

**Les Potins de Loys Spiridon**  
**Novembre 2019... Brèves de comptoirs, de vestiaires, entraînements...**

**Salut Claude !**



**C'est avec une immense tristesse que nous avons appris la disparition de Claude Nicolas. Spiridonien très actif, il participait avec ardeur et enthousiasme à la vie au sein de notre club. Bien connu des coureurs des Deux-Sèvres, il apportait toujours sa bonne humeur et sa joie de vivre pendant les courses auquel il participait. Il avait participé aux Rencontres Spiridon de Saint Ours-les-Roches, d'Albi et d'Isola Village ! Ainsi qu'au fameux Balcon de Belledonne, où il avait plongé tout nu dans la piscine thermale à Uriage !**

**Les obsèques auront lieu mercredi 13 novembre à 14H30 église de Saint Hilaire de Melle.**

**Le Spiridon Mellois présente ses sincères condoléances à sa famille.**

**Au revoir Claude, tu nous manque déjà.**

**Salut Pierre**

**Je viens d'apprendre avec un peu de retard le décès de Claude NICOLAS. Nouvelle perte pour le Mouvement Spiridon... Nous nous étions côtoyés aux dernières Rencontres à St-Ours, Albi et Isola ainsi qu'à la Course Relais des Chemins du Mellois en 2016.**

**Le Spiridon Limousin s'associe bien sûr à la peine de la famille et des proches, ainsi que du Spiridon Mellois.**

**Merci de relayer si tu le peux (c'est peut-être un peu tard).**

**Bien à toi.**

**Stéphane Romanet   Président Spiridon Limousin**

•

**On s'est rencontrés à Isola. Très sympathique. Nous avons abondamment échangé ensemble. Toute nos condoléances à sa famille.**

**jean-loup**

•  
**[Spiridon limousin](#)**

•

**Je viens de voir le message, triste nouvelle !**

**Oui, il était fidèle aux Rencontres et il aimait discuter et blaguer avec nous ! Sincères condoléances à sa famille**

**Nelly,**

•  
**Spiridon Limousin**



**Assemblée générale Spiridon Amicale Limousin début novembre !**



**Le Spiridon Joeuf Lorraine existe toujours, même si leur blog n'est mis à jour ! Etienne Sanchez est le président. Dans la Lettre spiridonienne de décembre vous aurez un bilan des activités du Spiridon Joeuf Lorraine ! Merci Etienne pour ces nouvelles pétillantes !! Le Spiridon Joeuf Lorraine est adhérent au Mouvement Spiridon. On espère les voir à Limoges pour mettre l'ambiance ! N'est ce pas Etienne !**

### **Amicale des Coureurs de Fond d'AUVERGNE**

Une bonne vingtaine d'Acfaïens au Roc du Diable samedi soir 9 novembre sur le 19 km, le 11 km et le Raid Arverne ! Des centaines de lucioles sur des monotraces, des chemins gras, du dénivelé, du paysage, bref tout ce qu'on aime !



**L'Odyssée du mouvement Spiridon vaut, par ses multiples péripéties, les aventures mouvementées d'Ulysse, C'est pourquoi je me sens particulièrement flatté de voir mes chroniques agrémenter les voyageurs de ce vaisseau si joliment baptisé "Lettre Spiridonienne" ! A l'instar des catamarans et autres trimarans dont les performances s'accroissent au fil de leurs expériences, notre Spiridon affirme de la même façon qu'il ne peut que survivre et vaincre tous les aléas qui l'attendent.**

**Puisque , en tant que capitaine, tu m'as accepté comme simple matelot, je me sens prêt à écoper, par la relation des nombreuses et minuscules aventures ayant fleuri ma vie de petit coureur pédestre.**

**Cependant, ne crains nullement de me faire connaître les réflexions des lecteurs qui auront subi ma prose!**

**Elles ne pourront que me pousser à une... possible amélioration de ma part !!!**

**Amitiés. Alain Cerisier Spiridon Ile de France**





Dieux gart la vile e Sent Marsals la



**Les Mousquetaires des Spiridons Limousin et Aurillac ! Question : KIKI avait il trop forcé sur l'Armagnac ? Heureusement que Nelly était là... !!!**

**Le Spiridon Roazhon Club a participé à la fameuse Route du Fort. Ils ont terminé 174<sup>e</sup> équipe sur 975 ! Pas mal les Bretons !**



### **La Route du Fort, témoignage de Suzanne**

« J'adore courir la Route du Fort, c'est comme une Madeleine de Proust ! Une côte raide de pierres et de gadoue, un passage en forêt bordé de gros nounours, des odeurs de sous-bois et de galettes saucisses (et quelques autres moins champêtres mais inutile de s'appesantir), du bitume et quelques ballots de paille et... un échauffement bien rythmé !

