

La Foulée





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

ivsfrance.com

LEADER DE LA RESTAURATION AUTOMATIQUE

**your
best
break
.com**



Un bon café est "seulement" un bon café, une pause servie par IVS France, c'est une autre chose.

C'est la philosophie d'IVS France qui résume notre Mission en 3 mots : être à vos côtés pour vous offrir un moment d'authentique relaxation : La meilleure des pauses

Nos Marques



SOMMAIRE

N° 203 octobre – novembre – décembre 2019

Page	Article	Auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Éditorial	José MAZZAFERO
5	Le carnet du spiridonien	Francis VANDERSYPE
6	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
7	Compte rendu de réunion	Francis VANDERSYPE
8	Bulletin d'adhésion 2020	Francis VANDERSYPE
9	Convocation à l'assemblée générale	Francis VANDERSYPE
10	Nos partenaires	Le bureau
11	Les déplacements	Francis VANDERSYPE
12	La canicule	Maurice ARNAUD
13	Tout à une fin !	Charly RACCA
14	Un coup de vieux	Francis VANDERSYPE
15 à 21	Résultats des courses du trimestre	John-Lee OLIVIER
22	Nos partenaires	Le bureau
23	La tête dans les étoiles...	Gabriel GUALLINO
24-25	Classement challenge individuel	John-Lee OLIVIER
26	Les podiums	John-Lee OLIVIER
27	Le trophée Jean Louis Andreotti	John-Lee OLIVIER
28 à 34	Cuba île de contrastes	Nicole TOUATI
35 à 37	La Dolce Vita	Laura DI SARIO
38-39	Les potins de Ficanas	Francis VANDERSYPE
40-41	Comment je suis devenu un géant ?	John-Lee OLIVIER
42 à 44	Les spiridonien sont dans la course	Francis VANDERSYPE
45 à 52	Calendrier des courses du 4 ^{ème} trimestre	Jean Paul SPINELLI
53	Nos partenaires	Le bureau

MAIS OU ON VA !!

Voilà que cela fait plus de 25 ans que le Spiridon fait partie de ma vie.

J'ai connu la joie, le plaisir de courir et surtout j'ai connu une bande de copains et copines avec lesquels nous avons partagé de bons moments avec de superbes ambiances festives et sportives.

Aujourd'hui avec l'homme de plus de 70 ans, plus de 50 et plus, jeune.

Bonjour jeunesse, cela signifie rester jeune longtemps, très longtemps. C'est une voie royale que l'on parcourt au léger pas de course.

Ce qui compte ce n'est pas d'ajouter des années à la vie, mais de la vie aux années. Ce qui est important c'est d'aller à sa mesure, d'être heureux.

Aujourd'hui nous sommes à une période charnière de la course à pied sur route avec toutes les contraintes de sécurité, les épreuves sont de plus en plus difficiles à organiser.

Et si ça continue avec tous leurs arrêtés préfectoraux, nous ne pourrons plus sortir du département (on l'a vu avec le foot). Normal ! Ministre et préfet GROSSE COMMISSION et surtout pas de responsabilités.

Si quelques fois il y a des oublis, ce n'est pas un acte volontaire de la part des organisateurs, mais dû au stress.

Ce qui est important pour les organisateurs c'est que la course se déroule sans problème.

Cela ne sert à rien de râler mais il serait plutôt préférable de discuter avec les organisateurs.

C'est de cette manière que l'on peut améliorer la course.

A vous, les jeunes de donner un nouvel élan à la course à pied. Vous avez certainement plus d'idées que nous les anciens.

Comme on dit : les hommes passent, la mission reste la même : la survie de la course à pied sur route.

Bonnes courses à tous !

José MAZZAFERO



LE CARNET DU SPIRIDONIEN 4^{ième} TRIMESTRE 2019

Date	Lieu	Nom de l'épreuve	dist. 1	dist. 2	dist. 3	Dpt
6-oct.	Gorbio	Trails de Gorbio T	42,00	16,00	9,50	A.M.
13-oct.	Antibes Juan	Courir pour une fleur	20,00	9,70		A.M.
20-oct.	Saint Tropez	la Saint Tropez Classic	16,00	8,00		VAR
27-oct.	Falicon	Trail de la Ratapignata T	21,00	13,00		A.M.
3-nov.	Collobrières	Course de la Chataigne T	15,00			VAR
10-nov.	Tourves	Trail des Gorges du Caramy	26,00	12,00		VAR
24-nov.	Cap d'Ail	tour trail de Cap d'Ail	19,00	10,00		A.M.
24-nov.	Berre les Alpes	Panettone Trail de Berre les Alpes	30,00	17,00		A.M.
24-nov.	Saint Cyr	Event Trail Les Saint Cyrien T	28,00	17,00	10,00	VAR
8-déc.	Hyères	10km la Prom'Hyères	10,00	5,00		VAR
8-déc.	Valbonne	Courir pour les Droits Humains	11,00	4,00		A.M.

LES CHANGEMENTS DE CE TRIMESTRE

A compter du 1^{er} novembre : modification des catégories, désormais la catégorie master débutera à l'âge de 35 ans. Il y aura maintenant 11 catégories de master, le passage de l'une à l'autre se faisant tous les 5 ans.

L'assemblée générale se tiendra le
samedi 18 janvier 2020

à la salle des fêtes de Tourrette Levens à partir de 17h00

CONTACTS SPIRIDON :

secrétariat : Charly RACCA 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE tél : 04.93.83.02.50

président : Francis VANDERSYPE 128 avenue de la Lanterne 06200 NICE tél : 06.09.91.55.94

courriel : spiridoncotedazur@gmail.com

ENTRAINEMENTS COLLECTIFS SPIRIDON

NICE : parking de Ferber le mardi et le jeudi à 18h30 (contact : Eric GUY 06.85.84.98.23)

LE MOT DU PRÉSIDENT

Qu'est-ce qui nous fait avancer ?

Les jambes me direz-vous ! bien sûr j'aurais dû y penser...

Mais surtout l'envie de faire de nouvelles expériences en concentrant toute son énergie pour faire aboutir nos projets et s'imposer là où on le veut. La vie est un parcours aventure et découverte où il faut savoir surmonter les obstacles, ne pas subir et se battre, de façon à pouvoir dire le 31 décembre : quelle belle année nous avons passée !

Pour nombre d'entre nous, ce qui nous fait avancer est avant tout être la rage de réussir et l'envie de vaincre. Nous sommes de ceux qui se fixent des objectifs de vie – la plupart du temps assez conséquents ! – et qui ne les lâcheront pas. On a parfois le sentiment que le passé ne nous a pas forcément gâté, que des vides non comblés nous poussent parfois malgré nous dans une quête de réussite totale. Un comportement de l'ordre de la réparation en quelque sorte. En somme, nous courons après les choses qui nous ont fait défaut. Nous voulons ainsi prouver aux autres que nous sommes capables, que nous pouvons réussir, en maîtrisant totalement les paramètres de notre existence. Mais la seule et unique personne que nous cherchons à épater, c'est nous même.

Trouvons en nous la réponse à la question : que cherchons-nous à atteindre avec tant de frénésie ? Sommes-nous sûr de mettre toute votre énergie pour une cause qui nous nourrit vraiment, qui nous rend heureux ? Répondre à cette question en notre for intérieur nous permettra de renouer un vrai contact avec notre vie propre

Ce qui peut nous faire avancer est aussi la curiosité de ce qui va nous arriver ! N'oublions pas nos désirs, nos envies propres et profondes. Provoquons les choses, investissons-nous plus encore dans notre existence : elle nous nourrit, mais nourrissons-la aussi en retour en la créant activement ! N'oublions pas que notre vie est ce que nous en faisons...

Une partie de nous attend de pouvoir se jeter allègrement dans le tourbillon de la vie. Prendre le temps de retrouver en nous l'image de l'enfant enthousiaste, confiant, avec tous ses rêves et son désir de les réaliser.

A la question : " qu'est-ce qui nous fait avancer dans la vie ? ", la réponse est sans hésiter : la vie, tout simplement !

Nous sommes amoureux d'elle et de tout ce qu'elle peut nous apporter ! Nous la consommons à 100 % ! Nous allons de l'avant naturellement. Nous portons en nous un réel désir d'avancer, de découvrir, de poursuivre notre chemin avec entrain. Il ne faut gâcher aucun moment. Il ne faut pas s'obstiner dans de mauvaises directions, mais être aussi suffisamment actif pour provoquer les choses. Prendre les rênes de notre existence en main avec une grande créativité. Nous en sommes l'acteur à part entière. Car nous avons le désir profond de nous réaliser, d'évoluer en harmonie avec nous-même, les autres et le monde. Il faut savoir tirer le meilleur de ces expériences positives en gardant les yeux émerveillés d'un enfant et en développant la capacité d'action et la force d'un adulte. Mais s'il y a une chose que nous pouvons faire, c'est bien de communiquer notre joie de vivre à ceux qui ne l'ont pas, ou peu : les sourires des gens sont les meilleurs remèdes pour redonner goût à la vie !





Côte d'Azur

COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 4 septembre 2019

Présents : Mario BERNARDESCHI, Michel BABBINI, Annie CAMERA, Laura DI SARIO, José MAZZAFERO, Charly RACCA, Jean-Paul SPINELLI, Nicole TOUATI, Francis VANDERSYPE. Excusés : Jean-Michel BOIGEY, John-Lee OLIVIER, Coralie PRESIER, Célian ZACHLEVNIY

ORDRE DU JOUR

BUREAU & SECRÉTARIAT :

Courriers : réception du règlement de l'assistance du Thoronet du 4 août effectuée par Daniel Gilly.

Tee-shirts 2020 : modèle Erima de couleur verte avec logo blanc. Voir les tailles et quantité en fonction des déclarations des adhérents sur la fiche d'inscription 2019. Fabrication de débardeurs pour la prochaine A.G.

Assemblée générale du 18 janvier, salle réservée à Tourette Levens. Confirmation des horaires. Recherche des récompenses pour le challenge et le trophée J.L.A

Renouvellement de mandat du conseil 2020 : membres sortants, Jean Michel BOIGEY, John-Lee OLIVIER, Coralie PRESIER. Recherche de candidats pour les postes restants à pourvoir (jeunes si possible).

Approbation du bulletin d'adhésion 2020.

LES ASSISTANCES CHRONOMÉTRAGES :

Prochaine assistance prévue le 8 décembre à Sophia Antipolis, prise en charge par Marion, Nicole et Georges.

LE CHALLENGE SPIRIDON :

Compte rendu des épreuves

Fréjus 15 juin	Bien	La Farlède 28 juin	Bien
Camps la Source 30 juin	Bien	Valberg 30 juin	Bien
Contes 6 juillet	Très bien	Roquebillière 7 juillet	Bien
Cotignac 14 juillet	Bien	Auron 14 juillet	A vérifier
Caussols 21 juillet	Bien	Le Thoronet 3 août	Bien
Sauze 3 août	Bien	Saint Anastasie 11 août	Bien
Pélasque 18 août	Bien	Néoules 25 août	Bien
Isola 25 août	Bien	Belvédère 1 ^{er} septembre	bien

Représentation du bureau aux épreuves à venir

La Turbie 8 septembre	Francis	Touët Escarène 14 sept.	Francis
Le Pradet 15 septembre	?	Tourrettes/Loup 22 sept.	?
Lorgues 29 septembre	Francis	La Seyne/Mer 29 sept.	?
Gorbio 6 octobre	Célian	Juan les Pins 13 octobre	?

LA FOULÉE :

Préparation du numéro 203 pour parution au 5 octobre. Vos articles de l'été avant le 1^{er} octobre.

LE SITE INTERNET ET LES RÉSEAUX SOCIAUX :

Suivi des classements du challenge, mise à jour des photos de podiums. Intervention des membres du conseil pour l'amélioration des pages du site. Arrêt du calendrier tenu par Jean Michel par manque de consultation.

LA TRÉSORERIE :

Le budget prévisionnel est sous contrôle, dépenses à prévoir pour la fin d'année et l'assemblée générale.

