

Echos

A la nouvelle saison ils passent Vétérans :

- CABARET Michel
- LOUIS Gaëtan
- LEFEUVRE Pierrick
Ils passent Benjamin
ROUAULT François
GILBERT Baptiste
Ils passent Minimes
BETHUEL François Xavier
GREHAL Sylvie
Ils passent Cadets
JOURDAN Lionel
DELAMARCHE Christopher
Ils passent Juniors :
MICHEL Williams
CHARPENTIER Thomas
PERRIGAULT Nicolas
DOUCET Marielle
Ils passent Espoirs
DOUCET Anne Sophie
JOURDAN Olivier
ROBERT Danny

Le 10km de TAULE - MORLAIX à lieu le dimanche 31 octobre 99, c'est une épreuve qualificative au France et surtout c'est une épreuve réputée rapide.....

L'occasion de faire un bon chrono, mais il faut être prudent pour s'engager.
La limite des inscriptions est fixée au 23 octobre 99, actuellement il semble qu'il y aura une bonne équipe homme, pour participer au classement par équipe il est obligatoire de faire un engagement groupé.

Christian DELERUE veut bien faire les engagements dans la mesure où l'athlète verse la somme de 30 frs correspondant à l'engagement,

Vu à CANCALE - ST MALO, Didier GAIGNET réalise 1h 16' 18", après une année sabbatique, il parle bien de reprendre une licence

Les dernières épreuves à labels pour améliorer vos performances :

17 octobre : marathon de Chavagne
24 octobre : Argentré - Vitré 10km
24 octobre : Moutiers - Vitré 21,1 km
31 octobre : Taulé - Morlaix 10 km
31 octobre : St Pol - Morlaix 21,1 km

Le coup de chapeau

Il va à nos 4 jeunes montagnards; Jérémie NATTES, Thomas CHARPENTIER, Nicolas MESTAT et Fabrice ROULLIER qui ont découvert les difficultés cachées de la montagne et du phénomène d'altitude et ont obtenu un résultat très satisfaisant pour une première.

Les CROSS

11 novembre Cross du CPB Rennes
21 novembre Cross de la ligue à Carhaix
05 décembre Cross de Fougères
19 décembre Cross de Montauban
09 janvier 2000 Départementaux à St Marc le Blanc
23 ou le 30 janvier Régionaux à Brest
13 février Interrégionaux
05 mars 2000 France de cross à CARHAIX

Le calendrier régional n'est pas encore paru

Jacqueline DELERUE sera en formation à St Etienne pour le diplôme d'entraîneur de niveau 2 du 30 octobre au 4 novembre

Françoise et Frédéric GREHAL seront en formation à COLPO le 6 et 7 novembre 99 pour le diplôme d'entraîneur de niveau 1

Fouées de CHARTRES Bgne 19 sept. 99
Benjamins 3 km
2 MOTTIN Fabien 10' 11"

10km mesurés 200 classés environs

11 FAUCHEUX Vincent 1er Esp. 34' 08"
24 DELERUE Christian 1er V2h 36' 06"
33 GLERANT Edouard Seh 36' 33"
81 LOUVEL Serge 40' 38"
141 BROSSAULT Yves 44' 33"

J. A. Melesse

Juillet - Août 1999

n° 47

Il en rêvait, il l'a fait

Mickaël NATTES en avait rêvé, le 10 km de Melun lui permet de réaliser son rêve, tout d'abord le temps: 31' 31" c'est la meilleure performance Bretonne junior, il prend la 4ème place du championnat et surtout il décroche une sélection en équipe de France junior.

Difficile à croire et pourtant, le résultat est là..... On avait tout fait pour y arriver mais quand même !!

Et puis celà va si vite; une course, un temps canon, une place, une sélection en équipe de France....

Ben merde alors ! il l'a fait.... Il faut maintenant viser plus haut !!! Merci Mickaël pour ce "plaisir intérieur".

