

# La Foulée





# ivsfrance.com

LEADER DE LA RESTAURATION AUTOMATIQUE

**your  
best  
break  
.com**



Un bon café est "seulement" un bon café, une pause servie par IVS France, c'est une autre chose.

C'est la philosophie d'IVS France qui résume notre Mission en 3 mots : être à vos côtés pour vous offrir un moment d'authentique relaxation : La meilleure des pauses

## Nos Marques



# SOMMAIRE

Numéro 221 : mai-juin-juillet-août 2024

<b>2</b>	Nos partenaires	Le bureau
<b>3</b>	Sommaire	Francis VANDERSYPE
<b>4</b>	Le carnet du Spiridonien	Francis VANDERSYPE
<b>5</b>	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
<b>6-7-8</b>	Comptes-rendus des réunions	Jean Michel BOIGEY
<b>9</b>	Chers membres	Christophe FRAMERY
<b>10</b>	Hommages	Jean Louis ALLAMANDI
<b>11</b>	Nos partenaires	Le bureau
<b>12-17</b>	Résultats des courses	John-Lee OLIVIER
<b>18-19</b>	Classement individuel	John-Lee OLIVIER
<b>20-21</b>	Les podiums	John-Lee OLIVIER
<b>22</b>	Trophée J.I. Andreotti	John-Lee OLIVIER
<b>23</b>	La Barkley	Laura DI SARIO
<b>24-26</b>	Séjour à Cracovie	Francis VANDERSYPE
<b>27-30</b>	Cracovie en photo	Francis VANDERSYPE
<b>31</b>	Mes week-end sportifs	José MAZZAFERO
<b>32</b>	Alain au Tibet, impressions du Népal	Alain LEONARDI
<b>33-35</b>	Le calendrier des courses	Francis VANDERSYPE
<b>36</b>	Nos partenaires	Le bureau

# LE CARNET DU SPIRIDONIEN DU 2<sup>ième</sup> QUADRIMESTRE 2024

Date	Ville	Nom de l'épreuve	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dépt
5-mai	Vence	20 <sup>ième</sup> Ascension du Col de Vence	11,80			A.M.
8-mai	Saint Raphaël	Montée du Mont Vinaigre	16,20			VAR
19-mai	Biot	Trail de Biot	17,00			A.M.
19-mai	La Motte	Les Foulées Mottoises	11,00			VAR
19-mai	Menton	38 <sup>ième</sup> Ronde des Plages	10,00	5,00		A.M.
25-mai	Rimplas	Trail de Rimplas <b>ANNULÉ</b>	20,00	12,00		A.M.
2-juin	Saint André de la Roche	Le mounta cala de l'Abadia	12,00			A.M.
8-juin	Bandol	Salomon Bandol Classic	11,40			VAR
15-juin	Fréjus	Les 10km Estérel Côte d'Azur	10,00	5,00		VAR
29-juin	Nice	La verticale du Château	2,80			A.M.
30-juin	Gréolières	Esclapa l'œil Trail, Monta Cala Trail	10,00			A.M.
11-juil.	La Colle sur Loup	Village Trail de La Colle sur Loup	12,00	8,00		A.M.
14-juil.	Cotignac	La Foulée de Cotignac	12,70			VAR
4-août	Sainte Anastasie	Les Boucles de l'Issole	11,20			VAR
15-août	Puget Ville	Les 10 km de Puget Ville	10,00			VAR
25-août	Néoules	Les Foulées Néoulaises	13,00			VAR
28-août	la Gaude	Lou Tour de la Gauda	8,50			A.M.
1-sept.	Belvédère	Trail "Per Cami"	27,00	13,00		A.M.

**Privilégiez les épreuves du challenge Spiridon  
Portez votre tee-shirt signe de reconnaissance  
Participez aux pique-niques après course**

## CONTACTS SPIRIDON :

Secrétariat : Charly RACCA 7 avenue raoul Dufy 06200 NICE Tél : 06.08.61.54.66  
Président : Francis VANDERSYPE 128 avenue de la lanterne 06200 NICE tél : 06.09.91.55.94  
adresse mail : spiridoncotedazur@gmail.com  
site internet : www.spiridon-cote-azur.fr

**Prenez soin de votre santé.  
Faites-vous suivre par votre médecin et pratiquez un test à l'effort.**

Parc des sports Charles Erhmann  
155 boulevard du Mercantour  
06200 NICE  
téléphone : 09 73 03 08 64  
rendez-vous : cms-nice.fr



# LE MOT DU PRÉSIDENT

Cet été, nous allons vibrer devant les performances olympiques du 26 juillet au 11 août et devant les paralympiques du 28 août au 8 septembre.

L'ambition du sportif de briller aux Jeux Olympiques et Paralympiques contient une part de déraison, celle de gagner dans quatre ans, dans huit ans, le jour J face à d'autres sportifs qui se préparent chaque jour, aux quatre coins du monde avec la même détermination.

Chacun d'eux sera à la recherche de la meilleure performance sportive de sa carrière lors de ces quelques semaines de compétitions.

La plupart d'entre nous, sommes capables de bien plus qu'on ne le pense. Tout dépend du moment. Nous ne sommes pas des créatures figées, nos cellules sont intégralement remplacées régulièrement mais, un peu moins rapidement qu'avant pour beaucoup d'entre-nous Physiquement nous ne sommes plus les mêmes personnes qu'il y a cinq ans , ni celle que nous serons dans quelques mois.

Tous les entraînements auront contribué à améliorer les conditions physiques et psychologiques des participants. Il en est de même à notre niveau de sportif amateur, nous sommes aussi toujours à la recherche de la meilleure performance possible, nous essayons de repousser nos limites de manière à figurer en bonne place lors de nos compétitions locales. L'émulation nous pousse à être meilleurs physiquement et moralement, à chaque instant de notre vie.

Bon été à tous, et bonnes performances !!

**Francis VANDERSYPE**





## Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 10 janvier 2024

Présents : Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Patrick MANIFICAT, José MAZZAFERO, John-Lee OLIVIER, Charly RACCA, Francis VANDERSYPE.

Excusés : Mario BERNARDESCHI, Laura DI SARIO, Célian ZACHLEVNIY.

### ORDRE DU JOUR

#### SECRETARIAT :

Exposé du secrétaire : reçu chèques pour adhésions et quelques pouvoirs.

Le Conseil en 2024 : aucune nouvelle candidature n'est enregistrée à ce jour.

Inventaire des tee-shirts pour distribution sélective à l'AG : total restant : 25 environ.

Saison 2024 : renouvellements : 64 à ce jour (10/01/2024).

#### CHALLENGE SPIRIDON :

Les épreuves passées :

NICE 7 janvier

Assez bien

Approbation du règlement du challenge 2024 : il est approuvé.

#### LA FOULÉE :

Préparation du n°220. Collecte d'articles avant le 26 janvier : en attente d'articles.

#### LA TRÉSORERIE :

Pour l'AG : tableaux et commentaires seront présentés par P. Manificat.

#### LE SITE INTERNET & FACEBOOK :

La page « photo du jour » du Site toujours en attente d'animation. **Rappel important** : Le site sera supprimé en cours d'année.

Nettoyage quotidien de la boîte à messages de mails indélébiles.

#### PRÉPARATION DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE :

Heure de rassemblement sur place prévu à 15h : Rangement des boissons, organisation du service.

Point sur la livraison des récompenses : samedi matin. Montant de la livraison et moyen de paiement : 100,00€ en espèces.

Répartition des tâches de chacun sur place : OK . (Défection de Mario, malade).

Vérification des quantités achetées pour le buffet de l'assemblée : c'est OK.

Nettoyage de la salle : Prévu par Cindy Camera.

Relecture du rapport d'activité. Tout est OK.

#### QUESTIONS DIVERSES :

La récompense du challenge par « l'équipe Ferber » à Michel Bigoundou a été faite après la remise des prix du Spiridon.

Prochaine réunion le mercredi 17 janvier 2024 pour répartition des activités.



## Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 17 janvier 2024

**Présents :** Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Patrick MANIFICAT, José MAZZAFERO, John-Lee OLIVIER, Charly RACCA, Francis VANDERSYPE.

**Excusés :** Mario BERNARDESCHI, Laura DI SARIO, Célian ZACHLEVNIY.

### ORDRE DU JOUR

#### SECRETARIAT :

\* Répartition des activités au sein du conseil pour déclaration en préfecture : Nous actons la démission de Patrick MANIFICAT en qualité de Trésorier et de Membre du Conseil et acceptons, à l'unanimité, la candidature de Michel BABBINI pour reprendre la Trésorerie.

\* Le procès-verbal de l'assemblée rédigé par Michel BABBINI est approuvé.

\* Renouvellements pour l'année 2024 : à ce jour, 17 janvier, 122 adhérents.

#### CHALLENGE SPIRIDON :

\* Les épreuves à venir :

<b>Falicon 21 janvier</b>	<b>Mickey</b>	<b>Ste Maxime 21 janvier</b>	<b>Francis</b>
<b>Opio 4 février</b>	<b>Francis</b>	<b>Gorbio 18 février</b>	<b>Mickey</b>
<b>Cannes 03 mars</b>	<b>Francis</b>	<b>Biot 10 mars</b>	<b>Mickey</b>
<b>Flayosc 10 mars</b>	<b>Guy Laborde</b>	<b>Hyères 17 mars</b>	<b>Guy Laborde</b>
<b>Le Rouret 24 mars</b>	<b>Francis</b>	<b>Menton 24 mars</b>	<b>Yves Denouel</b>
<b>Antibes 31 mars</b>	<b>Mickey</b>	<b>Carcés 7 avril</b>	<b>?</b>
<b>Le Bar/Loup 7 avril</b>	<b>Francis</b>		

#### LA FOULÉE :

\* Préparation du n°220. En attente d'articles avant le 26 janvier.

