

JANVIER 2024

LES JOGGEURS DU PAYS D'AUGE

Edito

Un dernier quadrimestre riche en événements avec de nombreuses compétitions en course à pied ou marche nordique et la tenue de notre assemblée générale.

Cette dernière a notamment vu le renouvellement d'une partie du bureau avec le départ de notre secrétaire Perrine après plus d'une décennie à l'œuvre pour le plus grand bénéfice de tous. Encore merci Perrine. C'est Bernard, un ancien président des JPA, qui a bien voulu lui succéder et nous le remercions. Il vient avec un projet de voyage pour le club à Tours en septembre prochain, je vous invite à lire son article de présentation dans cette publication. Nous allons également bénéficier des talents de Jacques pour nous familiariser avec les outils numériques, notamment la création d'un site qui nous sera dédiée.

En matière de compétition, des beaux résultats à découvrir dans les pages suivantes.

Très prochainement nous profiterons d'un nouveau maillot manches courtes ou débardeur avec le soutien financier de Benjamin qui vient de reprendre L'Arbre à Pin un restaurant à Houlgate. Bonne lecture...

Joël Beugin



MARCHEURS

Gros dimanche sportif ce 17 septembre en Pays d'Auge

À Villers sur Mer :

Un grand merci à Jean Pierre pour l'organisation de ces 4 courses Mers Monts et Marais, une organisation optimale, il sera difficile de faire mieux l'année prochaine.

Merci également à nos 5 bénévoles (Perrine, Bernard, Didier, Christophe et Franky) qui nous ont encouragé et réglé la circulation.

- 25ème Joël en 1h02'52 et 1M7
- 52ème Loïc en 1h09'02
- 54ème Jean Michel en 1h09'18
- 59ème Bérangère en 1h10'46 et 1M3
- 111ème Sylvie en 1h21'49
- 117ème Fernanda en 1h23'30
- 129ème Florence en 1h28'36

12 km marche (identique course 12km)

Pour les compétitions 20 concurrents dans l'ordre :

- avec 31 classés :
- 4ème Éric en 1h29'57
- 7ème Chantal en 1h35'48 et 2eme F
- 8ème Stéphanie en 1h36'00 et 3eme F
- 9ème Benjamin en 1h36'04
- 13ème Stephane en 1h37'27

21 km avec 300m de dénivelé et du sable

151 classés :

- 20ème Frédéric G en 1h44'28
- 23ème Thierry en 1h 46'34 et 3M4
- 24ème Mickaël en 1h47'12
- 64ème Frédéric D en 1h58'58
- 111ème Jacques en 2h12'45 et 1M6

12 km avec 150 m de dénivelé et du sable

140 classés :

- 10ème Benjamin L en 57'31 et 1M2
- 17ème Romain en 1h00'30

Bravo aux JPA pour leurs très belles performances.

Au Triathlon de Pont l'évêque :

Nos deux coureurs Pascale et Philippe ont réalisés un beau parcours de natation, vélo et course à pied

Les 10km de l'Hexagone à Cabourg ce 1er Octobre.



Belle présence des JPA ce dimanche matin avec 9 participants par beau temps. Cette course labellisée de 10 km à Cabourg, rassemble 350 partants et de belles performances pour nos joggeurs :

- 26ème Malik en 40'49
- 31ème Frédéric G en 41'23
- 42ème Thierry en 42'36 et 3M4
- 43ème Benjamin L en 42'57
- 55ème Joël en 44'17 et 2M7
- 98ème Éric en en 48'42
- 119ème Jean Michel en 50'13
- 294ème Florence en 1h07'46
- 307ème Serge en 1h10'11 et 2M8

Bravo aussi à nos gagnants du tirage au sort pour le marathon de Deauville et pour le trail de Dives. La fête continue..



Dimanche 15 octobre : Trail à Cambremer

Cinq JPA au trail pom'haies vergers sur le parcours de 16 km à Cambremer avec 250 participants et de belles performances :

- 17ème Malik en 1h19'33
- 28ème Frederic G en 1h22'31
- 52ème Thierry en 1h29'03
- 69ème Frédéric D en 1h33'17
- 124ème Arnaud en 1h41'17

Des beaux champions et un beau trail dans notre campagne verdoyante , et maintenant place à la préparation du semi et du marathon de Deauville.



ET JOGGEURS

Week end exceptionnel 18 et 19 novembre à Deauville

Comme chaque année les JPA participent massivement aux différentes courses du marathon de deauville avec des résultats encourageants :

- Le 10km : 6 JPA, plus de deux mille coureurs classés, temps maussade entre deux averses.

773^{ème} Jacques en 51'43

1138^{ème} Perrine en 57'42

1212^{ème} Fernanda en 58'28

1328^{ème} Angélique en 59'56

1356^{ème} Éric en 59'06

1742^{ème} Jean Pierre en 1h04'28 très bien accompagné de son fils et de sa fille

- Le semi marathon : 10 JPA, près de trois mille cinq cents coureurs classés, temps frais et venteux

- 258^{ème} Malik en 1h30'31

- 272^{ème} Fred G en 1h31'

- 998^{ème} Pascale en 1h46'05

- 1121^{ème} Arnaud en 1h47'54

- 1216^{ème} Jean Michel en 1h49'31

- 1587^{ème} Éric en 1h55'13

- 2854^{ème} Anne en 2h12'28

- 2991^{ème} Sylvie en 2h16'22

- 3377^{ème} Florence en 2h34'47

- 3418^{ème} Serge en 2h 40'10

- Le Marathon : 5 JPA, près de deux mille coureurs classés, temps clair et venteux

- 522^{ème} Benjamin en 3h33'01

- 556^{ème} Joël en 3h34'50 et 2 M7

- 987^{ème} Didier en 3h56'16 et en famille avec deux neveux

- 1647^{ème} Fred D en 4h40'52

- Thierry non classé.

