



TANIA DELANOUE SOARES DIAS

B **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**

