

AOUT 2024



Edito

Un dernier numéro de ce journal quadrimestriel dans sa forme actuelle. Nous nous proposons de le faire évoluer vers un press-book annuel.

En effet, notre journal fait un peu double emploi avec le site internet des Joggeurs Du Pays d'Auge, si bien qu'il nous est apparu nécessaire de revoir nos différents canaux de communication :

- Un site internet en tant quasi-réel "jogspaysdauge.fr", sur les activités, les compétitions de marche ou de course à pied, les résultats, ainsi que les nombreuses informations pérennes de notre club.
- Un groupe privé Facebook pour nos rendez-vous hebdomadaires, nos plans d'entraînement et l'immédiateté de l'information.
- Un press-book annuel pour présenter nos activités à nos partenaires, et pour rêver à travers nos souvenirs de la saison passée.

Ce dernier numéro commence ce basculement et présente donc nos participations très nombreuses aux compétitions depuis janvier. Il relate également un bilan condensé de la saison que nous présenterons à l'assemblée générale de novembre prochain.

En attendant n'hésitez pas à consulter notre nouveau site internet.

Un dernier mot pour souhaiter la bienvenue à Angélique C, Marjorie, Virginie, Gaëtan et Laurent nos nouvelles recrues pour la saison 2024/2025.

Bonne lecture...

Joël Beugin



MARCHEURS

Dimanche 14 janvier , Marche nordique à Caen

Seuls nos marcheurs concourraient ce dimanche 14 janvier à Caen en lien avec le cross départemental.

Six JPA -marcheurs- valeureux affrontaient le grand froid sur une quarantaine de partants. De bons résultats très encourageants pour nos nouvelles recrues :

9ème Christophe

10ème Stéphane

12ème Chantal

22ème Nathalie

23ème Isabelle

28ème Sophie

Voilà une année 2024 qui démarre bien pour nos marcheurs. On attend la première sortie des coureurs le 28 janvier au trail des résistants ou à la ronde des galettes.



Dimanche 28 janvier trail des résistants à Manneville et La ronde des galettes à Douvres la déliurande.

Tout d'abord 9 JPA au départ des trails des résistants à maneville sur Risle (27) ce matin bien froid.

De belles performances pour Pascale , Malik ou Titi sur les trails. Sur le 14 km, près de 300 partants, Titi 41ème en 1h13'12.

Sur le 8 km une petite centaine de partants Malik nous offre la 4ème place au scratch en 39'14 et Pascale la 19ème et 3ème féminine au scratch. Et pour le 10km route 5 JPA parmi les 66 classés avec :

25ème Jean Michel en 49'34

54ème Sylvie en 59'43

57ème Fernanda en 1h02'52

62ème Serge en 1h07'52

63ème Florence en 1h08'49

64ème Arnaud en 1h08'49, un beau tir groupé

Enfin un JPA - Frédéric G - à la ronde des galettes cet après midi à Douvres la delivrande qui réalise une belle 141ème place sur près de 600 participants en 43'30.

Bravo à nos 10 champions.



Dimanche 4 février, Les 10 km des Champs Élysées

Trois valeureux JPA au départ de cette deuxième édition des 10 km des Champs Élysées sur un nouveau parcours qui empruntent davantage l'avenue des Champs Élysées (deux fois) donc avec de longs faux plats montants.

Un départ difficile car nous étions très nombreux : 12 000 participants en une seule vague, près de 10 minutes entre les premiers et les derniers partants. Mais de bonnes performances :

1842ème Joël - 1er M7 - en 46'14

6296ème Sylvie en 58'33

9461ème Serge en 1h09'08

Bravo aux Parisiens du jour



ET JOGGEURS

Dimanche 11 février, Les 5 et 10 km de Luc sur mer

Onze grands champions pour ce 5 et 10 km labellisés de Luc sur mer par un temps venteux et frais. Des résultats très encourageants :

Pour le 5 km avec 139 arrivés, deux JPA en grande forme :

25ème Malik en 19'34 et 2ème M0

29ème Titi en en 20'05 et 1erM4

Pour le 10km avec 405 arrivés :

