

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2019

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

JUILLET 2019

LA COURSE DU SOLEIL 5 - 10 KM **LA LONDE DES MAURES (83)**

VENDREDI 05/07/2019 - **Organisateur :** Contact : 06.18.70.97.68 - 06.18. 60.61.74 – mail pjore@sfr.fr
Inscriptions sur www.chronosports.fr , par mail à coursedesoleil@laposte.net , à l'office de tourisme du port de Miramar, chez Endurance shop à la garde 04.94.23.59.50. Départ 20h15 Av Georges Clemenceau devant Mairie pour le 10 km et 20h25 pour le 5 km, engagement : 12€ jusqu'au 04/07 et 17 le jour même.

LES FOULEES CONTOISES 10 Km **CONTES(06)**

SAMEDI 06/07/2019 - **Organisateur:** – lesfouleescontois06@gmail.com : David DONGE 06.63.88.94.65
Laura DI SARIO 06.27.16.22.51 Olivier CAMOUS 06.05.01.71.27 Inscription sur www.optirun.fr Départ à 19H de la place OLLIVIER du village, sur routes et arrivée au même endroit que le départ. Engagement 12€ et 14 le jour même hors repas et spectacle. Retrait des dossards au Décathlon Boulevard FUON Santa 06340 La Trinité de 17à 19h. Course d environ 10 km sur routes (300 D+) .Ouverte aux hommes et femmes, licenciés ou non (certificat obligatoire) inscription possible le jour même si dossard dispos. Course enfants 17h30 à 18h

LES FOULEES BIOTOISES 8 KM **BIOT(06)**

DIMANCHE 7/07/2019 - **Organisateur:** – www.biot-ac.net Inscriptions: par mail: andres.garcia2@wanadoo.fr andres.garcia@wanadoo.fr Course en deux boucles de 4Km. Inscription soit en ligne sur le site du Club www.biot-ac.net ou par courrier avec la fiche d'inscription ou par e-mail info@biot-ac.net

CROMAGNON TRAIL 23 - 48 km **LIMONE Italie / BREIL MENTON**

DIMANCHE 7/07/2019 - **Organisateur :** CDCHS 06 ADTRB – Contact : 04.93.04.22.20
richard.colson@adtrb.fr – mail : cd06chs@aol.com www.crotrail.com Départ de Vernantes le 7 à 8h pour le 48 et départ le 7 à 10H de Limone pour le 23Km - Arrivée à Limone pour les 2 parcours. Toutes les infos sur: www.cromagnon-extremerace.net ou www.crotrail.com

ROCABIERA TRAIL 15,5 KM D+1050 m **ROQUEBILLIERE (06)**

DIMANCHE 7/07/2019 - **Organisateur :** Contact :Stéphane OTTO-BRUC - ☎06.30.45.54.02
Renseignements et inscription sur le site www.vesubietrailclub06.com – mail : traildesabeilles@gmail.com Départ à 9h30, rendez-vous place de Roquebillière, engagement 16€. Pan bagnat boisson et dessert 6€ à réserver en avance. Festin le soir

FOULEE DE COTIGNAC 5 - 10 KM **COTIGNAC (83)**

DIMANCHE 14/07/2019 - **Organisateur :** Cap Garonne Organisation – ☎ 06.80.67.60.11
dulac.jeff@gmail.com cap.garonne@gmail.com Renseignements : villa Diafa Saurin Christophe ☎ 06.42.70.68.46
06.80.67.60.11 - Inscriptions : par retour bulletin, téléchargeable sur <http://cap-garonne.com/> (rubrique : nos courses) à Cap Garonne Organisation, 579 avenue Jean Moulin, La Bâtie, 83220 Le PRADET Chèque à l'ordre de CAP GARONNE ORGANISATION (CGO)– à Toulon : Terre de Running, 7 rue Berthelot, chez Running Conseil Le Mermoz, Av. Jean Mermoz à Ollioules – en ligne sur www.kms.fr sur place le jour même à partir de 15h Retrait des dossards au même endroit - Départ commun 5 et 10km à 18h cours Gambetta – Engagement : 12€, le jour même : 15€ pour le 10km et 8 puis 10€ pour le 5km - Courses enfants gratuites : départs : 17h00 – Repas et bal du 14 juillet organisé par la Mairie, ne fait pas parti de la course, à réserver à la Mairie si intéressé

AURON MOUNTAIN TRAIL 6 - 13 - 21KM **AURON (06)**

DIMANCHE 14/07/2019 - **Organisateur:** – www.mountain-trail.fr contact@mountain-trail.fr ☎
06.68.37.28.15 Modalités d'inscription (site, adresse courrier, N° téléphone, mail, contacts). www.mountain-trail.fr.
Place Centrale d'Auron - Trail 12 et 6 Km, Départ Dimanche 14 Juillet 9h30. - Cross pour enfant, 1km, 2km et 3km, départ 14H00 Samedi 13 Juillet. Engagement : Trail 21Km en cours de validation mais peut ne pas avoir lieu. Trail 13 Km : 15€ jusqu'au 12/07 (buffet froid inclus) - Trail 6 Km : 10€ jusqu'au 12/07 (buffet froid inclus) - contact@mountain-trail.fr // inscription@mountain-trail.fr. Vérifiez si le 21 a été validé. Bénévoles demandés, si cela vous intéresse contactez 0668372815