#### LA TRÉSORERIE :

\* Encaissement des chèques des adhésions 2024 et des chèques pour le déplacement à Tirana.

\* Solde bancaire positif après encaissements des adhésions.

\* Passation de la comptabilité et de l'ordinateur dédié à Michel BABBINI.

#### LE SITE INTERNET & FACEBOOK :

\* Nettoyage quotidien de la boîte à messages du Site Spiridon et approbation des messages matinaux de René par les membres du Bureau.

#### L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE :

\* Retour sur le déroulement de l'assemblée générale. Dans l'ensemble, tout s'est bien passé mis à part un léger retard sur le début de l'A.G.

\* En 2025, date prévue le 18 janvier pour l'A.G. et réservation de la salle faite par Yves Denouel.

#### QUESTIONS DIVERSES :

\* **Réponse du Conseil** à la question posée à l'Assemblée sur l'obtention d'une subvention : *L'accord d'une subvention est coordonnée à une manifestation sportive.*

\* Prochaine réunion le jeudi 04 avril 2024.



## Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mardi 2 avril 2024

**Présents:** Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Laura DI SARIO, José MAZZAFERO, Charly RACCA, Francis VANDERSYPE, Célian ZACHLEVNIY

**Excusés :** Mario Bernardeschi, John-Lee OLIVIER.

**Invité :** Christophe FRAMERY

### ORDRE DU JOUR

#### SECRÉTARIAT :

Remerciement reçu de la famille de Solange Jean.

A ce jour, 152 adhésions.

#### CHALLENGE SPIRIDON :

##### Les épreuves passées :

Falicon 21 janvier	Bien	Ste Maxime 21 janvier	TB
Opio 4 février	Bien	Gorbio 18 février	Bien
Cannes 25 février	Annulée	Biot 10 mars	Annulée
Flayosc 10 mars	Report au 3/11	Hyères 17 mars	Peu de spiridoniens
Le Rouret 24 mars	Peu de spiridoniens	Menton 24 mars	<i>REPORTÉ au 19 mai</i>
Antibes 31 mars	TB		

##### Les épreuves à venir :

Carcés 7 avril	G.Laborde	Bar sur Loup 7 avril	Jean mimi
Pélasque 20 avril	E.Soussan	Nice 21 avril	Célian
Cantaron 28 avril	Jean mimi	La Garde 28 avril	G.Laborde
Vence 5 mai	Célian	Saint Raphaël 8 mai	G.Laborde
Biot 19 mai	Mickey	La Motte 19 mai	G.Laborde
Menton 19 mai	Célian	Rimplas 25 mai	E.Soussan
St André/Roche 2 juin	Laura	Bandol 8 juin	?
Fréjus 15 juin	Francis	Nice 29 juin	Francis
Gréolières 30 juin	?	La Colle/Loup 11 juillet	Francis

#### LA FOULÉE :

Préparation du numéro 221, articles en attente de réception, avant le 27 avril.

#### LA TRÉSORERIE :

Point sur les encaissements et les règlements des divers déplacements : cela suit son cours.

Budget équilibré pour 2024.

Au jour de la réunion, le solde bancaire est positif.

#### LE SITE INTERNET :

Concernant l'arrêt du site, pour plus de commodités, le conseil rallonge la durée de vie du site jusqu'à la fin de l'année 2024. Pour information, le coût annuel du site est de 300€.

#### QUESTIONS DIVERSES :

La préparation des futurs déplacements est en cours de recherche.

Prochaine réunion **le mardi 2 juillet 2024.**



Chers Membres de l'Association de Coureurs à Pied,

C'est avec une profonde gratitude que je prends la plume aujourd'hui pour exprimer mes sincères remerciements à chacun d'entre vous au sein de notre précieuse association. Au fil des années, votre soutien inconditionnel a été un pilier essentiel dans ma vie de coureur, et je tenais à vous exprimer ma reconnaissance.

Votre association représente bien plus qu'un simple regroupement de passionnés de course à pied. Vous incarnez l'esprit de solidarité, d'entraide et de dépassement de soi qui anime notre communauté. Grâce à vos événements, vos entraînements et vos précieux conseils, j'ai pu non seulement progresser en tant que coureur, mais également trouver une source d'inspiration et de motivation inépuisable.

Au-delà des simples séances d'entraînement et des compétitions, c'est la chaleur humaine et le soutien moral que j'ai trouvé au sein de notre groupe qui ont vraiment marqué la différence. Votre présence dans les moments difficiles m'a permis de puiser dans des réserves insoupçonnées de détermination et de persévérance.

Je tiens également à souligner l'impact positif que votre association a eu sur ma vie en dehors des pistes de course. Vos valeurs de camaraderie, d'intégrité et de respect mutuel ont contribué à façonner ma personnalité et ma vision du monde, et pour cela, je vous en suis infiniment reconnaissant.

Alors que je regarde en arrière sur les nombreux kilomètres parcourus ensemble, je réalise à quel point j'ai été chanceux de faire partie d'une communauté aussi exceptionnelle. Les amitiés forgées, les souvenirs partagés et les défis relevés resteront à jamais gravés dans ma mémoire, et je suis impatient de continuer à écrire de nouvelles pages de cette belle histoire à vos côtés.

En conclusion, je tiens à vous adresser mes plus sincères remerciements pour votre soutien indéfectible, votre amitié sincère et votre inspiration constante. Que notre association continue à prospérer et à inspirer de nombreux autres coureurs à pied dans les années à venir.

Avec toute ma gratitude et mon respect,

Christophe FRAMERY



# HOMMAGES

## **Solange,**

Des monts du Vaucluse aux cimes du Mercantour  
Ta plume si légère nous a fait mille tours  
Pour embellir les Trails dans ces chemins pierreux  
Tes vers reflétaient bien ton amour généreux.  
Nous te verrons longtemps gravir tous ces chemins  
Où tu te régalais, Vésubie ou Tinée  
Car tes vers sont gravés sur tous nos parchemins  
Nous garderons pour toi tendresse affectivée.

## **Patrick,**

Avec Patrick s'est tue une voix de crooner  
Un DJ qui savait animer nos soirées  
Nos assemblées, nos fêtes, nos anniversaires  
Le choix de ses programmes savait faire rêver.

**Jean Louis ALLAMANDI**

---

## **Solange,**

Affamée de grands espaces et de nature elle évoluait dans le monde de la course à pied avec avidité, toujours partante pour une aventure et une immersion qui enrichissait sa vie.

Elle adorait se retrouver au milieu des plus jeunes, elle nous apportait son expérience de la vie. Elle nous racontait ses périples en montagne à travers le monde. Elle aimait se surpasser, toujours battante face aux problèmes qu'elle affrontait.

Pour le Spiridon, elle avait longtemps animé notre « Foulée » par ses jeux d'esprit, ses articles, ses poèmes.

Elle était encore venue encourager les coureurs à la dernière Prom' Classic, continuellement attirée par cet amour du sport et des autres.

Merci Solange pour tout ce que tu as partagé avec nous.

**Les membres du conseil**

**SUPER U**



1 Rue du 8 mai 1945 06310 BEAULIEU sur MER  
23 Route de Valbonne 06130 PLASCASSIER

**U express**

57 Avenue Sainte Marguerite 06200 NICE

85/87 Rue de France 06000 NICE

courses



.com



## 10km de La Garde

Date: 28/04/2024

distance: 10,00

nb arrivants: 408

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
61	HOAREAU HENRI	14,95%	00:41:06	14,60	275
265	COSSUTTA PASCAL	64,95%	00:55:04	10,90	125
370	SCHOENENBERGER MARTINE	90,69%	01:04:36	9,29	48
383	LABORDE GUY	93,87%	01:06:01	9,09	38

## Course Nature & Trail du Muguet

Date: 28/04/2024

distance: 11,00

nb arrivants: 69

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
16	URVOY ANNE-LAURE	23,19%	01:00:26	10,92	252
21	BRANDT FREDDY	30,43%	01:02:58	10,48	231
22	PERRIER NATHALIE	31,88%	01:03:08	10,45	226
48	OLIVARI JOSEPH	69,57%	01:17:40	8,50	113
51	SANTONI JACQUES	73,91%	01:17:59	8,46	100
60	BACCARD BERNADETTE	86,96%	01:33:58	7,02	61
62	PEVERINI STEPHANE	89,86%	01:34:47	6,96	52
65	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	94,20%	01:39:44	6,62	39
69	LOMBARD GILLES	100,00%	01:54:46	5,75	22

## Course Nature & Trail du Muguet

Date: 28/04/2024

distance: 16,00

nb arrivants: 42

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
5	FREDIANI GILLES	11,90%	01:24:52	11,31	296

## Semi-marathon & 10km de Nice

Date: 21/04/2024

distance: 5,00

nb arrivants: 445

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
14	STRUYVEN LUCAS	3,15%	00:17:16	17,37	301
437	STRUYVEN CHARLES	98,20%	00:51:18	5,85	15

