



# La feuille de chou



Numéro 44

2009

## Brèves

**Licences 2009-2010.** Pour ceux qui aurait vécu sur une île déserte depuis 3 mois (ou dans une grotte, ou sur la lune...) rappelons que cette année, les changements de catégorie se feront le 1<sup>er</sup> janvier. (*Exemple pris au hasard : Americo, né en 1960, aurait dû passer V2 le 1<sup>er</sup> septembre, eh bien il attendra 4 mois de plus. Ca lui apprendra !*)

**Chapeau** à Thierry Verdier, qui a porté haut les couleurs du club à l'ultra-trail du Sancy (70km, 3800 mètres de dénivelé) en bouclant la distance en moins de 10heures.

### Reconversion

Pour Jojo, maintenant adepte des triathlons : après celui du lac des Settons en juillet (vainqueur en V3), il vient de participer au triathlon de Paris le 30 août.



**Un site à connaître**, le calendrier et les résultats de toutes les courses FFA : <http://bases.athle.com/>

**Et toujours le site du club** <http://www.sgsathle.org/>  
Et du comité départemental <http://www.cd91athle.org/>

**Nordine** a eu une petite fille en juin dernier. Toutes nos félicitations aux parents !

## Courses en montagne



### 27 juin CROSS DU MONT-BLANC (23km)

Belle course pour Olivier, qui boucle le tour en 3h52'29 et qui prend sa revanche sur les « Gendarmes et les voleurs »

### 5 avril Trail du Josas (35km)

Un trail situé dans la magnifique vallée de la Bièvres, et qui (dixit Olivier) est à faire, pour son parcours comme pour l'ambiance.

290 Olivier Fraton 3h25'45

### 23-8 Montée de l'Aubisque

Mme pas fatigué !

215/670 Philippe Goyheneix 1h54'30

### 12-09 Trail du Sancy Le Mont-Dore (70km)

(Départ à 7 heure du matin, le rendez-vous était fixé à 17 heures, à un poil près, il arrivait en retard)

77/144 Thierry Verdier 9h59'47

### 12-09 10km Corrida de Corbeil (168 arrivants)

29 Yves Michot 39'46  
31 Jean-Michel Mathias 39'55  
97 Nicole Revert 48'44  
103 Martine Brulard 49'55

## C'était avant les vacances :

### 23-05 100km de Vendée (190 arrivants)

100 km à pied, ça use, ça use ...

Et il l'a fait notre Jean Mimi, avec l'excellent temps de 9h43pour son premier cent bornes !

40 Jean-Michel Mathias 9h43'51

### 21-05 15km Ronde des étangs (Vert le petit 134 arriv.)

44 Didier Raynal 1h10'14

### 24-05 10km du 19e PARIS(617 arrivants)

46 Claude Benoits 40'26

### 06-06 10 bornes de la saint Médard (670 coureurs)

60 Clement Aderno 37'00

85 Didier Rouzoul 38'31

90 Philippe Goyheneix 38'53

101 Claude Benoits 39'24

191 Pascal Leveque 42'41 (*record personnel*)

### 14-06 10km de Combs-la-ville (198 arrivants)

46 Philippe Goyheneix 41'37 (*3eVM2*)

101 Nadine Wetta 46'42 46'

### 14-06 10km du château de Vincennes (3287 coureurs)

223 Philippe Jacquemin 40'17

234 Hervé Nozières 40'27

384 Claude Benoits 42'09

### 21-06 Les laveuses du Coudray -15km - 615 arrivants)

8 Jean-Marc LE BEL 56'41 (*1<sup>er</sup> VMI*)

57 Didier Rouzoul 1h02'58

77 Claude Benoits 1h04'34

81 Hervé Nozières 1h05'05

### 7,5km (284 arrivants) <http://laveuses.free.fr/>

28 JM Mathias 33'09

74 Nicole Revert 38'40

### 30-08 Cul d'Enfer (Mondeville - 21km- 730 arrivants)

Américo en roue libre.

Suffisant pour remporter le Challenge de l'Essonne des courses vertes dans sa catégorie...