VILLAGE TRAIL 9 et 12KM **LA COLLE SUR LOUP (06)**

JEUDI 18/07/2019 **Organisateur:** Azur sport organisation communication@azur-sport.org 04.93.26.19.12
www.azurrunningtour.org Départ : Courses enfants 19h : 800 m (5-9 ans) | 19h15 : 1,6 km (10-15 ans) **Départ :**
Village Trail 20h : 8 km allure libre (sans certificat médical) - 8 km chrono et 12 km chrono (à partir de 16 ans) **20h30** Ravitaillement d'arrivée **20h30**. Apéritif festif (Bières et grillades) **21h30**. Infos et inscription sur <http://www.villagetrailacollesurloup.com/> www.sport-up.fr engagement 12km 15€ puis 19, 8km 10€ puis 14

HISTORIC RUN CORRIDA 6 KM **VILLEFRANCHE SUR MER (06)**

SAMEDI 20/07/2019 - **Organisateur :** sports@villefranche-sur-mer.fr – Contact : ☎ 04.93.76.33.51
heure de départ du 6km 19h engagement 15€ repas compris, marche commentée de 3km départ 18h15 10€ repas compris le parcours va légèrement changer il y a un repas comme l'année dernière sous le chapiteau, partenaire via internet pour les inscriptions sur www.sport-up.fr et par courrier

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2019

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

FREE RACE BRIGNOLES 11-24KM BRIGNOLES(83)

SAMEDI 20/07/2019 06.26.55.20.55 free.race.brignoles@gmail.com Inscription : SPORTTIPS.FR Deux courses : 11Km 250D+ et 24Km 1000D+. 11Km : 10Euro (12Euro sur place le jour de la course). 24Km : 18Euro (20Euro sur place le jour de la course). Départ 20h devant l'école Marie Curie de BRIGNOLES

LES SOMMETS DE CAUSSOL 6-15-29,5KM et marche nord/ 18,5 CAUSSOL(06)

DIMANCHE 21/07/2019 – **Organisateur** : – Renseignements : www.caussols.fr ☎ 06.10.28.80.22 charles.baldaccini@hotmail.fr - letraildessommetsdecaussols@orange.fr : Inscriptions sur site www.sport-up.fr ou www.athle.org ou par courrier avec chèque à l'ordre de « trésor public » à Mairie de Caussols 76 place Derégnacourt 06460 Caussols. 29,5 Km, 25€ départ 9h - 15 Km, 15€ départ 9h - 6 Km, 8€ départ 10h – 18,5Km marche, 15€ départ 8h30. Inscriptions possibles le jour de la course, supplément 5€. Départs du pré en face Mairie. Pasta partie comprise dans le prix de toutes les courses, accompagnateurs 10€. Course en semi auto suffisance, gobelet obligatoire.. Aucune inscription par téléphone. Les tarifs inscriptions ci joints sont ceux de 2018, à vérifier pour 2019

ASCENSION DE LA BONETTE 28 KM ST ETIENNE DE TINEE (06)

DIMANCHE 28/07/2019 - **Organisateur** : Association pour la route de la Bonette – **Renseignements** : Nathalie et Hervé Jacquot ☎ 06.62.46.25.93 ou 06.12.49.08.64 - Inscriptions : par retour bulletin téléchargeable sur www.auron.com ou www.saintetiennedetinee.fr par mail course_bonette@orange.fr ; en ligne sur www.le-sportif.com ; ou sur place au PC course le samedi 27/07 de 15h à 19h et pas d'inscription le matin de la course – **Aucune inscription par téléphone** – Départ : 7h00 – Engagement : 15€ ; **le samedi** : 20€ - Temps limite : 4h30 – Limité à 300 participants

AOUT 2019

LES BOUCLES DU CHATEAU 10KM TOURVES (83)

VENDREDI 02/08/2019 - **Organisateur** : – Renseignements: samuelbonaudo@sfr.fr ☎06.13.25.03.46 – JM Constans 06.30.82.80.44.com <http://lafoule.com> Boucle dans le village avec 3 bosses de 500 m chacune au km 1,5, 5,5 et 8. Départ devant esplanade dans le village avant la montée du château, puis encore 2 passages avant l'arrivée. Possibilité de courses à 9h30. Engagement : sur le site internet <https://www.runergy.fr/inscription> et sur place le jour de la course

ANNULÉE

COURSE DES MILLE PATTES 10.6 KM LE THORONET (83)

SAMEDI 3/08/2019 - **Organisateur** : Le Foyer Rural : Inscriptions : Mme Nicole Le Berre : ☎04.94.60.13.49 ou 06.03.07.17.86 ; par mail : philippe.leberrel@orange.fr – Départ : 18h30 place de la Mairie – Engagement : 12€ (repas compris, dans la cour des écoles) ; le jour même 14€ - Repas accompagnateur 14€. **Comment s'y rendre** : A8 direct. Aix, puis A57 direct. Le Luc-Toulon, sortie 13 le Cannet-des-Maures et prendre la D17 ; à proximité du Luc, continuer sur la D17 jusqu'au Thoronet.

