

# CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2019 à JANVIER 2020

**En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon**

## OCTOBRE 2019

**LA RONDE DES VIGNOBES 11Km CUERS(83)**

**SAMEDI 05/10/2019** - **Organisateur** : Association ronde des vignobles – Contact [samuelbonaudo@sfr.fr](mailto:samuelbonaudo@sfr.fr)  
06.13.25.03.46 [toulon@endurance-shop.com](mailto:toulon@endurance-shop.com) [www.creasports83.com](http://www.creasports83.com) - Inscriptions : par bulletin sur site. Course, départ 14h45 du centre de Cuers, pas de classement, grand tirage au sort pour tous, une bouteille pour les déguisés. Engagement : 16€ jusqu'au 01/10 puis 20€ après et sur place sans limite des dossards disponibles Contact : [www.rondedesvignobles@sfr.fr](mailto:www.rondedesvignobles@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](mailto:asgorbio@orange.fr) 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 – Inscriptions : par courrier à : Fabrice URSINI, 236 rue Antoine Péglion, Bat Villa Floria 1 06190 Roquebrune Cap Martin bulletin téléchargeable sur [www.asgorbio.com](http://www.asgorbio.com) et sur [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com) 1<sup>er</sup> 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 DE PORQUEROLLES 25KM HYERES ile de Porquerolles(83)**

**SAMEDI 05/10/2019** - **Organisateur** : Contact [contact@trailporquerolles.com](mailto:contact@trailporquerolles.com) 06.74.29.38.93  
[contact@trailporquerolles.com](http://contact@trailporquerolles.com) Infos sur site [www.trailporquerolles.com](http://www.trailporquerolles.com) inscriptions sur [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com) Départ vers 10h30 tarif 45€ plus cotisation annuelle 16€ ???

**TRAIL Endurance Shop DE GORBIO 9.5 - 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](mailto:asgorbio@orange.fr) 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 – Inscriptions : par bulletin téléchargeable sur [www.asgorbio.com](http://www.asgorbio.com) à retourner avant le 04/10 à : Fabrice URSINI, 236 rue Antoine Péglion, Bat Villa Floria 1 06190 Roquebrune Cap ; sur internet : [www.timingzone.com](http://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](mailto:traildelaloube@gmail.com)  
Inscription sur [Sporttips.fr](http://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](mailto: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](https://facebook.com/traildel'escarelle). Blog : [traildelescarelle.blogspot.fr](http://traildelescarelle.blogspot.fr)

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

**DIMANCHE 6/10/2019** - **Organisateur** : Running 06 [cannes@foules.com](mailto: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](http://www.running06.com)

**LA FOULEE ROSEE 10 KM PUGET SUR ARGENS (83)**

**DIMANCHE 6/10/2019** - **Organisateur**: Contact [c.macagno@mairie-puget-sur-argens.com](mailto:c.macagno@mairie-puget-sur-argens.com) ☎ 06.88.77.28.92 - 04.94.19.55.29 Voir sur site [www.pugetsurargens-tourisme.com](http://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](http://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](mailto: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

**VENDEANGE TRAIL 15 KM LA MOTTE (83)**

**DIMANCHE 13/10/2019** - **Organisateur** : [Foulesmottoises@gmail.com](mailto:Foulesmottoises@gmail.com) 06.27.10.70.09 trail course nature de 15km

## CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2019 à JANVIER 2020

### En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

#### 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](mailto:sports.manifs@ville-antibes.fr) [atlanti2@club-internet.fr](mailto:atlanti2@club-internet.fr) [isacharpiot@gmail.com](mailto:isacharpiot@gmail.com) Renseignements : ☎04.92.90.53.40, 06.68.60.05.95 Inscriptions : bulletin téléchargeable sur [www.antibes-juanlespins.com](http://www.antibes-juanlespins.com) ou en ligne dès fin juillet sur [www.sport-info.com](http://www.sport-info.com) [www.le-sportif.com](http://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 [cymery-navarro@aviva-assurances.com](mailto:cymery-navarro@aviva-assurances.com) et sur [www.aviva-trail-de-hyeres.fr](http://www.aviva-trail-de-hyeres.fr) Inscriptions sur [www.sporttips.fr](http://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 DIX VINS 5 - 12 - 21 et 42 KM LA LONDE LES MAURES (83)

**SAMEDI 19/10/2019** - **Organisateur** : Service sport et loisir de la commune de La Londe en partenariat Avec la cave et domaines viticoles ☎04.94.01.57.80 06.23.17.53.03 [lbrazilier@lalondelesmaures.fr](mailto:lbrazilier@lalondelesmaures.fr) . Infos sur site [www.ot-lalondelesmaures.fr](http://www.ot-lalondelesmaures.fr) [www.lesdixvins-lalonde.com](http://www.lesdixvins-lalonde.com) Inscriptions sur [www.kms.fr](http://www.kms.fr) pas sûr sur le [www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr) , au 04.94.01.55.00 ou sur place le jour même Possibilité d'envoyer le règlement par courrier et par chèque (renseignement sur le site kms ou sportips) - départ cave coopérative de La Londe, course nature autour et dans les domaines viticoles. Un parcours de 5 km ouvert aussi au marcheur Prix : 10€ pour le 5 - 15€ pour le 12 km - 25€ pour le 21km – 45€ pour le 42, majoration de 5€ le 17/10. Départ :9h le 42,11h le 21, 11h30 le 12, 11H45 le 5

