

Foulées roses

Cette année encore les Foulées roses du Berry ont attiré la foule. Les dames et demoiselles de Running Passion (Bernadette, Michèle, Sylvie, Christelle, Véro, ... pardon à celles qu'on oublie) étaient présentes pour cette bonne cause. Un grand merci à elles !



Quelques dates à retenir

- 31 octobre : corrida d'Halloween à Dun sur Auron.
- 4 novembre: corrida des Dormeux à Mehun sur Yèvre.
- 12 novembre : Ekiden de Châteauroux.
- 19 novembre : tour du lac du Val d'Auron à Bourges.
- 26 novembre: assemblée générale Running Passion.
- 9 décembre : corrida de Noël à Saint Germain du Puy.



>

s.a.r.l. **GUIHARD et Fils**
serrurerie - ferronnerie
chaudronnerie
St GERMAIN DU PUY



LES FRUITS DE LA PASSION



LE MOT DU PRESIDENT

Peut-être profitez-vous des semaines qui se profilent pour tirer le bilan de votre année. Qu'avez vous fait en 2017 ?

La perfection n'existe pas. Surtout dans notre univers du running. Probable que cette saison sportive ait été, pour vous, riche en bonnes et heureuses surprises mais qu'elle ait aussi réservé certaines déconvenues.

Probable que le besoin, mieux, la nécessité d'une coupure de l'entraînement contredise un besoin de mouvement, la nécessité de courir. Pas facile de mettre le clignotant et de s'autoriser une vraie période de repos.

Rester en mouvement est une priorité, presque un besoin viscéral. Un conseil toutefois, ou plutôt une suggestion : prenez le temps d'une introspection paisible et heureuse pour finir cette année. Nous avons la chance de vivre notre passion sportive au quotidien. A notre manière, nous vivons des jours heureux. Ne l'oublions pas !

Profitez en pour aller découvrir d'autres approches de votre passion. Revoir les fondamentaux avec l'un de nos ateliers peut vous permettre de saisir certaines subtilités de notre activité. Eventuellement, bouger autrement, au travers un second atelier qui permet d'aborder une des composantes de la course à pied : sa propre vitesse.

Votre objectif est le nôtre : **PRENDRE DU PLAISIR !**

Sportivement,

Christian



Sept marcheurs ont réalisé la randonnée qui, aux dires de certains, était dure. Mais tous repartirent avec le même maillot que les coureurs. L'après course, le soir à la maison et le lendemain fut, en terme de « cantiques » une rétrospective intéressante...avec la présence d'un ténor, originaire de Bretagne....

Semaine fort agréable avec une alternance de journées « ballades touristiques » et d'autre « sportives ». Par là, j'entends des sorties « vélo » avec deux équipes (filles, garçons) et les après-midi étaient consacrés à la récupération au bord de la piscine de la location.

Avec le chef cuisinier, la récupération n'en fut que meilleure...une soirée « aïoli » à base de poisson avec petits légumes, arrosée d'un petit blanc à remonter les globules rouges....

Dommage que cette manifestation soit si loin car elle mérite d'y être ; peut-être pas pour la course mais pour tout le reste.

Un Cérétan anonyme



Céret, capitale de la cerise et capitale de la convivialité dans la course à pied.

Retourner sur une épreuve faite il y a 9 années peut amener, parfois, des désillusions. Ce qui fut le cas cette année à Gigondas. Désillusions, non pas sportives mais festives. En effet, les objectifs d'une course lointaine avec quelques jours de « vacances » sur place, sont triples : atteinte sportive de ses



objectifs, aspect convivialité de la course choisie et, enfin, le côté touristique. Si l'un des objectifs n'est pas au RDV, tout l'ensemble perd un peu de sa valeur. Il n'en fut rien à Céret.

La veille, Caroline et Philippe nous ont fait parvenir une photo du mont Canigou recouvert d'un tapis blanc avec un fond d'un bleu

d'azur... Ca sentait bon les vacances. Nous étions empressés de profiter de ce paysage de carte postale au point que certains oublièrent de mettre le clignotant pour sortir à Céret et finirent en Espagne... incroyable mais vrai !

D'avoir visité l'Espagne en avant première, ce même groupe, à l'arrivée à la location fit l'état des lieux avec les propriétaires « anglais ». Le français anglophone est spécifique. A tel point, que le groupe demanda si ce n'était pas l'accent « espagnol »... incroyable, mais vrai.



Course remarquable en tous points : deux boucles assez difficiles de 10 km avec un dénivelé total de 360m, mais chaleureuse, avec un public énorme et une fête d'après course, totale. Voilà une course dans l'esprit ou le coureur est ROI.

