



Communication

POUR TOUTES INFOS OU DEMANDES:

free-runners.ch

instagram.com/free_runners_geneve

freerunnersgeneve@gmail.com

079'905'95'34

Le coach vous recommande!

COURSES CLÉS DES ENVIRONS DE JANVIER À MAI 2026

Champ. vaudois cross > 31/01/2026
Lausanne

Champ. genevois cross > 07/02/2026
Collonge-Bellerive

Derby des bois > 08/03/2026
Versoix

Champ. suisse cross > 07 et 08/03/2026
Langenthal

Run Evasion Rhône > 14/03/2026
Genève

Tour de Presinge > 22/03/2026

Champ. suisse 10km route > 22/03/2026
Oberriet, y.c. courses juniors

A travers le coteau > 12/04/2026
Bernerx

20 km de Lausanne > 25 et 26/04/2026
y.c. courses juniors

Courir pour Aider > 02/05/2026
Meinier

Generali Genève Marathon > 9 et 10/05/2026
y.c. courses juniors

Certaines dates se superposent,
il faudra FAIRE DES CHOIX, Miguel
est là pour vous conseiller!

Un sondage d'inscriptions sera lancé
en janvier sur les groupes WhatsApp
pour que nous sachions «qui court où».

Pour info, vous trouverez
toutes les courses en Suisse
par ici: guide.swiss-running.ch

INFORMATIONS DES FÊTES

Octobre, Novembre,
Décembre 2025

Chers Runners,

Les fêtes de fin d'année sont déjà presque là!
Nous espérons qu'elles se profilent bien pour vous tous, chargées de réunions et de doux moments en familles et entre Amis.
En les attendant, vous avez été nombreux à vous surpasser sur de très nombreuses courses au cours du dernier trimestre, et nous sommes extrêmement fiers de vos performances à tous!

Nous sommes à présent 60 membres au sein du club!
Des remises en jambes aux défis les plus fous, les objectifs sont variés, et la belle ambiance et l'amitié auxquels nous assistons lors des entraînements sont le reflet d'un club sain et soudé, ce qui reste et restera notre première devise. Les «nouveaux» juniors progressent à vue d'oeil, leur volonté et leur bonne humeur nous enchantent! Les juniors «en place» continuent de progresser également et de se surpasser, et ont montré beaucoup de courage et de persévérance en dépit des diverses blessures, maux de croissance et maladies du trimestre, bravo!

Notre structure se développe mois après mois, de nouveaux sponsors nous rejoignent, que nous remercions chaleureusement, et notre joli petit succès local a entraîné la nécessité de mettre en place une liste d'attente pour les inscriptions des juniors, ceci afin de préserver leur sécurité, et la qualité des entraînements. Nous sommes activement à la recherche d'un entraîneur supplémentaire pour venir en renfort de notre Miguel, et pour rapidement pouvoir offrir notre qualité et notre éthique sportive à davantage d'enfants en demande. À bon entendeur! Si vous avez des pistes, n'hésitez pas à nous en faire part!

L'assemblée générale ordinaire annuelle du club s'est tenue le 20 novembre 2025 dans un climat très convivial à la Mairie de Jussy que nous remercions pour son soutien et sa présence, en la personne du Maire, Monsieur Stéphane Hostettler.

Petit rappel/conseil important pour finir: les journées sont courtes, et la nuit vous dissimule au bord des routes! Pensez à bien vous équiper pour vous signaler aux autres usagers!

JOYEUSES FÊTES!!!

Le comité Free Runners Genève



PODIUMS DU TRIMESTRE



Le **TOUR DE PRESINGE** nous remet à l'honneur! Free Runners organisera les entraînements pour le TDP les **samedis 28/02, 01 et 15/03**. Pour les Juniors U12 et U14! Les plus jeunes pourront s'y joindre, entraînés par les organisateurs de la course!

Pour les adultes, allez vite sur le site (re)découvrir le magnifique **DÉFI RIVE GAUCHE!** Presinge / Meinier / Jussy

Comme toujours, ne tardez pas à vous inscrire!

Infos et inscriptions:
<https://tourpresinge.ch/#infos>

