

## CALENDRIER DES COURSES DU 1<sup>er</sup> JANVIER AU 15 AVRIL 2020

**En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.**

### JANVIER 2020

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

**MERCREDI 01/01 2020** - **Organisateur** : Club des Sports des Portes du Mercantour - Inscriptions : Office du Tourisme - [www.valbergtrail.com](http://www.valbergtrail.com) ou [valbergtrail@gmail.com](mailto:valbergtrail@gmail.com) - mail [koppe.jean-loup@orange.fr](mailto:koppe.jean-loup@orange.fr) et [www.sporttips.com](http://www.sporttips.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.

**PROM CLASSIC 10 KM NICE (06)**

**DIMANCHE 05/01 2020** - **Organisateur** : Azur Sport Organisation - Renseignements : ☎ 04.93.26.19.12 ou 40 - [communication@azur-sport.org](mailto:communication@azur-sport.org) Inscriptions : bulletin téléchargeable et/ou en ligne sur [www.promclassic.com](http://www.promclassic.com) - **Départ commun** : 9h00 en 6 vagues Retour de la course sur la PROM- Engagement : uniquement sur internet et 25€ sur place les 3 et 4/01 - **Attention** : **Aucune inscription sur place le 5/01** - Limitée à 10000 participants.

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

**DIMANCHE 05/01 2020** - **Organisateur** : Contact : ☎ 06.85.12.68.85 ; par Email [m.dumesny@hotmail.fr](mailto:m.dumesny@hotmail.fr) Course de 14Km départ 10h. 9km départ 10h45. Retrait des dossards a partir de 7h00 a la salle " la fraternelle " le départ étant donné place de la mairie (à 2 minutes à pieds). Inscription en ligne sur : [www.kms.fr](http://www.kms.fr) et [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com) et chronométrage à puces. Infos: Site internet: <https://correnssportnature.wordpress.com/> et page face book : <https://www.facebook.com/Correns-Sport-Nature-564787606988541/?ref=bookmarks> Veuillez vérifier les heures de départ

**OPIO cross pourtour 4 et 8km OPIO parc des loisirs (06)**

**DIMANCHE 19/01 2020** - **Organisateur** : Contact: ☎ 04.93.71.86.05 [cd06.athle@gmail.com](mailto:cd06.athle@gmail.com) Marche nordique 4km départ 10h15. Course pour tous 8km départ 9h45. Inscription sur [www.athle06.athle.fr](http://www.athle06.athle.fr) et [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com) et sur place le jour même.

**TRAIL DES AMOUREUX DU COUDON 7.5-15-28 KM LA VALETTE-DU-VAR (83)**

**DIMANCHE 19/01 2020** - **Organisateur**: Club de Toulon triathlon Mutuelle Verte , site [www.toulon-triathlon.com](http://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](mailto:david.boulous@hotmail.fr) et [serge.pellegru@wanadoo.fr](mailto:serge.pellegru@wanadoo.fr) et [serge.pellegru@lavalette83.fr](mailto:serge.pellegru@lavalette83.fr) . Les courses peuvent se courir en Solo ou DUO sauf le 7.5km. **Inscriptions** : 1/en ligne via [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com). ou sur le site du club : [www.toulon-triathlon.com](http://www.toulon-triathlon.com) (lien mis en place) et par courrier

**CANNES URBAN TRAIL 9 - 15 - 26KM CANNES (06)**

**DIMANCHE 26/01 2020** - **Organisateur** : Contact : ☎ 04.93.26.19.12 Inscriptions sur [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) départ Palais des Festivals à Cannes Arrivée Palais des Festivals à Cannes **Parcours mixte** 70% Urbain / 30% Trail. Départ 26km 9h 15 - 27 à 35€ - 15Km 8h - 22 à 26€ en chronométré. 8Km 8h30, 18 à 22€ en chronométré. Toutes infos et inscriptions sur le site <http://www.cannesurbantrail.com>

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

**DIMANCHE 26/01 2020** - **Organisateur** : L'Association pour le Développement Touristique des vallées Roya-Bévéra [comrdm@hotmail.fr](mailto:comrdm@hotmail.fr) - : [richard.colson@adtr.fr](mailto:richard.colson@adtr.fr) 04.93.04.24.41 04.93.04.22.20 Inscriptions : Allez sur le site [www.trail06.com](http://www.trail06.com), par courrier et sur place le jour même - Départ : 11h00 - Engagement sur site : à partir du 1/01, Inscription par courrier également - Epreuve limitée à 350 concurrents - épreuve sur pistes de ski de fond damées.

