

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} JANVIER AU 15 AVRIL 2019

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

JANVIER 2019

SNOW TRAIL DU NOUVEL AN 9,5 KM D+360m VALBERG (06)

MARDI 01/01 2019 - **Organisateur** : Club des Sports des Portes du Mercantour - Inscriptions : Office du Tourisme - www.valbergtrail.com ou valbergtrail@gmail.com - mail koppe.jean-loup@orange.fr et www.sportips.com ☎ 04.93025245 ou 06.18.94.20.94 07 78 19 05 12 Départ : en bas du Garibeuil face à l'ESF entre 17h 00 et 17h30 suivant libération des pistes - Engagement : 10€ - Lampe frontale, sifflet et autres obligatoires. Dossards remis à partir de 15h. Nombre de dossards limité à 150

PROM CLASSIC 10 KM NICE (06)

DIMANCHE 06/01 2019 - **Organisateur** : Azur Sport Organisation - Renseignements : ☎ 04.93.26.19.12 ou 40 - communication@azur-sport.org Inscriptions : bulletin téléchargeable et/ou en ligne sur www.promclassic.com - **Départ commun** : 9h00 en 6 vagues Retour de la course sur la PROM- Engagement : 25€ du 21/10/2017 au 04/01/2018 uniquement sur internet ; - **Attention** : **Aucune inscription sur place, par mail, fax ou téléphone** - Limitée à 10000 participants.

THE CORREN'S TRAIL 9 - 14 KM CORRENS (83)

DIMANCHE 06/01 2019 - **Organisateur** : Contact: ☎ 06.85.12.68.85 ; par Email m.dumesny@hotmail.fr Course de 14Km départ 10h engagement 13€ et 18 le jour même. 9km départ 10h45 Engagement 10€ et 15 le jour même. Retrait des dossards à partir de 7h00 à la salle " la fraternelle " le départ étant donné place de la mairie(à 2 minutes à pieds). Inscription en ligne sur : www.kms.fr et www.timingzone.com et chronométrage à puces. Infos: Site internet: <https://corrensportnature.wordpress.com/> et page face book : <https://www.facebook.com/Correns-Sport-Nature-564787606988541/?ref=bookmarks>

Championnat départemental 06 de cross 4 et 8km OPIO parc des loisirs (06)

DIMANCHE 13/01 2019 - **Organisateur** : Contact: ☎ 04.93.71.86.05 cd06.athle@gmail.com Marche nordique 4km départ 10h15 6 Course pour tous 8km départ 9h45 engagement marche et course 7€ avant le 9/01 et 14 le jour même. Inscription sur www.athle06.athle.fr et www.timingzone.com

Championnat départemental Var de cross de 1,8 à 6km Draguignan (83)

DIMANCHE 13/01 2019 - **Organisateur** : Contact: ☎ comité du var d'athlétisme <http://cd83.athle.org/> Contact: ☎ 04.94.47.16.12 draguiathle@aol.com Cross en ville de Draguignan : adresse le Rond point83200 Draguignan 6,1km départ 10h15 pas d'autres infos en décembre

Championnats départementaux de cross ??km ROCBARON (06)

DIMANCHE 13/01 2019 - **Organisateur** : comité du var d'athlétisme <http://cd83.athle.org/> Contact: ☎ 04.94.46.27.56 cd83athle@orange.fr

CANNES URBAN TRAIL 9 - 15 - 25KM CANNES (06)

DIMANCHE 13/01 2019 - **Organisateur** : Contact: ☎ 04.93.26.19.12 Inscriptions sur www.sport-up.fr départ Palais des Festivals à Cannes Arrivée Palais des Festivals à Cannes **Parcours mixte** 70% Urbain / 30% Trail. Départ 25km 9h 30€ - 15Km 9h15 23€ en chronométré et 20€ en non chronométré. 9Km 11h15, 16€ en chronométré et 19€ en non chronométré. Toutes infos sur le site <http://www.cannesurbantrail.com>

TRAIL DES NEIGES 11 KM 300m D+ Hameau de CASTERINO (06)

DIMANCHE 27/01 2019 - **Organisateur** : L'Association pour le Développement Touristique des vallées Roya-Bévéra comrdm@hotmail.fr - : richard.colson@adtrb.fr 04.93.04.24.41 04.93.04.22.20 Inscriptions : Allez sur le site www.trail06.com, par courrier et sur place le jour même - Départ : 11h00 - Engagement sur site : 20 puis 25€ à partir du 1/01, Inscription par courrier également - Epreuve limitée à 350 concurrents - épreuve sur pistes de ski de fond damées.