LES POINTS

L'ENTRAINEMENT à MELESSE

L'entraînement à MELESSE a repris le mercredi départ à 15h 30 de la salle paroissiale et fin de séance vers 17h 30, avec le footing de régénération de 20mn puis le travail sur stade et enfin les exercices d'étirements. à la salle paroissiale rue des Alleux.

Le prix de la licence 1999-2000

Ecole d'athlète à Cadets : 300 frs
Juniors à Vétérans : 400 frs

Réduction de 30 frs au deuxième licencié de la même famille.
Ne pas oublier le certificat médical

ATTENTION la période des mutations est très courte du 1er au 15 octobre 1999, il est nécessaire de s'y prendre maintenant.

Il est possible que le club se renforce avec Pascal BARBOT (2h 33' au marathon) de Vitré.

Michel CABARET doit nous amener un copain triathlète à 2h 49' au marathon.

Du côté des jeunes :

Arrivée de la soeur d'Anthony ROCHELET, elle s'appelle Valérie ROCHELET cadette 1ère année de La Mézière. L'équipe cadette sera aussi au nombre de quatre et sera compétitive pour les championnats.

Après Vincent FAUCHEUX, voici le frère Rémy FAUCHEUX, il sera junior 1, un renfort pour l'équipe junior qui sera très compétitive avec Laurent MESTAT, Mickaël NATTES, Thomas CHARPENTIER, Olivier JOURDAN et Fabrice ROULLIER.

Un départ à 4 heures du matin n'a pas altéré le moral des troupes, avec 11 athlètes et un accompagnateur (entraîneur).

Un mini-bus loué et la voiture de Delerue ont permis d'effectuer le déplacement.

Arrivé à 7h 45, il ne faut pas perdre de temps car la première course est à 9h le matin.

9h course des juniors et vétérans, grâce à sa performance de Taulé-Moriaix Mickaël NATTES a obtenu un dossard "Elite", le temps est correct cependant au deuxième tour la chaleur arrive.

Le circuit est pratiquement plat avec quelques relances, l'organisation est très structurée, il vaut mieux car il y a 800 coureurs qualifiés par courses.

Dans la course féminines et seniors hommes il fait trop chaud pour espérer réaliser une bonne performance.

Voici les résultats :

4 NATTES Mickaël Junior 1 31' 31" R.P.
 NATTES Jérémie cadet 1 34' 52" R.P. 1er cadet
 76 ROULLIER Fabrice Junior 1 35' 47"
 93 MESTAT Laurent Junior 1 36' 28" R.P.
 32 DELERUE Christian V2 36' 47"
 MESTAT Nicolas cad 1 37' 20" 7ème cadet

course féminines

1ère Cad: DOUCET Marielle cadette 2 41' 49"
 19è Jun: DOUCET Anne Sophie Jun 1 43' 03"
 3ème Cad: TIZON Aurélie cadette 1 43' 49"

par équipe : 26 ème JA Melesse féminines
 DOUCET Marielle-DOUCET Anne Sophie- TIZON Aurélie

Seniors hommes

SICOT André Seh 31' 55"
 CARRETERO Stan Seh 34' 47"

PS: codé du déplacement 2500Frs



Prochains objectifs connus

Marathon de REIMS : André SICOT, Stan CARRETERO, René CARQUET

Marathon de CHAVAGNE: André SICOT, Marie Annick HERVE, Daniel LEROUX, Daniel MACE, Dominique POULAIN

Marathon de NEW YORK : Pascal CANUT

Un podium pour Daniel MACE en vétéran 2 pendant ses vacances.

Fin des problèmes pour:

- Patrick HELLEUX blessé depuis le début de saison.

- Cyrille BARIOT reprend progressivement l'entraînement, fin de mois il reprend la compétition.

- Sébastien DESCORMIERS trop impatient s'est blessé trois fois de suite, cette fois-ci il reprend en douceur, retour à la compétition fin septembre.