### FEVRIER 2019

**LA COURSE DU SOLEIL 21.1 KM NICE-MONACO (06)**

**DIMANCHE 2/02 2020** - **Organisateur** : Association Course du Soleil - Cap d'Ail Macadam ☎04.93.35.87.65 - Renseignements : [guy.duvoid@sfr.fr](mailto:guy.duvoid@sfr.fr) - **Inscriptions** :En ligne [www.njuko.net](http://www.njuko.net) et par retour bulletin, téléchargeable - **pas d'inscription sur place** - limitée à 1300 concurrents - **Départ** : Port de Nice (côté quai du Commerce) arrivée à Cap D'AIL - **Engagement** : 20€ - transport des sacs - navettes pour le retour.

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

**DIMANCHE 9/02 2020** - **Organisateur** : -Mairie de OPIO, contact : [g.dutto@mairie-opio.fr](mailto:g.dutto@mairie-opio.fr) [r.hercouet@mairie-opio.fr](mailto:r.hercouet@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](http://www.asco-opio.com) ou [www.facebook.com/asco-opio/](https://www.facebook.com/asco-opio/) . Départ 10h pour le 10Km engagement 10€ le jour même. Marche nordique départ à vérifier 12€ et 15 le jour même. Dossier d'inscription et règlement sont téléchargeables sur [www.athleticphilippides.com](http://www.athleticphilippides.com) et [www.mairie-opio.fr](http://www.mairie-opio.fr) Départ et arrivée : Parc de Loisirs « Marcel PERRISSOL » Rond Point Coluche 06650 OPIO à 10 heures

## CALENDRIER DES COURSES DU 1<sup>er</sup> JANVIER AU 15 AVRIL 2020

**En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.**

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

**SAMEDI 15/02 DIMANCHE 16/02 2020** - **Organisateur:** ASM Athlétisme F.M.A. – renseignements: ☎00377.92.05.43.05 ou sur [www.monacorun.org](http://www.monacorun.org) – **La Riviera Classic:** 23.8km et **Monte-Carlo 10km & relais** (seul ou en relais par équipe de deux: 3 + 7km) – **Inscriptions** : en ligne [Njuko.net](http://Njuko.net) via [www.monacorun.org](http://www.monacorun.org) ; par retour bulletin téléchargeable en ligne; sur place le samedi 15 de 9h00 à 19h00 au Running Expo du stade Louis II – **Aucune inscription le jour même** – **Départ** du Port Hercule à Monaco – Arrivée port Hercule pour toutes les épreuves **TOUTES INFOS SUR SITE**

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

**DIMANCHE 16/02 2020** – **Organisateur :** Assoc Azur tri-Athlé TEAM contact Cedric Armand 06.27.87.90.55 [coach@cedric-amand.com](mailto: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](http://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€.Trail des 3 Corniches 19 kms 25€. The RACE 30 kms 35 euros. Par courrier : renvoyer le bulletin dûment rempli, accompagné de votre chèque

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

**DIMANCHE 23/02 2020** - **Organisateur :** Service des sports La Croix-Valmer – **Inscriptions :** [www.kms.fr](http://www.kms.fr) service des sports 04.98.11.48.88 [service.sport@lacroixvalmer.fr](mailto:service.sport@lacroixvalmer.fr) en ligne sur [www.mjclacroixvalmer.com](http://www.mjclacroixvalmer.com) sur place le jour même – **Départ :** 9h30 devant la Mairie , arrivée devant la Mairie – **Engagement :** 13€ jusqu'au 22/02 – 14€ le JOUR MÊME – Retrait des dossards de 8h à 9h30 le jour de la course salle « Charles Volli » au centre du village. - une coupe aux trois premiers vainqueurs masculin et féminin au classement général.

