

La gazette du club

Septembre / Octobre 2022 Numéro 6

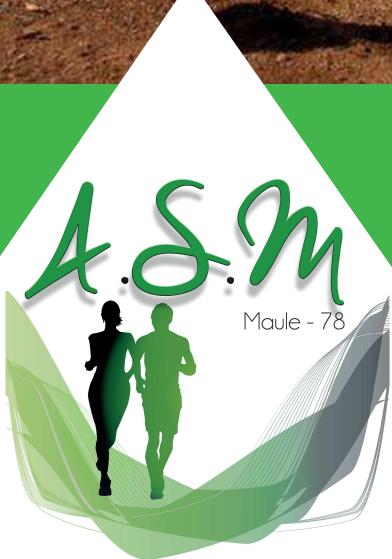
NEWSASM

VACANCES

Les points forts de l'été

TOUTES LES COURSES

Trails, marathons, semi marathons, courses diverses



Le mot du président

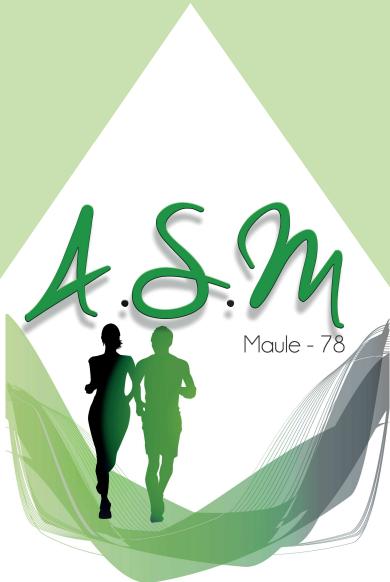
Pour ce numéro 6 de l'ASM News, je voulais en profiter pour souhaiter la bienvenue aux nouvelles et nouveaux adhérents. Et également me réjouir du nombre croissant de coureurs s'inscrivant à des compétitions : 10 km, semi, trails voire marathons et ultra pour certains.

Ainsi, nous étions 11 représentants de l'ASM présents au dernier marathon d'Amsterdam. Nul doute que nous serons bien plus nombreux, fin mars 2023, pour la sortie club qui se déroulera à Givry, à l'occasion du Marathon des Vins de la Côte Chalonnaise.

En attendant, de nombreuses courses nous attendent et votre présence assidue aux entraînements menés par Gautier vous permettra, sans aucun doute, d'atteindre vos objectifs, le tout dans la bonne humeur qui caractérise l'ASM.

Bonne saison à tout le monde !

ASMen vôtres.
Laurent MASSET



Les points forts de l'été

Trail du Golf du Morbihan

Le 02 juillet 2022 -
58 km - 360D+
Thierry M. 06h43mn46s

Migual Concept Race

Le 09 juillet 2022
130km - 3700D+
Didier L. (pas de résultat)

Courir à Pornic

Le 17 juillet 2022
10km - 55'47"
Thomas B.

Ironman de Vichy

Laurent L.
Vélo 2h52'52" - Semi 1h57'30" - total 4h54'12"
Olivier P.
Vélo 3h18'39" - Semi 2h34'20" - total 5h58'47"

Triathlon (S) de Chartres

Le 03 juillet 2022
Natation (750m) - Vélo (20km) - CAP (5km)
Olivier P. - pas de résultat

Triathlon (M) de Montauban

Le 10 juillet 2022
Nattion (1500) 41'48" velo (40KM) 2h35'11"
CAP (10km) 1h07'0433
Benoit S.

Semi-marathon du Marvejols-Mende

Didier L. 3h29'39"
Valerie M. 3h29'41"

Trail de la Côte d'Opale

les 10 et 11 Septembre 2022



Didier ZeClown
Samedi – 24 Km : 2h54
Dimanche – 62 km : 9h29



Course Bois d'Arcy

le 11 Septembre 2022



© Semi-marathon de Bois d'Arcy



© Semi-marathon de Bois d'Arcy



© Semi-marathon de Bois d'Arcy



© Semi-marathon de Bois d'Arcy



Semi Marathon
Olivier P. 1h45'15"
Sylvain R. 1h57'10"

Le 10 km
Caroline G.P. 58'05"
Laurence R. 1h06'14"



Triathlon des 2 Amants

le dimanche 18 Septembre 2022

Laurent L

Natation (1,9K) 00:40:16 T1 : 00:03:31

Vélo (90k) 02:57:57 T2 : 00:01:58

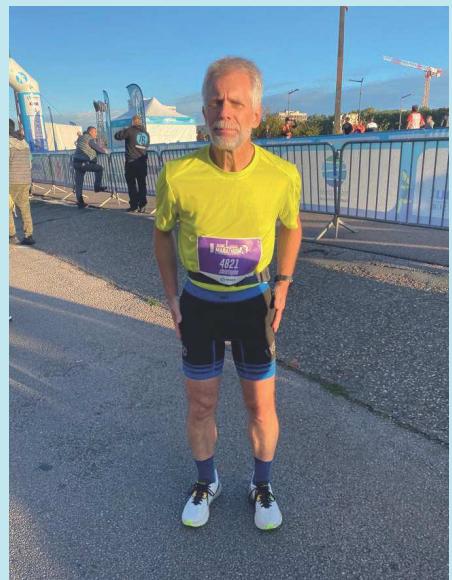
Course à pied (21,1k) 01:50:37

Temps Total 05:34:17



Semi marathon de Rouen

le 25 Septembre 2022



Christophe B. 02h06'52"

