

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 30 JUIN 2022 -

Tr, En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

AVRIL 2022

PROM CLASSIC 10 KM NICE (06)

DIMANCHE 03/04 2022 - **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 : uniquement sur internet – **Attention :** **Aucune inscription sur place le 9/01** – Limitée à 10000 participants.

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

DIMANCHE 03/04/2022 **ANNULÉ** Contact : Catherine Brenier ☎ 06.60.04.89.55 catherine.brenier@bbox.fr <http://www.amslfrejus.com> amslf.athle@wanadoo.fr <http://trailhermes.wixsite.com/trailhermes-ester> infos et bulletin téléchargeable sur internet :

COURSE POUR LA VIE 7 -14 KM OLLIOULES Chateaufallon (83)

DIMANCHE 03/04/2022 Contact 06.09.87.55.30 denis.bensimon@gmail.com

LES FOULEES DU LAC 10-13,2 KM +M Nordique MONTAOUX (83)

DIMANCHE 10/04/2022 **ANNULÉ** **Organisateur :** F.P.E. Athlétisme – epfathle@fre.fr - Renseignements au ☎06 72 87 12 80 et 06 71 22 63 24 – contact@epfathle.com bulletin téléchargeable sur www.jsdcourse.com – inscription sur www.sportif.com aux estérêts du lac – Arrivée à Montauroux – navettes pour se rendre au départ– Course nature sur les rives du lac de St Cassien PLUS marche nordique.

TRAIL DES BALCONS D'AZUR 23-48-78Km Mandelieu la Napoule (06)

SAMEDI DIMANCHE 16/17/04/2022 - **Organisateur:** CG Sport Event 06 61 68 44 48 filouge@orange.fr

TRAIL DE LA LONDE 10 - 20 KM LA LONDE DES MAURES (83)

DIMANCHE 17/04/2022 Contact : 06.16.55.94.99 association.aeria@wanadoo.fr

SIGNES TRAIL 9 -18 - 32 KM SIGNES (83)

DIMANCHE 17/04/2022 Contact : davidcesca@sfr.fr 06.73.18.55.92 toutes infos sur site signestrail.fr et www.trailsdeprovence.fr ou www.jsdcourse.com Inscriptions sur www.chronosport.fr

MONTEE DU FARON 12-15 KM TOULON (83)

DIMANCHE 17/04/2022 - **Organisateur :** Association Organisation Faron Pédestre – Renseignements, Lepreux Jacques ☎ 04.94.27.33.74 et 06.72.15.88.17 : lepreux.jacques@orange.fr Lepreux Patricia : 06.89.55.51.76 lepreux.patricia@gmail.com — inscriptions : magasin Terre de running à Toulon ☎04.94.91.66.37 et sur www.kms.fr par courrier et sur place le 1/04 jusqu'à 9h au gymnase des lices. Départ : 9h avenue des routes près du stade de la casa d'Italia pour une arrivée tour Beaumont au mémorial Faron. Navette pour vestiaires, retour par téléphérique à prix spécial.

TOUR DU LAC DE CARCES 7 - 16 et rando gourmande CARCES (83)

LUNDI 18/04/2022 - **Organisateur :** Athlétic Club Carçois. Contact : Jean Marc Guichard ☎ 06.74.16.28.20 04.94.04.51.36 –Inscriptions : ☎04.94.59.93.32 Athlétic club Carçois et 04.94.04.51.36 office du tourisme ; par retour bulletin, téléchargeable sur www.carces.fr (rubrique Loisirs et vie Associative puis Associations sportives et Athlétic Club Carçois) ; par mail athletic.club.carcois@gmail.com ;

Course nature et Trail du Muguet 11 et 17 KM CANTARON (06)

SAMEDI 30/04 2022 - **Organisateur:** Mairie de Cantaron ☎ 04.93.27.64.61 : Mairie de Cantaron mairie.cantaron@free.fr – Informations et inscriptions sur site : www.trailmuguetvesseaux.wordpress.com également par courrier à télécharger sur site.; contact : ☎ 04.75.93.79.36 –

COURSE DE LA GARDE 10 KM LA GARDE (83)

