

Résultats courses Alain LAMY licencié E2A Ena Athlé Tiercé

Date	Course	Distance	Place	Nombre	Temps	Catégorie	Nombre	Lieu	Vitesse	Temps au km
2019										
01-déc	La Rotte des Gobions verts	15.00 Km	130 /	335	01:28:00	4 /	5	M6M Romillé	10.23	5.52 mn/Km
17-nov	Course nature bioparc	18.10 Km	202 /	512	01:33:32	4 /	10	M6M Doué en Anjou	11.61	5.10 mn/Km
11-nov	Le Cross du Courrier de l'Ouest	10.31 Km	523 /	1263	00:51:38	8 /	36	M6M St Barthélémy d'Anjou	11.98	5.00 mn/Km
03-nov	Trail de l'Hyrôme	27.33 Km	202 /	312	02:52:16	2 /	2	M6M Chemillé	9.52	6.18 mn/Km
27-oct	Natur'Hall	14.68 Km	91 /	161	01:18:50	3 /	7	V3M Craon	11.17	5.22 mn/Km
20-oct	La'Titude (La sportive).	17.90 Km	61 /	174	01:29:36	1 /	8	V3M La Bohale	11.99	5.00 mn/Km
13-oct	Trail entre Loire et Vignes	24.30 Km	99 /	208	02:19:46	5 /	8	V3M Savennières	10.43	5.45 mn/Km
06-oct	Semi Marathon Beaufort	21.10 Km	316 /	839	01:49:20	10 /	41	V3M Beaufort en vallée	11.58	5.11 mn/Km
29-sept	Les Foulées d'Automne	11.00 Km	59 /	187	00:54:57	5 /	12	V3M Beaucozézé	12.01	5.00 mn/Km
15-sept	La Ronde Céretane	19.54 Km	194 /	490	01:45:52	14 /	53	V3M Céret	11.07	5.25 mn/Km
08-sept	Les foulées des Rêves	21.30 Km	44 /	90	01:48:26	2 /	7	V3M Saint Georges sur Loire	11.79	5.05 mn/Km
01-sept	Villeneuve de la Raho	9.91 Km	68 /	219	00:46:22	4 /	19	V3M Villeneuve de la Raho	12.82	4.41 mn/Km
20-août	Toreilles	6.30 Km	53 /	124	00:28:13	5 /	10	V3M Toreilles	13.40	4.29 mn/Km
17-août	Llupia	12.90 Km	65 /	187	01:09:35	6 /	12	V3M Llupia	11.12	5.24 mn/Km
14-août	La Marinade	9.81 Km	198 /	786	00:45:47	9 /	62	V3M Ste Marie la mer	12.86	4.40 mn/Km
08-août	La Panoramique	16.57 Km	98 /	265	01:35:32	10 /	22	V3M Millas	10.41	5.46 mn/Km
28-juil	La Ronde Illoise	12.50 Km	78 /	176	01:02:56	8 /	19	V3M Ille sur Têt	11.92	5.02 mn/Km
23-juil	Les boucles de Cezelly	10.00 Km	73 /	204	00:54:03	6 /	20	V3M Leucate Village	11.10	5.24 mn/Km
20-juil	La Ronde des Dolmens	12.42 Km	76 /	158	01:34:51	4 /	8	V3M Corbère-les-Cabanès	7.86	7.38 mn/Km
14-juil	Trenca Cam	17.80 Km	63 /	145	01:55:41	5 /	13	V3M Thuir	9.23	6.30 mn/Km
09-juil	La Ronde Salséenne	8.20 Km	27 /	62	00:38:52	2 /	4	V3M Salses le Château	12.66	4.44 mn/Km
30-juin	Trail du mont Hélène	14.00 Km	68 /	161	01:43:17	8 /	13	V3M Caïxas	8.13	7.23 mn/Km
29-juin	Le Bocal du Tech	10.00 Km	19 /	41	00:49:02	NA /	NA	V3M Argelès sur Mer	12.24	4.54 mn/Km
23-juin	La Laurentine	10.12 Km	52 /	189	00:48:15	5 /	17	V3M St Laurent de la Salanque	12.58	4.46 mn/Km
09-juin	Les Gendarmes et les voleurs	32.35 Km	580 /	2004	03:41:16	11 /	104	V3M Ambazac	8.77	6.50 mn/Km
02-juin	Tournée des Ducs	31.89 Km	218 /	687	03:04:15	6 /	26	V3M Tout Angers Bouge	10.38	5.47 mn/Km
25-mai	Grez Neuville	12.65 Km	60 /	194	01:00:34	7 /	21	V3M Grez Neuville	12.53	4.47 mn/Km
12-mai	Les courses de l'Espoir de Lué	10.49 Km	NA /		00:49:58	/		V3M Lué en Baugeois	12.60	4.46 mn/Km

01-mai	Tour de Montreuil Juigné	10.20 Km	270 /	504	00:45:19	10 /	41	V3M	Montreuil Juigné	13.50	4.27 mn/Km
27-avr	Les Foulées Ludoises	21.00 Km	27 /	53	01:49:23	1 /	1	V3M	Le Lude	11.52	5.13 mn/Km
22-avr	Tiercé au Galop	15.30 Km	144 /	239	01:17:10	8 /	14	V3M	Tiercé	11.90	5.03 mn/Km
21-avr	Sur la Trace des Sangliers	25.00 Km	58 /	126	02:15:20	1 /	6	V3M	Baugé	11.08	5.25 mn/Km
14-avr	Course nature de la Scie	17.37 Km	81 /	161	01:31:10	4 /	8	V3M	Nueil Les Aubiers	11.43	5.15 mn/Km
07-avr	Pellouailles Angers	15.12 Km	159 /	395	01:13:18	8 /	37	V3M	Pellouailles - Angers	12.38	4.51 mn/Km
30-mars	Les Foulées de Châteaubourg	21.90 Km	103 /	228	01:56:56	9 /	16	V3M	Châteaubourg	11.24	5.20 mn/Km
24-mars	Semi Marathon	21.10 Km	902 /	2034	01:45:12	39 /	119	V3M	Nuaillé	12.03	4.59 mn/Km
17-mars	Les Foulées de Sarrigné	10.20 Km	127 /	396	00:45:58	4 /	28	V3M	Sarrigné	13.31	4.30 mn/Km
10-mars	SAUMURBAN Trail	25.75 Km	146 /	531	02:28:31	4 /	20	V3M	Saumur	10.40	5.46 mn/Km
03-mars	Semi Marathon	21.10 Km	329 /	760	01:41:36	12 /	43	V3M	Saint Sylvain d'Anjou	12.46	4.49 mn/Km
24-févr	Trail LM Petits Pas	11.00 Km	61 /	180	00:57:07	1 /	4	V3M	GENNES SUR GLAIZE	11.56	5.12 mn/Km
23-févr	Course nature de la Butte	17.84 Km	93 /	173	01:34:51	3 /	8	V3M	Blou	11.29	5.19 mn/Km
17-févr	Trail du Pays bleu	23.63 Km	119 /	272	02:10:06	6 /	11	V3M	Renazé	10.90	5.30 mn/Km
10-févr	Les Foulées du Vaujou	12.00 Km	52 /	112	01:02:23	1 /	2	V3M	La Pommeraye	11.54	5.12 mn/Km
27-janv	Foulées du Mingot	25.00 Km	189 /	347	02:36:04	2 /	10	V3M	Cugand	9.61	6.15 mn/Km
20-janv	10km de Daunat	10.00 Km	748 /	1859	00:46:11	17 /	111	V3M	St Grégoire	12.99	4.37 mn/Km
05-janv	Le défi de la Colline	28.00 Km	103 /	203	02:32:36	4 /	6	V3M	St Georges des Gardes	11.01	5.27 mn/Km