158ème Joël en 46'20 et 2ème M7

167ème Didier en 47'02

171ème Pascale en 47'11 et 3ème M0

201ème Jean Michel en 49'04

302ème Perrine en 55'22

312ème Jean Pierre en 56'29

327ème Marjorie en 58'09 (notre future JPA)

393ème Fernanda en 1h06'32

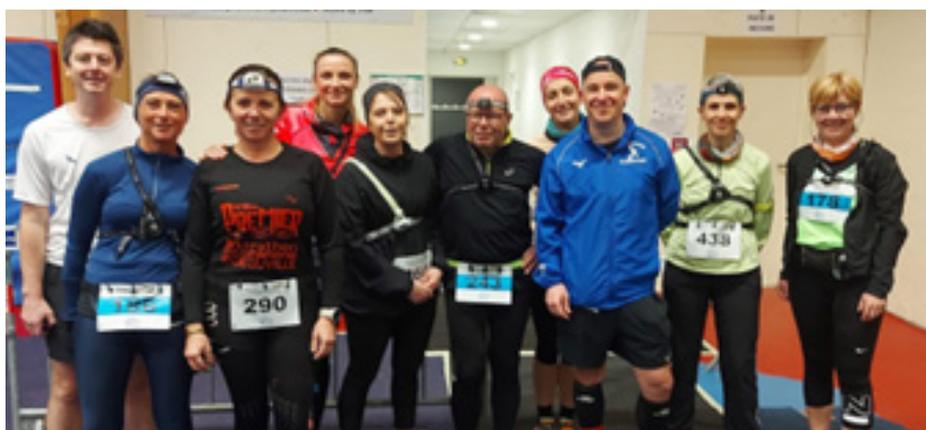
394ème Serge en 1h06'33 et 2ème M8

Des arrivées groupées pour se soutenir et Titi qui fait aussi le 10km avec Pascale après son record personnel sur le 5km.

Bravo les JPA et bienvenue à Marjorie



Trail nocturne de Moyaux , samedi 17 février



Le trail nocturne de Moyaux a attiré beaucoup de JPA et ex-JPA malgré un parcours bien gras. Huit filles pour quatre garçons, seraient elles plus volontaires face aux conditions difficiles.

Un seul participant sur le 19km :

Frédéric G qui se classe 16ème en 1h30'29 et 3M1 c'est du costaud.

Huit JPA et trois futurs ou ex-JPA sur le 10km qui comptait 302 participants :

-31ème Romain en 51'44 et 3M1

-166ème Benjamin en 1h05'39

-167ème Stéphanie en 1h05'40

-191ème Sylvie en 1h08'19

-204ème Anne en en 1h09'18

-233ème Marjorie en 1h11'31

-252ème Angélique en 1h15'10

-271ème Fernanda en 1h17'54

-272 ème Bérangère en 1h17'55

- 299ème Florence en 1h28'14

-300ème Serge en 1h28'14 et 1M8

Bravo à tous vous avez affrontés la nuit et la boue pour le plaisir de courir.

Dimanche 25 février course nature à Isigny sur mer

Les résultats du dimanche 25 février à Isigny, seulement trois courageux JPA ont affrontés la course nature de 10,5km ou de 17km ce qui veut dire en cette période un parcours détrempé et boueux à l'excès.

Près de 500 participants pour ces deux courses.

Pour le 17 km : 46ème Titi en 1h21'56 et 3ème M4

Pour le 10,5km : 90ème Didier en 59'23 et

3èmeM5 et Perrine 120ème en 1h03'30.

Une bonne ambiance et des lots pour tous les participants : camembert pour « les sentiers du caramel » (10,5km) et bourriche d'huîtres pour le « dix-huitres »(17km).



MARCHEURS

Dimanche 10 Mars 2024 : Cabourg, Le Havre, Harcourt

Un dimanche sportif pour les JPA

Trois compétitions ce dimanche matin par un temps agréable et frais.

Un semi marathon à Cabourg, un 15km au Havre et une marche nordique à Harcourt.

