

# Les potins de Loys Spyridon Avril 2018



## \* [Amicale des Coureurs de Fond d'Auvergne](#)

Les photos de la sortie délocalisée pour les Lucioles ce samedi 7 avril, avec un départ de l'auberge de notre ami Michel, au lac de Servières.

16 coureurs, 2 marcheurs, 2 mi-cyclistes mi-coureurs pour visiter les alentours du Servières et du Guéry, vérifier que la neige est toujours aussi froide et mouillée et confirmer que l'on reste des grands enfants.

Après une boisson fermentée réconfortante en terrasse, 3 personnes sont venues se joindre à nous et place aux choses sérieuses autour des plats emblématiques de notre région à échanger, partager des souvenirs, des anecdotes, des blagues et évoquer nos futurs projets sportifs.

Un grand merci à Catherine et Michel qui nous ont accueillis chaleureusement et régالés copieusement.



## \* [Claude Sarnel](#)

[4 avril, 07:46](#)

Samedi 21 Avril 2018 à 8h30 à Marcillac

Le Spiridon Aurillac et les Festayres de Decazeville vous invitent à une sortie Amicale autour de Marcillac en Aveyron.

Le programme ; départ 8h30 devant la cave de Marcillac, pour un trail et VTT de 20kms dans le vignoble du Marcillac avec un guide traileur, une marche de 10 kms est également prévue.

Après l'effort le réconfort dégustation de divers Marcillac offert par la cave avec une visite rapide. Cette journée se conclura par un repas champêtre.

Menu (Tapas chaudes et froides Paella Fromage dessert)

Vin offert par la cave. (Tarif 16 Euros à l'ordre du Spiridon à Claude Sarnel 18 Rue E Roux Aurillac avant le 16 Avril 2018). merci

*Sacrée journée Claude !! On arrive !*



## \*Avril chargé pour le SCAzur !

15	2-avr.	Carcés	Tour du lac de Carcés	15,30				VAR
16	8-avr.	Fréjus	Trail Hermés 	35,00	20,00	10,00		VAR
17	8-avr.	Montauroux	Les Foulées du Lac	13,20				VAR
18	8-avr.	Saint Jeannet	Ensemble avec Benoit 	10,00				A.M.
19	15-avr.	Nice	Nice running day	21,10	10,00			A.M.
20	22-avr.	Les Arcs sur Argens	course des Chancrouns	15,00				VAR
	22-avr.	Moissac Bellevue	Trail de Moissac Bellevue 	15,00	10,00			VAR



**\* Ils seront aux Rencontres : Spiridons Aurillac, Ile de France, Limousin, Mellois, ACFA, Côte d'Azur.** Attendons d'autres réponses ! Ne tardez pas trop, question organisation. Merci !



Viennent de mettre en ligne la Lettre spiridonienne 38 ! Merci !

### \* Amicale des Coureurs de Fond d'Auvergne

Hier, jeudi soir 5 avril, séance de costauds ! 30' Footing, puis 4 diagonales rapides avec récup sur la largeur, puis 12 fois 2 minutes avec 1 min de récupération (mine de rien il faut tenir car c'est long même si cela semble simple).

Rendez vous jeudi 12 avril même heure, même endroit, Sylvie ne sera peut être pas présente mais rien ne nous empêche de nous retrouver et elle nous propose une séance cool : 15 minutes de 30-30.

**\* Spiridon Île de France** envoie la Lettre 38 à tous ses adhérents !  
Merci !



## TRAIL DES CITADELLES 2018

2 Avril 2018, 19:53pm

Publié par Le Spiridon du Couserans  
Dimanche 1er avril à Lavelanet (09) , Boue mais soleil!

40 km : 24 km :

- **Philippe Thumerel**, 2h47, 31ème au général, 4ème m2.
- **Jean-Pierre Sentucq**, 142ème au général en 3h31,
- **Estelle Fauroux**, 4h15,
  
- **Anne-Marie Sentucq**, 4h25

Bravo aux courageux !

- **Yannick Boineau**, 19ème du 40 km en 4h32.

- **Marie-Laure Piquemal**, 5h41, 5ème M1
- **Karin Paillas**, 7h22, 5ème M2

## \* Et revoilà la Ronde des Collines Niçoises !



\*L'ami Ration du **Spiridon Limousin** était au départ du Trail des Citadelles avec passage au Pog de Montségur et à Roquefixade, hauts lieux du catharisme !

\***Spiridon Limousin** présent au marathon de St Tropez...sous la pluie !

\*Ce dernier week-end de Mars était chargé pour le **Spiridon Côte de'Azur**, puisqu'il n'y avait pas moins de 3 épreuves figurant au challenge Spiridon. Une épreuve trail à Roquebillière, une épreuve route à Antibes et une seconde épreuve route à Carcès. La météo clémente a fait sortir du lit nombre de coureurs, toutes ces épreuves ayant explosé leur participation.

\*Découverte du **trail de Mirmande** lors de notre séjour dans la Drôme. Très beau petit village reconnu comme l'un des plus beaux de France. Un parcours de 29km avec 1400 m de dénivelé en

3h12 pour Vincent et 3h09 pour moi avec une deuxième place féminine. Une très belle course avec de belles rencontres et une organisation au Top! **Spiridon Aurillac**.