SAMEDI 30/04/2022 Organisateur : AJS La Garde Athlétisme - Service des sports 04.94.84.32.40– Contact :Michel Schleger : ☎06.87.09.92.66 michelschleger@orange.fr – toutes infos sur www.ajslagarde.athle.fr bulletin téléchargeable sur www.jsdcourse.com et site de l'AJS la Garde - **Par courrier :** avant le 25/04/22 à Maison des associations case N° 27, 95 rue Marc Delage 83130 La GARDE.- **Par Internet :** www.chronosport.fr - **au magasin Running Conseil :** Espace Mermoz bat A1 - Avenue Jean Mermoz - 83190 Ollioules – **au gymnase Jacques Troin La Garde :** le samedi 23 avril 2022 à partir de 14h00

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 30 JUIN 2022 -

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

Trail nocturne des LUCIOLES 14 KM **ROQUEBRUNE/ARGENS (83)**

DIMANCHE 30/04/2022 - Organisateur: infos : info@spotips.fr . 08 05 38 39 44-

MARATHON DE LA PROVENCE VERTE 21-42KM **BRIGNOLES(83)**

SAMEDI 30/04/2022 contact@sambonaudo.com 06.13.25.03.46 Infos et inscriptions sur www.marathon-var-provence-verte.com Il peut se parcourir en solo, mais aussi en équipe de 3 et de 5. C'est un beau marathon nature qui alterne petites routes de campagne et chemins. Départ 9h30 42km de l'Abbaye de la Celle et arrivée à Brignole Départ du 21km à 10h30 de Saint MAXIMIN Après le marathon une soirée du marathon. Permettra de partager un bon moment autour d'un repas et un orchestre pour faire la fête tous ensemble jusqu'au bout de la nuit.

MAI 2022

COURSE DES CHANCROUNS 15 KM- rando 8km **LES ARCS (83)**

DIMANCHE 01/05/2022 www.marc... Contact : nico041282@gmail.com Mr Couderc ☎ 06.62.99.41.40 Départ place Paul Simon 83 **ANNULÉ** ARGENS profil de la course : Course nature avec un mélange de trail urbain Inscription sur www.spc...

Le Cita'Trailduro d'Entrevaux 8-21KM +1KMPour enfant **ENTREVAUX (06)**

DIMANCHE 01/05/2022 - . Contact : UCC Sport Event 06 49 52 32 26 q.richard@uccsportevent.com

ASCENSION DU COL DE VENCE 11.8 KM D+ 620M **VENCE (06)**

DIMANCHE 01/05/2022 - **Organisateur** : ASPTT Nice et Vence Course à pied Raymond Sanchez raymond.sanchez3@wanadoo.fr - Renseignement : ASPTT Nice : ☎06.88.70.66.06 – 06.83.67.01.41 04.97.00.19.19- Inscriptions : Sur www.sport-up.fr par retour bulletin téléchargeable sur www.ascensioncoldevence.com ; Course limitée à 600 participants –

LA CAVALAIROISE 5 et 10 KM **CAVALAIRE SUR MER (83)**

DIMANCHE 1/05/2022 - **Organisateur** : sport@cavalaire.fr - Renseignements et inscriptions : Ville de Cavalaire sur mer, service des sports ☎ 04.94.05.41.28 , mail sport@cavalaire.fr ou www.cavalaire.fr www.topchrono.biz et sur KMS

TRAIL DE LEVENS 16 et 8 KM **LEVENS (06)**

DIMANCHE 5/05/2022 - **Organisateur**: AMSL Trail Levens amstrail@gmail.com .

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

DIMANCHE 8/05/2022 - **Organisateur**: Commerces de la GAUDE aecglagaude@gmail.com 06.34.01.32.77 - **Inscriptions**: en ligne sur www.timingzone.com et sur place, le jour de la course – Egalement marche : Marche «Patrimoine» de 5km: - Course et animations enfants .

