

Le mot du bureau :

Voilà déjà la fin de la saison qui se profile, en même temps que l'été est arrivé.

Pour le club, ce fut une excellente année. Un petit coup d'œil dans le rétroviseur permet de voir que beaucoup de nouveaux coureurs sont venus rejoindre l'association et on doit dire que c'est un très bon millésime.

Ils sont arrivés progressivement et la fusion s'est faite naturellement. Leur sympathie, leur envie de courir et de s'intégrer dans le club a fait plaisir à voir, et c'est vraiment avec joie que nous les avons accueillis.

Comme autre satisfaction, il y a eu les records personnels de beaucoup d'adhérents et surtout les records du club pour 2 féminines.

Tous ces résultats, le plaisir de courir, nous les devons aux coaches et aux temps qu'ils passent à nous concocter des plans et des séances d'entraînement sur mesure.

Enfin, rappelons-nous les bons moments conviviaux comme St Vincent Les Forts qui fut un week-end encore un fois inoubliable et les autres manifestations plus ou moins sportives qui nous ont permis de nous retrouver.

Alors vivement l'année prochaine pour s'engager sur de nouveaux défis et passer de bons moments ensemble. Mais en attendant, une coupure est nécessaire, et un petit article en rappelle tout l'intérêt.

Joggeur un jour, Joggeur toujours

Les prochains rendez-vous CLUB

Vendredi 06 sept. 18h00
Remise des Trophées Sportifs

Dimanche 08 sept
Journée des Associations

Samedi 21 sept
Journée cohésion

Mardi 24 sept.
Photo du club

Vendredi 27 sept.
ASSEMBLEE GENERALE

Saison 2024-2025

*****COUPURE*****
Cf. article spécifique

Le planning de la reprise

01/08 au 30/09

Travail renforcement musculaire

Le planning de la saison

1^{ère} partie 01/10 au 22/12 :

Participation courses de village et
du challenge route avec objectif
qualification championnat France
5 et 10 km à HYERES

2^{ème} partie 01/01 au 20 / 04 :

Préparation marathon Annecy

05/01 au 09/02

PPS et dev VMA objectif 5 ou 10
km Salon

10/02 au 16/03

PPS semi et maintient VMA
objectif 10km ou semi de HYERES

17/03 au 20/04

PPS Marathon objectif semi ou
marathon Annecy

3^{ème} partie 27/04 au 30/06

Préparation challenge club

Ultra Champsaur : 10km, 30km,
58km

Challenge club/trail PACA

Les prochaines courses

1^{ère} partie de la saison

course des vendanges Puyricard
Sam. 14 sept.2024

10km de Tamaris
13/10/2024

Trail de Jouques
13/10/2024

Trail de Loriot
13/10/2024

Aix en foulées 5km et 10km
20/10/2024

Foulées de Pelissanne
Date à déterminer

Cabro d'or
Date à déterminer

10km de la mémoire
Date à déterminer

Ekiden de Marseille
Date à déterminer

Ronde des vignes
03/11/24

Course du Frioul
11/11/2024

Championnat France Hyeres
08/12/2024

Coupure le 22/12

Le mot de Sam



Chers athlètes,

Je tiens à vous remercier du fond du cœur pour l'excellente année sportive que nous venons de vivre ensemble. Votre rigueur, votre discipline et votre détermination ont été les piliers de notre réussite, tant à l'entraînement qu'en compétition.

Grâce à votre engagement constant, nous avons participé à de nombreuses compétitions avec d'excellents résultats, et vous avez battu de nombreux records personnels. Chaque victoire, chaque progrès, chaque effort fourni témoigne de votre incroyable dévouement et de votre esprit d'équipe.

Je suis extrêmement fier de chacun d'entre vous. Continuons à viser toujours plus haut et à repousser nos limites. Ensemble, nous avons prouvé que rien n'est impossible.

Merci pour votre travail acharné et votre passion.

Sportivement,
Coach Sam

La coupure annuelle



La récupération fait partie intégrante de l'entraînement. Sans récupération pas de progrès à moyen ou long terme. C'est pourquoi même si vous n'en ressentez pas le besoin, il est nécessaire de prévoir chaque année une coupure plus longue que les traditionnelles semaines de récupération.

Le but de cette coupure est de permettre à l'organisme de bien récupérer mais aussi d'assimiler tous les efforts consentis tout au long de la saison. Elle a aussi des effets bénéfiques au niveau psychologique. Au fil des semaines et des mois d'entraînement, une certaine lassitude peut s'installer entraînant une baisse de motivation. Il est alors bon de savoir décrocher quelques temps et de penser à autre chose que la course à pied.

Vous allez donc observer une coupure complète **3 semaines** avec une reprise progressive sur 2 semaines

1^{ère} semaine va permettre de soigner les traces de la saison et aborder une phase de détente physique.

2^{ème} semaine permettra de réellement déconnecter sur le plan psychologique.

3^{ème} semaine vous pourrez alors pleinement profiter de votre état de détente physique et psychologique.

(Repos total ne veut pas dire canapé, faites-vous plaisir avec des activités plus calmes comme de belles randonnées !)

4^{ème} semaine, l'entraînement croisé sera de mise pour la reprise ! Laissez vos running au placard. Faites du vélo, allez à la piscine..... Bref usez et abusez des sports portés ! Mais ne repartez pas au taquet !

5^{ème} semaines, de la course, enfin ! Idéalement en forêt ou sur terrain souple pour ne pas agresser tout de suite votre corps. On parle ici de simples footings en [endurance fondamentale](#) sans forcer, juste à profiter du paysage ! Partez pour un premier footing de 30' maximum et augmentez petit à petit la distance.

Le billet des Joggeurs



La dernière réunion du mois d'avril qui a permis de présenter le programme de l'an prochain devant 32 joggeurs a été intense.

Elle a donné l'occasion de dire ce qui marche et ce qui ne marche pas dans le club, l'objectif étant que tout marche bien.

Certains ont apprécié le programme et les orientations futures de notre association qui prend de plus en plus de place à Aubagne.

D'autres ont cru voir s'éloigner le temps où il faisait bon de trotter sans se soucier des plans d'entraînement ;

Mais le Bureau souhaite rassurer ces derniers !!

Au sein du club, comme nous l'avons déjà dit, il y a plein de coureurs avec des niveaux différents, et bien entendu, il n'est pas dans l'objectif de voir une partie des coureurs partir à cause d'un ressenti de manque de considération.

L'objectif est que chacun trouve sa place. Les plus rapides, adeptes des chronos, peuvent, grâce aux plans rigoureux, progresser et s'aligner sur les courses avec les meilleurs atouts, tandis que les autres, ceux qui ne viennent que pour s'entretenir, causer, courir pour des raisons personnelles sans pour autant avoir pour intention de se mettre dans le rouge, ceux-là peuvent profiter pleinement des plans à leur rythme, dans une ambiance conviviale, aux mêmes moments que tous.

Bien sûr, les plans sont là pour être respectés car ils représentent beaucoup de travail, et il est très décevant de les réaliser pour peu de personne, c'est une question de motivation des coaches.

Mais ces plans peuvent être respectés par chacun avec beaucoup de latitude, il suffit de venir régulièrement aux entraînements et courir à son niveau, de ne pas faire n'importe quelle course sans en discuter avec les coaches, et s'inscrire dans le projet du club pour participer avec ses forces, à quelques courses club.

Ainsi, le côté loisir est toujours présent au club, et surtout, tous les coureurs peuvent bénéficier du même regard, de la même attention et des plans des coaches.

Les plans qui peuvent paraître parfois un peu rigoureux, ont le mérite de donner un cadre au club.

Que serait le club sans cadre ? Il ronronnerait, les coureurs feraient quelques footings, avec parfois des plans venus d'internet, sans aucun encadrement ni conseil, et petit à petit, la lassitude s'installerait.

Et oui, sans cadre, aucun club sportif digne de ce nom ne peut exister dans le temps car les nouveaux coureurs recherchent les moyens de progresser, sinon ils continuent à courir seuls.

Alors merci à vous tous pour votre présence, quel que soit votre niveau, pourvu que vous veniez avec la bonne humeur qui doit rester le maître mot de nos entraînements.

