



Bulletin mensuel de liaison du PAC MAC
 Marche - Athlétisme - Course à Pied
 Groupe Iroise Athlétisme

L'évènement du mois

Ce mois-ci est celui de la reprise du Challenge PREVADIES®. L'édition 2010 redémarre le 7 février prochain avec l'épreuve de la Kerhorre [confer l'encadré « Agenda » au verso de ce numéro]. Et tout comme l'an passé et ce pour la troisième année consécutive, PLOUZANÉ accueillera le challenge le 22 mai. Mais d'ici là, vous recevrez de multiples informations sur l'organisation des courses et notamment les besoins humains nécessaires pour les organisateurs. Car la réussite de cette journée dépendra, en plus des conditions météorologiques que tous espèrent identiques à 2009, de la participation massive des bénévoles du club. L'équipe en charge de la course compte d'ors et déjà sur le plus grand nombre d'entre vous. Des tableaux pour l'inscription des volontaires seront mis à votre disposition au local de Kerallan dans les semaines à venir. En parallèle, plusieurs réunions d'information pour les bénévoles auront lieu d'ici au 22 mai afin de finaliser le déroulement des évènements. Près de 300 coureurs avaient participé aux deux courses l'an passé. La majorité d'entre eux avait apprécié le parcours et l'accueil qui leur avait été réservé. Gageons qu'il en sera de même le 22 mai prochain pour cette nouvelle édition. Tout comme en 2009, le challenge prendra fin à SAINT-THONAN le 5 septembre. Pour tout savoir sur le calendrier des courses, les inscriptions et les classements, rendez vous sur le www.challenge-prevadies-matmut.com

Foulées croisées

	A	B	C	D	E	F
1						
2						5
3			3			
4		4				1
5				6		
6						2

2. Tu vins au monde

3. Invisible de nuit

4. Téhéran est sa capitale

5. De nouveau

6. Fleuve transalpin

A. Porté à l'écran lorsqu'il arriva dans la ville

B. En partie d'azote et d'oxygène

C. Garde

D. Boite à secrets

E. Base du linoléum

F. L'assoiffé ne peut y tarauder

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



Heureux dénouement

Bonne conseillère, elle aime à répéter qu'il ne faut pas s'y prendre de deux manières pour nouer ses lacets des chaussures de course à pied: faire des doubles nœuds ! Le fils du Président en sait quelque chose. Pourtant, cette dame, au demeurant si consciencieuse, reviendrait-elle sur ses propres principes ? Fraîchement portée aux hauts rangs du PAC MAC, la plouzanéenne remarquable à son grand bonnet [celui qu'elle porte sur la tête durant les entraînements] fut victime par deux fois d'une « crevaison » [ou « dénouement de lacets » dans le jargon] lors d'une sortie à Tregana. Hélas, celui qu'elle rappelait à l'ordre habituellement, l'accompagnait à ce moment là ! Quel ne fut donc pas le soulagement de ce dernier lorsqu'il comprit enfin qu'il ne serait désormais plus jamais seul ...

Post it



Rendez-vous annuel et incontournable de tous les pacmaciens, la soirée du club aura lieu cette année le samedi 13 mars dès 19h00 à la salle de Tremadïc. Pensez déjà à vous inscrire sur les listes disponibles au local de Kerallan. Les inscriptions seront closes le 7 mars prochain. Les prix restent inchangés par rapport à 2009: 19 €/adulte, 10€ pour les adolescents de 14 à 18 ans et gratuit pour les enfants de moins de 14 ans. Le règlement se fera par chèque le jour du repas.

Rando'Muco 2010

Renouvelant une fois de plus sa volonté de participer à la lutte contre la mucoviscidose, le PAC MAC organise le 25 avril prochain un déplacement en car à Belle-Isle-en-Terre (22). Terre d'accueil de la Rando'Muco 2010, la commune costamoricaine organisera notamment deux trails de 36 km [9h15] et 14 km [10h15] ainsi qu'une course de 8 km [10h00]. En parallèle, pas moins de huit parcours de 4 à 35 km seront proposés aux marcheurs. Les prix des inscriptions sont fixés à 11 € pour les trails et 8 € pour la marche [à effectuer sur place pour cette dernière]. Le club propose aux intéressés un **déplacement en car** au prix de 5 € par personne [à régler aux responsables de sections à l'inscription] mais **les places sont limitées au nombre de 59**. Il est donc conseillé de ne pas tarder ! Une liste d'inscription devrait être prochainement affichée au local de Kerallan ainsi que les bulletins qui arriveront d'ici quelques jours [bulletins à ramener à Françoise HERRY]. Sur place, des possibilités de restauration sont offertes mais si le temps le permet, le pique-nique pourrait être une solution. Les responsables précisent enfin qu'en cas de participations au trail de 36 km, le départ du car se fera à 7h00. Nous comptons sur votre présence pour aider la recherche à avancer pour les malades. Plus d'informations sur le www.lapierrebigaut-muco.org

En différé de ...

GUISSENY - 24.01.2010

Comme l'an passé, les Foulées de la Baie se sont déroulées sous un soleil hivernal qui a finalement réchauffé les coureurs [sans oublier le far breton], bien que le froid se fit sentir dès le départ de l'épreuve. Parmi les participants, on aura pu apercevoir Fred [ici peu avant le 9^{ème} kilomètre]. Une cinquantaine de pacmaciens avaient aussi fait le déplacement.



© www.pac-mac.org - 2010



Y a quelqu'un qui l'a dit !

« Le comble du boulanger, c'est de voir sa brioche grossissant et sa baguette qui diminue. »

... précisa t-il à ses camarades de course alors qu'il abordait avec eux avant le départ le très délicat sujet de la cuisson du far breton.



Tout un chacun aura remarqué que cet homme de bonne pâte ne manque pas de réalisme dans son verbe.

07.02

La Kerhorre [Kerhuon]
7,5 km à 9h40 et 14,9 km à 10h30



14.02

Foulées de Saint-Divy
6,3 km à 14h30 et 15 km à 15h30

21.02

Les Foulées Nature [Guengat]
12 km à 10h00



28.02

Courses du Lac [Bourg Blanc]
7,5 km à 9h45 et 15 km à 10h05



Votre publication dans le Petit Canard à vaillant.eric@wanadoo.fr

