



PACCAP N° 3



MOT de notre Présidente Francine GUENEUGUES

Tous mes meilleurs voeux sportifs 1988 accompagnent vos légères foulées (aucun doute là dessus !), sur les sentiers, les routes et les pistes de Bretagne, de France et de Navarre. Ils accompagnent aussi les pas des marcheurs.

Nous souhaitons tous un prompt rétablissement à Anne Marie et espérons la voir parmi nous bientôt. Personne n'oublie Jacques KEROMNES et comprend la peine de Paulette.

Nos projets sont nombreux pour cette année 1988 :

- le Marathon de Brest, le 4 avril,
- la course inter-associations le 19 juin,
- le parcours VITA à la Coulée Verte.

J'ai besoin de volontaires comme commissaires le 4 avril (don d'une veste KW ou autre à chaque commissaire) et d'idées pour améliorer la course inter-associations.

RESULTATS

CROSS DE LA VILLE DE BREST 22/10/1987 - La CAVALE BLANCHE

Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. dans Cat.
Course n° 1 - 4285 m - 134 Arrivants			
PERON Gilbert	62	?	
SALAUN Muriel	88		12ème Femme
PERON Dominique	100		18ème " "
GUILLEM Denise	104		19ème " "
SALAUN Tanguy	108		
Course n° 2 - 6750 m - 263 Arrivants			
FICHOU F.	23	24'44.04	
HALLEGOT Roger	34		
BOHN Marcel	42		
NIZOU Alain	99		
POLARD J. Yves	116		
CADIOU Yvon	148		
NICOL Marie José	204		6ème Femme
CROM Thérèse	220		8ème " "
BOUSSARD J. Charles	221		
LE DUNFF Christine	239		13ème " "/25

Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. dans Cat.
Course n° 3 - 6750 m - 131 arrivants			
DUVAL Jean Paul	57		
LAREUR Jean Louis	86		
BONIS Yves	95		
CRAVEUR André	102		
REBOUT Robert	121		
MAXI CROSS 14 km			
CADIOU Remi	41		
LE BRIS Ronan	126		
SANSON Alain	207		
CROM Laurent	308		
CERESA Gilles	359		
HALLEGOT J. F.	472		
KEROMNES Paulette	494		
GUENEUGUES F.	511		
LE SAOS Henri	524		



PLOUGUIN 11 Novembre 1987 - 10,5 km - 21,3 km (très mauvais temps - vent + pluie)

Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. dans Cat.
PLOUGUIN 10,5 km - Nombre d'arrivants ?			
CADIOU Remy	22	40'17	19ème S
DUVAL Jean Paul	96	45'30	17ème V1
CROM Laurent	124	47'00	
CADIOU Yvon	168	49'00	
MEVEL Jean Yves	181	50'00	
LAREUR Jean Louis	189	50'00	
KEROMNES Paule	195	51'00	4ème F VO
KLES Bertrand	205	52'00	
CROM Thérèse	212		
NICOL Marie José	222		
REBOUT Robert	228		
BOUSSARD Jean C.	233		

Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. dans Cat.
PLOUGUIN 21,3 km - Nombre d'arrivants 237			
BONH Marcel	49	1 h 22	
SALAUN Francis	71	1 h ?	
SANSON Alain	99	1 h 31	
QUENTEL François	161	1 h 36	
CERESA Gilles	186	1 h 38	
GUENEUGUES Francine	222	1 h 45	

A noter la 4ème place féminine de Francine au Challenge du Léon des semi-marathons. BRAVO !

Prochaines courses

- 31/01/88 : BREST - L'ABERWARCH
- 21/02/88 : Locmaria-Plouzané : Foulées 1 à 9 km
- 06/03/88 : PLOUDANIEL 10 et 21 km
- 27/03/88 : LE PORTZIC - Semi-marathon

- 7/02/88 : ST MARC Foulées de 0,9 à 9 km
- 28/2/88 : TREGARANTEC 3 et 15 km
- 20/3/88 : KERLOUAN 10 et 21 km
- 04/4/88 : Marathon de Brest

CORRIDA DE PLOUARZEL 27/12/1987

Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. dans Cat.
COURSE N° 4 5700 m - 90 arrivants			
SALAUN Francis	45	22'38	3ème V2/11
LEON Yves	63	24'12	5ème V2/11
COURSE N° 6 3800 m - 37 arrivantes			
PERON Dominique	15	17'28	3ème V0/6
SALAUN Muriel	16	17'36	12 S/20
NICOL Marie José	17	17'39	4ème V0/6
GUILLERM Denise	21	18'07	14 S/20

Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. dans Cat.
COURSE N° 7 - 855 m - 112 arrivants			
FICHOU Laurent	33	30'33	28 S/78
HALLEGOT Roger	42	31'14	33 S/ "
LE BRIS Ronan	55	32'38	43 S/ "
HALLEGOT Jean F.	98	38'57	22 V1/26
PERON Gilbert	102	39'33	73 S/78

