien au hasard : le choix d'un modèle d'entraînement (avec un coach et entraîneur Anne Cécile Fontaine, double championne du monde de la discipline), le choix du matériel de courses à pied, d'un régime alimentaire spécifique durant l'effort, l'organisation de l'accompagnement sur la course (pas moins de 4 accompagnateurs sur place)... Tout était calculé et les résultats sont là. Bravo, les coureurs de Runincres sont très fiers de cette victoire. ■



Trail en AUBRAC - NASBINALS (48)

55km - 42km et 27km



Dimanche 21 Juin 2015

Franck et Cathy B. à l'arrivée

On ne dirait pas qu'ils viennent de courir 55 KMmalgré la chaleur, le dénivelé, l'herbe (parfois haute) et les mouches (très présentes)

Bravo à tous les deux et également à Francis C. et Sébastien P.

Résultat du 55 km

Franck et

Cathy B. 149ème au scratch sur 300 en 7h56 - 11ème féminine et 3ème SEF **PODIUM**

Résultat du 42 km

Francis C. en 5h

Résultat du 27 km

Sébastien P. 28 km 104ème en 3h12





L'Aubrac, une bien belle région pour courir.

Nous partons au petit matin avec Cathy et Franck pour un départ à 6H15. Au programme 55 km pour eux et 42 km pour moi (une première sur ce type de course).

Le départ est donné et nous commençons à arpenter les chemins à travers champs et bois avec une belle alternance de côtes, descentes, faux plats et ruisseaux à traverser.

Les premiers 21 premiers km courus avec Franck se passent bien avec de bonnes sensations mais je sais qu'il y aura bientôt 10 km de côtes à affronter.

Et celles-ci seront bien plus raides que je l'avais imaginé. Ça commence à devenir vraiment très dur.

Au milieu de la côte on finit par rejoindre les concurrents du 28 km qui plus frais nous dépassent en grand nombre. Ça met un petit coup au moral. Parmi ceux là je retrouve Sébastien qui me double à son tour après un petit mot d'encouragement.

Toute difficulté finie par arriver à sa fin et le parcours se remet à être plus tranquillement vallonné. Je suis malheureusement très entamé et m'accroche pour maintenir une allure minimale. C'est à ce moment que Thierry Breuil, futur vainqueur du 55 km avec un boulevard d'avance, me dépasse à une vitesse supersonique.

A la dernière difficulté les crampes sont vraiment proches mais en regardant le chrono, je me dis que les 5H00 ça peut peut-être le faire. Il ne faut pas craquer mais je n'aime pas trop le terrain avec beaucoup d'herbes hautes. On est en plus en cette fin de course mélangé avec à peu près toute les autres courses, ce qui ne permet pas d'avoir des points de repère avec les autres concurrents du marathon.

Il me manquera finalement finalement un peu moins de 3 minutes pour passer sous les 5H mais j'ai la bonne surprise de me voir classer dans les 50 premiers. Comme quoi même si on en peut plus, c'est pareil pour beaucoup d'autres et il faut s'accrocher. Ce fut en tout cas une très belle première course sur ce type de distance

Francis C.

Des super conditions météo pour ce week-end en Aubrac. Ce coin est vraiment très beau sous le soleil (je ferai des photos quand j'aurai un appareil potable).

Arrivée au camping de Nasbinal le samedi avec ma petite famille. pour info Camping très correct à 11,6 Euros à trois, situé à 1km de la ligne de départ.

Dimanche les campeurs traileurs longues distances commencent à s'agiter vers 5h du mat (ils partent à 6h), avec le jour déjà levé j'ai hâte de partir moi aussi (départ 8h pour moi sur le 27km).

Finalement la cap Aubrac annoncée 27km fait 29,400Km, une différence que je vais bien sentir sur la fin.

Le parcours est sympa, dans les près nous slalomons entre les bouses de vaches et évitons d'avaler les mouches, jolis passages en sous bois et brise légère, impeccable.

Ce terrain souple ça me change des caillasses du pic saint-Loup. Je retrouve Francis parti pour le 42Km, il a déjà 30 bornes dans les pattes mais relance encore dans les montées.

