

The background image shows a steep, rocky hillside covered with green shrubs and numerous bright yellow flowers. At the peak of the hill, a simple wooden cross stands against a clear blue sky.

NEWS LETTER Les Joggeurs Aubagnais

Et si on échangeait
Janvier 2025

Le mot du bureau :

L'année 2024 s'en est allée, avec ses joies mais surtout ses peines pour notre club.

Sans qu'un seul jour ne s'écoule la pensée de Thierry ne nous quitte.

L'année qui se profile sera sans nul doute celle qui permettra de rendre le plus bel hommage à notre ancien Président.

Il tenait tant à organiser une course au nom du club.

Et bien nous mettrons tout notre cœur pour y parvenir, et nous comptons sur tous les adhérents et leur bonne volonté.

Depuis quelques semaines, le projet a commencé à émerger, le COC s'est mis au travail, et le programme est maintenant finalisé.

Les contacts sont pris, et nous espérons aller jusqu'au bout, sincèrement nous y croyons, et comme pour une compétition, y croire, c'est déjà un grand pas de fait.

Alors, que cette année 2025 soit celle de l'aboutissement de notre projet, et surtout du projet de notre ancien Président, Thierry, qui de là où il est, doit être fier du travail qui est fait.

2025 sera l'occasion de faire plein de courses et de préparer la saison 2025-2026 où déjà un nouveau projet est en train de naître. Mais ceci est une autre histoire...

Joggeur un jour, Joggeur toujours



Le mot de Christelle

Si l'on m'avait dit, il y a un an que je vous présenterais mes vœux en tant que présidente, je ne l'aurais pas cru. La vie en a décidé autrement.

Aujourd'hui, je sais que tout peut basculer en une fraction de seconde. Il y aura un avant et un après dans ma vie mais dans celle des joggeurs aussi.

Après le choc, la tristesse et le terrible manque, la vie reprendra son chemin.

Pour nous tous, le chemin a pris un virage à 90°. Malgré ses bosses et ses creux, il se poursuit avec de formidables personnes qui sont garantes de l'état d'esprit et l'âme du club.

Thierry était très fier de notre groupe et il aurait été tout aussi fier de nos nouveaux adhérents et de la belle équipe que nous formons.

Quant à moi, je n'aurai jamais assez d'une vie pour vous exprimer ma reconnaissance et toute ma gratitude pour tout ce que vous faites afin d'honorer sa mémoire. Vous faites vivre le club comme il l'aurait fait dans la simplicité et avec la force du collectif.

C'est cette force qui permet à tous de se dépasser et s'accrocher à ses défis quels qu'ils soient.

Personnellement, je mesure pleinement la chance que j'ai de vous avoir à mes côtés.

A vous tous, vous êtes un magnifique anti-dépresseur.

Ce beau collectif ne serait rien sans la formidable équipe du bureau dont je suis très fière de faire partie. Un énorme Merci à ceux qui œuvrent et déploient toutes leurs ressources au profit du collectif et pour le bonheur de tous.

Alors en 2025, je vous souhaite de vivre pleinement chaque instant de votre vie dans la joie et le partage.

Que cette nouvelle année vous offre la santé et le bonheur de vivre de beaux moments en famille et au club.

Et enfin, je formule le vœu que nous ayons la joie de voir se concrétiser le projet de course dont Thierry rêvait.

Belle et heureuse année 2025

Christelle

Joggeur un jour, joggeur toujours



Les prochains rendez-vous CLUB

FOOTING du NOUVEL AN
Voir le programme de reprise

Galette des rois
31/01/2025

Week-end St Vincent les forts
Juin 2025

Week-end TRAIL du CHAMPSAUR
5-6 juillet 2025

Saison 2024-2025

Le planning de la saison

2^{ème} partie 01/01 au 11 / 05 :
Préparation marathon GENEVE

01/01 au 02/02
PPS et dev VMA objectif 5 ou
10 km SALON **(02/02)**

10/02 au 16/03
PPS semi et maintien VMA
objectif 10km ou semi de
HYERES **(16/03)**

17/03 au 27/04
PPS Marathon objectif 10km,
semi ou marathon GENEVE
(11/05)

3^{ème} partie 27/04 au 30/06
Préparation challenge club

Ultra Champsaur : 10km, 30km,
58km
Challenge club/trail PACA

Les prochaines courses

Salon 10 KM
02/02/2025

Hyeres SEMI
16/03/2025

Ekiden trail Aubagne
27/04/2025

Geneve
5,10,Semi, Marathon
Week-end 10 et 11 mai 2025

Trail du Champsaur
05/07/2025



Programme pour ce début d'année

Après cette coupure festive, voici le programme que vous retrouverez sur le Messenger « LJA entraînement » comme d'habitude.

Ce premier cycle emmènera le groupe sur un deuxième « pic de forme » début février, ce qui permettra aux joggeurs engagés sur la course de Salon de donner le meilleur d'eux-mêmes.

Attention, nous le répétons, la séance d'endurance est

incontournable dans la semaine. Aussi, si vous faites 3 séances, la séance du jeudi soir sera une séance d'endurance et non de fartlek par exemple.

En endurance, il y a 3 intensités :

1/ la marche dynamique : 5km/h. Si elle n'est pas mentionnée dans le plan, elle est fortement recommandée. On peut même remplacer utilement une séance de footing par de la marche.

2/ le footing « cool » est un footing très lent. Il se situe à partir de la limite marche/course (7 à 8km/h) et peut être un peu plus rapide pour les VMA élevées mais pas supérieur à 10km/h.

3/ le footing à l'EF est 60 à 65% de la VMA. Il ne faut pas dépasser ces vitesses : risque de sur fatigue au fil du plan et des séances.

Bonne reprise !

Préparation LJA 2024 - 2025								
semaine 01 :			30 dec 2024 au 05 janv 2025					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
séance	repos	repos	footing	maintien VMA	footing	repos / Massage	Variation d'allure	Course Possible
S A L O N	repos / Massage		footing cool possible 45'	15'/20' de footing Educatifs 3*(400m-300m-200m-300m-400m) R1' - 1'15 ou 1H de footing en EF	45' de footing en EF		20 à 25' de footing 6 * 4' @AS10 r1'30 (24') retour au calme ou 1H -1H30 de footing en EF	La Fuvelaine
semaine 02 :			06 au 12 Janv 2025					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
séance	footing	maintien VMA	footing	renfo	footing	repos / Massage	Variation d'allure	Course Possible
S A L O N	1h de footing en EF	15'/20' de footing + Educatifs + 6 x 500m r 1'15"+ 6 x 400m r1'10" + (5400m)	1h de footing allure cool	footing 30' à 55-60% 14 côtes de 40" recup descente 15' retour au calme	1h de footing allure cool		40' de footing 5 * 6' @AS10 R1'30 (30') 15' retour au calme ou 1H -1H30 de footing en EF	La boucle Gardannaise

Exceptionnellement, le plan est mis sur cette NL...



Genève

10 et 11 mai 2025

Il est encore temps de vous inscrire, mais ne tarder plus, le programme commence et les places sur les courses, 10 km, semi marathon et marathon sont limitées. Les places à l'hôtel aussi... Alors faites vite !!



Projet courses **ULTRACHAMPSAUR** *Samedi 5 juillet 2025*

Le projet du club 2024/2025 validé en assemblée générale en avril 2024 prévoyait après « l'escapade marathonienne de Genève », d'emmener les joggeurs en montagne cette fois participer aux courses de « L'ULTRA CHAMPSAUR » ;

En effet, les joggeurs inscrits aux deux précédentes éditions avaient particulièrement aimé le lieu, l'organisation conviviale et l'événement qui permet à chacun de trouver la course qui lui convient.

L'idée est donc de se retrouver un maximum début juillet.

Le site se situe à Ancelle, dans le Champsaur, au-dessus de GAP.

Toutes les courses se déroulent le samedi ! Autrement dit, il est préférable d'arriver le vendredi soir. Le samedi est le moment des courses. La large vallée qui accueille l'arrivée permet aux

accompagnants ou aux joggeurs qui ont fini leur course d'encourager les suivants en baladant le long de la rivière « la Rouane ».

Les distances et dénivelés :
10km 350D+/20Km
1010D+/32km 2140 et 80km
5140D+ (nouveau)

A noter : la course du 30km rapporte des points pour classer le club au challenge des trails de Provence. Le 80km sûrement aussi. A partir du 20km, des points ITRA sont attribués.

Est-ce que l'on a le niveau pour participer à un trail ? La réponse est oui. Nous avons à Aubagne des pistes et sentiers difficiles qui offrent de beaux dénivelés et une grande technicité. Les joggeurs Aubagnais sont des sportifs entraînés. Le plan d'entraînement vous permettra à chacun de se

préparer pour effectuer la course en toute sécurité. Il convient de choisir une distance raisonnable par rapport à ses capacités. Les coaches sont là pour échanger sur ce point.

Pour les inscriptions, il faut s'y prendre à l'avance. Les courses de la région attirent toujours plus de monde...

Au niveau du logement, chacun gère de son côté. Car les vacances débutant, peut-être que certains profiteront de l'occasion de visiter notamment le parc National des écrivains tout proche.

Nous enverrons un sondage prochainement afin de savoir qui serait partant et sur quelle distance.

