



La Gazette n°24

SPIRIDON PERIGORD POURPRE

Le mot du Président

Chers membres du Club,

Allez le cru 2011 est arrivé. Encore une bonne année, je crois !

Je vous ai laissés en mai après une manifestation des Foulées de Pombonnes réussie, et vous retrouve en Septembre après les Boucles des Pépinières, elles aussi réussies. Bravo encore aux équipes organisatrices, aux bénévoles et aux coureurs qui aiment, et nous font confiance.

Pendant ce laps de temps, et malgré des vacances bien méritées pour tous, le club a continué à vivre au quotidien.

Tout d'abord, il y a eu la sortie club à Espelette début juillet. Nous partîmes nombreux, et revinrent avec le même nombre...ouf, mais plus chargé. Stéphane, votre entraîneur, est en effet revenu auréolé d'une victoire sur l'épreuve de marche nordique, et donc avec un magnifique trophée, son « Bouclier de Brénus ». Félicitations à lui. Pour tous les autres, les résultats furent encourageants, et nous partageâmes un bon week-end sous le soleil basque au bord de la plage de Bidart.

La marche nordique battit son plein durant l'été, avec notamment une journée avec pique-nique organisée dans le secteur de Monpazier et Biron. Cette activité évolue plutôt de façon satisfaisante pour une 1^{ère} année d'existence. 25 à 30 personnes participent régulièrement aux entraînements, et sorties du week-end.

Contacts : *Stéphane Méry 7, rue Georges Clémenceau 24100 Bergerac
Tél. 06.72.73.28.98 - E-mail fam-mery@wanadoo.fr*

*Pierre Méry Le Chagnaud 24240 Monestier
Tél. 05.53.24.01.83 - E-mail dpmercy@club-internet.fr*

Merci à notre « Doc », comme on aime à l'appeler, alias Jacques pour son article sur l'alimentation, et l'hydratation, que je vous encourage tous à lire sur notre site internet.

Je voudrais aussi profiter de cet édito pour féliciter toutes celles et ceux, qui ont durant l'été porté haut les couleurs du club en France et Navarre. Il est difficile de citer tout le monde, mais je pense pour les manifestations les plus lointaines à Fabrice, Christian, Jean-Pierre sur Marvejols-Mende, à Christine Vadon sur la Fériascapade à Dax, et dernièrement à Peter Pan (alias Patrick), et Lara Croft (alias Ariane) sur le Marathon du Médoc.

Enfin, je ne pourrais terminer sans féliciter nos 2 géants verts pour leur prestation à la 6000D (65 kms, +3500 m) à La Plagne. Première expérience sur une telle distance, avec un tel dénivelé, et quelques bobos, mais « finishers » tout de même. Bravo.

Bonne nouvelle saison à tous. Sportez vous bien, et amusez vous bien.

Votre Président.
Thierry Bonhomme

Athlétisme > Marion Jammes

Une championne modeste

A 16 ans, Marion change de catégorie. Après avoir triomphé sur les diverses courses de 5km, elle s'attaque désormais à la distance doublée.

Marion n'est pas une grande favorite. A 16 ans, la Lombrasienne excelle en course à pied. Dimanche, elle participera aux Boucles des Pépinières organisées par son club : le Spiridon Périgord Pourpre.

C'est lorsqu'elle était collégienne que Marion a découvert la course à pied. En 2006, elle fait partie de l'équipe qui arrive première au championnat départemental UNSS (Union nationale de sport scolaire). « Au départ, je ne voulais pas faire d'athlétisme, c'est la raison pour laquelle l'athlète Pal Cholet de m'inscrire au Spiridon », confie la sportive. Un club qu'elle connaît également par une collègue de sa mère qui en fait partie.

Un sport sans trop de contraintes

Pourquoi la course par rapport à un autre sport ? La réponse est immédiate : « Il n'y a pas de règle dans la course. De plus, je n'aime pas les sports d'équipe. Je trouve aussi que ça me défoule. Ça n'est pas un sport stressant. » Ou l'aura compris, si la course compte

bien des règles, ces dernières ne sont pas incriminées par un athlète... On peut être timide et ne pas aimer être contrainte. Bien qu'elle n'aime pas la compétition, Marion s'y illustre brillamment. C'est elle par exemple qui a remporté les Boucles des Pépinières dans sa catégorie (mini-me). Depuis cette année, Marion court chez les cadettes. Elle s'entraîne une fois par semaine pendant 1h30. Cette année, en fonction de l'emploi du temps scolaire, peut-être que le temps d'entraînement doublera.