Remplacement de la trésorière après l'A.G. pour cause de charges professionnelles importantes.

LA COURSE DU SPIRIDON 2020 :

Pas d'organisation prévue pour la prochaine saison, arrêt de la Ronde des Collines.

LES DÉPLACEMENTS ET ANIMATIONS :

Réussite du pique-nique du 18 août à Pélasque, préparation du pique-nique de Lorgues le 29 septembre.

Déplacement à Sofia en octobre : 58 participants inscrits.

Destinations de déplacements pour 2020 à finaliser : demande de devis en cours.

Préparation de la 20^{ième} édition du réveillon de fin d'année à Annot, suivi par Annie et Francis, proposition du séjour en cours (prix et durée).

Prochaine réunion le mercredi 16 octobre

ADHÉSION ou RENOUELEMENT 2020INDIVIDUEL COUPLE **INDIVIDUEL ou 1^{er} MEMBRE DU COUPLE****2^{ème} MEMBRE DU COUPLE**

Nom :

Nom :

Prénom :

Prénom :

Date de naissance :

Date de naissance :

Sexe :taille tee-shirt :

Sexe :taille tee-shirt :

Adresse :

Adresse :

Code postal &

...

ville :

Code postal & ville :

e-mail :

e-mail :

téléphone fixe :

téléphone fixe :

téléphone mobile :

téléphone mobile :

licencié/Club :

licencié/Club :

association :

association :

profession :

profession :

Bulletin à retourner à : **SPIRIDON CÔTE D'AZUR 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE**

☎04.93.83.02.50

Joindre un chèque à l'ordre du Spiridon Côte d'Azur d'un montant de :

30.00€ adhésion individuelle (trente euros) ou **50.00€** adhésion couple (cinquante euros)**EN 2020 REJOIGNEZ-NOUS AU SPIRIDON CÔTE D'AZUR**Créé en 1978 le **Spiridon Côte d'Azur** reste avec une moyenne de 350 membres la seule amicale de coureurs sur route ouverte à tous (licenciés ou non).**41 ans d'existence** et toujours une seule ambition : **AIMER COURIR !!!!**Le **Spiridon Côte d'Azur** est un lien entre les coureurs pour :

Mieux se connaître, mieux s'apprécier, mieux se détendre, mieux s'informer grâce à « La Foulée » seule publication azurienne paraissant régulièrement depuis plus de 40 ans (4 numéros par an, consultables sur le site internet) avec ses rubriques, ses classements, son calendrier des courses sur route et des trails, ses infos, ses potins, ses photos.

Mais **adhérer au SPIRIDON CÔTE D'AZUR** c'est aussi :

- Être assurés collectivement.
- Porter le maillot du SCA pour se reconnaître dans les pelotons.
- Participer au challenge SPIRIDON, classement des courses sur route et trail par points ainsi qu'au challenge Jean Louis Andreotti.
- Bénéficier des meilleures conditions pour les déplacements aux marathons internationaux et courses conviviales.
- Disposer du site internet www.spiridon-cote-azur.fr, de la messagerie électronique du Spiridon et de la page Facebook pour communiquer et se tenir informé de l'actualité de l'association.

Et surtout connaître et partager « l'Esprit Spiridon ».

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR LE SAMEDI 18 JANVIER 2020

SALLE DES FÊTES MUNICIPALE DE TOURRETTE – LEVENS

1 chemin du Dr Arthur Mauran 06690 Tourrette Levens

Accueil des adhérents à partir de 17h00 : <ul style="list-style-type: none">• Émargement de la feuille de présence• Adhésions et renouvellements• Distribution du tee-shirt et de la carte• 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 2020
18h45 : récompenses du Challenge Spiridon 2019 et remise du trophée J.L. Andreotti	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 18 janvier 2020.

Date : Signature :

NOTA : Ce bulletin est à retourner avant le 31 décembre 2019 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 15 janvier 2020 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 18 janvier 2020.

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)



SUPER U



1 Rue du 8 mai 1945 06310 BEAULIEU sur MER
23 Route de Valbonne 06130 PLASCASSIER

U express

57 Avenue Sainte Marguerite 06200 NICE

85/87 Rue de France 06000 NICE

courses



.com



LES DÉPLACEMENTS 2019

Octobre : Marathon de Sofia en Bulgarie le 13 octobre (déplacement du 9 au 14 octobre)

Découverte de Sofia et de ses environs

Renseignements : Charly RACCA ☎ 06.08.61.54.66



INSCRIPTION SUR LISTE D'ATTENTE

PROPOSITIONS POUR 2020

Marathon de Cape Town en Afrique du Sud. Du 14 au 25 octobre 2020.



Plusieurs distances au programme : 5km, 10km, 12km, 22km, 42.2km

Séjour de 11 jours, déplacements locaux en bus grand tourisme et lignes aériennes intérieures, hébergement en hôtel, visite de la ville du Cap, route des vins, route des jardins, excursion en mer, séjour à l'Addo National Park pour un safari.

Prix par personne en chambre double : 2850€, supplément single : 460€

Durant le séjour, seuls 5 repas seront à votre charge.

Renseignements Francis VANDERSYPE tél : 06 09 91 55 94

**ÉPREUVES EN COURS DE
CHOIX**

Marathon, semi, 10km, 5km

Déplacement prévu à l'automne prochain, le choix du lieu n'est pas encore défini.

Ces déplacements s'organiseront, si un nombre suffisant de participants sont réunis.
Contactez Charly ou Francis

LA CANICULE

Voilà ce que l'on pouvait lire dans un journal anglais, le « Ampshire Advertiser from Southampton », le 17 juillet...1852 !
Vous pouvez trouver le fac-similé sur internet.

En 1132 en Alsace les sources se tarirent et les ruisseaux s'asséchèrent. Le Rhin pouvait être traversé à pied.

En 1152 la chaleur était si intense que l'on pouvait faire cuire des œufs dans le sable.

En 1160, lors de la bataille de Bela (en Hongrie), un grand nombre de soldats moururent en raison de la chaleur excessive.

En 1276 et 1277, en France, la récolte d'avoine et de seigle fut totalement détruite par la chaleur. En 1303 et 1304 la Seine, la Loire, le Rhin et le Danube pouvaient être traversés à pied.

En 1393 et 1394 un grand nombre d'animaux tombèrent morts et les récoltes anéanties en raison de la sécheresse.
En 1440 la chaleur fut excessive.

En 1538, 1539, 1540 et 1541 les rivières européennes étaient littéralement asséchées.

En 1556 il y eut une sécheresse généralisée dans toute l'Europe.

En 1615 et 1616 la canicule s'abattit sur la France, l'Italie et les Pays-Bas.

En 1646 il y eut en Europe 56 jours consécutifs de grandes chaleurs.

En 1676 des canicules à nouveau. Les mêmes évènements se reproduisirent au XVIIIe siècle.

En 1718 il n'y eut aucune pluie entre les mois d'avril et octobre. Les récoltes furent brûlées, les rivières asséchées et les théâtres fermés à Paris par ordre du Préfet de police en raison des températures excessives. Le thermomètre enregistra 36 degrés Réaumur (soit 45 degrés C) à Paris. Dans les jardins arrosés de la banlieue, les arbres fruitiers fleurirent deux fois pendant la saison.

En 1723 et 1724 les températures étaient extrêmes.

En 1746 l'été fut particulièrement chaud et sec et les récoltes furent littéralement calcinées. Pendant plusieurs mois il n'y eut aucune pluie.

En 1748, 1754, 1760, 1767, 1778 et 1788 les chaleurs d'été furent excessives.

En 1811, l'année de la comète, l'été fut très chaud et le vin très bon y compris à Suresnes.

En 1818 les théâtres parisiens restèrent fermés pendant un mois en raison des chaleurs excessives, la chaleur avait atteint 35 degrés C.

En 1830, alors que des combats avaient lieu, le thermomètre afficha des températures de 36 degrés C les 27, 28 et 29 juillet.

En 1832, lors de l'insurrection du 6 juin, le thermomètre releva une température de 35 degrés.

En 1835 la Seine était presque à sec.

En 1850, au mois de juin, au cours de la seconde épidémie de choléra de l'année le thermomètre afficha 34 degrés.

Il s'agit bien d'un extrait de journal de 1852 et non pas de je ne sais quel site complotiste.

Ceux qui font remarquer qu'à une époque où il n'y avait pas encore le moindre soupçon de début de révolution industrielle (avec son CO2, gaz vital, que l'on nous présente pourtant comme un polluant), il y avait déjà eu de très nombreuses vagues de chaleurs extrêmes ainsi que des sécheresses catastrophiques, entraînant des centaines de milliers de morts...

Nous ne comprenons plus rien au sujet de la relation CO2/températures qu'on nous assène pourtant comme étant un dogme indiscutable, et vous ?

C'est vrai que nous vivons une très forte et inhabituelle canicule, mais à l'évidence il n'y a rien de nouveau sous le soleil !

PS : amusez-vous à taper "sécheresse 1718" sur Google et vous en saurez beaucoup plus. A moins que vous ne vouliez rester sur la certitude que la canicule actuelle est un phénomène exceptionnel qui n'a encore jamais eu d'antécédents, car provoqué par l'activité humaine

Maurice ARNAUD



Tout a une Fin !!

La journée a une fin ! (vivement que l'on se couche !..)

La semaine a une fin ! (Youpi c'est le week-end !)

Le mois a une fin ! (souvent difficile pour certains !)

La vie d'une course a une fin aussi !!

Après 21 ans de bons et loyaux services La Ronde des Collines Niçoises est décédée !... D'une belle mort puisque à son enterrement il y avait près de 1200 personnes qui ont chanté, dansé, bu et mangé à volonté.

Oui, ça y est, c'est décidé, les bénévoles sont fatigués et de plus certains critères nous obligent à arrêter.

Le plus important étant celui du parcours que l'on ne peut plus utiliser car le Domaine de Toasc a été vendu à un grand groupe qui nous refuse notre circuit.

Voilà, ne soyez pas déçu, peut être d'autres surprises auront lieu en 2020.

La Ronde des Collines Niçoises est MORTE !!!!

Que Dieu est son âme !

Amen.

Dieu



INFOS POUR LA RENTRÉE :

ATTENTION AU COUP DE VIEUX !!

Vous le savez, la **catégorie Master** est la dernière tranche pour un coureur : la dernière et la plus longue ! Il y avait jusqu'à présent 5 catégories de Master (master 1, 2 3 4 et 5). Avant, on devenait master à 40 ans, mais **à partir du 1er novembre 2019**, seront **Master les coureurs à partir de 35 ans**. Il y a maintenant plusieurs sous catégories masters, **10 au total**.

D'après les informations fournies par la FFA nous indiquant les changements de catégories, désormais, les coureurs dans leur 35ème année seront master (auparavant sénior)

Voici le tableau avec les catégories d'âge master pour 2019-2020.

De Master 0 à Master 10 Il y a maintenant 11 catégories de master.

Age	Catégorie	Codage Logica	Dates de naissance pour la saison du 01/11/2019 au 30/10/2020
35 ans et +	Master	MA	nés en 1985 et avant
35 à 39	Master 0	M0	1981 à 1985
40 à 44	Master 1	M1	1976 à 1980
45 à 49	Master 2	M2	1971 à 1975
50 à 54	Master 3	M3	1966 à 1970
55 à 59	Master 4	M4	1961 à 1965
60 à 64	Master 5	M5	1956 à 1960
65 à 69	Master 6	M6	1951 à 1955
70 à 74	Master 7	M7	1946 à 1950
75 à 79	Master 8	M8	1941 à 1945
80 à 84	Master 9	M9	1936 à 1940
85 à 89	Master 10	M10	1931 à 1935

Désormais, à partir de 35 ans, et jusque 90 ans, il y aura un changement de catégorie master tous les 5 ans !

Les organisateurs seront toutefois libres de proposer résultats et classements comme ils le souhaitent.

Tout n'est que question de précision dans le règlement de l'épreuve !