COURSE DE SAINT HONORAT 16,6 KM SAUZE (06)

SAMEDI 03/08/2019 - **Organisateur** : Comité des Fêtes et Bertolotti Gérard gerard.bertolotti@gmail.com 04.93.05.51.86 – ☎ 06.74.58.70.89 – Inscription sur place le matin de la course – Départ : 9h30 – parcours sur bitume et sentiers – **Comment s'y rendre** : prendre la D6202 (route de Grenoble) direction Valberg, passer Puget-Théniers, Entrevaux, continuer puis direct. Guillaumes ; à la sortie du village, prendre le pont à gauche juste avant le tunnel.

TRAIL DE L'ENERGIE 7 et 14 KM SAINT-ETIENNE DE TINEE (06)

SAMEDI 03/08/2019 - **Organisateur** : noel.ferreri@free.fr ☎ 06.10.25.26.11 Mail de l'association : noelferreri@aol.com Autre contact : Dominique DREUILLE, co-organisatrice, 06.72.04.31.14 Inscription possibles sur place si dossards dispos (maximum 200 participants). Inscription par retour bulletin téléchargeable avec toutes infos sur le site www.saintetiennedetinee.fr ou par internet sur www.running06.com ou par téléphone 06.10.25.26.11 ou mail à noelferreri@aol.com . Course 7Km D+700m départ 9h30 place du village, engagement 15€ repas compris. Course 14Km D+1400m départ 9h place du village, engagement 18€ repas compris. Marche 7Km départ 9h05 place du village, engagement 15€ repas compris. Possibilité repas accompagnants 15€. Repas au resto Le Regalivou. Fiche également sur <https://www.facebook.com/traildelenergie/>

LA VERTICALE HAUT VIAL 7KM REVEST-LES-ROCHES (06)

DIMANCHE 04/08/2019 - **Organisateur** : - damienfichel@gmail.com - Ouverture des inscriptions le 1er mai par internet via le site : www.laverticalehautvial.com. Par courrier : comité des fêtes de Revest-les-Roches, 3 place Saint-Laurent, 06 830 Revest les Roches. Par mail: laverticalehautvial@gmail.com Renseignements par téléphone: 06 50 69 95 80 Damien FICHEL. Retrait des dossards 7h à 8h, départ liaison 1 à 8h30

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2019

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

LA CRAURIDA pédestre de la ST LAURENT 9 KM OLLIOULES (83)

DIMANCHE 04/08/2019 - **Organisateur :** www.capgaronne-ollioules.jimbo.com
Gerard.benvenuto@free.fr ☎ 06.61.29.94.78 C'est une course en couple. Sur un circuit de 3 kms, le premier coureur du couple fait la première boucle, puis donne le relais au second puis ils repartent ensemble pour un troisième tour. Départ le dimanche 4 Août 2019 à 8h45 place Jean Jaurès. Les récompenses aux trois premiers couples mixtes, femmes et hommes. Pas de classement par catégorie. Engagement par équipe de 2

LES BOUCLES DE L'ISSOLE 11.2 KM SAINTE ANASTASIE (83)

DIMANCHE 11/08/2019 - **Organisateur :** 06.72.15.88.17- Inscriptions : par retour bulletin ; par Email : lepreux.patricia@gmail.com ; en ligne sur www.kms.fr – par courrier à Lepreux Patricia 60 impasse Eugène Boudin 83130 LaGarde, en Mairie de Sainte Anastasie par téléphone et chez Terre de running rue Berthelot à Toulon et sur site www.terrederunning.com et le jour même – Départs : 8h30 Rando Ste Anastasie association organisation du Faron Tel: 06-89-55-51-76 – contact : Patricia Lepreux : ☎ 06pour le circuit randonnée de 10 km sur GR marche (sans classement) , 8h40 pour la marche nordique sur circuit coureurs et 9h00 départ coureurs – Engagement : 10€ et 5€ pour le repas, et 12€ le jour même + 5 si repas voulu pour coureur. Repas accompagnateurs 8€ - Courses gratuites enfant départ 11h.

Verticale du petit Maneirou 4KM 850mD+ St Dalmas de Valdeblore (06)

DIMANCHE 11/08/2019 - **Organisateur :** Renseignements et inscriptions sur: contact@vesubietrailclub06.com infos sur Vésubie trail ☎06.15.81.48.50 – et Christophe Ciais ☎06.17 46 62 37 c.ciais@orange.fr Inscription et repas gratuit, limité à 120 coureurs départ 10h

LA COURSE DES CIMES D'AURON 12,3 KM Saint Etienne de Tinée (06)

DIMANCHE 11/08/2019 - **Organisateur :** Office du tourisme – Renseignements ☎ 04 93 23 02 66 jc.desens@orange.fr 06.88.47.12.78 Richard Martinez 06.20.69.89.49 et Inscriptions : bulletin téléchargeable sur www.auron.com dans Station en live « événement » réception jusqu'au 10/08. Sur place le samedi de 15h00 à 19h00 place centrale et le jour même de 8 à 8h45 – Départ : 9h15 place centrale ; Arrivée au sommet du télésiège du Blainon (2100m) D+ 950m- Engagement : 12€

CORRIDA PEDESTRE 8,2 KM GUILLAUME (06)

MERCREDI 14/08/2019 - **Organisateur:** Renseignements et inscriptions : Olivier Bedene ☎06.30.97.17.82 mail olivier.bedene@gendarmerie.interieur.gouv.fr et sur www.aromsazur.com course enfants de, 7à 12 ans départ 18h15, 1km, gratuite. Départ course adulte 18h30 place du Général DE GAULLE, engagement 5€ et 8 le jour même.

