



P A C C A P N° 4



RESULTATS

FOULEES DE RECOUVRANCE 12/12/1987

Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. dans Cat.
Course n° 9			
CROM Thérèse	3 FS	21'15	
Course n° 10 : Nombre d'arrivants : 41			
FICHOU Laurent	11 S	35'50	
HALLEGOT Roger	14 S	36,56	
CROM Laurent	24 S	39,58	

FOULEES DE LOCMARIA 21/2/88

Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. dans Cat.
Course n° 1 - Benjamins Nbr arrivants : 14			
PERON Sylvain	9	4'59 mn	
Course n° 7 : 7,5 km : 36 arrivants			
LE COAT Laurent	24	20'04	
Course n° 9 : 9 km : 78 arrivants			
CARIOU Remy	10	32'17	9 S/56
CORLOSQUET Maurice	20	33'53	17 S/56
HALLEGOT Roger	26	34'50	22 S "
CROM Laurent	36	36'39	28 S "
KLES Bertrand	63	41'20	51 S "
REBOUT Robert	71	43'36	4 V2/7
GUENEUGUES Francine	76	45'16	6 Féminine



SEMI-MARATHON DE ST ANNE DU PORTZIC 27/3/1988 - 18,3 km (dont 8 km de côtes)

Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. dans Cat.
Nombre d'arrivants : 120			
CARIOU Remy	13	1h12'59	10ème S
CORLOSQUET Maurice	23	1h16'39	18ème S
LE BRIS Ronan	48	1h21'57	35ème S
QUENTEL François	78	1h27'33	19ème V1
QUENTEL André	91	1h31'19	60ème S
CERESA Gilles	96	1h32'50	63ème S
HALLEGOT J. François	97	1h33'29	24ème V1
VALENTIN Bernard	99	1h34'18	65ème S
CROM Thérèse	106	1h37'10	2ème FS/4
NICOL Marie José	108	1h37'54	2ème FV0
GUENEUGUES Francine	110	1h39'36	1ère FV1
LE COAT Laurent	111	1h42'12	1er J

Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. dans Cat.
REBOUT Robert	112	1h42'12	26ème V1
BONIS Yves	113	1h45'00	11ème V2
GUILLEM Denise	116	1h47'29	3ème FS/4
PERON Dominique	117	1h48'23	3ème FV0
BOUSSARD J. Charles	118	1h48'23	27ème V1

A noter que le PAC a obtenu une coupe sur classement de 3 coureurs (Si vous voulez la voir elle est dans la vitrine à la salle).

Sinon les féminines ne sont pas rentrées les mains vides, 4 d'entre-elles (sur 5) ont remporté une coupe.

MARATHON DE BREST 4/4/88 Nombre d'arrivants : 199

CROM Laurent	3h46'
GUENEUGUES Francine	4h06'



Prochaines courses

- 1er/05/88 : CROSS FEMININ à KEROUAL
- 1er/05/88 : 24 heures de Plabennec (Relais). Toutes les personnes intéressées pour former une équipe (10 personnes) peuvent prendre contact avec T. CROM.
- 15/05/88 : CROSS de la Marine, 15 km.
- 22/05/88 : 10 et 21,3 km de Plougastel Daoulas
- 29/05/88 : 50 km de la côte des Légendes (inscription avec règlement 40 F auprès de D. GUILLEM)
- 05/06/88 : 3,2 et 20 km de Quimperlé (Sortie familiale du club en car) → (A CONFIRMER)
- 19/06/88 : Course interassociations à PLOUZANE

ENTRAINEMENTS

Nous rappelons que l'entraînement commence à 18 h 30 précises.

PISTE DE L'ECOLE DES TELECOMS : elle nous est réservée 2 fois par semaine : le lundi matin et le jeudi matin (il suffit de laisser sa voiture à l'extérieur et de saluer le gardien !)

SECURITE QUAND NOUS COURONS SUR UNE ROUTE :

Quand on est seul(e) courir à gauche, à partir de 2 courir à droite.

Proposition d'entraînement sur 3 séances (étant entendu que chacun n'est tenu d'y participer et que ce qui est proposé n'est pas obligatoire) :

1 fois par semaine : séries d'accélération : 8 à 10 fois 200 m ou 8 à 10 fois 400 m.

1 fois par semaine : circuit d'environ 1 heure avec 15 mn de train.

Le dimanche : 1 h à 1 h 30 d'endurance



ETIREMENTS :

Nous savons qu'il est important de bien s'échauffer avant de courir mais il est également très important de faire des étirements (5 minutes au moins) après chaque séance. Alors ne partez pas trop vite après l'entraînement !