## Semi-marathon & 10km de Nice

Date: 21/04/2024

distance: 10,00

nb arrivants: 2708

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
18	STRUYVEN WILLIAM	0,66%	00:33:05	18,14	318
197	HOAREAU HENRI	7,27%	00:41:30	14,46	298
413	DERBANNE MARTIAL	15,25%	00:46:47	12,83	274
433	ROUX EMMANUELLE	15,99%	00:47:11	12,72	272
1270	PARISI JOSEPH	46,90%	00:57:21	10,46	179
2078	LAHMER FOUZIA	76,74%	01:05:10	9,21	90
2485	BOUGON JEAN-CLAUDE	91,77%	16:45:00	0,60	45
2699	FIORE JEAN-PIERRE	99,67%	01:32:15	6,50	21

## Semi-marathon & 10km de Nice

Date: 21/04/2024

distance: 21,10

nb arrivants: 5261

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
377	ZACHLEVNIY CELIAN	7,17%	01:28:43	14,27	321
386	ROBERT MILENE	7,34%	01:28:54	14,24	320
431	BIGOUNDOU MICHEL	8,19%	01:29:52	14,09	318
1148	PERRIER NATHALIE	21,82%	01:41:20	12,49	277
1713	BOUCHAKEL GERARD	32,56%	01:47:31	11,77	245
1940	POUILLEY MIREILLE	36,88%	01:49:33	11,56	232
2326	ALLAMANDI AUDREY	44,21%	01:53:19	11,17	210
2574	GUY ERIC	48,93%	01:55:34	10,95	195
2579	PINTUS NATHALIE	49,02%	01:55:37	10,95	195
2968	SANTONI JACQUES	56,42%	01:58:35	10,68	173
3104	COSSUTTA PASCAL	59,00%	01:59:39	10,58	165
3207	CHRISTOPHE MURIEL	60,96%	02:00:32	10,50	159
3386	DELOIRE ANNE	64,36%	02:02:02	10,37	149
4636	MASSABIEAUX BERNARD	88,12%	02:20:34	9,01	78

## Trail Gaudissart

Date: 20/04/2024

distance: 14,00

nb arrivants: 60

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
4	FREDIANI GILLES	6,67%	01:19:43	10,54	308
25	SEVAL PHILIPPE	41,67%	01:41:32	8,27	203

## Urban Trail BSL

Date: 07/04/2024

distance: 12,20

nb arrivants: 122

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
27	DERBANNE MARTIAL	22,13%	01:02:50	11,65	258
31	SANTONI JACQUES	25,41%	01:03:40	11,50	248
35	URVOY ANNE-LAURE	28,69%	01:05:17	11,21	238
40	PERRIER NATHALIE	32,79%	01:06:49	10,96	226
44	BRANDT FREDDY	36,07%	01:07:19	10,87	216
59	ALLAMANDI AUDREY	48,36%	01:11:59	10,17	179
117	BACCARD BERNADETTE	95,90%	01:42:22	7,15	37
118	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	96,72%	01:42:26	7,15	34
122	HUYGHE GEORGES	100,00%	01:53:00	6,48	24

## Urban Trail BSL

Date: 07/04/2024

distance: 19,70

nb arrivants: 54

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
-------	------------	---	-------	-----	-----

## Course autour du lac de Carcés

Date: 07/04/2024

distance: 7,00

nb arrivants: 140

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
8	HOAREAU HENRI	5,71%	00:31:35	13,30	297
96	LABORDE GUY	68,57%	00:51:06	8,22	108

### Course autour du lac de Carcés

Date: 07/04/2024

distance: 16,00

nb arrivants: 190

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
12	VIENCO LAURENT	6,32%	01:12:19	13,27	313
96	ROUDEIX CORINNE	50,53%	01:33:16	10,29	180
131	COSSUTTA PASCAL	68,95%	01:39:15	9,67	125

### Le Calvaire Antibois

Date: 31/03/2024

distance: 10,00

nb arrivants: 265

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
60	SEVAL PHILIPPE	22,64%	00:46:43	12,84	252
94	DERBANNE MARTIAL	35,47%	00:50:20	11,92	214
110	SANTONI JACQUES	41,51%	00:51:08	11,73	195
113	URVOY ANNE-LAURE	42,64%	00:51:16	11,70	192
129	BRANDT FREDDY	48,68%	00:53:37	11,19	174
130	PERRIER NATHALIE	49,06%	00:54:01	11,11	173
165	GUY ERIC	62,26%	00:57:30	10,43	133
194	DELOIRE ANNE	73,21%	01:00:58	9,84	100
202	DELTETE PHILIPPE	76,23%	01:02:25	9,61	91
206	BABBINI MICHEL	77,74%	01:03:01	9,52	87
231	PARISI JOSEPH	87,17%	01:07:30	8,89	58
246	LABORDE GUY	92,83%	01:10:07	8,56	42
254	SCHOENENBERGER MARTINE	95,85%	01:11:41	8,37	32
261	BOUGON JEAN-CLAUDE	98,49%	01:19:21	7,56	25

### Rouetrail du Camp Romain

Date: 24/03/2024

distance: 9,00

nb arrivants: 100

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
-------	------------	---	-------	-----	-----

### Rouetrail du Camp Romain

Date: 24/03/2024

distance: 16,00

nb arrivants: 179

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
111	BIBIANO SARAH	62,01%	01:53:24	8,47	146
159	MARTIN JEAN-YVES	88,83%	02:10:07	7,38	66

### Semi-marathon & 10km de Hyères

Date: 17/03/2024

distance: 10,00

nb arrivants: 667

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
134	VIENCO LAURENT	20,09%	00:42:10	14,23	260
212	DERBANNE MARTIAL	31,78%	00:45:09	13,29	225
281	PERRIER NATHALIE	42,13%	00:48:08	12,47	194
449	PARISI JOSEPH	67,32%	00:56:14	10,67	118
582	LABORDE GUY	87,26%	01:02:14	9,64	58
607	SCHOENENBERGER MARTINE	91,00%	01:04:35	9,29	47

## Semi-marathon & 10km de Hyères

Date: 17/03/2024

distance: 21,10

nb arrivants: 949

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
664	DELOIRE ANNE	69,97%	02:00:59	10,46	132

## Les 12 bornes de Gorbio

Date: 18/02/2024

distance: 12,00

nb arrivants: 304

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
6	FREDIANI GILLES	1,97%	00:45:34	15,80	318
13	ZACHLEVNIY CELIAN	4,28%	00:48:33	14,83	311
26	BIGOUNDOU MICHEL	8,55%	00:51:27	13,99	298
51	SEVAL PHILIPPE	16,78%	00:55:28	12,98	274
88	ROUX EMMANUELLE	28,95%	01:00:23	11,92	237
95	URVOY ANNE-LAURE	31,25%	01:01:22	11,73	230
97	DERBANNE MARTIAL	31,91%	01:01:30	11,71	228
112	BOUCHAKEL GERARD	36,84%	01:03:41	11,31	213
118	BRANDT FREDDY	38,82%	01:04:42	11,13	208
119	GALLUCCIO SALVATORE	39,14%	01:04:59	11,08	207
129	GEORGES ALAIN	42,43%	01:05:57	10,92	197
149	ALLAMANDI AUDREY	49,01%	01:08:15	10,55	177
163	PINTUS NATHALIE	53,62%	01:10:09	10,26	163
177	DELOIRE ANNE	58,22%	01:13:06	9,85	149
179	COSSUTTA PASCAL	58,88%	01:13:53	9,75	147
194	GALLUCCIO SABINE	63,82%	01:14:46	9,63	133
198	GIULIANO ROBERT	65,13%	01:14:55	9,61	129
205	BABBINI MICHEL	67,43%	01:17:03	9,34	122
220	LABORDE GUY	72,37%	01:21:26	8,84	107
238	BACCARD BERNADETTE	78,29%	01:34:24	7,63	89
241	CHAMBON BERNARD	79,28%	01:34:51	7,59	86
243	FOUASSIER DOMINIQUE	79,93%	01:35:33	7,54	84
248	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	81,58%	01:37:59	7,35	79
258	PARISI JOSEPH	84,87%	01:48:22	6,64	69
264	HUYGHE GEORGES	86,84%	01:49:40	6,57	63
276	FIGLIORE IRENE	90,79%	01:58:11	6,09	52
280	FIGLIORE JEAN-PIERRE	92,11%	02:00:17	5,99	48
302	APPOURCHAUX GILLES	99,34%	02:12:43	5,43	26

## La Ronde des Fontaines

Date: 04/02/2024

distance: 10,20

nb arrivants: 141

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
5	STRUYVEN LUCAS	3,55%	00:35:00	17,49	310
7	ZACHLEVNIY CELIAN	4,96%	00:35:30	17,24	306
16	BIGOUNDOU MICHEL	11,35%	00:37:00	16,54	286
33	SANTONI JACQUES	23,40%	00:40:00	15,30	250
34	DERBANNE MARTIAL	24,11%	00:40:30	15,11	248
39	PERRIER NATHALIE	27,66%	00:41:00	14,93	237
43	URVOY ANNE-LAURE	30,50%	00:42:00	14,57	229
45	BRANDT FREDDY	31,91%	00:42:30	14,40	225
58	BOUCHAKEL GERARD	41,13%	00:45:00	13,60	197
62	POUILLEY MIREILLE	43,97%	00:46:00	13,30	188
64	GALLUCCIO SALVATORE	45,39%	00:46:30	13,16	184