TRAIL GAUDISSERT 14 KM PELASQUE (06)

DIMANCHE 18/08/2019 - **Organisateur :** Comité des fêtes de Pélasque– Véronique Cornillon: ☎ 06.25.35.72.57 ; Les informations sur la course seront disponibles sur le site www.vesubietrailclub06.com/trail-de-gaudissart/ et les inscriptions se feront en ligne sur www.sport-up.fr ou bien sur place le jour de la course (pas d'inscription par courrier). Pour tous renseignements, les coureurs peuvent me contacter par mail à l'adresse traildegaudissart@gmail.com ou par téléphone (Véronique CORNILLON). Il y aura un trail de 14 km pour 850m D+ (12 euros) et aussi une randonnée découverte non chronométrée (environ 5 km au tarif de 5 euros). Pour le repas, les coureurs et marcheurs pourront réserver leur pan bagnat et une boisson pour 6 euros lors de l'inscription.

TRAIL DE L'ESCOUSSIER 14 - 21KM SAINT AUBAN (06)

DIMANCHE 18/08/2019 - **Organisateur :** A.O.M.A. – Renseignements : ☎06.60.90.99.80 – jm2grasse@gmail.com Inscription uniquement en ligne sur www.timingzone.com via www.aoma.fr – Départ 21km à 8h30 et 14km à 8h45 en bordure RD 2211, 255 chemin St Alban à St AUBAN près du camping la Pinatelle – Engagement 14 et 21 : 18€ - accompagnant repas : 8€ - Temps de course limité à 4h00 – Dénivelé +/- de 1300m le 21 et 1000 le 14 – *Comment s'y rendre :* A8, sortie Cagnes/mer et direct. Vence, Tourrettes-sur-Loup, Pont du Loup, Gréolières, St Auban.

LES FOULEES NEOLAISES 13 KM NEOULES (83)

DIMANCHE 25/08/2019 - **Organisateur :** Les Foulées Néoulaises – Inscriptions : Patricia LEPREUX : ☎06.72.15.88.17 ; par mail : lepreux.patricia@gmail.com ; en ligne sur www.kms.fr ou www.terrederunning.com – par courrier à Lepreux Patricia 60 impasse Eugène Boudin 83130 LaGarde, en Mairie de Néoules et chez Terre de running rue Berthelot à Toulon Départ : 9h00 – Engagement : 10€ ; le jour même : 12€ - Epreuve en 2 boucles Repas coureur 6€ et accompagnateur 8€ sur réservation – Egalement un circuit marcheurs et marche nordique de 13Km départ 8h30 + course pour enfants – *Comment s'y rendre :* A8 direct. Aix, puis l'A57, sortie 10 direct. Cuers, à proximité prendre la D43, puis continuer sur la D68 jusqu'à Néoules.

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2019

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

COURSE DE LOUCH 13 KM ISOLA VILLAGE (06)

DIMANCHE 25/08/2019 - **Organisateur** : l'Union Sportive Isolienne - Renseignements : ☎04.93.23.23.23 - jeanlouis.agnelli@houtlook.fr Inscription : par retour bulletin et sur place le jour même - Départs : 9h30 pour les marcheurs ; 10h pour les coureurs - Engagement : 8€ - Dénivelé +/- 425m - Parcours sur route et piste - Offert à tous les participants : billet d'entrée à Aquavallée - Comment s'y rendre : prendre la D6202 (route de Grenoble) direct. Puget-Théniers puis au pont de la Mescla prendre la D2205 direct. Isola Village.

SEPTEMBRE 2019

TRAIL PER CAMI 13 - 27 KM BELVEDERE (06)

DIMANCHE 01/09/2019 - **Organisateur** : l'Office de Tourisme de Belvédère ☎04.93.03.51.66 - tourisme@mairie-belvedere.fr - Renseignements Alex Robini ☎ 06.15.81.48.50 - inscriptions en ligne sur www.vesubietrailclub06.com par www.sport-up.fr - Départ 27km à 8h30 Départs 13KM: **9h** marcheurs ; **10h** coureurs - Epreuve sur pistes et chemins, en auto suffisance dans la Gordolasque ; dénivelés : +1050m et 2150 - Repas 8€ sur réservation. Comment s'y rendre : prendre la D6202 jusqu'à Plan du Var, puis la vallée de la Vésubie direction St Martin -Vésubie, Roquebilère puis Belvédère.

LES 10 KILOMELETTES 10,142 KM FREJUS (83)

SAMEDI 07/09/2019 - **Organisateur** : Association du Comité de Jumelage de Fréjus - ☎ Yves Brenier 06.60.04.89.55 - yves.brenier@bbox.fr Inscriptions sur site www.sporttips.fr www.runningdefi.com/inscription ou sur place. Départ : 18h00 - de la place de la poste à St Aigulf. Engagement : 12€ - Soirée festive d'après course - Soupe d'oignons le samedi soir. **Important** : la dégustation gratuite de l'omelette se fait le dimanche, journée festive.

