

# La Foulée

SPiRIDON  
CÔTE D'AZUR



**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  
**U**  
.com



# SOMMAIRE

Page	Article	Auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Editorial	Mario BERNARDESCHI
5	Le carnet du Spiridonien	Francis VANDERSYPE
6	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
7	Compte rendu de réunion	Le Bureau
8	Compte rendu de réunion	Le bureau
9	Compte rendu de réunion	Le bureau
10	Nos partenaires	Le bureau
11	Bravo les bénévoles	Annie CAMERA
12	Le calcul de sa V.M.A.	Site internet Volodalen
13	Et si on parlait du bonheur de courir	Gabriel GUALLINO
14	Nos partenaires	Le bureau
15	Le trophée Jean Louis Andreotti	Charly RACCA
16 à 18	Les potins de Ficanas	Francis VANDERSYPE
19 à 22	Coup d'œil dans le rétro...	Francis VANDERSYPE
23	Les déplacements de 2018	Francis VANDERSYPE
24	Nos partenaires	Le bureau
25	Les déplacements de 2019	Francis VANDERSYPE
26 à 29	Les résultats des courses	Daniel GILLY
33	Podium trophée J.L.A.	Daniel GILLY
34	Podium route	Daniel GILLY
35	Podium trail	Daniel GILLY
36	En Occitanie	Catherine VANDERSYPE
37	Festival des Bandas	Catherine VANDERSYPE
38 à 45	Calendrier des courses 3 <sup>ième</sup> trimestre	Jean Paul SPINELLI
46	Liste de Spiridoniens 2018	Francis VANDERSYPE
47	Nos partenaires	Le bureau

# EDITORIAL

Bon d'accord, le « Avant c'était... » te fais (comme dirai notre poète Bonnois) c... et te casse les zoreilles. Ça se comprend ; mais tout de même 40 ans, 40ans c'est un drôle de bel âge pour une association et bien sûr durant ces années des pages et des pages d'histoires ont été initiées, organisées et vécues par des « anciens » fort heureusement, pour la plupart, encore là pour radoter et en même temps continuer à animer la fête d'abord.

Etre facebouqué, whatsapé ou amstagramé ça permet à coup sûr de se voir en photo 200 fois par an ; mais la rigolade en troupeau c'est pas mal non plus.

Récemment à une soirée Créole les doigts des 2mains et d'1 pied suffisaient à compter les participants. A une soirée bière à gogo des sièges étaient vides. Fort heureusement au pique nique d'après course à Draguignan les Spiridoniens et niennes (à jour de leur cotisation) étaient plus nombreux que les bêtes à cornes chères à notre ami Mage (quoi que !!!!)

Voilà, n'oublie pas que les histoires à venir, celles sur lesquelles tu radoteras (dans 40 ans peut-être) s'écrivent aujourd'hui et que pour lever son verre cliquer sur la souris ne suffit pas ; il faut avoir pensé où dresser la table et avoir acheté la bouteille.

Organiser des déplacements, assurer des assistances techniques prévoir le réveillon etc... C'est ce qui a permis d'écrire ces années.

De l'énergie, de la volonté et de l'investissement voilà ce qu'il faut pour continuer l'histoire. Les « radoteurs » fatiguent, il faut les remplacer. C'est bien triste de voir que « DIEU » lui-même est tout près d'annuler la fête des 40 ans en noir et blanc faute d'enthousiasme

Bon été à tous, Mario BERNARDESCHI



# LE CARNET DU SPIRIDONIEN

## 3<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2018

1-juil.	Camps la Source	trail la campoise	T	15,00				VAR
1-juil.	Valberg	Trails de Valberg	T	27,00	12,00			A.M.
7-juil.	Contes	les Foulées Contoises		10,00				A.M.
14-juil.	Cotignac	les Foulées de Cotignac		10,00				VAR
14-juil.	Colmars les Alpes	Ascension du col des Champs		12,60				A.H.P.
22-juil.	Beauvezer	Trail des Mélèzes	T	50,00	25,00			A.H.P.
4-août	Le Thoronet	la foulée des mille pattes		10,30				VAR
4-août	Sauze	Course de Saint Honorat		16,70				A.M.
12-août	St Anastasie	les boucles de l'Issole		11,20				VAR
15-août	Puget Ville	Tour Pédestre		10,00				VAR
19-août	Pélasque	Trail Gaudissard	T	17,00				A.M.
26-août	Néoules	Les Foulées Néoulaises		13,00				VAR
26-août	Isola	Course de Louch		13,20				A.M.
2-sept.	Saint Maximin	Semi & 10km des vignobles		21,10	10,00			VAR
2-sept.	Belvédère	Trail Per Cami	T	27,00	13,00			A.M.
9-sept.	La Turbie	Course du Trophée		14,00				A.M.
15-sept.	Touet de l'Escarène	ascension du col de Braus		9,00				A.M.
16-sept.	Sospel	Trail des Alpes Maritimes	T	45,00	25,00	12,00		A.M.
23-sept.	Tourrettes sur Loup	Trail de Tourrettes	T	30,00	15,00			A.M.
30-sept.	Bagnols en Forêt	ronde de la Picholine		17,50	10,50			VAR
30-sept.	Six Fours le Brusac	Trail du Cap Sicié	T	26,00	16,00			VAR
7-oct.	Antibes Juan	Courir pour une fleur		20,00	9,70			A.M.
14-oct.	Fayence	les 10km de Fayence		10,00				VAR
14-oct.	Gorbio	Trails de Gorbio	T	42,00	16,00			A.M.

### 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  
 Internet : www.spiridon-cote-azur.fr

**Le samedi 15 septembre 2018 le Spiridon Côte d'Azur fêtera les 40 ans d'existence**  
**au restaurant "La Cantina" à Nice Saint Isidore,**  
**Inscription et réservation : Charly RACCA 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE**  
**Participation 15,00€ pour les Spiridoniens et 30,00€ pour les accompagnants**  
**chèque à l'ordre du Spiridon Côte d'Azur (avant le 15 août)**

### PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ : FAITES RÉGULIÈREMENT UN TEST Á L'EFFORT

Une équipe médicale est au service de tous les sportifs au parc des sport Charles Ehrmann  
 155 boulevard du Mercantour 06200 NICE tél : 04.93.18.08.98



# LE MOT DU PRÉSIDENT

Quels sont nos projets pour cette saison 2018 ? Perf' et/ou fête ?

## La recherche de la performance, encore et toujours ?

L'essence même du sport réside dans la capacité des athlètes à se dépasser, à repousser toujours plus loin leurs limites, à améliorer chaque record. Les derniers J.O. d'hiver de Pyeongchang sont là pour nous le rappeler.

Jusqu'à présent, les sportifs tentaient d'exploiter au maximum leur talent en redoublant d'efforts à l'entraînement, en s'entourant du meilleur entraîneur possible, en adaptant leur alimentation ou, pour une très faible partie, en profitant de leur don.

Mais ça, c'était avant l'essor de l'intelligence artificielle, devenue le meilleur allié des athlètes, amateurs ou professionnels.

Aujourd'hui, des logiciels peuvent analyser des milliers de données statistiques compilées par des « objets connectés » (montres, capteurs de puissance...) et révolutionner un sport à partir de petits détails.

Rythme cardiaque, état de fatigue fluidité des mouvements, rapidité, pénétration dans l'air... le moindre gain potentiel de vitesse, de temps, de force peut apparaître au détour d'un algorithme. Même marginal, ce gain peut parfois valoir beaucoup sur le résultat final. Ce recueil de données statistiques permet au sportif de cibler ses points forts, ses points faibles, d'adapter ses entraînements à ses besoins en vue d'optimiser sa performance.

Pour l'athlète amateur, l'intelligence artificielle a surtout le mérite de le convaincre qu'il peut toujours faire mieux et crée ainsi une forme d'autostimulation.

Est-il possible que les robots remplacent un jour les sportifs ? Un jour verrons-nous nos avatars s'affronter en compétition en notre lieu et place ?

Ce serait là un aboutissement de notre devise : notre personnage virtuel animé par nous-même participera à la compétition alors que le personnage réel dans le même temps fêtera sa victoire (ou sa défaite, mais il fêtera quelque chose) en direct sans effort physique !!

## La recherche de la fête, encore et toujours ?

Un déplacement organisé par le dynamique René le « montagnard » est sans doute un début de réponse à la question ! Les participants ont profité de la course organisée à Mercués dans le Lot chez nos amis les Suarez et ont poursuivi la fête lors du festival des « Bandas » à Condom dans le Gers. Une fête à la hauteur des aspirations spiridoniennes, musique, convivialité et partage...

Une soirée festive permettant d'exploiter les capacités festineuses des spiridoniens, organisée par Charly, s'est aussi déroulée le 18 mai à la brasserie artisanale « Blue Coast » à Nice.

Rythme d'absorption, fluidité du lever de coude, pénétration du liquide dans le corps... le moindre détail compte, une faille peut apparaître au détour d'une bouteille mal débouchée, d'une grillade trop cuite. Même marginale l'erreur peut influencer grandement sur le résultat final. Le spiridonien analysera son comportement tout au long de la saison. Ce recueil de données pratiques permettra à celui-ci de cibler ses meilleurs atouts et d'adapter son entraînement à ses besoins en vue d'optimiser sa performance de bon vivant pour notre fête des 40 ans d'existence du « Spiridon Côte d'Azur ».

Performance et fête seront toujours l'apanage des Spiridoniens. Avant, maintenant ou dans le futur, la devise est toujours d'actualité. La querelle des compétiteurs et des fêtards n'aura pas lieu. La robotisation de la fête n'est pour demain, nous veillons !

Tous avec le même état d'esprit !

Francis VANDERSYPE





## COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 4 avril 2018

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

### ORDRE DU JOUR

#### **BUREAU & SECRÉTARIAT :**

Courriers : réception des accords d'assistance de Saint Raphaël et Le Thoronet

Tee-shirts : la négociation avec le fournisseur s'éternise, une prise de décision consensuelle sera proposée par Charly.

Cartes de membres : les dernières seront adressées aux adhérents vers le 15 avril. Les tee-shirts sont en cours de distribution en fonction de la qualité de marquage.

À ce jour nous sommes 256 spiridonien(ne)s, arrêt des inscriptions 2018 au 30 avril. Relance des inscrits par internet n'ayant pas réglé la cotisation, ainsi que des spiridonien(ne)s n'ayant pas renouvelé.

#### **LES ASSISTANCES TECHNIQUES :**

Les assistances de Puget Ville le 11 mars et de Carcés le 2 avril se sont déroulées sereinement avec le logiciel « Spichro » édité par Daniel GILLY.

#### **LE CHALLENGE SPIRIDON 2018**

Compte rendu des épreuves du challenge :

Puget Ville 11/03	Très bien	Flayosc 11/03	Bien	Hyères 18/03	Bien
Mougins 18/03	Ne pas renouveler	Puget/Argens 25/03	Très bien	Roquebillière 31/03	Bien
Antibes 01/04	Très bien	Carcés 02/04	Très bien		

Représentation du bureau aux épreuves à venir :

Fréjus 8 avril	Mario	Montauroux 8 avril	Coralie
Nice 15 avril	Charly	Les Arcs/Argens 22 avril	Edmond Boisteaux
Moissac Bellevue 22 avril	Thierry Fagiano	Vence 6 mai	John Lee
Saint Raphaël 8 mai	Coralie - Daniel	Gourdon 10 mai	?
Roquebillière 12 mai	Annie	Draguignan 20 mai	Coralie
Rimplas 26 mai	Annie		

#### **LA FOULÉE**

Le n°197 est en ligne depuis le 29 mars. Edition d'un numéro spécial « Ronde des Collines » par Laura DI SARIO. Reconstitution d'une page « rétro » dans le n° 198.

#### **LA TRÉSORERIE**

Les encaissements des adhésions et des partenaires sont en cours.

Rendez-vous au Crédit Agricole pour mise en place du règlement par carte bancaire sur le site le 26 avril (Coralie & Francis).

Prévision des dépenses : investissement informatique et chronomètre, fête des 40 ans du S.C.A., solde du compte courant positif à ce jour.

#### **LE SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX**

Amélioration de la netteté de la photo du jour. Vérification hebdomadaire des rubriques par les membres du conseil pour mise à jour en fonction des modifications de dernière minute de certaines épreuves. Publicité pour la fête des 40 ans par mail, facebook et sur le site.

#### **LA RONDE DES COLLINES NIÇOISES**

Une réunion spécifique est prévue le 18 avril.

#### **LES DÉPLACEMENTS ET FESTIVITÉS**

Compte rendu de la soirée « créole » du 21 mars (pas suffisamment de monde), préparation de la soirée au « Blue Coast » du vendredi 18 mai, proposition d'une concentration des spiridonien(ne)s à la course de Draguignan le 20 mai, recherche d'une formule pour le prochain réveillon, propositions pour 2019. Nouvelle Orléans en février, Course des Pyramides en mars, Marvejols-Mende en juillet, Ronde des Foies Gras en octobre et marathon de Porto ou Malte en fin d'année.

#### **QUESTIONS DIVERSES**

Préparation de la fête des 40 ans du Spiridon, peu de réservations pour le moment. Préparation des rencontres Spiridon en partenariat avec le mouvement Spiridon, coordonnée par Michel BABBINI.

La prochaine réunion se tiendra le mercredi 23 mai.



## COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 23 mai 2018

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

### ORDRE DU JOUR

#### **BUREAU & SECRÉTARIAT :**

Courriers : réception des dernières inscriptions et quelques cartes postales des grands voyageurs

Tee-shirts : Charly est en négociation avec le fournisseur.

Recherche du complément des tee-shirts pour 2019 : voir en direct avec Diadora ?

Toutes les cartes de membres sont envoyées

Bilan des adhésions à ce jour (269 + 4 non payé), inscriptions arrêtées le 30 avril.

#### **LES ASSISTANCES TECHNIQUES :**

Compte rendu de l'assistance de Saint Raphaël (Mont Vinaigre) du 8 mai : bonne entente avec l'organisateur.

Prochaine assistance le 2 juin au Suquet d'Utelle par Coralie et Mario

L'organisateur de Puget-Ville nous sollicite pour son épreuve du 15 août, Daniel Gilly s'en occupera.

#### **LE CHALLENGE SPIRIDON :**

Compte rendu des épreuves

Fréjus 8 avril	Très Bien	Montauroux 8 avril	Très Bien
Nice 15 avril	Bien sans plus	Les Arcs/Argens 22 avril	Bien (route ou trail ?)
Moissac Bellevue 22 avril	Bien	Vence 6 mai	Bien
Saint Raphaël 8 mai	Bien	Gourdon 10 mai	Bien
Roquebillière 12 mai	Bien	Draguignan 20 mai	Très Bien

Représentation du bureau aux épreuves à venir

Le Suquet 2 juin	Nicole	Bormes les Mimosas 2 juin	?
Bandol 9 juin	?	Cipières 9 juin	?
Peillon 10 juin	?	Fréjus 23 juin	?
La Colmiane 24 juin	?	La Farlède 29 juin	Coralie
Camps la Source 1 <sup>er</sup> juillet	Annie Paul	Valberg 1 <sup>er</sup> juillet	Francis
Contes 7 juillet	Laura		

En 2019 Laura et John-Lee se chargeront des classements, la formation et la transition sera assurée par Daniel Gilly.

La participation aux divers challenges est satisfaisante. Le trophée J.L.A. est disputé. Détermination de la dotation aux lauréats.

#### **LA FOULÉE :**

Préparation du n°198, rappel de l'éditorialiste (Mario Bernardeschi), collecte d'articles pour le 15 juin dernier délai.

#### **LA COMMUNICATION :**

Le principe d'information par courriel, ainsi que la création de groupes sur Messenger et WhatsApp est entériné.

#### **LA TRÉSORERIE :**

Point sur le suivi du budget, état du compte bancaire, suivi des sponsors et des assistances. Pas de dépenses à prévoir. Compte rendu de la réunion au Crédit Agricole de ce 22 mai pour la mise en place du règlement par carte bancaire sur le site.

#### **LES DÉPLACEMENTS ET ANIMATIONS :**

Bonne organisation du déplacement dans le sud-ouest du 9 au 13 mai, bilan mitigé de la soirée au « Blue Coast » le 18 mai et belle satisfaction de l'organisation du pique-nique à Draguignan le 20 mai.

Préparation des rencontres Spiridon des 1<sup>er</sup> & 2 septembre, un courriel général sera envoyé pour informer de la fête des 40 ans le 15 septembre, finalisation du déplacement à Chisinau 26 septembre. Pas de propositions de réveillon pour le moment.

#### **QUESTIONS DIVERSES :**

Une réunion pour la « Ronde des Collines » se tiendra le 6 juin.

Prochaine réunion proposée le mercredi 27 juin



**ORDRE DU JOUR**

**BUREAU & SECRÉTARIAT :**

Redéfinition des relations entre les membres du bureau pour améliorer le fonctionnement de l'association, le Spiridon est une amicale azuréeenne de coureurs à pieds.

Réception des dernières inscriptions pour 2018.

Epilogue de la transaction avec le fournisseur des tee-shirts.

**LES ASSISTANCES TECHNIQUES :**

Préparation de l'assistance du Thoronet le 4 août (Daniel et Francis), voir assistance de Puget-Ville le 15 août (Daniel Gilly et José Mazzafero).

**LE CHALLENGE SPIRIDON :**

Compte rendu des épreuves

Rimplas 26 mai	T.B.	Bormes les Mimosas 2 juin	B.
Le Suquet 2 juin	T.B.	Cipières 9 juin	B.
Bandol 9 juin	B.	Peillon 10 juin	B.
Fréjus 23 juin	B.	La Colmiane 24 juin	ANNULÉE

Représentation du bureau aux épreuves à venir

Camps la Source 1 <sup>er</sup> juillet	Francis	Valberg 1 <sup>er</sup> juillet	?
Contes 7 juillet	Laura	Cotignac 14 juillet	J.P. Ginot
Colmars les Alpes 14 juillet	T. Merello	Beauvezer 22 juillet	Laura ou Francis
Le Thoronet 4 août	Daniel	Sauze 4 août	Mickey
Saint Anastasie 12 août	Daniel ?	Puget Ville 15 août	Daniel ou José ?
Pélasque 19 août	Annie	Néoules 26 août	Coralie
Isola village 26 août	Laura ou Mickey	Belvédère 2 septembre	Annie
La Turbie 9 septembre	Laura à confirmer		

Délégation du classement à Laura et John-Lee, une réunion de préparation est prévue avec Daniel en septembre.

**LA FOULÉE :**

Parution du n° 198 et mise en ligne début juillet avec envoi du lien aux adhérents.

**LE SITE INTERNET ET FACEBOOK :**

Mise en ligne de la fête des 40 ans du Spiridon C.A. et test du module de paiement par carte bancaire sur le site (en interne)

**LA TRÉSORERIE :**

Règlement du fabricant des broderies pour le textile du déplacement à Chisinau.

Accord pour délégation de paiement à Charly Racca pour plus de praticité. Fourniture à la trésorière des justificatifs de dépenses en adéquation avec la dépense effectuée, libellé à l'ordre du SPIRIDON et montant conforme.

Point sur l'état du compte, tous les partenaires ont finalisé leur participation et toutes les assistances de début d'année ont été réglées. Le budget prévisionnel est respecté.

**LES DÉPLACEMENTS ET ANIMATIONS :**

Fête des 40 ans du Spiridon Côte d'Azur le 15 septembre (reste 30 places), marathon de Chisinau complet, soirée

« choucroute » le 13 octobre au « Blue Coast » en préparation, réveillon de fin d'année en cours de recherche...

Déplacements **2019** en prévision : La Nouvelle Orléans en février (prévision 2620€), Marvejols-Mende en juillet, la ronde des foies gras à Mauvezin en octobre, marathon de Sofia (Bulgarie) en octobre.

**QUESTIONS DIVERSES :**

Dernière réunion officielle avant les rencontres Spiridon, Mickey se charge du contact avec le mouvement Spiridon pour finaliser les réservations à Isola et mettre en place le projet d'accueil.

Point sur l'organisation de la Ronde des Collines 2019 suite à l'arrêt d'un partenaire majeur.

Prochaine réunion le mercredi 5 septembre



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



# Bravo & Merci

Bénévoles ?????? Non vous êtes beaucoup plus que ça.

Très tôt le matin, vous vous êtes déplacés et vous êtes venus « bosser », car évidemment c'était du travail et une grosse responsabilité.

Quelquefois les conditions étaient même « limite » avec le froid et le vent glacial du matin. Vous vous êtes « gelés » et pourtant personne n'a rechigné à la tâche, personne n'a lâché, tout le monde a joué le jeu et vous avez grandement « assuré ».

Alors, merci à vous tous de ne pas avoir hésité à répondre « oui » quand je vous ai sollicité pour organiser les ravitaillements de la 20<sup>ème</sup> ronde des collines niçoises.