Joggeur un jour, Joggeur toujours

Le bilan du sondage Marathon Annecy



Nombre de participants : 47

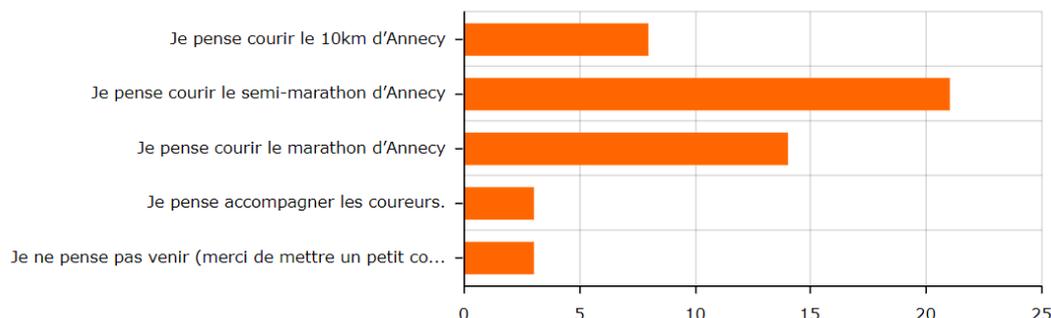
8 (17.0%): Je pense courir le 10km d'Annecy

21 (44.7%): Je pense courir le semi-marathon d'Annecy

14 (29.8%): Je pense courir le marathon d'Annecy

3 (6.4%): Je pense accompagner les coureurs.

3 (6.4%): Je ne pense pas venir (merci de mettre un petit commentaire si possible...)



Sur 80 adhérents, 47 ont répondu... Il est encore temps pour les autres !!!

C'est déjà super, et merci pour vos réponses. Ce sera super que de se retrouver pour un week-end tous ensemble à Annecy...

Réservez le week-end du 12-13 ou du 19-20 avril 2025

La date précise n'est pas encore arrêtée.

St Vincent Les Forts

Retour sur le week-end de St Vincent Les Forts du 07 au 09 juin 2024

Voilà un week-end à St Vincent de passé.

Tout a commencé vendredi soir, lorsque nous avons eu la joie de nous retrouver au fil de l'arrivée de chacun, et de démarrer tout doucement, autour d'un verre de bienvenue.

Le repas passé, nous fîmes alors notre balade digestive habituelle en direction du fort.

Mais contrairement à d'habitude, ce fût aussi une balade culturelle, chacun lisant les pancartes qui parsèment le parcours. Et pour cause... Dans la journée qui précède, un document racontant les faits principaux géographiques et historiques du site, avait été distribué à tous les participants au jeu de piste prévu pour le samedi matin.

C'est ainsi, que vendredi soir, en pleine nuit, les Joggeurs Aubagnais se sont retrouvés en train d'analyser chaque coin qui pouvait recéler un indice... L'ambiance était là !



La soirée s'est terminée autour d'un petit digestif maison dans une atmosphère bien détendue.

Le samedi matin, pendant que les derniers arrivaient, quelques joggeurs partirent courir ou marcher ou préparer le jeu de piste. Au final, nous étions 37.

Le tirage au sort se déroulant en présence de tous, 6 équipes furent formées des 35 participants, tandis que 2 personnes, Rodolphe et Alain restaient pour gérer le timing, et distribuer les cartes pour partir à la recherche des indices.

Pendant 1 heure, tout se déroula parfaitement, chaque équipe partant en courant à la recherche de l'indice suivant. Que de fous rires, de sprint, de bonne humeur. Et tout ça, juste pour le plaisir de participer.

Quelle récompense que de voir ces rires !

Et pour finir, ceux qui le souhaitaient ont eu droit à une formation accélérée d'utilisation de la boussole.

Pour l'histoire, on notera l'équipe vainqueur composée de Emma, Baptiste, Jérôme, Mary et Edwige. Nous avons juste fini dans les temps pour attaquer l'apéro.

Après le repas, nouveau tirage au sort, cette fois pour former les équipes de pétanque.

L'après-midi se déroula en jouant aux boules pour beaucoup, tandis que les autres partaient promener vers la Batterie du Chatelard, ou bien jouaient aux jeux de société ou de ballon.

Là aussi, l'ambiance était au rendez-vous, et au fil des parties on entendit de plus en plus certains qui se dirigeaient vers la victoire du concours, alors que la voix d'autres que l'on avait beaucoup entendue se fit de plus en plus discrète au fil des défaites. La victoire finale cette année étant remportée par l'équipe de Christelle Z, Véro et Thierry.

L'après-midi se termina tranquillement en discutant du programme de la soirée, et du lendemain.

Le repas fini, quelques notes de musique donnèrent envie de bouger et l'animation commença.

Danses, et chorégraphies improvisées poussèrent les joggeurs dans leur retranchement. Le jeu des chaises musicales fut l'apogée de la soirée, et beaucoup, à ce jeu-là, se retrouvèrent sur les genoux des autres.

Il était temps d'aller se coucher, quelques-uns finirent plus tard après avoir joué aux cartes.

Mais Les Joggeurs Aubagnais, c'est aussi un club de course à pied. Le lendemain, dès 7h00, les plus courageux partirent vers le sommet de Dormillouse faire une quinzaine de kilomètres avec 1300 m de Dn+, un peu plus tard, les autres allèrent en courant ou en marchant à Saint Jean de Montclar.

Tranquillement, la fin de ce week-end arriva, et après le repas, il fut temps de se séparer avec un peu de tristesse, mais heureux d'avoir pu passer ces 2 jours ensemble.

Compostelle 2024 par Fabien

Un retour rapide (menteur) sur cet Ultra réalisé en équipe.

Mon état d'esprit d'avant course était de partir en mode tranquille, prendre de l'expérience et profiter avec mon Sebouné. Sur le papier je ne me fais pas trop de souci, le ratio distance dénivelé n'est pas énorme, pas trop d'altitude et je table sur 22h00 de course mais je pense faire moins (comme quoi rien n'est jamais acquis, surtout en Ultra...).

Départ 22h00 au niveau de la fin du SAS 1 (du gros niveau: courses UTMB), je ne veux pas me faire emporter pas la foule (comme disait Piaf 😊). On se donne RDV avec Seb au ravito du Km 42 à 3h30. Un départ tranquille avec des embouteillages dans les premiers singles. Quelques minutes de perdues, c'est rien sur ces formats mais ça fait bizarre d'attendre en pleine course (d'ailleurs il y a des coureurs qui doublent dans la file 😞). Cette partie se passe en gestion malgré la pluie qui commence. Je n'ai pas l'impression de faire une course pourtant ça avance pas mal (17 Km 450D+ en 2h00). LE DELUGE !!! Il tombe des trombes d'eau. La frontale nous éblouit en éclairant les gouttes de pluie. Le terrain est très boueux ultra glissant, on s'enfoncé dedans. Le vent se met à souffler sur les crêtes (sinon pas drôle). 1200 coureurs : 550 abandons ou hors délais.

J'arrive au ravito de Seb à 3h23, précision Suisse 🕒 Il s'inquiète de la météo et me demande si ça va, moi je m'amuse comme un petit fou dans l'eau 😊 On décide que je me changerai au lever du soleil. Tout se passe très bien, le beau temps arrive avec le lever du soleil. Le tableau est magique, une mer de nuage dans les vallées, on en prend plein les yeux. Au ravito km 72, Seb prend bien soin de moi. Pendant que je mange, il me sèche les pieds et me change les chaussures (ce n'est qu'un ami qui peut faire ça).

Je repars tout changé, ravitaillé mais j'ai dû prendre un coup de froid. Mes doigts sont tout blanc et je sens les articulations très raides en descente.

J'arrive au km 84 complètement nauséux. Impossible de courir et dans les montées, je souffre plus que d'habitude. Je commence déjà à perdre le moral car encore 50 km et plus de 2000 de D+ à faire... ça va être interminable. Je me dis que ça va passer. Cet état n'est pas normal, j'ai un peu l'habitude du long et, après 84km en sous régime, je devrais être beaucoup plus en forme que ça. Km 100 c'est horrible de voir des grandes lignes droites et de ne pas arriver à courir, j'ai l'impression que le monde entier me double. Seb me remonte le moral, il me lit vos messages, ça me fait vraiment du bien. Allez plus que 35 km 😞. Je me force à trotter mais ça me demande un effort surhumain, j'ai l'impression de courir à 110 % de VMA mais à 8km/h 😞. Je regarde ma montre tous les 100m, c'est terrible. Les montées sont très raides, je suis obligé de faire des pauses en haut, c'est la première fois que ça m'arrive. J'avance sans essence, je vois les étoiles. Ravito du km



120 je ne reste que quelques secondes, focus sur l'arrivée ! Je commence à pouvoir recommencer à courir, non sans mal mais c'est déjà ça. Je m'offre le luxe de sauter le dernier ravito. Je regagne des places, ce n'est pas mon but aujourd'hui mais c'est bon pour le moral (comme disait la compagnie Créole 😊 référence musicale n°2).

Dernière montée dans les rues du Puy-en-Velay, les encouragements des gens font un bien fou. J'entends Seb en haut de la côte, il m'accompagne sur les derniers mètres, 22h25. Je ne pensais pas que cette arche d'arrivée se fasse autant désirer... Ne jamais sous-estimer un Ultra 😊. On se retrouve avec Seb, on se met à verser quelques larmes mélange de soulagement, de souffrance, de fierté, de compassion et d'amitié.