COURSE DU TROPHEE 14,5 KM LA TURBIE (06)

DIMANCHE 08/09/2019 - **Organisateur** : ASCT : ☎04.93.41.15.65 course.turbie@free.fr Renseignements sur site <http://course.turbie.free.fr/> Mr Roman. Inscriptions sur site jusqu'au 7 septembre 12 heures ou par courrier à Roman Victor, 192 chemin des Revoires 06320 LA TURBIE avant le 7 septembre avec chèque de 12€ à l'ordre de l'ASCT course et sur site par internet. Départ marcheurs 14,5km à 8h45, coureurs 9h45 et marche nordique de 10km à 9h30. Départ Place Neuve, sous la Mairie de La Turbie (**départ parking du Mont Fourche au plateau de la Justice pour la Marche Nordique qui sera pratiquement sans dénivelé**) Inscriptions sur place limitées à 50 coureurs et pas d'inscription sur place pour la marche nordique. Engagement 12€ course et marche 14,5km et 7€ marche nordique

FOULEE DU LITTORAL 4 - 11KM D+ 180m annulée LE RAYOL CANADEL (83)

DIMANCHE 8/09/2019 - **Organisateur** : contact@visitrayoleanadel.com Comité des fêtes 04.94.05.51.30 - 06.51.56.79.27 jplboemare@free.fr - Inscriptions : Office du Tourisme ☎04.94.05.65.69 - www.lerayolcanadel.fr . sur site www.sporttips.fr mail à la mairie mairie-du-rayol@wanadoo.fr :[<https://www.facebook.com/mairiedura...>] - Départ : 9h - Engagement : 11€ et 13€ le jour même - Course inscrite au "Challenge départemental" du Var dans un cadre exceptionnel. Départ et arrivée place Michel Goy au Rayol devant l'Office du tourisme Course ouverte des cadets aux masters Nombreux prix (aux vainqueurs et tombola)2 ravitaillements aux 5 è et 7è km et à l'arrivée.

LA FOULEE DES GAZELLES 6,4 KM SOLLIES VILLE (83)

DIMANCHE 8/09/2019 - **Organisateur** : Association foulée des gazelles Office des Sports de la Ville de Toulon - renseignements : Office des Sports ☎06.12.90.05.82 - 06.77.77.11.17 - 06.26.14.13.53 - 04.94.91.66.37 **Important** :**départ du domaine de la Castille RD 554 commune de SOLLIES ville route de LA CRAU** contact@os-toulon.org et lafouleedesgazelles@gmail.com - inscriptions en ligne sur www.kms.fr , par retour flyer avant le 7/09 ; sur le site www.lafouleedesgazelles.com , chez terre de running à Toulon . Pas d'inscription sur place - Départ 9h30 Engagement : 15€ jusqu'au 07/09 puis 18 après - Course ou marche réservée aux féminines - Epreuve organisée pour la lutte contre le cancer du sein.

ASCENSION DU COL DE BRAUS 9 KM TOUET DE L'ESCARENE (06)

SAMEDI 14/09/2019 - **Organisateur** : APS 06 ET ASCT - Renseignements ☎ Mairie 04.93.91.73.73 - 04.92.04.03.81 aps06nice@gmail.com et mairietouetdelescarene@wanadoo.fr Inscriptions : 06.77.78.88.17 Mairie 04.93.91.73.73 , mail mairie : mairietouetdelescarene@wanadoo.fr et sur sites www.touetdelescarene.fr et www.sport-up.fr jusqu'au 12/09 . Les inscriptions par courrier sont à adresser en mairie avant le 06/09/2019. Adresse : Mairie de Touët de l'Escarène - 1 rue du Four - 06440 TOUET DE L'ESCARENE Engagement, course des As et marche nordique 10€, repas coureurs 5€, accompagnateurs 10€ enfants 7€. Départ course des As et course relais 16h15, marche nordique 16h. Départ de la gare SNCF de Touët et navette gratuite pour redescendre du Col.

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2019

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

TRAIL DES ALPES MARITIMES 9 - 13 - 25 - 45 KM SOSPEL (06)

SAMEDI DIMANCHE 14-15/09/2019 - **Organisateur :** Association Raid du Mercantour www.trail06.com richard.colson@orange.fr Renseignements : 06.86.84.50.04 **Dimanche** Départ 45Km 7h45, engagement, repas compris, 35€ avant le 15/06 puis 40 € ET 45 € après le 06/09. Départ 25Km 9h45, engagement, repas compris 25€ avant le 15/06 puis 30 € et 35 € après le 06/09. Départ 13Km 10h30, engagement, repas compris, 20€ avant 15/06 puis 25 et 30 après le 06/09. Inscription en ligne avec toutes les infos sur le site www.trail06.com. Par ailleurs, le **samedi** 14/09 à lieu La Sospeloise de 9Km à 17h non inscrite au challenge Spiridon, engagement : 10€ avant le 15/06 puis 15 € après

ECO TRANS BLEUE 16,5 KM LES 2 COLLINES 9,4 KM LE PRADET (83)