Depuis quelques années déjà, nos pelotons vieillissent, les jeunes des années 1970 – 1980 qui découvraient la liberté de la course sur route ont continué à courir... Mais où sont les jeunes ??

J'ai relevé sur 3 épreuves les pourcentages de catégories de participants master 2 et au-delà :

- Sainte Anastasie : 117 M2 et plus sur 231 arrivants
- Néoules : 103 M2 et plus sur 216 arrivants
- Col de Braus : 80 m2 et plus sur 137 arrivants

Quelles solutions pour inciter les jeunes à rejoindre les pelotons ?



les 10km de Tamaris

Date: 06/10/2019 distance: 10,00 nb arrivants: 600

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
-------	------------	---	-------	-----	-----

357	STAFRACH SERGE	59,50%	00:54:29	11,01	142
-----	----------------	--------	----------	-------	-----

Bern to Run

Date: 29/09/2018 distance: 12,00 nb arrivants: 139

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
-------	------------	---	-------	-----	-----

12	HOAREAU HENRI	8,63%	00:56:49	12,67	298
59	PASKIEWIEZ SERGE	42,45%	01:11:11	10,11	197
103	PAUL ANNIE	74,10%	01:24:31	8,52	102
106	HUYGHE GEORGES	76,26%	01:25:09	8,46	95
110	GILLY DANIEL	79,14%	01:26:14	8,35	87
115	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	82,73%	01:27:50	8,20	76
118	LAHMER FOUZIA	84,89%	01:30:00	8,00	69
122	SCHOENENBERGER MARTINE	87,77%	01:33:54	7,67	61
128	PALOS CORINNE	92,09%	01:35:09	7,57	48
131	BACCARD DANIEL	94,24%	01:36:11	7,49	41
132	BACCARD BERNADETTE	94,96%	01:36:58	7,43	39

Bern to Run

Date: 29/09/2018 distance: 6,00 nb arrivants: 125

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
-------	------------	---	-------	-----	-----

6	RIPERT STEPHANE	4,80%	00:36:27	9,88	298
10	VIENCO LAURENT	8,00%	00:38:39	9,31	288
27	EPRINCHARD CLAUDE	21,60%	00:46:12	7,79	247
43	GALLUCCIO SABINE	34,40%	00:50:47	7,09	209
44	GALLUCCIO SAUVEUR	35,20%	00:50:48	7,09	206
65	DARNAUD ROBERT	52,00%	00:56:24	6,38	156
67	PORQUET YVES	53,60%	00:56:52	6,33	151
77	FOUASSIER DOMINIQUE	61,60%	00:58:24	6,16	127
96	DE LAPEYRE DE BELLAIR BRUNO	76,80%	01:02:59	5,72	82
106	GILLY SYLVIE	84,80%	01:05:08	5,53	58
109	BABBINI MICHEL	87,20%	01:05:35	5,49	50
109	DUFFOUR CAROLE	87,20%	01:05:35	5,49	50
117	BERNARDESCHI MARIO	93,60%	01:14:58	4,80	31
118	APPOURCHAUX GILLES	94,40%	01:16:08	4,73	29
122	STRUYVEN CHARLES	97,60%	01:22:55	4,34	19
124	TORDO JEAN-PIERRE	99,20%	01:50:21	3,26	14
125	TORDO GISELE	100,00%	01:50:27	3,26	12

Trail de Tourrettes

Date: 22/09/2019 distance: 18,00 nb arrivants: 264

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
-------	------------	---	-------	-----	-----

198	BIBIANO SARAH	75,00%	02:44:19	6,57	111
199	LAPORTE BRUNO	75,38%	02:44:42	6,56	110
206	PASKIEWIEZ SERGE	78,03%	02:47:50	6,43	102
233	ERTEO ANNE	88,26%	02:58:12	6,06	71

Eco Trans Bleu

Date: 15/09/2019 distance: 16,50 nb arrivants: 163

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
-------	------------	---	-------	-----	-----

162	LAHMER FOUZIA	99,39%	02:20:13	7,06	35
-----	---------------	--------	----------	------	----

Eco Trans Bleu

Date: 15/09/2019 distance: 9,40 nb arrivants: 146

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
-------	------------	---	-------	-----	-----

7	BRIAIS PHILIPPE	4,79%	00:39:10	14,40	304
33	HOAREAU HENRI	22,60%	00:46:08	12,23	251
90	DELOIRE ANNE	61,64%	00:58:12	9,69	134
100	PAUL ANNIE	68,49%	00:59:04	9,55	113

ascension du col de Braus

Date: 14/09/2019

distance: 9,00

nb arrivants: 137

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
10	BRIAIS PHILIPPE	7,30%	00:49:00	11,02	296
26	DERBANNE MARTIAL	18,98%	00:53:20	10,13	261
48	SANTONI JACQUES	35,04%	00:57:22	9,41	213
58	POUILLEY MIREILLE	42,34%	01:01:11	8,83	191
61	OLIVARI JOSEPH	44,53%	01:02:16	8,67	184
63	BRANDT FREDDY	45,99%	01:02:41	8,61	180
65	CAISSOTI - ONO TOMOKO	47,45%	01:02:57	8,58	176
70	CLAUDEL NADEGE	51,09%	01:06:00	8,18	165
71	VANDERSYPE FRANCIS	51,82%	01:06:39	8,10	163
78	BOUGON JEAN-CLAUDE	56,93%	01:08:57	7,83	147
82	BABBINI MICHEL	59,85%	01:12:21	7,46	138
89	BRANDT NICOLAS	64,96%	01:15:10	7,18	123
93	LOMBARD GILLES	67,88%	01:17:18	6,99	114
99	BACCARD DANIEL	72,26%	01:18:26	6,88	101
100	HUYGHE GEORGES	72,99%	01:18:35	6,87	99
106	DALMASSO MICHELE	77,37%	01:19:47	6,77	86
107	BACCARD BERNADETTE	78,10%	01:20:24	6,72	84
109	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	79,56%	01:21:34	6,62	79
113	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	82,48%	01:22:29	6,55	71
114	FIGURE JEAN-PIERRE	83,21%	01:23:39	6,46	68
123	FIGURE IRENE	89,78%	01:28:07	6,13	49
127	SPINELLI JEAN-PAUL	92,70%	01:31:15	5,92	40
128	STRUYVEN CHARLES	93,43%	01:32:24	5,84	38
134	SPINELLI SYLVAIN	97,81%	01:49:45	4,92	25

Course du Trophée

Date: 08/09/2019

distance: 14,50

nb arrivants: 197

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
8	BRIAIS PHILIPPE	4,06%	01:01:19	14,19	317
12	BIGOUNDOU MICHEL	6,09%	01:01:52	14,06	311
31	DERBANNE MARTIAL	15,74%	01:07:42	12,85	282
66	SANTONI JACQUES	33,50%	01:14:37	11,66	228
68	ANQUETIL GILLES	34,52%	01:15:05	11,59	225
78	RAMIERE MICHEL	39,59%	01:19:54	10,89	210
86	OLIVARI JOSEPH	43,65%	01:21:21	10,69	198
90	BRANDT FREDDY	45,69%	01:22:27	10,55	192
93	PEVERINI STEPHANE	47,21%	01:23:14	10,45	187
97	VANDERSYPE FRANCIS	49,24%	01:24:15	10,33	181
105	PASKIEWIEZ SERGE	53,30%	01:28:07	9,87	169
109	PERRIER NATHALIE	55,33%	01:30:52	9,57	163
112	BOUGON JEAN-CLAUDE	56,85%	01:31:28	9,51	158
117	HUYGHE GEORGES	59,39%	01:34:42	9,19	151
118	VECCHIE ANDRE	59,90%	01:34:43	9,19	149
124	BABBINI MICHEL	62,94%	01:36:16	9,04	140
132	LABORDE GUY	67,01%	01:41:40	8,56	128
133	PARISI JOSEPH	67,51%	01:41:56	8,53	126
135	SCHOENENBERGER MARTINE	68,53%	01:42:00	8,53	123
138	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	70,05%	01:44:36	8,32	119
140	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	71,07%	01:49:21	7,96	116
143	BACCARD BERNADETTE	72,59%	01:50:25	7,88	111
153	STRUYVEN CHARLES	77,66%	02:11:09	6,63	96
154	SPINELLI JEAN-PAUL	78,17%	02:11:10	6,63	94

Trail Per Cami

Date: 01/09/2019

distance: 13,00

TRAIL

nb arrivants: 82

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
12	FAGIANO THIERRY	14,63%	01:47:57	7,23	282
20	CORONA CLAUDE	24,39%	01:58:55	6,56	253
34	RAMIERE MICHEL	41,46%	02:10:12	5,99	202
44	FREDIANI GILLES	53,66%	02:20:51	5,54	165
47	ZACHLEVNIY CELIAN	57,32%	02:24:29	5,40	154
48	GIULIANO ROBERT	58,54%	02:24:32	5,40	150
49	DUVIVIER JEAN	59,76%	02:25:40	5,35	147
50	LAPORTE BRUNO	60,98%	02:26:18	5,33	143
63	ROUX EMMANUELLE	76,83%	02:41:47	4,82	96
74	HUYGHE GEORGES	90,24%	03:15:11	4,00	55
75	LAHMER FOUZIA	91,46%	03:18:24	3,93	52
77	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	93,90%	03:25:43	3,79	44
80	FIORE JEAN-PIERRE	97,56%	03:33:14	3,66	33
81	JEAN SOLANGE	98,78%	04:04:14	3,19	30
82	BOUGON JEAN-CLAUDE	100,00%	04:22:19	2,97	26

Trail Per Cami

Date: 01/09/2019

distance: 27,00

TRAIL

nb arrivants: 71

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
55	DONADEY ISABELLE	77,46%	05:17:19	5,11	122

Course de Louch

Date: 25/08/2019

distance: 13,20

nb arrivants: 88

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
5	BRAIS PHILIPPE	5,68%	00:55:42	14,22	309
11	BIGOUNDOU MICHEL	12,50%	00:59:00	13,42	289
14	DERBANNE MARTIAL	15,91%	01:00:00	13,20	279
26	SANTONI JACQUES	29,55%	01:07:00	11,82	238
34	RAMIERE MICHEL	38,64%	01:11:00	11,15	210
34	PERRIER NATHALIE	38,64%	01:11:00	11,15	210
39	POUILLEY MIREILLE	44,32%	01:12:00	11,00	193
42	OLIVARI JOSEPH	47,73%	01:14:00	10,70	183
49	PASKIEWIEZ SERGE	55,68%	01:15:00	10,56	159
50	LAPORTE BRUNO	56,82%	01:16:00	10,42	156
51	PEVERINI STEPHANE	57,95%	01:17:00	10,29	153
51	CLAUDEL NADEGE	57,95%	01:17:00	10,29	153
59	VECCHIE ANDRE	67,05%	01:22:00	9,66	125
64	HUYGHE GEORGES	72,73%	01:24:00	9,43	108
70	LABORDE GUY	79,55%	01:29:00	8,90	88
75	GAY CHANTAL	85,23%	01:31:00	8,70	71
76	SCHOENENBERGER MARTINE	86,36%	01:32:00	8,61	67
78	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	88,64%	01:34:00	8,43	60
78	BOUGON JEAN-CLAUDE	88,64%	01:34:00	8,43	60
85	FIORE JEAN-PIERRE	96,59%	01:47:00	7,40	37
86	FIORE IRENE	97,73%	01:51:00	7,14	33
87	APPOURCHAUX GILLES	98,86%	01:53:00	7,01	30
88	STRUYVEN CHARLES	100,00%	01:55:00	6,89	26

Les Foulées Néoulaises

Date: 25/08/2019 distance: 13,00 nb arrivants: 230

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
25	HOAREAU HENRI	10,87%	00:51:40	15,10	293
67	VIENCO LAURENT	29,13%	01:00:18	12,94	239
137	VANDERSYPE FRANCIS	59,57%	01:09:48	11,17	147
154	DELOIRE ANNE	66,96%	01:13:09	10,66	125
165	PAUL ANNIE	71,74%	01:16:53	10,15	111
178	LAHMER FOUZIA	77,39%	01:20:20	9,71	94
194	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	84,35%	01:23:35	9,33	73
195	GIRAUD EVELYNE	84,78%	01:23:57	9,29	72
202	DARNAUD ROBERT	87,83%	01:34:15	8,28	63
209	DE LOPEZ JOSIANE	90,87%	01:40:51	7,73	53
230	BERNARDESCHI MARIO	100,00%	02:02:38	6,36	26

