



LES JOGGEURS DU PAYS D'AUGE

Edito

Un premier quadrimestre riche en compétitions pour les Joggeurs et les Marcheurs. Ce numéro témoigne du dynamisme des JPA avec près de 70 participations au cours des 27 compétitions : Course sur route, Trail ou Marche nordique.

On relève une importante participation de nos Marcheurs avec 7 compétitions pour ces quatre premiers mois de l'année. Le challenge départemental développé par le comité départemental d'athlétisme renforce l'attractivité de la Marche nordique.

Nos « traileurs » ne sont pas en reste avec une participation à 8 Trails en compétition.

Enfin 12 Courses à pieds du 10 km au Marathon ont permis aux joggeurs de s'épuiser un peu...avec des records de participation pour quelques uns d'entre nous. Notons que le semi marathon de Cabourg du 12 mars a remporté un grand succès, il a rassemblé 14 membres pour cette jolie fête du running.

Une dynamique que nous avons à cœur de poursuivre pour cette fin de saison.

Enfin rappelons que nous organisons le jeudi 1er juin le traditionnel repas de mi- saison et une Assemblée Générale Extraordinaire pour ajuster et consolider le fonctionnement de notre association sportive.

Joël BEUGIN



LES MARCHEURS Et JOGGEURS



29/01/2023 Foulées et Trail des résistants à Manneville sur Risle (27)

Nos champions ont bien représenté les JPA aux foulées et trail des résistants.

Sur le 14 Km : Fernanda 120ème et 1èreM3 en 1h28'39

Sur le 8,2km : Malik 7ème et 3ème SE en 38'24

Sur le 10 Km route : Florence 46ème et 4ème M3 en 1h05' ,46Serge 47ème et 1erM8 en 1h06'01

De bons résultats pour leur première compétition de l'année 2023.



05/03/2023 semi marathon de Cannes (06) et 10km de Bernières (14)

Ce dimanche deux courses labellisées un semi et un 10km.

Semi marathon de Cannes

Joël en forme 504ème en 1h37'30 et 1er M7

10km de Bernières

Nos vaillants JPA ont réalisé :

Malik 70ème en 40'40

Thierry 83ème en 42'08

Serge 236ème en 1h04'



04/02 et 05/02/2023 on voyage de Paris à Angkor (Cambodge) en passant par Mesnières en Bray (76)

Un gros week-end avec des JPA qui s'éclatent en marche, Trail ou route.

À Angkor, ils sont 4 à participer sous une chaleur humide à l'ultra Trail deux en marche nordique et deux au Trail

Au 32 km Trail : Bérangère termine 58ème en 4h21'51, 4èmeM3

Au 16 km Trail : Philippe 22ème en 1h49'44, 2ème M4

Au 18 km de marche nordique non chronométrée : Sophie 3ème au scratch et Éric A.

À Mesnières en Bray, le trail « Fort et vert » de 11km, près de 300 m de dénivelé et dans la boue

Malik une belle performance 16ème en 51'41

Thierry 51ème en 59'15, 2ème M4

Au premier 10 km des Champs Élysées, 5500 participants

Un peu compliqué aux dires du gagnant, pavés glissants, faux plats et relances

Joël 589ème en 44'12 et 1erM7

Sylvie 3367ème en 59'02

Serge 4495ème en 1h07'20



25/02/2023 Le Trail du Clair de Lune à Moyaux (14)

Sept valeureux JPA ont affronté le Trail nocturne du clair de lune à Moyaux.

Une course toujours aussi sympathique qui se termine dans la bonne humeur autour d'une bonne soupe, pizza et financier, il y a même eu du surplus pour récupérer des efforts fournis...

Un Trail à travers bois et prés, pas trop boueux mais de nombreuses ornières.

Deux versions : 18 km ou 10,3 km (pour 9,5 annoncé...)

Les résultats :

Le 18 km : Frédéric G termine 41ème en 1h34'7 (4èmeM0)

Le 10,3 km : Didier 35ème en 51'07 (1erM5), Joël 54ème en 53'26 (1erM7),

Stéphanie 160ème en

1h05'24 (7èmeM1),

Benjamin B 161ème

en 1h05'25

(17èmeM0),

Angélique 195ème

en 1h10'50

(14èmeM0) et

Florence 219ème en

1h22'05 (6èmeM3)



12/03/2023 Semi marathon de Cabourg (14)



Une belle équipe de JPA motivés pour ce semi marathon presque à la maison avec des résultats encourageants, quelques uns en préparation marathon d'autres en récupération marathon, certains en premier ou deuxième challenge et enfin ceux en sortie plaisir....

465ème Frédéric G en 1h35'25
541ème Frédéric D en 1h37'29
932ème Joël en 1h45'47
935ème Didier en 1h45'49
939ème Emma en 1h45'58

1039ème Arnaud en 1h47'57
1061ème Jean Michel en 1h48'18
1295ème Béangère en 1h52'48
1346ème Loïc en 1h53'47
1651ème Fernanda en 1h59'44
1881ème Perrine en 2h06'15
1994ème Christophe en 2h09'50
2326ème Florence en 2h32'12
2327ème Serge en 2h32'12

Bravo à tous pour cette sympathique sortie à refaire

26/03/2023 Championnat de France du 10km à Houilles (78) et Foulées nature à Villons les buissons (14)

Une belle 5ème place en M7 au championnat de France pour Joël en 43'45. 1er Normand dans la catégorie des 70 et plus. Pour nos marcheurs une belle journée également avec un 12 km parcouru rapidement pour Éric 4ème en 1h23'59 et Chantal 9ème et 3ème féminine en 1h29'58 les voilà de nouveau sur le podium du challenge de marche nordique départemental....