Les DATES et Horaires "PISTE"

Vendredi 1 Septembre 1999 Courtenanche TA
 20h : 1000m
 21h 30 : 3000m

Vendredi 10 Septembre 1999 Courtenanche TA

19h 55 800m
 20h 35 1500m
 20h 50 5000m

Mercredi 6 Octobre 1999 Courtenanche TA

19h 30 1500m
 19h 45 5000m

Vendredi 15 octobre 1999 Cesson

19h 30 1000m Benjaminis à Vétérans
 20h 3000m
 20h 30 HEURE Pleine

RESULTATS PISTE

RENNES St. Rennais 2 juin 99

3000m: NATTES Mickaël Jun 8' 50" 25
 ROULLE Bruno Seh 9' 13" 29
 NATTES Jérémie Cad 9' 26" 15
 FAUCHEUX Vincent Esp 9' 29" 55
 CARRETERO Stan Seh 9' 30" 25
 ROULLIER Fabrice Jun 9' 36" 07
 MESTAT Laurent Jun 9' 59" 75
 MESTAT Nicolas Cad 9' 47" 52
 HERVE M-Annick V1F 11' 20" 30

RENNES Courtenanche 30 juin 99

St. Rennais

1000 m : NATTES Mickaël Jun 2' 32" 91
 NATTES Jérémie Cad 2' 40" 41
 MESTAT Laurent Jun 2' 44" 68
 ROCHELET Anthony Esp 2' 47" 46
 FAUCHEUX Vincent Esp 2' 47" 53
 BARIOT Cyril Esp 2' 50" 23
 MESTAT Nicolas Cad 2' 56" 20
 TIZON Aurélie Caf 3' 11" 99
 MAGALHAES Priscilla Bef 3' 47" 49

Relais de la TA

le samedi 18 septembre 1999

une équipe cadettes filles 4 * 1000m
 (RICHER Anne Lise, DOUCET Marielle, TIZON Aurélie, et soit RICHER Céline ou Sandrine

une équipe cadets garçons 4 * 1000m
 NATTES Jérémie, MESTAT Nicolas, CHARPENTIER Thomas et soit PICHOUX Guillaume ou Nicolas PERRIGAULT ou Williams MICHEL

RENNES Courtenanche 30 juin 99

suite

5000m : SICOT André Seh 15' 28" 81
 ROULLE Bruno Seh 16' 09" 2

3000m: FAUCHEUX Vincent Esp 9' 31" 4
 ROCHELET Anthony Esp 9' 53" 1
 CARQUET René V1h 10' 13" 4
 DELERUE Christian V2h 10' 18" 5

C'est le moment de varier les plaisirs et de faire un peu de qualité avec les soirées "PISTE"

Le TEST de V.M.A.

Le TEST de V.M.A. du club est programmé le jeudi 11 novembre 1999 au stade de CHAMCOURTIN à MELESSE à 9h.

Il est nécessaire de venir au moins à 8h 20 pour préparer les groupes et mettre en place les cônes et la corde.
 Il n'y aura qu'une série, donc soyez à l'heure.

Ce test est important car il détermine votre Vitesse Maximale Aérobie et il donne des indications pour vos futurs entraînements.

Le prochain test aura lieu en Février 2000.

Potion magique

Un repas d'enfer pour les approches de compétitions.
Si la compétition à lieu le dimanche et que vous avez un estomac fragile placer ce repas plutôt le vendredi, sinon le samedi midi.

Pâtes aux coquillages

- 1,500kg de coques
- 15 cl de vin blanc sec
- 10cl de crème fraîche
- poivre, curry, thym, laurier

Comment faire :

- cuire les pâtes
- dans une autre casserole cuire les coques avec le thym, le laurier, le poivre et le vin blanc.
- vider les coques,
- garder le jus de cuisson,
- égoutter vos pâtes,
- mettre les coques dans les pâtes cuites,

Faire une sauce avec le jus de cuisson des coques, la crème fraîche (légère à 15%) et le curry.