Bien sûr les accompagnateurs seront bienvenus et appréciés ! Ils peuvent même rejoindre des points des parcours en randonnée.

- 81km - 5140 d+ **Tour du Haut-Champsaur** – départ 4h00 de la place de la patinoire, Pont-du-Fossé
- 32km - 2140 d+ **Trail des Venasques** – départ 9h00 des Borels – Champoléon
- 10km - 350 d+ **Tour de Frustelle** – départ 18h00 de la place de la patinoire, Pont-du-Fossé
- 20km - 1010 d+ **Balcon des Champs d'Or** – départ 19h00 de la salle du Fayore - Chaillol station



Projet de week-end festif à ST VINCENT LE FORTS juin 2025

C'est devenu un RDV incontournable de la vie du Club, le we à St Vincent les Forts.

Pour celles et ceux qui l'ont vécu, un moment de partage et de convivialité.

Chacun vacant à ses occupations à son rythme, mais avec des propositions du bureau.

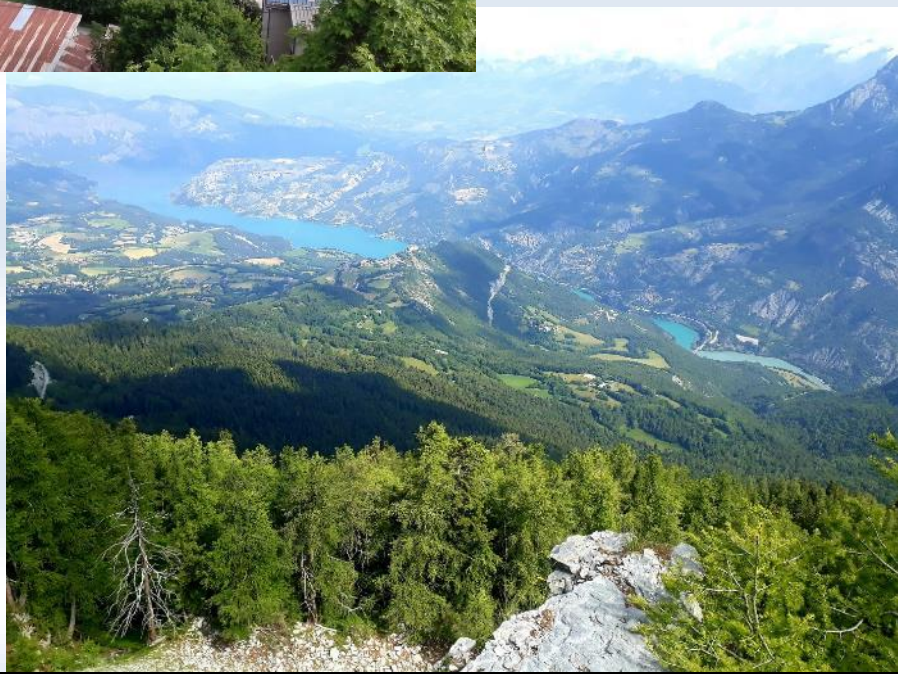
Jeux de course d'orientation, randonnée, footing avec pause-café, parties de pétanque, terrain de sport attendant le tout en pension complète dans les locaux de la colonie de vacance de la ville d'Aubagne.

EN général, les joggeurs arrivent le vendredi soir (ou samedi matin) et

repartent le dimanche en début d'après-midi.

L'année dernière, Il fallait compter un budget de 120 euros par adulte, 88 euros par enfant pour un séjour du vendredi soir au dimanche midi, et 76 euros par adulte, et 55 euros par enfant pour un séjour du samedi matin au dimanche midi.

La date sera proposée très rapidement par sondage, nous attendons les disponibilités du centre.





La course du club LJA

→2025 marquera le club car ce sera l'année de tous les possibles.

Il y aura bien entendu le rendez-vous à Genève, où il y aura beaucoup de coureurs.

Mais cette année devrait être une première pour notre club.

Comme annoncé il y a quelques mois, l'organisation de la course du club se formalise grâce au comité et au bureau.

Les premiers échanges avec les instances ont eu lieu, et se poursuivront au

début de l'année pour acter définitivement de l'organisation.

La date pressentie est le 05 octobre 2025.

Pour cette date, si elle est confirmée par les autorités de sécurité, il conviendra que **tous les adhérents soient au rendez-vous**, non pour courir, mais en tant que bénévole.

En effet, ce type d'organisation nécessite beaucoup de moyens

humains, et nous ferons appels à tous pour aider.

Aussi, merci à tous de bloquer ce week-end dans vos agendas !

Ce sera une première, et nous espérons, pas une dernière.

La réussite de l'organisation dépendra complètement de l'investissement personnel que chacun y mettra.





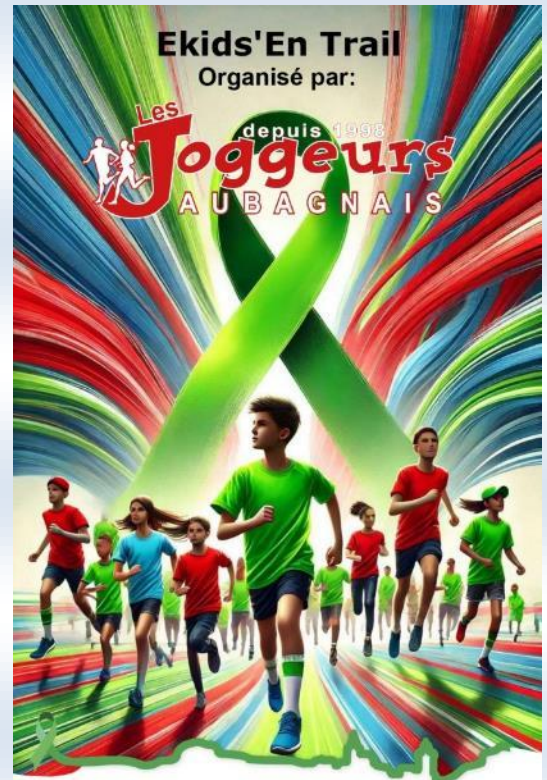
Appel à bénévoles

→ L'EKIDEN TRAIL qui se déroulera le week-end du 26-27 avril 2025. Il y aura plusieurs formats de course, dont une course pour enfant où le Club est très impliqué qui se déroulera le samedi après-midi.

Parlez en autour de vous, c'est pour les enfants !!!

On a besoin de bénévoles, pour aider à l'organisation de cette course, mais aussi pour la course du soir de 12km, et bien entendu, pour l'Ekiden du dimanche.

Réservez ce week-end, car vous avez le choix entre aider ou courir, voire les deux...



Le don d'organes sauve des vies, parlons-en !

<https://ekidentrailaubagnecom.wordpress.com/les-petites-foulees/>

→ Le TRAIL AIX MARSEILLE a besoin de bénévoles

Il est recherché :

- **En amont** de la course du jeudi 27 février au samedi 1er mars pour aider à la remise des dossards au vieux port.
- **Le jour** de la course, le 02 mars 2025 :
- des signaleurs sur le parcours : sécurisation du parcours / orientation des coureurs
- des bénévoles sur les points de ravitaillement (emplacements à préciser)
- des bénévoles au départ à Marseille : gestion des flux / accès au sas
- des bénévoles à l'arrivée à Aix : remise des médailles / gestion du ravitaillement arrivée

Voici le site de la course : trail-marseille-aix.fr

Les personnes intéressées peuvent me contacter directement par mail ou téléphone r.moreau@playground-event.fr / 06 30 49 41 17

Attention pour ceux qui participent à une course qui entre dans le plan d'entraînement du club de ne pas s'engager afin de ne pas rater une échéance importante du plan.



Le sentier de Thierry

Il y a quelques années, un jour que nous faisons une sortie du dimanche, en toute tranquillité, en cheminant dans le vallon des Seignors, après avoir quitté St Jean de Garguier, nous étions comme tous les dimanches, quelques-uns à braver le dénivelé en compagnie du Président Thierry.

Alors que nous grimpons, nous visualisons un sentier sur le flanc de la colline opposée.

Ce sentier se perd dans les massifs, et on a du mal à situer là où il va. En haut de la colline opposée, une croix se distingue sur la crête, et on se demande comment elle a pu arriver là. Thierry dit qu'il aimerait bien y aller un jour, et qu'il cherchera le moyen d'y parvenir.



Quelques semaines plus tard, alors que j'étais occupé à d'autres activités, je reçois une photo avec cette croix prise par notre Thierry.

Il y était allé, il avait trouvé le passage, et c'était comme s'il était arrivé en haut de l'Everest, heureux comme il était.

Du haut de sa colline, il faisait admirer son point de vue, son paysage fait de crêtes, de vallons, de garigues par-dessus les villages alentours.

Le temps a passé, mais ce souvenir est resté gravé dans toutes les mémoires, et c'est presque naturellement qu'est nait l'idée d'aller mettre une plaque en cet endroit en souvenir de ce moment de joie de la vie de Thierry.

Ce n'est pas grand-chose, mais ce symbole est d'une importance capitale pour nous et la mémoire du club.

Nous pourrons y aller quand nous en aurons envie, et lorsque nous parviendrons à ce sommet, nous penserons à Thierry.

Nous aurons alors ce moment de joie comme lui l'a eu il y a si peu de temps, et nous penserons à lui, tranquillement, en profitant du même paysage, avec la même quiétude.

