

SPIRIDO
SPIRIDO
Côte d'Azur

La Foulée



Bulletin trimestriel n°191 :
octobre-novembre-décembre 2016



Chez Kim-My & Michel « les Spiridoniens»

Baguettes d'Argent Tel. 04.93.82.19.01
Restaurant Vietnamien
26 Rue d'Angleterre - NICE



Nombreuses spécialités Plats à emporter Menu à 16,50€ Carte Spiridon = Grosse gâterie !

Le week-end c'est bien! Mais en semaine ce n'est pas mal non plus! Si vous n'aimez pas la routine, ne frustrez pas vos papilles gustatives

Fermé le mardi



Parc d'Activité Logistique zone 9
06200 NICE Saint ISIDORE
tél : 04 93 29 94 80

ivsfrance.com

LEADER DE LA RESTAURATION AUTOMATIQUE

Kennedy
coiffure
2 Salons à Nice

63 Avenue Ste Marguerite
04.93.21.02.89

256 Avenue de la Californie
04.93.21.05.04



SOMMAIRE

PAGE		AUTEUR
2	Nos partenaires	Le Bureau
3	Sommaire	Le Bureau
4	Editorial	José Mazzafero
5	Le carnet du Spiridonien	Francis Vandersype
6	Les déplacements 2016 – 2017	Francis Vandersype
7	Convocation à l'Assemblée Générale du 28 janvier 2017	Francis Vandersype
8	Nos partenaires	Le Bureau
9	Lexique pour un marathonien malin	Paul Guerrin
10	Compte rendu de la réunion du conseil du 18 juillet	Francis Vandersype
11	Compte rendu de la réunion du conseil du 14 septembre	Francis Vandersype
12	Et si on parlait du bonheur de courir (12)	Gabriel Guallino
12	Quel bonheur..	Gérald Vecchié
13	Tour des glaciers de La Vanoise	Francis Vandersype
14	Nos partenaires	Le Bureau
15-16-17	Importance de la récupération	Volodalen
18-19	Classement challenge Route	Daniel Gilly
20-21	Classement challenge Trail & Duo	Daniel Gilly
22	Podium Route	D. Gilly – F. Vandersype
23	Podium Trail	D. Gilly – F. Vandersype
24	Amusons nous	Solange Jean
25	Nos partenaires	Le Bureau
26-27	Marathon de Tallinn	Patrick Laudanski
28 à 36	Résultats des courses 2 ^{ième} & 3 ^{ième} trimestre	Daniel Gilly
37	Poésie	Solange Jean
38	Amusons nous : réponses et solutions	Solange Jean
39	Votre marathon approche	Dominique Chauvelier
40 à 46	Calendrier de courses du 4 ^{ième} trimestre	Jean Paul Spinelli
47	Nos partenaires	Le Bureau

Pour vous tenir au courant de l'actualité Spiridonienne au jour le jour,

Consultez régulièrement le site et les liens sportifs qui y sont attachés

www.spiridon-cote-azur.com

ÉDITORIAL

Spiridoniens (nes) ce n'est pas parce que notre âge est bien avancé que nous ne pouvons plus faire de courses. Faux, il y a tant à faire. Nous les anciens de la course, les performances on oublie, le chrono connaît plus, mais pour faire la fête on est sur le podium (course + déplacements = bières).

Ce qui fait l'être humain c'est sa grande faculté d'adaptation et cela se vérifie chaque jour un peu plus. Et pour cause !! Tout s'accélère, les nouveaux modes de communications modifient nos relations et bouleversent nos habitudes. Toutes ces évolutions grandes ou petites qui impactent notre quotidien.

Mais, un seul objectif : vivre sereinement. Aimons-nous les uns les autres pour avancer ensemble dans cette période difficile de la vie. Ensemble, encore plus fort (comme on dit, l'union fait la force).

Je voudrai dire un grand Merci à tous ces bénévoles qui se donnent à fond pour mettre en place des courses dans cette période difficile car il est plus facile d'annuler (préfet petit bras) que d'organiser.

Merci à Jean Louis pour ce beau déplacement à Tallinn, il nous a manqué, on espère tous le revoir parmi nous.

A bientôt Spiridoniens (nes)



José MAZZAFERO

LE MOT DE MORTIMER

Ce dernier trimestre a été marqué par les ignobles attentas de Nice et de saint Etienne du Rouvray, ce qui a entraîné l'annulation de divers évènements (feux d'artifice, festivals, braderies) et épreuves sportives.

Nous vivons désormais dans un monde où toutes les valeurs humaines sont bafouées.

Le tour de France cycliste avec de nombreux soupçons de dopage, les athlètes russes accusés également de dopage (d'état dans le cas présent), soupçons de corruption sur la préparation des jeux olympiques de Rio, tentative de viol de femmes de ménage au sein du village olympique, valeurs de l'olympisme bafouées encore lors de la montée sur le podium de Renaud Lavilénie conspué par les spectateurs !!!

En plus de tout cela, la température qui s'affole et ne cesse de monter, peut-être trouve t-on ici les raisons de tous ces bouleversements de comportements.

Ce dernier trimestre a aussi été marqué par la lutte que mène Jean Louis contre la maladie. Au Spiridon la solidarité, l'amitié, l'entraide ont dirigé nos actions.

Ce dernier trimestre, d'autres spiridoniens ont été touchés par les épreuves de la vie, santé, comportement, perte d'un proche. Toujours la solidarité du Spiridon a joué son rôle.

Continuons à nous rencontrer avec convivialité et joie sur les courses, dans nos déplacements, pique-niques..., à tous nous rassembler lors de l'assemblée générale, point d'orgue de la saison.

LE CARNET DU SPIRIDONIEN

LES COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON – 4ème trimestre 2016

2 oct	ANTIBES	Courir pour une fleur		20,0	10,0
9 oct	LA SEYNE SUR MER	10 km de Tamaris		10,0	
8&9 oct	GORBIO	KM vertical et trail de Gorbio	T	42,0	16,0
15&16 oct	TENDE	KM vertical et trail de tende	T	12,6	
23 oct	SAINT TROPEZ	Saint Tropez Classic		16,3	
23 oct	BREIL SUR ROYA	Course de Breil sur Roya		13,5	
30 oct	SAINTE MAXIME	La Maximoise & Le Maxim' Trail	T	11,0	20,0
6 nov	COLLOBRIERES	Course à la Chataigne		15,0	
13 nov	TOURVES	Montée de St Probace		12,0	
20 nov	LE TIGNET	Trail Roucassiero dou Tignet	T	16,5	
27 nov	CAP D'AIL	Tour Trail de Cap D'Ail	T	18,0	10,0

VOS RENDEZ-VOUS de début d'année

PIQUE-NIQUE de début d'année : le dimanche 8 janvier plage de la « Siesta » à partir de 12h30 après la Prom' Classic

Assemblée Générale : le samedi 28 janvier 2017, à partir de 16h30
A la salle des fêtes de Tourrette-Levens

CONTACTS SPIRIDON

Secrétariat : 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE ☎ : 04.93.83.02.50

Président : Jean Louis ANDREOTTI 1945 route des Pugets « Clos des Tuilières » 06700 St LAURENT du VAR ☎ : 04.89.24.30.78 – mobile : 06.10.64.47.83 -- Courriel : spiridon.ca@sfr.fr

Rédac' Chef : Francis VANDERSYPE – Courriel : francis.vandersype@orange.fr

Internet : <http://www.spiridon-cote-azur.com>



SPIRIDON COTE D'AZUR

ENTRAINEMENTS COLLECTIFS DU SPIRIDON

NICE : parking Ferber le mardi & le jeudi à 18h30(Charly RACCA ou Eric Guy)

Dépôt légal - n° provisoire : 177/L1/2002 - responsable de publication : Paul GUERRIN

DÉPLACEMENTS 2016

TRAIL DES FALAISES à Bonifacio le week-end 30 octobre : déplacement en voitures individuelles par ferry au départ de Nice.



Renseignements : Francis VANDERSYPE
06.09.91.55.94



COMPLET

RÉVEILLON DE FIN D'ANNÉE à ANNOT, SÉJOUR FESTIF, NUIT DE LA SAINT SYLVESTRE

Logement en chalet 4/5 personnes au Pré Martin, situé à 1h30 de Nice

Chalets de 36 m2 entièrement aménagés avec deux chambres, salon, kitchenette et terrasse. Les couvertures et draps jetables sont fournis



Principe : Possibilité de séjour : 1 nuitée : **120€**/personne (réveillon + nuit du samedi au dimanche en chalet + repas du midi du 1^{er} janvier); 2 nuitées : **170€**/personne (réveillon + 2 nuits en chalets + repas); 3 nuitées : **210€**/personne (réveillon + 3 nuits en chalets + repas).

Le repas du réveillon sera servi à table, le repas du 1^{er} janvier à midi est inclus.

Séjour prévu du vendredi midi 30/12/2016 au lundi matin 02/01/2017

Pour les séjours de 2 et 3 nuitées les repas sont compris

40 places disponibles

Renseignements & réservations: Catherine, tél : 06.04.04.46.12. Chèque d'acompte de 100.00€ par personne à la réservation à l'ordre du Spiridon C.A. à envoyer à C. VANDERSYPE 128 avenue de la Lanterne « les Glycines » 06200 NICE

PROPOSITIONS Á L'ÉTUDE POUR 2017



LA PASTOURELLE 19^{ième} édition le week-end du **20 mai** : 10km féminin, 32km en individuel ou en équipe et 53km comptant pour le Trail Tour National et rando pédestre de 32km.

Renseignements : Francis VANDERSYPE ☎ 06.09.91.55.94



Sortez de votre coquille en venant au Trail du Saint Jacques. Le 10 juin 2017

- 100km ULTRA (Solo, limitée à 50 coureurs) [NOUVEAUTÉ]
- 71km (Solo et Relais 3) D+2500 D-2600
- 48km D+1600 D-1500
- 32km D+1000 D-1100
- 17km D+400 D-700
- RANDO 28km ou 14 km

Renseignements : Alain FIGHIERA ou Francis VANDERSYPE.

☎ 06.09.91.55.94

Parcours en remontant le GR65 avec arrivée au Puy en Velay.



Marathon de Tallinn : week-end du 10 septembre 2017, 3 distances proposées : 10km, semi marathon et marathon.

Renseignements : Charly RACCA ☎ 06.08.61.54.66

CONVOCACTION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR LE SAMEDI 28 JANVIER 2017

SALLE DES FÊTES MUNICIPALE DE TOURRETTE – LEVENS

Accueil des adhérents à partir de 16h30 : <ul style="list-style-type: none">• Émargement de la feuille de présence• Adhésions et renouvellements• Distribution de « La Foulée »• La boutique du Spiridon• Mot d'accueil du président	Début de l'Assemblée Générale à 18h00 : <ul style="list-style-type: none">• Rapport d'activités• Rapport financier• Rapport moral• Élection du tiers renouvelable du conseil du bureau• Présentation des activités 2016
18h45 : Remise des diplômes de changement de catégories et récompenses des Challenge Route, Trail & Duo Spiridon 2016.	19h30 : Apéritif offert par le Spiridon à l'ensemble des participants adhérents.

Conformément aux statuts, **il sera procédé au renouvellement du tiers des membres du Conseil** : 5 postes sont à pourvoir (par élection ou réélection). Les membres sortants peuvent se représenter.

Nous faisons d'ores et déjà APPEL À CANDIDATURE.

ACTE DE CANDIDATURE

Je soussigné, Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Courriel :

Déclare faire acte de candidature au CONSEIL DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR, à l'occasion de son Assemblée Générale du 28 janvier 2017.

Date : Signature :

NOTA : Ce bulletin est à retourner avant le 31 décembre 2016 à SPIRIDON C.A. 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE

Les membres du Conseil sont élus pour 3 ans (trois ans) renouvelables.

En cas d'impossibilité de participer, il vous est possible d'être représenté par un autre membre comme prévu aux statuts de l'association, à cette fin, vous devez compléter le pouvoir, dont modèle ci-joint, et le remettre à la personne qui vous représentera ou l'adresser au Secrétariat de l'association afin qu'il lui soit parvenu au plus tard le jour de la tenue de l'assemblée générale, **l'adresser avant le 25 janvier 2017 au secrétaire : Charly RACCA « le Dufy » 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE**

POUVOIR: Conformément aux statuts de l'association Spiridon Côte d'Azur

Je soussigné donne pouvoir à M de me représenter et prendre part au vote en mes lieu et place sur les questions portées à l'ordre du jour de l'assemblée générale du 28 janvier 2017.

Fait à le Signature (précédée de la mention manuscrite « Bon pour Pouvoir »)

PLAN D'ACCÈS À TOURRETTE-LEVENS

Venant de l'autoroute A8 : Sortie Nice Est – Saint André-de-la-Roche

RD 19 TOURRETTE-LEVENS (24 km)



POLY PLAN

P.A.O - photocopies - reliures
plans - tampons - duplications
signalisations - plastifications

Tel. 04.93.14.97.08

Bd Georges Pompidou - 06700 St Laurent-du-var



CARROSSERIE RAMELLA FRERES

58 BOULEVARD RENÉ CASSIN - 062000 NICE
TÉL. 04.93.83.52.90 - FAX. 04.93.83.60.65

weJogg.COM
OF COURSE

Convivialité, accueil, partage,

Conseils professionnels

Passion du running

Spécialement et en exclusivité pour le
Spiridon :
Toute l'année

-20% sur le textile

-20% sur la chaussure

-10% sur l'accessoire, la diététique et
l'électronique

-des ventes privées réservées pour vous :
votre magasin fermé deux heures pour vous

Sur présentation de votre carte Spiridon

Pourquoi?

Suite à nos rencontres avec des membres de votre association connue et reconnue, nous avons ressenti une vision commune des relations humaines et de notre sport passion, le running.

Qui sommes nous?

WeJogg[®] est un concept unique qui envisage le sport dans sa globalité, d'une manière innovante... Un concept running créé par des coureurs au service des coureurs...

L'extrême rigueur de la préparation d'un challenge sportif ou tout simplement la pratique du jogging de loisir, forgent un mental spécifique véhiculant des valeurs et un état d'esprit particuliers. De cet état d'esprit est né WeJogg[®] ...

Outre la vente de produits en magasin et en ligne, WeJogg[®] est un véritable carrefour, une tribune, un point de rencontre privilégié entre les professionnels du sport et les sportifs.

Nous proposons un large panel de prestations annexes gravitant autour du running et du fitness : conseils techniques personnalisés & consulting en running, accompagnement sportif & coaching, conseils en micro-nutrition, management d'image d'espoirs sportifs, accompagnement d'athlètes régionaux, développement de leur image, organisation d'événements et participation à des événements sportifs existants, accompagnement sportif en entreprise, création d'une WeJogg[®] team...

Notre concept englobe la totalité des aspects du sport et mets à votre disposition toutes les solutions matérielles et techniques.

19 avenue Jean Médecin, Nice

mail : contact@wejogg.fr

Tel : 04.93.04.25.83

Site: wejogg.com

Lexique pour un marathonien malin, ou « Les 42 bons principes du Spiridon avec cerise sur le gâteau »...

Abandonner : ne se pratique pas par les Spiridoniens, ça s'appelle (voir ci-dessous) :

Arrêter : une preuve de sagesse et de lucidité pour mieux repartir une prochaine fois.

Allure : ou « avoir de l'allure », toute la différence à l'avantage des féminines.

Avancer : contraire de faire du sur-place... qui n'avance à rien.

Challenge du nombre : heureusement que j'étais là ! Car sans moi ON ne l'aurait pas eu.

Challenge du Spiridon : permet à tous les « au pied du podium » de valoriser leur persévérance.

Championnat : réservé aux élites accros et de fréquentation humiliante pour les amateurs des plaisirs épicuriens... qui n'en n'ont cure.

Chaussure : question existentielle : trouver chaussure à son pied (et à chaque pied ?) Se dit aussi pour la quête de l'Âme sœur

Classement : se fait en trois catégories : le podium, le peloton et les etc...

Club : « fermé » aux amateurs de plaisirs, « ouvert » en version Amicale (cf. Spiridon).

Co-équipier : mon double...en moins bien.

Cœur : il ne s'agit ici que de rythme cardiaque, rien à voir avec la bagatelle, les parties de jambes en l'air ou la gaudriole...

Concurrence : ce qui fait que mon copain n'est plus mon copain.

Coup de pompe : pour le coureur à pied, le problème est de trouver la valve.

Coupe : de plus en plus rare et s'éloigne de mes lèvres, mais de toute façon je n'ai plus de place sur mon étagère.

Courir : est doublement hygiénique, ça vide l'intestin et ça remplit le cerveau... à condition d'en avoir un !

Course à pied : la plus importante des choses secondaires.

Crampe : nom commun féminin dérivé de « se cramponner » mais qui amène souvent à décamponner.

Dopage : mirage pour les minables qui à la fin n'y gagnent rien.

Etc. : perte de mémoire ou manque de place pour les journalistes qui font leurs articles.

Gagner : ... sa propre estime, et parfois celle des autres.

Gazelle : si vous ne l'avez pas repérée et suivi, vous êtes un goujat, ou vous êtes un eunuque

Entraînement : dure réalité ingrate du quotidien des jours ouvrés...mais non payés !

Hauts plateaux (petits hommes noirs des...) : extra-terrestres venus d'ailleurs en chasseurs de primes, à ne pas confondre avec les « dix petits nègres » d'Agatha CHRISTIE.

Leader : Tous derrière et lui devant.

Ligne d'arrivée : Ma chérie, j'arrive, je te vois...

Ligne de départ : quand faut y aller... faut y aller !

Maillot : effet vestimentaire d'appartenance à un groupe grégaire, se porte avec plus ou moins d'élégance.

Modestie : la qualité qui ne valorise que les « etc. ».

Palmarès : se construit à la force du jarret, mais n'a aucun intérêt pour un CV à Pôle emploi.

Pas de course : ou « foulée », consiste à mettre un pied devant l'autre et à recommencer.

Peloton : place des anonymes qui préfèrent rester au chaud.

Perf. : L'espoir qui fait vivre les illusions, et qui comme le trophée du pêcheur à la ligne, plus il en parle plus...

Pied : objet de soins attentifs (cf. règlement du bidasse), et centre névralgique du coureur.

Podium : la position la plus éphémère de la vie du coureur.

Rétrograder : pour attendre et retrouver ses copines... et ses copains.

Ravito : ou arrêt buffet... de l'eau... « Vous n'auriez pas plutôt... ? »

Suivre : pour ne pas perdre la boussole.

Tête : ne pas confondre « courir en tête » et « courir avec sa tête » donc ne pas oublier « la tête et les jambes ».

Toilettes : réponse aux urgences du stress et des contraintes en dessous de la ceinture, quand on n'a pas pris ses précautions.

Troisième mi-temps : la précédente était pas mal... et la prochaine en perspective, sera sûrement meilleure encore.

Vainqueur : Ils sont tous parti, et à la fin il y en a un seul qui gagne.

Et comme cerise sur le gâteau, les 195 mètres du Spiridon :

« La perf, d'accord... la fête d'abord »

L'Ancien (Paul Guerrin)

Présents : Mario BERNARDESCHI, Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Annie CAMERA, Daniel GILLY, Fouzia LAHMER, José MAZZAFERO, Charly RACCA, Eric SOUSSAN, Jean-Paul SPINELLI, Nicole TOUATI, Francis VANDERSYPE.

Excusés : Jean-Louis ANDREOTTI, José MAZZAFERO ; **Invité :** Georges NENCINI

ORDRE DU JOUR

Cette réunion est organisée suite à l'empêchement temporaire du président Jean Louis ANDREOTTI afin de prendre les dispositions nécessaires et immédiates concernant le bon fonctionnement de l'association.

DÉLÉGATION : il est décidé que désormais les actions et activités du conseil seront effectuées en binôme de manière à ce que les actions en cours ne soient pas ralenties ou bloquées. (par ex. pour les déplacements faire un dossier partagé ainsi qu'un double destiné au trésorier)

Chaque membre du conseil est invité à être en responsabilité d'un travail spécifique assidu.

Il arrive que le président d'une association soit dans l'impossibilité d'assumer l'ensemble de ses missions ; dans cette hypothèse, il peut déléguer temporairement tout ou partie des pouvoirs qui lui sont attribués à un membre du bureau qui l'accepte. Dans ces conditions les membres du conseil souhaitent déléguer de façon temporaire la signature dans le cadre d'une délégation consentie entrant dans le périmètre réduit du fonctionnement de l'association. Cela ne concernera que des actes dits d'administration, c'est-à-dire des actes courants pour la gestion de l'association. Le délégué membre du conseil désigné est Francis VANDERSYPE.

LE BUREAU : il est rappelé les postes importants du bureau en dehors de celui du président.

- Le trésorier : en charge des deniers de l'association et responsable des factures et des règlements, il partage avec le président la charge de tout ce qui concerne la gestion de l'association. Il effectue les paiements, recouvre les recettes et, à ce titre. Il tient à jour les comptes de l'association et est responsable de leur tenue.
- Le secrétaire : en charge du suivi du courrier et de la boîte mail. Il est essentiellement chargé de la tenue des différents registres de l'association, de la rédaction des procès-verbaux des assemblées et des conseils d'administration qu'il signe afin de les certifier conformes.

La gestion de la boîte mail de l'association est confiée à Eric SOUSSAN qui est chargé de dispatcher les demandes aux personnes susceptibles de pouvoir y répondre. Pour ce faire il faut prendre connaissance des clés d'entrée.

LES ASSISTANCES TECHNIQUES : celles-ci sont assurées jusqu'à la fin de l'année, pour mémoire 8 engagements sont programmés tant dans le Var que dans les Alpes Maritimes. Pour la saison 2017 le matériel est prêt, seul manquera l'humain qui le fera fonctionner. Il est donc prévu de diminuer les interventions d'assistances pour se cantonner aux stricts besoins de l'association.

ÉVOLUTION DU SITE INTERNET : il est décidé de faire réécrire la programmation du site afin que les interventions de modifications y soient plus aisées. Georges NENCINI prendra contact avec le programmeur et établira un cahier des charges sous le contrôle de Daniel GILLY désormais en charge de l'informatique au sein du bureau.

LA FOULÉE : afin d'en réduire le coût la « Foulée » sera désormais mise en ligne sur le site du Spiridon Côte d'Azur, seuls 75 exemplaires papiers seront édités pour les divers envois et pour les adhérents n'ayant pas internet.

LES DÉPLACEMENTS : la gestion des déplacements de fin d'année est confiée aux membres du conseil

Tallinn: Charly RACCA

Bonifacio: Francis VANDERSYPE

Fin de la réunion à 19h45, suivie d'un repas en commun. La date de la prochaine réunion sera fixée en fonction des impératifs de l'association.



Compte rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 14 septembre 2016

Présents : Mario BERNARDESCHI, Michel BABBINI, Annie CAMERA, Daniel GILLY, Fouzia LAHMER, José MAZZAFERO, Charly RACCA, Eric SOUSSAN, Jean-Paul SPINELLI, Nicole TOUATI, Francis VANDERSYPE.. Excusés : J.L. Andreotti, J.M. Boigey Invité : Georges NENCINI

ORDRE DU JOUR

Côte d'Azur

LE BUREAU :

Les dernières nouvelles concernant le président semblent indiquer qu'il est en bonne voie de guérison. Courrier reçu de La Colmiane. Attente des A.G. des CDCHS pour le choix des courses du challenge 2017. Le pique-nique de début d'année à la Siesta est reconduit.

Détermination des horaires et du déroulement de l'assemblée générale du 28 janvier 2017. Il est décidé de ne pas reconduire la distribution des diplômes de changement de catégorie.

Appel à candidature pour le renouvellement des membres sortants (Jean Louis ANDREOTTI, Mario BERNARDESCHI, Jean Michel BOIGEY, Fouzia LAHMER, Eric SOUSSAN) et des deux départs non renouvelés à ce jour.

LES ASSISTANCES TECHNIQUES :

Compte rendu des assistances effectuées

St Etienne 06/08	Bien	Le Thoronet 06/08	Bien	Puget Ville 15/08	bien
------------------	------	-------------------	------	-------------------	------

Assistances à venir

Saint Cézaire 18/09	COURSE ANNULE	Beaulieu 25/09	Fouzia, Mario, Mickey, Charly
---------------------	---------------	----------------	-------------------------------

Planning des assistances en 2017 : diminution des interventions en essayant d'éviter les doublons sur le même week-end.

LE CHALLENGE SPIRIDON 2016 :

Choix des trophées pour les challenges route et trail : Charly prospecte les fournisseurs

Compte rendu des épreuves

Valberg 03/07	Bien	Caussols 10/07	Moyen	Cotignac 14/07	Bien
Tourves 23/07	Bien	Colmar 24/07	Bien	Sauze 30/07	Très bien
Bonette 31/07	Bien	Revest 31/07	Bien	Touët Esc. 06/08	Bien
Thoronet 06/08	Bien	Ste Anastasie 14/08	ANNULE	Puget Ville 15/08	Bien
Pelasque 21/08	Bien	St Auban 21/08	Bien	Isola 28/08	Bien
Neoules 28/08	Bien	Fontan 04/09	Très bien	Belvédère 04/09	bien
St Maximin 04/09	A revoir	La Turbie 11/09	bien		

Représentation du bureau aux courses du challenge 2016

Roubion 18/09	ANNULE	Le Pradet 18/09	?	Beaulieu 25/09	Mario
Toulon 25/09	ANNULE	Bagnols 25/09	José	Pourrières 25/09	?
Draguignan 25/09	?	Antibes 02/10	mickey	Gorbio 8&9/10	Fouzia
La Seyne 09/10	ANNULE	Tende 15&16/10	francis	Breil 23/10	Georges
St Tropez 23/10	Martine S.	Ste Maxime 30/10	?		

LA RONDE DES COLLINES NIÇOISES 2017 :

Préparation du flyer de la 20^{ième} édition. Problèmes liés aux obligations de sécurité, difficulté d'obtention de l'autorisation.

Demandes de subvention mairie en cours, département en cours et Crédit Agricole à effectuer.

Démarrage des inscriptions sur le site via «Sportips» (date à définir en fonction de la parution du flyer)

LA FOULÉE :

Préparation du n° 191, carnet, compte-rendu, articles, résultats, ficanas, convocation assemblée, bulletin d'adhésion.

LE SITE INTERNET :

Contact effectué avec le développeur et le graphiste (Daniel établira le cahier des charges), mise en place du site des collines 2017.

LA TRÉSORERIE :

Le budget initial est suivi, la trésorerie est positive.

LES DÉPLACEMENTS :

Compte rendu du déplacement à Tallinn, préparation du déplacement à Bonifacio, préparation du réveillon à Annot.

Propositions de déplacements pour 2017 (trail La Pastourelle le 20 mai; marathon de Vilnius 10 septembre)

QUESTIONS DIVERSES : achats de tee-shirts « Free to Run » avec le mouvement Spiridon.

