



Double KV de Chandolin
 Grand Trophée des Martinaux
 Montreux - Rochers de Naye
 Le Brévent depuis les Houches, Chamonix
 Le semi des sommets - lac de la Forcla et cabane Rambert
 Maxi-Race 2017 Annecy
 La Rippe - La Dôle et retour
 Leysin - Tour d'Al - Tour de Mayen
 Vuiteboeuf <-> Chasseron, 1000 m D+
 Semi au-dessus de Jorasse, 1240 m D+
 Mayens de Chamoson / Alpage de la Loutze / Pointe de Chem
 Trail du Salève 2016
 Montricher <-> Mont Tendre dans la tempête
 Baulmes / Les Aiguilles / Le Suchet
 Gland / St-Cergue / La Fruitière, 1000m D+
 Les Paccots - Teysachaux - Moléson
 Dent de Vaulion
 Dôle + Barillette: 2h, 19 km, 1000 D+
 la Barillette avec Seb et Pierrick
 La Dôle avec Pierrick, mais pas de Kuffer :-/
 Trail de la Vallée de Joux
 Semi vers St-Cergue et Arzier
 Gland / St-Cergue et retour
 Crêt de la Neuve
 Les Paccots
 Semi des vignes - Lavaux Ouest / Tour de Gourze, 940 m D+
 Les couronnes du Cosse Méjean, Florac, Lozère
 Genolier / Arzier
 Ascension du Merdasson
 Bassins / Arzier
 Merdasson neige + soleil
 Merdasson, Seb mal au bide au retour
 Merdasson
 Bassins / Burtigny, 23km, 2h10, 560m
 Double Merdasson, semi, 750 D+
 Semi Silo Arzier
 SQ June Half-Marathon: Silo / Arzier
 Silo en troupeau
 Silo / Begnins avec Seb
 Montée de Luins / Silo / Begnins
 16 km 1:30 +457 m
 Silo sous la pluie avec Seb
 Silo
 Montée de Luins puis au-dessus du silo
 Silo / Begnin avec Seb et Florian
 Thyon-Dixence
 Au dessus d'Arzier dans la neige
 Silo par Bursins
 Triple Merdasson, 1000 D+
 Silo
 Bassins
 Silo
 Bassins dans la neige par les toblerones
 Silo avec Pierrick et Seb
 Georgette Rovéréaz 400 m D+
 Bassins
 Gland-Arzier et retour, 18km 1:40 +380 m
 Bassins avec Seb
 Silo dans la brume
 Ouchy - Le Mont - Lutry - Georgette
 Tourbillon - La Loutze avec Vince
 Trail des Reculées 2017
 Arzier
 Gland - Bassins par 29° C
 Silo et retour
 Semi Le Muids / Genolier / Duiller
 Gland - Genolier - Le Muids - Gland avec Pierrick
 Montée de Luins, plateau, toblerones
 Lunch Run
 Montée de Luins, plateau, toblerones avec Seb
 au dessus de Luins avec Seb et Xavier
 Montée sur l'Ardèche
 Presque au silo mais trop chaud
 Georgette / Clergère / Rovéréaz / Chailly
 Semi Golf / Bois de Chêne / Cézille
 10km, Chäferberg, Zürich
 La Cézille avec Seb
 La Montéliote, Haut-Languedoc, Tarn
 Montée de Luins, retour par les vignes
 CR Montée de Luins 4:18
 Genolier, 28 degrés
 Semi Duillier / Begnins / Aérodrome
 Gros semi post SQ-Party dans le Jorat
 Bois du Jorat
 27 km, 2h20, 525 m d+
 Gorges du Talent / Bois du Jorat
 Afternoon Run
 2ème semi de la semaine, 429 m de dénivelé positif
 Dans la forêt ensoleillée
 Toblerones - Bois de Chêne - Dullier
 Bois du Jorat / Corcelles
 Villars-Tiercelin Grand Tour
 Back in the game
 Petit run du samedi soir
 Premier run de l'année dans le Jorat
 Descendu taquiner le stratus
 new record 15 km 1:19
 Bois du Jorat tranquille avec la Garmin
 Afternoon Run
 Night Run
 6 km 29 minutes
 Reprise en douceur
 6 km 30 minutes
 10 km 52 minutes
 10 km 52 min +180 m
 6 km 32 minutes
 semi-marathon (de) sauvage !!!
 Un mini tour
 Le tour de Gland
 Exercices dans le Golf avec Marc
 new record 10 km
 le petit bois
 new record 15 km
 Gland - Bursinel, best 5k best 10k
 le Golf dans la neige
 Golf rapide avec Seb
 le Golf à fond
 Le Golf à fond les manettes
 Lunch Run
 le Golf avec Seb et Florian
 new record 10 km 49 minutes
 Golf / Prangins / Aérodrome
 Golf + Prangins sous la neige
 Golf / Prangins avec Seb, fastest 10k sous la pluie
 Golf / Prangins avec Seb, Xavier et Fabien
 Lunch Run
 Golf / Prangins avec Seb et Louis
 Back to the Golf avec Bruno et Gaëtan
 Golf enneigé
 10 km 51 minutes avec seb et gaetan
 Gland - Rolle et retour avec Seb
 Nyon, avec une grande pause
 Dully, pour garder la forme
 Lunch Run
 Golf avec Seb, Marc et Fabien
 Record du Golf
 Golf / aérodrome sous la pluie
 Golf tranquille
 Golf aller-retour
 Lunch Run
 Golf / Prangins tranquillou Billou
 30k post Zürich et BattleDev
 Le reprise: un petit tour par Dommartin
 Afternoon Run
 Semi-marathon VT-Ropraz, 1h45, 380 D+
 36.5km, 3h07, 655m D+ en t-shirt sous la pluie glacée
 Semi sous la pluie
 au soleil d'automne
 36 km Gros de Vaud / Bois du Jorat, 3h12, 587m D+
 Semi du dimanche vers Moudon
 HERNIMES / ROPRAZ
 Best 30k Gros de Vaud / Jorat 570 D+
 Lunch Run
 Gros de Vaud 3h27, 36.7 km, 717 D+
 VT - Corcelles - Vucherens - Moudon - Sottens - VT
 Marathon des champs

Nicolas Seriot