Le nouveau challenge

Si jusqu'ici les victoires s'enchaînent sur les courses de 5km, la jeune fille est vivement encouragée par son entraîneur, Stéphane Méry, et par sa famille, à s'attaquer aux 10km. Et comme Marion estime qu'à valoir sans

peur, on triomphe sans gloire, dimanche la Lombrasienne va s'attaquer pour la première fois à cette distance nouvelle pour elle. Ce choix n'est pas simple, l'athlète accepte de courir dans une distance plus longue, donc d'attrouper de nouvelles adve-



Au Spiridon, la « chaussure d'orn » a été décernée à Marion car elle est une des seules jeunes à adhérer au club.

sautes plus coûteuses qu'elle côtoyait jusqu'ici. De plus, Marion devra retrouver le rythme : son effort est plus régulier et son effort afin de terminer en bonne place. « J'ai peur de ne pas y arriver », commente la lycéenne. Beaucoup de coups de cœur ont été attribués à Marion lors de ces courses.

Eric LAGRAVE

Voici un petit résumé de la vie du Spiridon et des exploits de ses coureurs

Cours de Pile, le 1^{er} mai

Week-end prolifique pour le Spiridon Périgord Pourpre, le samedi 1er mai , une trentaine de membres du club ont couru les traditionnelles courses de Cours de Pile.

Deux distances étaient proposées aux coureurs, un 4 km et un 12,5 km.

Pour le 4 km, Marion Jammes finit première féminine en 18min11 , Anthony Pellicia est premier cadet en 16min50 et 7^{ème} de la course sur 20 concurrents. Isabelle Foulquier est 3^{ème} féminine en 19min, son fils Charly est premier minime en 17min10.

Sur le 12,5 km beaucoup de bonnes performances des Spiridoniens, la plupart des coureuses étaient accompagnées d'un lièvre, ce qui a amélioré les performances. Philippe Rocha est 5^{ème} de la course et premier vétérana1 en 49min53. Joël Negro pour sa première course sous les couleurs du club est 15^{ème} sur 110 partants en 52min38. Christian Mionnet est 19^{ème} en 56 min. En 59min, Gilles Labaye et Philippe Roucou terminent aux 32 et 33^{ème} place devant Fabrice Desfargeas et Arianne Prinnet, troisième féminine, en 1h. Jean Pierre Botella est 37^{ème} en 1h01. Fred Mesplede pour son retour à la compétition est 47^{ème} en 1h02. Michel Rougeot et Bruno Loquet finissent en 1h03 devant Nicolas Pizzin, 55^{ème} en 1h04. Nous avons ensuite un petit groupe en 1h05 avec Daniel Charles Artigues en meneur d'allure avec Isabelle Léger et Claire Champeix. Corinne Larenaudie est 67^{ème} en 1h07min .Hélène Schena accompagné de Stéphane Mery est 71^{ème} en 1h08 devant Valérie et Philippe Habudzik en 1h09. Boris Nouet est 79^{ème} en 1h11 devant Laurence Roucou et Thierry Bonhomme en accompagnateur. En 1h13, Thierry Chaudey emmenait un groupe avec sa sœur, Christine Landais et Ophélie Faure, première cadette. Catherine Teigne est en 1h14 devant Pierre Mery en 1h16. Jean Claude Buisson pour son retour est 101^{ème} devant Philippe Bohan ,106^{ème}, en 1h25.

Le trail du Landais, le 8 mai

Quelques Spiridonniens ont profité d'une éclaircie pour se rendre au trail du Landais, une course nature de 13,4 kms. Le parcours vallonné avec quelques portions roulantes mais caillouteuses a été apprécié, le lieu champêtre, l'accueil chaleureux et l'organisation impeccable mériteraient une participation plus nombreuses... avis aux Spiridonniens pour 2011 !!!

Eric Arfel couvre la distance en 1h10'41, Ariane Prinet en 1h10'44, Serge Furloubey en 1h11'10, Philippe Roucou en 1h11'17, Magali Arfel en 1h20'10, Véronique Colin en 1h24'01, Laurence Roucou en 1h30'26 quant à Daniel Giton, toujours convalescent, il a abandonné à mi-parcours.

Marathon du Gursonnais, le 13 mai

Trois équipes représentaient le club avec un départ du beau site du Lac de Gurçon pour ce 1er marathon organisé par nos amis des Rapideaux.

Joli parcours sur petites routes bien vallonnées, usantes, sans le temps de s'ennuyer. BRAVO à Isabelle Léger pour son SUPER passage de relais, 20,5km de vallon incessant en 1h57 ! ce qui a boosté Ariane Prinet pour enchaîner et remporter cette course en féminine.

Chapeau bas à l'équipe Philippe Rocha/Fabrice Crassus pour leur très belle course en 3h05 et leur 4ème place.