Prochaine réunion le lundi 24 octobre.

Et si l'on parlait du bonheur de courir (12)?

Ou les confessions d'un égoïste, mégalo, hypocondriaque, légèrement misogyne, n'aimant pas grand-chose, nostalgique et libidineux, râleur et ...tellement romantique

Merci pour votre abondant courrier, au passage j'en profite pour répondre a :

Jacqueline, Annie, Michelle, Danielle, Georgette !!! , Laetitia , Jackie , Sabine, Géraldine , Carole, Martine , Léa, Marie ,Jeanne ,Alice ,Chloé ,Emma ,Justine ,Louise ,Pauline ,Jade ,Françoise, Sylvie et Emmanuelle

Oui ! je pratique toujours mes cours de massages thaïlandais de 16h a 18h le mardi après midi !

Horaire ou je suis malheureusement seul a la maison (le jeudi 16h 18 h aussi) car ma compagne va travailler à ce sujet ... Elle est revenue Je l'ai reprise ... Finalement ça sert bien une femme.. J'en avais marre de bouffer que des pizzas.. et de faire le ménage..

En parlant d'elle, l'autre soir Je rentre crevé de l'entrainement avec Charly que j ai encore été obligé de raccompagner chez lui...

-15 ! Je lui dis

T'as fait 15 km ce soir ?

-Non ! 15 bières différentes ! Charly m'a fait goûter une partie de sa collection... suis crevé, je dine , télé et hop in the baba ...

Je vois qu'elle réfléchit à cette petite ride qui prends naissance sur son front, et son regard qui devient trouble, je me dis aussitôt qu'elle va encore dire une connerie, et voila la suite ...

Tu sais ...Pisque T'écrit dans le Spiridon, je pourrai y écrire moi aussi !

-Tu veux Faire des Articles sur quoi ? Les mérites comparés du balai et de l'aspirateur ? Ou comment nettoyer agréablement une salle de bains ?

Je voudrais écrire sur le Yoga dit-elle

-Ecoute Moumoune, le Spiridon c est de la course a pieds, le Yoga on s'en fout complètement !

Ben c'est pas ce que m'a dit Joël l'autre jour, qu'elle répond....

-Je pense pas que Joël ce soit après ton intelligence qu'il courre ...surtout a la vitesse ou il va ...

Tu crois ? Qu'elle répond ...il avait l'air intéressé

-Tu penses pas que j ai assez de boulot a la maison, pour ensuite devoir passer mon temps à corriger tes fautes d'orthographe j'y dis malicieusement

Mais Je suis prof de Français !!! Qu'elle me répond

-Toi ! Moumoune t'arrêtes pas de me contredire,

J'ai pris mon chien et suis sorti boire un coup

Gabriel Guallino

Quel bonheur le Spiridon !

Quel bonheur a presque quarante ans de toujours être appelé " petit Vecchié " par " le Jumeau "

Quel bonheur 10 ans après avoir terminé deuxième a la ronde des collines de m'entendre dire " grosse pipe mais t'étais chargé y'a 10 ans " par "Dieu"

Quel bonheur d'avoir découvert le trail a La Réunion et d'avoir pu suivre "Mortimer" quelques kilomètres sur la mythique diagonale des fous.

Quel bonheur d'avoir toujours un mot gentil, un compliment, un sourire même quand je finis parmi les derniers ...

Et surtout quel bonheur de partager tout ça avec mon père depuis tant d'années ...

Un grand merci a tous ceux qui font durer ce bel état d'esprit.

Petit Vecchié

Tour des Glaciers de La Vanoise à Pralognan

Du 30 juin au 6 juillet, le parcours de 10km du samedi soir s'est déroulé sous une pluie battante, les autres parcours du dimanche ont bénéficié d'une météo plus clémente avec un franc soleil dans la vallée de Pralognan.

Toujours en période de préparation de l'UTCAM, Gilles Frediani termine 3^{ème} au scratch, les autres spiridoniens ont fait de leur mieux dans des épreuves éprouvantes physiquement. Le reste du séjour a permis de découvrir les nombreux chemins de randonnée de la vallée et de profiter d'une journée à Courchevel.



Le groupe au Vacanciel



Avant le départ du soir



Belle soirée n'est-ce pas ?



Avant le départ du matin



Refuge de l'Arpont



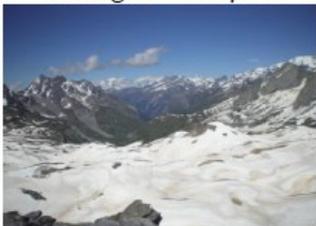
Sur le parcours



Lulu dans la brume



Refuge de Plan sec



Col de Chavière 2796m



Refuge de Peulet Polset



Les champions du 30km



arrivée de la rando 73km



Gilles 3^{ème} au scratch !!!



Quand vont-ils arriver ??



En voici un...



Au tour d'Henri d'arriver



Alain en pleine forme



Jean toujours le sourire



Je boirais bien une bière !



Manu à l'arrivée



Allez ! va te laver !!



Refuge du Roc de la Pêche



On a emmené un pistard !



Le pistard rentre seul....

Francis VANDERSYPE

2 AGENCES MER & MONTAGNE



16 rue Pastorelli,
06000 Nice
et
11 avenue du
16 septembre 1947,
06430 Tende



www.conseilsgestion.fr / www.immotende.com

PILETTE Emmanuel
Tel.: 06.18.34.06.67



RIVIERA SERVICES DRIVERS
TRANSFERTS - MISES À DISPOSITION - CONGRÈS - SERVICES AÉROPORTS

Location de véhicules avec chauffeur

Tel : +33 6.67.10.28.11
Fax : +33 9.81.40.17.46
Email : riviera-drivers@bbox.fr
www.riviera-drivers-france.fr



LA SOLUTION EN EXPRESS POUR VOS ENVOIS

RIVIERA SERVICES
TRANSPORT TOUTES DISTANCES PL · VL
COURSES · MESSAGERIE
NAVETTE

votre solution express pour vos envois

ESPACE CARROS · Z.I. · 06510 CARROS
TEL 06.16.53.38.27 - FAX 09.81.4.17.46
WWW.RIVIERA-SERVICES.NET

2 SOLUTIONS POUR VOS TRANSPORTS PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

(10% de remise avec le code SPIRIDON)

Lori Style

Coiffeur - Visagiste

-15%*
*Pour tous
les Spiridoniens*

* Sur présentation
de la carte d'adhérent



04 92 07 17 45
101 Bd de Cessole
06100 Nice

facebook
19c6p00k

Importance de la récupération lors d'une préparation physique

L'objectif de ce dossier est d'expliquer concrètement (et de manière simple !) quels sont les avantages d'une récupération travaillée, étudiée notamment en période de préparation physique.

Lors d'une préparation, le fait de bien planifier ses séances en volume et/ou intensité est primordiale mais **il existe un domaine que beaucoup de personnes sous estiment : la récupération**. En effet, cette phase se trouve par définition à la fin de la séance et généralement, l'envie de s'étirer et la prise de boisson de récupération est évitée soit pour rentrer plus vite chez soi, soit par omission. Nous allons voir en quoi consiste la récupération, quels sont les bénéfices à en effectuer une optimale et dans un dernier point quels sont les risques à sous estimer cette partie de l'entraînement.

POURQUOI ET COMMENT RECUPERER ?

Que l'on soit en compétition ou en entraînement, **l'effort fait subir au corps des dommages**:

- microlésions musculaires,
- douleurs articulaires,
- déshydratation,
- perte glyco-génique (le glyco-gène étant le principal carburant du corps),
 - acidification du sang. ..
 - Ces symptômes vont disparaître naturellement (revenir à l'état d'équilibre) avec le temps mais lorsque vous êtes en période de préparation physique, vous avez des entraînements réguliers et rapprochés. **Il faut donc aider le corps à mieux « absorber » les résultantes de l'exercice** via :



1. une **bonne hydratation pendant l'effort** => apporter des glucides, vitamines, minéraux,
2. une **boisson diététique adaptée à la récupération** => des protéines (pour la resynthèse des protéines musculaires), glucides, vitamines, minéraux (qui permettent notamment de tamponner le sang en opposition à l'acidification que l'effort provoque),
3. une **alimentation équilibrée**
4. des **étirements adaptés à l'effort** fourni => progressif et sans douleur,
5. un **sommeil adapté** => 7 à 8h par nuit sont préconisées mais ce point est vraiment personnel,
6. une **récupération active** (trotter à 4-5 km/h pendant 10' à la fin de l'effort) notamment lors d'une grosse séance VMA.

Après avoir vu comment récupérer, nous allons voir quels sont les bénéfices d'une récupération notamment en période de préparation physique.

BENEFICES DE LA RECUPERATION EN PREPARATION PHYSIQUE :

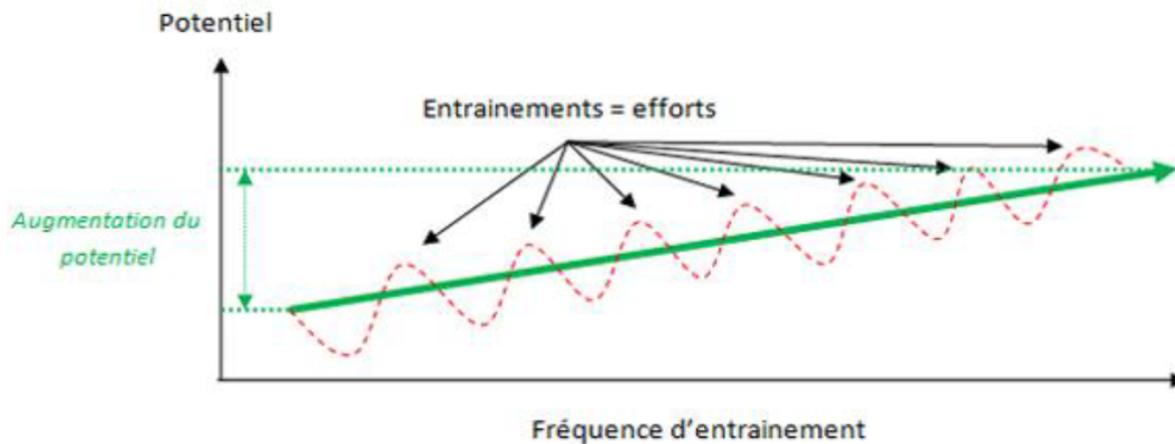


Voici une définition simple : « *L'objectif est de récupérer de manière optimale suite à l'effort venant d'être réalisé dans le but de commencer l'entraînement suivant avec un potentiel énergétique optimal* ». La récupération est multifactorielle et dépend notamment de l'habitude du sujet à s'entraîner : **plus le corps est habitué à l'effort, moins l'organisme souffrira et donc meilleure sera la récupération** (= concept de l'adaptation naturelle à l'effort) !

Surcompensation

La surcompensation est un objectif pour tout sportif dans le but de réaliser une performance. Le principe est théoriquement simple et consiste à **trouver le ratio volume / intensité / fréquence de l'entraînement permettant d'augmenter les capacités physique et physiologiques séances après séances => les réserves énergétiques sont reconstituées à un niveau supérieur au niveau initial.**

Voici un schéma théorisant le phénomène de surcompensation (1) :



Ce graphique nous montre qu'avec des entraînements réguliers et un travail en volume / intensité adapté, le potentiel (= volume énergétique) augmente sur la durée ! La frontière est faible entre la surcompensation (effet bénéfique) et le surentraînement (effet inverse que nous verrons dans la partie suivante sur les risques d'une mauvaise récupération). **L'importance d'avoir un plan d'entraînement adapté (idéalement personnalisé) ou plus généralement être suivi par une personne compétente (entraîneur diplômé par exemple) est donc primordiale !**

Réparer les dommages causés par l'effort

Nous avons vu dans la partie « comment récupérer » que l'effort induit des microlésions musculaires. Concrètement, certaines fibres musculaires sont détériorées et cela nécessite donc **un apport de protéines pour aider le corps à les « reconstruire »**. La part des étirements (actifs et passifs) est également primordiale car ils vont :

- participer à la cicatrisation musculaire,
- augmenter les amplitudes articulaires et musculaires,
- favoriser un meilleur retour veineux,
- accélérer l'élimination des courbatures...

Si nous devons conseiller 3 phases importantes afin d'optimiser la récupération, nous mettrions en avant :

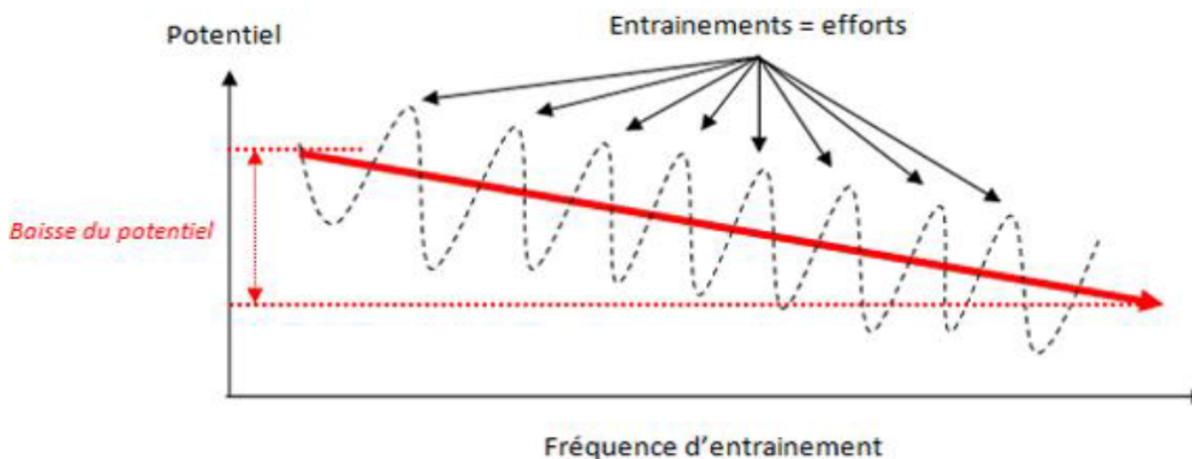
- la récupération active sous forme de footing à allure lente,
- la récupération passive : étirements adaptés à l'effort,
- la prise de boissons de récupération contenant des protéines, glucides, vitamines, minéraux qui répondent aux dégradations subies par le corps durant l'effort.

RISQUES D'UNE RECUPERATION MAL ETABLIE :

Si votre récupération n'est pas suffisante ou si elle n'est tout simplement pas prise en compte, vous risquez des blessures mais également un phénomène bien connu des coureurs: le surentraînement

Surentrainement

Le Surentrainement consiste à avoir **un volume et/ou une fréquence et/ou une intensité d'entraînement trop important** ! Cela provoque donc l'opposé de la surcompensation c'est-à-dire une baisse du potentiel travaillé => concrètement, vous avez perdu du potentiel par rapport au début de l'entraînement qui a provoqué ce phénomène ! Le graphique ci-dessous le montre (1) :



Comment diagnostiquer ce symptôme ? C'est assez compliqué mais vous pouvez voir cela soit sur les performances physiques (par exemple un temps en baisse sur une compétition), soit sur une (ou plusieurs) modification(s) comportementale(s) comme l'insomnie, anxiété, troubles du caractère... Pour y remédier, il faut un repos passif (repos complet), un bon sommeil et avoir une alimentation rééquilibrée !

Blessures



Si vous n'effectuez pas une bonne récupération, vous commencez l'entraînement suivant avec des fibres musculaires qui ne sont que partiellement réparées et des réserves énergétiques entamées. La dégradation provoquée par la séance sera donc plus importante et, à un moment donné, **il y aura un problème allant de la simple contracture jusqu'au claquage ou la déchirure !**

Le même principe s'applique sur les articulations où les chevilles, genoux (tout dépend de l'activité) peuvent subir des chocs importants.

Une blessure lors de la préparation physique est souvent désastreuse car elle annihile tout ou partie de celle-ci ! **Attention à ne pas travailler durement et perdre les bénéfices de ce travail car vous avez sous estimé la récupération...!** Autre petit conseil : ne forcez pas si vous sentez une petite gêne musculaire, tendineuse ou autre.

CONCLUSION

Comme nous venons de le voir, **plus l'enchaînement d'efforts est important, plus la récupération l'est également** => lorsque l'on est en préparation physique, nous sommes par définition sur une période de fortes charges de travail !

Une bonne récupération s'articule autour des étirements mais également autour d'aides extérieures que représentent [les compléments alimentaires dédiés](#) à cela et [les boissons de récupération](#). **Améliorer sa récupération permet d'éloigner le surentrainement...**

CLASSEMENT DU CHALLENGE ROUTE 2016 du SPIRIDON C.A.

Classement au 26 septembre 2016 après les courses du dimanche 25 septembre

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses	A	JH	SH	M1H	M2H	M3H	M4H	M5H	JF	SF	M1F	M2F	M3F	M4F	M5F	
93	379	BARDELLONI	LORI	SF	4	94,7	3	1									4						
94	378	BERNARDESCHI	MARIO	V4H	10	75,5	4	1						10									
95	370	DUVIVIER	JEAN	V3H	15	185,0	2						15										
96	362	GIL	ANTONIO	V3H	16	181,0	1	1					16										
97	355	POUILLEY	MIREILLE	V1F	10	177,5	2											10					
98	346	GILLY	DANIEL	V3H	17	173,0	1	1					17										
99	340	DE LOPEZ	JOSIANE	V3F	8	48,5	6	1													8		
100	339	HARKAT	PHILIPPE	V2H	30	67,8	4	1					30										
101	333	LEROY	LYDIE	V3F	9	111,0	3															9	
102	328	LAMMA	ROGER	V3H	18	65,6	5						18										
103	320	AUDASSO	ISABELLE	V1F	11	160,0	2												11				
104	319	DISDIER	CAMILLE	V2H	31	159,5	2						31										
105	313	ARNAUD	MAURICE	V5H	1	34,8	8	1							1								
106	312	CHEVALIER	LAURENT	V1H	9	312,0	1					9											
107	312	CHAMBON	BERNARD	V3H	19	104,0	3						19										
108	311	SANCHEZ	THIERRY	V2H	32	155,5	2						32										
109	310	BELIN	SEBASTIEN	V1H	10	310,0	1					10											
110	300	ANQUETIL	GILLES	V3H	20	300,0	1						20										
111	300	PARISI	JOSEPH	V3H	21	100,0	2	1					21										
112	290	GEORGES	FLORENT	SH	6	290,0	1			6													
113	282	BERTAUX	FRANCOIS	V3H	22	282,0	1						22										
114	281	GHIONDA	SERGE	V2H	33	281,0	1						33										
115	274	BARBERINO	CLAUDE	V4H	11	137,0	2							11									
116	274	REBERE	JEAN-PIERRE	V2H	34	137,0	2						34										
117	267	LEBEC	JEAN	V3H	23	267,0	1						23										
118	263	TOUATI	NICOLE	V3F	10	87,5	2	1														10	
119	263	DE LAPEYRE	ROSE-MARIE	V3F	11	65,8	4															11	
120	263	TOUATI	GEORGES	V4H	12	65,7	3	1						12									
121	255	SIMONCELLI	STEPHANE	V2H	35	255,0	1						35										
122	252	GILLY	SYLVIE	V3F	12	63,0	3	1														12	
123	250	BAHEU	JEANNE	SF	5	83,3	3										5						
124	243	CHIARI	JOSE	V1H	11	243,0	1					11											
125	242	MAZZAFERRO	JOSE	V3H	24	80,5	2	1					24										
126	230	MARABOTTI	LAURENT	V1H	12	115,0	2					12											
127	228	NICOLAS	PATRICIA	V2F	9	114,0	2														9		
128	223	NICOLAS	ALAIN	V3H	25	74,3	3						25										
129	220	DONADEY	ISABELLE	V1F	12	220,0	1														12		
130	219	BOURASSIN	BENOIT	V1H	13	219,0	1					13											
131	216	BONIZZI	MARIE-DOLORES	V2F	10	54,0	3	1														10	
132	207	MEILLERAND	CHANTAL	V2F	11	103,5	2															11	
133	200	MALLET	JACQUES	V4H	13	100,0	2							13									
134	192	MARTIN	JEAN-YVES	V2H	36	192,0	1						36										
135	192	SPINELLI	SYLVAIN	V3F	13	48,0	3	1														13	
136	188	LABORDE	GUY	V4H	14	94,0	1	1						14									
137	185	HUYGHE	GEORGES	V4H	15	92,5	2							15									
138	185	BOIGEY	JEAN-MICHEL	V4H	16	61,5	2	1						16									
139	179	CHAPPAT	ANDRE	V4H	17	59,7	3							17									
140	176	BOIGEY	FRANCINE	V3F	14	58,5	2	1														14	
141	174	CARMINO	SYLVIE	V2F	12	174,0	1															12	
142	163	REDA	EMMANUEL	V3H	26	163,0	1						26										
143	162	BONNOT	YANNICK	V2H	37	162,0	1						37										
144	161	BOISTEAUX	EDMOND	V3H	27	53,7	3						27										
145	153	FOUASSIER	DOMINIQUE	V2F	13	38,3	4															13	
146	149	DUPONT	CHRISTIANE	V2F	14	149,0	1															14	
147	149	BARRAL	PHILIPPE	V1H	14	149,0	1					14											
148	149	SIEGL	JEAN-MARC	V2H	38	149,0	1						38										
149	149	BARBERINO	DANIELE	V4F	1	74,5	2																1
150	146	DALLEAU	SUZETTE	V2F	15	146,0	1															15	
151	145	PERO	PATRICIA	V2F	16	48,3	3															16	
152	144	NIEL	MICHEL	V3H	28	144,0	1						28										
153	144	JEAN	SOLANGE	V4F	2	72,0	2																2
154	138	ERETEO	ANNE	V1F	13	138,0	1															13	
155	131	GEORGES	MARTINE	V2F	17	43,5	2	1														17	
156	128	BARRAL	NATHALIE	V2F	18	128,0	1															18	
157	125	THOLLON	GERARD	V3H	29	41,5	2	1					29										
158	124	NENCINI	GEORGES	V4H	18	31,0	3	1						18									
159	123	GUALLINO	GABRIEL	V3H	30	123,0	1						30										
160	117	MONNEREAU	ALAIN	V3H	31	117,0	1						31										
161	117	GIVELET	JACQUELINE	V5F	1	39,0	2	1															1
162	116	FLATTET	PATRICIA	V2F	19	116,0	1															19	
163	110	LINGUA	MARTINE	V3F	15	36,5	2	1														15	
164	103	LAUDANSKI	PATRICK	V3H	32	103,0	1							32									
165	103	CHIKHAOUI	HASSEN	V2H	39	34,3	3						39										
166	93	BONIZZI	CHRISTIAN	V3H	33	93,0	1						33										
167	90	RIBUOT	CHRISTOPHE	V1H	15	90,0	1					15											
168	87	BOSSE	VALERIE	V1F	14	87,0	1															14	
169	76	FUNAJOLLI	FRANK	V1H	16	76,0	1					16											
170	76	CHERON	LAURA	SF	6	76,0	1																
171	71	SEVAL	SYLVIE	V2F	20	71,0	1															20	
172	68	BERNARDESCHI	CLAUDETTE	V4F	3	34,0	1	1															3
173	65	MARCELLINI	BERNARD	V2H	40	65,0	1						40										
174	64	RISTANI	GUY	V3H	34	32,0	1	1					34										
175	42	VAILLANT	KATHLEEN	V1F	15	42,0	1															15	
176	42	EYRAUD	CLAUDE	V4H	19	42,0	1							19									
177	40	PETROUTCHOUK	GERARD	V3H	35	40,0	1						35										
178	37	BLOCH	MICHEL	V3H	36	37,0	1						36										
179	32	PORRINI	JEAN-MARC	V4H	20	32,0	1							20									

CLASSEMENT DU CHALLENGE TRAIL 2016 du SPIRIDON C.A.