Course Paris Versailles

le dimanche 25 Septembre 2022



Course 16,2 km - D+210

Benoit S: 01:26:36
Blandine: 01:32:15
Caroline G : 01:37:50
Didier: 01:40:54
Edwin : 01:38:40
Guillaume: 01:28:35
Jérôme: 01:27:55
Kheloudga: 02:02:33
Laurence R : 01:54:57
Laurent L : 01:17:16
Marianne: 01:42:14
Olivier: 01:23:21
Sonia: 01:38:09
Sophie: 01:44:19
Sylvain: 01:27:49
Thierry M : 01:24:56
Valérie L : 01:31:11
Valérie M Lefort : 02:06:24
William: 01:45:27



Trail des Rois Maudits

le dimanche 25 Septembre 2022



Un podium pour Florence
3ème de sa catégorie !



Florence B. 08h59'37"
Sébastien C. 09h21'42"



Marathon de Tours

le 25 Septembre 2022



Eric L. : 03h27'29"
Laurent M. : 03h57'25"
Thierry C. 04h40'45"

Trail

Tu viens, tu cours

le 1 octobre 2022

11KM D+250m



Un podium pour Fabrice
2ème de sa catégorie !

Fabrice 47'54"
Sophie 1h15'55"



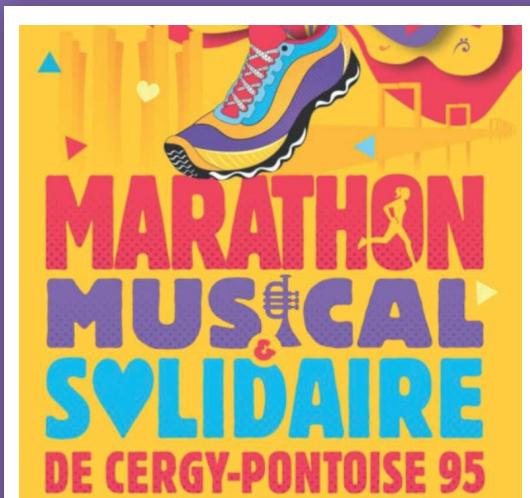
Eric : 04h00'23"
Didier (The Clown) : 04h51'49"
Laurent L : 03h41'59"
Laurent M : 04h25'41"
Thierry C : 05h06'42"



Relais « ASM Girls Power » : 04h00'21"
composé de Séverine, Marianne, Sandra, Valérie L, Christine et Caroline G

Marathon solidaire

le 8 octobre 2022



Course 20km de Paris

le 9 octobre 2022



Caroline B. : 02:25 (en accompagnatrice)

Laurence R. : 02:30:53

Sylvain R. : 01:54:29



Marathon Seine Eure

le 9 octobre 2022



Benjamin F. : 03:54:14

Emilie L. : 03:44:51 (Classement 5/14 M1F)

Eric L. : 03:43:45

Didier L. : 04:32:43

Julien V. : 03:56:03

Laurent M. : 04:15:52

Thierry C. : 04:53:58

Thierry M. : 03:29:26

Trail de la Grande Ferme

22km D+400

le 9 octobre 2022



Patrice B : 1h57'5644

Semi marathon de Reims

le 16 octobre 2022



REIMS



Laurent L. 01h42'10" (M3H 65/252)

Marathon d'Amsterdam

le 9 octobre 2022



Semi Marathon

Caroline G. : 02:04:37
Nathalie L. : 02:06:06



Eric L. : 04:33:15
Guillaume G. : 04:49:40
Gilles L. : 03:53:23
Laurent M. : 04:40:58
Marianne F. : 04:41:10
Olivier P. : 04:07:15
Thierry C. : 04:51:46
Séverine V. : 04:37:21
Valérie L. : 04:33:11

Marathon de Chablis

Laurent L.
Laurent M.
Eric L.
Thierry C.
Florence B.

le 22 octobre 2022



Marathon
festif



Marathon vert en duo à Rennes

le 23 octobre 2022



Sylvain R : 1er semi 1h59'44"
Jonathan R : 2eme semi 2H35'21"
Total Marathon : 4h35'21"



Un marathon
père et fils !



**Pour septembre et octobre 2022,
le Club a participé à 18 courses
et à totalisé plus de 2 114 km**

*Vous pouvez retrouver
tous les récits des courses sur le site internet
www.asm-maule.fr*

« La victoire c'est de donner
le meilleur de vous même.
Si vous avez donné le meilleur,
vous avez gagné »

Bill Bowerman
cofondateur de Nike