Caroline et Philippe firent le 6km et la course de 20km prit le départ en même temps. Ce qui permit à Caroline de courir avec Christian jusqu'à la séparation des deux circuits. Sur la grande épreuve, nous étions 5, à finir plus ou moins en fraîcheur. Il y eut aussi un petit incident. Si chacun de nous n'avait oublié le maillot, l'un d'entre nous oublia d'emporter les semelles intérieures des trainings ... pas facile, à moins d'essayer de gratter quelques grammes... incroyable, mais vrai.

Les résultats :

17/04/2017 : Saint-Août (5 km)

Dany Patrigeon : 21 min 19'' (42^e/139) **2^e V3**

17/04/2017 : Saint-Août (11 km)

Gilles Audot : 54 min 26'' (85^e/137)

22/04/2017 : Vineuil (5 km)

Dany Patrigeon : 22 min 59'' (62^e/207) **3^e V3**

Catherine Lafourcade : 26 min 36'' (101^e/207) **1^{ère} V3**

22/04/2017 : Vineuil (10 km)

Elie Lafourcade : 59 min 02'' (145^e/149)

13/11/2016 : Nice-Cannes (42,195 km)

Pascal Fernandes : 3 h 11 min 21'' (435^e/6542)

30/04/2017 : Lignières (10 km)

Catherine Lafourcade : 51 min 48'' (105^e/142)

Elie Lafourcade : 53 min 10'' (119^e/142)

30/04/2017 : Lignières (20 km)

Frédéric Telega : 1h 32 min 58'' (14^e/85)

30/04/2017 : Lignières (30 km)

Francky Rabiller : 2h 15 min 01'' (3^e/40) **1^{er} S**

Franck Gallot : 2h 24 min 23'' (8^e/40) **2^e V2**

Didier Maréchal : 2h 44 min 37'' (25^e/40)

07/05/2017 : Saint Maur (13,2 km)

Catherine Lafourcade : 1h 16 min 39'' (28^e/32) **1^{ère} V3**

Elie Lafourcade : 1h 21 min 35'' (32^e/32)

13/05/2017 : Trail Menetou Salon (8 km)

Eve Terrier : 55 min 31'' (107^e/320) **3^e V2**

Sylvie Deslandes : 55 min 51'' (114^e/320)

13/05/2017 : Trail Menetou Salon (13 km)

Christoph Suard : 59 min 57'' (20^e/507)

Pascal Fernandes : 1h 00 min 03'' (24^e/507) **1^{er} V2**

Dany Patrigeon : 1h 10 min 48'' (126^e/507)

Georges Matar : 1h 13 min 27'' (168^e/507)

Christian Jeannin : 1h 13 min 35'' (171^e/507)

Jean-Paul Matthiau : 1h 17 min 12'' (234^e/507) **1^{er} V4**

Laurent Pirot : 1h 19 min 11'' (258^e/507)

Monique Jouffin : 1h 27 min 56'' (396^e/507) **2^e V3**

Brigitte Sauvestre : 1h 28 min 49'' (412^e/507) **3^e V3**

Bernard Pradeau : 1h 36 min 13'' (465^e/507)

Les résultats (suite) :

13/05/2017 : Trail Menetou Salon (23 km)

Francky Rabiller : 1h 44 min 17'' (6^e/219)

Frédéric Telega : 2h 01 min 29'' (48^e/219)

Franck Gallot : 2h 05 min 54'' (64^e/219)

Pascal Andreaud : 2h 17 min 59'' (113^e/219)

19/05/2017 : La Pastourelle (32 km)

Didier Maréchal : 3h 48 min 25'' (206^e/808)

04/06/2017 : Méry sur Cher (8 km)

Christoph Suard : 42 min 14'' (23^e/94)

17/06/2017 : Sancerre (15 km)

Christoph Suard : 1h 25 min 45'' (75^e/1437)

Frédéric Telega : 1h 26 min 32'' (83^e/1437)

Pascal Fernandes : 1h 29 min 10'' (105^e/1437)

Frédéric Minchin : 1h 35 min 32'' (204^e/1437)

Georges Matar : 1h 57 min 35'' (682^e/1437)

Pascal Andreaud : 2h 01 min 16'' (771^e/1437)

Eve Terrier : 2h 12 min 03'' (1007^e/1437)

17/06/2017 : Sancerre (35 km)

Francky Rabiller : 3h 01 min 05'' (20^e/527)

Franck Gallot : 3h 24 min 51'' (61^e/527)

25/06/2017 : Gigondas (11 km)