#### TRAIL DE TENDE KM vertical (3,5km) - 13 - 23 KM TENDE (06)

**SAMEDI/DIMANCHE 19/20/10/2019** - **Organisateur** : – Renseignements : ☎04.92.14.57.98 – 06.89.61.69.40 Infos sur site [www.trailtende.fr](http://www.trailtende.fr) [stephaneg13@hotmail.com](mailto:stephaneg13@hotmail.com) Gournay Stéphane 32 Av des martyrs de la résistance 06140 St Dalmas de Tende [tns06.club@gmail.com](mailto:tns06.club@gmail.com) inscriptions sur site [www.lesportif.com](http://www.lesportif.com) possible à partir site de Tende et par courrier. Tende le Samedi 19 octobre à 13h00 pour KVM et Mini-trail (Inscription en ligne seulement) Le dimanche 20 Octobre à 10H13 et 23km départ place de la Mairie Inscription sur le sportif.com et Optirun (repas de dimanche inclus dans le prix - Pâtes sauce bolognaise faite maison (avec cèpes) , dessert (tartes) + boissons)- repas accompagnateur 10€

#### LE TRAIL DES MONTS 15 KM 900 m D+ ASPREMONT (06)

**DIMANCHE 20/10/2019** - **Organisateur** : ASYM Contact [sdayne@9online.fr](mailto:sdayne@9online.fr) Renseignements : 04.93.81.09.92 – 06.12.78.59.67 – 06.19.02.54.04 Départ 10 h salle des fêtes d'Aspremont infos et inscriptions sur : [www.engage-sport.com](http://www.engage-sport.com) par courrier adresse a s var mer 23 avenue Sainte Colette 06100 Nice, téléphone 06 19 02 54 04, mail, [sdayne@9online.fr](mailto:sdayne@9online.fr) contacts Simone Dayné . Départ course, devant la salle des fêtes d'Aspremont : dossards à partir de 8h15. 2 ravitaillements liquide et solide sur le parcours. Repas après course prévu pour les inscrits sur internet. Ouverture des inscriptions début septembre

#### GRAND PRIX DU CAVIGAL 10,5 KM NICE MONT BORON (06)

**DIMANCHE 20/10/2019** - **Organisateur** : Nice Cavigal Athlétisme – Contact : ☎ 04.93.85.45.25 [athletisme-cavigal-nice@wanadoo.fr](mailto:athletisme-cavigal-nice@wanadoo.fr) Inscriptions : par ☎06.87.10.97.33 ; par retour bulletin ou à remettre chez Endurance shop à Nice ; en ligne sur [www.athletismecavigalnice.fr](http://www.athletismecavigalnice.fr) – Départ : 10h00 le 10km ; 9h30 une course de 3km (de benjamins aux minimes) et une course Poussins, gratuite, départ 11h30- Engagement : 3€ le 3km ; 10€ le 10km (sur place 11€) ; 20€ le 10km par équipe de trois –

#### COURSE DU CAMPANIN 14 KM MENTON (06)

**DIMANCHE 20/10/2019** - **Organisateur** : Mairie de Menton, Service Sports et Animations [christophe.nulli@ville-menton.fr](mailto:christophe.nulli@ville-menton.fr) - Christophe Nulli, service des sports Inscriptions : ☎ 04.92.10.50.48 et sur place le matin – remplir Le bulletin et l'envoyer avec le paiement au Service des Sports (Mairie de Menton, 17 Rue de la République, 06500 Menton) – Départ : stade Rondelli – Engagement : 13€ - Course ouverte à partir des cadets.

#### Trail du CAP CICIE 14 - 26 KM SIX-FOUR LES PLAGES (83)

**DIMANCHE 20/10/2019** - **Organisateur** : Contact : [sixours-organisations-courses@gmail.com](mailto:sixours-organisations-courses@gmail.com) 06.88.18.62.87 [jorge.luque@neuf.fr](mailto:jorge.luque@neuf.fr) . : ☎ 06.03.22.56.10 Inscriptions sur [www.chronosport.com](http://www.chronosport.com) n ou sur knf. 26Km 1100m D+ départ 8h45 – 16Km 600D+ départ 9h45. Lieu de départ : Presqu'île le Gaou au BRUSC Engagement : 21€ le 26 et 16€ le 16. Pas d'inscription par courrier

# CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2019 à JANVIER 2020

## En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

### SAINT-TROPEZ CLASSIC 8 - 16 KM SAINT -TROPEZ (83)

**DIMANCHE 20/10/2019** - Organisateur : Comité d'Organisation de la "Saint-Tropez Classic" ; renseignements : ☎ 06.82.31.75.51 - 06.12.84.11.29 [cosainttropezclassic@gmail.com](mailto:cosainttropezclassic@gmail.com) - Inscriptions : par retour bulletin chèque à l'ordre de C.O St Tropez Classic à renvoyer à Chronosport 178 rue de Belgique Pierrepiane 83150 Bandol. En ligne sur [www.sainttropezclassic.com](http://www.sainttropezclassic.com) - Départ : 9h30 sur le port - Engagement : Tarif unique : 15 € jusqu'au 30/06, 20€ du 1/07 au 31/08 et 25 après. Epreuve limitée à 1500 participants - Courses minots : inscription de 7h à 10h00, départ à 11h.

### DUO TRAIL 11 - 33KM CAVALAIRE/MER(83)

**DIMANCHE 20/10/2019** - Organisateur : ☎06.80.74.40.99 ; e-mail : [duotrail@expenature.fr](mailto:duotrail@expenature.fr)

### TRAIL DE BAGNOLS 9,5 - 21 - 41Km BAGNOLS EN FÔRET (83)

**DIMANCHE 20/10/2019** - Organisateur : [usb.bagnolsenforet@gmail.com](mailto:usb.bagnolsenforet@gmail.com) 04.94.40.64.71 06.74.31.51.68 [www.usb-bagnolsenforet.fr](http://www.usb-bagnolsenforet.fr) 9,5km marche et course départ 9h. 21km 8H30. 42km 7H30 Départ et arrivée stade. Pasta party à l'arrivée. Inscriptions [www.sportips.fr](http://www.sportips.fr)

### Courir ou marcher pour le coeur 1 - 5 KM - 10 KM CANNES (06)

**DIMANCHE 27/10/2019** - Organisateur : ODYSSEA - Renseignements : ☎04.93.47.03.54 - site [www.athle-cannes.com](http://www.athle-cannes.com) mail [athle-cannes@orange.fr](mailto:athle-cannes@orange.fr) Inscriptions : par retour bulletin (avant le 23/09) téléchargeable sur [www.odyssea.info](http://www.odyssea.info) Départ 10KM à 9h15 et 5Km à 11h15 pour adultes et enfants, engagement 12€ pour le 5 adultes et 15 le jour même et 10Km et 15 € et 18 le jour même et 4 puis 5€ pour le 1km enfants. Infos sur le site - Epreuves organisée par la fédération Française de cardiologie.