Le temps était gris en ce 22 décembre 2024, un peu comme nos pensées.

Il y avait du vent, la pluie menaçait, et malgré cette atmosphère, beaucoup de monde était présent pour venir rendre un nouvel hommage à Thierry.

A 9h00, nous avons pris le chemin pour grimper vers le lieu où nous voulions déposer une plaque.

Le lieu correspond exactement à ce qu'aimait Thierry, la difficulté d'accès, le côté insolite, le point culminant d'une barre rocheuse, la vue que rien ne vient gâcher à perte d'horizon.

Ainsi, armés de nos sécateurs, nous avons cheminé pendant 3h30 pour atteindre le sommet où se trouve une croix. Pendant notre randonnée, nous avons coupé le maximum de végétation pour que ce chemin soit un peu plus praticable.

Le dernier kilomètre fut le plus délicat, car c'est sur une arête que l'on doit cheminer pour finir le trajet.

Comme un signe, le vent a redoublé, et enfin, nous avons pu admirer le paysage une fois la brume chassée.

Vers 12h30, nous nous sommes posés pour sortir les outils, le ciment, le perforateur et la belle plaque.

Son positionnement ne fut pas long à trouver.

La pose de la plaque se fit alors avec sérieux, mais qu'il fut difficile de retenir ses larmes.

La magie du site et le moment sacré donnèrent une émotion intense.

Le silence en dit plus long qu'un discours.

Quelques mots et une prière vinrent ponctuer ce moment pour un hommage que Thierry, de là où il nous voit, doit recevoir avec fierté.

Le souvenir ne doit pas empêcher de vivre, et vivre ne doit pas empêcher le souvenir.









Hommage de Sam à Thierry

À toi, mon frère de cœur

Aujourd'hui, mon cœur est lourd, et les mots me manquent pour exprimer la douleur qui m'habite. Tu es parti trop vite, laissant derrière toi un vide immense, une absence qui pèse chaque jour un peu plus.

Tu étais bien plus qu'un ami, tu étais un frère, un confident, un soutien indéfectible dans les moments de joie comme dans les épreuves.

Ton rire, ta présence, tes conseils... tout cela reste gravé en moi comme une lumière qui ne s'éteindra jamais.

Tu m'as appris tant de choses : la valeur de l'amitié vraie, l'importance de vivre pleinement chaque instant, et la force de toujours avancer, même dans les moments les plus difficiles.

Bien que tu ne sois plus là physiquement, je sais que tu continues de veiller sur nous, à ta manière, depuis un endroit meilleur.

Ton souvenir vivra éternellement dans mon cœur et dans celui de tous ceux qui t'ont connu et aimé. Tu es et resteras pour toujours une partie de moi, de nous.

Joggeur un jour joggeur toujours



La soirée de Noël des joggeurs



Le 21 décembre, nous étions environ 65 pour fêter Noël en avant première.

Pour la première fois, nous nous sommes retrouvés dans la salle Ambroise Croizat à Aubagne.

Ce fut une belle soirée accompagnée de rires et d'émotions.

Nous ne pouvons que nous féliciter d'avoir organisé cette soirée, et remercier la Ville d'Aubagne qui nous a prêté cette salle, et enfin remercier les élus, qui sont passés nous faire un

bonjour.

Chacun avait mis tout son savoir pour concocter un petit plat salé ou sucré. Un grand merci à vous tous qui avaient participé et avaient fait en sorte que cette soirée soit une réussite.

C'est exactement le reflet du club, juste une soirée pour se retrouver, échanger et rire.





Challenge Trail de Provence

Vous avez peut-être entendu parler du **Challenge Trail de Provence**, mais savez-vous vraiment de quoi il s'agit ? Le Challenge des Trails de Provence est une compétition annuelle qui rassemble certaines des plus belles épreuves de trail running du sud-est de la France. Il se décline en trois catégories principales :

- Trails Courts
- Trails Longs
- Ultra-Trail

Chaque année, un calendrier spécifique est établi, incluant une sélection d'épreuves pour chaque catégorie. Les participants accumulent des points en fonction de leurs performances sur ces courses, ce qui permet d'établir des classements individuels pour les hommes et les femmes.

Cette année **Mélanie Michel** s'est illustrée sur le **trail court féminin** en décrochant une **magnifique deuxième place dans sa catégorie M0**!

15 F	MICHEL Melanie	8 courses	2° M0F/215
------	----------------	-----------	------------



Quelques performances notables qui mettent en lumière l'engagement et la passion de nos coureurs sur le trail court masculin.

68 M	LEMELLE Sebastien	6 courses	9° M1M/604
96 M	GAUDEZ Robin	3 courses	28° SEM/1488
393 M	SANTACRU Rodolphe	2 courses	36° M3M/470
430 M	WOWK Jonathan	2 courses	62° M1M/604
474 M	GOUFFIER Francois	2 courses	87° M0M/784
975 M	VINCENT Florentin	1 course	354° SEM/1488
1643M	CHEVALIER Sebastien	1 course	316° M0M/784
2063 M	BAUNEZ Frank	1 course	107° M4M/320

Et parmi nos coureurs, **Fabien Zunino** a marqué les trails longs, décrochant une superbe 3^e place dans sa catégorie. Un podium en prime, car les deux premiers de sa catégorie ont terminé au scratch général.

20 M	ZUNINO Fabien	5 courses	3° M2M/339
------	---------------	-----------	------------



Le Challenge des Trails de Provence ne récompense pas uniquement les performances individuelles, mais aussi les efforts collectifs.

Grâce à l'engagement de tous nos participants, **le club se classe à la 21^e place au général et 8^e en équipe !**

Une véritable reconnaissance de la fidélité et de la performance des Joggeurs Aubagnais tout au long de cette saison.

Bravo à toutes et à tous pour ces accomplissements incroyables qui font briller nos couleurs sur les sentiers provençaux !



