

SPiRIDON  
Côte d'Azur

# La Foulée





# ivsfrance.com

LEADER DE LA RESTAURATION AUTOMATIQUE

**your  
best  
break  
.com**



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

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

## Nos Marques



# SOMMAIRE

<b>Page</b>	<b>Article</b>	<b>Auteur</b>
2	Nos partenaires	Francis VANDERSYPE
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Editorial	Daniel GILLY
5	Carnet du Spiridonien	Francis VANDERSYPE
6	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
7	Bulletin d'adhésion 2019	Francis VANDERSYPE
8 & 9	Compte rendu de réunion	Francis VANDERSYPE
10	Anecdotes Spiridoniennes	Le bureau
11	Et si on parlait du bonheur de courir...	Gabriel GUALLINO
12	Nos partenaires	Francis VANDERSYPE
13	Le marathon des Dix Vins	Francis VANDERSYPE
14 & 15	Résultats des courses	Daniel GILLY
16	Podium route	Daniel GILLY
17	Podium trail	Daniel GILLY
18	Nos partenaires	Francis VANDERSYPE
19	Classement trophée J. L. Andreotti	Daniel GILLY
20 à 22	Classement général des challenges	Daniel GILLY
23	Le Marathon de La Rochelle	Michel BABBINI
24 & 25	Le réveillon à Annot	Francis VANDERSYPE
26 à 30	Le calendrier du 1 <sup>er</sup> trimestre	Jean Paul SPINELLI
31	Nos partenaires	Francis VANDERSYPE
32	Nos partenaires de l'année	Francis VANDERSYPE

# EDITORIAL

## 9 ANS DEJA !

25 ans de course à pied, quelques 10000 kilomètres à courir en compétition (ridicule ! vont penser Anne, Fouzia, Francis, Jean-Claude, Bruno, Fabrice, Jean-Yves, Edouard et autres Gilles et John-Lee, mais quand-même !!), 19 ans au Spiridon Côte d'Azur dont 9 ans au conseil d'administration, voilà un CV de spiridonien convenable ! Alliant à la fois performance, fête grâce aux avantages liés à une association conviviale et (même si ce n'est pas dans la devise) participation au fonctionnement de cette association.

Mais tout doit avoir une fin.

Je m'étais fixé 6 ans au conseil (deux mandats) et je suis resté un peu plus, rénovant progressivement les différents outils informatiques d'administration de l'association dont, en premier, les classements du challenge.

Bref, j'ai fait 9 ans au service du Spiridon mais, ne courant plus beaucoup, connaissant de moins en moins les nouveaux adhérents, résidant loin de Nice, je préfère laisser ma place à un « jeune » qui pourra apporter du nouveau à notre association.

Il faut dire que le Spiridon C.A. manque terriblement de bonnes volontés pour son fonctionnement. Il suffit pourtant d'assez peu de choses : un peu de volonté participative, quelques idées et propositions de changement, quelques soirées disponibles pour la réunion mensuelle, et quelques heures par mois à consacrer à l'une des tâches du fonctionnement de l'association : établissement des classements du challenge, prise en charge d'une des rubriques du site (foulée, albums photos, calendrier des courses, contacts), organisation de déplacements, chronométrages de courses, préparation de l'AG, organisation course des collines, ..., et plus si affinité comme secrétaire, trésorier, président !

Bref (et vous verrez que vous ne le regretterez pas !), lancez-vous, osez, présentez votre candidature, obligez-nous à organiser un vote à la prochaine assemblée pour vous départager !

**Mais avant tout démarrez bien l'année, continuez-la bien, courez beaucoup, participez aux déplacements, amusez-vous, appliquez consciencieusement la devise du Spiridon, et surtout soyez heureux et en bonne santé tout au long de cette année 2019.**



Daniel Gilly

# LE CARNET DU SPIRIDONIEN 1<sup>er</sup> TRIMESTRE 2019

date	lieu	nom de l'épreuve	dist. 1	dist. 2	dist. 3	Dpt
6 janv.	NICE	La Prom' Classic	10,00			A.M.
27 janv.	CASTERINO	Trail des neiges 	11,00			A.M.
3 fév.	GORBIO	12 bornes de Gorbio	12,00			A.M.
10 fév.	BORMES les MIMOSAS	Trails de Bormes 	30,00	20,00	10,00	VAR
10 fév.	OPIO	Ronde des Fontaines	10,20			A.M.
23 fév.	LA COLMIANE	Snow trail de La Colmiane 	9,70			A.M.
24 fév.	LA CROIX VALMER	Foulées Croisiennes	13,50			VAR
3 mar.	CANNES	Semi, 10 & 5km de La Croisette	21,10	10,00	5,00	A.M.
3 mar.	BREIL sur ROYA	Trails des Merveilles 	25,00	17,00		A.M.
10 mar.	PUGET VILLE	Trail de la tour du Faucon 	24,00	15,00	10,00	VAR
10 mar.	FLAYOSC	La Foulée Flayoscaise	20,00	10,00	5,00	VAR
23 mar.	ROQUEBILLIERE	Trail nocturne des Abeilles 	9,45			A.M.
24 mar.	PUGET sur ARGENS	Trail des Mange Lamberts 	34,00	14,00		VAR
31 mar.	SIGALE	Trail des Canyons de l'Estéron 	25,00	13,00		A.M.
31 mar.	SAINTE MAXIME	Marathon du Golfe de Saint Tropez	42,20			VAR
7 avr.	ANTIBES	Le Calvaire Antibois	10,00			A.M.
7 avr.	FREJUS	Trail Hermés 	35,00	22,00	10,00	VAR
21 avr.	SAINT JEANNET	Ensemble avec Benoit	10,00			A.M.
22 avr.	CARCES	Tour du lac de Carcés	15,30			VAR
28 avr.	LA GARDE	Les 10km de La Garde	10,00			VAR
28 avr.	VENCE	Ascension du col de Vence	11,80			A.M.

**Samedi 19 janvier 2019 :**

## **Assemblée Générale du Spiridon Côte d'Azur à la salle des fêtes de Tourrette-Levens**

**17h00** accueil des adhérents

**18h00** assemblée générale

**18h45** remise des récompenses des challenges 2018

**19h30** apéritif offert par le Spiridon Côte d'Azur

## **Dimanche 6 janvier après la Prom' Classic à partir de 12h30**

Traditionnel pique-nique "tiré du sac" sur la plage de la "Siesta" à Antibes.

Venez nombreux avec votre bonne humeur, votre table de pique-nique et vos chaises!

### **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 MOT DU PRÉSIDENT

Face à la période compliquée et tumultueuse, que nous traversons en cette fin d'année, sans doute, faut-il nous réfugier dans nos valeurs fortes qui nous permettent de vivre au mieux et nous permettent de passer le cap.

Sachons faire la part des choses et dépasser les petites querelles aussi légitimes soient-elles.

Sachons nous concentrer sur l'essentiel en n'oubliant pas que la course à pied est et doit rester **la plus importante des choses secondaires**.

Sachons apprécier et partager les bons et les moins bons moments que nous procure l'activité spiridonienne.

La force du Mouvement Spiridon se puise dans les expériences personnelles que nous avons eues la chance de partager depuis plus de quatre décennies.

Bien sûr l'âge déversant ses contraintes plus que de raison, sur nos ambitions sportives, il nous faut revoir nos échelles de valeur. Si nos performances sportives déclinent inévitablement, elles le font au bénéfice d'autres beaucoup plus enrichissantes au contact de nos activités réciproques.

La synthèse des Rencontres Spiridon nous permet de nous rassembler sur ces valeurs toutes simples. Elle nous permet d'en prendre conscience et de redoubler de dynamisme et d'imagination. C'est le sens de l'action du bureau du Mouvement Spiridon. Les valeurs sont toujours les mêmes, mais nécessitent une évolution pour coller à la réalité du 21<sup>ème</sup> siècle.

En ces temps de mouvements populaires, il apparaît que d'aucuns ne trouvent pas, ou plus, au sein de notre association la modernité ou le dynamisme auxquels ils aspirent ; mais cependant chaque année lors du renouvellement des membres du bureau, le nombre de candidatures nouvelles se réduit à peau de chagrin, pourtant des idées neuves seraient les bienvenues. Les idées bien sûr, mais aussi l'engagement et l'énergie nécessaires pour les mener à bien.

Pourquoi pas un R.I.S. (**R**eferendum d'**I**nitiative **S**piridonienne) ?

Nous attendons vos propositions et votre engagement.

Que cette année nouvelle soit la plus intense et la plus riche pour tous ceux qui œuvrent à cette richesse humaine que nous perpéтуons.

Francis VANDERSYPE



**ADHÉSION ou RENOUELEMENT 2019**INDIVIDUEL COUPLE **INDIVIDUEL ou 1<sup>er</sup> MEMBRE DU COUPLE****2<sup>ème</sup> MEMBRE DU COUPLE**

Nom : .....

Nom : .....

Prénom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Date de naissance : .....

Sexe : .....taille tee-shirt : .....

Sexe : .....taille tee-shirt : .....

Adresse : .....

Adresse : .....

Code postal &amp;

...

ville : .....

Code postal &amp; ville : .....

e-mail : .....

e-mail : .....

téléphone fixe : .....

téléphone fixe : .....

téléphone mobile : .....

téléphone mobile : .....

licencié/Club : .....

licencié/Club : .....

association : .....

association : .....

profession : .....

profession : .....

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

☎04.93.83.02.50

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

**30.00€** adhésion individuelle (trente euros) ou **50.00€** adhésion couple (cinquante euros)**EN 2019 REJOIGNEZ-NOUS AU SPIRIDON CÔTE D'AZUR**Créé en 1978 le **Spiridon Côte d'Azur** reste avec une moyenne de 350 membres la seule amicale de coureurs sur route ouverte à tous (licenciés ou non).**40 ans d'existence** et toujours une seule ambition : **AIMER COURIR !!!!**Le **Spiridon Côte d'Azur** est un lien entre les coureurs pour :

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

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

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

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



**Côte d'Azur**

**RÉUNION DU CONSEIL du mardi 13 novembre 2018 à l'hôtel Kyriad 27 avenue Verola  
06200 NICE St Isidore à 18h00**

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

**ORDRE DU JOUR**

**LA RONDE DES COLLINES :**

Préparation de l'organisation de la 21<sup>ème</sup> Ronde des Collines par Charly.

**BUREAU ET SECRÉTARIAT :**

Courrier ; réception d'adhésions et de chèques

Préparation de l'A.G. du 19 janvier : choix des récompenses et organisation du jour

Contact avec LTD Sérigraphie pour cartes 2019. Fabrication de débardeurs « France ». Inventaire du stock restant.

**LES ASSISTANCES TECHNIQUES :**

Préparation de l'assistance de Valbonne du 9 décembre : Mario, Coralie, Nicole et Georges.

Peu d'assistances prévues à ce jour pour 2019 !

