

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

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+ traildetourrettesurloup@gmail.com

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

DIMANCHE 07/04 2019 - **Organisateur:** ASOA Antibes, Contact atlanti2@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

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-esterel/presentation>
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€

TRAIL DES LUCIOLES BY NIGH annulée en 2019 ROQUEBRUNE/ARGENT (83)

SAMEDI 13/04 2019 - **Organisateur :** l'Association athlétique contact@traildeslucioles.fr
lucioles@portorama.fr - **Epreuve nocturne** Renseignements : Association Athlétique ☎ 06.79.06.62.91 - Inscriptions : (infos sur www.as-cs.fr)..

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 Estérèls 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

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

foulées Sanaryennes et Drailles du Lançon ANNULEES SANARY/MER (83)

DIMANCHE 15/04/2019 - **Organisateur** : Association Sanary Running Cap Garonne partenaire CéBé sanarycap@free.fr – Inscriptions : par ☎06.45.35.98.64 06.34.58.97.17; par mail : cathy.sans83@gmail.com chez Running Conseil à OLLIOULES Par courrier **Sanary Running** - 11 allée des alyscamps 83140 Six-fours en ligne chronosport.fr/ <http://www.njuko.net/bouclebleue2016> - . Trois parcours vous sont proposés : Les Drailles du Lançon - 25Km 1600D+ site : <https://www.facebook.com/Challenge-DUO-TRAIL-1571510436418> . Pour le 15Km Course nature - 15km - 428m de D+ et course la Sanaryenne réservée aux femmes. Repas compris sur réservation. Inscription : Bulletin disponible chez Running conseil Ollioules, demandez Jeremy. Départ : 8h30 pour les drailles du Lançon 25km - 9h15 pour la Sanaryenne (course féminine 7,4Km) et 9h pour la Boucle Bleue (15Km) . Arrivées et départ Stade de la Guicharde - Engagement : La Sanaryenne : 10€ puis 11€ et 12€ le jour même - La Boucle Bleue : 14€; puis 15€ et 17€ le jour même. Les drailles du Lançon 25€ Puis 27 et 29 le jour même. Prix 2017 peuvent être modifiés.

Le trail des 5monts Toulonnais 65 KM SANARY SUR MER /TOULON FARON (83)

DIMANCHE 15/04 2019 - En solo ou relais 4 coureurs 06.80.56.56.41 toutes infos sur site <https://traildes5monts.wixsite.com> Départ 7h 55€ en solo et 65 €équipe relais

SIGNES TRAIL 9,3 - 14,4- 30 - 45 KM SIGNES (83)

SAMEDI 20/04 DIMANCHE 21/04/2019 Contact : dauidcesca@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 , par courrier et sur place si dossards disponibles. **Samedi** 9KM départ 16h30. **Dimanche** 45 , 30 et 14,4Km départs 7h30, 9h, 9h30

LA GASSINOISE 6,4 - 13,7 KM GASSIN(83)

DIMANCHE 21/04 2019 - **Organisateur**: l'association OMACL, la Mairie et tous ses bénévoles : contact@mairie-gassin.fr Contact : ☎04.94.56.62.00 PUIS TOUCHE 1 ou 04.94.56.62.18 Course nature : Inscription sur www.kms.fr ou imprimez un dossier d'inscription puis déposez-le à l'accueil de la mairie. Retrouvez toutes les informations pratiques dont votre bulletin d'inscription sur le site www.mairie-gassin.fr Départ 9h CARUBY route départementale 559 Engagement 10€ et 12 le jour même. Le plus : Apéritif

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

DIMANCHE 21/04 2019 - **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 – **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 8,3 KM TOULON (83)

DIMANCHE 21/04 2019 - **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 : 9h30 à coté du téléphérique pour une arrivée tour Beaumont au mémorial Faron. Navette pour vestiaires, retour par téléphérique à prix spécial course – Engagement : 10€ - le jour même : 12€ dont 1€ versé au secours populaire qui fêtera ses 44 ans.

TOUR DU LAC DE CARCES 16 KM - 10 rando gourmande CARCES (83)

LUNDI 22/04 2019 - **Organisateur** : Athlétic Club Carçois . Contact : Jean Marc Guichard 06.03.04.64.18 04.94.04.51.36 – sylvie.trillaud2@gmail.com Inscriptions : ☎04.94.59.93.32 Athlétic club Carçois et 04.94.04.59.76 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 ; en ligne sur **KMS** – Départ course 16KM et 7km piste du lac 9h30h de devant la mairie, engagement 16€ et +2 le jour même. Egalement rando gourmande départ 8h30 engagement 12€ Départ courses enfant 1 et 2km 11h30 2€

Course nature et Trail du Muguet 11 et 18 KM CANTARON (06)

SAMEDI 27/04 2019 - **Organisateur**: Mairie de Cantaron ☎ 04.93.27.64.61 : Mairie de Cantaron mairie.cantaron@free.fr - Informations : Patrice Martin, patmartin2015@hotmail.fr 07.83.94.92.72 ; Inscriptions : ☎ 04.93.27.64.60 – 04.93.27.64.61 en ligne, jusqu'au 25/04 sur www.aromsazur@gmail.com – **Trail 18 km**, départ : 15h30 – Engagement : 20€ et 23 le jour même – **11.1 km**, départ : 15h45 – Engagement : 12€ et 15 le jour même. Pasta party : 5€ - Compte aussi pour le Challenge du Pays des Paillons - *Comment s'y rendre* : A8, direct. Italie, sortie Nice-Est, direct. La Trinité, Drap et à la sortie de Drap, prendre à gauche sur le pont.