Un parcours magnifique qui nous fait passer dans des sous-bois féériques, près de cours d'eau et de lacs reposants, par des sommets qui nous offrent des vues de fou et par des petits villages dans lesquels les habitants se font une joie de nous encourager. Je vous conseille à tous de faire cette partie de Compostelle, mais plutôt en plusieurs jours 😊



Résultats saison 2023-2024

SEMI DE ST MAXIMIN	21 KM	DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023	236 reentrants	VAN DER VLOEDT Gert	17e	1h 27' 07"	1M4M
CHAMPIONNAT FRANCE BELFORT	21 KM	DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023	834 reentrants	FLORENTIN Michel	307e	1h 22' 39"	
CHAMPIONNAT FRANCE BELFORT	21 KM	DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023	834 reentrants	MAURIN Thierry	422e	1h 28' 57"	
CHAMPIONNAT FRANCE BELFORT	21 KM	DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023	834 reentrants	GOUFFIER Ana	659e	1h 42' 55"	
CHAMPIONNAT FRANCE BELFORT	21 KM	DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023	834 reentrants	VAN DER VLOEDT Gert	72e	1h 24' 20"	
CARRO CARRY	14,5 KM	DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023	1729 reentrants	FLORENTIN Vincent	136e	59' 40"	
CARRO CARRY	14,5 KM	DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023	1729 reentrants	PERROY Kevin	181e	1h 01' 30"	
CARRO CARRY	14,5 KM	DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023	1729 reentrants	MICHEL Mélanie	609e	1h 11' 34"	
CARRO CARRY	14,5 KM	DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023	1729 reentrants	ADAM Emma	1047e	1h 19' 56"	
CARRO CARRY	14,5 KM	DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023	1729 reentrants	BOURDEREAUX Laurence	1387e	1h 27' 25"	
TRAIL DE L'ESCALO	30 KM	DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023	193 reentrants	GICHURU Samuel	16e	2h 53' 52"	3M2M
TAMARIS	10 KM	DIMANCHE 01 OCTOBRE 2023	608 reentrants	GOUFFIER Ana	201e	46' 32"	
GAPEN'CIMES TRAIL DES 3 COLS	49 KM	DIMANCHE 01 OCTOBRE 2023	185 reentrants 2362D+	ZUNINO Fabien	42e	6h 04' 07"	
GAPEN'CIMES TRAIL DES CRETES	29 KM	DIMANCHE 01 OCTOBRE 2023	416 reentrants 1280D+	GICHURU Samuel	26e	3h 16' 01"	
GAPEN'CIMES TRAIL DES CRETES	29 KM	DIMANCHE 01 OCTOBRE 2023	416 reentrants 1280D+	GAUDEZ Robin	55e	3h 25' 46"	
GAPEN'CIMES TRAIL DES CRETES	29 KM	DIMANCHE 01 OCTOBRE 2023	416 reentrants 1280D+	SANTACRU Rodolphe	94e	3h 47' 27"	3M3M
LES FALAISE DE ROGNAC	12 KM	DIMANCHE 08 OCTOBRE 2023	352 reentrants	TURCO Roger	270e	1h 17' 50"	
ALGERNON	10 KM	DIMANCHE 08 OCTOBRE 2023	690 reentrants	GNOJCZAK Karine	520e	1h 07' 06"	
ALGERNON	10 KM	DIMANCHE 08 OCTOBRE 2023	690 reentrants	REPETTO Cathy	595e	1h 21' 01"	
ALGERNON	10 KM	DIMANCHE 08 OCTOBRE 2023	690 reentrants	WARIN Sophie	596e	1h 21' 02"	
ALGERNON	15 KM	DIMANCHE 08 OCTOBRE 2023	455 reentrants	BRICARD Edwige	350e	1h 36' 27"	
ALGERNON	15 KM	DIMANCHE 08 OCTOBRE 2023	455 reentrants	CERIZZA Eric	350e	1h 36' 28"	
TRAIL DES ENCANNEAUX AURIOL	22 KM	DIMANCHE 15 OCTOBRE 2023	141 reentrants	DAMORE Raphael	60e	2h 34' 27"	
COURSE DES LAGETS AURIOL	11 KM	DIMANCHE 15 OCTOBRE 2023	161 reentrants	MAURIN Ludo	6e	50' 38"	3SEM
COURSE DES LAGETS AURIOL	11 KM	DIMANCHE 15 OCTOBRE 2023	161 reentrants	GAUDEZ Robin	8e	51' 17"	
COURSE DES LAGETS AURIOL	11 KM	DIMANCHE 15 OCTOBRE 2023	161 reentrants	LACROIX Stephan	82e	1h 15' 28"	
COURSE DES LAGETS AURIOL	11 KM	DIMANCHE 15 OCTOBRE 2023	161 reentrants	TURCO Roger	113e	1h 24' 49"	3M6M
COURSE DES LAGETS AURIOL	11 KM	DIMANCHE 15 OCTOBRE 2023	161 reentrants	BOSCA Clarisse	126e	1h 30' 09"	
COURSE DE LA MEMOIRE	10 KM	DIMANCHE 22 OCTOBRE 2023	265 reentrants	GOUFFIER Ana	44e	45' 29"	3FEM
SEMI MARATHON DE LYON	21 KM	DIMANCHE 22 OCTOBRE 2023	11062 reentrants	LELOIR Laurence	8068e	2h 03' 33"	
TRAIL DES SAPINS	7 KM	SAMEDI 28 OCTOBRE 2023	145 reentrants	CERIZZA Eric	38e	46' 29"	2M3M
TRAIL DES SAPINS	7 KM	SAMEDI 28 OCTOBRE 2023	145 reentrants	GNOJCZAK Karine	87e	53' 43"	
MARSEILLE CASSIS	20 KM	DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023	19310 reentrants	PERROY Kevin	1537e	1h 32' 28"	
MARSEILLE CASSIS	20 KM	DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023	19310 reentrants	LESAGE Yvan	3292e	1h 40' 44"	
MARSEILLE CASSIS	20 KM	DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023	19310 reentrants	BAUNEZ Franck	4572e	1h 44' 48"	
MARSEILLE CASSIS	20 KM	DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023	19310 reentrants	LEMELLE Sébastien	9851e	1h 59' 01"	
MARSEILLE CASSIS	20 KM	DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023	19310 reentrants	CHATONNIER Jessica	11581e	2h 03' 41"	
MARSEILLE CASSIS	20 KM	DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023	19310 reentrants	WACRENIER Pierre	12485e	2h 06' 27"	
MARSEILLE CASSIS	20 KM	DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023	19310 reentrants	ROOSEN Amandine	13238e	2h 08' 51"	
MARSEILLE CASSIS	20 KM	DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023	19310 reentrants	FARCY Joël	18876e	2h 51' 51"	
ROQUEFORT TRAIL	27,5 KM	SAMEDI 04 NOVEMBRE 2023	332 reentrants	GAUDEZ Robin	28e	2h 24' 25"	
ROQUEFORT TRAIL	27,5 KM	SAMEDI 04 NOVEMBRE 2023	332 reentrants	GICHURU Samuel	38e	2h 28' 18"	
ROQUEFORT TRAIL	27,5 KM	SAMEDI 04 NOVEMBRE 2023	332 reentrants	SANTACRU Rodolphe	107e	2h 50' 09"	
ROQUEFORT TRAIL	27,5 KM	SAMEDI 04 NOVEMBRE 2023	332 reentrants	PLENET Laurent	125e	2h 55' 04"	
LA GAMBADOULENNE	5 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	243 reentrants	GOUFFIER Ana	34e	23' 50"	2SEF
LA GAMBADOULENNE	5 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	243 reentrants	CHEVALIER Sébastien	39e	24' 29"	3M0M
LA GAMBADOULENNE	5 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	243 reentrants	BAUDIN Céline	131e	32' 15"	1M4F
LA GAMBADOULENNE	5 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	243 reentrants	LARREA Céline	158e	34' 42"	
LA GAMBADOULENNE	5 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	243 reentrants	BRICARD Davy	171e	35' 10"	
LA GAMBADOULENNE	5 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	243 reentrants	WARIN Sophie	180e	35' 49"	
RONDE DES VIGNES	14 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	879 reentrants	MAURIN Ludo	26e	58' 21"	
RONDE DES VIGNES	14 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	879 reentrants	LESAGE Yvan	139e	1h 06' 56"	2M5M
RONDE DES VIGNES	14 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	879 reentrants	MICHEL Mélanie	249e	1h 12' 49"	
RONDE DES VIGNES	14 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	879 reentrants	MINETTE Julien	285e	1h 14' 52"	
RONDE DES VIGNES	14 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	879 reentrants	ISNARD Nathalie	323e	1h 16' 38"	3M3F
RONDE DES VIGNES	14 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	879 reentrants	LIBERT Laurent	420e	1h 19' 37"	
RONDE DES VIGNES	14 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	879 reentrants	CERIZZA Eric	430e	1h 19'	
RONDE DES VIGNES	14 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	879 reentrants	BRICARD Edwige	545e	1h 24' 58"	
RONDE DES VIGNES	14 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	879 reentrants	ARROYO Alexis	546e	1h 24' 58"	
RONDE DES VIGNES	14 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	879 reentrants	POLI Taya	576e	1h 26' 06"	1M7M
RONDE DES VIGNES	14 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	879 reentrants	GNOJCZAK Karine	669e	1h 30' 36"	
RONDE DES VIGNES	14 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	879 reentrants	FRANCESCCHIN Bernard	834e	1h 38' 31"	
RONDE DES VIGNES	14 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	879 reentrants	BOSCA Clarisse	846e	1h 39' 34"	
RONDE DES VIGNES	14 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	879 reentrants	DENIZOT Véronique	884e	1h 42' 15"	
MARATHON DE NICE CANNES	42 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	6062 reentrants	VAN DER VLOEDT Gert	97e	3h 00' 08"	2M4M
MARATHON DE NICE CANNES	42 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	6062 reentrants	FLORENTIN Michel	186e	3h 06' 38"	
MARATHON DE NICE CANNES	42 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	6062 reentrants	MAURIN Thierry	290e	3h 13' 04"	
MARATHON DE NICE CANNES	42 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	6062 reentrants	FLORENTIN Vincent	599e	3h 25' 07"	
MARATHON DE NICE CANNES	42 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	6062 reentrants	BAUNEZ Franck	736e	3h 29' 15"	
MARATHON DE NICE CANNES	42 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	6062 reentrants	GOUFFIER Francois	1271e	3h 41' 03"	
MARATHON DE NICE CANNES	42 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	6062 reentrants	MAURIN Christelle	3106e	4h 12' 50"	
MARATHON DE NICE CANNES	42 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	6062 reentrants	REPETTO Philippe	3681e	4h 22' 36"	
MARATHON DE NICE CANNES	42 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	6062 reentrants	DAHORTA José	3691e	4h 22' 46"	
MARATHON DE NICE CANNES	42 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	6062 reentrants	ADAM Emma	3700e	4h 22' 52"	
MARATHON DE NICE CANNES	42 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	6062 reentrants	CHASTEL Agnès	3879e	4h 27' 09"	
MARATHON DE NICE CANNES	42 KM	DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023	6062 reentrants	VOLPE Virginie	4218e	4h 34' 08"	
COURSE DU FRIOUL	14,5 KM	SAMEDI 11 NOVEMBRE 2023	322 reentrants	CHASTEL Alain	133e	1h 19' 43"	
LA VINI VICI UZES	27 KM	SAMEDI 11 NOVEMBRE 2023	640m dn+ 1554 reentrants	MICHEL Mélanie	680e	3h 04' 00"	
TRAIL DE PICHOURIS	17 KM	SAMEDI 11 NOVEMBRE 2023	730m dn+ 284 reentrants	LEMELLE Sébastien	115e	2h 08' 28"	
TRAIL DE PICHOURIS	33 KM	SAMEDI 11 NOVEMBRE 2023	1950m dn+ 481 reentrants	GAUDEZ Robin	51e	4h 14' 16"	
TRAIL DE PICHOURIS	80 KM	SAMEDI 11 NOVEMBRE 2023	4250m dn+ 122 reentrants	ZUNINO Fabien	20e	12h 03' 18"	
COURSE DES VIGNES	11 KM	DIMANCHE 12 NOVEMBRE 2023	194 reentrants	TURCO Roger	157e	1h 11' 01"	
MARATHON DU LUBERON	42 KM	DIMANCHE 18 NOVEMBRE 2023	2439 reentrants	BOURDEREAUX Laurence	1707e	5h 31' 03"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS	19-nov-23	346 équipes reentrantes	LESAGE Yvan	EQUIPE 1 3 h 06' 46" 168e	21' 52"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS	19-nov-23	346 équipes reentrantes	PLENET Laurent	EQUIPE 1 3 h 06' 46" 168e	42' 41"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS	19-nov-23	346 équipes reentrantes	CHASTEL Alain	EQUIPE 1 3 h 06' 46" 168e	23' 22"	

EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS		19-nov-23	346 equipes rentrantes	RANDRIANOMEHINJANAH ARY Heriniaina	EQUIPE 1 3 h 06' 46" 168e	39' 27"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS		19-nov-23	346 equipes rentrantes	CERIZZA Eric	EQUIPE 1 3 h 06' 46" 168e	24' 51"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS		19-nov-23	346 equipes rentrantes	CAORS Régis	EQUIPE 1 3 h 06' 46" 168e	34' 29"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS		19-nov-23	346 equipes rentrantes	DEFIX Danielle	EQUIPE 2 3 h 53' 28" 314e	29' 32"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS		19-nov-23	346 equipes rentrantes	DUTERIEZ Cécile	EQUIPE 2 3 h 53' 28" 314e	52' 01"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS		19-nov-23	346 equipes rentrantes	CHASTEL Agnès	EQUIPE 2 3 h 53' 28" 314e	25' 53"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS		19-nov-23	346 equipes rentrantes	POLI Taya	EQUIPE 2 3 h 53' 28" 314e	55' 59"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS		19-nov-23	346 equipes rentrantes	DAHORTA José	EQUIPE 2 3 h 53' 28" 314e	23' 33"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS		19-nov-23	346 equipes rentrantes	BRICARD Davy	EQUIPE 2 3 h 53' 28" 314e	46' 36"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS		19-nov-23	346 equipes rentrantes	WARIN Sophie	EQUIPE 3 4 h 02' 59" 326e	31' 52"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS		19-nov-23	346 equipes rentrantes	CHATONNIER Jessica	EQUIPE 3 4 h 02' 59" 326e	54' 26"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS		19-nov-23	346 equipes rentrantes	MAURIN Christelle	EQUIPE 3 4 h 02' 59" 326e	25' 59"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS		19-nov-23	346 equipes rentrantes	BRICARD Edwige	EQUIPE 3 4 h 02' 59" 326e	55' 01"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS		19-nov-23	346 equipes rentrantes	REPETTO Cathy	EQUIPE 3 4 h 02' 59" 326e	34' 14"	
EKIDEN DE MARSEILLE	42 KM EN RELAIS		19-nov-23	346 equipes rentrantes	GNOJCZAK Karine	EQUIPE 3 4 h 02' 59" 326e	41' 33"	
CROSS D'AUBAGNE HOMME	8,410 KM	DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023		67 reentrants	VAN DER VLOEDT Gert	17e	35' 44"	
CROSS D'AUBAGNE HOMME	8,410 KM	DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023		67 reentrants	GICHURU Samuel	18e	35' 54"	
CROSS D'AUBAGNE HOMME	8,410 KM	DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023		67 reentrants	MAURIN Thierry	28e	37' 48"	
CROSS D'AUBAGNE HOMME	8,410 KM	DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023		67 reentrants	SANTACRU Rodolphe	38e	40' 03"	
CROSS D'AUBAGNE HOMME	8,410 KM	DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023		67 reentrants	BAUNEZ Franck	49e	42' 15"	
CROSS D'AUBAGNE FEMME	5,540 KM	DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023		29 reentrants	GOUFFIER Ana	13e	27' 09"	
CROSS D'AUBAGNE FEMME	5,540 KM	DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023		29 reentrants	MICHEL Mélanie	15e	28' 02"	
CROSS D'AUBAGNE FEMME	5,540 KM	DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023		29 reentrants	DUTERIEZ Cécile	23e	31' 19"	
CROSS D'AUBAGNE FEMME	5,540 KM	DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023		29 reentrants	VOLPE Virginie	25e	31' 53"	
CROSS D'AUBAGNE FEMME	5,540 KM	DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023		29 reentrants	SYLVY Charlotte	27e	33' 21"	
L'EGUILLENNE	10 KM	DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023		373 reentrants	PERROY Kévin	22e	43' 28"	
ORANGE VELODROME TRAIL	8 KM	DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023		667 reentrants	MAURIN Ludo	2e	38' 14"	
CROSS DE MARSEILLE	8,410 KM	DIMANCHE 03 DECEMBRE 2023		91 reentrants	MAURIN Ludo	23e	30' 44"	
CROSS DE MARSEILLE	8,410 KM	DIMANCHE 03 DECEMBRE 2023		91 reentrants	VAN DER VLOEDT Gert	29e	31' 24"	2M4M
CROSS DE MARSEILLE	8,410 KM	DIMANCHE 03 DECEMBRE 2023		91 reentrants	FLORENTIN Michel	31e	31' 37"	3M4M
CROSS DE MARSEILLE	8,410 KM	DIMANCHE 03 DECEMBRE 2023		91 reentrants	MAURIN Thierry	33e	31' 47"	3M3M
TRAIL NOCTURNE DE GEMENOS	8,5 KM	SAMEDI 09 DECEMBRE 2023		188 reentrants	MAURIN Ludo	33e	48' 37"	
TRAIL NOCTURNE DE GEMENOS	8,5 KM	SAMEDI 09 DECEMBRE 2023		188 reentrants	FRANCESCHIN Bernard	166e	1h 12' 12"	2M5M
TRAIL NOCTURNE DE GEMENOS	15,5 KM	SAMEDI 09 DECEMBRE 2023		336 reentrants 790m dn+	GOUFFIER Francois	64e	1h 38' 25"	
TRAIL NOCTURNE DE GEMENOS	15,5 KM	SAMEDI 09 DECEMBRE 2023		336 reentrants 790m dn+	LEMELLE Sébastien	94e	1h 44' 17"	
TRAIL NOCTURNE DE GEMENOS	15,5 KM	SAMEDI 09 DECEMBRE 2023		336 reentrants 790m dn+	CHASTEL Alain	199e	1h 57' 07"	
TRAIL NOCTURNE DE GEMENOS	15,5 KM	SAMEDI 09 DECEMBRE 2023		336 reentrants 790m dn+	LACROIX Stephan	263e	2h 09' 15"	
TRAIL NOCTURNE DE GEMENOS	15,5 KM	SAMEDI 09 DECEMBRE 2023		336 reentrants 790m dn+	CHASTEL Agnès	278e	2h 11' 25"	2M5F