Mélanger le tout, servir

Nota : On peut remplacer les coques par des moules, et pour les estomacs délicats on peut ne pas mettre le curry.

De nombreux records personnels sont tombés à la soirée piste de la TA Rennes du 10 septembre au 1500m (temps non officiels)

Mickaël NATTES	Juh	4' 00"	RP.
NATTES Jérémie	Cah	4' 14"	RP.
FAUCHEUX Vincent	Esp	4' 16"	RP.
CARRETERO Stan	Seh	4' 19"	RP.
SICOT André	Seh	4' 21"	
MESTAT Nicolas	Cah	4' 34"	RP.
CHARPENTIER Thomas	Cah	4' 45"	RP.
DELERUE Christian	V2h	4' 51"	
TIZON Aurélie	Ca F	5' 01"	RP.
DOUCET Mariele	Ca F	5' 13"	RP.
RICHER Anne Lise	Ca F	5' 36"	RP.

Stage de montagne

Le championnat de France de montagne a été le prétexte à un séjour en montagne.
Une dizaine de jours dans la région de Bourg St Maurice au camping "Le Versoyen", il y avait Jérémie NATTES, Nicolas MESTAT et Thomas CHARPENTIER, 2 autres emplacements étaient réservés un pour André SICOT et sa famille et un pour Bruno ROULLE.
Dès le premier jour, histoire de se mettre en appétit, une course sympa où la JA a fait un carton....

Balade en montagne de 4h puis 6h, le jour de l'éclipse un petit séjour à 3000m pour se "doper en globules" mais bon on n'est pas resté trop longtemps car la température avoisinait les 0°...
Une virée en VTT en montée à la demande expresse de Nicolas qui "adore monter", une descente de col en VTT....

Enfin une semaine qui est passée très vite, dommage que cela soit si loin car l'expérience est intéressante.
Fabrice ROULLIER et sa mère nous ont rejoint la veille du championnat de France.

Conseils

Pour une compétition importante en montagne il est préférable d'arriver la veille. Le corps n'a pas le temps de souffrir de l'altitude.

Nous en étions à 7 jours de montagne et nous avons subi le contre-coup de l'altitude, en clair "pas de jus"

Nous avons fait un suivi cardiaque en altitude et en compétition.

Exemple: un coureur qui court à 168 pulsations en course :

- à 1000m pour un même effort le coeur passe à 164

- à plus de 2000m le coeur passe à 159

Automatiquement cela réduit votre rendement et si vous passez à des pulsations supérieures vous entrez dans la "zone rouge" et vous vous arrêtez rapidement.

Nota : N'accorder qu'une importance relative aux nombre de pulsations cardiaque car cela varie énormément en fonction de l'âge.

ARGENTRE - VITRE 24 Octobre 99

10 km label régional 487 classés
19 BARIOT Cyrille 3è Esp h 34' 58"
51 ROULLIER Fabrice 1er Ju h 37' 50"
162 LEFLANCHEC Daniel V1h 43' 38"
477 SIREUIL Constant V3 h 62' 55"

Courir à GUER (66) Novembre 99

261 classés
4 DESCORMIERS Sébastien Seh 32' 34"
6 BARBOT Pascal Seh 32' 41"
16 BARIOT Cyrille 1er Esp h 34' 46"
25 GLERANT Edouard Seh 36' 31"
62 LEMONNIER Eric V1h 38' 23"
211 POULAIN Dominique Seh 46' 45"