Un grand remerciement également à nos trois signaleurs bénévoles sur le semi de Cabourg : Francky, Christophe et Jean-Pierre

Semi marathon de Cabourg

Un beau Semi à Cabourg avec 3000 participants, et 3 JPA qui réalisent de belles performances sur ce beau parcours en 2 tours :

443ème Fed G en 1h33'55

743ème Titi en 1h40'27

890ème Fred D en 1h42'36

Les 15 km du Havre

À défaut de Cabourg, 3 JPA se sont vengés sur le 15km du Havre avec quelques 800 participants.

Très belle course en 3 tours de 5km avec à chaque fois une jolie montée d'un kilomètre vers Sainte Adresse. Perrine qui pulvérise ses performances, c'est génial.

130ème Joël en 1h10'40 et 1er M7

308ème Didier en 1h20'43

309ème Perrine 1h20'44

Marche nordique à Harcourt

Pour terminer ce week-end sportif, nos marcheurs était à l'œuvre à Harcourt (27). Un 6 km de

marche nordique avec 65 classés. De très belles performances pour nos 3 JPA à ce rendez-vous. 13ème Chantal en 39'25 et 3ème féminine, encore un podium.

18ème Stéphane en 40'13

24ème Nathalie en 41'38

Un beau dimanche sportif pour les JPA, ils sont partout



Dimanche 14 avril, Courses et marche nordique à Dives, 10km au Havre et course nature à St Jouan des Guérets.

Un dimanche sportif ce 14 avril avec le trail de l'Estuaire de la Dives (courses et marche nordique) les 10km de Montgeon et une course nature à St Jouan des Guérets (35)

Aux trails de l'Estuaire de la Dives, 2 trails avec près de 200 participants chacun :

Le trail de la Corniche 26km

63ème Romain en 2h33'55 (pour les costauds)

Le trail des 100 marches 16 km

135ème Sylvie en nouvelle traileuse 2h02'25 et 3M4

Et également une marche nordique de 10km avec une trentaine de participants et des JPA en forme :

9ème Stéphane en 1h38'49

11ème Chantal en 1h39'40 et 2ème féminine

15ème Nathalie en 1h45'58

24ème Sophie M en 2h03'14

Au 10 km de Montgeon près de 300 partants :

95ème Jean Michel en 47'05 (une belle performance)

259ème Serge en 1h05'36 et 1M8 (infatigable)

À la course nature de 12km de St Juan des Guérets, 450 partants :

29ème Fred G en 54'32

Bravo à tous, rdv dimanche prochain pour le Marais Vernier



ET JOGGEURS

Week-end du 20, 21 avril, marche nordique à Saint-Avé (56) et la Corrida du Marais Vernier (27)

Encore un week-end sportif pour sept JPA avec deux déplacements, le premier le 20 avril une marche nordique de 13 km à Saint Avé près de Vannes (56), le second au Marais Vernier le 21 avril pour un 10 km et un semi Marathon. Deux événements labellisés.

Belle marche nordique à Saint Avé avec 126

classés :

77ème Chantale en 1h42' et 1ère M7, toujours en grande forme.

Deux courses au paysage toujours aussi remarquable au Marais vernier.

Le 10 km près de 300 classés :

202ème Sylvie en 57'

208ème Marjorie en 58'

Et notre ex-JPA : Béragère 116ème en 50'

Le semi - marathon avec 422 classés et pour Thierry et Joël préparer le marathon dans deux semaines, avec des arrivées en duo :

217ème Thierry en 1h52'

218ème Joël en 1h52' et 1erM7

274ème Perrine en 1h57'

275ème Didier en 1h57'

Une belle fête du running, et bravo à nos JPA



Samedi 27 avril, Castel'trail à Blangy le château



Huit JPA qui bravent la pluie et la boue dans un bel environnement à Blangy le château. Deux trails 7km avec 70 participants et 13km avec 80 participants pour le Castel'trail.