Trail Gaudissard

Date: 18/08/2019 distance: 17,00 nb arrivants: 81

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
28	BRIAIS PHILIPPE	34,57%	01:48:39	9,39	230
45	RAMIERE MICHEL	55,56%	02:01:09	8,42	167
49	DELOIRE ANNE	60,49%	02:13:28	7,64	153
51	PAUL ANNIE	62,96%	02:16:18	7,48	145
52	VAILLANT KATHLEEN	64,20%	02:17:08	7,44	141
54	HUYGHE GEORGES	66,67%	02:20:14	7,27	134
62	GALLUCCIO SABINE	76,54%	02:26:32	6,96	104
63	GALLUCCIO SAUVEUR	77,78%	02:26:35	6,96	101
70	LAHMER FOUZIA	86,42%	02:47:06	6,10	75
71	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	87,65%	02:47:59	6,07	71
76	JEAN SOLANGE	93,83%	03:08:14	5,42	53
77	DE LOPEZ JOSIANE	95,06%	03:28:46	4,89	49
78	FIORE JEAN-PIERRE	96,30%	03:28:48	4,89	45
79	BLOCH MICHEL	97,53%	03:53:45	4,36	41
80	FIORE IRENE	98,77%	03:53:50	4,36	38

les boucles de l'Issole

Date: 11/08/2019 distance: 11,20 nb arrivants: 261

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
14	BRIAIS PHILIPPE	5,36%	00:46:21	14,50	306
22	HOAREAU HENRI	8,43%	00:47:46	14,07	297
79	VIENCO LAURENT	30,27%	00:57:09	11,76	232
83	ANQUETIL GILLES	31,80%	00:57:37	11,66	227
94	PERRIER NATHALIE	36,02%	00:58:57	11,40	214
109	PEVERINI STEPHANE	41,76%	01:00:10	11,17	197
126	RAMIERE MICHEL	48,28%	01:01:54	10,86	178
129	CLAUDEL NADEGE	49,43%	01:02:19	10,78	174
145	POUILLEY MIREILLE	55,56%	01:04:52	10,36	156
146	VANDERSYPE FRANCIS	55,94%	01:04:53	10,36	155
167	PAUL ANNIE	63,98%	01:10:05	9,59	130
172	PARISI JOSEPH	65,90%	01:10:56	9,47	125
172	BOUGON JEAN-CLAUDE	65,90%	01:10:56	9,47	125
174	GILLY DANIEL	66,67%	01:11:13	9,44	122
190	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	72,80%	01:14:04	9,07	104
204	LABORDE GUY	78,16%	01:16:55	8,74	88
214	PORQUET YVES	81,99%	01:19:39	8,44	76
228	SCHOENENBERGER MARTINE	87,36%	01:23:30	8,05	60
239	DARNAUD ROBERT	91,57%	01:30:50	7,40	48
239	DE LOPEZ JOSIANE	91,57%	01:30:50	7,40	48
246	SPINELLI JEAN-PAUL	94,25%	01:36:52	6,94	40
260	FRAMERY CHRISTOPHE	99,62%	02:00:55	5,56	24

Course de Saint Honorat

Date: 03/08/2019

distance: 16,70

nb arrivants: 47

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
2	BRIAIS PHILIPPE	4,26%	01:19:56	12,54	321
3	COCHET HERVE	6,38%	01:22:56	12,08	314
5	DERBANNE MARTIAL	10,64%	01:27:09	11,50	301
11	HIRON PATRICK	23,40%	01:40:20	9,99	263
15	VANDERSYPE FRANCIS	31,91%	01:52:01	8,95	238
17	BOUGON JEAN-CLAUDE	36,17%	01:57:40	8,52	225
21	HUYGHE GEORGES	44,68%	02:07:57	7,83	199
23	MALLET JACQUES	48,94%	02:09:16	7,75	187
24	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	51,06%	02:15:00	7,42	180
25	SCHOENENBERGER MARTINE	53,19%	02:15:53	7,37	174
26	LABORDE GUY	55,32%	02:18:46	7,22	167
27	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	57,45%	02:20:44	7,12	161
28	BACCARD BERNADETTE	59,57%	02:30:00	6,68	155
29	BACCARD DANIEL	61,70%	02:31:00	6,64	148
30	TOUATI NICOLE	63,83%	02:45:00	6,07	142
31	SPINELLI JEAN-PAUL	65,96%	02:47:50	5,97	136
33	BERNARDESCHI MARIO	70,21%	03:20:00	5,01	123
34	TOUATI GEORGES	72,34%	03:23:28	4,92	116
35	STRUYVEN CHARLES	74,47%	03:24:50	4,89	110
36	MAZZAFERRO JOSE	76,60%	03:30:00	4,77	104
36	APPOURCHAUX GILLES	76,60%	03:30:00	4,77	104
36	BERNARDESCHI CLAUDETTE	76,60%	03:30:00	4,77	104
36	NENCINI GEORGES	76,60%	03:30:00	4,77	104
36	NENCINI JOCELYNE	76,60%	03:30:00	4,77	104
36	SPINELLI SYLVAIN	76,60%	03:30:00	4,77	104
36	DE LAPEYRE DE BELLAIR BRUNO	76,60%	03:30:00	4,77	104
36	BABBINI MICHEL	76,60%	03:30:00	4,77	104
36	DUFFOUR CAROLE	76,60%	03:30:00	4,77	104
36	BOIGEY JEAN-MICHEL	76,60%	03:30:00	4,77	104
36	BOIGEY FRANCINE	76,60%	03:30:00	4,77	104

la foulée des mille pattes

Date: 03/08/2019

distance: 10,30

nb arrivants: 66

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
10	BIGOUNDOU MICHEL	15,15%	00:45:15	13,66	275
11	HOAREAU HENRI	16,67%	00:45:55	13,46	271
26	SANTONI JACQUES	39,39%	00:52:06	11,86	202
33	ANQUETIL GILLES	50,00%	00:55:11	11,20	171
36	PEVERINI STEPHANE	54,55%	00:57:24	10,77	157
42	CLAUDEL NADEGE	63,64%	01:00:08	10,28	130
44	PARISI JOSEPH	66,67%	01:01:19	10,08	121
47	OLIVARI JOSEPH	71,21%	01:02:08	9,95	107
52	DELOIRE ANNE	78,79%	01:07:49	9,11	84
53	PAUL ANNIE	80,30%	01:07:52	9,11	80
54	LAHMER FOUZIA	81,82%	01:09:08	8,94	75
59	PORQUET YVES	89,39%	01:19:42	7,75	52
63	DE LOPEZ JOSIANE	95,45%	01:27:30	7,06	34

Trail des sommets de Caussols

Date: 21/07/2019

distance: 18,50

TRAIL

nb arrivants: 31

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
15	GRAZIANI MARIE-CHRISTINE	48,39%	03:50:54	4,81	192

Trail des sommets de Caussols

Date: 21/07/2019

distance: 29,40

TRAIL

nb arrivants: 108

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
23	BRIAIS PHILIPPE	21,30%	03:22:20	8,72	295

Trail des sommets de Caussols

Date: 21/07/2019

distance: 15,00

TRAIL

nb arrivants: 189

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
118	GUALLINO GABRIEL	62,43%	02:15:41	6,63	143
129	LAPORTE BRUNO	68,25%	02:19:02	6,47	125
145	DELOIRE ANNE	76,72%	02:26:43	6,13	100
154	PAUL ANNIE	81,48%	02:39:25	5,65	86
156	LAHMER FOUZIA	82,54%	02:42:02	5,55	82
177	BACCARD DANIEL	93,65%	03:02:02	4,94	49
182	BACCARD BERNADETTE	96,30%	03:08:58	4,76	41

Trail des sommets de Caussols

Date: 21/07/2019

distance: 6,00

TRAIL

nb arrivants: 52

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
4	HOAREAU HENRI	7,69%	00:25:50	13,94	289
28	CHAMBON BERNARD	53,85%	00:39:31	9,11	150
32	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	61,54%	00:41:14	8,73	127
33	HUYGHE GEORGES	63,46%	00:41:31	8,67	122
41	SPINELLI JEAN-PAUL	78,85%	00:47:12	7,63	75
43	APPOURCHAUX GILLES	82,69%	00:57:32	6,26	64
44	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	84,62%	01:03:15	5,69	58
45	BERNARDESCHI MARIO	86,54%	01:03:16	5,69	52
46	DE LAPEYRE DE BELLAIR BRUNO	88,46%	01:03:44	5,65	47
47	BONIZZI CHRISTIAN	90,38%	01:03:45	5,65	41
48	DE LOPEZ JOSIANE	92,31%	01:04:10	5,61	35
49	BONIZZI MARIE-DOLORES	94,23%	01:04:11	5,61	29
50	BERNARDESCHI CLAUDETTE	96,15%	01:22:16	4,38	24
51	NENCINI JOCELYNE	98,08%	01:29:29	4,02	18
52	SPINELLI SYLVAIN	100,00%	01:33:16	3,86	12

Mountain Trail Côte d'Azur

Date: 14 juil,

distance: 21,00

TRAIL

nb arrivants: 77

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
60	RAMIERE MICHEL	77,92%	03:14:19	6,48	108
77	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	100,00%	04:23:05	4,79	42

Mountain Trail Côte d'Azur

Date: 14 juil,

distance: 13,00

TRAIL

nb arrivants: 124

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
41	POUILLEY MIREILLE	33,06%	01:44:40	7,45	227
115	BACCARD DANIEL	92,74%	02:34:37	5,04	48
117	BACCARD BERNADETTE	94,35%	02:37:16	4,96	43
122	FIGLIO IRENE	98,39%	02:56:42	4,41	31

Mountain Trail Côte d'Azur

Date: 14 juil,

distance: 6,00

TRAIL

nb arrivants: 52

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
15	TORDO FREDERIK	28,85%	00:43:39	8,25	225
34	HUYGHE GEORGES	65,38%	00:54:48	6,57	116
50	APPOURCHAUX GILLES	96,15%	01:19:07	4,55	24

les Foulées de Cotignac

Date: 14/07/2018

distance: 4,30

nb arrivants: 19

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
14	DARNAUD ROBERT	73,68%	00:31:29	8,19	88

les Foulées de Cotignac

Date: 14/07/2018 distance: 10,00 nb arrivants: 103

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
13	BIGOUNDOU MICHEL	12,62%	00:40:35	14,78	282
15	HOAREAU HENRI	14,56%	00:41:18	14,53	276
36	SANTONI JACQUES	34,95%	00:48:52	12,28	215
39	ANQUETIL GILLES	37,86%	00:49:16	12,18	206
48	PEVERINI STEPHANE	46,60%	00:50:46	11,82	180
60	GINET JEAN-PAUL	58,25%	00:53:22	11,24	145
77	DELOIRE ANNE	0,747572816	0,041099537	10,1379893	96
85	PAUL ANNIE	82,52%	01:02:22	9,62	72