68	ALLAMANDI AUDREY	48,23%	00:47:00	13,02	176
75	PINTUS NATHALIE	53,19%	00:48:00	12,75	161
86	DELOIRE ANNE	60,99%	00:50:00	12,24	137
89	COSSUTTA PASCAL	63,12%	00:50:30	12,12	131
101	GALLUCCIO SABINE	71,63%	00:53:00	11,55	106
102	BABBINI MICHEL	72,34%	00:53:03	11,54	103
104	PARISI JOSEPH	73,76%	00:54:00	11,33	99
120	LABORDE GUY	85,11%	00:55:00	11,13	65
121	SCHOENENBERGER MARTINE	85,82%	00:55:30	11,03	63
129	BOUGON JEAN-CLAUDE	91,49%	00:57:00	10,74	46
133	FOUASSIER DOMINIQUE	94,33%	00:57:30	10,64	37
136	BACCARD BERNADETTE	96,45%	00:58:00	10,55	31
138	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	97,87%	00:59:00	10,37	27
139	HUYGHE GEORGES	98,58%	00:59:30	10,29	25
140	APPOURCHAUX GILLES	99,29%	01:00:00	10,20	23
141	STRUYVEN CHARLES	100,00%	01:00:30	10,12	20

### Les Foulées Maximoises

Date: 21/01/2024 distance: 10,00 nb arrivants: 475

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
39	VIENCO LAURENT	8,21%	00:41:36	14,42	295
100	DERBANNE MARTIAL	21,05%	00:46:33	12,89	257
236	EPRINCHARD CLAUDE	49,68%	00:54:31	11,01	171
245	VANDERSYPE FRANCIS	51,58%	00:55:17	10,85	165
357	LABORDE GUY	75,16%	01:02:01	9,67	95
371	SCHOENENBERGER MARTINE	78,11%	01:03:04	9,51	86
417	PAUL ANNIE	87,79%	01:06:17	9,05	57
451	FOUASSIER DOMINIQUE	94,95%	01:11:30	8,39	35

### Les Foulées Maximoises

Date: 21/01/2024 distance: 21,10 nb arrivants: 279

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
122	PERRIER NATHALIE	43,73%	01:42:11	12,39	211
170	ROUDEIX CORINNE	60,93%	01:49:27	11,57	159

### Trail de la Virada de Falicon

Date: 21/01/2024 distance: 16,00 nb arrivants: 202

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
6	FREDIANI GILLES	2,97%	01:27:48	10,93	323
22	ZACHLEVNIY CELIAN	10,89%	01:38:43	9,72	299
120	ROUX EMMANUELLE	59,41%	02:11:43	7,29	154
147	SANTONI JACQUES	72,77%	02:22:16	6,75	114
181	BRANDT FREDDY	89,60%	02:39:57	6,00	63
201	LAHMER FOUZIA	99,50%	03:02:03	5,27	33

### La Prom' Classic

Date: 07/01/2024 distance: 10,00 nb arrivants: 8173

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
258	STRUYVEN WILLIAM	3,16%	00:33:29	17,92	311



574	FREDIANI GILLES	7,02%	00:36:28	16,45	299
644	ZACHLEVNIY CELIAN	7,88%	00:36:58	16,23	296
1174	ROBERT MILENE	14,36%	00:39:45	15,09	277
1282	BIGOUNDOU MICHEL	15,69%	00:40:19	14,88	273
1446	KLABALZAN FABRICE	17,69%	00:41:11	14,57	267
1457	OCHIN STEPHANE	17,83%	00:41:17	14,53	267
1624	SEVAL PHILIPPE	19,87%	00:42:07	14,25	260
2650	PERRIER NATHALIE	32,42%	00:46:30	12,90	223
2760	BALOSSI PIERRE	33,77%	00:46:57	12,78	219
2930	BOUCHAKEL GERARD	35,85%	00:47:35	12,61	212
3250	ROUX EMMANUELLE	39,77%	00:48:44	12,31	201
3295	HAMM GISELE	40,32%	00:48:52	12,28	199
3565	PINTUS NATHALIE	43,62%	00:49:44	12,06	189
4074	COPPOLA DANIELE	49,85%	00:51:45	11,59	170
4230	ALLAMANDI AUDREY	51,76%	00:52:19	11,47	165
4403	DELTETE PHILIPPE	53,87%	00:52:56	11,34	158
4424	DELOIRE ANNE	54,13%	00:53:03	11,31	158
4603	OLIVARI JOSEPH	56,32%	00:53:41	11,18	151
4716	GUY ERIC	57,70%	00:54:06	11,09	147
4838	POUILLEY MIREILLE	59,19%	00:54:30	11,01	142
4948	SANTONI JACQUES	60,54%	00:54:53	10,93	138
4997	COSSUTTA PASCAL	61,14%	00:55:04	10,90	137
5516	BOURSAT MARIE-NOELLE	67,49%	00:56:51	10,55	118
5541	VANDERSYPE FRANCIS	67,80%	00:56:57	10,54	117
5901	MALET-VIGNEAUX VERONIQUE	72,20%	00:58:18	10,29	103
6501	BABBINI MICHEL	79,54%	01:00:51	9,86	81
6523	MASSABIEAUX BERNARD	79,81%	01:00:59	9,84	81
6732	LAHMER FOUZIA	82,37%	01:02:10	9,65	73
6775	LABORDE GUY	82,89%	01:02:29	9,60	71
7025	SCHOENENBERGER MARTINE	85,95%	01:04:08	9,36	62
7087	BOUGON JEAN-CLAUDE	86,71%	01:04:39	9,28	60
7256	PARISI JOSEPH	88,78%	01:05:56	9,10	54
7500	BACCARD BERNADETTE	91,77%	01:08:22	8,78	45
7767	PEVERINI STEPHANE	95,03%	01:11:42	8,37	35
7980	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	97,64%	01:17:45	7,72	27
8118	FIGLIO IRENE	99,33%	01:28:38	6,77	22
8121	FIGLIO JEAN-PIERRE	99,36%	01:28:53	6,75	22
8127	DE LOPEZ JOSIANE	99,44%	01:29:36	6,70	22
8144	APPOURCHAUX GILLES	99,65%	01:34:13	6,37	21
8157	STRUYVEN CHARLES	99,80%	01:44:56	5,72	21

# CLASSEMENT DU CHALLENGE 2024 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

30 avril 2024

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses
1	1767	PERRIER	NATHALIE	M4F	1	220,9	8
2	1704	DERBANNE	MARTIAL	M7H	1	243,4	7
3	1544	FREDIANI	GILLES	M3H	1	308,8	5
4	1533	ZACHLEVNIY	CELIAN	M2H	1	306,6	5
5	1218	SANTONI	JACQUES	M2H	2	174,0	7
6	1175	BIGOUNDOU	MICHEL	M2H	3	293,8	4
7	1141	URVOY	ANNE-LAURE	M4F	2	228,2	5
8	1117	BRANDT	FREDDY	M5H	1	186,2	6
9	989	SEVAL	PHILIPPE	M4H	1	247,3	4
10	907	ALLAMANDI	AUDREY	SF	1	181,4	5
11	870	HOAREAU	HENRI	M6H	1	290,0	3
12	868	VIENCO	LAURENT	M2H	4	289,3	3
13	867	BOUCHAKEL	GERARD	M6H	2	216,8	4
14	864	ROUX	EMMANUELLE	M2F	1	216,0	4
15	830	COSSUTTA	PASCAL	M5H	2	138,3	6
16	825	DELOIRE	ANNE	M5F	1	137,5	6
17	708	PINTUS	NATHALIE	M3F	1	177,0	4
18	629	STRUYVEN	WILLIAM	M3H	2	314,5	2
19	611	STRUYVEN	LUCAS	JH	1	305,5	2
20	597	ROBERT	MILENE	M1F	1	298,5	2
21	584	LABORDE	GUY	M9H	1	73,0	8
22	577	PARISI	JOSEPH	M7H	2	96,2	6
23	562	POUILLEY	MIREILLE	M4F	3	187,3	3
24	475	GUY	ERIC	M5H	3	158,3	3
25	393	BABBINI	MICHEL	M5H	4	98,3	4
26	391	GALLUCCIO	SALVATORE	M6H	3	195,5	2
27	339	ROUDEIX	CORINNE	M5F	2	169,5	2
28	338	SCHOENENBERGER	MARTINE	M7F	1	56,3	6
29	282	VANDERSYPE	FRANCIS	M7H	3	141,0	2
30	267	OCHIN	STEPHANE	M3H	3	267,0	1
31	267	KLABALZAN	FABRICE	M3H	4	267,0	1
32	264	OLIVARI	JOSEPH	M6H	4	132,0	2
33	263	BACCARD	BERNADETTE	M7F	2	52,6	5
34	249	DELTETE	PHILIPPE	M6H	5	124,5	2
35	239	GALLUCCIO	SABINE	M4F	4	119,5	2
36	206	ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	M9H	2	41,2	5
37	199	HAMM	GISELE	M5F	3	199,0	1
38	197	GEORGES	ALAIN	M5H	5	197,0	1
39	196	LAHMER	FOUZIA	M6F	1	65,3	3
40	176	BOUGON	JEAN-CLAUDE	M8H	1	44,0	4
41	171	EPRINCHARD	CLAUDE	M6H	6	171,0	1
42	170	COPPOLA	DANIELE	M6F	2	170,0	1
43	159	MASSABIEAUX	BERNARD	M7H	4	79,5	2
44	156	FOUASSIER	DOMINIQUE	M4F	5	52,0	3