### URBAN TRAIL au bout du monde 10 et 18 KM BORMES LES MIMOSAS (83)

**DIMANCHE 27/10/2019** - Organisateur : ☎ 06.18.08.92.13 [scott-83@orange.fr](mailto:scott-83@orange.fr) Infos: courses 06.16.13.81.60 [lescarapates@gmail.com](mailto:lescarapates@gmail.com) Inscription en ligne sur le site [www.courir-en-france.com](http://www.courir-en-france.com) à partir du 01 Juin 2018 bulletin d'inscription sur : [www.carapates.com](http://www.carapates.com) et l'envoyer par courrier à courir en France les bulletins sont dispo chez Boutique de Running "Foulées Hyéroises" à Hyères les Palmiers, à l'office du tourisme à Bormes les mimosas et de la Londe les Maures. Distance 18km pour +900m départ à 9h30 et 10km pour +450m Départ 10h. Départ et arrivée plage de Cabasson Bormes les Mimosas. Prix Inscription : 10€ pour le 10km et 17€ pour le 16km jusqu'au 26/10/2019 et 15€ pour le 10km et 22€ pour le 18km le jour de la course

### TRAIL DE BAGNOLS 9.9 - 21 - 42KM BAGNOLS EN FÔRET (83)

**DIMANCHE 27/10/2019** - Organisateur : [usb.bagnolsenforet@gmail.com](mailto:usb.bagnolsenforet@gmail.com) 04.94.40.64.71 - 04.94.40.64.68 - 06.74.31.51.68 Toutes infos sur site [www.usb-bagnolsenforet.fr](http://www.usb-bagnolsenforet.fr) 42km départ 7h30, 1925m D+ - 21km départ 8h30, 901m D+ - 9,9km course et marche départ 9h, 380m D+. Inscription sur [www.sportips.fr](http://www.sportips.fr) Le plus, pasta partie à l'arrivée.

### TRAIL DE LA FREMA ET RATAPIGNATA 21 et 13KM FALICON (06)

**DIMANCHE 27/10/2019** - Organisateur : Falicoun trail plaisir - Inscriptions : par courrier avec chèque à l'ordre de « Falicoun trail plaisir à envoyer à Falicoun trail plaisir 31 rue Nicolas Andrea 06950 FALICON et sur [www.optirun.fr](http://www.optirun.fr) les 65 premiers inscrits sur le 13 et 21km auront pan bagnat et boisson offert. Règlement sur site : Falicoun trail plaisir et optirun Hervé BELLONE [h.bellone@free.fr](mailto:h.bellone@free.fr) 06.77.50.11.78 - 31 route Nicolas Andréa 06950 Falicon mail: [laurence.bellone@free.fr](mailto:laurence.bellone@free.fr) 21km départ 8h30, 20€ - 13km 9h, 13€. - 7km 9h15, 7€

### CHUONG RACE 6 et 12Km HYERES (83)

**SAMEDI ET DIMANCHE 26 et 27/10/2019** - Organisateur : Association Hyères Running - Infos sur : ☎04.94.65.19.75 - 06.64.81.97.62 [befitvar@gmail.com](mailto:befitvar@gmail.com) <https://chuong-race.deorum.com/> Trail nocturne 13Km le samedi avec pasta party 15€. La course Hors Stade : "Chuong race" se déroule le dimanche 26 octobre 2019 dans la ville de Hyeres en Var (83). 4 épreuves et distances différentes avec obstacles vous sont proposées. Parking, navette, douches, vestiaires, buffet, massage sont à votre disposition - Parcours élite en individuel, 12km / 30 obstacles - Parcours team en équipe, 12 km / 30 obstacles - Parcours femmes en équipe, 6 km / 15 obstacles - Parcours famille en équipe, 6 km / 15 obstacles - Parcours Kids, 2 km / 8 obstacles

## NOVEMBRE 2019

### CROSS DE L'A.J.S LA GARDE (83)

**DIMANCHE 3/11/2019** - Organisateur - [joelbastien3@aol.com](mailto:joelbastien3@aol.com) 06.18.94.29.17

# CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2019 à JANVIER 2020

**En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon**

**COURSE DE LA CHATAIGNE 15 KM COLLOBRIERES (83)**

**DIMANCHE 3/11/2019** - **Organisateur** : AOCPC Mairie de Collobrières **CONTACT** : l'Office de Tourisme de Collobrières ☎04.94.48.08.00 [collobrieres@mpmtourisme.com](mailto:collobrieres@mpmtourisme.com) - Inscriptions : par retour bulletin ou téléchargeable sur [www.collobrieres.fr](http://www.collobrieres.fr) (rubrique Evénements) ; en ligne sur [www.chronosports.fr](http://www.chronosports.fr) ; à l'Office de Tourisme de Collobrières ☎04.94.48.08.00 ; sur place si dossards dispos - Départ : à voir.