2018

30-déc	Corrida de Châteaugontier	10.00 Km	787 /	1792	00:47:00	24 /	83	V3M	Châteaugontier	12.77	4.42 mn/Km
23-déc	Circuit des 3 étangs	10.00 Km	103 /	162	00:48:24	5 /	10	V3M	Villiers Charlemagne	12.40	4.50 mn/Km
15-déc	La Ronde de Noël	10.26 Km	263 /	907	00:46:52	9 /	63	V3M	La Meignane	13.14	4.34 mn/Km
08-déc	Trail d'Ecuillé	26.00 Km	176 /	395	02:41:07	1 /	8	V3M	Ecuillé	9.68	6.12 mn/Km
02-déc	La Penchardeise	16.55 Km	92 /	412	01:29:07	1 /	15	V3M	Pencharde 77	11.14	5.23 mn/Km
25-nov	La créative	10.00 Km	355 /	1606	00:45:04	5 /	74	V3M	Chantepie	13.31	4.30 mn/Km
11-nov	Le Cross du Courrier de l'Ouest	10.52 Km	303 /	1292	00:48:13	8 /	116	V3M	St Barthélémy d'Anjou	13.09	4.35 mn/Km
04-nov	Trail de l'Hyrôme	28.09 Km	147 /	391	02:29:52	4 /	19	V3M	Chemillé	11.25	5.20 mn/Km
28-oct	Marathon Duo Rennes	21.10 Km	99 /	300	01:41:19	28 /	102	V3M	Rennes	12.50	4.48 mn/Km
21-oct	La'Titude	18.76 Km	69 /	271	01:28:40	1 /	12	V3M	Corné	12.69	4.44 mn/Km
14-oct	Trail entre Loire et Vignes	23.65 Km	89 /	226	02:07:21	? /	?	V3M	Savennières	11.14	5.23 mn/Km
07-oct	Semi Marathon Beaufort	21.10 Km	247 /	942	01:41:57	7 /	42	V3M	Beaufort en vallée	12.42	4.50 mn/Km
23-sept	C'Ta course	9.50 Km	11 /	75	00:46:26	1 /	5	V3M	Tarnos	12.28	4.53 mn/Km

16-sept	Trail des Mouettes	18.00 Km	75 /	369	01:49:02	3 /	19	V3M	Seignosse	9.91	6.03 mn/Km
08-sept	Course nature Pocé Les Bois	15.35 Km	46 /	102	01:19:05	4 /	6	V3M	Pocé Les Bois	11.65	5.09 mn/Km
26-août	Trail des lézards	13.00 Km	70 /	140	01:24:53	5 /	12	V3M	Eus	9.19	6.32 mn/Km
14-août	La Marinade	10.00 Km	183 /	745	00:45:37	2 /	53	V3M	Ste Marie la mer	13.15	4.34 mn/Km
12-août	Llupia	12.90 Km	53 /	184	01:11:07	5 /	12	V3M	Llupia	10.88	5.31 mn/Km
03-août	La Panoramique	17.00 Km	90 /	234	01:29:31	2 /	11	V3M	Millas	11.39	5.16 mn/Km
30-juil	La Ronde Illoise	12.50 Km	85 /	179	01:07:09	6 /	16	V3M	Ille sur Têt	11.17	5.22 mn/Km
25-juil	Les boucles de Cezelly	10.00 Km	70 /	129	00:55:05	5 /	14	V3M	Leucate Village	10.89	5.31 mn/Km
22-juil	La Ronde des Dolmens	12.42 Km	68 /	166	01:28:31	2 /	5	V3M	Corbère-les-Cabanes	8.42	7.08 mn/Km
16-juil	Thuir	17.80 Km	53 /	131	01:55:37	1 /	11	V3M	Thuir	9.24	6.30 mn/Km
01-juil	Trail du mont St Hélène	10.00 Km	62 /	206	01:37:59	3 /	9	V3M	Caïxas	6.12	9.48 mn/Km
30-juin	Le Bocal du Tech	10.00 Km	27 /	125	00:47:04	3 /		V3M	Argelès sur Mer	12.75	4.42 mn/Km
24-juin	La Laurentine	6.00 Km	51 /	261	00:26:52	4 /	11	V3M	St Laurent de la Salanque	13.40	4.29 mn/Km
23-juin	Les Luciole	18.00 Km	74 /	180	02:33:51	1 /	1	V3M	Castelnou	7.02	8.33 mn/Km
17-juin	Trail des Ragondins	17.45 Km	168 /	816	01:26:14	6 /	44	V3M	Cantenay Epinard	12.14	4.57 mn/Km
09-juin	La Grammoirienne	21.53 Km	25 /	67	01:46:37	1 /	2	V3M	Le Plessis Gramoire nature	12.12	4.57 mn/Km
02-juin	Trail des trois sommets	24.00 Km	28 /	53	02:21:56	2 /	4	V3M	Saint Mars la Réorthe	10.15	5.55 mn/Km
27-mai	Foulée Verte 2018	15.00 Km	49 /	198	01:12:21	6 /	17	V3M	Marolles en Brie	12.44	4.49 mn/Km
19-mai	Trail des Fours à Chaux	17.00 Km	88 /	245	01:30:03	1 /	10	V3M	Montjean	11.33	5.18 mn/Km
13-mai	Foulées de Noyal sur Vilaine	5.00 Km	43 /	88	00:22:23	3 /	4	V3M	Noyal sur Vilaine	13.40	4.29 mn/Km
12-mai	Trail de la Vallée du Couesnon	17.60 Km	141 /	309	01:41:52	1 /	9	V3M	Mézières sur Couesnon	10.37	5.47 mn/Km
01-mai	Tour de Montreuil Juigné	10.00 Km	190 /	389	00:45:22	11 /	40	V3M	Montreuil Juigné	13.23	4.32 mn/Km
22-avr	Les Foulées de Pluneret	17.30 Km	75 /	161	01:27:41	5 /	18	V3M	Pluneret (56)	11.84	5.04 mn/Km
15-avr	Trail du Granit	16.00 Km	255 /	545	02:01:28	10 /	25	V3M	Bécon Les Granits	7.90	7.36 mn/Km
08-avr	Pellouailles Angers	15.00 Km	155 /	400	01:13:26	11 /	41	V3M	Pellouailles - Angers	12.26	4.54 mn/Km
01-avr	Sur la Trace des Sangliers	15.00 Km	101 /	248	01:19:37	2 /	16	V3M	Baugé	11.30	5.18 mn/Km
24-mars	Les Foulées de Châteaubourg	22.60 Km	105 /	191	02:02:42	4 /	10	V3M	Châteaubourg	11.05	5.26 mn/Km
18-mars	Les Foulées de Sarrigné	10.20 Km	134 /	359	00:46:37	3 /	21	V3M	Sarrigné	13.13	4.34 mn/Km
11-mars	SAUMURBAN TRAIL	26.00 Km	152 /	419	02:33:27	4 /	10	V3M	Saumur	10.17	5.54 mn/Km
04-mars	Semi Marathon	21.10 Km	294 /	593	01:44:50	13 /	32	V3M	Saint Sylvain d'Anjou	12.08	4.58 mn/Km
24-févr	Course nature de la Butte	17.60 Km	79 /	158	01:32:21	3 /	7	V3M	Blou	11.43	5.15 mn/Km
13-janv	Cross Ouest France Melfor	20.00 Km	731 /	1652	01:40:26	44 /	132	V3M	Le Mans	11.95	5.01 mn/Km