12 Américo Machado 1h27'22

19 Claude Fourot 1h29'34 (*1eVM2*)

71 Thierry Verdier 1h38'26

136 Yves Michot 1h44'56

194 Didier Rouzoul 1h48'42

309 Michel Pré 1h55'10

426 Pascal Léveque 2h02'26

477 Tahar Kerkar 2h06'08



*Un splendide week-end, en pleine nature, et une course qui a tenu ses promesses.  
Et 3 podiums, pour Claude et Tahar sur le 32km, et encore Claude (mais pas le même !) sur 10km*

**32 km 3300 coureurs au départ**

34 Claude Fourot	2h21'23	(2eVM2)
238 Philippe Jacquemin	2h47'55	
334 Philippe Goyheneix	2h53'18	
1009 Daniel Senet	3h18'29	
1325 Mickael Pré	3h28'29	
1577 Tahar Kerkar	3h36'51	(2eVM4)
1578 Nicole Revert	3h36'51	
1832 Martine Brulard	3h44'44	
1938 Antoine Felipe Luis	3h48'19	
2349 Olivier Fratoni	4h04'57	

**10km 937 arrivants**

35 Claude Benois	46'29	(3eVM2)
------------------	-------	---------



**24-05 Course des Carrières (MONDEVILLE)**

Consécration pour Americo, en grande forme depuis le début de l'année, et qui remporte brillamment la course des Carrières 2009.

**22km (327 arrivants)**

<b>1 Américo Machado</b>	<b>1h36'44</b>
62 Gérard Maimbourg	2h03'55

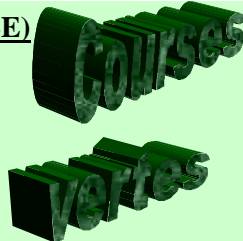
**10,2km (126 arrivants)**

**4 podiums /4 participants**

2 Claude Fourot	44'59	(1eVM2)
8 Hervé Nozières	47'40	(3eVMI)
19 Philippe Goyheneix	54'52	(3eVM2)
23 Daniel Senet	56'12	(3eVM3)

**03-05 Course des sangliers (CERNY)**

<b>10km (248)</b>	28 Claude Benois	46'05
<b>21km (545)</b>	4 Américo Machado	1h24'59 (2eVMI)
	14 Claude Fourot	1h27'54 (1eVM2)
	41 Thierry Verdier	1h33'36
	75 Philippe Jacquemin	1h38'07
	99 Yves Michot	1h41'09
	136 Gérard Maimbourg	1h44'44
	162 Philippe Goyheneix	1h46'54
	237 Mickael Pré	1h52'41
	296 Daniel Senet	1h57'14
	335 Larbi Darkrim	2h00'27
	386 Tahar Kerkar	2h04'00 (1eVM4)
	387 Nicole Revert	2h04'02
	404 Martine Brulard	2h06'01
	405 Olivier Fratoni	2h06'02



**07-06 Foulées du Moulin**

**(Breuillet 20km 219 coureurs)**

6 Claude Fourot	1h22'46	(1eVM2)
14 Alain Ruby	1h27'33	
17 Thierry Verdier	1h29'21	
36 Yves Michot	1h34'28	

**10km (205)**

4 Americo Machado	37'09	(1eVMI)
19 Patrice Botineau	41'23	

**14-06 Castor Fou (Vauhallan 399 coureurs)**

**23km (399) 2 Americo Machado 1h35'56 (1eVMI)**

70 Patrice Botineau 1h59'53

**12km (331) 175 Larbi Darkrim 1h16'09**

179 Mickael Pré 1h16'20

**28-06 Montatou (Boutigny 21km 419 coureurs)**

Nouvelle grande perf pour Americo que rien n'arrête en ce moment, pas plus que Claude d'ailleurs, vainqueur en V2.

**1 Americo Machado 1h21'10 (1eVMI)**

8 Claude Fourot	1h25'10 (1eVM2)
37 Patrice Botineau	1h35'47
95 Yves Michot	1h43'23

**10km (198 coureurs)**

3 Lionel Flenghi	38'46	(1eVMI)
8 JM Lebel	41'43	(3eVMI)
46 Pascal Leveque	51'55	
48 Antoine Felipe Luis	52'20	
88 Larbi Darkrim	56'44	