**CROSS DE L'A.J.S LA GARDE (83)**

**DIMANCHE 3/11/2019** - **Organisateur** - [joelbastien3@aol.com](mailto:joelbastien3@aol.com) 06.18.94.29.17

**MARATHON DES ALPES-MARITIMES 42.195 KM NICE-CANNES (06)**

**DIMANCHE 3/11/2019** - **Organisateur** : Azur Sport Organisation -04.93.26.19.12 [communication@azur-sport.org](mailto:communication@azur-sport.org) [info@marathon06.com](mailto:info@marathon06.com) marathon en individuel, marathon à deux (2 x 21.1km), marathon relais par équipe de 6 coureurs - Inscriptions : [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) par retour bulletin téléchargeable sur [www.marathon06.com](http://www.marathon06.com) (+ tous les renseignements de cette épreuve sur ce site) - Départ : 7h 57 handisport 8h00 élites 8h03 pour le reste du peloton-

**ENTRE CIEL ET MER 12 KM HYERES l'Almanarre (83)**

**DIMANCHE 3/11/2019** - **Organisateur** - Association Les Bougainvilliers de San Salvador infos tarifs et inscriptions : Patricia LEPREUX Contact ☎ 06.72.15.88.17 [lepreux.patricia@gmail.com](mailto:lepreux.patricia@gmail.com) . Départ 9h30, RDV rond point de l'Almanarre route du sel Hyeres infos inscriptions [www.terrederunning.com](http://www.terrederunning.com) [www.kms.fr](http://www.kms.fr) ou [www.njuko.com](http://www.njuko.com) et par mail ou courrier à Patricia Lepreux 60 impasse Eugène Boudin 83130 La Garde.

**TRAIL DES BAOUS 12 - 21KM SAINT JEANNET (06)**

**SAMEDI 09/11/2019** - **Organisateur** : Nature Sport Events - Renseignements : Mickael CROUIN ☎06.32.61.38.61 - Inscriptions : par retour bulletin ou téléchargeable sur [www.traildesbaous.com](http://www.traildesbaous.com) ; par mail [traildesbaous@gmail.com](mailto:traildesbaous@gmail.com) ; en ligne sur le site et sur place le matin sous réserve de dossard disponibles (majoration 5€) - Départs : 12km et 21km, informez vous sur les heures de départ

**LI RELAIS DOÙ PAN BAGNAT 9 KM NICE (06)**

**DIMANCHE 10/11/2019** - **Organisateur** : l'Association défense des collines Magnan. : ☎ 06.67.94.72.07 [info@relaisdupanbagnat.com](mailto:info@relaisdupanbagnat.com) ADI et les Running Bottles - Course par équipe de 3 coureurs, dont le 1<sup>er</sup> relayeur doit être une féminine - Départ 10h, engagement 15€ ; Tous les renseignements sur [www.relaisdupanbagnat.com](http://www.relaisdupanbagnat.com) -

**LA MOUGINOISE ANNULEE MOUGINS étang de font merle (06)**

**DIMANCHE 10/11/2019** - **Organisateur** : Lopez Gérard : e-mail [gerard-lopez-structure@wanadoo.fr](mailto:gerard-lopez-structure@wanadoo.fr) - ☎06.11.91.25.09 - 04.93.47.53.40 [06cannes@foulees.com](mailto:06cannes@foulees.com) - Inscriptions soit : Par courrier à l'adresse : Foulées Cannes Mandelieu 131 Avenue Maréchal Lyautey 06210 ZAC la Canardière Mandelieu, Sur le site [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com)

**LA COURSE DES VIGNES 7 - 10.5 KM LA CADIERE D'AZUR (83)**

**DIMANCHE 10/11/2019** - **Organisateur** : Mairie Cadière d'Azur ☎04.94.90.12.56 - 04.94.98.25.25 - infos tarifs et inscriptions : [www.ot-lacadieredazur.fr](http://www.ot-lacadieredazur.fr) [tourismecadiere@orange.fr](mailto:tourismecadiere@orange.fr) - Inscriptions ☎Office de Tourisme 04.94.90.12.56 ; [otsicad@free.fr](mailto:otsicad@free.fr) en ligne sur [www.kms.fr](http://www.kms.fr) et sur place le matin - règlement sur [www.lacadieredazur.fr](http://www.lacadieredazur.fr) -

**TRAIL des gorges du CARAMY et montée St Probase TOURVES (83)**

**DIMANCHE 10/11/2019** - **Organisateur** : Mairie de Tourves ☎04.94.90.12.56 - 04.94.98.25.25 - infos tarifs et inscriptions : [www.ot-lacadieredazur.fr](http://www.ot-lacadieredazur.fr) [tourismecadiere@orange.fr](mailto:tourismecadiere@orange.fr) - Inscriptions ☎Office de Tourisme 04.94.90.12.56 ; [otsicad@free.fr](mailto:otsicad@free.fr) en ligne sur [www.kms.fr](http://www.kms.fr) et sur place le matin - règlement sur [www.lacadieredazur.fr](http://www.lacadieredazur.fr) -

**COURSES ANNULÉES**

**CROSS DU LARVOTTO 3 - 4 - 5 - 6,3 KM MONACO**

**DIMANCHE 10/11/2019** - **Organisateur** : AS Monaco Athlétisme - Contact : ☎ 377.92.05.68.07 [asm@fma.mc](mailto:asm@fma.mc) - Toutes infos sur Site : [www.fma.mc](http://www.fma.mc) - <http://asmonaco.athle.org/>

**Trail poursuite du mémorial 10, - 16,2 KM TOULON Faron (83)**

**LUNDI 11/11/2019** - **Organisateur** - [clauderouffignac@sfr.fr](mailto:clauderouffignac@sfr.fr) 06.73.47.50.26 trail poursuite départ toutes les minutes. Sur site [www.trailpoursuitedumemorial.sitew.fr](http://www.trailpoursuitedumemorial.sitew.fr) tous les renseignements. 1<sup>er</sup> départ du grand trail 9h et 9h40 pour le moyen trail. Engagement 20€ pour le 16km et 15€ le 10. Inscription chez terre de running rue Berthelot à Toulon, par courrier et sur [www.chronosports.fr](http://www.chronosports.fr)



# CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2019 à JANVIER 2020

## En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

**LE POURCIERUN** 7 - 13KM **POURCIEUX (83)**

**DIMANCHE 17/11/2019** - Organisateur - A [pourcieuxenforme@gmail.com](mailto:pourcieuxenforme@gmail.com) 06.22.75.23.58