DIMANCHE 15/09/2019 - **Organisateur :** Cap Garonne Organisation et l'OMS du Pradet – Renseignements : dulac.jeff@gmail.com ☎06.80.67.60.11 – Nouveaux parcours. Inscriptions : par retour bulletin, téléchargeable sur www.cap-garonne.com ; en ligne sur www.kms.fr ; aux foulées d'Hyères à Hyères , Running conseil Le Mermoz Av Jean Mermoz à Ollioules, terre de running 8 rue Berthelot à Toulon le samedi à office du tourisme place de la poste du Pradet et le jour même à l'espace des arts– Départs : **9h00** pour les **2 Collines(9,4km)** et **l'Eco Trans Bleue (16,5km)** – Engagement : **12€** les 2 Collines jusqu'au 1/09, 14€ après et 17 le jour même ; **15€** l'Eco Trans Bleue jusqu'au 1/09, 18 après et 22 le jour même – Egalement marche nordique et randonnée au programme **12€** départ 8h30 et 10 kms la **Marche Bleue / marche nordique** (chronométrée) ou **Rando** (allure libre). 90% des 2 parcours en pleine nature, superbes vues du littoral. Engagement 10€.

THE BLOOD RUN 7,2 - 14,4KM SOLLIES PONT (06)

DIMANCHE 15/09/2019 - **Organisateur :** francois.roche17@orange.fr 06.85.93.41.12 _ 06.72.15.88.17 Inscription uniquement sur le site de www.sporttips.fr ; coût de l'inscription 10 euros, ou sur place le jour de la course s'il reste des dossards - 3 courses: une pour les marcheurs de 7, 2 km (1 boucle) départ 9h00; une pour les handi fauteuils de 14 4 km (2 boucles) départ 9h00 et une course ouverte à tous de 7.2 km (1 boucle) départ vers 9h20. 350 dossards pour l'ensemble des courses

LA PISTOLLE 5 - 10KM BRIGNOLES (83)

SAMEDI 21/09/2019 - **Organisateur :** – Renseignements: sp@brignoles.fr ☎ 04.98.05.93.87 - La course de la Pistolet se déroulera le samedi 21 septembre 2019, à partir de 15h00. Départ Place Caramy ou Place Saint-Pierre. Il s'agit d'une course de 5 et 10 kms. Le parcours est situé en centre-ancien et centre-ville (boucle de 2,5 kms). Les flyers pour les inscriptions sont en cours d'édition. L'inscription est gratuite et nous vous attendons nombreux.

Les boucles LAURENTINES 5 - 10Km ST LAURENT DU VAR(06)

SAMEDI 21/09/2019 **Organisateur :** contact : sl-athle@club-internet.fr G Corniglion 04.89.08.60.54 stade Laurentin Athlétisme. Infos page facebook boucles Laurentines Samedi 21 septembre 2019 Inscriptions : 12€ avant le 18/09, 14€ sur place. Infos et lien sur page Facebook : stade laurentin athlétisme. Mail de renseignements stadelaurentin.athletisme@yahoo.fr

TRAIL de TOURETTES SUR LOUP 18 KM TOURETTES SUR LOUP (06)

SAMEDI/DIMANCHE 21/22/09/2019 - **Organisateur :** ☎06.61.16.24.18 Contact : Course du paradis le samedi 5€ Départ du pont de Tourrettes sur Loup toutes les 30 secondes de 10 à 12h pour ce demi km vertical www.traildetourrettesurloup.com Site : traildetourrettesurloup@gmail.com Infos sur site et facebook <https://www.facebook.com/traildetourrettesurloup> Dimanche : Départs au niveau du parking place centrale à Tourrettes sur Loup. Départ du Trail des puys 12€. 9h30 nouveau parcours de 18km et 1000m de dénivelé. Consultez toutes les infos sur le site : www.traildetourrettesurloup.com

10KM et semi DES VIGNOBLES 10 et 21KM ST MAXIMIN LA STE BAUME (83)

DIMANCHE 22/09/2019 - **Organisateur :** S.M.A.C. – Renseignements et inscriptions : ☎ Toutes infos sur www.smac83-semivignobles.com www.smac83.com ou tel 07.85.93.17.99 - smac83470@gmail.com et sur le site www.saintmaximinathleticclub.com – Inscriptions : par retour bulletin téléchargeable sur le même site et envois à : SMAC à la MJA bd REY 83470 Saint Maximin ou en ligne www.sporttips.fr ; sur place le jour même dans la limite des dossards disponibles – Départs du pré de foire: **9h** le semi et **9h45** les 10km – Engagements : 12€ le 10km puis 15 y compris le jour même ; 20€ le semi puis 23 y compris le jour même – épreuves ouvertes aux handisports mais pas aux marcheurs .

10 KM DU PAYS DE FAYENCE 10 KM FAYENCE (83)

DIMANCHE 29/09/2019 - **Organisateur :** E.P.F. athlétisme Fayence – Renseignements : ☎06.71.22.63.24 ou par email epfathle@gmail.com - Inscriptions avant le 28/09/2019 sur www.le-sportif.com - 10Km, 15€ Départ 9h45 collège de Fayence. Egalement marche nordique de 5,25km et parcours libre de 5,25km à 9h15, 12€.