Un gros raidillon et je pense que y'a plus qu'à descendre au village mais il reste encore 4 km et la jonction avec d'autres trails courts, il faut essayer de doubler dans les près sur un sentier virtuel bien casse pattes. C'est dur et j'ai une pensée pour Cathy et Franck qui vont se taper ce passage après 50Km dans les pattes.

Arrivée au village avec les nombreux coureurs des différentes distances et donc arrivée un peu dans l'anonymat pour les meilleurs du 42. J'ai pas retrouvé Francis.

Super buffet à l'arrivée. J'arrive 104 ème en 3h12, je m'en sors bien car pas du tout préparé (mon dernier footing long remonte au tour du pic st loup de la festa trail).

Bravo à Francis et Franck qui finissent bien classés et surtout Cathy avec un podium.

Sébastien P.

Trail de LAUDUN (30)

Dimanche 21 Juin 2015



Ne craignez pas d'être lent mais juste à l'arrêt...

Trail des Traces de Laudun L'Ardoise 21 juin 2015

- > Le César* 33 KM 1250 D+
- > Le Gaulois* 21 KM 850 D+
- > Le Centurion 9,7 KM 180 D+

* Distances inscrites au challenge gardois des trails

NATHALIE HENRIQUES MARRAINE 2015

LUCA PAPI PARRAIN 2015

trail@ec-laudun.com
www.trailtracesdelaudun.sitew.fr
06 14 93 76 39

Résultat du 33 km
Olivier F. 26^{ème} 1^{er} V2 **PODIUM**



Midi Libre midi Libre.fr
SAMEDI 20 JUN 2015

TRAIL Ce dimanche 21 juin, au départ de Laudun, dès 7 h 30 550 coureurs sur les Traces

Trois parcours, de 33, 21 et 9,7 km, au choix pour les concurrents.

Dimanche 21 juin, les Traces de Laudun prendront leur deuxième départ. Cette année encore, 550 coureurs sont engagés et attendus pour en découdre sur les hauteurs du Camp de César, sur l'un des trois parcours : le César (33 km dont 1250 m de dénivelé positif) et le Gaulois (21 km avec 850 m de dénivelé positif) sont, eux, inscrits au Challenge gardois des trails longs et s'adressent à des coureurs confirmés ; enfin, le Centurion (9,7 km et 180 m de dénivelé positif) est réservé aux débutants et amateurs de la discipline.

« On affiche complet », lançait tout sourire vendredi midi, après avoir effectué les derniers bilans, le secrétaire de l'association organisatrice, l'Endurance-club de Laudun-L'Ardoise (Ecla). Chaleur, chemins pentus à dévaler et panoramas à couper le souffle sont à nouveau annoncés au menu de cette nouvelle édition.

Des circuits en pleine nature mariant difficultés et patrimoine

« Le César et le Gaulois sont les parcours les plus difficiles et techniques avec des passages en sous-bois et des descentes complexes, notamment celle du Passage des loupes, un boyau très fin, et la Combe d'enfer », détaille Florent Reyrolle. Autres difficultés, la Dent de Sigac et toute une série d'escaliers naturels pour agrémenter la course. Seule consolation à la douleur pour les concurrents, les paysages qui s'offrent à la vue une fois la grimpe sur le plateau du Camp de César effectuée, avec « d'un côté les Cévennes et de l'autre le Mont-Ventoux. C'est toujours très ap- »

pre. Et cette année encore, ils ne devraient pas être déçus car la météo s'annonce belle. L'arrivée, elle aussi, se fera en grande pompe, avec un passage obligé par l'aqueduc de la Balouvière.

Cette année, les Traces de Laudun auront la chance de compter la Gardoise Nathalie Henriques, vainqueur du Challenge des trails longs en 2014, et Luca Papi pour parrain, « bien connu dans le monde du trail », reprend Florent Reyrolle. Tous les week-ends, il en fait un. Il est impressionnant. Les deux coureurs, qui disputeront les 33 km, font déjà figure de favoris. Mais ils ne seront pas les seuls. Les cadors régionaux du trail seront aussi de la partie. Les engagés locaux seront également en force. Mais comme toujours, les 550 trailers souffriront dans la bonne humeur et la convivialité. Avec au bout, un seul empereur à couronner.