Martine Douhet : 1h 19 min 20'' (185^e/304) 3^e V3

Daniel Douhet : 1h 24 min 57'' (232^e/304)

25/06/2017 : Gigondas (21,2 km)

Dany Patrigeon : 2h 06 min 32'' (170^e/351)

Christian Jeannin : 2h 09 min 53'' (193^e/351)

Catherine Lafourcade : 2h 26 min 45'' (288^e/351) 3^e V3

Elie Lafourcade : 2h 34 min 12'' (3107/351)

01/07/2017 : Bourges Urban Trail (8 km)

Philippe Guetchrian : 40 min 23'' (269^e/964)

Laurent Pirot : 41 min 41'' (331^e/964)

Véronique Bouard : 44 min 19'' (450^e/964)

Eve Terrier : 47 min 13'' (595^e/964)

Monique Jouffin : 47 min 49'' (625^e/964) 3^e V3

Caroline Boutin : 47 min 49'' (626^e/964)

01/07/2017 : Bourges Urban Trail (20 km)

Christoph Suard : 1h 28 min 10'' (18^e/316)

Pascal Fernandes : 1h 28 min 35'' (20^e/316) 3^e V2

Frédéric Telega : 1h 33 min 23'' (43^e/316)

Pascal Andreaud : 1h 49 min 41'' (185^e/316)

Georges Matar : 1h 50 min 29'' (191^e/316)

Une « traileuse » bien entourée à Sancerre





Tous à l'eau !



Les résultats (fin) :

01/09/2017 : Bourges Marais (5,5 km)
 Philippe Guetchrian : 23 min 48'' (86^e/357)
 Jean-Paul Matthiau : 26 min 13'' (131^e/357) **1^{er} V4**
 Caroline Boutin : 29 min 14'' (195^e/357) **3^e V2**
 Sylvie Deslandes : 29 min 16'' (199^e/357)
 Christelle Lagrange : 31 min 59'' (259^e/357)
 Frédéric Telega : 31 min 59'' (259^e/357)
 Gérard Sauvestre : 32 min 20'' (269^e/357) **3^e V4**
 01/09/2017 : Bourges Marais (16 km)

Gilles Audot : 1h 25 min 44'' (185^e/234)
 Brigitte Sauvestre : 1h 33 min 44'' (215^e/234) **1^{ère} V3**
 16/09/2017 : Quincy (12 km)
 Monique Jouffin : 1h 14 min 43'' (133^e/173) **2^e V3**
 Hélène Fouchard : 1h 21 min 48'' (164^e/173)
 Marie-Thérèse Chenuat : 1h 36 min 48'' (173^e/173) **3^e V3**

16/09/2017 : Quincy (45 km)
 Franck Gallot : 3h 58 min 57'' (3^e/8) **1^{er} V2**

17/09/2017 : Céret (6km)
 Philippe Guetchrian : 27 min 48'' (115^e/613)
 Caroline Boutin : 33 min 41'' (280^e/613)

17/09/2017 : Céret (20 km)
 Christian Jeannin : 1h 48 min 40'' (387^e/649)
 Catherine Lafourcade : 1h 56 min 07'' (482^e/649)
 Elie Lafourcade : 2h 06 min 00'' (567^e/649)
 Martine Douhet : 2h 12 min 06 '' (592^e/649)
 Daniel Douhet : 2h 12 min 06'' (593^e/649)

24/09/2017 : Tours (10 km)
 Gérard Sauvestre : 1h 00 min 16'' (2979^e/5770)

08/10/2017 : Paris (20 km)
 Benoit Gaillard : 1h 44 min 29'' (8814^e/25512)

08/10/2017 : Jargeau (20 km)
 Brigitte Sauvestre : 2h 02 min 58'' (240^e/270) **2^e V3**

08/10/2017 : Jargeau (10 km)
 Gérard Sauvestre : 1h 01 min 49'' (363^e/410)



Une rando à vélo riche en découvertes, dans les alentours de La Guerche

Nous attendions tous cette sortie, dont les éléments du parcours sont restés secrets jusqu'au dernier moment. Le temps incertain de la veille nous faisait craindre l'arrivée de précipitations, mais les dieux du ciel furent avec nous durant toute cette journée du dimanche 14 mai.

Au départ du Chautay, nous étions une trentaine de cyclistes, (ou cyclotouristes !) pour une première étape d'une dizaine de kilomètres en direction de Torteron. Cette partie de la ballade fut agrémentée par les commentaires de l'un de nos deux guides-experts, en la personne de Dany, sur les propriétés privées de caractère qui étaient sur notre chemin, ou cachées au bout de sentiers parfois inaccessibles. Tous les propriétaires ne souhaitant pas que de pourtant dignes vélos foulent leurs terres...

