

LOCRONAN , TKB , PLEDELIAC ET HILLION, PLUMAUGAT , NOYAL

SALUT UN ARTICLE SUR TOUTES CES COURSES OU L'ON SENT LE PRINTEMPS REVENIR A TRES PETIT PASUNE SAISON QUI COMMENCE VRAIMENT DANS LE BOUILLON , QUAND C'EST DU TRAIL OU SOUS LA NEIGE COMME LE SEMI DE LOCRONAN QUIMPER .

SEMI LOCRONAN QUIMPER :

stéphane labat y était et la situation météo était vraiment moyenne :

Cet après midi, semi marathon Locronan Quimper, sous le déluge de neige, ce qui donne un semi marathon original à faire, bien content de battre mon record perso, après un départ à gérer les 6 premier km dans la soupe de neige au sol, les sensations étaient très correct mais je n'ai pas cherché à me cramé, la prudence de mise même si l'allure était rapide, je m'étais fixer comme objectif 1h22 environ, résultats 1h22'23!

Vue la facilité que j'ai eu à accéléré pour le finish j'en avais encore sous la semelle, donc possibilité de peu être faire un peu mieux 🤔

En tout cas record perso battu! Objectif numéro 1 de l'année réussi ! 👍



avec ,Classés : 1648 (1188 hommes, 460 femmes ; 5 abandons)
stéphane nous fait un super temps de 1h22' en finissant 105
ème donc bravo à toi .

Trail Kreiz Breizh ou le TKB à pontivy :

donc pour ce trail qui maintenant commence à devenir un
passage un peu obligé quand on veut du technique , c'est la
qu'il faut aller .en effet car on y trouve des parcours
vraiment ou tout est mis en oeuvre entre le dénivelé et les
distances qui sont exigent . il faut donc en garder sous les
chaussures .

Le TKB 18 :230 coureurs

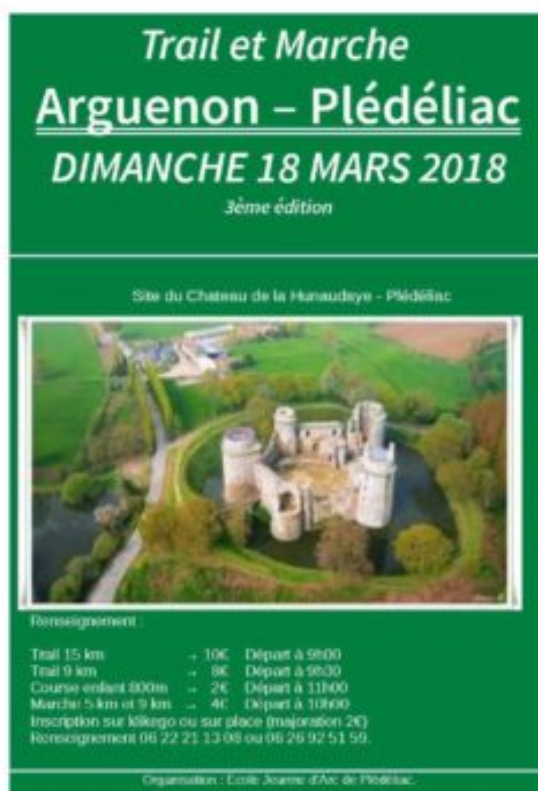
18 km et 300 m de D+, avec un départ et une arrivée de
Pontivy. Il vous fera découvrir les chemins des sous-bois qui
dominent la ville et la vallée du Blavet.

▪ 141 ème j-françois lessard en 2h04'25"

Le TKB 28 : 247 COUREURS

28 km en ligne et 1000 m de D+. Après le retrait de votre dossard à Pontivy, une navette vous déposera au coeur du très beau village de Saint Nicolas les Eaux. Vous partirez du port de Saint Nicolas et vous remonterez vers Pontivy en découvrant les plus beaux paysages de la Vallée du Blavet. Ce tracé est tout simplement magnifique, difficile et technique, mais magnifique.

- 7 ème guenoel hinault en 2h43'
- 8 ème stéphane vétil en 2h48' 1er V1 BRAVO
- 144 christèle vétil en 4h01' 3ème V1 BRAVO
-



TRAIL DE PLEDELIAC :

pour ce trail il y avait un 15 et un 9 bornes ,avec la aussi un beau parcours dans les coins de l 'étang de jugon je crois .donc aussi un joli terrain de jeu , un peu dangereux par endroits!