CROSS DE SAINT RENAN 10/01/1988

Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. dans Cat.
7000 m 1952-70 102 arrivants			
CARIOU Remy	6	23,26	
FICHOU Florent	14	24,24	
CORLOSQUET Maurice	18	24,42	
HALLEGOT Roger	20	24,50	
LE BRIS Ronan	38	26,08	
NIZOU Alain	53	27,34	
7000 m 1951 et av. 128 arrivants			
SALAUN Francis	42	26,52	4ème V2/21
LEON Yves	83	28,49	10 " " "
LAREUR Jean Louis	100	30,12	14 " " "
REBOUT Robert	116	32,17	18 " " "

Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. dans Cat.
4650 m Dames 37 arrivantes			
CROM Thérèse	9	20,27	7 S/21
SALAUN Muriel	11	20,57	9 S/21
NICOL Marie José	14	22,35	2ème V0/3
GUENEUGUES Francine	15	21,22	2 V1/4
LE DUNFF Christine	16	21,48	11 S/21
PERON Dominique	19	22,09	3 V0/3
GUILLERM Denise	21	22,43	14 S/21

CROSS TELECOM - PLOUZANE le 23/01/88

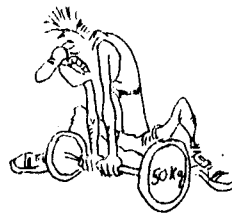
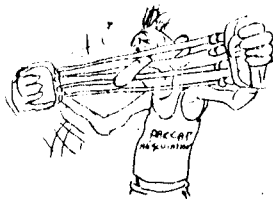
Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. dans Cat.
Cross court 5,1 km 44 arrivants			
LE COAT Laurent	15	21,25	
PERON Gilbert	23	22,44	22è/S /30
CRAVEUR André	25	22,52	2ème V
CROM Thérèse	26	22,53	1ère F 1è/S
SALAUN Muriel	29	23,44	2ème F 2e/S
LE DUNFF Christine	30	23,50	3ème F 3è/S
NICOL Marie José	32	24,06	4ème F 1e V0
PERON Dominique	33	24,11	5ème F 2 V0
GUILLERM Denise	36	25,06	6ème F 4e/S

Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. dans Cat.
CROSS LONG 10,2 km arrivants			
CARIOU Remy	2	34,16	2ème S/35
LE BRIS Ronan	6	36,53	5ème S/35
CROM Laurent	18	40,17	14ème S/35
HALLEGOT J. François	33	43,33	5ème V1/10
CRASSOUS Philippe	35	43,41	30ème S/35
REBOUT Robert	40	47,21	8ème V1/10
GUENEUGUES Francine	43	48,44	1ère F V1

ENTRAINEMENTS

Tous les Vendredis soir à 18 h 15, séance de musculation dans la salle au gymnase de Kerallan.

Tous les 15 jours, le mardi, séance de changement de rythme. Départ de la salle à 18 h 30 et accélérations au terrain de foot à Trémaudic.



Des panneaux remplis de conseils sur la Course à pied (oeuvre de Thérèse) sont affichés à la salle. A lire absolument.

Jeannette notre bibliothécaire, assurera une permanence à partir du 11/2/87 à la salle tous les Jedis de 18 h à 18 h30. Les livres acquis par le club seront consultables par tous.

L'ECHO DES SAVATES DU PACCAP

Jean Charles, dont on relatait la B.A. au St. Pol-Morlaix (cf. PACCAP n° 2) est d'un naturel distrait car il s'est rendu à Plouvien le 11 novembre dernier pour participer au semi de Plouguin ! (Il est quand même arrivé à temps : cf. résultats p. 1).

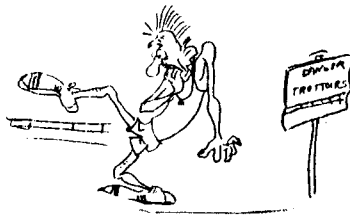
Sinon, le saviez vous ? JOGGING se traduit en français par cahotement (petit jeu de mot : Aujourd'hui on enlève le haut et demain il n'y aura qu'à oter le bas).



Chutes, on court !

Nous sommes nombreux à avoir trébuché en cahotant. Parmi les derniers "strobet", Denise sur la piste cyclable, sur le terrain de foot en marche arrière etc. etc ..., André près de l'église et Robert (Rebout) au Gonio. Ce dernier s'en est bien tiré et n'a pas eu à rendre visite à un rebouteux.

Petite citation célèbre aménagée pour la circonstance : "Oh rage, oh trottoirs ennemis, n'ai-je tant couru que pour chuter ainsi !



Une vingtaine de coureurs ont participé le 23 janvier au cross des Télécom. Aux 10,6 km, notons les excellents résultats de Rémy CARIOU (2ème), Ronan le BRIS (6ème) et aux 5,3 km la belle victoire de Thérèse CROM chez les "coureuses" ; comme son Laurent de mari a également bien figuré dans la course longue (ce n'est pas tout de le dire mais il faut le faire !), vous nous permettrez de consacrer un peu de ces colonnes (de mercure ?) aux CROM et sans sortir la brosse à reluire, on peut même dire que les CROM ont brillés !!