FEVRIER 2019

LES 12 BORNES DE GORBIO 12 KM GORBIO (06)

DIMANCHE 03/02 2019 - **Organisateur** : A.S.Gorbio asgorbio@orange.fr - Contacts : ☎ 04.92.10.91.26 - 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 - **Inscriptions** : Date limite avant le 22/01 à 23h59, bulletin téléchargeable sur www.asgorbio.com/ ou en ligne sur www.timingzone.com . **Départs**: 9h00 les Marcheurs ; 10h00 les Coureurs - **Engagement** : 12€ - Course nature, 8 km sur route et 3.7 km sur piste - compte aussi pour le Challenge Route cdchs06 2015

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} JANVIER AU 15 AVRIL 2019

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

LA RONDE DES FONTAINES 1 et 10,2KM Parc des loisirs OPIO (06)

DIMANCHE 10/02 2019

Organisateur : -Mairie de OPIO, contact : g.dutto@mairie-opio.fr r.tichadou@mairie-opio.fr Inscription Point Info Tourisme Centre Commercial La Font Neuve 06650 OPIO tel ☎04.93.77.23.18 – Inscriptions sur : www.asco-opio.com ou www.facebook.com/asco/opio/ . Départ 10h pour le 10Km engagement 10€ et 13 le jour même. Marche nordique départ 9h50 a vérifier 8€ et 11 le jour même. Dossier d'inscription et règlement sont téléchargeables sur www.athleticphilippines.com et www.mairie-opio.fr tél 06.28.23.77.04 . Départ et arrivée : Parc de Loisirs « Marcel PERRISSOL » Rond Point Coluche 06650 OPIO à 10 heures

TRAIL DE BORMES LES MIMOSAS 10 - 20 - 30KM BORMES (83)

DIMANCHE 10/02 2019

Organisateur: Association Les va-nu-pieds. Contact: jean-pierre.rostren@wanadoo.fr ☎ 06 10 22 64 95 – cedric.bonjean@sfr.fr 06.65.14.61.40 **Inscriptions:** Bulletin téléchargeable sur: www.vanupieds.fr; en ligne sur www.traildebormes.fr www.spotips.fr et chez Enduranceshop ; par ☎06.03.06.19.76 et sur place le jour même – **Départs: 9h de la rue Carnot à bormes village** pour le 30Km 1600 m D+, **9h30** pour le trail des trois cols 20Km 1000m D+, **10h** pour la Borméenne découverte 10Km 600m D+ et **10h05** Borméenne marche 10 km. **Engagement** le 10, 10€ jusqu'au 100 éme et idem jusqu'au 400 éme inscrit puis du 401éme au 800 éme 15 et 20 après - le 20, 15€ jusqu'au 100 éme et 20 jusqu'au 400 éme inscrit puis du 401éme au 800 éme 25 et 30 après - le 30, 20€ jusqu'au 100 éme et 25 jusqu'au 400 éme inscrit puis à partir du 401 éme au 800 éme 30 et 40 après. Repas accompagnateur 5€ à réserver avant le 31/01

MONACO RUN /Classique des Riviéra 5 - 10KM ET RELAY MONACO(06)

SAMEDI 16/02 DIMANCHE 17/02 2019

Organisateur:ASM Athlétisme F.M.A.– renseignements: ☎00377.92.05.43.05 ou sur www.monacorun.org – **La Riviera Classic: 23.8km** et **Monte-Carlo 10km & relay** (seul ou en relais par équipe de deux: 3 + 7km) –**Inscriptions** : en ligne jusqu'au 10 mars Njuko.net via www.monacorun.org ; par retour bulletin téléchargeable en ligne; sur place le samedi 16 de 9h00 à 19h00 au Running Expo du stade Louis II – **Aucune inscription le jour même** – **Départ** du Port Hercule à Monaco – **Tarifs:** 15€- 5 et 10 Km Monaco Walk: . Arrivée port Hercule pour toutes les épreuves **TOUTES INFOS SUR SITE**