06-janv	Le défi de la Colline	20.00 Km	157 /	317	01:43:17	3	/	12	V3M	St Georges des Gardes	11.62	5.10 mn/Km
2017												
29-déc	Corrida Château-gontier	10.51 Km	767 /	1706	00:48:33	22	/	59	V3M	Château-gontier	12.99	4.37 mn/Km
17-déc	Corrida de Longué	10.98 Km	95 /	263	00:50:03	2	/	11	V3M	Longué	13.16	4.33 mn/Km
16-déc	La Ronde de Noël	10.46 Km	328 /	1023	00:46:38	9	/	71	V3M	La Meignane	13.46	4.27 mn/Km
09-déc	Trail d'Ecuillé	27.00 Km	182 /	476	02:38:32	4	/	14	V3M	Ecuillé	10.22	5.52 mn/Km
03-déc	Trail 18km Le Porteur d'eau	19.40 Km	85	304	01:44:00	4	/	15	V3M	Thorigné fouillard	11.19	5.22 mn/Km
26-nov	Trail Urbain	11.80 Km	97 /	256	00:59:48	5	/	16	V3M	Mortagne sur Sèvre	11.84	5.04 mn/Km
19-nov	La Moustachue	21.10 Km	N/A /		01:49:19	1	/	4	V3M	91 Leudeville	11.58	5.11 mn/Km
11-nov	Le Cross du Courrier de l'Ouest	10.52 Km	641 /	1672	00:50:47	27	/	130	V3M	St Barthélémy d'Anjou	12.43	4.50 mn/Km
05-nov	Trail de l'hyrome	27.00 Km	378 /	447	02:53:36	10	/	15	V3M	Chemillé	9.33	6.26 mn/Km
29-oct	Natur'Halles	13.50 Km	123 /	218	01:09:38	4	/	6	V3M	Craon	11.63	5.09 mn/Km
22-oct	Les Foulées Choletaise	10.00 Km	1135 /	2527	00:46:36	25	/	88	V3M	Cholet	12.88	4.40 mn/Km
15-oct	Courir à Meslay du Maine	21.10 Km	185 /	349	01:44:12	8	/	15	V3M	Meslay du Maine	12.15	4.56 mn/Km
08-oct	Les Foulées de l'Ombrée	16.00 Km	46 /	68	01:27:01	4	/	5	V3M	Combrée	11.03	5.26 mn/Km
10-sept	Trail des remparts	17.00 Km	195 /	420	01:27:10	5	/	20	V3M	Provins	11.70	5.08 mn/Km
03-sept	Trail Loire et vignes	29.51 Km	104 /	201	02:50:45	1	/	2	V3M	Juigné sur Loire	10.37	5.47 mn/Km
27-août	Trail des lézards	13.00 Km	80 /	149	01:29:07	6	/	12	V3M	Eus	8.75	6.51 mn/Km
17-août	Running Summer Tour	6.36 Km	96 /	279	00:28:32	7	/	24	V3M	Toreilles	13.37	4.29 mn/Km
14-août	La Marinade	10.00 Km	223 /	820	00:48:08	6	/	55	V3M	Ste Marie la mer	12.47	4.49 mn/Km
12-août	Llupia	12.90 Km	89 /	243	01:08:17	4	/	13	V3M	Llupia	11.34	5.18 mn/Km
10-août	Running Summer Tour	9.36 Km	114 /	300	00:45:32	5	/	22	V3M	Leucate Village	12.33	4.52 mn/Km
03-août	La Panoramique	17.00 Km	79 /	248	01:37:37	5	/	18	V3M	Millas	10.45	5.45 mn/Km
30-juil	La Ronde Illoise	12.30 Km	87 /	190	01:06:04	3	/	16	V3M	Ille sur Têt	11.17	5.22 mn/Km
25-juil	Les boucles de Cezelly	10.00 Km	73 /	168	00:53:35	6	/	15	V3M	Leucate Village	11.20	5.22 mn/Km
22-juil	La Ronde des Dolmens	13.00 Km	126 /	250	01:40:41	4	/	8	V3M	Corbère-les-Cabanes	7.75	7.45 mn/Km
20-juil	Port Leucate	7.35 Km	86 /	263	00:34:17	7	/	27	V3M	Port Leucate	12.86	4.40 mn/Km
16-juil	Thuir	17.00 Km	106 /	158	02:11:54	5	/	6	V3M	Thuir	7.73	7.46 mn/Km
13-juil	St Cyprien Port	6.36 Km	110 /	273	00:30:16	5	/	11	V3M	St Cyprien	12.61	4.46 mn/Km
06-juil	Running Summer Tour	6.20 Km	79 /	228	00:27:47	4	/	15	V3M	Port Barcarès	13.39	4.29 mn/Km
01-juil	Boucles de la Saint Jeannaise	10.00 Km	79 /	180	00:48:52	3	/	?	V3M	Saint Jean Pla de Corts	12.28	4.53 mn/Km
01-juil	Le Bocal du Tech	10.00 Km	30 /	82	00:47:43	4	/	12	V3M	Argelès sur Mer	12.57	4.46 mn/Km