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

Alpin trail du chemin des Rois 3 - 10 - 21 - 52 KM PLAN D'AUPS (83)

SAMEDI 27 DIMANCHE 28/04 2019 - **Organisateur :** Contact : eric@alpintrail.com :
06.98.00.79.23 <https://www.alpintrail.fr> Samedi départ 10km à 14h et 3km à 15h30. Dimanche départ 52km à 8h30 et 21km à 10h30. Inscriptions sur : www.kms.fr

COURSE DE LA GARDE 10 KM LA GARDE (83)

DIMANCHE 28/04 2019 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 25/04/19 à Maison des associations case N° 27, 95 rue Marc Delage 83130 La GARDE avec chèque de 12€ à l'ordre de « AJS La Garde Athlétisme » et certificat médical (datant de moins d'un an) ou photocopie de la licence. - **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 24 avril 2019 à partir de 14h00 : Départ course : 9h00, Av Jean Jaurès devant le stade Accusano, arrivée place de la République – Engagement : 12€ et 15€ le jour même avant 8h15 dans la limite des dossards disponibles. **Les plus de la course :** Parcours roulant, sécurisé, mesuré FFA, épreuve classante et qualificative, parking, vestiaire et douches, anchoïade géante, animation musicale, zumba,

ROQ 4 TRAIL 13 KM ROQUEFORT LES PINS (06)

DIMANCHE 28/04 2019 - **Organisateur:** Athletic Philippides 04.92.60.35.00 - 06.07.17.87.39
Renseignements 06.07.17.87.39 www.ville-roquefort-les-pins.fr www.athleticphilippides.com marc.chatron-colliet@orange.fr ou pottierbernard06@orange.fr Engagement 12€ et 15 le jour même, inscription par retour bulletin ou sur site www.athleticphilippides ou sur www.sport-up.fr . Départ du centre village à 10h.

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

DIMANCHE 28/04 2019 - **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 ; ou à déposer chez Twinner Sport à Saint-Laurent du Var ou à l'Office du Tourisme de Vence (date limite le 04/05) – Départ : 9h00 de la place du Grand Jardin – Engagement : 15€ sur sport up, 16€ par courrier et 18€ le jour même - Course limitée à 600 participants –

COURSE DES CHANCROUNS 15,6 KM- rando 8km LES ARCS (83)

DIMANCHE 28/04/2019 www.mairie-les-arcs-sur-argens.com Contact : nico041282@gmail.com Mr Couderc
☎ 06.62.99.41.40 Départ 16KM et rando 9h30 place Paul Simon 83460 LES ARCS SUR ARGENS profil de la course :
Course nature avec un mélange de trail urbain. Engagement course 18 € et la rando 12 € repas compris SI INSCRIPTION avant le 20/04 . Inscription sur www.sporttips.com ou courrier

MAI 2019

RONDE DES COLLINES NICOISES 10,8KM festif NICE-ST ISIDORE (06)

MERCREDI 01/05/2019 – **Organisateur** – ARCN- 04.93.83.02.50 - **renseignements :** en ligne à partir du site www.spiridon-cote-azur.com par courrier à ARCN Le Verdon D, 10 Avenue du domaine du Loup 06800 Cagnes sur Mer. Retrait des dossards, le samedi 27 avril à la brasserie Blue Coast 18 chemin de Saquier à ST Isidore de 10h à 18h et sur place, à partir de 7h le jour de la course – Course très festive, déguisements souhaités, 5 supers ravitaillements, Merenda remise à l'arrivée à tous les participants. **Départs :** 9h Marcheurs et coureurs allure libre, pas de chronométrage et classement, délais parcours limité à 4h – Fin d'inscriptions le 15/04 ou avant si quota atteint. Engagement 25€, renseignez vous. **DEPART ET ARRIVEE PARKING LEROY MERLIN zone industrielle RN 2020 NICE LINGOSTIERE**

COURSE NATURE DES 3 FORTS 11.2- 8 KM TOULON MONT FARON (83)

MERCREDI 01/05/2019 - **Organisateur :** USAM Athlétisme Toulon – <http://www.usam-toulon-athle.com/> Contact : Paoli Serge usamtoulonathle@orange.fr ☎ 06.88.39.49.46 04.94.66.27.80 06.08.03.43.67 ou 06.26.47.48.01 – Inscriptions : par retour bulletin avant le 25 avril à USAM 95 Av des routes 83200 TOULON – au magasin « Terre de Running » ex Jogger à Toulon centre ville avant le 29/4 – Par internet sur www.terrederunners.com Pas d'inscription par mail. Départ : 9h30 parking (Mémorial du Mont Faron) Engagement : 13€ et le jour même : 15€ ; **Marche nordique de 8Km** départ 9h 8€

MONTEE DE LA GAVRESSE 9.8 KM LE PRADET (83)

SAMEDI 04/05/2019 - **Organisateur :** Cap-Garonne Organisation et l'OMS du Pradet dulac.jeff@gmail.com – Renseignements : villa Diafa Saurin Christophe ☎ 06.42.70.68.46 06.80.67.60.11 cap.garonne@gmail.com Inscriptions : par bulletin, téléchargeable sur <http://cap-garonne.com/> chez terre de running centre ville Toulon et le jour même – Départ

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

17h30 vérifiez heure de départ. Lieu de départ et arrivée vont peut être changer cause pb de bus pour éviter navette – Engagement : 10€ au profit des Virades de l'Espoir –

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

LES FOULEES MOTTOISES 10,25 KM LA MOTTE EN PROVENCE (83)

DIMANCHE 5/05/2019 - **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 de : comité des fêtes. Et le jour de l'épreuve. Départ : 9h00 la course. Engagement : 10€ et le jour même 12€ – 10 Km Marche : départ : 9h05 engagement 5€ - course pour enfants 2€

L'ESCARENOISE TRAIL 11,5 - 18KM L'ESCARENE (06)