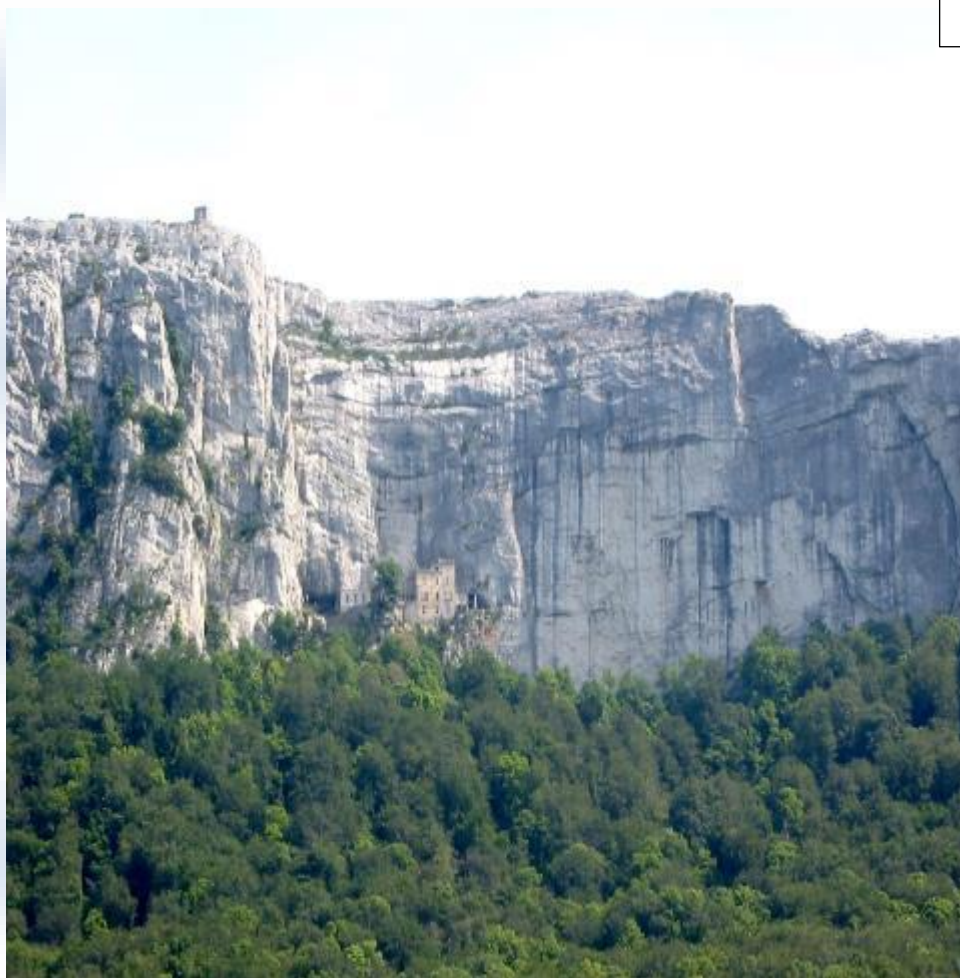
Résultats année 2024

COURSE DES ROIS	11,5 KM		06/01/2024	273 reentrants	BEAUFORT Patrice	261	1h 19' 37"	
LE BLANCHON	7 KM		06/01/2024	85 reentrants	MICHEL Mélanie	34	56' 35"	1e M0F
LE BLANCHON	7 KM		06/01/2024	85 reentrants	WOWK Jonathan	35	56' 36"	
LA PETITE FUVELAINE	8,3 KM		07/01/2024	436 reentrants	BOUDEREAUX Laurence	251	55' 46"	
LA FUVELAINE	15 KM		07/01/2024	474 reentrants	DUTERIEZ Cécile	283	1h 30' 30"	
LA PETITE FUVELAINE	8,3 KM		07/01/2024	436 reentrants	FLORENTIN Michel	18	36' 11"	1e M4H
LA FUVELAINE	15 KM		07/01/2024	474 reentrants	FORESTIERI Marc	155	1h 20' 25"	
LA FUVELAINE	15 KM		07/01/2024	474 reentrants	GOUFFIER Ana	136	1h 18' 30"	2e SEF
LA FUVELAINE	15 KM		07/01/2024	474 reentrants	LACROIX Stephan	373	1h 37' 45"	
LA PETITE FUVELAINE	8,3 KM		07/01/2024	436 reentrants	MAURIN Christelle	171	50' 39"	
LA PETITE FUVELAINE	8,3 KM		07/01/2024	436 reentrants	MAURIN Thierry	129	34' 54"	2e M3H
LA FUVELAINE	15 KM		07/01/2024	474 reentrants	PERROY Kévin	56	1h 10' 29"	
LA FUVELAINE	15 KM		07/01/2024	474 reentrants	POLI Taya	383	1h 38' 34"	1e M7F
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM		14/01/2024	186 reentrants	BRICARD Davy	104	52' 33"	
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM		14/01/2024	186 reentrants	BRICARD Edwige	95	51' 32"	
LA BOUCLE GARDANNAISE	13 KM		14/01/2024	431 reentrants	CAMOIN Sabine	173	1h 15' 24"	
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM		14/01/2024	186 reentrants	CERIZZA Eric	46	45' 30"	
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM		14/01/2024	186 reentrants	CHASTEL Agnès	64	47' 21"	3e M5F
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM		14/01/2024	186 reentrants	CHASTEL Alain	40	43' 03"	2e M5H
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM		14/01/2024	186 reentrants	GNOJCZAK Karine	96	51' 33"	2e M3F
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM		14/01/2024	186 reentrants	REPETTO Cathy	159	1h 03' 17"	
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM		14/01/2024	186 reentrants	REPETTO Philippe	57	47' 06"	3e M5H
LA BOUCLE GARDANNAISE	13 KM		14/01/2024	431 reentrants	SYLVY Charlotte	269	1h 23' 14"	
LA BOUCLE GARDANNAISE	13 KM		14/01/2024	431 reentrants	TURCO Roger	374	1h 33' 11"	
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM		14/01/2024	186 reentrants	WARIN Jérôme	105	52' 33"	
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM		14/01/2024	186 reentrants	WARIN Sophie	152	1h 02' 42"	
GARDANNE TRAIL GUEULES NOIRES	23 KM		14/01/2024	321 reentrants	ZUNINO Fabien	39	2h 00' 58"	
PANORAMIQUE DE CARNOUX	13 KM		28/01/2024	503 reentrants	ARROYO Alexis	305	1h 21' 42"	
LA PETITE GALINETTE	12 KM		28/01/2024	800m dn+ 321 reentrants	CERIZZA Eric	162	1h 58' 43"	
LA PETITE GALINETTE	12 KM		28/01/2024	800m dn+ 321 reentrants	CHASTEL Agnès	228	2h 11' 03"	1e M5F
LA PETITE GALINETTE	12 KM		28/01/2024	800m dn+ 321 reentrants	CHASTEL Alain	123	1h 50' 32"	
LA PETITE GALINETTE	12 KM		28/01/2024	800m dn+ 321 reentrants	CHEVALIER Sébastien	84	1h 40' 36"	
LES DRAILLES DE LA GALINETTE	26 KM		28/01/2024	1350m dn+ 360 reentrants	GAUDEZ Robin	14	2h 34' 50"	
LES DRAILLES DE LA GALINETTE	26 KM		28/01/2024	1350m dn+ 360 reentrants	GOUFFIER Francois	112	3h 12' 19"	
BIKE AND RUN VTT	15 KM		28/01/2024	21 équipes reentrantes	LESAGE Yvan BAUNEZ Franck	8	54' 21"	3e M0H
LES DRAILLES DE LA GALINETTE	26 KM		28/01/2024	1350m dn+ 360 reentrants	MICHEL Mélanie	221	3h 43' 10"	
PANORAMIQUE DE CARNOUX	13 KM		28/01/2024	503 reentrants	POLI Taya	370	1h 27' 10"	1e M7F
LA PETITE GALINETTE	12 KM		28/01/2024	800m dn+ 321 reentrants	ROOSEN Amandine	123	2h 13' 32"	
LES DRAILLES DE LA GALINETTE	26 KM		28/01/2024	1350m dn+ 360 reentrants	SANTACRU Rodolphe	109	3h 12' 02"	
PANORAMIQUE DE CARNOUX	13 KM		28/01/2024	503 reentrants	TURCO Roger	436	1h 35' 18"	
PANORAMIQUE DE CARNOUX	13 KM		28/01/2024	503 reentrants	VOLPE Virginie	371	1h 27' 58"	
semi MARATHON DE MARRAKECH	21 KM		28/01/2024	5320 reentrants	WOWK Jonathan	1210	1h 42' 22"	
LES DRAILLES DE LA GALINETTE	44 KM		28/01/2024	2500m dn+ 291 reentrants	ZUNINO Fabien	26	5h 17' 50"	1e M2H
TRAIL DE LA ST BAUME	16,4 KM		25/02/2024	348 reentrants 750m dn+	CAMOIN Sabine	114	1h 59' 12"	
SALON	10 KM		25/02/2024	518 reentrants	DUTERIEZ Cécile	285	47' 10"	
SALON	10 KM		25/02/2024	518 reentrants	FAGLIA Nathalie	432	56' 01"	
SALON	10 KM		25/02/2024	518 reentrants	FLORENTIN Michel	69	37' 42"	3e M4H
SALON	5 KM		25/02/2024	178 reentrants	GICHURU Samuel	23	17' 47"	2e M2H
SALON	5 KM		25/02/2024	178 reentrants	GOUFFIER Ana	68	21' 14"	
TRAIL DE LA ST BAUME	29,5 KM		25/02/2024	1700m dn+ 452 reentrants	GOUFFIER Francois	173	4h 06' 16"	
SALON	5 KM		25/02/2024	178 reentrants	MAURIN Thierry	26	17' 59"	1e M3H
TRAIL DE LA ST BAUME	16,4 KM		25/02/2024	348 reentrants 750m dn+	MINETTE Julien	144	2h 03' 44"	
SALON	5 KM		25/02/2024	178 reentrants	PERROY Kévin	67	21' 23"	
LA FOULEE DU FOUSSA	10 KM		25/02/2024	190 reentrants	TURCO Roger	126	1h 07' 02"	
SEMI MARATHON DE PARIS	21 KM		03/03/2024	47948 reentrants	ROOSEN Amandine	41198	2h 20' 14"	
MARATHON DE BARCELONE	42 KM		10/03/2024	16097 reentrants	BOUDEREAUX Laurence	13124	4h 31' 31"	
TRAIL DES SIX COLLINES	15 KM		10/03/2024	305 reentrants	LACROIX Stephan	209	1h 46' 52"	
LA RONDE DES MINEURS	8 KM		17/03/2024	224 reentrants	ADAM Emma	31	45' 05"	2e SEF
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM		17/03/2024	949 reentrants	ARROYO Alexis	595	1h 57' 57"	
HYERES	10 KM		17/03/2024	666 reentrants	CAMOIN Sabine	322	49' 26"	
HYERES	10 KM		17/03/2024	666 reentrants	CERIZZA Eric	374	52' 16"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM		17/03/2024	949 reentrants	DUTERIEZ Cécile	402	1h 46' 27"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM		17/03/2024	949 reentrants	FAGLIA Nathalie	711	2h 04' 02"	
LA RONDE DES MINEURS	15 KM		17/03/2024	243 reentrants	FARCY joël	221	1h 51' 36"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM		17/03/2024	949 reentrants	FLORENTIN Michel	54	1h 22' 45"	3e M4H
LA RONDE DES MINEURS	8 KM		17/03/2024	224 reentrants	FLORENTIN Vincent	3	33' 19"	2e SEM
TRAIL DES BELLES GAMBETTES	16 KM		17/03/2024	100 reentrants	FORESTIERI Marc	31	2h 10' 52"	2e M5H
HYERES	10 KM		17/03/2024	1000dn+	FRANCESCHIN Bernard	605	1h 04' 36"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM		17/03/2024	666 reentrants	GICHURU Samuel	49	1h 22' 07"	
HYERES	10 KM		17/03/2024	666 reentrants	GNOJCZAK Karine	483	57' 14"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM		17/03/2024	949 reentrants	GOUFFIER Ana	235	1h 37' 40"	
HYERES	10 KM		17/03/2024	666 reentrants	ISNARD Nathalie	333	49' 49"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM		17/03/2024	949 reentrants	LESAGE Yvan	358	1h 44' 12"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM		17/03/2024	949 reentrants	MAURIN Christelle	489	1h 51' 58"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM		17/03/2024	949 reentrants	MAURIN Thierry	63	1h 23' 19"	2e M3H
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM		17/03/2024	949 reentrants	PERROY Kévin	67	1h 24' 07"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM		17/03/2024	949 reentrants	PLENET Laurent	234	1h 37' 34"	
HYERES	10 KM		17/03/2024	666 reentrants	RANDRIANOMEHINJANAHARY Heriniaina	78	38' 16"	
SEMI MARATHON DE LILLE	21,1 KM		17/03/2024	7566 reentrants	ROOSEN Amandine	6495	2h 12' 10"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM		17/03/2024	949 reentrants	SANTACRU Rodolphe	492	1h 51' 58"	
FRANCE MARATHON DE ST TROPEZ	42 KM		24/03/2024	326 reentrants	BAUNEZ Franck	224	3h 33' 18"	
TRAIL DU GARLABAN	13 KM		24/03/2024	650m dn+ 226 reentrants	CHEVALIER Sébastien	23	1h 31' 04"	
LES BALCON DU BEAUSSET	9 KM		24/03/2024	47 reentrants	GOUFFIER Ana	24	42' 30"	1e FEM
TRAIL DE CUERS	26 KM		24/03/2024	1350m dn+ 299 reentrants	MICHEL Mélanie	195	3h 49' 48"	
TRAIL DE CUERS	42 KM		24/03/2024	2250m dn+ 133 reentrants	ZUNINO Fabien	27	5h 00' 04"	3e M2H
SEMI MARATHON DE MONTPELLIER	21 KM		07/04/2024	2052 reentrants	DUTERIEZ Cécile	697	1h 45' 33"	
SEMI MARATHON DE MONTPELLIER	21 KM		07/04/2024	2052 reentrants	FLORENTIN Michel	48	1h 23' 14"	1e M4H
SEMI MARATHON DE MONTPELLIER	21 KM		07/04/2024	2052 reentrants	GICHURU Samuel	20	1h 19' 28"	1e M2H
MONTPELLIER	10 KM		07/04/2024	3013 reentrants	GOUFFIER Ana	95	44' 09"	
SEMI MARATHON DE MONTPELLIER	21 KM		07/04/2024	2052 reentrants	GOUFFIER Francois	213	1h 33' 41"	