**LES 12 BORNES DE GORBIO 12 KM GORBIO (06)**

**DIMANCHE 23/02 2020** - **Organisateur :** A.S.Gorbio [asgorbio@orange.fr](mailto: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 22/02 à 23h59, bulletin téléchargeable sur [www.asgorbio.com/](http://www.asgorbio.com/) ou en ligne sur [www.timingzone.com](http://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

## MARS 2019

**TRAIL des Merveilles 5 le 29/02 et 17 - 24 - 33 le 1/03 BREIL SUR ROYA (06)**

**SAMEDI 29/02 DIMANCHE 01/03 2020** – **Organisateur :** Breil athletic club. Contact Guillaume Besnard ☎ 06.25.27.45.55 [hypotenuse37@aol.com](mailto:hypotenuse37@aol.com) **Inscriptions.** Par bulletin sur flyer et sur [www.traildesmerveilles.com](http://www.traildesmerveilles.com) et sur [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com) Urban trail de 5km le samedi à 18h30 engagement 12€ par équipe. Départ commun le dimanche à 10h pour les 17 - 24 - 33km. **Engagement :** 17€ pour le 17 Km et 24€ le 24 et 33 pour le 33. (Repas compris). Limite de 700 inscrits en totalité sur les 3 courses. Départ marche de 17km 9h15 et 10€ inscription. Dénivelé des 3 trails : 900, 1600, 2400m

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

**DIMANCHE 01/03 2020** - **Organisateur:** A.C.Cannes : Renseignements [athle-cannes@orange.fr](mailto:athle-cannes@orange.fr) : ☎04.93.47.03.54 – **Inscriptions:** En ligne sur le site [www.semi-cannes.com](http://www.semi-cannes.com) et ce jusqu'au jeudi 27 février 2020 inclus.Par courrier jusqu'au Samedi 22 février 2020 inclus. Sur place au siège de l'AC Cannes jusqu'au vendredi 28 février 2020. Le samedi 29 février 2020 sur le village départ situé sur l'esplanade de la Pantiéro face au vieux port de Cannes de 14h30 à 19h00. Le droit d'inscription du 5 km est de : 14 € jusqu'au 19 janvier 2020 inclus et 17€ jusqu'au 28 février 2020. 20 € le samedi 29 février 2020. Le droit d'inscription du 10km est de 17 € jusqu'au 19 janvier 2020 inclus, 22 € jusqu'au 28 février 2020, 27€ le samedi 29 février 2020. Le droit d'inscription du Semi est de 22€ jusqu'au 19 janvier 2020 inclus, 27€ jusqu'au 28 février 2020, 32€ le samedi 29 février 2020. Pas d'inscription le jour de la course

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

**DIMANCHE 01/03 2020** – **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](mailto:lepreux.jacques@orange.fr) [lepreux.patricia@wanadoo.fr](mailto: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](http://www.kms.fr) et pas le jour même. Départ 8h30 1<sup>er</sup> relais engagement 66€ par groupe.

**Snow Day Challenge 4 - 8 KM AURON (06)**

**SAMEDI 07/03 2020** - **Organisateur:** [ncaa@free.fr](mailto:ncaa@free.fr) ☎ 04.93.21.03.18 pas d'infos au 20/12

## CALENDRIER DES COURSES DU 1<sup>er</sup> JANVIER AU 15 AVRIL 2020

**En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.**

**LA FOULEE FLAYOSCAISE**

**5 - 10 - 20 KM**

**FLAYOSC (83)**

**DIMANCHE 08/03 2020** – Contact : [veronique.gerard@flayosc.fr](mailto:veronique.gerard@flayosc.fr) 06.22.82.91.36 Infos : [jeanmichel.henry@flayosc.fr](mailto:jeanmichel.henry@flayosc.fr) 06.18.80.10.36 Bulletin téléchargeable sur site de la Mairie. Inscription [www.chronosport.fr](http://www.chronosport.fr) . Départ 5km 10h - 10km 10h - 20km 9h. Toutes infos sur : <https://www.facebook.com/lafouleeflayoscaise/>