**COURSE DES TROIS VILLAGES** 18,6KM **CALLAS (83)**

**DIMANCHE 17/11/2019** - Organisateur : Bargemon Multi Sports 04.94.47.81.73 - Inscriptions : Yves Segura ☎06.62.74.66.76 ; e-mail : [yvessegural@gmail.com](mailto:yvessegural@gmail.com) ; sur le site de <http://bargemon-multi-sports.fr> [www.lesportif.com](http://www.lesportif.com) et le jour même - Départs et arrivée place du village de CALLAS: marcheurs 8h30, coureurs 9h30 – Engagement : 10€ course hors repas . Repas 10€ salle Beaujour **Pour l'organisation des repas, s'inscrire avant le 10/11**

**CROSS DE LA SEYNE** **LA SEYNE SUR MER Fabrégas (83)**

**DIMANCHE 17/11/2019** - Organisateur : CSMS Athlétisme – Contact ; site : <http://csms.athle.com> – 09.67.48.16.49 Pascal 06 88 97 36 44 - [pascal.boutreau@orange.fr](mailto:pascal.boutreau@orange.fr) Valérie 06 73 17 06 40 - [valo.boutreau@orange.fr](mailto:valo.boutreau@orange.fr) Mail du CSMS : Athlé - [csmsathle@gmail.com](mailto:csmsathle@gmail.com) infos et inscriptions sur [www.csmseynois.fr](http://www.csmseynois.fr)

**LOU TRAIL DES ROUCASSIERO** 8,3 - 14,7 KM **LE TIGNET (06)**

**DIMANCHE 17/11/2019** - Organisateur : les contacts sont Régine GAVELLE secrétaire [regine.06@orange.fr](mailto:regine.06@orange.fr) ou Roger DUMANOIS président Renseignements sur [www.letignetcourseapied.com](http://www.letignetcourseapied.com) : Joël Lejeune ☎06.10.48.88.82 ; email : [tignetcourseapied@gmail.com](mailto:tignetcourseapied@gmail.com) Inscriptions UNIQUEMENT en ligne sur le site : [www.running06.com](http://www.running06.com) inscriptions sur place possible – Départ : 9h00 du stade pour le 14,7 et 9h30 pour le 8. Engagement : 17€ puis 22 sur site puis 25 sur place pour le 14,7 et 13€ et 17 après et 20 sur place pour le 8 - pasta party offerte aux participants et 5 e pour accompagnateurs.

**LA 83430** 6 et 12,6 KM **SAINT MANDRIER (83)**

**DIMANCHE 24/11/2019** - Organisateur : La Mairie de St Mandrier – [rblanc@ville-saintmandrier.fr](mailto:rblanc@ville-saintmandrier.fr)  
Renseignement : office du tourisme: ☎ 04.94.63.61.69 – 04.94.11.51.75; par mail : [courirasaintmandrier@gmail.com](mailto:courirasaintmandrier@gmail.com) ; par retour bulletin ou téléchargeable sur [www.ville-saintmandrier.fr](http://www.ville-saintmandrier.fr) (rubrique Office de Tourisme)

**NO FINISH LINE - TROPHEE 24 HEURES** **MONACO**

**DU SAMEDI 23 AU DIMANCHE 24/11/2019** - Organisateur : Children Future – Contact : [philippe@nofinishline.com](mailto:philippe@nofinishline.com) ☎ 377.92.16.59.03 Inscriptions : par ☎06.07.93.50.81 et ☎06.80.8635.57 ; bulletin téléchargeable sur [www.nofinishline.com](http://www.nofinishline.com) (+ tous les renseignements de cette épreuve sur ce site). Il s'agit d'une épreuve de 24h, marche et course, organisée dans le cadre de la No Finish Line, épreuve non stop de 8 jours et 8 nuits au cours de laquelle chacun peut venir 1 fois ou 15 fois durant la semaine au chapiteau de Fontvieille, 1 h ou 35 heures, seul ou en équipe, Notre association s'engage à reverser 1€/km parcouru pour des projets en faveur d'enfants, en 2014, 12500 inscrits,

**TRAIL DU TANNERON** 15KM **MANDELIEU (06)**

**DIMANCHE 24/11/2019** - Organisateur : [06Cannes@foulées.com](mailto:06Cannes@foulées.com) [running-06@orange.fr](mailto:running-06@orange.fr) 04.93.47.53.40  
Départ 8h30 inscription sur [www.running.com](http://www.running.com) 22€

**L'AYGUADOISE** 5 et 10 KM **HYERES L'AYGAUDE (83)**

**DIMANCHE 24/11/2019** - Organisateur : ☎06.74.85.29.76 ; e-mail : [sylgwen2@aol.com](mailto:sylgwen2@aol.com)  
[www.hyeres.asptt.com](http://www.hyeres.asptt.com) [asptt-hyeres@wanadoo.fr](mailto:asptt-hyeres@wanadoo.fr) renseignements au 04.94.66.44.45 et sur [www.aygudoise.asptt.com](http://www.aygudoise.asptt.com), inscriptions sur site ou [www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr) ou au magasin Décathlon La Garde ou le jour même place Daviddi de 8h30 à 9h30. Engagement 14€. Si vous êtes plus de 10, le tarif de groupe passe à 13 € par participant avant le 18 novembre et 16 € sur place lieu : Hyères L'Ayguade place Daviddi Départ 10h plage l'ayguade, course en bord de mer. 2 courses: L'Ayguadoise 10 km et une course 5 km 700 dossards. Si plus de renseignements, appeler au 06 74 85 29 76 ou mail [asptt-hyeres@wanadoo.fr](mailto:asptt-hyeres@wanadoo.fr)

**28<sup>e</sup> tour de CAP D'AIL** 10 et 19KM **CAP D'AIL (06)**

**DIMANCHE 24/11/2019** - Organisateur : capdail-macadam [guy.duvoid@sfr.fr](mailto:guy.duvoid@sfr.fr) – Renseignements : ☎04.93.35.87.65 – 06.17.33.38.88 Inscriptions sur [www.chronosport.fr](http://www.chronosport.fr) ou par courrier ou à Décathlon Monaco rayon running ou sur place le jour même si dossards dispos. 19km départ 9h engagement 1,€ - 10km départ 10h engagement 12€. Départs et arrivées plage marquet.

