

NEWSASM

COURSE

Toutes les courses,
participants et résultats

COURSES A VENIR

Quelques dates

INFOS PRATIQUES

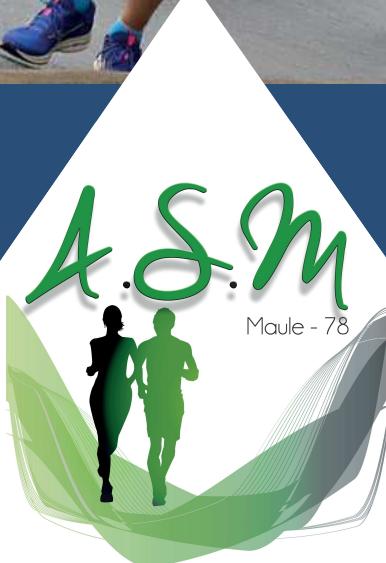
La vie du club

TRUCS ET ASTUCES

Quel type de foulée êtes vous ?



Crédit photo : GGCOX Racing



Le mot du président

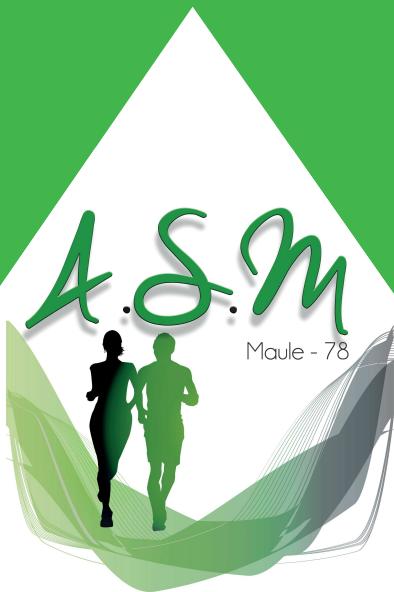
L'ASM enrichit, ce mois-ci, ses outils de communication par le biais du lancement de la « News ASM ».

En effet, les informations diffusées par Whatsapp dans le fil « Kikourkan » sont trop souvent diluées par le nombre d'interventions des membres ASM et nombre d'entre elles échappent à la plupart d'entre nous.

Cette parution paraîtra tous les deux mois et vous informera des épreuves courues par les membres de l'ASM, des courses à venir, d'infos pratiques ainsi que divers trucs et astuces relatif à la course à pied.

J'en profite pour remercier Laurence et Sylvain, à l'origine de cette excellente initiative et vous souhaite une bonne lecture.

Laurent MASSET





COURSE

Semi de Bois d'Arcy le 12 septembre 2021 - 21 KM

Carine Devaud Pinon : 02:18:05
Caroline Gillier Paulin : 02:11:50
Christine Laroche : 02:11:50
Emmanuel Serrurier : 02:06:47
Guillaume Griffon : 01:56:18
Kheloudga Bourgha-David: 02:18:06
Laurent Leturger : 01:56:18
Marianne Forey : 02:11:27
Olivier Paulin : 01:59:01
Sevrine Varet : 02:11:45
Sylvain Roux : 01:51:53
Thierry Crespin : 02:11:50

Course de 10 KM
Thierry Maître : 00:49:26



Thoiry Wild Race

le 19 septembre 2021 - 10 KM

COURSE



Benoit Roudaut: 01:05:53
Benoit Schneider : 00:45:50
Caroline Gillier Paulin : 00:59:34
Claire Bazire : 01:14:22
Didier Lefort (ZeClown) : 00:56:34
Edwin Determann : 00:53:21
Emmanuel Serrurier : 00:55:18
Eric Lonchampt : 00:49:42
Gautier Lombart : 00:46:45
Guillaume Griffon : 00:50:17
Jean-Noel Mercereau : 00:47:27
Kheloudga Bourgha-David : 00:59:49
Laure Pigot : 01:14:59
Laurence Roux : 01:11:14
Laurent Leturger : 00:48:43
Laurent Masset : 00:55:10
Marc Basso : 01:14:23
Marianne Forey : 00:59:17
Olivier Paulin : 00:51:34
Philippe Guillaume : 01:05:35
Sandrine Galan : 01:05:26
Sylvain Roux : 01:16:24
Thierry Crespin : 00:58:02
Valérie Froissard : 01:02:40
Valérie Lemanceau : 00:58:20
William Bazire : 01:02:54



COURSE



La Royale de Versaille

le 24 octobre 2021 - 15 KM



Benoit Roudaut : 01:36
Claire Bazire : 01:49
Laure Pigot : 01:54
Laurence Roux : 01:54
Sandrine Cardoso : 01:51