18-juin	Trail des Ragondins	19.00 Km	268 /	922	01:37:48	9	/	45	V3M	Cantenay Epinard	11.66	5.09 mn/Km
10-juin	La Grammoirienne	21.00 Km	47 /	89	01:53:09	2	/	2	V3M	Le Plessis Gramoire nature	11.14	5.23 mn/Km
04-juin	Tournée des Ducs	29.75 Km	230 /	570	02:44:56	5	/	15	V3M	Tout Angers Bouge	10.82	5.33 mn/Km
27-mai	Course Nature d'Argentré	13.00 Km	78 /	179	01:07:17	1	/	8	V3M	Argentré-du-Plessis	11.59	5.11 mn/Km
21-mai	Les Foulées Restériennes	16.00 Km	58 /	88	01:20:22	3	/	3	V3M	Rétiers	11.95	5.01 mn/Km
14-mai	Les courses de l'Espoir de Lué	10.40 Km	NA		00:50:58				V3M	Lué en Baugeois	12.24	4.54 mn/Km
30-avr	Boca trail	25.00 Km	121 /	215	02:34:29	2	/	5	V3M	Saint Mâlo du Bois	9.71	6.11 mn/Km
23-avr	Course du Végétal	10.00 Km	145 /	1020	00:48:56	6	/	51	V3M	Angers Terra Botanica	12.26	4.54 mn/Km
17-avr	Tiercé au Galop	3.30 Km	27 /	82	00:15:09	1	/	1	V3M	Tiercé	13.07	4.35 mn/Km
16-avr	Trail du Granit	16.00 Km	168 /	330	01:32:11	3	/	20	V3M	Bécon Les Granits	10.41	5.46 mn/Km
09-avr	Pellouailles Angers	15.00 Km	131 /	321	01:19:21	4	/	20	V3M	Pellouailles - Angers	11.34	5.17 mn/Km
19-mars	Foulées Presloises	10.00 Km	90 /	180	00:48:42	9	/	25	V3M	Presle en Brie	12.32	4.52 mn/Km
12-mars	SAUMURBAN TRAIL	26.00 Km	285 /	482	02:35:48	7	/	12	V3M	Saumur	10.01	6.00 mn/Km
05-mars	Semi Marathon	21.10 Km	378 /	689	01:46:27	12	/	28	V3M	Saint Sylvain d'Anjou	11.89	5.03 mn/Km
25-févr	Course nature de la Butte	21.30 Km	73 /	126	01:55:11	1	/	4	V3M	Blou	11.10	5.24 mn/Km
19-févr	Trail du Pays bleu	15.20 Km	242 /	436	01:21:59	3	/	14	V3M	Renazé	11.12	5.24 mn/Km
12-févr	Trail LM Petits Pas	16.00 Km	106 /	200	01:26:57	1	/	4	V3M	GENNES SUR GLAIZE	11.04	5.26 mn/Km
29-janv	Foulées du Maingot	10.00 Km	103 /	308	00:47:58	5	/	11	V3M	Cugand	12.51	4.48 mn/Km
14-janv	Cross Ouest France Melfor	20.00 Km	700 /	1540	01:41:26	32	/	103	V3M	Le Mans	11.83	5.04 mn/Km
07-janv	Le défi de la Colline	20.00 Km	225 /	344	01:45:24	9	/	15	V3M	St Georges des Gardes	11.39	5.16 mn/Km
2016												
18-déc	Corrida de Longuée	10.65 Km	115 /	331	00:49:55	4	/	30	V3M	Longuée	12.80	4.41 mn/Km
17-déc	La Ronde de Noël	10.00 Km	357 /	1022	00:46:54	4	/	52	V3M	La Meignane	12.79	4.41 mn/Km
10-déc	Trail d'Ecuillé	18.55 Km	204 /	602	01:44:43	1	/	5	V3M	Ecuillé	10.63	5.39 mn/Km
27-nov	Marathon en Duo La Rochelle	22.50 Km	143 /	674	01:52:47	10	/	89	V3M	La Rochelle	11.97	5.01 mn/Km
20-nov	Courir pour la bonne cause	10.90 Km	160 /	385	00:52:42	4	/	12	V3M	St Aubin du Cormier	12.41	4.50 mn/Km
11-nov	Course n°1 V2M et + Courrier	9.70 Km	533 /	1729	00:45:19	16	/	119	V3M	St Barthélémy d'Anjou	12.84	4.40 mn/Km
23-oct	Les Foulées Choletaise	10.00 Km	1140 /	2822	00:46:02	23	/	81	V3M	Cholet	13.03	4.36 mn/Km
16-oct	Semi La Meslinoise	21.10 Km	278 /	491	01:45:04	9	/	21	V3M	Meslay du Maine	12.05	4.59 mn/Km
11-sept	Les Foulées du Saumur Champigny	17.00 Km	128 /	922	01:25:56	6	/	69	V3M	Varrains	11.87	5.03 mn/Km
04-sept	Trail entre Loire et Vignes	28.00 Km	107 /	199	02:50:20	3	/	7	V3M	Juigné sur Loire	9.86	6.05 mn/Km