Classement au 26 septembre 2016 après les courses du dimanche 25 septembre

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses	A	JH	SH	M1H	M2H	M3H	M4H	M5H	JF	SF	M1F	M2F	M3F	M4F	M5F	
1	3892	FREDIANI	GILLES	V1H	1	324,3	12				1												
2	2949	BELLONE	HERVE	V1H	2	268,1	11				2												
3	2605	CORONA	CLAUDE	V2H	1	260,5	10					1											
4	2419	VANDERSYPE	FRANCIS	V3H	1	186,1	12	1					1										
5	2173	BELLONE	LAURENCE	V1F	1	197,5	11											1					
6	2154	SEVAL	PHILIPPE	V2H	2	239,4	8	1				2											
7	2057	CARDACCIA	MATHIEU	SH	1	228,6	9			1													
8	1978	MARI	JEAN-EMMANUEL	V2H	3	141,3	13	1				3											
9	1976	GIL	ANTONIO	V3H	2	131,7	15	1					2										
10	1959	GAIOFATTO	ALBERT	V2H	4	279,9	7					4											
11	1906	HOUARA	NADIA	V1F	2	136,1	14											2					
12	1851	LEONARDI	ALAIN	V2H	5	231,4	8					5											
13	1601	FAGIANO	THIERRY	V2H	6	266,8	6					6											
14	1459	GIL	LAETITIA	V1F	3	104,2	14											3					
15	1288	DONADEY	ISABELLE	V1F	4	184,0	7											4					
16	1248	GIORDANO	SERGE	V2H	7	208,0	5	1				7											
17	1139	OLIVIER	JOHN-LEE	SH	2	284,8	4			2													
18	1103	FAGIANO	FREDERIC	V2H	8	275,8	4					8											
19	1069	COSSUTTA	PASCAL	V2H	9	152,7	7					9											
20	991	KLABALZAN	FABRICE	V1H	3	247,8	4				3												
21	937	GEORGES	ALAIN	V2H	10	133,8	6	1				10											
22	914	FANTINO	LUCIEN	V2H	11	182,8	4	1				11											
23	879	BABBINI	MICHEL	V2H	12	125,5	6	1				12											
24	871	PASKIEWIEZ	SERGE	V2H	13	174,2	5					13											
25	848	LAPORTE	BRUNO	V2H	14	141,4	5	1				14											
26	846	BERTAUX	FRANCOIS	V3H	3	169,2	5						3										
27	842	LAHMER	FOUZIA	V2F	1	56,1	14	1												1			
28	803	GAIOFATTO-JAUNEAU	FRANCOISE	V2F	2	133,8	6												2				
29	766	DABIN	STEPHANE	V1H	4	191,5	4				4												
30	763	FADINI	THIERRY	V2H	15	190,8	4					15											
31	763	ERTEO	ANNE	V1F	5	152,6	5											5					
32	748	SOUSSAN	ERIC	V2H	16	187,0	3	1				16											
33	733	RAMIERE	MICHEL	V2H	17	244,3	3					17											
34	720	PUJOL	FRANCOIS-REGIS	V4H	1	72,0	10							1									
35	716	PASCALONE	HENRI	V2H	18	179,0	3	1				18											
36	677	DI-SARIO	LAURA	SF	1	84,6	7	1									1						
37	675	CANU	GEORGES-CLAUDE	V4H	2	75,0	9							2									
38	654	BOUGON	JEAN-CLAUDE	V3H	4	81,7	7	1					4										
39	641	FIGHERA	ALAIN	V3H	5	213,7	3					5											
40	614	ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	V4H	3	102,4	5	1						3									
41	553	PERRIER	NATHALIE	V1F	6	138,3	4												6				
42	552	HUYLEBROECK	JULIEN	V1H	5	276,0	2				5												
43	548	CARMINO	SYLVIE	V2F	3	137,0	4													3			
44	540	ROBINI	ALEXANDRE	V3H	6	180,0	2	1					6										
45	536	OCCELLI	GERARD	V2H	19	178,5	2	1				19											
46	487	APPOURCHAUX	CHRISTOPHE	V2H	20	243,5	2					20											
47	476	SIROT	JEAN-MARIE	V3H	7	158,7	3						7										
48	443	THOLLON	GERARD	V3H	8	88,5	4	1					8										
49	442	BERTIN	PASCAL	V1H	6	88,4	5				6												
50	438	MARABOTTI	LAURENT	V1H	7	109,5	4				7												
51	425	CARANTA	SYLVIE	V1F	7	212,5	2											7					
52	422	GHEZALI	PHILIPPE	V2H	21	211,0	2					21											
53	411	BACCARD	DANIEL	V4H	4	82,2	5							4									
54	404	CHRISTOPHE	LAURENT	V2H	22	101,0	4					22											
55	402	ALVES	JOSE	V3H	9	201,0	2						9										
56	377	ZANELLA	THIERRY	V3H	10	188,5	2						10										
57	354	JEAN	SOLANGE	V4F	1	50,6	7															1	
58	353	TORNATO	JOEL	V3H	11	176,5	2						11										
59	349	BOSTE	CORINNE	V2F	4	69,8	4	1													4		
60	341	DELOIRE	ANNE	V2F	5	68,2	5														5		
61	339	BARDELLONI	LORI	SF	2	84,7	3	1									2						
62	328	MARTIN	JEAN-YVES	V2H	23	109,3	3					23											
63	320	VECCHIE	GERALD	SH	3	320,0	1				3												
64	314	CHEVALIER	LAURENT	V1H	8	314,0	1				8												
65	313	OLIVIERI	ROBERTO	V1H	9	313,0	1				9												
66	308	SIMONCELLI	STEPHANE	V2H	24	308,0	1					24											
67	305	DERBANNE	MARTIAL	V3H	12	305,0	1						12										
68	297	SAFFIOTI	FRANCK	SH	4	297,0	1				4												
69	288	ALMY	NELLY	V3F	1	144,0	1	1														1	
70	287	DURERO	CLAUDINE	V2F	6	95,7	3														6		
71	285	LINGUA	MARTINE	V3F	2	57,0	4	1														2	
72	284	HOAREAU	HENRI	V2H	25	284,0	1					25											
73	272	VECCHIE	ANDRE	V4H	5	136,0	2							5									
74	268	SEVAL	SYLVIE	V2F	7	89,3	3														7		
75	266	COSTA	JEAN-MARC	V2H	26	66,5	4					26											
76	264	DUVVIER	JEAN	V3H	13	132,0	2						13										
77	252	GILLY	DANIEL	V3H	14	126,0	1	1					14										
78	247	MONNEREAU	ALAIN	V3H	15	123,5	2						15										
79	244	BACCARD	BERNADETTE	V3F	3	48,8	5															3	
80	239	BERTAGNA	DANIEL	V2H	27	239,0	1					27											
81	237	SCHILLING	ERIC	V2H	28	118,5	2					28											
82	235	PILETTTE	EMMANUEL	V1H	10	235,0	1				10												
83	232	BRANDT	FREDDY	V2H	29	232,0	1					29											
84	229	GUILLAUD	CATHY	V1F	8	38,2	5	1													8		
85	224	PETOLICCHIO	ROBERT	V2H	30	224,0	1					30											
86	223	MONTANI	ALEXANDRE	V2H	31	223,0	1					31											
87	218	TORDO	FREDERIC	V1H	11	218,0	1				11												
88	213	CHRISTOPHE	MURIEL	V2F	8	71,0	3														8		
89	207	EPRINCHARD	CLAUDE	V2H	32	207,0	1					32											
90	175	CHEVALIER	LAURENT-JEAN	V1H	12	175,0	1				12												
91	173	ANQUETIL	GILLES	V3H	16	173,0	1						16										
92	167	DUFFOUR	CAROLE	V2F	9																		

CLASSEMENT DU CHALLENGE TRAIL 2016 du SPIRIDON C.A.

Classement au 26 septembre 2016 après les courses du dimanche 25 septembre

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses	A	JH	SH	M1H	M2H	M3H	M4H	M5H	JF	SF	M1F	M2F	M3F	M4F	M5F	
94	152	SANCHEZ	THIERRY	V2H	33	152,0	1					33											
95	145	REBERE	JEAN-PIERRE	V2H	34	145,0	1					34											
96	137	SPINELLI	JEAN-PAUL	V3H	17	45,5	2	1					17										
97	125	CORONA	VIOLETTE	V2F	10	62,5	2												10				
98	114	VAILLANT	KATHLEEN	V1F	10	57,0	2											10					
99	109	BLOCH	MICHEL	V3H	18	54,5	2						18										
100	108	PORRINI	JEAN-MARC	V4H	6	54,0	2							6									
101	108	SCHOENENBERGER	PATRICIA	V3F	4	54,0	2													4			
102	104	CHEVESSIER	CHRISTIAN	V3H	19	52,0	1	1					19										
103	90	DE LOPEZ	JOSIANE	V3F	5	45,0	1	1													5		
104	87	LASSERRE	FRANCIS	V4H	7	87,0	1							7									
105	86	GENEVET-TRICOTTEUX	JOSIANE	V2F	11	43,0	2												11				
106	82	FERNANDEZ ROBLES	GUY	V2H	35	82,0	1					35											
107	80	CHEVASSU	CAROLINE	V2F	12	80,0	1												12				
108	80	HARKAT	PHILIPPE	V2H	36	40,0	1	1				36											
109	78	CEREA	EMANUELE	V1H	13	78,0	1				13												
110	70	MARCELLINI	BERNARD	V2H	37	35,0	2					37											
111	66	GEORGES	MARTINE	V2F	13	33,0	1	1												13			
112	64	GILLY	SYLVIE	V3F	6	32,0	1	1													6		
113	60	TOUATI	GEORGES	V4H	8	30,0	1	1						8									
114	55	BONNARD	ELISA	SF	3	55,0	1										3						
115	53	TORDO	JEAN-PIERRE	V4H	9	53,0	1							9									
116	47	MALLET	JACQUES	V4H	10	47,0	1							10									
117	45	NICOLAS	ALAIN	V3H	20	45,0	1						20										
118	44	BONIZZI	MARIE-DOLORES	V2F	14	22,0	1	1												14			
119	37	PAUL	ANNIE	V3F	7	37,0	1														7		
120	37	PERO	PATRICIA	V2F	15	37,0	1													15			
121	32	ORJAS	BERNARD	V4H	11	32,0	1							11									
122	27	CHERON	LAURA	SF	4	27,0	1										4						
123	25	FOUASSIER	DOMINIQUE	V2F	16	25,0	1													16			
124	19	APPOURCHAUX	GILLES	V4H	12	19,0	1							12									

CLASSEMENT DU CHALLENGE DUO SPIRIDON C.A. 2016

Classement au 26 septembre 2016 après les courses du dimanche 25 septembre

place	équipes du challenge Duo	points	courses	moy	place	équipes du challenge Duo	points	courses	moy
1	ANNE DELOIRE & GEORGES-CLAUDE CANU	609	22	27,68	26	NICOLE TOUATI & GEORGES TOUATI	57	2	28,50
2	BERNADETTE BACCARD & DANIEL BACCARD	430	15	28,67	27	DANIELE BARBERINO & CLAUDE BARBERINO	54	2	27,00
3	FRANCOISE GAIOLFATTO-JAUNEAU & ALBERT GAIOLFATTO	422	15	28,13	28	FRANCINE BOIGEY & JEAN-MICHEL BOIGEY	52	2	26,00
4	LAEITIA GIL & ANTONIO GIL	393	13	30,23	29	SYLVAIN SPINELLI & JEAN-PAUL SPINELLI	46	2	23,00
5	LAURENCE BELLONE & HERVE BELLONE	267	9	29,67	30	CHRISTOPHE APPOURCHAUX & GILLES APPOURCHAUX	38	1	38,00
6	CLAUDINE DURERO & SERGE PASKIEWIEZ	190	7	27,14	31	EMMANUELLE ROUX & GILLES FREDIANI	36	1	36,00
7	JACKIE ANDREOTTI & JOEL ANDREOTTI	183	7	26,14	31	MARIE MENY & FLORENT GEORGES	36	1	36,00
8	SABINE GALLUCCIO & SAUVEUR GALLUCCIO	175	6	29,17	31	GERALDINE VERAN & YANNICK BONNOT	36	1	36,00
9	PATRICIA PERO & PHILIPPE HARKAT	159	5	31,80	31	NICOLE GHIONDA & SERGE GHIONDA	36	1	36,00
10	CAROLE DUFFOUR & MICHEL BABBINI	150	5	30,00	31	CHRISTIANE DUPONT & ERIC DUPONT	36	1	36,00
11	MARTINE LINGUA & GERARD THOLLON	144	6	24,00	31	NATHALIE BARRAL & PHILIPPE BARRAL	36	1	36,00
12	CHANTAL GAY & EDOUARD GAY	137	5	27,40	37	CHANTAL MEILLERAND & PHILIPPE BERGER	34	2	17,00
13	CATHY GUILLAUD & JEAN-EMMANUEL MARI	136	5	27,20	37	NELLY ALMY & GILLES ANQUETIL	34	1	34,00
14	SYLVIE SEVAL & PHILIPPE SEVAL	120	4	30,00	39	MAURICE ARNAUD & PHILIPPE ARNAUD	26	1	26,00
15	MURIEL CHRISTOPHE & LAURENT CHRISTOPHE	115	3	38,33	40	CAROLINE CHEVASSU & JEAN-PIERRE REBERE	25	1	25,00
16	VIOLETTE CORONA & CLAUDE CORONA	96	3	32,00	40	MICHELE SIMONCELLI & STEPHANE SIMONCELLI	25	1	25,00
17	KATHLEEN VAILLANT & MICHEL BLOCH	94	3	31,33	42	SOPHIE LEROY & FREDERIC FAGIANO	24	1	24,00
18	JEANNE BAHEU & EMMANUEL PILETTE	88	3	29,33	43	SYLVIE GILLY & DANIEL GILLY	23	1	23,00
19	CORINNE BOSTE & HENRI PASCALONE	81	2	40,50	44	DOMINIQUE FOUASSIER & LAURA CHERON	19	1	19,00
20	PATRICIA NICOLAS & ALAIN NICOLAS	80	2	40,00	45	CLAUDETTE BERNARDESCHI & MARIO BERNARDESCHI	18	1	18,00
21	MARTINE GEORGES & ALAIN GEORGES	78	3	26,00	45	MARIE-DOLORES BONIZZI & CHRISTIAN BONIZZI	18	1	18,00
22	LYDIE LEROY & ANDRE CHAPPAT	75	3	25,00	47	ROSE-MARIE DE LAPEYRE & BRUNO DE LAPEYRE DE BELLAIF	13	1	13,00
23	ISABELLE AUDASSO & CAMILLE DISDIER	73	2	36,50					
24	ANDRE VECCHIE & GERALD VECCHIE	70	2	35,00					
25	JOSIANE GENEVET-TRICOTTEUX & THIERRY FADINI	60	2	30,00					



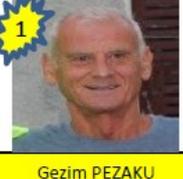
N'oubliez pas que pour être récompensé aux challenges il faut participer à un minimum de courses (5 pour la route et 3 pour le trail)

LES PODIUMS DU CHALLENGE ROUTE 2016

Classement au 26 septembre 2016 après les courses du 25 septembre

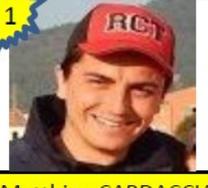
HOMMES

FEMMES

 <p>2</p> <p>Franck SAFFIOTI 4500 pts</p>	 <p>1</p> <p>Henri HOAREAU 5881 pts SCRATCH</p>	 <p>3</p> <p>Jean Paul GINET 3749 pts</p>	 <p>2</p> <p>Jackie ANDREOTTI 2141 pts</p>	 <p>1</p> <p>Sylvie Caranta 2404 pts SCRATCH</p>	 <p>3</p> <p>Lisel MERELLO 1818 pts</p>
 <p>2</p> <p>John Lee OLIVIER 971 pts</p>	 <p>1</p> <p>Michel BIGOUNDOU 1047 pts SENIOR</p>	 <p>3</p> <p>Célian ZACHLEVNIY 677 pts</p>	 <p>2</p> <p>Laura DI SARIO 386 pts</p>	 <p>1</p> <p>Emmanuelle ROUX 448 pts SENIOR</p>	 <p>3</p> <p>Lori BARDELLONI 379 pts</p>
 <p>2</p> <p>Hervé COCHET 1482 pts</p>	 <p>1</p> <p>William STRUYVEN 1973 pts MASTERS 1</p>	 <p>3</p> <p>Emmanuel PILETTE 1431 pts</p>	 <p>2</p> <p>Sabine GALLUCIO 1187 pts</p>	 <p>1</p> <p>Coralie PRESIER 1214 pts MASTERS 1</p>	 <p>3</p> <p>Nathalie PERRIER 1029 pts</p>
 <p>2</p> <p>Serge STAFRACH 2628 pts</p>	 <p>1</p> <p>Daniel BERTAGNA 3382 pts MASTERS 2</p>	 <p>3</p> <p>Pascal COSSUTA 2110 pts</p>	 <p>2</p> <p>Françoise GAIOFATTO 1264 pts</p>	 <p>1</p> <p>Anne DELOIRE 1677 pts MASTERS 2</p>	 <p>3</p> <p>Laurence GUENARD 1142 pts</p>
 <p>2</p> <p>Martial DERBANNE 1999 pts</p>	 <p>1</p> <p>Gezim PEZAKU 2914 pts MASTERS 3</p>	 <p>3</p> <p>Patrick HIRON 1670 pts</p>	 <p>2</p> <p>Jocelyne GAIGNEBET 888 pts</p>	 <p>1</p> <p>Chantal GAY 1523 pts MASTERS 3</p>	 <p>3</p> <p>M. SCHOENENBERGER 870 pts</p>
 <p>2</p> <p>Georges C. CANU 2113 pts</p>	 <p>1</p> <p>Francis BONNET 2801 pts MASTERS 4</p>	 <p>3</p> <p>Robert DARNAUD 1615 pts</p>	 <p>2</p> <p>Solange JEAN 144 pts</p>	 <p>1</p> <p>Danièle BARBERINO 149 pts MASTERS 4</p>	 <p>3</p> <p>Cl. BERNARDESCHI 68 pts</p>
 <p>1</p> <p>Maurice ARNAUD 313 pts MASTERS 5</p>	<p>4500 pts</p>	<p>4500 pts</p>	 <p>1</p> <p>Jacqueline GIVELET 117 pts MASTERS 5</p>	<p>4500 pts</p>	<p>4500 pts</p>

LES PODIUMS DU CHALLENGE TRAIL 2016

Classement au 26 septembre 2016 après les courses du 25 septembre

HOMMES			FEMMES		
 <p>3</p> <p>Hervé BELLONE 2949 pts</p>	 <p>1</p> <p>Gilles FREDIANI 3892 pts SCRATCH</p>	 <p>2</p> <p>Claude CORONA 2605 pts</p>	 <p>2</p> <p>Nadia HOUARA 1906 pts</p>	 <p>1</p> <p>Laurence BELLONE 2173 pts SCRATCH</p>	 <p>3</p> <p>Laetitia GIL 1459 pts</p>
 <p>2</p> <p>John-Lee OLIVIER 1139 pts</p>	 <p>1</p> <p>Matthieu CARDACCIA 2057 pts SENIOR</p>	 <p>3</p> <p>Gérald VECCHIE 320 pts</p>	 <p>2</p> <p>Lori BARDELLONI 339 pts</p>	 <p>1</p> <p>Laura DI SARIO 677 pts SENIOR</p>	 <p>3</p> <p>Elisa BONNARD 55 pts</p>
 <p>2</p> <p>Stéphane DABIN 766 pts</p>	 <p>1</p> <p>Fabrice KLABALZAN 991 pts MASTERS 1</p>	 <p>3</p> <p>Julien HUYLEBROECK 552 pts</p>	 <p>2</p> <p>Anne ERETEO 763 pts</p>	 <p>1</p> <p>Isabelle DONADEY 1288 pts MASTERS 1</p>	 <p>3</p> <p>Nathalie PERRIER 553 pts</p>
 <p>2</p> <p>Jean Emmanuel MARI 1978 pts</p>	 <p>1</p> <p>Philippe SEVAL 2154 pts MASTERS 2</p>	 <p>3</p> <p>Albert GAIOFATTO 1959 pts</p>	 <p>2</p> <p>Françoise GAIOFATTO 803 pts</p>	 <p>1</p> <p>Fouzia LAHMER 842 pts MASTERS 2</p>	 <p>3</p> <p>Sylvie CARMINO 548 pts</p>
 <p>2</p> <p>Antonio GIL 1976 pts</p>	 <p>1</p> <p>Francis VANDERSYPE 2419 pts MASTERS 3</p>	 <p>3</p> <p>François BERTAUX 846 pts</p>	 <p>2</p> <p>Martine LINGUA 285 pts</p>	 <p>1</p> <p>Nelly ALMY 288 pts MASTERS 3</p>	 <p>3</p> <p>Bernadette BACCARD 244 pts</p>
 <p>2</p> <p>Georges Claude CANU 675 pts</p>	 <p>1</p> <p>François Régis PUJOL 720 pts MASTERS 4</p>	 <p>3</p> <p>Jean Louis ALLAMANDI 614 pts</p>	 <p>1</p> <p>Solange JEAN 354 pts MASTERS 4</p>		

Mots croisés numéro 11:

Les définitions horizontales et verticales affectées du même numéro sont identiques.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

DÉFINITIONS

- 1-Massif des Alpes-Maritimes.
- 2-Rabougries ; il en faut plusieurs pour faire l'omelette.
- 3-Verdoyant ; filtre.
- 4-Passat autour.
- 5-Flûtes alors ! Pénis décapité...
- 6-A vu le jour ; commence ultra et finit fondu ; fleuve russe ; à la droite du seigneur.
- 7-Les enfants de Cocteau l'étaient.
- 8-Ont le cran ; dedans ; mon accent peut-être aigu, grave ou circonflexe...
- 9-Rimbaud le voit vert ; extra-terrestre.
- 10-Percevoir un revenu annuel ; être autrement.

Mots croisés numéro 12:

Les définitions horizontales et verticales affectées du même numéro sont identiques.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

DÉFINITIONS

- 1-Poète des Fleurs du Mal.
- 2-Halogènes rares ; éclat de voix.
- 3-Conduits intérieurs cassés ; Monte-Carlo.
- 4-Cogne fort ; tissu de laine mélangée.
- 5-Serreras dans ses bras.
- 6-Général sudiste ; aligna mal.
- 7-Ex-pôle emploi ; commence dimanche et finit lundi.
- 8-Rimbaud le voit rouge ; de droite à gauche : un r de plus je deviens onomatopée, un de moins je suis sentier ; on l'a dit bavarde et voleuse.
- 9-Dérive de Rimbaud !
- 10-Disculpaient.

D'un mot à l'autre:

Changer une lettre par ligne ; toute lettre changée demeure inchangeable.

C	A	L	O	T
P	E	P	E	E

L	E	O	N
M	I	E	S

Jeu des allumettes:

En bougeant une seule allumette , rétablissez l'égalité.

$$XV - VII = X + I$$



Solange JEAN



ENVIE DE DÉVELOPPER VOTRE ACTIVITÉ ?

- ▶ Conseil à la création et reprise d'entreprise
- ▶ Comptabilité et suivi de votre activité (tableau de bord, prévisionnel...)
- ▶ Gestion du social (paie et contrat de travail)
- ▶ Opérations de croissance externe, ouverture de capital
- ▶ Optimisation du statut social et fiscal du dirigeant
- ▶ Fiscalité personnelle : ISF, impôt sur les revenus, stratégie patrimoniale

Cofidex Groupe BDO
31, rue de Paris
06000 NICE
www.bdo.fr

Contact :
veronique.malet@cofidex.com
Tél. : 04 92 17 44 44

Cofidex
GROUPE **BDO**



Tél. 04 93 29 88 82
Fax 04 93 18 12 49

**Jardineries
Petruccioli**

528 route de Grenoble
06200 NICE

Heures d'ouverture
8h-12h & 14-18 du lundi au vendredi
8h-18h le samedi



ENDURANCE SHOP NICE 3, rue Chauvin 06000 Nice Tel : 09 67 18 73 61

Michel MERLO et son équipe vous accueillent à NICE nouveau magasin dédié au running.

Du débutant au confirmé, ils sauront vous conseiller, analyser votre foulée pour mieux sélectionner votre paire de running et vous guider dans votre choix.



Marathon TALLINN

Pour notre participation au marathon de TALLINN, nous avons découvert l'ambiance de la baltique à la sauce des coureurs. Des parcours pour tous avec 5 km pour regarder, 10 km pour les marcheurs et les coureurs, le semi-marathon pour découvrir le bord de mer et le marathon en deux boucles de semi devant une foule enthousiaste.



Notre épopée fut un regroupement merveilleux. Un hôtel dans une ancienne résidence princière, avec des chambres tout autour d'une cour intérieure. Des poutres en milieu de couloir étroit, des escaliers en tous sens. Il était facile de se perdre pour revenir à la porte d'entrée si l'on décidait de prendre un



autre chemin. Mais l'entraide des Spiridoniens nous a permis de se retrouver facilement. La ville ancienne de TALLINN était riche en recoins et lors des petits déjeuneurs nous pouvions échanger nos aventures.



Après mercredi transport en avion et une levée aux aurores, nous recommençons jeudi par un levée tôt et un transport en bateau jusqu'à HELSINKI. La Finlande du sud est une parcelle d'île dans un écrin de verdure. Beaucoup de centre, musées à découvrir. Le repas au marché fut un choix de poissons. Retour à l'embarcadère en bus avant 19h et deux heures de traversée sur un ferry avec beaucoup de restaurants.

Vendredi découverte de TALLINN à pied de la vieille ville, l'église orthodoxe, le parlement et en bus la nouvelle ville avec le centre olympique de voile réalisé par les Russes et la salle de concert dans un grand parc. Après cette agréable visite nous voilà par petit groupe à déterminer ou boire et manger. Choisir le restaurant pour le groupe et définir la boisson souvent de la bière, cela n'était pas si facile.

Résultat du 10 km

ERIC SOUSSAN	FRA	00:51:06
GABRIEL GUALLINO	FRA	00:57:02
JACQUES MALLET	FRA	01:01:30
PIERRE BAUDON	FRA	01:01:31
JEAN-PAUL SPINELLI	FRA	01:08:11
JOSE MAZZAFERRO	FRA	01:09:02
PATRICK MANIFICAT	FRA	01:09:31
VERONIQUE BOUTON	FRA	01:09:44
JEAN-PIERRE TORDO	FRA	01:13:15

CHARLES RACCA	FRA	01:15:28
ANNIE CAMERA	FRA	01:19:12
MARIO BERNARDESCHI	FRA	01:21:41
GEORGES NENCINI	FRA	01:22:52
JANY BOIS	FRA	01:30:33
VIOLETTE CORONA	FRA	01:30:33
JOELLE MARCHI	FRA	01:30:34
JOCELYNE NENCINI	FRA	01:54:58

Résultat du semi-marathon

CLAUDE CORONA	FRA	01:45:45
YVES DENOUEL	FRA	01:52:43
GILLES LOMBARD	FRA	01:56:34
MICHELE DALMASSO	FRA	01:58:38
CHANTAL GAY	FRA	02:06:54

BRIGITTE CAPELLETTI	FRA	02:11:18
EDDIE DEGIOVANNI	FRA	02:12:29
ANDRE VECCHIE	FRA	02:12:36
PATRICIA PERO	FRA	02:35:14
PHILIPPE HARKAT	FRA	03:14:21

Résultat du marathon

FABRICE KLALBZAN	04:11:25
MARTINE SCHOENENBERGER	05:09:43
MICHEL RANCE	05:28:30



Pour fêter notre course nous avons tous mangé dans une brasserie le dimanche soir. Entre plats riches en matière grasse et bière brune nous étions tous à la recherche du plat le plus en accord avec notre énergie à retrouver.

Heureusement, chacun faisait ce qu'il voulait pour cette soirée merveilleuse.

Nous recommencerons l'année prochaine.