Rocabiera Trail

Date: 07/07/2019 distance: 15,00 nb arrivants: 72

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
2	FREDIANI GILLES	2,78%	01:36:08	9,36	322
45	RAMIERE MICHEL	62,50%	02:24:53	6,21	143
48	DONADEY ISABELLE	66,67%	02:26:43	6,13	130
72	JEAN SOLANGE	100,00%	03:50:24	3,91	30

les Foulées Contoises

Date: 06/07/2019 distance: 10,50 nb arrivants: 194

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
13	OLIVIER JOHN-LEE	6,70%	00:44:43	14,09	301
28	BIGOUNDOU MICHEL	14,43%	00:48:16	13,05	278
32	BRIAIS PHILIPPE	16,49%	00:49:09	12,82	272
76	SANTONI JACQUES	39,18%	00:57:15	11,00	203
82	ANQUETIL GILLES	42,27%	00:58:22	10,79	194
86	PERRIER NATHALIE	44,33%	00:59:47	10,54	188
106	PEVERINI STEPHANE	0,546391753	0,043101852	10,15037594	157
112	BRANDT FREDDY	57,73%	01:02:26	10,09	148
119	PASKIEWIEZ SERGE	61,34%	01:04:08	9,82	137
121	CLAUDEL NADEGE	62,37%	01:04:24	9,78	134
132	BOUGON JEAN-CLAUDE	68,04%	01:07:21	9,35	117
145	DELOIRE ANNE	74,74%	01:09:21	9,08	97
172	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	88,66%	01:18:22	8,04	55
175	MANIFICAT PATRICK	90,21%	01:20:35	7,82	50
177	BACCARD DANIEL	91,24%	01:21:19	7,75	47
185	FOUASSIER DOMINIQUE	95,36%	01:26:50	7,26	35
188	FIORE IRENE	96,91%	01:27:30	7,20	30
190	APPOURCHAUX GILLES	97,94%	01:34:51	6,64	27
191	FIORE JEAN-PIERRE	98,45%	01:35:34	6,59	26
192	STRUYVEN CHARLES	98,97%	01:38:37	6,39	24

les Foulées farlédoise

Date: 28/06/2019 distance: 5,30 nb arrivants: 142

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
104	DURERO CLAUDINE	73,24%	00:35:09	9,05	91
112	PRESIER CORALIE	78,87%	00:36:11	8,79	74

les Foulées farlédoise

Date: 28/06/2019 distance: 11,00 nb arrivants: 308

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
18	BRIAIS PHILIPPE	5,84%	00:46:15	14,27	304
26	HOAREAU HENRI	8,44%	00:47:51	13,79	297
120	ANQUETIL GILLES	38,96%	00:58:16	11,33	205
228	BOUGON JEAN-CLAUDE	74,03%	01:08:11	9,68	100
300	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	97,40%	01:23:23	7,92	30

Trails de Valberg

Date: 30/06/2019 distance: 30,00 nb arrivants: 134

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
-------	------------	---	-------	-----	-----



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

BDO Nice
2 rue du Congrès
06000 Nice
www.bdo.fr

Contact :
veronique.malet@bdo.fr
tél. : 04 92 17 44 44



Et si l'on parlait du bonheur de courir ? Ou les confessions d'un égoïste, mégalo, hypocondriaque, légèrement misogyne, n'aimant pas grand-chose, nostalgique et libidineux, râleur

Trail de Caussols... suis sur le plateau, au loin l'observatoire du CERGA...Je me rappelle les lointaines années où j'y ai travaillé pendant dix ans, j'avais à cette époque rédigé une petite missive à l'attention des amis qui me demandaient ce que je faisais là-bas... La voici rien que pour vous...

...C'est l'été je suis dehors dans le calme de la nature. Le soleil se couche. Une à une, les étoiles apparaissent, en même temps les paysages qui m'entourent disparaissent. La terre s'efface devant le ciel. La nuit arrive. Je suis au cœur des étoiles. Infiniment petit. Mon esprit se noie dans l'univers, il s'envole. Je prends la mesure de mon état, de ma place dans cette immensité.

De la misérable infinie microscopique poussière qu'est l'être humain Les étoiles m'aspirent ...Les questions montent en moi
Quelle belle création, quelle infinité de mondes. Ce ciel, cette voute étoilée est un magnifique symbole reliant l'homme à l'Esprit

L'esprit ...Mon esprit vagabonde ces étoiles qui me recouvrent m'envoutent

À quoi servent-elles ?... Tout d'abord c'est quoi une étoile ?

« Objet céleste de forme approximativement sphérique constitué de masses gazeuses très denses à haute température, émettant un rayonnement de lumière et de particules.

Le soleil est l'étoile la plus proche, qui fournit à la terre l'énergie de son rayonnement. »

La plupart des étoiles paraissent blanches à l'œil nu. Mais si nous regardons attentivement, nous pouvons noter que de nombreuses couleurs sont représentées : bleu, vert, jaune, rouge. L'origine de ces couleurs resta longtemps un mystère

En gros je dirai que la couleur des étoiles dépend de leur température et de leur composition chimique

A quoi servent-elles ?.....Je dirai à faire beau, à faire rêver ...Puis à nous guider

Car les étoiles sont fixes, elles sont toujours à la même place, C'est pratique, et cela a été depuis la nuit des temps un guide précieux ...Elles permettent de s'orienter...De ne pas se perdre...De ne pas perdre le nord !

Les étoiles sont des guides, et pourtant... Pourtant ces guides sont fabuleux, incroyables...

Figurez-vous que certaines qui nous guident encore ont déjà disparues,

Elles n'existent plus, elles sont mortes, mais tellement lointaines que leur lumière nous arrive encore

Cela me conduit à vous rappeler que les étoiles ne sont pas toutes à la même distance, certaines proches à quatre années lumières d'autres lointaines a des millions d'années lumières

Cela forme des dessins dans le ciel, où l'on a vu dans le temps différentes choses, différents signes...Choses irréelles...

L'homme appelle étoile, tout ce qu'il voit dans le ciel mais au milieu de ces objets célestes se trouvent des planètes

Je vous rappelle que la terre tourne autour du soleil (qui est une étoile), la lune tourne autour de la terre et, les planètes tournent aussi autour du soleil

Les étoiles sont fixes, les planètes non, c'est comme cela que l'on a découvert les planètes, elles bougeaient parmi les étoiles

La Terre n'est que l'une des grandes planètes qui composent le système solaire.

Alors sommes-nous seul dans l'univers ?

Les Anciens parlaient en termes d'étoiles fixes par opposition aux planètes,

Aujourd'hui, nous savons que les étoiles ne sont pas parfaitement fixes ; elles ont un mouvement propre mais qui est cependant très faible.

On ne peut l'observer que pour les étoiles les plus proches, en comparant des photographies obtenues à intervalle de temps de quelques années ; ou en les observant à l'astrolabe Danjon...

Pourquoi ces mouvements se sont dit les savants ?

Et la réponse fut : si les étoiles ont de faibles mouvements c'est qu'elles sont déviées par des corps proches suffisamment gros mais invisibles, par rapport à des étoiles...Donc déviées par d'autres planètes (loi de l'attraction des masses)

Depuis 1995, on a mis au point une méthode qui permet de mettre en évidence ces perturbations de rotations des étoiles. En 40 ans d'existence, cette méthode a permis de découvrir un grand très nombre de planètes.

Voilà donc je pense donc au vu de ces observations récentes nous savons qu'il y a d'autres planètes autour d'autres soleil et ainsi, qu'il y a des grandes chances pour que nous ne soyons pas seul dans l'univers

Mais d'où viennent-elles ces étoiles ?

Au début du 20^{ème} siècle, le physicien russe Friedman avec le belge Lemaître ont calculé théoriquement que l'Univers est en mouvement constant et en expansion. En 1929. Par l'observation, l'astronome américain Hubble découvrit que les étoiles et les galaxies s'éloignaient constamment les unes des autres.

Un univers dont tous les éléments s'éloignent constamment les uns des autres ne pouvait qu'être un Univers en expansion constante. La conséquence immédiate de l'expansion de l'Univers est le fameux Big Bang

Ce qui nous amène à penser qu'au début de l'univers le ciel était tout blanc, qu'il n'y avait de fait ni jour ni nuit

Les étoiles vivent, meurent, se transforment, A leur mort, les étoiles deviennent énormes, car lorsqu'une étoile a brûlé entre 10 et 20 % de son hydrogène, le cœur de celle-ci se retrouve à court de carburant. C'est à ce moment-là que l'étoile entre dans la fin de sa vie. L'étoile commence à se contracter et par conséquent de produire plus d'énergie.

L'étoile doit évacuer cette énergie, elle n'a alors d'autre choix que de se dilater pour augmenter sa surface.

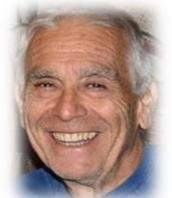
Et c'est ainsi que tout finira... Notre soleil sera si grand si énorme qu'il englobera en son sein tout ce qui se trouve autour de lui y compris la terre et les planètes

Mais que dire encore de toute cette beauté...C'est évidemment la jonction de la science et du sacré

La terre est un vaisseau mes frères, un vaisseau qui souffre qui cherche et qui persévère et qui vogue parmi les étoiles, dans le silence de l'univers,

Je conclurai par cette phrase de KANT qui résume tout à elle seule : « Il n'y a que deux choses immuables et éternelles : le ciel étoilé au-dessus de nos têtes, et la loi morale au fond de nos cœurs. »

Gabriel GUALLINO



CLASSEMENT DU CHALLENGE 2019 du SPIRIDON C.A.

