



La feuille de chou



Numéro 41

2008

Brèves

* La saison des cross approche : comme l'an passé, les entraînements du dimanche se feront en nature à Champcueil pour ceux qui le désirent. (à partir du 16 novembre, RV sur la place du village, chaque dimanche à 9 heures. On peut faire du covoiturage)

* A propos des cross, au programme Ris-Orangis le 9 novembre. Ne pas oublier de mettre son nom sur la liste, le Président Alain Yvé s'occupera du reste ...

* Cette année, pour la 1ère fois, nous vous proposons au printemps, une grande course «nature», les **Gendarmes et les Voleurs**. (31 mai 2009, week-end de la Pentecôte). 32km, 10km, ou randonnée pour les conjoints, vous n'aurez que l'embarras du choix.

Pour en savoir plus :

<http://www.gendarmes-et-voleurs.com/>

Dans nos belles provinces...

* **Courch' à pied (16km de Courchevel).**

Au cœur de l'été, nouvelle participation à cette course somptueuse pour Américo (4^eV1)

* **Trail du Gatinais**

Thierry Verdier accroche un beau podium en V1 dans ce trail de 56km où il finit à une remarquable 8^e place.

8 Thierry Verdier 5h26'55 (3eVMI)

* **5-10 Sedan Charleville (24,3 km, 3005 coureurs)**

Sous un temps calamiteux, ce 4 octobre, les quelques courageux ont vaillamment porté les couleurs de SGS.

Mais attention, samedi, belle journée, balade habituelle avec chocolats à gogo, tarte au sucre, petite bière belge, resto italien. Ne jamais oublier les fondamentaux !

186 Gabriel Tisserant	1h40'00
189 Pascal Nénon	1h40'07
633 Bruno Merrer	1h51'57
1167 Antoine Felipe	2h00'49
1179 Mickael Pré	2h01'

* **12-10 Semi marathon de Rouen (986 arrivants)**

Encore un podium pour Nadine dans une course au niveau relevé.

112 Nadine Wetta 1h31'52 (2eVFI)

Courses vertes



01-06 Foulées du Moulins (Breuillet)

9,5km (170 classés)

1 Nordine Cherqaoui 34'33 (1eSEM)

18 km (264 classés)

3 Américo Machado 1h09'13 (2eVM2)

17 Patrice Botineau 1h16'05

24 Thierry Verdier 1h17'46

51 Hervé Nozières 1h25'17

67 Bruno Merrer 1h27'29

69 Philippe Goyheneix 1h27'53

103 Mickael Pré 1h32'14

07-06 Le castor fou (22km Vauhallaar 478 arrivants)

51 Thierry Verdier 1h45'51

242 Pascal Lévêque 2h10'17

246 Mickael Pré 2h10'50

350 Larbi Darkrim 2h23'14



07-06 La Montatou (21km Boutigny 339 arrivants)

33 Patrice Botineau 1h29'04

39 Thierry Verdier 1h30'58

90 JM Mathias 1h40'09

239 Larbi Darkrim 1h59'06

31-08 Le Cul d'enfer (21km Mondeville 596 arrivants)

43 Thierry Verdier 1h38'07

119 Bruno Merrer 1h49'06

140 Philippe Goyheneix 1h51'08

159 Hervé Nozières 1h52'36

294 Claude Benoits 2h02'11

436 Larbi Darkrim 2h12'06

497 Martine Brulard 2h17'11

503 Nicole Revert 2h18'05

504 Tahar Kerkar 2h18'07

<http://www.cd91athle.org/>

Une course vraiment très dure... mais pas pour tout le monde apparemment.



Calendrier

26 octobre Marathon de Toulouse
 9 novembre Marathon Nice Cannes
 Cross de Ris Orangis
 23 novembre Course des 4 châteaux
 7 décembre Cross de Longpont
 14 décembre Cross de Verrières

Tous les résultats des courses sur route

31-05 La Robinsonnaise 4,5km 170 classés

Claude Benoits 16'38 (2eVM2)

8-06 10km de Vincennes

Claude Benoits 39'51

7-06 12km de Paray-Vieille-Poste (68 arrivants)

3 Americo Machado 41'27 (2eVM1)

7-06 les 10 bornes de la Saint Médard (Brunoy -620 arrivants)

16 Americo Machado 34'35 (3eVM1)

25 Clément Aderno 35'19(3eESM)

27 Gabriel Tisserant 35'29

15-06 Foulées du 12ème

40 Claude Benoits 39'01 (4eVM2)

15-06 Les foulées des laveuses (Coudray-Monceaux)

7,5 km (236 arrivants)

Bravo aux filles, 100% podium !

