



LES JOGGEURS DU PAYS D'AUGE

Edito

C'est déjà la rentrée avec une nouvelle saison qui commence (à partir du 1er septembre) et une qui se termine.

Tout d'abord j'espère que vos vacances ont été excellentes, ces deux mois d'été ont été également l'occasion de récupérer physiquement.

La rentrée c'est l'occasion de reprendre progressivement des activités sportives plus denses, les compétitions reprennent notamment celles "à la maison" avec Mers Monts et Marais et en novembre celles de Deauville (voir Agenda). Didier a commencé à programmer les fractionnés pour nous sortir de la zone de confort...

La saison dernière a été riche en participation, plus de deux cents inscriptions aux compétitions et des résultats encourageants en course à pied et en marche nordique (voir le bilan détaillé en page 4).

Le vendredi 27 octobre prochain en soirée aura lieu notre Assemblée Générale. Un moment important pour échanger sur notre bilan, pour vous écouter et nous projeter sur la nouvelle saison avec l'organisation d'un voyage autour d'une compétition pour tous.

Cette année nous serons toujours une quarantaine de JPA à nous entraîner et à participer à de nombreuses compétitions.

Bonne lecture et à bientôt

Joël BEUGIN



MARCHEURS

Gros week-end de courses sur route et Marche Nordique le 14 mai :

Avec quatre compétitions un marathon, un semi marathon, un 10km et 10km de marche nordique.



Une Marche nordique 10km à Aubergenville :

Une belle participation. Trois de nos valeureux marcheurs étaient au départ : Stéphane termine 13ème en 1h22'43, Sophie G 19ème en 1H26'37, Sophie M 20ème en 1H27'25. Bravo à nos marcheurs.

Le semi marathon de la baie du Mont Saint Michel

Deux engagés aux limites de la Normandie pour ce semi, Thierry infatigable et notre nouvelle recrue Emma : Thierry 124ème en 1H30'54, 3ème M4, Emma 442ème en 1h50'25



Les 10 bornes du Havre :

Trois Joggeurs ont affronté les 10 km du Havre en réalisant de bonnes performances : Éric 250ème en 48'51, Perrine 424ème en 54'55, Serge 635ème en 1H06'05, 1er M8. Bravo les joggs

Marathon de la Loire à Saumur :

Joël représente les JPA et réalise 3H44'04 pour une 705ème place et 2ème M7

Week-end du 4 juin Les Courants de la Liberté et marche nordique au programme :

Un beau week-end chargé pour onze JPA avec 3 compétitions autour du Pegasus du 10km et du relais marathon à Caen et une belle marche nordique à Franqueville Saint Pierre (76)

Le Pegasus semi marathon :

Sept semi marathoniens avec de beaux résultats et une première pour Angélique au semi, des points en plus pour la saison qui se termine... et Frederic G améliore encore son scoring.

Plus précisément :

Frédéric G 363ème en 1H34'55
Didier 806ème en 1H43'34
Arnaud 959ème en 1h45'50
Eric 1739ème en 1H55'35
Christophe 3195ème en 2H11'09
Perrine 3690ème en 2H19'34
Angélique 3688ème en 2H19'35



Pour le 10km :

Deux JPA sur le 10km, Frederic D en forme et Sylvie qui poursuit sa progression et donne de nombreux points aux filles....
Frédéric D 433ème en 45'30
Sylvie 1457ème en 59'06

Au relais

Pour les JPA seul Benjamin B participait à un relais à 4 au marathon.

La Galopée marche nordique 15km grosse dénivelée 450m et 300 partants :

Le week-end n'aurait pas été complet s'il n'y avait pas eu une belle marche nordique avec la participation de l'inépuisable Chantal, qui termine 21ème, 7ème féminine et 1ère M7....en 2h09'53, sur la photo elle passe trop vite...

Et JOGGEURS

Week-end du 11 juin Les 10km d'Argentan et Trail de la Calone à Cormeilles (27)

Trail de la Calone :

Cinq de nos champions étaient au départ du trail de la Calone à Cormeilles.

Sur le 16 km:

Thierry, tranquille en prévision de la Barjo, 66ème en 1h34'17 et 4M4



Sur le 8,5km :

Malik, énergique, 9ème en 37'49 et 4SE

Didier, retour de la forme après les blessures, 19ème en 43'04 et 1erM5

Sylvie, accrocheuse, 90ème en 56'42 et 2M3

Florence, toujours aussi volontaire, 110ème en 1H03'08 et 3M3

Les 10km d'Argentan.