**Trail Event Les Saint Cyriennes** 10 - 17 - 28 KM **SAINT CYR SUR MER (83)**

**DIMANCHE 24/11/2019** - Organisateur : Contact : [lessaintcyriennes@yahoo.fr](mailto:lessaintcyriennes@yahoo.fr) [davidcesca@sfr.fr](mailto:davidcesca@sfr.fr) ☎ 06.73.18.55.92 Inscription : par retour bulletin ou téléchargeable [www.trail-event-saintcyrurmer.fr](http://www.trail-event-saintcyrurmer.fr) ou sur le site du chronométrateur : [chronosport.fr](http://chronosport.fr) avant le 20/11 et sur [www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr) – Départs du port des Lecques quai Gelu : départ 8h30 le 28km, 9h le 17, 9h45 le 10 - Engagement : 10km 12€ jusqu'au 27/10 17€ après – 17km : 19€ et 25€ après le 27/10 - 28km : 29€ et 35€ après le 27/10 – Toutes infos sur le site

## CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2019 à JANVIER 2020

### En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

#### Panettone trail de Berre-les-Alpes 18 - 30 KM BERRE LES ALPES (06)

**DIMANCHE 24/11/2019** - Organisateur : ☎06.13.76.05.44 [teampanettonetrail@gmail.com](mailto:teampanettonetrail@gmail.com)  
[www.facebook.com/PanettoneTraildeberre/](http://www.facebook.com/PanettoneTraildeberre/) Départ place de Berre inscriptions sur [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com) Départ du 18 km les arbusiers à 10h engagement 15€ repas offert. Départ du 30 km La Potiade à 9h engagement 25€ repas offert

### DECEMBRE 2019

#### CROSS DE LA DRACENIE DRAGUIGNAN (83)

**DIMANCHE 01/12/2019** - Organisateur : contact [draguiathle@aol.com](mailto:draguiathle@aol.com) 04.94.47.16.12 [contact-trail-soleil-levens@raidedhec.com](mailto:contact-trail-soleil-levens@raidedhec.com)

#### TRAIL DU SOLEIL LEVENS 6.3 - 15,6 et 29.3KM LEVENS (06)

**DIMANCHE 01/12/2019** - Organisateur : contact [yann.manson@edhec.com](mailto:yann.manson@edhec.com) 06.02.08.34.12 [contact-trail-soleil-levens@raidedhec.com](mailto:contact-trail-soleil-levens@raidedhec.com) ☎06.34.25.12.47, Pierre Yves Gaillou site : [www.raidedhec.com](http://www.raidedhec.com) Inscriptions sur le site et sur [www.sportif.com](http://www.sportif.com)

#### CROSS DES ILES 9,9KM CANNES (06)

**DIMANCHE 01/12/2019** - Organisateur : A.C. Cannes – Renseignements : par contact [ac.cannes@wanadoo.fr](mailto:ac.cannes@wanadoo.fr)  
[athle-cannes@orange.fr](mailto:athle-cannes@orange.fr) ☎ 04.93.47.03.54 –Inscriptions par retour bulletin ou téléchargeable sur <http://www.athle-cannes.com> ou en ligne sur [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) – pas d'inscription par téléphone –  
Si tous les organisateurs saisissent leurs compétitions avec leurs épreuves sur CALORG FFA, s toutes les infos mises à jour ! Site ffa athle, <https://www.athle.fr/index.aspx> Rubrique : J'aime Courir. Exemple pour le cross des Iles 2019. Lien <https://www.jaimecourir.fr/Evenement/DetailEvenement.aspx?id=219314&siffa=true>

#### CORRIDA DE NOEL 1,2 - 6KM LA CROIX VALMER (83)

**SAMEDI 7/12/2019** - Organisateur – A [service.sports@lacroixvalmer.fr](mailto:service.sports@lacroixvalmer.fr) 06.50.05.81.95  
Nous travaillons actuellement sur l'organisation de la corrida 2019.Celle- ci aura lieu le samedi 30 novembre 2019 à 17h pour l'éveil athlétique et poussins et 18h pour les cadets et plus.Je ne manquerais pas de vous recontacter pour vous fournir tous les autres renseignements demandés. Claire DEGARDIN Service des sports Tél : 04 98 11 48 87 Mobile :06 74 83 87 34 Page facebook : [www.facebook.com/Service-des-sports-de-La-Croix-Valmer-678414662492933](http://www.facebook.com/Service-des-sports-de-La-Croix-Valmer-678414662492933)

#### Cross courir pour LES DROITS HUMAINS 4-11Km SOPHIA ANTIPOLIS (06)

**DIMANCHE 08/12/2019** - Organisateur : – Contact [crossamnesty@yahoo.fr](mailto:crossamnesty@yahoo.fr) : Renseignements : Dominique CESARO organisatrice ☎ 06.60.87.28.87 [dominique.cesaro@gmail.com](mailto:dominique.cesaro@gmail.com) – Inscriptions en ligne sur <http://crossamnesty.org/> : - Nom de la course : Cross Courir pour les Droits Humains (36ème édition)- Les inscriptions peuvent se faire sur le site web (<http://crossamnesty.org/>), par courrier (Amnesty International - 288 Chemin Saint Claude - 06600 Antibes), par mail ([crossamnesty@yahoo.fr](mailto:crossamnesty@yahoo.fr)) des renseignements peuvent être obtenus au 06.24.46.16.15 - Lieu : Valbonne Sophia Antipolis, départ de la Ferme Bermond (1 rue de la Vigne Haute, 06250 Valbonne)- Horaires : départ 1Km enfants : 10H00, départ 4Kms : 10H30, départ 11 Kms : 11H15)- Engagement : 10€ avec pré-inscription et paiement sur site Web, 12€ sur place- Le 11Km est inscrit au Challenge 06 du CDCHS06 - Nombreux lots pour les coureurs mis à disposition par les partenaires du cross- Buvette sur place **infos départs et engagement à vérifier sur site**