SEMI MARATHON DE MONTPELLIER	21 KM		07/04/2024	2052 reentrants	LESAGE Yvan	335	1h 38' 10"	
SEMI MARATHON DE MONTPELLIER	21 KM		07/04/2024	2052 reentrants	MAURIN Thierry	59	1h 24' 42"	3e M3H
TRAIL BAUMES DE VENISE	12 KM		14/04/2024	326 reentrants	CHEVALIER Sébastien	40	1h 09' 37"	
ROYAL ETRANGER	10 KM		14/04/2024	155 reentrants	FARCY Joël	111	1h 02' 32"	
TRAIL BAUMES DE VENISE	24 KM		14/04/2024	1200m dn+ 180 reentrants	LEMELLE Sébastien	146	4h 06' 56"	
TRAIL BAUMES DE VENISE	24 KM		14/04/2024	1200m dn+ 180 reentrants	MICHEL Mélanie	127	3h 54' 43"	2e M0F
TRAIL BAUMES DE VENISE	24 KM		14/04/2024	1200m dn+ 180 reentrants	WOWK Jonathan	122	3h 51' 46"	
VIENNA CITY 5K (AUTRICHE)	5 KM		20/04/2024	1265 reentrants	VAN DER VLOEDT Gert	75	19' 08"	2e M4H
COURIR A PEYNIER	11,5 KM		21/04/2024	144 reentrants	TURCO Roger	118	1h 20' 09"	
VIENNA CITY 21K (AUTRICHE)	21,1 KM		21/04/2024	12273 reentrants	VAN DER VLOEDT Gert	493	1h 32' 10"	15e M4H
TRAIL LA PERCE ROCHE	44 KM		21/04/2024	2600m dn+ 60 reentrants	ZUNINO Fabien	13	5h 53' 18"	1e M2H
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM		28/04/2024	119 reentrants	BOUDEREAUX Laurence	101	1h 33' 38"	2e M4F
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM		28/04/2024	119 reentrants	CAMOIN Sabine	49	1h 12' 38"	1e M2F
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq2	33 KM 5,5 km		28/04/2024	3 h 28' 18" 1MIX	CAMOIN Sabine	-	37' 27"	
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM		28/04/2024	119 reentrants	CHASTEL Agnès	93	1h 25' 23"	1e M5F
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq3	33 KM 5,5 km		28/04/2024	3 h 53' 20" 2MIX	CHASTEL Agnès	-	44' 07"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq3	33 KM 5,5 km		28/04/2024	3 h 53' 20" 2MIX	CHATONNIER FERRA Jessica	-	42' 56"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq3	33 KM 5,5 km		28/04/2024	3 h 53' 20" 2MIX	CHEVALIER Sébastien	-	31' 47"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq1	33 KM 5,5 km		28/04/2024	EQUIPE 1 2 h 56' 21" 1er	FLORENTIN Michel	-	28' 42"	
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM		28/04/2024	119 reentrants	FRANCESCHIN Bernard	130	1h 43' 20"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq1	33 KM 5,5 km		28/04/2024	EQUIPE 1 2 h 56' 21" 1er	GICHURU Samuel	-	29' 02"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq2	33 KM 5,5 km		28/04/2024	3 h 28' 18" 1MIX	GOUFFIER Ana	-	34' 12"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq2	33 KM 5,5 km		28/04/2024	3 h 28' 18" 1MIX	GOUFFIER Francois	-	31' 46"	
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM		28/04/2024	119 reentrants	ISNARD Nathalie	58	1h 14' 59"	1e M3F
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq2	33 KM 5,5 km		28/04/2024	3 h 28' 18" 1MIX	ISNARD Nathalie	-	38' 47"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq3	33 KM 5,5 km		28/04/2024	3 h 53' 20" 2MIX	LESAGE Yvan	-	35' 45"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq3	33 KM 5,5 km		28/04/2024	3 h 53' 20" 2MIX	MAURIN Ludo	-	28' 22"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq1	33 KM 5,5 km		28/04/2024	EQUIPE 1 2 h 56' 21" 1er	MAURIN Thierry	-	28' 53"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq1	33 KM 5,5 km		28/04/2024	EQUIPE 1 2 h 56' 21" 1er	NDONGO Ruben	-	29' 41"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq2	33 KM 5,5 km		28/04/2024	3 h 28' 18" 1MIX	PERROY Kévin	-	34' 50"	
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM		28/04/2024	119 reentrants	RANDRIANOMEHINJANAHARY Heriniaina	9	54' 48"	1e M1H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq1	33 KM 5,5 km		28/04/2024	EQUIPE 1 2 h 56' 21" 1er	RANDRIANOMEHINJANAHARY Heriniaina	-	28' 54"	
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM		28/04/2024	119 reentrants	ROOSEN Amandine	68	1h 17' 49"	
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM		28/04/2024	119 reentrants	SANTACRU Rodolphe	57	1h 14' 59"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq1	33 KM 5,5 km		28/04/2024	3 h 28' 18" 1MIX	SANTACRU Rodolphe	-	31' 16"	
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM		28/04/2024	119 reentrants	SYLVY Charlotte	75	1h 19' 41"	
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM		28/04/2024	119 reentrants	VAN DER VLOEDT Gert	12	58' 25"	2e M4H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq1	33 KM 5,5 km		28/04/2024	EQUIPE 1 2 h 56' 21" 1er	VAN DER VLOEDT Gert	-	31' 09"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR Eq3	33 KM 5,5 km		28/04/2024	3 h 53' 20" 2MIX	WARIN Sophie	-	50' 23"	
SEMI MARATHON DE GENEVE	21 KM		05/05/2024	6926 reentrants	CERIZZA Eric	3793	1h 58' 09"	
TRAIL DE MIMET	13 KM		05/05/2024	600m dn+ 293 reentrants	CHEVALIER Sébastien	26	1h 29' 13"	2e M0H
MARATHON DE GENEVE	42 KM		05/05/2024	2758 reentrants	DUTERIEZ Cécile	946	3h 42' 34"	
MARATHON DE GENEVE	42 KM		05/05/2024	2758 reentrants	FLORENTIN Michel	178	3h 00' 03"	
TRAIL DE MIMET	27 KM		05/05/2024	1550m dn+ 296 reentrants	GAUDEZ Robin	65	4h 04' 56"	
MARATHON DE GENEVE	42 KM		05/05/2024	2758 reentrants	GICHURU Sam	57	2h 49' 10"	
SEMI MARATHON DE GENEVE	21 KM		05/05/2024	6926 reentrants	GNOJCZAK Karine	4067	1h 59' 53"	
SEMI MARATHON DE GENEVE	21 KM		05/05/2024	6926 reentrants	GOUFFIER Ana	915	1h 36' 46"	
MARATHON DE GENEVE	42 KM		05/05/2024	2758 reentrants	GOUFFIER Francois	366	3h 17' 46"	
MARATHON DE GENEVE	42 KM		05/05/2024	2758 reentrants	LESAGE Yvan	1272	3h 54' 03"	
SEMI MARATHON DE GENEVE	21 KM		05/05/2024	6926 reentrants	MAURIN Christelle	2472	1h 49' 34"	
MARATHON DE GENEVE	42 KM		05/05/2024	2758 reentrants	MAURIN Thierry	118	2h 57' 15"	
TRAIL DES AVERS	26,2 KM		05/05/2024	248 reentrants	MICHEL Mélanie	136	3h 42' 01"	
MARATHON DE GENEVE	42 KM		05/05/2024	2758 reentrants	PLENET Laurent	369	3h 17' 54"	
TRAIL DE MIMET	27 KM		05/05/2024	1550m dn+ 296 reentrants	SANTACRU Rodolphe	115	4h 29' 14"	
DRAILLE DE FOS SUR MER	14 KM		05/05/2024	90 reentrants	TURCO Roger	81	1h 37' 20"	
TRAIL DES AVERS	26,2 KM		05/05/2024	248 reentrants	WOWK Jonathan	48	3h 08' 32"	
TRAIL DE LA FONT DE MAI	10 KM		19/05/2024	176 reentrants	ADAM Emma	86	1h 17' 00"	3e SEF
TRAIL DES MAURES	21 KM		19/05/2024	406 reentrants	BAUNEZ Franck	110	2h 41' 53"	
TRAIL DE LA FONT DE MAI	10 KM		19/05/2024	176 reentrants	CHASTEL Agnès	111	1h 25' 15"	3e M5F
TRAIL DE LA FONT DE MAI	10 KM		19/05/2024	176 reentrants	CHASTEL Alain	53	1h 10' 22"	1e M5H
TRAIL DES MAURES	21 KM		19/05/2024	406 reentrants	CHEVALIER Sébastien	79	2h 35' 26"	
TRAIL DE LA FONT DE MAI	10 KM		19/05/2024	176 reentrants	FLORENTIN Vincent	6	53' 15"	2e SEM
TRAIL DE LA FONT DE MAI	24 KM		19/05/2024	200 reentrants	GAUDEZ Robin	18	2h 25' 25"	
TRAIL DE LA FONT DE MAI	24 KM		19/05/2024	200 reentrants	LEMELLE Sébastien	93	3h 33' 10"	
TRAIL DES MAURES	21 KM		19/05/2024	406 reentrants	MICHEL Mélanie	268	3h 17' 32"	
TRAIL DE LA FONT DE MAI	10 KM		19/05/2024	176 reentrants	VAN DER VLOEDT Gert	14	58' 12"	1e M4H
TRAIL DES MAURES	21 KM		19/05/2024	406 reentrants	WOWK Jonathan	143	2h 47' 25"	
NOCTURNE DE MARSEILLE	5 KM		24/05/2024	604 reentrants	WOWK Jonathan	186	23' 07"	
INFERNAL RUN	12,8 KM		25/05/2024	519 reentrants	RANDRIANOMEHINJANAHARY Heriniaina	27	1h 11' 37"	2e M1H
LA MARSEILLAISE DES FEMMES	5 KM		26/05/2024	225 reentrants	BAUDIN Céline	607	30' 15"	
LA MARSEILLAISE DES FEMMES	5 KM		26/05/2024	225 reentrants	BOUDEREAUX Laurence	350	28' 31"	
FOULEE VENELLENOISE	6 KM		26/05/2024	187 reentrants	GOUFFIER Ana	25	28' 15"	3e FEM
TRAIL DE FINOCCHIAROLA	10 KM		26/05/2024	168 reentrants	LEMELLE Sébastien	69	1h 03' 13"	
FOULEE VENELLENOISE	6 KM		26/05/2024	187 reentrants	PERROY Kévin	8	23' 46"	2e SEM
FOULEE VENELLENOISE	6 KM		26/05/2024	187 reentrants	POLI Taya	71	36' 18"	1e M7F
FOULEE VENELLENOISE	10 KM		26/05/2024	225 reentrants	TURCO Roger	189	1h 13' 26"	
BOL D'AIR BARBENAIS	15 KM		02/06/2024	310 reentrants	DUTERIEZ Cécile	141	1h 24' 00"	7e M0F
BOL D'AIR BARBENAIS	9 KM		02/06/2024	247 reentrants	GOUFFIER Ana	22	48'44"	3e FEM
BOL D'AIR BARBENAIS	9 KM		02/06/2024	247 reentrants	POLI Taya	91	1h 00' 35"	1e M7F
COURSE DES EMBRUNS	11,2 km		09/06/2024	960 reentrants	PERROY Kévin	34	44'46"	8e SEM
COURSE DES EMBRUNS	11,2 km		09/06/2024	960 reentrants	VAN DER VLOEDT Gert	40	45'27"	2e M4H
COURSE DE LA SAINTE ANTOINE	10km		16/06/2024	143 reentrants	DUTERIEZ Cécile	57	49' 31"	3e M0F
COURSE DE LA SAINTE ANTOINE	10km		16/06/2024	143 reentrants	GOUFFIER Ana	48	47' 58"	1e SEF
COURSE DE LA SAINTE ANTOINE	10km		16/06/2024	143 reentrants	TURCO Roger	125	1h 03' 43"	3e M6H
SKYRACE DU MERCANTOUR	28 KM		23/06/2024	510 reentrants 2159m Dn+	ADAM Emma	201	4h 53' 08"	
SKYRACE DU MERCANTOUR	28 KM		23/06/2024	510 reentrants 2159m Dn+	FLORENTIN Vincent	84	4h 09' 28"	
MARTIGUES CARRO	13,5 KM		23/06/2024	756 reentrants	GOUFFIER Ana	154	1h 05' 43"	7e SEF
MARTIGUES CARRO	13,5 KM		23/06/2024	756 reentrants	PERROY Kévin	155	1h 05' 43"	
TRAIL DU CHAMPSAUR	10 KM		29/06/2024	223 reentrants	CAMOIN Sabine	165	1h 25' 10"	
TRAIL DU CHAMPSAUR	10 KM		29/06/2024	223 reentrants	CERIZZA Eric	124	1h 16' 45"	
TRAIL DU CHAMPSAUR	10 KM		29/06/2024	223 reentrants	CHASTEL Agnès	164	1h 25' 10"	1e M5F
TRAIL DU CHAMPSAUR	10 KM		29/06/2024	223 reentrants	CHASTEL Alain	106	1h 13' 21"	3e M5H