**LE CHALLENGE SPIRIDON :**

Compte rendu des épreuves du challenge

Juan les Pins 14 oct.	Bien	Fayence 14 oct.	Passable
Gorbio 14 oct.	Bien	La Londe des Maures 20 oct.	Bien
Saint Tropez 21 oct.	Bien	Falicon 28 oct.	Passable
Collobrières 4 nov.	Bien	Nice 4 nov.	Ne pas renouveler

Représentation du bureau aux épreuves à venir

Tourves 11 novembre	Jean Paul	Bargemon 18 novembre	?
Beaulieu 18 novembre	?	Cap d'Ail 25 novembre	Laura
Berre les Alpes 25 nov.	John-Lee	Valbonne 9 décembre	Nicole

Première sélection des épreuves du challenge 2019, modification du règlement pour 2019, prix spécial.

**LE SITE INTERNET ET FACEBOOK :**

Toujours des problèmes de courriers toxiques, signature du protocole de règlement par carte sur le site, préparation et gestion de la boutique sur le site.

**LA TRÉSORERIE :**

L'absence de la trésorière n'a pas permis de faire le point sur le suivi du budget et sur l'état du compte bancaire.

**LA FOULÉE :**

Bonne consultation du n°199, préparation du n°200, éditorial de Daniel Gilly. Collecte d'articles anecdotiques.

Parution le 4 janvier.

**LES DÉPLACEMENTS ET LES ANIMATIONS :**

Préparation du réveillon à Annot, finalisation du déplacement à La Nouvelle Orléans (complet), préparation des déplacements à Marvejols, Mauvezin, Sofia...

**QUESTIONS DIVERSES :**

Prochaine réunion le mardi 11 décembre à 18h00



## COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mardi 11 décembre 2018

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

### ORDRE DU JOUR

#### **BUREAU ET SECRÉTARIAT :**

Courrier : réception de cartes postales des adhérents en déplacement, adhésions et courrier des Spiridon de France  
Préparation de l'assemblée générale du 19 janvier : président de séance Michel BABBINI, préparation des interventions du président et de la trésorière (projection des informations), mise en place de la réception des adhérents (émargement délégué à Jocelyne NENCINI, mise en place le matin par Mario et José (sono, salle, réception des récompenses du challenge, fléchage), le rétroprojecteur sera aimablement prêté par la société IVS de Emanuele CEREÀ.

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

L'assistance du cross « courir pour les droits humains » du 9 décembre c'est parfaitement déroulée. Merci aux 3 bénévoles et à Georges Nencini.

Préparation du calendrier d'assistances de 2019, désignation des intervenants sur les courses. Mario Bernardeschi indique qu'il arrêtera la participation aux assistances à la fin de la saison 2019.

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

Compte rendu des épreuves du challenge

Bargemon 18 novembre	Peu de participation	Beaulieu 18 novembre	Bien
Cap d'Ail 25 novembre	Très bien	Berre les Alpes 25 nov.	Très bien
Valbonne 9 décembre	Très bien		

Choix du calendrier des épreuves du challenge 2019, inscription d'épreuves de masse malgré le montant de l'inscription à ces courses (Mickey soulève la dérive de l'esprit en sélectionnant ce type d'épreuve).

Modification du règlement : individuel et trophée J.L.A. (retour au principe de base : un seul challenge en 2019 et 4 équipiers au lieu de 5 pour le trophée J.L.A.)

#### **LE SITE INTERNET ET FACEBOOK :**

Animation du site et de Facebook, gestion de la maintenance des courriers toxiques maîtrisée par Charly et Mickey, premiers retours sur la mise en ligne du règlement par carte bancaire et préparation de la boutique par Daniel Gilly (cotisations, déplacements...).

#### **LA TRÉSORERIE :**

L'absence de présentation de documents n'a pas permis de faire le point sur le suivi du budget prévisionnel.

Préparation de l'intervention à l'A.G., réunion prévue le 11 janvier pour finaliser la présentation du bilan 2018 et du prévisionnel 2019.

#### **LA FOULÉE :**

Date de parution : 5 janvier, réception des résultats, des classements et des podiums du challenge 2018 établis par Daniel au plus tard le 26 décembre.

Les membres du conseil proposeront des articles anecdotiques pour le numéro 200, l'éditorial sera écrit par Daniel Gilly pour sa dernière participation au conseil.

#### **LES DÉPLACEMENTS :**

Finalisation du réveillon à Annot : Nicole et Annie ont établi un programme de festivités spiridoniennes (54 présents pour 2 nuits et une quinzaine pour la nuit du réveillon), le règlement du séjour à La Nouvelle Orléans doit être effectif pour le 28 décembre à l'agence.

#### **LA RONDE DES COLLINES :**

Une réunion sera programmée en janvier. Il faudra recontacter les propriétaires des parcelles où passe la course pour confirmer l'autorisation de passage.

#### **QUESTIONS DIVERSES :**

Néant.

Prochaine réunion le mercredi 16 janvier

# ANECDOTES SPIRIDONIENNES

## L'exactitude :

Pour ceux qui n'ont jamais participé à un déplacement organisé par « Dieu », un conseil : synchronisez votre montre avec celle de Charly !!

En 2001, je participe à mon premier 100km à Millau, déplacement organisé par « Dieu ».

Rendez-vous est fixé à Ferber pour un départ du bus à 7h00. Personne n'étant parfait, j'arrive sur la promenade avec quelques minutes de retard et je vois le bus passer devant moi, « Dieu », hilare à la fenêtre en m'indiquant le cadran de sa montre... Et le bus continue son trajet sans moi... ! Heureusement, le feu tricolore suivant est passé au rouge, ce qui me permet de rattraper le transport en courant comme un dératé, sinon sans état d'âme « Dieu » n'attendait pas.

Aujourd'hui encore il se plaît à me rappeler ce moment délicieux, et depuis, je ne suis plus jamais en retard quand c'est « Dieu » qui est aux manettes !

Depuis, il n'a pas dérogé à la ponctualité, avec lui soyez plutôt en avance qu'en retard.

L'exactitude est la politesse des rois (Louis XVIII ?), mais le retard est la politesse des artistes (A. Maurois) Mortimer

## Dépuclage :

Ce dimanche 20 Octobre 2001 était un jour mémorable !

C'était le Marathon de Bourgogne d'où le déguisement en Escargot (de Bourgogne lol) ; Mais ce n'était pas tout. Vous distinguez sur la photo que tous les Spiridoniens lèvent leurs verres. Mais pourquoi un tel geste ?

Pour fêter le dépuclage sur la distance des 42,195kms de notre ami Michel BABBINI dit "MICKEY" pour les intimes.

Ce fut un grand exploit car il a réussi non sans difficulté à finir ce marathon avec une immense coquille sur le dos.



Charly

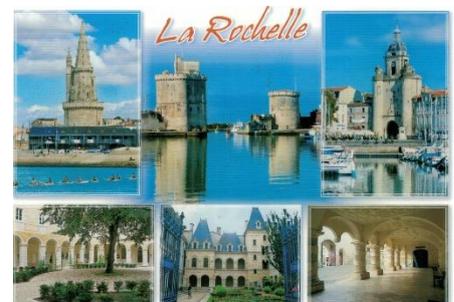
## Ils nous font voyager avec leurs cartes postales :



Denise était en croisière sur la Méditerranée



Mario était au Pays Basque



Cathy, Mickey, Emanuele et Mortimer à La Rochelle

## Et si l'on parlait du bonheur de courir (22) ?

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

Bon, voilà je l'avoue j'ai encore changé de compagne...

Je vois des sourires moqueurs, des reproches et certainement des envieuses...

Mais non, j'ai enfin trouvé l'idéal... la perfection faite femme...si cela peut exister...

Depuis notre rencontre on ne se quitte plus, elle m'accompagne partout... s'occupe de ma forme, me conseille utilement, surveille mon poids

Mon Cœur ne bat plus que pour elle ... attention tu fais trop d'efforts pour ton âge me dit-elle ... heureuse évidemment...

Elle me guide, me suit dans les forêts profondes confiante et calme

Et surtout elle ne parle pas... enfin pas trop ... ce qui est rare vous en conviendrez...

Nous sommes heureux...Enfin

Enfin presque parce qu'au lit ... ce n'est pas évident ... elle sur le paillason et moi dans le lit le soir elle est déchargée... et moi non...

Bon on ne peut pas tout demander à une montre...déjà elle est fidèle et toujours à l'heure ce qui est rarissime...

Elle râle un peu quelquefois surtout depuis un récent voyage en Moldavie, car elle était très amie avec mon portable, mais l'incroyable s'est produit

Il y avait .... Comment dire sans être impoli...

Il y avait une raclure parmi nous ... une personne qui part en voyage avec toi et qui en profite pour voler...Et non seulement te vole, mais qui prends aussi tes milliers de photos ...souvenirs...

Ma montre n'est pas contente, elle a dû se re configurer et oublier toutes ces images de Bonheur

Elle pense que tu es un minable

Et Moi aussi

**Gabriel**





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



sur [www.sols-europe.com](http://www.sols-europe.com)  
ou [www.textileurope.com](http://www.textileurope.com)

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

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

## RIVIERA SERVICES DRIVERS

TRANSFERTS - MISES A DISPOSITION - CONGRES - SERVICES AÉROPORTS

Location de véhicules avec chauffeur



Tél : +33.6.67.10.28.11  
Fax : +33.9.81.40.17.46

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

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



2 SOLUTIONS POUR VOS TRANSPORTS PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

( 10% de remise avec le code SPIRIDON )

LA SOLUTION EN EXPRESS POUR VOS ENVOIS

## RIVIERA SERVICES

TRANSPORT TOUTES DISTANCES PL - VL

COURSES - MESSAGERIE

NAVETTE



*Votre solution express pour vos envois*

ESPACE CARROS - Z.I. - 06510 CARROS

TEL 06.16.53.38.27 - FAX 09.81.4.17.46

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



Tél. 04 93 29 88 82

Fax 04 93 18 12 49

Jardinerias  
**Petruccioli**

528 route de Grenoble

06200 NICE

Heures d'ouverture

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

8h-18h le samedi



## CARROSSERIE

# RAMELLA

FRERES

58 BOULEVARD RENÉ CASSIN - 062000 NICE

TÉL. 04.93.83.52.90 - FAX. 04.93.83.60.65

SAMEDI 20 OCTOBRE 2018



# LES DIX VINS

COURSE NATURE • LA LONDE

**5 km**

COURSE - MARCHÉ  
PARCOURS SIMPLE  
1 DOMAINE  
20 D+•

**12 km**

COURSE - MARCHÉ  
PARCOURS MOYEN  
3 DOMAINES  
80 D+•

**21 km**

COURSE  
SEMI-MARATHON  
6 DOMAINES  
250 D+•

**42 km**

COURSE  
MARATHON  
15 DOMAINES  
500 D+•

On va parfois chercher bien loin ce que l'on peut trouver chez « nous », telle cette épreuve de La Londe des Maures extrêmement conviviale, qui propose des parcours accessibles à tous dans un paysage magnifique.

A la remise du dossard, chaque participant reçoit une bouteille de rosé et un tee-shirt ...

