

Nominés pour la progression homme et femme

<p>Nicolas CRITELLI</p>  <p>1h03 aux 10 miles de Charleroi. Top 20 15 kms de Charleroi. 8^{ème} Presles. 4^{ème} recolilo. Podium à Heppignies. 14^{ème} jogging de La Louvière. 4^{ème} au Zonard. Victoire au trail de Pont-à-Celles (7kms).</p>	<p>Lucie ARNO</p>  <p>Victoire au Karim'hoc 2019. 1^{ère} trail de Chimay (03/19). 5^{ème} corrida de Dinant avec RP de 41'39 sur 10 km. Vice-championne de Belgique d'orientation longue distance. Participation à la coupe du monde élite d'orientation.</p>
<p>Steve COPPIN</p>  <p>17^{ème} en 3h03 à la Bouillonante. (-26' en 1 an) 5h04 à la maxi race d'Annecy (41 kms, 2500 D+). 4h14 trail des passerelles (40kms, 2200D+) 49'40 Portelette. 36'19 Strée. Vainqueur jogging de Montigny-le-Tilleul. 6^{ème} trail de l'Eau Blanche, 3^{ème} trail de la Lesse, 3^{ème} trail du Viroin, 7^{ème} trail des 3 Vallées. Vainqueur Illumina'trail, 2^{ème} Thudi night trail.</p>	<p>Camille DELFOSSE</p>  <p>47'04 à Gerpennes 1h01 à la Portelette 1h16 aux 10 miles de Charleroi 1h08 val d'heure 4h10 au cross du Mont-Blanc (23 kms)</p>
<p>François DECOUVREUR</p>  <p>34'52 à Gerpennes 34'09 aux 10 kms de Valenciennes (03/19) 1h14'46 semi de Namur (05/19) Vainqueur triathlon promo de Chièvres 5h24 triathlon XL de Gerardmer</p>	<p>Emilie LORIAUX</p>  <p>1^{ère} 6000D relais à la Plagne. 1^{ère} run bike la Charbonnade à Marcinelle. Championne de Belgique run bike. 1^{ère} marathon relais de Nevers (1h27'19 au semi). 55'47 à la Portelette. 3h35 à la Bouillonante. 40'30 10kms de Marchiennes. 5h10 au Tenerife Blue Trail (42kms, 2500 D+).</p>

Nominés pour les performances hommes et femmes

	<p><u>Bertrand CATOIR</u></p> <p>41'07 Gerpinnes. 54'38 Portelette. Trail des Veneurs 31kms en 3h35. La Bouillonante</p> <p>50kms en 6h58. Trail du Viroin 21kms 2h07. 3^{ème} V1 jogging de Clermont. La 6D des lacs à la Plagne, 27kms en 3h31. 8/19 CCC 101 kms (6000D+) en 20h23.</p>		<p><u>Marie-Paule BERCY</u></p> <p>Vainqueur A4 Sedan Charleville 2019, 24kms en 1h58.</p>
	<p><u>Tom DRYGALSKI</u></p> <p>5^{ème} à Mont-Sainte- Geneviève. 1h32 Sedan Charleville 1h22'40 semi de Nevers, 3^{ème} place en duo.</p>		<p><u>Karen HAMOIR</u></p> <p>44'25 Gerpinnes. 58'15 Portelette. 42'28 aux 10 kms de Landelies. 1h51 Sedan Charleville.</p> <p>Vainqueur pour la 4^{ème} année consécutive du challenge Guérit.</p>
	<p><u>Nicolas MORTIER</u></p> <p>1^{er} cross de Charleville- Mézières. 1^{er} mini-portelette avec record de l'épreuve (18'15). 2^{ème} aux 5 miles de Charleroi. 1^{er} trail de la Thyria.</p> <p>1^{er} trail de la Rocailleuse. 1^{er} jogging des carottes à Mellet. 1^{er} à Mont-Sainte-Geneviève. 34'03 10 kms de Valenciennes. 1'59 sur 800m. 4'11 sur 1500m. 3^{ème} championnat LBFA sur 1500m. 2'45 sur 1000m.</p>		<p><u>Berengère MALEVE</u></p> <p>Championne de Belgique de run and bike. Championne de Belgique de trail à Malmedy. 37'34 aux 10 kms de Marchiennes. Vainqueur marathon relais de nevers dame (1h23'20 au semi).</p> <p>Vainqueur dame de la 6000d relais à la Plagne. Vainqueur dame trail du jambon. Vainqueur dame OHM trail. Vainqueur dame trail d'Oster. Vainqueur dame enfer du Viroin. Vainqueur dame run and bike la Charbonnade. Vainqueur dame trail de l'Abbaye d'Aulne.</p>

Meilleures jeunes 2019

Oscar BOURGEOIS



- 2ème place au cross de Baudour
- 3ème place au cross de Châtelet
- 3ème place au cross de Gosselies
- 2ème place au cross de Charleville-Mézières
- 1ère place à la finale du cross interscolaire à Chevetogne
- 1er jeune au 5km de dinant en 18'57" (3'48/km)
- 7ème au trail de Nimes sur le 8,5km (1er jeune)
- 9ème au jogging de Montigny et 2eme jeune sur le 4,8km en 18'47 (3'57/KM)
- 4ème et 2eme jeune au jogging de Rance sur le 4,2km en 16'13 (3'49/KM)
- 12ème et 1er jeune au jogging de Manage sur le 5,1km en 19'24 (3'50/KM)
- 8ème et 1er jeune au jogging de Villers-Perwin sur le 5km en 19'40 (3'56/KM)
- champion de Belgique moyenne distance**
- champion de Belgique longue distance**

Margaux BRAUNE



23/02 Portelette 5,500
kms 1ere espoir dame
25,40

7/04 Val D'Heure 7,680
kms 1ere espoir femme
38,54

1/5 Presles 5,200
kms 1ere junior femme
25,17

15/6 Montigny le tilleul 4,800 kms 1ere junior dame 24,14

7/7 Bouffiols 4,700 kms 3eme junior dame 24,02

Courses des amis 3 kms 12,04

28/9 jogging des carottes 6,26 km 4eme Junior dame
28,32

19/10 Jogging de stree 2eme cadette femme 24,29