#### TRAIL DE NOËL & la trace des lutins 16 KM et 30 KM OLLIOULES (83)

**DIMANCHE 08/12/2019** - Organisateur : Trail club d'Ollioules 06.13.72.18.15 06.76.67.49.48– Inscriptions sur [www.traildenoel.tco83.fr](http://www.traildenoel.tco83.fr) Deux parcours : 1- TDN : « Trail de Noël » course en binôme, départ et arrivée ensemble obligatoire. 30 km avec 1800 de 2- TdL : « Trace des Lutins » course en individuel, 16 km avec 800 de d+ / inscription 400 individuel **Départ commun TDN et TdL : place Jean-Jaurès au centre ville d'Ollioules à 9H00 - Parkings gratuits dans le village et TDN :** inscription 400 binômes soit 800 personnes à 27 € / coureur TdL : inscription 400 personnes à 20 € coureur Pour chaque coureur inscrit, nous reversons 1 € pour le Téléthon (1 € inclus dans les 27 ou 20 €) Deux ravitaillements sont prévus pour le TDN et un pour le TdL, puis un autre à l'arrivée. Un repas à l'arrivée est prévu pour chaque concurrent (inclus dans le prix) et nous proposons des repas complémentaires pour les éventuels accompagnateurs au prix de 8 € Inscriptions exclusivement sur Njuko via notre site : [www.traildenoel.tco83.fr](http://www.traildenoel.tco83.fr) Ouverture des inscriptions le dimanche 1<sup>er</sup> septembre et changement des tarifs à partir du samedi 30 novembre : TdL à 25€ et TDN à 30€ Matériel obligatoire sur le TDN : gourde ou poche à eau, sifflet, couverture de survie et téléphone portable Matériel obligatoire sur le TdL : gourde ou poche à eau et téléphone portable Les bâtons ne sont pas autorisés sur les deux courses. Le règlement est disponible sur notre site internet : [www.traildenoel.tco83.fr](http://www.traildenoel.tco83.fr) Contact : [traildenoelollioules@gmail.com](mailto:traildenoelollioules@gmail.com)  
Vérifiez les infos

# CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2019 à JANVIER 2020

## En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

**CROSS DU PAYS DE FAYENCE ? KM MONTAUBOUX (83)**

**DIMANCHE 08/12/2019** - Organisateur : E.P.F. athlétisme Fayence – Renseignements : ☎06.71.22.63.24 ou par email [contact@epfathle.fr](mailto:contact@epfathle.fr) - Inscriptions sur [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com) -

**Hyeres running days : la Prom' Hyères 5 - 10 km HYERES (83)**

**8/12/2019** - Organisateur : ☎04.94.23.59.50 – 06.13.25.03.46 [contact@sambonau.com](mailto:contact@sambonau.com)  
[crosshyeres@sfr.fr](mailto:crosshyeres@sfr.fr) [toulon@enduranceshop.com](mailto:toulon@enduranceshop.com) [www.hyeresrunningdays.com](http://www.hyeresrunningdays.com) Samedi 7/12/19 Port de HYERES Course hand sport 14h Challenge parents/enfants 15h Corporat Run 16h30. Dimanche 8/12/19 Port de HYERES PROM' HYERES 5 et 10km mesurés extra plat bord de mer. Tous les renseignements sur le site : [www.hyeresrunningdays.com](http://www.hyeresrunningdays.com)  
**SEUL LE 5 et le 10KM DU DIMANCHE 8/12 SONT AU CHALLENGE**

**LA FOULEE NOCTURNE 5,4 KM BANDOL (83)**

**VENDREDI 13/12/2019** - Organisateur : Courir pour le Téléthon – Contact : ☎06.09.88.84.06  
[fouleesbandol83@gmail.com](mailto:fouleesbandol83@gmail.com) – [www.fouleesbandolaises.com](http://www.fouleesbandolaises.com) . Inscriptions sur le site et également sur [www.timingzone](http://www.timingzone) Le départ sur du port devant la Mairie version NOEL . Parcours ouvert à toutes et tous, coureurs comme marcheurs. Tarif : 12 € ,puis 15€ sur place dans la limite des dossards dispos) .

**GRASSE PAR RUES ET PARFUMS 8 KM GRASSE (06)**

**SAMEDI 14/12/2019** - Organisateur : – Contact [Coyottes.grasse@laposte.net](mailto:Coyottes.grasse@laposte.net) : ☎ 06.16.61.54.04 Gilles Rondoni  
[www.facebook.com/coyottes.grasse](http://www.facebook.com/coyottes.grasse)

**Christmasrun de Cavalaire 3 - 5 et 10 KM CAVALAIRE SUR MER (83)**

**SAMEDI 14/12/2019** - Organisateur : Cap'orn Organisation 04.93.26.19.12 – <http://www.christmasrun.fr>  
[www.azurrunningtour.org](http://www.azurrunningtour.org) [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) Inscriptions ; par mail : [mail@azur6sport.org](mailto:mail@azur6sport.org) [cap-orn@orange.fr](mailto:cap-orn@orange.fr); en ligne sur [www.cap-orn.org](http://www.cap-orn.org) **Aucune info au 20/09 veuillez vous renseigner sur les sites**