1 octobre 2019

PLA	PTS	NOM	PRENOM	CAT	Cat	Moy	Courses	SH	M1H	M2H	M3H	M4H	M5H	SF	M1F	M2F	M3F	M4F	M5F
1	4618	BRIAIS	PHILIPPE	V1H	1	307,9	15		1										
2	4386	HOAREAU	HENRI	V3H	1	292,4	15				1								
3	3505	BIGOUNDOU	MICHEL	V1H	2	292,1	12		2										
4	3366	SANTONI	JACQUES	V1H	3	224,4	15		3										
5	3364	FREDIANI	GILLES	V1H	4	305,8	11		4										
6	2727	BRANDT	NICOLAS	SH	1	247,9	11	1											
7	2709	OLIVARI	JOSEPH	V3H	2	180,6	15				2								
8	2689	PEVERINI	STEPHANE	V1H	5	179,3	15		5										
9	2526	GINET	JEAN-PAUL	V2H	1	210,5	12			1									
10	2500	VIENCO	LAURENT	V1H	6	250,0	10		6										
11	2235	BRANDT	FREDDY	V2H	2	186,3	12			2									
12	2090	POUILLEY	MIREILLE	V2F	1	190,0	11									1			
13	2012	BOUGON	JEAN-CLAUDE	V4H	1	134,1	15					1							
14	1905	PAUL	ANNIE	V3F	1	127,0	15											1	
15	1871	CLAUDEL	NADEGE	V2F	2	170,1	11									2			
16	1810	DELOIRE	ANNE	V2F	3	120,7	15									3			
17	1693	HUYGHE	GEORGES	V5H	1	112,9	15						1						
18	1640	PASKIEWIEZ	SERGE	V2H	3	164,0	10			3									
19	1546	CORONA	CLAUDE	V2H	4	257,7	6			4									
20	1544	RAMIERE	MICHEL	V3H	3	171,6	9				3								
21	1492	PERRIER	NATHALIE	V2F	4	186,5	8									4			
22	1475	ANQUETIL	GILLES	V3H	4	210,7	7				4								
23	1359	DARNAUD	ROBERT	V4H	2	97,1	14					2							
24	1345	LAPORTE	BRUNO	V3H	5	149,4	9				5								
25	1312	FAGIANO	THIERRY	V2H	5	262,4	5			5									
26	1275	ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	V4H	3	85,0	15					3							
27	1267	SOUSSAN	ERIC	V2H	6	211,2	6			6									
28	1264	LAHMER	FOUZIA	V3F	2	84,3	15											2	
29	1197	GUALLINO	GABRIEL	V4H	4	149,6	8					4							
30	1160	COSSUTTA	PASCAL	V2H	7	165,7	7			7									
31	1123	DERBANNE	MARTIAL	V3H	6	280,8	4				6								
32	1072	CAISSOTI - ONC	TOMOKO	V2F	5	178,7	6									5			
33	1059	DE LAPEYRE D	ROSE-MARIE	V3F	3	75,6	14											3	
34	1020	VANDERSYPE	FRANCIS	V3H	7	170,0	6				7								
35	948	SCHOENENBER	MARTINE	V3F	4	79,0	12											4	
36	934	STRUYVEN	WILLIAM	V1H	7	311,3	3		7										
37	875	GEORGES	ALAIN	V2H	8	175,0	5			8									
38	820	BIBIANO	SARAH	SF	1	164,0	5							1					
39	791	SEVAL	PHILIPPE	V2H	9	263,7	3			9									
40	787	COCHET	HERVE	V1H	8	262,3	3		8										
41	766	LABORDE	GUY	V4H	5	109,4	7					5							
42	758	CHEVALIER	LAURENT-JEAN	V2H	10	252,7	3			10									
43	734	CHRISTOPHE	LAURENT	V2H	11	146,8	5			11									
44	709	ZACHLEVNIY	CELIAN	V1H	9	141,8	5		9										
45	700	GUY	ERIC	V2H	12	233,3	3			12									
46	696	BACCARD	BERNADETTE	V3F	5	69,6	10											5	
47	669	FOUASSIER	DOMINIQUE	V2F	6	60,8	11									6			
48	652	BABBINI	MICHEL	V2H	13	108,7	6			13									
49	638	ROUX	EMMANUELLE	V1F	1	106,3	6								1				
50	619	BACCARD	DANIEL	V4H	6	68,8	9					6							
51	614	CHRISTOPHE	MURIEL	V2F	7	102,3	6									7			
52	578	DE LOPEZ	JOSIANE	V4F	1	38,5	15											1	
53	573	MANIFICAT	PATRICK	V3H	8	47,8	12				8								
54	568	SPINELLI	JEAN-PAUL	V3H	9	81,1	7				9								
55	568	FIGORE	JEAN-PIERRE	V4H	7	51,6	11					7							
56	544	STRUYVEN	CHARLES	V5H	2	38,9	14						2						
57	543	GALLUCCIO	SABINE	V2F	8	181,0	3									8			
58	538	GALLUCCIO	SAUVEUR	V3H	10	179,3	3				10								
59	478	PALOS	CORINNE	V2F	9	79,7	6									9			
60	462	ROBINI	ALEXANDRE	V3H	11	231,0	2				11								
61	458	FIGORE	IRENE	V4F	2	41,6	11											2	
62	456	MARI	JEAN-EMMANUEL	V2H	14	152,0	3			14									
63	453	HIRON	PATRICK	V3H	12	226,5	2				12								
64	450	SANCHEZ	THIERRY	V2H	15	150,0	3			15									
65	441	DUPONT	ERIC	V3H	13	220,5	2				13								
66	439	PRESIER	CORALIE	V1F	2	146,3	3								2				
67	431	PARISI	JOSEPH	V3H	14	107,8	4				14								
68	428	APPOURCHAUX	GILLES	V4H	8	42,8	10					8							
69	420	GILLY	DANIEL	V3H	15	140,0	3				15								
70	410	BERTAUX	FRANCOIS	V3H	16	136,7	3				16								
71	397	VECCHIE	ANDRE	V4H	9	132,3	3					9							
72	379	GIULIANO	ROBERT	V3H	17	126,3	3				17								
73	351	PETITJEAN	REGIS	V2H	16	117,0	3			16									
74	340	GAY	CHANTAL	V3F	6	113,3	3										6		
75	336	HAK	JEAN-PIERRE	V3H	18	84,0	4				18								
76	331	MALET-VIGNEA	VERONIQUE	V2F	10	165,5	2									10			
77	328	GAY	EDOUARD	V4H	10	164,0	2					10							
78	327	LEONARDI	ALAIN	V2H	17	163,5	2			17									
79	322	PORQUET	YVES	V3H	19	80,5	4				19								
80	316	CHAMBON	BERNARD	V3H	20	158,0	2				20								
81	310	BERNARDESCH	MARIO	V5H	3	51,7	6						3						

LES PODIUMS DU CHALLENGE INDIVIDUEL 2019

Classement au mardi 1 octobre 2019

HOMMES



Henri HOAREAU
2ème 4386 pts



Philippe BRIAIS
1er 4618 pts
SCRATCH



Michel BIGOUNDOU
3ème 3505 pts



John-Lee OLIVIER
2ème 301 pts



Nicolas BRANDT
1er 2727 pts
SENIOR



Gilles FREDIANI
2ème 3364 pts



Jacques SANTONI
1er 3366 pts
MASTERS 1



Stephane PEVERINI
3ème 2689 pts



Freddy BRANDT
2ème 2235 pts



Jean-Paul GINET
1er 2526 pts
MASTERS 2



Serge PASKIEWIEZ
3ème 1640 pts



Michel RAMIERE
2ème 1544 pts



Joseph OLIVARI
1er 2709 pts
MASTERS 3



Gilles ANQUETIL
3ème 1475 pts



Robert DARNAUD
2ème 1359 pts



Jean-Claude BOUGON
1er 2012 pts
MASTERS 4



Jean-Louis ALLAMANDI
3ème 1275 pts



Charles STRUYVEN
2ème 544 pts



Georges HUYGHE
1er 1693 pts
MASTERS 5



Mario BERNARDESCHI
3ème 310 pts

FEMMES



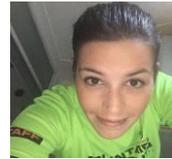
Annie PAUL
2ème 1905 pts



Mireille POUILLEY
1ère 2090 pts
SCRATCH



Nadege CLAUDEL
3ème 1871 pts



Deborah FURTADO
2ème 191 pts



Sarah BIBIANO
1ère 820 pts
SENIOR



Coralie PRESIER
2ème 439 pts



Emmanuelle ROUX
1ère 638 pts
MASTERS 1



Kathleen VAILLANT
3ème 141 pts



Nathalie PERRIER
2ème 1492 pts



Anne DELOIRE
1ère 1810 pts
MASTERS 2



omoko CAISSOTI - ONI
3ème 1072 pts



Marie DE LAPEYRE DE E
2ème 1059 pts



Fouzia LAHMER
1ère 1264 pts
MASTERS 3



Martine SCHOENENBERG
3ème 948 pts



Irene FIORE
2ème 458 pts



Josiane DE LOPEZ
1ère 578 pts
MASTERS 4



Nicole TOUATI
3ème 235 pts



Claudette BERNARDESCHI
1ère 138 pts
MASTERS 5

TROPHÉE Jean Louis ANDREOTTI 2019

classement au 1^{er} octobre

place	nom de l'équipe	membres	kms	points
1	LES AMAZONES	FOUZIA LAHMER, ANNIE PAUL, ANNE DELOIRE, JOSIANE DE LOPEZ.	821	1445
2	ABBH	JEAN-LOUIS ALLAMANDI, JEAN-CLAUDE BOUGON, PHILIPPE BRIAIS, GEORGES HUYGHE.	766	1218
3	BIG TEAM FERBERIANS	STEPHANE PEVERINI, MICHEL BIGOUNDOU, JACQUES SANTONI, JOSEPH OLIVARI.	673	1161
4	LES KIPCHOCKS	FREDDY BRANDT, DOMINIQUE FOUASSIER, CHARLES STRUYVEN, NICOLAS BRANDT.	352	435
5	LES INDESTRUCTIBLES	MARTINE SCHOENENBERGER, ROSE-MARIE DE LAPEYRE DE BELLAIR, DEBORAH FURTADO, JEAN-PAUL GINET.	211	284
6	LES TOMNOOK	IRENE FIORE, TOMOKO CAISSOTI - ONO, CELIAN ZACHLEVNIY, JEAN-PIERRE FIORE.	171	219



LES AMAZONES



A.B.B.H.



BIG TEAM FERBERIANS

Notre voyage à CUBA : Ile de contraste

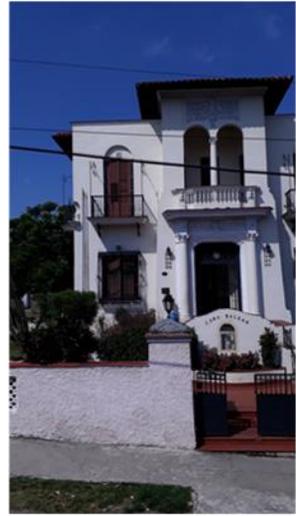


Première Etape :

La Havane : El Capitolio , monument typique des années 20
le Malecón, promenade préférée des cubains
La Habana vieille: architecture coloniale espagnole
du XVI siècle



La Havane: une placette ,l'entrée d'un palais,
la place de la libération avec le portrait du « Ché » ,
un supermarché ,la cathédrale de la vieille havane.



Les
« américaines »
des années 50

Située à l'ouest de **Cuba**, la Vallée de **Viñales** est la première étape d'une immersion dans la vie et les paysages cubains. .. Culture du Tabac et du Café.



La rue principale de Vinales est bordée de maisons en bois colorées, datant de l'époque coloniale. Ces petites maisons dotées de terrasses arborées et de chaises à bascule en bois sont entourées de végétation, de champs et de « mogotes » (sorte de colline), qui lui confèrent un charme indéniable.



Place du village , le seul endroit où l'on a du WIFI grâce à une carte spécifique pour 1 CUC (monnaie cubaine) soit 1€



Départ pour **Cienfuegos** ,nichée au creux d'une baie abritée. Ville coloniale bien vivante mais aussi ville industrielle.

El Parque José Martí, la place principale... monuments... le palacio Ferrer ..le palacio del Valle..le Port.



En route pour **Trinidad** , située au centre de Cuba,
connue pour sa vieille ville coloniale et ses rues pavées:
Un des temples de la musique cubaine.



Fin du séjour à Cayo Santa María , petite île au large de la côte nord de Cuba, loin des grands hôtels touristiques sur des immenses plages de sable presque désertes



Cuba est une île aux multiples aspects, aimée ou décriée selon les époques et opinions ,Il y a différentes options avant d'organiser son voyage:

- Solution classique avec séjour dans un hôtel bondé de monde et en règle générale surévalué (exemple VARADERO) ou véritable 5* calme mais au combien onéreux et impersonnel,
- Circuit en véhicule de location (avec ou sans chauffeur) avec séjour dans les principales villes et logement chez l'habitant (Casa particular). C'est parfois le grand luxe ou bien très rustique, mais si vous parlez l'espagnol c'est la meilleure solution pour être en immersion totale. Les cubains sont tellement chaleureux qu'il serait dommage de ne pas communiquer avec eux.
- Certains voyagent sac à dos .
Les activités sont nombreuses randonnées, spéléologie ,plongée sous marine. Cuba est le pays de la musique latino et de la danse c'est le vivier des meilleurs musiciens au monde .
- CUBA ne laisse personne indifférent.

FIN

Nicole



LA DOLCE VITA



Au mois de juillet, Guillaume, Stéphane, John-Lee et moi sommes partis faire une petite virée italienne, direction les Pouilles et Naples.

Autant vous dire que cette semaine a été riche en fous rires, balades, bonne bouffe et bières ;)

Début du voyage dans la région des **Pouilles**, un petit coin de paradis.

Visite des trullis à Alberobello et de la grotte souterraine de Castellana



Un peu de plage aussi, avec la découverte de la grotta della poesia



Pogliano a mare, Monopoli, Lecce....



Après plus de 1000 Kms en 3 jours, arrivée à **Naples** pour finir le séjour !

Changement de décors, agitation constante dans les rues, bruit...le retour à la civilisation n'est pas facile :):)

C'est une ville où il se passe tellement de choses, il y a beaucoup de sollicitations à découvrir, à visiter, à manger !!!

Nous avons découvert le véritable **café Napolitain**, et sa **cafetière originale**



Son street-art coloré

Des restos où le menu complet est à 15 euros, la bouteille de vin à 3 euros (oui oui !!), et où les serveurs font danser les clients...



La journée suivante, le groupe s'est scindé en deux :

Guillaume et John sont montés sur les pentes du Vésuve.

Pendant que Stéphane et moi avons tentés un pékin express ;) pour aller jusqu'à Sorrento, avec un retour en bateau par la rade de Naples ; simplement magnifique !!



Nous avons l'intention de visiter une île, notre choix s'est porté sur celle d'Ischia, ou notre balade de 8km s'est transformée en une exploration de presque 20 bornes :)

Mais la vue au sommet en valait vraiment la peine

Fin du séjour, et là c'est le **drame ... !!**

Ahahahahaahahhhahhhh !!