Et ... coup de cœur pour les plus beaux, l'équipe de Gentlemen's Pierre Méry et Daniel Giton qui termine en 4h44'45.

L'Euskal trail, le week de l'Ascension

Le week-end de l'Ascension, 6 trailers du Spiridon Périgord Pourpre sont allés découvrir les sentiers basques de la région de Saint Etienne de Baïgorry lors de l'Euskal Trail. L'originalité de ces épreuves est qu'elles se courent en binôme, le temps étant pris à l'arrivée des 2 membres de l'équipe. La difficulté du terrain, le dénivelé, et la longueur des épreuves imposaient de gérer ses efforts, de repousser ses limites, mais aussi de calquer sa foulée sur celle de son partenaire. Se soutenir, s'encourager, ne faire qu'un...tel est l'objectif.

Quatre membres du club étaient inscrits sur le Trail Gourmand, soit 25 kms le vendredi, et de nouveau 25 kms le samedi, pour un dénivelé total de +2500m. Deux équipes formées d'une part de Xavier Lentignac, et Hervé Cuisinet, et l'autre de Pascal Reynaud, et Thierry Chaudey.

Les deux derniers trailers, Stéphane Chevalier, et Thierry Bonhomme, formaient la 3^{ème} équipe, engagée sur le Trail des Villages, soit 45 kms le vendredi, et 45 kms le samedi, pour un dénivelé total de +5000 m.

Lors de la journée de vendredi, journée de mise en route, la stratégie de tous quelque soit l'épreuve, était de démarrer doucement, afin de garder du « jus » pour le lendemain.

Ainsi Stéphane, et Thierry Bonhomme sont les 1ers à s'élancer d'Urepel le vendredi à 7h30 avec les 144 autres équipes inscrites sur le Trail des Villages. Au programme de ce premier jour, 4 cols dont le col de Mehatze (20 kms, 1209 m). Avec chacun quelques hauts et bas, les compères rejoignent l'arrivée en 6h59 (44^{ème} place) au bout de 47 kms (et oui, 2 kms d'écartement avec d'autres équipes), et + 2500 m de dénivelé.

Les 2 autres équipes prennent le départ d'Urepel à 9h pour la 1^{ère} étape du Trail Gourmand. 202 équipes sont présentes. Bonne performance de nos équipes, et des différents coureurs malgré là aussi pour chacun quelques hauts et bas. Une grosse difficulté au programme, le col d'Otsachar (792m). L'équipe de Xavier et Hervé boucle cette étape à 39^{ème} place en 3h14, alors que celle de pascal et Thierry Chaudey termine en 80^{ème} position en 3h38.

Après une nuit fraîche et courte en bivouac dans le trinquet de Saint Etienne de Baïgorry, les équipes se préparent à une dure journée. Froid, pluie, vent, voire neige sont au programme.

Sur l'étape 2 (45 kms) de Trail des Villages, Stéphane Chevalier et Thierry Bonhomme prennent le départ à 7h30 d'Urepel. Les conditions météo, et une envie moins forte ont raison d'eux. Ils abandonnent au km 8 dans le vent, et la neige après 1h20 de course. Dommage...

Nos deux autres équipes sur le Trail Gourmand bouclent cette 2^{ème} étape, bravant le froid et la pluie, et les 2 cols d'Utxusburu (580m), et Gathuly (525m). La 1^{ère} équipe est celle de Xavier et Hervé qui au cumul des 2 journées, terminent ces 2*25 kms en 6h30 en 33^{ème} position. Thierry Chaudey et Pascal Reynaud bouclent ce même parcours en 7h14 à la 62^{ème} place.

Bravo à eux. Pour Thierry, et Stéphane, rendez-vous l'année prochaine sur cette magnifique épreuve dure certes, mais dans un paysage fantastique, une organisation parfaite, des bénévoles, et une population d'une extrême gentillesse.

Foulées Salvadoriennes, le 16 mai

Ce 16 mai avaient lieu les Foulées Salvadoriennes chez nos voisins. Presque 100 coureurs étaient présents. Et le Spiridon alignait 11 coureurs.

Christian Lafaurie se classait 3^èV1 en 46'01. Plus loin, Jacques Ricaud est 41^{ème} en 53min28 suivi de Gilles Labaye, 46^{ème} en 54min43 devant Jean-Pierre Botella en 56'48, Myriam et Jean-Michel Hervy finissent ensemble en 58min devant Vincent Boudinet en 58'18 et Fabrice Desfargeas en 58'21.

Chez les féminines, 3 Spiridonniennes ont concouru : Christine Vadon termine 1^èV3 en 1h01'44, suivie de Véronique Colin en 1h03'08 et Magali Arfel en 1h04'56.