MONTEE DU MONT VINAIGRE 16.2 KM **SAINT RAPHAËL (83)**

DIMANCHE 08/05/2022 - **Organisateur** : Serge Lopez pour Lion's Club Saint Raphaël – Contact janola83@gmail.com Inscriptions : ☎06.17.19.77.50; en ligne sur www.sporttips.fr Parcours visible sur www.montvinaigre.fr - Départ : heure avancée à 8h30du vieux port – COURSE EN HOMMAGE à JEAN FERRO

L'ESCARENOISE TRAIL 18KM **L'ESCARENE (06)**

DIMANCHE 08/05/2022 - **Organisateur** : La Commune de l'Escarène Escarènespace et team pharmacie Escarène– Toutes infos sur www.lescarenoise.fr ou pharmacie de l'Escarène et m.cagnazzao@escarene.fr Inscriptions et infos demandez Martine : ☎ 06.63.53.57.81 OU 04.93.91.64.00 (Mairie) : sur site www.le-sportif.com , Mairie : demandez Martine ; par courrier : escarenespace, par retour bulletin téléchargeable sur www.escarene.fr et le jour même..

40eme course de la VICTOIRE 13 KM **SOLLIES TOUCAS (83)**

SAMEDI 8/05/2022 - **Organisateur** : c.borreani@laposte.net 06 12 29 84 13

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 30 JUIN 2022 -

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

MONTEE DE LA GAVARESSE 9.8 KM LE PRADET (83)

SAMEDI 15/05/2022 - Organisateur : Cap-Garonne Organisation et l'OMS du Pradet dulac.jeff@gmail.com - Renseignements : villa Diafa Saurin Christophe ☎ 06.42.70.68.46 06 60 27 91.32 cap.garonne@gmail.com Inscriptions : par bulletin, téléchargeable sur <http://cap-garonne.com/> chez terre de running centre ville Toulon et le jour même -

Six Fours challenge 5-10-15 KM SIX FOURS LES PLAGES (83)

DIMANCHE 15/05/2022 - Organisateur : bernardfreliger@gmail.com . Georges Luc 06.03.22.56.10 Inscriptions sur www.provence-athle.fr et sur KMS ou bulletin téléchargeable sur www.sixfourschallenge.com Départ du parc de la Méditerranée

Urban trail trophée des joelottes 10 - 14 - 17KM BIOT (06)

DIMANCHE 15/05/2022 - Organisateur : Trail pour tous : trailpourtous@gmail.com 06.23.75.16.14. Contact Jérôme Fouffé. Infos et inscriptions sur www.trailpourtous.fr www.timingzone.com

LA RONDE DES PLAGES 10 KM MENTON (06)

DIMANCHE 15/05/2022 - Organisateur : info@menton-marathon.com Menton Marathon Athlétisme 20 ter promenade de la mer 06500 MENTON indi93@wanadoo.fr - inscription : ☎ 06 80 20 61 30 - 06.16.76.42.21-04.92.41.06.01 sur le site www.ronde-des-plages.com www.chronosports.fr ; en ligne sur www.njuko.com ; bulletin téléchargeable sur www.menton-marathon.com

LES FOULEES MOTTOISES 11 KM LA MOTTE EN PROVENCE (83)

DIMANCHE 15/05/2022 - Organisateur : Mairie, service des sports lamotte-sports@ville-la-motte.com 06.52.07.34.03- Inscriptions : par retour bulletin, avant le 26/07 téléchargement sur www.ville-la-motte.com - par ☎06.27.10.70.09 ; par mail carole.issalys@orange.fr caroleissalys.sportslamotte@gmail.com fouleesmottoises@gmail.com , par courrier à : les foulées Mottoises, service des sports Mairie de la Motte 83920 La Motte en Provence règlement à l'ordre

Marathon de la Vésubie 42-10 KM ROQUEBILLIERE (06)

SAMEDI 21/05/2022 - Organisateur: Vésubie trail club ☎ 06 15 81 48 50 contact@vesubietrailclub06.com

3eme course Eco Solidaire 10-5 KM SAINT RAPHAËL creps de Boulouris(83)

SAMEDI 21/05/2022 - Organisateur : courseecosolidaire@gmail.com 06 37 55 05 032

TRAIL DES TROIS DAUPHINS 12 et 25 KM LE LAVANDOU (83)

DIMANCHE 22/05/2020 - Organisateur : Mairie du LAVANDOU maxime.mantel@le-lavandou.fr , , , , ☎ 06 73 30 79 29 ; Infos sur www.ot-lelavandou.fr, Inscriptions sur www.sporttips.fr . Pas d'inscription par courrier ni le jour même

SEMI MARATHON DE NICE 21-10-5 KM NICE (06)