28-août	Les Foulées du Layon	15.00 Km	104 /	208	01:15:09	6 /	10	V3M	Martigné Briand	11.98	5.01 mn/Km
18-août	Running Summer Tour	6.36 Km	117 /	330	00:28:30	6 /	19	V3M	Toreilles	13.39	4.29 mn/Km
14-août	La Marinade	10.00 Km	171 /	674	00:46:40	4 /	43	V3M	Ste Marie la mer	12.86	4.40 mn/Km
11-août	Running Summer Tour	9.36 Km	88 /	259	00:44:52	6 /	22	V3M	Leucate Village	12.52	4.48 mn/Km
06-août	Running Summer Tour	6.79 Km	60 /	203	00:30:45	3 /	11	V3M	Port Barcarès	13.25	4.32 mn/Km
04-août	La Panoramique	17.00 Km	126 /	301	01:32:19	4 /	18	V3M	Millas	11.05	5.26 mn/Km
31-juil	La Ronde Illoise	12.49 Km	79 /	186	01:01:34	8 /	22	V3M	Ille sur têt	12.17	4.56 mn/Km
28-juil	La Ronde Salséenne	8.22 Km	74 /	209	00:37:57	4 /	12	V3M	Salse le Château	13.00	4.37 mn/Km
24-juil	Les boucles de Cezelly	12.36 Km	29 /	80	01:03:24	5 /	9	V3M	Leucate Village	11.70	5.08 mn/Km
21-juil	Running Summer Tour	7.16 Km	114 /	324	00:32:37	5 /	17	V3M	Port Leucate	13.17	4.33 mn/Km
07-juil	Running Summer Tour	6.36 Km	77 /	204	00:29:03	4 /	8	V3M	St Cyprien	13.14	4.34 mn/Km
02-juil	Le Bocal du Tech	10.00 Km	52 /	100	00:48:20	4 /	8	V3M	Argelès sur Mer	12.41	4.50 mn/Km
12-juin	Trail des Ragondins	17.00 Km	219 /	835	01:31:57	4 /	34	V3M	Cantenay Epinard	11.09	5.25 mn/Km
05-juin	Tout Angers Bouge	21.00 Km	382 /	1262	02:03:23	4 /	44	V3M	Angers	10.21	5.53 mn/Km
28-mai	La Grammoirienne	21.00 Km	94 /	128	01:53:25	4 /	5	V3M	Le Plessis Grammoire	11.11	5.24 mn/Km
01-mai	Montreuil Juigné	10.00 Km	290 /	509	00:46:46	11	22	V3M	Montreuil Juigné	12.83	4.41 mn/Km
17-avr	Pellouailles Angers	15.00 Km	188 /	398	01:13:31	6 /	27	V3M	Pellouailles	12.24	4.54 mn/Km
03-avr	Semi Marathon	21.10 Km	1013 /	2321	01:46:49	28 /	88	V3M	Nuaillé	11.85	5.04 mn/Km
28-mars	Tiercé au Galop	3.30 Km	32 /	68	00:15:23	2 /	2	V3M	Tiercé	12.87	4.40 mn/Km
26-mars	Les Foulées de Châteaubourg	22.40 Km	152 /	200	02:04:56	9 /	13	V3M	Châteaubourg	10.76	5.35 mn/Km
20-mars	Les Foulées de Sarrigné	10.20 Km	211 /	526	00:47:28	2 /	25	V3M	Sarrigné	12.89	4.39 mn/Km
13-mars	Semi Marathon	21.10 Km	351 /	617	01:44:01	11 /	23	V3M	Saint Sylvain d'Anjou	12.17	4.56 mn/Km
27-févr	Course nature de la Butte	21.30 Km	93 /	146	02:03:44	3 /	8	V3M	Blou	10.33	5.49 mn/Km
21-févr	Trail du Pays bleu	15.40 Km	220 /	346	01:22:00	9 /	19	V3M	Renazé	11.27	5.19 mn/Km
09-janv	Le défi de la Colline	11.00 Km	174 /	374	00:56:31	3 /	13	V3M	St Georges des Gardes	11.68	5.08 mn/Km

2015

27-déc	Corrida de Longué	10.65 Km	131 /	333	00:49:39	5 /	20	V3M	Longué	12.87	4.40 mn/Km
19-déc	La Ronde de Noël	10.00 Km	290 /	1057	00:46:39	6 /	52	V3M	La Meignane	12.86	4.40 mn/Km
12-déc	Trail d'Ecuillé	18.78 Km	202 /	530	01:46:38	1 /	6	V3M	Ecuillé	10.57	5.41 mn/Km
06-déc	Cross du haut Anjou	9.08 Km	96 /	107	00:46:11	7 /	10	V3M	Segré	11.80	5.05 mn/Km
29-nov	Les Foulées Laubertines	10.00 Km	247 /	476	00:46:31	7 /	14	V3M	Laubrière Téléthon	12.90	4.39 mn/Km
11-nov	Le Cross du Courrier de l'Ouest	10.00 Km	754 /	1726	00:48:13	27 /	117	V3M	St Barthélémy d'Anjou	12.44	4.49 mn/Km