DIMANCHE 05/05/2019 - **Organisateur** : La Commune de l'Escarène Escarènespace et team pharmacie Escarène– Toutes infos sur www.lescarenoise.wordpress.com 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. Départ Place Camous : 9h pour le 18Km - Engagement : 15€ – 9h15 ou 9h30 pour le 11,5Km - Engagement : 10€ Epreuve en semi auto suffisance. Barbecue plus boisson 5€ ou plus si modification

NICE HARIBO 2 - 5 KM NICE (06)

SAMEDI 5/05/2019 - **Organisateur** : Azur Sport Organisation mail@azur-sport.org : ☎04.93.26.19.12 Renseignements + bulletin téléchargeable sur www.nicesemimarathon.com Départ 10h15 engagement 10 ou 15€ suivant date d'inscription

TRAIL DE MOISSAC BELLEVUE + marche 10-18 KM MOISSAC-BELLEVUE (83)

DIMANCHE 5/05/2019 - **Organisateur** : Thierry FAGIANO ☎06 77 21 04 21 thierryfagiano@sfr.fr
Il y aura : 10 kms marche, 10 et 15 km à 9h00. Départ du 10 km marche à 9h15 Départ du 10 km marche à 9h00. Engagement 10€ et 17€ avec repas et boissons. Café offert le matin et bière offerte à l'issue de l'épreuve. Thierry soit par mail thierryfagiano@sfr.fr Pas de majoration pour les catégories pour le 15 et uniquement 1er masculin 1ere féminine pour la marche. Parking assuré devant la salle des fêtes

ANNULÉE

SEMI-MARATHON INTERNATIONAL 10 - 21.1 KM NICE (06)

DIMANCHE 5/05/2019 - **Organisateur** : Azur Sport Organisation mail@azur-sport.org : ☎04.93.26.19.12 – Renseignements + bulletin téléchargeable sur www.nicesemimarathon.com – 10 et 21Km départ 8h Promenade des Anglais Aucune inscription le jour de la course Engagement 21KM 20 jusqu'au 1000ème inscrit puis 25 après et 30 à compter du 1/04€ Engagement 10KM 19 jusqu'au 1000ème inscrit puis 22 après et 25 à compter du 1/04€

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

DIMANCHE 5/05/2019 - **Organisateur** : Mairie du LAVANDOU eric.plantin@le-lavandou.fr ☎ 07.85.62.28.88 – 06.24.49.21.97. Départ 8h30H pour le 25km et 9H30 pour le 12km ; Infos sur www.ot-lavandou.fr. Inscriptions sur www.sporttips.fr . Pas d'inscription par courrier ni le jour même. Engagement 12KM 14€ jusqu'au 29/04 puis 19€, pour le 25KM 27€ puis 32. Apéro et Teeshirt offerts

MARATHON DE LA PROVENCE VERTE 10-2X21-42,195KM BRIGNOLES(83)

SAMEDI 11/05/2019 samuelbonaudo@sfr.fr 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 10h de l'Abbaye de la Celle et arrivée à Brignole ; 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.

TRAIL DE MASSOINS 13 et 22 KM D+1250 MASSOINS (06)

DIMANCHE 12/05/2019 - **Organisateur** : – Infos Baud Philippe ou Pessione Philippe ☎06.87.53.49.96 ; 06.11.73.23.99 - www.massoins.fr www.cdchs06.com Inscription sur www.trailen06.fr www.optirun.fr par retour bulletin accompagné par chèque à l'ordre de « comité des loisirs de Massoins à l'adresse suivante : comité des loisirs de Massoins, la placette 06710 Massoins ou à Fiorucci Carine 06.1535.50.23 et mail à massoinstrail@gmail.com . Départ 9H pour le 22 , 10h pour le 13 et 8h pour la rando courses repas à partir de 13h30. Engagement 13€ pour le 13km 22€ pour le 22

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

– Repas Pasta pistou parti 10€ adultes et 7€ enfants moins de 12ans Rando 13 km, départ 8h00 engagement 10€. Equipement obligatoire trails et rando : 500ml d'eau + barres céréales + portable.

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

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

DIMANCHE 12/05/2019 - **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 trail des joelottes 14km départ 9h 100€ par équipe, Urban trail 17km départ 9h30 16€, Rando 10km départ 9h45 7€. A 12h pasta party.

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

DIMANCHE 12/05/2019 ☎ 06.09.87.55.30 Contact : Denis Bensimon denis.bensimon@wanadoo.fr
Renseignements et inscriptions sur www.rotarytoulon.org Par internet jusqu'au samedi 11 mai à 12h00 - Chez "Running Conseil" - Espace Mermoz, Av. Jean Mermoz - Ollioules jusqu'au samedi 11 mai inclus. Tarif 13€ et 15 pour le 14km le jour même sur place à partir de 8h00 et 10€ puis 12 pour le 7km - Tarif 15€ Pour les prés inscriptions par internet et chez Running Conseil 04.94.41.13.10, retrait des dossards possible au magasin le samedi 11 mai de 14h à 17h. Départ des 2 courses à 9h30.