Foulées de Bain de Bretagne 21-11-99

213 classés
3 SICOT André Seh 38' 29"
4 BARBOT Pascal Seh 38' 29"
10 BARIOT Cyril 1er Esp 40' 40"
12 PRIOUL Jean Marc Seh 41' 14"
32 LEMONNIER Eric V1h 44' 26"
39 MACE Daniel 5è V2h 45' 24"
40 CABARET Michel V1 h 45' 26"
73 BROSSAULT Jean Yves Seh 49' 25"

par équipe : 1er JA Melesse
SICOT - BARBOT - BARIOT - PRIOUL - LE MONNIER

Foulées de MONTFORT 05 décembre 99

10km mesurés 341 classés
1 DESCORMIERS Sébastien Seh 32' 17"
7 BARBOT Pascal Seh 33' 37"
24 PRIOUL Jean Marc Seh 35' 53"
30 CARRETERO Stan Seh 36' 15"
74 MACE Daniel 5è V2 h 38' 44"
81 CABARET Michel V1 h 38' 58"
102 MOTTIN Yves V1 h 39' 39"
233 POULAIN Dominique Seh 45' 10"

6 km féminin 53 classées
10 L'HERMITTE Régine 5è V1 F 21' 22"

Foulées de GUIGNEN 12 Décembre 99

10,3km 170 classés
3 BARBOT Pascal Seh 33' 54"
4 BARBOT pascal Seh 34' 05"
5 ROULLE Bruno Seh 35' 15"
14 PRIOUL Jean Marc Seh 37' 35"

Les bonnes dates de l'entraîneur

12 mars 2000 EKIDEN
5km ou 10km ou 7,195km
championnat de Bretagne de relais

26 mars 2000 LAVAL (53) 10km
un 10km rapide

02 avril 2000 21,1km de LIFFRE
un semi sérieux
championnat départemental

15 avril 2000 10 km de MONTAUBAN
un parcours correct

24 avril 2000 10 km de ST JOUAN GUERETS
peu de difficultés

30 avril 2000 10km d'ACIGNE
Le circuit doit être modifié en
2 tours, à voir...

En début de saison (mars) pour les affamés de semi-marathon une course intéressante : ST ANDRE DES EAUX (44) près de Guérande, parcours plat assuré.



Attention les engagements pour le marathon du Mont St Michel sont commencés, il est urgent de s'inscrire.

IMPORTANT

Avec la nouvelle réglementation, l'organisateur peut exiger la présentation de la Licence, avant de donner le dossard.....

Alors soyez prudent emmenez avec vous votre licence et présentez là.....

PISTE

CESSON 25 Septembre 99

1500m 11 classés
7 NATTES Jérémie Cad 1 4' 13" 71

COURTEMANCHE 6 octobre 1999

1500m
NATTES Mickaël Ju 1 h 4' 03" 00
NATTES Jérémie Cad 1 h 4' 10" 80
ROCHELET Anthony Esp 1 h 4' 23" 78
BARIOT Cyrille Esp 2 h 4' 28" 50
MESTAT Laurent Ju 1 h 4' 29" 81
MESTAT Nicolas Cad 1 h 4' 32" 90
DELERUE Christian V2 h 4' 50" 6
FAUCHEUX Rémy Cad 2 h 5' 07" 7
HERVE Marie Annick V1 F 5' 14" 9
5000 m
MOTTIN Yves V1 h 18' 32" 9

CESSON 15 octobre 1999

1000m
FAUCHEUX Vincent Esp h 2' 48" 41
BETHUEL François xavier Benj 3' 04" 66
TIZON Aurélie Cad F 3' 12" 39
RICHER Anne Lise Cad F 3' 23" 17
RIGOUIN Caroline Esp F 3' 45" 45
ROUAULT François Pou h 3' 55" 26
3000m
NATTES Mickaël Ju h 8' 42" 69
NATTES Jérémie Cad h 9' 02" 98
MESTAT Laurent Ju h 9' 50" 53
MESTAT Nicolas Cad h 9' 58" 57
MOTTIN Yves V1 h 10' 47" 53
FAUCHEUX Rémy Cad h 11' 11" 20
DOUCET Marielle Cad F 11' 24" 95
DELERUE Christian V2h 11' 25" 03

La recette du chef

Gateau aux yaourt et aux fruits de saisons

- 300 gr de farine
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 4 oeufs entiers
- 180 gr de sucre

- 2 yaourts nature
- 250 gr de raisin frais ou fruit de la saison
- 1 pincée de sel

On mélange la farine, le sucre ajouter la levure et une pincée de sel.

