

HILLION:FOULEES D'AUTOMNE ,FREHEL :RUBAN BLEU ET LE MENESTRAIL 2017, TRAIL DES PICOTOUS MEGRIT, BOBITAL

DIMANCHE DERNIER , J'AI BIEN SENTI QUELQUE CHOSE QUI SE PROFILAIT A L'HORIZON : LA VERSION 2017 DU MENESTRAIL ET C'EST DANS 1 MOIS LES AMIS !!

donc dimanche matin à la fraiche on est parti à 8 heures direction bel-air puis retour 9h30 pour une autre tournée sur hénou .

ALORS CHACUN DE SON COTE OU ENSEMBLE SE PREPARE POUR CETTE DERNIERE GRANDE FETE DU TRAIL 2017 .ET APRES REPOS EN ATTENDANT PAPA NOELET BIEN SUR LE 2 DECEMBRE DIMANCHE APRES BIEN DES FATIGUES LE REPAS DE FIN D 'ANNEE A LA SALLE DE TREDANIEL .



sinon il y avait aussi à hillion : les foulées d'automne ou la participation fut correcte , avec une météo clémente également sans pluie :

[Course La grande foulée 23 Km \(114 coureurs\) :](#)

– 77 ème erwan piccolo en 2h17'21 »

Course La petite foulée 12 Km (247 coureurs):

– 19 ème christophe harnois en 51'08 » 3ème v1 bravo christophe !!

– 229 ème richard gaudin en 1h16'19 »

FREHEL : LA PREMIERE POUR LE RUBAN BLEU AVEC UN 20 BORNES POUR 90 COUREURS /

UNE COURSE AU PROFIT DE LA SCLEROSE EN PLAQUE .

Course sur route de 20 Km formant une boucle au départ de Fréhel (Casino des Sables d'Or) et traversant Plurien, Pléhérel Plage dans un cadre bucolique entre terre et mer. Cette course est solidaire. Tous les bénéfices seront reversés à la recherche pour la sclérose en plaques (ARSEP).



– 3 ème stéphane labat qui nous fait une belle perf , une semaine après son marathon à rennes : bravo stéphane !! :Après un depart sur le tempo des premiers on s'est retrouvé a 4 en tete, sauf que j'arrivais pas a allonger de trop la foulée (encore en recup marathon) du coup j'ai gerer a la sensation mon allure de course, j'ai laisser filer les 3 autres qui etaient avec moi, la première moitié de course ca n'arrêtait pas de grimper.

Après la mi course on a trouvé un parcours en alternance de faux plat et de relance c'était assez casse patte mais en

gerant ca se passait bien. Puis j'ai doublé un des 3 qui etait devant moi a un ravito il avait l'air au bout de sa vie! J'ai poursuivi a mon allure sans trop taper dedans (de toute facon je pouvais pas allonger 😊 ☐ 😊 ☐)

Puis a 2-3 km de la fin une big big montée ! 🚴 ☐ fallait la gerer encore sans se griller. Et ensuite la fin,... la delivrance et la beauté une belle descente avec vue sur la plage et l'arrivée 🏆 ☐. Je fini donc en assurant la 3 eme place ! Une superbe course avec de la grimpette et une belle vue! Merci les organisateurs car c'est pas souvent qu'il y a une course dans ce coin la! Alors ca se loupe pas!



Trédias-Mégrit TRAIL DES PICOTOUS – 2017

le 22 octobre a megrit , il y a eu aussi le trail des picotous avec un 7 et un 15 bornes

Course **Trail de Rocherel** (117 coureurs) pour 7 kms :

- 36 ème loic ramel en 38'53 »

Course **trail des Picotous** (244 coureurs) pour 15 bornes :

- 23 ème christophe guilloux en 1h07'46 »
- 104ème dominique cherdo en 1h19'17 »
- 110ème sébastien hermange en 1h19'37 »
- 160 ème christophe hermange en 1h26'28 »



ET GROS OUBLI DE MA PART AVEC LE TRAIL DE BOBITAL LE 5 NOVEMBRE :

Course **BOBITRAIL** (305 coureurs) avec 14 bornes :

– 58 ème christophe harnois en 1h18´

Course **BOBIBREIZH** (**141** coureurs) pour un 23 bornes :

- 14 ème christophe guilloux en 1h54´
- 32 ème franck urban en 2h01´

bravo à tous ...