



TANIA DELANOUE SOARES DIAS

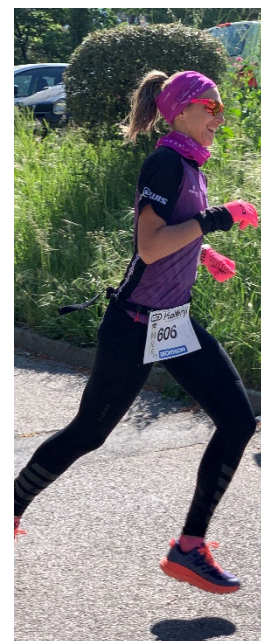
Biographie : J'ai commencé à prendre goût au sport au collège en pratiquant de l'Athlétisme en compétition. Après quelques années, je me suis remise à courir en faisant en intégrant un club de trail à Marseille en 2014. Nos entraînements se déroulaient dans les calanques de Luminy et les marches du Roucas Blanc près de Notre Dame de la Garde. Pendant un an et demi j'ai découvert le plaisir de la course à pied en nature et j'ai découverts des paysages éblouissants. J'ai également fait quelques podiums sur certaines courses.

À la suite de la naissance de ma fille en juin 2017, j'ai intégré le Speedy Club de Provence à Venelles. Et depuis tout s'est enchainé avec en 2018 9 courses et 3 podiums.

En 2019 je passe un cran au-dessus avec 11 courses dont 10 podiums. Aujourd'hui, je cours pour me faire plaisir et c'est à chaque fois un bonheur d'amener ma fille sur le podium avec moi.

Qualité et points forts : Souriante, battante et toujours partante pour de nouveaux défis.

Mes objectifs : Se retrouver sur les plus hautes marches des challenges du Pays d'Aix et Maritima 2019. Je suis inscrite à Marseille Cassis 2019 pour battre mon recors de 2014 (1h47min). J'aimerais également programmer mon premier marathon.



Palmarès des Courses et Podiums :

2014

🇫🇷 11 Novembre 2014 : La Course du Frioul

Distance : 14.5 Km D+ 100-200 m

Temps : 01 :13 :38 Résultat : **3 SEF**



.....6 Décembre 2014 : Nocturne de Gémenos

Distance : 16 Km D+ 760

Temps : 01 :34 :12 Résultat : **2ème féminine**



2015

🇫🇷 4 Janvier 2015 - La Fuvelaine

Distance : 13 Km D+ :300 m

Temps : 00 : 59 : 57 Résultat : **1ère SEF**



.....1^{er} Février 2015- Trail de la Galinette

Distance : 23 Km D+1049 m

Temps : 02 :36 :35 Résultat : **3^{ème} SEF**



🇫🇷 27 Septembre 2015 - La course des Anges

Distance : 7 Km Résultat : **2^{ème} féminine**



.....25 Octobre 2015 - Maxim'trail

Distance : 21 km D+ 1100 m

Temps : 02 :43 :56 Résultat : **1^{ère} SEF**



2016

8 Mai 2016 - Trail des Eaux Vives.....

Distance : 23 Km D+ : 1400

Temps : 03 :06 :17 Résultat : **1^{ère} SEF**



22 Mai 2016 - La Roquefavour

Distance : 12.5 Km D+ :300

Temps : 00 :59 :43 Résultat : **1^{ère} SEF**

15 Mai 2016 Bessillon trail à Cotignac

Distance : 24 km D+1049

Temps : 02 :39 :41 Résultat : **2^{ème} féminine**



4 Juin 2016 - La course du Don

Distance : 5 km

Temps : 00 :19 :00 Résultat : **1^{ère} SEF**

2018

27 Mai 2018 - La Foulée Venelloise 2018

Distance : 5.8 km D+145 /D- 146

Temps : 00 :29 :16 Résultat : **3^{ème} SEF**



1er Juillet 2018 -Trail des Lavandes

Distance : 12 km D+ 450m

Temps : 01 :16 :30 Résultat : **1^{ère} SEF**

17 Novembre 2018 - Trail nocturne de Bonnieux

Distance : 25 km D+ 1340 m

Temps : 01 :21 :59 Résultat : **3^{ème} féminine**



+ 1er Novembre 2018 - La Course du Frioul

Distance : 14 Km350 D+ 200 m

Temps : 01 :13 :42 Résultat : **3^{ème} SEF**



2019

+ 6 Janvier 2019 - La Fuvelaine

Distance : 7,2km D+ 140 m

Temps : 00 :37 :18 Résultat : **1^{ère} SEF**



+ 3 Février 2019 - La foulée du Foussa à Rognes

Distance : 10 km D+ 125 m

Temps : 00 :46 :11 Résultat : **3^{ème} féminine**



+ 3 Mars 2019 – Course Nature Septemoise

Distance : 15km D+ 309

Temps : 01 :16 :23 Résultat : **2^{ème} SEF**



+ 10 Mars 2019 - Trail des 6 collines à Cabriès

Distance : 14,5 km D+ : 350m

Temps : 01 :12 :13 Résultat : **3^{ème} SEF**



 7 Avril 2019 - Courir à Peynier

Distance : 11,5 km

Temps : 00 :55 :19 Résultat : **2^{ème} féminine**

 14 avril 2019 - Aix en Foulée

Distance : 10 Km

Temps : 00 :44 :20 Résultat : **3^{ème} SEF**

 27 avril 2019 - Duo Trail à Mazaugues

Distance : 22 Km D+/- 800

Temps : 02 :24 :00 Résultat : **3^{ème} équipe mixte**

 28 Avril 2019 – La Gambade du Loubatas à Peyroles

Distance : 4.9 Km D+ 132

Temps : 00 :25 :05 Résultat : **1^{ère} féminine**

 5 Mai 2019- Boucles Bel Air

Distance : 12.2 Km D+280m

Temps : 01 :00 :56 Résultat : **2^{ème} féminine**

 8 Mai 2019 - Trail des Eaux Vives

Distance : 12 Km D+600m

Temps : 01 :14 :00 Résultat : **1^{ère} féminine**