45	146	BIBIANO	SARAH	M0F	1	146,0	1
46	129	GIULIANO	ROBERT	M6H	7	129,0	1
47	118	BOURSAT	MARIE-NOELLE	M7F	3	118,0	1
48	112	HUYGHE	GEORGES	M10H	1	37,3	3
49	103	MALET-VIGNEAUX	VERONIQUE	M5F	4	103,0	1
50	91	FIGRE	JEAN-PIERRE	M9H	3	30,3	3
51	87	PEVERINI	STEPHANE	M3H	5	43,5	2
52	86	CHAMBON	BERNARD	M7H	5	86,0	1
53	74	FIGRE	IRENE	M9F	1	37,0	2
54	70	APPOURCHAUX	GILLES	M9H	4	23,3	3
55	66	MARTIN	JEAN-YVES	M6H	8	66,0	1
56	57	PAUL	ANNIE	M7F	4	57,0	1
57	56	STRUYVEN	CHARLES	JHH	5	18,7	3
58	22	LOMBARD	GILLES	M6H	9	22,0	1
59	22	DE LOPEZ	JOSIANE	M8F	1	22,0	1




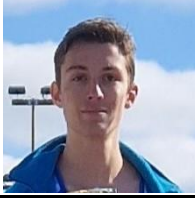








**SPIRIRIOZ**
  
**Côte d'Azur**




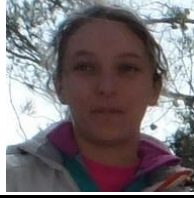





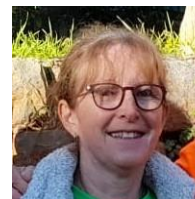
# LES PODIUMS DU CHALLENGE INDIVIDUEL 2024

Classement au mercredi 1 mai 2024




## HOMMES



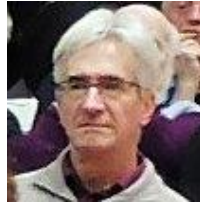
## FEMMES

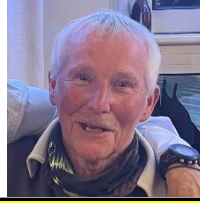
 Gilles FREDIANI 2 <sup>ème</sup> 1544 pts	 Martial DERBANNE <b>1er 1704 pts</b> <b>SCRATCH</b>	 Célian ZACHLEVNIY 3 <sup>ème</sup> 1533 pts
 Lucas STRUYVEN <b>1er 611 pts</b> <b>JUNIOR</b>		
 <b>MASTERS 1</b>		
 Michel BIGOUNDOU 2 <sup>ème</sup> 1175 pts	 Jacques SANTONI <b>1er 1218 pts</b> <b>MASTERS 2</b>	 Laurent VIENCO 3 <sup>ème</sup> 868 pts
 Stéphane OCHIN 2 <sup>ème</sup> 267 pts	 William STRUYVEN <b>1er 629 pts</b> <b>MASTERS 3</b>	 Fabrice KLALAZAN 3 <sup>ème</sup> 267 pts
 Philippe SEVAL <b>1er 989 pts</b> <b>MASTERS 4</b>		

 Anne Laure URVOY 2 <sup>ème</sup> 1141 pts	 Nathalie PERRIER <b>1er 1767 pts</b> <b>SCRATCH</b>	 Audrey ALLAMANDI 3 <sup>ème</sup> 907 pts
 Sarah BIBIANO <b>1ère 146 pts</b> <b>SENIOR</b>		
 Milène ROBERT 2 <sup>ème</sup> 597 pts <b>MASTERS 1</b>		
 Emmanuelle ROUX <b>1ère 864 pts</b> <b>MASTERS 2</b>		
 Nathalie PINTUS 3 <sup>ème</sup> 708 pts <b>MASTERS 3</b>		
 Sabine GALLUCCIO 2 <sup>ème</sup> 239 pts	 Mireille POUILLEY <b>1er 562 pts</b> <b>MASTERS 4</b>	 Dominique FOUASSIER 3 <sup>ème</sup> 156 pts



		
Pascal COSSUTTA <b>2ième 830 pts</b>	Freddy BRANDT <b>1er 1117 pts</b> MASTERS 5	Eric GUY <b>3ième 475 pts</b>




		
Gérard BOUCHAKEL <b>2ième 867 pts</b>	Henri HOAREAU <b>1er 870 pts</b> MASTERS 6	Salvatore GALLUCCIO <b>3ième 391 pts</b>



		
Francis VANDERSYPE <b>2ième 282 pts</b>	Joseph PARISI <b>1er 577 pts</b> MASTERS 7	Bernard MASSABIAUX <b>3ième 159 pts</b>




		
Jean Claude BOUGON <b>1er 176 pts</b> MASTERS 8		


		
Jean L. ALLAMANDI <b>2ième 206 pts</b>	Guy LABORDE <b>1er 584 pts</b> MASTERS 9	Jean Pierre FIORE <b>3ième 91 pts</b>

		
Charles STRUYVEN <b>1er 56 pts</b> MASTER 11	Georges HUYGHE <b>1er 112 pts</b> MASTERS 10	

		
Corinne ROUDEIX <b>2ième 339 pts</b>	Anne DELOIRE <b>1ere 825 pts</b> MASTERS 5	Gisèle HAMM <b>3ième 199 pts</b>

		
Danièle COPPOLA <b>2ième 170 pts</b>	Fouzia LAHMER <b>1ere 196 pts</b> MASTERS 6	

		
Bernadette BACCARD <b>2ième 263 pts</b>	M. SCHOENENBERGER <b>1ere 338 pts</b> MASTERS 7	Marie Noelle BOURSAT <b>3ième 118 pts</b>

		
Josiane DE LOPEZ <b>1ère 22 pts</b> MASTERS 8		

		
Irène FIORE <b>1ère 74 pts</b> MASTERS 9		

<b>MASTERS 10</b>		

# CLASSEMENT DU TROPHEE J. L. ANDREOTTI 2024 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

classement au 30 avril 2024

Place	Equipe	Membres	nb épreuves	n° épreuves	kilomètres	Points
1	<b>LES SUPERS SONIQUES</b>	Freddy BRANDT Anne Laure URVOY Joseph PARISI Martial DERBANNE	4	4 5 10 12	164	292
2	<b>LES INFATIGABLES</b>	Martine SCHOENENBERGER Anne DELOIRE Dominique FOUASSIER Guy LABORDE	6	1 3 4 5 8 10	207	247
3	<b>LES CAVALIERS LAURENTINS</b>	William STRUYVEN Milène ROBERT Nathalie PINTUS Gérard BOUCHAKEL	2	1 14	113	226
4	<b>FERBER &amp; FIER</b>	Nathalie PERRIER Eric GUY Stéphane PEVERINI Pascal COSSUTTA	2	1 14	103	143

**LES SUPER-SONIQUES**



**LES CAVALIERS LAURENTINS**



**LES INFATIGABLES**



**FERBER & FIER**

# Tu connais la Barkley ? Non ?



Les 5 finisseurs 2024

**160** : le nombre de kilomètres à parcourir.

**16000 à 18000** : le nombre de mètres de dénivelé positif à avaler.

**5** : le nombre de boucles à réaliser.

**60** : le nombre d'heures max pour boucler ces 5 tours.

**2** : le montant en dollars pour les frais d'inscription.

**1** : le nombre de plaque d'immatriculation de votre coin à ramener pour votre inscription.

**5** : la vitesse moyenne en km/h pour les meilleurs.

**1986** : l'année de la première édition.

**15** : le nombre de finishers depuis 1986.

**40** : le nombre de participants par édition.

**13** : le nombre de points de passage à rallier pour chacun des 5 tours. Il sont matérialisés par des livres, bien cachés. Le coureur arrache la page correspondant à son numéro de dossard pour prouver son passage.

**2018 & 2019** : les années où il n'y aura eu aucun finisher.

**2024** : Pour la première fois de l'Histoire de la Barkley, cinq coureurs sont parvenus à boucler les 5 tours en moins de 60 heures, dont une femme : l'Écossaise **Jasmine PARRIS** est arrivée dans les temps, pour 1 minute et 39 secondes (59h58'21) Et c'est ainsi qu'elle est rentrée dans l'histoire en devant la première femme à terminer la Barkley, presque 40 ans après la première édition (1986).

L'organisateur Lazarus Lake va-t-il rendre sa course encore plus difficile grâce ou à cause de ces 5 finishers ? Rendez-vous l'année prochaine pour le savoir !

Laura DI SARIO



# DESTINATION CRACOVIE

Ce déplacement prévu depuis plusieurs mois et remis à cause du conflit ukraino-russe a enfin vu le jour.

Michel Babbini nous a embarqué pour un voyage touristique car le marathon a changé de date suite à la tenue de dernière minute des élections municipales.

Pas de marathon mais un séjour sous le signe de la découverte d'une ville magnifique, l'une des plus ancienne du pays, ville royale classée au patrimoine de l'UNESCO, ancienne capitale des rois de Pologne.



