GAZETTE AFCF JANVIER 2025

AFCF - Amicale Française des Coureurs de Fond
17 route de la Reine
92100 Boulogne Billancourt
TEL : 01 55 38 11 15

VOUS TROUVEREZ DANS CETTE GAZETTE

1. L'Edito d'Elise
2. Mon premier marathon Olympique
3. L'agenda de nos courses 2025
4. Des nouvelles d'Alsace
5. Du côté de Nantes
6. L'article médical de Jacques
7. Solidaires en peloton
8. 580 et 832 Marathons au compteur
9. Le bulletin d'adhésion



COMITE DIRECTEUR DE L'AFCF 2023 - 2026

Président : Elise Salzenstein

Trésorier : Ghislaine Brouet

Secrétaire : Philippe Brouet

Vice-Présidents : Michel Josso & Eric Dupas

Directeur de course : Jacques Bricout

Membre d'honneur : Georges Salzenstein – Fondateur AFCF

L'édito d'Elise

Chers amis adhérents,

Bonne et heureuse année 2025 !

Que cette nouvelle année vous apporte bonheur et réussite aussi bien professionnelle que personnelle…et sportive ! Toute notre équipe vous remercie de votre confiance et vous présente ses meilleurs vœux, notamment pour la réalisation de vos nouveaux objectifs pour l'année à venir qui s'annonce déjà riche en événements. L'année 2024 nous a apporté de nombreuses satisfactions, notamment les voyages à Londres, Berlin et New-York qui connaissent toujours le même succès mais aussi un nouveau venu, Chicago, qui mérite le déplacement et que nous maintiendrons dans notre programme. New-York a suscité une grande ferveur cette année à en juger par les nombreuses lettres de félicitations que nous avons reçues. Je vous invite d'ailleurs à lire l'article de Chantal qui nous partage sa joie d'être revenue à New-York 20 ans après. Le New-York Road Runners nous a d'ailleurs honoré en nous offrant une plaquette commémorative célébrant les 45 années de présence continue de l'AFCF au marathon. Je tiens aussi à saluer et remercier notre ami Pascal Leroy un merveilleux partenaire et organisateur fidèle à l'AFCF qui chaque année emmène un groupe très important de la fédération française du bâtiment. C'est un travail considérable et nous sommes comme toujours très heureux d'être à ses côtés.

Depuis sa création en 1979, l'AFCF a toujours été à l'écoute des causes justes et nobles notamment avec notre soutien à l'association PERCE NEIGE. En 2024, nous avons soutenu et continuerons de soutenir une nouvelle association très méritante « Défi Sports - Solidaires En Peloton » dont l'objectif principal est de promouvoir l'activité physique et le sport chez les personnes atteintes de la sclérose en plaques. Dans cette édition 2025 de la gazette, vous découvrirez aussi un article de Corinne qui nous a raconté avec beaucoup d'émotions sa joie d'avoir participé au marathon olympique, une aventure unique dans une existence. En tant que sportifs convaincus, je pense que nous avons tous apprécié ces jeux dans notre pays et particulièrement le marathon populaire.

Je tiens enfin à féliciter tous ceux qui aident l'AFCF à se maintenir en tant qu'association de coureurs au service des coureurs dans un esprit de camaraderie et de partage. Merci également à notre formidable partenaire Syltours qui organise avec un grand professionnalisme les voyages AFCF. Et bien sûr merci à nos fidèles correspondants régionaux Anne Bresson et Laurent Dermot des Roches ainsi qu'à tous les membres et bénévoles qui représentent la force motrice de l'AFCF

J'espère que nous vivrons ensemble encore de belles aventures en 2025

Bien amicalement

Elise – Présidente AFCF

Mon premier marathon Olympique

par Corinne Gernath

L'année 2024 restera marquée à jamais dans les mémoires pour l'organisation Française des Jeux Olympiques avec PARIS la ville responsable pour la 3ème fois dans l'histoire des festivités et animations sportives de cet évènement universel.