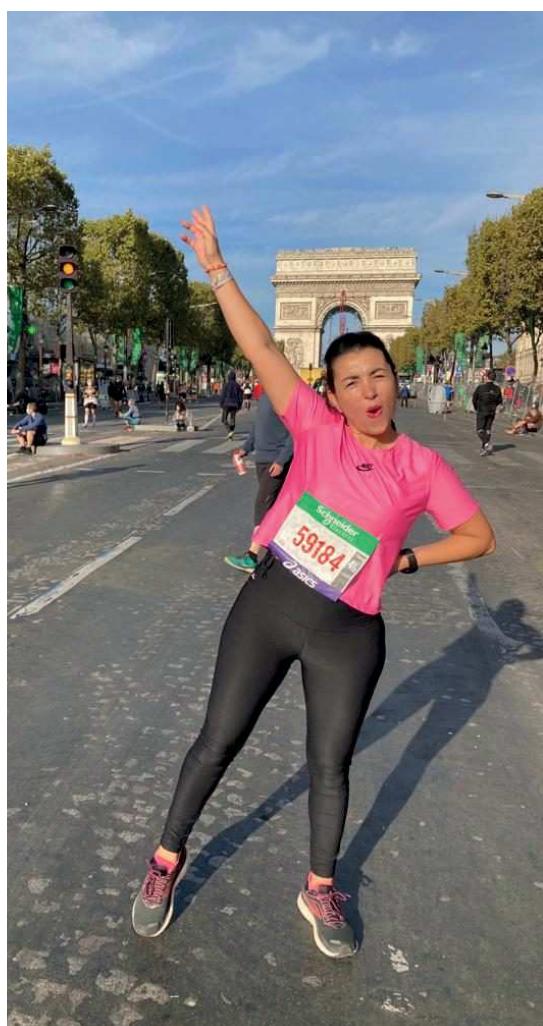
MEDAILLE
DE 2020!!!!
OUPS



COURSE

Marathon de Paris

le 17 octobre 2021 - 42 KM





Benoit Schneider : 04:19:49
Eric Lonchampt : 03:30:05
Jérôme Tanchot : 04:41:19
Gilles Lerideaux : 03:51:44
Guillaume Griffon : 04:51:50
Jean-Noel Mercereau : 03:35:23
Kheloudga Bourgha-David : 05:23:06
Laurent Masset : 04:31:53
Marianne Forey : 04:51:49
Nathalie Lerideaux : 05:27:43
Olivier Paulin : 04:30:49



Séverine Varet : 04:48:48
Thierry Crespin : 04:54:16
Thomas Boudrot : 04:18:26
Valérie Lemanceau : 04:52:23



Quelques COURSES



Marathon d'Anvers
Le 11 septembre 2021
Laurent Masset : 04:34:33

Diagonale des Yvelines
Le 11 septembre 2021 - 44 km



Fabrice Norel : 03:46



Trail des Rois Maudits

Florence Brachet: 41km - 05:47:59
(Classement 10e Féminine, 3e dans sa catégorie)

Marathon de Berlin
Le 26 septembre 2021



Eric Lonchamp : 03:39
Laurent Masset : 04:12

Semi marathon de Cabourg en duo

Le 3 octobre 2021
2 x 10,500 km - 1h09 + 0h56



Sylvain et Laurence Roux



Première édition

Semi des Sources du Lac d'Annecy

Le 3 octobre 2021
Carine : 02:18:33

Villepreusienne

Le 10 octobre 2021



Gautier : 4'40 sur 10km300

Quelques COURSES

Triathlon de Deauville édition 2021

Le 26 septembre 2021

COURSE



Laurent Leturger

Natation : 41mn (Classement provisoire: 857, Classement catégorie +50: 105)

Transition 1 : 04mn22 (Classement provisoire: 853, Classement catégorie +50: 102)

Vélo : 01h22mn (Classement provisoire: 386, Classement catégorie +50: 26)

Transition 2: 03mn58 (Classement provisoire: 1071, Classement catégorie +50: 145) (Satanée minute de pénalité !)

Course à pied : 52mn49 (Classement définitif: 674, Classement catégorie +50: 54)



COURSE



Marathon festif de Chablis

le 23 octobre 2021 - 42 KM

Eric, Florence, Laurent Masset et
Thierry au départ...

Le chrono n'était pas important seul la
qualité des ravitos comptait.
Quand au nombre de verres vidés,
le chiffre est tenu secret !