**TRAIL DE LA TOUR DU FAUCON**

**10 - 15 et 24 KM**

**PUGET-VILLE (83)**

**DIMANCHE 8/03 2020** - Organisateur: Cap Puget Ville – Contact: Christophe Druant [christophe.druant83136@orange.fr](mailto:christophe.druant83136@orange.fr) : ☎ 06.77.25.55.59 : [cap.pugetville83390@gmail.com](mailto:cap.pugetville83390@gmail.com) Roux Jean Pierre 06.78.19.84.51 [nicolle.didier@orange.fr](mailto:nicolle.didier@orange.fr) Inscriptions: Par courrier avec bulletin d inscription téléchargeable sur le site [www.cap-puget.fr](http://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](http://www.chronosports.fr) Par mail [cap.pugetville83390@gmail.com](mailto:cap.pugetville83390@gmail.com) Départs: du stade de Puget Ville, trail 24km 9h00 25€ 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.

**URBAN TRAIL**

**8 - 15 - 30KM**

**MOUGINS (06)**

**DIMANCHE 8/03 2020** - Organisateur: . Contact : ☎ 04.93.47.53.40 [06cannes@foulees.com](mailto:06cannes@foulees.com) site [www.running06.com](http://www.running06.com) Toutes infos sur site à compter Départ 15km 9h et 9h30 pour le 8Km du centre village et 8h pour le 30. Engagement : 10 € et 15 le jour même pour le 8 km, et 20€ et 25 le jour même pour le 15 Km et 30€ et 35 le jour même pour le 30km. Courses enfants, départs 8h30, 8h35, 8h40 suivant catégories et engagement 5€

**Trail des mange lamberts**

**11 - 21 - 31Km + rando**

**PUGET SUR ARGENS (83)**

**DIMANCHE 08/03 2020** - . Contact : [c.macagno@mairie-puget-sur-argens.com](mailto:c.macagno@mairie-puget-sur-argens.com) ☎ 06.88.77.28.92 \_ 04.94.45.52.80 Course nature des rataillons 10Km D+400m départ 10h engagement de 10 à 14€ suivant date d'inscription et 18 le jour même repas offert +2€ - Trail de 31Km (trail des mange lamberts Départ 9h engagement de 20 à 28€ suivant date et 32 le jour même repas offert +2€ - Trail de 21Km (le mac ronflon) Départ 9h engagement de 15 à 22€ suivant date et 25 le jour même repas offert +2€. Rando pédestre sans classement 12Km départ 9h30, engagement 5€ à 7€ plus 5 si repas voulu. Tous les départs à la Lieutenante aire Guy Manganelli Inscription uniquement en ligne sur [www.sportips.fr](http://www.sportips.fr) et sur place le jour même. Infos sur facebook : trail des mange lamberts.

**SEMI-MARATHON ET 10 KM**

**5 - 10 - 21.1 KM**

**HYERES (83)**

**DIMANCHE 29/03 2020** - Organisateur : O.S.Hyerois Athlétisme – [athletisme.osh@sfr.fr](mailto:athletisme.osh@sfr.fr) ☎ 04.94.38.69.09 Inscriptions : par retour du bulletin, téléchargeable sur [www.hyeres-athle.fr](http://www.hyeres-athle.fr) ; chez "Endurance Shop" Z.I. Toulon-Est à La Garde et en ligne sur [www.semi-hyeres.fr](http://www.semi-hyeres.fr) avec toutes infos. 5km ouvert à tous, départ commun à 9h00 pour les 5-10 et 8h30 pour le 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

**TRAIL DE CUERS**

**10-18 et 27 KM**

**CUERS(83)**

**DIMANCHE 29/03 2020** - Organisateur: . Contact : [traildecuers@gmail.com](mailto:traildecuers@gmail.com) Contact :Christophe Catalan [catalan.christophe@wanadoo.fr](mailto:catalan.christophe@wanadoo.fr) ☎ 06.86.79.07.64. Inscription sur [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com) ou par courrier bulletin téléchargeable sur <http://www.t.railathlituede cuers.fr> .