Grâce à vous, cette épreuve que tous les participants ont très apprécié, va continuer de perdurer en 2019.

Bises a tous

Nini de la Peïra



# CALCUL DE SA VMA (vitesse maximum aérobie)

## Méthode du Demi-Cooper :

Le test du Demi-Cooper a l'avantage d'être à la fois simple et assez précis dans le calcul de la VMA car il correspond au temps moyen du soutien de la VMA (4 à 8 minutes).

De préférence sur une piste, ou hors stade sur parcours plat avec un GPS, après un échauffement de 20 minutes minimum, parcourir la plus grande distance possible en **6 minutes** (courir la dernière minute au maximum).

**Mesurer la distance** parcourue en **mètres** puis diviser par **100**. (Ex : 1850 m = VMA 18,5 Km/h)

L'idéal étant de renouveler le test tous les 2 mois.

La vitesse maximale aérobie ou VMA est la vitesse de déplacement en course à pied utilisant 100 % de la consommation d'oxygène du coureur ou VO<sub>2</sub> max. La vitesse maximale aérobie est l'un des 3 facteurs de la performance en course à pied avec l'indice d'endurance et l'efficacité de la foulée. Son calcul permet de choisir des allures de course pour l'entraînement en fractionnés correspondant à un certain pourcentage de celle-ci. Vitesses et durées d'effort sont modulables en fonction de la distance préparée et du moment dans la préparation. Pour améliorer la VMA 3 formes de travail sont habituellement utilisées : VMA courte, VMA moyenne et VMA longue.

## Comment travailler et améliorer sa VMA ?

### VMA courte

- Intensité : 100-105% de la VMA
- Périodicité : 4-5 jours en *développement* c'est à dire pour un objectif d'amélioration de sa VMA
- 8-10 jours en *entretien* c'est à dire pour une conservation du niveau de VMA atteint
- Volume :15-20 minutes d'effort, récupération comprise
- Durée : 30sec - 1'15sec
- Récupération : E représente la durée de l'effort, R celle de la récupération.
  - - efforts de 30 secondes : R= E
  - - efforts de 1minute : R= ½ E
  - - efforts supérieurs à 1minute : R= ½ à ¼ E
- Exemples 20 fois 30sec + 30sec ou 10 fois 60sec + 30sec

### VMA moyenne

- Intensité : 95 - 100 % de la VMA
- Périodicité : 4 - 5 jours en développement
- 8 - 10 jours en entretien
- Volume : 20 - 25 minutes d'effort, récupération comprise
- Durée :1 minute 15 - 2 minutes 30
- Récupération : efforts de 1- 2 minutes : R= ½ - ¼ E
- Exemple 9 fois 2' + 45sec

### VMA longue

- Intensité : 90 - 95% de la VMA
- Périodicité : 4 - 5 jours en développement ou 8 - 10 jours en entretien
- Volume :25 - 30 minutes d'effort, récupération comprise
- Durée : 2 minutes 30 - 4 minutes
- Récupération efforts supérieurs à 2 minutes : R= ¼ E
- Exemple 6 fois 4' + 1'

Formule d'estimation de la Fréquence Cardiaque Maximum (FCM) :  $FCM = 208,754 - 0,734 \times \text{âge}$  (Robers et Lanwher)

## Et si l'on parlait du bonheur de courir (17)?

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

Faut pas te prendre au sérieux mec...arrête de faire le bouffon, la course a pieds c'est un amusement ... c'est pas un endroit où on fait chier le monde

Je vois le type au loin ...il fait passer plein de gens sous la banderole... Puis il décide d'arrêter...On passe pas qu'il dit..! tu comprends je fais partie des instances je suis dans le comité...Pauvre mec je pense ...je fais le tour.. Je regarde, le départ approche ..il est débordé ..tout le monde s'en fout et... passe ...Pauvre mec

L'autre jour un autre abruti refuse mon certificat je précise certificat signé par un toubib spiridonien avec qui je cours depuis ...trente ans...le mec suppose que le certificat est mauvais... bon il a le droit de penser ce qu'il veut...mais il ajoute intelligemment...ce certificat a été signé un dimanche... !!

Donc l abruti ne sait pas que les docteurs travaillent le Dimanche...Pauvre mec...

Des mecs qui sont venus fayoter pour que l'on inscrive leur course, au challenge puis ensuite qui ne prennent même pas un instant pour te téléphoner...Tu comprends suis important pense t'il...Pauvre mec...

Lui il est important, il pense que diriger c est punir ou faire des remarques idiotes ..Comme il a toujours été un larbin il a trouvé un endroit ou se défouler ...et toi coureur tu n'existes plus en tant qu'être humain tu es devenu une usine a pognon.. Pauvre mec....

Moi j'en ai vraiment marre ce ces petits bouffons, de certains pseudos entraîneurs qui nous les brisent en hurlant sur les stades. De ceux qui croient être puissant et qui ne sont que des ratés ...un peu de modestie les mecs

Bon sang : on vient ici pour rigoler....

Au spiridon on a toujours Rigolé. On a voyagé...on a fait le tour du monde ...on a couru après le temps. Beaucoup de gens sont passés. Et vraiment. J'y ai connu des gens extraordinaires et .il y a eu peu de balourds...

C'est surprenant...

Je pense que c'est parce qu'il y a encore beaucoup de tolérance dans ce groupe et que même les vieux sont restés jeunes...les mecs (et... quelquefois les femmes !) ont plein d'idées et souvent de bonnes idées...

On avance ...il y a plein de bonnes initiatives au sein du Spiridon

Mais les temps changent maintenant dès qu'ils sont trois coureurs, ils font un groupe ..courent un an, font un marathon en six heures ... et puis arrêtent... Des comme cela y en a plein...c'est sur qu'ils aiment pas courir. Et qu'ils viendront pas au Spiridon...

Nous ce que l'on veut c'est rigoler...courir dans le plaisir, sentir le vent qui nous accompagne, dire des conneries, plaisanter , parler en courant , penser a la bière que l'on boira ensuite ; ne pas se prendre au sérieux et surtout être heureux lorsque l'on arrête de courir... car c'est vraiment le meilleur moment...

Finalement si on court .....c'est pour être heureux lorsque cela s'arrête ...:)

Gab





## 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**  
31 Rue de Paris  
06000 Nice  
[www.bdo.fr](http://www.bdo.fr)

**Contact :**  
[veronique.malet@bdo.fr](mailto:veronique.malet@bdo.fr)  
tél. : 04 92 17 44 44



# LE TROPHÉE JEAN LOUIS ANDREOTTI

Qui de « Sabine Five », des « Patates Chaudes » ou de la « Legioun da Ferber » sera le détenteur de ce trophée ?

Les autres équipes sont déjà largement dépassées... Mais elles n'ont pas dit leur dernier mot ou elles n'ont pas fait leur dernière course...

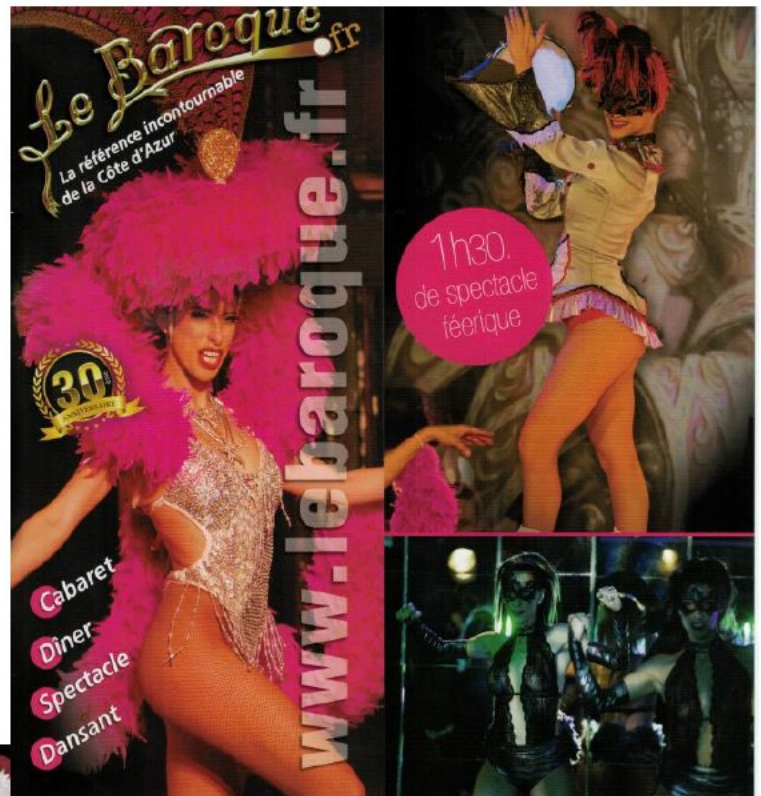
Nous en sommes à la moitié du chemin pour ce nouveau challenge souvenir.

Afin de motiver les troupes, nous vous annonçons dès à présent la récompense. Il s'agit donc d'une soirée pour toute l'équipe au plus grand cabaret de la Côte d'Azur :

« *Le Baroque* ».

Repas spectacle, boissons comprises.

L'équipe vainqueur s'entendra sur la date afin que nous puissions effectuer la réservation.



# LES POTINS DE FICANAS

Calvaire Antibois : l'avez-vous reconnu ? Et personne pour l'aider !!  
Remake d'une histoire ancienne...



Selon la tradition, le challenge du nombre a été remis à Corinne PALOS



La journée ensoleillée du dimanche de Pâques était propice au déjeuner sur la plage :



---

**Carnet noir** : le 6 avril nous apprenions le décès de Mme Annick AST organisatrice de Fontan – Saorge

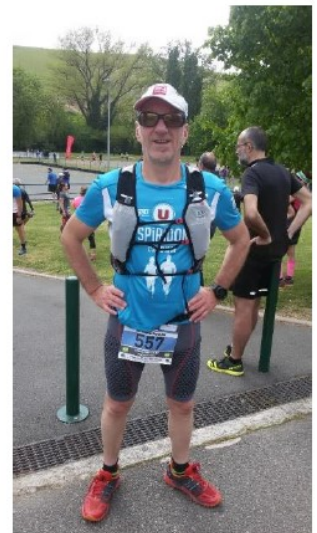
---

Les spiridoniens voyagent :



Michel RAMIERE était en Birmanie mi-avril pour la 2<sup>ème</sup> année consécutive.

Le Spiridon C.A. profite des premiers beaux jours pour courir dans les régions : le 29 avril sur le trail du Beaujolais notre ami Henri Pascalone était présent et a défendu les couleurs du Spiridon C.A. il termine 89<sup>ème</sup> sur 395 et 4<sup>ème</sup> de sa catégorie, bravo Henri !!



---

En ce début de printemps, notre amie Jacqueline Desormeaux a subi une transplantation rénale dans les premiers jours de mai. Nous lui souhaitons un prompt rétablissement après cette lourde opération.

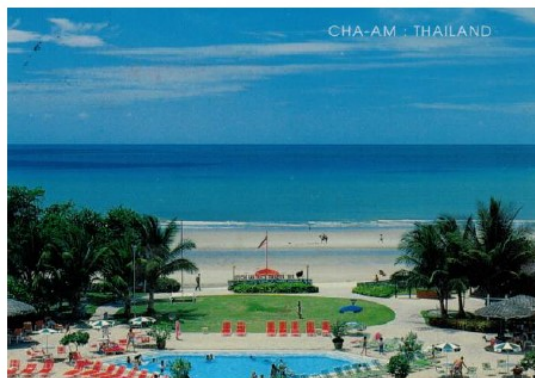
Mauvaise météo au Cagnet des Maures et mauvaise journée pour le président de Saint Tropez Claude Eprinchar : une glissade et fracture du tibia et péroné. 45 jours à ronger son frein avant de poser le pied au sol. Bon rétablissement !



Carte postale de Minette et Gillou en déplacement au Portugal.



Carte postale du « commandant » Pierre Baudon en séjour en famille au Vietnam.



Week-end de Pentecôte chargé pour le Spiridon Côte d'Azur avec 2 animations proposées aux adhérents. L'une comme l'autre a été appréciée par les participants. Des animations à renouveler sur la saison.



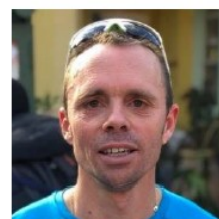
Le 18 mai à la brasserie niçoise « Blue Coast » organisée par Charly nous étions une soixantaine à cette soirée de détente sportivo-gastronomique (?).

Le 20 mai grande réunion à Draguignan à l'occasion de la « Ronde des dragons » chez notre spiridonien de longue date Alain Mage. Mélange d'anciens et de nouveaux ce pique-nique a permis de mieux se connaître et d'ainsi se reconnaître sur les prochaines épreuves.



Au trail de Rimplas le challenge du nombre a été remis à :  
Nadège Claudel qui se remet doucement en forme !

Notre champion Gilles FREDIANI termine second de l'UTCAM derrière un adversaire professionnel, ce qui confère encore plus de poids à son emprise sur cette épreuve hors normes. Après une première place en 2017 il conforte cette année son statut d'ultra trailer. Maintenant objectif « le Grand raid de La Réunion » avec sans doute le même adversaire qu'à St Martin Vesubie. Souhaitons-lui la même réussite. !!



Courir à La Colmiane ...ou pas

DEJA ANNONCE DEPUIS UN BON MOMENT : IL N'Y AURAIT PAS DE TRAIL CETTE ANNEE.



Et de plus aujourd'hui dimanche 24 juin, il n'y a pas eu de course non plus

D'après le discours du maire d'avant course, il était prévu depuis un petit moment qu'il n'y aurait pas de dossards sur cette course

ON NE NOUS PRÉVIENT PAS et on fait venir pour la course des as à La Colmiane après 1h30 ou 1 h 45 de route (pour moi 3h30 l'aller-retour) ET CERTAINS DU VAR

Et sur place une annonce : pas de course pas de dossards pas de chrono mais si vous voulez marcher vous pouvez, ne passez pas par la route : je

pronostique LA COURSE À LA COLMIANE À VÉCU.



Donc quelques photos des présents qui ont tout de même fait un tour à la montagne pour respirer le bon air mais pas de course

Claude Eyraud

Photos: Claude Eyraud (Monaco Athlétisme)

Coucou voici mon coup de gueule du jour:

D'abord, on arrive à La Colmiane avec Véro et Roberto...



On voit Freddy qui nous dit que la course se fera mais sans classement et sans dossard. Honnêtement j'ai cru tout d'abord une blague mais en se rapprochant du départ on voyait les gens un peu dépités et même certains étaient déjà repartis. Le prétexte de l'organisateur était le suivant « le gars qui devait nous faire l'informatique s'est fait opérer de l'œil il y a trois semaines donc on ne peut pas assurer les classements!! »

Donc on organise quand même une sorte de course-entraînement sur un parcours de 12 kms au lieu de 15 initialement prévu...

Mon ressenti personnel est que ça m'a gonflé de se déplacer jusqu'à là bas pour ça.... Mais une fois là haut que faire? Donc sans échauffement je pars tranquille avec d'autres membres du Spiridon et on papote tout le long...Enfin bref!!

Ce qui m'a gonflé c'est qu'il n'y a eu aucune communication là dessus 😞 avec tous les moyens qui existent de nos jours....Et puis un classement à la main même avec un chrono approximatif c'est faisable...Il y a 30 ans pas de puce et tout se faisait à la main, donc s'ils en avaient vraiment envie c'était gérable...Et pour des organisateurs de 29 ans de course de La Colmiane et du challenge Spiridon...un petit mot sur le site n'aurait pas fait de mal et les boules sont d'autant plus grandes que ma fille faisait sa première course en tant qu'adulte à l'Irongirl et que j'aurais pu aller la voir pour l'encourager et faire un entraînement après dans les collines!!! Mais dans la vie j'en ai vu et en verrai d'autres... y a plus grave dans la vie



mais ça fait chier...voici mon coup de gueule du jour 😞😞😞

Fredérik Tordo



## COUP D'ŒIL DANS LE RÉTRO...

Gigondas 1997 !!



**Les reconnaissez-vous ???**

Un examen attentif est nécessaire pour départager les plus beaux spécimens



Il n'y avait pas que la fête, il y avait aussi une épreuve sportive, dans laquelle les spiridoniens ont également excellé, au milieu du vignoble de Gigondas Pierre Russo (bac + 15) au second plan, casaque rouge et toque rasée, à la lutte avec un concurrent pour une place d'honneur !!

## EXCLUSIF !! Les confessions d'un drogué...

C'était au siècle dernier, dans un moment d'égarement il a succombé à l'horrible harcèlement d'un dealer, un soir sur la promenade des Anglais. Depuis il a changé d'identité, par respect pour ses proches nous avons caviardé son nom et n'avons conservé que son ancien surnom (que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître).

L'histoire est édifiante, attention l'ignoble individu tentateur sévit toujours dans les rangs du Spiridon Côte d'Azur !! Ci-dessous le Fac-similé de la confession de la victime dans la Foulée n°102 d'octobre 1997.



## L'ENFER DE LA DROGUE

Moi, vous me connaissez (et si vous ne me connaissez pas, tant pis pour vous, vous perdez quelque chose !!!) ; je disais donc moi vous me connaissez, je suis un garçon sain de corps sinon d'esprit. J'ai une vie équilibrée, un bon boulot, une gentille famille, bref tout va bien pour moi. Je devrais dire tout allait bien pour moi, car j'ai plongé dans l'enfer de la drogue...

Maudit soit ce jour là où j'ai cédé à la tentation.

Ceci est mon témoignage, puisse-t-il servir de leçon et d'avertissement aux générations futures de spiridoniens.

Mon histoire est banale, on rencontre un ami plus âgé que soi qui en a déjà tâté. Il te propose d'essayer, la première fois, tu hésites, tu réfléchis, le « dealer » insiste : « décide-toi vite, il ne m'en reste plus beaucoup et à ce prix-là, c'est une super affaire, tu verras c'est extra » ! il continue : « il faut que tu essaies au moins une fois dans ta vie ».

La première fois c'était l'année dernière, j'ai trouvé la force nécessaire de résister. Cette année, il est revenu à la charge, en bon représentant il m'a vanté les mérites de sa « came », « allez Agora, t'es un mec ou quoi ?? Je te fais un prix : 600 balles la dose, tu ne le regretteras pas ». Je dois avouer à ma grande honte, que cette fois-ci, j'ai accepté sa proposition. J'ai dit « Oui ». A peine avais-je prononcé ces trois lettres fatidiques, qu'un large sourire illuminait la face de mon « dealer ».

« C'est 300 balles maintenant, et le solde avant la livraison ». J'ai fait le premier versement...

J'avais mis le doigt dans l'engrenage infernal. Quelques semaines plus tard, mon « dealer » me contacte sur mon lieu de travail. Que veut-il ? Me passer un bonjour amical ? que nenni, il veut de l'argent, encore de l'argent.

Il y a un supplément, c'est 100 balles de plus me dit-il. Je suis coincé, je paye. « C'est à la fin du mois que ça arrive, tu ne pourras plus t'en passer ». il se confie à moi : « ça fait déjà 6 ou 7 ans que j'en prends régulièrement, je ne m'en lasse pas. Tous ceux à qui j'en ai proposé ne peuvent plus s'en passer, te vas voir c'est d'enfer ».

C'est le 28 juin dernier que j'en ai pris pour la première fois. Je le confesse pitoyablement, c'était bon ! j'ai passé un week-end de folie. Mon « dealer » avait raison, quand tu y as goûté, tu ne peux plus t'en passer.

Depuis mon retour, j'en prends régulièrement. Je suis devenu accro. Si l'expérience vous tente, contactez mon « dealer », c'est Charly (« Dieu » c'est son nom de code dans le milieu).

Attention, quand vous lui passerez votre commande, il ne fourgue ni coke, ni héroïne, ni LSD, ni crack, ni marijuana, avec lui un seul mot de passe : GIGONDAS.

Tentez l'aventure de sensations nouvelles, laissez-vous glisser sur la pente joyeuse du délire le plus total, venez à Gigondas l'année prochaine ; et comme moi, vous deviendrez un véritable drogué, vous serez contaminé par cette ambiance extraordinaire.

Comme le proclamait un fameux slogan : « la drogue c'est de la merde »,

Et comme disent les spiridoniens : 'Gigondas c'est sensass ».

XXXXXXXXX

Dit « AGORA »

Depuis notre « victime » a changé de statut, il a franchi le pas pour devenir à son tour « dealer » de longue distance et d'épreuves circadiennes ! « Méfiez-vous il est plus terrible que celui qui l'a fait chuter dans cet engrenage ! »

En 1990 nous retrouvons nos spiridoniens aux Pays-Bas, l'autre pays du fromage.

Les fidèles des déplacements sont aux premières loges...



