



Vous l'attendiez tous, ça y est le PACCAP n° 7 a enfin vu le jour.
Francine notre Présidente vous souhaite une année 1989 pleine de kilomètres, en marchant ou en courant, beaucoup de bonnes performances et surtout continuez à courir et marcher dans la bonne humeur.

A noter dès à présent sur votre agenda deux événements importants pour le PACCAP :

Le 2 avril : Le MARATHON des MUTUELLES DE BRETAGNE. Comme l'an passé le PAC est co-organisateur avec le PLR et l'AS GUELMEUR.

A cet effet toutes les personnes du club disponibles ce jour-là pour être commissaire peuvent s'inscrire dès à présent auprès de Francine, de Denise ou de Dominique (chaque commissaire aura droit à un coupe vent comme l'an passé). Le circuit du marathon 89 n'est pas le même et est situé sur le port de commerce (moins de soucis de circulation pour les commissaires et un circuit très plat pour les coureurs)..

La course INTERASSOCIATIONS le 11 juin : Si vous avez des idées pour cette édition 89 n'hésitez pas à nous en faire part !

RESULTATS

RALLYE - 10/10/1988

| 10 km | | | |
|--------------------|-----|---------|---------------|
| Nom Prénom | Cl. | Temps | Cl. dans Cat. |
| 645 arrivants | | | |
| SALAUN Francis | 141 | 41'21"3 | 135 H/497 |
| DUVAL J. Paul | 220 | 43'22"1 | 210 " " |
| GAC Hervé | 256 | 44'30"1 | 245 " " |
| GELEBART Louis | 300 | 45'44"4 | 282 " " |
| PERON Gilbert | 369 | 47'25"4 | 340 " " |
| NIZOU Alain | 388 | 48'15"3 | 357 " " |
| REBOUT Robert | 389 | 48'26 | 358 " " |
| NICOL Marie José | 421 | 48'47"6 | 37 F/144 |
| LE COAT Laurent | 429 | 48'56"7 | 391 H/497 |
| LE DUNFF Christine | 432 | 48'59"7 | 38 F/144 |
| CRAVEUR André | 462 | 49'49"6 | 413 H/497 |
| PERON Dominique | 530 | 52'29"4 | 69 F/144 |
| GUILLLOT Anne | 591 | 55'15"8 | 106 " " |
| GUILLERM Denise | 593 | 55'25"7 | 107 " " |

| 20 km | | | |
|---------------------|-----|-----------|---------------|
| Nom Prénom | Cl. | Temps | Cl. dans Cat. |
| 823 arrivants | | | |
| KERLIDOU Yvon | 121 | 1 h 18"1 | 90 S/526 |
| LE BRIS Ronan | 303 | 1 h 25"55 | 220 S/526 |
| TREGUER Marcel | 387 | 1 h 28"38 | 279 S/ " |
| SANSON Alain | 405 | 1 h 29"9 | 84 V1/178 |
| QUENTEL François | 505 | 1 h 32"1 | 18 V2/ 56 |
| AUGOR Jean Pierre | 559 | 1 h 33"56 | 392 S/526 |
| CERESA Gilles | 597 | 1 h 35"9 | 416 S/526 |
| VALENTIN Bernard | 658 | 1 h 37"36 | 451 S/526 |
| LEON Yves | 689 | 1 h 39"8 | 34 V2/56 |
| GUENEUGUES Francine | 696 | 1 h 39"35 | 3 F V1/6 |

TAULE MORLAIX 30/10/1988 10 Km

| Nom Prénom | Cl. | Temps | Cl. dans Cat. |
|-----------------------------------|-----|----------|-----------------------------|
| Classement hommes : 533 arrivants | | | |
| POLARD Jean Yves | 139 | 40'01 | Pas de temps après 42 mn !! |
| GAC Hervé | 163 | 40'48 | |
| NIZOU Alain | 210 | 42'34 | |
| CRAVEUR André | 329 | ? ? | |
| LEON Yves | 387 | ? ? | |
| BOURDOULOUS Christophe | 452 | ? ? | |
| Classement femmes : 227 arrivants | | | |
| PERON Dominique | 35 | env. 47' | |
| GUILLERM Denise | 59 | env. 50' | |
| L'HOSTIS Nadine | 142 | ? ? | |
| GUENEUGUES Francine | 159 | ? ? | |
| GUILLMO Véronique | 160 | ? ? | |

