



La feuille de chou



Numéro 37

2007

TOUS LES RÉSULTATS DU TRIMESTRE

Peut-être une conséquence du dérèglement climatique, la Feuille de Chou du mois de juin paraît cette année début août. En plus, elle est génétiquement modifiée et fait 3 pages.

Quelle époque!

Comme chaque été, chacun va décompresser à sa manière, peut-être ralentir l'entraînement et participer, pour le fun, à des courses exotiques, un peu partout en France. N'hésitez pas à me signaler les courses qui le méritent, on en parlera dans la FDC.

Rendez-vous le 26 août pour le Cul d'Enfer qui sera la dernière course de l'année sportive 2006-2007 en Essonne. Une fiche d'inscription sera prochainement affichée dans le vestiaire.

Bonnes vacances pour ceux qui ne sont pas encore partis, Bonne rentrée pour ceux qui sont déjà rentrés!

disponible sur <http://www.sgsathle.org>

Derniers résultats de juin

17-06 Foulées des laveuses (Coudray-Montceaux)

15km	12 Américo Machado	55'37
	70 Claude Benoits	1h04'42
	101 Hervé Nozières	1h07'24
	109 Claude Cicala	1h07'39
	230 Larbi Darkrim	1h16'01

1ere course avec SGS pour Daniele Letuve, nouveau podium pour Clément.

7,5km	3 Clément Aderno	28(59) (1eESM)
	6 Nordine Cherqaoui	29'43 (3eSEM)
	39 Martine Brulard	35'31 (1eVFI)
	59 Jocelyn Bourdin	39'19 (1eVF2)
	70 Nicole Revert	41'05
	172 Daniele Letuve	56'14

24-06 La Chalouette

22 Cyril Bramat	1h27'54
24 Bruno Merrer	1h28'23
54 Mickael Pré	1h37'11
76 Larbi Darkrim	1h42'21

29-04 Génovéfaine (10km 380 arrivants)

qualificatif Championnat de France

On a retrouvé avec plaisir, Serge Ferrain (notre chouchou 2004), et Stéphane «Rouky» Pineau, un petit jeune qui a l'avenir devant lui, puisque, avec un entraînement pourtant très light, il réalise tout de même 38'16!

A propos de petits jeunes, soulignons (encore une fois) les perfs de Clément Aderno et Gabriel fils de qui vous savez, qui montent une nouvelle fois sur le podium.

Enfin, pour l'anecdote, il faut saluer le courage, et la belle 5^e place d'Américo en Vétéran, malgré sa chute au début de la course. (il a quand même eu de la chance, on ne lui a pas demandé de rembourser la barrière)

18 Américo Machado	34'38
28 Gabriel Tisserant	35'41 (2eJUM)
31 Clément Aderno	35'52 (2eESM)
71 Cyril Bramat	37'50
78 Alain Ruby	38'08
80 Stéphane Pineau	38'16
94 Olivier Salmeron	38'54
103 Claude Benoits	39'18
112 Serge Ferrain	39'46
147 Bruno Calderan	41'19
208 Dorian Yve	44'53
217 Martine Brulard	45'38
275 Jocelyne Bourdin	49'41
301 Nicole Revert	51'46

13-05 Brétigny Semi de la base aérienne 217

3 Américo Machado	1h17'34 (1eVMI)
12 Gaetan Tisserant	1h23'13
16 Cyril Bramat	1h25'48
20 Teddy Plantier	1h27'16
22 Olivier Salmeron	1h27'35
24 Claude Benoits	1h28'56 (2eVM2)
33 Bruno Calderan	1h32'15
41 Gérard Mainbourg	1h34'50
47 Hervé Nozières	1h35'54
52 Claudse Cicala	1h36'17
57 Tahar Kerker	1h37'03 (2eVM3)
71 Pascal Lèveque	1h39'28
72 Patrice Hégooburu	1h39'28
96 Martine Brulard	1h43'19 (2eVFI)
139 Larbi Darkrim	1h50'57
140 Jocelyne Bourdin	1h51'15

Courses sur routes

Américo Machado (V1) et Claude Benoits (V2) finissent cette année à la 2e place du challenge de l'Essonne

14 juillet: 14èmes foulées étampois

(187 arrivants)

18 Alain Ruby	37'43	(2eVMI)
46 Gérard Mainbourg	40'47	
94 Pascal Leveque	45'28	

02-06 Paray Express (Paray Vieille Poste)

12km (59 coureurs)

2 Américo Machado	41'26	(1eVMI)
24 Tahar Kerkar	53'45	(2eVM3)

5km (4 arrivants!) 2 Calvin Calderan 18'52

2-06 10 bornes de la St Médard (Brunoy)

519 arrivants

Organisation un peu débordée par l'afflux de compétiteurs. Faute de puce disponible, Clément est privé de sa 1ere place en Espoir. Dommage...