Dès notre arrivée, nous sommes accueillis par la guide francophone Janina. Dépose à l'hôtel pour laisser les bagages et nous voici déjà en route pour une première visite de la vieille ville et ses monuments remarquables, la place du marché Rynek, la basilique sainte Marie, la halle aux draps...

Retour à notre hôtel, rafraîchissement et repas de spécialités polonaises, arrosé d'eau (?) et de bière pour certains !!

Après une nuit réparatrice, on se retrouve dans la salle du petit déjeuner avant le rendez-vous avec la guide qui emmène le groupe en transport en commun, direction « Kazimierz » le quartier juif de Cracovie qui jouxte la vieille ville. Pour les touristes, c'est un véritable quartier de culture juive. La route des monuments juifs le traverse et donne la ligne directrice du trajet. Nous visitons la Synagogue et le cimetière juif Remuh où les tombes ont été réhabilité.



Nous déjeunons dans le quartier au « restauracja Marchewska z Groszkiem », très typique de cette partie de la ville.

Traversée de la Vistula (Vistule) pour passer par l'ancien ghetto juif dans le quartier de Podgorze, passage devant un vestige du mur d'enceinte du ghetto pour de diriger vers l'usine et le musée « Chindler », exposition de Cracovie sous l'occupation.



Nous profitons du temps libre pour faire des achats de produits locaux et pour déguster un apéritif à base de cerise, la Soplica wiśniowa.

Christiane découvre près de l'hôtel le long de la Vistule un genre de « bar à lait » qui sert de la cuisine traditionnelle polonaise, le « Karczma Czynna ».







Le troisième jour nous embarquons dans un bus dont la destination est Oświęcim (Auschwitz) pour un retour vers un passé douloureux. Je ne m'étendrais pas sur la visite des lieux, chacun ayant un regard personnel sur ce qui s'y est passé.

Sur le chemin du retour, nous nous arrêtons pour déjeuner dans un restaurant proche du camp que nous venons de voir. Le soir on se disperse pour le diner.



Le samedi, c'est jour de sport, nous nous rendons sur le lieu de départ de la « Parkrun Krakow », événement communautaire gratuit sans limite de temps. L'accueil de notre groupe de français est chaleureux. 5 kilomètres autour d'un parc au centre de la ville, ou chacun participe à son rythme.

Après la douche réparatrice et bienvenue, nous allons tous dans un bar à lait, le « Mleczny ». Ultime vestige de l'époque communiste, ce bar à lait propose des plats traditionnels à très bas prix, attirant toutes les catégories sociales. Les bars à lait sont très populaires en Pologne, et ce pour de multiples raisons. On y mange rapidement, les plats sont bon marché, les lieux sont sans prétention et servent des aliments frais sans additifs artificiels.



Après ce « somptueux repas », nous avons rendez-vous avec Janina au pied du château de Wavel, pour la visite des chambres royales et de la cathédrale éponyme.



La journée est chargée, nous partons en bus pour la mine de sel de Wieliczka, le guide francophone est Marek, il a un français parfait et sa visite est ponctuée d'anecdotes, de calembours et références à la France, un vrai régal. La mine quant à elle est un site absolument extraordinaire, une excursion sous terre à moins 135m où l'on découvre des labyrinthes salins sans fin, un travail de boisage faramineux. Des galeries, des lacs, une cathédrale, des trésors insoupçonnés se révèlent au cours du cheminement, chaque virage, chaque porte nous offre un spectacle hors du commun.



Le dimanche, nous sommes orphelins de la course pour laquelle ce déplacement était prévu. Dans ces conditions, nous continuons chacun de notre côté la visite de Cracovie à notre rythme.

En point d'orgue de ce séjour nous sommes tous réunis par Emanuele Cerea pour un repas typique polonais.



Après une dernière visite au bar à lait pour liquider nos derniers zlotys, nous rejoignons l'aéroport pour rentrer à Nice.

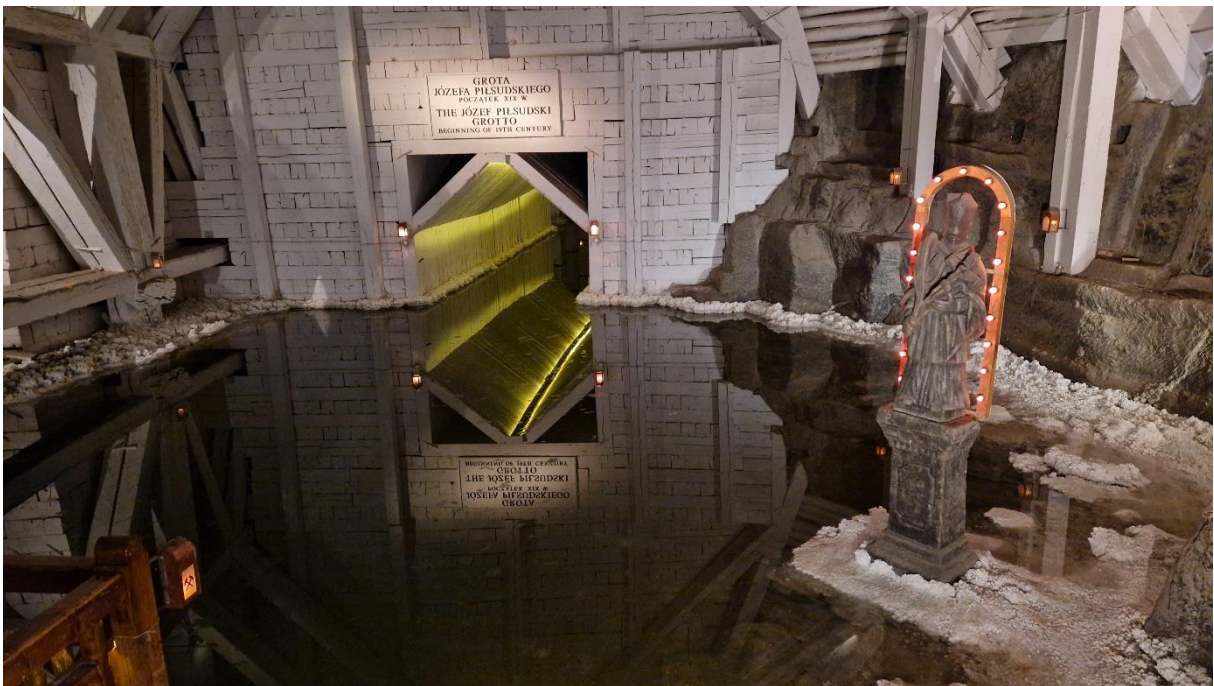


Un déplacement concocté de main de maître par notre ami Michel Mickey BABBINI. Un grand merci et félicitations pour ce temps passé pour notre plaisir.

Francis VANDERSYPE









**SOUVENIRS DE POLOGNE**

Après avoir assisté au demi-finale de rugby top 14 à Nice 17et18 juin 2022, j'ai eu la chance d'avoir des billets de la coupe du monde de rugby à Nice. Vraiment au niveau ambiance rien à dire tout était parfait.



Au programme : Japon Vs Angleterre, j'étais dans la tribune loge avec les japonais très Fair-Play et très sympas, j'ai partagé des grands moments, puis à la fin du match tous les japonais ont sorti leurs sacs poubelle, pour tout nettoyer, j'ai posé la question, ils apprennent ça dès l'âge de 5 ans c'est une particularité de l'éducation japonaise (ce qui manque en France ) BRAVO à eux.



Ensuite, j'ai assisté à Italie Vs Uruguay heureux d'avoir pu assister à ce match, Italie pays de mes origine, encore un moment très fort et en plus la victoire de l'Italie , cette coupe du monde ça va rester



pour moi un des moments fort et inoubliable , le haut niveau c'est le top.

José MAZZAFERO

# IMPRESSIONS DU NÉPAL (Alain au Tibet)

Après un trek de 3 semaines au Népal, il est temps de rentrer. Alain ne manquera pas de nous faire revivre ces instants magiques passés à plus de 5000m d'altitude.

Départ de Phakding ce matin à 8h00.

Ce devrait être notre dernière étape afin de relier Lukla mais nous apprenons que l'aéroport est fermé depuis aujourd'hui. Il y a trop de brume. L'avantage c'est que nous avons le sentier rien que pour nous et quelques porteurs tout le monde étant bloqué à Ramechap.

Nous nous dirigeons vers Lukla et on ne perd pas une miette du paysage comme si le fait de photographier d'avantage nous permettait d'emporter un peu plus du Népal que nous avons adoré depuis 3 semaines.

C'est l'heure de la rentrée des classes et les villages grouillent d'enfants.



Cela me permet de faire encore quelques portraits. Les gamins sont joueurs et aiment jouer les stars devant l'objectif. Nous croisons des femmes qui cassent de la pierre pour faire des petits cailloux. Leur travail est impressionnant, assises elles tapent avec leur marteau d'une main en tenant un cercle en fer de l'autre pour éviter qu'ils ne se dispersent. Et elles font ça pendant des heures sur un tas de pierres, tristes conditions féminines.

Nous arrivons à Lukla toujours pas d'avion ça devient critique. Nous prenons notre repas à l'hôtel ce sera

salade mix et pizza partagée.

Tout le monde a l'estomac dans les talons et dévore son plat.

Pendant le repas nous avons eu un événement mondial en direct de Lukla Pascal a mangé du concombre Yesssssss!!! Il avait vraiment faim. 🍆 🍆 Après un café qui n'avait d'expresso que le nom nous faisons le point pour demain.