PUYRICARD	10 KM		29/06/2024	874 rentrants	DUTERIEZ Cécile	274	49' 04"	
TRAIL DU CHAMPSAUR	10 KM		29/06/2024	223 rentrants	GNOJCZAK Karine	163	1h 25' 10"	2e M3F
PUYRICARD	10 KM		29/06/2024	874 rentrants	GOUFFIER Ana	208	46' 59"	
PUYRICARD	10 KM		29/06/2024	874 rentrants	PERROY Kévin	209	47' 00"	
TRAIL DU CHAMPSAUR	10 KM		29/06/2024	223 rentrants	REPETTO Philippe	126	1h 17' 12'	
PUYRICARD	10 KM		29/06/2024	874 rentrants	VAN DER VLOEDT Gert	52	39' 15"	2e M4H
TRAIL DU CHAMPSAUR	10 KM		29/06/2024	223 rentrants	WOWK Jonathan	60	1h 04' 41"	
TRAIL DU CHAMPSAUR	30 KM		30/06/2024	237 rentrants 1920m de dénivelé positif	LEMELLE Sébastien	131	4h 52' 48"	
TRAIL DU CHAMPSAUR	30 KM		30/06/2024	237 rentrants 1920m de dénivelé positif	MICHEL Mélanie	143	04:56:22	
Ronde nocturne des ponts bleus	10 KM		27/07/2024	898 rentrants	MAURIN Thierry	85	00:40:47	8H3H
MARATHON pour tous JO 2024	42 KM		08/08/2024	17361 rentrants	BAUNEZ Franck	0	03:42:47	
10 KM pour tous JO 2024	10 KM		08/08/2024	16440 rentrants	GOUFFIER Ana	0	00:52:32	
COURSE EIFFAGE DU VIADUC DE MILLAU	23.7 KM		22/09/2024	5861	FARCY Joël	3758	02:38:23	81H6H
Roc'n Trail du Verdon	22.5 KM		22/09/2024	188	LEMELLE Sébastien	65	03:07:45	7H1H
Run by night	12 KM		28/09/2024	117	WOWK Jonathan	40	01:00:32	9H1H
Carro-Carry	14 KM		29/09/2024	2535	ADAM Emma	609	01:09:11	34SEF
10km des vignobles saint maximin	10 KM		29/09/2024	283	BAUNEZ franck	38	00:44:08	2H5H
Carro-carry	14 KM		29/09/2024		FLORENTIN Vincent	32	00:51:31	12SEM
Paris Versailles	16,2 KM		29/09/2024	2500	LE LANN Chloé	16625	01:42:30	2081SEF
Gapen' cimes / trail de st mens	15.65 KM		05/10/2024	484	WOWK Jonathan	146	01:35:20	15H1H
Trail de Porquerolles	25 KM		05/10/2024	180 équipes	ZUNINO Fabien	6	02:13:00	M2H
LES FALAISES DE ROGNAC	12 KM		06/10/2024	444	FARCY Joël	342	01:16:14	11H6H
Gapencimes	28,9 KM		06/10/2024	581	LEMELLE Sébastien	254	04:00:43	26H1H
Gapen'cimes	28.8 KM		06/10/2024	567	MICHEL Mélanie	363	04:22:42	6H0F
Les Foulées du CSE Airbus	10,25 KM		10/10/2024	432	ADAM Emma	1	00:52:19	1SEF
Les Foulées Pélistannaises	17 KM		12/10/2024	119	FORESTIERI Marc	35	01:25:36	2H6H
La Cabre d'or	10 KM		13/10/2024	357	FLORENTIN Michel	12	00:39:34	1H4H
La Cabre d'or	15 KM		13/10/2024	282	GOUFFIER ANA	114	01:17:41	3H0F
La Cabre d'or	15 KM		13/10/2024	262	MURAGA Josephat-Wachira	8	00:56:46	4H0H
La Cabre d'or	5 KM		13/10/2024	245	PERROY Kévin	15	00:18:16	45EM
ALGERNON 2024	15 KM		13/10/2024		RUSCONI Vincent	250	1:33:14	15H3H
AIX EN FOULEES	10 KM		20/10/2024		CHATONNIER FERRA Jessica	115	00:54:37	22H0F
Course de la mémoire	5 KM		20/10/2024		DUTERIEZ Cécile	20	00:22:50	3H0F
10km de la mémoire	10 KM		20/10/2024	180	GICHURU samuel	6	00:36:50	1H2H
5 km de la mémoire	5 KM		20/10/2024	159	GOUFFIER Ana	19	00:22:46	1H0F
5 km de la mémoire	5 KM		20/10/2024	159	PERROY Kévin	3	00:18:06	1SEM
Aix en foulées	10 KM		20/10/2024		RANDRIANOMEHINJANAHARY Heriniaina	76	00:38:31	6H2H
Course pour la memoire	10 KM		20/10/2024		SIANI RAVAZZA Delphine	190	00:55:22	3H3F
Desertica	71 KM		26/10/2024	3515	GICHURU samuel	662	9:25:00	134H2H
Marseille Cassis	20 KM		27/10/2024	19853	ADAM Emma	6690	01:49:38	567SEF
Marseille-Cassis	20 KM		27/10/2024	19853	AMARANTINIS Sophie	19713	03:06:00	M5F
Marseille-Cassis	20 KM		27/10/2024	19853	BAUNEZ franck	5623	01:46:38	100H5H
Marseille-Cassis	20 KM		27/10/2024	19853	FLORENTIN Vincent	251	01:19:02	121SEM
Marseille Cassis	20 KM		27/10/2024	19853	GNOJCZAK Karine	15596	02:16:28	M3F
Marseille-Cassis	20KM		27/10/2024	19853	MAGNAN Baptiste	941	01:27:31	426ESM
La Gambadoulenne	5 KM	100 M	03 nov. 2024	408	PERROY Kévin	12	0:19:16	2SEH
La Gambadoulenne	5 KM	100 M	03 nov. 2024	408	GOUFFIER ANA	58	0:24:04	1M0F
La Gambadoulenne	5 KM	100 M	03 nov. 2024	408	REPETTO Philippe	99	0:26:42	M5H
La Gambadoulenne	5 KM	100 M	03 nov. 2024	408	COSTAGLIOLA Patrick	101	0:27:13	7M5H
La Gambadoulenne	5 KM	100 M	03 nov. 2024	408	VOLPE Virginie	137	0:29:02	4M2F
La Gambadoulenne	5 KM	100 M	03 nov. 2024	408	BRICARD Edwige	153	0:29:48	5M2F
La Gambadoulenne	5 KM	100 M	03 nov. 2024	408	LE CHAPELLIER Marion	166	0:30:23	7M0F
La Gambadoulenne	5 KM	100 M	03 nov. 2024	408	WARIN Sophie	102	0:33:43	10M2F
La Gambadoulenne	5 KM	100 M	03 nov. 2024	408	ROBLES Michel	276	0:34:35	14H
La Gambadoulenne	5 KM	100 M	03 nov. 2024	408	BRICARD Davy	279	0:34:36	18M2H
La Gambadoulenne	5 KM	100 M	03 nov. 2024	408	AMARANTINIS sophie	370	0:40:32	187M3F
La Gambadoulenne	5 KM	250 M	03 nov. 2024	408	GICHURU samuel	15	19:38:00	3M2H
La Ronde des vignes	14 KM	250 M	03 nov. 2024	961	RANDRIANOMEHINJANAHARY HERINIAINA JEAN JACQUES	20	0:55:14	2M2H
La Ronde des Vignes	14 KM	250 M	03 nov. 2024	961	GAUDEZ Robin	11	0:54:04	4SEH
La Ronde des Vignes	14 KM	250 M	03 nov. 2024	961	MAURIN Ludovic	38	0:59:20	34SEH
La Ronde des Vignes	14 KM	250 M	03 nov. 2024	961	PLENET Laurent	65	1:01:57	5emeM2H
La Ronde des Vignes	14 KM	250 M	03 nov. 2024	961	FORESTIERI Marc	199	1:10:23	4M6H
La Ronde des Vignes	14 KM	250 M	03 nov. 2024	961	MICHEL Melanie	250	1:12:24	5M0F
La Ronde des Vignes	14 KM	250 M	03 nov. 2024	961	MINETTE Julien	278	1:13:50	40M0H
La Ronde des Vignes	14 KM	250 M	03 nov. 2024	961	CHASTEL Alain	337	1:16:50	11M5H
La Ronde des Vignes	14 KM	250 M	03 nov. 2024	961	MAURIN Christelle	62	1:18:19	6M3F
La Ronde des Vignes	14 KM	250 M	03 nov. 2024	961	CERIZZA Eric	389	1:19:25	40M3H
La Ronde des Vignes	14 KM	250 M	03 nov. 2024	961	FERRA Jessica	413	1:20:12	16M0F
La Ronde des Vignes	14 KM	250 M	03 nov. 2024	961	CHASTEL Agnès	472	1:22:47	4M5F
La Ronde des Vignes	14 KM	250 M	03 nov. 2024	961	SILVY Charlotte	522	1:24:53	22M1F
Alpin Trail de Pichauris	12 KM	500 M	09 nov. 2024	348	ADAM Emma	95	1:19:14	8SEF
VINI VICI	27,7 KM	610 M	09 nov. 2024	2074	WOWK Jonatha.	479	2:57:07	326M1H
Alpin Trail de Pichauris	21 KM	1110 M	10 nov. 2024	474	FLORENTIN Vincent	33	2:18:10	17SEH
Alpin trail de Pichauris	21 KM	1110 M	10 nov. 2024	544	MICHEL Mélanie	217	3:05:13	6M0F
Alpin Trail de Pichauris	21 KM	1150 M	10 nov. 2024	557	LEMELLE Sébastien	323	3:26:05	25M1H
Alpin Trail de Pichauris	45 KM	2500 M	10 nov. 2024	415	ZUNINO Fabien	25	5:21:49	3M2H
SEMI de TOULOUSE	21 KM		10 nov. 2024	5717	ZWOJSCZYK Michel	1427	01:39:25	2M6H
Course Iles du Frioul	14,5 KM	300 M	11 nov. 2024	341	SANTACRU Rodolphe	37	1:08:49	8M3H
Course Iles du Frioul	14,5 KM	300 M	11 nov. 2024	341	FORESTIERI Marc	65	1:13:02	1M6H
Course Iles du Frioul	14,5 KM	300 M	11 nov. 2024	341	DUTERIEZ Cecile	121	1:19:37	5M0F
Course Iles du Frioul	14,5 KM	300 M	11 nov. 2024	341	CHASTEL Alain	122	1:19:39	5M5H

