

Le Petit Canard



Bulletin de liaison du Plouzané Athlétique Club
Marche – Athlétisme – Course à pied
Groupe Iroise Athlétisme -

Sommaire :

- Quand le Pac Mac reçoit
- 2 de chute !
- Chaud
- 50 km en berne !
- Assemblée générale
- Agenda
- Le petit corbeau

Quand le Pac-Mac reçoit !

Satisfaction des organisateurs, plaisir des concurrents, voilà qui met du baume au cœur quand on fait le bilan des courses du Technopôle qui se sont déroulées le dimanche 8 juin. Près de 300 participants se sont mesurés sur un circuit qui ne laisse pas indifférent. Tout juste peut-on déplorer un public assez disséminé, le Technopôle ne vaut pas la sortie de l'église de Plouzané. Ceci n'est pas essentiel quand les signaleurs d'un jour deviennent les meilleurs supporteurs et ceux-ci savent combien les encouragements sont appréciés. Les premières places ont été prises par nos compatriotes (Damien, Gilbert, Bruno, par exemple). Un manque de politesse direz-vous ? Recevoir c'est aussi montrer le chemin, jusqu'au bout.

Notons enfin que tout est désormais en place pour faire de cette journée une grande fête locale. Il suffirait d'un petit coup de pouce dieux de l'Olympe !

B T

5 et 10 Km du Technopôle

L'édition 2003 des courses du Technopôle disputée le dimanche 8 juin par un temps agréable, a réuni environ 280 coureurs et 30 marcheurs. L'équipe d'organisation tient à remercier tous les participants, les partenaires et plus particulièrement les bénévoles qui ont contribué au bon déroulement de cette épreuve. Les commissaires n'ayant pas récupéré le débardeur offert par le club, peuvent le réclamer auprès des responsables.

Bruno

Site Internet PAC MAC

www.pac-mac.org

Plus de 4000 visiteurs sur notre site, à ce jour ! Dernier commentaire en date sur notre livre d'or, *Mickaël C du Kansas (USA)*. N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions et informations pour alimenter le site ! La web team renouvelle son appel envers toutes les personnes intéressées par l'animation de ce site.

2 de chute

Avec le printemps vient le temps du bricolage. Alors, deux de nos collègues se sont attaqués à des travaux d'aménagement en hauteur avec l'emploi d'échelle. Mais si on est à l'aise en basket et au contact du sol, dès que les pieds quittent le sol, le "pacmacien" est plus vulnérable.

C'est ainsi que nos deux compères, André et Gilbert, ont douloureusement, mais fort heureusement sans trop de gravité, fait chacun une mauvaise chute d'échelle.

A tous deux, nous leur souhaitons un bon rétablissement et aux autres ce petit rappel : " B@icoler c'est bien, maisavec modération ! "

Bruno

POLAIRE

Une commande de 70 polaires (bleue avec l'inscription pac-mac en couleur argent) est partie chez le fournisseur. Une quarantaine de pièces est déjà réservée. La livraison est prévue début juillet.

Prix approximatif 25 euros.

Chaud !

Le parcours de la rivière de Morlaix est réputé plat. Pas d'ascension donc ce jeudi-là mais un chemin de croix qui suit la rivière en courbes interminables. Et la chaleur qui s'en mêle, les coureurs en bavent de la tête aux pieds. On marche, on trotte, on boit, on s'arrose, on marche encore en jurant que c'est la der des der. Enfin, le Dourduff que l'on voit scintillant ; on imagine l'eau fraîche, les barrières on l'on va s'appuyer, en finir avec cette galère, enfin. Un dernier effort, non, un dernier méandre et la marée haute à franchir ; décidément la coupe est pleine. Le pont qui fait le gros dos, en finir vraiment, se jeter à l'eau, pourquoi pas ? Mais les copains sont là, hurlant au bord de la route ; on rectifie la tenue, on fait semblant d'être à l'aise.

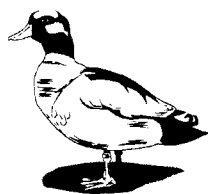
Tout disparaît ensuite, la chaleur, la douleur, les idées noires. Alors cette course ? Oui, un peu chaud mais pas de gros problème. Nous sommes tous des frimeurs ! *B T*

21 et 12 Km de la baie de Morlaix le 29 mai 2003

Le petit corbeau

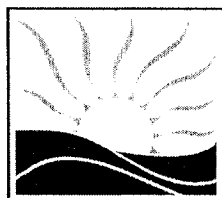
Certains mauvais esprits – il y en a beaucoup plus que de bons dans le club – prétendent utiliser ces colonnes pour dénigrer le petit copain, dénoncer les travers des autres, bref, faire de notre Petit Canard un Petit Corbeau. Gardons-nous en !

Qui sont-ils ? Des personnages lâches et sans intérêt, mais si vous insistez, leur identification pourra paraître dans un prochain tirage sous forme de devinettes, rébus, ou toute autre description qui ne leur sera pas forcément favorable !



**Cet été les entraînements
continuent avec les mêmes
horaires**

**Joyeuses
vacances
à tous !**



50 Bornes en berne

Décus, nos compatriotes qui ont participé à la dernière épreuve des 50 Km de Ploudalmézeau.

L'ambiance n'est plus ce qu'elle était : flonflons et animations ne ponctuent plus les étapes de ce splendide parcours. Le cœur n'y est plus et la participation s'en ressent. Peut on imaginer que cette course entre terre et mer sombre vers une disparition ?

Elle a fait la légende durant 20 ans et beaucoup de coureurs en parlent avec référence (et révérence). Espérons que son sort ne sera pas de disparaître faute de combattants ! *Signalé par Joël*

ASSEMBLEE GENERALE DU PAC MAC

Elle aura lieu cette année le vendredi 19 septembre 2003 au centre social du bourg.

Les candidats pour entrer au comité directeur peuvent faire acte de candidature auprès du Président Bruno DISARBOIS

Agenda Courses sur route

Dimanche 29 juin
1^{er} Ekiden du Finistère
Lampaul-Plouarzel ; 9 h

Samedi 5 juillet
Circuit des Moulins ;
Plabennec
7 et 15 km ; 18 et 17 h

Dimanche 6 juillet
Tour de l'île de Batz
10 et 21 km ; 14 et 15 h

Samedi 12 juillet
Course du Pont de Plougastel
8 et 15 km ; 17 et 18 h

Lundi 14 juillet
St Martin des Champs
7 et 14 km ; 9h30 et 10 h15

Samedi 19 juillet
Circuit des enclos de Guimiliau
28 km ; 17 h

Samedi 9 août
Foulées du Mont St Michel
Braspart ; 16,5 km ; 17 h

Vendredi 15 août
Foulées de Tréompan
5 et 10 km ; 16 h15 et 17 h

Samedi 16 août
Pardon de St Renan
5 et 10 km ; 18 et 18 h45