TRAIL D'EZE 11 - 19 - 30 Km EZE (06)

DIMANCHE 17/02 2019

Organisateur : Assoc Azur tri-Athlé TEAM contact Cedric Armand 06.27.87.90.55 coach@cedric-amand.com – Départs et arrivées EZE Village. Distances: Trail 11Km, Trail 19Km individuel et par équipe de 2, Trail 30Km, Marche 11 et 19Km. - Inscription: par retour bulletin, téléchargeable sur www.trail-eze-06.com De 6h30 à 8h45 : Retrait des dossards.7h45 : Départ The RACE Trail de 30kms individuel,7h45 : Départ Marche Sportive 11 et 19 kms, 7h45 : Départ Trail 19kms individuel et par équipe de 2. 8h45 : Départ Trail Lou Camin 11 kms, 9h15 : Départ randonnée famille 11 kms, 9h15 : Ouverture du buffet repas. Engagement : Par internet : Le lien des inscriptions se trouve ici Rando SANTE 11 kms et 19 kms = 20 euros. Trail Lou Camin 11 kms = 20 euros.Trail des 3 Corniches 19 kms = 25 euros .The RACE 30 kms = 35 euros. Par courrier : renvoyer le bulletin dûment rempli, accompagné de votre chèque

TRAIL DE LA Presqu'île 24 Km HYERES (83)

DIMANCHE 17/02 2019

Organisateur : Contact : soenjoy@laposte.net 07.83.07.10.07 pas d'infos au 28/12

SNOW TRAIL DE LA COLMIANE 9,7 KM D500 COLMIANE (06)

SAMEDI 23/02 2019

Organisateur : 06.15.81.48.50 ALEX ROBINI contact@vesubietrailclub06.com distance 9,5 km deniv + 500m date le 23 :02 2019 départ 17h30.Tarif 10€. Inscription par internet: www.sport-up.fr.Le plus: Vin chaud à l'arrivée

TRAIL DES AMOUREUX DU COUDON 15 - 30 KM LA VALETTE-DU-VAR (83)

DIMANCHE 24/02 2019

Organisateur: Club de Toulon triathlon Mutuelle Verte , site www.toulon-triathlon.com contact: **Renseignements** David Boulous ☎ 06.62.20.13.48 ou serge au 06.07.38.09.93email: david.boulous@hotmail.fr et serge.pellegruy@wanadoo.fr et serge.pellegruy@lavallette83.fr . Les 2 courses peuvent se courir en Solo ou DUO. **Inscriptions** : 1/en ligne via www.timingzone.com. ou sur le site du club : www.toulon-triathlon.com (lien mis en place) Par courrier : Mme PELLEGRY Véronique, 1885 Chemin de la Bouisse 83390 CUERS Départ centre André Gravand, 1974 route de Tourris LA VALETTE : 30km à 9h, engagement 34€ et 39 sur place en solo et 50€ et 60 sur place en Duo - 15km à 9h, engagement 17€ et 22 sur place en solo et 26€ et 36 sur place en Duo repas inclus.

FOULEE CROISIENNE 13,5 KM D+268M LA CROIX VALMER (83)

DIMANCHE 24/02 2019

Organisateur : M.J.C. La Croix-Valmer – **Inscriptions** : par ☎ 04.98.12.99.60 06.88.23.20.63 mjc.lacroixvalmer@wanadoo.fr en ligne sur www.mjclacroixvalmer.com sur place le jour même – **Départ** : 9h30 devant la Mairie , arrivée devant l'hôtel la Rotonde – **Engagement** : 12€ jusqu'au 24/02 – 14€ le JOUR MÊME – Retrait des dossards de 8h à 9h30 le jour de la course salle « Charles Volli » au centre du village. Tirage tombola, pot de l'amitié, une prime de 150 € aux premiers vainqueurs féminins et masculins au classement **général**. - une coupe aux trois premiers vainqueurs masculin et féminin au classement général. - une coupe aux premiers vainqueurs masculin et féminin de chaque catégorie. - 3 lots tirés au sort après la remise des récompenses