**TRAIL DES CANYONS DE L'ESTERON**

**16 - 27KM**

**SIGALE (06)**

**DIMANCHE 29/03 2020** - Organisateur : Site <http://trailedescanyons.blogspot.com> [assdusoleil@gmail.com](mailto:assdusoleil@gmail.com) Départ 9h : Trail 27 km pour 1500m. Départ 9h15 trail des Lones de 15 km pour 900m+ et rando 16km. 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 de Roquestéron, Route de Sigale, 06910 Roquestéron. 23 € pour le trail des canyons de l'Estéron avec le repas d'après course. 14 € pour le trail des Lones avec le repas d'après course. Inscription sur rando et course enfant gratuite mais 7€ repas

## AVRIL 2019

**Course des Escaliers**

**458 marches**

**BEAUSOLEIL (06)**

**SAMEDI 4/04 2020** - Organisateur: Association Beausoleilloise des amis d'Alba et Beausoleil sport et le service des sports [sports@villedebeausoleil.fr](mailto:sports@villedebeausoleil.fr) . Inscription par ☎ 04.93.41.72.82, En ligne sur sport-up et [www.villedebeausoleil.fr](http://www.villedebeausoleil.fr) , pas d'inscription sur place- Course des escaliers

## CALENDRIER DES COURSES DU 1<sup>er</sup> JANVIER AU 15 AVRIL 2020

**En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.**

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

**DIMANCHE 05/04 2020** - . Contact : Toutes infos sur <http://www.marathondugolfedesainttropez.com> 04.93.26.19.12 [mail@azur-sport.com](mailto:mail@azur-sport.com) et [Vero@sport-up.fr](mailto:Vero@sport-up.fr) Inscriptions sur site ou sur [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) Départ Sainte Maxime, arrivée maison de la mer à Cavalaire. Le marathon : seul ou en relais de 4 - 6 ou 7, trois départs : 7h57 handisport, 8h pour les coureurs. Engagement : toutes [infos sur site](#).

**One & 1 - run to camp sur 2 jours 35 - 55KM TOURRETTES SUR LOUP (06)**

**SAMEDI 04 DIMANCHE 5/04/2020** – **Organisateur :** infos sur site : ☎ 06.61.16.24 .18 **Toutes infos sur** <https://www.one-and-1.com/fr> inscriptions sur site. 1<sup>ère</sup> étape : Vence Gourdon le Samedi 4/04, 55Km 3200 m D +, 2<sup>ème</sup> étape Dimanche 5/04 Gourdon Tourrettes sur Loup, 30Km 1500mD+ [traildetourrettesurloup@gmail.com](mailto:traildetourrettesurloup@gmail.com)

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

**DIMANCHE 05/04 2020** - **Organisateur:** .ASOA Antibes, Contact [atlanti2@club-internet.fr](mailto:atlanti2@club-internet.fr) J Claude Ranieri ☎ 06.23.64.60.76 – [crossasoa06@sfr.fr](mailto:crossasoa06@sfr.fr) Départ plage de la Salice parcours par cap d'Antibes, chapelle Notre Dame, phare de la GAROUBE. Inscriptions sur [www.jmgchronos.com](http://www.jmgchronos.com) Départ 9h engagement 13€

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

**DIMANCHE 5/04 2020** **Organisateur:** E.P.F.Athlétisme – [epfathle@fre.fr](mailto:epfathle@fre.fr) - Renseignements au ☎06 72 87 12 80 et 06 71 22 63 24 – [contact@epfathle.fr](mailto:contact@epfathle.fr) Bulletin téléchargeable sur [www.jsdcourse.com](http://www.jsdcourse.com) – inscription sur [www.sportif.com](http://www.sportif.com) Cette épreuve se fait en individuel ou en relais par équipe de 3 – Départ: 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.