Parmi les nombreuses réjouissances l'idée est venue aux organisateurs de créer et proposer une épreuve inédite, une première historique, la mise en place d'un marathon populaire ouvert à un maximum raisonnable de participants, qui aura lieu le jour de la course élite, en soirée, sur le même parcours emprunté par les champions.

Dès l'annonce de cette initiative formidable, mon cœur de marathonienne chevronnée s'est mis à battre très fort et une pensée envahissante s'est incrustée dans mon cerveau. Comment m'impliquer dans cette aventure géniale et connaitre un moment certainement exceptionnel et unique dans ma vie. Imaginez l'occasion de courir dans la plus belle ville du monde au charme inégalable.



Ce marathon sera sans aucun doute une révolution populaire pacifique, une fête officielle de la nation tout entière, un hommage prestigieux à notre capitale. Mais pour réaliser mon rêve, il y a des obstacles à surmonter.

1°) D'abord l'inscription gratuite est demandée par des dizaines de milliers de coureurs. Or le maximum est de 22 000 dossards.

2°) Envisager la préparation physique car la course se déroulera en plein été, de nuit, avec un horaire impliquant une organisation spécifique.

3°) Respecter les différents règlements, récupérer le dossard, confirmer l'engagement, sachant que les quotas d'inscription nécessitent la parité totale entre les hommes et les femmes.

4°) Organiser son système personnel de transport, surtout après l'arrivée, pour moi autour de 2 heures du matin et le retour à domicile.

5°) Un miracle, après quelques difficultés, j'ai obtenu un dossard et le droit de participer à MES PREMIERS JEUX OLYMPIQUES.

Samedi 10 aout 2024

Le grand jour est arrivé, il est 21H 40, je suis sur la ligne de départ de ce marathon auquel je rêve depuis de longs mois. Je connais parfaitement le parcours, son profil, ses dénivelés et les 42 kilomètres 195 à parcourir. Imaginez ma présence minuscule parmi 22 000 coureurs, dans la chaleur, au milieu d'une foule énorme, enthousiaste, généreuse, prête à nous encourager de toutes ses forces. Je me sens sur une autre planète, un peu seule, malgré toutes ces personnes qui m'entourent. Je pense aussi à ma famille toujours fidèle à mes côtés et qui me soutient moralement en cet instant magique. Mais je suis réaliste, j'ai une longue distance à parcourir. Ce marathon je l'imagine comme une pièce de théâtre avec des décors sublimes, une mise en scène que j'espère sera irréprochable et dont je serai une minuscule actrice.

Dès le coup de canon libérateur, je suis aspirée par l'énorme peloton et mes yeux s'imprègnent d'un spectacle fascinant. Les spectateurs tapent sur les barrières dans un rythme régulier au son des airs joués par de nombreux groupes musicaux et notamment des notes de l'hymne olympique et d'autres partitions entrainantes venant de tous les pays du monde. Il y aussi les feux d'artifice, les jeux de lumières éclairant notre route.

C'est la première fois dans ma vie, bercée par de nombreuses compétitions nationales que je découvre une telle ambiance magique.

J’avoue que j’aurais presque aimer embrasser tous ces spectateurs et bénévoles venus m’encourager et partager avec moi un bonheur immense. J’ai eu la chance d’avoir à mes côtés de grandes figures sportives Françaises comme Amélie Mauresmo, Camille Lacour, Martin Fourcade. Je retiens aussi des passages inoubliables notamment l’Opéra de Paris, les Tuileries où j’ai pu admirer cette vasque emblème des jeux illuminée, au 15 -ème kilomètre la cote des Gardes, la traversée de Versailles pour un salut au célèbre château et le retour vers Paris avec Clamart et Issy les Moulineaux, la tour Eiffel au 40 -ème kilomètre, noire de monde, enfin l’arrivée prestigieuse sur l’esplanade des Invalides à 2 heures du matin, la partie finale sur un tapis bleu et toujours les milliers de spectateurs malgré l’heure tardive.