Du départ en centre-ville, on se dirige vers les domaines viticoles. Après avoir parcouru 4 km sur le bitume, on emprunte les chemins qui nous conduisent entre les vignes sur un sol rendu souple par les pluies des jours précédents. Des passages nous mènent sur le bord de mer pour un retour au milieu des vignes, puis

de nouveau en bord de mer pour atteindre le port de plaisance, parcourir les derniers kilomètres sur des chemins pour terminer devant la cave viticole de La Londe où nous attend un copieux ravitaillement. En prime, tout au long du parcours : animation, orchestre et un nombre impressionnant de bénévoles souriants.

A l'arrivée, les vigneron sont présents pour nous proposer les différentes appellations locales, rouge, blanc, rosé. On goûte et on regoûte à tout !!!

Des « food trucks », eux, proposent sushis, pizzas, hamburger, cuisine asiatique... Que l'on peut déguster sur les tables mises à notre disposition et accompagner avec les vins de La Londe tout en regardant la remise des prix. Les vainqueurs au scratch et les premiers de chaque catégorie reçoivent un magnum de vin.

Des clubs de plusieurs régions françaises, Nord, Est, Isère, avaient mis cette épreuve dans leurs déplacements.

Le soleil était de la partie ce qui a encore ajouté à une organisation sans faille.



# RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2018

## ANTIBES - Courir pour une fleur

Date: 14/10/2018 distance: 9,67 nb arrivants: 1851

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
47	OCHIN STEPHANE	2,54%	00:39:21	14,74	312
186	MILLEQUANT JERÔME	10,05%	00:45:32	12,74	289
192	BALOSI PIERRE	10,37%	00:45:39	12,71	288
203	BRANDT NICOLAS	10,97%	00:45:51	12,65	286
309	GINET JEAN-PAUL	16,69%	00:48:21	12,00	269
319	PASKIEWIEZ SERGE	17,23%	00:48:42	11,91	268
473	DUPONT ERIC	25,55%	00:51:33	11,26	243
487	CLAUDEL NADEGE	26,31%	00:51:49	11,20	240
587	GALLUCCIO SABINE	31,71%	00:53:24	10,87	224
807	PALOS CORINNE	43,60%	00:56:25	10,28	189
870	CHRISTOPHE MURIEL	47,00%	00:57:07	10,16	178
1034	LABORDE GUY	55,86%	00:59:03	9,83	152
1212	KHOSRAVI ERIC	65,48%	01:01:04	9,50	123
1280	DARNAUD ROBERT	69,15%	01:01:50	9,38	112
1383	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	74,72%	01:03:30	9,14	95
1401	FREY JEAN-ROBERT	75,69%	01:03:49	9,09	92
1557	DUPONT CHRISTIANE	84,12%	01:06:35	8,71	67
1748	EYRAUD CLAUDE	94,44%	01:14:57	7,74	36
1790	STRUYVEN CHARLES	96,70%	01:17:18	7,51	29
1821	BERNARDESCHI MARIO	98,38%	01:22:09	7,06	24

## ANTIBES - Courir pour une fleur

Date: 14/10/2018 distance: 21,10 nb arrivants: 995

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
131	COCHET HERVE	13,17%	01:37:06	13,04	303
286	SANTONI JACQUES	28,74%	01:45:53	11,96	256
299	DAMIER FRANCOIS	30,05%	01:46:22	11,90	252
456	PASCALONE HENRI	45,83%	01:53:30	11,15	205
595	CEREA EMANUELE	59,80%	01:59:08	10,63	163
612	BRIAIS PHILIPPE	61,51%	01:59:54	10,56	158
623	LEJOUBIOUX HERVE	62,61%	02:00:20	10,52	154
640	GAY EDOUARD	64,32%	02:01:17	10,44	149
737	POUILLEY MIREILLE	74,07%	02:07:52	9,90	120
745	COSSUTTA PASCAL	74,87%	02:08:11	9,88	118
748	MARTIN JEAN-YVES	75,18%	02:08:17	9,87	117
770	VERAN GERALDINE	77,39%	02:09:17	9,79	110
780	FERNANDEZ ROBLES GUY	78,39%	02:09:44	9,76	107
860	CHRISTOPHE LAURENT	86,43%	02:15:32	9,34	83
924	RUSO PIERRE	92,86%	02:23:54	8,80	64
926	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	93,07%	02:24:16	8,78	63

## les 10km de Fayence

Date: 14/10/2018 distance: 10,00 nb arrivants: 110

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
16	BERTAGNA DANIEL	14,55%	00:43:17	13,86	276
25	VIENCO LAURENT	22,73%	00:45:51	13,09	252
71	GUALLINO GABRIEL	64,55%	00:57:58	10,35	126
77	FURTADO DEBORAH	70,00%	00:58:41	10,22	110
92	SCHOENENBERGER MARTINE	83,64%	01:04:26	9,31	69
94	FOUASSIER DOMINIQUE	85,45%	01:06:17	9,05	64

## Trails de Gorbio

Date: 14/10/2018 distance: 42,00 nb arrivants: 128

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
64	CORONA CLAUDE	50,00%	06:35:06	6,38	234
80	DONADEY ISABELLE	62,50%	06:51:00	6,13	197
114	SANCHEZ THIERRY	89,06%	07:48:46	5,38	117

## Trails de Gorbio

Date: 14/10/2018 distance: 16,00 nb arrivants: 181

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
151	LAHMER FOUZIA	83,43%	02:30:22	6,38	82
152	CARMINO SYLVIE	83,98%	02:31:15	6,35	80
176	FIGLIORIO JEAN-PIERRE	97,24%	03:00:14	5,33	40

## Trails de Gorbio

Date: 14/10/2018 distance: 9,50 nb arrivants: 66

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
15	BELLONE HERVE	22,73%	00:57:39	9,89	251
17	SOUSSAN ERIC	25,76%	00:59:01	9,66	242
23	GEORGES ALAIN	34,85%	01:02:19	9,15	214
32	GIL ANTONIO	48,48%	01:10:30	8,09	174

## LA LONDE DES MAURES - Marathon des Dix Vins

Date: 20/10/2018 distance: 21,00 nb arrivants: 339

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
113	VANDERSYPE FRANCIS	33,33%	02:00:42	10,44	242
217	DI-SARIO LAURA	64,01%	02:16:12	9,25	150

## LA LONDE DES MAURES - Marathon des Dix Vins

Date: 20/10/2018 distance: 12,00 nb arrivants: 453

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
155	GALLUCCIO SABINE	34,22%	01:09:14	10,40	221
310	SCHOENENBERGER MARTINE	68,43%	01:20:18	8,97	119

## LA LONDE DES MAURES - Marathon des Dix Vins

Date: 20/10/2018 distance: 5,00 nb arrivants: 198

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
5	BRIAIS PHILIPPE	2,53%	00:20:34	14,59	302

## la Saint Tropez Classic

Date: 21/10/2018 distance: 16,00 nb arrivants: 666

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
17	BRIAIS PHILIPPE	2,55%	01:04:21	14,92	324
53	DERBANNE MARTIAL	7,96%	01:09:59	13,72	308
85	BIANCHI JEAN	12,76%	01:13:15	13,11	294
141	CARANTA SYLVIE	21,17%	01:17:02	12,46	268
220	BRANDT FREDDY	33,03%	01:21:57	11,71	233
246	GINET JEAN-PAUL	36,94%	01:23:40	11,47	221
487	LEROY LYDIE	73,12%	01:36:48	9,92	113
507	DARNAUD ROBERT	76,13%	01:37:50	9,81	104
536	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	80,48%	01:39:55	9,61	91
660	MAGE ALAIN	99,10%	01:58:42	8,09	35

## la Saint Tropez Classic

Date: 21/10/2018 distance: 8,00 nb arrivants: 763

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
36	BERTAGNA DANIEL	4,72%	00:31:58	15,02	302
208	BOUGON JEAN-CLAUDE	27,26%	00:42:21	11,33	234
233	PAUL ANNIE	30,54%	00:43:03	11,15	224
257	DUPONT ERIC	33,68%	00:43:47	10,96	215
319	LABORDE GUY	41,81%	00:45:44	10,50	191
499	DELOIRE ANNE	65,40%	00:50:49	9,45	120

## FALICON - Trail de la Ratapignata

Date: 28/10/2018 distance: 13,00 nb arrivants: 108

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
10	OCHIN STEPHANE	9,26%	01:29:56	8,67	298
25	BRIAIS PHILIPPE	23,15%	01:38:41	7,90	257
31	BRANDT NICOLAS	28,70%	01:42:01	7,65	240
33	CORONA CLAUDE	30,56%	01:43:56	7,50	234
43	PILETTTE EMMANUEL	39,81%	01:51:57	6,97	207
47	BRANDT FREDDY	43,52%	01:54:54	6,79	195
83	CLAUDEL NADEGE	76,85%	02:18:39	5,63	95
94	LAHMER FOUZIA	87,04%	02:26:06	5,34	65
96	VECCHIE ANDRE	88,89%	02:30:44	5,17	59
108	FIGLIORIO IRENE	100,00%	02:58:00	4,38	26

## FALICON - Trail de la Ratapignata

Date: 28/10/2018 distance: 21,00 nb arrivants: 93

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
10	OLIVIER JOHN-LEE	10,75%	02:23:05	8,81	310
45	DONADEY ISABELLE	48,39%	03:11:24	6,58	197
61	OCCELLI GERARD	65,59%	03:28:30	6,04	145
71	SANCHEZ THIERRY	76,34%	03:39:07	5,75	113
71	ZACHLEVNIY CELIAN	76,34%	03:39:07	5,75	113
92	FIGLIORIO JEAN-PIERRE	98,92%	05:10:05	4,06	45

# RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2018

## COLLOBRIERES - Course de la Chataigne

Date: 04/11/2018 distance: 15,00 nb arrivants: 156

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
13	BRIAIS PHILIPPE	8,33%	01:00:48	14,80	305
16	HOAREAU HENRI	10,26%	01:02:16	14,45	299
39	DERBANNE MARTIAL	25,00%	01:07:47	13,28	255
79	BRANDT FREDDY	50,64%	01:16:09	11,82	178
93	BRANDT NICOLAS	59,62%	01:20:03	11,24	151
106	GALLUCCIO SABINE	67,95%	01:24:01	10,71	126
116	GUALLINO GABRIEL	74,36%	01:25:22	10,54	107
132	GINET JEAN-PAUL	84,62%	01:31:01	9,89	76
140	DARNAUD ROBERT	89,74%	01:35:23	9,44	61
142	SCHOENENBERGER MARTINE	91,03%	01:36:19	9,34	57
149	DELOIRE ANNE	95,51%	01:43:57	8,66	43
150	FOUASSIER DOMINIQUE	96,15%	01:44:05	8,65	42

## NICE - marathon des Alpes Maritimes

Date: 04/11/2018 distance: 42,20 nb arrivants: 4974

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
1 261	COCHET HERVE	25,35%	03:44:49	11,26	308
1 571	SANTONI JACQUES	31,58%	03:51:12	10,95	290
2143	ALVES JOSE-LOURENÇO	43,08%	04:00:01	10,55	255
2859	DAMIER FRANCOIS	57,48%	04:15:14	9,92	212
3379	BELIN SEBASTIEN	67,93%	04:25:57	9,52	181
3453	POUILLEY MIREILLE	69,42%	04:27:50	9,45	176
3905	ZACHLEVNIY CELIAN	78,51%	04:39:26	9,06	149
4842	FIORE JEAN-PIERRE	97,35%	05:31:49	7,63	92
4929	RIBUOT CHRISTOPHE	99,10%	05:51:52	7,20	87
4951	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	99,54%	05:57:55	7,07	86