## Le « Spiridon » à Amsterdam

Les membres du Spiridon Côte-d'Azur préparent activement le marathon de Nice ainsi que le marathon international de New York du 4 novembre 1990. Ils ont participé au marathon d'Amsterdam et nous ont communiqué les résultats :

### Résultats

Burchi (Hyères) 2 h 52'17" ;

Guichoux (Hyères), 6<sup>e</sup> féminine en 2 h 56'09" ; Mac Can (Nice), 7<sup>e</sup> féminine 2 h 58'12" ; Joël Andreotti 3 h 03'30" ; Bullen 3 h 03'30" ; Racca 3 h 07'43" ; Disdier 3 h 12'43" ; Vivarelli 3 h 22'18" ; Lassère 3 h 22'48" ; Georges 3 h 26'28" ; J.P. Tordo 3 h 29'01" ; Jean-Louis Andreotti 3 h 34'30" ; Galianno, Tasset, Dr Duhamel 3 h 50'32" ; Gritteret,

Arabelle Gainon 3 h 54'25" ; Dominique et Alain Gambier 4 h 23'02" ; Gisèle Tordo 4 h 28'44" ; Jean Gainon 4 h 40'14" .

### Résultat du semi-marathon

Nroon 1 h 44' ; Denise Andreotti 2 h 07'28" ; Yolande Andreotti 2 h 07'35" .

## PLAIDOYER POUR LA PRÉFÉRENCE LOCALE !

Enfin un organisateur responsable ! C'est celui qui proposait le 21 juin dernier (nous sommes en 1996) à Saint Jean de Moirans (Isère) la corrida de la Saint Jean « réservée aux seuls habitants du village » (calendrier édité par Jogging International)

Applaudissons des 2 mains, car nous en avons assez de voir nos courses monopolisées par des étrangers qui ne se contentent plus de participer pour figurer dans les « etc... » du classement, mais qui souvent, raflent coupes et médailles au nez et à la barbe de nos vaillants coureurs locaux. Le 21 juin précisément, le jour de cette fameuse course « réservée aux seuls... » j'étais moi-même spectateur aux « collines de Drap ». Il faut y aller à drap, et pourtant, qui trouve-t'on à l'arrivée ? En tête un italien suivi d'un autre étranger (un monégasque). Le lendemain à La Colmiane, c'est un coureur venu du Nord (Annecy précisément) qui l'emporte au scratch, un Néo-Zélandais gagne en V1 et un anglais en V2.

Alors, trop c'est trop et je propose que l'on en vienne à ce que l'on pourrait appeler la **préférence locale**. Finis les honneurs pour les étrangers. Doublons ou triplons les droits d'inscription pour les non locaux et s'ils s'obstinent à venir, qu'ils sachent que des ravitaillements spécifiques leurs seront réservés (gobelets vides, eau tiède, citrons déjà pressés...) et que des postes d'épongeage adaptés leurs seront proposés (je laisse à l'imagination de chacun le soin de définir le liquide dans lequel seront imbibées les éponges). Le seul problème sera de reconnaître ces étrangers pendant la course, car méfions-nous, certains sont retors et peuvent prendre l'aspect de purs autochtones pour tromper les commissaires. La solution la plus simple consisterait à les distinguer par un dossard de couleur différente.

N'en doutons pas, ce combat pour la préférence locale sera difficile, mais il est juste et nécessaire. Et lorsque nous aurons enfin à décourager ces empêcheurs de courir en rond, chaque organisateur pourra tout à sa guise créer sa course, réservée aux habitants de sa ville, de son quartier, de son immeuble, ou pourquoi pas de sa famille (n'oublions pas de déclarer ces épreuves à la CDCHS pour bénéficier de la bel de la fédération).

C'est vrai qu'il y aura alors dans certaines épreuves assez peu de monde, mais qu'importe l'organisation en sera facilitée et l'informatique simplifiée.

Alors si vous vous reconnaissez dans cette juste cause, rejoignez l'APL (Association pour la Préférence Locale), association ouverte à tous, sans distinction de fédérations ou de catégories (étrangers acceptés).

Et dites-vous bien que :

**« Plus nous serons nombreux, moins il y aura de monde...dans nos courses »**

Jacques BELLINO (Foulée n°102)

# LES DÉPLACEMENTS 2018

**Du 26 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2018** : déplacement au marathon de Chisinau en Moldavie.



Dimanche 30 septembre : 42.195km, 21.0975km, 10km, 5km et 1.5km toutes les distances sont possibles !!

Repas traditionnel moldave, visite de monastère, visite de caves et journée libre, tout un programme pour les sportifs et les épicuriens concocté par Charly RACCA.

Renseignements : Charly 06.08.61.54.66

## ANIMATIONS SPIRIDONIENNES

**Samedi 15 septembre le SPIRIDON CÔTE D'AZUR fêtera ses 40 ans d'existence**

**Au restaurant : « La Cantina » 8 chemin de la Glacière à Nice Saint Isidore.**



SOIRÉE « BLACK & WHITE »

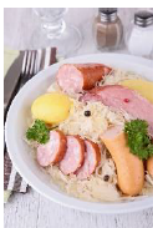
**Ne manquez pas cette soirée et réservez dès à présent votre participation à Charly RACCA au 06.08.61.54.66**

**De l'apéritif au dessert, avec disc-jockey et animation musicale**

**Participation :**

**15.00€ pour les Spiridoniens et 30.00€ pour les accompagnants**

**Chèque de réservation à l'ordre du Spiridon C.A. avant le 30 juillet à adresser à : Spiridon C.A. 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE**



**Samedi 13 octobre : soirée choucroute à la brasserie artisanale « Blue Coast » à Nice**  
Renseignements : Charly RACCA 06.08.61.54.66

**weJogg**.com  
OF COURSE

Convivialité, accueil, partage,

Conseils professionnels

Passion du running

Spécialement et en exclusivité pour le

Spiridon :  
Toute l'année

-20% sur le textile

-20% sur la chaussure

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

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

Sur présentation de votre carte Spiridon

## Pourquoi?

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

## Qui sommes nous?

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

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

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

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

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



19 avenue Jean Médecin, Nice  
mail : [contact@wejogg.fr](mailto:contact@wejogg.fr)  
Tel : 04.93.04.25.83  
Site: [wejogg.com](http://wejogg.com)



## RECHERCHES EN COURS POUR LES DÉPLACEMENTS 2019

**Février** : le week-end du 9 & 10 marathon de la Nouvelle Orléans en Louisiane (U.S.A.), plusieurs distances (42.195, 21.100, 10 & 5 km), l'hébergement se fera en appartement-hôtel ou en hôtel en fonction de la demande et des disponibilités. Visite de la ville, croisière sur le Mississippi, découverte des bayous, visite de Memphis, Lafayette, Nashville... déplacement en avion (vol avec escales) et location de véhicules sur place. Déplacement prévu du 7 au 21 février 2019.



Tarif : 2620.00€ par personne (hors dépenses personnelles)

Renseignements Francis : 06.09.91.55.94  
[spiridoncotedazur@gmail.com](mailto:spiridoncotedazur@gmail.com)

**Rock'n'Roll**  
**MARATHON SERIES®**



**Mars** : course des Pyramides à La Grande Motte, Coralie persiste et signe pour un second essai plus fructueux !

Renseignements Coralie PRESIER : [cp.spiridon@gmail.com](mailto:cp.spiridon@gmail.com)

Partenaire principal :

Ça commence mal !!



**Juillet** : Marvejols – Mende « Osez la légende !! »



Renseignements Coralie PRESIER : [cp.spiridon@gmail.com](mailto:cp.spiridon@gmail.com)



**Octobre** : Ronde des foies gras à Mauvezin

L'effort étant le même pour tous, la récompense est la même pour tous :

- une boîte de 100 g de foie gras entier de canard
- Repas " tout au canard " : servi à partir de 13h sous la halle
- Tee-shirt de la Ronde

Les participants déguisés auront une récompense supplémentaire.

Renseignements René ROQUES : [roquesre@wanadoo.fr](mailto:roquesre@wanadoo.fr)

**Octobre** : Marathon de Sofia en Bulgarie

Renseignements : Charly RACCA 06.08.61.54.66



**WIZZ AIR SOFIA**  
**MARATHON 2018**



# RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2017

## ROQUEBILLIERE - Trail nocturne des Abeilles

Date: 31/03/2018 distance: 9,00 nb arrivants: 141

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
12	OLIVIER JOHN-LEE	8,51%	00:51:22	10,51	292
27	CORONA CLAUDE	19,15%	00:56:24	9,57	261
29	OLIVIERI ROBERTO	20,57%	00:56:35	9,54	256
37	BRIAIS PHILIPPE	26,24%	00:58:31	9,23	239
41	SOUSSAN ERIC	29,08%	00:59:09	9,13	231
46	CHEVALIER LAURENT	32,62%	01:00:38	8,91	220
67	OCCELLI GERARD	47,52%	01:04:49	8,33	175
86	MILLEQUANT JÉRÔME	60,99%	01:12:08	7,49	135
94	MOUTTON HENRI	66,67%	01:13:56	7,30	118
113	DI-SARIO LAURA	80,14%	01:21:55	6,59	78
133	HUYGHE GEORGES	94,33%	01:41:51	5,30	35

## le Calvaire Antibois

Date: 01/04/2018 distance: 10,00 nb arrivants: 444

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
32	OLIVIER JOHN-LEE	7,21%	00:41:35	14,43	298
36	OCHIN STEPHANE	8,11%	00:42:12	14,22	296
40	OLIVIERI ROBERTO	9,01%	00:42:50	14,01	293
50	COCHET HERVE	11,26%	00:43:55	13,66	286
66	BELLONE HERVE	14,86%	00:44:59	13,34	275
71	GALLUCCIO SAUVEUR	15,99%	00:45:10	13,28	272
85	TORDO FREDERIK	19,14%	00:46:27	12,92	263
93	MILLEQUANT JÉRÔME	20,95%	00:47:18	12,68	257
106	BALOSI PIERRE	23,87%	00:47:58	12,51	248
116	SANTONI JACQUES	26,13%	00:48:34	12,35	242
164	CAISSOTI - ONO TOMOKO	36,94%	00:51:41	11,61	209
171	PERRIER NATHALIE	38,51%	00:52:09	11,51	204
174	GUY ERIC	39,19%	00:52:12	11,49	202
196	PASKIEWIEZ SERGE	44,14%	00:53:14	11,27	188
229	CLAUDEL NADEGE	51,58%	00:55:41	10,78	165
254	BABBINI MICHEL	57,21%	00:57:04	10,51	148
255	GALLUCCIO SABINE	57,43%	00:57:05	10,51	148
274	GIL ANTONIO	61,71%	00:58:04	10,33	135
299	PARISI JOSEPH	67,34%	00:59:32	10,08	118
305	MALET-VIGNEAUX VERONIQUE	68,69%	01:00:06	9,98	114
323	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	72,75%	01:00:48	9,87	102
356	DELOIRE ANNE	80,18%	01:03:17	9,48	79
373	DARNAUD ROBERT	84,01%	01:04:25	9,31	68
382	SCHOENENBERGER MARTINE	86,04%	01:05:27	9,17	62
389	CALY STEPHANE	87,61%	01:05:49	9,12	57
394	PALOS CORINNE	88,74%	01:06:15	9,06	54
397	DUFFOUR CAROLE	89,41%	01:06:35	9,01	52
410	LAHMER FOUZIA	92,34%	01:08:36	8,75	43
418	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	94,14%	01:10:21	8,53	38
420	FIGRE JEAN-PIERRE	94,59%	01:12:33	8,27	36
424	LABORDE GUY	95,50%	01:13:59	8,11	34
435	BACCARD BERNADETTE	97,97%	01:20:39	7,44	26
437	DE LOPEZ JOSIANE	98,42%	01:23:39	7,17	25
438	FIGRE IRENE	98,65%	01:23:40	7,17	24
443	APPOURCHAUX GILLES	99,77%	01:36:50	6,20	21
443	STRUYVEN CHARLES	99,77%	01:36:50	6,20	21

## Tour du lac de Carcès

Date: 02/04/2018 distance: 15,20 nb arrivants: 303

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
22	BRIAIS PHILIPPE	7,26%	00:59:48	15,25	309
26	DEVILLERS DAVID	8,58%	01:00:17	15,13	305
29	OCHIN STEPHANE	9,57%	01:01:31	14,83	302
42	HOAREAU HENRI	13,86%	01:03:33	14,35	289
63	DERBANNE MARTIAL	20,79%	01:07:25	13,53	268
103	GINET JEAN-PAUL	33,99%	01:13:56	12,34	228
104	BRANDT FREDDY	34,32%	01:14:05	12,31	227
134	GUENARD LAURENCE	44,22%	01:18:14	11,66	198
152	PASKIEWIEZ SERGE	50,17%	01:20:22	11,35	180
154	COSSUTTA PASCAL	50,83%	01:20:29	11,33	178
169	CLAUDEL NADEGE	55,78%	01:23:00	10,99	163
173	PAUL ANNIE	57,10%	01:23:32	10,92	159
211	FURTADO-DA-SILVA DEBORAH	69,64%	01:30:03	10,13	121
233	SCHOENENBERGER MARTINE	76,90%	01:34:55	9,61	100
259	PALOS CORINNE	85,48%	01:39:43	9,15	74
267	FIGRE JEAN-PIERRE	88,12%	01:41:28	8,99	66
282	MANIFICAT PATRICK	93,07%	01:47:03	8,52	51
288	BOISTEAUX EDMOND	95,05%	01:50:53	8,22	45
295	FOUASSIER DOMINIQUE	97,36%	01:58:13	7,71	38
298	DE LOPEZ JOSIANE	98,35%	02:05:03	7,29	35
299	FIGRE IRENE	98,68%	02:05:05	7,29	34

## FREJUS - Trail Hermès

Date: 08/04/2018 distance: 10,00 nb arrivants: 342

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
107	LAPORTE BRUNO	31,29%	01:07:02	8,95	226
155	PAUL ANNIE	45,32%	01:11:48	8,36	184
169	VANDERSYPE FRANCIS	49,42%	01:12:23	8,29	172
270	DELOIRE ANNE	78,95%	01:23:51	7,16	83
331	FIGRE IRENE	96,78%	01:49:05	5,50	30
333	LEROY CECILE	97,37%	01:50:00	5,45	28
334	BERNARDESCHI MARIO	97,66%	01:51:04	5,40	27

## FREJUS - Trail Hermès

Date: 08/04/2018 distance: 22,00 nb arrivants: 290

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
57	FAGIANO THIERRY	19,66%	02:23:57	9,17	285
131	BIBIANO SARAH	45,17%	02:52:15	7,66	208
207	ERETELO ANNE	71,38%	03:21:12	6,56	130
228	DALLEAU SUZETTE	78,62%	03:29:28	6,30	108
238	LAHMER FOUZIA	82,07%	03:33:52	6,17	98
274	BERTIN PASCAL	94,48%	03:48:03	5,79	61
279	FIGRE JEAN-PIERRE	96,21%	03:56:26	5,58	55

## MONTAUROUX Les Foulées du Lac

Date: 08/04/2018 distance: 13,20 nb arrivants: 236

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
14	BRIAIS PHILIPPE	5,93%	00:56:26	14,03	309
27	OLIVIERI ROBERTO	11,44%	00:58:04	13,64	292
28	HOAREAU HENRI	11,86%	00:58:12	13,61	291
29	COCHET HERVE	12,29%	00:58:16	13,59	290
32	GALLUCCIO SAUVEUR	13,56%	00:59:52	13,23	286
35	DERBANNE MARTIAL	14,83%	01:00:24	13,11	282
43	CHEVALIER LAURENT	18,22%	01:02:08	12,75	272
45	TORDO FREDERIK	19,07%	01:02:29	12,68	269
47	MILLEQUANT JÉRÔME	19,92%	01:02:39	12,64	267
54	BALOSI PIERRE	22,88%	01:03:01	12,57	258
73	FAGIANO FREDERIC	30,93%	01:06:42	11,87	234
82	GUY ERIC	34,75%	01:07:14	11,78	222
89	ALVES JOSE Lourenço	37,71%	01:08:03	11,64	213
94	GINET JEAN-PAUL	39,83%	01:09:14	11,44	207
102	BRANDT FREDDY	43,22%	01:10:23	11,25	197
106	PERRIER NATHALIE	44,92%	01:11:11	11,13	192
122	PRESIER CORALIE	51,69%	01:14:49	10,59	171
122	GUALLINO GABRIEL	51,69%	01:14:49	10,59	171
136	GALLUCCIO SABINE	57,63%	01:16:19	10,38	154
139	PARISI JOSEPH	58,90%	01:16:36	10,34	150
157	LEROY SOPHIE	66,53%	01:19:27	9,97	127
166	FURTADO-DA-SILVA DEBORAH	70,34%	01:21:01	9,78	115
169	GRAZIANI MARIE-CHRISTINE	71,61%	01:21:34	9,71	112
171	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	72,46%	01:21:50	9,68	109
179	HUYGHE GEORGES	75,85%	01:23:54	9,44	99
188	DARNAUD ROBERT	79,66%	01:25:19	9,28	87
196	SCHOENENBERGER MARTINE	83,05%	01:26:20	9,17	77
217	CALY STEPHANE	91,95%	01:31:59	8,61	51
225	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	95,34%	01:34:38	8,37	40
227	LABORDE GUY	96,19%	01:34:47	8,36	38
228	MANIFICAT PATRICK	96,61%	01:34:48	8,35	37
235	DE LOPEZ JOSIANE	99,58%	01:40:00	7,92	28

## Nice running day

Date: 15/04/2018 distance: 21,10 nb arrivants: 2156

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
149	HOAREAU HENRI	6,91%	01:29:46	14,10	321
287	GALLUCCIO SAUVEUR	13,31%	01:36:04	13,18	302
473	SANTONI JACQUES	21,94%	01:41:39	12,45	276
557	DAMIER FRANCOIS	25,83%	01:43:51	12,19	265
1066	LEJOUBIOUX HERVE	49,44%	01:54:44	11,03	194
1196	CLAUDEL NADEGE	55,47%	01:56:51	10,83	176
1241	COSSUTTA PASCAL	57,56%	01:57:41	10,76	170
1270	MALET-VIGNEAUX VERONIQUE	58,91%	01:58:02	10,73	165
1338	ZACHLEVNIY CELIAN	62,06%	01:59:18	10,61	156
1341	CAISSOTI - ONO TOMOKO	62,20%	01:59:19	10,61	156
1605	CERA EMANUELE	74,44%	02:05:52	10,06	119
1754	MASSABIEUX BERNARD	81,35%	02:10:56	9,67	98
1824	VECCHIE ANDRE	84,60%	02:13:30	9,48	88
303	BERNARDESCHI MARIO	100,00%	02:11:23	6,94	30

# RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2017

## Nice running day

Date: 15/04/2018 distance: 10,00 nb arrivants: 1960

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
155	MILLEQUANT JEROME	7,91%	00:42:48	14,02	296
193	BALLOSSI PIERRE	9,85%	00:43:50	13,69	290
390	BRANDT FREDDY	19,90%	00:48:23	12,40	260
462	GUY ERIC	23,57%	00:49:23	12,15	249
608	GALLUCCIO SABINE	31,02%	00:51:50	11,58	227
940	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	47,96%	00:56:18	10,66	176
987	DELOIRE ANNE	50,36%	00:56:50	10,56	169
1138	FREY JEAN-ROBERT	58,06%	00:58:53	10,19	146
1160	DARNAUD ROBERT	59,18%	00:59:05	10,16	142
1631	MANIFICAT PATRICK	83,21%	01:06:16	9,05	70
1945	STRUYVEN CHARLES	99,23%	01:22:29	7,27	22

## Nice running day - La Niçoise

Date: 15/04/2018 distance: 5,00 nb arrivants: 814

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
725	GULLINO CELINE	89,07%	00:40:57	7,33	43

## LES ARCS/ARGENS - Course des Chancrouns

Date: 22/04/2018 distance: 15,00 nb arrivants: 262

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
16	HOAREAU HENRI	6,11%	01:19:38	11,30	312
18	BRIAIS PHILIPPE	6,87%	01:20:42	11,15	309
129	GINET JEAN-PAUL	49,24%	01:49:04	8,25	182
148	PAUL ANNIE	56,49%	01:53:09	7,95	161
188	FURTADO Deborah	71,76%	02:02:48	7,33	115
204	DARNAUD ROBERT	77,86%	02:10:33	6,89	96
213	SCHOENENBERGER MARTINE	81,30%	02:12:31	6,79	86

## Trail de Moissac Bellevue

Date: 22/04/2018 distance: 10,00 nb arrivants: 39

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
3	SOUSSAN ERIC	7,69%	01:00:25	9,93	297
20	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	51,28%	01:25:35	7,01	166
22	BABBINI MICHEL	56,41%	01:31:23	6,57	151
22	ERTEO ANNE	56,41%	01:31:23	6,57	151
28	LEROY CECILE	71,79%	01:57:54	5,09	105
31	APPOURCHAUX GILLES	79,49%	02:10:30	4,60	82
37	DUFFOUR CAROLE	94,87%	03:12:15	3,12	35