**\*Félicitations aux Ariégeois**

Sur le 54 km :

Vincent . 61eme en 7h52

Fabien . 78eme en 8h12

Marie-Line . 283eme en 10h11

Et [Thibaut Moreno](#) pas de news apres le 43eme km, on attend de tes nouvelles ... rien de grave ?

Et David sur le 40 km en 6h16 avec une 233eme place.

Bravo à tous, vous êtes des malades **Spiridon Aurillac**

**\*A l'occasion du 8 mars, Journée Internationale des Droits des Femmes, [Xavier Bonnefont](#), Maire d'Angoulême**, a souhaité valoriser l'engagement des femmes actives sur le territoire angoumois dans le domaine du sport.

En présence notamment de :

•**Véronique Saumon, Présidente du [Spiridon Charente](#) et Nathalie Magnan, Secrétaire,**

•Manel Fayouka, entraîneuse de [@footballfemininmacampagne](#),

•Nicole Duclos, vice-présidente du [CDOS Charente](#),

•Stéphanie Fauray (absente de la photo), Présidente de Total Fighting Academy ([Tfa Angoulême](#)) et un de ses collaborateurs,

•Monique Coculet, [Office Municipal des Sports d'ANGOULEME - OMS d'ANGOULEME](#)

•Evelyne ROCHER, Présidente de l' [ACH - Angoulême Charente Handball](#) et deux joueuses (Marion Fémel ou Manon Colombier)

•Laetitia Sudre, entraîneur [JSA Gymnastique](#),

•Christian Rapon, Président du [G2A](#) et Joëlle Pouzet, athlète,

•Nathalie Hugonnenc, Déléguée départementale aux droits des femmes et à l'égalité entre les femmes et les hommes DDCSPP de la Charente,

Patrick Bourgoïn, Élisabeth Lasbugues, [Anne-Laure Willaumez-Guillemeteau](#), Élu•e•s.

**Spiridon Charentes**

\* Un grand bravo à nos finishers du week-end sur le **trail des Piqueurs**. Un grand bravo à [Laurent Gallas](#) 7h41, [Jean-Sébastien Proust](#) et Stéphane Bone 8h50 sur le 52 kms avec 2500MD **Spiridon mellois**

\*Ce matin sortie de 15km3 et 371D+ en 2h06 pauses comprises. Une belle ballade menée par Jean Paul. Nous étions 18 (dont 12 filles ! Les absents ont toujours tort !) à partir avec une météo clémente qui s'est un peu dégradée au cours du parcours mais pas de pluie.... du vent en haut du Pariou et vers La Croix de Ternant. **ACFA**

\*Na, das ist ja mal was. Und wisst Ihr was? Das macht Spaß und wir werden das weitermachen. Mit so tollen Organisatoren und Helfern ist das wirklich super. Travelauf 10 km wäre ja auch schön, aber dann wird es für alle zu viel. LG Klaus

Eh bien, c'est quelque chose. Et vous savez quoi ? C'est amusant, et on va continuer. Avec tant d'organisateur et de bénévoles, c'est vraiment super. Voyage à 10 km serait bien aussi, mais alors il sera trop grand pour tout le monde. LG Klaus

**Spiridon Bad Odesloe**

\*Le nouveau numéro de **la Foulée** est en ligne !!

Histoire de vous occuper avant le départ du trail nocturne des abeilles à Roquebilliere ce soir, et le calvaire antibois demain!

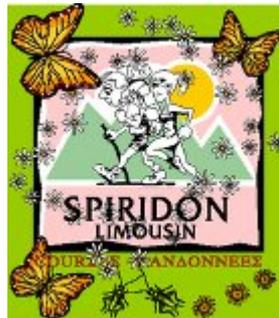
Dépensez vous bien le week end va être chargé en chocolat !

Joyeuses Pâques à tous **Spiridon Côte d'Azur**

\*Belle participation à **Laroquebrou** !

**Spiridon Aurillac**

- **Spiridon limousin...aux Cieux...avec des têtes connues !**



\* 3 dates importantes pour le **Spiridon Côte d'Azur** ! La nouvelle édition de la **Ronde des Collines Niçaises** le Mai, qui avait du être annulée en 2017 ; les **Rencontres Spiridon** les 1<sup>er</sup> et 2 Septembre à Isola-Village ; et 15 jours après le Spiridon Côte d'Azur **fêtera ses 40 ans** ! Du travail en perspective pour le bureau ! N'est-ce pas Francis et Mickey ?

\*Les **Chemins du mellois** remplacés par le **Relais Gourmand du Mellois** !



Organisation **Spiridon mellois** !

**Ambiance spiridon assurée !!**

\*Au marathon de St Tropez, **Carole**, du **Spiridon Côte d'Azur**, a couru son marathon sans entraînement...mais avec le portrait du **PREZI Jean Louis** sur



le cœur ! Bravo et merci **Carole** !

\* **50 et 100km !**



Organisation **Spiridon Catalan** ! Président **Michel Coutenceau**.

\* **Spiridon Romand**



Et l'incontournable **Tour de Sauvabelin** !

*Bonnes vacances ! Bonnes balades, bonnes courses, bons trails, bonnes découvertes culinaires !*

*Pierre Dufaud*