Ce marathon fut l’occasion inoubliable et inespérée de visiter notre capitale « by night » et admirer à nouveau tous les monuments célèbres qui ont fait sa gloire dans le monde entier.



J’ai préféré adopter une allure raisonnable, régulière afin de bien profiter de la fête. La température chaude au départ m’a obligée à me ménager pour éviter les défaillances car le parcours était très loin simple. Il fallait gérer le fort dénivelé de plus de 400 mètres qui commençait avant la mi-parcours et surtout ménager les mollets sur une belle descente de plusieurs kilomètres.

Le but était aussi d’offrir aux milliers de yeux qui nous scrutaient une image de compétitrice, fière de courir et qui maitrise sa foulée jusqu’au bout. J’ai aussi admiré la présence de nombreuses associations caritatives dans l’organisation du parcours qui faisaient face à des obstacles et les milliers de bénévoles toujours généreux dans leurs encouragements en ces moments difficiles.



La médaille à l’arrivée figurera toujours en bonne place dans ma maison, tel un trophée signe d’une réussite. Souvenir magnifique d’une course de rêve à laquelle j’ai eu la chance de participer et je tiens encore à remercier chaleureusement tous ceux qui m’ont offert ce bonheur éternel, ma famille, mes amis et à féliciter tous ces coureurs venus des quatre coins du monde pour que la fête soit plus magique.

CORINNE GERNATH

Dossard 6695

Un soir d’aout 2024…

L'agenda de nos courses – *pour toutes inscriptions, retrouvez-nous sur www.afcf.org*

MARATHON DE BERLIN

Un des marathons les plus rapides au Monde côté féminin et masculin.
En 2024, plus de 58000 participants ont pris le départ de cette 50ème édition le dimanche 29 septembre, et une foule impressionnante de près d'1 million de spectateurs les a suivis pour les soutenir avec enthousiasme tout au long du parcours. Soyez parmi eux en 2025 et participez à cet évènement international !

LE SAVIEZ VOUS

Quand : 21 septembre 2025

Inscriptions OUVERTES - **Il reste des dossards**

Record : 2h01min09s (Kipchoge en 2022)

MARATHON DE LONDRES

Plusieurs membres du club de Londres avaient participé au NY Marathon en 1978 et ne se lassaient pas d'en parler. Chris Brasher journaliste et médaillé olympique et John Disley décident alors d'y participer en 1979. A leur retour, Brasher a écrit un article dans The Observer et termine en se demandant «si Londres pourrait organiser un tel festival ? Nous avons la course, un magnifique parcours... mais avons-nous le cœur et l'hospitalité pour accueillir le monde ?». Londres a répondu oui et son premier grand marathon s'est réalisé le 29 mars 1981.

LE SAVIEZ VOUS

Quand : 27 avril 2025

COMPLET

Record : 2h01m25s (Kiptum en 2023)

MARATHON DE NEW-YORK

La 54 -ème édition du Marathon de New York se déroulera le 2 novembre 2025. Sans conteste le Marathon le plus célèbre et celui qui a fait la renommée de l'AFCF depuis 1978. Des liens d'amitié chaleureux se sont noués au fil des années entre les dirigeants des deux organisations. Nous bénéficions toujours d'un nombre important de dossards, ce qui signifie une grande marque de confiance envers notre Amicale

LE SAVIEZ VOUS

Quand : 2 novembre 2025

COMPLET

Record : 2023 Tamirat Tola 2h04et58sec

MARATHON DE CHICAGO

LE marathon le plus rapide du circuit, détenant désormais les records du monde féminin et masculin ! Il vous mènera dans le centre historique et traversera les très animés quartiers grec, italien, mexicain et chinois avec une foule saisissante sur ce tracé ultra-roulant. Si vous avez aimé Big Apple, vous adorerez Chicago !