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} JANVIER AU 15 AVRIL 2019

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

MARS 2019

TRAIL DES MERVEILLES 17 D+800 et 25 KM D+1600 BREIL SUR ROYA (06)

DIMANCHE 03/03 2019 - **Organisateur:** Breil athletic club. Contact Guillaume Besnard ☎ 06.25.27.45.55 hypotenuse37@aol.com **Inscriptions.** Par bulletin sur flyer et sur www.traildesmerveilles.com et sur www.le-sportif.com
Départ commun à 9H30. **Engagement:** 15€ pour le 17 Km et 20€ le 25 et plus 5€ le jour même (repas compris), trail en autosuffisance. Limite de 500 inscrits en totalité sur les 2 courses Départ marche de 17km 9h et 17€ inscription

LE SEMI DE CANNES en petites foulées 5 - 10 et 21.1 KM CANNES (06)

DIMANCHE 03/03 2019 - **Organisateur:** A.C.Cannes : Renseignements athle-cannes@orange.fr : ☎04.93.47.03.54 – **Inscriptions:** En ligne sur www.sport-up.fr et par retour bulletin téléchargé sur www.semi-cannes.com jusqu'au 18/02 inclus pour inscriptions en ligne et 10/02 par courrier. Inscription au siège de l'ACC jusqu'au 18/02 et sur place au village le 18/02 face au vieux port de 15 à 19h – Pas d'inscription le jour de l'épreuve - **Départs:** 11h15 le 10 km – 10h50 le 5km **Horaires du 5 et 10 relevés sur le site en novembre, mais n'ont ils pas inversés les départs du 5 et 10, veuillez vous renseigner ;** 8h45 le semi – **Engagement:** **10 km:** 15€ jusqu'au 13/01 ; 20 et 25€ après. **Le semi:** 20€ jusqu'au 31/01; 25 et 30€ après - **Le 5km** 12€ jusqu'au 31/01; 15 et 18€ après. Parcours aller et retour en bord de mer

EKIDEN DE TOULON (RELAIS) 42.195 KM en relais TOULON (83)

DIMANCHE 03/03 2019 – **Organisateur :** Association Ekiden Toulon, Jacques et Patricia Lepreux ☎04.94.27.33.74 ou 06.72.15.88.17 (Patricia) ou 06.89.55.51.76 (Jacques) – Email : lepreux.jacques@orange.fr lepreux.patricia@wanadoo.fr – Cette épreuve se cour en relais par équipe de 6 coureurs pour 5Km, 10km, 5km, 10km, 5km, et 7,195km et est limitée à 200 équipes. Renseignements : <http://ekidendetoulon.clubeo.com> , inscription par courrier et sur www.kms.fr et pas le jour même. Départ 8h30, engagement 66€ par équipe.

LA FOULEE FLAYOSCAISE 5 - 10 - 20 KM FLAYOSC (83)

DIMANCHE 10/03 2019 – **Contact :** veronique.gerard@flayosc.fr 06.22.82.91.36 Infos : jeanmichel.henry@flayosc.fr 06.18.80.10.36 Inscription par bulletin téléchargeable sur site de la Mairie et sur www.chronosport.fr . Départ 5km 9h40 - 10km 9h20 - 20km 8h30 .

CORRIDA DES CEBAS 10KM FALICON (06)

DIMANCHE 10/03/2019 - **Organisateur:** Comité des fêtes et Mairie de Falicon masd5812@gmail.com - m.degioannis@mairie-falicon.com Contact : ☎ 04.92.07.92.74 . Corrida des cebas 10 km départ 10h (6km de route et 4km de sentier) soit 220 mètre de dénivelé

TRAIL DE LA TOUR DU FAUCON 10 15 et 24 KM PUGET-VILLE (83)

DIMANCHE 10/03 2019 - **Organisateur:** Cap Puget Ville – Contact : Christophe Druant christophe.druant83136@orange.fr : ☎ 06.77.25.55.59 : cap.pugetville83390@gmail.com Roux Jean Pierre 06.78.19.84.51 nicolle.didier@orange.fr Inscriptions: Par courrier avec bulletin d inscription téléchargeable sur le site www.cap-puget.fr correctement remplie et signé, photocopie de la licence FFA ou certificat médical, un chèque à l ordre du CAP à l adresse suivante CAP MAIRIE DE PUGET VILLE 368 rue de la Libération 83390 PUGET VILLE. Par internet sur www.chronosports.fr Par mail cap.pugetville83390@gmail.com **Départs:** du stade de Puget Ville, trail 24km 9h00 24€ et 30 le jour même repas compris. Course nature 15 km 9h30 15€ et 20 le jour même repas non compris. 10KM trail départ 9h45, Marche nordique, canicross 10 km 9h55 10€ et 15 le jour même sans repas. Pour le 15 et les 10 km + 5€ si repas voulu.