Pour le 7km :

1er Malik en 32'58

12ème et 1ère féminine Pascale en 41'34

64ème Florence en 1h06'44

Pour le 13 km :

26ème Frédéric G en 1h19'54

38ème Loïc en 1h24'16

57ème Lydie en 1h36'10

72ème Sylvie en 1h47'22

76ème Fernanda en 1h51'03

Bravo à nos champions pour leur participation sur un sol bien gras occasionnant quelques jolies glissades, et une belle mention pour le couple gagnant du jour, les JPA sont à l'honneur.



MARCHEURS

Mercredi 1er mai, les Foulées du Muguet à Ouistreham

Pour ce premier Mai, nos JPA étaient nombreux à participer aux Foulées du Muguet à Ouistreham.

Sept Marcheurs pour une marche nordique de 6km donc une marche rapide fortement disputée entre cinquante participants.

Nos deux coureurs ont affronté un 9km avec 330 participants.

La marche nordique de 6km :

4ème Laurent (JPA prochaine saison) et 3ème

Masculin au scratch en 44'15

5ème Eric en 44'15 également

8ème Chantal et 2ème Féminine au scratch en 45'42

9ème Stéphane en 46'25

11ème Nathalie en 47'33

16ème Sophie G en 50'11

19ème Sophie M en 52'26

Un grand coup de chapeau à nos marcheurs qui se sont déplacés en nombre avec de très belles performances.

La course de 9km :

63ème Fred D en 41'54

254ème Fernanda en 55'24

Une belle prestation pour nos Dudu d'autant que Fernanda récupère tout juste de la compétition de samedi dernier.



Dimanche 5mai, marathon de Saumur (49), 10 km du Havre (76) et marche nordique à Roncq (59)



Des déplacements hors département pour des JPA en forme ce dimanche.

Le marathon de Saumur

Prévu de longues dates trois JPA se lançaient pour le marathon de la Loire, temps frais et agréable au départ et pluie sur le parcours et l'arrivée. Plus de 3000 participants pour ce marathon

-352ème Thierry en super forme en 3h14'38

-507ème Fred G en 3h24'00 hyper régulier, toujours en progression

-795ème Joel en 3h37'20 est encore 1erM7

Thierry et Joël re-qualifiés pour les championnats de France 2025.

Finalement on n'a pas le droit de s'arrêter

Les 10km du Havre

Un beau 10km au Havre ce matin près de 800 partants avec 2 JPA en forme:

374ème Perrine en 51'37 ça bouge.

501ème Jean Pierre en 55'25 belle reprise

Bravo à nos deux champions

La J'Aroise marche nordique

Et pour finir en dynamique ce Dimanche, Chantal participait à la J'Aroise une marche



nordique de 13 km à Roncq (59), marche labellisée qualificative et championnat régional des Hauts de France, 130 participants. Elle termine 61ème en 1h38' et 1ère M7
En forme Chantal se qualifie au prochain championnat de France de marche nordique.

ET JOGGEURS

Dimanche 26 mai, La Normandique à DEAUVILLE.

Ce matin deux de nos JPA marcheurs concourraient à cette marche nordique de 12km.

C'était une belle fête de la marche nordique avec 213 participants sur le sable de notre côte fleurie. Les performances de nos marcheurs sont exceptionnelles. Ils terminent tous les deux dans les 15 premiers.

-11ème Eric en 1h42'21 et 3ème M4.
-15ème Stéphane en 1h43'33 et 1er M7.

Voilà des résultats qui témoignent de la vitalité de nos marcheurs.



Dimanche 2 juin, les courses de la Liberté à Caen, et la marche nordique de 15 km à Franqueville St Pierre (76)



Une quinzaine de JPA à l'honneur ce dimanche par un temps très frais pour un mois de juin. Le 10 km du Crédit Agricole Cette course labellisée rassemblait plus de 5000 participants. Une dizaine de JPA et des compagnons de route Fabrice et Laura, de jolies performances :

171ème Thierry en 41'00
341ème Joël en 45'03 et 1er M7
584ème Jean Michel en 47'41
649ème Didier en 47'42
1004ème Perrine en 52'17