Au bout d'un moment, une belle surprise nous attendait : une pause à l'Abbaye cistercienne de Fontmorigny, nichée dans un écrin de verdure, lieu de rendez-vous avec nos camarades marcheurs qui avaient choisi un rythme encore plus lent (le « slow » tourisme, comme nous dit ensuite le propriétaire de l'abbaye, qui apprécie cette pratique permettant de découvrir des endroits situés en dehors des sentiers battus).

Nous y avons reçu un accueil des plus chaleureux par nos hôtes, un couple de retraités, qui nous ont offert une visite guidée des plus passionnantes, au cours de laquelle nous avons pris le temps d'apprécier ces lieux magnifiques, encore en restauration, et qui méritent vraiment le détour ! Et saviez-vous que notre ami Franck y est pour quelque chose ? Nous avons découvert sur place son talent, à quel point il est impliqué dans les travaux depuis de nombreuses années, et apprécié par les propriétaires.

Ils nous ont ensuite proposé de déjeuner dans l'enceinte de l'abbaye, autour de tables installées pour l'occasion à l'extérieur, où nous avons pique-niqué sous un large soleil, après un apéritif qu'ils ont partagé avec nous. Nous étions vraiment comme chez nous...

Après cette longue pause, la sieste eut été de mise, pour certains... Nous reprenons quand même nos engins direction Menetou-Couture, où notre deuxième guide-expert, Elie, nous fit profiter d'un récit très documenté de l'histoire du château, en évoquant des détails de la vie locale passée comme l'existence d'une certaine maison (dite close, située juste à côté et apparemment très fréquentée...) Quant à

Bourges Urban Trail, Running Passion s'investit

Malgré une météo maussade, la 3^e édition du Bourges Urban Trail a été un succès en ce premier jour du mois de juillet. Comme pour les deux premières, Running Passion Bourges s'est largement investi dans cette épreuve, que ce soit sur le plan de la participation bien sûr mais aussi sur dans l'organisation.



l'appui (voit photos !)

Enfin il faut souligner que de façon un peu plus anonyme certes, d'autres adhérents de notre association ont œuvré pour que la course soit bien organisée et qu'elle se passe sans encombres, ce qui n'est pas toujours facile sur un parcours urbain. Une manière de « renvoyer la balle » pour nous qui

participons à de nombreuses courses populaires dans le département et au delà et qui pouvons donc mesurer toute l'importance des bénévoles dans les courses. Cerise sur le gâteau, cela permet accessoirement d'apporter un petit plus au budget de notre association et ce n'est pas l'ami Jean-Paul qui s'en plaindra ... Félicitations aux coureurs et coureuses, merci aux bénévoles et chapeau à ceux qui ont cumulé les deux !



Gilles

Laurence (marche) : « grandiose et magnifique, pas facile et très chaud. Quel plaisir d'être ensemble et de partager nos impressions ! Venez découvrir d'autres régions, courir avec d'autres et partager ensemble. »

Odile (marche) : « Très belle marche de 11km, pas toujours facile (descentes) avec ma copine Laurence autour de Gigondas. »

Martine (11km) : « 11km, trail aussi difficile que le semi mais au combien magnifique dans les dentelles. Parcours effectué sous un ciel bleu, un chaud soleil, avec en fond le chant des cigales et des odeurs de thym et de romarin. »

Catherine (21km) : « trail difficile mais la beauté des dentelles se mérite... Je l'ai fait sans pression et avec plaisir malgré le peu d'entraînement sur long. Maintenant nous profitons des vins de cette région.....modérément ! »

Elie (21km) : « le manque de préparation s'est fait ressentir mais le cadre somptueux m'a fait oublier mes douleurs. Content d'avoir survécu ! »

Christian (21km) : « retour aux sources pour un vieux routard. Crainte au départ vis-à-vis de la distance après l'arrêt, mais c'est la chaleur qui m'a le plus pénalisé. Retour du plaisir de courir et des moments de partage. »

Dany (21km) : « approcher les dentelles de Montmirail, j'en rêvais. Je l'ai fait, que du bonheur sur ce trail de 21km. »

Sur place nous avons retrouvé des amis de Bourges, anciens coureurs à pied : Marie-Annick et Jacky Gonthier qui se sont retirés près d'Orange. Certains doivent le connaître, il exerçait comme luthier rue Bourbonnoux. Ils pratiquent maintenant la petite reine, la région étant propice à cette activité avec la proximité du Mont Ventoux. C'est donc tout naturellement que nos amis ont invité Elie, Claude et Christian pour effectuer une "ballade".