Si il n'y a pas de vol ce sera la galère!! Nous nous laissons jusqu'à 10h00 demain pour prendre la décision de partir à pied. Si c'est le cas départ de Lukla sur un sentier où il faut compter 5 à 6 heures de marche avec 600 D+ puis un 4/4 sur une piste pendant 5/6 heures et une voiture pour un voyage de 7 heures pour Katmandou !!

Nous allons prier 🙏 Bouddha et faire tourner les moulins à prières !!!

Cet après-midi nous avons arpenté la rue de Lukla en long et en long elle doit faire 300m de de distance pour la partie la plus intéressante. Elle est occupée par les trekkers qui comme nous sont dans l'incertitude du retour.

Ce soir nous sommes à 186 Km et 9745 D+

Tant pis si nous dépassons pas les 10000D+ Cela voudra dire qu'on a eu l'avion 🙏

Il est 18h30 et nous faisons le Debriefing de notre trek c'est un moment émouvant pour tout le monde!. C'est certain que d'avoir côtoyé les porteurs et les guides pendant 3 semaines ça crée des liens. Je vais quitter le Népal en laissant un peuple plein d'humilité d'une gentillesse hors norme et qui se contente de peu loin de la société de consommation que l'on pratique. Bien sûr le retour déjà sur Katmandou va être difficile 3 semaines sans voitures, sans pollution et sans le monde mais il faut bien rentrer. Ce voyage aura laissé des traces positives dans nos esprits et des souvenirs inoubliables que je garderai toujours dans un coin de ma tête!!!

Demain lever à 5h00 pour espérer avoir l'avion .

J'ai croisé un groupe de français qui nous disait qu'il avait fait une année le trajet à pied et 4X4 et avait mis près de 20 heures pour rejoindre Katmandou 🙏 🙏





# LES COURSES DU 1<sup>er</sup> MAI au 31 AOÛT 2024

**En rouge** : les courses du challenge Spiridon 2024

**En jaune** : les courses hors challenge

1 <sup>er</sup> mai : La Bellet Festive 16km 120m D+/- à Nice Saint Isidore (06) NCAA 04 93 21 03 18 courriel : <a href="mailto:contact@niceathle.fr">contact@niceathle.fr</a>	
1 <sup>er</sup> mai : Eco Trans Bleue et 2 collines 16.50km & 9.40km à Le Pradet (83) Tél : 06 60 27 91 32 courriel : <a href="mailto:cap.garonne@gmail.com">cap.garonne@gmail.com</a>	
4 mai : Marathon de la Provence Verte 42.195km, relais et 21km à Brignoles (83) Tél : 06 13 25 03 46 courriel : <a href="mailto:contact@sambonaudo.com">contact@sambonaudo.com</a>	
4 mai : Duo trail de la Sainte Baume 22km et 10.50km à Signes (83) Tél : 04 42 83 64 46 courriel : <a href="mailto:duotrail@expenature.fr">duotrail@expenature.fr</a>	
5 mai : 20 <sup>ième</sup> ascension du col de Vence 11.80km à Vence (06) Tél : 06 88 70 66 06 courriel : <a href="mailto:raymond.sanchez3@wanadoo.fr">raymond.sanchez3@wanadoo.fr</a>	
5 mai : 12 <sup>ième</sup> trail des 3 Dauphins 25km et 12km à Le Lavandou (83) Tél : 0673 30 79 29 courriel : <a href="mailto:maxime.mantel@le-lavandou.fr">maxime.mantel@le-lavandou.fr</a>	
8 mai : Trail de l'Escarène 11km 500mD+/- 18km 800m D+/- à l'Escarène (06) Courriel : <a href="mailto:m.cagnazzo@escarene.fr">m.cagnazzo@escarene.fr</a>	
8 mai : 41 <sup>ième</sup> course de la Victoire 13km à Solliès-Toucas (83) Tél : 06 12 29 84 13 courriel : <a href="mailto:c.borreani@laposte.net">c.borreani@laposte.net</a>	
8 mai : 37 <sup>ième</sup> montée du mont Vinaigre 16.20km à Saint Raphaël (83) Tél : 07 50 07 78 29 courriel : <a href="mailto:jahlife51@hotmail.com">jahlife51@hotmail.com</a>	
9 mai : La cannetoise 25km et 13km à Le Cannet des Maures (06) Tél : 06 11 98 66 79 courriel : <a href="mailto:f.fileri@lecannetdesmaures.com">f.fileri@lecannetdesmaures.com</a>	
11 mai : Mounta-Cala du mont Chauve 12km 440m D+ Tél : 06 14 88 22 04 courriel : <a href="mailto:faliconteamtri@free.fr">faliconteamtri@free.fr</a>	<b>ANNULÉ</b>
11 mai : Courir pour la Vie 10km et 5km à La Valette du Var (83) Tél : 06 09 87 55 30 courriel : <a href="mailto:denis.bensimon@gmail.com">denis.bensimon@gmail.com</a>	
12 mai : Contre la montre 4.30km à Drap (06) Tél : 06 69 25 20 21 courriel : <a href="mailto:eddie.degiovanni@aol.fr">eddie.degiovanni@aol.fr</a>	
12 mai : Six Fours challenge 15km, 10km et 5km à Six-Fours les Plages (83) Tél : 06 88 18 62 87 & 06 03 22 56 10 courriel : <a href="mailto:bernardfreliger6@gmail.com">bernardfreliger6@gmail.com</a>	
18 mai : marathon de la Vésubie 42km 2700m D+/- 25km 1900m D+/- 13km 750m D+/- à Roquebilière Tél : 06 15 81 48 50 courriel : <a href="mailto:contact@vesubietrailclub06.com">contact@vesubietrailclub06.com</a>	
18 & 19 mai : Trail des Maures 100km, 60km, 42km, 21km, 12km et 5km à Collobrières (83) Tél : 06 38 18 98 41 courriel : <a href="mailto:trail.nature.collobrieres@gmail.com">trail.nature.collobrieres@gmail.com</a>	
19 mai : La Cavalaïroise 10km et 5km à Cavalaire sur Mer (83) Tél : 04 94 05 41 28 courriel : <a href="mailto:sport@cavalaire.fr">sport@cavalaire.fr</a>	
19 mai : les Foulées Mottoises 11km à La Motte (83) Tél : 06 27 10 70 09 courriel : <a href="mailto:fouleesmottoises@gmail.com">fouleesmottoises@gmail.com</a>	
19 mai : Trail des 3 monts 42km, 17km, 15km, 10km à Tourrette-Levens (06) Tél : 06 60 17 56 69 courriel : <a href="mailto:contact@dynamictrail.fr">contact@dynamictrail.fr</a>	
19 mai : Trail de Biot 17km 340m D+/- 10km 200m D+/- à Biot (06) Tél : 06 23 75 16 14 courriel : <a href="mailto:trailpourtous@gmail.com">trailpourtous@gmail.com</a>	
25 mai : La Foulée des Zéléphants 15km à Le Muy (83) Tél : 06 60 04 89 55 courriel : <a href="mailto:info@sporttips.fr">info@sporttips.fr</a>	
25 mai : Trail de Rimplas 20km 1900m D+/- 12km 1200m D+/- à Rimplas (06) Tél : 06 19 26 38 20 courriel : <a href="mailto:isayore@orange.fr">isayore@orange.fr</a>	<b>ANNULÉ</b>
25 mai : La Course des Mai 12km à Nice (06) Tél : 06 50 07 66 24 courriel : <a href="mailto:adi06000nice@orange.fr">adi06000nice@orange.fr</a>	