## Trail de Moissac Bellevue

Date: 22/04/2018 distance: 15,00 nb arrivants: 26

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
10	CORONA CLAUDE	38,46%	01:40:50	8,93	215
16	VANDERSYPE FRANCIS	61,54%	01:57:23	7,67	145
19	EPRINCHARD CLAUDE	73,08%	02:08:46	6,99	111
21	BIBIANO SARAH	80,77%	02:15:06	6,66	88

## Ascension du col de Vence

Date: 06/05/2018 distance: 11,80 nb arrivants: 399

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
68	MERELLO LISEL	17,04%	00:59:33	11,89	272
71	OLIVIERI ROBERTO	17,79%	00:59:45	11,85	270
76	DERBANNE MARTIAL	19,05%	01:00:00	11,80	266
87	COCHET HERVE	21,80%	01:00:42	11,66	258
162	SOUSSAN ERIC	40,60%	01:07:15	10,53	202
171	CHEVALIER LAURENT	42,86%	01:08:53	10,28	195
179	SANTONI JACQUES	44,86%	01:09:35	10,17	189
193	BRANDT FREDDY	48,37%	01:10:51	9,99	178
216	CAISSOTI - ONO TOMOKO	54,14%	01:12:37	9,75	161
222	MONTANI ALEXANDRE	55,64%	01:12:58	9,70	157
229	GUY ERIC	57,39%	01:13:51	9,59	151
248	PASKIEWIEZ SERGE	62,16%	01:15:52	9,33	137
268	PERRIER NATHALIE	67,17%	01:17:30	9,14	122
270	BRIAIS PHILIPPE	67,67%	01:17:54	9,09	121
291	GRAZIANI MARIE-CHRISTINE	72,93%	01:20:14	8,82	105
302	MALET-VIGNEAUX VERONIQUE	75,69%	01:22:00	8,63	97
320	FERNANDEZ ROBLES GUY	80,20%	01:24:41	8,36	83
349	PALOS CORINNE	87,47%	01:29:45	7,89	61
358	SANCHEZ THIERRY	89,72%	01:31:04	7,77	54
358	ZACHLEVNIY CELIAN	89,72%	01:31:04	7,77	54
365	LAHMER FOUZIA	91,48%	01:31:44	7,72	49
366	RUSSO PIERRE	91,73%	01:31:49	7,71	48

## SAINT RAPHAEL - Montée du mont Vinaigre

Date: 08/05/2018 distance: 16,20 nb arrivants: 204

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
19	MERELLO LISEL	9,31%	01:18:28	12,39	304
131	ZACHLEVNIY CELIAN	64,22%	01:41:54	9,54	140
190	DALLEAU SUZETTE	93,14%	02:01:27	8,00	53

## Ascension de Gourdon

Date: 10/05/2018 distance: 12,60 nb arrivants: 193

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
18	OLIVIERI ROBERTO	9,33%	00:59:20	12,74	297
19	OCHIN STEPHANE	9,84%	00:59:30	12,71	296
27	COCHET HERVE	13,99%	01:02:08	12,17	283
32	HOAREAU HENRI	16,58%	01:02:53	12,02	275
33	DERBANNE MARTIAL	17,10%	01:03:37	11,88	274
49	MILLEQUANT JEROME	25,39%	01:06:31	11,37	249
58	GALLUCCIO SAUVEUR	30,05%	01:08:13	11,08	235
60	BALLOSSI PIERRE	31,09%	01:08:33	11,03	232
81	BRANDT FREDDY	41,97%	01:13:08	10,34	199
108	PERRIER NATHALIE	55,96%	01:18:12	9,67	157
113	BRANDT NICOLAS	58,55%	01:18:54	9,58	150
120	HOAREAU GABRIEL	62,18%	01:21:12	9,31	139
124	ZACHLEVNIY CELIAN	64,25%	01:21:27	9,28	132
132	CLAUDEL NADEGE	68,39%	01:24:28	8,95	120
148	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	76,68%	01:30:45	8,33	95
150	DARNAUD ROBERT	77,72%	01:32:35	8,17	92
159	CHAMBON BERNARD	82,38%	01:37:03	7,79	78
165	LAHMER FOUZIA	85,49%	01:39:07	7,63	69
165	FIORE JEAN-PIERRE	85,49%	01:39:07	7,63	69
179	FIORE IRENE	92,75%	01:53:45	6,65	47
179	DE LOPEZ JOSIANE	92,75%	01:53:45	6,65	47
186	APPOURCHAUX GILLES	96,37%	02:01:59	6,20	36
187	LORANG MARIE-LINE	96,89%	02:03:47	6,11	35

## ROQUEBILLIERE - Rocabiera Trail

Date: 12/05/2018 distance: 15,50 nb arrivants: 87

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
2	FREDIANI GILLES	2,30%	01:34:33	9,84	324
19	FAGIANO THIERRY	21,84%	01:52:58	8,23	265
24	CORONA CLAUDE	27,59%	01:57:11	7,94	248
25	SEVAL PHILIPPE	28,74%	01:59:56	7,75	245
33	SOUSSAN ERIC	37,93%	02:03:28	7,53	217
57	BERTAUX FRANCOIS	65,52%	02:22:11	6,54	134
61	CARMINO SYLVIE	70,11%	02:26:28	6,35	121
69	BABBINI MICHEL	79,31%	02:31:28	6,14	93

## Trail de Rimplas

Date: 26/05/2018 distance: 21,00 nb arrivants: 87

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
9	FREDIANI GILLES	10,34%	02:32:19	8,27	311
20	CORONA CLAUDE	22,99%	02:58:37	7,05	273
29	SEVAL PHILIPPE	33,33%	03:09:03	6,66	242
33	FAGIANO THIERRY	37,93%	03:12:24	6,55	228
46	PASCALONE HENRI	52,87%	03:23:34	6,19	183
51	DONADEY ISABELLE	58,62%	03:31:38	5,95	166
75	CHRISTOPHE LAURENT	86,21%	04:07:55	5,08	83

379	PRESIER CORALIE	0,9498747	0,066771	7,36349454	39
386	DELOIRE ANNE	96,74%	01:37:51	7,24	33
389	MANIFICAT PATRICK	97,49%	01:45:13	6,73	31
390	PARISI JOSEPH	97,74%	01:46:07	6,67	30
392	DE LOPEZ JOSIANE	98,25%	01:48:00	6,56	29
397	BERNARDESCHI MARIO	99,50%	01:54:02	6,21	25
399	APPOURCHAUX GILLES	100,00%	02:00:00	5,90	24

# RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2017

## les 10km de Draguignan

Date: 20/05/2018 distance: 11,20 nb arrivants: 251

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
10	OCHIN STEPHANE	3,98%	00:49:12	13,66	310
12	BERTAGNA DANIEL	4,78%	00:49:48	13,49	308
19	HOAREAU HENRI	7,57%	00:51:34	13,03	300
28	DERBANNE MARTIAL	11,16%	00:53:00	12,68	289
36	CHEVALIER LAURENT	14,34%	00:53:49	12,49	279
46	GALLUCCIO SAUVEUR	18,33%	00:55:44	12,06	267
59	VIENCO LAURENT	23,51%	00:57:09	11,76	252
64	BRANDT NICOLAS	25,50%	00:57:28	11,69	246
66	SANTONI JACQUES	26,29%	00:57:32	11,68	244
80	BRANDT FREDDY	31,87%	00:59:28	11,30	227
112	PASKIEWIEZ SERGE	44,62%	01:03:20	10,61	189
119	PERRIER NATHALIE	47,41%	01:03:51	10,52	180
120	COSSUTTA PASCAL	47,81%	01:04:00	10,50	179
135	VANDERSYPE FRANCIS	53,78%	01:06:34	10,10	161
149	CLAUDEL NADEGE	59,36%	01:08:29	9,81	144
159	GRAZIANI MARIE-CHRISTINE	63,35%	01:10:19	9,56	132
159	GALLUCCIO SABINE	63,35%	01:10:19	9,56	132
161	LEJOUBIUX HERVE	64,14%	01:10:20	9,55	130
161	BABBINI MICHEL	64,14%	01:10:20	9,55	130
161	TORNATO JOEL	64,14%	01:10:20	9,55	130
170	DI-SARIO LAURA	67,73%	01:11:39	9,38	119
177	HUYGHE GEORGES	70,52%	01:13:02	9,20	111
178	VECCHE ANDRE	70,92%	01:13:04	9,20	110
190	PALOS CORINNE	75,70%	01:15:34	8,89	95
194	DARNAUD ROBERT	77,29%	01:15:55	8,85	91
195	LAHMER FOUZIA	77,69%	01:16:08	8,83	89
201	DELOIRE ANNE	80,08%	01:17:37	8,66	82
204	LABORDE GUY	81,27%	01:19:02	8,50	79
210	FURTADO DEBORAH	83,67%	01:20:35	8,34	71
210	SCHOENENBERGER MARTINE	83,67%	01:20:35	8,34	71
217	GIRAUD EVELYNE	86,45%	01:21:51	8,21	63
223	CALY STEPHANE	88,84%	01:25:01	7,90	56
224	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	89,24%	01:25:26	7,87	55
233	MANIFICAT PATRICK	92,83%	01:27:44	7,66	44
234	FOUASSIER DOMINIQUE	93,23%	01:28:26	7,60	43
240	DE LOPEZ JOSIANE	95,62%	01:32:51	7,24	36
243	BERNARDESCHI MARIO	96,81%	01:40:22	6,70	32
244	APPOURCHAUX GILLES	97,21%	01:40:23	6,69	31
247	LASSERRE FRANCIS	98,41%	01:43:25	6,50	27
248	STRUYVEN CHARLES	98,80%	01:44:12	6,45	26

## Trail de Rimplas

## TRAIL

Date: 26/05/2018 distance: 12,00 nb arrivants: 115

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
6	OCHIN STEPHANE	5,22%	01:17:15	9,32	308
8	OLIVIERI ROBERTO	6,96%	01:21:29	8,84	303
15	BELLONE HERVE	13,04%	01:26:50	8,29	285
26	SOUSSAN ERIC	22,61%	01:34:25	7,63	256
31	BRIAIS PHILIPPE	26,96%	01:35:06	7,57	243
38	MILLEQUANT JÉRÔME	33,04%	01:36:36	7,45	225
41	GEORGES ALAIN	35,65%	01:37:29	7,39	217
49	BIBIANO SARAH	42,61%	01:41:15	7,11	196
52	BOURION MAURICE	45,22%	01:42:32	7,02	188
62	BALOSI PIERRE	53,91%	01:46:55	6,73	162
66	DUVIVIER JEAN	57,39%	01:57:51	6,11	152
67	VANDERSYPE FRANCIS	58,26%	01:48:47	6,62	149
68	BABBINI MICHEL	59,13%	01:48:55	6,61	147
69	CARMINO SYLVIE	60,00%	01:48:56	6,61	144
81	GIL ANTONIO	70,43%	01:57:57	6,10	113
89	GALLUCCIO SABINE	77,39%	02:03:27	5,83	92
91	BACCARD DANIEL	79,13%	02:05:21	5,74	87
97	DI-SARIO LAURA	84,35%	02:10:18	5,53	71
104	CHRISTOPHE MURIEL	90,43%	02:18:37	5,19	53
113	BACCARD BERNADETTE	98,26%	02:37:56	4,56	29
114	FIGLIOTTI IRENE	99,13%	02:39:44	4,51	27
115	FIGLIOTTI JEAN-PIERRE	100,00%	02:39:46	4,51	24

## BORMES LES MIMOSAS - Course des plages

Date: 02/06/2018 distance: 10,00 nb arrivants: 315

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
18	DEVILLERS DAVID	5,71%	00:41:25	14,49	303
37	BRIAIS PHILIPPE	11,75%	00:43:44	13,72	285
43	HOAREAU HENRI	13,65%	00:44:04	13,62	279
71	RIPERT STEPHANE	22,54%	00:47:23	12,66	252
152	GINET JEAN-PAUL	48,25%	00:54:38	10,98	175
202	PAUL ANNIE	64,13%	00:59:18	10,12	128
238	FURTADO DEBORAH	75,56%	01:04:00	9,38	93
254	SCHOENENBERGER MARTINE	80,63%	01:05:30	9,16	78

## le Trail de la Peira

Date: 02/06/2018 distance: 6,00 nb arrivants: 67

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
6	OLIVIERI ROBERTO	8,96%	00:43:40	8,24	285
9	FAGIANO FREDERIC	13,43%	00:47:07	7,64	272
11	ROBINI ALEXANDRE	16,42%	00:49:03	7,34	263
12	DERBANNE MARTIAL	17,91%	00:49:40	7,25	258
13	BRANDT NICOLAS	19,40%	00:50:16	7,16	254
20	HOUARA NADIA	29,85%	00:59:45	6,03	222
21	MARABOTTI LORENZO	31,34%	01:04:45	5,56	218
23	GRAZIANI MARIE-CHRISTINE	34,33%	01:06:59	5,37	209
23	GILLY DANIEL	34,33%	01:06:59	5,37	209
31	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	46,27%	01:10:26	5,11	173
37	BACCARD DANIEL	55,22%	01:19:29	4,53	146
38	RUSSO JOSEF	56,72%	01:22:41	4,35	142
41	LEROY CECILE	61,19%	01:27:22	4,12	128
45	MALLET JACQUES	67,16%	01:28:23	4,07	111
46	BACCARD BERNADETTE	68,66%	01:31:59	3,91	106
47	FIGLIOTTI IRENE	70,15%	01:32:56	3,87	102
48	GEORGES MARTINE	71,64%	01:33:32	3,85	97
50	TARDO-DINO PHILIPPE	74,63%	01:46:09	3,39	88
52	TOUATI NICOLE	77,61%	01:47:27	3,35	79
53	TOUATI GEORGES	79,10%	01:47:48	3,34	75
54	DUFFOUR CAROLE	80,60%	01:47:59	3,33	70
56	APPOURCHAUX GILLES	83,58%	01:57:14	3,07	61
58	SPINELLI SYLVAIN	86,57%	02:14:04	2,69	52
59	GILLY SYLVIE	88,06%	02:14:05	2,68	48
66	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	98,51%	04:00:00	1,50	16
67	SPINELLI JEAN-PAUL	100,00%	04:01:00	1,49	12

## le Trail de la Peira

Date: 02/06/2018 distance: 13,50 nb arrivants: 127

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
5	FREDIANI GILLES	3,94%	01:35:03	8,52	315
12	OCHIN STEPHANE	9,45%	01:46:53	7,58	299
16	FAGIANO THIERRY	12,60%	01:51:54	7,24	289
19	BIGOUNDOU MICHEL	14,96%	01:53:59	7,11	282
20	SEVAL PHILIPPE	15,75%	01:56:00	6,98	280
23	CHEVALIER LAURENT	18,11%	01:57:45	6,88	273
33	CORONA CLAUDE	25,98%	02:02:25	6,62	249
42	GEORGES ALAIN	33,07%	02:07:18	6,36	228
47	DONADEY ISABELLE	37,01%	02:11:15	6,17	216
52	CAILLEUX THIERRY	40,94%	02:12:46	6,10	204
54	BOURION MAURICE	42,52%	02:13:33	6,07	199
55	PETOLICCHIO ROBERT	43,31%	02:14:29	6,02	197
56	RAMIERE MICHEL	44,09%	02:15:01	6,00	195
60	SANCHEZ THIERRY	47,24%	02:16:26	5,94	185
62	BRANDT FREDDY	48,82%	02:20:47	5,75	181
65	BERTAUX FRANCOIS	51,18%	02:21:58	5,71	173
80	CARMINO SYLVIE	62,99%	02:31:02	5,36	138
85	OCCELLI GERARD	66,93%	02:35:25	5,21	126
86	DAMIER FRANCOIS	67,72%	02:36:12	5,19	124
90	BABBINI MICHEL	70,87%	02:36:30	5,18	114
91	PERRIER NATHALIE	71,65%	02:38:16	5,12	112
91	DUVIVIER JEAN	71,65%	02:38:16	5,12	112
98	RUSSO PIERRE	77,17%	02:41:57	5,00	96
104	FERNANDEZ ROBLES GUY	81,89%	02:48:39	4,80	81
110	LAPORTE BRUNO	86,61%	02:57:23	4,57	67
113	ZACHLEVNIY CELIAN	88,98%	02:59:31	4,51	60
118	HUYGHE GEORGES	92,91%	03:01:51	4,45	48
119	MASSABIEUX BERNARD	93,70%	03:02:01	4,45	46
120	FIGLIOTTI JEAN-PIERRE	94,49%	03:05:04	4,38	44
121	LAHMER FOUZIA	95,28%	03:06:57	4,33	41
124	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	97,64%	03:50:37	3,51	34
125	VANDERSYPE FRANCIS	98,43%	03:50:38	3,51	32
126	TORDO JEAN-PIERRE	99,21%	03:51:49	3,49	29

304 FOUASSIER DOMINIQUE 96,51% 01:18:05 7,68 30

# RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2017

## La Bandol Classic

Date: 09/06/2018 distance: 12,40 nb arrivants: 854

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
41	OLIVIERI ROBERTO	4,80%	00:54:43	13,60	310
52	BRIAIS PHILIPPE	6,09%	00:55:56	13,30	307
55	HOAREAU HENRI	6,44%	00:56:07	13,26	305
253	PASKIEWIEZ SERGE	29,63%	01:08:17	10,90	236
333	GINET JEAN-PAUL	38,99%	01:11:24	10,42	208
453	COSSUTTA PASCAL	53,04%	01:16:15	9,76	166
466	PAUL ANNIE	54,57%	01:16:38	9,71	161
476	LEJOUBIUX HERVE	55,74%	01:16:45	9,69	158
592	PALOS CORINNE	69,32%	01:21:43	9,10	117
657	DARNAUD ROBERT	76,93%	01:24:46	8,78	94

## CIPIERES - La Grande Coursasse TRAIL

Date: 09/06/2018 distance: 64,00 nb arrivants: 105

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
39	CORONA CLAUDE	37,14%	10:52:48	5,88	317
92	BIBIANO SARAH	87,62%	13:12:01	4,85	165
95	SANCHEZ THIERRY	90,48%	13:22:43	4,78	157

## CIPIERES - La Grande Coursasse 3ème relais

Date: 09/06/2018 distance: 24,00 nb arrivants: 54

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
40	GIL ANTONIO	74,07%	04:33:52	5,26	126

## CIPIERES - La Grande Coursasse 2ème relais

Date: 09/06/2018 distance: 19,00 nb arrivants: 54

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
15	CHEVALIER LAURENT	27,78%	02:09:51	8,78	255

## CIPIERES - La Grande Coursasse 1er relais

Date: 09/06/2018 distance: 24,00 nb arrivants: 54

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
18	BELLONE HERVE	33,33%	03:11:01	7,54	248

## mounta Cala de Peillon

Date: 10/06/2018 distance: 10,00 nb arrivants: 161

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
8	OCHIN STEPHANE	4,97%	00:57:19	10,47	305
34	BRANDT NICOLAS	21,12%	01:07:29	8,89	257
35	TORDO FREDERIK	21,74%	01:08:04	8,81	255
46	SANTONI JACQUES	28,57%	01:10:26	8,52	234
54	BALOSI PIERRE	33,54%	01:12:14	8,31	219
59	BRANDT FREDDY	36,65%	01:13:34	8,16	210
86	GAIGNEBET-GUBBIOTTI JOCELYNE	53,42%	01:21:26	7,37	160
96	GALLUCCIO SAUVEUR	59,63%	01:25:30	7,02	141
96	GALLUCCIO SABINE	59,63%	01:25:30	7,02	141
103	VECCHIE ANDRE	63,98%	01:27:06	6,89	128
122	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	75,78%	01:32:16	6,50	93
132	BACCARD DANIEL	81,99%	01:35:31	6,28	74
136	DELOIRE ANNE	84,47%	01:36:16	6,23	67
137	CHAMBON BERNARD	85,09%	01:37:57	6,13	65
150	FIGLIO IRENE	93,17%	01:55:37	5,19	40
151	DE LOPEZ JOSIANE	93,79%	01:55:38	5,19	39
154	BACCARD BERNADETTE	95,65%	01:56:20	5,16	33
156	STRUYVEN CHARLES	96,89%	02:12:36	4,52	29
159	APPOURCHAUX GILLES	98,76%	02:23:50	4,17	24

## mounta Cala de Peillon 1er relais

Date: 10/06/2018 distance: 6,20 nb arrivants: 14

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
2	STRUYVEN WILLIAM	14,29%	00:27:55	13,33	270
6	GEORGES ALAIN	42,86%	00:36:50	10,10	184