St Antoine du Breuil, le 23 mai

Ce dimanche de Pentecôte se déroulait le 1^{er} Grand Prix des Vins à St-Antoine-de-Breuilh.

Deux courses au programme 5 et 10 km. Course nature avec une difficulté majeure : la côte du 2^è km, raide, monotrace, étouffante sous les bois et à parcourir 2 fois pour le 10 km.

Suivait une pente raide et glissante puis du bitume et l'arrivée au stade.

Quelques 60 coureurs seulement s'élançaient sur les 2 courses. Le Spiridon était bien représenté puisque 7 coureurs participaient à la course des 10 km.

Christian Lafaurie termine 2^è et 1^{er} V2 en 50'27, Philippe Rocha 2^èV1 en 52'01, Christian Mionnet 1^{er}V3 en 57'50 suivi dans le même temps de Gilles Labaye. En 1h12'51, nous trouvons Christine Vadon 1^èV3, un peu plus loin Pierre Méry termine 3^èV3 en 1h18'13.

Abandon de Daniel Giton au 5^è km.

Bonne organisation, bon accueil, dommage qu'il n'y ait pas eu plus de participants.

Les foulées de la Poudrerie, le 13 juin

Ce n'est pas moins de 43 adhérents du club qui se sont inscrits aux foulées de la poudrerie organisé ce dimanche par l'ASPB JOGGING, le temps chaud et l'ambiance toujours aussi bonne font que les coureurs du Spiridon garderont un bon souvenir de cette journée qui s'est terminée par un pique-nique chez la famille Roucou. A noter aussi que cette course était la dernière sur ce site. Les travaux ayant déjà commencés, le circuit n'était plus boisé et les coureurs pouvaient voir le déroulement de la course en direct.

La course des As a réuni 151 coureurs dont 43 du club .Christian Lafaurie finit 15^{ème} de la course en 40min51, Philippe Rocha est 16^{ème} en 40min59 devant Fabrice Crassous en 41 min05. Joël Negro est 25 ème en 42,37, un peu plus loin en 43,38 nous retrouvons l'inusable Hervé Cuisinet à la 37 ème place. Augustin De chassy et Christian Mionnet finissent en 46min. Daniel Charles Artigues finit en 49 ème position en 47 min30.

Ensuite, les coureurs arrivent en groupe, en 48 min nous retrouvons Gilles Labaye, Patrick Prinnet et Pascal Lemeilleur. En 49 min, Jacques Ricaud est 62 ème devant Jean-Paul Rocher et Philippe Roucou. En 50 min, l'entraîneur Stéphane Méry emmenait Myriam Hervy pour son premier chrono sur 10 km, cela a fonctionné puisqu'elle finit première vétérans 1, un petit groupe s'était formé autour de Myriam pour l'encourager avec Vincent Boudinet, Jean-Pierre Botella et Fabrice Desfargeas. Thierry Bonhomme avait en charge de donner le rythme à Marion Jammes pour son premier 10 km, là aussi cela a bien réussi puisqu'elle finit première cadette en 54 min 50. En 55 min, nous avons un groupe composé de Hélène Schéna, troisième V2, Christine Vadon, première V3 et de Bernard Homs en villégiature. Pour son retour, Véronique Colin est 109 ème en 56 min57. Ginette Beaupuy accompagnait un groupe de fatigués composé de Serge Le Nué, Pascal Reynaud et Xavier Lentignac, elle a donné le rythme pour finir en 58min. En 1 h, nous retrouvons Isabelle Léger et Christine Landais aux 123 et 124 ème positions devant Daniel Giton en 1h01. Laurence Roucou et Boris Nouet finissent ensemble en 1h03.

Plus loin, nous avons Yves Renaud et Jean-Claude Buisson, premier V4 en 1h08. En 1h12, Jean-Michel Carré entraînait un groupe avec Jean-Paul Tejerizo, Michel Rougeot et une nouvelle adhérente du club Patricia Bourabaa. Malheureusement , nous avons trois abandons sur blessures ou coup de chaleur, Sylvette De Marchi, Jean-Michel Hervy et Ophélie Faure.

Trail des 4 châteaux à Biron, le 20 juin

Sur le 15 km, Jean-Pierre Botella termine en 1h46'18, Véronique Colin en 1h47'09, Valérie Habudzik en 1h47'12, Claire Champeix en 1h47'16 et Fabrice Desfargeas en 1h47'20.

Lamonzie St Martin, le 27 juin

Ce ne sont pas moins de 40 personnes du Spiridon Périgord pourpre qui se sont rendus au trail de Lamonzie Saint Martin. Vingt quatre ont choisi de courir sur 6 ou 16 km et seize autres ont marché en marche nordique sur ces deux distances.