DIMANCHE 22/05/2022 - Organisateur : Azur Sport Organisation mail@azur-sport.org : ☎04.93.26.19.12 Renseignements + bulletin téléchargeable sur www.nicesemimarathon.com communication@azur-sport.org

TRAIL DES DES LIMACES 9 - 15 KM BLAUSASC (06)

DIMANCHE 22/05/2022 - Organisateur : Association La Blausascoise esplanade Nicole Lottier 04.93.79.51.04 _ 06.24.75.36.11 www.blausasc@hotmail.fr . Contact Magali www.magali.reymoneng@wanadoo.fr 06.03.68.13.16 Mairie www.blausasc.fr ☎ - 04.93.79.51.04- Renseignements : sur Informations ET INSCRIPTIONS <http://blausascstrail.wix.com/blausascstrail> - www.running06.com/calendrier

LES TRAILS LA RONDE NANSAISE 12 - 22 KM NANS LES PINS (83)

DIMANCHE 22/05/2022 - Organisateur : Office municipal de la Culture et l'association Bol d'Air - contact : PIERRE RUL ☎06.89.11.17.01 pour Boldair - 06.58 74 10 12 - 06.25.34.84.02 ; mail - bol-air@laposte.net et inscriptions : www.courirenfrance.com

Mar. Nord de la Pessegère 10.7 KM ROCBARON (83)

JEUDI 26/05/2022 - Organisateur lepreux.patricia@gmail.com 06 72 15 88 17

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 30 JUIN 2022 -

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

L'Urban trail B.S.L 1ere édition 12 KM **LE BAR SUR LOUP (06)**

JEUDI 26/5/2022 - Organisateur : Athletic Phillipides CBL ☎ 06 28 23 77 04 fabienne.lacombe@free.fr

LA CANNETOISE 13 - 25 KM **LE CANNET DES MAURES (83)**

JEUDI 26/05/2022 - Organisateur : Mairie du Cannet Renseignements : Pôle Sports et Associations - Contact : ☎ 06 11 98 66 79 ; par mail f.fileri@lecannetdesmaures.com - Le règlement et le bulletin d'inscription peuvent être téléchargés sur le site de la commune Cannet des Maures : www.lecannetdesmaures.com Inscription pour la course sur www.njuko.net

Montée du Mont Chauve ? KM **FALICON (06)**

JEUDI 26/05/2022 - Organisateur: Contact 06.14.88.22.04 Ludovic Chariaunt - faliconteamtri@free.fr
Inscriptions en Mairie: par ☎ 04.92.07.92.70 - sur www.optirun.fr et par courrier ,

TRAIL DE RIMPLAS 12 - 21 KM **RIMPLAS (06)**

SAMEDI 28/05/2022 - Organisateur : Panchieri Yoann 06.19.26.38.20 - 06.89.32.34.90 isayore@orange.fr toutes infos sur www.trail-de-rimplas.fr . Les inscriptions s'effectueront de 4 façons : Par courrier avec le bulletin d'engagement au dos du flyer (l'inscription sera validée sous réserve de paiement). - Par mail : infos@trail-de-rimplas.fr

La DRAPOISE 10 KM **DRAP (06)**

SAMEDI 28/05/2022 - Organisateur : Drap canal 43 06 69 25 20 21
eddiedegiovanni1956@gmail.com

JUIN 2022

BALCONS ET TRAILS DES MAURES 12 - 21- 42KM **COLLOBRIERES (83)**

DIMANCHE 04/06/2022 - Organisateur : Association Trail Nature Collobrières – Contacts : ☎ 06 38 18 98 41 - 06.20.40.92.09 – toutes infos sur www.trail-des-maures.blogspot.fr Renseignements et Inscriptions sur trail.nature.collobrieres@gmail.com ; en ligne sur le site partenaire www.sportips.fr

Trail Mercan'tour trail et des millefont **St DALMAS DE VALDEBLORE(06)**

DIMANCHE 05/06/2022 Mercantour bike&trail 16km et trail des millefont 42-16-25-9 km
CLUB Alpin Nice Mercantour 04 93 62 59 99 benjdek@gmail.com