## TOURVES - Trail des Gorges du Caramy

Date: 11/11/2018 distance: 26,00 nb arrivants: 144

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
24	BRIAIS PHILIPPE	16,67%	02:52:52	9,02	302

## TOURVES - Montée de Saint Probase

Date: 11/11/2018 distance: 12,00 nb arrivants: 88

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
17	HOAREAU HENRI	19,32%	01:00:29	11,90	266
19	OCHIN STEPHANE	21,59%	01:00:49	11,84	259
37	VIENCO LAURENT	42,05%	01:10:23	10,23	198
61	GALLUCCIO SABINE	69,32%	01:22:48	8,70	116
62	GALLUCCIO SAUVEUR	70,45%	01:22:58	8,68	113
67	CLAUDEL NADEGE	76,14%	01:25:24	8,43	96
75	SCHOENENBERGER MARTINE	85,23%	01:38:42	7,29	68

## BARGEMON - La Course des 3 Villages

Date: 18/11/2018 distance: 18,60 nb arrivants: 71

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
10	HOAREAU HENRI	14,08%	01:18:14	14,27	295
24	VIENCO LAURENT	33,80%	01:28:58	12,54	236
67	DARNAUD ROBERT	94,37%	01:55:33	9,66	54
68	LABORDE GUY	95,77%	01:57:34	9,49	50

## BEAULIEU - les Boucles Berluganes

Date: 18/11/2018 distance: 9,00 nb arrivants: 143

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
2	STRUYVEN WILLIAM	1,40%	00:31:27	17,17	314
17	BRIAIS PHILIPPE	11,89%	00:36:10	14,93	282
19	OCHIN STEPHANE	13,29%	00:36:40	14,73	278
52	MILLEQUANT JÉRÔME	36,36%	00:41:41	12,95	209
53	BRANDT NICOLAS	37,06%	00:41:42	12,95	207
57	SANTONI JACQUES	39,86%	00:42:27	12,72	198
62	BALOSI PIERRE	43,36%	00:43:13	12,50	188
68	BRANDT FREDDY	47,55%	00:44:37	12,10	175
79	GINET JEAN-PAUL	55,24%	00:45:53	11,77	152
89	CLAUDEL NADEGE	62,24%	00:48:05	11,23	131
93	GALLUCCIO SABINE	65,03%	00:48:42	11,09	123
93	COSSUTTA PASCAL	65,03%	00:48:42	11,09	123
104	HUYGHE GEORGES	72,73%	00:51:57	10,39	100
131	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	91,61%	01:00:02	9,00	43
136	FOUASSIER DOMINIQUE	95,10%	01:02:49	8,60	33
142	STRUYVEN CHARLES	99,30%	01:16:30	7,06	20

## tour trail de Cap d'Ail

Date: 25/11/2018 distance: 19,00 nb arrivants: 105

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
7	MERELLO LISEL	6,67%	01:58:22	9,63	318
53	BRANDT NICOLAS	50,48%	02:16:09	8,37	187
66	BELLONE HERVE	62,86%	02:20:59	8,09	149

## tour trail de Cap d'Ail

Date: 25/11/2018 distance: 10,00 nb arrivants: 140

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
1	STRUYVEN WILLIAM	0,71%	00:43:31	13,79	318
49	BRANDT FREDDY	35,00%	01:02:19	9,63	215
57	BALOSI PIERRE	40,71%	01:03:37	9,43	198
72	BIBIANO SARAH	51,43%	01:05:55	9,10	166
86	GALLUCCIO SABINE	61,43%	01:08:44	8,73	136
88	GIL ANTONIO	62,86%	01:08:46	8,73	131
90	GINET JEAN-PAUL	64,29%	01:09:58	8,58	127
96	ERETE ANNE	68,57%	01:12:16	8,30	114
99	VECCHIE ANDRE	70,71%	01:13:03	8,21	108
111	DARNAUD ROBERT	79,29%	01:16:19	7,86	82
115	NEWMAN WENDY	82,14%	01:18:01	7,69	74
128	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	91,43%	01:24:24	7,11	46
139	STRUYVEN CHARLES	99,29%	01:43:00	5,83	22

## Panetonne Trail de Berre les Alpes

Date: 25/11/2018 distance: 30,00 nb arrivants: 56

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
49	MARTIN JEAN-YVES	87,50%	04:55:02	6,10	98

## Panetonne Trail de Berre les Alpes

Date: 25/11/2018 distance: 17,00 nb arrivants: 159

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
4	FREDIANI GILLES	2,52%	01:32:55	10,98	326
21	OLIVIER JOHN-LEE	13,21%	01:48:58	9,36	294
29	BRIAIS PHILIPPE	18,24%	01:52:19	9,08	279
48	CORONA CLAUDE	30,19%	01:59:02	8,57	243
80	GEORGES ALAIN	50,31%	02:13:56	7,62	183
90	CAISSOTI - ONO TOMOKO	56,60%	02:15:42	7,52	164
112	ROUX EMMANUELLE	70,44%	02:28:56	6,85	123
146	LAHMER FOUZIA	91,82%	03:00:52	5,64	59
158	FIORE JEAN-PIERRE	99,37%	03:20:59	5,08	36

## VALBONNE - Courir pour les Droits Humains

Date: 09/12/2018 distance: 11,00 nb arrivants: 171

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
7	BRIAIS PHILIPPE	4,09%	00:47:46	13,82	310
11	OCHIN STEPHANE	6,43%	00:49:45	13,27	303
59	BRANDT NICOLAS	34,50%	00:56:50	11,61	218
63	CHEVALIER LAURENT	36,84%	00:58:04	11,37	211
82	BRANDT FREDDY	47,95%	01:00:43	10,87	178
93	GINET JEAN-PAUL	54,39%	01:02:20	10,59	159
95	GAY EDOUARD	55,56%	01:02:44	10,52	155
102	CLAUDEL NADEGE	59,65%	01:04:43	10,20	143
148	GAY CHANTAL	86,55%	01:14:52	8,82	62
150	GRAZIANI MARIE-CHRISTINE	87,72%	01:15:13	8,77	59
152	LAHMER FOUZIA	88,89%	01:15:57	8,69	55
161	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	94,15%	01:24:02	7,85	40
162	FIORE JEAN-PIERRE	94,74%	01:26:04	7,67	38
163	FOUASSIER DOMINIQUE	95,32%	01:26:07	7,66	36
166	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	97,08%	01:32:11	7,16	31
166	BACCARD BERNADETTE	97,08%	01:32:11	7,16	31
168	DE LOPEZ JOSIANE	98,25%	01:32:27	7,14	27
169	FIORE IRENE	98,83%	01:40:34	6,56	26
171	STRUYVEN CHARLES	100,00%	01:44:43	6,30	22

## VALBONNE - Courir pour les Droits Humains

Date: 09/12/2018 distance: 4,00 nb arrivants: 63

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
9	MILLEQUANT JÉRÔME	14,29%	00:20:18	11,82	265
15	BALOSI PIERRE	23,81%	00:21:38	11,09	237
27	GALLUCCIO SABINE	42,86%	00:25:05	9,57	179
28	GALLUCCIO SAUVEUR	44,44%	00:25:10	9,54	175
62	GIVELET JACQUELINE	98,41%	01:01:09	3,92	13
63	BERNARDESCHI CLAUDETTE	100,00%	01:01:16	3,92	8

# LES PODIUMS DU CHALLENGE ROUTE 2018

Classement au mardi 11 décembre 2018

## HOMMES



Henri HOAREAU  
2ème 4500 pts



Philippe BRIAIS  
1er 4557 pts  
SCRATCH



Stephane OCHIN  
3ème 4489 pts



Jérôme MILLEQUANT  
2ème 3103 pts



Jacques SANTONI  
1er 3544 pts  
SENIOR



Nicolas BRANDT  
3ème 2665 pts



Laurent VIENCO  
2ème 2423 pts



Laurent CHEVALIER  
1er 2611 pts  
MASTERS 1



Frederik TORDO  
3ème 2276 pts



Freddy BRANDT  
2ème 3142 pts



Pierre BALOSI  
1er 3422 pts  
MASTERS 2



Jean-Paul GINET  
3ème 3015 pts



Daniel BERTAGNA  
2ème 2023 pts



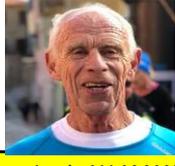
Sauveur GALLUCCIO  
1er 3701 pts  
MASTERS 3



Martial DERBANNE  
3ème 2014 pts



Robert DARNAUD  
2ème 1579 pts



Jean-Louis ALLAMANDI  
1er 1681 pts  
MASTERS 4



Guy LABORDE  
3ème 1295 pts



Charles STRUYVEN  
2ème 508 pts



Georges HUYGHE  
1er 1527 pts  
MASTERS 5



Mario BERNARDESCHI  
3ème 200 pts

## FEMMES



Nadege CLAUDEL  
2ème 2406 pts



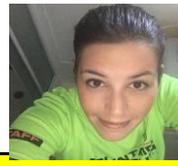
Sabine GALLUCCIO  
1ère 2432 pts  
SCRATCH