LA PROM HYERES	10 KM	DIMANCHE 10 DECEMBRE 2023		966 reentrants	MAURIN Thierry	129e	37' 13"	3M3M
LA PROM HYERES	10 KM	DIMANCHE 10 DECEMBRE 2023		966 reentrants	VAN DER VLOEDT Gert	130e	37' 13"	2M4M
LA PROM HYERES	10 KM	DIMANCHE 10 DECEMBRE 2023		966 reentrants	FLORENTIN Michel	139e	37' 26"	3M4M
LA PROM HYERES	10 KM	DIMANCHE 10 DECEMBRE 2023		966 reentrants	WOWK Jonathan	316e	41' 46"	
LA PROM HYERES	10 KM	DIMANCHE 10 DECEMBRE 2023		966 reentrants	BAUNEZ Franck	382e	43' 35"	
LA PROM HYERES	10 KM	DIMANCHE 10 DECEMBRE 2023		966 reentrants	GOUFFIER Ana	392e	43' 57"	
LA PROM HYERES	10 KM	DIMANCHE 10 DECEMBRE 2023		966 reentrants	MICHEL Mélanie	518e	47' 52"	
LA PROM HYERES	10 KM	DIMANCHE 10 DECEMBRE 2023		966 reentrants	DUTERIEZ Cécile	539e	48' 31"	
BANDOL CLASSIC DE NOEL	10,9 KM	SAMEDI 16 DECEMBRE 2023		303 reentrants	WOWK Jonathan	64e	58' 39"	
BANDOL CLASSIC DE NOEL	10,9 KM	SAMEDI 16 DECEMBRE 2023		303 reentrants	MICHEL Mélanie	65e	58' 39"	2M0F
COURSE DES ROIS	11,5 KM	SAMEDI 6 JANVIER 2024		273 reentrants	BEAUFORT Patrice	261e	1h 19' 37"	
LE BLANCHON	7 KM	SAMEDI 6 JANVIER 2024		85 reentrants	MICHEL Mélanie	34e	56' 35"	1M0F
LE BLANCHON	7 KM	SAMEDI 6 JANVIER 2024		85 reentrants	WOWK Jonathan	35e	56' 36"	
LA PETITE FUVELAINE	8,3 KM	DIMANCHE 7 JANVIER 2024		436 reentrants	MAURIN Thierry	129e	34' 54"	2M3M
LA PETITE FUVELAINE	8,3 KM	DIMANCHE 7 JANVIER 2024		436 reentrants	FLORENTIN Michel	18e	36' 11"	1M4M
LA PETITE FUVELAINE	8,3 KM	DIMANCHE 7 JANVIER 2024		436 reentrants	MAURIN Christelle	171e	50' 39"	
LA PETITE FUVELAINE	8,3 KM	DIMANCHE 7 JANVIER 2024		436 reentrants	BOURDEREAUX Laurence	251e	55' 46"	
LA FUVELAINE	15 KM	DIMANCHE 7 JANVIER 2024		474 reentrants	PERROY Kévin	56e	1h 10' 29"	
LA FUVELAINE	15 KM	DIMANCHE 7 JANVIER 2024		474 reentrants	GOUFFIER Ana	136e	1h 18' 30"	2SEF
LA FUVELAINE	15 KM	DIMANCHE 7 JANVIER 2024		474 reentrants	FORESTIERI Marc	155e	1h 20' 25"	
LA FUVELAINE	15 KM	DIMANCHE 7 JANVIER 2024		474 reentrants	DUTERIEZ Cécile	283e	1h 30' 30"	
LA FUVELAINE	15 KM	DIMANCHE 7 JANVIER 2024		474 reentrants	LACROIX Stephan	373e	1h 37' 45"	
LA FUVELAINE	15 KM	DIMANCHE 7 JANVIER 2024		474 reentrants	POLI Taya	383e	1h 38' 34"	1M7F
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM	DIMANCHE 14 JANVIER 2024		186 reentrants	CHASTEL Alain	40e	43' 03"	2M5M
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM	DIMANCHE 14 JANVIER 2024		186 reentrants	CERIZZA Eric	46e	45' 30"	
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM	DIMANCHE 14 JANVIER 2024		186 reentrants	REPETTO Philippe	57e	47' 06"	3M5M
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM	DIMANCHE 14 JANVIER 2024		186 reentrants	CHASTEL Agnès	64e	47' 21"	3M5F
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM	DIMANCHE 14 JANVIER 2024		186 reentrants	BRICARD Edwige	95e	51' 32"	
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM	DIMANCHE 14 JANVIER 2024		186 reentrants	GNOJCZAK Karine	96e	51' 33"	2M3F
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM	DIMANCHE 14 JANVIER 2024		186 reentrants	BRICARD Davy	104e	52' 33"	
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM	DIMANCHE 14 JANVIER 2024		186 reentrants	WARIN Jérôme	105e	52' 33"	
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM	DIMANCHE 14 JANVIER 2024		186 reentrants	WARIN Sophie	152e	1h 02' 42"	
GARDANNE LA BOUCLETTE	7 KM	DIMANCHE 14 JANVIER 2024		186 reentrants	REPETTO Cathy	159e	1h 03' 17"	
LA BOUCLE GARDANNAISE	13 KM	DIMANCHE 14 JANVIER 2024		431 reentrants	CAMOIN Sabine	173e	1h 15' 24"	
LA BOUCLE GARDANNAISE	13 KM	DIMANCHE 14 JANVIER 2024		431 reentrants	SYLVY Charlotte	269e	1h 23' 14"	
LA BOUCLE GARDANNAISE	13 KM	DIMANCHE 14 JANVIER 2024		431 reentrants	TURCO Roger	374e	1h 33' 11"	
GARDANNE TRAIL GUEULES NOIRES	23 KM	DIMANCHE 14 JANVIER 2024		321 reentrants	ZUNINO Fabien	39e	2h 00' 58"	
BIKE AND RUN VTT	15 KM	DIMANCHE 28 JANVIER 2024		21 équipes rentrantes	LESAGE Yvan BAUNEZ Franck	8e	54' 21"	3M0M
PANORAMIQUE DE CARNOUX	13 KM	DIMANCHE 28 JANVIER 2024		503 reentrants	ARROYO Alexis	305e	1h 21' 42"	
PANORAMIQUE DE CARNOUX	13 KM	DIMANCHE 28 JANVIER 2024		503 reentrants	POLI Taya	370e	1h 27' 10"	1M7F
PANORAMIQUE DE CARNOUX	13 KM	DIMANCHE 28 JANVIER 2024		503 reentrants	VOLPE Virginie	371e	1h 27' 58"	
PANORAMIQUE DE CARNOUX	13 KM	DIMANCHE 28 JANVIER 2024		503 reentrants	TURCO Roger	436e	1h 35' 18"	
LA PETITE GALINETTE	12 KM	DIMANCHE 28 JANVIER 2024		800m dn+ 321 reentrants	CHEVALIER Sébastien	84e	1h 40' 36"	
LA PETITE GALINETTE	12 KM	DIMANCHE 28 JANVIER 2024		800m dn+ 321 reentrants	CHASTEL Alain	123e	1h 50' 32"	
LA PETITE GALINETTE	12 KM	DIMANCHE 28 JANVIER 2024		800m dn+ 321 reentrants	CERIZZA Eric	162e	1h 58' 43"	
LA PETITE GALINETTE	12 KM	DIMANCHE 28 JANVIER 2024		800m dn+ 321 reentrants	CHASTEL Agnès	228e	2h 11' 03"	1M5F
LA PETITE GALINETTE	12 KM	DIMANCHE 28 JANVIER 2024		800m dn+ 321 reentrants	ROOSEN Amandine	123e	2h 13' 32"	