LIEUX DE RENDEZ-VOUS DU DIMANCHE

17/04/88 : RV à 9 h 30 Salle Municipale (circuit Locmaria - Trégana)

24/04/88 : RV " " Parking de Trégana (chemin côtier)

01/05/88 : RV " " Entraînement libre

08/05/88 : Test de LEGER BOUCHER à St Renan (Lac Ty Colo)

15/05/88 : RV à 9 h 30 à Keroual (Parking de Kerlidien)

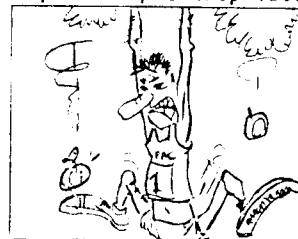
22/05/88 : RV à 9 h 30 Face à l'entrée de l'Ecole des Télécoms (ENSTB)

29/05/88 : RV à 9 h 30 Parking près du gymnase de Kerallan

05/06/88 : Pas d'entraînement en raison de la sortie à QUIMPERLE

12/06/88 : RV à 9 h 30 à TOULBROC'H (petit parking près des anciens bâtiments militaires)

19/06/88 : COURSE INTERASSOCIATIONS - Le Matin



LIEUX DE RENDEZ-VOUS ET THEMES DES ENTRAINEMENTS DE LA SEMAINE

Mardi 19/04/88 : Séries d'accélération

Mardi 26/04/88 : Séries " " "

Jeudi 28/04/88 : 1 h avec 15 mn de train

Mardi 03/05/88 : Séries

Jeudi 05/05/88 : Endurance

Mardi 10/05/88 : Séries

Mardi 17/05/88 : Séries

Jeudi 19/05/88 : RV au Fort du DELLEC à 18 h 30

Mardi 24/05/88 : Séries

Jeudi 26/05/88 : 1 heure avec 15 mn de train

Mardi 31/05/88 : Séries

Jeudi 02/06/88 : Salle du Bourg circuit Porsmilin (14 km)

Mardi 07/07/88 : Séries

Jeudi 09/06/88 : Endurance

Mardi 14/06/88 : Séries

Jeudi 16/06/88 : R.V. à Keroual à 18 h 30

Mardi 21/06/88 : Séries

Jeudi 23/06/88 : Endurance

Après VACANCES et ENTRAINEMENT LIBRE !!!

LISTE DES LIVRES QUE POSSEDE LE CLUB (Ils sont consultables auprès de Jeannette ALGER)

Le carnet du bipède

Le Stretching

Méthode Penchenat (Entraînement Physique)

Jogging

L'Encyclopédie de la Course à Pied de S. COTTEREAU

Abonnement à la revue SPIRIDON



PREPARATION INTERASSOCIATIONS DU 19/6/88 : Réunion de tous les membres du club le mardi 26 avril 1988 à 20 h 30 - Centre Social de la Trinité.



DEPART DE THERESE ET LAURENT CROM

"C'est avec beaucoup de regrets que nous vous annonçons à tous "fidèles" du PACCAP, que nous quittons la région début juillet.

Il nous est difficile d'admettre qu'après 4 années à Plouzané parmi vous, le travail nous oblige à quitter la Bretagne.

La situation étant ainsi, vous nous feriez un immense plaisir en acceptant d'être des nôtres lors de notre pot de départ (courant juin).

Continuez à courir dans cette même bonne humeur !

Amicalement et sportivement

Thérèse et Laurent

L'ECHO DES SAVATES DU PACCAP

Au semi Marathon de St Anne du Portzic quelques chanceux ont eu un lot. Voici ce que contenait un des sacs cadeaux : un saucisson, une boîte de tripes et un stylo Beg Avel. De quoi faire un repas diététique et récupérer des efforts fournis dans les multiples côtes du circuit (Ah si ça pouvait nous faire aller au TRIPE galop !).

Jean Charles a confirmé sa vocation de Saint Bernard des pelotons de coureurs à pied. A St Anne il n'a pas hésité à attendre pour finir avec elles, deux coureuses du PACCAP. C'est étonnant non ! Vous trouvez ça BOUSSARD, comme c'est étrange.

Vous ne l'avez peut être pas reconnu mais parmi les concurrents du Marathon se trouvait un Ayatollah du nom de CROM NENNI. Il a du avoir quelques CROMBATURES le lendemain !