Annie PAUL  
3ème 1905 pts



Lisel MERELLO  
2ème 860 pts



Deborah FURTADO  
1ère 1242 pts  
SENIOR



Celine GULLINO  
3ème 43 pts



Coralie PRESIER  
2ème 568 pts



Tomoko CAISSOTI - ONO  
1ère 1288 pts  
MASTERS 1



Sophie LEROY  
3ème 365 pts



Corinne PALOS  
2ème 1148 pts



Nathalie PERRIER  
1ère 1618 pts  
MASTERS 2



Anne DELOIRE  
3ème 795 pts



Marie-Christine GRAZIA  
2ème 977 pts



Martine SCHOENENBERGE  
1ère 1211 pts  
MASTERS 3



Marie DE LAPEYRE DE B  
3ème 874 pts



Irene FIORE  
2ème 451 pts



Josiane DE LOPEZ  
1ère 564 pts  
MASTERS 4



Marie-Line LORANG  
3ème 203 pts



Jacqueline GIVELET  
1ère 13 pts  
MASTERS 5

# LES PODIUMS DU CHALLENGE TRAIL 2018

Classement au mardi 11 décembre 2018

## HOMMES



Claude CORONA  
2ème 3168 pts



Philippe BRIAIS  
1er 3205 pts  
SCRATCH



Gilles FREDIANI  
3ème 2578 pts



Nicolas BRANDT  
2ème 1068 pts



John-Lee OLIVIER  
1er 1325 pts  
SENIOR



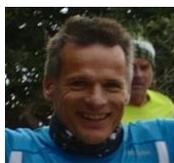
Jérôme MILLEQUANT  
3ème 630 pts



Laurent CHEVALIER  
2ème 1505 pts



Herve BELLONE  
1er 2296 pts  
MASTERS 1



Stephane OCHIN  
3ème 1483 pts



Thierry FAGIANO  
2ème 1834 pts



Eric SOUSSAN  
1er 2187 pts  
MASTERS 2



Roberto OLIVIERI  
3ème 1617 pts



Francois BERTAUX  
2ème 956 pts



Francis VANDERSYPE  
1er 1467 pts  
MASTERS 3



Henri HOAREAU  
3ème 593 pts



Jean-Louis ALLAMAND  
2ème 655 pts



Antonio GIL  
1er 1133 pts  
MASTERS 4



Maurice BOURION  
3ème 586 pts



Mario BERNARDESCHI  
2ème 27 pts



Georges HUYGHE  
1er 189 pts  
MASTERS 5



Charles STRUYVEN  
3ème 22 pts

## FEMMES



Isabelle DONADEY  
2ème 1370 pts



Sarah BIBIANO  
1ère 1644 pts  
SCRATCH



Fouzia LAHMER  
3ème 846 pts



Lisel MERELLO  
1ère 611 pts  
SENIOR



Tomoko CAISSOTI - ONO  
2ème 555 pts



Emmanuelle ROUX  
1ère 720 pts  
MASTERS 1



Laura DI-SARIO  
3ème 472 pts



Sylvie CARMINO  
2ème 692 pts



Sabine GALLUCCIO  
1ère 794 pts  
MASTERS 2



Anne ERETEO  
3ème 527 pts



Annie PAUL  
2ème 253 pts



Marie-Christine GRAZIANI  
1ère 301 pts  
MASTERS 3



Martine SCHOENENBERG  
3ème 188 pts



Nicole TOUATI  
2ème 79 pts



Irene FIORE  
1ère 330 pts  
MASTERS 4



Josiane DE LOPEZ  
3ème 66 pts



MASTERS 5



## ENVIE DE DÉVELOPPER VOTRE ACTIVITÉ ?

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

**BDO Nice**  
2 rue du Congrès  
06000 Nice  
[www.bdo.fr](http://www.bdo.fr)

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



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

Classement définitif

Place	équipe	Nom	Membres	nb épreuves	n° épreuves	Km	Points
1	5	<b>Sabine Five</b>	SABINE GALLUCCIO; SAUVEUR GALLUCCIO; JEAN-LOUIS ALLAMANDI; PIERRE BALOSSI; JERÔME MILLEQUANT;	20	2 5 9 11 14 17 19 24 27 32 34 38 39 49 50 56 58 69 70 72	885	<b>1 313</b>
2	3	<b>Les Patates Chaudes</b>	NADEGE CLAUDEL; STEPHANE OCHIN; CELIAN ZACHLEVNIY; IRENE FIORE; JEAN-PIERRE FIORE;	15	1 2 5 7 10 14 15 24 27 28 32 38 49 63 72	825	<b>1 103</b>
3	6	<b>LA LEGIOUN DA FERBER</b>	FREDERIK TORDO; TOMOKO CAISSOTI - ONO; JOSIANE DE LOPEZ; MICHEL BIGOUNDOU; ROBERTO OLIVIERI;	10	1 2 5 11 14 17 22 39 49 51	464	<b>699</b>
4	9	<b>Les Kipchocks</b>	DOMINIQUE FOUASSIER; MARTIAL DERBANNE; BERNARD CHAMBON; JEAN-PAUL GINET; FREDDY BRANDT;	14	1 2 15 17 24 26 39 49 51 56 62 64 69 72	568	<b>568</b>
5	7	<b>LES LEGENDES DE L'OUEST</b>	MARIE-CHRISTINE GRAZIANI; LAURENT CHEVALIER; SOPHIE LEROY; FREDERIC FAGIANO; CORALIE PRESIER;	5	2 5 17 22 28	282	<b>502</b>
6	1	<b>Les FAYOTS</b>	GUY LABORDE; MICHEL BABBINI; MARTINE SCHOENENBERGER; ROSE-MARIE DE LAPEYRE DE BELLAIR; CAROLE DUFFOUR;	8	2 9 14 17 26 28 44 51	350	<b>400</b>
7	2	<b>Ferberians 1</b>	LAURA DI-SARIO; NATHALIE PERRIER; JOSEPH PARISI; ERIC GUY; ALAIN LEONARDI;	5	1 14 17 22 51	210	<b>270</b>
8	4	<b>A l'Est du nouveau</b>	FRANCIS VANDERSYPE; ANNE DELOIRE; HERVE BELLONE; ANTONIO GIL; JOHN-LEE OLIVIER;	4	8 12 14 27	172	<b>172</b>
9	8	<b>Les Tropéziens</b>	ANNIE PAUL; DANIEL BERTAGNA; CLAUDE EPRINCHARD; SYLVIE CARANTA; STEPHANE RIPERT;	1	62	32	<b>32</b>

## LE PODIUM DEFINITIF 2018

1



**Sabine Five**

1313 Pts

2



**Les Patates Chaudes**

1103 Pts

3



**LA LEGIOUN DA FERBER**

699 Pts

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

Classement Final 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	4557	BRIAIS	PHILIPPE	V1H	1	303,8	15			1												
2	4500	HOAREAU	HENRI	V3H	1	300,0	15					1										
3	4489	OCHIN	STEPHANE	V1H	2	299,3	15			2												
4	3701	GALLUCCIO	SAUVEUR	V3H	2	246,7	15					2										
5	3544	SANTONI	JACQUES	SH	1	236,3	15		1													
6	3422	BALOSSI	PIERRE	V2H	1	244,4	14				1											
7	3142	BRANDT	FREDDY	V2H	2	209,5	15				2											
8	3103	MILLEQUANT	JEROME	SH	2	258,6	12		2													
9	3015	GINET	JEAN-PAUL	V2H	3	201,0	15				3											
10	2665	BRANDT	NICOLAS	SH	3	222,1	12		3													
11	2616	OLIVIERI	ROBERTO	V2H	4	290,7	9				4											
12	2611	CHEVALIER	LAURENT	V1H	3	261,1	10			3												
13	2432	GALLUCCIO	SABINE	V2F	1	162,1	15												1			
14	2423	VIENCO	LAURENT	V1H	4	242,3	10			4												
15	2406	CLAUDEL	NADEGE	V2F	2	160,4	15												2			
16	2276	TORDO	FREDERIK	V1H	5	252,9	9			5												
17	2272	COCHET	HERVE	V1H	6	284,0	8			6												
18	2032	PASKIEWIEZ	SERGE	V2H	5	169,3	12				5											
19	2023	BERTAGNA	DANIEL	V3H	3	289,0	7					3										
20	2014	DERBANNE	MARTIAL	V3H	4	251,8	8					4										
21	1905	PAUL	ANNIE	V3F	1	146,5	13													1		
22	1681	ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	V4H	1	112,1	15						1									
23	1618	PERRIER	NATHALIE	V2F	3	179,8	9												3			
24	1610	GUY	ERIC	V2H	6	201,3	8				6											
25	1579	DARNAUD	ROBERT	V4H	2	105,3	15						2									
26	1527	HUYGHE	GEORGES	V5H	1	127,3	12							1								
27	1507	BIGOUNDOU	MICHEL	V1H	7	301,4	5															
28	1498	DEVILLERS	DAVID	V1H	8	299,6	5			7												
29	1428	COSSUTTA	PASCAL	V2H	7	158,7	9				7											
30	1295	LABORDE	GUY	V4H	3	92,5	14						3									
31	1288	CAISSOTI - ONO	TOMOKO	V1F	1	184,0	7												1			
32	1242	FURTADO	DEBORAH	SF	1	95,5	13										1					
33	1211	SCHOENENBERGER	MARTINE	V3F	2	80,7	15													2		
34	1148	PALOS	CORINNE	V2F	4	95,7	12												4			
35	977	GRAZIANI	MARIE-CHRISTINE	V3F	3	122,1	8													3		
36	970	ZACHLEVNIY	CELIAN	SH	4	121,3	8		4													
37	960	DAMIER	FRANCOIS	V1H	9	240,0	4			9												
38	874	DE LAPEYRE DE BELLA	ROSE-MARIE	V3F	4	72,8	12													4		
39	860	MERELLO	LISEL	SF	2	286,7	3									2						
40	795	DELOIRE	ANNE	V2F	5	79,5	10												5			
41	787	BABBINI	MICHEL	V2H	8	112,4	7				8											
42	784	FOUASSIER	DOMINIQUE	V2F	6	52,3	15													6		
43	758	FIORE	JEAN-PIERRE	V4H	4	68,9	11						4									
44	747	RIPERT	STEPHANE	V1H	10	249,0	3			10												
45	720	VECCHIE	ANDRE	V4H	5	120,0	6						5									
46	664	FAGIANO	FREDERIC	V2H	9	221,3	3				9											
47	658	POUILLEY	MIREILLE	V2F	7	131,6	5												7			
48	657	MALET-VIGNEAUX	VERONIQUE	V2F	8	131,4	5												8			
49	636	LEJUBIOUX	HERVE	V3H	5	159,0	4						5									
50	624	ALVES	JOSE-LOURENÇO	V3H	6	208,0	3						6									
51	614	OLIVIER	JOHN-LEE	SH	5	307,0	2															
52	584	STRUYVEN	WILLIAM	V1H	11	292,0	2				11											
53	568	PRESIER	CORALIE	V1F	2	113,6	5											2				
54	564	DE LOPEZ	JOSIANE	V4F	1	43,4	13														1	
55	560	CHAMBON	BERNARD	V3H	7	80,0	7						7									
56	543	GUALLINO	GABRIEL	V4H	6	135,8	4						6									
57	538	APPOURCHAUX	GILLES	V4H	7	35,9	15						7									
58	512	VANDERSYPE	FRANCIS	V3H	8	170,7	3						8									
59	508	STRUYVEN	CHARLES	V5H	2	33,9	15									2						
60	504	CARANTA	SYLVIE	V2F	9	252,0	2													9		
61	498	GAY	EDOUARD	V3H	9	166,0	3						9									
62	458	DUPONT	ERIC	V2H	10	229,0	2						10									
63	453	LAHMER	FOUZIA	V3F	5	64,7	7														5	
64	451	FIORE	IRENE	V4F	2	45,1	10														2	
65	437	PARISI	JOSEPH	V3H	10	109,3	4															
66	403	LEONARDI	ALAIN	V2H	11	201,5	2						11									
67	402	MANIFICAT	PATRICK	V3H	11	44,7	9															
68	395	GEORGES	ALAIN	V2H	12	197,5	2						12									
69	389	BACCARD	BERNADETTE	V3F	6	55,6	7														6	
70	365	LEROY	SOPHIE	V1F	3	121,7	3												3			
71	365	BOUGON	JEAN-CLAUDE	V3H	12	182,5	2						12									
72	365	DI-SARIO	LAURA	V1F	4	121,7	3											4				
73	358	GUENARD	LAURENCE	V2F	10	179,0	2													10		
74	351	MONTANI	ALEXANDRE	V2H	13	117,0	3						13									
75	350	BACCARD	DANIEL	V4H	8	87,5	4						8									
76	341	CEREA	EMANUELE	V1H	12	113,7	3															
77	332	FREY	JEAN-ROBERT	V4H	9	110,7	3						9									
78	307	FREDIANI	GILLES	V1H	13	307,0	1				13											
79	305	GIRAUD	EVELYNE	V3F	7	61,0	5															
80	298	FERNANDEZ ROBLES	GUY	V2H	14	99,3	3						14									
81	294	BIANCHI	JEAN	V4H	10	294,0	1															
82	283	SEVAL	PHILIPPE	V2H	15	283,0	1						15									
83	275	BELLONE	HERVE	V1H	14	275,0	1				14											
84	263	DUFFOUR	CAROLE	V2F	11	65,8	4													11		
85	237	EPRINCHARD	CLAUDE	V3H	13	237,0	1						13									
86	233	FAGIANO	THIERRY	V2H	16	233,0	1						16									
87	230	CALY	STEPHANE	V1H	15	57,5	4															
88	226	PILETTE	EMMANUEL	V1H	16	226,0	1															
89	208	PAIKINE	CHRISTOPHE	V2H	17	208,0	1						17									
90	208	LEROY	LYDIE	V3F	8	104,0	2														8	
91	205	PASCALONE	HENRI	V2H	18	205,0	1						18									
92	204	MASSABIEAUX	BERNARD	V3H	14	102,0	2						14									
93	203	LORANG	MARIE-LINE	V4F	3	101,5	2														3	
94	202	SOUSSAN	ERIC	V2H	19	202,0	1						19									
95	200	BERNARDESCHI	MARIO	V5H	3	33,3	6															







## Marathon de La Rochelle 2018

(ou le chant du cygne de mickey 🍌).....