LES TRAILS LA RONDE NANSASE 15,5 - 10,5 KM NANS LES PINS (83)

DIMANCHE 12/05/2019 - **Organisateur** : Office municipal de la Culture et l'association Bol d'Air – contact : PIERRE RUL ☎ 06.89.11.17.01 pour Boldair - 06.07.79.22.54 – 06.25.34.84.02 ; mail gilbert.souci@wanadoo.fr – bol-air@laposte.net - Départ du centre village : 9h le 15,5 et 9h30 pour le 10,5Km – Engagement : 13€ le 15,5 et 8€ le 10,5km. Infos et inscriptions : www.courirenfance.com

KM TRES CROUS 3,7KM BELVEDERE (06)

SAMEDI 18/05/2019 - **Organisateur** Office du tourisme de BELVEDERE – Informations ET INSCRIPTIONS sur : www.aromsazur.com – Contact : ☎ 04.93.03.51.66 – 06.88.16.85.13 Delphine Martin. tourisme@mairie-belvedere.fr - Inscription par Tel au 04.93.92.01.61 ou par mail : aromsazur@gmail.com – Départ : 9h30 place des tilleuls. Course uniquement pour coureurs – Engagement : 10€ - *Comment s'y rendre : direct Dignes sur la D6202, puis sur la D2565, environ 55 km après, prendre la D171 vers Belvédère.*

Six Fours challenge 5-10-21 KM SIX FOURS LES PLAGES (83)

SAMEDI 18 DIMANCHE 19/05/2019 - **Organisateur** : sixfourschallenge@gmail.com . Georges Luc 06.03.22.56.10 Inscriptions sur www.provence-athle.fr www.njuquo.net ou bulletin téléchargeable sur www.sixfourschallenge.com Départ de la plage de Bonne grace le dimanche 20/05 à 9h pour le 10 et 21km. Engagement 17€ pour le 10km et 22 pour le 21km. Courir pour la mucoviscidose. **Course de 5 km 100% NANA et marche nordique le samedi 18/05** départ 14h la marche nordique 14h15 courses enfants et 18h30 le 5km. Engagement de 10€ pour le 5km et marche nordique. Prix à vérifier

LA RONDE DES PLAGES 10 KM MENTON (06)

DIMANCHE 19/05/2019 - **Organisateur** : Menton Marathon Athlétisme 20 ter promenade de la mer 06500 MENTON indi93@wanadoo.fr – inscription : ☎ 06.36.48.05.66 - 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 – Départ : 9h30 près de la frontière et arrivée près du stade Rondelli – Engagement : 12€ jusqu'au 14/04 et 15€ après – Départ course Enfants : 8h30 et Ados : 8h45 - Course limitée à 1200 participants.

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

DIMANCHE 19/05/2019 - **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 Bulletin à renvoyer à Mairie de Cavalaire-sur-mer / Service des sports / Place Benjamin Gaillard/83240 Cavalaire-sur-mer. Tél : 04.94.05.41.28 / Fax : 04.94.64.15.59 / sport@cavalaire.fr Départ 9h30 rue Pierre et Marie Curie pour les 2 courses. Engagement 6€ à 15 suivant date d'inscription le 5km et jour même, 10€ à 18 le 10km et jour même Course pour les 8 et 9ans départ 9h. Prix à vérifier.

TRAIL DES DES LIMACES 9,5 - 15 KM BLAUSASC (06)

DIMANCHE 19/05/2019 - **Organisateur** : Association La Blausascoise www.blausasc@hotmail.fr . Contact Magali Reymonenq www.magali.reymonenq@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 **Départs** : 9h15 le trail des Limaces 15km ; 10h le Speed Limaces 9,5km ; 8h30 - **Engagements** : Speed Limaces 10€ ; Trail des Limaces 15€ -- Repas coureurs 5€ ; Accompagnateurs : 8€ - enfants accompagnateurs 4€

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

LA FOULEE des Demoiselles 6KM LA MOTTE EN PROVENCE (83)

DIMANCHE 19/05/2019 - **Organisateur** : Association lutte contre le cancer du sein. Tel :06.79.06.62.91
Toutes infos et inscriptions sur <http://www.lafouleedesdemoiselles.fr/course.php> **Course et marche féminine solidaire à La Motte en Provence (Var)**. 2 formules sont proposées sur ce parcours unique : course chronométrée : exclusivement réservée aux femmes de 14 ans et plus, sur fourniture d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an au jour de l'épreuve. Allure libre" (marche ou footing non chronométré) accessible à tous, hommes, femmes et enfants de 7 ans et plus. Course chronométrée (femmes de 14 ans et plus) :
Tarif unique : 12 € départ 10h. Allure libre (femmes et hommes de 12 ans et plus) Départ 10h30 Tarif unique : 10€

TRAIL DE RIMPLAS 13 - 20 KM RIMPLAS (06)

SAMEDI 25/05/2019 - **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 (l'inscription sera validée sous réserve de paiement). - En ligne sur le site : www.klikego.com - Sur place le jour même sous réserve de dossard (limitée à 200 pour l'ensemble des courses), les inscriptions le jour même ne pourront pas garantir l'accès au repas et seront surtaxé. Départ du fort de Rimplas à 8h30 pour le 20Km, 10h pour le 13Km, engagement 18€ pour le 20, 15€ pour le 13, repas compris. Repas accompagnateurs 7€.

MONTEE DU MONT VINAIGRE 16.2 KM SAINT RAPHAËL (83)

DIMANCHE 26/05/2019 - **Organisateur** : Jean Ferro Serge Lopez pour Lion's Club Saint Raphaël -
Contact janola83@gmail.com Inscriptions : Jean Ferro ☎06.07.21.92.93 ; en ligne sur www.sporttips.fr Parcours visible sur www.montvinaigre.fr - Départ : 9h00 du vieux port - Engagement : 15€ - a midi repas a la cantine du porfait : pique-nique (anchoïade) vin fromage et dessert animation 12 euros Comment s'y rendre : A8 direct Aix, sortie 38, direction Fréjus, traverser la ville et continuer sur St Raphaël parking du port.