LES DRAILLES DE LA GALINETTE	26 KM	DIMANCHE 28 JANVIER 2024	1350m dn+ 360 reentrants	GAUDEZ Robin	14e	2h 34' 50"	
LES DRAILLES DE LA GALINETTE	26 KM	DIMANCHE 28 JANVIER 2024	1350m dn+ 360 reentrants	SANTACRU Rodolphe	109e	3h 12' 02"	
LES DRAILLES DE LA GALINETTE	26 KM	DIMANCHE 28 JANVIER 2024	1350m dn+ 360 reentrants	GOUFFIER Francois	112e	3h 12' 19"	
LES DRAILLES DE LA GALINETTE	26 KM	DIMANCHE 28 JANVIER 2024	1350m dn+ 360 reentrants	MICHEL Mélanie	221e	3h 43' 10"	
LES DRAILLES DE LA GALINETTE	44 KM	DIMANCHE 28 JANVIER 2024	2500m dn+ 291 reentrants	ZUNINO Fabien	26e	5h 17' 50"	1M2M
semi MARATHON DE MARRAKECH	21 KM	DIMANCHE 28 JANVIER 2024	5320 reentrants	WOWK Jonathan	1210e	1h 42' 22"	
LA FOULEE DU FOUSSA	10 KM	DIMANCHE 04 FEVRIER 2024	190 reentrants	TURCO Roger	126e	1h 07' 02"	
SALON	5 KM	DIMANCHE 04 FEVRIER 2024	178 reentrants	GICHURU Samuel	23e	17' 47"	2M2M
SALON	5 KM	DIMANCHE 04 FEVRIER 2024	178 reentrants	MAURIN Thierry	26e	17' 59"	1M3M
SALON	5 KM	DIMANCHE 04 FEVRIER 2024	178 reentrants	PERROY Kevin	67e	21' 23"	
SALON	5 KM	DIMANCHE 04 FEVRIER 2024	178 reentrants	GOUFFIER Ana	68e	21' 14"	
SALON	10 KM	DIMANCHE 04 FEVRIER 2024	518 reentrants	FLORENTIN Michel	69e	37' 42"	3M4M
SALON	10 KM	DIMANCHE 04 FEVRIER 2024	518 reentrants	DUTERIEZ Cécile	285e	47' 10"	
SALON	10 KM	DIMANCHE 04 FEVRIER 2024	518 reentrants	FAGLIA Nathalie	432e	56' 01"	
TRAIL DE LA ST BAUME	16,4 KM	DIMANCHE 25 FEVRIER 2024	348 reentrants 750m dn+	CAMOIN Sabine	114e	1h 59' 12"	
TRAIL DE LA ST BAUME	16,4 KM	DIMANCHE 25 FEVRIER 2024	348 reentrants 750m dn+	MINETTE Julien	144e	2h 03' 44"	
TRAIL DE LA ST BAUME	29,5 KM	DIMANCHE 25 FEVRIER 2024	1700m dn+ 452 reentrants	GOUFFIER Francois	173e	4h 06' 16"	
SEMI MARATHON DE PARIS	21 KM	DIMANCHE 03 MARS 2024	47948 reentrants	ROOSEN Amandine	41198e	2h 20' 14"	
MARATHON DE BARCELONE	42 KM	DIMANCHE 10 MARS 2024	16097 reentrants	BOURDEREAUX Laurence	13124e	4h 31' 31"	
TRAIL DES SIX COLLINES	15 KM	DIMANCHE 10 MARS 2024	305 reentrants	LACROIX Stephan	209e	1h 46' 52"	
TRAIL DES BELLES GAMBETTES	16 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024 1000m dn+	100 reentrants	FORESTIERI Marc	31e	2h 10' 52"	2M5M
LA RONDE DES MINEURS	8 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	224 reentrants	FLORENTIN Vincent	3e	33' 19"	2SEH
LA RONDE DES MINEURS	8 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	224 reentrants	ADAM Emma	31e	45' 05"	2SEF
LA RONDE DES MINEURS	15 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	243 reentrants	FARCY Joël	221e	1h 51' 36"	
SEMI MARATHON DE LILLE	21,1 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	7566 reentrants	ROOSEN Amandine	6495e	2h 12' 10"	
HYERES	10 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	666 reentrants	RANDRIANOMEHINJANAH ARY Heriniaina	78e	38' 16"	
HYERES	10 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	666 reentrants	CAMOIN Sabine	322e	49' 26"	
HYERES	10 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	666 reentrants	ISNARD Nathalie	333e	49' 49"	
HYERES	10 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	666 reentrants	CERIZZA Eric	374e	52' 16"	
HYERES	10 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	666 reentrants	GNOJCZAK Karine	483e	57' 14"	
HYERES	10 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	666 reentrants	FRANCESCHIN Bernard	605e	1h 04' 36"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	949 reentrants	GICHURU Samuel	49e	1h 22' 07"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	949 reentrants	FLORENTIN Michel	54e	1h 22' 45"	3M4M
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	949 reentrants	MAURIN Thierry	63e	1h 23' 19"	2M3M
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	949 reentrants	PERROY Kevin	67e	1h 24' 07"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	949 reentrants	PLENET Laurent	234e	1h 37' 34"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	949 reentrants	GOUFFIER Ana	235e	1h 37' 40"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	949 reentrants	LESAGE Yvan	358e	1h 44' 12"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	949 reentrants	DUTERIEZ Cécile	402e	1h 46' 27"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	949 reentrants	MAURIN Christelle	489e	1h 51' 58"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	949 reentrants	SANTACRU Rodolphe	492e	1h 51' 58"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	949 reentrants	ARROYO Alexis	595e	1h 57' 57"	
SEMI MARATHON DE HYERES	21,1 KM	DIMANCHE 17 MARS 2024	949 reentrants	FAGLIA Nathalie	711e	2h 04' 02"	
TRAIL DU GARLABAN	13 KM	DIMANCHE 24 MARS 2024	650m dn+ 226 reentrants	CHEVALIER Sébastien	23e	1h 31' 04"	
TRAIL DE CUERS	26 KM	DIMANCHE 24 MARS 2024	1350m dn+ 299 reentrants	MICHEL Mélanie	195e	3h 49' 48"	
TRAIL DE CUERS	42 KM	DIMANCHE 24 MARS 2024	2250m dn+ 133 reentrants	ZUNINO Fabien	27e	5h 00' 04"	3M2M
FRANCE MARATHON DE ST TROPEZ	42 KM	DIMANCHE 24 MARS 2024	326 reentrants	BAUNEZ Franck	224e	3h 33' 18"	
LES BALCON DU BEAUSSET	9 KM	DIMANCHE 24 MARS 2024	47 reentrants	GOUFFIER Ana	24e	42' 30"	1SEF
MONTPELLIER	10 KM	DIMANCHE 7 AVRIL 2024	3013 reentrants	GOUFFIER Ana	95e	44' 09"	
SEMI MARATHON DE MONTPELLIER	21 KM	DIMANCHE 7 AVRIL 2024	2052 reentrants	GICHURU Samuel	20e	1h 19' 28"	1M2M
SEMI MARATHON DE MONTPELLIER	21 KM	DIMANCHE 7 AVRIL 2024	2052 reentrants	FLORENTIN Michel	48e	1h 23' 14"	1M4M
SEMI MARATHON DE MONTPELLIER	21 KM	DIMANCHE 7 AVRIL 2024	2052 reentrants	MAURIN Thierry	59e	1h 24' 42"	3M3M
SEMI MARATHON DE MONTPELLIER	21 KM	DIMANCHE 7 AVRIL 2024	2052 reentrants	GOUFFIER Francois	213e	1h 33' 41"	
SEMI MARATHON DE MONTPELLIER	21 KM	DIMANCHE 7 AVRIL 2024	2052 reentrants	LESAGE Yvan	335e	1h 38' 10"	
SEMI MARATHON DE MONTPELLIER	21 KM	DIMANCHE 7 AVRIL 2024	2052 reentrants	DUTERIEZ Cécile	697e	1h 45' 33"	
ROYAL ETRANGER	10 KM	DIMANCHE 14 AVRIL 2024	155 reentrants	FARCY Joël	111e	1h 02' 32"	
TRAIL BAUMES DE VENISE	12 KM	DIMANCHE 14 AVRIL 2024	326 reentrants	CHEVALIER Sébastien	40e	1h 09' 37"	
TRAIL BAUMES DE VENISE	24 KM	DIMANCHE 14 AVRIL 2024	1200m dn+ 180 reentrants	WOWK Jonathan	122e	3h 51' 46"	
TRAIL BAUMES DE VENISE	24 KM	DIMANCHE 14 AVRIL 2024	1200m dn+ 180 reentrants	MICHEL Mélanie	127e	3h 54' 43"	2M0F
TRAIL BAUMES DE VENISE	24 KM	DIMANCHE 14 AVRIL 2024	1200m dn+ 180 reentrants	LEMELLE Sébastien	146e	4h 06' 56"	
COURIR A PEYNIER	11,5 KM	DIMANCHE 21 AVRIL 2024	144 reentrants	TURCO Roger	118e	1h 20' 09"	
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024	119 reentrants	RANDRIANOMEHINJANAH ARY Heriniaina	9e	54' 48"	1M1M
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024	119 reentrants	VAN DER VLOEDT Gert	12e	58' 25"	2M4M
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024	119 reentrants	CAMOIN Sabine	49e	1h 12' 38"	1M2F
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024	119 reentrants	SANTACRU Rodolphe	57e	1h 14' 59"	
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024	119 reentrants	ISNARD Nathalie	58e	1h 14' 59"	1M3F
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024	119 reentrants	ROOSEN Amandine	68e	1h 17' 49"	
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024	119 reentrants	SYLVY Charlotte	75e	1h 19' 41"	
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024	119 reentrants	CHASTEL Agnès	93e	1h 25' 23"	1M5F
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024	119 reentrants	BOURDEREAUX Laurence	101e	1h 33' 38"	2M4F
SOIREE DE L'ESPOIR	12 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024	119 reentrants	FRANCESCHIN Bernard	130e	1h 43' 20"	

EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024	EQUIPE 1 2 h 56	MAURIN Thierry	5,5 km	28' 53"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024	EQUIPE 1 2 h 56	NDONGO Ruben	5,5 km	29' 41"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024	EQUIPE 1 2 h 56	GICHURU Samuel	5,5 km	29' 02"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024	EQUIPE 1 2 h 56	VAN DER VLOEDT Gert	5,5 km	31' 09"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024	EQUIPE 1 2 h 56	FLORENTIN Michel	5,5 km	28' 42"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024	EQUIPE 1 2 h 56	RANDRIANOMEHINJANAHARY Heriniaina	5,5 km	28' 54"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024 EQUIPE 2	3 h 28' 18" 1MIX	SANTACRU Rodolphe	5,5 km	31' 16"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024 EQUIPE 2	3 h 28' 18" 1MIX	ISNARD Nathalie	5,5 km	38' 47"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024 EQUIPE 2	3 h 28' 18" 1MIX	GOUFFIER Francois	5,5 km	31' 46"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024 EQUIPE 2	3 h 28' 18" 1MIX	GOUFFIER Ana	5,5 km	34' 12"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024 EQUIPE 2	3 h 28' 18" 1MIX	PERROY Kevin	5,5 km	34' 50"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024 EQUIPE 2	3 h 28' 18" 1MIX	CAMOIN Sabine	5,5 km	37' 27"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024 EQUIPE 3	3 h 53' 20" 2MIX	MAURIN Ludo	5,5 km	28' 22"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024 EQUIPE 3	3 h 53' 20" 2MIX	CHASTEL Agnès	5,5 km	44' 07"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024 EQUIPE 3	3 h 53' 20" 2MIX	LESAGE Yvan	5,5 km	35' 45"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024 EQUIPE 3	3 h 53' 20" 2MIX	FERRA Jessica	5,5 km	42' 56"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024 EQUIPE 3	3 h 53' 20" 2MIX	CHEVALIER Sébastien	5,5 km	31' 47"	
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM	DIMANCHE 28 AVRIL 2024 EQUIPE 3	3 h 53' 20" 2MIX	WARIN Sophie	5,5 km	50' 23"	
TRAIL LA PERCE ROCHE	44 KM	DIMANCHE 21 AVRIL 2024	2000m d'alt 60 reentrants	ZUNINO Fabien	13e	5h 53' 18"	1M2
SEMI MARATHON DE GENEVE	21 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	6926 reentrants	GOUFFIER Ana	915e	1h 36' 46"	
SEMI MARATHON DE GENEVE	21 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	6926 reentrants	MAURIN Christelle	2472e	1h 49' 34"	
SEMI MARATHON DE GENEVE	21 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	6926 reentrants	CERIZZA Eric	3793e	1h 58' 09"	
SEMI MARATHON DE GENEVE	21 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	6926 reentrants	GNOJCZAK Karine	4067e	1h 59' 53"	
MARATHON DE GENEVE	42 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	2758 reentrants	GICHURU Sam	57e	2h 49' 10"	
MARATHON DE GENEVE	42 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	2758 reentrants	MAURIN Thierry	118e	2h 57' 15"	
MARATHON DE GENEVE	42 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	2758 reentrants	FLORENTIN Michel	178e	3h 00' 03"	
MARATHON DE GENEVE	42 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	2758 reentrants	GOUFFIER Francois	366e	3h 17' 46"	
MARATHON DE GENEVE	42 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	2758 reentrants	PLENET Laurent	369e	3h 17' 54"	
MARATHON DE GENEVE	42 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	2758 reentrants	DUTERIEZ Cécile	946e	3h 42' 34"	
MARATHON DE GENEVE	42 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	2758 reentrants	LESAGE Yvan	1272e	3h 54' 03"	
DRAILLE DE FOS SUR MER	14 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	90 reentrants	TURCO Roger	81e	1h 37' 20"	
TRAIL DE MIMET	27 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	1350m d'alt 296 reentrants	GAUDEZ Robin	65e	4h 04' 56"	
TRAIL DE MIMET	27 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	1350m d'alt 296 reentrants	SANTACRU Rodolphe	115e	4h 29' 14"	
TRAIL DE MIMET	13 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	600m d'alt 295 reentrants	CHEVALIER Sébastien	26e	1h 29' 13"	2MOM
TRAIL DES AVERS	26,2 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	248 reentrants	WOWK Jonathan	48e	3h 08' 32"	
TRAIL DES AVERS	26,2 KM	DIMANCHE 5 MAI 2024	248 reentrants	MICHEL Mélanie	136e	3h 42' 01"	
TRAIL DE LA FONT DE MAI	10 KM	dimanche 19 mai 2024	176 reentrants	FLORENTIN Vincent	6e	53' 15"	2SEM
TRAIL DE LA FONT DE MAI	10 KM	dimanche 19 mai 2024	176 reentrants	VAN DER VLOEDT Gert	14e	58' 12"	M4M1
TRAIL DE LA FONT DE MAI	10 KM	dimanche 19 mai 2024	176 reentrants	CHASTEL Alain	53e	1h 10' 22"	1M5M
TRAIL DE LA FONT DE MAI	10 KM	dimanche 19 mai 2024	176 reentrants	ADAM Emma	86e	1h 17' 00"	3SEF
TRAIL DE LA FONT DE MAI	10 KM	dimanche 19 mai 2024	176 reentrants	CHASTEL Agnès	111e	1h 25' 15"	3M5F
TRAIL DE LA FONT DE MAI	24 KM	dimanche 19 mai 2024	200 reentrants	GAUDEZ Robin	18e	2h 25' 25"	
TRAIL DE LA FONT DE MAI	24 KM	dimanche 19 mai 2024	200 reentrants	LEMELLE Sébastien	93e	3h 33' 10"	
TRAIL DES MAURES	21 KM	dimanche 19 mai 2024	406 reentrants	CHEVALIER Sébastien	79e	2h 35' 26"	
TRAIL DES MAURES	21 KM	dimanche 19 mai 2024	406 reentrants	BAUNEZ Franck	110e	2h 41' 53"	
TRAIL DES MAURES	21 KM	dimanche 19 mai 2024	406 reentrants	WOWK Jonathan	143e	2h 47' 25"	
TRAIL DES MAURES	21 KM	dimanche 19 mai 2024	406 reentrants	MICHEL Mélanie	268e	3h 17' 32"	
NOCTURNE DE MARSEILLE	5 KM	VENDREDI 24 MAI 2024	604 reentrants	WOWK Jonathan	186e	23' 07"	
INFERNAL RUN	12,8 KM	SAMEDI 25 MAI 2024	519 reentrants	RANDRIANOMEHINJANAHARY Heriniaina	27e	1h 11' 37"	2M1M
FOULEE VENELLENOISE	6 KM	DIMANCHE 26 MAI 2024	187 reentrants	PERROY Kevin	8e	23' 46"	2SEM
FOULEE VENELLENOISE	6 KM	DIMANCHE 26 MAI 2024	187 reentrants	GOUFFIER Ana	25e	28' 15"	3 FEM
FOULEE VENELLENOISE	6 KM	DIMANCHE 26 MAI 2024	187 reentrants	POLI Taya	71e	36' 18"	1M7F
FOULEE VENELLENOISE	10 KM	DIMANCHE 26 MAI 2024	225 reentrants	TURCO Roger	189e	1h 13' 26"	
LA MARSEILLAISE DES FEMMES	5 KM	DIMANCHE 26 MAI 2024	225 reentrants	BOURDEREAUX Laurence	350e	28' 31"	
LA MARSEILLAISE DES FEMMES	5 KM	DIMANCHE 26 MAI 2024	225 reentrants	BAUDIN Céline	607e	30' 15"	
TRAIL DE FINOCCHIAIROLA	10 KM	DIMANCHE 26 MAI 2024	168 reentrants	LEMELLE Sébastien	69e	1h 03' 13"	
BOL D'AIR BARBENAIS	9 KM	DIMANCHE 02 juin 2024	247 reentrants	GOUFFIER Ana	22e	48' 44"	3 FEM
BOL D'AIR BARBENAIS	9 KM	DIMANCHE 02 JUIN 2024	247 reentrants	POLI Taya	91e	1h 00' 35"	1M7F
BOL D'AIR BARBENAIS	15 KM	DIMANCHE 02 JUIN 2024	310 reentrants	DUTERIEZ Cécile	141e	1h 24' 00"	7M0F
COURSE DES EMBRUNS	11,2 km	DIMANCHE 9 JUIN 2024	960 reentrants	PERROY Kevin	34e	44' 46"	8SEM
COURSE DE LA SAINTE ANTOINE	10km	DIMANCHE 16 JUIN 2024	143 reentrants	GOUFFIER Ana	48e	47' 58"	1SEF
COURSE DE LA SAINTE ANTOINE	10km	DIMANCHE 16 JUIN 2024	143 reentrants	DUTERIEZ Cécile	57e	49' 31"	3M0F
COURSE DE LA SAINTE ANTOINE	10km	DIMANCHE 16 JUIN 2024	143 reentrants	TURCO Roger	125e	1h 03' 43"	3M6
MARTIGUES CARRO	13,5 KM	DIMANCHE 23 JUIN 2024	756 reentrants	GOUFFIER Ana	154e	1h 05' 43"	7SEF
MARTIGUES CARRO	13,5 KM	DIMANCHE 23 JUIN 2024	756 reentrants	PERROY Kevin	155e	1h 05' 43"	
SKYRACE DU MERCANTOUR	28 KM	DIMANCHE 23 JUIN 2024	310 reentrants	FLORENTIN Vincent	84e	4h 09' 28"	
SKYRACE DU MERCANTOUR	28 KM	DIMANCHE 23 JUIN 2024	310 reentrants	ADAM Emma	201e	4h 53' 08"	
PUYRICARD	10 KM	SAMEDI 29 JUIN 2024	874 reentrants	VAN DER VLOEDT Gert	52e	39' 15"	2M4M
PUYRICARD	10 KM	SAMEDI 29 JUIN 2024	874 reentrants	GOUFFIER Ana	208e	46' 59"	
PUYRICARD	10 KM	SAMEDI 29 JUIN 2024	874 reentrants	PERROY Kevin	209e	47' 00"	
PUYRICARD	10 KM	SAMEDI 29 JUIN 2024	874 reentrants	DUTERIEZ Cécile	274e	49' 04"	
TRAIL DU CHAMPSAUR	10 KM	SAMEDI 29 JUIN 2024	223 reentrants	WOWK Jonathan	60e	1h 04' 41"	
TRAIL DU CHAMPSAUR	10 KM	SAMEDI 29 JUIN 2024	223 reentrants	CHASTEL Alain	106e	1h 13' 21"	3M5M
TRAIL DU CHAMPSAUR	10 KM	SAMEDI 29 JUIN 2024	223 reentrants	CERRIZA Eric	124e	1h 16' 45"	
TRAIL DU CHAMPSAUR	10 KM	SAMEDI 29 JUIN 2024	223 reentrants	REPETTO Philippe	126e	1h 17' 12"	
TRAIL DU CHAMPSAUR	10 KM	SAMEDI 29 JUIN 2024	223 reentrants	GNOJCZAK Karine	163e	1h 25' 10"	2M3F
TRAIL DU CHAMPSAUR	10 KM	SAMEDI 29 JUIN 2024	223 reentrants	CHASTEL Agnès	164e	1h 25' 10"	1M5F
TRAIL DU CHAMPSAUR	10 KM	SAMEDI 29 JUIN 2024	223 reentrants	CAMOIN Sabine	165e	1h 25' 10"	
TRAIL DU CHAMPSAUR	30 KM	DIMANCHE 30 JUIN 2024	237 reentrants	LEMELLE Sébastien	131e	4h 52' 48"	
TRAIL DU CHAMPSAUR	30 KM	DIMANCHE 30 JUIN 2024	237 reentrants	MICHEL Mélanie	143e	4h 56' 22"	