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2019

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

LES 10 KM DE TAMARIS 10 KM LA SEYNE SUR MER (83)

DIMANCHE 29/09/2019 - **Organisateur** : CSM Seynois ; section Athlétisme – Contact : Laurent Sanchez ☎ 06.17.45.52.52 - 09.67.48.16.49 - athle@csmseynoies.fr csmaths@gmail.com Course qualificative aux championnats de France 2019 ouverte aux licenciés et non licenciés. Le départ se ferait sur la route de Saint Mandrier entre le chantier IMS et le rond-point de Saint Mandrier, ils emprunteront la route de La Seyne à Saint Mandrier puis suivront la corniche de Tamaris jusqu'au rond-point de l'avenue Casanova et reviendront finir leur parcours par la piste cyclable allée de la petite mer dans l'enceinte de Circoscène. Départ 9h engagement 15€ et 20 après le 27/09 Inscritptions sur www.kms.fr et <https://www.tourisme-ouestvar.com/course-pedestre-les-10-km-de-tamaris.html> Site Internet "CSMS La Seyne athlétisme "

BERNE TO RUN 6 - 12KM LORGUES (83)

DIMANCHE 29/09/2019 - **Organisateur** : – Renseignements: samuelbonaudo@sfr.fr ☎06.13.25.03.46 - Modalités d'inscription (site internet château de Berne.com, adresse courrier à : RONDE DES VIGNOBLES, 694 ch des VEYS, 83390 CUERS imprimer le visuel sur le site internet pas de téléphone mail sbconsult@sfr.fr , contacts Samuel BONAUDO). Lieu Chateau de BERNE Rte DE LORGUES et heure de départ course 10H pour la Rando+ 6 et 12km, 14h Animation enfants 1km, Run and bike 13km à 14h30. Engagement : prix course 10 € Rando et 6km puis 13€ après le 25/09 et 14€ pour le 12km puis 17€ après le 25/09 et enfin Run and bike 30€/équipe et 35€ après le 25/09

Trail HERVE GOURDEL 10Km ST MARTIN VESUBIE (06)

DIMANCHE 29/09/2019 - **Organisateur** : www.association-herve-gourdel.org info@association-herve-gourdel.org fgrandclaude@me.com . Mairie de St Martin Vésubie Place de Gaulle 06450 St Martin. Informations : Aline : 06 03 31 14 31 (8h / 20h) – Françoise : 06 83 43 01 19 (16h / 20h – Jeu 8h / 20h) . Info sur page Facebook de l'association. Trail pour personnes handicapées et uniquement accompagnants des personnes handicapées

OCTOBRE 2019

LA RONDE DES VIGNOBES 11Km CUERS(83)

SAMEDI 05/10/2019 - **Organisateur** : Association ronde des vignobles – Contact samuelbonaudo@sfr.fr 06.13.25.03.46 toulon@enduranceshop.com www.creasports83.com - Inscritptions : par bulletin sur site. Course, départ 14h45 du centre de Cuers, pas de classement, grand tirage au sort pour tous, une bouteille pour les dégustés. Engagement : 16€ jusqu'au 01/10 puis 20€ après et sur place sans limite des dossards disponibles Contact : www.ronde-des-vignobles@sfr.fr

KM VERTICAL 5,4 KM 1017D+ GORBIO (06)

SAMEDI 5/10/2019 - **Organisateur** : A.S.Gorbio – Renseignements ☎ 04.92.10.91.26 – 06.77.41.72.99 – 06.68.26.80.47 asgorbio@orange.fr 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 – Inscritptions : par courrier à : Fabrice URSINI, 236 rue Antoine Pégliion, Bat Villa Floria 1 06190 Roquebrune Cap Martin bulletin téléchargeable sur www.asgorbio.com et sur www.timingzone.com 1^{er} départ 8h45 puis toutes les 30 secondes LIMITE A 150 dossards. Engagement 12€ Lien inscriptions en ligne K.V : <https://www.timingzone.com/apps/competitions-detail.php?id=474>

TRAIL Endurance Shop DE GORBIO - 16 - 42 KM GORBIO (06)

DIMANCHE 6/10/2019 - **Organisateur** : A.S.Gorbio – Renseignements : ☎ 04.92.10 91.2 6– 06.77.41.72.99 – 06.68.26.80.47 asgorbio@orange.fr 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 – Inscritptions : par bulletin téléchargeable sur www.asgorbio.com à retourner avant le 04/10 à : Fabrice URSINI, 236 rue Antoine Pégliion, Bat Villa Floria 1 06190 Roquebrune Cap ; sur internet : www.timingzone.com – Départs : 7H30 pour le 42km, 2900m d+ ; 9h30 pour le 16km marche ; 10h30 pour le 16km course, 900m d+ ; 11h00 pour le 9.5km course, 587d+ - Engagements : 23€ pour le 42km ; 11€ pour les 16km marche et 16€ pour les 16 km course ; 12€ pour le 9.5km – courses natures en semi autosuffisance – Lien inscription en ligne Trail: <https://www.timingzone.com/apps/competitions-detail.php?id=475>

TRAIL DE L'ESCARELLE 13 ET 24 KM LA CELLE (83)