03/04/2023 Marathon de Paris, Trail de l'abbaye en Bretagne, Semi marathon de Bayeux et marche nordique à Soliers et au Havre

De très belles performances ce dimanche tout a commencé avec :

Marathon de Paris : 60 000 partants...et des performances remarquables :

Thierry 5587ème en 3h16'37
Frédéric 8238ème en 3h25'24

Trail de l'abbaye en Bretagne, 27 km 550m de dénivelé, 200 partants :

Malik 51ème en 2h26'

Semi marathon de Bayeux, nouveau parcours, plus de dénivelé :

Joël 129ème en 1h40' 21et 1er M7

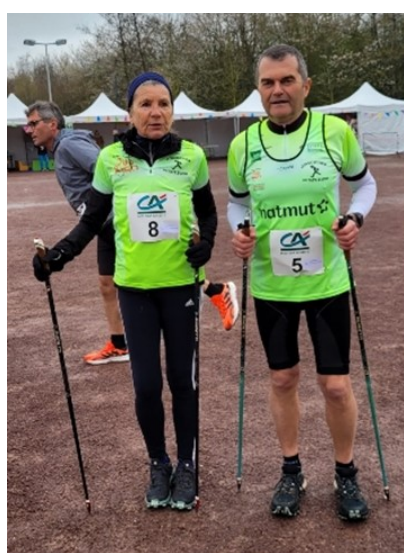
Marche Nordique à Soliers (14) 6 km très rapide

Éric 3ème et 2ème masculin en 37'18
Chantal 7ème et 4ème féminine en 39'57

La Nordique Havraise 12km les JPA bien représentés avec :

Sophie et Stéphane M respectivement 17 et 19ème en 1h44'42 et 1h45'21
Eric C 24ème en 2h01'25

Bravo à tous nos JPA



01/05/2023 Les foulées du muguet à Ouistreham, Marche Nordique

Cinq courageux marcheurs ce 1er mai pour les foulées du muguet à Ouistreham. Une compétition courte donc rapide malgré les passages de sable. Nos 5 compétiteurs terminent tous dans la première moitié du classement de l'épreuve avec pour chacun de belles places d'honneur à savoir :

- 5ème Éric en 42'09 et 3ème M4
- 8ème Stéphane en 46'38 et 2ème M6
- 9ème Chantal en 46'39 et 1ère M7
- 20ème Sophie G en 50'40 et 1ère M4



Les Marathonniens de ce début d'année

Cinq JPA à l'épreuve redoutée du Marathon depuis ce début de l'année et tous avec le sourire et l'ambition de renouveler rapidement ce challenge important pour les Joggeurs.

Marathon de Séville (Espagne) le 19 février :

Après New York en novembre Fernanda et Frédéric D récidivent à Séville sous un magnifique ciel bleu ils réalisent respectivement 4h27' et 3h59', c'est un beau début de saison

Marathon de Paris (75) le 2 avril :

C'est reparti pour Thierry et Frédéric G après le marathon de Deauville de novembre dernier c'était le marathon de Paris avec des résultats exceptionnels 3h16' pour Thierry et 3h25' pour Frédéric G

Marathon de la Loire - Saumur (49)- le 14 mai :

Un nouveau marathon le long de la Loire pour Joël après celui de Deauville de novembre dernier en 3H44' et 2ème M7.

Ont participé en complément aux courses suivantes :

À la prom' classique à Nice (06) 10 km le 8 janvier :

Joël

Aux foulées Escoviennes à Ecois (27) 10 km le 8 janvier :

Thierry

À l'Urban Trail de Lillebonne (76) 14 km le 22 janvier :

Thierry

À Vire (14) Marche Nordique (5,5 km) le 22 janvier :

Éric et Stéphane

À Luc sur mer (14) 10km le 29 janvier :

Emma

Au trail des sept mares à Gonfreville l'archer (76) le 19 mars :

Malik et Thierry

À la Marche Nordique de Vieux la Romaine (14) le 19

mars : Chantal, Sophie et Éric

Au 10 km de Montgeon au Havre (76) le 9 avril :

Perrine, Stéphanie, Benjamin et Didier

Au trail de l'estuaire de Dives (14) le 16 avril :

Thierry

À la Marche Nordique 15km de Le Boulay (37) le 16 avril :

Pascaline

A VOS AGENDAS!!

Courses du deuxième quadrimestre :

Juin

- ⇒ Le 4 à Caen : 10 km, semi et marathon
- ⇒ Le 4 à Franqueville-st-Pierre (76): trail 10-15-30km
- ⇒ Le 11 à Cormeilles(27): Trail
- ⇒ Le 24 à Saint Vaast la Hougue (50) : semi marathon
- ⇒ Le 24 à Lisieux : Run'in lisieux 5 et 10 km
- ⇒ Le 25 à Sainte Adresse (76) : 10 km

Juillet

- ⇒ Le 2 à Falaise : 10 km
- ⇒ Le 8 à Dives : foulées de port Guillaume 10 km
- ⇒ Le 9 à Pont Audemer (27) : 5 et 10 km
- ⇒ Le 14 à Bénouville(14): Course nature 12,7km
- ⇒ Le 15 à Luc sur mer : la translutine 9,6km
- ⇒ Le 23 à Harcourt (27) : 5 et 10 km

Août

- ⇒ Le 20 à Saint Vaast la Hougue : la course du run (Tatihou)
- ⇒ Le 26 à Langrune sur mer : les foulées gourmandes 13km
- ⇒ Le 27 à Colleville sur mer : Omaha beach outdoor

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