## PEILLON - Trail Lou Camin dei Cabras

Date: 10/06/2018 distance: 16,00 nb arrivants: 100

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
38	BRIAIS PHILIPPE	38,00%	02:22:08	6,75	218
72	LAHMER FOUZIA	72,00%	02:48:05	5,71	116
77	ROUX EMMANUELLE	77,00%	02:53:18	5,54	101
88	DALLEAU SUZETTE	88,00%	03:08:00	5,11	68
96	FIGLIO JEAN-PIERRE	96,00%	03:30:12	4,57	44

## les 10km de fréjus

Date: 16/06/2018 distance: 10,00 nb arrivants: 944

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
58	BRIAIS PHILIPPE	6,14%	00:39:02	15,37	302
73	OCHIN STEPHANE	7,73%	00:39:45	15,09	297
112	HOAREAU HENRI	11,86%	00:41:35	14,43	284
151	GALLUCCIO SAUVEUR	16,00%	00:43:08	13,91	272
179	CHEVALIER LAURENT	18,96%	00:44:00	13,64	263
185	MILLEQUANT JERÔME	19,60%	00:44:08	13,60	261
226	BALOSI PIERRE	23,94%	00:45:13	13,27	248
256	VIENCO LAURENT	27,12%	00:46:10	13,00	239
293	GINET JEAN-PAUL	31,04%	00:47:30	12,63	227
517	GALLUCCIO SABINE	54,77%	00:54:03	11,10	156
583	GRAZIANI MARIE-CHRISTINE	61,76%	00:55:48	10,75	135
691	DARNAUD ROBERT	73,20%	00:58:39	10,23	100
753	LABORDE GUY	79,77%	01:00:56	9,85	81
775	CLAUDEL NADEGE	82,10%	01:01:37	9,74	74
792	GIRAUD EVELYNE	83,90%	01:02:18	9,63	68
899	FOUASSIER DOMINIQUE	95,23%	01:09:37	8,62	34
943	STRUYVEN CHARLES	99,89%	01:22:14	7,30	20



**CLASSEMENT DU CHALLENGE ROUTE 2018 du SPIRIDON C.A.**

Classement au 30 juin 2018

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses	JH	SH	M1H	M2H	M3H	M4H	M5H	JF	SF	M1F	M2F	M3F	M4F	M5F	
97	45	BOISTEAUX	EDMOND	V3H	14	45,0	1					14										
98	43	GULLINO	CELINE	SF	3	43,0	1									3						
99	35	LORANG	MARIE-LINE	V4F	4	35,0	1														4	
100	34	CHAPPAT	ANDRE	V4H	13	34,0	1						13									
101	27	LASSERRE	FRANCIS	V4H	14	27,0	1						14									

**CLASSEMENT DU CHALLENGE TRAIL 2018 du SPIRIDON C.A.**

Classement au 30 juin 2018

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses	JH	SH	M1H	M2H	M3H	M4H	M5H	JF	SF	M1F	M2F	M3F	M4F	M5F	
1	1956	CORONA	CLAUDE	V2H	1	244,5	8				1											
2	1617	OLIVIERI	ROBERTO	V2H	2	269,5	6				2											
3	1554	FAGIANO	THIERRY	V2H	3	259,0	6				3											
4	1402	BELLONE	HERVE	V1H	1	280,4	5			1												
5	1284	FREDIANI	GILLES	V1H	2	321,0	4			2												
6	1270	BRIAIS	PHILIPPE	V1H	3	254,0	5			3												
7	1206	SOUSSAN	ERIC	V2H	4	241,2	5				4											
8	1081	BIBIANO	SARAH	SF	1	180,2	6									1						
9	1013	CHEVALIER	LAURENT	V1H	4	253,3	4			4												
10	902	VANDERSYPE	FRANCIS	V3H	1	150,3	6					1										
11	871	OCHIN	STEPHANE	V1H	5	290,3	3			5												
12	767	SEVAL	PHILIPPE	V2H	5	255,7	3				5											
13	630	MILLEQUANT	JEROME	SH	1	210,0	3			1												
14	606	OLIVIER	JOHN-LEE	SH	2	303,0	2			2												
15	549	BIGOUNDOU	MICHEL	V1H	6	274,5	2			6												
16	505	BABBINI	MICHEL	V2H	6	126,3	4				6											
17	482	BERTAUX	FRANCOIS	V3H	2	160,7	3					2										
18	480	LAHMER	FOUZIA	V3F	1	80,0	6														1	
19	472	GIL	ANTONIO	V4H	1	118,0	4						1									
20	470	OCCELLI	GERARD	V2H	7	156,7	3				7											
21	454	SANCHEZ	THIERRY	V2H	8	151,3	3				8											
22	445	GEORGES	ALAIN	V2H	9	222,5	2				9											
23	439	ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	V4H	2	146,3	3						2									
24	413	ERETEO	ANNE	V2F	1	137,7	3														1	
25	406	BALOSI	PIERRE	V2H	10	203,0	2				10											
26	403	CARMINO	SYLVIE	V2F	2	134,3	3														2	
27	387	BOURION	MAURICE	V4H	3	193,5	2						3									
28	382	DONADEY	ISABELLE	V1F	1	191,0	2														1	
29	372	ALVES	JOSE Lourenço	V3H	3	186,0	2					3										
30	322	DI-SARIO	LAURA	V1F	2	80,5	4														2	
31	293	LAPORTE	BRUNO	V3H	4	146,5	2					4										
32	289	HOAREAU	HENRI	V3H	5	289,0	1					5										
33	285	BACCARD	DANIEL	V4H	4	95,0	3						4									
34	285	DELOIRE	ANNE	V2F	3	71,3	4														3	
35	272	FAGIANO	FREDERIC	V2H	11	272,0	1				11											
36	264	DUVIVIER	JEAN	V4H	5	132,0	2						5									
37	263	ROBINI	ALEXANDRE	V3H	6	263,0	1					6										
38	261	LEROY	CECILE	V2F	4	87,0	3														4	
39	258	DERBANNE	MARTIAL	V3H	7	258,0	1					7										
40	255	DALLEAU	SUZETTE	V2F	5	85,0	3														5	
41	254	BRANDT	NICOLAS	SH	3	254,0	1			3												
42	253	PAUL	ANNIE	V3F	2	126,5	2														2	
43	237	GALLUCCIO	SAUVEUR	V3H	8	237,0	1					8										
44	235	FIORE	JEAN-PIERRE	V4H	6	39,2	6						6									
45	223	TORDO	FREDERIK	V1H	7	223,0	1			7												
46	222	HOUARA	NADIA	V1F	3	222,0	1														3	
47	218	MARABOTTI	LORENZOH	V1H	8	218,0	1			8												
48	217	SANTONI	JACQUES	SH	4	217,0	1			4												
49	216	GALLUCCIO	SABINE	V2F	6	108,0	2														6	
50	209	GILLY	DANIEL	V3H	9	209,0	1					9										
51	209	GRAZIANI	MARIE-CHRISTINE	V3F	3	209,0	1														3	
52	206	CARANTA	SYLVIE	V2F	7	206,0	1														7	
53	206	BERTIN	PASCAL	V1H	9	68,7	3			9												
54	204	CAILLEUX	THIERRY	V2H	12	204,0	1					12										
55	197	PETOLICCHIO	ROBERT	V2H	13	197,0	1					13										
56	196	FIORE	IRENE	V4F	1	49,0	4														1	
57	195	RAMIERE	MICHEL	V3H	10	195,0	1					10										
58	183	PASCALONE	HENRI	V2H	14	183,0	1					14										
59	181	BRANDT	FREDDY	V2H	15	181,0	1					15										
60	169	BACCARD	BERNADETTE	V3F	4	56,3	3														4	
61	166	CAISSOTI - ONO	TOMOKO	V1F	4	166,0	1														4	
62	160	DUPONT	ERIC	V2H	16	160,0	1					16										
63	143	APPOURCHAUX	GILLES	V4H	7	71,5	2						7									
64	142	RUSO	JOSEE	V3F	5	142,0	1														5	
65	124	DAMIER	FRANCOIS	V1H	10	124,0	1			10												
66	118	MOUTTON	HENRI	V3H	11	118,0	1					11										
67	112	PERRIER	NATHALIE	V2F	8	112,0	1														8	
68	111	MALLET	JACQUES	V4H	8	111,0	1						8									
69	111	EPRINCHARD	CLAUDE	V3H	12	111,0	1					12										
70	105	DUFFOUR	CAROLE	V2F	9	52,5	2														9	
71	101	MARTIN	JEAN-YES	V2H	17	101,0	1					17										
72	101	ROUX	EMMANUELLE	V1F	5	101,0	1														5	
73	97	GEORGES																				

**CLASSEMENT DU CHALLENGE TRAIL 2018** du SPIRIDON C.A.

Classement au 30 juin 2018

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses		JH	SH	M1H	M2H	M3H	M4H	M5H	JF	SF	M1F	M2F	M3F	M4F	M5F	
79	83	HUYGHE	GEORGES	V5H	1	41,5	2								1								
80	81	FERNANDEZ ROBLES	GUY	V2H	21	81,0	1					21											
81	79	TOUATI	NICOLE	V4F	2	79,0	1															2	
82	75	TOUATI	GEORGES	V4H	11	75,0	1							11									
83	69	SCHOENENBERGER	MARTINE	V3F	6	69,0	1														6		
84	60	ZACHLEVNIY	CELIAN	SH	5	60,0	1			5													
85	53	CHRISTOPHE	MURIEL	V2F	11	53,0	1														11		
86	52	SPINELLI	SYLVAIN	V3F	7	52,0	1															7	
87	48	GILLY	SYLVIE	V3F	8	48,0	1															8	
88	46	MASSABIEAUX	BERNARD	V3H	13	46,0	1						13										
89	39	BOISTEAUX	EDMOND	V3H	14	39,0	1						14										
90	35	DE LOPEZ	JOSIANE	V4F	3	35,0	1															3	
91	34	DE LAPEYRE DE BELLA	ROSE-MARIE	V3F	9	34,0	1																
92	29	TORDO	JEAN-PIERRE	V4H	12	29,0	1							12								9	
93	27	BERNARDESCHI	MARIO	V5H	2	27,0	1								2								
94	12	SPINELLI	JEAN-PAUL	V3H	15	12,0	1						15										



# CLASSEMENT DU TROPHEE Jean-Louis ANDREOTTI du SPIRIDON C.A. 2018

au 27 juin 2018

Place	équipe	Nom	Membres	nb épreuves	n° épreuves	Km	Points
1	5	Sabine Five	SABINE GALLUCCIO; SAUVEUR GALLUCCIO; JEAN-LOUIS ALLAMANDI; PIERRE BALOSSI; JÉRÔME MILLEQUANT;	11	2 5 9 11 14 17 19 24 27 32 34	569	970
2	3	Les Patates Chaudes	NADEGE CLAUDEL; STEPHANE OCHIN; CELIAN ZACHLEVNIY; IRENE FIORE; JEAN-PIERRE FIORE;	10	1 2 5 7 10 14 15 24 27 28	564	761
3	6	LA LEGIOUN DA FERBER	FREDERIK TORDO; TOMOKO CAISSOTI - ONO; JOSIANE DE LOPEZ; MICHEL BIGOUNDOU; ROBERTO OLIVIERI;	7	1 2 5 11 14 17 22	350	585
4	7	LES LEGENDES DE L'OUEST	MARIE-CHRISTINE GRAZIANI; LAURENT CHEVALIER; SOPHIE LEROY; FREDERIC FAGIANO; CORALIE PRESIER;	5	2 5 17 22 28	282	502
5	1	Les FAYOTS	GUY LABORDE; MICHEL BABBINI; MARTINE SCHOENENBERGER; ROSE-MARIE DE LAPEYRE DE BELLAIR; CAROLE DUFFOUR;	6	2 9 14 17 26 28	237	287
6	9	Les Kipchocks	DOMINIQUE FOUASSIER; MARTIAL DERBANNE; BERNARD CHAMBON; JEAN-PAUL GINET; FREDDY BRANDT;	6	1 2 15 17 24 26	247	247
7	2	Ferberians 1	LAURA DI-SARIO; NATHALIE PERRIER; JOSEPH PARISI; ERIC GUY; ALAIN LEONARDI;	4	1 14 17 22	165	225
8	4	A l'Est du nouveau	FRANCIS VANDERSYPE; ANNE DELOIRE; HERVE BELLONE; ANTONIO GIL; JOHN-LEE OLIVIER;	4	8 12 14 27	172	172

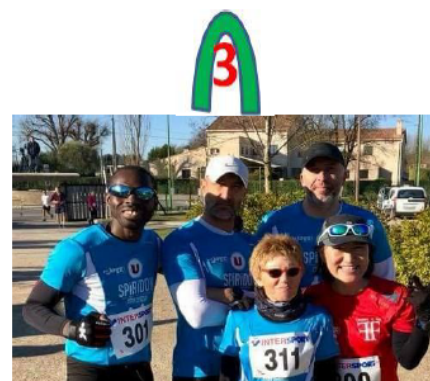
## LE PODIUM AU dimanche 1 juillet 2018



**Les Patates Chaudes**  
761 Pts



**Sabine Five**  
970 Pts



**LA LEGIOUN DA FERBER**  
585 Pts

# LES PODIUMS DU CHALLENGE ROUTE 2018

Classement au mercredi 27 juin 2018

## HOMMES



Stéphane OCHIN  
2ème 2976 pts



Henri HOAREAU  
1er 3485 pts  
SCRATCH



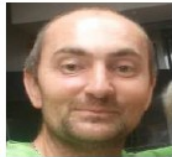
Sauveur GALLUCCIO  
3ème 2578 pts



Jacques SANTONI  
2ème 1859 pts



Jérôme MILLEQUANT  
1er 2076 pts  
SENIOR



Célian ZACHLEVNY  
3ème 821 pts



Hervé COCHET  
2ème 1661 pts



Philippe BRIAIS  
1er 2518 pts  
MASTERS 1



Laurent CHEVALIER  
3ème 1560 pts



Pierre BALOSSI  
2ème 2217 pts



Roberto OLIVIERI  
1er 2319 pts  
MASTERS 2



Freddy BRANDT  
3ème 2063 pts



Daniel BERTAGNA  
2ème 587 pts



Martial DERBANNE  
1er 1379 pts  
MASTERS 3



Hervé LEJOUBIOUX  
3ème 482 pts



Jean-Louis ALLAMAND  
2ème 1013 pts



Robert DARNAUD  
1er 1169 pts  
MASTERS 4



Jean-Pierre FIORE  
3ème 425 pts



Charles STRUYVEN  
2ème 232 pts



Georges HUYGHE  
1er 557 pts  
MASTERS 5



Mario BERNARDESCHI  
3ème 107 pts

## FEMMES



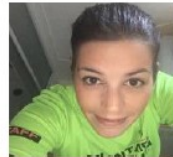
Sabine GALLUCCIO  
2ème 1437 pts



Nadege CLAUDEL  
1ère 1518 pts  
SCRATCH



Tomoko CAISSOTI - ONI  
3ème 1091 pts



Deborah FURTADO  
2ème 658 pts



Lisel MERELLO  
1ère 860 pts  
SENIOR



Celine GULLINO  
3ème 43 pts



Sophie LEROY  
2ème 365 pts



Coralie PRESIER  
1ère 449 pts  
MASTERS 1



Laura DI-SARIO  
3ème 226 pts



Corinne PALOS  
2ème 709 pts



Nathalie PERRIER  
1ère 1026 pts  
MASTERS 2



Anne DELOIRE  
3ème 530 pts



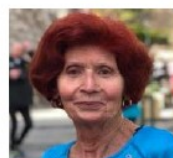
Marie-Christine GRAZIA  
2ème 768 pts



Annie PAUL  
1ère 1047 pts  
MASTERS 3



Martine SCHOENENBERG  
3ème 593 pts



Irene FIORE  
2ème 275 pts



Josiane DE LOPEZ  
1ère 381 pts  
MASTERS 4



Sylvie GAIGNEBET-GUBB  
3ème 160 pts

MASTERS 5

# LES PODIUMS DU CHALLENGE TRAIL 2018

Classement au mercredi 27 juin 2018

## HOMMES



Roberto OLIVIERI  
2ème 1617 pts



Claude CORONA  
1er 1956 pts  
SCRATCH



Thierry FAGIANO  
3ème 1554 pts



John-Lee OLIVIER  
2ème 606 pts



Jérôme MILLEQUANT  
1er 630 pts  
SENIOR



Nicolas BRANDT  
3ème 254 pts



Gilles FREDIANI  
2ème 1284 pts



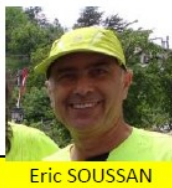
Herve BELLONE  
1er 1402 pts  
MASTERS 1



Philippe BRIAIS  
3ème 1270 pts



Philippe SEVAL  
2ème 767 pts



Eric SOUSSAN  
1er 1206 pts  
MASTERS 2



Michel BABBINI  
3ème 505 pts



Francois BERTAUX  
2ème 482 pts



Francis VANDERSYPE  
1er 902 pts  
MASTERS 3



Jose-Lourenço ALVES  
3ème 372 pts



Jean-Louis ALLAMAND  
2ème 439 pts



Antonio GIL  
1er 472 pts  
MASTERS 4



Maurice BOURION  
3ème 387 pts



Mario BERNARDESCHI  
2ème 27 pts



Georges HUYGHE  
1er 83 pts  
MASTERS 5

## FEMMES



Fouzia LAHMER  
2ème 480 pts



Sarah BIBIANO  
1ère 1081 pts  
SCRATCH



Anne ERETEO  
3ème 413 pts

SENIOR



Laura DI-SARIO  
2ème 322 pts



Isabelle DONADEY  
1ère 382 pts  
MASTERS 1



Nadia HOUARA  
3ème 222 pts



Anne DELOIRE  
2ème 285 pts



Sylvie CARMINO  
1ère 403 pts  
MASTERS 2



Cecile LEROY  
3ème 261 pts



Marie-Christine GRAZIA  
2ème 209 pts



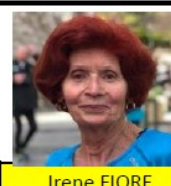
Annie PAUL  
1ère 253 pts  
MASTERS 3



Bernadette BACCARD  
3ème 169 pts



Nicole TOUATI  
2ème 79 pts

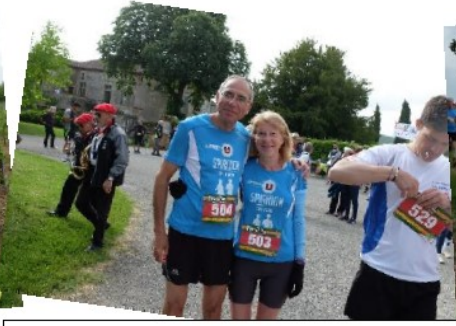


Irene FIORE  
1ère 196 pts  
MASTERS 4



Josiane DE LOPEZ  
3ème 35 pts

MASTERS 5



# OCCITANIE 2018





**FESTIVAL DES BANDAS  
CONDOM 2018**



# CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2018

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

**JUILLET 2018**

## LES FOULEES BIOTOISES

8 KM

BIOT(06)

**DIMANCHE 1/07/2018**

- **Organisateur:** - [www.biot-ac.net](http://www.biot-ac.net) Inscriptions: par ☎; par mail: [andres.garcia2@wanadoo.fr](mailto:andres.garcia2@wanadoo.fr) [andres.garcia@wanadoo.fr](mailto:andres.garcia@wanadoo.fr) Course en deux boucles de 4Km. Inscription soit en ligne sur le site du Club [www.biot-ac.net](http://www.biot-ac.net) ou par courrier avec la fiche d'inscription ou par e-mail [info@biot-ac.net](mailto:info@biot-ac.net) le droit d'engagement est de 8€ sur site et 10€ le jour même payable uniquement au retrait du dossard. Le départ est prévu à 18 heures. Le départ et l'arrivée auront lieu au complexe sportif Pierre Operto à Biot.