Records du club :

Femme

RECORDS MARATHON

DUTERIEZ Cécile	3 h 42' 34"	Genève 2024
ANDRADE Chantal	3 h 43' 28"	Cabre d'Or 2006
FAGLIA Nathalie	4 h 04' 19"	Chypre 2023
GRIFFATON Edith	4 h 04' 38"	New York 2017
MAURIN Christelle	4 h 12' 50"	Nice Cannes 2023

RECORDS SEMI-MARATHON

GOUFFIER Ana	1h 36' 45"	Genève 2024
DUTERIEZ Cecile	1h 45' 33"	Montpellier 2024
TABARES Amandine	1h 47' 59"	Hyères 2022
ISNARD Nathalie	1h 47' 59"	Hyères 2022
MAURIN Christelle	1h 49' 34"	Genève 2024

RECORDS 10 KMS

KELBESA Ayantu	41' 51"	Esterel 2023
GOUFFIER Ana	43' 57"	Hyères 2023
DUTERIEZ Cécile	47' 10"	Salon 2024
MAURIN Christelle	47' 48"	Hyères 2022
MICHEL Mélanie	47' 52"	Hyères 2023

Homme

RECORDS MARATHON

POTY Bertrand	2 h 43' 28"	Paris 1999
RUFFIE Daniel	2 h 47' 58"	Turin 2000
GICHURU Sam	2 h 49' 10"	Genève 2024
SAVIN Jean-Baptiste	2 h 52' 34"	Paris 2013
POUGET Yann	2 h 53' 19"	Paris 2002

RECORDS SEMI-MARATHON

GICHURU Sam	1 h 18' 04"	Hyères 2022
SAVIN Jean-Baptiste	1 h 19' 35"	Grande Motte 2015
VAN-DER-VLOEDT Gert	1 h 19' 39"	Hyères 2022
MAURIN Ludo	1 h 20' 23"	Hyères 2022
POTY Bertrand	1 h 21' 20"	Gigondas 1999

RECORDS 10 KMS

INDONGO Ruben	32' 54"	St Maximin 2022
POUGET Yann	34' 12"	Lyon 2000
GICHURU Sam	34' 27"	Hyères 2021
MAURIN Thierry	35' 32"	Hyères 2021
VAN-DER-VLOEDT Gert	35' 32"	Salon 2020



DERNIERE
MINUTE

Anna GOUFFIER
1^{ère} SEF challenge PACA
Au 1^{er} juillet



DERNIERE
MINUTE



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

Cette année nous sommes 80 joggeurs

ADAM Emma	LESAGE Yoan
ARROYO Alexis	LEVETTI Laurence
BAUDIN Céline	LIBERT Laurent
BAUNEZ Franck	LIPARI Cathy
BEAUFORT Patrice	MADI Camel
BECQUART Camille	
BEGAT Véronique	MAURIN Christelle
BIEHLER Karine	
BIGNON Florian	MAURIN Ludovic
BOSCA Clarisse	MAURIN Thierry
BOUDEREAUX Laurence	MAURIN Guillaume
BRICARD Davy	MICHEL Mélanie
BRICARD Edwige	MINETTE Julien
CAMOIN Sabine	NEUVILLE Yves
CAORS Régis	NIKIEL Sébastien
CERIZZA Eric	PERRROY Kevin
CHASTEL Agnès	PLENET Laurent
CHASTEL Alain	POLI Moktaria (Taya)
	RANDRIANOMEHINJANA
CHEVALIER Sébastien	Heriniaina
COSTAGLIOLA Patrick	REPETTO Cathy
DA HORTA José	REPETTO Philippe
DAMORE Raphael	ROBLES Michel
DEFIX Danièle	ROUSEN Amandine
DENIZOT Véronique	ROUDEIX Laurence
DI PALMA Olivier	SANTAGRU Rodolphe
DUTERIEZ Cécile	SAVIN Jean-Baptiste
ESPANET Olivier	SILVY Charbotte
FAGLIA Nathalie	TURCO Roger
FARCY Joël	VAN DER VLOEDT Gert
FERIE Camille	VOLPE Virginie
FERRA Jessica	WACRENIER Pierre Louis
FLORENTIN Michel	WARIN Jérôme
FLORENTIN Vincent	WARIN Sophie
FORESTIERI Marc	WOWIK Jonathan
FRANCESCHIN Bernard	ZUNINO Fabien
GAUDEZ Robin	
GICHURU Samuel	
GNOJCZAK Karine	
GOUFFIER Ana	
ISNARD Nathalie	
JOSE Frédéric	
LACROIX Stephan	
LAFENETRE Christophe	
LARREA Céline	
LECHAPPELLIER Marion	
LEMELLE Sébastien	