DIMANCHE 06/10/2019 - **Organisateur** : Renseignements : ☎06.74.84.93.25 traildelaloube@gmail.com Inscription sur Sporttips.fr ou par courrier à court-Forest chez florent Rouffignac, 18 rue Clémenceau, 83136 La Roquebrussanne. Contact : Florent Rouffignac 06 74 84 93 25 ou traildelaloube@gmail.com Trail (championnat du Var FFA) 24km 1250D+ départ 9.00 du château de l'Escarelle / 25€ repas compris (jusqu'au 29 sept) Trail : 13km 450D+ départ 9.30 du château de l'Escarelle / 15€ sans repas Marche Nordique non chronométrée 13km 450D+ départ 9.35 du château de l'Escarelle 10€ sans repas. Infos diverses : page facebook.com/traildel'escarelle. Blog : trailelescarelle.blogspot.fr

LES FOULEES DE MANDELIEU 5 - 10 KM MANDELIEU (06)

DIMANCHE 6/10/2019 - **Organisateur** : Running 06 cannes@foules.com ☎ 04.93.47.53.40 10 km dans l'incroyable terrain de jeu de la ville de Mandelieu. 5 km pour les femmes de course/marche également possible. Sur chaque inscription 1 euro est reversé aux associations locales qui militent contre le Cancer du Sein. 10km départ 9h. La Mandolocienne chronométrée 5km départ 9h10 idem pour la non chronométrée. www.running06.com

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2019

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

LA FOULEE ROSEE 10 KM PUGET SUR ARGENS (83)

DIMANCHE 6/10/2019 - **Organisateur:** Contact c.macagno@mairie-puget-sur-argens.com ☎
06.88.77.28.92 - 04.94.19.55.29 Voir sur site www.pugetsurargens-tourisme.com La course : Départ à 10h. Une course « mixte » chronométrée d'une distance de 10km sous la forme d'une boucle empruntant environ 6km de sentiers, pistes à travers les vignes et les terres agricoles de la plaine de l'Argens et les voies publiques. Balade rosée (randonnée pédestre): Départ à 8h30. Même parcours que la course. Les inscriptions se font en ligne sur www.sporttips.fr et le prix s'élève à 13 euros. 2 € par inscription seront reversés à une association venant en aide aux personnes atteintes du cancer du sein.

GRAND PRIX DE GAIRAUT 12.6 KM NICE (06)

DIMANCHE 6/10/2019 - **Organisateur :** Pierre Astraudo Comité Intérêts de Gairaut ; ☎ 04.93.01.56.79 ou 06.98.23.73.37 - aspigiel@orange.fr - Départ : 9h15 cascade de Gairaut - Engagement : 10€ - une boucle vallonnée de 6.3 km à effectuer 2 fois - Un parcours d'une boucle départ même heure est organisé pour les féminines qui désirent le faire ainsi que les benjamins. Pas de classement par catégorie pour la course d'une boucle. Challenge Métropole - Courses enfants : A partir de 11h

COURIR POUR UNE FLEUR 9,6 KM - 21,1 KM JUAN LES PINS (06)

DIMANCHE 13/10/2019 - **Organisateur :** Le service des sports de la Ville d'Antibes E.R.A Antibes sports.manifs@ville-antibes.fr athlanti2@club-internet.fr isacharpiot@gmail.com Renseignements : ☎ 04.92.90.53.40, 06.68.60.05.95 Inscriptions : bulletin téléchargeable sur www.antibes-juanlespins.com ou en ligne dès fin juillet sur www.sport-info.com www.le-sportif.com Départ commun : 10h00 du square Gould à Juan les Pins engagement 8€- Courses gratuites mais limitées en nombre pour les enfants : premier départ à 8h30 - Aucune inscription sur place - limité à 4000 participants pour les 2 épreuves - Une ou deux boucles suivant la distance choisie, en grande partie en bord de mer autour du cap d'Antibes. Remise des dossards le samedi 12/10 de 14 à 19h avec possibilité de dernières inscriptions. Retrait des dossards le jour même de 7h30 à 9h45

AVIVA TRAIL 5 - 10 - 21 KM HYERES (83)

DIMANCHE 13/10/2019 - **Organisateur :** Association Hyères Running - Infos sur : ☎ 04.94.65.19.75 eymery-navarro@aviva-assurances.com et sur www.aviva-trail-de-hyeres.fr Inscriptions sur www.sporttips.fr - par courrier, bulletin téléchargeable sur le site - Chez AVIVA 36 Avenue des Iles d'or 83400 Hyères - Sur place au Park Hotel 83400 Hyères de 10 à 17h le 17/10 - le jour même sur place si dossards disponibles. Départ commun place Clemenceau 9h. Engagement 21Km : 18€ et 23€ le jour même - 10Km : 13€ puis 18€- 5Km : 8€ puis 12€. La possibilité de faire AUSSI le 21 km en DUO pour + de plaisir à 2 - 34€ pour 2 et 44 le jour même et aussi pour le 10km 24€ pour 2 et 34 le jour même ;

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

TEST à l'EFFORT

Centre Régional de Biologie et Médecine du Sport Parc Charles Ehrmann
☎ : 04.93.18.08.98 Fax : 04.93.83.06.30 E-mail : crbms@wanadoo.fr

PENSEZ A VOUS INSCRIRE A L'AVANCE A CHAQUE COURSE POUR FACILITER LE TRAVAIL DE L'ORGANISATEUR ET EVITER DE PAYER UN PRIX ELEVE.