Sur la course de 6 kms, nous retiendrons la victoire de Marion Jammes en cadettes en 33 min 46. A la quatrième place de la course sur 31 concurrents, Gilles Labaye termine premier V1 en 28 min35. Jean-Michel Ratouin est 13^{ème} en 32 min51. Isabelle Santaliestra et Daniel Giton finissent ensemble aux 18 et 20^{ème} places en 35 minutes.

La course de 16 kms s'est déroulée sous la chaleur et les côtes n'ont rien arrangé pour les 111 coureurs.

Joël Negro est 18^{ème} en 1h16 devant Hervé Cuisinet et Thierry Bonhomme en 1h20. Sébastien Grellety est 30^{ème} en 1h22 devant Christian Mionnet, 34^{ème} en 1h24. Pascal Reynaud est 42^{ème} en 1h27. Serge Lenué finit à la 55^{ème} place en 1h31 devant Jean-Paul Rocher en 1h32. Jean-Pierre Botella est 64^{ème} en 1h35 devant Magali Arfel en 1h35. Vincent Boudinet, Michel Rougeot finissent en 1h38 devant Serge Furloubey en 1h40 à la 78^{ème} place. Eric Arfel pour son retour est 82^{ème} en 1h41 devant Véronique Colin et Fabrice Desfargeas. Michel Bourg finit 91^{ème} en 1h43. En fin de peloton, Corine Zaramella et Pierre Méry finissent en 1h56.

Le groupe de Marche nordique était composé de 16 adhérents du club sur 40 membres du club pratiquant la marche nordique. A signaler, les belles prestations de Daniel-Charles Artigues sur 10 kms et de Catherine Dessertennes emmené par son entraîneur Stéphane Méry. Catherine termine le circuit en 2h30 juste derrière les derniers de la course à pieds et cela malgré un coup de chaleur.

Espelette, le 4 juillet

Au SPIRIDON PERIGORD POURPRE, on ne change pas les week-ends gagnants. En conséquence, nous étions encore un groupe de 23 personnes à aller dans ce beau Pays Basque pour braver les sentiers d'Espelette lors de cette 35^{ème} Course des Crêtes avec plus de 3500 coureurs. Nous arrivâmes à Bidart le vendredi soir afin d'être déjà dans l'atmosphère, et de pouvoir le lendemain matin pouvoir profiter de la région avant les courses qui allaient se dérouler l'après-midi. Inquiets au-départ par les prévisions météorologiques, nous fûmes agréablement

surpris. Juste une légère brume sur les crêtes basques qui allaient être salutaires par la suite.

Samedi 3 juillet 15h30, départ de plus de 1200 personnes sur le grand parcours (26 kms, +1100m). Je passerais rapidement sur la démonstration du vainqueur, Thierry BREUIL (Team Adidas), qui a parcouru ce circuit en 1h51. Pour le Spiridon, 6 participants, dont 3 en phase de préparation de la 6000D (le 24 juillet), ont bouclé ce très beau circuit. Thierry BONHOMME termine à la 109^{ème} place en 2h28, puis suit un groupe de quatre, partis ensemble, et qui ont finis ensemble, bel esprit. Ce groupe composé d'Ariane PRINET, Patricia DELMARES, Xavier LENTIGNAC, et Mathieu ARNOULD, termine à la 657^{ème}, 658^{ème}, 659^{ème}, et 660^{ème} en 3h10. Certains garçons, mauvaise langue sans doute, disent que les filles en avaient sous le pied !!! Enfin notre 6^{ème} larron, notre Bernard national, Bernard HOMS en termine lui à la 899^{ème} place en 3h28. Bravo à tous.

A 15h45, départ du 14kms (+500m), sur lesquels un couple de spiridonien concourait. Isabelle FOULQUIER, et Jean-Michel RATOUIN termine à la 485^{ème}, et 487^{ème} place en 1h45. Bravo à tous les deux.

A 16h, départ du 20 kms (+900m), qui allait lui aussi passer au sommet du Mondarain. Cinq athlètes de notre club au départ, qui ont eux aussi bravé la chaleur de la montée, et la tiédeur sous la brume de la descente, et du retour vers Espelette. Jean-Marie LAUQUE signe une belle 37^{ème} place (sur quasiment 1000 coureurs) en 1h45. Ensuite suivent Patrick PRINET, 255^{ème} en 2h8, Serge LENUE, qui revient en forme, 437^{ème} en 2h19, et notre deuxième couple, Claire, et Jean CHAMPEIX à la 442^{ème}, et 443^{ème} place en 2h20. Enfin, je ne peux pas oublier notre galactique Didier DELMARES, dont la course à pieds n'est pas la spécialité, il faut le dire, mais qui boucle néanmoins ce circuit à la 801^{ème} place en 2h44. Bravo à tous.

