

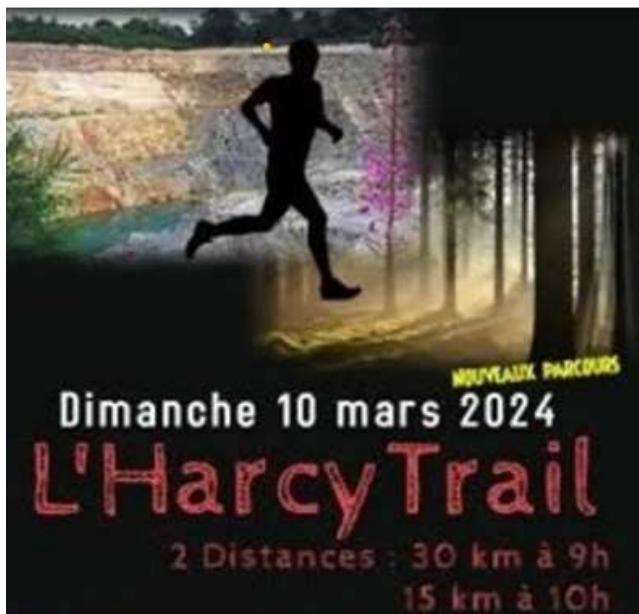


NEWSLETTER des 10 et 17 mars 2024

### - Dimanche 10 mars

David c'est rendu dans les Ardennes pour courir un trail de 15 km avec juste avant l'arrivée un ravitaillement à l'eau de vie.

Il a terminé cette course en 1h24.



### - Dimanche 17 mars

Les 10 km de Courcy avec une belle représentation des FM et de belles performances pour nos jeunes recrues.



Mathis 43'52" notre plus jeune adhérent

Steven : 44'55" notre fougueux boucher d'Esprit Terroir

David : 45'37" en pleine progression

Judicaelle : 47'36" qui cartonne, 55'28" l'an dernier

Richard : 50'08" qui va bientôt rattraper son épouse

Matthieu : 52'40" en mode accompagnement

Natacha : 52'52" la maman de Mathis ; nos Fismois

Maxime 1h01'14" notre jeune Muizonnais



Bravo à Toutes et Tous.

### **Semi-Marathon de Lille**

Anna en pleine préparation pour le Marathon de Paris est allée se tester sur le Semi-Marathon International de Lille. Je peux vous dire qu'elle est en forme, car elle termine ce semi en 1h39' temps officiel à donc 12,7 km/h de moyenne.

Elle est super régulière, elle a couru les 5 premiers km en 23'49", du 5 au 10<sup>ème</sup> km en 23'27", du 10<sup>ème</sup> au 15<sup>ème</sup> en 23'47" et du 15<sup>ème</sup> au 20<sup>ème</sup> en 23'21".

A noter qu'elle était accompagnée par son fils qui termine ce semi en 1h34'19".

Une belle famille de Champions, BRAVO !

Pendant ce temps-là, une bande de randonneurs et de traileurs ce sont rendu à Ste Ménehould pour une sympathique promenade dans les bois.



Certes assez boueuse



12 km pour les marcheurs- Flo sans Denis, Honorine, Johann et Michel qui ont pu profiter de la piscine à leur retour et surtout d'un petit coup de ratafia.

17 km de rando-course pour Carole Gigi, Nathalie et Gilles

27 km pour Sophie, Eymeric, Romuald et Denis en préparation du 80 km dans les Vosges en avril.



FOULEES MUIZONNAISES



Et pour reprendre des forces, rien de tel qu'une bonne bière et d'un Brunch dans un lieu atypique un restaurant dans une ancienne école. Une belle découverte.



Denis

FOULEES MUIZONNAISES