26 mai : Trail de la vigie 16km 1100 D+/- ; Trail du Lièvre 8km 500m D+/- à Levens (06) Tél : 06 84 94 05 51 courriel : <a href="mailto:amsltrail@gmail.com">amsltrail@gmail.com</a>
1 <sup>er</sup> et 2 juin : Trails des Millefontes 42km, 25km, 16km, 9km à Valdeblore (06) Tél : 04 93 62 59 99 courriel : <a href="mailto:benjdek@gmail.com">benjdek@gmail.com</a>
2 juin : La Mounta-Cala de l'Abadie 12km 360m D+/- à Saint André de la Roche (06) Tél : 07 85 34 03 57 courriel : <a href="mailto:csralbertini@gmail.com">csralbertini@gmail.com</a>
2 juin : les Trails de Nans 22km et 12km à Nans les Pins (83) Tél : 06 58 74 10 12 courriel : <a href="mailto:bol-dair@laposte.net">bol-dair@laposte.net</a>
8 juin : Trail & Mounta Cala de Peillon 17km à Peillon (06) Tél : 06 70 48 15 79 courriel : <a href="mailto:corirapeillon@yahoo.fr">corirapeillon@yahoo.fr</a>
8 juin : Bando Classic, La Bandolaise 11.70km à Bandol (83) Tél : 06 09 88 84 06 courriel : <a href="mailto:bandolclassic@gmail.com">bandolclassic@gmail.com</a>
9 juin : Les foulées de l'Estéron 45km, 33km & 12km à La Roque en Provence (06) Tél : 06 81 97 15 44 courriel : <a href="mailto:valerie.klein@position.com">valerie.klein@position.com</a>
15 juin : Var Verdon Trail Canyon 80km, 40km, 20km & 17km à Aiguines (83) Tél : 06 16 55 94 99 courriel : <a href="mailto:association.aeria@anadoo.fr">association.aeria@anadoo.fr</a>
15 juin : 10km Esterel Côte d'Azur 10km & 5km à Fréjus (83) Tél : 06 60 04 89 55 courriel : <a href="mailto:info@sportips.fr">info@sportips.fr</a>
15 juin : Trail challenge Christian Risso 12km à Peille (06) Courriel : <a href="mailto:challengechristianrisso@gmail.com">challengechristianrisso@gmail.com</a>
16 juin : Valberg Trails 20.90km & 42.20km à Valberg (06) Tél : 06 48 64 83 78 courriel : <a href="mailto:cspm-valberg@orange.fr">cspm-valberg@orange.fr</a>
21 juin : UTCAM 2024 125km à Saint Martin Vesubie (06) Tél : 06 32 61 38 61 courriel : <a href="mailto:mickael@utcam06.com">mickael@utcam06.com</a>
22 juin : 9km de Chateauneuf 9km à Chateauneuf (06) Tél : 04 92 60 36 08 courriel : <a href="mailto:sylvie.daviller@mairie-chateauneuf.fr">sylvie.daviller@mairie-chateauneuf.fr</a>
22 juin : UTCAM 2024 75km & 50km à Saint Martin Vesubie (06) Tél : 06 32 61 38 61 courriel : <a href="mailto:mickael@utcam06.com">mickael@utcam06.com</a>
28 juin : La Foulée Farlédoise 10km & 5km à La Farlède (83) Tél : 06 99 87 90 12 courriel : <a href="mailto:athleavag@gmail.com">athleavag@gmail.com</a>
29 juin : La Verticale de Château 2.40km à Nice (06) Tél : 06 06 52 93 76 courriel : <a href="mailto:guillaume.fs06@orange.fr">guillaume.fs06@orange.fr</a>
30 juin : Mounta Cala Trail 10km à Gréolières les neiges (06) Tél : 06 67 62 14 16 courriel : <a href="mailto:cheironmontagneclub@gmail.com">cheironmontagneclub@gmail.com</a>
4 juillet : Urban trail Stade Ch. Ehrmann 3km à Nice (06) Tél : 06 08 49 50 72 courriel : <a href="mailto:cdchs06@gmail.com">cdchs06@gmail.com</a>
5 juillet : La Course du Soleil 10km & 5km à La Londe des Maures (83) Tél : 06 80 34 77 37 courriel : <a href="mailto:coursedusoleil.lalonde@gmail.com">coursedusoleil.lalonde@gmail.com</a>
6 juillet : Grasse par Hameaux 42km en relais à Grasse (06) Tél : 04 97 05 54 56 courriel : <a href="mailto:lionel.giovaneschi@ville-grasse.org">lionel.giovaneschi@ville-grasse.org</a>
11 juillet : Village Trail 12km à La Colle sur Loup (06) Tél : 04 93 26 19 12 courriel : <a href="mailto:communication@azur-sport.org">communication@azur-sport.org</a>
14 juillet : Mountain Trail Côte d'azur 21km, 13km & 6km à Auron (06) Tél : 06 68 37 28 15 courriel : <a href="mailto:contact@mountain-trail.fr">contact@mountain-trail.fr</a>
14 juillet : La Foulée de Cotignac 9.20km à Cotignac (83) Tél : 06 60 27 91 32 courriel : <a href="mailto:cap.garonne@gmail.com">cap.garonne@gmail.com</a>
28 juillet : 41 <sup>ème</sup> ascension de La Bonette 27km à Saint Etienne de Tinée (06) Tél : 06 16 59 17 57 courriel : <a href="mailto:aurontrailclub@gmail.com">aurontrailclub@gmail.com</a>
28 juillet : 7 <sup>ème</sup> corrida pedestre de la St Laurent 9km en relais à Ollioules (83) Tél : 06 61 29 94 78 courriel : <a href="mailto:gerard.benvenuto@free.fr">gerard.benvenuto@free.fr</a>

4 août : Les 36 <sup>ième</sup> Boucles de l'Issole 11.20km à Sainte Anastasie (83) Tél : 06 72 15 88 17 courriel : <a href="mailto:lepreux.patricia@gmail.fr">lepreux.patricia@gmail.fr</a>	
10 août : La Ronde des Bouscatiers 10km à Collobrières (83) Tél : 06 38 18 98 41 courriel : <a href="mailto:trail.nature.collobrieres@gmail.com">trail.nature.collobrieres@gmail.com</a>	
15 août : 10km de Puget Ville 10km à Puget Ville (83) Tél : 06 77 25 55 59 courriel : <a href="mailto:cap.pugetville83390@gmail.com">cap.pugetville83390@gmail.com</a>	
17 août : Isolienne Trail Challenge 4km-km vertical à Isola (06) Tél : 06 86 01 32 55 courriel : <a href="mailto:stephcointe@gmail.com">stephcointe@gmail.com</a>	
18 août : Isolienne Trail Challenge 35km à Isola (06) Tél : 06 86 01 32 55 courriel : <a href="mailto:stephcointe@gmail.com">stephcointe@gmail.com</a>	
24 août : KV de La Bercha 4.50km à Saint Etienne de Tinée (06) Tél : 06 16 59 17 57 courriel : <a href="mailto:aurontrailclub@gmail.com">aurontrailclub@gmail.com</a>	
25 août : Trail de l'énergie 46km, 14km & 7km à Saint Etienne de Tinée (06) Tél : 06 16 59 17 57 courriel : <a href="mailto:aurontrailclub@gmail.com">aurontrailclub@gmail.com</a>	
25 août : Les Foulées Néoulaises 13km à Néoules (83) Tél : 06 72 15 88 17 courriel : <a href="mailto:lepreux.patricia@gmail.fr">lepreux.patricia@gmail.fr</a>	
28 août : Lou Tour de la Gauda 8.50km à La Gaude (06) Tél : 06 08 69 27 43 courriel : <a href="mailto:caritecar@gmail.com">caritecar@gmail.com</a>	
30 août : Urban Trail de Pierrefeu 10km & 5km à Pierrefeu (83) Tél : 06 59 18 30 67 courriel : <a href="mailto:laoude@free.fr">laoude@free.fr</a>	
1 <sup>er</sup> septembre : Trail Per Cami 27km & 13km à Belvédère (06) Tél : 06 15 81 48 50 courriel : <a href="mailto:contact@vesubietrailclub06.com">contact@vesubietrailclub06.com</a>	
1 <sup>er</sup> septembre : Urban Trail du Cannet 10km, 6km & 4km à Le Cannet (06) Tél : 06 11 91 25 09 courriel : <a href="mailto:gerard-lopez-structure@wanadoo.fr">gerard-lopez-structure@wanadoo.fr</a>	
7 septembre : Course des kilomelettes 1km à Fréjus-Saint Aygulf (06) Tél : 06 60 04 89 55 courriel : <a href="mailto:info@sportips.fr">info@sportips.fr</a>	
7 septembre : 10 <sup>ième</sup> trail de Tournettes sur Loup 8km à Tournettes sur Loup (06) Tél : 06 61 16 24 18 courriel : <a href="mailto:trailetournettesurloup@gmail.com">trailetournettesurloup@gmail.com</a>	
8 septembre : 10 <sup>ième</sup> trail de Tournettes sur Loup 25km & 12km à Tournettes sur Loup (06) Tél : 06 61 16 24 18 courriel : <a href="mailto:trailetournettesurloup@gmail.com">trailetournettesurloup@gmail.com</a>	
8 septembre : Course du Trophée 14.50km à La Turbie (06) Tél : 06 33 90 77 06 courriel : <a href="mailto:course.turbie@free.fr">course.turbie@free.fr</a>	<b>ANNULÉ</b>
8 septembre : The Blood Run 2024 14.40km & 7.20km à Solliès-Pont (83) Tél : 06 85 93 41 12 courriel : <a href="mailto:francois.roche17@orange.fr">francois.roche17@orange.fr</a>	

# TIRANA MARATHON



**DÉPLACEMENT du 16 au 20 OCTOBRE 2024**



MARQUAGES INDUSTRIELS  
& PUBLICITAIRES

**SERIGRAPHIE**

[ltd-serigraphie@wanadoo.fr](mailto:ltd-serigraphie@wanadoo.fr)

☎ 04 93 73 60 03 - Fax 04 93 73 46 70



- **ADHÉSIFS**
- **CARTES P.V.C.**
- **OBJETS PUBLICITAIRES**
- **1.2.3.4 COULEURS - QUADRI**
- **SIGNALÉTIQUES - PANNEAUX**
- **TEE-SHIRTS / SWEATS / POLOS..**
- **LETTRES PRÉDÉCOUPÉES ADHÉSIVES**

331 AVENUE du Dr. J. LEFEBVRE - 1er C.A.I. Lot n°17 - 06270 VILLENEUVE-LOUBET

S.A.R.L. au capital de 7622,45 Euros - siret. 418 028 189 000 29 - RCS Antibes B 418 028 189



**CARROSSERIE  
RAMELLA  
FRÈRES**

**58 BOULEVARD RENÉ CASSIN - 062000 NICE**

**TÉL. 04.93.83.52.90 - FAX. 04.93.83.60.65**

**AGRÉE : MACIF – GMF – GROUPAMA – MAAF – MATMUT –  
PFA – AMF – AGF – MAIF – GAN – AZUR**

Prêt gracieux d'un véhicule pendant la durée des réparations