Trois JPA à l'épreuve dans l'Orne sous la pluie et l'orage qui réalise de bonnes performances :

Éric 149ème en 48'27

Christophe 258ème en 56'14

Perrine 264ème en 57'20



Week end du 24 et 25 juin, très sportif : Run in Lisieux, Trail de la Forêt, semi marathon des vikings, Ironman et Marche Nordique

Un week-end très chargé avec cinq compétitions : course à pied, trail, Ironman et marche nordique au rendez-vous :

Run in Lisieux 10km

En soirée, cinq JPA sous une grosse chaleur pour une course bien sympathique dans la ville de Lisieux avec 200 partants.

Joël 63ème en 48'12 et 1er M6/M7

Loïc 65ème en 48'46

Arnaud 80ème en 50'45

Florence 152ème en 1h10'12

Serge 1 tour car blessure ravivée

Semi marathon des Vikings

Un semi à Saint Vaast la Hougue très chaud, 600 concurrents au départ

Benjamin 97ème en 1H40'37 qui en profite pour faire un maximum de points...

Bravo aux JPA de ce samedi sous une forte chaleur.

Trail de la forêt verte

Un trail de 13,2km - 300m de dénivelé - à Bois Guillaume (76) ou Malik termine brillamment à la 16ème place du trail en 1h01'28, (pas de photo de cette belle performance).

Ironman de Nice

Là encore il fait très chaud pour une compétition hors norme (natation 4km, 180km vélo, marathon) et Frédéric D réalise ce défi en moins de 16h...!



La Normandique

Le grand rendez-vous de marche nordique de Deauville, 12 km sous un soleil chaud et près de 200 concurrents

Les résultats officiels de la Normandique :

Éric 13ème en 1h33'31 et 2ème M4

Chantal 21ème en 1h36'22 et 1ère M7

Stéphane 24ème en 1h37'22

Sophie M 85ème en 1h50'02

Sophie G 106ème en 1h53'44

Bravo à nos marcheurs



Week-end du 8 et 9 juillet, le semi marathon du Touquet (62) et les 10km de Pont Audemer (27)



Le Semi marathon du Touquet Paris-Plage :

Un peu plus de 3000 partants il a fallu se faire une place ...un peu trop chaud à 16h en juillet, mais sympa pour nos trois JPA qui ont voulu disputer ce semi dans le Pas de Calais
230ème Thierry termine en 1h40'01
242ème Joël en 1h40'44 et 1er M7
788ème Éric en 2h02'58
En forme nos JPA.

Les 10km de Pont Audemer :

Six valeureux JPA parmi les près de 800 partants sur le 10km de Pont Audemer pour nous donner les derniers points de la saison....
-177ème Fred G en 41'29 en super forme
-194ème Benjamin L en 42'38 belle performance
-429ème Arnaud en 48'48 pour l'exemple
-703ème Fernanda en 1h00'48 qui promeut les féminines
-760ème Serge en 1h10'42 3ème M8 toujours infatigable
Et en Marche Athlétique 5KM, Chantal s'est dépassée avec un bon classement parmi la trentaine de partants :
-9ème Chantal en 34'04, 5ème féminine et 1ère M7 c'est une grande reprise.



Week-end du 5 et 6 août, La translutine et le Trail de Saint Sever



La translutine

Malgré des conditions météo difficiles, dans le vent, mais ils ne se sont pas envolés , c'est des costauds ... 300 partants pour près de 10km et moitié dans le sable :
Jean Pierre 260ème en 57'01 et 3M6
Serge 292ème en 1h06'01 et 2M8

Le trail de Saint Sever

Nos deux traileurs se sont fait plaisir, un trail de 25km avec plus de 500m de dénivellée dans la forêt de Saint Sever près de Vire (14), 170 partants :
Malik 22ème en 2h02'13, et 9ème SE ça bouge...
Titi 73ème en 2h21'01 et 2ème M4



Dimanche 20 Août, La course du Run à Tatihou (50)

Une jolie course de 8,3km dans le sable, l'eau, les cailloux, très peu de chemin tracés...
Du beau temps et beaucoup de monde plus de 1200 partants pour 1100 arrivés ...
Mais pas de noyé...
259ème Thierry en 41'56 et 11M4
373ème Joël en 44'51 et 2M7
852ème Jean Pierre en 56'45 et 17M6
Une course originale et sympathique en plus elle permet de se débarrasser de vieilles chaussures devenues inutilisables... attention aux glissades la vase n'est pas loin (photo)



Participations aux autres courses :

5 km de la Ranvillaise le 18 mai :
Stéphanie et Benjamin

Trail Urbain du Havre (76) 12km -
1200 marches le 28 mai : Thierry

Triathlon de Deauville D0750 le 19
juin : Serge, Philippe et Frédéric D

La Barjo 50 km et plus de 1600 mètres
de dénivellé le 19 juin : Thierry

L'ultra marin à Vannes (56) du 1er
juillet : Philippe et Sophie

La course nature de Bénouville de
12,5km le 14 juillet : Didier et Malik

**La course de la Sainte Anne à
Harcourt** le 23 juillet : Fernanda,
Serge, Joël et Thierry

10km de la Côte Sauvage Quiberon
(56) le 23 juillet : Jean Pierre

**Les foulées gourmandes à Langrune
sur mer** le 27 août : Angélique et
Perrine

**La marche nordique 10km d'Omaha
Beach** le 27 août : Éric, Stéphane et
Sophie

Le Bilan de la saison 2022/2023

La saison se termine et voici donc le moment du Bilan...