Incorporer les 4 oeufs et battre ajouter les 2 yaourts et l'huile et mélanger le tout.

Si vous préférez le gateau non brûlé il est préférable de mettre le thermostat à 5 à 6.

Recette de Mme RIGOUIN

Marathon de CHAVAGNE 17 octobre 99

label régional- Chpt Départemental 35
5 SICOT André Se h 2h 30' 07"
104 SCHELLES Alain V1 h 3h 03' 24"
132 MACE Daniel 6è V2h 3h 09' 39"
140 HERVE Marie Annick V1F 3h 11' 01"
141 DELERUE Christian V2h 3h 11' 01"
230 FAUCHARD Henri V1 h 3h 23' 07"
349 LEROUX Daniel V1h 3h 36' 45"
515 POULAIN Dominique Se h 4h 15' 12"

TAULE - MORLAIX 31 octobre 99

10km 3100 classés

35 SICOT André Se h 32' 07"
40 NATTES Mickaël 1er Ju 32' 19"
42 DESCORMIERS Sébastien 32' 26"
51 ROUILLE Bruno Se h 32' 47"
55 FAUCHEUX Vincent 8è Esp 32' 56"
95 NATTES Jérémie 1er Cad h 33' 53"
123 ROCHELET Anthony Esp 34' 32"
172 GLERANT Edouard Se h 35' 44"
194 MESTAT Laurent Jun 36' 03"
239 MESTAT Nicolas 4è Cad 36' 41"
336 MOTTIN Yves V1 h 38' 20"
382 FAUCHEUX Rémy Cad h 39' 04"
468 LEFLANGHEC Daniel V1h 40' 03"
107 GREHAL Française V1 F 47' 26"

5 kms

MOTTIN Fabien Min1 h 19' 25"

St POL - MORLAIX 31/10/99

21,1km label national
348 CABARET Michel Se h 1h 23' 34"
498 PERRIN Jean Yves V2 h 1h 28' 03"
917LANDEL Béatrice 8è Se F 1h 33' 17"

20 kms de BEDEE 10 Juillet 1999

20kms label régional 134 classés

2 SICOT André Se 67' 09"
12 HAMON Jean Christophe Se 76' 32"
17 DELERUE Christian 1er V2 78' 22"
25 ROULLIER Fabrice 1er Jun 79' 42"
30 CARQUET René 3è V1 81' 28"
31MACE Daniel 4è V2 81' 29"
47 MOTTIN Yves V1h 85' 52"
123 POULAIN Dominique Se 108'14"
par équipe : 2ème JA MELESSE
SICOT André - HAMON Jean Christophe - DELERUE Christian - ROULLIER Fabrice - CARQUET René 5h 54"

ERCE près LIFFRE 14 juillet 1999

Moins de 10 ans 45 classés
12 DELAMARCHE Steven
28 BETHUEL Rose marie
38 GREHAL Boris
Benjamins 13 classés
1 BETHUEL François Xavier
5 GREHAL Sylvie 1ère fille
Course de 6 kms
1 NATTES Jérémie Ca h 21' 51"
2 MESTAT Nicolas Ca h 22' 21"
3 CHARPENTIER Thomas Cah 23' 10"
4 MICHEL Williams Ca h 24' 26"
5 MOTTIN Fabien 1er Mi h 24' 49"
7 PERRIGAULT Nicolas Ca h 25' 34"
10 TIZON Aurélie 1ère Ca F 26' 05"
12 DOUCET Marielle 3è Ca F 26' 27"
13 RICHER Anne Lise Ca F 26' 53"
18 MICHEL Laetitia 1ère Mi F 28' 51"
25 JOURDAN Lionel Mi h 34' 48"
26 JARRY Aurélie 2è Mi F 35' 20"