LE SAVIEZ VOUS

Quand : 12 octobre 2025

Inscriptions OUVERTES - **Il reste des dossards**

Record : Kelvin Kiptum, KEN, 02:00:35 (2023)

Des nouvelles d'Alsace – *par Anne Bresson*

Amicale française des coureurs de fond d'Alsace

Janvier 2025

Le club est en progression, 42 athlètes licenciés fin décembre !
Plusieurs sont tri athlètes, courent en nature, sur des cani cross…









Les deux Nicolas et Sophie ont couru la Saintelyon, course de nuit : 45km, dénivelé positif : 900m, dénivelé négatif : 1 432m,



D'autres sont partis en sortie "AFCF Alsace", à Deauville, courir soit le 5km, le 10km, le semi ou le marathon.

Fin novembre une soirée restaurant a réuni plus de la moitié des athlètes…







Nombreux sont ceux qui préparent les cross, depuis novembre
Les essais de chaussures commencent très jeune (petite puce de 2 ans ☺)
Admirez notre belle oriflamme !







Du côté de Nantes

Par Laurent Vermot des Roches, région Ouest

Heureux de revenir parmi vous après avoir manqué notre rendez-vous de septembre.

Après une année 2023 où la participation à nos marathons en France est revenue sensiblement au niveau d'avant 2020, nous battons en 2024 tous les records d'affluence dans l'ensemble des courses de l'hexagone. Six nouveaux marathons ont été organisés et plus de dix marathons affichent un nombre d'arrivants supérieur à 3000 alors qu'en 2023 ils n'étaient que cinq !

Deux d'entre eux étaient organisés en Loire-Atlantique.

L'Abalone Marathon de Nantes 2024 : une 42ème édition Record

Plus de 18000 coureurs étaient inscrits à l'ensemble des 4 courses (10K nocturne, semi, marathon relais et marathon) que nous organisions les 20 et 21 avril dernier. L'Abalone marathon de Nantes a vu quant à lui 3468 finishers pour sa 42ème édition. Avec son parcours urbain, très prisé des accompagnants pour permettre de suivre leurs coureurs en de nombreux points et un dénivelé raisonnable, nombreux sont les coureurs à battre leur record personnel.

Côté Elite, on notera des podiums 100% français chez les Hommes comme chez les Femmes. Julien FOURNIER s'impose devant Renaud VINCENT et Oscar DEBOISE. Chez les féminines, Nathalie VASSEUR remporte son premier marathon à Nantes. Marie-Amélie NICOLAS et Emmanuelle THOUZEAU complètent le podium.



Le vainqueur du Marathon de Nantes 2024 : Julien Fournier



La vainqueure du marathon de Nantes 2024 : Nathalie Vasseur

Dans l'une des prochaines gazettes, j'aurai l'occasion de vous présenter la 43ème édition de l'Abalone Marathon de Nantes qui aura lieu les 26 et 27 avril 2025.

Mais je peux déjà en dévoiler quelques nouveautés.

En effet, en raison de travaux majeurs autour du Pont Anne de Bretagne, le parcours a dû être intégralement repensé avec un village, un départ et surtout une arrivée inédite. A quelques centaines de mètres de l'arrivée du semi-marathon et du marathon, un ponton spectaculaire de 320 mètres sera sans conteste l'une des attractions phares de l'événement. Rendez-vous dans 3 mois !!



MICA : renaissance du marathon de la Côte d'Amour

La dernière édition remontait à octobre 2010.

Au cœur de la Presqu'île Guérandaise, co-organisé par OC Sport à l'instar de son cousin le marathon de Nantes, le nouveau Marathon International de la Côte d'Amour Amarris a permis le 3 novembre 2024 d'emmener plus de 4000 coureurs à travers ses paysages de carte postale : La Baule et sa célèbre plage, le port du Pouliguen, la cité médiévale et les marais salants de Guérande, la côte sauvage du Croisic et de Batz sur Mer.

D'emblée cette première édition entre dans le top 10 des marathons Français avec les podiums respectifs suivants : chez les Hommes, Adrian Piticco (2 :19 :20), Anthony Jugé et Olivier Frély et chez les Femmes, Corinne Herbreteau (2 :47 :51), Aurélie Gonzales-Bandres et Audrey Velcin.