## VALBERG TRAIL

12-27 KM

VALBERG (06)

**DIMANCHE 01/07/2018**

- **Organisateur:** Club des Sports des Portes du Mercantour – Renseignements : [valbergtrail@gmail.com](mailto:valbergtrail@gmail.com) ☎ 04.93.02.52.45 – 07.78.19.05.12 - 06.18.94.20.94 [koppe.jean-loup@orange.fr](mailto:koppe.jean-loup@orange.fr) Inscriptions : bulletin téléchargeable sur : [www.valbergtrail.com](http://www.valbergtrail.com) – en ligne voir lien sur site [www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr) – Possibilité le samedi et dimanche sur place dans limite des dossards disponibles + 5€ - Adresse : Club des sports des portes du Mercantour Valberg trail 06470 Valberg. Départs : salle des sports 9h pour le 28 et 10h pour le 12– Engagements : 28km 30€ et 12km 15€

## LA CAMPSOISE

TRAIL 15 KM

CAMPS LA SOURCE (83)

**DIMANCHE 01/07/2018**

- **Organisateur :** l'Amicale des Donneurs de sang de Brignoles et la Municipalité de Camps la Source – Réservez votre 1er Juillet 2018 pour le Trail de La Campsoise, Finale du Défi 5, Catégorie TRAIL. Pour sa 8ème Édition, la Course Nature se transforme en Trail de 15 km. Vous profiterez du magnifique panorama de La Chapelle de St Quinis. La course pédestre nature a pris l'envergure d'un TRAIL de 15 km et elle est toujours sous l'égide du don de sang. mais un comité organisateur dirigé par Denis Honnore ,Ingrid,patrick,didier ,hassen ,Agnés michel, annie ,bernard et moi même lui a donné une autre figure. Pour renseignement DENIS HONNORE [denis.honnore@sfr.fr](mailto:denis.honnore@sfr.fr) 0607401722. Inscription uniquement sur site [www.courirenfance.com](http://www.courirenfance.com) 0660171004 ou 0950461713 ou 0603061976 pas d'inscription sur place. Départ 8h30 du stade Inscriptions 14€. La pasta party non comprise dans inscription est de 5€ par personnes seulement 250 places pour coureurs et accompagnateurs. arrivée centre village avec remise récompense et apéritif .la pasta party sur le stade. Pas de courses enfants pas de marche nordique

## LA COURSE DU SOLEIL

5 - 10 KM

LA LONDE DES MAURES (83)

**VENDREDI 06/07/2018**

- **Organisateur :** Contact : 06.18.70.97.68 - 06.18. 60.61.74 – mail [pjore@sfr.fr](mailto:pjore@sfr.fr) Inscriptions sur [www.chronosports.fr](http://www.chronosports.fr) , par mail à [coursedusoleil@laposte.net](mailto:coursedusoleil@laposte.net) , à l'office de tourisme du port de Miramar, chez Endurance shop à la garde 04.94.23.59.50. Départ 20h15 Av Georges Clemenceau devant Mairie pour le 10 km et 20h25 pour le 5 km, engagement : 12€ jusqu'au 05/07 et 17 le jour même.

## SOIREE SEYNOISE

10 KM

LA SEYNE SUR MER (83)

**VENDREDI 06/07/2018**

- **Organisateur :** CSM Seynois ; section Athlétisme –72 CHEMIN DE LA SEYNE A BASTIAN 83500 La seyne sur mer 09.67.48.16.49 – 04.94.30.61.57 <https://www.tourisme-ouestvar.com> CSM seynois athlétisme. Tél : 04 94 30 61 57. Site Internet "CSM seynois athlétisme ". Lieu. Stade Scaglia. 72 ch. de La Seyne à Bastian. 83500. La Seyne-sur- mer de 19h à 23h

## LES FOULEES CONTOISES

10,5 Km

CONTES(06)

**SAMEDI 07/07/2018**

- **Organisateur:** L'association des foulées Contoises [lesfouleescontoises06@gmail.com](mailto:lesfouleescontoises06@gmail.com) : 06.63.88.94.65 ou 06.27.16.22.51 Nouveau parcours sur route. Inscription sur [www.optirun.fr](http://www.optirun.fr) et par courrier Au plus tard le dimanche 1 juillet 2018 à: Les Foulées Contoises 76 boulevard Jean Behra bât 1 esc 2 – 06100 Nice Départ à 19H au pied de l'ascenseur du village place Ollivier et arrivée à CONTES. Engagement 12€ hors repas et spectacle. Retrait des dossards et inscription sur place le jour de la course, retrait des dossards aussi possible la veille de la course à la boutique WE JOOG de NICE. Course d environ 10,5 km sur routes ( 300 D+). ouverte aux hommes et femmes, licenciés ou non (certificat obligatoire) a partir des juniors suivi d'un repas et spectacle facultatif + 10€, a réserver lors des l'inscription 300 coureurs max, inscription possible le jour même si dossard dispos. Course enfants à 18h

## CROMAGNON TRAIL

30 - 80 - 115km

LIMONE Italie / BREIL MENTON

**VENDREDI 6 et SAMEDI DIMANCHE 7/8/07/2018**

- **Organisateur :** CDCHS 06 ADTRB – Contact : 04.93.04.22.20 [richard@crotrail.com](mailto:richard@crotrail.com) [www.crotrail.com](http://www.crotrail.com) Départ LIMONE le 6 à 17h pour le 115 et 80Km , départ de Menton pour le 30. Toutes les inscriptions sont à faire avant le 28/02/2018 110€ pour le Cro, 80€ pour le Trail de la Riviera Française. Engagement : Avant le 28/02/2018 110€ pour le Cro, 80€ pour le Trail de la Riviera Française. Du 1/03/2018 au 30/06, 140€ pour le Cro, 90€ pour le Trail du Marguareis, 50€ pour le Trail de la Riviera Française . Du 30/06 170€ pour le Cro, 120€ pour le Trail du Marguareis, 60€ pour le Trail de la Riviera Française

**ANNULÉ**

## HOLI RUN DE VILLENEUVE-LOUBET

5 KM

VILLENEUVE LOUBET (06)

**DIMANCHE 8/07 2018**

- **Organisateur:** Azur sport organisation Renseignements 04 93 26 19 12 [www.holiruncotedazur.com](http://www.holiruncotedazur.com) [communication@azur-sport.org](mailto:communication@azur-sport.org)

# CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2018

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

**FOULEE DE COTIGNAC 10 KM COTIGNAC (83)**

**SAMEDI 14/07/2018** - - **Organisateur :** Cap Garonne Organisation – ☎ 06.80.67.60.11  
[dulac.jeff@gmail.com](mailto:dulac.jeff@gmail.com) [cap.garonne@gmail.com](mailto:cap.garonne@gmail.com) Renseignements : villa Diafa Saurin Christophe ☎ 06.42.70.68.46  
06.80.67.60.11 - Inscriptions : par retour bulletin, téléchargeable sur <http://cap-garonne.com/> (rubrique : nos courses) –  
chez Endurance Shop à La Garde (Z.I. Toulon Est), chez Running Conseil à Ollioules – en ligne sur [www.kms.fr](http://www.kms.fr) sur place le  
jour même - Départ : 18h cours Gambetta – Engagement : 12€, le jour même : 15€ - Courses enfants gratuites : départs :  
17h00 – Repas et bal du 14 juillet organisé par la Mairie, ne fait pas parti de la course, à réserver à la Mairie si intéressé

**ASCENSION DU COL DES CHAMPS 12,6KM COLMARS LES ALPES**

**SAMEDI 14/07/2018** - **Organisateur :** 04.92.83.41.92 [colmarslesalpes@wanadoo.fr](mailto:colmarslesalpes@wanadoo.fr) Parcours : course en  
côte sur route de montagne. 3 ravitaillements au 3<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup>, 9<sup>ème</sup> Km et à l'arrivée. Rendez- vous sportif le 14 juillet à Colmars  
L' ascension du Col des Champs. Course en côte sur route de 12.6 km Inscription sur [www.courirenfrance.com](http://www.courirenfrance.com) et sur place  
le jour même, pas d'inscription par téléphone. 9h30: départ de la course au pont de la lance **Arrivée:** Au sommet du Col des  
Champs. Engagement 12€ en ligne et 15 sur place, 12h: podium et remise des prix suivis d'un apéritif

**AURON MOUNTAIN TRAIL 6 et 12KM AURON (06)**

**DIMANCHE 15/07/2018** - **Organisateur:** - [www.mountain-trail.fr](http://www.mountain-trail.fr) [contact@mountain-trail.fr](mailto:contact@mountain-trail.fr) ☎  
06.68.37.28.15 Modalités d'inscription (site, adresse courrier, N° téléphone, mail, contacts).- [www.mountain-trail.fr](http://www.mountain-trail.fr). Place  
Centrale d'Auron - Trail 12 et 6 Km, Départ Dimanche 15 Juillet 9h30. - Cross pour enfant, 1km, 2km et 3km, départ 14H00  
Samedi 14 Juillet. Engagement: .Trail 12 Km : 15€ (buffet froid inclus) - Trail 06 Km : 10€ (buffet froid inclus) -  
[contact@mountain-trail.fr](mailto:contact@mountain-trail.fr) // [inscription@mountain-trail.fr](mailto:inscription@mountain-trail.fr). Cross 1km/2km/3km : 4€ **Infos prix à vérifier**

**Corrida pedestre de la Ste Anne 8,2Km VALLAURIS (06)**

**DIMANCHE 22/07/2018** - **Organisateur:** - [jeanloupece@gmail.com](mailto:jeanloupece@gmail.com) ☎ 06.74.28.54.13 Course en 4  
boucles en centre ville **Attente infos**

**Grande traversée des mélèzes du Mercantour 25 - 50KM BEAUVEZER (04)**

**DIMANCHE 22/07/2018** - **Organisateur :** La courir en haut Verdon, contct :Yvon LE CHALONY  
Renseignements ☎ 04.92.83.96.10 mail : [contact@trailedsmelezes.fr](mailto:contact@trailedsmelezes.fr) site [www.trailedsmelezes.fr](http://www.trailedsmelezes.fr) . Départ 50km 8H de la  
Maison de Pays de Beauvezer , 25km 9H30 Départ au pré de Colmars les Alpes et arrivée communes à la base de loisirs  
d'Allos . **Inscriptions**30€ pour le 28km et 35€ pour le 45km (chèque à l'ordre de COURIR EN HAUT VERDON). Dernier  
délai sur place le samedi veille de la course.20h00. Par courrier avant le 13/07, en ligne le 21/07.Inscription en ligne sur le  
site.Attention: Le nombre de dossards étant limité à 500, l'inscription ne sera validée qu'à réception de son règlement  
(chèque, carte bancaire).

**LES SOMMETS DE CAUSSOL 6-15-29,5KM et marche nord/ 18,5 CAUSSOL(06)**

**DIMANCHE 22/07/2018** - **Organisateur:** - Renseignements : [www.caussols.fr](http://www.caussols.fr) ☎ 06.10.28.80.22  
[charles.baldaccini@hotmail.fr](mailto:charles.baldaccini@hotmail.fr) - [letraildessommetsdecaussols@orange.fr](mailto:letraildessommetsdecaussols@orange.fr) : Inscriptions sur site [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) ou  
[www.athle.org](http://www.athle.org) avant le 7/07 ou par courrier avant le 1/07 avec chèque à l'ordre de « trésor public » à Mairie de Caussols 76  
place Derégnaucourt 06460 Caussols. 29,5 Km , 25€ départ 9h - 15 Km , 15€ départ 9h - 6 Km, 8€ départ 10h – 18,5Km  
marche, 15€ départ 8h15. Inscriptions possibles le jour de la course, supplément 5€. Départs du prés en face Mairie. Pasta  
partie comprise dans le prix de toutes les courses, accompagnateurs 10€. Course en semi auto suffisance, gobelet obligatoire.  
Remise récompenses à 15h suivit de concerts. Aucune inscription par téléphone.

**ASCENSION DE LA BONETTE 28 KM ST ETIENNE DE TINEE (06)**

**DIMANCHE 29/07/2018** - **Organisateur :** Association pour la route de la Bonette – **Renseignements :**  
Nathalie et Hervé Jacquot ☎ 06.62.46.25.93 ou 06.12.49.08.64 - Inscriptions : par retour bulletin téléchargeable sur  
[www.auron.com](http://www.auron.com) ou [www.saintetiennedetinee.fr](http://www.saintetiennedetinee.fr) par mail [course\\_bonette@orange.fr](mailto:course_bonette@orange.fr) ; en ligne sur [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com) ;  
ou sur place au PC course le samedi 29/07 de 15h à 19h et pas d'inscription le matin de la course – **Aucune inscription par  
téléphone** – Départ : 7h00 – Engagement : 15€ ; le samedi : 20€ - Temps limite : 4h30 – Limité à 300 participants

## AOUT 2018

**LA CORRIDA ENDURANCE SHOP ANNULEE LA GARDE (83)**

**VENDREDI 03/08/2018** - **Organisateur :** Créasports Organisation – Renseignements: Samuel Bonaudo  
☎04.94.23.59.50 - Inscriptions : par e-mail : [toulon@enduranceshop.com](mailto:toulon@enduranceshop.com) ou en ligne sur : [www.chronosports.fr](http://www.chronosports.fr) – Départ :  
stade Palazy – Engagement : 12€ et sur place 15€ - Epreuve en 2 boucles et demi très roulantes.

# CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2018

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

## **COURSE DES MILLE PATTES 10.6 KM LE THORONET (83)**

**SAMEDI 04/08/2018** - **Organisateur :** Le Foyer Rural : Inscriptions : Mme Nicole Le Berre : ☎04.94.60.13.49 ou 06.03.07.17.86 ; par mail : [philippe.leberrel@orange.fr](mailto:philippe.leberrel@orange.fr) - Départ : 18h30 place de la Mairie - Engagement : 12€ (repas compris, dans la cour des écoles) ; le jour même 14€ - Repas accompagnateur 14€. Comment s'y rendre : A8 direct. Aix, puis A57 direct. Le Luc-Toulon, sortie 13 le Cannet-des-Maures et prendre la D17 ; à proximité du Luc, continuer sur la D17 jusqu'au Thoronet.

## **COURSE DE SAINT HONORAT 16,6 KM SAUZE (06)**

**SAMEDI 04/08/2018** - **Organisateur :** Comité des Fêtes et Bertolotti Gérard [gerard.bertolotti@gmail.com](mailto:gerard.bertolotti@gmail.com) 04.93.05.51.86 - Inscriptions : par ☎ 06.74.58.70.89 - par mail : [sauzempiades@gmail.com](mailto:sauzempiades@gmail.com) et le matin de la course - renseignements et hébergement sur <http://sauzempiades.free.fr> - Départ : 9h30 - Engagement : 10€ - parcours sur bitume et sentiers - Comment s'y rendre : prendre la D6202 (route de Grenoble) direction Valberg, passer Puget-Théniers, Entrevaux, continuer puis direct. Guillaumes ; à la sortie du village, prendre le pont à gauche juste avant le tunnel.

## **TRAIL DE L'ENERGIE 7 et 14 KM SAINT-ETIENNE DE TINEE (06)**

**SAMEDI 04/08/2018** - **Organisateur :** noel.ferreri@free.fr ☎ 06.10.25.26.11 Mail de l'association : [noelferreri@aol.com](mailto:noelferreri@aol.com) Autre contact : Dominique DREUILLE, co-organisatrice, 06.72.04.31.14 Inscription sur [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) Inscriptions possibles sur place (maximum 200 participants). Inscription par retour bulletin téléchargeable avec toutes infos sur le site [www.saintetiennedetinee.fr](http://www.saintetiennedetinee.fr) ou par téléphone 06.10.25.26.11 ou mail à [noelferreri@aol.com](mailto:noelferreri@aol.com) . Course 7Km D+700m départ 9h30 place du village, engagement 15€ repas compris. Course 14Km D+1400m départ 9h place du village, engagement 18€ repas compris. Marche 7Km départ 9h05 place du village, engagement 15€ repas compris. Possibilité repas accompagnants 15€. Repas au resto Le Regalivou. Fiche également sur <https://www.facebook.com/traildelenergie/>

## **LA VERTICALE HAUT VIAL REVEST-LES-ROCHES (06)**

**DIMANCHE 05/08/2018** - **Organisateur:** - [www.laverticalehautvial.com](http://www.laverticalehautvial.com) - [damienfichel@gmail.com](mailto:damienfichel@gmail.com) - Ouverture des inscriptions le 1er mai par internet via le site : [www.laverticalehautvial.com](http://www.laverticalehautvial.com). Par courrier : comité des fêtes de Revest-les-Roches, 3 place Saint-Laurent, 06 830 Revest les Roches. Par mail: [laverticalehautvial@gmail.com](mailto:laverticalehautvial@gmail.com) Renseignements par téléphone: 06 50 69 95 80 Damien FICHEL. Retrait des dossards 7h à 8h, départ liaison 1 à 8h30, premier départ en contre la montre de la liaison 2 à 9h, dernier départ à 9h30, rendez-vous à la salle polyvalente de Revest les Roches à côté du terrain de tennis . Formule randonnée de 7km / 750 m D. Repas prévu, tarif d'inscription: un plat fait maison ou charcuterie ou fromage selon les envies et possibilités de chacun. Prévoir 20€ de caution pour la puce, qui seront restitués à l'arrivée contre restitution de la puce. C'est un parcours de 15,5 km se composant d'une première liaison non chronométrée s'effectuant derrière un guide vous permettant de rejoindre depuis le village de Revest-les-Roches un imposant chêne de 800 ans d'âge labellisé "Arbre Remarquable", point de départ de la course. après un départ en contre la montre libre, et 7 km pour 1350 m de dénivelé positif le chrono s'arrête au point culminant du Mont Vial (1550m), et le classement s'établit sur cet espace transformé pour l'occasion en plage privée avec vue imprenable sur la mer Méditerranée d'un côté et le Mercantour de l'autre. Après un ravitaillement bien mérité, empruntez la seconde liaison qui vous permettra de rentrer tranquillement au village en vous arrêtant découvrir la balme du Vial. Le parcours de randonnée emprunte le même itinéraire que la partie supérieure de la course depuis le village et permettra ainsi de retrouver les traileurs au sommet et de les accompagner sur la descente non chronométrée.

## **LA CRAURIDA pédestre de la ST LAURENT 9 KM OLLIOULES (83)**

**DIMANCHE 05/08/2018** - **Organisateur :** [www.capgaronne-ollioules.jimbo.com](http://www.capgaronne-ollioules.jimbo.com) [Gerard.benvenuto@free.fr](mailto:Gerard.benvenuto@free.fr) ☎ 06.61.29.94.78 C'est une course en couple. Sur un circuit de 3 kms, le premier coureur du couple fait la première boucle, puis donne le relais au second puis ils repartent ensemble pour un troisième tour. Départ le dimanche 5 Août 2018 à 8h00 place Jean Jaures. Les récompenses aux trois premiers couple mixte, femmes et hommes. Pas de classement par catégorie. Engagement 20€ par équipe de 2

## **LES BOUCLES DE L'ISOLE 11.2 KM SAINTE ANASTASIE (83)**

**DIMANCHE 12/08/2018** - **Organisateur :** 72.15.88.17- Inscriptions : par retour bulletin ; par Email : [lepreux.patricia@gmail.com](mailto:lepreux.patricia@gmail.com) ; en ligne sur [www.kms.fr](http://www.kms.fr) - par courrier à Lepreux Patricia 60 impasse Eugène Boudin 83130 LaGarde, en Mairie de Sainte Anastasie par téléphone et chez Terre de running rue Berthelot à Toulon et sur site [www.terrederunning.com](http://www.terrederunning.com) et le jour même - Départs : 8h30 Rando Ste Anastasie association organisation du Faron Tel: 06-89-55-51-76 - contact : Patricia Lepreux : ☎ 06pour le circuit randonnée de 10 km sur GR marche (sans classement) , 8h40 pour la marche nordique sur circuit coureurs et 9h00 départ coureurs - Engagement : 10€ repas compris, et 12€ le jour même. repas accompagnateurs 8€ - Courses gratuites enfant.

## **Verticale du petit Maneirou 4KM 850mD+ St Dalmas de Valdeblore (06)**

**DIMANCHE 12/08/2018** - **Organisateur :** Renseignements et inscriptions sur: [contact@vesubietrailclub06.com](mailto:contact@vesubietrailclub06.com) ☎06.15.81.48.50 - et Christophe Ciaï [c.ciaï@orange.fr](mailto:c.ciaï@orange.fr) ☎06.17 46 62 37 Inscription et repas gratuit, limité à 120 coureurs



# CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2018

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

**LA COURSE DES CIMES D'AURON 12,3 KM Saint Etienne de Tinée (06)**

**DIMANCHE 12/08/2018** - **Organisateur** : Office du tourisme – Renseignements ☎ 04 93 23 02 66 [jc.desens@orange.fr](mailto:jc.desens@orange.fr) 06.88.47.12.78 et Inscriptions : bulletin téléchargeable sur [www.auron.com](http://www.auron.com) dans Station en live « événement » réception jusqu'au 10/08. Sur place le samedi 11/08 de 15h00 à 19h00 place centrale et le jour même de 8 à 9h – Départ : 9h15 place centrale ; Arrivée au sommet du télésiège du Blainon (2100m) D+ 950m- Engagement : 9€

**CORRIDA PEDESTRE 8,2 KM GUILLAUME (06)**

**MARDI 14/08/2018** - **Organisateur**: Renseignements et inscriptions : Olivier Bedene ☎06.30.97.12.82 mail [olivier.bedene@gendarmerie.interieur.gouv.fr](mailto:olivier.bedene@gendarmerie.interieur.gouv.fr) et sur [www.aromazur.com](http://www.aromazur.com) course enfants de, 7 à 12 ans départ 18h15, 1km, gratuite. Départ course adulte 18h30 place du Général DE GAULLE, engagement 5€ et 6 le jour même.