08-nov	Trail de l'Hyrôme	11.50 Km	227 /	684	01:02:30	3	/	20	V3M	Chemillé	11.04	5.26 mn/Km
18-oct	La Dohinoise	10.00 Km	138 /	242	00:48:40	6	/	14	V3M	Saint Sylvain d'Anjou	12.33	4.52 mn/Km
11-oct	Les Foulées de l'Ombrée	16.00 Km	63 /	93	01:27:25	6	/	9	V3M	Combrée	10.98	5.28 mn/Km
27-sept	Marathon Laval	42.20 Km	450 /	535	04:18:26	6	/	9	V3M	Laval	9.80	6.07 mn/Km
20-sept	Trail des remparts	17.00 Km	288 /	676	01:25:57	7	/	40	V3M	Provins	11.87	5.03 mn/Km
13-sept	Semi de Varade	21.10 Km	234 /	385	01:47:39	11	/	19	V3M	Varade	11.76	5.06 mn/Km
06-sept	Trail Loire et Vignes	29.00 Km	114 /	197	02:43:24	2	/	3	V3M	Juigné sur Loire	10.65	5.38 mn/Km
29-août	LA TOBESPORT 2015 - Trail	20.20 Km	71 /	140	02:05:38	2	/		V3M	l'Isle Briand	9.65	6.13 mn/Km
29-juil	La Ronde Salséenne	9.30 Km	85 /	242	00:44:13	3	/	21	V3M	Salse le Château	12.62	4.45 mn/Km
26-juil	La Ronde Illoise	12.41 Km	79 /	190	01:02:23	5	/	29	V3M	Ille sur Têt	11.94	5.02 mn/Km
22-juil	Leucate	6.59 Km	108 /	275	00:30:15	5	/	17	V3M	Port Leucate	13.07	4.35 mn/Km
19-juil	La Ronde Saint André	11.00 Km	44 /	105	01:02:09	4	/	14	V3M	Saint André	10.62	5.39 mn/Km
16-juil	Le Barcarès	7.02 Km	100 /	256	00:32:37	4	/	17	V3M	Le Barcarès	12.91	4.39 mn/Km
08-juil	Running summer tour	7.20 Km	127 /	341	00:32:48	3	/	24	V3M	Saint Cyprien	13.17	4.33 mn/Km
04-juil	Boucles de la Saint Jeannaise	9.65 Km	70 /	150	00:50:11	6	/	16	V3M	Saint Jean Pla De Corts	11.54	5.12 mn/Km
27-juin	Le Bocal du Tech	10.00 Km	52 /	100	00:47:24	4	/	12	V3M	Argelès sur Mer	12.66	4.44 mn/Km
21-juin	Les Glorieuses de mon village	10.63 Km	97 /	199	00:50:10		/			Vern d'Anjou	12.71	4.43 mn/Km
14-juin	Trail des Ragondins	17.00 Km	233 /	748	01:26:25	11	/	33	V3M	Cantenay Epinard	11.80	5.05 mn/Km
07-juin	Trail du Roi René	20.00 Km	462 /	1139	01:48:01	6	/	25	V3M	Angers	11.11	5.24 mn/Km
30-mai	La Grammoirienne	10.00 Km	97 /	193	00:49:13	2	/	8	V3M	Le Plessis Grammoire	12.19	4.55 mn/Km
17-mai	10Km Timo	10.00 Km	137 /	362	00:48:07	5	/	12	V3M	Seiches surle Loir	12.47	4.49 mn/Km
10-mai	Semi Marathon	21.10 Km	101 /	161	01:45:33	3	/	7	V3M	La Chapelle sur Oudon	11.99	5.00 mn/Km
08-mai	10km de Varennes	10.00 Km	290 /	678	00:47:19	11	/	27	V3M	Mur Erigné	12.68	4.44 mn/Km
03-mai	Course de l'Isle Briand	12.55 Km	38 /	63	01:07:36		/		V3M	Le Lion d'Angers	11.14	5.23 mn/Km
01-mai	Tour de Montreuil Juigné	10.00 Km	333 /	483	00:49:05	11	/	25	V3M	Montreuil Juigné	12.22	4.55 mn/Km
26-avr	Acigné nature	14.90 Km	190 /	256	01:18:35	14	/	22	V3M	Acigné	11.38	5.16 mn/Km
19-avr	Trail du Granit	15.00 Km	236 /	473	01:29:28	9	/	23	V3M	Bécon Les Granits	10.06	5.58 mn/Km
12-avr	Angers Pellouailles	15.00 Km	230 /	478	01:16:16	10	/	30	V3M	Angers-Pellouailles	11.80	5.05 mn/Km
10-avr	Les Foulées Saumuroises	10.00 Km	113 /	255	00:48:06	3	/	11	V3M	Saint Martin de la Place	12.47	4.49 mn/Km
06-avr	Tiercé au Galop	3.30 Km	40 /	70	00:15:28	3	/	3	V3M	Tiercé	12.80	4.41 mn/Km
29-mars	Semi Marathon de Nuaille	21.10 Km	1740 /	2467	01:55:29	62	/	99	V3M	Nuaille	10.96	5.28 mn/Km
08-mars	Semi Marathon St Sylvain	21.10 Km	362 /	552	01:47:20	12	/	18	V3M	Saint Sylvain d'Anjou	11.80	5.05 mn/Km
01-mars	Saumurban Trail	15.00 Km	201 /	624	01:27:46	3	/	19	V3M	Saumur	10.25	5.51 mn/Km

22-févr	Trail ponts à ponts	20.97 Km	228 /	578	01:50:01	4	/	19	V3M	Les Ponts de Cé	11.44	5.15 mn/Km
15-févr	Cross des Vignes	8.95 Km	55 /	69	00:48:36	4	/	4	V3M	La Pommeraye	11.05	5.26 mn/Km
07-févr	Les Sentiers Bressuirais	21.00 Km	95 /	126	02:10:21	4	/	8	V3M	Bressuire	9.67	6.12 mn/Km
01-févr	Les Foulées de Vaux le Vicomte	15.00 Km	216 /	810	01:22:15	6	/	37	V3M	Vaux le Vicomte	10.94	5.29 mn/Km
17-janv	Cross Ouest France	20.00 Km	834 /	1518	01:41:27	26	/	80	V3M	Le Mans	11.83	5.04 mn/Km
03-janv	Défi de la colline	11.00 Km	121 /	307	00:54:29	2	/	10	V3M	Saint Georges des Gardes	12.11	4.57 mn/Km