COURSES A VENIR



Décembre

- Samedi 4 décembre
CASTOR GAROU - Vauhallan (91) - **17 km**

- Samedi 4 et dimanche 5 décembre
L'ORIGOLE - Le Perray en Yvelines (78) - **100, 75, 50, 25 km**

- Dimanche 5 décembre
LES 40 BOSSES - Saint Leu la Foret (95) - **42,20,10 km**

- Dimanche 12 décembre
 - CHOCOTRAIL D'HARDRICOURT - Hardricourt (78) - **32,24,13,8 km**
 - TRAIL'OWEEN - Les Clayes sous Bois (78) - **20 et 10 km**

Janvier

- du 5 au 9 janvier
Semi-marathon de Disneyland - Marne la Vallée (77)
semi, 10,5 km
- Le 9 janvier
Challenge de Cernay la Ville - Cernay la ville (78)
Marathon, semi, 10 km
- du 22 au 23 janvier - Raid 28 - Bures-sur-Yvette (91)
- le 22 janvier - Lum'Yerres Trails - Yerres (91) - **12 et 22 km**

- le 23 janvier
 - 10km du 14e - Paris (75014) - **10 km**
 - Trail des Marcassins - St Brice sous la Foret (95)

- Le 30 janvier
 - Trail de la Sagittaire - Sucy-en-Brie (94) - **21 km**
 - L'Hivernale Trail - Les Brévières (78) - **12 et 24 km**

Mars

- Le 6 mars
Semi marathon de Paris - Paris (75)
- Le 13 mars
 - Semi marathon de Rambouillet - Rambouillet (78)
 - Semi marathon de Lions de Rueil - Rueil Malmaison (92)
 - 12 km de Carrières sous Poissy - Carrières sous Poissy (78)
- Samedi 19 mars
ECOTRAIL Paris Ile-De-France - Paris (75)
80, 45, 30, 18, 10 km
- Le 20 mars
 - Course du Printemps - Voisins le Bretonneux (78) - **15 et 6 km**
 - Foulée d'Aubergenville (78) - **10 km**

COURSES

Vie du Club



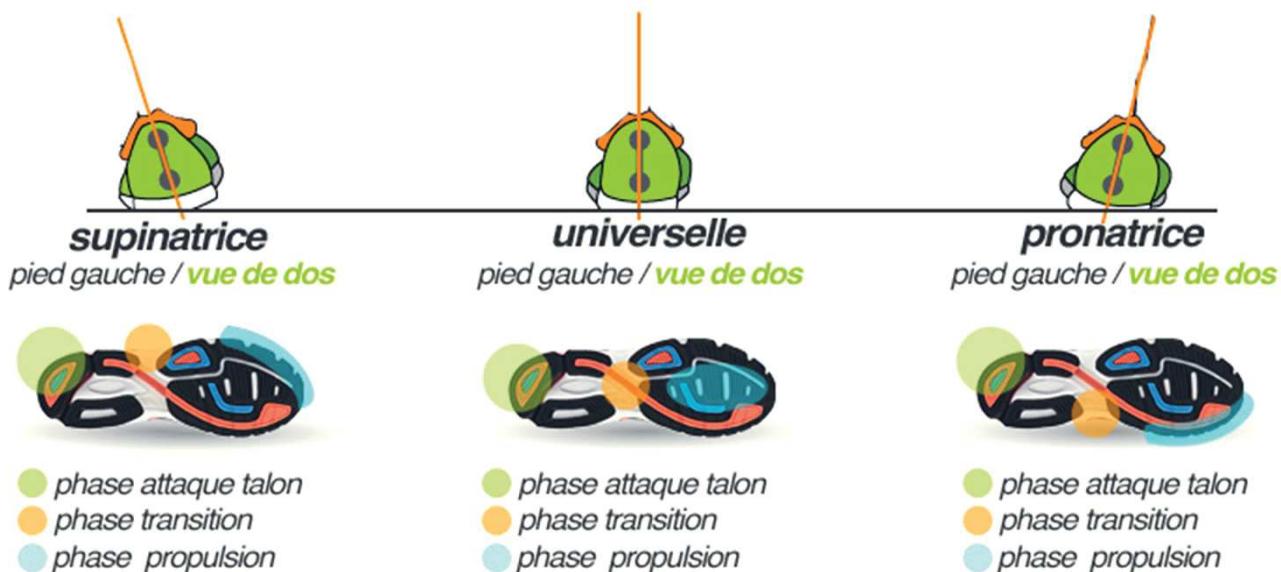
Pour septembre et octobre 2021,
le Club a participé à 12 courses
et à totalisé plus de 900 km

Les «**bons mots**» recueilli
pendant les courses !!!!



Trucs & Astuces

Quel est votre type de foulée ?



Source : i-Run.fr

- **Vous êtes un coureur supinateur**, quand l'usure de la semelle est localisée sur la partie externe de l'avant-pied et du talon.
- **Vous êtes un coureur universel** quand l'usure de la semelle est répartie sur l'ensemble de l'avant-pied ainsi que sur le milieu et le bord extérieur du talon.
- **Vous êtes un coureur pronateur**, si l'usure de la semelle est localisée sur la partie interne de l'avant-pied et le bord externe du talon.