J'avais programmé ce fameux marathon de La Rochelle plébiscité par les coureurs avec une deuxième affluence française après Paris avec plus de 2700 courageux tant par son faible coût (45 euros...!!! pour les escrocs de Paris et maintenant Nice..) que par son parcours de 2 boucles en pleine ville assez sympa....après une sévère sélection alliant performance et alcoolémie j'embarque dans l'aventure MANU le rital , FRANCIS " mortimer " et Madame tout en déplorant au dernier moment l'absence de CAROLE dû à ses soucis de santé et un moral en berne ...mais tout reviendra vite dans l'ordre j'espère car la dame est forte...bises !!! départ le vendredi en avion Nice - Lyon -la rochelle avec un surprenant saut de puce à POITIERS , arrivée sous la pluie ( surprenant !!! ) bus pour le centre et découverte de notre appart coquet en plein centre historique de la ville qui est superbe ...vu le temps après l'installation nous décidons d'aller nous dégourdir les jambes et d'aller visiter le célèbre aquarium de la cité...peu de monde ( au top...) et une superbe ballade aquatique à programmer lors de votre prochaine visite à La Rochelle... En sortant nous allons directement récupérer les dossards au village marathon voisin...bien aménagé avec surtout de nombreux marathons Français y compris les vahinés de Moorea , photos traditionnelles etc...avec un bon repas dans une excellente pizzeria ( on se refait pas..) puis un repos bien mérité pour un début !!! le lendemain retour du beau temps avec une petite visite au marché couvert avec des monticules d'huitres , coquilles st jacques et autres crustacés...magnifique !!! puis départ en bus à l'île de RE et passage obligatoire sur le fameux pont où nous sommes accueilli par nos amis les gilets jaunes qui nous laissent gentiment passer , ballade à st martin de re et son petit port puis retour dans la navette destination le phare des Baleines avec un nouveau chauffeur qui zappe la moitié des arrêts et passe devant le phare en sifflant...soufflante de Catherine qui lui indique son erreur et le chauffeur tranquille fait son demi-tour ( j'avais pas vu... 😊 ) et nous dépose finalement à bon port...mort de rire !!! ascension au sommet du phare ( 257 marches avant un marathon ça le fait non....???)et une première victoire pour MANU et son vertige...grande Amore !!!superbe vue et région magnifique à faire hors saison car l'été c'est l'enfer parait-il...retour toujours en bus avec un nouvel arrêt dû à une panne ...on s'en souviendra des cars de l'île de RE...!!!! le lendemain jour J MANU concentré et sûr de lui , MORTIMER la confiance personnifié et le MICKEY qui s'attend à prendre un bouillon vu sa préparation...départ dans le froid et venteux ça promet pour la suite...après un départ ensemble chacun fait à son rythme et les deux compères s'échappent laissant le pauvre MICKEY a son triste sort avec le vent en pleine poire par endroits ...freine par ses deux paraboles de côté la sanction tombe rapidement...ça trotte ça marche ça discute avec d'autre épaves avec des jambes en bois pour finir ...dernier km interminable et l'apparition de la brave Catherine frigorifié tenant fièrement le drapeau du spiridon...merci à elle et bravo !!! derniers 200 m sur des pavés pour me finir et la libération en 4h53 ( un temps de grosse pipe dirait DIEU ...amen ) a l'arrivée belle médaille , le fameux coupe-vent et une bourriche d'huitres a chacun....bravo aux organisateurs et aux nombreux bénévoles !!! retour maison et mes compagnons sont déjà douchés et une bonne bière a la main en me taillant pour ma performance....MANU le champion rital qui s'est entraîné en cachette comme une bête 3h 59 ...respect et mon idole Francis toujours serein 4h15 sans forcer ...honte à moi mais fier au fond de moi de l'avoir fini en pensant à mon amour qui aurait aimé tant être la...!!!! heureusement le soir rattrapage avec moult bières et superbe repas à notre cantine italienne avec au final une dégustation de 3 grappa ...la moustache de Mortimer en frémit encore...après une bonne nuit de sommeil et malgré une séance de ronflage des 2 sangliers ...petite ballade le lendemain dans le vieux avec visite des 2 tours puis départ de la troupe pour un retour sur la côte d'azur et son soleil....en résumé un super Week end entre amis , une très belle région et un marathon que je conseille de faire au moins une fois....et vive le spiridon et l'amitié !!!



Michel BABBINI

## LE RÉVEILLON DU SPIRIDON à ANNOT

La majorité des fêtards était à l'heure pour le pique-nique convivial du dimanche midi. Après la prise de possession des chalets, Annie et Nicole les deux maîtres d'œuvre de ce week-end répartissent les activités de chacun.

Les vésubiens sont à l'ouvrage pour le repas du dimanche soir : saucisses et polenta (de la Vésubie !!). Stéphane le grand spécialiste de la préparation met celle-ci à cuire pour environ 2h30, pendant lesquelles il ne faut cesser de tourner pour empêcher d'attacher et la formation de grumeaux. L'homme en forme de la soirée est Gilles Frediani qui se muscle ainsi le haut du corps. Annie pendant ce temps est à la cuisson des saucisses. Le rituel de la présentation de la polenta peut commencer... Une première soirée dans la tradition montagnarde.



Le lendemain lundi 31, rendez-vous était fixé à 9h30 après le petit déjeuner pour le dernier entraînement de l'année sur une boucle de 8km avec un bon pourcentage de dénivelée, le petit lutin Gilles même le train... Au 2/3 du parcours, lors d'un arrêt où j'arrive complètement essoufflé il me nargue en m'indiquant que sa montre marque « FACILE », elle est vraiment réglée pour lui !!!

Retour au gîte pour le repas du midi, l'après-midi est consacrée au repos pour les uns, à la découverte du village et du chemin vers la « chambre du roi » pour les autres.

19h30 la soirée de saint sylvestre peut débuter, le thème de la soirée est respecté par la majorité des convives : « CHAMPIONS DU MONDE ».

L'apéritif de nouveau préparé par Stéphane est une grande réussite, les amuses gueules tartinés par les dames dans l'après-midi également, et disparaissent comme neige au soleil.





La soirée est mise en musique par notre D.J. Patrick Manificat sur le thème de la soirée.



Notre Chef Stéphane Laugier vous propose son menu de la Saint Sylvestre 2018 :

**Mise en bouche**  
\*Velouté de carapaces, gambas pochée

Foie gras maison mi-cuit au naturel, toast de brioche, chutney exotique oignon-ananas et son verre de Pacherenc-du-vic-vilh 2016

Saumon fumé maison, toast de pain de mie et beurre demi-sel de Guérande, gelée de citron à l'aneth

Carpaccio de Saint-Jacques juste nacrée sur son lit de poireaux au champagne, fumet au fruit de la passion

Ballotine de pintade farcie aux fruits du mendiant et à la truffe, mousseline de potimarron, petits légumes glacés de Nice, jus au champagne

**Plateau de fromages**

**Buffet de desserts**  
\*Choux au pralin et chantilly chocolat.  
\*Tiramisu café  
\*Soupe de poire

Nos hôtes du « Pré Martin » nous ont préparé un dîner avec surprises toutes plus délicieuses les unes que les autres. Arrive minuit, l'heure où les bisous font le tour de la salle, chacun se congratule et la soirée se terminera vers 2h30.

Le couple de la soirée !!



Le temps d'un repos nécessaire pour le premier entraînement de l'année, toujours sous la houlette de Gilles. Cette fois le rythme est plus élevé et les plus jeunes se sont joints à nous pour effectuer le parcours de la veille en sens inverse. Pour mon cas, ma montre n'indique toujours pas « Facile », d'autant que nous mettons 10mn de moins que la veille pour les mêmes difficultés. Retour au gîte pour le dernier rassemblement du week-end autour du buffet campagnard avant de sa quitter et de rentrer chacun chez soi.

Un superbe séjour dont la réussite est à mettre à l'actif de Annie et Nicole que je remercie très chaleureusement.

Bonne année à tous.

Mortimer



## CALENDRIER DES COURSES DU 1<sup>er</sup> JANVIER AU 15 AVRIL 2019

**En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.**

### JANVIER 2019

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

**MARDI 01/01 2019** - **Organisateur** : Club des Sports des Portes du Mercantour - Inscriptions : Office du Tourisme - [www.valbergtrail.com](http://www.valbergtrail.com) ou [valbergtrail@gmail.com](mailto:valbergtrail@gmail.com) - mail [koppe.jean-loup@orange.fr](mailto:koppe.jean-loup@orange.fr) et [www.sportips.com](http://www.sportips.com) ☎ 04.93025245 ou 06.18.94.20.94 07 78 19 05 12 Départ : en bas du Garibeuil face à l'ESF entre 17h 00 et 17h30 suivant libération des pistes - Engagement : 10€ - Lampe frontale, sifflet et autres obligatoires. Dossards remis à partir de 15h. Nombre de dossards limité à 150

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

**DIMANCHE 06/01 2019** - **Organisateur** : Azur Sport Organisation - Renseignements : ☎ 04.93.26.19.12 ou 40 - [communication@azur-sport.org](mailto:communication@azur-sport.org) Inscriptions : bulletin téléchargeable et/ou en ligne sur [www.promclassic.com](http://www.promclassic.com) - **Départ commun** : 9h00 en 6 vagues Retour de la course sur la PROM- Engagement : 25€ du 21/10/2017 au 04/01/2018 uniquement sur internet ; - **Attention** : **Aucune inscription sur place, par mail, fax ou téléphone** - Limitée à 10000 participants.