2014

28-déc	Corrida de Longué Jumelles	11.15 Km	132 /	296	00:52:13	4	/	17	V3M	Longué Jumelles	12.81	4.41 mn/Km
20-déc	Ronde de Noël	10.00 Km	346 /	988	00:47:00	7	/	40	V3M	La Meignane	12.77	4.42 mn/Km
13-déc	Trail d'Ecuillé	18.37 Km	231 /	650	01:45:16	1	/	10	V3M	Ecuillé	10.47	5.44 mn/Km
07-déc	Cross du haut Anjou	9.06 Km	104 /	124	00:44:51	6	/	8	V3M	Segré	12.12	4.57 mn/Km
30-nov	Les Foulées Laubertines	10.00 Km	249 /	445	00:46:57	10	/	20	V3M	Laubrières Téléthon	12.78	4.42 mn/Km
23-nov	Cross de Villemoisian	7.10 Km	102 /	112	00:44:45	3	/	3	V3M	Villemoisian	9.52	6.18 mn/Km
16-nov	Courir pour la bonne cause	10.00 Km	144 /	369	00:48:33	4	/	13	V3M	St Aubin du Cormier	12.36	4.51 mn/Km
11-nov	Course n°1 V2M et + Courrier	4.32 Km	204 /	492	00:19:27		/		V3M	St Barthélémy d'Anjou	13.33	4.30 mn/Km
09-nov	Les Foulées de monterelaises	10.00 Km	753 /	1265	00:48:47	30	/	63	V3M	Montereau	12.30	4.53 mn/Km
02-nov	Trail de l'Hyrôme	11.40 Km	176 /	546	01:00:42	1	/	11	V3M	Chemillé	11.27	5.19 mn/Km
19-oct	La Dohinoise	10.00 Km	132 /	267	00:49:04	9	/	22	V3M	Saint Sylvain d'Anjou	12.23	4.54 mn/Km
12-oct	Foulées de l'Ombree	13.88 Km	78 /	137	01:09:10	6	/	9	V3M	Bel air de Combré	12.04	4.59 mn/Km
05-oct	Semi Marathon Beaufort	21.10 Km	333 /	995	01:42:09	8	/	46	V3M	Beaufort en vallée	12.39	4.50 mn/Km
28-sept	Paris Versailles	16.00 Km	4531 /	21919	01:21:01	34	/	570	V3M	Paris	11.85	5.04 mn/Km
21-sept	10 km d'Angers	10.00 Km	309 /	653	00:46:09	8	/	33	V3M	Angers	13.00	4.37 mn/Km
14-sept	Courir pour Lafora	10.00 Km	52 /	116	00:46:40	3	/	11	V3M	Huisserie	12.86	4.40 mn/Km
07-sept	Le Trail de La Rongère	20.00 Km	18 /	29	01:48:04	2	/	2	V3M	Saint Sulpice 53360	11.10	5.24 mn/Km
31-août	Les Foulées du Layon	15.15 Km	149 /	308	01:13:36	7	/	23	V3M	Martigné Briand	12.35	4.51 mn/Km
27-juil	La Ronde Illoise	12.41 Km	76 /	199	01:02:46	6	/	21	V3M	Ille sur Têt	11.86	5.03 mn/Km
23-juil	Port Leucate	6.59 Km	118 /	313	00:30:31	4	/	21	V3M	Port Leucate	12.96	4.38 mn/Km
16-juil	Le Barcarès	6.75 Km	127 /	286	00:31:07	6	/	22	V3M	Le Barcarès	13.02	4.37 mn/Km
09-juil	Saint Cyprien	5.80 Km	101 /	276	00:25:37	4	/	23	V3M	Saint Cyprien	13.58	4.25 mn/Km
05-juil	La Saint Jeannaise	9.65 Km	45 /	150	00:45:35	7	/	14	V3M	Saint Jean Pla De Corts	12.70	4.43 mn/Km
03-juil	La Ronde Salséenne	9.30 Km	59 /	150	00:43:07	4	/	13	V3M	Salse le Château	12.94	4.38 mn/Km
28-juin	Le Bocal du Tech	10.00 Km	34 /	110	00:46:56	6	/	24	V3M	Argelès, le Bocal du Tech	12.78	4.42 mn/Km

15-juin	Trail des Ragondins	17.00 Km	189 /	711	01:23:43	6 /	35	V3M	Cantenay Epinard	12.18	4.55 mn/Km
08-juin	Trail du château	22.00 Km	273 /	1015	02:04:19	4 /	34	V3M	Angers	10.62	5.39 mn/Km
01-juin	Semi Rou Marson	21.10 Km	65 /	124	01:45:33	5 /	13	V3M	Rou Marson	11.99	5.00 mn/Km
29-mai	Courir au Mans	10.00 Km	411 /	1060	00:46:34	14 /	54	V3M	Le Mans	12.88	4.39 mn/Km
24-mai	La Grammoirienne	10.00 Km	122 /	274	00:49:18	4 /	7	V3M	Le Plessis Gramoire 19.00h nature	12.17	4.56 mn/Km
18-mai	Course de timo	10.00 Km	103 /	320	00:48:29	4 /	16	V3M	Seiches sur Le Loir	12.38	4.51 mn/Km
10-mai	Trail de la Vallée de Couesnon	16.00 Km	226 /	500	01:39:23	4 /	17	V3M	Mézières sur Couesnon	9.66	6.13 mn/Km
08-mai	10 Km des Varennes	10.00 Km	347 /	626	00:46:52	13 /	28	V3M	Mur Erigné	12.80	4.41 mn/Km
01-mai	Tour de Montreuil Juigné	10.00 Km	263 /	443	00:46:13	4 /	15	V3M	Montreuil Juigné	12.98	4.37 mn/Km
27-avr	Les Foulées Saumuroises	10.00 Km	91 /	178	00:46:06	2 /	4	V3M	Saumur	13.02	4.37 mn/Km
20-avr	Trail du Granit	15.50 Km	182 /	393	01:27:10	6 /	17	V3M	Bécon Les Granits	10.67	5.37 mn/Km
13-avr	Angers Pellouailles	15.00 Km	209 /	477	01:12:38	8 /	29	V3M	Angers-Pellouailles	12.39	4.51 mn/Km
06-avr	Tiercé au Galop	10.00 Km	141 /	286	00:47:16	9 /	14	V3M	Tiercé	12.69	4.44 mn/Km
30-mars	Semi Marathon de Nuaillé	21.10 Km	993 /	2556	01:41:20	21 /	89	V3M	Nuaillé	12.49	4.48 mn/Km
23-mars	Trail Urbain du Mans	10.00 Km	122 /	168	00:50:14	3 /	6	V3M	Le Mans	11.94	5.01 mn/Km
16-mars	Les foulées de Sarrigné	10.20 Km	257 /	559	00:47:05	8 /	20	V3M	Sarrigné	13.00	4.37 mn/Km
23-févr	Trail ponts à ponts	14.00 Km	190 /	455	01:09:28	5 /	13	V3M	Les Ponts de Cé	12.09	4.58 mn/Km
16-févr	Cross des Vignes	8.95 Km	53 /	57	00:52:31	5 /	6	V3M	La Pommeraye	10.23	5.52 mn/Km
18-janv	Cross Ouest France	20.00 Km	716 /	1255	01:43:16	29 /	68	V3M	Le Mans	11.62	5.10 mn/Km
04-janv	Le Défi De La Colline	11.00 Km	94 /	199	00:55:01	2 /	8	V3M	St Georges Des Gardes	12.00	5.00 mn/Km