Prévue pour 70 km elle a finalement totalisé une centaine de kilomètres, sur des routes par forcément plates. Bravo à nos vétérans ! Cette région foisonne de magnifiques villages à caractère médiéval, souvent bâtis autour d'un château : Séguret, Le Barroux, Crestet... D'autres sites rappellent la présence romaine. Entre-autre Vaison-la-Romaine et son pont

romain sur l'Ouvèze resté intact, même après la crue historique de septembre 1992, trait d'union entre le ville haute médiévale et la ville basse moderne. Egalement Orange et son théâtre antique, le mieux conservé au monde et classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Une semaine conviviale dans une région magnifique qui ne demande qu'à être découverte.

Daniel

Bernadette, il semble qu'elle ait eu pendant ce temps, une conversation animée avec une habitante du village, qui faisait stéréo avec les explications d'Elie. Mais nous étions tous très attentifs à celui-ci...

Nous avons poursuivi notre périple en passant par (un petit Carcassonne ?), le bourg de St-Hilaire-de-Gondilly, puis Desjointes, très beau village, où Franck nous fit profiter de son savoir sur les caractéristiques de la pierre locale. Les derniers kilomètres nous permirent de rejoindre notre point de départ, après une courte pause près d'un moulin à eau, cette zone étant parsemée d'étangs dont les eaux passent de l'un à l'autre.

Pour agrémenter le parcours, il y eu quelques côtes, bien sûr, qui ont fait un peu mal aux jambes à certains, mais elles étaient peu nombreuses sur les 30 km parcourus, car l'objectif était, avant tout, de prendre le temps de découvrir une partie du Cher, à tort souvent méconnue !

Nous avons passé une très belle journée riche en découvertes dans des paysages variés et une ambiance des plus conviviales ! Merci aux organisateurs pour tout leur travail de préparation, leur implication et leur capacité à faire apprécier des lieux méconnus ! Merci aussi à tous ceux qui ont assuré la logistique !

Et pour toute réclamation sur cet article, merci de vous adresser à Rémi et Chantal, de 17h16 à 17h43 !



Moments de convivialité



Sortie aux « Dentelles de Montmirail »

Retour aux sources, il y a 10 ans (24 juin 2007) Running Passion effectuait l'une de ses premières sorties à l'occasion de ce trail. Notre résidence se situait alors à l'église de Notre Dame d'Aubrunne, face à la cave coopérative des vignerons de Beaume de Venise. Pour les plus anciens cela rappellera certainement de bons souvenirs. Cette fois-ci notre hébergement se situait à Beaumont du Ventoux au lieu-dit Pierlaud au pied du mont Ventoux. La particularité de cette commune, de 260 habitants, veut qu'il n'y ait pas un Bourg mais un ensemble de neuf hameaux. Le gîte était d'un grand confort, chaque couple avait une chambre avec salle de bain attenante. L'activité



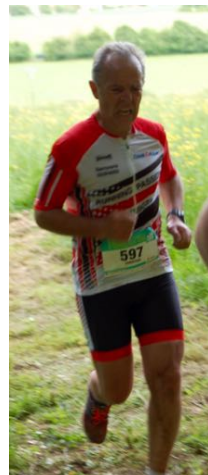
essentielle est fruitière avec les abricots, les cerises et la vigne. Le propriétaire du gîte exerçant cette activité, nous avons pu faire une cure d'abricots. Les Dentelles de Montmirail constituent un massif calcaire de 5000 km² dont le point culminant se situe à 730m situé au dessus de Gigondas (Vaucluse). *Leur qualificatif de « dentelles » provient de la forme obtenue par l'érosion de la roche. Montmirail vient du latin mons mirabilis qui signifie « mont (ou montagne) admirable. » (Wikipedia.org). "*

C'est dans ce massif que se sont déroulées les courses et la marche. Un parcours difficile avec des montées et des descentes caillouteuses et raides qui se succédaient sans possibilité de récupération (notamment sur le 11km). Ce fut un vrai trail, difficile, mais avec des paysages magnifiques. Pour ce qui concerne les résultats à noter que Catherine et Martine restent toujours aussi compétitives, Catherine 3^{ème} M3F sur le 21km et Martine 3^{ème} M3F sur le 11km. Tout le monde est sorti satisfait de sa course et sa rando, pour s'en rendre compte il faut lire les commentaires ci-dessous :

Trail des Terres du Haut Berry



Un grand cru à Menetou Salon



Une belle grappe de champions !

