

### Communication

POUR TOUTES INFOS OU  
DEMANDES:

[free-runners.ch](http://free-runners.ch)

[instagram.com/free\\_runners\\_geneve](https://www.instagram.com/free_runners_geneve)

[freerunnersgeneve@gmail.com](mailto:freerunnersgeneve@gmail.com)

079'905'95'34

### Le coach vous recommande!

COURSES CLÉS DES ENVIRONS  
D'OCTOBRE À DÉCEMBRE

Morat-Fribourg > 4 et 5/10/2025

La Chavannaise > 05/10/2025

Cross pour tous > 12/10/2025

Run Aire > 26/10/2025

Trans'Onésienne > 22/11/2025

Meyrin Run > 29/11/2025

Course de l'Escalade > 6 et 7/12/2024

Course de Noël de Sion > 13/12/2025

Toutes nos félicitations à William,  
champion Suisse 2025  
du 1000 m Gruyère et  
nouveau record Suisse du 1000m  
catégorie M14: 2:39:00

Pour info, vous trouverez  
toutes les courses en Suisse  
par ici: [guide.swiss-running.ch](http://guide.swiss-running.ch)

# INFORMATIONS DE RENTRÉE

Septembre 2025

Chers Runners,

Une nouvelle rentrée à pleine vitesse s'est déroulée! Free Runners Genève compte plus de 50 membres cette année, et nous sommes honorés de la confiance grandissante que vous êtes de plus en plus nombreux à nous accorder! Nous souhaitons la bienvenue à tous les nouveaux, et tâcherons de continuer à tout donner pour être à la hauteur de vos attentes.

### Côté entraînements:

- Nous dispensons 3 entraînements juniors par semaine, 1 entraînement exclusivement pour les adultes, et 2 des entraînements juniors sont ouverts aux adultes, pour créer une dynamique de club, une belle ambiance familiale, et que vous puissiez avoir le plaisir d'évoluer ensemble. Devant le nombre grandissant de juniors, notre secrétaire et runner, Marjory, effectuera la première partie de la formation d'entraîneur au mois de février, et comme vous l'avez déjà constaté, a commencé à prendre en charge les plus jeunes et débutants les mercredis sous le contrôle et la formation de terrain de Miguel.

### Côté courses en septembre:

- Le Demi de Jussy cette année a été un véritable succès, avec une jolie participation de notre club, de nombreux défis relevés et une grande présence sur les podiums de la course et du Défi Rive Gauche. Bravo!

- Notre Président, Patrick, a relevé le défi du Marathon de Berlin avec un superbe temps de 02:56:33, félicitations!

- Nous totalisons 50 membres du club inscrits à la Course de l'Escalade, wouahhh, vous êtes incroyables! Nous avons déjà hâte de vous voir vous dépasser en vieille ville!

- 3 de nos juniors s'étaient qualifiés en finale cantonale du 1000 m Gruyère, et ont disputé la finale Suisse le 20 septembre au Stade Olympique de Lausanne. Bravo!

Enfin, comme chaque début de saison, une Assemblée générale sera très bientôt organisée, nous vous en tiendrons bien sûr informés en temps voulu.

Au plaisir de vous (re)trouver en pleine forme sur les pistes, routes et sentiers!

Le comité Free Runners Genève

# PODIUMS ET IMAGES DE RENTREE

DEMI  
DE  
JUSSY

**Alexander 1er**  
10 km HOMMES JUNIORS

DEMI  
DE  
JUSSY

**Miguel 1er**  
10 km HOMMES V1  
&  
**1er du Défi Rive Gauche!**  
HOMMES MASTER 45

DEMI  
DE  
JUSSY

**Arkadiy 2ème**  
10 km HOMMES ELITE  
&  
**1er du Défi Rive Gauche!**  
HOMMES ELITE

DEMI  
DE  
JUSSY

**Damien**  
**3ème du Défi Rive Gauche!**  
HOMMES ELITE

1000 M  
GRUYÈRE

**William 1er M14**  
& record Suisse!



William Jarvis - M14  
Champion Suisse du 1000 Gruyère 2025



Team Free Runners Genève - Demi de Jussy 2025