JENNIFER FRANCO
Parcours@midi Libre.fr

► La course le César s'ouvrira à 7 h 30 ; le Gaulois à 9 h et le Centurion à 10 h. Les trois départs s'effectueront depuis la Halle Planchon. Renseignements : 06 14 93 76 39 ou trail@ec-laudun.com



Les Régionales du Prévot à PALAVAS

Jeudi 25 Juin 2015

Après «Charlie et ses drôles de dames» voilà «Lucky et ses acolytes....»

10km de courses avec ravitaillements au top : huitres, brasucade, gaspacho.... arrosé de blanc rosé ou rouge..... quelle belle découverte, beau parcours sauf notre tête à tête avec le sable... pas pour nous les filles!



Galopade du Méjean à LATTES

Dimanche 28 Juin 2015



Résultat du 7,2 km

76ème	Maurice M	9ème V3	43'29 à 9,92
77ème	Bénédicte V	6ème V1	43'32 à 9,92

Résultat du 12kms

19ème	Frédéric G	7ème SE	52'19 à 13,76
26ème	Francis C	11ème SE	53'41 à 13,41
186ème	Isabelle G	10ème V1	1H19'50 à 9,02
208ème	Corinne P	7ème V2	1H32'59 à 7,74
209ème	Régis P	38ème V2	1H33'00 à 7,74



La nouvelle Transéranne à BRISSAC

Dimanche 28 Juin 2015



Résultat du 14 km

20ème	Olivier F	1H22'07	2ème V2 à 10,23	PODIUM
20ème	Sébastien P	1H22'30	10ème SE à 10,18	
52ème	Yann G	1H33'53	8ème V2 à 8,95	
87ème	Bruno D	1H43'18	27ème V1 à 8.13	
105ème	Valérie D	1H51'24	2ème V1 à 7.54	PODIUM
131ème	Isabelle B	2H02'13	7ème V1 à 6.97	
149ème	Hélène F	2H13'59	8ème V2 à 6.27	



Nouvelle Transéranne
Dimanche 28 juin 2015 à 9h00

Parc de Brissac (34190)
Trail 14 Km & 480 D+

Toutes les infos sur : www.gangescourt.com

gan, Mouserv, TEMPS COURUS, SUPER U, C. sport, asics, Well, IRUNNY, CRES

Apéro du CLUB au LAC du CRÈS

Mercredi 1er Juillet 2015

Cette année encore nous avons fêté le début de l'été, belle soirée à la fraîche après la canicule de ces derniers jours, le plaisir de partager un moment convivial sur le site du Lac du CRÈS.

Merci à tous pour votre participation.... les entrainements continuent au stade et au lac pour ceux qui sont sur le Marvejols Mende et pour ceux qui sont pas encore en vacances.....

Un bon été aux autres



SARRANS Trail en AVEYRON

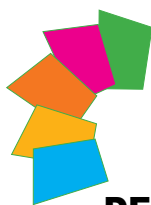
Dimanche 28 Juin 2015



Florence et Hugues ont profité de leurs congés pour découvrir ce magnifique petit trail de 30 km avec 1000d+. Du costaud, mais un parcours superbe, des côtes raides dans un sens comme dans l'autre, des passages de ruisseaux, bref un vrai trail.

Côté résultat : 4H30 pour Florence, 3H40 pour moi.
Une bonne reprise.





COMPTE RENDU ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ASSOCIATION RUN'IN CRES DU 10 OCTOBRE 2014



Etaient présents ou représentés :

Adhérents : Beauleret Cédric, Baby Catherine, Baby Franck, Bellier Alexandra, Bellier Bruno, Bonnefoi Daniel, Cabrol Nadine, Chopineaux Claude, Clauss Francis, Cruz Barbara, Devaux Pierre, Dorison Bruno, Etienne Alain, Favantines Hélène, Favantines Olivier, Gehin Magali, Giani Olivia, Giani Alain, Grand Roland, Grousset Isabelle, Grousset Philippe, Guignard Stéphane, Guerin Yann, Hervé Olivier, Lassagne Thierry, Leroy Florence, Leroy Hugues, Paysant Corinne, Paysant Régis, Penicaut Sebastien, Pierroux Fabrice, Pierroux Martine, Pierroux Thomas, Vaillé Marc, Vaillé Nathalie, Valery Odile, Valéry Olivier, Vanheule Bénédicte, Verger Fanny, Vieljouves Norbert.