CICCHETTI	
J & B	€ 1.00
BALLANTINES	€ 1.00
JOHNNIE WALKER	€ 1.00
GLEN GRANT	€ 1.00
BAYLEYS (CREMA WISKYE)	€ 1.00
AMARO DEL CAPO	€ 1.00
PETRUS	€ 1.00
BORGHETTI	€ 1.00
LIQUIRIZIA	€ 1.00
BORSCHI	€ 1.00
SANBUCA	€ 1.00
ANICE	€ 1.00
STOCK	€ 1.00
VECCHIA ROMAGNA	€ 1.00
JIM BEAN BOURBON	€ 2.00
DRAMBUIE	€ 2.00
BOMBAY (GIN)	€ 2.00
BOSFORD (GIN)	€ 2.00
GRAPPA JULIA	€ 1.00
GRAPPA BARRICATA	€ 2.00
APEROL SPRITZ (piccolo)	€ 1.00
(grande)	€ 2.00
LIMONCELLO	€ 1.00
MELONCELLO	€ 1.00

Pour résumer, nous avons passé de magnifiques vacances.

Du soleil, des potes, des fous rires, des bières....

On a partagé des moments inoubliables.

Désolé pour ceux et celles qui attendaient des photos collectors ;), j'en ai plein l'ordi mais j'ai peur des représailles ahahah !!!



Laura DI SARIO



LES POTINS DE FICANAS

Après 2 échecs consécutifs, Anne ERETEO que l'on connaît pour sa volonté est enfin parvenue à dompter le trail de la « Restonica » en Corse. Non seulement elle termine cette épreuve exigeante, mais elle se classe première Master 2 féminine.

Toutes nos félicitations pour sa persévérance couronnée d'un succès mérité.

Carnet noir :



Le 22 juillet notre ancienne adhérente Lydia DELATTRE dite « Maradona » nous quittait : elle a été membre du Spiridon C.A. de 1988 à 2016.

Le 29 septembre la maman de Laura DI SARIO et le 1^{er} octobre la maman de Manuella HIRON nous quittaient.

Carnet Rose :

Le 6 août **Lauryne** agrandissait la famille DELAPEYRE de BELLAIR

Le 12 août **Giulia** faisait la joie de la famille SANCHEZ y RAMON

Le 16 septembre **Nathan** rejoignait Timothée et Ethan et agrandissait la famille du champion John-Lee OLIVIER



Le Spiridon C.A. a reçu le challenge du nombre à :

Sainte Anastasie Jean Claude Bougon **La Turbie** Jean Paul Spinelli

Touët de l'Escarène Tomoko Ono



Notre partenaire et adhérent **Emanuele CERA** a terminé ce dimanche 22 septembre le marathon de Moscou en 3h56mn07s.

Succès des journées apéritif après course organisées à Pélasse et à Lorgues.

Beaucoup d'adhérents avaient répondu à l'appel des organisateurs pour ces journées festives qui ont permis de se retrouver amicalement et de mieux se connaître.



Les Spiridoniens à Pélasse

Apéritif et pique-nique à Lorgues au domaine de Berne



Le Spiridon Côte d'Azur éleveur de champions !!

Le 22 septembre, **Henri HOAREAU** a conquis la couronne de champion du Var sur semi-marathon à Saint Maximin

Le 29 septembre, **Patrick HIRON** montait sur la 2^{ème} marche des championnats du Var de 10 km à Fayence



Comment je suis devenu un géant...

Pas de long compte rendu pour ce Tor des géants 2019, 10^{ième} anniversaire

Après un échec cuisant en 2017, je revenais plus déterminé que jamais pour en finir avec cette boucle donnée à 340km et 24000m de dénivelée mais qui dans les faits s'arrondit à un peu plus pour le même prix !



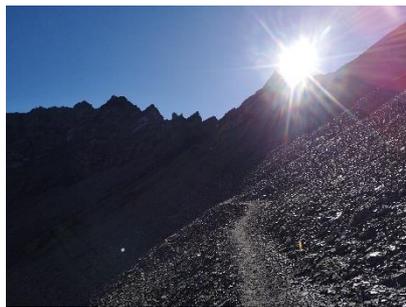
Le Tor c'est un mythe de l'ultra-trail, une formidable aventure physique, humaine pour laquelle toute la vallée d'Aoste s'anime pendant une semaine.



Pour boucler la boucle, rien de bien compliqué, de la détermination, de la détermination, un peu de physique et aussi un minimum de chance afin d'éviter les blessures et les choses qu'on ne peut contrôler.



Un parcours avec de nombreux points marquants comme le premier col sous la neige à peine parti !! Au total 24 cols à franchir dont un à 3300m, les 100 km, Donnas et sa voie romaine au 150^{ième} km, refuge Coda à mi-parcours, 200km, Niel un passage clé où il y a peu d'abandon après, le fameux col Malatra le dernier col, une brèche perchée à près de 3000m, après c'est du bonheur à l'état pur. Sans oublier les nuits, 1 nuit ou 2 nuits on connaît mais après c'est l'inconnu sur 5 nuits complètes...



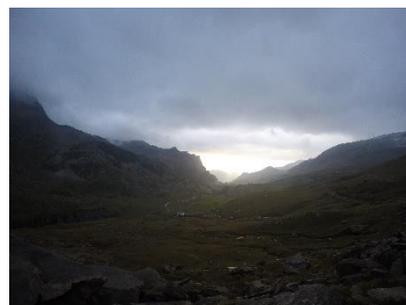
Et puis il y aura les rencontres, avec énormément de nationalités représentées, sans parler la même langue et pourtant on se comprend assez facilement dans l'effort commun.

Voilà 127h d'effort pour devenir un géant ! Seul petit grain de sable, des problèmes gastriques dès la 2^{ième} nuit avec des vomissements à répétition sans pouvoir manger et boire normalement sur les ravitos et sur les bases vie. Même après la course il m'aura fallu près d'une semaine pour que l'estomac se remette à l'endroit !

Mais c'est aussi ça l'ultra !

Forcément, épreuve démesurée, émotions démesurées !! C'est énorme !

229^{ième}, 565 finisseurs, 945 partants 😊



Voilà quelques photos pour le plaisir des yeux et pour ceux qui voudraient le faire, lancez-vous vous ne le regretterez pas !!!



À l'arrivée avec le Sénateur Alexandre Forestieri



LES SPIRIDONIENS SONT DANS LA COURSE



Le 23 août : Emmanuelle ROUX, Muriel CHRISTOPHE et Laurent CHRISTOPHE terminent le Tour du Néouvielle **42km** et 2500m D+ en 9h47mn

Le 24 août Gilles FREDIANI termine le Tour des Cirques **120km** et 7300D+ en 21h03 : 5^{ème} au général et 1^{er} M1, tout cela avec une tendinite d'Achille qui a débuté au 20^{ème} km pour d'intensifier au 50^{ème}, il a terminé au mental !!



Le 25 août, Sarah BIBIANO termine le Tour des Lacs **80km** et 5000D+ en 20h53, après une préparation sur le GR20 en Corse, elle défiait pour la première fois une telle distance.



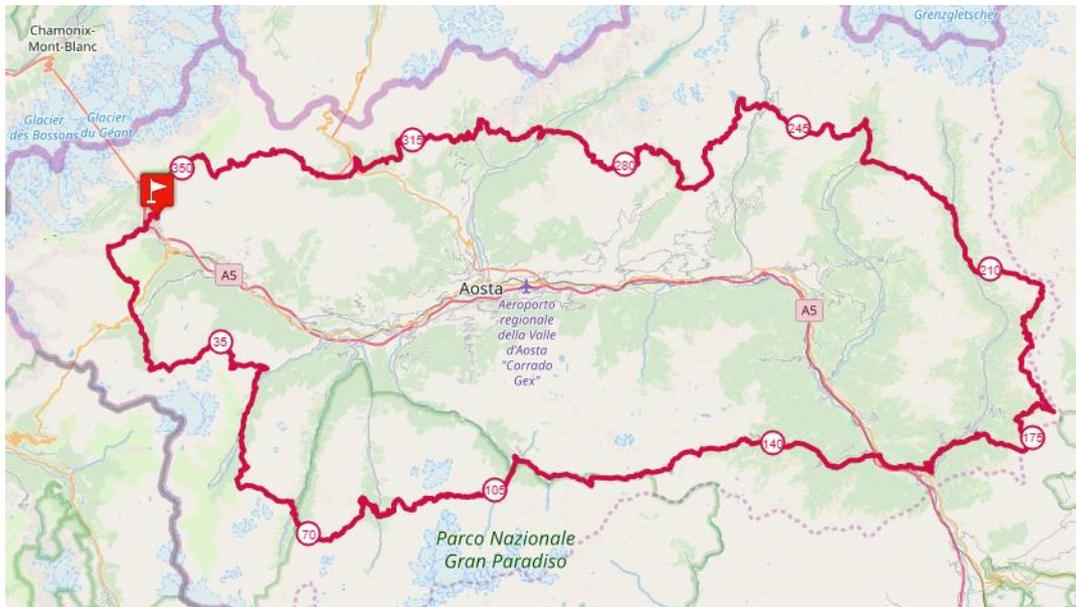


TORX

TOR DES GÉANTS
ENDURANCE TRAIL

338km et 25000m de dénivelée voilà le menu proposé aux participants de ce 10^{ème} Tor des Géants.

Le conseil du Spiridon Côte d'Azur y avait délégué John-Lee pour vous représenter !! Il l'a fait de la meilleure des façons, puisqu'il boucle ce parcours terrible en 5 jours 7 heures et 41 minutes, soit 127h41mn à cheminer sur des entiers à plus de 2600m d'altitude. Une épreuve très exigeante pour l'organisme que notre champion a parfaitement géré.



Audrey Bacille du Vésubie Trail Club 06 termine également cette course de folie.

Félicitations à nos 2 coureurs azuréens !!



100km MILLAU

Comme pour chaque édition, les spiridoniens azuréens se sont déplacés à La Mecque des 100 bornes.

Présence de participants sur les 2 distances proposées : marathon et 100km plus les accompagnateurs à vélo.

Résultats marathon : 317 arrivants

19^{ième} Martial DERBANNE : 3h36mn58s

30^{ième} Jacques SANTONI : 3h48mn07s

66^{ième} Gilles ANQUETIL : 4h12mn10s

Résultats 100km : 1008 arrivants

150^{ième} Nathalie PERRIER : 11h03mn08s

375^{ième} Camille DISDIER : 12h41mn31s

539^{ième} Stéphane PEVERINI : 13h37mn26s

841^{ième} Anne DELOIRE : 16h44mn14s

898^{ième} Jean Clade BOUGON : 17h39mn55s

Abandon de Jean Pierre FIORE au 61^{ième} kilomètre (douleur au genou et transi de froid)

Les marathonien(ne)s :



Les 100 bornards :



CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2019 à JANVIER 2020

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

OCTOBRE 2019

LA RONDE DES VIGNOBES 11Km CUERS(83)

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

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

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

TRAIL DE PORQUEROLLES 25KM HYERES ile de Porquerolles(83)

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

TRAIL Endurance Shop DE GORBIO 9.5 - 16 - 42 KM GORBIO (06)

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

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

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

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

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

LA FOULEE ROSEE 10 KM PUGET SUR ARGENS (83)

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

GRAND PRIX DE GAIRAUT 12.6 KM NICE (06)

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

VENDANGE TRAIL 15 KM LA MOTTE (83)

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

CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2019 à JANVIER 2020

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

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

DIMANCHE 13/10/2019 - **Organisateur** : Le service des sports de la Ville d'Antibes E.R.A Antibes sports.manifs@ville-antibes.fr atlanti2@club-internet.fr isacharpiot@gmail.com Renseignements : ☎04.92.90.53.40, 06.68.60.05.95 Inscriptions : bulletin téléchargeable sur www.antibes-juanlespins.com ou en ligne dès fin juillet sur www.sport-info.com www.le-sportif.com Départ commun : 10h00 du square Gould à Juan les Pins engagement 8€- Courses gratuites mais limitées en nombre pour les enfants : premier départ à 8h30 - Aucune inscription sur place - limité à 4000 participants pour les 2 épreuves - Une ou deux boucles suivant la distance choisie, en grande partie en bord de mer autour du cap d'Antibes. Remise des dossards le samedi 12/10 de 14 à 19h avec possibilité de dernières inscriptions. Retrait des dossards le jour même de 7h30 à 9h45

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

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

LES DIX VINS 5 - 12 - 21 et 42 KM LA LONDE LES MAURES (83)

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

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

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

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

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

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

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

COURSE DU CAMPANIN 14 KM MENTON (06)

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

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

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

CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2019 à JANVIER 2020

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

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

DIMANCHE 20/10/2019 - **Organisateur** : Comité d'Organisation de la "Saint-Tropez Classic" ; renseignements : ☎ 06.82.31.75.51 - 06.12.84.11.29 cosainttrophezclassic@gmail.com - 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. En ligne sur www.sainttrophezclassic.com - Départ : 9h30 sur le port - Engagement : Tarif unique : 15 € jusqu'au 30/06, 20€ du 1/07 au 31/08 et 25 après. Epreuve limitée à 1500 participants - Courses minots : inscription de 7h à 10h00, départ à 11h.