Course Iles du Frioul	14,5 KM	300 M	11 nov. 2024	341	CHASTEL Agnès	187	1:27:06	1M5F
Course Iles du Frioul	14,5 KM	300 M	11 nov. 2024	341	VOLPE Virginie	198	1:28:00	8M2F
Course Iles du Frioul	14,5 KM	300 M	11 nov. 2024	341	CERIZZA Eric	201	1:28:27	25M3H
Course Iles du Frioul	14,5 KM	300 M	11 nov. 2024	341	CAMOIN Sabine	202	1:28:27	4M3F
Course Iles du Frioul	14,5 KM	300 M	11 nov. 2024	342	POLI Moktaria	211	1:29:21	1M8F
Course Iles du Frioul	14,5 KM	300 M	11 nov. 2024	341	BRICARD Edwige	252	1:34:02	13M2F
SEMI de TOULOUSE	21 KM		10 nov. 2024	5717	ZWOJSCZYKI Michel	1427	01:39:25	2M6H
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 1	42 KM	5km M	17 nov. 2024	263	PLENET LAURENT	9	00:20:30	10M2H
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 1	42 KM	10km M	17 nov. 2024	263	NEUVILLE OLIVIER	9	00:37:03	38M0H
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 1	42 KM	5km M	17 nov. 2024	263	GOUFFIER FRANCOIS	9	00:22:30	16M0H
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 1	42 KM	10km M	17 nov. 2024	263	MURAGA JOSEPHAT-WACHIRA	9	00:34:37	34M0H
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 1	42 KM	5km M	17 nov. 2024	263	GICHURU SAMUEL	9	00:17:54	1M2H
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 1	42 KM	7,195km M	17 nov. 2024	263	RANDRIANOMEHINJANAHARY HERINIAINA JEAN JACQUES	9	00:26:54	25M2H
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 2	42 KM	5km M	17 nov. 2024	263	GOUFFIER ANA	32	00:22:47	10M0F
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 2	42 KM	10km M	17 nov. 2024	263	PERROY KÉVIN	32	00:37:26	135SEH
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 2	42 KM	5km M	17 nov. 2024	263	ADAM EMMA	32	00:22:38	14SEF
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 2	42 KM	10km M	17 nov. 2024	263	FLORENTIN VINCENT	32	00:37:17	132SEH
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 2	42 KM	5km M	17 nov. 2024	263	DUTERIEZ CÉCILE	32	00:23:08	12M0F
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 2	42 KM	7,195km M	17 nov. 2024	263	MAURIN LUDOVIC	32	00:27:38	82SEH
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 4	42 KM	5km M	17 nov. 2024	263	CERIZZA ERIC	118	00:24:19	14M3H
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 4	42 KM	10km M	17 nov. 2024	263	JOSE FRÉDÉRIC	118	00:43:25	49M3H
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 4	42 KM	5km M	17 nov. 2024	263	FARCY JOËL	118	00:27:30	9M6H
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 4	42 KM	10km M	17 nov. 2024	263	ZWOJSCZYKI MICHEL	118	00:44:14	26M5H
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 4	42 KM	5km M	17 nov. 2024	263	RUSCONI VINCENT	118	00:28:27	22M3H
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 4	42 KM	7,195km M	17 nov. 2024	263	CHASTEL ALAIN	118	00:36:50	21M5H
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 3	42 KM	5km M	17 nov. 2024	263	GNOJCZAK KARINE	222	00:27:30	17M3F
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 3	42 KM	10km M	17 nov. 2024	263	CAMOIN SABINE	222	00:43:25	58M2F
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 3	42 KM	5km M	17 nov. 2024	263	DESROCHE EVA	222	00:26:41	18M2F
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 3	42 KM	10km M	17 nov. 2024	263	CHASTEL AGNÈS	222	00:54:08	20M5F
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 3	42 KM	5km M	17 nov. 2024	263	AMARANTINIS SOPHIE	222	00:36:46	38M3F
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 3	42 KM	7,195km M	17 nov. 2024	263	MAURIN CHRISTELLE	222	00:37:16	39M3F
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 5	42 KM	5km M	17 nov. 2024	263	TURCO ROGER	227	00:30:24	12M6H
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 5	42 KM	10km M	17 nov. 2024	263	POLI MOKTARIA	227	00:59:14	3M8F
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 5	42 KM	5km M	17 nov. 2024	263	BEGAT VÉRONIQUE	227	00:25:59	14M2F
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 5	42 KM	10km M	17 nov. 2024	263	WARIN JÉRÔME	227	00:55:33	76M2H
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 5	42 KM	5km M	17 nov. 2024	263	FERRER SABINE	227	00:35:15	36M3F
EKIDEN DE MARSEILLE EQUIPE 5	42 KM	7,195km M	17 nov. 2024	263	MAGNAN BAPTISTE	227	00:28:12	84SEH
Semi-marathon du Marathon de Beaujolais	21,1 KM	253 M	23 nov. 2024	3771	MAGNAN Baptiste	53	1:29:25	24SEH
THP Winter	25 KM	1300 M	23 nov. 2024	244	MICHEL Mélanie	116	3:39:09	13SEF
THP Winter	40 KM	2300 M	23 nov. 2024	134	ZUNINO Fabien	25	5:04:00	3M2H
Gémenos Trail nocturne	7 KM	320 M	30 nov. 2024	216	CHASTEL Agnès	123	0:58:23	1M5F
Gémenos Trail nocturne	16 KM	790 M	30 nov. 2024	247	CHASTEL Alain	146	1:52:26	5M5H
Gémenos Trail nocturne	16 KM	790 M	30 nov. 2024	247	ZUNINO Fabien	13	1:21:43	4M2H
Gémenos Trail nocturne	7 KM	320 M	30 nov. 2024	216	FRANCESCHIN BERNARD	208	1:14:34	5M5H
Cross de Noel / Legion Aubagne	8,4 KM	348 M	04 déc. 2024	251	RANDRIANOMEHINJANAHARY Heriniaina Jean Jacques	7	0:35:02	3M2H
Prom'Hyères	10 KM		08 déc. 2024	1469	NEUVILLE Yves	82	0:35:11	12M0H
Prom'Hyères	10 KM		08 déc. 2024	1469	GAUDEZ Robin	109	0:36:01	54SEH
Prom'Hyères	10 KM		08 déc. 2024	1469	RANDRIANOMEHINJANAHARY Heriniaina Jean Jacques	167	0:37:37	12M2H
Prom'Hyères	10 KM		08 déc. 2024	1469	VAN DER VLOEDT Gert	162	0:37:43	3M4H
Prom'Hyères	10 KM		08 déc. 2024	1469	JOSE Frédéric	376	0:42:14	27M3H
Prom'Hyères	10 KM		08 déc. 2024	1469	PLENET Laurent	388	0:42:38	36M2H
Prom'Hyères	10 KM		08 déc. 2024	1469	SANTACRU Rodolphe	389	0:42:39	28M3H
Prom'Hyères	10 KM		08 déc. 2024	1469	BAUNEZ franck	459	0:43:43	13M5H
Prom'Hyères	10 KM		08 déc. 2024	1469	DUTERIEZ Cecile	549	0:45:25	13M0F
Prom'Hyères	10 KM		08 déc. 2024	1469	MAURIN Christelle	721	0:49:31	7M3F
Prom'Hyères	10 KM		08 déc. 2024	1469	LE CHAPELLIER Marion	1065	0:56:37	38M0F
Prom'Hyères	10 KM		08 déc. 2024	1469	ARROYO Alexis	1071	0:57:07	23M6H
Prom'Hyères	10 KM		08 déc. 2024	1469	POLI Moktaria	1130	0:57:57	1M8F
Prom'Hyères	10 KM		08 déc. 2024	1469	RUSCONI Vincent	1141	0:58:07	61M3H
Prom'Hyères	10 KM		08 déc. 2025	1469	SIANI RAVAZZA Delphine	181	0:52:00	12M3F