Patrick Laudanski



RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2016

DRAGUIGNAN - Trail du Malmont TRAIL

Date: 25-sept distance: 15,00 nb arrivants: 265

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
29	SAFFIOTI FRANCK	10,94%	01:22:33	10,90	297
65	FAGIANO THIERRY	24,53%	01:33:05	9,67	256
76	GAIOFATTO ALBERT	28,68%	01:36:22	9,34	244
148	BELLONE HERVE	55,85%	01:50:04	8,18	162
155	BELLONE LAURENCE	58,49%	01:50:25	8,15	155
197	GIL ANTONIO	74,34%	01:58:34	7,59	107
218	GAIOFATTO-JAUNEAU FRANCOISE	82,26%	02:06:35	7,11	83
259	PAUL ANNIE	97,74%	02:35:15	5,80	37
265	GIL LAETITIA	100,00%	02:42:38	5,53	30

DRAGUIGNAN - Trail du Malmont TRAIL

Date: 25-sept distance: 34,00 nb arrivants: 61

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
36	FADINI THIERRY	59,02%	04:38:23	7,33	191

BAGNOL'S EN FORÊT - Ronde de la Picholine

Date: 25-sept distance: 17,50 nb arrivants: 126

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
11	HOAREAU HENRI	8,73%	01:18:54	13,31	309
27	DERBANNE MARTIAL	21,43%	01:23:45	12,54	271
57	ARNAUD PHILIPPE	45,24%	01:37:58	10,72	199
87	LAPORTE BRUNO	69,05%	01:46:02	9,90	128
123	VAILLANT KATHLEEN	97,62%	02:15:55	7,73	42
124	PETROUTCHOUK GERARD	98,41%	02:16:06	7,71	40
125	BLOCH MICHEL	99,21%	02:16:18	7,70	37

BAGNOL'S EN FORÊT - Ronde de la Picholine

Date: 25-sept distance: 10,55 nb arrivants: 207

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
22	HIRON PATRICK	10,63%	00:49:10	12,87	289
27	VIENCO LAURENT	13,04%	00:49:54	12,69	282
45	GINET JEAN-PAUL	21,74%	00:53:15	11,89	256
50	BRANDT FREDDY	24,15%	00:53:48	11,77	249
63	GUENARD LAURENCE	30,43%	00:55:23	11,43	230
109	SCHILLING ERIC	52,66%	01:02:45	10,09	163
115	GAY CHANTAL	55,56%	01:03:46	9,93	154
122	DARNAUD ROBERT	58,94%	01:05:02	9,73	144
125	PINGUET GEORGES	60,39%	01:05:15	9,70	140
136	MALLET JACQUES	65,70%	01:06:51	9,47	124
170	SCHOENENBERGER PATRICIA	82,13%	01:10:28	8,98	75
194	FOUASSIER DOMINIQUE	93,72%	01:18:44	8,04	40
199	JEAN SOLANGE	96,14%	01:21:58	7,72	33
201	MAZZAFERRO JOSE	97,10%	01:24:16	7,51	30
203	SPINELLI JEAN-PAUL	98,07%	01:24:17	7,51	27
204	BONIZZI MARIE-DOLORES	98,55%	01:29:22	7,08	25

BEAULIEU - Boucles Berluganes

Date: 25-sept distance: 13,70 nb arrivants: 70

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
1	STRUYVEN WILLIAM	1,43%	00:50:03	16,42	323
19	OCCELLI GERARD	27,14%	01:04:30	12,74	246
22	BALOSI PIERRE	31,43%	01:05:26	12,56	233
32	COSSUTTA PASCAL	45,71%	01:10:08	11,72	190
40	BONNET FRANCIS	57,14%	01:14:58	10,96	156
51	SIROT JEAN-MARIE	72,86%	01:19:43	10,31	109
57	BACCARD DANIEL	81,43%	01:22:19	9,99	83
59	VECCHIE ANDRE	84,29%	01:23:48	9,81	75
69	BACCARD BERNADETTE	98,57%	01:44:03	7,90	32

BEAULIEU - Boucles Berluganes

Date: 25-sept distance: 7,20 nb arrivants: 78

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
54	MASSABIEAUX BERNARD		00:44:55	9,62	0

LE PRADET - L'Eco Trans Bleue

Date: 18-sept distance: 16,50 nb arrivants: 231

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
25	HOAREAU HENRI	10,82%	01:17:48	12,72	301
134	TORNATO JOEL	58,01%	01:39:00	10,00	159
208	PINGUET GEORGES	90,04%	01:53:27	8,73	63

LE PRADET - 2 Collines

Date: 18-sept distance: 9,40 nb arrivants: 144

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
11	BERTAGNA DANIEL		00:42:31	13,27	0
52	STAFRACH SERGE		00:52:21	10,77	0
54	GUENARD LAURENCE		00:52:36	10,72	0
83	CANU GEORGES-CLAUDE		00:57:51	9,75	0
101	DELOIRE ANNE		01:00:21	9,35	0

LE PRADET - MARCHÉ

Date: 18-sept distance: 10,00 nb arrivants: 41

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
32	SCHILLING ERIC		01:40:36	5,96	0

LA TURBIE - Course du Trophée

Date: 11-sept distance: 14,50 nb arrivants: 207

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
1	STRUYVEN WILLIAM	0,48%	00:58:44	14,81	328
3	SAFFIOTI FRANCK	1,45%	00:59:44	14,56	325
13	PEZAKU GEZIM	6,28%	01:06:14	13,14	310
14	MONTANI ALEXANDRE	6,76%	01:06:33	13,07	309
34	GAIOFATTO ALBERT	16,43%	01:12:00	12,08	280
41	GHEZALI PHILIPPE	19,81%	01:14:55	11,61	270
43	LEONARDI ALAIN	20,77%	01:15:12	11,57	267
62	GEORGES ALAIN	29,95%	01:19:31	10,94	239
67	GAIOFATTO-JAUNEAU FRANCOISE	32,37%	01:21:13	10,71	232
71	BONNET FRANCIS	34,30%	01:21:54	10,62	226
84	PILETTTE EMMANUEL	40,58%	01:25:32	10,17	207
85	GUY ERIC	41,06%	01:25:44	10,15	206
102	BACCARD DANIEL	49,28%	01:29:46	9,69	181
107	BABBINI MICHEL	51,69%	01:30:49	9,58	174
108	MALET-VIGNEAUX VERONIQUE	52,17%	01:31:07	9,55	172
122	CANU GEORGES-CLAUDE	58,94%	01:34:45	9,18	152
145	DARNAUD ROBERT	70,05%	01:43:36	8,40	119
153	BACCARD BERNADETTE	73,91%	01:48:54	7,99	107
166	APPOURCHAUX GILLES	80,19%	01:55:04	7,56	88
167	BOSSE VALERIE	80,68%	01:56:33	7,46	87
202	NENCINI GEORGES	97,58%	02:53:03	5,03	36

ST MAXIMIN - Semi et balade des Vignobles

Date: 04-sept distance: 21,10 nb arrivants: 249

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
11	SAFFIOTI FRANCK	4,42%	01:20:56	15,64	329
35	MERELLO LISEL	14,06%	01:29:20	14,17	300
36	HOAREAU HENRI	14,46%	01:29:43	14,11	299
67	DERBANNE MARTIAL	26,91%	01:36:51	13,07	261
219	GAY CHANTAL	87,95%	02:09:20	9,79	78
236	DARNAUD ROBERT	94,78%	02:22:33	8,88	58

ST MAXIMIN - Semi et balade des Vignobles

Date: 04-sept distance: 10,00 nb arrivants: 388

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
36	BERTAGNA DANIEL	9,28%	00:40:46	14,72	292
108	GINET JEAN-PAUL	27,84%	00:47:25	12,65	236
322	PAUL ANNIE	82,99%	01:05:24	9,17	71
358	ARNAUD MAURICE	92,27%	01:10:20	8,53	43
373	CHIKHAOUI HASSEN	96,13%	01:14:42	8,03	32

RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2016

Trail per Cami La Gordolasque		TRAIL			
Date:	04-sept	distance:	13,00	nb arrivants:	191

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
13	FAGIANO THIERRY	6,81%	01:46:19	7,34	306
14	SEVAL PHILIPPE	7,33%	01:47:09	7,28	304
22	FAGIANO FREDERIC	11,52%	01:51:57	6,97	291
42	LEONARDI ALAIN	21,99%	02:02:38	6,36	260
56	DONADEY ISABELLE	29,32%	02:07:27	6,12	238
86	HOUARA NADIA	45,03%	02:21:12	5,52	191
108	BERTAUX FRANCOIS	56,54%	02:28:27	5,25	156
121	MARABOTTI LAURENT	63,35%	02:33:28	5,08	136
150	GIL LAETITIA	78,53%	02:46:19	4,69	90
157	CANU GEORGES-CLAUDE	82,20%	02:50:57	4,56	79
171	DELOIRE ANNE	89,53%	03:06:18	4,19	57
173	BACCARD DANIEL	90,58%	03:07:57	4,15	54
175	BOUGON JEAN-CLAUDE	91,62%	03:11:05	4,08	51
176	JEAN SOLANGE	92,15%	03:11:11	4,08	50
177	LAHMER FOUZIA	92,67%	03:15:45	3,98	48
183	BACCARD BERNADETTE	95,81%	03:31:00	3,70	39

Fontan-Saorge		TRAIL			
Date:	04-sept	distance:	9,00	nb arrivants:	56

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
19	BONNET FRANCIS	33,93%	00:48:09	11,21	216
33	CHAMBON BERNARD	58,93%	04:01:20	2,24	141
34	SPINELLI JEAN-PAUL	60,71%	05:01:20	1,79	136
39	BONIZZI MARIE-DOLORES	69,64%	12:01:20	0,75	109
42	BONIZZI CHRISTIAN	75,00%	14:01:20	0,64	93
43	BARBERINO DANIELE	76,79%	14:01:19	0,64	88
44	BERNARDESCHI MARIO	78,57%	18:01:20	0,50	82
45	BARBERINO CLAUDE	80,36%	18:01:19	0,50	77
48	DE LOPEZ JOSYANE	85,71%	07:01:20	0,29	61
48	SPINELLI SYLVAIN	85,71%	07:01:20	0,29	61
50	GIVELET JACQUELINE	89,29%	01:32:07	5,86	50
51	BOIGEY JEAN-MICHEL	91,07%	01:40:00	5,40	45
52	BOIGEY FRANCINE	92,86%	01:41:00	5,35	39
53	BERNARDESCHI CLAUDETTE	94,64%	01:43:00	5,24	34
55	NENCINI GEORGES	98,21%	01:59:00	4,54	23

Les Foulées Néoulaises		TRAIL			
Date:	28-août	distance:	13,00	nb arrivants:	235

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
16	HOAREAU HENRI	6,81%	00:50:24	15,48	306
24	BERTAGNA DANIEL	10,21%	00:52:01	15,00	295
71	CARANTA SYLVIE	30,21%	00:59:03	13,21	235
99	STAFRACH SERGE	42,13%	01:02:20	12,51	200
103	GAIOFATTO-JAUNEAU FRANCOISE	43,83%	01:03:15	12,33	195
104	GAIOFATTO ALBERT	44,26%	01:03:16	12,33	193
159	SCHILLING ERIC	67,66%	01:10:40	11,04	123
169	PINGUET GEORGES	71,91%	01:11:42	10,88	110
191	SCHOENENBERGER MARTINE	81,28%	01:15:05	10,39	82
207	LAMMA ROGER	88,09%	01:18:58	9,88	62
217	BOISTEAUX EDMOND	92,34%	01:22:09	9,49	49
223	SCHOENENBERGER PATRICIA	94,89%	01:24:04	9,28	41
225	PAUL ANNIE	95,74%	01:28:28	8,82	39

Course du Louch		TRAIL			
Date:	28-août	distance:	13,20	nb arrivants:	168

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
1	STRUYVEN WILLIAM	0,60%	00:48:05	16,47	325
10	OLIVIER JOHN-LEE	5,95%	00:55:19	14,32	309
16	PEZAKU GEZIM	9,52%	00:59:22	13,34	298
17	SEVAL PHILIPPE	10,12%	00:59:39	13,28	296
30	GHEZALI PHILIPPE	17,86%	01:03:21	12,50	273
37	LEONARDI ALAIN	22,02%	01:05:25	12,11	260
38	VANDERSYPE FRANCIS	22,62%	01:05:32	12,09	259
47	BONNET FRANCIS	27,98%	01:10:17	11,27	242
50	BABBINI MICHEL	29,76%	01:11:17	11,11	237
60	HOUARA NADIA	35,71%	01:13:59	10,71	219
69	LAPORTE BRUNO	41,07%	01:16:13	10,39	203
75	MARTIN JEAN-YVES	44,64%	01:17:45	10,19	192
78	CANU GEORGES-CLAUDE	46,43%	01:18:45	10,06	187
81	BACCARD DANIEL	48,21%	01:19:28	9,97	182
82	MARABOTTI LAURENT	48,81%	01:19:38	9,95	180
92	GAY CHANTAL	54,76%	01:22:42	9,58	162
98	DI-SARIO LAURA	58,33%	01:23:18	9,51	151

Trail de l'Escoussier		TRAIL			
Date:	21-août	distance:	13,00	nb arrivants:	53

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
11	BELLONE HERVE	20,75%	01:52:46	6,92	264
35	BELLONE LAURENCE	66,04%	02:10:22	5,98	128
43	GIL ANTONIO	81,13%	02:31:39	5,14	83
44	PUJOL FRANCOIS-REGIS	83,02%	02:32:27	5,12	77

Trail de l'Escoussier		TRAIL			
Date:	21-août	distance:	21,00	nb arrivants:	92

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
22	HUYLEBROECK JULIEN	23,91%	02:43:08	7,72	270
33	CARDACCIA MATHIEU	35,87%	02:55:48	7,17	234
56	FANTINO LUCIEN	60,87%	03:14:16	6,49	159
66	CARMINO SYLVIE	71,74%	03:25:27	6,13	127
73	DUVIVIER JEAN	79,35%	03:37:12	5,80	104
78	BERTIN PASCAL	84,78%	03:44:49	5,60	88
82	GIL LAETITIA	89,13%	03:53:52	5,39	75
91	NICOLAS ALAIN	98,91%	05:06:38	4,11	45
92	CANU GEORGES-CLAUDE	100,00%	05:14:52	4,00	42

Trail Gaudissart		TRAIL			
Date:	21-août	distance:	16,00	nb arrivants:	64

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
7	FREDIANI GILLES	10,94%	01:22:25	11,65	299
15	SEVAL PHILIPPE	23,44%	01:36:28	9,95	262
17	GAIOFATTO ALBERT	26,56%	01:37:44	9,82	252
18	CORONA CLAUDE	28,13%	01:39:40	9,63	248
23	GHEZALI PHILIPPE	35,94%	01:45:39	9,09	224
27	VANDERSYPE FRANCIS	42,19%	01:46:46	8,99	205
30	GIORDANO SERGE	46,88%	01:51:36	8,60	191
32	LEONARDI ALAIN	50,00%	01:54:20	8,40	182
41	HOUARA NADIA	64,06%	02:04:25	7,72	140
43	BERTAUX FRANCOIS	67,19%	02:06:47	7,57	130
46	GAIOFATTO-JAUNEAU FRANCOISE	71,88%	02:12:43	7,23	116
53	BABBINI MICHEL	82,81%	02:20:08	6,85	84
57	BOUGON JEAN-CLAUDE	89,06%	02:23:48	6,68	65
61	LAHMER FOUZIA	95,31%	02:31:10	6,35	46
63	VAILLANT KATHLEEN	98,44%	02:36:33	6,13	37
64	BLOCH MICHEL	100,00%	02:37:35	6,09	32

Tour pédestre de Puget-Ville		TRAIL			
Date:	15-août	distance:	10,00	nb arrivants:	167

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
19	HOAREAU HENRI	11,38%	00:39:51	15,06	286
51	CARANTA SYLVIE	30,54%	00:45:46	13,11	228
57	HIRON PATRICK	34,13%	00:46:25	12,93	218
66	GUENARD LAURENCE	39,52%	00:47:56	12,52	201
113	CANU GEORGES-CLAUDE	67,66%	00:54:50	10,94	117
125	CALY STEPHANE	74,85%	00:56:50	10,56	95
126	PINGUET GEORGES	75,45%	00:56:57	10,54	94
133	DARNAUD ROBERT	79,64%	00:58:22	10,28	81
139	DELOIRE ANNE	83,23%	00:59:18	10,12	70
142	SCHOENENBERGER MARTINE	85,03%	01:00:18	9,95	65
157	ARNAUD MAURICE	94,01%	01:09:15	8,66	38
158	SPINELLI JEAN-PAUL	94,61%	01:10:07	8,56	36
159	PAUL ANNIE	95,21%	01:10:09	8,55	34
161	BOISTEAUX EDMOND	96,41%	01:10:22	8,53	31
165	TOUATI GEORGES	98,80%	01:28:22	6,79	24

98	DI-SARIO LAURA	58,33%	01:23:18	9,51	151
99	NICOLAS PATRICIA	58,93%	01:23:44	9,46	150
102	DARNAUD ROBERT	60,71%	01:24:16	9,40	144
103	DELOIRE ANNE	61,31%	01:25:05	9,31	142
108	LAHMER FOUZIA	64,29%	01:26:31	9,15	134
114	NICOLAS ALAIN	67,86%	01:28:24	8,96	123
117	REBERE JEAN-PIERRE	69,64%	01:29:29	8,85	117
124	BACCARD BERNADETTE	73,81%	01:31:19	8,67	105
135	CHAMBON BERNARD	80,36%	01:35:48	8,27	85
139	APPOURCHAUX GILLES	82,74%	01:40:44	7,86	78
143	SEVAL SYLVIE	85,12%	01:43:22	7,66	71
157	SPINELLI JEAN-PAUL	93,45%	01:59:49	6,61	46
157	BERNARDESCHI MARIO	93,45%	01:59:49	6,61	46
165	RISTANI GUY	98,21%	02:12:27	5,98	32

RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2016

Ascension du Col de Braus

Date: 06-août distance: 9,00 nb arrivants: 84

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
23	PEZAKU GEZIM	27,38%	00:50:15	10,75	236
37	BONNET FRANCIS	44,05%	00:57:42	9,36	186
39	MONTANI ALEXANDRE	46,43%	00:58:29	9,23	179
53	PERRIER NATHALIE	63,10%	01:05:20	8,27	129
58	CANU GEORGES-CLAUDE	69,05%	01:07:44	7,97	111
65	CHAMBON BERNARD	77,38%	01:15:21	7,17	86
72	DELOIRE ANNE	85,71%	01:20:04	6,74	61
79	HUYGHE GEORGES	94,05%	01:32:19	5,85	36
80	NICOLAS ALAIN	95,24%	01:35:22	5,66	32
81	APPOURCHAUX GILLES	96,43%	01:35:23	5,66	29

LE THORONET Course des 1000 pattes

Date: 06-août distance: 10,60 nb arrivants: 143

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
11	SAFFIOTI FRANCK	7,69%	00:41:33	15,31	298
20	HOAREAU HENRI	13,99%	00:44:31	14,29	279
25	GAIOFATTO ALBERT	17,48%	00:45:49	13,88	269
31	BERTAGNA DANIEL	21,68%	00:47:15	13,46	256
54	CARANIA SYLVIE	37,76%	00:50:59	12,47	208
55	VIENCO LAURENT	38,46%	00:51:27	12,36	206
78	GAIOFATTO-JAUNEAU FRANCOISE	54,55%	00:56:13	11,31	158
102	MEILLERAND CHANTAL	71,33%	01:03:00	10,10	107
103	BERGER PHILIPPE	72,03%	01:03:01	10,09	105
108	PINGUET GEORGES	75,52%	01:04:42	9,83	95
120	LAHMER FOUZIA	83,92%	01:10:39	9,00	69
122	SCHOENENBERGER MARTINE	85,31%	01:10:50	8,98	65
132	ARNAUD MAURICE	92,31%	01:17:55	8,16	44

Ascension de la Bonette

Date: 31-juil distance: 27,00 nb arrivants: 191

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
12	SAFFIOTI FRANCK	6,28%	02:21:59	11,41	335
98	LEONARDI ALAIN	51,31%	03:08:17	8,60	200
176	NICOLAS PATRICIA	92,15%	03:54:25	6,91	78
182	NICOLAS ALAIN	95,29%	04:01:39	6,70	68

Verticale du Haut Vial

TRAIL

Date: 31-juil distance: 7,00 nb arrivants: 90

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
40	VANDERSYPE FRANCIS	44,44%	01:38:01	4,28	181
63	BELLONE LAURENCE	70,00%	01:54:14	3,68	104
74	GIL LAETITIA	82,22%	02:13:12	3,15	67
75	GIL ANTONIO	83,33%	02:15:13	3,11	64
90	LAHMER FOUZIA	100,00%	02:54:13	2,41	14

SAUZE - Course du Saint Honorat

Date: 30-juil distance: 17,00 nb arrivants: 34

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
3	HOAREAU HENRI	8,82%	01:19:17	12,87	308
4	GAIOFATTO ALBERT	11,76%	01:21:55	12,45	299
6	GHEZALI PHILIPPE	17,65%	01:35:20	10,70	281
8	GAIOFATTO-JAUNEAU FRANCOISE	23,53%	01:39:53	10,21	263
10	ANDREOTTI JACKIE	29,41%	01:42:17	9,97	246
13	PRESIER CORALIE	38,24%	01:52:20	9,08	219
14	BABBINI MICHEL	41,18%	01:52:23	9,08	210
16	DELOIRE ANNE	47,06%	02:00:34	8,46	193
17	CANU GEORGES-CLAUDE	50,00%	02:03:18	8,27	184
19	ANDREOTTI JOEL	55,88%	02:10:20	7,83	166
20	DUFFOUR CAROLE	58,82%	02:12:11	7,72	158
21	HUYGHE GEORGES	61,76%	02:20:01	7,28	149
23	MAZZAFERRO JOSE	67,65%	02:34:54	6,58	131
25	TOUATI GEORGES	73,53%	03:20:00	5,10	113
25	TOUATI NICOLE	73,53%	03:20:00	5,10	113
25	SPINELLI JEAN-PAUL	73,53%	03:20:00	5,10	113
25	BERNARDESCHI MARIO	73,53%	03:20:00	5,10	113
29	BOIGEY FRANCINE	85,29%	03:33:00	4,79	78
29	BOIGEY JEAN-MICHEL	85,29%	03:33:00	4,79	78
31	PERO PATRICIA	91,18%	03:35:00	4,74	60
33	HARKAT PHILIPPE	97,06%	03:45:00	4,53	43
34	NENCINI GEORGES	100,00%	03:45:01	4,53	34

Grande Traversée des Mélèzes du Mercantour

TRAIL

Date: 24-juil distance: 42,00 nb arrivants: 155

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
13	FREDIANI GILLES	8,39%	04:59:28	8,41	359

Grande Traversée des Mélèzes du Mercantour

TRAIL

Date: 24-juil distance: 28,00 nb arrivants: 278

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
63	VANDERSYPE FRANCIS	22,66%	04:10:21	6,71	288
115	LEONARDI ALAIN	41,37%	04:34:09	6,13	232
179	FIGHIERA ALAIN	64,39%	04:55:42	5,68	163
191	TORNATO JOEL	68,71%	05:01:57	5,56	150
198	GIL ANTONIO	71,22%	05:05:13	5,50	142
226	HOUARA NADIA	81,29%	05:22:34	5,21	112
233	CHRISTOPHE LAURENT	83,81%	05:31:22	5,07	105
234	MARI JEAN-EMMANUEL	84,17%	05:32:37	5,05	103
249	VECCHIE ANDRE	89,57%	05:48:14	4,82	87
271	LAHMER FOUZIA	97,48%	06:10:59	4,53	64

TOURVES - Boucles du Château

Date: 23-juil distance: 10,00 nb arrivants: 159

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
20	HOAREAU HENRI	12,58%	00:41:09	14,58	282
27	BERTAGNA DANIEL	16,98%	00:42:33	14,10	269
77	GUENARD LAURENCE	48,43%	00:49:46	12,06	175
116	CANU GEORGES-CLAUDE	72,96%	00:57:07	10,50	101
131	DELOIRE ANNE	82,39%	00:59:29	10,09	73
152	PAUL ANNIE	95,60%	01:05:48	9,12	33
155	SPINELLI JEAN-PAUL	97,48%	01:08:28	8,76	28

Foulée de Cotignac

Date: 14-juil distance: 10,00 nb arrivants: 242

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
27	HOAREAU HENRI	11,16%	00:40:51	14,69	287
72	CARANTA SYLVIE	29,75%	00:46:23	12,94	231
81	GINET JEAN-PAUL	33,47%	00:47:13	12,71	220
101	ANDREOTTI JACKIE	41,74%	00:49:32	12,11	195
102	PASKIEWIEZ SERGE	42,15%	00:49:33	12,11	194
163	CANU GEORGES-CLAUDE	67,36%	00:55:58	10,72	118
188	PINGUET GEORGES	77,69%	00:58:52	10,19	87
191	DUREKO CLAUDINE	78,93%	00:59:20	10,11	83
199	PRESIER CORALIE	82,23%	01:00:44	9,88	73
200	ANDREOTTI JOEL	82,64%	01:00:45	9,88	72
200	CERA EMANUELE	82,64%	01:00:45	9,88	72
218	PAUL ANNIE	90,08%	01:04:52	9,25	50

Les sommets de Caussols

TRAIL

Date: 10-juil distance: 33,00 nb arrivants: 60

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
17	KLABALZAN FABRICE	28,33%	04:02:55	8,15	281
58	BERTIN PASCAL	96,67%	05:33:42	5,93	76

Les sommets de Caussols

TRAIL

Date: 10-juil distance: 17,00 nb arrivants: 165

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
10	SEVAL PHILIPPE	6,06%	01:44:49	9,73	316
20	GAIOFATTO ALBERT	12,12%	01:51:02	9,19	298
38	FAGIANO FREDERIC	23,03%	01:58:34	8,60	265
44	FAGIANO THIERRY	26,67%	02:00:43	8,45	254
45	LEONARDI ALAIN	27,27%	02:01:03	8,43	252
57	CARDACCIA MATHIEU	34,55%	02:07:05	8,03	230
82	GAIOFATTO-JAUNEAU FRANCOISE	49,70%	02:19:22	7,32	185
101	HOUARA NADIA	61,21%	02:28:01	6,89	150
147	CANU GEORGES-CLAUDE	89,09%	02:51:55	5,93	67
156	SCHOENENBERGER PATRICIA	94,55%	02:59:48	5,67	50

Les sommets de Caussols

TRAIL

Date: 10-juil distance: 6,50 nb arrivants: 65

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
3	SAFFIOTI FRANCK		00:36:37	10,65	0
11	MEILLERAND CHANTAL		00:41:22	9,43	0
18	LEROY SOPHIE		00:42:33	9,17	0
53	DE LAPEYRE ROSE-MARIE		00:54:07	7,21	0
54	DE LAPEYRE DE BELLAIR BRUNO		00:54:54	7,10	0
55	BERGER PHILIPPE		00:55:00	7,09	0

RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2016

Les sommets de Caussois MARCHÉ

Date: 10-juil distance: 20,00 nb arrivants: 38

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
8	LAFON DELPHINE		03:25:58	5,83	0
14	CEREA EMANUELE		03:52:56	5,15	0
17	MARCELLINI BERNARD		04:02:06	4,96	0

Trail de Valberg TRAIL

Date: 03-juil distance: 45,00 nb arrivants: 94

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
27	CORONA CLAUDE	28,72%	06:45:04	6,67	304
32	KLALAZAN FABRICE	34,04%	06:58:54	6,45	288
62	ZANELLA THIERRY	65,96%	08:01:24	5,61	192

Trail de Valberg TRAIL

Date: 03-juil distance: 25,00 nb arrivants: 202

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
74	LEONARDI ALAIN	36,63%	03:26:08	7,28	240
94	DABIN STEPHANE	46,53%	03:34:37	6,99	210
107	GIORDANO SERGE	52,97%	03:41:02	6,79	191
149	HOUARA NADIA	73,76%	04:02:27	6,19	129
191	DI-SARIO LAURA	94,55%	04:46:37	5,23	66

Trail de Valberg TRAIL

Date: 03-juil distance: 12,00 nb arrivants: 249

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
21	BELLONE HERVE	8,43%	01:11:11	10,11	299
66	BELLONE LAURENCE	26,51%	01:21:08	8,87	244
127	GIL LAETITIA	51,00%	01:33:36	7,69	171
173	BARDELLONI LORI	69,48%	01:40:42	7,15	116
179	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	71,89%	01:41:48	7,07	108
242	ORJAS BERNARD	97,19%	02:12:46	5,42	32