**Tour pedestre de PUGET VILLE 10 KM PUGET VILLE (06)**

**MERCREDI 15/08/2018** - **Organisateur**: Contact Christophe DRUAND ☎06.77.25.55.59 Départ : et arrivée centre ville de 9H30 (à vérifier car peut changer) Tarifs : 12 euros. Centre ville Tarifs : 12 euros. **ANNULÉ** Contact Christophe DRUAND ☎06.77.25.55.59 [cap.pugetville83390@gmail.com](mailto:cap.pugetville83390@gmail.com) départ 9H30 (A->V5. Marche : Départ et Arrivée :

**La Ronde des BOUSCATIERS 5 - 10 KM COLLOBRIERES (83)**

**VENDREDI 17/08/2018** - **Organisateur** : ☎06.20.40.92.09 [trail.nature.collobrieres@gmail.com](mailto:trail.nature.collobrieres@gmail.com) Infos sur page facebook de la ronde des Bouscaters. Départ 20h de la place du village inscriptions sur [www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr) 12€ en ligne et 15 sur place. Marche nocturne et soirée festive sur la place du village.

**COURSE DE LA ST BARTHELEMY 10 KM CANNES LA BOCCA (06)**

**SAMEDI 18/08/2018** - **Organisateur** : Comité St Barthélémy – Contact : Maryse Vardis – [www.athle-cannes.com](http://www.athle-cannes.com) Inscriptions : ☎ 06.32.19.81.31 - 06.63.71.58.03 (joignable à partir de 18h00) [maryse.vardis@ville-cannes.fr](mailto:maryse.vardis@ville-cannes.fr) 04.93.70.77.38 Course limitée à 300 coureurs. Infos <http://accannes.athle.com/asp.net/espaces.html/html.aspx?id=31436> ; par mail : [cfsb@orange.fr](mailto:cfsb@orange.fr) ET [esyramollerom@hotmail.fr](mailto:esyramollerom@hotmail.fr) et sur [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) – Départ : 19h00 place paul Roubaud à La Bocca – Entée : 13€ - Course gratuite enfants : départ : 18h30. Soirée paella : coureurs 15€

**TRAIL GAUDISSERT 9 - 18 KM PELASQUE (06)**

**DIMANCHE 19/08/2018** - **Organisateur** : Comité des fêtes de Pélasque – Inscriptions(Noël Parmentier) : ☎ 06 19 36 40 53 ; par mail : [noelparmentier1@gmail.com](mailto:noelparmentier1@gmail.com) Renseignements facebook/parmentier noel/evenement et inscriptions : ☎04.93.92.01.61 - par mail : [jb@aromsazur.com](mailto:jb@aromsazur.com) ou en ligne via [www.aromsazur.com](http://www.aromsazur.com) – ou bulletin téléchargeable via le site de CDCHS06 et le jour même – Départ 9h00 coureurs – Engagement : 10€ sans casse-croute à l'arrivée ; + 5€ avec casse-croute : - Dénivelé : +850m VERIFIER PRIX

**TRAIL DE L'ESCOUISSIER 14- 21 KM SAINT AUBAN (06)**

**DIMANCHE 19/08/2018** - **Organisateur** : A.O.M.A. – Renseignements : ☎06.60.90.99.80 – [jm2grasse@gmail.com](mailto:jm2grasse@gmail.com) [jeanmarcallan@neuf.fr](mailto:jeanmarcallan@neuf.fr) Inscription uniquement en ligne sur [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com) via [www.aoma.fr](http://www.aoma.fr) – Départ 21km à 8h30 et 14km à 8h45 en bordure RD 2211, 255 chemin St Alban à St AUBAN près du camping la Pinatelle – Engagement 14 et 21 : 15€ - accompagnant repas : 8€ - Temps de course limité à 4h00 – Dénivelé +/- de 1300m – Comment s'y rendre : A8, sortie Cagnes/mer et direct. Vence, Tourrettes-sur-Loup, Pont du Loup, Gréolières, St Auban.

**Corrida D'ISOLA village 8KM ISOLA (06)**

**SAMEDI 25/08/2018** - **Organisateur** : - Renseignements : Denis Manassero [masd5812@gmail.com](mailto:masd5812@gmail.com) ☎ 06.61.27.00.58 - 04.93.23.23.23 Départ à partir de 15h

**LES FOULEES NEOULAISES 10 et 13 KM NEOULES (83)**

**DIMANCHE 26/08/2018** - **Organisateur** : Les Foulées Néoulaises – Inscriptions : Patricia LEPREUX : ☎06.72.15.88.17 ; par mail : [lepreux.patricia@gmail.com](mailto:lepreux.patricia@gmail.com) ; en ligne sur [www.kms.fr](http://www.kms.fr) ou [www.terrederunning.com](http://www.terrederunning.com) – par courrier rue Berthelot à Toulon Départ : 9h00 – Engagement : 10€ ; le jour même : 12€ - Epreuve en 2 boucles Repas coureur 6€ et accompagnateur 8€ sur réservation – Egalement un circuit marcheurs et marche nordique d'environ 10Km départ 8h30 + course pour enfants – Comment s'y rendre : A8 direct. Aix, puis l'A57, sortie 10 direct. Cuers, à proximité prendre la D43, puis continuer sur la D68 jusqu'à Néoules.

# CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2018

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

## COURSE DE LOUCH 13 KM ISOLA VILLAGE (06)

**DIMANCHE 26/08/2014** - **Organisateur :** l'Union Sportive Isolienne - Renseignements : ☎04.93.23.23.23 - [ajlecloute@hotmail.fr](mailto:ajlecloute@hotmail.fr) Inscription : par retour bulletin et sur place le jour même - Départs : 9h30 pour les marcheurs ; 10h pour les coureurs - Engagement : 8€ - Dénivelé +/- 425m - Parcours sur route et piste - Offert à tous les participants : billet d'entrée à Aquavallée - Comment s'y rendre : prendre la D6202 (route de Grenoble) direct. Puget-Théniers puis au pont de la Mescla prendre la D2205 direct. Isola Village.

## SEPTEMBRE 2018

## TRAIL PER CAMI 13 - 27 KM BELVEDERE (06)

**DIMANCHE 02/09/2018** - **Organisateur :** l'Office de Tourisme de Belvédère ☎04.93.03.51.66 - [tourisme@mairie-belvedere.fr](mailto:tourisme@mairie-belvedere.fr) - Renseignements et inscriptions : ☎04.93.92.01.61 - par mail : [jb@aromsazur.com](mailto:jb@aromsazur.com) ou en ligne via [www.aromsazur.com](http://www.aromsazur.com) - Départ 27km à 8h30 Départs 13KM: **9h marcheurs ; 10h coureurs** - Epreuve sur pistes et chemins, en auto suffisance dans la Gordolasque ; dénivelés : +1050m et 2150 - Repas sur réservation. Comment s'y rendre : prendre la D6202 jusqu'à Plan du Var, puis la vallée de la Vésubie direct. St Martin -Vésubie, Roquebilière puis Belvédère.

## LES 10 KILOMELETES 10,142 KM FREJUS (83)

**SAMEDI 08/09/2018** - **Organisateur :** Association du Comité de Jumelage de Fréjus -☎ Yves Brenier 06.60.04.89.55 - [catherine.brenier@bbox.fr](mailto:catherine.brenier@bbox.fr) Inscriptions sur site [www.chronosports.fr](http://www.chronosports.fr) ou sur place. Départ : 18h00 - de la place de la poste à St Aigulf, . Engagement : 12€ - Soirée festive d'après course - Soupe d'oignons le samedi soir. **Important** : la dégustation gratuite de l'omelette se fait le dimanche, journée festive.

## Les fadas du canal de la Siagne (relais équipe) ANNULEE St CEZAIRE (06)

**SAMEDI 8/09/2018** - **Organisateur :** ASS courir en pays de GRASSE [gerard-lopez-structure@wanadoo.fr](mailto:gerard-lopez-structure@wanadoo.fr) 06.11.91.25.09

## TRAIL IN TINEE ANNULEE SAINT SAUVEUR SUR TINEE (06)

**SAMEDI 8/09/2018** - **Organisateur :** ☎06.67.40.05.98 [www.trailintinee.wix.com/trail-in-tinee](http://www.trailintinee.wix.com/trail-in-tinee) [raphael.lurion@bbox.fr](mailto:raphael.lurion@bbox.fr) - Départ 8h pour le 25Km D+ 1500m engagement 20€ et 8h30 pour le 15Km D+ 500m engagement 10€ le 15 et 20€ le 25. Inscription par mail et sur [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com)

## COURSE DU TROPHEE 14,5 KM LA TURBIE (06)

**DIMANCHE 09/09/2018** - **Organisateur :** - : ☎04.93.41.15.65 [course.turbie@free.fr](mailto:course.turbie@free.fr) Renseignements sur site <http://course.turbie.free.fr/> Mr Roman. Inscriptions sur site jusqu'au 7 septembre 12 heures ou par courrier à Roman Victor, 192 chemin des Revoires 06320 LA TURBIE avant le 7 septembre avec chèque de 10€ à l'ordre de l'ASCT course. Départ marcheurs 14,5km à 8h45, coureurs 9h45 et marche nordique de 10km à 9h30. Départ Place Neuve, sous la Mairie de La Turbie (départ parking du Mont Fourche au plateau de la Justice pour la Marche Nordique qui sera pratiquement sans dénivelé) Inscriptions sur place limitées à 50 coureurs et pas d'inscription sur place pour la marche nordique. Engagement 12€ course et marche 14,5km et 5€ marche nordique

## FOULEE DU LITTORAL 4 - 11KM D+ 180m LE RAYOL CANADEL (83)

**DIMANCHE 9/09/2018** - **Organisateur :** Comité des fêtes 04.94.05.51.30 - 06.51.56.79.27 [jplboemare@free.fr](mailto:jplboemare@free.fr) - Inscriptions : Office du Tourisme ☎04.94.05.65.69 - [www.lerayolcanadel.fr](http://www.lerayolcanadel.fr) sur site [www.spotips.fr](http://www.spotips.fr) mail à la mairie [mairie-du-rayol@wanadoo.fr](mailto:mairie-du-rayol@wanadoo.fr) : [<https://www.facebook.com/mairiedura...>] - Départ : 9h - Engagement : 11€ et 13€ le jour même - Course inscrite au "Challenge départemental" du Var dans un cadre exceptionnel. Départ et arrivée place Michel Goy au Rayol devant l'Office du tourisme Course ouverte des cadets aux masters Nombreux prix (aux vainqueurs et tombola) 2 ravitaillements aux 5 è et 7è km et à l'arrivée .

## TRAIL DE PIERREFEU ANNULEE PIERREFEU(06)

**DIMANCHE 9/09/2018** - **Organisateur :** Falcoun trail plaisir Contact :H.Bellone [h.bellone@free.fr](mailto:h.bellone@free.fr) 06.77.50.11.78

## LA FOULEE DES GAZELLES 7.6 KM SOLLIES VILLE (83)

**DIMANCHE 9/09/2018** - **Organisateur :** Association foulée des gazelles Office des Sports de la Ville de Toulon - renseignements : Office des Sports ☎06.12.90.05.82 - 06.77.77.11.17 - 04.94.03.70.72 **Important :** départ du domaine de la Castille RD 554 commune de Sollies ville route de LA CRAU [contact@os-toulon.org](mailto:contact@os-toulon.org) et [lafouleedesgazelles@gmail.com](mailto:lafouleedesgazelles@gmail.com) - inscriptions en ligne sur [www.kms.fr](http://www.kms.fr) , par retour flyer avant le 7/09 ; sur le site [www.lafouleedesgazelles.com](http://www.lafouleedesgazelles.com) , chez Endurance Shop à La Garde . Pas d'inscription sur place - - Engagement : 15€ jusqu'au 07/09 puis 18 après - Course ou marche réservée aux féminines - Epreuve organisée pour la lutte contre le cancer du sein.

# CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2018

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

**ASCENSION DU COL DE BRAUS 9 KM TOUET DE L'ESCARENE (06)**

**SAMEDI 15/09/2018** - **Organisateur** : APS 06 ET ASCT – Renseignements ☎ Mairie 04.93.91.73.73 – 04.92.04.03.81 [aps06nice@gmail.com](mailto:aps06nice@gmail.com) et [mairietouetdelescarene@wanadoo.fr](mailto:mairietouetdelescarene@wanadoo.fr) Inscriptions : 06.77.78.88.17 Mairie 04.93.91.73.73 , mail mairie : [mairietouetdelescarene@wanadoo.fr](mailto:mairietouetdelescarene@wanadoo.fr) et sur sites [www.touetdelescarene.fr](http://www.touetdelescarene.fr) et [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) jusqu'au 12/09 . Les inscriptions par courrier sont à adresser en mairie avant le 06/09/2018. Adresse : Mairie de Touët de l'Escarène - 1 rue du Four - 06440 TOUET DE L'ESCARENE Engagement, course des As et marche nordique 10€, repas coureurs 5€, accompagnateurs 10€ enfants 7€. Départ course des As et course relais 16h15, marche nordique 16h. Départ de la gare SNCF de Touet et navette gratuite pour redescendre du Col. Egalement, course en relais de 2 coureurs. Premier relayeur 3km, 2<sup>ème</sup> relayeur 6km. Engagement 20€. Les participants du Spiridon pourront assister aux 40 ans de l'association. Un repas sera servi après la course. Au menu : soupe au pistou, rosbeef accompagné d'haricots verts, salade/fromage. Bal à partir de 21h

**TRAIL DES ALPES MARITIMES 13 - 25 - 45 KM SOSPEL (06)**

**SAMEDI DIMANCHE 15-16/09/2018** - **Organisateur** : Association Développement touristique Roya Bévéra (ADTRB) [www.trail06.com](http://www.trail06.com) [richard.colson@adtrb.com](mailto:richard.colson@adtrb.com) Renseignements : ☎ 04.93.04.22.20 **Dimanche** Départ 45Km 7h45, engagement 35€ avant le 15/06 puis 40 ET 45 après. Départ 25Km 9h30, engagement 25€ avant le 15/06 puis 30 ET 35 après. Départ 13Km 10h30, engagement 20€ avant 15/06 puis 25 ET 30 après. Inscription et toutes infos sur le site [www.trail06.com](http://www.trail06.com) et [www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr) Pour info, le **samedi** 15/09 à lieu La Sospeloise de 9Km à 17h non inscrite au challenge Spiridon, engagement : 10€ avant le 15/06 puis 15 ET 20 après.

**ECO TRANS BLEUE 16,5 KM LES 2 COLLINES 9,4 KM LE PRADET (83)**

**DIMANCHE 16/09/2018** - **Organisateur** : Cap Garonne Organisation et l'OMS du Pradet – Renseignements : [dulac.jeff@gmail.com](mailto:dulac.jeff@gmail.com) ☎ 06.80.67.60.11 – Nouveaux parcours. Inscriptions : par retour bulletin, téléchargeable sur [www.cap-garonne.com](http://www.cap-garonne.com) ; en ligne sur [www.kms.fr](http://www.kms.fr) ; chez Endurance Shop à la Garde, Terre de Running Le Mermoz Av Jean Mermoz à Ollioules et le jour même – Départs : **9h00** pour les **2 Collines(9,4km)** et l'**Eco Trans Bleue (16,5km)** – Engagement : **12€** les 2 Collines jusqu'au 1/09, 17€ après et 15 le jour même ; **15€** l'**Eco Trans Bleue** jusqu'au 1/09, 22 après et le jour même – Egalement marche nordique et randonnée au programme **12€** départ 8h30 et 10 kms la **Marche Bleue / marche nordique** (chronométrée) ou **Rando** (allure libre). 90% des 2 parcours en pleine nature, superbes vues du littoral. Engagement 10€.

**LE DEFI MARIUS CAÏUS ANNULEE POURRIERES (83)**

**DIMANCHE 16/09** - **Organisateur** : ☎ 07.62.49.16.80 Mail [morino.emma@wanadoo.fr](mailto:morino.emma@wanadoo.fr)

**Trail de Tourrettes sur Loup « chrono du Paradis 2,5km 500D+ GOURDON (06)**

**SAMEDI 22/09/2018** - **Organisateur** : [traildetourettessurloup@gmail.com](mailto:traildetourettessurloup@gmail.com) – Contact : 06.61.16.24.18 Toutes infos sur site [www.traildetourettessurloup.com](http://www.traildetourettessurloup.com) <https://www.traildetourettessurloup.com/articles/trail-des-puys-27kms> Départ du pont de Tourrettes sur Loup toutes les 30 secondes de 10 à 12h pour ce demi km vertical. 5€

**Les boucles LAURENTINES 10Km ST LAURENT DU VAR(06)**

**SAMEDI 22/09/2018** **Peuvent être reportées au DIMANCHE 14/10/2018**

**Organisateur** : contact : [sl-athle@club-internet.fr](mailto:sl-athle@club-internet.fr) G Corniglion 04.89.08.60.54 stade Laurentin Athlétisme. Infos page facebook 20° boucles Laurentines Samedi 22 septembre 2018 18h Inscriptions: 12€ avant le 19/09, 14€ sur place. Infos et lien sur page Facebook : stade laurentin athlétisme. Mail de renseignements : [stadelaurentin.athletisme@yahoo.fr](mailto:stadelaurentin.athletisme@yahoo.fr)

**TRAIL de TOURETTES SUR LOUP 15 et 30KM TOURETTES SUR LOUP (06)**

**SAMEDI/DIMANCHE 22/23/09/2018** - **Organisateur** : ☎ 06.61.16.24.18 Contact : Course du paradis le samedi 5€ Départ du pont de Tourrettes sur Loup toutes les 30 secondes de 10 à 12h pour ce demi km vertical [www.traildetourettessurloup.com](http://www.traildetourettessurloup.com) Site : [traildetourettessurloup@gmail.com](mailto:traildetourettessurloup@gmail.com) Infos sur site et facebook <https://www.facebook.com/traildetourettessurloup> <https://www.traildetourettessurloup.com/articles/trail-des-puys-27kms> Dimanche. Départs au niveau de la Salle Paul Ceuzin à Tourrettes sur Loup. Départ ONE&1EVENT 36KM PAR EQUIPE à 8H 50€ par équipe. 10h30 : Départ du Trail des Violettes 12€. 9h30 : Départ du Trophée Trail Joelette . Allez consulter toutes les infos sur le site : [www.traildetourettessurloup.com](http://www.traildetourettessurloup.com)

**10KM et semi DES VIGNOBLES 10 et 21KM ST MAXIMIN LA STE BAUME (83)**

**DIMANCHE 23/09/2018** - **Organisateur** : S.M.A.C. – Renseignements et inscriptions : ☎ Toutes infos sur [www.smac83-semivignobles.com](http://www.smac83-semivignobles.com) [www.smac83.com](http://www.smac83.com) ou tel 07.85.93.17.99 - [smac83470@gmail.com](mailto:smac83470@gmail.com) et sur le site [www.saintmaximinathleticclub.com](http://www.saintmaximinathleticclub.com) – Inscriptions : par retour bulletin téléchargeable sur le même site et envois à : SMAC à la MJA bd REY 83470 Saint Maximin ou en ligne [www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr) ; sur place le jour même dans la limite des dossards disponibles – Départs du pré de foire: **9h** le semi et **9h45** les 10km – Engagements : 12€ le 10km puis 15 y compris le jour même ; 20€ le semi puis 23 y compris le jour même – épreuves ouvertes aux handisports mais pas aux marcheurs .

**Veillez vérifier les heures des départs et engagements**

# CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2018

## En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

### TRAIL DE MALMONT 28 et 11Km rando DRAGUIGNAN (83)

**DIMANCHE 23/09/2018** - Organisateur : Lions club Draguignan - Contact [francois.audonnet@bebox.fr](mailto:francois.audonnet@bebox.fr) ☎ 06.26.50.00.89 - 06.09.82.52.61 Mairie de Draguignan : 04.94.60.31.00 [www.ville-draguignan.fr](http://www.ville-draguignan.fr) Inscriptions par mail [traildumalmont@gmail.com](mailto:traildumalmont@gmail.com) et par courrier à : Lions club Draguignan Doyen, trail du Malmont, moulin de la Foux, 941 chemin de la foux 83300 Draguignan - Départ 9h et arrivée entre la place Cassin et le boulodrome. - 11Km marche sportive D+300m départ 9h , engagement 10€. Pas de réponse au 20/06. Les infos ci dessus sont celles de 2017, veuillez vous renseigner sur heures de départ et inscriptions.