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

**DIMANCHE 06/01 2019** - **Organisateur** : Contact: ☎ 06.85.12.68.85 ; par Email [m.dumesny@hotmail.fr](mailto:m.dumesny@hotmail.fr) Course de 14Km départ 10h engagement 13€ et 18 le jour même. 9km départ 10h45 Engagement 10€ et 15 le jour même. Retrait des dossards a partir de 7h00 a la salle " la fraternelle " le départ étant donné place de la mairie( à 2 minutes à pieds). Inscription en ligne sur : [www.kms.fr](http://www.kms.fr) et [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com) et chronométrage à puces. Infos: Site internet: <https://corrensportnature.wordpress.com/> et page face book : <https://www.facebook.com/Correns-Sport-Nature-564787606988541/?ref=bookmarks>

**Championnat départemental 06 de cross 4 et 8km OPIO parc des loisirs (06)**

**DIMANCHE 13/01 2019** - **Organisateur** : Contact: ☎ 04.93.71.86.05 [cd06.athle@gmail.com](mailto:cd06.athle@gmail.com) Marche nordique 4km départ 10h15 6 Course pour tous 8km départ 9h45 engagement marche et course 7€ avant le 9/01 et 14 le jour même. Inscription sur [www.athle06.athle.fr](http://www.athle06.athle.fr) et [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com)

**Championnat départemental Var de cross de 1,8 à 6km Draguignan (83)**

**DIMANCHE 13/01 2019** - **Organisateur** : Contact: ☎ comité du var d'athlétisme <http://cd83.athle.org/> Contact: ☎ 04.94.47.16.12 [draguiathle@aol.com](mailto:draguiathle@aol.com) Cross en ville de Draguignan : adresse le Rond point83200 Draguignan 6,1km départ 10h15 pas d'autres infos en décembre

**Championnats départementaux de cross ??km ROCBARON (06)**

**DIMANCHE 13/01 2019** - **Organisateur** : comité du var d'athlétisme <http://cd83.athle.org/> Contact: ☎ 04.94.46.27.56 [cd83athle@orange.fr](mailto:cd83athle@orange.fr)

**CANNES URBAN TRAIL 9 - 15 - 25KM CANNES (06)**

**DIMANCHE 13/01 2019** - **Organisateur** : Contact: ☎ 04.93.26.19.12 Inscriptions sur [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) départ Palais des Festivals à Cannes Arrivée Palais des Festivals à Cannes **Parcours mixte** 70% Urbain / 30% Trail. Départ 25km 9h 30€ - 15Km 9h15 23€ en chronométré et 20€ en non chronométré. 9Km 11h15, 16€ en chronométré et 19€ en non chronométré. Toutes infos sur le site <http://www.cannesurbantrail.com>

**TRAIL DES NEIGES 11 KM 300m D+ Hameau de CASTERINO (06)**

**DIMANCHE 27/01 2019** - **Organisateur** : L'Association pour le Développement Touristique des vallées Roya-Bévéra [comrdm@hotmail.fr](mailto:comrdm@hotmail.fr) - : [richard.colson@adtrb.fr](mailto:richard.colson@adtrb.fr) 04.93.04.24.41 04.93.04.22.20 Inscriptions : Allez sur le site [www.trail06.com](http://www.trail06.com), par courrier et sur place le jour même - Départ : 11h00 - Engagement sur site : 20 puis 25€ à partir du 1/01, Inscription par courrier également - Epreuve limitée à 350 concurrents - épreuve sur pistes de ski de fond damées.

### FEVRIER 2019

**LES 12 BORNES DE GORBIO 12 KM GORBIO (06)**

**DIMANCHE 03/02 2019** - **Organisateur** : A.S.Gorbio [asgorbio@orange.fr](mailto:asgorbio@orange.fr) - Contacts : ☎ 04.92.10.91.26 - 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 - **Inscriptions** : Date limite avant le 22/01 a 23h59, bulletin téléchargeable sur [www.asgorbio.com/](http://www.asgorbio.com/) ou en ligne sur [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com) . **Départs**: 9h00 les Marcheurs ; 10h00 les Coureurs - **Engagement** : 12€ - Course nature, 8 km sur route et 3.7 km sur piste - compte aussi pour le Challenge Route cdchs06 2015

## CALENDRIER DES COURSES DU 1<sup>er</sup> JANVIER AU 15 AVRIL 2019

**En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.**

**LA RONDE DES FONTAINES 1 et 10,2KM Parc des loisirs OPIO (06)**

**DIMANCHE 10/02 2019**

**Organisateur :** -Mairie de OPIO, contact : [g.dutto@mairie-opio.fr](mailto:g.dutto@mairie-opio.fr) [r.tichadou@mairie-opio.fr](mailto:r.tichadou@mairie-opio.fr) Inscription Point Info Tourisme Centre Commercial La Font Neuve 06650 OPIO tel ☎04.93.77.23.18 – Inscriptions sur : [www.asco-opio.com](http://www.asco-opio.com) ou [www.facebook.com/asco/opio/](http://www.facebook.com/asco/opio/) . Départ 10h pour le 10Km engagement 10€ et 13 le jour même. Marche nordique départ 9h50 a vérifier 8€ et 11 le jour même. Dossier d'inscription et règlement sont téléchargeables sur [www.athleticphilippines.com](http://www.athleticphilippines.com) et [www.mairie-opio.fr](http://www.mairie-opio.fr) tél 06.28.23.77.04 . Départ et arrivée : Parc de Loisirs « Marcel PERRISSOL » Rond Point Coluche 06650 OPIO à 10 heures

**TRAIL DE BORMES LES MIMOSAS 10 - 20 - 30KM BORMES (83)**

**DIMANCHE 10/02 2019**

**Organisateur:** Association Les va-nu-pieds. Contact: [jean-pierre.rostren@wanadoo.fr](mailto:jean-pierre.rostren@wanadoo.fr) ☎ 06 10 22 64 95 – [cedric.bonjean@sfr.fr](mailto:cedric.bonjean@sfr.fr) 06.65.14.61.40 **Inscriptions:** Bulletin téléchargeable sur: [www.vanupieds.fr](http://www.vanupieds.fr); en ligne sur [www.traildebormes.fr](http://www.traildebormes.fr) [www.spotips.fr](http://www.spotips.fr) et chez Enduranceshop ; par ☎06.03.06.19.76 et sur place le jour même – **Départs: 9h de la rue Carnot à bormes village** pour le 30Km 1600 m D+, **9h30** pour le trail des trois cols 20Km 1000m D+, **10h** pour la Borméenne découverte 10Km 600m D+ et **10h05** Borméenne marche 10 km. **Engagement** le 10, 10€ jusqu'au 100 éme et idem jusqu'au 400 éme inscrit puis du 401éme au 800 éme 15 et 20 après - le 20, 15€ jusqu'au 100 éme et 20 jusqu'au 400 éme inscrit puis du 401éme au 800 éme 25 et 30 après - le 30, 20€ jusqu'au 100 éme et 25 jusqu'au 400 éme inscrit puis à partir du 401 éme au 800 éme 30 et 40 après. Repas accompagnateur 5€ à réserver avant le 31/01

**MONACO RUN /Classique des Riviéra 5 - 10KM ET RELAY MONACO(06)**

**SAMEDI 16/02 DIMANCHE 17/02 2019**

**Organisateur:**ASM Athlétisme F.M.A.– renseignements: ☎00377.92.05.43.05 ou sur [www.monacorun.org](http://www.monacorun.org) – **La Riviera Classic: 23.8km** et **Monte-Carlo 10km & relay** (seul ou en relais par équipe de deux: 3 + 7km) –**Inscriptions** : en ligne jusqu'au 10 mars [Njuko.net](http://Njuko.net) via [www.monacorun.org](http://www.monacorun.org) ; par retour bulletin téléchargeable en ligne; sur place le samedi 16 de 9h00 à 19h00 au Running Expo du stade Louis II – **Aucune inscription le jour même** – **Départ** du Port Hercule à Monaco – **Tarifs:** 15€- 5 et 10 Km Monaco Walk: . Arrivée port Hercule pour toutes les épreuves **TOUTES INFOS SUR SITE**

**TRAIL D'EZE 11 - 19 - 30 Km EZE (06)**

**DIMANCHE 17/02 2019**

**Organisateur :** Assoc Azur tri-Athlé TEAM contact Cedric Armand 06.27.87.90.55 [coach@cedric-amand.com](mailto:coach@cedric-amand.com) – Départs et arrivées EZE Village. Distances: Trail 11Km, Trail 19Km individuel et par équipe de 2, Trail 30Km, Marche 11 et 19Km. - Inscription: par retour bulletin, téléchargeable sur [www.trail-eze-06.com](http://www.trail-eze-06.com) De 6h30 à 8h45 : Retrait des dossards.7h45 : Départ The RACE Trail de 30kms individuel,7h45 : Départ Marche Sportive 11 et 19 kms, 7h45 : Départ Trail 19kms individuel et par équipe de 2. 8h45 : Départ Trail Lou Camin 11 kms, 9h15 : Départ randonnée famille 11 kms, 9h15 : Ouverture du buffet repas. Engagement : Par internet : Le lien des inscriptions se trouve [ici](http://ici) Rando SANTE 11 kms et 19 kms = 20 euros. Trail Lou Camin 11 kms = 20 euros.Trail des 3 Corniches 19 kms = 25 euros .The RACE 30 kms = 35 euros. Par courrier : renvoyer le bulletin dûment rempli, accompagné de votre chèque

**TRAIL DE LA Presqu'île 24 Km HYERES (83)**

**DIMANCHE 17/02 2019**

**Organisateur :** Contact : [soenjoy@laposte.net](mailto:soenjoy@laposte.net) 07.83.07.10.07 pas d'infos au 28/12

**SNOW TRAIL DE LA COLMIANE 9,7 KM D500 COLMIANE (06)**

**SAMEDI 23/02 2019**

**Organisateur :** 06.15.81.48.50 ALEX ROBINI [contact@vesubietrailclub06.com](mailto:contact@vesubietrailclub06.com) distance 9,5 km deniv + 500m date le 23 :02 2019 départ 17h30.Tarif 10€. Inscription par internet: [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr).Le plus: Vin chaud à l'arrivée

**TRAIL DES AMOUREUX DU COUDON 15 - 30 KM LA VALETTE-DU-VAR (83)**

**DIMANCHE 24/02 2019**

**Organisateur:** Club de Toulon triathlon Mutuelle Verte , site [www.toulon-triathlon.com](http://www.toulon-triathlon.com) contact: **Renseignements** David Boulous ☎ 06.62.20.13.48 ou serge au 06.07.38.09.93email: [david.boulous@hotmail.fr](mailto:david.boulous@hotmail.fr) et [serge.pellegruy@wanadoo.fr](mailto:serge.pellegruy@wanadoo.fr) et [serge.pellegruy@lavallette83.fr](mailto:serge.pellegruy@lavallette83.fr) . Les 2 courses peuvent se courir en Solo ou DUO. **Inscriptions** : 1/en ligne via [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com). ou sur le site du club : [www.toulon-triathlon.com](http://www.toulon-triathlon.com) (lien mis en place) Par courrier : Mme PELLEGRY Véronique, 1885 Chemin de la Bouisse 83390 CUERS Départ centre André Gravand, 1974 route de Tourris LA VALETTE : 30km à 9h, engagement 34€ et 39 sur place en solo et 50€ et 60 sur place en Duo - 15km à 9h, engagement 17€ et 22 sur place en solo et 26€ et 36 sur place en Duo repas inclus.