La Campsoise

Date: 03-juil distance: 12,00 nb arrivants: 196

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
10	SAFFIOTI FRANCK	5,10%	00:53:15	13,52	309
14	HOAREAU HENRI	7,14%	00:54:29	13,22	303
18	GAIOFATTO ALBERT	9,18%	00:55:41	12,93	296
39	CARANTA SYLVIE	19,90%	01:02:55	11,44	264
48	GINET JEAN-PAUL	24,49%	01:04:35	11,15	251
55	BRANDT FREDDY	28,06%	01:06:31	10,82	240
56	STAFRACH SERGE	28,57%	01:06:40	10,80	238
70	GAIOFATTO-JAUNEAU FRANCOISE	35,71%	01:10:34	10,20	217
117	PINGUET GEORGES	59,69%	01:19:35	9,05	145
139	CANU GEORGES-CLAUDE	70,92%	01:22:54	8,69	111
146	DELOIRE ANNE	74,49%	01:24:45	8,50	101
158	SCHOENENBERGER PATRICIA	80,61%	01:26:45	8,30	82
159	BOISTEAUX EDMOND	81,12%	01:27:04	8,27	81
175	SPINELLI JEAN-PAUL	89,29%	01:30:21	7,97	56

Courir & Trail de la Colmiane TRAIL

Date: 26-juin distance: 23,30 nb arrivants: 186

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
72	APPOURCHAUX CHRISTOPHE	38,71%	03:47:07	6,16	230
73	LEONARDI ALAIN	39,25%	03:48:58	6,11	229
141	MARI JEAN-EMMANUEL	75,81%	04:27:29	5,23	119
147	HOUARA NADIA	79,03%	04:30:46	5,16	110
150	PERRIER NATHALIE	80,65%	04:32:09	5,14	105
170	CARMINO SYLVIE	91,40%	04:57:18	4,70	72
181	PUJOL FRANCOIS-REGIS	97,31%	05:31:07	4,22	55
185	PORRINI JEAN-MARC	99,46%	06:49:07	3,42	48

Courir & Trail de la Colmiane Course des As

Date: 26-juin distance: 15,00 nb arrivants: 155

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
4	SAFFIOTI FRANCK	2,58%	00:57:30	15,65	322
7	MERELLO LISEL	4,52%	01:00:06	14,98	316
11	DERBANNE MARTIAL	7,10%	01:02:36	14,38	309
31	CARANTA SYLVIE	20,00%	01:12:21	12,44	270
36	BRANDT FREDDY	23,23%	01:14:02	12,16	260
42	PASKIEWIEZ SERGE	27,10%	01:15:38	11,90	249
43	GINET JEAN-PAUL	27,74%	01:15:40	11,89	247
51	BONNET FRANCIS	32,90%	01:17:43	11,58	231
55	EPRINCHARD CLAUDE	35,48%	01:19:58	11,25	224

La Ronde Ollioulaise

Date: 24-juin distance: 11,00 nb arrivants: 108

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
15	SAFFIOTI FRANCK	13,89%	00:44:03	14,98	280
29	BERTAGNA DANIEL	26,85%	00:47:06	14,01	241
50	HIRON PATRICK	46,30%	00:51:00	12,94	183
63	STAFRACH SERGE	58,33%	00:55:59	11,79	147
89	CANU GEORGES-CLAUDE	82,41%	01:03:19	10,42	75
94	LAMMA ROGER	87,04%	01:07:16	9,81	61
103	PAUL ANNIE	95,37%	01:14:58	8,80	36

Collines de Magnan Jean Sassone

Date: 19-juin distance: 11,30 nb arrivants: 203

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
2	SAFFIOTI FRANCK	0,99%	00:44:10	15,35	320
9	DUPONT ERIC	4,43%	00:47:46	14,19	309
18	OLIVIERI ROBERTO	8,87%	00:49:29	13,70	296
20	PEZAKU GEZIM	9,85%	00:50:09	13,52	293
25	DERBANNE MARTIAL	12,32%	00:51:02	13,29	286
38	PILETTTE EMMANUEL	18,72%	00:55:46	12,16	266
46	GENDRE CLAUDE	22,66%	00:57:14	11,85	255
62	ALVES JOSE	30,54%	00:59:17	11,44	231
65	GIORDANO SERGE	32,02%	00:59:40	11,36	227
66	GUY ERIC	32,51%	00:59:49	11,33	225
68	BONNET FRANCIS	33,50%	01:00:43	11,17	222
70	GAIGNEBET-GUBBIOTTI JOCELYNE	34,48%	01:01:04	11,10	219
73	COSSUTTA PASCAL	35,96%	01:01:51	10,96	215
85	BRANDT FREDDY	41,87%	01:03:38	10,65	197
86	BOUGON JEAN-CLAUDE	42,36%	01:03:40	10,65	196
88	SIROT JEAN-MARIE	43,35%	01:04:43	10,48	193
90	PERRIER NATHALIE	44,33%	01:05:04	10,42	190
95	VECCHIE ANDRE	46,80%	01:05:22	10,37	182
102	MALET-VIGNEAUX VERONIQUE	50,25%	01:06:03	10,26	172
103	BACCARD DANIEL	50,74%	01:06:19	10,22	170
121	GAY CHANTAL	59,61%	01:08:41	9,87	144
124	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	61,08%	01:09:07	9,81	139
125	PARISI JOSEPH	61,58%	01:09:08	9,81	138
141	SCHOENENBERGER MARTINE	69,46%	01:13:04	9,28	114
164	BACCARD BERNADETTE	80,79%	01:22:05	8,26	80
165	DE LAPEYRE ROSE-MARIE	81,28%	01:22:06	8,26	79
166	HARKAT PHILIPPE	81,77%	01:22:16	8,24	77
173	DE LOPEZ JOSIANE	85,22%	01:23:43	8,10	67
174	BAHEU JEANNE	85,71%	01:24:04	8,06	65
178	DUFFOUR CAROLE	87,68%	01:24:44	8,00	60
187	GAY EDOUARD	92,12%	01:38:15	6,90	46

ST MARTIN VESUBIE - Km Vertical TRAIL

Date: 18-juin distance: 4,40 nb arrivants: 263

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
17	FREDIANI GILLES	6,46%	00:53:47	4,91	289
94	CORONA CLAUDE	35,74%	01:05:23	4,04	202
105	DONADEY ISABELLE	39,92%	01:06:36	3,96	189
110	SOUSSAN ERIC	41,83%	01:08:03	3,88	183
118	GEORGES ALAIN	44,87%	01:09:11	3,82	174
120	ROBINI ALEXANDRE	45,63%	01:09:19	3,81	172
121	PASCALONE HENRI	46,01%	01:09:27	3,80	171
125	DABIN STEPHANE	47,53%	01:09:58	3,77	166
142	VANDERSYPE FRANCIS	53,99%	01:13:20	3,60	147
193	COSSUTTA PASCAL	73,38%	01:22:01	3,22	89
204	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	77,57%	01:24:50	3,11	76
207	MARABOTTI LAURENT	78,71%	01:25:22	3,09	73
211	PUJOL FRANCOIS-REGIS	80,23%	01:26:45	3,04	68
217	COSTA JEAN-MARC	82,51%	01:28:26	2,99	61
252	JEAN SOLANGE	95,82%	01:46:10	2,49	21
63	COSSUTTA PASCAL	40,65%	01:22:04	10,97	208
77	BACCARD DANIEL	49,68%	01:25:14	10,56	181
84	PINGUET GEORGES	54,19%	01:27:52	10,24	167
92	MONTANI ALEXANDRE	59,35%	01:30:22	9,96	152
95	DALLEAU SUZETTE	61,29%	01:31:13	9,87	146
101	DARNAUD ROBERT	65,16%	01:34:38	9,51	135
102	SCHOENENBERGER MARTINE	65,81%	01:34:49	9,49	133
104	SCHOENENBERGER PATRICIA	67,10%	01:35:44	9,40	129
109	DE LAPEYRE ROSE-MARIE	70,32%	01:38:27	9,14	119
110	BACCARD BERNADETTE	70,97%	01:38:53	9,10	117
128	GILLY SYLVIE	82,58%	01:52:32	8,00	82
137	MARCELLINI BERNARD	88,39%	02:05:38	7,16	65
142	APPOURCHAUX GILLES	91,61%	02:09:39	6,94	55
146	CHIKHAOUY HASSEN	94,19%	02:25:34	6,18	47
148	SPINELLI SYLVAINE	95,48%	02:30:14	5,99	44

RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2016

La Foulée Farléroise

Date: 17-juin distance: 10,70 nb arrivants: 427

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
35	HOAREAU HENRI	8,20%	00:44:26	14,45	297
42	BERTAGNA DANIEL	9,84%	00:44:48	14,33	292
102	CARANTA SYLVIE	23,89%	00:50:00	12,84	250
121	ANDREOTTI JACKIE	28,34%	00:51:16	12,52	236
124	GUENARD LAURENCE	29,04%	00:51:22	12,50	234
129	STAFRACH SERGE	30,21%	00:51:42	12,42	231
295	DARNAUD ROBERT	69,09%	01:02:03	10,35	114
297	PRESIER CORALIE	69,56%	01:02:09	10,33	113
331	SCHOENENBERGER MARTINE	77,52%	01:04:50	9,90	89
333	LAMMA ROGER	77,99%	01:05:00	9,88	87
343	SCHOENENBERGER PATRICIA	80,33%	01:05:55	9,74	80
350	ANDREOTTI JOEL	81,97%	01:06:25	9,67	75
392	PAUL ANNIE	91,80%	01:10:45	9,07	46
420	ARNAUD MAURICE	98,36%	01:20:09	8,01	26

Trail du Pays de Grasse

TRAIL

Date: 12-juin distance: 35,00 nb arrivants: 107

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
3	FREDIANI GILLES	2,80%	03:25:24	10,22	362
20	CHEVALIER LAURENT	18,69%	04:13:04	8,30	314
80	PASCALONE HENRI	74,77%	05:13:11	6,71	146
82	FANTINO LUCIEN	76,64%	05:15:15	6,66	140
89	MARI JEAN-EMMANUEL	83,18%	05:25:52	6,44	120
96	CHRISTOPHE LAURENT	89,72%	05:39:11	6,19	101
100	BERTIN PASCAL	93,46%	05:56:23	5,89	90
104	CEREA EMANUELE	97,20%	06:38:01	5,28	78

Trail du Pays de Grasse

TRAIL

Date: 12-juin distance: 17,00 nb arrivants: 238

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
19	GAIOFATTO ALBERT	7,98%	01:49:52	9,28	310
29	BELLONE HERVE	12,18%	01:55:06	8,86	297
79	BELLONE LAURENCE	33,19%	02:12:35	7,69	234
85	FIGHIERA ALAIN	35,71%	02:13:50	7,62	227
86	ALVES JOSE	36,13%	02:13:52	7,62	226
117	HOUARA NADIA	49,16%	02:23:35	7,10	187
120	GIL ANTONIO	50,42%	02:24:35	7,05	183
121	CARMINO SYLVIE	50,84%	02:24:51	7,04	181
124	GAIOFATTO-JAUNEAU FRANCOISE	52,10%	02:26:12	6,98	178
153	GIL LAETITIA	64,29%	02:34:37	6,60	141
159	MARABOTTI LAURENT	66,81%	02:36:59	6,50	134
199	BACCARD DANIEL	83,61%	02:49:17	6,03	83
207	CHRISTOPHE MURIEL	86,97%	02:54:46	5,84	73
208	DELOIRE ANNE	87,39%	02:54:52	5,83	72
209	LAHMER FOUZIA	87,82%	02:54:58	5,83	71
215	CANU GEORGES-CLAUDE	90,34%	02:58:08	5,73	63
217	BOSTE CORINNE	91,18%	02:59:03	5,70	60
232	BACCARD BERNADETTE	97,48%	03:19:00	5,13	42

Bandol Classic

Date: 11-juin distance: 12,40 nb arrivants: 993

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
11	SAFFIOTI FRANCK	1,11%	00:48:22	15,38	321
28	MERELLO LISEL	2,82%	00:52:09	14,27	316
45	HOAREAU HENRI	4,53%	00:53:43	13,85	311
55	GALLUCCIO SAUVEUR	5,54%	00:54:35	13,63	308
74	BERTAGNA DANIEL	7,45%	00:56:11	13,24	302
186	CARANTA SYLVIE	18,73%	01:02:08	11,97	269
222	ANDREOTTI JACKIE	22,36%	01:03:20	11,75	258
230	SIMONCELLI MICHELE	23,16%	01:03:42	11,68	255
230	SIMONCELLI STEPHANE	23,16%	01:03:42	11,68	255
254	GINET JEAN-PAUL	25,58%	01:04:49	11,48	248
279	STAFRACH SERGE	28,10%	01:05:53	11,29	241
323	PASKIEWIEZ SERGE	32,53%	01:07:07	11,09	227
341	EPRINCHARD CLAUDE	34,34%	01:07:40	11,00	222
342	COSSUTTA PASCAL	34,44%	01:07:42	10,99	221
357	LEJOUBIOUX HERVE	35,95%	01:08:04	10,93	217
461	GALLUCCIO SABINE	46,42%	01:11:13	10,45	186
779	PRESIER CORALIE	78,45%	01:22:26	9,03	89
779	ANDREOTTI JOEL	78,45%	01:22:26	9,03	89
781	RASPAIL BERNARD	78,65%	01:22:27	9,02	89
818	SCHOENENBERGER PATRICIA	82,38%	01:24:52	8,77	78
879	PAUL ANNIE	88,52%	01:29:30	8,31	59
907	PINGUET GEORGES	91,34%	01:30:46	8,20	51

La Grande Coursasse

RELAIS

Date: 11-juin distance: 20,60 nb arrivants: 34

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
8	SOUSSAN ERIC	23,53%	07:27:59	2,76	271
8	CORONA CLAUDE	23,53%	07:27:59	2,76	271

La Grande Coursasse

TRAIL

Date: 11-juin distance: 62,00 nb arrivants: 127

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
59	RAMIERE MICHEL	46,46%	09:52:42	6,28	285
79	ERTEO ANNE	62,20%	10:33:26	5,87	237
90	GIORDANO SERGE	70,87%	10:53:36	5,69	211
101	KLALBALZAN FABRICE	79,53%	11:13:04	5,53	185
101	ZANELLA THIERRY	79,53%	11:13:04	5,53	185
108	DABIN STEPHANE	85,04%	11:49:15	5,24	169
115	SANCHEZ THIERRY	90,55%	12:39:31	4,90	152

Trail de la Peira

TRAIL

Date: 04-juin distance: 13,50 nb arrivants: 239

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
7	FREDIANI GILLES	2,93%	01:32:04	8,80	318
30	FADINI THIERRY	12,55%	01:51:47	7,25	289
34	FAGIANO THIERRY	14,23%	01:53:01	7,17	284
35	CORONA CLAUDE	14,64%	01:53:50	7,12	283
36	BELLONE HERVE	15,06%	01:54:55	7,05	282
37	GAIOFATTO ALBERT	15,48%	01:55:17	7,03	281
50	RAMIERE MICHEL	20,92%	01:57:51	6,87	264
54	FAGIANO FREDERIC	22,59%	02:00:25	6,73	259
56	APPOURCHAUX CHRISTOPHE	23,43%	02:00:53	6,70	257
72	KLALBALZAN FABRICE	30,13%	02:04:51	6,49	237
80	FANTINO LUCIEN	33,47%	02:07:06	6,37	227
82	PETOLICCHIO ROBERT	34,31%	02:07:40	6,34	224
83	VANDERSYPE FRANCIS	34,73%	02:07:45	6,34	223
91	LEONARDI ALAIN	38,08%	02:10:11	6,22	213
95	DONADEY ISABELLE	39,75%	02:11:20	6,17	208
99	PASKIEWIEZ SERGE	41,42%	02:13:38	6,06	203
109	MARI JEAN-EMMANUEL	45,61%	02:20:07	5,78	190
111	ROBINI ALEXANDRE	46,44%	02:20:54	5,75	188
115	SIROT JEAN-MARIE	48,12%	02:23:14	5,66	183
118	GIL ANTONIO	49,37%	02:23:39	5,64	179
120	ALVES JOSE	50,21%	02:24:24	5,61	176
121	CHEVALIER LAURENT-JEAN	50,63%	02:24:29	5,61	175
122	OCCELLI GERARD	51,05%	02:24:36	5,60	174
122	GEORGES ALAIN	51,05%	02:24:36	5,60	174
127	CARMINO SYLVIE	53,14%	02:26:39	5,52	168
128	LAPORTE BRUNO	53,56%	02:26:52	5,52	166
132	PERRIER NATHALIE	55,23%	02:27:56	5,48	161
133	DUVIVIER JEAN	55,65%	02:28:01	5,47	160
139	HOUARA NADIA	58,16%	02:31:44	5,34	153
142	BERTAUX FRANCOIS	59,41%	02:34:34	5,24	149
150	COSSUTTA PASCAL	62,76%	02:36:54	5,16	139
150	BABBINI MICHEL	62,76%	02:36:54	5,16	139
155	PUJOL FRANCOIS-REGIS	64,85%	02:38:45	5,10	132
160	GIL LAETITIA	66,95%	02:41:27	5,02	126
169	BERTIN PASCAL	70,71%	02:43:49	4,94	115
175	BOUGON JEAN-CLAUDE	73,22%	02:46:50	4,86	107
177	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	74,06%	02:49:20	4,78	105
184	DURERO CLAUDINE	76,99%	02:58:00	4,55	96
185	MARABOTTI LAURENT	77,41%	02:58:22	4,54	95
188	GAIOFATTO-JAUNEAU FRANCOISE	78,66%	03:00:19	4,49	91
191	LAFON DELPHINE	79,92%	03:03:04	4,42	87
195	FERNANDEZ ROBLES GUY	81,59%	03:10:10	4,26	82
198	BOSTE CORINNE	82,85%	03:12:09	4,22	78
199	VAILLANT KATHLEEN	83,26%	03:16:53	4,11	77
199	BLOCH MICHEL	83,26%	03:16:53	4,11	77
202	LAHMER FOUZIA	84,52%	03:19:19	4,06	73
204	THOLLON GERARD	85,36%	03:24:30	3,96	71
206	SEVAL PHILIPPE	86,19%	03:25:50	3,94	68
211	JEAN SOLANGE	88,28%	03:33:36	3,79	62
212	SEVAL SYLVIE	88,70%	03:33:59	3,79	61
213	PORRINI JEAN-MARC	89,12%	03:34:00	3,79	60
219	CHEVESSIER CHRISTIAN	91,63%	03:58:49	3,39	52
220	MARCELLINI BERNARD	92,05%	03:59:19	3,38	51
221	BACCARD DANIEL	92,47%	03:59:55	3,38	50
223	MALLET JACQUES	93,31%	03:59:58	3,38	47
226	CORONA VIOLETTE	94,56%	04:20:49	3,11	43
229	HARKAT PHILIPPE	95,82%	04:39:27	2,90	40
231	PERO PATRICIA	96,65%	04:39:31	2,90	37
234	LINGUA MARTINE	97,91%	04:48:06	2,81	33
236	BACCARD BERNADETTE	98,74%	04:59:56	2,70	31

RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2016

Foulées Sanaryennes

Date: 29-mai distance: 14,00 nb arrivants: 218

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
41	HOAREAU HENRI	18,81%	00:55:43	15,08	272
94	ANDREOTTI JACKIE	43,12%	01:04:23	13,05	199
95	GINET JEAN-PAUL	43,58%	01:04:24	13,04	197
112	STAFRACH SERGE	51,38%	01:08:00	12,35	174
146	TORNATO JOEL	66,97%	01:13:58	11,36	127
165	PRESIER CORALIE	75,69%	01:16:30	10,98	101
183	CHERON LAURA	83,94%	01:20:17	10,46	76
188	ANDREOTTI JOEL	86,24%	01:22:12	10,22	69

Trail de Rimplas

TRAIL

Date: 28-mai distance: 12,00 nb arrivants: 99

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
12	FAGIANO FREDERIC	12,12%	01:26:36	8,31	288
13	BELLONE HERVE	13,13%	01:26:59	8,28	285
14	FAGIANO THIERRY	14,14%	01:27:15	8,25	282
23	PASKIEWIEZ SERGE	23,23%	01:35:44	7,52	254
32	MARI JEAN-EMMANUEL	32,32%	01:42:08	7,05	227
34	BABBINI MICHEL	34,34%	01:42:27	7,03	221
43	GIL ANTONIO	43,43%	01:46:33	6,76	194
49	GIL LAETITIA	49,49%	01:51:28	6,46	176
57	DURERO CLAUDINE	57,58%	01:59:25	6,03	151
64	CANU GEORGES-CLAUDE	64,65%	02:03:26	5,83	130
68	LAHMER FOUZIA	68,69%	02:05:55	5,72	118
76	SEVAL SYLVIE	76,77%	02:28:17	4,86	94
80	CORONA VIOLETTE	80,81%	02:30:56	4,77	82
83	LAFON DELPHINE	83,84%	02:39:34	4,51	72
84	DUFFOUR CAROLE	84,85%	02:39:37	4,51	69
85	GUILLAUD CATHY	85,86%	02:43:22	4,41	66
96	GEORGES MARTINE	96,97%	03:20:48	3,59	33
97	GEORGES ALAIN	97,98%	03:20:51	3,58	30

Trail de Rimplas

TRAIL

Date: 28-mai distance: 21,00 nb arrivants: 65

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
5	FREDIANI GILLES	7,69%	02:48:59	7,46	319
9	OLIVIER JOHN-LEE	13,85%	03:00:24	6,98	300
15	CORONA CLAUDE	23,08%	03:20:51	6,27	273
36	DONADEY ISABELLE	55,38%	03:38:48	5,76	176
37	SEVAL PHILIPPE	56,92%	03:41:42	5,68	171
47	VANDERSYPE FRANCIS	72,31%	03:57:51	5,30	125
64	DI-SARIO LAURA	98,46%	04:57:27	4,24	47
64	PUJOL FRANCOIS-REGIS	98,46%	04:57:27	4,24	47

PEILLON - Mounta Cala

Date: 29-mai distance: 9,00 nb arrivants: 115

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
18	GALLUCCIO SAUVEUR	15,65%	00:40:40	13,28	271
20	PEZAKU GEZIM	17,39%	00:41:11	13,11	266
47	PERRIER NATHALIE	40,87%	00:49:46	10,85	195
49	GALLUCCIO SABINE	42,61%	00:50:36	10,67	190
55	BONNET FRANCIS	47,83%	00:52:06	10,36	175
56	VECCHIE ANDRE	48,70%	00:52:10	10,35	172
60	SIROT JEAN-MARIE	52,17%	00:53:22	10,12	161
63	BACCARD DANIEL	54,78%	00:53:54	10,02	154
64	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	55,65%	00:54:59	9,82	151
65	DELOIRE ANNE	56,52%	00:55:25	9,74	148
70	GAY CHANTAL	60,87%	00:56:36	9,54	135
73	MALET-VIGNEAUX VERONIQUE	63,48%	00:57:12	9,44	128
74	CANU GEORGES-CLAUDE	64,35%	00:57:28	9,40	125
84	SCHOENENBERGER MARTINE	73,04%	00:59:19	9,10	99
92	LAHMER FOUZIA	80,00%	01:03:01	8,57	78
99	BACCARD BERNADETTE	86,09%	01:07:00	8,06	60
104	APPOURCHAUX GILLES	90,43%	01:12:54	7,41	47
107	DE LOPEZ JOSIANE	93,04%	01:15:36	7,14	39

Course de Belvédère

Date: 22-mai distance: 14,00 nb arrivants: 53

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
8	DERBANNE MARTIAL	15,09%	01:01:13	13,72	283
9	GALLUCCIO SAUVEUR	16,98%	01:02:02	13,54	277
15	SIMONCELLI MICHELE	28,30%	01:09:07	12,15	243
17	GHEZALI PHILIPPE	32,08%	01:11:30	11,75	232
18	ZACHLEVNIY CELIAN	33,96%	01:11:34	11,74	226

Trail des Limaces

TRAIL

Date: 22-mai distance: 15,00 nb arrivants: 266

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
41	SEVAL PHILIPPE	15,41%	01:38:16	9,16	284
60	GAIOFATTO ALBERT	22,56%	01:42:16	8,80	262
74	BELLONE HERVE	27,82%	01:47:15	8,39	247
95	BELLONE LAURENCE	35,71%	01:52:13	8,02	223
99	VANDERSYPE FRANCIS	37,22%	01:53:46	7,91	218
109	GIORDANO SERGE	40,98%	01:56:25	7,73	207
123	BERTAUX FRANCOIS	46,24%	02:00:04	7,50	191
152	MARI JEAN-EMMANUEL	57,14%	02:10:08	6,92	159
157	HOUARA NADIA	59,02%	02:12:38	6,79	153
160	GIL ANTONIO	60,15%	02:12:53	6,77	150
196	PERRIER NATHALIE	73,68%	02:23:35	6,27	109
200	PUJOL FRANCOIS-REGIS	75,19%	02:24:33	6,23	104
204	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	76,69%	02:27:22	6,11	100
211	DI-SARIO LAURA	79,32%	02:29:26	6,02	92
212	BACCARD DANIEL	79,70%	02:29:54	6,00	91
224	DELOIRE ANNE	84,21%	02:33:37	5,86	77
232	LAHMER FOUZIA	87,22%	02:38:55	5,66	68
239	BOUGON JEAN-CLAUDE	89,85%	02:41:58	5,56	60
247	CANU GEORGES-CLAUDE	92,86%	02:51:39	5,24	51
255	BACCARD BERNADETTE	95,86%	03:06:28	4,83	42
262	GUILLAUD CATHY	98,50%	03:24:36	4,40	35

Trail des Limaces

Date: 22-mai distance: 9,50 nb arrivants: 103

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
39	BONNET FRANCIS		01:09:49	8,16	0
43	GAIOFATTO JAUNEAU FRANCOISE		01:13:05	7,80	0
102	DE LOPEZ JOSIANE		02:01:32	4,69	0
102	APPOURCHAUX GILLES		02:01:32	4,69	0

Course des Hauts du Luc

Date: 16-mai distance: 10,00 nb arrivants: 106

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
26	HIRON PATRICK	24,53%	00:50:27	11,89	246
29	GINET JEAN-PAUL	27,36%	00:50:59	11,77	238
47	GUENARD LAURENCE	44,34%	00:54:38	10,98	187
50	PASKIEWIEZ SERGE	47,17%	00:56:06	10,70	178
75	PINGUET GEORGES	70,75%	01:01:49	9,71	108
76	CALY STEPHANE	71,70%	01:02:02	9,67	105
80	LABORDE GUY	75,47%	01:02:39	9,58	94