LACOURSE DES SENES ANNULEE LA GARDE la planquette (83)

DIMANCHE 26/05 2019 **Organisateur** : 06.98.02.18.52 mpletoulon@ville-lagarde.fr pas d'infos au 19/03

Courses à obstacles festives KM VILLENEUVE LOUBET(06)

DIMANCHE 27/05 2019 - **Organisateur** : Handicap international Renseignements 01 43 14 87 05
alorenz@handicap-international.fr pas d'infos au 19/03

LA CANNETOISE 6,2 - 12,5 - 22KM LE CANNET DES MAURES (83)

JEUDI 30/05/2019 - **Organisateur** : Mairie du Cannet Renseignements : Pôle Sports et Associations -
Contact : ☎ 06.76.47.15.68 ; 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 « La Cannetoise » et la « course découverte ». Départ course - 6,2 et 12,5 à 18h, marche nordique 9km 17h, trail 22km 16h Engagement 10 € avant le 10/04, puis 15€ après- Inscription par internet sur le site : www.njuko.net et Par courrier,

LA Papet' Nordique Marche Nordique LE BAR SUR LOUP Papeterie(06)

JEUDI 30/05/2019 - **Organisateur** : Athlétic Philippides CBL fabienne.lacombe@free.fr 06.28.23.77.04 - Lieu : Parc de la Papeterie à Bar Sur Loup Heure : départ 10h00 pour le 5km et 11h pour le 10 km. Prise des Dossards à 8h30 sur place Staff organisation le Jour J. ouvert à tous : licencié ou non licencié **Inscription : en ligne à favoriser** simple , sur le site www.athleticphilippides.com via www.sport-up.fr 8€ le 5km et 10€ le 10km. **Inscription papier** par courrier **inclus**
Inscription sur place : 1€ de plus pour le 5km 9€ et le 10km 11€. Toutes les infos sur site

URBAN TRAIL DU CHATEAU by night 2,5-9KM LA GARDE (83)

VENDREDI 31/05/2019 **Organisateur** : 06.17.13.90.75 uta83130@yahoo.com. 18h30 course enfants en vieille ville, 21h30 départ 9km course en vieille ville et colline du Thouar. Inscriptions sur www.sport-up.fr Toutes infos sur page facebook. Engagement, 15€. Course enfant gratuite.

JUIN 2018

COURSE DES PLAGES 4,5-10 KM BORMES LES MIMOSAS (83)

SAMEDI 1/06/2019 - **Organisateur**: Association Les va-nu-pieds Contact :BONJEAN Cédric ☎
06.65.14.61.40 ; Inscription en ligne sur www.chronosports.fr et par courrier à chronosport 178 rue de Belgique 83150 BANDOL possibilité de s'inscrire sur place tout le samedi dans le sport en lumière nous aurons un stand - Départ : 19H45

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

pour le 10 et 20h pour le 4,5 du port - La Favière – Engagement : Pour le 10km 12€ puis le jour même 15€ et pour le 4,5km 8€ et 10 le jour même.

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

TRAIL DE LA PEIRA 6-13,5 KM D+1050M LE SUQUET D'UTELLE (06)

SAMEDI 1/06/2019 - **Organisateur** : Association de La Peira – Inscriptions : lapeira@bbox.fr , par ☎ 06.60.41.65.40 ; sur www.sport-up.fr par bulletin, téléchargeable sur <http://www.traildelapeira.com> ; par e-mail eric@traildelapeira.com et le jour même – Course 13,5km uniquement coureurs et 6km coureurs et marcheurs. Départ commun : 10h – Temps limite : 4h00 – Engagement : 15€ pour le 13,5km et 12 pour les 6km marche et course pasta party incluse - Epreuve essentiellement sur sentiers balisés, en semi auto suffisance ; chaussures trail et ceinture à boisson obligatoires ; dénivelé 13,5km+1050m et 450 pour les 6km – **Course au profit des enfants de l'institut Rossetti** – *Comment s'y rendre* : prendre la D6202, route de Grenoble puis la D2565 jusqu'au Suquet.

Eco city trail, trail du pays de grasse 10km 7-10 - 24 KM GRASSE (06)

SAMEDI 01 DIMANCHE 02/06/2019 - **Organisateur** : Courir en Pays de Grasse – Contact gerard-lopez-structure@wanadoo.fr : ☎ 06.11.91.25.09 - Inscription : en ligne sur www.sporttips.fr site du club accessible sur <http://cpg.athle.org/asp.net/espaces.html/html.aspx?id=31983> Le 1/06 city trail urbain de 7km frontale obligatoire. Le 2/06 trail 24km et 10km – Parking 3€ la journée – pas d'inscription sur place – matériel obligatoire pour trail poche à eau, sifflet, couverture de survie, téléphone portable – Retrait des dossards : Samedi 1er juin de 10h00 à 18h00 INTERSPORT Mandelieu, ZI des Tourades 2 allée Dieudonné Costes 06210 MANDELIEU et sur place le dimanche dès 7h Départ des 3 courses Cours Honoré Cresp, en ce qui concerne le 10km arrivée Avenue Thiers.

BALCONS ET TRAILS DES MAURES 14 - 24KM COLLOBRIERES (83)

DIMANCHE 02/06/2019 - **Organisateur** : Association Trail Nature Collobrières – Contacts : régory ☎ 06.09.32.45.58 – Antoine 06.37.98.97.18 – Romain Allongue : 06.30.49.10.97 – 06.20.40.92.09 – www.trail-des-maures.blogspot.fr Renseignements et Inscriptions sur trail.nature.collobrieres@gmail.com ; en ligne sur le site partenaire www.sporttips.fr et par courrier – Infos sur site

Relais des Lambertins Parents et enfants 6,5km PUGET SUR ARGENS (83)

DIMANCHE 02/06/2019 **Organisateur**: Club Athlétique Pugetois c.macagno@mairie-puget-sur-argens.com Cyril Macagno Service Patrimoine Mairie de Puget sur Argens ☎ 04.94.45.52.80 – 06.88.77.28.92 – Journée ludique sport nature course 0,8Km fait par l'enfant qui passe le relais au parent pour 6 km puis 0,8km parent enfant. Ouverture des festivités à 9h et fin vers 18h30 **Infos 2018**

10km de CASTILLE 5-10KM SOLLIES VILLE (83)