Rendez-vous pour la seconde édition les 8 et 9 novembre 2025.

Un peu d'exotisme : et si l'AFCF nous emmenait au pays du soleil levant !



Il est un pays où les courses d'endurance sur route font partie intégrante de la culture : le Japon, le pays où fut inventé l'Ekiden et où toutes les grandes entreprises ont des équipes de haut niveau.

Symbole du dépassement de soi, les marathons sont très populaires tant chez les participants que les spectateurs. Les principaux marathons ont plus de 10 000 finishers, proposent des meneurs d'allure jusqu'à 6h et plus. Ils sont organisés principalement en février/mars et octobre/novembre, deux périodes très prisées des touristes pour les Sakura (les cerisiers en fleur) au printemps et les parcs aux essences flamboyantes en automne.

C'est aussi l'un des rares pays où des marathons 100% féminins sont organisés comme à Osaka ou Nagoya.

Et si l'AFCF nous emmenait en automne prochain sur un marathon Japonais ?

Par exemple : Fukuoka sur l'île de Kyūshū (2h40 en train pour rejoindre Kyoto/Nara) en novembre avec un parcours longeant la mer.



Fukuoka, capitale de la préfecture de Fukuoka, se trouve sur la côte nord de l'île japonaise de Kyūshū. Elle est célèbre pour ses temples anciens, ses plages et ses centres commerciaux modernes. Le parc Maizuru contient les ruines du château de Fukuoka, datant du XVIIème siècle. Le quartier central d'Hakata inclut le temple Tōchō-ji, qui abrite une statue de Bouddha en bois haute de 10 m, et le musée folklorique Hakata Machiya, qui présente des expositions sur la vie quotidienne pendant les ères Meiji et Taishō.



Futamigaura : vue aux environs du 35ème Km

A 2h45 en train de Fukuoka, il est possible de visiter Nagasaki tristement célèbre pour avoir subi le second bombardement atomique américain trois jours après Hiroshima. Il est possible de le commémorer dans le Parc de la Paix.

L'île de Kyūshū est montagneuse et possède le plus grand volcan actif du Japon, le mont Aso à 150 km de Fukuoka et qui culmine à 1 592 m avec l'une des plus grandes caldeiras du monde. Elle est aussi connue pour ses bains chauds de source volcanique et son célèbre marathon Beppu-Oîta organisé tous les premiers dimanches de février.



Passage au 35ème Km à Futamigaura



福岡マラソン
FUKUOKA MARATHON

L’article Médical

Par Jacques Bricout – Directeur de course AFCF



Le syndrome de l’essuie-glace, aussi connu sous le nom de syndrome de la bandelette ilio-tibiale (BIT), est une pathologie fréquente chez les sportifs, notamment les coureurs et les cyclistes. Il se manifeste par une douleur localisée à la face externe du genou, due à l’inflammation de la bandelette ilio-tibiale, une structure fibreuse qui longe l’extérieur de la cuisse.

Causes

Le syndrome est généralement causé par des mouvements répétitifs ou des efforts excessifs, tels que :

• Course à pied, particulièrement sur des terrains irréguliers ou en descente.
• Faiblesse ou déséquilibre musculaire au niveau des hanches, des cuisses ou des fessiers.
• Mauvais alignement du genou ou des pieds.
• Surentraînement ou augmentation trop rapide de l’intensité ou de la distance.
• Port de chaussures inadaptées.

Symptômes

• Douleur à l’extérieur du genou, souvent ressentie pendant ou après l’effort.
• Sensation de brûlure ou de frottement au niveau du genou.
• Absence de gonflement articulaire (ce qui différencie ce syndrome d’autres blessures du genou).