Trail des 3 Dauphins

TRAIL

Date: 15-mai distance: 12,00 nb arrivants: 219

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
55	CARANTA SYLVIE	25,11%	01:16:50	9,37	249
88	TORNATO JOEL	40,18%	01:22:50	8,69	203
151	SCHILLING ERIC	68,95%	01:35:31	7,54	117

Trail de Massoins

TRAIL

Date: 15-mai distance: 20,00 nb arrivants: 43

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
22	DONADEY ISABELLE	51,16%	02:42:40	7,38	187
25	GEORGES ALAIN	58,14%	02:46:40	7,20	166
41	PUJOL FRANCOIS-REGIS	95,35%	03:42:48	5,39	54
42	LAHMER FOUZIA	97,67%	03:42:52	5,38	47

Trail de Massoins

TRAIL

Date: 15-mai distance: 13,00 nb arrivants: 39

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
8	BELLONE HERVE	20,51%	01:35:43	8,15	264
10	VANDERSYPE FRANCIS	25,64%	01:41:19	7,70	249
17	BELLONE LAURENCE	43,59%	01:50:18	7,07	195
19	DONADEY ISABELLE	35,85%	01:12:13	11,63	220
21	BRANDT FREDDY	39,62%	01:12:56	11,52	209
22	GINET JEAN-PAUL	41,51%	01:13:02	11,50	203
26	COSSUTTA PASCAL	49,06%	01:14:12	11,32	181
30	GALLUCCIO SABINE	56,60%	01:18:05	10,76	158
32	BABBINI MICHEL	60,38%	01:19:04	10,62	147
50	SPINELLI JEAN-PAUL	94,34%	02:11:00	6,41	45
51	DE LAPEYRE ROSE-MARIE	96,23%	02:14:00	6,27	39
51	DUFFOUR CAROLE	96,23%	02:14:00	6,27	39
51	SPINELLI SYLVAIN	96,23%	02:14:00	6,27	39

RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2016

Virada de Falicoun TRAIL

Date: 16-mai distance: 17,00 nb arrivants: 420

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
3	FREDIANI GILLES	0,71%	01:28:17	11,55	332
19	VECCHIE GERALD	4,52%	01:40:03	10,19	320
29	OLIVIERI ROBERTO	6,90%	01:43:14	9,88	313
31	GAIOFATTO ALBERT	7,38%	01:43:43	9,83	312
37	SIMONCELLI STEPHANE	8,81%	01:45:05	9,71	308
40	DERBANNE MARTIAL	9,52%	01:45:42	9,65	305
48	SEVAL PHILIPPE	11,43%	01:46:54	9,54	300
127	LEONARDI ALAIN	30,24%	02:04:37	8,19	243
132	GIORDANO SERGE	31,43%	02:05:10	8,15	240
139	PILETTE EMMANUEL	33,10%	02:06:57	8,03	235
143	BRANDT FREDDY	34,05%	02:07:47	7,98	232
152	COSSUTTA PASCAL	36,19%	02:09:59	7,85	225
156	MONTANI ALEXANDRE	37,14%	02:10:48	7,80	223
159	BERTAUX FRANCOIS	37,86%	02:11:22	7,76	220
163	TORDO FREDERIC	38,81%	02:11:50	7,74	218
183	BABBINI MICHEL	43,57%	02:16:00	7,50	203
190	MARI JEAN-EMMANUEL	45,24%	02:17:48	7,40	198
204	ERETEO ANNE	48,57%	02:21:01	7,23	188
209	VECCHIE ANDRE	49,76%	02:21:38	7,20	185
216	SIROT JEAN-MARIE	51,43%	02:24:32	7,06	180
219	PERRIER NATHALIE	52,14%	02:25:02	7,03	178
226	ANQUETIL GILLES	53,81%	02:26:03	6,98	173
227	GIL LAETITIA	54,05%	02:26:34	6,96	172
242	GIL ANTONIO	57,62%	02:32:02	6,71	161
252	DI-SARIO LAURA	60,00%	02:34:50	6,59	154
258	GAIOFATTO-JAUNEAU FRANCOISE	61,43%	02:35:31	6,56	150
266	ALMY NELLY	63,33%	02:39:27	6,40	144
282	BACCARD DANIEL	67,14%	02:43:25	6,24	133
295	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	70,24%	02:47:20	6,10	123
310	SEVAL SYLVIE	73,81%	02:52:17	5,92	113
317	MONNEREAU ALAIN	75,48%	02:55:20	5,82	108
319	BOUGON JEAN-CLAUDE	75,95%	02:57:53	5,73	106
333	JEAN SOLANGE	79,29%	03:05:10	5,51	96
341	BACCARD BERNADETTE	81,19%	03:07:08	5,45	90
344	BARDELLONI LORI	81,90%	03:08:14	5,42	88
346	LASSERRE FRANCIS	82,38%	03:11:23	5,33	87
391	BONNARD ELISA	93,10%	03:46:36	4,50	55
391	FADINI THIERRY	93,10%	03:46:36	4,50	55
393	GENEVET-TRICOTTEUX JOSIANE	93,57%	03:46:37	4,50	53
394	TORDO JEAN-PIERRE	93,81%	03:46:38	4,50	53
405	DE LOPEZ JOSIANE	96,43%	04:16:16	3,98	45

Ascension du Col de Vence

Date: 08-mai distance: 11,80 nb arrivants: 318

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
46	MERELLO LISEL	14,47%	00:57:56	12,22	280
66	DERBANNE MARTIAL	20,75%	01:00:37	11,68	261
74	HOAREAU HENRI	23,27%	01:01:33	11,50	254
91	COCHET HERVE	28,62%	01:03:16	11,19	238
190	NIEL MICHEL	59,75%	01:04:16	11,02	144
202	SANCHEZ THIERRY	63,52%	01:05:16	10,85	133
211	BRANDT FREDDY	66,35%	01:06:16	10,68	125
219	PERRIER NATHALIE	68,87%	01:07:16	10,53	117
237	MEILLERAND CHANTAL	74,53%	01:08:16	10,37	100
262	FUNAJOLLI FRANK	82,39%	01:09:16	10,22	76
276	RUSSO PIERRE	86,79%	01:10:16	10,08	63
277	PARISI JOSEPH	87,11%	01:11:16	9,93	62
285	CANU GEORGES-CLAUDE	89,62%	01:12:16	9,80	55
297	DELOIRE ANNE	93,40%	01:13:16	9,66	43
300	CALY STEPHANE	94,34%	01:14:16	9,53	41

Trail Gerbae TRAIL

Date: 08-mai distance: 13,00 nb arrivants: 43

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
14	FADINI THIERRY	32,56%	00:01:50	423,91	228
31	VANDERSYPE FRANCIS	72,09%	00:02:15	345,39	110
37	BABBINI MICHEL	86,05%	00:02:25	321,65	68
38	PASKIEWIEZ SERGE	88,37%	00:02:26	321,43	61
41	DURERO CLAUDINE	95,35%	00:02:58	262,77	40
42	LAHMER FOUZIA	97,67%	00:03:23	230,09	33
42	GENEVET-TRICOTTEUX JOSIANE	97,67%	00:03:23	230,09	33

Ascension de Gourdon

Date: 05-mai distance: 12,50 nb arrivants: 212

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
27	PEZAKU GEZIM	12,74%	01:00:41	12,36	287
30	GAIOFATTO ALBERT	14,15%	01:01:24	12,21	283
66	ZACHLEVNIY CELIAN	31,13%	01:07:39	11,09	232
108	BONNET FRANCIS	50,94%	01:15:16	9,96	172
132	ERETEO ANNE	62,26%	01:21:57	9,15	138
137	BACCARD DANIEL	64,62%	01:23:06	9,03	131
141	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	66,51%	01:24:13	8,91	125
147	CANU GEORGES-CLAUDE	69,34%	01:25:53	8,73	117
149	GAY CHANTAL	70,28%	01:26:20	8,69	114
151	MONTANI ALEXANDRE	71,23%	01:26:42	8,65	111
159	DUVIVIER JEAN	75,00%	01:29:52	8,35	100
166	DELOIRE ANNE	78,30%	01:34:42	7,92	90
168	LAHMER FOUZIA	79,25%	01:35:03	7,89	87
175	GAIOFATTO-JAUNEAU FRANCOISE	82,55%	01:39:22	7,55	77
181	BACCARD BERNADETTE	85,38%	01:43:44	7,23	69
188	GAY EDOUARD	88,68%	01:45:34	7,10	59
193	DE LOPEZ JOSIANE	91,04%	01:48:19	6,92	52
200	APPOURCHAUX GILLES	94,34%	01:52:47	6,65	42
210	BONIZZI MARIE-DOLORES	99,06%	02:08:17	5,85	28

La Cannetoise

Date: 05-mai distance: 12,50 nb arrivants: 167

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
15	HOAREAU HENRI	8,98%	00:56:19	13,32	298
44	BERGER PHILIPPE	26,35%	01:04:17	11,67	246
50	GINET JEAN-PAUL	29,94%	01:05:29	11,45	235
71	STAFRACH SERGE	42,51%	01:10:08	10,69	197
104	PINGUET GEORGES	62,28%	01:17:16	9,71	138
120	SCHOENENBERGER MARTINE	71,86%	01:20:51	9,28	109

Rocabiera Trail TRAIL

Date: 05-mai distance: 16,00 nb arrivants: 93

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
4	FREDIANI GILLES	4,30%	01:31:06	10,54	319
20	CORONA CLAUDE	21,51%	01:49:50	8,74	267
30	CARDACCIA MATHIEU	32,26%	01:55:40	8,30	235
35	FAGIANO THIERRY	37,63%	01:58:30	8,10	219
46	RAMIERE MICHEL	49,46%	02:05:59	7,62	184
47	VANDERSYPE FRANCIS	50,54%	02:06:02	7,62	180
54	DONADEY ISABELLE	58,06%	02:11:40	7,29	158
60	GEORGES ALAIN	64,52%	02:16:29	7,03	138
63	MARI JEAN-EMMANUEL	67,74%	02:18:35	6,93	129
68	SIROT JEAN-MARIE	73,12%	02:24:32	6,64	113
71	GIL ANTONIO	76,34%	02:27:21	6,52	103
76	LAPORTE BRUNO	81,72%	02:30:52	6,36	87
82	COSTA JEAN-MARC	88,17%	02:33:43	6,25	67
83	HOUARA NADIA	89,25%	02:34:08	6,23	64
87	GIL LAETITIA	93,55%	02:42:22	5,91	51
90	PUJOL FRANCOIS-REGIS	96,77%	02:46:34	5,76	42
91	BOUGON JEAN-CLAUDE	97,85%	02:59:06	5,36	38
93	SPINELLI JEAN-PAUL	100,00%	03:03:30	5,23	32

Montée du Mont Vinaigre

Date: 05-mai distance: 16,20 nb arrivants: 216

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
9	SAFFIOTI FRANCK	4,17%	01:14:55	12,97	320
16	MERELLO LISEL	7,41%	01:16:26	12,72	310
122	ARNAUD PHILIPPE	56,48%	01:42:11	9,51	163
132	SIEGL JEAN-MARC	61,11%	01:44:42	9,28	149
169	DARNAUD ROBERT	78,24%	01:57:46	8,25	98
215	GILLY SYLVIE	99,54%	02:29:43	6,49	34
216	PORRINI JEAN-MARC	100,00%	02:29:47	6,49	32

RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2016

Ronde des Collines Niçoises MARCHE

Date: 01-mai distance: 18,20 nb arrivants: 923

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
4	GAIOFATTO-JAUNEAU FRANCOISE		02:23:37	7,60	0
26	MARCELLINI BERNARD		02:41:55	6,74	0
54	CORONA VIOLETTE		02:51:30	6,37	0
109	MENEY MARIE		03:02:48	5,97	0
110	GEORGES FLORENT		03:02:50	5,97	0
179	BACCARD DANIEL		03:19:55	5,46	0
193	BACCARD BERNADETTE		03:23:10	5,37	0
230	SEVAL SYLVIE		03:26:19	5,29	0
251	LAFON DELPHINE		03:30:10	5,20	0
321	THOMASSON REGINE		03:38:14	5,00	0
360	MAILLAT PATRICIA		03:42:26	4,91	0
362	GHIONDA NICOLE		03:42:33	4,91	0
436	PERO PATRICIA		03:50:19	4,74	0
438	HARKAT PHILIPPE		03:50:20	4,74	0
528	DE LAPEYRE ROSE-MARIE		03:57:19	4,60	0
529	GILLY SYLVIE		03:57:20	4,60	0
632	TIRABY CHRISTIANE		04:07:53	4,41	0
793	DI-SARIO LAURA		04:27:03	4,09	0
800	BARDELLONI LORI		04:27:08	4,09	0

Ronde des Collines Niçoises

Date: 01-mai distance: 18,20 nb arrivants: 879

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
1	STRUYVEN WILLIAM	0,11%	01:06:52	16,33	336
10	FREDIANI GILLES	1,14%	01:15:01	14,56	333
13	OLIVIER JOHN-LEE	1,48%	01:18:51	13,85	332
15	HOAREAU HENRI	1,71%	01:19:43	13,70	331
17	VECCHIE GERALD	1,93%	01:20:18	13,60	331
20	COCHET HERVE	2,28%	01:21:44	13,36	330
21	GAIOFATTO ALBERT	2,39%	01:21:53	13,34	329
22	PHULPIN PAULINE	2,50%	01:22:49	13,19	329
23	GALLUCCIO SAUVEUR	2,62%	01:23:26	13,09	329
26	DERBANNE MARTIAL	2,96%	01:24:09	12,98	328
33	CORONA CLAUDE	3,75%	01:26:30	12,62	325
61	ROUX EMMANUELLE	6,94%	01:33:40	11,66	316
65	PEZAKU GEZIM	7,39%	01:34:12	11,59	314
73	CERE EMANUELE	8,30%	01:36:07	11,36	311
76	BELIN SEBASTIEN	8,65%	01:36:32	11,31	310
78	PILETTE EMMANUEL	8,87%	01:37:16	11,23	310
80	LEONARDI ALAIN	9,10%	01:37:25	11,21	309
83	GUY ERIC	9,44%	01:38:04	11,14	308
92	COSSUTTA PASCAL	10,47%	01:39:02	11,03	305
95	LEJOUBIUX HERVE	10,81%	01:39:15	11,00	304
106	GINET JEAN-PAUL	12,06%	01:40:15	10,89	300
107	VERAN GERALDINE	12,17%	01:40:38	10,85	300
108	ANQUETIL GILLES	12,29%	01:40:48	10,83	300
131	STAFRACH SERGE	14,90%	01:42:49	10,62	292
136	BRANDT FREDDY	15,47%	01:43:26	10,56	290
145	GAIGNEBET-GUBBIOTTI JOCELYNE	16,50%	01:44:11	10,48	287
147	BONNET FRANCIS	16,72%	01:44:35	10,44	286
156	HOUARA NADIA	17,75%	01:45:13	10,38	283
159	ALVES JOSE	18,09%	01:46:11	10,28	282
159	BERTAUX FRANCOIS	18,09%	01:46:11	10,28	282
163	GHIONDA SERGE	18,54%	01:46:36	10,24	281
169	DUPONT ERIC	19,23%	01:47:04	10,20	279
177	GALLUCCIO SABINE	20,14%	01:47:34	10,15	276
189	SIROT JEAN-MARIE	21,50%	01:49:02	10,02	272
195	DUVIVIER JEAN	22,18%	01:49:15	10,00	270
203	LEBEC JEAN	23,09%	01:49:29	9,97	267
212	TORNATO JOEL	24,12%	01:50:15	9,90	264
273	DARNAUD ROBERT	31,06%	01:55:28	9,46	243
282	MALET-VIGNEAUX VERONIQUE	32,08%	01:56:26	9,38	240
312	POUILLEY MIREILLE	35,49%	01:59:38	9,13	230
320	DELOIRE ANNE	36,41%	02:00:05	9,09	227
340	RUSSO PIERRE	38,68%	02:03:32	8,84	220
360	PERRIER NATHALIE	40,96%	02:04:35	8,77	214
372	VECCHIE ANDRE	42,32%	02:06:07	8,66	209
408	BARBERINO CLAUDE	46,42%	02:10:07	8,39	197
420	CANU GEORGES-CLAUDE	47,78%	02:11:54	8,28	193
508	REDA EMMANUEL	57,79%	02:20:03	7,80	163
510	BONNOT YANNICK	58,02%	02:20:05	7,80	162
525	PASKIEWIEZ SERGE	59,73%	02:21:08	7,74	157
548	BARRAL PHILIPPE	62,34%	02:23:37	7,60	149
550	DUPONT CHRISTIANE	62,57%	02:23:43	7,60	149
612	BARRAL NATHALIE	69,62%	02:30:13	7,27	128
645	FLATTET PATRICIA	73,38%	02:32:38	7,15	116

TOULON - Course des Trois Forts

Date: 01-mai distance: 11,10 nb arrivants: 287

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
32	BERTAGNA DANIEL	11,15%	00:55:30	12,00	289
117	EPRINCHARD CLAUDE	40,77%	01:05:36	10,15	200
185	SCHILLING ERIC	64,46%	01:12:22	9,20	129
237	PINGUET GEORGES	82,58%	01:18:06	8,53	74

10 Km de La Garde

Date: 24-avr distance: 10,00 nb arrivants: 513

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
47	BERTAGNA DANIEL	9,16%	00:38:53	15,43	293
58	HOAREAU HENRI	11,31%	00:39:58	15,01	286
127	HIRON PATRICK	24,76%	00:44:12	13,57	246
158	GINET JEAN-PAUL	30,80%	00:45:54	13,07	228
198	STAFRACH SERGE	38,60%	00:47:42	12,58	204
387	DARNAUD ROBERT	75,44%	00:57:14	10,48	94
461	PAUL ANNIE	89,86%	01:02:29	9,60	50
508	ARNAUD MAURICE	99,03%	01:11:07	8,44	23

Trail des Lucioles TRAIL

Date: 23-avr distance: 21,00 nb arrivants: 267

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
155	MARI JEAN-EMMANUEL	58,05%	02:25:42	8,65	168
229	CHRISTOPHE LAURENT	85,77%	02:46:28	7,57	85

Trail des Lucioles TRAIL

Date: 23-avr distance: 13,00 nb arrivants: 394

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
79	BELLONE LAURENCE	20,05%	01:18:14	9,97	266
98	FIGHIERA ALAIN	24,87%	01:19:53	9,76	251
100	COSSUTTA PASCAL	25,38%	01:20:38	9,67	250
245	MONNEREAU ALAIN	62,18%	01:36:15	8,10	139
266	DI-SARIO LAURA	67,51%	01:39:04	7,87	123
287	CHRISTOPHE MURIEL	72,84%	01:42:08	7,64	107
314	BOSTE CORINNE	79,70%	01:45:05	7,42	87
323	CANU GEORGES-CLAUDE	81,98%	01:46:12	7,34	80
365	GUILLAUD CATHY	92,64%	01:56:23	6,70	48
393	LINGUA MARTINE	99,75%	02:16:20	5,72	27
393	THOLLON GERARD	99,75%	02:19:20	5,60	27

Trail Nocturne des Abeilles TRAIL

Date: 16-avr distance: 9,45 nb arrivants: 106

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
3	FREDIANI GILLES	2,83%	00:43:36	13,00	310
13	OLIVIER JOHN-LEE	12,26%	00:49:11	11,53	282
25	CORONA CLAUDE	23,58%	00:53:02	10,69	248
41	CARDACCIA MATHIEU	38,68%	00:57:21	9,89	203
56	SOUSSAN ERIC	52,83%	02:01:19	4,67	160
64	PASKIEWIEZ SERGE	60,38%	01:03:54	8,87	138
66	DONADEY ISABELLE	62,26%	01:04:16	8,82	132
69	VANDERSYPE FRANCIS	65,09%	01:05:11	8,70	124
70	GEORGES ALAIN	66,04%	01:06:00	8,59	121
75	LAPORTE BRUNO	70,75%	01:07:49	8,36	107
77	HOUARA NADIA	72,64%	01:09:09	8,20	101
80	MARI JEAN-EMMANUEL	75,47%	01:11:10	7,97	92
82	GIL ANTONIO	77,36%	01:11:43	7,91	87
85	COSTA JEAN-MARC	80,19%	01:13:50	7,68	78
90	PUJOL FRANCOIS-REGIS	84,91%	01:16:50	7,38	64
94	DI-SARIO LAURA	88,68%	01:20:58	7,00	53
97	GIL LAETITIA	91,51%	01:25:44	6,61	44
100	LAHMER FOUZIA	94,34%	01:29:20	6,35	36
103	CHERON LAURA	97,17%	01:33:34	6,06	27
104	FOUASSIER DOMINIQUE	98,11%	01:40:27	5,64	25
105	GUILLAUD CATHY	99,06%	01:40:36	5,64	22
106	APPOURCHAUX GILLES	100,00%	01:57:23	4,83	19
661	JEAN SOLANGE	75,20%	02:35:06	7,04	111
676	APPOURCHAUX GILLES	76,91%	02:38:05	6,91	106
679	OLIVIERI ROBERTO	77,25%	02:38:25	6,89	105
682	BIGOUNDOU MICHEL	77,59%	02:38:26	6,89	104
723	RIBUOT CHRISTOPHE	82,25%	02:44:06	6,65	90
806	BARBERINO DANIELE	91,70%	02:57:45	6,14	61
863	EYRAUD CLAUDE	98,18%	03:11:09	5,71	42

RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2016

MONTAUROUX - Foulées du Lac

Date: 10-avr distance: 13,20 nb arrivants: 204

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
13	GALLUCCIO SAUVEUR	6,37%	00:57:30	13,77	307
15	COCHET HERVE	7,35%	00:57:52	13,69	304
43	HIRON PATRICK	21,08%	01:02:51	12,60	263
63	ARNAUD PHILIPPE	30,88%	01:06:21	11,94	234
77	PILETTE EMMANUEL	37,75%	01:09:09	11,45	213
80	GUY ERIC	39,22%	01:09:57	11,32	209
84	BRANDT FREDDY	41,18%	01:10:32	11,23	203
92	GIL LAETITIA	45,10%	01:11:36	11,06	191
94	GALLUCCIO SABINE	46,08%	01:11:46	11,04	188
115	REBERE JEAN-PIERRE	56,37%	01:14:48	10,59	157
138	GUALLINO GABRIEL	67,65%	01:18:04	10,15	123
142	GAY CHANTAL	69,61%	01:19:38	9,95	118
143	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	70,10%	01:20:06	9,89	116
154	DARNAUD ROBERT	75,49%	01:22:01	9,66	100
154	SCHOENENBERGER PATRICIA	75,49%	01:22:01	9,66	100
158	CALY STEPHANE	77,45%	01:22:22	9,62	94
170	MALLET JACQUES	83,33%	01:26:45	9,13	76
188	MARABOTTI LAURENT	92,16%	01:32:26	8,57	50
195	FOUASSIER DOMINIQUE	95,59%	01:35:33	8,29	40
199	ARNAUD MAURICE	97,55%	01:42:53	7,70	34
202	APPOURCHAUX GILLES	99,02%	01:51:15	7,12	29
203	GIVELET JACQUELINE	99,51%	02:08:52	6,15	28
204	DE LAPEYRE ROSE-MARIE	100,00%	02:08:53	6,15	26

Trail Hermès

TRAIL

Date: 10-avr distance: 20,00 nb arrivants: 295

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
99	CARDACCIA MATHIEU	33,56%	02:34:02	7,79	239
133	FANTINO LUCIEN	45,08%	02:41:09	7,45	205
193	ERETEO ANNE	65,42%	02:52:55	6,94	144
212	GIL ANTONIO	71,86%	02:59:22	6,69	124
232	HOUARA NADIA	78,64%	03:10:46	6,29	104
263	BERTIN PASCAL	89,15%	03:26:58	5,80	73

Trail Hermès

TRAIL

Date: 10-avr distance: 10,00 nb arrivants: 177

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
62	PASKIEWIEZ SERGE	35,03%	01:14:53	8,01	215
62	LAPORTE BRUNO	35,03%	01:14:53	8,01	215
103	BOUGON JEAN-CLAUDE	58,19%	01:21:36	7,35	145
156	THOLLON GERARD	88,14%	01:33:59	6,38	56
172	LINGUA MARTINE	97,18%	01:48:30	5,53	28

Trail de Moulinet

TRAIL

Date: 10-avr distance: 21,00 nb arrivants: 186

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
35	CORONA CLAUDE	18,82%	02:38:50	7,93	286
89	GHEZALI PHILIPPE	47,85%	03:02:14	6,91	198
140	MARI JEAN-EMMANUEL	75,27%	03:34:09	5,88	116
145	MARTIN JEAN-YVES	77,96%	03:35:43	5,84	108
174	DELOIRE ANNE	93,55%	04:15:36	4,93	61
175	CANU GEORGES-CLAUDE	94,09%	04:15:37	4,93	60
175	COSTA JEAN-MARC	94,09%	04:15:37	4,93	60
177	DI-SARIO LAURA	95,16%	04:21:52	4,81	57
179	LAHMER FOUZIA	96,24%	04:22:59	4,79	53
181	BARDELLONI LORI	97,31%	04:30:51	4,65	50
184	JEAN SOLANGE	98,92%	04:40:07	4,50	45

Trail de Cuers

TRAIL

Date: 27-mars distance: 17,00 nb arrivants: 177

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
28	BELLONE HERVE	15,82%	01:52:46	9,05	287
50	CARDACCIA MATHIEU	28,25%	01:59:59	8,50	249
100	BELLONE LAURENCE	56,50%	02:17:41	7,41	165
110	COSSUTTA PASCAL	62,15%	02:21:49	7,19	148
118	GIL ANTONIO	66,67%	02:24:50	7,04	134
123	GILLY DANIEL	69,49%	02:26:32	6,96	126
133	ERETEO ANNE	75,14%	02:30:53	6,76	109

HYERES

Date: 20-mars distance: 5,30 nb arrivants: 183

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
26	GAIOFATTO ALBERT		00:20:45	15,33	0
55	GAIOFATTO-JAUNEAU FRANCOISE		00:25:20	12,55	0