Bravo à nos 21 champions qui ont bien représentés les JPA. Beaucoup de points pour le classement du club en perspective. Une belle manifestation sportive. Ces deux photos : la motivation de la veille et la récupération du lendemain.



Les 10 km du 9 et 10 décembre : Sées et la Tour Eiffel

Un dernier week end qui termine l'année 2023 en course à pied. Deux compétitions pour neuf JPA motivés pour affronter un 10 km Normand ou Parisien avec de belles performances seulement trois semaines après celles de Deauville

Le 10 km de Sées (61) le samedi après midi sur un beau parcours par temps pluvieux et frais pour plus de 500 partants dont 2 JPA en grande forme :

- 92^{ème} Malik en 41'06

- 105^{ème} Fred G en 41'40

Le 10 km de la Tour Eiffel le dimanche matin dès 8h30 dans la bonne humeur avec près de 10 000 partants autour de la Tour Eiffel et des Invalides avec des ralentissements car nous étions nombreux à vouloir courir dans les grandes avenues de la capitale. Sept JPA participaient :

- 1280^{ème} Joël en 44'24 et 1er M7

- 1387^{ème} Didier en 45'01

- 1979^{ème} Jean Michel en 47'36

- 2256^{ème} Éric en 48'48

- 4276^{ème} Sylvie en 57'26

- 6331^{ème} Jean Pierre en 58'03 en famille

- 7535^{ème} Serge en 1h08'09

Un beau week-end qui nous dynamise et qui clôt l'année 2023



Déplacement à Tours :

Comme annoncé lors de l'AG du 27 octobre 2023, nous confirmons le déplacement à Tours le 22 septembre prochain pour la sortie des JPA.

Pour rappel, sont organisés un marathon, un marathon en duo, un 20 kms, un 10 kms, une marche nordique compétition de 10 kms et une marche nordique loisirs de 10 kms.

Modification dans la logistique annoncée lors de l'AG et du document envoyé le 24 octobre :

Départ : le samedi 21 septembre matin et non le vendredi

Retour : le lundi 23 septembre matin et non le dimanche.

Le rationnel : plus confortable de rester sur place après la course que de reprendre la route.

Le déplacement se fera en mini bus de 9 places.

Hébergement Hotel à deux pas du départ et de l'arrivée des courses avec petit déjeuner inclus.

Le coût par personne serait de 300 euros.

Gardez à l'esprit que ce séjour ne vous coûtera qu'une centaine d'euros en passant par « Soutiens ton club ». Toutes les informations vous seront données en temps voulu.

Le programme détaillé du séjour va vous être envoyé très bientôt avec un bulletin réponse de participation afin que nous puissions faire les réservations d'hôtel et de minibus à louer.

Participations aux autres courses :

- Au semi marathon de Bolbec (76) le 2 septembre : Thierry
- À la marche nordique de 11km à Potigny (14) le 10 septembre : Chantal et Stéphane
- Au swimrun de Dinard (35) le 10 septembre : Angélique et son mari
- Au triathlon de Pont l'évêque le 17 septembre : Pascale et Philippe
- Au semi marathon de Rouen le 24 septembre : Didier
- Au Paris - Versailles le 24 septembre : Serge
- Au Championnat de France de semi marathon Montbéliard - Belfort : Joël qui termine 5ème chez les 70 et plus
- Au triathlon de Pietrosella (Corse) du 1er octobre : Fernanda et Frédéric D
- Le run and bike d'Oudalle (76) du 22 octobre : Pascale
- Les galopades 5km à Tourlaville (50) : Thierry

A VOS AGENDAS!!!

(L) = labellisée

Janvier 2024 :

Le 28 : La ronde des Galettes à Douvres la délivrante l'après midi, ou les foulées des résistants à Maneville sur Risle le matin.

Février 2024

Le 4 : Les 10 km des Champs Élysées (L)
Le 11 : Luc of course à Luc sur mer 5 ou 10 km (L)
Le 17 : Trail au clair de lune à Moyaux ,
Le 25 : courses nature à Isigny

Mars 2024

Le 10 : Semi marathon de Cabourg (L)
Le 16 : Urban trail de Trouville
Le 18 : Trail des 7 mares à Gonfreville l'Orcher
Le 24 : 10 km et semi de Bayeux (L), ou Alençon /La croix Mé-davy, ou semi Elbeuf (L)

Avril 2024

Le 7 : Trail de l'agglomération à Livarot, ou 10km du Halage à Duclair (L)
Le 14 : Trail de l'estuaire de la Dives-sur-Mer à Cabourg, ou les 10 km de Montgeon au Havre (L)
Le 21 : Corrida du marais vernier 10km et semi marathon (L)

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.