**LA FOULEE DES BAOUS 4,5 - 10 KM SAINT JEANNET (06)**

**DIMANCHE 5/04 2020** - **Organisateur:** Commerces de la GAUDE [aecglagaude@gmail.com](mailto:aecglagaude@gmail.com) 06.34.01.32.77 - **Inscriptions:** en ligne sur [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com) et sur place, le jour de la course – **Départ:** 10h00 pour le 4,5km; 10h15 pour le 10km – **Engagement:** 12€ et 17€ le jour même pour le 4,5 et 14 puis 19 pour le 10Km– Egalement marche : Marche «Patrimoine» de 5km: départ: 9h - Course et animations enfants .

**MONTEE DU FARON 8.5KM TOULON(83)**

**DIMANCHE 12/04 2020** **Organisateur :** 45<sup>ème</sup> Montée Pédestre du Faron TOULON 8,310 Km 04 94 27 33 74 [lepreux.jacques@orange.fr](mailto:lepreux.jacques@orange.fr)

**SEMI MARATHON du Centre Var 21 KM - 10 rando gourmande CARCES (83)**

**LUNDI 13/04 2020** - **Organisateur :** Athlétic Club Carçois. Contact : Jean Marc Guichard 06.03.04.64.18 04.94.04.51.36 – [sylvie.trillaud2@gmail.com](mailto:sylvie.trillaud2@gmail.com) Inscriptions : ☎04.94.59.93.32 Athlétic club Carcois et 04.94.04.51.36 office du tourisme ; par retour bulletin, téléchargeable sur [www.carces.fr](http://www.carces.fr) (rubrique Loisirs et vie Associative puis Associations sportives et Athlétic Club Carçois) ; par mail [athletic.club.carcois@gmail.com](mailto:athletic.club.carcois@gmail.com) ; en ligne sur [www.kms.fr](http://www.kms.fr) – Départ course 21KM et 10km 9h de devant la mairie. Egalement rando gourmande départ 9h15. Départ courses enfant 1 et 2km 11h30 2€ Pour les semis : semi normal et semi escadrille. **Veuillez vérifier les heures de départ**

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

**DIMANCHE 19/04 2020** Contact : Brenier Yves ☎ 06.60.04.89.55 [catherine.brenier@bbox.fr](mailto:catherine.brenier@bbox.fr) <http://www.amslfrejus.com> [amslf.athle@wanadoo.fr](mailto:amslf.athle@wanadoo.fr) 8h départ des navettes de la randonnée pédestre - 8h30 : départ du TRAIL 35km - Départ 9h du pitchoun trail. 9h30 : départ du TRAIL 22 km - (1000m D+). 10h départ du TRAIL 10km. (500m D+) 8h départ bus pour rejoindre point de la randonnée pédestre et de la marche nordique. Départ et arrivée Parc de la chapelle Cocteau. **Inscriptions :** En ligne sur le site [www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr) . Par courrier: Toutes infos et bulletin téléchargeable sur internet : <http://trailhermes.wixsite.com/trailhermes-esterel/presentation> - TRAIL 35 km : 21€ jusqu'au 31/01 puis 23€ jusqu'au 12/03, puis 25€ jusqu'au 6/04 et 31 sur place. - TRAIL 22 km : 16€ jusqu'au 31/01 puis 18€ jusqu'au 12/03, puis 20 jusqu'au 6/04 et 25 après. TRAIL 10 KM : 9€ jusqu'au 31/01 puis 11€ jusqu'au 12/03, puis 13€ jusqu'au 6/04 et 18 après. Paella partie en supplément 10€. Rando : 9€ jusqu'au 31/01 puis 9€ jusqu'au 12/03, puis 9 jusqu'au 6/04 et 14 après.

Les courses du calendrier sont sujettes à modifications de la part des Organisateur. 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.