Traitement

Le traitement repose sur plusieurs axes :

1. Repos : Réduire ou arrêter les activités provoquant la douleur.
2. Glaçage : Appliquer de la glace sur la zone douloureuse pour réduire l’inflammation.
3. Étirements et renforcement musculaire :
• Étirements de la bandelette ilio-tibiale.
• Renforcement des muscles fessiers et des abducteurs de la hanche.
4. Correction des déséquilibres :
• Utilisation de semelles orthopédiques si nécessaire.
• Analyse de la posture ou de la foulée chez un spécialiste.
5. Anti-inflammatoires : En cas de douleur importante, sur prescription médicale.
6. Physiothérapie : Un kinésithérapeute peut proposer des massages ou d’autres techniques spécifiques.

Prévention

• Progression graduelle dans l’entraînement.
• Étirements réguliers avant et après l’effort.
• Port de chaussures adaptées.
• Renforcement musculaire global pour éviter les déséquilibres.

Si les douleurs persistent malgré ces mesures, je vous conseille vivement de consulter

Sportivement votre,

JmBricout

Solidaires en peloton *par Benoit Beaufils - président défi sports*

Solidaires En Peloton est la marque sportive, portée par l'association Défi Sports Solidaires (Bréal sous Vitré) au profit de la fondation France Sclérose En Plaques.

En 2010, Bernard et Danièle GENTRIC ont fondé cette marque Solidaires En Peloton (acronyme de Sclérose En Plaques) pour combattre les effets négatifs de la Sclérose En Plaques (SEP contre SEP : Solidaires En Peloton contre Sclérose En Plaques) et promouvoir l'activité physique et le sport pour mieux repousser les effets de la Sclérose En Plaques, car oui l'activité physique est bénéfique pour lutter contre la Sclérose En Plaques.

Défi Sports regroupe plus de 5 000 sportifs à travers la France entière, DOM-TOM compris.



Parmi les sports présents au sein de l'association, citons la Voile avec Thibaut VAUCHEL-CAMUS vainqueur de la dernière Transat Jacques VABRE 2023 en Océan Fifty, la moto avec Baptiste FELGEROLLES vainqueur du Grand Prix moto de Barcelone et présent au Bol d'Or en 2024, le slalom automobile avec Ludovic WABLE et Hervé GROUSSET, la marche, le trail et le running avec un collectif quintuple vainqueur du challenge Ultramarin à Vannes et des participants sur toutes les grandes compétitions nationales ou internationales : UTMB, Diagonale des Fous, SaintéLyon, Festival des Templiers, ... sans oublier les courses organisées sous l'égide de l'association : les foulées lindoises, la Ronde Solidaire du Val d'Amboise, la RUNSEP,...

L'association poursuit 3 objectifs :

- Sensibiliser le grand public au sujet de la Sclérose En Plaques
- Relever des défis sportifs, avec ou sans accompagnement de patients
- Collecter des fonds en faveur de la recherche



Ainsi, l'association a pu soutenir la recherche en 2023 et 2024 à hauteur de **100 000 euros** par an : une somme importante, fruit de la forte mobilisation des adhérents bleus et roses, les deux couleurs de l'association ; des adhérents avec un grand cœur.

Un énorme **MERCI** à l'AFCF d'avoir choisi notre association pour nous aider à témoigner notre soutien financier aux 120 000 patients français et à leurs familles. MERCI Elise SALZENSTEIN pour la confiance envers notre association. Nous sommes persuadés de partager de belles valeurs au travers de nos deux structures.

Et comme nous le disons fièrement :

la Sclérose En Plaques n'est pas contagieuse mais Solidaires En Peloton OUI !!

Alors, aidez-nous à répandre de la solidarité autour de nous et contaminez aussi autour de vous.

580 et 832 marathons au compteur – *par Chantal et Pascal Comte*

Une joie exceptionnelle de retourner tout juste 20 ans après notre première participation à celui-ci, avec l'AFCF au marathon de New York 2024, une ambiance magnifique pendant tout le parcourt, applaudissements et encouragements en permanence et avec une arrivée à Central Park.

De plus à la demande de nos amis Nathalie et Jean Pierre pour que Nathalie fasse son 100éme marathon à New York et pourquoi pas le 99éme à Washington. Pour un très beau voyage et une très belle météo.