Mais surtout, la Route du Fort est la course de la rentrée où les coureurs du SRC se retrouvent avec plaisir. Un rituel vous dis-je ! »

Spiridon Roazhan Club



**Courses à pied**

**100 km**  
**50 km**  
**50 km-relais**

Renseignements  
et inscriptions  
**04 68 52 89 05**  
**06 08 25 65 95**  
[www.spiridoncatalan.com](http://www.spiridoncatalan.com)

**Samedi 2 Novembre 2019**  
Départ à 8h Stade D. Ambert, Pia (66380)

Bonjour Pierre,

C'est notre président Michel Coutenceau qui porte toute l'organisation du 100 km du Spiridon Catalan, épaulé par quelques anciens fidèles. Mais l'équipe se réduit d'année en année et si des jeunes nous aident, pour l'instant aucun n'est prêt à prendre en charge l'organisation de l'épreuve. Aussi, après deux années qui ont vu une nette régression de la fréquentation, le découragement nous a gagné. Il était entendu que nous organisions la dernière épreuve. Mais c'était sans compter sur de nombreuses inscriptions, tant d'anciens coureurs que de nouveaux, qui ont peut être voulu nous encourager à poursuivre. Quand Michel a vu la liste des inscrits, une centaine au 100 km, 31 au 50 km, il a pris la parole à la Pasta Partie du vendredi pour annoncer que l'année prochaine il continuait ... en espérant une relève. Son annonce a été très applaudie, et son moral est remonté au plus haut.

L'ambiance des meilleurs jours a commencée dès le matin au lever du jour. L'installation des ravitaillements individuels qui ont inondé la zone d'arrivée, ressemblait à un vide grenier par son hétérogénéité et le brouhaha généré par les retrouvailles des participants.

Le départ est donné à 8 h et les 130 participants s'élancent par un temps parfait, léger soleil, pas de vent, bonne température. Tout au long de la course l'esprit Spiridon a régné, avec des coureurs qui s'entraident, des organisateurs au petit soin des participants, une équipe de cuisinières disponibles à toute heure. Le sport n'est pas oublié, chacun cherchant à faire un bon temps dans ces conditions idéales. Kamel Soltani, vainqueur l'an dernier en 8 h 00' 52, s'était donné pour objectif d'arriver en moins de 8 h. Pari gagné, il franchit la ligne en 7 h 51 et s'impose pour la deuxième fois consécutive sur l'épreuve.

La bonne ambiance qui a régné tout au long de la journée aura ravi tout le monde, et nous n'avons pas vu le temps passer, alors que le dernier, Roger Ben, est passé en 18 h 52.

Robert Escaro est venu, en bonne forme, dès le matin, et il a passé une bonne partie de la journée à encourager les participants, surtout ceux qui ont eu le plaisir d'avoir couru avec lui sur de nombreux circuits.

Voilà un petit résumé de la très belle journée passée au pied du Canigou samedi 2 novembre dernier.

J'espère pouvoir venir à Limoges l'an prochain. On en reparlera.

Amitiés Spiridoniennes

Frederic Brousse

...



**La sortie du mois ! Et un bon ravito à l'arrivée !**



**Sortie sympa pour l'ACFA !**



**\*KIKI à la Ronde de la Chataigneraie !**

**\*Sandra et Kki à la Primaude pour le 22km et 880+ ! Pas facile ! Mais l'aligot à l'arrivée était excellent !**



## **Amicale des Coureurs de Fond d'AUVERGNE**

**11 Lucioles, 14 kms, 300 D+, 1h35', 1 quiche lorraine (merci Armelle), 2 tourtes aux cèpes (merci Bertrand), 1 tarte aux pommes spéciale "Lucioles" (merci Rémi), quelques bouteilles de cidre, quelques bières, 1 punch des Iles (coucou les Payet)**

**Voilà en quelques chiffres le résumé de notre sortie de ce mardi 12 novembre.**

**Pas mal non!!**

**Attention, mardi prochain 19, pas de Lucioles à Orcines: délocalisation le mercredi 20/11 au stade de Blanzat à 18h00 pour une reco sur le parcours de la Découverte**





**Belle sortie pour l'ACFA au-dessus de Clermont !**

**Le Beaujolais nouveau est arrivé au Spiridon Côte d'Azur !!**





**COURSE.** Du Cantal à Madagascar, les coureurs du Spiridon Aurillac étaient présents sur différentes courses ce week-end. Au trail de l'Authre, à Nauvelles, belle victoire de Florian Madrignac, déjà vainqueur de l'épreuve l'an dernier, qui boucle les 15 km en 1 h 03 ; au trail de Sète 10 km, Raymond Boudou termine en 1 heure ; au trail de la Primaude en Aveyron 22 km d + 880, Christian Trémoulière, 2 h 23 ; Sandra Gibert, 3 h 30 ; au raid de Madagascar 115 km, Cathy Vermesch, 14 h 38 ; Fabrice Vermesch, 15 h 10.



Organisée par le Spiridon Créchois ! Ambiance Spiridon assurée !

Mickey et son super T-shirt à New York !