Snow Day Challenge 4 - 8 KM AURON (06)

SAMEDI 16/03 2019 - **Organisateur:** ncaa@free.fr ☎ 04.93.21.03.18 pas d'infos au 28/12 2018

URBAN TRAIL 8 - 15KM MOUGINS (06)

DIMANCHE 17/03 2019 - **Organisateur:** . Contact : ☎ 04.93.47.53.40 06cannes@foulées.com site www.running06.com Toutes infos sur site à compter Départ 15km 9h et 9h15 pour le 8Km du centre village à vérifier. Engagement : 10 € et 15 le jour même pour le 8 km et 20€ jusqu'au 31/12 puis 22 jusqu'au 28/02/2019 et 25 le jour même pour le 15 Km. Courses enfants, départs 8h30, 8h35, 8h40 suivant catégories et engagement 5€

SEMI-MARATHON ET 10 KM 21.1 - 10 - 5 KM HYERES (83)

DIMANCHE 17/03 2019 - **Organisateur :** O.S.Hyerois Athlétisme – athletisme.osh@sfr.fr ☎ 04.94.38.69.09 Inscriptions : par retour du bulletin, téléchargeable sur www.hyeres-athle.fr ; chez "Endurance Shop" Z.I. Toulon-Est à La Garde jusqu'au 18/03 et en ligne sur www.chronosports.fr jusqu'au 18/03 et lesamedi sur place–**Nouveau** : un 5km ouvert à tous - **Départ** commun à **9h00 pour les 5-10et 21 km** Avenue Geoffroy st Hilaire à 400m de l'Espace 3000 qui est le lieu d'arrivée – **Engagement** : pour le 10 km : 16€ et 20 le samedi ; pour le 21 km : 22 € et 25 le samedi; le 5km : 10€ Pas d'inscription le Dimanche pour l'ensemble des épreuves

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} JANVIER AU 15 AVRIL 2019

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

Course des Escaliers 458 marches BEAUSOLEIL (06)

SAMEDI 23/03 2019 - **Organisateur:** Association Beausoleilloise des amis d'Alba et Beausoleil sport et le service des sports sports@villedebeausoleil.fr . Inscription par ☎ 04.93.41.72.82 , En ligne sur sport-up et www.villedebeausoleil.fr , pas d'inscription sur place- Course des escaliers: Départ l'après midi à 16H en centre ville..

TRAIL NOCTURNE DES ABEILLES 9,450 KM ROQUEBILLIERE (06)

SAMEDI 23/03 2019 - **Organisateur :** . - Renseignements: Mairie ☎ 04.93.03.60.60 - traildesabeilles@gmail.com Contact : ☎ 06.30.45.54.02 – Alex Robini 06.15.81.48.50 alexrobini06@gmail.com contact@vesubietrailclub06.com Info sur site www.vesubietrailclub06.com . Remise des dossards à 18H sur la place du village à Roquebillière. Départ : 20h15 de la place du village et arrivée sur la place – Engagement : 12€ – Frontale, camelbak, sifflet ou téléphone et vêtement chaud obligatoires, ravito à l'arrivée. Challenge Allianz Vésubie Tinée

Trail des mange lamberts 14 – 34Km PUGET SUR ARGENS (83)

DIMANCHE 24/03 2019 - . Contact : c.macagno@mairie-puget-sur-argens.com ☎ 06.88.77.28.92
Course nature des rataillons 10Km D+400m départ 10h engagement de 11 à 15€ suivant date d'inscription et 18 le jour même repas offert - Trail de 34Km D+1350m Départ 9h engagement de 17 à 25€ suivant date et 30 le jour même repas offert Rando pédestre sans classement 12Km départ 9h30, engagement 3€ plus 5 si repas voulu. Tous les départs à la Lieutenante aire Guy Manganelli Inscription uniquement en ligne sur www.sporttips.fr et sur place le jour même. Infos sur facebook : trail des mange lambert.