Tour du lac de Carces

Date: 28-mars distance: 15,30 nb arrivants: 284

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
9	SAFFIOTTI FRANCK	3,17%	00:56:28	16,26	321
32	BERTAGNA DANIEL	11,27%	01:02:10	14,77	297
35	HOAREAU HENRI	12,32%	01:02:37	14,66	294
62	ANDREOTTI JACKIE	21,83%	01:08:45	13,35	265
77	BONNET FRANCIS	27,11%	01:10:50	12,96	249
85	GINET JEAN-PAUL	29,93%	01:11:53	12,77	241
86	FANTINO LUCIEN	30,28%	01:11:57	12,76	240
89	GUENARD LAURENCE	31,34%	01:12:22	12,69	237
106	RASPAIL BERNARD	37,32%	01:14:33	12,31	219
107	PASKIEWIEZ SERGE	37,68%	01:14:35	12,31	218
119	EPRINCHARD CLAUDE	41,90%	01:15:55	12,09	205
128	TORNATO JOEL	45,07%	01:17:53	11,79	195
138	GEORGES ALAIN	48,59%	01:19:21	11,57	185
159	SCHILLING ERIC	55,99%	01:21:38	11,25	163
162	AUDASSO ISABELLE	57,04%	01:21:45	11,23	159
163	DISDIER CAMILLE	57,39%	01:21:58	11,20	158
175	PINGUET GEORGES	61,62%	01:23:24	11,01	146
196	DELOIRE ANNE	69,01%	01:26:47	10,58	124
201	COSSUTTA PASCAL	70,77%	01:27:42	10,47	118
202	MONNEREAU ALAIN	71,13%	01:27:44	10,46	117
204	SCHOENENBERGER PATRICIA	71,83%	01:28:12	10,41	115
205	LEROY LYDIE	72,18%	01:28:15	10,40	114
209	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	73,59%	01:28:40	10,35	110
211	CANU GEORGES-CLAUDE	74,30%	01:28:48	10,34	108
213	SCHOENENBERGER MARTINE	75,00%	01:29:08	10,30	106
214	FREY JEAN-ROBERT	75,35%	01:29:14	10,29	105
224	DARNAUD ROBERT	78,87%	01:32:04	9,97	94
228	DURERO CLAUDINE	80,28%	01:32:51	9,89	90
229	ANDREOTTI JOEL	80,63%	01:32:54	9,88	89
261	CHAPPAT ANDRE	91,90%	01:38:55	9,28	55
266	THOLLON GERARD	93,66%	01:42:13	8,98	50
271	FOUASSIER DOMINIQUE	95,42%	01:44:28	8,79	44
273	PAUL ANNIE	96,13%	01:47:05	8,57	42
274	LINGUA MARTINE	96,48%	01:47:06	8,57	41
283	ARNAUD MAURICE	99,65%	01:53:59	8,05	32
284	GEORGES MARTINE	100,00%	02:06:13	7,27	31

Montée du Faron

Date: 27-mars distance: 10,65 nb arrivants: 311

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
114	CARANTA SYLVIE	36,66%	01:01:30	10,39	211
185	STAFRACH SERGE	59,49%	01:08:15	9,36	143
242	CANU GEORGES-CLAUDE	77,81%	01:14:55	8,53	88
268	DELOIRE ANNE	86,17%	01:17:20	8,26	63
280	LAMMA ROGER	90,03%	01:18:32	8,14	51

HYERES - Semi

Date: 20-mars distance: 21,10 nb arrivants: 658

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
15	SAFFIOTTI FRANCK	2,28%	01:18:47	16,07	335
66	CHEVALIER LAURENT	10,03%	01:28:24	14,32	312
74	GALLUCCIO SAUVEUR	11,25%	01:29:23	14,16	308
88	COCHET HERVE	13,37%	01:30:41	13,96	302
144	ANDREOTTI JACKIE	21,88%	01:36:35	13,11	277
265	GINET JEAN-PAUL	40,27%	01:44:42	12,09	221
332	STAFRACH SERGE	50,46%	01:49:05	11,61	191
335	GALLUCCIO SABINE	50,91%	01:49:18	11,58	189
335	TORNATO JOEL	50,91%	01:49:18	11,58	189
382	PRESIER CORALIE	58,05%	01:52:29	11,26	168
547	DELOIRE ANNE	83,13%	02:05:31	10,09	93
548	CANU GEORGES-CLAUDE	83,28%	02:05:32	10,08	92
576	DARNAUD ROBERT	87,54%	02:10:04	9,73	80

HYERES - 10 km

Date: 20-mars distance: 10,00 nb arrivants: 636

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
77	BERTAGNA DANIEL	12,11%	00:38:45	15,48	284
173	CARANTA SYLVIE	27,20%	00:43:52	13,68	238
202	HIRON PATRICK	31,76%	00:45:08	13,29	225
219	PASKIEWIEZ SERGE	34,43%	00:46:03	13,03	217
228	RASPAIL BERNARD	35,85%	00:46:32	12,89	212
237	BERGER PHILIPPE	37,26%	00:46:44	12,84	208
369	PINGUET GEORGES	58,02%	00:53:01	11,32	146
373	SCHILLING ERIC	58,65%	00:53:25	11,23	144
431	LEROY LYDIE	67,77%	00:56:10	10,68	117
432	DURERO CLAUDINE	67,92%	00:56:11	10,68	116
540	CHAPPAT ANDRE	84,91%	01:01:03	9,83	65
576	PAUL ANNIE	90,57%	01:03:58	9,38	48
598	ARNAUD MAURICE	94,03%	01:07:28	8,89	38
609	THOLLON GERARD	95,75%	01:08:49	8,72	33
610	LINGUA MARTINE	95,91%	01:08:51	8,71	32
625	VINCO LAURENT	98,27%	01:12:48	8,24	25
628	CHIKHAOU HASSEN	98,74%	01:14:56	8,01	24

A VOUS

Nous étions en l'an deux mil quinze
Un onze novembre, souvenez-vous
Dans le parc d'Estienne d'Orves
A quelques mètres de chez nous
Il faisait bleu-gris, ça sentait bon
Le pan bagnat, la pissaladière
La famiglia, l'accent d'aqui
Nous courions en chansons
Au son du fifre et de l'accordéon

J'avais couru avec Victor
Avec Hugo, avec Victor Hugo
Je n'étais ni Adèle ni Léopoldine
Par la folie ou l'eau engloutie
Juste portée par une joie divine
Quand vous me prîtes par la main
Pour le dernier bout de chemin
Souvenez-vous, il y avait Fred, Mickey, Caro
Nini, Ricou, Alex, toute la Vésubie
Martine, Josiane, Monsieur photo
Guy le para, des chefs du Spi
Surtout Gilles, Sylvie, Betina, Papy
Et pardon si j'en oublie

Souvenez-vous, c'était en deux mil quinze, un mercredi
Vous aviez seize, dix-sept ans
Une tête brune, l'autre blonde
Le même allant pour conquérir le monde
Je n'avais plus d'âge depuis longtemps
Ni de saison, ni de raison
Le visage évanescent
Ma passion tenait le coup
Mais ma richesse, c'était vous

La France pour continent, dix mille kilomètres en 100 jours !



C'est le Jeudi 18 février au HAVRE, que le coureur normand Patrick Malandain démarre son périple de 100 jours autour de la France, il tiendra une moyenne quotidienne de 100 km de course qu'il gèrera en environ 13 heures.

Première mondiale du genre car aucun autre coureur avant lui n'a réussi à tenir une telle moyenne pendant aussi longtemps (l'Australien Pat Farmer aurait parcouru 10000 km en 129 jours en 1999, soit une moyenne de 77,5 km/jour).

Il est arrivé le 27 mai en 99 jours 4 heures et 12 mn



Le Tee-shirt

« Free to Run »

ci-contre sera disponible bientôt.

Les spiridoniens intéressés peuvent s'adresser à :
Michel BABBINI

Mots croisés numéro 11:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	M	E	R	C	A	N	T	O	U	R
2	E	T	I	O	L	E	E	S		E
3	R	I	A	N	T		R	E	I	N
4	C	O	N	T	O	U	R	N	A	T
5	A	L	T	O	S		I	T	T	E
6	N	E		U		O	B		U	R
7	T	E	R	R	I	B	L	E	S	
8	O	S	E	N	T		E	N		E
9	U		I	A	T	U	S		E	T
10	R	E	N	T	E	R		E	T	E

Mots croisés numéro 12:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	B	A	U	D	E	L	A	I	R	E
2	A	S	T	A	T	E	S		I	X
3	U	T	E	R	R	E	S		M	C
4	D	A	R	D	E		E	R	B	U
5	E	T	R	E	I	N	D	R	A	S
6	L	E	E		N	A	I	G	L	A
7	A	S	S	E	D	I	C		D	I
8	I				R	R	G		P	I
9	R	I	M	B	A	L	D	I	E	N
10	E	X	C	U	S	A	I	E	N	T

D'un mot à l'autre:

C	A	L	O	T
C	A	P	O	T
C	A	P	E	T
C	A	P	E	E
C	E	P	E	E
P	E	P	E	E

L	E	O	N
L	I	O	N
L	I	E	N
M	I	E	N
M	I	E	S

Jeu des allumettes:

$$\text{XVI} - \text{VII} = \text{X} - \text{I}$$

RAPPEL RÉGLEMENT DU CHALLENGE

Suite à quelques demandes consécutives à des erreurs dans la sélection des courses du challenge et dans le calendrier de la dernière foulée voici un rappel de quelques règles du calcul des classements du challenge Spiridon.

- Le règlement du challenge s'applique en priorité,
- Font partie du challenge les épreuves sélectionnées par le Conseil du Spiridon en début d'année,
- Règles particulières aux épreuves prévues au calendrier comportant des distances multiples :
 - toutes les distances comptent pour le challenge duo,
 - toutes les distances de course supérieures ou égales à 10km comptent pour les challenges individuels,
 - les marches dont le parcours est identique à l'une des courses (de plus de 10km) et qui sont chronométrées sont intégrées à la course correspondante, à l'exception de la marche de la ronde des collines niçoises,
 - des dérogations de distance sont accordées aux « kilomètres verticaux », pris en compte systématiquement, ainsi qu'aux épreuves ne comportant qu'une seule distance qui est forcément prise en compte même si elle est inférieure à 10km.

Il se peut également que sur décision particulière du Conseil du Spiridon lors de l'établissement de la sélection des courses du challenge, une ou plusieurs distances d'une épreuve soient supprimées du challenge, dans ce cas cette suppression est clairement présentée dans le document « sélection des courses du challenge ».

Dans tous les cas si vous avez un doute n'hésitez pas à demander... Vous connaissez la réactivité des membres du Conseil !

AVIS AUX SPIRIDONIENS!!!

ARRIVÉE du BEAUJOLAIS NOUVEAU le jeudi 17 novembre,
notre partenaire **We-Jogg vous offre le beaujolais nouveau**
à partir de 18h30 devant le magasin 19 avenue Jean Médecin.
Merci de d'apporter quelque chose à grignoter
(salé ou sucré)



weJogg.com
OF COURSE

Votre marathon approche : Les derniers conseils de Dominique Chauvelier !

Par Dominique CHAUVELIER, Quadruple champion de France de marathon



A quelques jours de votre marathon, voici les conseils de Dominique Chauvelier, quadruple champion de France, afin de vous guider pas à pas jusque sur la ligne de départ. Ce petit mémo vous permettra d'être prêt et bien serein afin d'apprécier au mieux votre marathon.

J-15 : Le conseil de Dominique : Alors que vous faisiez encore trois ou quatre sorties par semaine au moins, il est temps de lever le pied. En aucun cas vous ne devez envisager de rattraper un éventuel manque d'entraînement. Votre organisme doit se régénérer et effacer toute trace de préparation intensive pour ne pas arriver fatigué le jour J. Profitez-en pour passer du temps en famille, pour bricoler, jardiner... en un mot, oubliez un peu la course à pied.

J-7 : Le conseil de Dominique : Si votre dernière sortie longue a eu lieu à J-15, un rappel diminué d'un tiers est le bienvenu à J-7. Profitez de cette sortie pour tester votre matériel. Le reste du temps libre est mis à profit pour se reposer : courtes siestes de 15-20 minutes avec les jambes surélevées, relaxation, stretching...

Le conseil OVERSTIM.s : Ne changez pas radicalement vos habitudes alimentaires mais ne mangez pas en trop grosses quantités et pensez aux aliments qui contiennent des antioxydants : fruits, légumes, soja... Hydratez-vous bien.

J-4 : Le conseil de Dominique : c'est à ce moment que je fais ma dernière petite séance. Je commence par 30 minutes d'échauffement puis j'enchaîne sur 3 répétitions de 3 minutes à allure marathon, en récupérant 2 minutes entre chaque.

J-3 : Le conseil OVERSTIM.s : Finit les grosses assiettes de pâtes qui demandent un effort digestif supplémentaire, donc un gaspillage énergétique important. Pour partir avec des réserves énergétiques optimales, buvez à partir du jeudi et jusqu'au samedi, chaque jour, 1.5 L d'eau additionnée de 150 g de Malto antioxydant⁽¹⁾. En plus d'augmenter vos réserves énergétiques, les maltodextrines permettent de bien s'hydrater en amont de la course et de vous apporter vitamines, minéraux et antioxydants. Lors de vos repas, consommer des féculents en quantités raisonnables et évitez les aliments gras et riches en fibres afin de privilégier le confort digestif.

J-2 : Le conseil de Dominique : Trouvez un peu de temps pour préparer votre sac afin de ne rien oublier et d'être bien serein le jour J. Voici quelques affaires indispensables : votre tenue de course, votre paire de running, une tenue de rechange avec des habits un peu plus chauds, 1 vieux pull, 1 serviette de bain, une montre, 4 épingles, votre dossard ou la fiche de retrait, 1 pièce d'identité, 1 licence ou 1 certificat médical, vos gels mis dans l'ordre sur la ceinture porte-gels.

J-1 : Le conseil de Dominique : Je vous conseille un léger footing de 20-25 minutes pour suer un peu et pour être bien mentalement. Après avoir fait un long déplacement, ça permet en plus de se délasser les jambes et ça favorise le transit intestinal. Evitez de piétiner trop longtemps sur le salon, surtout si l'attente pour le retrait du dossard a été longue. Votre dîner doit être digeste, pour cela évitez les aliments gras et riches en fibres. Soyez prudent quant à la traditionnelle « pasta party » où les pâtes proposées sont souvent trop cuites et servies avec des sauces grasses.

Les conseils OVERSTIM.s : Pensez à faire votre Gatosport ou à décongeler une part restante, vous gagnerez ainsi du temps de sommeil le matin de l'épreuve et vous aurez un petit-déjeuner adapté à vos besoins. Anticipez la préparation du Gatosport si le marathon se déroule loin de chez vous et surtout ne l'oubliez pas à la maison ! Au dîner, vous pouvez par exemple manger des pâtes al dente + sauce tomate + blanc de poulet + yaourt (au lait ou au soja) + compote de fruits.

JOUR J : Le conseil OVERSTIM.s : Consommez 1/3 de Gatosport accompagné d'eau, de thé ou de café, 1 heure à 1 heure 30 avant le départ. Très énergétique, il ne pèse pas sur l'estomac même si on part une heure après l'avoir mangé.

Les conseils de Dominique : A mon époque, on se levait très tôt pour remanger des pâtes ! Aberrant de nos jours ! Maintenant avec le GATOSPORT, vous gagnez du temps de sommeil. Echauffez-vous tranquillement une dizaine de minutes jusqu'à une légère sudation et prenez votre Boisson d'attente. A base de fructose, elle permet de stabiliser la glycémie et évite de partir en sous-potential énergétique. Couvrez-vous avec un vieux pull jusque sur la ligne de départ pour ne pas attraper froid. Placez-vous dans le sas de départ qui correspond à votre niveau. Ne vous laissez pas emporter par la foule et l'euphorie du départ sinon vous payerez ce sur-régime cash en fin de course. Dès l'entrée dans le sas, faites quelques étirements statiques. Cette longue période d'attente avant le départ est souvent génératrice de stress et grosse consommatrice d'énergie. Profitez en donc pour terminer votre Boisson d'attente. Quelques mètres après la ligne de départ, jetez votre vieux pull sur le trottoir, il sera ramassé pour des œuvres caritatives.

Vous y êtes, votre défi va se réaliser. Je suis fier de vous !

⁽¹⁾ Malto Antioxydant est source de vitamine C et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif

⁽²⁾ Gatosport est source de calcium qui contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives

CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2016 à JANVIER 2017

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

OCTOBRE 2016

LA RONDE DES VIGNOBES 11Km CUERS(83)

SAMEDI 01/10 - **Organisateur :** Association ronde des vignobles - Contact ☎ 04.94.23.59.50 toulon@enduranceshop.com www.creasports83.com - Inscriptions : par bulletin sur site. Course , départ 15h du centre de Cuers, pas de classement, grand tirage au sort, un tee shirt pour tous, une bouteille pour les déguisés. Engagement : 16€ avant le 01/09 puis 18€ jusqu'au 30/09 et 20€ après dans la limite des dossards disponibles

TRAIL PORQUEROLLES 25 KM PORQUEROLLES (83)

SAMEDI 01/10 - **Organisateur :** Contact aps.events@free.fr : ☎ 06.95.59.39.67-Inscriptions clôturées, infos sur www.trailporquerolles.com

LA FOULEE ROSEE 10 KM PUGET SUR ARGENS (83)

DIMANCHE 02/10 - **Organisateur:** Contact nc.azzopardi@wanadoo.fr ☎ 04.94.19.55.29 Pas d'infos au 16/06 Inscription à la course : sporttips.fr ou 0688772892 ou 0494455. Course pédestre mixte départ 10 h sur la place le bigot de Puget sur Argens (centre ville en face église). Tarif course 11 euros dont 2 reversés à l'association Octobre Rose pour encourager le dépistage du cancer du sein. Sur place point restauration (brasserie et crêperie avec formule spéciale, prix non communiqué pour l'instant).

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

DIMANCHE 02/10 - **Organisateur :** Le service des sports de la Ville d'Antibes E.R.A Antibes sports.manifs@ville-antibes.fr athlanti2@club-internet.fr Renseignements : ☎04.92.90.53.40, 06.68.60.05.95 Inscriptions : par retour bulletin téléchargeable sur www.antibes-juanlespins.com ou en ligne sur www.le-sportif.com Départ commun : 10h00 du square Gould à Juan les Pins - Engagement: 8€ par internet ; 10€ par bulletin - 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.

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

SAMEDI 8/10 - **Organisateur :** A.S.Gorbio - Renseignements : ☎ 04.92.10 91.26 asgorbio@orange.fr 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 - Inscriptions : par bulletin téléchargeable sur www.asgorbio.com et sur Le-Sportif.com 1^{er} départ 8h45 puis toutes les 30 secondes LIMITE A 150 dossards. Engagement 12€

TRAIL DE GORBIO 9 KM GORBIO (06)

TRAIL DE GORBIO 16 - 42 KM GORBIO (06)

DIMANCHE 09/10 - **Organisateur :** A.S.Gorbio - Renseignements : ☎ 04.92.10 91.26 asgorbio@orange.fr 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 - Inscriptions : par bulletin téléchargeable sur www.asgorbio.com à retourner avant le 09/10 ; sur internet : www.le-sportif.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 : 22€ pour le 42km ; 10€ pour les 16km marche et 15€ pour les 16 km course ; 12€ pour le 9.5km - courses natures en semi autosuffisance - *Comment s'y rendre : prendre la grande corniche, la D 2564, direction Menton, et quelque kilomètres après La Turbie, prendre à gauche vers Gorbio.*

16KM : Nombre d'arrivants en 2015 : 304 --- Spiridoniens : 22

42KM : Nombre d'arrivants en 2015 : 104 --- Spiridoniens : 4

TRAIL DE LA LOUBE 13 et 24 KM LA ROQUEBRUSSANNE (83)

DIMANCHE 09/10 - **Organisateur :** Ass : Roctrail et AVAG Contact traildelaloube@gmail.com : ☎ 06.74.84.93.25- www.facebook.com/traildelaloube Départ et arrivée château de l'EscarelleLa Celle. Inscription par courrier retour bulletin à : Roctrail 64 chemin du grand chêne 83136 la Roquebrussanne. Sur site www.sporttips.fr et Endurance Shop Toulon. Trail de l'Escarelle 24Km en solo départ 9h engagement 25€ jusqu'au 30/09 puis 30 repas compris. Trail de l'Escarelle 24Km en duo départ 9h engagement 40€ jusqu'au 30/09 puis 50 repas compris. Trail de la Loube 13Km en départ 9h30 engagement 15€ jusqu'au 30/09 puis 20 repas NON compris. Repas accompagnateur ou coureur du 13Km, 8€

GRAND PRIX DE GAIRAUT 12.6 KM NICE (06)

DIMANCHE 09/10 - **Organisateur :** Pierre Astraud Comité Intérêts de Gairaut ; ☎ 04.93.01.56.79 ou 06.98.23.73.37 - aspigiel@orange.fr - Départ : 9h15 cascade de Gairaut - Engagement : 10€ - une boucle vallonnée de 6.3 km à effectuer 2 fois - Challenge Métropole - Courses enfants : A partir de 11h

Nombre d'arrivants en 2015 : 74 --- Spiridoniens : 20

CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2016 à JANVIER 2017

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

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

DIMANCHE 09/10 - **Organisateur :** CSM Seynois ; section Athlétisme - Contact : Laurent Sanchez ☎ 06.17.45.52.52 09.67.48.16.49 - athle@csmseynoies.fr csmaths@gmail.com --Inscriptions : par retour bulletin avant le 30 septembre site <http://csmaths.com> ; par internet : www.kms.fr ; chez Jogger à Toulon ; à l'Office du tourisme « les sablottes » à la Seyne et le matin de l'épreuve - Départ : 9h45 rue Jean Baptiste Mattei, arrivée parc Braudel - Engagement : 12€ jusqu'au 3 octobre ; 15€ après et le jour même dans la limite des dossards disponibles - Egalement course enfants : départ 11h - Course qualificative aux championnats de France

Nombre d'arrivants en 2015 : 934 --- Spiridoniens : 17

KM VERTICAL DE TENDE 5 KM TENDE (06)

SAMEDI 15/10 - **Organisateur :** - Renseignements : ☎04.92.14.57.98 www.trailtende.fr stephane13@hotmail.com Premier départ à 14h, limité à 150 dossards inscription par courrier flyer 15€ jusqu'au 13/10 et en ligne sur site http://forms.registration4all.com/eventRegistration/Register_Sport_Event.aspx?EventID=130443

TRAIL DE TENDE 13 - 32 - 50 KM TENDE (06)

DIMANCHE 16/10 - **Organisateur :** - Renseignements : ☎04.92.14.57.98 www.trailtende.fr stephane13@hotmail.com 50 km : départ place de la Mairie à 6h, engagement 40€ jusqu'au 12/10 à midi en ligne et courrier et 44€ le samedi de 17 à 19h sur place. Pas d'inscription le dimanche matin. 32 km : départ place de la Mairie à 6h, engagement 30€ jusqu'au 12/10 à midi en ligne et courrier et 34€ le samedi de 17 à 19h sur place. Pas d'inscription le dimanche matin. Pour le 13 en trail départ 10h, le 13 en rando, départ 9h30 place de la Mairie pour les deux 13 et inscriptions 12€ en ligne et courrier puis 16 sur place le dimanche. Limitation à 650 dossards toutes épreuves confondues. Inscriptions sur site http://forms.registration4all.com/eventRegistration/Register_Sport_Event.aspx?EventID=130443

EKIDEN PAYS DE FAYENCE (relais) 42.195 KM FAYENCE (83)

DIMANCHE 16/10 - **Organisateur :** E.P.F. athlétisme Fayence - Renseignements : ☎06.71.22.63.24 ou par email epfathle@free.fr - Course pédestre en relais de 7km par équipe de 6 .Peut se faire par équipe de 5 ou 4 ou 3 mais dans ces cas là, le coureur qui fait deux relais ne peut pas les faire consécutivement. Engagement : 48€ par équipe et 60 en individuel. Renseignements : ☎06.71.22.63.24 ou par email epfathle@free.fr - Egalement marche nordique de 7,2Km départ 9h05 engagement 5€

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

DIMANCHE 16/10 - **Organisateur :** Association Hyères Running - Infos sur : ☎04.94.65.19.75 eymery-navarro@aviva-assurances.com et sur www.aviva-trail-de-hyeres.fr Inscriptions sur www.sporttips.fr -par courrier, bulletin téléchargeable sur le site - Chez AVIVA 36 Avenue des Iles d'or 83400 Hyeres - Chez Endurance shop ZI de Toulon Est à LA GARDE 83130 - Sur place au Park Hotel 83400 Hyères de 10 à 17h le 17/10 - le jour même sur place si dossards disponibles. Départ commun 9h. Engagement 21Km : 18€ et 23€ le jour même - 10Km : 13€ puis 17€ - 5Km : 7€ puis 10€.

COURSE DU CAMPANIN 14 KM MENTON (06)

DIMANCHE 16/10 - **Organisateur :** Mairie de Menton, Service Sports et Animations christophe.mulli@ville-menton.fr - Inscriptions : ☎ 04.92.10.50.48 et sur place le matin - Départ : 9h30 stade Rondelli - Engagement : 12€ - Course ouverte à partir des cadets. - Inscriptions : par retour bulletin ou téléchargeable sur www.aviva-trail-de-hyeres.fr avant le 17/10 ; en ligne sur <http://www.sporttips.fr> ; chez Endurance Shop à La Garde ; au Park Hôtel de Hyères le samedi 18/10 et le jour même - Départs commun des trois courses à 9h, place Clémenceau - Engagement 21km : 18 ET 23 le jour même. - 10km : 13€ ET 17 le jour même. - 5 km : 7 € ET 10 le jour même. Les minimales sont acceptés sur le 5Km.

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

DIMANCHE 16/10 - **Organisateur :** Nice Cavigal Athlétisme - Contact : ☎ 04.93.85.45.25 athletisme-cavigal-nice@wanadoo.fr Inscriptions : par ☎06.87.10.97.33 ; par retour bulletin avant le 16/10 ou à remettre chez Andurance shop à Nice ; en ligne sur www.athletismecavigalnice.fr - Départ : 10h00 le 10km ; 9h30 une course de 3km (de benjamins aux cadets) et une course Poussins, gratuite, départ 11h30- Engagement : 3€ le 3km ; 9€ le 10km (sur place 10€) ; 20€ le 10km par équipe de trois -

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

DIMANCHE 23/10 - **Organisateur :** Comité d'Organisation de la "Saint-Tropez Classic" ; renseignements : ☎ 06.12.84.11.29 course.saint.tropez.classic@orange.fr - Inscriptions : par retour bulletin chèque à l'ordre de C.O St Tropez Classic à renvoyer à Chronosport 178 rue de Belgique Pierreplane 83150 Bandol, closes le 30/08 En ligne sur www.sainttropezclassic.com - Départ : 9h30 sur le port - Engagement : Tarif unique : 14 € jusqu'au 30/06 , 18€ du 1/07 au 31/08 (par courrier ou internet) et uniquement sur internet 22€ du 1/09 au 15/09 sous réserve de dossards disponibles. Epreuve limitée à 1500 participants - Courses minots : inscription de 7h à 10h00, départ à 11h15.

Arrivants en 2015 sur le 16 km : 674 - Spiridoniens : 25 - Arrivants en 2015 sur le 8 km : 742 - Spiridoniens : 9

CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2016 à JANVIER 2017

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

Trail de la presqu'île de GIENS 8-23KM **HYERES (83)**

DIMANCHE 23/10 – Organisateur : – Renseignements : ☎04.94.57.67.30 o.m.s.hyeres@wanadoo.fr et sur facebook avec so enjoy sport zumba. Départ du semi à 9h.