A la demande de Georges créateur de AFCF, voici un moment sur notre passion à 2 pour la course en générale et depuis un certain temps les marathons :

Nous sommes au club « **GazElec-CMCAS-94** »

Chantal a 580 marathons officiels, avec 3 pays à plus de 100 (France 210, Italie 123 et Angleterre 102) .

Pour un total de 1043 compétitions, du 100 mètres (15''), au 48H en passant par des 1000m (3'45''), 10km (43'29'') , 21,100km (1h35'12''), 42,195km (3h35'12''), 100km (11h10'51'') le Golfe du Morbihan 177km , 24H (150,315km) et 48 H (213,200km).

Chantal ancienne joueuse de football en championnat de France avec la V.G.A.St Maur (Val de Marne).

Pascal a 832 marathons officiels, avec 3 pays à plus de 100 (France 287, Italie 151 et Angleterre 200) j'espère dans le futur proche un 4éme pays la (Belgique 82 à ce jour).

Pour un total de 1510 compétitions, du 100 mètres (14'') au Stade de France, au 6 jours en passant par des 1000m (3'12''), 10km (38'30'') , 21,100km (1h25'28''), 42,195km (3h11'40''), 100km (11h13'26''), Raid Martinique 127km , Grand raid de la Réunion 140km (Diagonale des fous), le Golfe du Morbihan 177km , 24H (160,524km), 48 H (220,743km), 6jours d'Antibes (552,980km).

Nous sommes affiliés à des Club 100 de plusieurs pays, Italie, Angleterre et nouveau l'Espagne qui souhaite que nous allions chercher les 100 marathons et plus, alors que nous en sommes seulement à 11 et 14.

Nous avons visité grâce aux marathons 48 pays à ce jour. Nous possédons chacun en Féminin et masculin les **records de France** du nombre de marathons sur une année, en 2017 Chantal en a fini 79 en travaillant et encore à cette date.

Pour moi, après 35 ans de 3x8 en étant bloqué 3 week end sur 6 et en travaillant des jours fériés et voir Noel, jour de l'an et 1er mai. J'ai profité de ma première année de retraite pour en faire 140 en 2017.

Deux sites internet français intéressants pour les suivis de vos marathons et des calendriers de marathons en France, à l'étranger, des 100km et 24H .

https://www.planete-marathon.fr/ Une décharge RGPD à remplir pour pouvoir être sur le site.

https://www.marathons.fr/ Calendriers des marathons en France, étranger et plus en distance.

Tableau à l'arrêt après New York 2024

PASCAL	287		210	Chantal
PASCAL	200		102	Chantal
PASCAL	151		123	Chantal
PASCAL	82		57	Chantal
PASCAL	14		11	Chantal
PASCAL	11		11	Chantal
Pays	48		48	Pays
PASCAL	832	Marathons	580	Chantal

Amicale Française des Coureurs de Fond
BULLETIN D'ADHÉSION A L'AFCF 2025

Nom - Prénom : Mr/Mme/Mlle .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tél Dom. : ..... Tél Port. : ..... Tél Pro. : .....

E-Mail : ..... Date de Naissance : ..... / ..... / .....

Membres d'une même famille, fournir noms et prénoms supplémentaires :

.....

Autres adhérents, adresser photocopie du présent document.

Adhésion(s) à l'AFCF - Cotisation 40 € par personne X ..... personnes = ... €

Ci -joint : ☐ Chèque bancaire ☐ Chèque postal ☐ Autres

N° ..... Date : ..... / ..... / ..... Banque : .....

Chèque à libeller à l'ordre de l'AFCF et envoyer l'ensemble à notre adresse AFCF – 17 route de la reine 92 100 Boulogne - Billancourt – Tél. 01 55 38 11 15
Site internet : http://www.afcf.org - Email :resa@afcf.org - Association régie par la loi du 1er juillet 1901
Nous vous remercions pour votre cotisation qui permet de nous soutenir et de rester membre de l'association mais également d'aider des associations caritatives dont Perce-Neige