1047ème Corinne J en 54'10
1334ème Jean-Pierre, en 55'13
1463ème Sylvie, en 57'32
1695ème Marjorie en 58'04
1920ème Christophe en 54'32
Nos compagnons de route :
Fabrice 499ème en 46'57 et Laura (la fille de christophe) 3305ème en 1h05'48.
Le classement est dans l'ordre d'arrivée et non avec les temps réels.
Le semi marathon " Pégasus "
Cette course labellisée rassemblait également

plus de 5000 participants. Trois JPA ont affronté ce semi marathon avec enthousiasme :

601ème Frederic D en 1h38'12
1797ème Éric en 1h54'52
3580ème Anne en 2h09'02
Marche nordique de Franqueville Saint Pierre :
Cette marche nordique de 15 km et de forte dénivelée a rassemblé une petite centaine de participants, dont notre doyenne Chantal, toujours en forme, la preuve :
22ème Chantal en 2h06'44 et 6ème féminine, encore beaucoup d'énergie

MARCHEURS

Week-end du 7 au 9 juin : Argentan et Cambremer



Vendredi 7 juin en soirée les 10km d'Argentan
Cinq volontaires pour participer à cette course toujours appréciée par les participants.
Un 10km bien rythmé où nos JPA ont soutenu l'allure. Quelques difficultés avec le chronométrage.

près de 500 partants mais seulement 200 classés correctement, le reste égaré donc difficile d'annoncer un classement nécessairement incomplet :

Thierry en 41'20 et 2emeM4
Fred G en 41'40
Eric en 49'16
Perrine en 52'36
Christophe en 57'51

Donc de belles performances pour nos JPA en forme en cette fin de saison.



Dimanche 9 juin les trails de la Calonne à Cambremer

Ce dimanche trois futurs JPA en forme nous représentaient aux trails de la calonne à Cambremer avec de belles performances.
Sur chaque distance près de 200 participants :
Trail de 16km : 26ème Gaëtan en 1h17'56
Trail de 8,5km : 68ème Lydie en 47'59 et 145ème Marjorie en 56'15
Un très beau début pour nos nouveaux JPA qui vont nous bousculer pour notre plus grand plaisir.

Week-end du 15 et 16 juin : La Barjo, Les Foulées du Pays d'Auge et le Triathlon de Deauville

La 1/2 Barjo version 50km avec plus de 700 partants et d'importants dénivelés, une course éprouvante :

Romain épuisé et heureux termine 473ème en 6h56'02

La petite Barjo, 15km, sélective avec 340 partants :

Thierry termine 22ème en 1h26'35 et 2M4

Les foulées du Pays d'auge à Courtonne la Meudrac

Une course de 10,6km avec plus de 200 participants :

Fred G se classe 18ème en 44'25 une belle allure sur ce parcours.

Le Triathlon de Deauville

Des résultats excellents de nos trois JPA qui ont participé au triathlon de Deauville.

D'abord au triathlon découverte avec près de 2000 partants :

Angelique en forme termine 997ème en 1h45'21

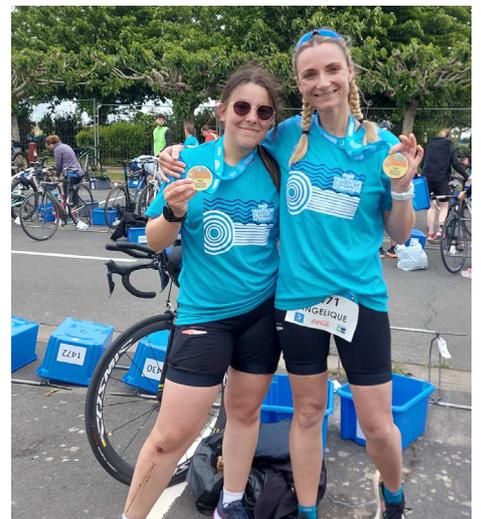
Ensuite au DO 750 avec 1307 classés :

Frédéric D se classe 183ème en 2h31'53 avec une très belle régularité.