DIMANCHE 02/06/2019 contact@les-ateliers-de-lily-blanche.fr 06.09.51.74.41 limite d'inscriptions 3000. Distance 5 km et 10 km sur un parcours tracé au milieu des vignobles et des oliviers du magnifique [Domaine de la Castille](http://www.domaine-castille.fr), situé à La Crau. Un endroit où règnent la sérénité et le calme, domaine appartenant au diocèse de Fréjus-Toulon. Site web : <http://www.domaine-castille.fr> Plan d'accès au Domaine : A partir de l'autoroute A 57 Toulon- Nice, prendre la sortie n°6 à 10 km de Toulon, La Farlède/La Crau. Au carrefour, prendre la D 554 en direction de La Crau. Au 2ème carrefour, l'entrée du Domaine est à gauche dans les oliviers. En venant de La sortie La Farlède/ La Crau, faire le tour du rond point de la Crau (ligne continue). Inscription 15€ pour le 10 km et 10 € pour le 5 km. Chèque à l'ordre de : [LES ATELIERS DE LILY BLANCHE](http://www.lesateliersdelilyblanche.com) Chaque participant(e) devra porter le bracelet qui lui a été remis lors du retrait du dossard le dimanche 2 juin à partir de 7h30 au Domaine de La Castille - Inscription en ligne sur le site : <http://www.chronosports.fr/> ou directement https://www.njuko.net/10kmdelacastille-2019/select_competition - Par courrier bulletin téléchargeable

L'esclapa l'œil Dze Aieouaistou KM Vertical 2,9km - rando 8km CIPIERES (06)

SAMEDI 7/06/2019 **Organisateur**: Comité des Fêtes de Cipières. Contact : Eric Morel ☎ 06.70.93.61.01 ou 06.67.62.14.16 et 04.93.59.96.34 rico.morel@wanadoo.fr - Inscriptions : sur www.timingzone.com/ infos sur <https://sites.google.com/view/traildecipieres/accueil> - par Email : contact@cipieres.org. Engagement : **0 € mais en contrepartie, emmenez un plat maison à partager pour le repas du soir**. KM Vertical départ 9h toutes les 20 à 30 secondes D+ 1000m. Rando peinarde D+ 450m départ 10h

TRAIL DES GORGES DU LOUP GUILLAUME (06)

DIMANCHE 08/06/2019 - **Organisateur** : Comité des fêtes de GUILLAUME oliver170374@yahoo.com 06.30.97.17.82. La deuxième édition du **trail des Gorges Rouges** à GUILLAUMES 06470 aura lieu le **samedi 08 juin 2019** départ à 09 heures 30 du pont de Berthéou dans les gorges de Daluis pour une arrivée dans le village de Guillaume. Distance **11 km 500** dénivelé positif de 650 m. Inscriptions : www.aromsazur.com tarif 10 euros. Sinon sur place le jour J. Sandwich pan bagnat et boisson offerts à l'arrivée. Trophées et médailles aux lauréats ainsi que des produits du terroir.

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

Bandolaise 5,4km - bandol classic 12,4Km - Au clair de lune 12,4Km BANDOL (83)

SAMEDI 8/06/2019

-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. - La Salomon Bandol classic, départ 19H allée Vivien, limitée à 1200 participants La Bandol classic au clair de lune, départ 22h30, allée Vivien, frontale obligatoire, limitée à 400 participants. Engagement idem pour les 2 courses : 15€ puis 18€ et 20€ ensuite. Inscription le jour de la course. La Bandolaise, départ 10h : 11€ puis 13€

DRAGUIGNAN URBAN TRAIL

1-2- 11 KM

DRAGUIGNAN (83)

DIMANCHE 9/06/2019

- Organisateur : DUC Athlétisme – Inscription : par ☎04.94.47.16.12 (de 18h à 20h le mardi et le jeudi) ou ☎ 04.94.68.08.65 et 06.10.56.88.79 (après 20h00) ; par retour bulletin avant le 16/05, téléchargeable sur <http://www.draguignan-athle.com> ; - du lundi au vendredi - à partir de 18h00 au DUC - Stade Léo Lagrange à Draguignan ☎ 04 94 47 16 12 et de 18 à 20h au 0619551945 jusqu'au 18/05. Par courrier : DUC ATHLETISME 174 BLD LEO LAGRANGE 83300 DRAGUIGNAN Le bulletin devra être accompagné de votre règlement par chèque. Urban trail 11km - départ 9h. Randonnée 10 km - départ 9h. Marche nordique 10 km - départ 9h. *Tarif de 14 €/pers - 16 € le jour du départ* Course relais, équipe de 2 personnes - départ 9h - Relais au Domaine du Dragon. *Tarif de 9 euros / pers - 10 euros le jour du départ.* Course enfant 1 et 2 km gratuite, inscription le jour du départ - Départ 11h. Inscription par courrier à renvoyer avant le vendredi 7 juin avec le règlement à l'ordre du DUC Athlétisme à : DUC Athlétisme 174 boulevard Léo Lagrange 83300 Draguignan

COTIGNAC TRAIL CHALLENGE

13,5 - 15 - 23 KM

COTIGNAC (83)

DIMANCHE 9/06/2019

- Organisateur <http://www.draguignan-athle.com> 06 89 35 16 92 contact@cotignactrail.com . Au départ du centre du village, les heureux participants du Trail de Cotignac s'élanceront à l'assaut de la montée vers le sanctuaire, première difficulté des 2 parcours de 15 (530m D+) et 23 km (1050m D+)

MONTA CALA et TRAIL DE PEILLON

10-17Km

PEILLON (06)

DIMANCHE 9/06/2019

- Organisateur : Courir à Peillon de Nissa – 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 – 2 courses : départ salle de la Sousta à Ste Thècle de Peillon.- Monta-Cala de Peillon : une nouvelle boucle d'environ 7,5km, course nature, départ à 9 h 30 7,5 euros.- Trail Camin Dei Cabras : 17 km, 900 m D+, départ à 9 h, 17 euros. Un repas sera proposé, modalités à venir. Courses gratuites pour les enfants avec challenge scolaire à partir de 9 h 05. Flyer à suivre.