CHATILLON-NOYAL 11 Septembre 1999

10 km Label Régional 289 classés
4 SICOT André Se h 33' 36"
8 ROUILLE Bruno Se h 34' 40"
219 POULAIN Dominique Se h 50' 00"

Un coup de Chapeau bis

Il va à Sandrine RICHER qui a couru le 4ème relais du 4*1000m cadettes, elle a couru pratiquement sans entraînement et réussi 3' 40" permettant à l'équipe cadette de réaliser les minimas E pour le France de relais.

Il faut attendre le 28 septembre pour savoir si l'équipe sera parmi les 16 premières.

Nous avons bon espoir, d'autant que le championnat aura lieu sur le stade téfliche de la JA à EVRY BONDOUFLE.

Bien sur toute l'équipe est à féliciter.

LANCIEUX 8 AOUT 1999

Label régional 359 classés
6 NATTES Mickaël 1er Ju 32' 42"
25 FAUCHEUX Vincent 1er Esp 35' 08"
33 CARRETERO Stan Se h 35' 51"
72 GLERANT Edouard Se h 38' 14"
83 MESTAT Laurent 4è Ju 38' 59"
168 LANDEL Béatrice 6è SeF 44' 11"
247 GREHAL Française 4è V1F 49' 08"
357 SIREUIL Constant V3h 74' 32

par équipe

4ème JA Melesse 2h 21' 55"
NATTES Mickaël - FAUCHEUX Vincent - CARRETERO Stan - GLERANT Edouard

10kms de RIMOU 14 aout 1999

170 classés
1 NATTES Mickaël 1er Ju 32' 18"
2 DESCORMIERS Sébastien Se 32' 41"
26 GLERANT Edouard 36' 49"
78 DOUCET Marielle 1ère CaF 42' 02"
101 LANDEL Béatrice 5è SeF 44' 18"
120 BROSSAULT Jean Yves Esp 46' 25"
124 DOUCET Anne-Sophie 2è Ju 46' 57"
145 GREHAL Française 1ère V1F 49' 11"

course de montagne CORSSA(73) 9 aout 99

10km- 600m dénivelé - 68 participants
1 SICOT André Se h 37' 47"
3 DELERUE Christian 1er V2h 41' 54"
6 NATTES Jérémie 1er Juh 42' 10"
- MESTAT Nicolas 2è Juh 42' 46"
- CHARPENTIER Thomas 4è Ju 43' 37"

LE VERGER 28 aout 1999

Course de 13,7kms 113 classés
26 GLERANT Edouard Se h 52' 16"
66 LANDEL Béatrice 3è Se F 60' 50"
82 BROSSAULT Jean Yves Esp 62' 54"
102 L'HERMITTE Régine V1F 68' 12"
104 GREHAL Française V1F 68' 16"
par équipe : 5ème JA Melesse 274 pts
(GLERANT-LANDEL-BROSSAULT-L'HERMITTE)

LA CHAPELLE THOURAULT 4 Septembre 1999

Course de 9,9 kms 160 classés
8 FAUCHEUX Vmcent 1er Esp 34' 35"
18 DELERUE Christian 1er V2 35' 28"
32 GLERANT Edouard Se h 36' 48"

CHATILLON-NOYAL 11 Septembre 1999

Benjamins 4 classés 2850m
1 MAGALHAES Priscilla 12' 40"
Poussins 39 classés
2 ROUAULT François
Cadets et Minimes 11 classés 3850m
5 MOTTIN Fabien 2è Mi h 15' 07"
8 GUYOMARD Sébastien 5è Mi h 16' 25"
11 DELAMARCHE Christopher 7è Mi 18' 33"