Participation :

Une belle saison pour les JPA tant en course à pied qu'en marche nordique Avec plus de 200 compétitions enregistrées les JPA ont témoigné d'une belle présence. Quelques uns ont réalisé de très nombreuses compétitions jusqu'à 20 pour Thierry, suit Joël, Serge, Malik, Didier, Frederic G, Arnaud, Éric, Benjamin L, Frédéric D, Perrine, Emma , Bérangère, Florence, Jean Pierre, Jean Michel, Angélique, Sylvie, Pascale, Fernanda, Stéphanie, Benjamin B, Christophe, Cédric, Mickaël , Philippe et en marche nordique Chantal, Éric, Stéphane, Sophie, Patrice, Thérèse , Pascaline ...

Classement des clubs :

Nous sommes 13ème sur 20 clubs d'athlétisme dans le Calvados , compte tenu de notre taille c'est très satisfaisant.

Challenge Marche Nordique :

Ce challenge a rassemblé une quarantaine de concurrents tant chez les femmes que chez les Hommes. Chantal termine une nouvelle fois 1ère de ce challenge départemental. Éric termine second du même challenge.
Femmes :
1ère Chantal 9 marches 462 points
7ème Sophie G 3 marches 147 points
8ème Sophie M 3 marches 124 points
29ème Thérèse 1 marche 45 points
Hommes :
2ème Eric 8 marches 411 points
4ème Stéphane 6 marches 288 points
19ème Patrice 2 marches 84 points
33ème Jean Luc 1 marche 43 points

Challenge Hors stade :

Trois équipes ont été classées, deux équipes masculines sur les 80 classées et une féminine sur les 70 classées. L'équipe Homme A: termine 17ème ; Équipe B : 49ème et les filles 18ème.

Dans le détail (en points)

Equipe A : Thierry 114, Frédéric G 108, Joël 100, Benjamin L 99, Didier 85, Frédéric D 75

Equipe B: Arnaud 70, Mickaël 42, Éric 42, Malik 39, Jean Michel 36, Cédric 28
Equipe féminine: Emma 43, Pascale 26, Bérangère 18, Marine 15

Record de Normandie en Athlétisme :

Depuis le marathon de Deauville du 20/11/22 Joël détient le record de Normandie du marathon catégorie M65 avec 3H 31'08, depuis il est passé M7...

A VOS AGENDAS!!

Courses du troisième trimestre :

Septembre

- **Le 2 à Bolbec (76) :**
10 km et semi marathon (labellisés)
- **Le 17 à Villers sur mer :**
Mers Monts et Marais, courses 5, 10 et 21 km et marche nordique
- **Le 24 à Rouen (76) :**
5,10, semi et marathon (labellisés)
- **Le 30 à Argentan :** semi marathon

Octobre

- **Le 1er à Cabourg :**
10 km de l'Hexagone (labellisé)
- **Le 8 à Lisieux :**
l'Urban trail de 14 km
- **Le 15 à Saint Philibert sur Orne (61)** trail de la Roche d'Oëtre 11 à 30 km
- **Le 15 à Val de reuil (27) :**
Marathon et Ekiden (labellisés)
- **Le 15 à Cambremer :**
Trail de 11,16 et 27 km
- **Le 22 à Bois Guillaume :**
10 km et Semi marathon 14h30 (labellisés)
- **Le 29 à Cabourg :**
la suite home nordique 9 km

Novembre

- **Le 5 à Clécy :**
la 1000D Suisse Normande Trail de 12 à 26 km jusqu'à 1000m de dénivelé
- **Les 18 et 19 à Deauville :**
5, 10, semi et marathon (labellisés)
- **Le 26 à Caen :**
Courir entre deux Ô 10 et 21 km

Décembre

- **Le 9 à Sées (61) :** 10 km à 15h
- **Le 10 à Grainville (27) :** le trail 10 et 24 km
- **Le 10 à Saint Martin de Besaces,** marche nordique de 9 km
- **Le 17 à Andelys (27) :**
5 km (labellisé) et 10 km
- **Le 17 au Havre (76) :** Trail de 12 et 24 km

Bien d'autres compétitions sont possibles suivez notre page Facebook et consultez le site athle.fr et n'hésitez pas à vous inscrire.