TRAIL DU CHATEAU AVEC 9 KM ET 88 COUREURS :

– 14 ème christophe harnois en 45"04' et 3 ème v1 !!! bien christophe

TRAIL ARGUENON AVEC 137 COUREURS :

- 10 ème j-baptiste routier en 1h13'16"
 - 102 ème erwan piccolo en 1h40'
-

HILLION :ENTRE DUNES ET BOUCHOTS

Hillion avec ses parcours déjà tracé n'a pas failli en fréquentation et tout le beau monde du coin était là ! .week end trail sur 2 jours puisque samedi il y avait aussi la folle vepei .

DIMANCHE 10 KM AVEC 416 PARTICIPANTS :

- 76 ème sébastien hermange en 1h02'
- 113 ème christophe hermange en 1h06'58"
- 249 catherine hascoet en 1h18'35"
- 316 charlène rio en 1h24'25"

DIMANCHE 23 KM ET 271 COUREURS :

– 13 ème j-baptiste routier en 2h02'43" :jb victime de crampe a du ralentir !!!!

– 63 ème david bertrand en 2h23'02"

- 89 ème jérémy guern en 2h30'04"
- 92 ème david chevalier en 2h30'26"
- 93 ème j-christophe morel en 2h30'29"
- 157 ème aurélie briand en 2h46'55"
- 161 ème j-f lessard en 2h47'57"

Sur le 45 bornes nous avons stéphane gainche mais abandon pour entorse !!!

il y avait aussi samedi après midi donc un 10 bornes avec

obstacles en équipes , mais je n'ai pas de résultats aux noms !! , je crois savoir que stéphane labat fini premier avec collègue .les filles étaient la aussi en photo..... !!!!!

[PHOTOS ICI](#)



PLUMAUGAT : pour le lundi de paques nous avons aussi le trail de plumaugat avec un 12.5 bornes pour 235 inscrits

– 62 ème christophe harnois en 56'38"

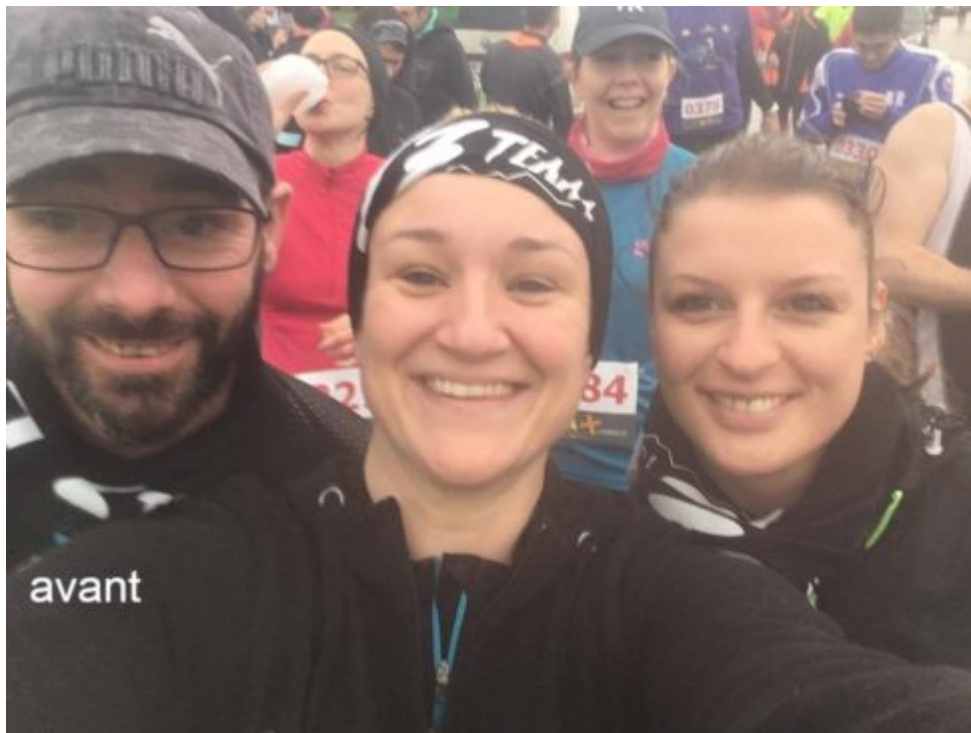
▪ 108 ème dominique cherdo en 1h01'15"