ST POL - MORLAIX 30/10/1988 22 km

| Nom Prénom | Cl. | Temps | Cl. dans Cat. |
|----------------------|------|---------|---------------|
| 2 206 arrivants | | | |
| SALAUN Francis | 472 | 1'29'25 | 11ème V2/101 |
| SANSON Alain | 574 | 1'32'15 | 118 V1/452 |
| AUGOR J. Pierre | 632 | 1'33'26 | 394 S/1256 |
| TREGUER Marcel | 699 | 1'34'26 | 431 S/ " |
| GELEBART Louis | 912 | 1'37'38 | 187 V1 |
| ROZEC Joseph | 1056 | 1'39'51 | 648 S |
| GUILLERM Norbert | 1080 | 1'40'11 | 664 S |
| CERESA Gilles | 1300 | 1'44' | ? ? |
| PERON GILBERT | 1396 | 1'45'20 | 852 S " |
| REBOUT ROBERT | 1683 | 1'50'40 | 350 V1 |
| HALLEGOT J. François | 1720 | 1'51'07 | 357 V1 |
| LE SAOS Henri | 1858 | 1'53'50 | 1103 S |

Tableau donné par F. SALAUN : spécial préparation marathon. Chacun se situe par rapport aux temps donné au Semi et au Marathon. Exemple : une personne effectuant un semi-marathon en 1 h 32 doit courir un mille à l'entraînement en 4 minute (le consulter pour plus de précisions).

| MARATHON | SEMI-MARATHON | 1 000 m | 2 000 m | 3 000 m |
|----------|---------------|---------|---------|---------|
| 5 h | 2 h | 5'10 | 11'10 | 16'45 |
| 4 h 45 | 1 h 55 | 5' | 10'45 | 16'30 |
| 4 h 30 | 1 h 50 | 4'50 | 10'30 | 15'30 |
| 4 h 15 | 1 h 45 | 4'30 | 10' | 15' |
| 4 h | 1 h 40 | 4'30 | 9'30 | 14'15 |
| 3 h 45 | 1 h 36 | 4'15 | 9 | 13'45 |
| 3 h 30 | 1 h 32 | 4' | 8'45 | 13'15 |
| 3 h 15 | 1 h 27 | 3'55 | 8'30 | 12'30 |
| 3 h 07 | 1 h 24 | 3'45 | 8'15 | 12'15 |
| 3 h | 1 h 22 | 3'45 | 8 | 12' |
| 2 h 55 | 1 h 20 | 3'40 | 7'50 | 11'45 |

L'ECHO DES SAVATES

- Francine, grande avaleuse de kilomètres, s'est déplacée, le 23 octobre dernier avec Courir à Ploudal aux 50 km des Dômes (pas TOM ni à dos de Domadaire). Comme d'habitude elle a dominé sa course. Domage qu'il y avait des bosses !
- Nous n'allons pas parler dans ce numéro de Jean Charles qui n'a pas joué depuis un moment au Saint Bernard des troupeaux de cocheteurs, ni de tous ceux coureurs et marcheurs qui trébuchent, strobent, tombent, s'égratignent les genoux (ce sont toujours les mêmes), ni de Marie Jo "sic" qui "parle en causant" mais nous allons consacrer quelques lignes à nos poussins.

Nos poussins entraîneurs, nos poussins parieurs, qui n'hésitent pas à engager des paris avec Francine : enjeu aller becqueter et trinquer (Pour information, Francine a perdu), nos poussins chanteurs (voir plus bas les paroles de leur dernière création), nos poussins créateurs de mouvements de gymnastique (le dos à dos).

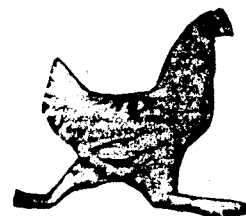
CHANSON DES POUSSINS (Sur l'air "Les Copains d'abord")

I- C'est au semi du rallye
 qu'on s'élança dans un pari
 avec Francine notre Présidente (notre présidente)
 Pour une raison bien évidente
 un apéro était en jeu
 cela nous paru merveilleux (les poussins d'abord).

II Bien sûr on du forcer l'allure
 sans pour cela craindre la foulure
 et c'est avec de l'ambition (vec de l'ambition)
 et une certaine motivation
 qu'on pu redoubler d'attention
 avec toujours la conviction (les poussins d'abord)

III Aucun litige à l'arrivée
 quand nous la vîmes débouler
 nos dossards étaient ramassés (était ramassés)
 mais c'est au pot de l'amitié
 auquel elle nous avait conviés
 qu'elles nous a tous deux égalée les poussins d'abords !

COURIR ...



LES POUSSINS DE PLOUZANÉ
Le grain de liberté