VIRADA DE FALICOUN

7 - 18 KM

FALICOUN (06)

LUNDI 10/06/2019

- 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 , départ marche 14km 8H30h du village et trail 18km 9h et la 7km vers 9h05. Engagement marche de 14km 14€ et 15 sur place. 18km 18€ et 25€ sur place et la 7km 10€ et 12 sur place. Limite à 500 coureurs Apéritif d'après course.

COURSE PEDESTRE DES HAUTS DU LUC

5 - 10 KM

LE LUC (83)

LUNDI 10/06/2019

Contact : Benoitlebeguec@msn.com 06.84.10.91.55 Inscription en ligne sur le site des 10km de l'hexagone, par courrier au service des sports 3 place de la liberté 83340 le Luc en Provence par mail b.lebeguec@mairie-leluc.fr et le jour de la course jusqu'à 30 min avant le départ. Lieu du départ : 3 place de la liberté 83340 LE LUC départ course 10km et 5km à 10h. Pas de chronométrage pour le 5km pouvant être fait en courant ou marchant. Retrait des dossards début 8h30 Tarif de la course 12 € et 14 sur place dont 2 reversés à une association. Pas de repas prévu, apéros à 12h après la remise des récompenses.

Itra trail A-M 150km,110,40,15 et KM vertical

Nice/ ST Martin Vesubie (06)

VENDREDI/S/D 14/15/16/06 2019

- 10 000 Organisateur : Inscriptions : ☎04.93.26.19.12 Nice – Saint-Martin-VésubieUltra trail Côte d'Azur Mercantour **150 km** – 1000m D+. Tél : 04 93 26 19 12 Départ de NICE LE 14/06 à 18h – communication@azur-sport.org Temps de course limité à 48h Azur_Sport <http://utcam06.com/> Infos et inscriptions sur www.ultra-trail06.com . - 110Km Départ de Nice le 14/06 à 18h (sous réserve modification). 40Km Départ de St Martin Vesubie le 16/06 à 7h30 (sous réserve modification) Vesubie le 17/06 à 7 h 15Km Départ de St Martin Vesubie le 15/06 à 18h30 (sous réserve modification). KM Vertical 4,5km Départ de St Martin Vesubie le 16/06 à 9h (sous réserve modification). Engagements : 150 km : 120 euros pour les 100 premiers puis 140€ puis 170€ à partir du 15 Avril 2019. 110 km 80 euros pour les 100 premiers puis 100€ puis 130€ à partir du 15 Avril 2019. Relais 2 : 130 euros pour les 10 premiers puis 150€ puis 180€ à partir du 15 Avril 2019. Relais 4 : 160 euros pour les 10 premiers puis 180€ puis 210€ à partir du 15 Avril 2019. 40km 30 euros pour les 50 premiers puis 40€ puis 50€ à partir du 15 Avril 2019. 15km

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

15euros pour les 50 premiers puis 20€ puis 25€ à partir du 15 Avril 2019.KV 10 euros pour les 50 premiers puis 15€ puis 20€ à partir du 15 Avril 2019.

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

LES 10 KM DE FREJUS 10 KM FREJUS (83)

SAMEDI 15/06/2019 - **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.sporttips.fr, par courrier et sur place le samedi, télécharger bulletin sur « événements » sur <https://www.amslfrejus.com/10-km-de-frejus/> www.amslfrejus.com Départ 20h pour le 10 km, 19h30 courses enfants, 18h30 départ du Kid'run et family'run

Les foulées de la Gordonne 5 et 10KM PIERREFEU (83)

DIMANCHE 16/06/2019 Aucune infos

COURSE PEDESTRE 9 KM CHATEAUNEUF DE GRASSE (06)

SAMEDI 22/06/2019 - **Organisateur** : 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 et sur place le jour même de 15h 30 à 17h25.

COURSE des collines de MAGNAN 11,3 KM NICE (06)

DIMANCHE 23/06/2019 **Organisateur** : Lou Pastrouh dé la couòla dé Magnan (Lou PCM) www.loupcm.fr/coursesassone Contact- ☎ - 06.07.86.63.18 – Mail jifratini@orange.fr . Association « lou pastrouh dé la couòla dé Magnan » . Site www.loupcm.fr inscription sur www.sporttips.fr Départ et arrivée Parc Estienne D'orves à 9h30 pour la course et 9h00 pour les marcheurs : Engagement prix unique 13€, buffet offert.

VERDON CANYON CHALLENGE 60, 30,17,10KM AIGUINES (83)

DIMANCHE 23/06/2019 - **Organisateur** : Association AERIA Jean Giacosa 06.16.55.94.99 – infos sur : www.verdoncanyonxtrem.com bulletin téléchargeable sur www.varverdoncanyonchallenge.com Inscriptions: En ligne sur njuko - Contact : association.aeria@wanadoo.fr et ☎04.94.63.36.38 – Départs dimanche 23/06 à 4h d'Aiguines pour le 60Km – à 6h d'Aiguines pour le 30Km - à 9h d'Aiguines pour le 17 et 10h pour le10Km - Toutes les arrivées à Aiguines. Engagements : 15€ pour le 10km. 18€ pour le 17km ; 45€ pour le 30Km, 75€ pour le 60 km.