BOUCLES DE BREIL/ROYA 13.5 KM **BREIL SUR ROYA (06)**

DIMANCHE 23/10 – Organisateur : Breil Athlétique Club 04.93.04.49.25 – hypotenuse37@aol.com 06.25.27.45.55 Inscriptions sur site www.le-sportif.com et par courrier, bulletin à télécharger sur le site www.traildesmerveilles.com et sur place – Départ : 10h30 de l'espace loisirs – Engagement : 8€ repas d'après course 7€ voir si repas maintenu - - Egalement course pour enfants – Parcours : Une seule boucle sur route
Nombre d'arrivants en 2015 : 75 --- Spiridoniens : 9

La course nature du bout du monde 10 et 20 KM **BORMES LES MIMOSAS (83)**

DIMANCHE 30/10 – Organisateur : ☎06.16.13.81.60 – 06.18.08.92.13 scott-83@orange.fr Inscription en ligne sur le site www.courirfrance.com bulletin d'inscription sur : www.carapates.com et l'envoyer par courrier à courir en France les bulletins sont dispo chez Endurance shop à la Garde, à Décathlon au rayon running, à l'office du tourisme à Bormes. Course nature distance pour l'instant 19.7km pour +600m départ à 9h30 de la plage de Cabasson sur la commune de Bormes les Mimosas ,pour s'y rendre au lieu de monter au village de Bormes , prendre la direction des plages , Fort de Brégançon château de Malherbe, puis Cabasson Fort de Brégançon. Le parking de Capallo au Bord de la Plage de Cabasson sera gratuit et possède toilettes et douches et tables de pique nique. Le snack du Park sera ouvert spécialement ce jour pour donner aux coureurs la possibilité d'acheter boissons café , pizzas et snacking.l'inscription est de 14€ jusqu'au 24/10 et 19€ le jour de la course. 10Km : départ 10h engagement 10€ et 14 le jour même. Tee-shirts à tous les participants , et surprise en effet la course est basée sur Halloween .

C.N et TRAIL LA MAXIMOISE 11.5 KM et 20KM **SAINTE MAXIME (83)**

DIMANCHE 30/10 – Organisateur : le club d'athlétisme et la ville de Ste-Maxime – Inscriptions : ☎06.75.66.21.51 ; par Email trailer@wanadoo.fr ; par retour flyer ou bulletin téléchargeable sur www.lamaximoise-smagst.fr avant le 19/10 ; chez Endurance Shop à Fréjus et sur place le matin – Départ : 8h30 trail de 20km de 1000m de D+ 9h30 le 11.5km : 9h45 la randonnée de 8km – Engagement : le trail 20km :15€ avant le 19/10 et 22 le jour même y compris les inscriptions non payées, le 11.5km 15€ jusqu'au 19/10 et 17 le jour même y compris les inscriptions non payées, la rando / marche nordique 6 € - course enfants gratuites –

11KM Nombre d'arrivants en 2015 : 194 --- Spiridoniens : 7

21KM Nombre d'arrivants en 2015 : 110 --- Spiridoniens : 5

NOVEMBRE 2016

TRAIL DES BAOUS 15 - 30 KM **SAINTE JEANNET (06)**

DIMANCHE 06 /11 – Organisateur : Nature Sport Events – Renseignements : ☎06.32.61.38.61 – Inscriptions : par retour bulletin ou téléchargeable sur www.traildesbaous.com avant le 31/10 ; par mail traildesbaous@gmail.com ; en ligne sur le site et sur place le matin sous réserve de dossard disponibles (majoration 5€) - Départs : 9h30 coureurs du 30km ; 10h30 coureurs du 15km ; Randonnée sportive : 15km, départ 9h35 – délai pour tous 4h30 – Engagements : 20€ le 15km ; 25€ le 30km ; 5€ le 15 rando , majoration de 5€ pour toutes les courses le jour même – Porte bidon , camelback ou gobelet personnel obligatoire. Pas de gobelets sur le parcours

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

DIMANCHE 06/11 – Organisateur : AOCPC Mairie de Collobrières CONTACT : l'Office de Tourisme de Collobrières ☎04.94.48.08.00 contact@collobrieres-tourisme.com – Inscriptions : par retour bulletin ou téléchargeable sur www.collobrieres-tourisme.com (rubrique Evénements) ; en ligne sur www.chronosports.fr ; à l'Office de Tourisme de Collobrières ☎04.94.48.08.00 ; sur place le matin, si dossards disponibles – Départ : 9h45 – Engagement : 12€ ou +
Nombre d'arrivants en 2014 : 398 --- Spiridoniens : 30

LA MOUGINOISE 6 - 11,5KM **MOUGINS étang de font merle (06)**

DIMANCHE 06/11 – Organisateur : Lopez Gérard : e-mail gerard-lopez-structure@wanadoo.fr - ☎06.11.91.25.09 – 04.93.47.53.40 . 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.running06.com avant le 4/11 , pas d'inscription sur place le jour même- Course limitée à 350 coureurs ; Course enfants 1,1Km et 2,55Km : départ 9h et 9h15 4€ - Cross 3Km et 5,5Km: départ 10h30 engagement 8€ - Cross 11Km: départ 11h engagement 11 €.

Cross de La Garde domaine de la Castille ANNULE **LA CRAU (83)**

DIMANCHE 06/11 – Organisateur : : joelbastien3@aol.com ☎06.18.94.29.17 voir avec michel scleeger

CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2016 à JANVIER 2017

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

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

DIMANCHE 06/11 - **Organisateur** : AS Monaco Athlétisme - Contact : ☎ 377.92.05.40.66 fma@fma.mc - Toutes infos sur Site : www.fma.mc -

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

DIMANCHE 06/11 - **Organisateur** : Mairie de La Cadière d'Azur ☎04.94.98.25.25 04- infos tarifs et inscriptions : www.ot-lacadiere-dazur.fr - Inscriptions ☎ Office de Tourisme 04.94.90.12.56 ; otsicad@free.fr en ligne sur www.kms.fr et sur place le matin - règlement de la course en ligne sur www.lacadiere-dazur.fr - Départ : 9h pour le 7 et 11 km place Jean Jaurès - un repas est prévu (prix non défini) . Engagement course non défini (environ 8 à 10€) Course gratuite de 500m pour enfants.

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

DIMANCHE 06/11 - **Organisateur** - Association Les Bougainvilliers de San Salvador infos tarifs et inscriptions : Contact ☎ 04.94.38.08.48 sansalvador@ssl.aphp.fr contcat.sansalvador@ssl.aphp.fr | Départ 9h30, RDV rond point de l'Almanarre route du sel Hyeres infos sur www.kms.fr

LI RELAIS DOÙ PAN BAGNAT 4 X 4.5 KM **NICE (06)**

VENDREDI 11/11 - **Organisateur** : l'Association défense des collines Magnan. : ☎ 06.67.94.72.07 info@relaisdupanbagnat.com ADI et les Running Bottles - Course par équipe de 3 coureurs, dont le 1^{er} relayeur doit être une féminine - Départ 10h, engagement 15€ ; Tous les renseignements sur www.relaisdupanbagnat.com -

Trail du CAP CIEIE 16 - 26 KM **SIX-FOUR LES PLAGES (83)**

VENDREDI 11/11 - **Organisateur** : Contact : jorge.luque@neuf.fr . : ☎ 06.03.22.56.10 Inscriptions sur www.chronosport.com

LES DIX VINS 5 - 11 et 21 KM **LA LONDE LES MAURES (83)**

SAMEDI 12/11 - **Organisateur** : Service sport et loisir de la commune de La Londe en partenariat Avec la cave et domaines viticoles ☎04.94.01.57.80 lbrazilier@lalondelesmaures.fr . Infos sur site www.ot-lalondelesmaures.fr Inscriptions sur www.sporttips.fr , ou sur place le jour même Possibilité d'envoyer le règlement par courrier et par chèque (renseignement sur le site sporttips) - départ cave coopérative de La Londe, course nature autour et dans les domaines viticoles. Un parcours de 10.5 km ouvert aussi au marcheur et un parcours de 23.5 km (230m de dénivelé) - Prix : 10€ pour le 10.5 km et 20€ pour le 23.5km, majoration de 5€ après le 05 novembre.

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

DIMANCHE 13/11 - **Organisateur** : Azur Sport Organisation -04.93.26.19.12 communication@azur-sport.org marathon en individuel, marathon à deux (2 x 21.1km), marathon relais par équipe de 6 coureurs - Inscriptions : www.sport-up.fr par retour bulletin téléchargeable sur www.marathon06.com (+ tous les renseignements de cette épreuve sur ce site) - Départ : 7h 57 handisport 8h00 élites 8h03 pour le reste du peloton- Engagement : marathon : 70€ du 16/06 au 31/0_ ; 80€ du 1/09 au 9/11 - relais à deux (2 x 21.1) : 90€ du 16/06 au 31/08 ; 95€ du 91/09 au 05/11 - relais à 6 coureurs : 290€ jusqu'au 09/11 -

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

DIMANCHE 13/11 - **Organisateur** : CSMS Athlétisme - Contact : site : <http://csms.athle.com> - - Pascal 06 88 97 36 44 - pascal.boutreau@orange.fr Valérie 06 73 17 06 40 - valo.boutreau@orange.fr Mail du CSMS : Athlé - csmsathle@gmail.com

LA MONTEE DE SAINT PROBACE 12 KM **TOURVES (83)**

DIMANCHE 13/11 - **Organisateur** : La Foulée Tourvaine - Contact : ☎06.32.17.06.18 - Inscriptions : par retour bulletin ou téléchargeable sur <http://lafouleetourvaine.free.fr> ; par mail lafouleetourvaine@orange.fr ; en ligne sur www.couirenfance.com ; sur place le jour même (+ 2€) - Départ : 10h00 - Engagement : 10€ - *Comment s'y rendre : A8 direct. Aix, sortie Brignoles et continuer sur la N7 direct. Tourves.*

Nombre d'arrivants en 2014 : 225 --- Spiridon : 24

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

DIMANCHE 13/11 - **Organisateur** : Bargemon Multi Sports - Inscriptions : Yves Segura ☎06.62.74.66.76 ; e-mail : yves.segura83@orange.fr ; sur le site de <http://bargemon-multi-sports.fr> et le jour même - Départs de BARGEMON : marcheurs 8h30 ; coureurs 9h30 - Engagement : 10€ course hors repas . Prix repas 10€ - **Pour l'organisation des repas, s'inscrire avant le 10/11** -

CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2016 à JANVIER 2017

NO FINISH LINE - TROPHEE 24 HEURES

MONACO

DU SAMEDI 12 AU DIMANCHE 20/11 - **Organisateur** : Children Future – Contact : 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 (+ 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, 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, 345 000 kms parcourus. □ L'inscription est unique : 12 euros + 10 € caution pour la puce pour les marcheurs et coureurs qui viendront une fois ou de temps en temps pour parfaire leur entraînement ou pour discuter entre eux ... L'inscription individuelle se fait sur place 24/24h. Il est possible de se préinscrire par équipe avec récupération des puces sur le circuit lorsque chaque personne vient faire le 1^{er} tour, un mail pour vous expliquer la procédure vous parviendra début septembre ; pas de certificat médical, 35 + 10 euros pour le trophée FFA de 24hs départ du 19 au 20/11 à 9h00 : ravitaillement spécial sucré et salé, T-shirt technique, douches, emplacement pour ravito personnel, lieu de repos, 3 repas chauds, ... possibilité de faire un relais 24hrs de 6 coureurs avec classement spécifique et trophée. Inscription à télécharger sur site et envoi bulletin et certificat médical.

TRAIL URBAIN DE NICE

13KM

NICE (06)

DIMANCHE 20/11 - **Organisateur** : www.cdchs06.com cd06chs@aol.com – Renseignements : ☎ 04.93.71.86.05 13Km, 1066marches en montée et 1000 en descente ,480M D+ Inscriptions clôturées

LA 83430

6 et 16 KM

SAINT MANDRIER (83)

DIMANCHE 20/11 - **Organisateur** : La Mairie de St Mandrier – Renseignement : office du tourisme : ☎ 04.94.63.61.69 ; par mail : courirasaintmandrier@gmail.com ; par retour bulletin ou téléchargeable sur www.ville-saintmandrier.fr (rubrique Office de Tourisme) – Départ : 10h00, Place des Résistants – Engagement pour les 2 courses : 12€ avant le 01/10 ; 15€ après et le jour même 20€ (prix 2015)

L'AYGUADOISE

10 KM

HYERES L'AYGAUDE (83)

DIMANCHE 20/11 - **Organisateur** : ☎ 06.11.68.72.63 ; e-mail : sylgwen2@aol.com renseignements au 04.94.66.44.45 et sur www.ayguadoise.asptt.com, inscriptions sur site ou au magasin Décathlon La Garde ou le jour même place Daviddi de 8h30 à 9h30. Engagement 12€ et 14 sur place. Départ 10h plage l'ayguade, course en bord de mer

LOU TRAIL DES ROUCASSIERO

8,3 - 16,5 KM

LE TIGNET (06)

DIMANCHE 20/11 - **Organisateur** : Le Tignet course à pied – Renseignements sur www.letignetcourseapied.com : Joël Lejeune ☎ 06.10.48.88.82 ; email : tignetcourseapied@gmail.com Inscriptions UNIQUEMENT en ligne sur le site : www.chronosports.fr limité à 250 coureurs sur le 16 et 100 sur le 8,3km, pas sur place – Départ : 9h00 du stade pour le 16 et 9h10 pour le 8. Engagement : 20€ le 16 et 13€ le 8 - pasta party offerte aux participants.
16KM : Nombre d'arrivants en 2015 : 192 – Spiridoniens : 25

Rotary 10 km du port de Hyères

10 KM

Hippodrome de HYERES (83)

SAMEDI 26/11 - **Organisateur** : ☎ 04.94.23.59.50 toulon@enduranceshop.com

28° tour de CAP D'AIL

10 - 19Km

CAP D'AIL (06)

DIMANCHE 27/11 - **Organisateur** : capdail-macadam guy.duvoid@sfr.fr – Renseignements : ☎ 04.93.35.87.65 Départ 19km 9h15, tarif 16€ - 10Km départ 10h15 tarif 12€. Inscriptions avant le 14/11 ou limite 300 participants atteinte sur www.chronosport.fr et www.njuko.net/trail-cap-ail-2016 par courrier à Macadam espace Marquet base nautique Av Marquet 06320 et le jour même si dossards disponibles.

Trail Event Les Saint Cyriennes

14 - 28 KM

SAINT CYR SUR MER (06)

DIMANCHE 27/11 - **Organisateur** : Contact : davidcesca@sfr.fr ☎ 06.73.18.55.92 Inscription : par retour bulletin ou téléchargeable sur www.traielentsaintcysurmerr.fr www.trail-event-saintcysurmer.fr avant le 20/11 et sur www.sporttips.fr – Départs du port des Lecques quai Gelu : - Engagement : 13.5km : 16€ jusqu'au 20/11 ; 20€ après - 27km : 27€ jusqu'au 20/11 ; 35€ après – Toutes les infos sur le site indiqué

DECEMBRE 2016

TRAIL DU SOLEIL LEVENS

15,7 et 30KM

LEVENS (06)

DIMANCHE 04/12 - **Organisateur** : contact contact-trail-soleil-levens@raidedhec.com ☎ 06.34.25.12.47, Pierre Yves Gaillou site : www.trail-soleil-levens.com Inscriptions sur le site et sur www.sportif.com . Départ et arrivée au Pré des Cavaliers. Parcours du Dragon 15.7km – 870m D+. Départ : 10h. Tarif : 13€ jusqu'au 13/11 inclus, puis 15€. et 18€ sur place. Parcours de l'Ours : 30km, 1670m D+. Départ : 9h. Tarif : 25€ jusqu'au 13/11 inclus, puis 27€. 30€ sur place.

CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2016 à JANVIER 2017

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

CROSS DES ILES

CANNES (06)

DIMANCHE 04/12 - Organisateur : A.C. Cannes – Renseignements : par contact ac.cannes@wanadoo.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 – pas d'inscription par téléphone – Payant pour les non licenciés – Nombreuses courses, sur des distances variées selon les catégories.

CROSS EN DRACENIE

DRAGUIGNAN (83)

DIMANCHE 04/12 - Organisateur : ☎04.94.47.16.12 draguiathle@aol.com

LES FOULEES BANDOLAISES

5,3 KM

BANDOL (83)

SAMEDI 10/12 - Organisateur : Courir pour le Téléthon – Contact : ☎06.09.88.84.06
fouleesbandol83@gmail.com – www.fouleesbandolaises.com . Le départ est à 10h sur du port devant l'office de tourisme (100 % déguisés). Parcours ouvert à toutes et tous, coureurs comme marcheurs. Tarif : 12 € (jusqu'au 31/10, puis 14 €) 1 € par inscrit sera reversé au profit des restos du cœur.

TRAIL DE NOEL LA TURBIE

10 - 20 - 30KM

LA TURBIE (06)

DIMANCHE 11/12 - Organisateur : - Renseignements : Contact : coach@cedric-amand.com ☎
06.27.87.90.55 toutes infos sur www.trail-laturbie-06.com Lien vers inscriptions : www.booking.azurtriathle.com . 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 et par équipe de 2 (**Attention** : départ fictif à La Turbie 8h10 - départ réel 8h30 au Sanctuaire de Laghet, 9h : Départ la course d'Auguste - Trail 10km. Inscriptions : Par internet sur site, Par courrier : renvoyer le bulletin FLYER dûment rempli à : Association Azur TriAthle TEAM – 36 Route de Nice – 06320 La Turbie, accompagné de votre chèque à l'ordre de "Azur TriAthle TEAM". 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

Cross courir pour LES DROITS HUMAINS 1-4-11Km SOPHIA ANTIPOLIS (06)

DIMANCHE 11/12 - Organisateur : - Contact crossamnesty@yahoo.fr : ☎ - Inscriptions en ligne sur <http://crossamnesty.org/> : - Nom de la course : Cross Courir pour les Droits Humains (33ème 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) 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

TRAIL DE NOËL

17 KM et 26 KM

OLLIOULES (83)

DIMANCHE 11/12 - Organisateur : Trail Club d'Ollioules tco83@free.fr ☎ 06.09.88.84.06– Inscriptions : par retour bulletin ou à télécharger sur www.traildenoel.tco83.fr avant le 05/12 ; en ligne sur www.chronosports.fr ou chez Décathlon à Ollioules – 2 épreuves pour un Départ commun : 9h00 du centre-ville – Engagement : 20€ avant le 5/12 puis 25€ après (Trace des Lutins) ; 46€ le 27km par équipe de 2 coureurs (23€ par coureurs) 60€ (30 par coureur après le 5/12) - Equipement trail obligatoire sur le 29 (sifflet, tel, couv/survie, etc)

U GIRU DE NATALE

10 KM

MONACO

DIMANCHE 11/12 - Organisateur : A.S.S.P.de Monaco – Contact asspmonaco@aol.com : ☎06.13.21.33.87 – site www.ugirudenatale.com Inscriptions : 15€ frais d'inscription en sus en ligne sur www.le-sportif.com ; 15€ chez Planet Jogging à Nice ou City Sport Center à Monaco avant le 13/12 – Départ : 10h30 – Inscriptions sur place port Hercule les vendredi 9 et samedi 10 de 10h à 17h, 20€ en numéraire dans la limite des dossards dispo (limité à 2100 participants) Course poussins à 9h et Benjamins et minimes à 9h30 Attention :PRIX 2015

CROSS DU PAYS DE FAYENCE

1,4 et 9,3 KM

MONTAUROUX (83)

DIMANCHE 11/12 - Organisateur : E.P.F. Athlétisme epfathle@free.fr – ☎ 06.71.22.63.24 – Informations sur : <http://epfathle.free.fr>. Cross départ 10h , engagement 10€ . Inscription par retour bulletin sur flyer, par mail, ou sur site.

GRASSE PAR RUES ET PARFUMS

ANNULE

GRASSE (06)

SAMEDI 17/12 - Organisateur : - Contact Coyottes.grasse@laposte.net : ☎ 06.16.61.54.04

CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2016 à JANVIER 2017

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

Cross Départemental d'athlétisme

8 KM

OPIO (06)

DIMANCHE 18/12 - **Organisateur** : Contact cd06chs@aol.com ou cdchs06@gmail.com ; ☎04.93.71.86.05
Pour le cross départemental le 18/12/2016. Inscription sur sport-up, ou cd06.athle@yahoo.fr renseignement : 04 93 71 86 05 ou 06 08 49 50 72. Départ à OPIO Parc des loisirs (rond point COLUCHE) à 9h45. Course pour tous de 8km prix 7€ sur place 10€ si dossards disponibles. Epreuve de Marche nordique 5 km gratuit pour les licenciés N.L.

RONDE DES PAIRES NOËL

3 - 6 et 11 KM

CAVALAIRE SUR MER (83)

SAMEDI 26/12 - **Organisateur** : Cap'orn Organisation - Inscriptions ☎06.07.68.97.37 ; par mail : cap-orn@orange.fr; en ligne sur www.cap-orn.org - Départ : 16h00 place de l'église, arrivée en front de mer. Nombreux lots dont une semaine pour 2 enLaponie - Engagement : pour le 3Km 8€ **par paire** jusqu'au 8/12 ; après 10€ - :pour le 6Km 16€ **par paire** jusqu'au 8/12 ; après 18€ - :pour le 11Km 30€ **par paire** jusqu'au 8/12 ; après 40€ Epreuve se courant en équipe de 2, masculine, féminine ou mixte, avec obligation de porter un déguisement de Père Noël. Repas d'après course

JANVIER 2017 Les calendriers régionaux n'étant pas à jour au 15/09, des courses peuvent se rajouter en janvier. Veuillez vérifier sur le site du SPIRIDON dès décembre

SNOW TRAIL DU NOUVEL AN

9,5 KM D+360m

VALBERG (06)

DIMANCHE 01/01 2017 - **Organisateur** : Club des Sports des Portes du Mercantour - Inscriptions : Office du Tourisme - www.valbergrail.com ou valbergrail@gmail.com - mail 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 entre 17h 00 et 17h30 suivant libération des pistes - Engagement : 10€ - Lampe frontale obligatoire.

DECRASSAGE DU REVEILLON

85KM

(06)

DIMANCHE 01/01 2017 - **Organisateur** : mail webmaster@datcharun.com
Sortie à but Humanitaire, tous les renseignements sur www.datcharun.com rubrique « décrassage du réveillon » Démarrons tous ensemble la nouvelle année par une journée de plaisir de courir (roller et vélo acceptés) le long d'un bord mer légendaire sur 85 km.Ceux qui veulent faire la totalité départ de THEOULE SUR MER (parking du chemin du débarcadère - porte de l'an 2000) à 8h arrivée au port de Garavan à Menton au plus tard vers 19h. Pour les autres calculez une moyenne de 7 à 8 km/h, accompagnez-nous quelques km, et rendez-vous à 18h45 à MENTON au restaurant LE NAUTILUS (port de Garavan - 18 promenade de la mer) pour le premier apéritif 2014 aux flambeaux (chacun apporte ce qu'il veut).

PROM CLASSIC

10 KM

NICE (06)

DIMANCHE 08/01 2017 - **Organisateur** : Azur Sport Organisation - Renseignements : ☎ 04.93.26.19.40 - mail@azur-sport.org Inscriptions : bulletin téléchargeable et/ou en ligne sur www.promclassic.com - **Départ commun** : 10h00 en 7 vagues - Engagement : 14€ avant le 31/10/2015 » ; 19€ du 01/11/2015 au 03/01/2016 uniquement sur internet ; - **Attention** : Aucune inscription sur place, par mail, fax ou téléphone - Limitée à 10000 participants.

LES 12 BORNES DE GORBIO

12 KM

GORBIO (06)

DIMANCHE 22/01 2017 - **Organisateur** : A.S.Gorbio asgorbio@orange.fr - Contacts : ☎ 04.92.10.91.26 - 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 - **Inscriptions** : Date limite avant le 22/01 à 23h59, bulletin téléchargeable sur www.asgorbio.com/ ou en ligne sur www.le-sportif.com . **Départs**: 9h00 les Marcheurs ; 10h00 les Coureurs - **Engagement** : 12€ - Course nature, 8 km sur route et 3.7 km sur piste - compte aussi pour le Challenge Route cdchs06 2015
Nombre d'arrivants en 2016 : 334 -- Spiridoniens : 34

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.

TEST à l'EFFORT

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

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



MARQUAGES INDUSTRIELS
& PUBLICITAIRES

SERIGRAPHIE

ltd-serigraphie@wanadoo.fr

☎ 04 93 73 60 03 - Fax 04 93 73 46 70

➤ **ADHÉSIFS**

➤ **CARTES P.V.C.**

➤ **OBJETS PUBLICITAIRES**

➤ **1.2.3.4 COULEURS - QUADRI**

➤ **SIGNALÉTIQUES - PANNEAUX**

➤ **TEE-SHIRTS / SWEATS / POLOS...** sur www.sols-europe.com
ou www.textileurope.com

➤ **LETTRES PRÉDÉCOUPÉES ADHÉSIVES**



331 AVENUE du Dr. J. LEFEBVRE - 1er C.A.I. Lot n°17 - 06270 VILLENEUVE-LOUBET

S.A.R.L. au capital de 7622,45 Euros - siret. 418 028 189 000 29 - RCS Antibes B 418 028 189

NOUVEAU MAGASIN

85/87 rue de France à NICE (angle Gambetta)



BEAULIEU/MER
NICE



57 avenue Ste Marguerite - NICE
1 rue du 8 mai - BEAULIEU / MER
www.magasins-u.com



IVS PARODIS
Parc d'Activité Logistique zone 9
06200 NICE SAINT ISIDORE

POLYPLAN 06
329 allée G. Pompidou
06700 St LAURENT du VAR

Les jardineries PETRUCCIOLI
208 route de Grenoble 06200 NICE

Agence CONSEILS GESTION
16 rue Pastorelli 06000 NICE
11 ave du 16/09/47 06430 TENDE

COFIDEX
Expertise Comptable
31 rue de Paris 06000 NICE

WEJOGG.COM
of course
19 avenue Jean Médecin NICE

Carrosserie RAMELLA
58 bd René Cassin 06200 NICE

BAGUETTES D'ARGENT
26 rue d'Angleterre 06000 NICE

LTD SERIGRAPHIE
31 av. du Dr Lefebvre
06270 VILLENEUVE LOUBET

KENNEDY COIFFURE
63 av. Ste Marguerite
256 av. de la Californie
06200 NICE

RIVIERA SERVICES
Espace Carros Z.I. 06510 CARROS

ENDURANCE SHOP
3rue Chauvin 06000 NICE

MARCHE U
85/87 rue de France 06000 NICE
57 av. Ste Marguerite 06200 NICE
1 rue du 8 mai 1945 06130 BEAULIEU