16 Americo Machado	34'37
30 Gaetan Tisserant	36'44
34 Nordine Cherqaoui	37'02
59 Claude Benoits	39'26
125 Pascal Leveque	43'12
180 Martine Brulard	45'54

17-05 Ronde de l'Etang (Vert-le-petit)

15km (135)	4 Nordine Cherqaoui	57'05	(2eSEM)
	28 Gérard Mainbourg	1h05'18	
	46 Didier Raynal	1h09'04	

10km (162)	16 Claude Benoits	40'23	(3eVM2)
	30 Bruno Merrer	43'02	
	43 Pascal Leveque	44'59	

5km (47)	3 JM Mathias	19'38	(1eVMI)
	5 Calvin Calderan	20'57	(1eMIM)
	6 Bruno Calderan	20'57	

17-05 Foulées de Savigny (10km)

10 Americo Machado	35'24	
22 Clément Aderno	37'40	(1eESM)
30 Olivier Salmeron	40'04	
50 Hervé Nozières	42'24	

22-04-07 Balade des Chênes d'antan (Draveil)

10km (525 coureurs)

5 Américo Machado	34'00	(3eVMI)
18 Nordine Cherqaoui	35'42	
20 Yann Degouey	36'42	
38 Alain Ruby	38'17	
43 Claude Benoits	38'30	
88 Gérard Maimbourg	41'04	
139 Martine Brulard	44'12	(2eVF1)
217 Jocelyne Bourdin	47'33	(1eVF2)

Semi marathon (350 coureurs)

16 Teddy Plantier	1h23'23
92 Patrice Hégoburu	1h35'28
97 Tahar Kerkar	1h35'55

01-04 Foulées de la Ville du Bois (12km-120 arr.)

60 Jocelyne Bourdin	59'15	(1eVF2)
---------------------	-------	---------

Courses vertes



27-05 Course des Carrières (Mondeville)

(22,5 km - 344 arrivants)

3 Américo Machado	1h32'26
21 Thierry Verdier	1h42'58
24 Alain Ruby	1h43'19
32 Cyril Bramat	1h45'05
80 Bruno Merrer	1h53'26
122 Patrice Hégoburu	1h59'16
158 Mickael Pré	2h03'33

8-04 Arcades de l'Acqueduc (Milly la foret)

10 km (143 arrivants)

2 Américo Machado	39'59	(1eVMI)
5 Nordine Cherqaoui	41'43	(3eSEM)

1-04 Le Lièvre et la tortue (Maise)

21 km (271 arrivants)

11 Thierry Verdier	1h31'51
--------------------	---------

8-04 Course des sangliers (Cerny)

21 km (502 arrivants)

3 Américo Machado	1h26'01	(2eVM2)
30 Gaetan Tisserant	1h34'15	
42 Thierry Verdier	1h36'08	
73 Cyril Bramat	1h40'43	
203 Bruno Merrer	1h54'9	
206 Tahar Kerkar	1h54'56	(3VM3)
399 Larbi Darkrim	1h12'07	

10 km (260 arrivants)

14 Claude Benoits	46'14
-------------------	-------

13-05 Trail des cerfs (55km -La queue lez Yvelines)

13 Thierry Verdier	5h02	(7eVM1)
--------------------	------	---------

03-06 Foulées du moulins (Breuillet 18km)

201 arrivants

3eme course du WE pour Americo (record à battre, mais ce sera dur!)

3 Americo Machado	1h10'37	(2eVMI)
7 Thierry Verdier	1h16'21	
62 Hervé Nozières	1h29'55	
74 Tahar Kerkar	1h31'43	
139 Larbi Drkrim	1h41'43	

09-06 Castor fou (Vauhallan 23km)

451 arrivants

26 Thierry Verdier	1h46'30
240 Mickael Pré	2h16'11

01-07: Montatou à Boutigny sur Essonne

(317 arrivants)

4 Americo Machado	1h21'27	(1eVMI)
21 Thierry Verdier	1h29'39	
34 Cyril Bramat	1h34'46	
68 Gérard Mainbourg	1h40'50	
161 Pascal Leveque	1h51'06	

Marathons

10-06 MARATHON DE LA LIBERTE

623 Tahar Kerkar 3h54'11

02-06 MARATHON DE STOCKHOLM

A grosse chaleur (34°) , grosse fatigue...

4473 Cyril Bramat 4h20'57

01-05 MARATHON DE SENART (1378)

348 J-Michel Mathias 3h26'46

458 Didier Raynal 3h32'36 (*record personnel*)

9-04 MARATHON D'ANNECY (1372)

Une fois de plus Nadine monte sur le podium et réussit en 3h5 un marathon parfait.

137 Nadine Wetta 3h05'36 (*2eVF1*), *record perso.*

29-04 MARATHON DE LYON (2442)

2eme marathon en moins d'un mois, avec toujours un temps avoisinant les 2h50. Bravo Nordine !

78 Nordine Cherqaoui 2h53'24

Les trails de l'été

08-07 Trail des Côteaux et vignobles (Lisle-sur-Tarn)

Américo 4^e au scratch et **1^{er} VMI** sur ce trail de 22km.

01-07 Raid du Golfe du Morbihan

Et Nordine, qui a bouclé ses 94km (et des poussières) en 9h31'44'', en terminant à la 27^e place (ils étaient 526 à l'arrivée)



Une petite photo de l'arrivée à 3h30 du mat' les trails tiré mais heureux

(bon, moi à cette heure là, j'étais dans mon lit, j'avais les trails reposés, et j'étais heureux quand même – Ph.)

Pipoles



Eh oui, les vedettes de SGS font les couvertures des magazines pipoles branchés de l'été. Un jour, ça peut vous arriver aussi, ne soyez donc pas jaloux, continuez à bien vous entraîner, et qui sait, peut-être obtiendrez-vous les brillants résultats qui vous permettront, à vous aussi, d'accéder enfin à la notoriété nationale et internationale