Marathon du golfe de st Tropez 42Km et relais 2X21 SAINTE MAXIME (83)

DIMANCHE 31/03 2019 - . Contact : Toutes infos sur <http://www.marathondugolfedesainttropez.com> 04.93.26.19.12 mail@azur-sport.com et Vero@sport-up.fr Inscriptions sur site ou sur www.sport-up.fr Départ Sainte Maxime, arrivée maison de la mer à Cavalaire. Le marathon se cour seul ou en relais de 4- 6 ou 7, trois départs : 7h57 handisport, 8h pour les coureurs. Engagement : [infos sur site](#) Samedi 30 mars rando pour tous. Toute infos sur site.

TRAIL DE CUERS 10-18 et 27 KM CUERS(83)

DIMANCHE 31/03 2019 - **Organisateur:** . Contact : traildecuers@gmail.com Contact : Christophe Catalan catalan.christophe@wanadoo.fr ☎ 06.86.79.07.64. Inscription sur www.timingzone.com ou par courrier bulletin téléchargeable sur <http://www.t.railathlitudectuers.fr> . Départ 27km à 9h - 19km à 9h30 - 10Km 10h30. Engagement 29Km 25€ repas inclus, 19Km 18€ + 4€ si repas voulu et 10Km 11€ +4€ si repas voulu. Le prix des engagements à vérifier mais il devraient pas changer

TRAIL DES CANYONS DE L'ESTERON 15 – 27KM SIGALE (06)

DIMANCHE 31/03 2019 - **Organisateur :** Site <http://trailedscanyons.blogspot.com> assdusoleil@gmail.com Départ 9h : Trail 25 km pour 1500m+ et la randonnée . Départ 9h15 trail des Lones de 15 km pour 900m+. Course des Fourmis de Sigale 9h30 (pour enfants). Départs groupés sur la place de Sigale. Inscriptions directement sur le site internet de la course. Les inscriptions sont possibles par courrier à l'adresse suivante : Association Sportive Scolaire du soleil 183 chemin des Lones 06910 Aiglun. , par téléphone au 06 31 53 19 92 (Anthony) ou 06 83 72 62 98 (Edith), par mail à assdusoleil@gmail.com Envoyez le bulletin d'inscription téléchargeable sur le site de la course. **23 €** pour le trail des canyons de l'Estéron avec le repas d'après course. **15 €** pour le trail des Lones avec le repas d'après course.

AVRIL 2019

One & 1 – run to camp sur 2 jours 35 – 55KM GORGES DU LOUP (06)

SAMEDI 06 DIMANCHE 7/04/2019 - **Organisateur:** infos sur site : ☎ 06.61.16.24 .18 <https://www.one-and-1.com/fr> **infos sur site** inscriptions sur site. 1^{ère} étape : Vence Gourdon le Samedi 6/04, 55Km 3200 m D +, 2^{ème} étape Dimanche 7/04 Gourdon Turrettes sur Loup, 30Km 1500mD+ trailetourtrettesurloup@gmail.com

LE CALVAIRE ANTIBOIS 10KM D+200m ANTIBES (06)

DIMANCHE 07/04 2019 - **Organisateur:** .ASOA Antibes, Contact athlanti2@club-internet.fr J Claude Ranieri ☎ 06.23.64.60.76 – 06.68.60.05.95 crossasoa06@sfr.fr Départ plage de la Salice parcours par cap d'Antibes, chapelle Notre Dame, phare de la Garoupe. Départ 9h, Engagement 12€, inscriptions sur www.jmgchronos.com

MARCHE NORDIQUE 15 KM THEOULES SUR MER (06)

DIMANCHE 7/04 2019 - **Organisateur:** ☎ 04.93.47.53.40 Infos sur www.running06.com 06cannes@foulees.com

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} JANVIER AU 15 AVRIL 2019

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

LA TRANSVALBONNAISE **12 KM** **VALBONNE (06)**

DIMANCHE 7/04 2019 - Organisateur: ☎ 06.52.51.27.04 contact@ac-valbonne.com infos sur site www.ac-valbonne.com