Et puis à 16h20, départ de la course nordique sur le circuit du 14 kms, avec 4 spiridoniens, Sylvie LENUE, Fabienne CHAFFANJON, Delphine RAYET, et leur entraîneur Stéphane MERY. Sylvie termine à la 55^{ème} place sur 130 partants en 2h13, suivie de Fabienne 83^{ème} en 2h25, et puis Delphine 89^{ème} en 2h28. Enfin, Stéphane, dont les jambes lui démangeaient depuis quelques mois, a fait la course à fond, et remporte cette épreuve en 1h37. Nous sommes tous très heureux après les mois difficiles qu'il a traversé en 2009, de le voir conquérir son « 1^{er} bouclier pas de Brénus, mais d'Espelette ». Félicitations.

Bien entendu, fidèles à notre réputation, nous avons autant été à la hauteur le soir autour d'une bonne paëlla et d'un bon, pardon de plusieurs verres, que durant les courses de l'après-midi. Ce traditionnel week-end d'Espelette s'est bien entendu conclu par un dimanche après-midi à la plage de Bidart, et un petit verre de « Perrier » à Saint Justin durant le retour.

Nous ne serions terminés s'en adresser un bisou affectif à nos épouses, qui nous ont encouragées, et ont partagé ce week-end avec nous.

Ménesplet, le 18 juillet

Trois coureurs du Spiridon ont participé à cette course de 10 km. Jean-paul Rocher termine en 52'17, Danielle Giton en 1h00'22 et Pierre Méry, à la marche, en 1h17'07

La Plagne, le 24 juillet

Pas assez de dénivelé en Dordogne. C'est pourquoi 4 coureurs du Spiridon Périgord Pourpre se sont mesurés le 24 juillet aux 700 autres concurrents venus sillonnés les chemins de La Plagne (73) pour cette 21^{ème} édition de la 6000D. Une première pour Xavier Lentignac, et Mathieu Arnould à la fois sur cette course, mais aussi sur cette distance. Et oui, elle ne s'appelle pas « Course des Géants » pour rien : 65 kms, et +3300m positifs avec un passage au Glacier de Bellecôte à 3054m. Pour les deux autres, Stéphane Chevalier dit Cheche, et Thierry Bonhomme, c'était une récurrence. Après une prise de connaissance l'année dernière, l'objectif de cette année était de faire mieux et d'approcher les 8h après les 9h03 de 2009.

8h le samedi 24 juillet, c'est le top départ depuis Aime (+673m), que nous quittons en direction de Montalbert (+1350m). La 1^{ère} partie grimpe certes, mais « raisonnablement ». Nous atteignons tous en ordre dispersé La Plagne Centre (+1979m). Cheche se sent bien en montée, et mène sa course à son train, suivi de Thierry à 3', et enfin plus loin des 2 « grands » Mathieu et Xavier à 21'. Si Mathieu souffre de son dos. Xavier souffre lui du genou après une chute au 3^{ème} kilomètre. Kilomètre 26, la Roche de Moi est atteinte, il y a du vent, du brouillard et il commence à faire froid. C'est à partir de là que les choses sérieuses vont commencer, c'est-à-dire la montée au glacier. Cheche passe en 3h13, suivi 9' plus tard de Thierry, puis de Xavier à 34', et Mathieu à 36'. Nous passons le Col de la Chiaupe, et attaquons la montée au glacier par d'abord un chemin large où pour les premiers nous croisons Maud GIRAUD qui redescend

vers un succès sur cette édition 2010. D'un chemin large, nous passons à la moraine avec une pente impressionnante, les mains sont nécessaires. Le sommet du glacier (32 kms, 3054m) est atteint dans le froid (-3°C), le brouillard, et les pieds dans les névés de neige importante cette année. Cheche est le 1^{re} de nous à passer en 4h11, suivi de Thierry en 4h22, Xavier en 4h54, et Mathieu en 5h. Démarre alors une descente 10km, et -1000m de dénivelé avant la remontée vers de Col de l'Arpette (2337m), où nous reprendrons +300m. Il faut donc bien gérer cette 1^{ère} phase de descente. Nous descendons dans les névés, et les rochers. Pas de casse avant de se mesurer au à l'Arpette. Une fois ce dernier passé, nous redescendons sur Plagne Bellecôte (47 kms, 1924m) pour un nouveau ravitaillement bien mérité avant les 18 derniers kilomètres de descente, et de plat vers Aime. Cheche passe toujours en tête de notre groupe suivi de Thierry, puis Xavier et Mathieu. Nous traversons ensuite Les Coches (+1450m), Montchavin (+1207m). Il reste alors plus que 9 kms. Cheche est toujours devant. Thierry rejoint sur ce ravito un bergeracois, Raphaël PALMA. Ils décident de finir ensemble. Aime est en vue pour tous. Cheche finit 129^{ème} en 8h06, Thierry (avec Raphaël, petit coucou à lui) 167^{ème} en 8h20. Objectif atteint pour les deux, puisque le temps de l'année dernière est largement amélioré. Enfin, et un grand bravo à eux deux car c'est une première, Xavier finit 408^{ème} en 9h46, suivi de Mathieu 427^{ème} en 9h52. Chapeau bas Messieurs. Une fois passé la joie, l'émotion et la fierté d'avoir été tous au bout, nous fêtèrent cela autour d'une bonne raclette, et de quelques bonne bières.