NOYAL : une petite courses nature 10 bornes .AVEC 182 coureurs

– 102 ème loic ramel en 50'35"

▪ 171 ème lucie coussin en 1h03'53"

- 172 ème émilie barré en 1h03'54"
- 173 ème j-françois lessard en 1h03'55"



bravo à tous

LES FOULEES DE ST GILLES , SEMI D'ARMOR TREGUEUX ET MARATHON DE PARIS

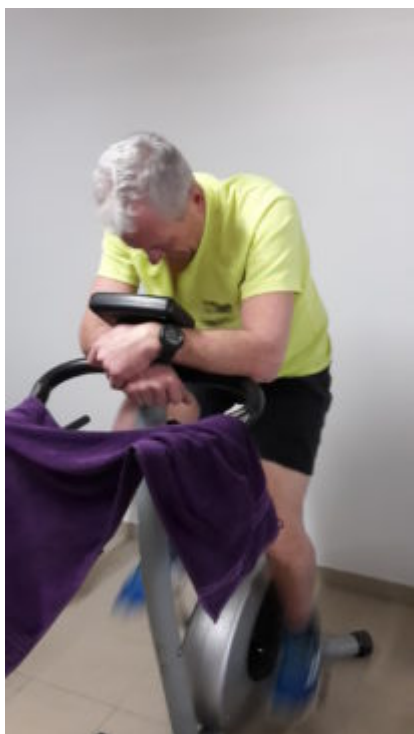
IL RESTE UN MOIS AVANT DE MONTER A LA CAPITALE!!! DONC EN CE MOMENT PARCE BEAU TEMPS DE FIN D'HIVER , NOUS AVIONS DANS CE CADRE 2 SEMI-MARATHON OU NOUS ETIONS DONC PAS MAL A PARTICIPER AUSSI BIEN DANS LES COURSES QUE SUR LE BORD DE LA ROUTE .

RIEN DE TRANCENDANT DANS UN SEMI MIS A PART UNE REGULARITE

QU'IL FAUT ESSAYER DE TENIR ,POUR ETRE PRET LE 8 AVRIL POUR LA MARATHON DE PARIS .

LES FOULEES DE ST GILLES : 741 coureurs

- 260 ème jean-luc pécheux en 1h42'09"
- 712 ème philippe thébault en 2h14'07"
- 731 ème françoise pécheux en 2h22'42"



NOS ATHLETES EN

PLEINE PREPA POUR PARIS ☐

SEMI-D'ARMOR A TREGUEUX AVEC 259 COUREURS

Le Semi d'Armor (départ 9h15) est un semi-marathon (21,1kms) entre ville et campagne trégueusienne.

idéale pour la préparation des marathons printemps, sur 2 boucles de 10,5kms, sans grande difficulté, attention, toutefois, aux premiers kilomètres, car il ne faut pas partir trop rapidement pour bien finir !!.bravo au gagnant de dimanche car il a aussi gagné samedi à st gilles !!

Nous étions bien représenté dimanche dernier sur ce semi qui comportait une boucle de 10 bornes à faire 2 fois .belle organisation devant endurance shop .

- 42 ème j-f valo en 1h27'47"
- 66 ème erwan hellio en 1h32'27"
- 95 ème j-michel urvoy en 1h37'30"
- 146 ème sébastien revel en 1h47'13"
- 186 ème véronique valo en 1h53'51"
- 190ème sophie hinault en 1h54'51"
- 211 ème coralie chevalier en 1h58'01"
- 223 ème élodie labat en 1h59'18"
- 229 ème catherine hascoet en 2h01'55"
- 233 ème séverine hellio en 2h03'42"
- 234 ème isabelle revel en 2h03'42"
- 256ème fabienne le-goff en 2h24'55"

Un petit clin d'oeil à prisca qui nous a fait une belle perf aussi . merci à patrick ,azilis , francky, jean-luc et françoise ,philippe qui étaient la à nous encourager ,et bien sur tout ça s'est fini autour d'un demi !!!! dans la bonne humeur comme d'ab .



Et aussi nous avons le trail de pordic avec un 25 bornes et 87 coureurs ou AURELIE BRIAND était présente et a fait une 65 ème place en 2h57' :BRAVO AURELIE