Philippe termine 764ème en 3h01'30 avec un beau parcours en vélo et en course à pied et 5M5

Bravo à nous trois champions, les JPA ont été bien représentés, ils savent aussi bien nager.

Un beau week-end de performance pour les JPA et un grand merci à nos six JPA bénévoles (Perrine, Jean Pierre, Didier, Christophe, Thierry, Francky) sur le Triathlon.



ET JOGGEURS

Week-end du 6 et 7 juillet : Le touquet (62) et Falaise

Un beau semi marathon entre mer et forêt au Touquet-Paris-Plage près de 3000 participants, malgré un fort vent (rafales 60/70km/h). Au final : 257ème Joël en forme en 1h37'56, 1er M7 et quelques points en plus pour le club...

Ce dimanche était la dernière occasion pour les JPA de ramasser également quelques points pour le club au 10km de Falaise, course labellisée. Deux JPA au départ parmi les près de 500 inscrits avec de très belles performances : 120ème Frédéric G en 40'33 et record personnel 331ème Corinne J en 54'26 un très beau retour à la compétition

Nos trois compétiteurs nous apportent donc quelques points en plus pour le tableau final de la saison. Place à la récupération pour bien entamer la prochaine saison.



Vendredi 12 Juillet, les Foulées de Port Guillaume



Huit valeureux JPA aux foulées de Port Guillaume, un 10 km à Dives sur mer, ils sont tous arrivés entre 44' et un peu moins d'une heure, cette course n'était pas chronométrée. Une mention pour Angélique C en superwoman les autres en super JPA. Bravo à tous

Dimanche 28 juillet à Harcourt (27)

La course de la sainte Anne à Harcourt réunissait 120 participants sur ce 12km par beau temps. Trois JPA ont pris le départ ensemble et sont arrivés ensemble. De gauche à droite Joël, Eric et Didier terminent 59ème ex aequo en 58'50. Très belle sortie dans notre campagne vallonnée.



Participations aux autres compétitions :

Le 21 janvier au Mans (70) marche nordique : Chantal
Le 17 mars à Vieux (14) marche nordique : Stéphane et Nathalie
Le 31 mars au Val de Reuil (27) marche athlétique 3000m : Chantal
Le 7 avril le trail des deux amants à Pitres (27) 47,7km : Stéphanie et Benjamin
Le 7 avril le trail de l'agglo à St Pierre en Auge (14) 15,3km : Thierry
Le 13 avril le Trail de Saint Malo (35) 12km : Fred G
Le 14 avril le trail de la corniche à Cabourg : Romain
Le 19 mai à Rives sur Seine (76) 10km : Sylvie
Le 22 juin près d'Argentan, les foulées Gouletaises 10km : Perrine
Le 29 juin aux Sables d'Olonne, triathlon Ironman 70.3 : Frédéric D
Le 20 juillet à Luc sur mer, 10 km sur la plage : Jean Pierre
Le 18 août à Saint Vaast la Hougue (50) la course du run à Tatihou : Angélique C
Le 25 août à Villers Bocage, trail 11km : Thierry et Eric

Le bilan de la saison 2023/2024

Participation :

Une très belle saison pour les JPA avec près de 220 compétitions en course à pied ou marche nordique. Les JPA ont témoigné d'une belle présence.

Une dizaine de JPA ont participé à plus de 10 compétitions dans la saison. Précisément en marche nordique Chantal a concouru 12 fois, Stéphane 8 et Nathalie 6. En course à pied, en féminine, Perrine a participé 11 compétitions, Sylvie 10 et Fernanda 8. Au masculin 18 courses pour Thierry, suivi de Frédéric G et Joël 15 courses. Encore bravo pour toutes ces participations sans oublier la présence continue aux entraînements.

Classement des clubs :

Avec seulement une quarantaine de licenciés, nous nous classons 15ème club sur la vingtaine de clubs du Calvados.

Challenge départemental "Running"

Les équipes féminines sont composées de 4 coureurs, les équipes masculines de 6 coureurs.

Le scoring correspond aux trois meilleures performances de courses labellisées (5,10, semi ou marathon) depuis le début de la saison.