Marvejols-Mende, le 25 juillet

Marvejols-Mende (22,4 kms, et le Col du Goudard à passer) sur les 3700 arrivants, Christian Mionnet finit 1264^{ème} en 2h03, suivi de Jean-Pierre Botella, 1982^{ème} en 2h17, et Fabrice Desfargeas, 2362^{ème} en 2h23.

Le Trail de la Forêt à Biron, le 25 juillet

Quelques Spiridoniens ont participé au Trail de la Forêt de Biron. Jean-Paul Rocher finit 79^{ème} sur le 20 kms en 1h52, et Pierre MERY 82^{ème} en 2h05. Sur le 10 kms, Philippe Rocha finit 7^{ème} en 53min14.

Message et résultats de Christine Vadon

Bonjour. J'ai couru le 31 /7 à Puymiclan ,je me suis contentée du 5km,car il faisait très chaud et parcours vallonné. Résultat médiocre avec 29 mn. Jeudi 12 août j'ai participé à la fériascapade. Environ 3500 participants prenaient le départ. Le parcours débutait en ville, puis après 3km se déroulait dans un parc ombré. Surprise au 7km, une côte assez raide venait nous couper l'élan. L'arrivée se tenait dans le stade, animé par A.Lietard. Après la course un tirage au sort des dossards tenait en haleine tous les participants, car 2 voitures et des voyages étaient offerts. Je me place 5e v3/10 en 52mn. Une autre Bergeracoise s'est fait remarquer en la personne de Josiane Joly qui se place 2ev2 en 45mn. Bonnes vacances à tous.

Juillet en Marche Nordique au Spiridon Périgord Pourpre.

Le mois de juillet est prolifique pour la marche nordique du Spiridon Périgord pourpre. En effet ,profitant du beau temps estival, les sorties se succèdent avec des paysages somptueux. Outre Espelette dans le pays basque, plusieurs sorties hebdomadaires se sont effectuées en Dordogne, surtout en pays Beaumontois. Une sortie commune avec les coureurs s'est déroulée à Bayac avec une quinzaine d'adhérents, nous avons raté le château de Bannes mais le circuit était superbe en dessous des falaises. Pour le 14 juillet, 13 adhérents sont allés sur les hauteurs de Mauzac pour admirer le single, les sentiers en sous bois étaient rafraîchissants.

Ce dimanche, le challenge était plus costaud avec une sortie de 19 km avec pique nique sur le dos, douze participants se sont baladés entre la bastide de Monpazier et le château de Biron. Quatre heures de marche nordique sur de superbes chemins avec des paysages magnifiques et le château de Biron comme point de déjeuner avec une exposition de sculpture dans la cour du château. En marche nordique, on allie le sport et la contemplation des lieux.

Le trail des moulins à Ponchapt, le 1^{er} août

Le week-end dernier ,plusieurs coureurs se sont inscrits au départ du trail de Ponchapt sur 10 ou 20 km,. Christian Mionnet finit en 27 min 46, Magali Arfel en 57min46, Daniel Giton est en 1h08 et Pierre Méry en 1h09. Sur le 21 km, Jean-Paul Rocher finit en 2h02. Il y avait aussi une marche nordique et 12 adhérents du club se sont partagés sur 10 ou 21 km.

St Sauveur Lalande, le 15 août

Sur le 13 km 400, course comptant pour le Challenge, Laurent Corriaux se classe 52^e en 1h01'57, Serge Fourloubey 59^e en 1h05'48. Quant à Magali Arfel, elle termine 2^e Senior en 1h11'39.

Sur le 8 km marche, Pierre Méry couvre la distance en 52'42.

Lalinde, Courir contre la sclérose en plaques, le 21 août

Départ de la course à 17h30, sous une chaleur caniculaire, dangereuse pour les coureurs ce qui a causé de nombreux abandons.

Course de 10,060 km, Philippe Rocha se classe 1^{er} V1 en 42'14, à la 19^e place, Stéphane Méry termine en 56'12.