La foulée des étoiles bleues, Trail et CN 6 km et 13 km PIERREFEU (83)

SAMEDI 22/06/2019 - **Organisateur** : Samuel BONAUDO. Contact : Gilles Bidaut ☎ 06.80.40.43.89 - 06.95.5 mail course à la mémoire des deux femmes gendarmes assassinées en juin 2012 Le Samedi 22 Juin 2019. Les parcours : Une randonnée de 6km pour un départ à 19H00 - Une course de 6 km pour un départ à 19H00 - Une course de 13 km pour un départ à 19H00 - Une course de nuit de 13 km pour un départ à 22H00. Le départ et l'arrivée se situeront au parc de la liberté sur la commune de PIERREFEU DU VAR. Les parcours de 6km sont à 12€ par personne - Les parcours de 13km sont à 14€ par personne. Prix majorés le jour même. Inscriptions sur - <https://www.njuko.net/fouleeeetoilesbleues-2019> ou site www.associationetoilesbleues.fr et sur la page Facebook <https://www.facebook.com/lafouleedesetoilesbleues/>

LA FOULEE FARLEDOISE 5-11 KM LA FARLEDE (83)

VENDREDI 28/06/2019 - **Organisateur** : Club d'Athlétisme de la Vallée du Gapeau avec le concours de la Mairie de La Farlède michelschleger@orange.fr – Inscriptions : par mail à Michel Schleger, par retour bulletin téléchargeable sur www.lafarlede.fr (rubrique Sports) ; par ☎06.87.09.92.66 ; chez Terre de running 7 bis rue Berthelot 83000 Toulon ; en ligne sur www.chronosports.fr et le jour de la course – Départ 11km : 20h00 de la salle du complexe sportif de LA FARLEDE stade Jacques Astier – Engagement : 12€ ; le jour même 14€ - 5Km départ 20H05 Engagement : 5€ ; le jour même 8€ , 9Km marche nordique départ 19h30 Engagement : 5€ ; le jour même 8€ Course gratuite pour enfants – Départ : 18h30. Grand buffet d 'après course. *Comment s'y rendre : A8 direct. Aix puis A57 direct. Toulon, sortie 6 et continuer sur D554*

La foulée du brusc 5 KM SIX FOURS LES PLAGES (83)

SAMEDI 29/06/2019 sixfours-organisations-courses@gmail.com 06.03.22.56.10

DUO TRAIL EXPENATURE ISOLA 2000 (06)

DIMANCHE 29/06/2019 - **Organisateur** : duotrail@expenature.fr 04.42.83.64.46

DUO TRAIL MERCANTOUR | ISOLA 2000 : 8 & 22km. Une course atypique en duo, pour un plaisir partagé. Duo Trail vous propose deux parcours : un de 8 km découverte ouvert aux coureurs et randonneurs et un de 22 km ouvert aux traileurs. Chaque parcours se décline en trois catégories : homme, femme et mixte. Partager le plaisir du trail avec un ami ou un membre de sa famille, expérimenter la course à pied en équipe pour retrouver les valeurs de partage, d'entraide et de solidarité... C'est pour toutes ces raisons que vous devez tester Duo Trail. Récompenses pour les trois catégories homme, femme et mixte sur chaque parcours. Retrait des dossards à partir de 8h30. Départ 9h30. Ouverture du buffet à partir de midi.

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

Remise des prix 13 & 14h. La vidéo : <https://vimeo.com/297182735> . Le lien d'inscription <http://duotrail.com/inscriptions/> via www.sporttips.fr - Tarifs avant le 1er mars 2019 15€ pour le 8km & 21€ pour le 22km

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

VALBERG TRAIL

15-30 KM

VALBERG (06)

DIMANCHE 30/06/2019

- **Organisateur** : Club des Sports des Portes du Mercantour – Renseignements : valbergtrail@gmail.com ☎ 04.93.02.52.45 – 07.78.19.05.12 - 06.18.94.20.94 koppe.jean-loup@orange.fr Inscriptions : bulletin téléchargeable sur : www.valbergtrail.com – en ligne voir lien sur site www.sporttips.fr – Possibilité le samedi et dimanche sur place dans limite des dossards disponibles + 5€ - Adresse : Club des sports des portes du Mercantour Valberg trail 06470 Valberg. Départ et arrivée Espace Mounier 9h pour le 30 et 10h pour le 15– Engagements 30km 30€ et 15km 15€

LA CAMPSOISE

TRAIL 15 KM

CAMPS LA SOURCE (83)

DIMANCHE 30/06/2019

- **Organisateur** : l'Amicale des Donneurs de sang de Brignoles et la Municipalité de Camps la Source – Réservez votre 30 juin 2019 pour le Trail de La Campsoise, Finale du Défi 5, Catégorie TRAIL. Pour sa 8ème Édition, la Course Nature se transforme en Trail de 15 km. Vous profiterez du magnifique panorama de La Chapelle de St Quinis. La course pédestre nature a pris l'envergure d'un TRAIL de 15 km et elle est toujours sous l'égide du don de sang. Mais un comité organisateur dirigé par Denis Honnore Ingrid patrick didier, Hassen Agnés Michel, Annie, Bernard et moi même lui a donné une autre figure. Pour renseignement DENIS HONNORE denis.honnore@sfr.fr 0607401722. Inscription uniquement sur site www.courirenfrance.com 0660171004 ou 0950461713 ou 0603061976 Inscription sur place. Départ 8h30 du stade Inscriptions 15€. L'AIOLI non compris dans inscription est de 6€ par coureurs et 8€ par accompagnateurs seulement 250 places pour coureurs et accompagnateurs. Arrivée centre village avec remise récompense et apéritif, AIOLI sur le stade. Courses enfants.

JUILLET 2018

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 coursedusoleil@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 27Km - Arrivée à Limone pour les 2 parcours. Toutes les infos sur : www.cromagnon-extremereace.net ou www.crotrail.com

ROCABIERA TRAIL

15,5 KM D+1050 m

ROQUEBILLIERE (06)

SAMEDI 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

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 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