Trail les furieux de l'Oppidum 41-21-10 KM **BAGNOL EN FORÊT (83)**

DIMANCHE 05/06/2022 usb.bagnolsenforet@gmail.com 04 94 4064 71

Trail de Levens 16 - 8 KM **LEVENS (06)**

DIMANCHE 05/06/2022 - Organisateur AMSL trail de LEVENS amsltrail@gmail.com

MONTA CALA et TRAIL DE PEILLON 12Km **PEILLON (06)**

SAMEDI 11/06/2022 - Organisateur : Courir à Peillon de Nissa – amsltrail@gmail.com Renseignements : par ☎06.70.48.15.79 Julien Waltzer- Par mail courirapeillon@yahoo.fr - Inscriptions et infos sur le site <http://courirapeillon.fr/v3> et www.sport-up.fr ; Par téléphone 06.70.48.15.79 Julien

Trail Balcon de Carros 10 KM **CARROS Village (06)**

SAMEDI 11/06/2022 - Organisateur : Association Ski & sport nature Carros 06 84 79 96 10
trailcarros@gmail.com

Bandolaise bandol classic 11.7 - bandolaise 5.7 km **BANDOL (83)**

SAMEDI 11/06/2022 -Organisateur : Bandol Evénements Organisation bandolclassic@gmail.com
06.09.88.84.06 – 04.94.25.01.44 Toutes infos, inscriptions En ligne (sans frais supplémentaires) et bulletin téléchargeable sur www.bandolclassic.org ou à Running Conseil à Ollioules

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 30 JUIN 2022 -

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

LA VALBONNAISE 12 KM VALBONNE (06)

DIMANCHE 12/06/2022 - Organisateur : AC Valbonne 06 52 51 27 04 contact@ac.valbonne.com

FREE Race BRIGNOLES 12 -25 KM BRIGNOLES(83)

SAMEDI 12/06/2022 06.26.55.20.55 free.race.brignoles@gmail.com

10 KM DE FREJUS 10 KM FREJUS (83)

SAMEDI 18/06/2022 - Organisateur : AMSL Fréjus – Contact : ☎ 06.60.04.89.55 et 04.94.51.55.39
catherine.brenier@bbox.fr amslf.athle@wanadoo.fr – Inscriptions sur www.sportips.fr, par courrier et sur place le samedi, télécharger bulletin sur « évènements » sur www.amslfrejus.com

Edition course de CHATEAUNEUF 9 KM CHATEAUNEUF DE GRASSE (06)

SAMEDI 18/06/2022 Organisateur : Mairie de Chateauneuf de Grasse 04 92 60 36 08
sylvie.daviller@mairie-chateauneuf.fr Contact Mairie : ☎04.92.60.36.08 – mail : sylvie.daviller@mairie-chateauneuf.fr -
Inscriptions par mail 9km@ville-chateauneuf.fr sur site www.ville-chateauneuf.fr sur www.timingzone.fr

La Calade de Cagnes sur mer 10KM CAGNES SUR MER (06)

SAMEDI 18/06/2022 US Cagnes Athletisme 07 66 16 64 46 uscagnes.athletisme@gmail.com

SOUVENIR JEAN SASSONE 11,3 KM NICE (06)

DIMANCHE 19/06/2022 Organisateur : Lou Pastroulh dé la couòla dé Magnan (Lou PCM)
www.loupcm.fr/coursesassone Contact- ☎ - 06.07.86.63.18 – Mail jjfratini@orange.fr . Association « lou pastroulh dé la couòla dé Magnan » . Site www.loupcm.fr inscription sur www.sportips.fr Départ et arrivée Parc Estienne

LA FOULEE FARLEDOISE 5-10.5 KM LA FARLEDE (83)

VENDREDI 24/06/2022 06 99 87 90 12 AVAG83@FREE.FR

Valgo urban Trail 15 KM VALLAURIS GOLFE-JUAN (06)

DIMANCHE 26/06/2022 - Organisateur : Vivalgo Escapade Vallaurienne
06 74 28 54 13 jeanloupece@gmail.com

Var Verdon Canyon Challenge 60-30-20 KM AIGUINES (83)

DIMANCHE 26/06/2022 06 16 55 94 99 ASSOCIATION.AERIA@WANADOO.FR

JUILLET 2022

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

VENDREDI 01/07/2022 06 80 34 77 37 coursedusoleil.lalonde@gmail.com

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