TRAIL HERMES **10 - 22 - 35 KM** **FREJUS (83)**

DIMANCHE 7/04 2019 Contact : Brenier Yves ☎ 06.60.04.89.55 catherine.brenier@bbox.fr
<http://www.amslfrejus.com> amslf.athle@wanadoo.fr 3 courses. Une rando et marche Nordique non chronométrée et un parcours pour les enfants vous attendent dans le cadre somptueux de l'Estérel, à travers des parcours innovants, dans une ambiance sportive, conviviale et festive. L'événement est organisé par L'AMSL FREJUS . Un programme très varié a été élaboré pour que l'événement soit sportif mais aussi une fête des activités pédestres de pleine nature. Il y a 3 Trails au programme, pour tous les niveaux et avec des formules variées : 8h départ des navettes de la randonnée pédestre - 8h30 : départ du TRAIL 35km - Départ et arrivée Parc de la chapelle Cocteau , 9h30 : départ du TRAIL 22 km - (1000m D+). 10h : départ du TRAIL 10km. (500m D+) . 8h départ de la randonnée pédestre et de la marche nordique. Départ et arrivée Parc de la chapelle Cocteau. **Inscriptions :** En ligne sur le site www.sportips.fr et ce jusqu'au 6 avril 2018 inclus. Par courrier: Toutes infos et bulletin téléchargeable sur internet : <http://trailhermes.wixsite.com/trailhermes-estere/resentation> Sur le stand inscriptions sur place, le dimanche 7 avril avec une majoration du tarif d'inscriptions (aucune inscription et modification ne sera prise par téléphone, voir bulletin d'inscription). Tarifs : Le prix comprend l'inscription aux courses, l'accès aux ravitaillements, le Tee- shirt (pour les courses adultes) - TRAIL 35 km : 19€ jusqu'au 31/01 puis 23€ jusqu'au 12/03, puis 25€ jusqu'au 6/04 et 31 sur place. - TRAIL 22 km : : 15€ jusqu'au 31/01 puis 17€ jusqu'au 12/03, puis 19€ jusqu'au 6/04 et 26 après.- TRAIL 10 KM : : 9€ jusqu'au 31/01 puis 11€ jusqu'au 12/03, puis 11€ jusqu'au 6/04 et 13 après. Paella partie en supplément 10€

SUR LES PAS DE BONNARD **annulée en 2019** **LE CANNET (06)**

DIMANCHE 14/04 2019 - Organisateur: Infos sur www.running06.com 06cannes@foulees.com
☎ 04.93.47.53.40

LES FOULEES DU LAC **13,2 KM +M Nordique** **MONTAUROUX (83)**

DIMANCHE 14/04 2019 Organisateur: E.P.F.Athlétisme – epfathle@fre.fr - Renseignements au ☎06 72 87 12 80 et 06 71 22 63 24 – contact@epfathle.fr Bulletin téléchargeable sur www.jsdcourse.com – inscription sur www.sportif.com Cette épreuve se court en individuel ou en relais par équipe de 3 – Départ: 9h30 aux Estérèls du lac – Arrivée au collège de Montauroux – navettes pour se rendre au départ – Engagement: 13€ en individuel ou 25€ en relais de 3 coureurs – Course nature sur les rives du lac de St Cassien PLUS marche nordique – *Comment s'y rendre : prendre l'A 8, direction Aix ; sortie N° 39 Les Adrets, Fayence, Lac de St Cassien – On accède aux Estérèts du lac en quittant la D37 à l'extrémité sud du lac de St Cassien.*

Championnat du Var de marche nordique **9 KM** **SIX FOURS LES PLAGES(83)**

DIMANCHE 14/04 2019 - Organisateur : l'Association sixfours-organisations-courses@gmail.com
06.03.22.56.10 pas d'infos au 19/12 2018

Les courses du calendrier sont sujettes à modifications de la part des Organismes. Lors de la mise en page, des renseignements nous manquent parfois ou ne nous sont pas parfaitement communiqués. Avant de vous déplacer, contactez l'organisateur et profitez-en de vous inscrire afin de lui faciliter le travail ; vous éviterez ainsi le "racket" de la surtaxe lors de l'inscription sur place le jour de la course.