Représentants mairie : Marin Lionel, Mylosik Francis, Jean Bernard

Cette assemblée réunissant plus de 20 % de ses membres, les décisions ont été soumises au vote et valablement délibérées.

1- Mot du président

Remerciements : Olivier Favantines, 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 2014 : la mairie, le conseil général, les sponsors et bien sûr..... tous les adhérents.

2- Mot de la mairie

La Mairie remercie l'association pour l'image positive qu'elle donne de la commune lors des déplacements ainsi qu'aux foulées de la solidarité. Un grand travail cet année autour de cet événement qui promet une grande réussite.

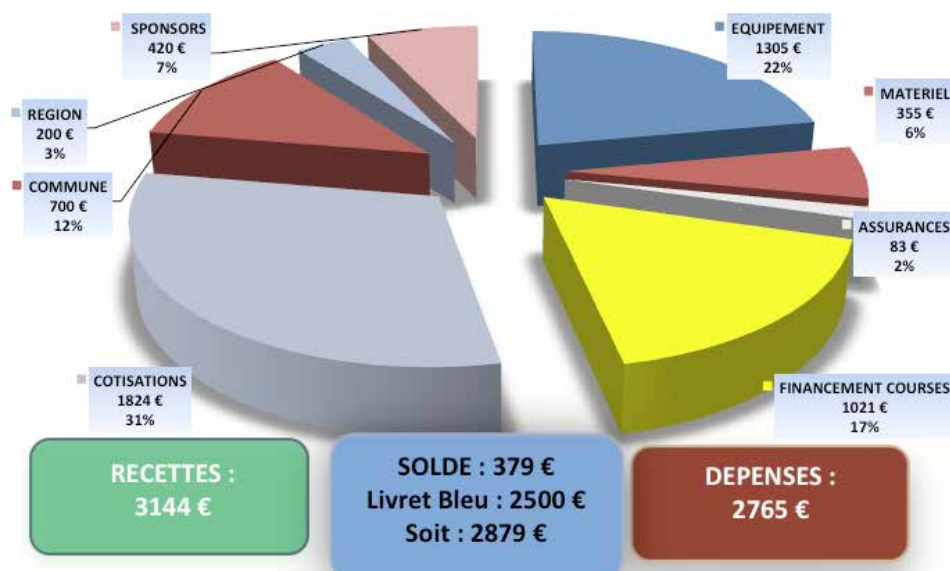
3- Bilan sportif

➤ l'association en quelques chiffres

L'association présente un bilan très positif :

- nombre d'adhérents : 70 à ce jour.
- augmentation de la fréquentation aux entrainements du lundi et du mercredi mais en baisse pour le samedi.
- Forte participation au courses : 4138 kilomètres en 61 courses et 183 participants
- Au total cette année, le club comptabilise 26 podiums (19 en individuel, 2 en duo, 2 en équipe et 3 en club)

4- Point financier (entrées-dépenses)



5- Point sur le fonctionnement blog forum

Ce jour le club propose : un site, un blog, un forum.

➤ **Le site** : <http://runincres.free.fr/> Vitrine du club, info sur les actualités du club.

➤ **Le blog** : <http://run-in-cres.blogspot.fr/>

Le blog permet de montrer la vie du club. Chacun peut et est vivement invité à y écrire des articles. Cette année : 416 articles , 75000 VUES

➤ **Le forum** : <http://runincres.free.fr/forum/> Visible uniquement par les adhérents

Important : pensez à changer le mot de passe pour le forum.

➤ **Nouveautés cette année : le book**

L'historique (qui retrace la vie du club depuis 2009 à juin 2014) chaque adhérent est invité à faire remonter à Nathalie Vaillé articles de presse ou photos pour continuer d'agréments ce book.

Le trombinoscope (sur le forum) pour connaître les préférences de chacun en termes de course à pied.

Compte facebook Runnincrès

Groupe Garmin conect

6- Equipement

➤ L'association a investi dans une Sono, des plots et un logiciel VMA.

➤ Un Club house et un placard ont été mis à disposition de l'association au stade Gamet avec également accès à l'éclairage.