Pierre Méry couvre la boucle en 1h15'56 et Christine Vadon en 1h16'31.

La montée de l'Aubisque, le 22 août

Participation de Christian Mionnet sur ce parcours de 18,7 km avec un dénivelé montée de 1204 m, il termine en 2h10.

Marathon du Médoc, le 11 septembre

Les Aventures de Lara Pan et Peter Croft !

Ah le Médoc, c'est vraiment une course particulière sur un parcours privilégié ! l'ambiance y est extraordinaire.

Ce marathon s'effectue déguisé pour les 8500 coureurs sur une boucle en huit passant au Sud puis au Nord de la ville de Pauillac que l'on traverse par deux fois. Le paysage y est splendide, on y traverse ou longe plus de cinquante Châteaux prestigieux du Médoc et leurs jardins, et bien sur des vignes (avec encore leur superbes grappes) sur des kilomètres d'un tracé rendu rude par ses côtes incessantes, ses chemins de graves, de sable et de terre. Cette course n'est pas fait pour les tristes ni pour la recherche de performance chrono !

Nous avons couru derrière les Dupond et Dupont, Astérix, Catwoman ... et étions poursuivis par un schtroumpf et Hulk ... ça fait avancer :)

Les quelques arrosages et ravitaillement en eau (et vin !) tous les 2,5 km ont été les bienvenus en ce samedi de forte chaleur.

Nous avons profité de petites pauses pour manger un peu de fromage, du pâté, du steack ... prendre quelques photos ... faire un arrêt massage vers le 25 km, et passer quelques appels téléphonique en "direct live" ;)

C'est clair que ce marathon est très spécial et nous laissera un souvenir festif et sportif HEUREUX :)

Ariane Prinnet

Boucles des Pépinières, le 12 septembre

Le club du Spiridon Périgord Pourpre organisateur des Boucles des Pépinières Desmartis avait aussi des concurrents sur les différentes distances proposées.

Près de soixante adhérents ou proches du club ont participé mais n'oublions pas la trentaine de bénévoles du club qui étaient là pour que tout se passe bien pendant cette journée .

Sur 5 kms, dix coureurs du clubs étaient au départ . Jean-Marie Lauqué finit à la 7^{ème} place en 18min32. Clément Meurant, ,jeune senior accompagnant ses parents, est 9^{ème} en 18min37. Abel Later, sponsor et coureur finit en 22min49 à la 22 ème place. Iris Prinnet est première cadette dans un temps de 24min11. Sylvie Meurant et Isabelle Santaliesta finissent ensemble en 26 min devant Alice Cuisinet en 27min29. Denis Ampe finit en 29min devant son ami Jean-François Constanty en 30 min. Enfin, Sandrine Negro est 45 ème en 30min52.

Sur 10 km, le premier coureur du club sur trente est un nouveau licencié chez nous mais bien connu du milieu de la course à pieds, il s'agit de Gilles Delmarès qui finit 10 ème en 36min50. Philippe Rocha est 19^{ème} en 39 min08. Joël Negro finit en 40min53 devant Jean-Pierre Meurant.

Nicolas Arfel est en 41min à la 34^{ème} place devant un autre petit nouveau au club, Fabrice Crassous, 38^{ème} en 42min15. Christian Mionnet et Eric Arfel finissent ensemble en 44min 51 aux 47 et 48 ème places. Sylvain Le Bail est 58 ème en 45min 54 devant Jean-Paul Rocher qui finit en 46min47. Jean-Pierre Botella est 84^{ème} en 48min. En 50 minutes, nous retrouvons un groupe constitué de Edmé Aublanc, Magali Arfel, Vincent Boudinet, Corinne Larenaudie et Jean-Michel Ratouin. Guy Bossard et Gilles Labaye sont en 51 min aux 105 et 107 ème places.

Christine Vadon est 123 ème en 53min40, Marion Jammes, comme à son habitude, finit première cadette en 55min devant Hélène Schéna en 56 min et Daniel Giton en 57min. Serge Furloubey accompagnait un groupe et finit en 1h01. Catherine Teigne est 163 ème en 1h03 devant Jean-Claude Buisson, deuxième V4 en 1h04. Bénédicte Baylet et Christine Ampe finissent ensemble en 1h04 pour leur premier 10 km. Enfin Jean-Paul Tejerizo finit en 1h06.

A ne pas oublier, les vingt-cinq adhérents du club qui ont fait la marche nordique, cela sans classement mais tous ont donné jusqu'au bout pour montrer la Marche Nordique.

La prochaine Gazette concernera les mois de

SEPTEMBRE-OCTOBRE-NOVEMBRE-DECEMBRE

Merci de penser à nous en nous adressant un petit résumé des courses que vous ferez pendant cette période.