### La ronde de la Picholine 10,5-17,5KM (peut être 20) BAGNOLS EN FORÊT (83)

**DIMANCHE 30/09/2018** - Organisateur : l'Assoc. l'Union Sportive Bagnolaise - Contact ☎ 06.14.98.76.25 - 04.94.40.64.71 email [usb.bagnolsenforet@gmail.com](mailto:usb.bagnolsenforet@gmail.com) [marygiusti@outlook.fr](mailto:marygiusti@outlook.fr) Inscriptions : par retour bulletin avant le 22/09, téléchargeable sur [www.usb-bagnolsenforet.fr](http://www.usb-bagnolsenforet.fr) à U.S.B picholine BP 20 83600 Bagnols jusqu'au 22/09 ; par email [usb.bagnolsenforet@gmail.com](mailto:usb.bagnolsenforet@gmail.com) ; en ligne [www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr) (uniquement courses) et le matin de la course - Départs : 9h30 coureurs ; 9h35 marcheurs 8€, course enfants 4€ - Engagement courses : 8€ jusqu'au 22/09 et 12€ après pour le 10 Km et 10 € puis 14 € pour le 17,5 (ou 20km) qui prend une allure de trail - Course enfants de 6 à 15 ans, départ : 8h45 . Egalement Randonnée . Vérifiez la distance du 17,5 qui peut être est passé à 20 km avec traversée de rivière et peu de goudron

### Trail HERVE GOURDEL 10Km ST MARTIN VESUBIE (06)

**DIMANCHE 30/09/2018** - Organisateur : [www.association-herve-gourdel.org](http://www.association-herve-gourdel.org) [info@association-herve-gourdel.org](mailto:info@association-herve-gourdel.org) . Mairie de St Martin Vésubie Place de Gaulle 06450 St Martin . Informations : Aline : 06 03 31 14 31 (8h / 20h) - Françoise : 06 83 43 01 19 (16h / 20h - Jeu 8h / 20h) . Info sur page Facebook de l'association. Trail pour personnes handicapées et uniquement accompagnants des personnes handicapées Départ 9h

### Trail du CAP CICIE 16 - 26 KM SIX-FOUR LES PLAGES (83)

**DIMANCHE 30/09/2018** - Organisateur : Contact : [jorge.luque@neuf.fr](mailto:jorge.luque@neuf.fr) . : ☎ 06.03.22.56.10 Inscriptions sur [www.chronosport.com](http://www.chronosport.com) 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. inscription par courrier, sur site à venir en cours de création et Décathlon à Ollioules.

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

**DIMANCHE 30/09/2018** - Organisateur: Contact [nc.azzopardi@wanadoo.fr](mailto:nc.azzopardi@wanadoo.fr) ☎ 06.23.94.04.88 - 04.94.19.55.29 INFOS non dispos au 20/06 Voir sur site [www.pugetsurargens-tourisme.com](http://www.pugetsurargens-tourisme.com)

## OCTOBRE 2018

### LA RONDE DES VIGNOBES 10Km CUERS(83)

**SAMEDI 06/10/2018** - Organisateur : Association ronde des vignobles - Contact [toulon@enduranceshop.com](mailto:toulon@enduranceshop.com) [www.creasports83.com](http://www.creasports83.com) - Inscriptions : par bulletin sur site. Course , départ 14h45 du centre de Cuers, pas de classement, grand tirage au sort pour tous, une bouteille pour les déguisés. Engagement : 16€ jusqu'au 01/10 puis 20€ après et sur place dans la limite des dossards disponibles Contact: [www.rondedesvignobles@sfr.fr](mailto:www.rondedesvignobles@sfr.fr) -Le tel et le site internet n'est plus d'actualité

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

**DIMANCHE 07/10/2018** - Organisateur : Renseignements : ☎06.74.84.93.25 [traildelaloube@gmail.com](mailto:traildelaloube@gmail.com) Inscription sur Sporttips.fr ou par courrier à Roctrail, 18 rue G.Clémeuceau, 83136 La roquebrussanne. Contact : Florent Rouffignac 06 74 84 93 25 ou [traildelaloube@gmail.com](mailto:traildelaloube@gmail.com)<mailto:traildelaloube@gmail.com>Trail : 24km 1250D+ départ 9.00 du château de l'Escarelle / 25€ repas compris (jusqu'au 30 sept) Trail : 13km 450D+ départ 9.30 du château de l'Escarelle / 15€ sans repas Marche Nordique : 13km 450D+ départ 9.35 du château de l'Escarelle 15€ sans repas. Infos diverses : page facebook.com/traildel'escarelle. Blog : traildelescarelle.blogspot.fr

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

**DIMANCHE 07/10/2018** - Organisateur : Le service des sports de la Ville d'Antibes E.R.A Antibes [sports.manifs@ville-antibes.fr](mailto:sports.manifs@ville-antibes.fr) [atlanti2@club-internet.fr](mailto:atlanti2@club-internet.fr) Renseignements : ☎04.92.90.53.40, 06.68.60.05.95 Inscriptions : bulletin téléchargeable sur [www.antibes-juanlespins.com](http://www.antibes-juanlespins.com) ou en ligne dès fin juillet sur [www.sport-info.com](http://www.sport-info.com) [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com) Départ commun : 10h00 du square Gould à Juan les Pins - 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 13/10 de 14 à 19h avec possibilité de dernières inscriptions. Retrait des dossards le jour même de 7h30 à 9h45

# CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2018

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

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

**DIMANCHE 07/10/2018** - Organisateur : CSM Seynois ; section Athlétisme - Contact : Laurent Sanchez ☎ 06.17.45.52.52 - 09.67.48.16.49 - [athle@csmseynois.fr](mailto:athle@csmseynois.fr) [csmsathle@gmail.com](mailto:csmsathle@gmail.com) **INFOS non dispos au 20/06.**

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

**SAMEDI 13/10/2018** - Organisateur : A.S.Gorbio - Renseignements ☎ 04.92.10.91.26 - 06.77.41.72.99 - 06.68.26.80.47 [asgorbio@orange.fr](mailto:asgorbio@orange.fr) 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 - Inscriptions : par bulletin téléchargeable sur [www.asgorbio.com](http://www.asgorbio.com) et sur [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com) 1<sup>er</sup> départ 8h45 puis toutes les 30 secondes LIMITE A 150 dossards. Engagement 12€

**TRAIL Endurance Shop DE GORBIO 9,5 - 16 - 42 KM GORBIO (06)**

**DIMANCHE 14/10/2018** - Organisateur : A.S.Gorbio - Renseignements : ☎ 04.92.10 91.2 6-06.77.41.72.99 - 06.68.26.80.47 [asgorbio@orange.fr](mailto:asgorbio@orange.fr) 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 - Inscriptions : par bulletin téléchargeable sur [www.asgorbio.com](http://www.asgorbio.com) à retourner avant le 09/10 ; sur internet : [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com) - Départs : 7H30 pour le 42km, 2900m d+ ; 9h30 pour le 16km marche ; 10h30 pour le 16km course, 900m d+ ; 11h00 pour le 9.5km course, 587d+ - Engagements : 23€ pour le 42km ; 11€ pour les 16km marche et 16€ pour les 16 km course ; 12€ pour le 9.5km - courses natures en semi autosuffisance -

**GRAND PRIX DE GAIRAUT 12.6 KM NICE (06)**

**DIMANCHE 14/10/2018** - Organisateur : Pierre Astraud Comité Intérêts de Gairaut ; ☎ 04.93.01.56.79 ou 06.98.23.73.37 - [aspigiel@orange.fr](mailto:aspigiel@orange.fr) - Départ : 9h15 cascade de Gairaut - Engagement : 10€ - une boucle vallonnée de 6.3 km à effectuer 2 fois - Un parcours de 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

**10 KM DU PAYS DE FAYENCE 10 KM FAYENCE (83)**

**DIMANCHE 14/10/2018** - Organisateur : E.P.F. athlétisme Fayence - Renseignements : ☎06.71.22.63.24 ou par email [epfathle@free.fr](mailto:epfathle@free.fr) - Course pédestre. Renseignements : ☎06.71.22.63.24 ou par email [epfathle@free.fr](mailto:epfathle@free.fr) - Inscriptions avant le 12/10 sur [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com) - 10Km, 15€ Départ 9h45 collège de Fayence. Egalement marche nordique de 7,2Km et parcours libre de 5,25km à 9h15, 12€. **Vérifiez si la marche nordique a lieu et les horaires de départ.**

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

**DIMANCHE 14/10/2018** - Organisateur : Association Hyères Running - Infos sur : ☎04.94.65.19.75 [eymery-navarro@aviva-assurances.com](mailto:eymery-navarro@aviva-assurances.com) et sur [www.aviva-trail-de-hyeres.fr](http://www.aviva-trail-de-hyeres.fr) Inscriptions sur [www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr) -par courrier, bulletin téléchargeable sur le site - Chez AVIVA 36 Avenue des Iles d'or 83400 Hyeres - 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 17€- 5Km : 7€ puis 10€.

**Les boucles LAURENTINES 10Km ST LAURENT DU VAR(06)**

**Peuvent avoir été reportées à ce jour DIMANCHE 14/10/2018** Organisateur : contact : [sl-athle@club-internet.fr](mailto:sl-athle@club-internet.fr) G Corniglion 04.89.08.60.54 stade Laurentin Athlétisme. Infos page facebook 20° boucles Laurentines dimanche 14/10 2018 18h Inscriptions: 12€ avant le 12/10, 14€ sur place. Infos et lien sur page Facebook : stade laurentin athlétisme. Mail de renseignements : [stadelaurentin.athletisme@yahoo.fr](mailto:stadelaurentin.athletisme@yahoo.fr)

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

LISTE DES SPIRIDONIENS AU 30 AVRIL 2018

ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	DISDIER	CAMILLE	MANZI	GILBERT	SUAREZ	GUY
ALVES	JOSE Lourenço	DONADEY	ISABELLE	MANIFICAT	PATRICK	SUAREZ	GUILLAUME
ANDREOTTI	DENISE	DUFFOUR	CAROLE	MARABOTTI	LORENZO	TARDO-DINO	PHILIPPE
ANNOVI	RICHARD	DUHAMEL	MARC	MARCHI	JOELLE	THOMASSON	REGINE
APPOURCHAUX	GILLES	DUHAMEL	ARLETTE	MARI	JEAN-EMMANUEL	THOMASSON	ALAIN
AUDASSO	ISABELLE	DUPONT	CHRISTIANE	MARTIN	JEAN-YVES	TIRABY	CHRISTIANE
BABBINI	MICHEL	DUPONT	ERIC	MASSABIEAUX	BERNARD	TOMATIS	ARMAND
BACCARD	DANIEL	DURERO	CLAUDINE	MAZZAFERRO	JOSE	TORDO	JEAN-PIERRE
BACCARD	BERNADETTE	DUVIVIER	JEAN	MERELLO	THIERRY	TORDO	GISELE
BALLESTER	SABINE	EPRINCHARD	CLAUDE	MERELLO	LISEL	TORDO	FREDERIK
BALOSI	PIERRE	ERETEO	ANNE	MILLEQUANT	JERÔME	TORNATO	MARTINE
BARBILLAT	JEAN-FRANCOIS	ERETEO	ERIC	MONNEREAU	ELIANE	TORNATO	JOEL
BAUDON	PIERRE	EYRAUD	ELISABETH	MONNEREAU	ALAIN	TOUATI	NICOLE
BELIN	SEBASTIEN	EYRAUD	CLAUDE	MONTANI	ALEXANDRE	TOUATI	GEORGES
BELLONE	HERVE	FAGIANO	FREDERIC	MOUTTON	HENRI	TRESTOUR	JOSE
BERNARDESCHI	CLAUDETTE	FAGIANO	THIERRY	NENCINI	GEORGES	VANDERSYPE	CATHERINE
BERNARDESCHI	MARIO	FANJAUD	DANIEL	NENCINI	JOCELYNE	VANDERSYPE	FRANCIS
BERTAGNA	DANIEL	FANJAUD-TICHANNE	EVELYNE	NEWMAN	WENDY	VECCHE	ANDRE
BERTAUX	FRANCOIS	FERNANDEZ ROBLES	GUY	NICOLAS	ALAIN	VECCHE	GERALD
BERTHOIN	ARLETTE	FIORE	Irène	OCCELLI	GERARD	VERAN	GERALDINE
BERTIN	PASCAL	FIORE	Jean Pierre	OCHIN	STEPHANE	VIENCO	LAURENT
BERTIN	DIANA	FLEURY	JEAN-LOUIS	OLIVARI	PAULETTE	WOOLF	BILL
BIANCHI	JEAN	FOUASSIER	DOMINIQUE	OLIVIER	JOHN-LEE	ZACHLEVNIY	CELIAN
BIBIANO	SARAH	FRAMERY	CHRISTOPHE	OLIVIERI	ROBERTO	ZANELLA	THIERRY
BIGOUNDOU	MICHEL	FREDIANI	GILLES	PAGNOTTA	LAETTIA		
BOIGEY	FRANCINE	FREY	JEAN ROBERT	PAGNOTTA	MICHEL		
BOIGEY	JEAN-MICHEL	FURTADO	Deborah	PAIKINE	CHRISTOPHE		
BOIS	JANY	GAIGNEBET-GUBBIOTTI	JOCELYNE	PALOS	CORINNE		
BOISTEAUX	EDMOND	GAIOFATTO	ALBERT	PARENT	VERONIQUE		
BONIZZI	MARIE-DOLORES	GAIOFATTO-JAUNEAU	FRANCOISE	PARISI	JOSEPH		
BONNOT	YANNICK	GALLUCCIO	SABINE	PASCALONE	HENRI		
BOSTE	CORINNE	GALLUCCIO	SAUVEUR	PASKIEWIEZ	SERGE		
BOUGON	JEAN-CLAUDE	GASIGLIA	FRANCOIS	PAUL	ANNIE		
BOURASSIN	BENOIT	GAY	EDOUARD	PERO	PATRICIA		
BOURDON	SYLVIA	GAY	CHANTAL	PERO	GIULIA		
BOURDON	LAURENT	GEORGES	ALAIN	PERRIER	NATHALIE		
BOURION	MAURICE	GEORGES	MARTINE	PETOLICCHIO	ROBERT		
BOUTON	VERONIQUE	GHIONDA	SERGE	PHILIP	MAURICE		
BRANDT	FREDDY	GIL	ANTONIO	PILETTE	EMMANUEL		
BRANDT	NICOLAS	GILLY	SYLVIE	PLANAS	PIERRE		
BRAQUET-BEJOT	MAXIME	GILLY	DANIEL	PORRINI	JEAN-MARC		
BRIAIS	PHILIPPE	GINET	JEAN-PAUL	POUILLEY	MIREILLE		
CAILLEUX	THIERRY	GIRAUD	EVELYNE	POULET	MICHEL		
CAISSOTI - ONO	TOMOKO	GIVELET	JACQUELINE	POULET	MARIE-ELISE		
CALOMILI	JEAN-PIERRE	GRAZIANI	MARIE-CHRISTINE	PRESIER	CORALIE		
CALY	STEPHANE	GUALLINO	GABRIEL	PRETET	JENNIFER		
CAMATTE	FRANCOISE	GUALLINO	MARIE-MADELEINE	PRIN	FRANK		
CAMERA	ANNIE	GUENARD	LAURENCE	PRIN	NGUYET		
CANELLA	FERRUCCIO	GUILLAUD	CATHY	QUARANTA	DANIEL		
CAPELLETTI	BRIGITTE	GULLINO	CELINE	RACCA	CHARLES		
CARANTA	SYLVIE	GUY	ERIC	RAMIERE	MICHEL		
CARMINO	SYLVIE	HAK	JEAN-PIERRE	RANCE	MICHEL		
CEREA	EMANUELE	HAMM	GISELE	RANCE-PHAN	KIM-MY		
CHAMBON	BERNARD	HARKAT	PHILIPPE	REBEYROL	SOLENNE		
CHAPPAT	ANDRE	HIRON	PATRICK	REDA	EMMANUEL		
CHARLES	SIBILLE	HOAREAU	HENRI	RENAUD	MARTIAL		
CHAUBARD-LOISEL	VALERIE	HOUARA	NADIA	RIBUOT	CHRISTOPHE		
CHEVALIER	LAURENT-JEAN	HUYGHE	GEORGES	RIPERT	STEPHANE		
CHEVALIER	LAURENT	JOSEPH	PHILIPPE	RISTANI	GUY		
CHRISTOPHE	LAURENT	KHOSRAVI	Eric	ROBINI	ALEXANDRE		
CHRISTOPHE	MURIEL	KLABALZAN	FABRICE	ROQUES	RENE		
CLAUDEL	NADEGE	LABORDE	GUY	ROUX	EMMANUELLE		
COCHET	HERVE	LAFON	DELPHINE	RUSSO	PIERRE		
CORONA	VIOLETTE	LAHMER	FOUZIA	RUSSO	JOSEE		
CORONA	CLAUDE	LAPORTE	BRUNO	SANCHEZ	THIERRY		
COSSUTTA	PASCAL	LASSERRE	FRANCIS	SANTONI	JACQUES		
COUDON RIBEIL	Monique	LAUDANSKI	PATRICK	SCHOENENBERGER	MARTINE		
DALLEAU	SUZETTE	LE NECHET	ANNE	SEASSAU	RENE		
DALMASSO	MICHELE	LEBEAU	BRIGITTE	SEVAL	PHILIPPE		
DAMIER	FRANCOIS	LEBEC	JEAN	SIEGL	ROGER		
DARNAUD	ROBERT	LEJOUBIOUX	MARIE-ODILE	SIEGL	JEAN-MARC		
DE LAPEYRE DE BELLAIR	ROSE-MARIE	LEJOUBIOUX	HERVE	SIROT	JEAN-MARIE		
DE LAPEYRE DE BELLAIR	BRUNO	LEONARDI	ALAIN	SOUSSAN	ERIC		
DE LOPEZ	JOSIANE	LEROY	LYDIE	SOUVERVILLE	NINA		
DEGIOVANNI	EDDIE	LEROY	SOPHIE	SOUVERVILLE	ROBERT		
DELLION	NATHALIE	LEROY	Cécile	SPINELLI	JEAN-PAUL		
DELOIRE	ANNE	LOMBARD	GILLES	SPINELLI	SYLVAIN		
DENOUEL	YVES	LORANG	MARIE-LINE	STAFRACH	SERGE		
DERBANNE	MARTIAL	LORENZELLI	SEEDA	STRUYVEN	CHARLES		
DÉSORMEAUX	JACQUELINE	MAGE	ALAIN	STRUYVEN	MONIQUE		
DEVILLERS	DAVID	MALET-VIGNEAUX	VERONIQUE	STRUYVEN	WILLIAM		
DI-SARIO	LAURA	MALLET	JACQUES	SUAREZ	JOCELYNE		



MARQUAGES INDUSTRIELS  
& PUBLICITAIRES

# SERIGRAPHIE

[ltd-serigraphie@wanadoo.fr](mailto:ltd-serigraphie@wanadoo.fr)

☎ 04 93 73 60 03 - Fax 04 93 73 46 70

➤ **ADHÉSIFS**

➤ **CARTES P.V.C.**

➤ **OBJETS PUBLICITAIRES**

➤ **1.2.3.4 COULEURS - QUADRI**

➤ **SIGNALÉTIQUES - PANNEAUX**

➤ **TEE-SHIRTS / SWEATS / POLOS... sur [www.sols-europe.com](http://www.sols-europe.com)  
ou [www.textileurope.com](http://www.textileurope.com)**

➤ **LETTRES PRÉDÉCOUPÉES ADHÉSIVES**



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

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

## RIVIERA SERVICES DRIVERS

TRANSFERTS - MISES A DISPOSITION - CONGRES - SERVICES AEROPORTS

Location de véhicules avec chauffeur



Tel : +33.6.67.10.28.11  
Fax : +33.9.81.40.17.46

Email : [riviera.drivers@bbox.fr](mailto:riviera.drivers@bbox.fr)

[www.riviera-drivers-france.fr](http://www.riviera-drivers-france.fr)



LA SOLUTION EN EXPRESS POUR VOS ENVOIS

## RIVIERA SERVICES

TRANSPORT TOUTES DISTANCES PL · VL  
COURSES · MESSAGERIE  
NAVETTE

*Voire 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](http://www.riviera-services.net)

2 SOLUTIONS POUR VOS TRANSPORTS PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

( 10% de remise avec le code SPIRIDON )



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

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

Les Jardinerias PETRUCCIOLI  
528 Bd du Mercantour  
06200 NICE

LTD SERIGRAPHIE  
31 ave du Dr Lefèbvre  
06270 VILLENEUVE LOUBET

BDO Nice  
Expertise Comptable  
31 rue de Paris 06000 NICE

WE JOGG OF COURSE  
19 ave Jean Médecin 06000 NICE

Carrosserie RAMELLA  
58 Bd René Cassin 06200 NICE

SUPER MARCHÉ 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

KENNEDY COIFFURE  
62 ave Ste Marguerite  
256 ave de la Californie  
06200 NICE