➤ Opération vêtement . Suite à des difficultés de livraisons d'équipement par Intersport depuis l'opération lancée en mars 2014, le bureau propose de changer d'équipementier. C'est le magasin Temps Course (8 rue de la république à Montpellier) qui devient notre fournisseur. Les équipements ont été sélectionnés dans la marque ROGELLI.

7- Marathon de Montpellier

3 élèves du lycée Léonard de Vinci en partenariat avec des coureurs du club vont monter une équipe pour le marathon de Montpellier. L'idée étant de promouvoir le sport chez les lycéens.

8- Les foulées de la solidarité

Pour cette nouvelle édition, le club a signé d'une convention de partenariat avec la commune du Cres qui a abouti à : Une communication conjointe.

Dotation de 1200 € de lot (bons d'achat) et un lot à tous les participants.

La création d'un règlement intérieur pour cet événement.

Cette édition 2014 proposera : 1er canicross (40 préinscriptions), 1 marche nordique et 4 courses (3 enfants et 1 adulte).

Il est rappelé que pour la réussite de l'événement, nous avons besoin d'un maximum de bénévoles pour l'organisation : Tracés et fléchages des parcours, Signaleurs, Ouvreur et voiture balai, Inscriptions, Ravitaillements, Collation, Soupe à l'oignon.

9- Projets 2015

Course avec déplacement : l'Urban Trail de Lyon a été retenu pour cette année. Il n'y aura pas de prise en charge financière par le club pour cette course.

Le bureau invite les adhérents à faire part de leurs idées pour décider de courses régionales à courte ou moyenne distance.)

Achat de matériel : en projet, l'achat d'un appareil photo et d'une caméra embarquée.

Test VMA : samedi 15 novembre 9 heures, photo club 10h30, apéritif 11h

Météo France 3 : communication sur la course de la solidarité le 23 novembre.

10- Don, sponsoring, mécénat

Afin d'augmenter les ressources du club, le bureau rappelle que l'association Run in Crès peut prétendre au mécénat et rappelle la distinction entre ces trois formes d'apport financier.

Le don : un don est un avantage (financier, matériel...) reçu sans contrepartie.

Le mécénat : une vocation plutôt philanthropique. Il constitue un don car il n'y a pas de contrepartie au versement de la somme d'argent ou à la fourniture de services. Il peut émaner d'un particulier ou d'une entreprise et est explicitement autorisé par l'article 6 de la loi 1901 (modifiée par la loi du 23 juillet 1987).

L'entreprise mécène peut toutefois accoler son nom à l'opération financée, sans que cela soit considéré comme une opération publicitaire lucrative. En fiscalité et en comptabilité, le mécénat est considéré comme un don pour partie déductible de l'impôt (Société ou Revenu) de 60 à 66 % des sommes (CERFA n°12386*07)

C'est cette notion de contrepartie qui distingue fiscalement sponsoring et mécénat.

Le sponsoring ou parrainage

Il s'agit d'une prestation de service. Il consiste au versement d'une somme d'argent ou à la fourniture d'un bien ou d'un service à l'association, en échange d'une prestation de communication ou de publicité.

Le sponsor attend, en contrepartie de son action, des retombées directes et à court terme, proportionnelles à son investissement. L'association joue le rôle d'une agence de publicité ou de communication.

On peut dire que le sponsoring est un mécanisme publicitaire consistant à financer totalement ou partiellement une action sportive, culturelle, scientifique, artistique, éducative, humanitaire, environnementale, en y associant le nom d'un produit à promouvoir.

En fiscalité et en comptabilité, le sponsoring est considéré comme la vente d'un espace publicitaire et en tant que tel soumis à l'impôt.

11- Questions diverses

Course d'orientation : plusieurs adhérents demande dans quelle mesure il serait possible de faire une initiation à la course d'orientation.

12- Election du bureau

Le bureau est réélu dans son intégralité à l'unanimité.

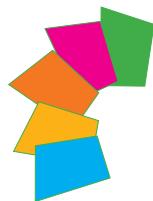
Constitution du nouveau bureau : 2014/2015

Olivier Favantines (président), 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



LES SPONSORS



Laurent ALIAGA
Expert Immobilier

sur rendez-vous
T: 06 87 48 40 15





RUN IN 
CRES