**TRAIL DE NOEL LA TURBIE 10 - 20 - 30KM LA TURBIE (06)**

**DIMANCHE 15/12/2019** - Organisateur : – Renseignements : Contact : [coach@cedric-amand.com](mailto:coach@cedric-amand.com) ☎  
06.27.87.90.55 toutes infos sur [www.trail-laturbie-06.com](http://www.trail-laturbie-06.com) Lien vers inscriptions : [www.booking.azurtriathlon.com](http://www.booking.azurtriathlon.com) . De 7h à 8h45 •  
De 7h à 8h45 : Retrait des dossards 7h30 : Départ Marche Sportive - le Pèlerinage du Sanctuaire 20km (départ directement au Sanctuaire de Laghet où vous devez vous rendre par vos propres moyens. 8h : Départ la Via Roma - Trail 30km (**Attention : départ fictif à La Turbie 7h40** - départ réel 8h au Sanctuaire de Laghet). 8h : Départ Marche Sportive le tracé d'Auguste - Marche 10km (Départ à La Turbie). 8h30 : Départ le Pèlerinage du Sanctuaire - Trail 20km individuel (**Attention : départ fictif à La Turbie 8h10** - départ réel 8h30 au Sanctuaire de Laghet. 9h : Départ la course d'Auguste - Trail 10km. 10h - 10h15 : Accueil des premiers concurrents. 11h30 : remise des prix du 10K Course d'Auguste. 13h00 : Accueil des derniers arrivées ? 12h45 - 13h15 : Remise des prix du 30K & 20K: Engagement : Trail de 30km : 35 euros -Trail de 20km : 25 euros - Tarif Trail de 20km par équipe de deux : 50 euros (soit 25 euros/personne - Trail de 10km : 20 euros - Les randonnées sportives 10km ou 20km : 20 euros Toute l'actualité sur [www.azurtriathlon.com](http://www.azurtriathlon.com)

**Trail de Noël des Darnagas d'Ampus 13 - 17KM AMPUS (83)**

**DIMANCHE 15/12/2019** - Organisateur : [association.aeria@wanadoo.fr](mailto:association.aeria@wanadoo.fr) ☎ 06.16.55.94.99 Le lieu de départ est Ampus. Les distances : 13 km avec + 280 et 17 km + 450. Les tarifs sont de 14 euros et 18 euros. Les horaires de départ sont prévus pour le grand parcours à 10h30 et le petit parcours 11h30. Concernant les informations elles seront disponibles sur le site de la mairie d'Ampus qui est [www.mairie-ampus.com](http://www.mairie-ampus.com) dans la rubrique sport et loisirs sous rubrique trail des Darnagas. Cette épreuve est également ouverte à la marche nordique, uniquement le parcours du 13 km.  
Adresse courrier : association AERIA ORGANISATION Jean Guieu BP 90170 83701 St Raphael.

**LOU MOUNTA CALA 10 KM VILLEFRANCHE (06)**

**DIMANCHE 15/12/2019** - Mail [charlyrigouchi@gmail.com](mailto:charlyrigouchi@gmail.com) [sports@villefranche-sur-mer.fr](mailto:sports@villefranche-sur-mer.fr) Inscription : Par téléphone ☎ 04.93.76.33.51 ou 06.13.09.72.50 WEEJOOEE of course Bd Victor Hugo NICE., par courrier à : Sacré Cœur 3 Avenue Général DE GAULLE Villefranche sur Mer. 10 km Départ 9H30 au fond de la plage des marinières Engagement : 15€ et à 11H à, bain de Noel avec distribution de vin chaud et friandises. 15ème anniversaire du MOUNTA CALA

## CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2019 à JANVIER 2020

**En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon**

**La corrida de Saint Paul** 8,5km en 2 boucles **SAINTE PAUL DE VENCE (06)**

**SAMEDI 28/12/2019** - **Organisateur** : – Contact [david.barrois@hotmail.fr](mailto:david.barrois@hotmail.fr) 06.20.66.43.20 : Course sur route, départ dans le village place du jeu de boule distance entre 8,5km en 2 boucles. Départ 9h30 engagement 12€ tee shirt et socca compris. Course enfants, départ 9h15. Infos sur site : [www.lacorridadesaintpaul.org](http://www.lacorridadesaintpaul.org)

## JANVIER 2019 seules les dates et KM sont certifiés

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

**MERCREDI 01/01 2019** - **Organisateur** : Club des Sports des Portes du Mercantour - Inscriptions : Office du Tourisme - [www.valbergtrail.com](http://www.valbergtrail.com) ou [valbergtrail@gmail.com](mailto:valbergtrail@gmail.com) – mail [koppe.jean-loup@orange.fr](mailto:koppe.jean-loup@orange.fr) ☎ 04.93025245 ou 06.18.94.20.94 07 78 19 05 12 Départ : en bas du Garibeuil face à l'ESF suivant libération des pistes – Engagement : ??€ - Lampe frontale obligatoire.

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

**DIMANCHE 05/01 2019** - **Organisateur** : Azur Sport Organisation – Renseignements : ☎ 04.93.26.19.40 – [mail@azur-sport.org](mailto:mail@azur-sport.org) Inscriptions : bulletin téléchargeable et/ou en ligne sur [www.promclassic.com](http://www.promclassic.com) – **Départ commun** : en 6 vagues Retour de la course sur la PROM– Engagement : **19 à 25 €** du 21/10/2019 au 03/01/2020 uniquement sur internet ; – **Attention** : **Aucune inscription sur place, par mail, fax ou téléphone** – Limitée à 10000 participants.

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

**DIMANCHE 05/01 2019** - **Organisateur** : Contact: ☎ 06.85.12.68.85 ; par Email [m.dumesny@hotmail.fr](mailto:m.dumesny@hotmail.fr). Course de 9 et 14Km départ ??h engagement ??€. [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com) et chronométrage à puces. Infos: Site internet: <https://corrensportnature.wordpress.com/> et page face book : <https://www.facebook.com/Correns-Sport-Nature-564787606988541/?ref=bookmarks>

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

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

# PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ

# FAITES RÉGULIÈREMENT UN TEST Á L'EFFORT