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

DIMANCHE 20/10/2019 - **Organisateur** : ☎06.80.74.40.99 ; e-mail : duotrail@expenature.fr

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NOVEMBRE 2019

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

DIMANCHE 3/11/2019 - **Organisateur** - joelbastien3@aol.com 06.18.94.29.17

CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2019 à JANVIER 2020

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

COURSE DE LA CHATAIGNE 15 KM COLLOBRIERES (83)

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

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

DIMANCHE 3/11/2019 - **Organisateur** - joelbastien3@aol.com 06.18.94.29.17

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

DIMANCHE 3/11/2019 - **Organisateur** : Azur Sport Organisation -04.93.26.19.12 communication@azur-sport.org info@marathon06.com marathon en individuel, marathon à deux (2 x 21.1km), marathon relais par équipe de 6 coureurs - Inscriptions : www.sport-up.fr 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-

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

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

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

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

LI RELAIS DOÙ PAN BAGNAT 9 KM NICE (06)

DIMANCHE 10/11/2019 - **Organisateur** : l'Association défense des collines Magnan. : ☎ 06.67.94.72.07 info@relaisdupanbagnat.com 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 -

LA MOUGINOISE ANNULEE MOUGINS étang de font merle (06)

DIMANCHE 10/11/2019 - **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.timingzone.com

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

DIMANCHE 10/11/2019 - **Organisateur** : Mairie Cadière d'Azur ☎04.94.90.12.56 - 04.94.98.25.25 - infos tarifs et inscriptions : www.ot-lacadieredazur.fr tourismecadiere@orange.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 sur www.lacadieredazur.fr -

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

DIMANCHE 10/11/2019 - **Organisateur** : Mairie de Tourves ☎04.94.90.12.56 - 04.94.98.25.25 - infos tarifs et inscriptions : www.ot-lacadieredazur.fr tourismecadiere@orange.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 sur www.lacadieredazur.fr -

COURSES ANNULÉES

7.57Le trail des Gorges de CARAMY et Montée Saint Probase par tourvaine@orange.fr ; en ligne sur www.kms.fr ; sur place le matin sous réserve de dossard disponibles (majoration 5€) - Départs : 12km et 21km, informez vous sur les heures de départ

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

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

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

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

CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2019 à JANVIER 2020

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

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

DIMANCHE 17/11/2019 - Organisateur - A pourcieuxenforme@gmail.com 06.22.75.23.58

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DU SAMEDI 23 AU DIMANCHE 24/11/2019 - Organisateur : Children Future – Contact : philippe@nofinishline.com ☎ 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 au chapiteau de Fontvieille, 1 h ou 35 heures, seul ou en équipe, Notre association s'engage à reverser 1€/km parcouru pour des projets en faveur d'enfants, en 2014, 12500 inscrits,

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

DIMANCHE 24/11/2019 - Organisateur : 06Cannes@foulées.com running-06@orange.fr 04.93.47.53.40
Départ 8h30 inscription sur www.running.com 22€

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

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

28^e tour de CAP D'AIL 10 et 19KM **CAP D'AIL (06)**

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

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

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

CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2019 à JANVIER 2020

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

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

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

DECEMBRE 2019

CROSS DE LA DRACENIE DRAGUIGNAN (83)

DIMANCHE 01/12/2019 - Organisateur : contact draguiathle@aol.com 04.94.47.16.12 contact-trail-soleil-levens@raidedhec.com

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

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

CROSS DES ILES 9,9KM CANNES (06)

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

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

SAMEDI 7/12/2019 - Organisateur – A service.sports@lacroixvalmer.fr 06.50.05.81.95

Nous travaillons actuellement sur l'organisation de la corrida 2019.Celle- ci aura lieu le samedi 30 novembre 2019 à 17h pour l'éveil athlétique et poussins et 18h pour les cadets et plus.Je ne manquerais pas de vous recontacter pour vous fournir tous les autres renseignements demandés. Claire DEGARDIN Service des sports Tél : 04 98 11 48 87 Mobile :06 74 83 87 34 Page facebook : www.facebook.com/Service-des-sports-de-La-Croix-Valmer-678414662492933

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

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

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

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

CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2019 à JANVIER 2020

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

CROSS DU PAYS DE FAYENCE ? KM MONTAUBOUX (83)

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

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

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

LA FOULEE NOCTURNE 5,4 KM BANDOL (83)

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

GRASSE PAR RUES ET PARFUMS 8 KM GRASSE (06)

SAMEDI 14/12/2019 - Organisateur : – Contact Coyottes.grasse@laposte.net : ☎ 06.16.61.54.04 Gilles Rondoni
www.facebook.com/coyottes.grasse

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

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

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

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

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

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

LOU MOUNTA CALA 10 KM VILLEFRANCHE (06)

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

CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2019 à JANVIER 2020

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

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

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

JANVIER 2019 seules les dates et KM sont certifiés

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

MERCREDI 01/01 2019 - **Organisateur** : Club des Sports des Portes du Mercantour - Inscriptions : Office du Tourisme - www.valbergtrail.com ou valbergtrail@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 suivant libération des pistes – Engagement : ??€ - Lampe frontale obligatoire.

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

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

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

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

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

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

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ

FAITES RÉGULIÈREMENT UN TEST Á L'EFFORT



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...**
- **LETTRES PRÉDÉCOUPÉES ADHÉSIVES**



sur www.sols-europe.com
ou www.textileurope.com

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

RIVIERA SERVICES DRIVERS

TRANSFERTS - MISES A DISPOSITION - CONGRES - SERVICES AÉROPORTS

Location de véhicules avec chauffeur



Tél : +33.6.67.10.28.11
Fax : +33.9.81.40.17.46

Email : riviera-drivers@bbox.fr

www.riviera-drivers-france.fr



2 SOLUTIONS POUR VOS TRANSPORTS PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

(10% de remise avec le code SPIRIDON)

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



Tél. 04 93 29 88 82

Fax 04 93 18 12 49

Jardinerias
Petruccioli

528 route de Grenoble

06200 NICE

Heures d'ouverture

8h-12h & 14-18 du lundi au vendredi

8h-18h le samedi



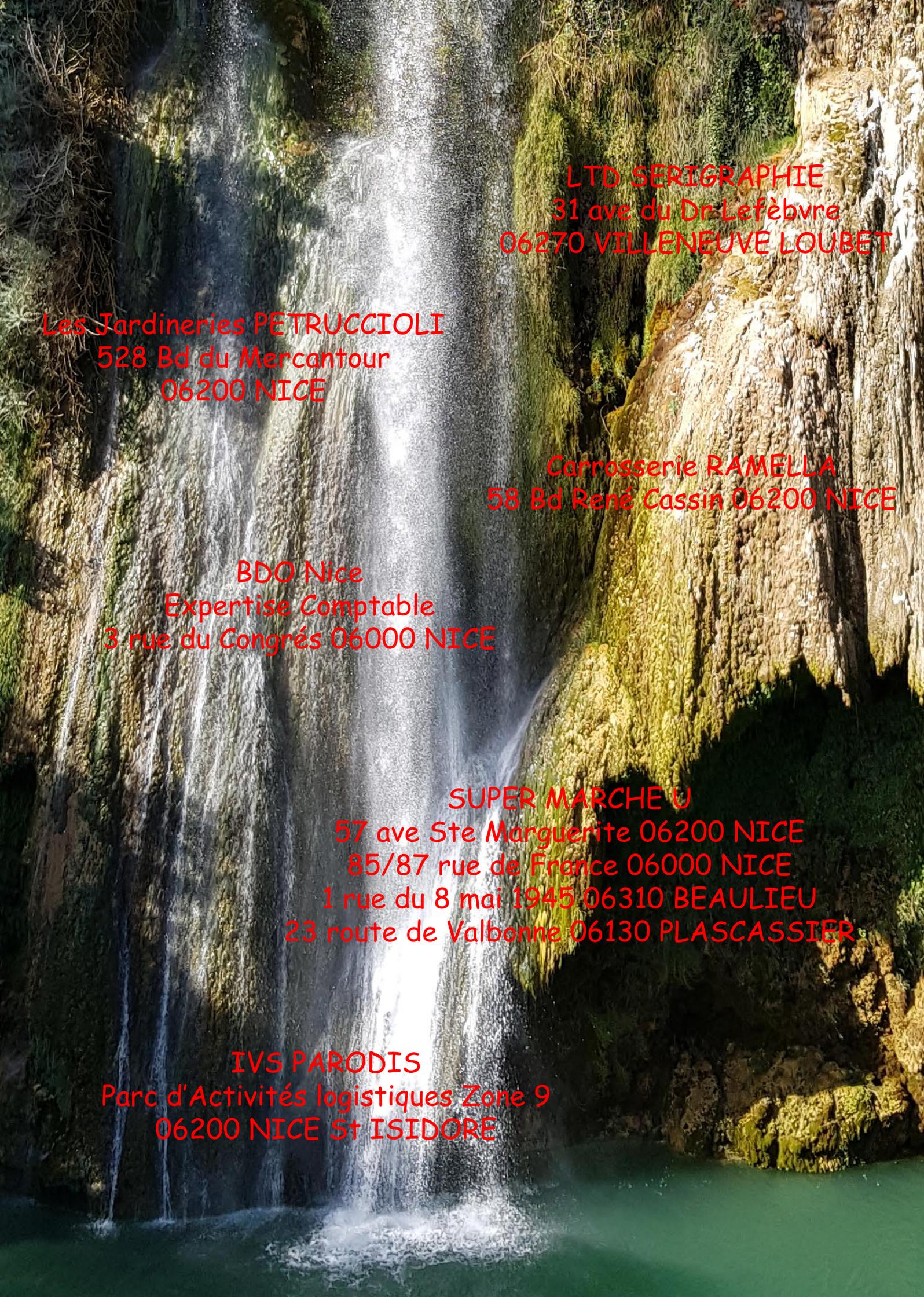
CARROSSERIE

RAMELLA

FRERES

58 BOULEVARD RENÉ CASSIN - 062000 NICE

TÉL. 04.93.83.52.90 - FAX. 04.93.83.60.65



LTD SERIGRAPHIE
31 ave du Dr Lefèbvre
06270 VILLENEUVE LOUBET

Les Jardineries PETRUCCIOLI
528 Bd du Mercantour
06200 NICE

Carrosserie RAMELLA
58 Bd René Cassin 06200 NICE

BDO Nice
Expertise Comptable
3 rue du Congrès 06000 NICE

SUPER MARCHE U
57 ave Ste Marguerite 06200 NICE
85/87 rue de France 06000 NICE
1 rue du 8 mai 1945 06310 BEAULIEU
23 route de Valbonne 06130 PLASCASSIER

IVS PARODIS
Parc d'Activités logistiques Zone 9
06200 NICE St ISIDORE