2013

29-déc	Corrida de Châteaugontier	10.00 Km	783 /	1532	00:47:21	23 /	58	V3M	Châteaugontier	12.67	4.44 mn/Km
21-déc	Ronde de Noël	10.00 Km	325 /	1017	00:45:40	6 /	35	V3M	La Meignane	13.14	4.34 mn/Km
15-déc	Boucle de la Tourlandry	10.00 Km	500 /	1126	00:46:47	14 /	44	V3M	La Tourlandry	12.83	4.41 mn/Km
14-déc	Trail Ecuillé	17.00 Km	155 /	607	01:43:16	1 /	12	V3M	Ecuillé	9.88	6.04 mn/Km
08-déc	Corrida Du Château Du Loir	10.04 Km	157 /	342	00:46:12	6 /	27	V3M	Château Du Loir	13.04	4.36 mn/Km
01-déc	Cross de Segré	9.10 Km	109 /	123	00:44:34	8 /	10	V3M	Segré	12.25	4.54 mn/Km
24-nov	Cross de Villemoisian	7.10 Km	83 /	96	00:41:49	4 /	4	V3M	Villemoisian	10.19	5.53 mn/Km
11-nov	Course n°1 V2M et + Courrier	4.30 Km	195 /	442	00:19:20	32 /	135	V3M	Courrier de l'Ouest	13.34	4.30 mn/Km
03-nov	Trail de l'Hyrome	11.40 Km	108 /	342	00:56:27	3 /	12	V3M	Chemillé	12.12	4.57 mn/Km
13-oct	Foulées de l'Ombree	10.00 Km	45 /	82	00:46:24	2 /	3	V3M	Bel air de Combré	12.93	4.38 mn/Km

06-oct	Semi Marathon de Beaufort	21.10 Km	421 /	1050	01:43:39	12 /	51	V3M	Beaufort en vallée	12.21	4.55 mn/Km
22-sept	Les foulées du Lys	12.60 Km	161 /	322	01:04:04	4 /	13	V3M	Vihiers	11.80	5.05 mn/Km
15-sept	10 Km Angers	10.10 Km	471 /	749	00:48:30	16 /	36	V3M	Angers	12.49	4.48 mn/Km
07-juil	COURSE NATURE	14.23 Km	286 /	335	01:39:52	17 /	20	V3M	Chateauneuf sur Sarthe	8.55	7.01 mn/Km
29-juin	La Liniéroise	10.00 Km	144 /	325	00:47:26	3 /	10	V3M	Saint Jean De Linière	12.65	4.45 mn/Km
16-juin	Trail des Ragondins	16.00 Km	147 /	736	01:23:35	3 /	24	V3M	Cantenay Epinard	11.49	5.13 mn/Km
08-juin	La Gramoirienne	10.00 Km	110 /	287	00:48:02	3 /	6	V3M	Le Plessis Gramoire 19.00h nature	12.49	4.48 mn/Km
02-juin	Semi Marathon des Fouées	21.10 Km	72 /	300	01:43:25	3 /	10	V3M	Rou Marson	12.24	4.54 mn/Km
26-mai	Angers Trails	11.00 Km	120 /	905	00:46:30	4 /	22	V3M	Angers	14.19	4.14 mn/Km
19-mai	10Km Timo	10.00 Km	83 /	202	00:46:06	5 /	11	V3M	Seiches sur Le Loir	13.02	4.37 mn/Km
08-mai	10Km des Varennes	10.00 Km	260 /	534	00:45:40	12 /	25	V3M	Mur Erigné	13.14	4.34 mn/Km
21-avr	Trail du Granit	13.30 Km	111 /	334	01:19:18	2 /	12	V3M	Bécon Les Granits	10.06	5.58 mn/Km
14-avr	15 Km Route	15.00 Km	161 /	548	01:23:35	6 /	32	V3M	Pellouailles Angers	10.77	5.34 mn/Km
07-avr	Tiercé au Galop	10.00 Km	155 /	359	00:45:29	4 /	15	V3M	Tierce	13.19	4.33 mn/Km
31-mars	La Toyota	16.50 Km	134 /	176	01:29:00	6 /	14	V3M	Rennes	11.12	5.24 mn/Km
24-mars	8 Km Nature	8.00 Km	118 /	591	00:38:49	1 /	15	V3M	Nuaille	12.37	4.51 mn/Km
17-mars	Les foulées de Sarrigné	10.00 Km	207 /	482	00:46:34	4 /	20	V3M	Sarrigne	12.88	4.39 mn/Km
10-mars	Semi Marathon	21.10 Km	314 /	515	01:44:54	9 /	23	V3M	Saint Sylvain d'Anjou	12.07	4.58 mn/Km

2012

22-déc	Ronde de Noël	10.00 Km	276 /	1012	00:44:22	67 /	201	V2M	La meignanne	13.52	4.26 mn/Km
15-déc	Trail Ecuillé	9.00 Km	68 /	473	00:48:38	5 /	41	V2M	Ecuillé	11.10	5.24 mn/Km
11-nov	Course n°1 V2M et + Courrier	4.50 Km	73 /	328	00:18:11	64 /	237	V2M	Courrier de l'Ouest	14.85	4.02 mn/Km
21-oct	La Dohinoise	10.00 Km	74 /	210	00:46:20	9 /	56	V2M	Saint Sylvain d'Anjou	12.95	4.38 mn/Km
07-oct	7 Km	7.60 Km	110 /	441	00:33:13	12 /	52	V2M	Beaufort en vallée	13.73	4.22 mn/Km
01-juil	COURSE NATURE	14.23 Km	173 /	393	01:13:53	22 /	67	V2M	Chateauneuf sur Sarthe	11.56	5.12 mn/Km
27-mai	Angers Trails	8.58 Km	133 /	842	00:44:47	10 /	84	V2M	Angers	11.50	5.13 mn/Km
01-avr	Tiercé au Galop	10.00 Km	153 /	379	00:45:17	18 /	64	V2M	Tiercé	13.25	4.32 mn/Km

2011

17-déc	Ronde de Noël	10.00 Km	312 /	980	00:44:22	17 /	162	V2M	La meignanne	13.52	4.26 mn/Km
10-déc	Trail Ecuillé	9.00 Km	142 /	685	00:53:12	10 /	75	V2M	Ecuillé	10.15	5.55 mn/Km