**Cette saison 2024-2025
nous sommes 86 Joggeurs**

ABDOURAHMAN Saré	LE LANN Chloé
ADAM Emma	LEMELLE Sébastien
AMARANTINIS Sophie	LESAGE Yvan
ARROYO Alexis	LEVETTI Laurence
BAUDIN Céline	LIBERT Laurent
BAUNEZ Franck	LIPARI Cathy
BEAUFORT Patrice	MADI Camel
BEGAT Véronique	MAGNAN Baptiste
BOUDEREAUX Laurer	MASUERO Jérémy
BRICARD Davy	MAURIN Christelle
BRICARD Edwige	MAURIN Ludovic
CAMOIN Sabine	MICHEL Mélanie
CAORS Régis	MINETTE Julien
CERIZZA Eric	MURAGA Josephat
CHASTEL Agnès	NEUVILLE Yves
CHASTEL Alain	NIKIEL Sébastien
COSTAGLIOLA Patrici	PERROY Kevin
DA HORTA José	PLENET Laurent
DAMORE Raphael	POLI Mektaria (taya)
DEFIX Danielle	RANDRIANOMEHINJANAHANA
DEMOLA Laurent	Heriniaina
DENIZOT Véronique	REPETTO Cathy
DESROCHES Eva	REPETTO Philippe
DI PALMA Olivier	RISI Florence
DUTERIEZ Cécile	ROBLES Michel
FARCY Joël	ROOSEN Amandine
FERRA Christophe	RUSCONI Vincent
FERRA Jessica	SANTACRU Rodolphe
FERRER Sabine	SAVIN Jean-Baptiste
FLORENTIN Michel	SIANI Déphine
FLORENTIN Vincent	SILVY Charlotte
FORESTIERI Marc	SILVY Guillaume
FRANCESCHIN Berna	SIMONCINI Marjorie
FREMONT Nathalie	TURCO Roger
FREMONT Rodolphe	VAN DER MOEVEN Paul
GAUDEZ Robin	VAN DER VLOEDT Gert
GICHURU Samuel	VOLPE Virginie
GNOJCZAK Karine	WARIN Jérôme
GOUFFIER Ana	WARIN Sophie
GOUFFIER François	WOWK Jonathan
ISNARD Nathalie	ZUNINO Fabien
JOSE Frédéric	ZWOJSCZYKI Michel
LACROIX Stephan	
LEANDRE Yoann	
LE CHAPPELLIER Mari	

ENTRAINEMENTS

Les mardis et jeudis à 18 h 00 au Stade De Lattre De Tassigny à Aubagne.

Les dimanches matins, sortie groupe tous niveaux ou compétition.

A la belle saison, nous profitons de nos belles collines et du cadre somptueux de Gémenos pour changer de terrains de jeux...



<https://www.facebook.com/lesjoggeursaubagnais/>

<https://www.lesjoggeursaubagnais.fr/>

<http://instagram.com/lesjoggeursaubagnais/>

Les Joggeurs Aubagnais

**13 Avenue Joseph Fallen Immeuble "Le Galoubet" Office Des Sports
13400 Aubagne**

lesjoggeursaubagnais@laposte.net