3 Clément Aderno 27'48 (1eESM)

49 Martine Brulard 36'15 (1eVFI)

60 Nicole Revert 38'08 (3eVFI)

64 Jocelyne Bourdin 38'52 (1ereVF2)

197 Daniele Letuve 51'36 (2emeVF3)

15km (449 arrivants)

6 Americo Machado 54'51 (2eVM1)

33 Patrice Botineau 1h0'06

15-06 10km de Combs-la-ville

3 Nordine Cherqaoui 34'46 (2eSEM)

22-06 la Ronde de Championnet sports (10km)

26 Claude Benoits 41'47 (2eVM2)

29-06 Foulées du 10e

Claude Benoits (résultats non publiés)

06-07 La France des îles

5km Claude Benoits 18'47

10km Hervé Nozières

14-07 10km d'Etampes

33 JM Lebel 37'56

36 Patrice Botineau 38'14

06-09 Marathon du Médoc (7197 coureurs classés)

Une première pour Daniele !

3078 Tahar Kerker 5h14'39

4795 Daniele Letuve 5h49'19

<http://www.marathondumedoc.com/>

13-09 Corrida de Corbeil (10km - 149 arrivants)

75 Martine Brulard 46'01 (2eVM1)

89 Nicole Revert 47'55 (3eVM1)

21-09 Course des remparts (Provins, 16km- 1155)

323 Mickael Pré 1h20'35

<http://www.coursedesremparts.f>

05-10 une poignée de haricots (10,3km)

70 Jacques Chappée 49'29

05-10 10km de Paris-Centre

101 Claude Benoits 39'16

5-10 Saint-Germain les Arpajon (12km 113 classés)

Retour à la compétition pour Alain...

20 Hervé Nozières 49'48

24 Benoît Poulard 51'12

27 Alain Ruby 51'36

<http://www.cljv.fr/>

28-09



Foulées chiroquoises

10km , 257 arrivants

Premier 10km de Tahar en V4, eh oui, et le grand retour de Serge « chouchou » Ferrain, après une longue absence.

13 Américo Machado 35'47 (3eVM1)

33 Claude Benoits 39'07

38 Philippe Goyheneix 39'31

46 Hervé Nozières 39'56

53 Serge Ferrain 40'20

147 Nicole Revert 48'43

103 Tahar Kerker 45'33 (2eVM4)

149 Jocelyne Bourdin 48'50

12-10 20 km de Paris (20797 coureurs)

834 Claude Benoits 1h24'21

880 Philippe Goyheneix 1h24'49

920 Hervé Nozières 1h25'22

12-10 Ronde des lacs de Brétigny (10km 212 classés)

4 Americo Machado 35'04 (1eVM1)

13 Didier Rouzoul 39'29

53 Didier Raynal 44'20

63 Tahar Kerker 44'51

77 Pascal Levèque 46'00

82 Martine Brulard 46'31

95 Daniel Senet 47'30

96 Jacques Chappée 47'34

117 Nicole Revert 48'45

120 Jocelyne Bourdin 49'00 (1eVF2)

133 Olivier Fratoni 50'19

5km 71 classés

6 Patrice Botineau 18'45 (2eVM1)

<http://www.csbatletisme.org/>

Challenges

Challenges de l'Essonne 2007-2008

Route : Americo et Patrice 7et 10° en Vétérans 1

Courses vertes : Thierry (5°), Patrice (17°)
Pascal (53°) en V1 , Mickael 24° en senior.

*** PARIS Running Tour 2007-2008**

Claude Benoits termine 3eVM2 (sur 820) à ce Challenge grâce à une régularité sans faille sur toutes les courses.