En Féminine 65 équipes classées :

28ème Les Joggeurs du Pays d'Auge avec 104 points qui se répartissent ainsi :

Pascale 47 points, Perrine 35, Corinne J 17, Sylvie 12.

Au Masculin 87 équipes classés avec deux équipes masculines pour les JPA :

L'équipe 1 : 19ème avec 590 points

L'équipe 2 : 52ème avec 241 points

Équipe 1 :

Thierry 120 points, Malick 119, Frédéric G 116, Joël 96, Jean Michel 70, Didier 69.

Équipe 2 :

Frédéric D 69, Benjamin 63, Eric 51, Arnaud 30, Jacques 14, Jean-Pierre 14.

Challenge départemental de marche nordique :

En Féminine 21 marcheuses classées

1ère Chantal, 2ème Nathalie, 8ème Sophie M, 11ème Sophie G.

Au masculin 30 marcheurs classés

1er Stéphane, 9ème Éric, 24ème Laurent.

Record de Normandie en Athlétisme

Chez les plus de 70 ans, Joël détient le record de Normandie du Semi-marathon.

Championnat de Normandie

Thierry champion de Normandie M4 sur le 5km à Tourlaville (50).

Joël champion de Normandie M7 sur le marathon à Deauville.

Championnat de France

Quelques JPA qualifiés sur 10km, semi-marathon et marathon mais un seul déplacement au semi-marathon de Montbéliard/Belfort ou Joël terminait 5ème M7.



A VOS AGENDAS!!!

(L) = labellisée

EN SEPTEMBRE :

Le 7 : semi marathon de Bolbec (76) L, ou les foulées de Mathieu (14) 10 et 20 km NL

Le 8 : Trail à Potigny (14) plusieurs distances NL

Le 15 : demi-finale des championnats de France de 5 km à Pacy sur Eure (27) L

Le 28 : 10 km de Rouen (76) L

Le 29 : semi marathon de Rouen (76) L, ou marche nordique L et trail Bagnoles de l'Orne (61) NL

EN OCTOBRE :

Le 5 : semi marathon d'Argentan (61) NL

Le 6 : trail de L'audon à Baron sur Odon (14) NL, plusieurs distances, ou 10 km et semi marathon au Havre (76) NL

Le 13 : Mers Monts et Marais à Villers Sur Mer, marche nordique et course nature 12 et 21 km NL

Le 20 : marathon à Val-de-Reuil (27) L et championnat régional; Trail pom'haies et vergers à Cambremer, plusieurs distances NL

EN NOVEMBRE :

Le 3 : la 1000 D Suisse Normande, Trail, plusieurs distances à Clécy (14) NL

Le 10 : Sweet Home Nordique 9 km à Cabourg

Le 16 : 5 et 10 km de Deauville L

Le 17 : semi marathon et marathon de Deauville L

Le 30 : courir entre deux ô, 21 km, à Caen NL

EN DÉCEMBRE

Le 1er : Trail Cerza Run nævus, plusieurs distances à Hermival Les Vaux NL

Le 8 : 5 km, les galopades à Tourlaville (50) L, ou la Besace nature marche nordique 9 km et trail plusieurs distances à Saint Martin de Besace (14) NL

Le 14 : 10 kilomètres de Sees (61) NL

Le 15 : les 10 km de la Tour Eiffel à Paris (75) L

Le 22 : Urban trail Sainte Adresse 8 et 14 km au Havre (76) NL

Le 29 : 5km aux Andelys (27) L

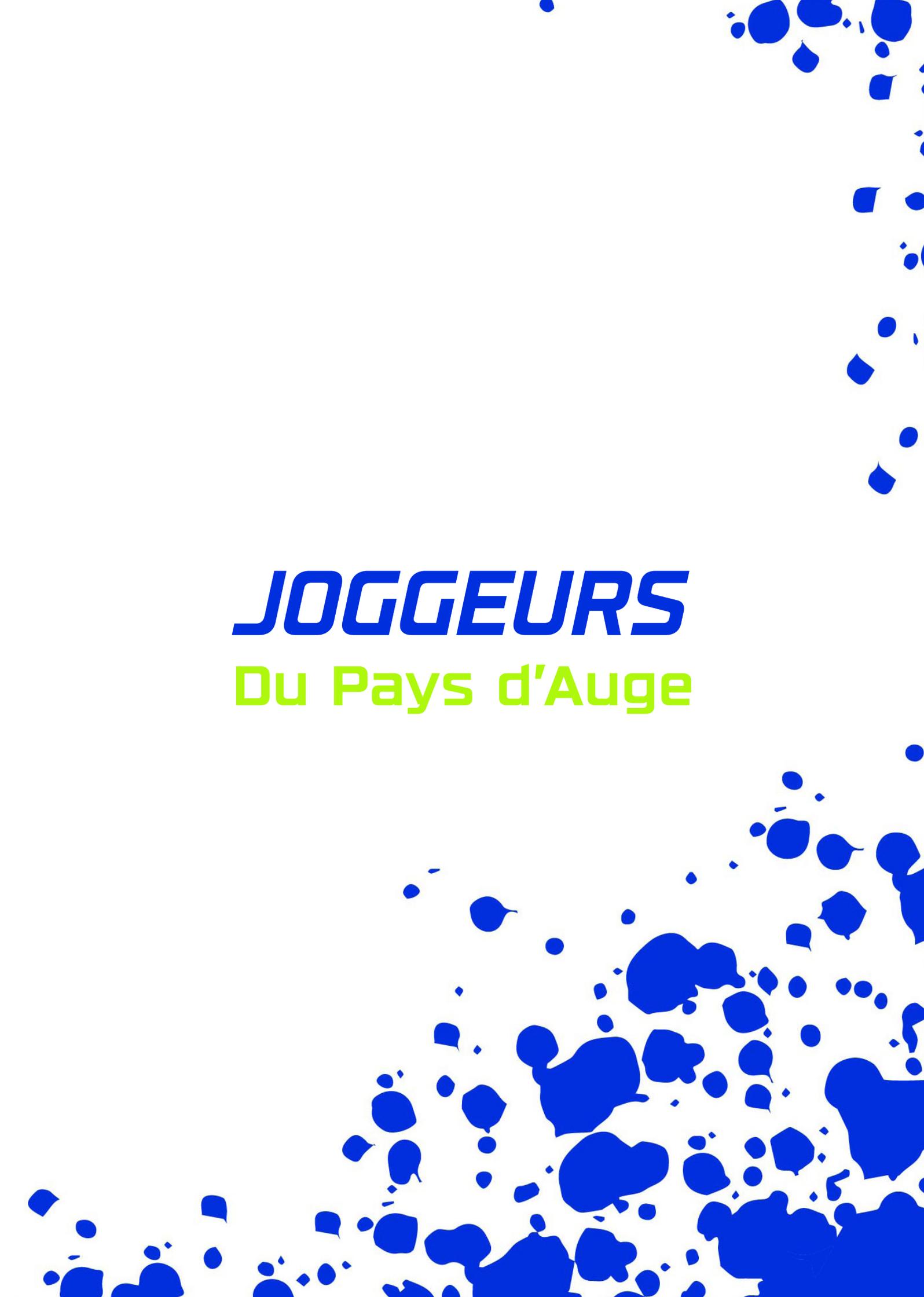
Bien entendu Hors Région pour de nombreux JPA :

Le 21 septembre : déplacement du club à Tours (37) marche nordique, 20km et marathon Duo.

Les 20 et 27 octobre : Marathon Amsterdam et Lausanne

Le 15 décembre : les 10 km de la Tour Eiffel à Paris

N'hésitez pas à consulter le site de la ligue de Normandie ou athle.fr pour toute précision sur ces course ou d'autres compétitions.

The background of the page is white, decorated with numerous blue abstract shapes. These include small dots, larger irregular splatters, and some elongated, teardrop-like forms. The shapes are scattered across the page, with a higher density in the bottom right corner and some smaller ones near the top right.

JOGGEURS
Du Pays d'Auge