**FOULEE CROISIENNE 13,5 KM D+268M LA CROIX VALMER (83)**

**DIMANCHE 24/02 2019**

**Organisateur :** M.J.C. La Croix-Valmer – **Inscriptions** : par ☎ 04.98.12.99.60 06.88.23.20.63 [mjc.lacroixvalmer@wanadoo.fr](mailto:mjc.lacroixvalmer@wanadoo.fr) en ligne sur [www.mjclacroixvalmer.com](http://www.mjclacroixvalmer.com) sur place le jour même – **Départ** : 9h30 devant la Mairie , arrivée devant l'hôtel la Rotonde – **Engagement** : 12€ jusqu'au 24/02 – 14€ le JOUR MÊME – Retrait des dossards de 8h à 9h30 le jour de la course salle « Charles Volli » au centre du village. Tirage tombola, pot de l'amitié, une prime de 150 € aux premiers vainqueurs féminins et masculins au classement **général**. - une coupe aux trois premiers vainqueurs masculin et féminin au classement général. - une coupe aux premiers vainqueurs masculin et féminin de chaque catégorie. - 3 lots tirés au sort après la remise des récompenses

## CALENDRIER DES COURSES DU 1<sup>er</sup> JANVIER AU 15 AVRIL 2019

**En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.**

### MARS 2019

**TRAIL DES MERVEILLES 17 D+800 et 25 KM D+1600 BREIL SUR ROYA (06)**

**DIMANCHE 03/03 2019** - **Organisateur:** Breil athletic club. Contact Guillaume Besnard ☎ 06.25.27.45.55 [hypotenuse37@aol.com](mailto:hypotenuse37@aol.com) **Inscriptions.** Par bulletin sur flyer et sur [www.traildesmerveilles.com](http://www.traildesmerveilles.com) et sur [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com) Départ commun à 9H30. **Engagement:** 15€ pour le 17 Km et 20€ le 25 et plus 5€ le jour même (repas compris), trail en autosuffisance. Limite de 500 inscrits en totalité sur les 2 courses Départ marche de 17km 9h et 17€ inscription

**LE SEMI DE CANNES en petites foulées 5 - 10 et 21.1 KM CANNES (06)**

**DIMANCHE 03/03 2019** - **Organisateur:** A.C.Cannes : Renseignements [athle-cannes@orange.fr](mailto:athle-cannes@orange.fr) : ☎04.93.47.03.54 – **Inscriptions:** En ligne sur [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) et par retour bulletin téléchargé sur [www.semi-cannes.com](http://www.semi-cannes.com) jusqu'au 18/02 inclus pour inscriptions en ligne et 10/02 par courrier. Inscription au siège de l'ACC jusqu'au 18/02 et sur place au village le 18/02 face au vieux port de 15 à 19h – Pas d'inscription le jour de l'épreuve - **Départs:** 11h15 le 10 km – 10h50 le 5km **Horaires du 5 et 10 relevés sur le site en novembre, mais n'ont ils pas inversés les départs du 5 et 10, veuillez vous renseigner ;** 8h45 le semi – **Engagement: 10 km:** 15€ jusqu'au 13/01 ; 20 et 25€ après. **Le semi:** 20€ jusqu'au 31/01; 25 et 30€ après - **Le 5km** 12€ jusqu'au 31/01; 15 et 18€ après. Parcours aller et retour en bord de mer

**EKIDEN DE TOULON (RELAIS) 42.195 KM en relais TOULON (83)**

**DIMANCHE 03/03 2019** – **Organisateur :** Association Ekiden Toulon, Jacques et Patricia Lepreux ☎04.94.27.33.74 ou 06.72.15.88.17 (Patricia) ou 06.89.55.51.76 (Jacques) – Email : [lepreux.jacques@orange.fr](mailto:lepreux.jacques@orange.fr) [lepreux.patricia@wanadoo.fr](mailto:lepreux.patricia@wanadoo.fr) – Cette épreuve se cour en relais par équipe de 6 coureurs pour 5Km, 10km, 5km, 10km, 5km, et 7,195km et est limitée à 200 équipes. Renseignements : <http://ekidendetoulon.clubeo.com> , inscription par courrier et sur [www.kms.fr](http://www.kms.fr) et pas le jour même. Départ 8h30, engagement 66€ par équipe.

**LA FOULEE FLAYOSCAISE 5 - 10 - 20 KM FLAYOSC (83)**

**DIMANCHE 10/03 2019** – **Contact :** [veronique.gerard@flayosc.fr](mailto:veronique.gerard@flayosc.fr) 06.22.82.91.36 Infos : [jeanmichel.henry@flayosc.fr](mailto:jeanmichel.henry@flayosc.fr) 06.18.80.10.36 Inscription par bulletin téléchargeable sur site de la Mairie et sur [www.chronosport.fr](http://www.chronosport.fr) . Départ 5km 9h40 - 10km 9h20 - 20km 8h30 .

**CORRIDA DES CEBAS 10KM FALICON (06)**

**DIMANCHE 10/03/2019** - **Organisateur:** Comité des fêtes et Mairie de Falicon [masd5812@gmail.com](mailto:masd5812@gmail.com) - [m.degioannis@mairie-falicon.com](mailto:m.degioannis@mairie-falicon.com) Contact : ☎ 04.92.07.92.74 . Corrida des cebas 10 km départ 10h ( 6km de route et 4km de sentier) soit 220 mètre de dénivelé

**TRAIL DE LA TOUR DU FAUCON 10 15 et 24 KM PUGET-VILLE (83)**

**DIMANCHE 10/03 2019** - **Organisateur:** Cap Puget Ville – Contact : Christophe Druant [christophe.druant83136@orange.fr](mailto:christophe.druant83136@orange.fr) : ☎ 06.77.25.55.59 : [cap.pugetville83390@gmail.com](mailto:cap.pugetville83390@gmail.com) Roux Jean Pierre 06.78.19.84.51 [nicolle.didier@orange.fr](mailto:nicolle.didier@orange.fr) Inscriptions: Par courrier avec bulletin d inscription téléchargeable sur le site [www.cap-puget.fr](http://www.cap-puget.fr) correctement remplie et signé, photocopie de la licence FFA ou certificat médical, un chèque à l ordre du CAP à l adresse suivante CAP MAIRIE DE PUGET VILLE 368 rue de la Libération 83390 PUGET VILLE. Par internet sur [www.chronosports.fr](http://www.chronosports.fr) Par mail [cap.pugetville83390@gmail.com](mailto:cap.pugetville83390@gmail.com) **Départs:** du stade de Puget Ville, trail 24km 9h00 24€ et 30 le jour même repas compris. Course nature 15 km 9h30 15€ et 20 le jour même repas non compris. 10KM trail départ 9h45, Marche nordique, canicross 10 km 9h55 10€ et 15 le jour même sans repas. Pour le 15 et les 10 km + 5€ si repas voulu.

**Snow Day Challenge 4 - 8 KM AURON (06)**

**SAMEDI 16/03 2019** - **Organisateur:** [ncaa@free.fr](mailto:ncaa@free.fr) ☎ 04.93.21.03.18 pas d'infos au 28/12 2018

**URBAN TRAIL 8 - 15KM MOUGINS (06)**

**DIMANCHE 17/03 2019** - **Organisateur:** . Contact : ☎ 04.93.47.53.40 [06cannes@foulées.com](mailto:06cannes@foulées.com) site [www.running06.com](http://www.running06.com) Toutes infos sur site à compter Départ 15km 9h et 9h15 pour le 8Km du centre village à vérifier. Engagement : 10 € et 15 le jour même pour le 8 km et 20€ jusqu'au 31/12 puis 22 jusqu'au 28/02/2019 et 25 le jour même pour le 15 Km. Courses enfants, départs 8h30, 8h35, 8h40 suivant catégories et engagement 5€

**SEMI-MARATHON ET 10 KM 21.1 - 10 - 5 KM HYERES (83)**

**DIMANCHE 17/03 2019** - **Organisateur :** O.S.Hyeris Athlétisme – [athletisme.osh@sfr.fr](mailto:athletisme.osh@sfr.fr) ☎ 04.94.38.69.09 Inscriptions : par retour du bulletin, téléchargeable sur [www.hyeres-athle.fr](http://www.hyeres-athle.fr) ; chez "Endurance Shop" Z.I. Toulon-Est à La Garde jusqu'au 18/03 et en ligne sur [www.chronosports.fr](http://www.chronosports.fr) jusqu'au 18/03 et lesamedi sur place–**Nouveau** : un 5km ouvert à tous - **Départ** commun à **9h00 pour les 5-10et 21 km** Avenue Geoffroy st Hilaire à 400m de l'Espace 3000 qui est le lieu d'arrivée – **Engagement** : pour le 10 km : 16€ et 20 le samedi ; pour le 21 km : 22 € et 25 le samedi; le 5km : 10€ Pas d'inscription le Dimanche pour l'ensemble des épreuves

## CALENDRIER DES COURSES DU 1<sup>er</sup> JANVIER AU 15 AVRIL 2019

**En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.**

**Course des Escaliers 458 marches BEAUSOLEIL (06)**

**SAMEDI 23/03 2019** - **Organisateur:** Association Beausoleilloise des amis d'Alba et Beausoleil sport et le service des sports [sports@villedebeausoleil.fr](mailto:sports@villedebeausoleil.fr) . Inscription par ☎ 04.93.41.72.82 , En ligne sur sport-up et [www.villedebeausoleil.fr](http://www.villedebeausoleil.fr) , pas d'inscription sur place- Course des escaliers: Départ l'après midi à 16H en centre ville..

**TRAIL NOCTURNE DES ABEILLES 9,450 KM ROQUEBILLIERE (06)**

**SAMEDI 23/03 2019** - **Organisateur :** . - Renseignements: Mairie ☎ 04.93.03.60.60 - [traildesabeilles@gmail.com](mailto:traildesabeilles@gmail.com) Contact : ☎ 06.30.45.54.02 – Alex Robini 06.15.81.48.50 [alexrobini06@gmail.com](mailto:alexrobini06@gmail.com) [contact@vesubietrailclub06.com](mailto:contact@vesubietrailclub06.com) Info sur site [www.vesubietrailclub06.com](http://www.vesubietrailclub06.com) . Remise des dossards à 18H sur la place du village à Roquebillière. Départ : 20h15 de la place du village et arrivée sur la place – Engagement : 12€ – Frontale, camelbak, sifflet ou téléphone et vêtement chaud obligatoires, ravito à l'arrivée. Challenge Allianz Vésubie Tinée

**Trail des mange lamberts 14 – 34Km PUGET SUR ARGENS (83)**

**DIMANCHE 24/03 2019** - . Contact : [c.macagno@mairie-puget-sur-argens.com](mailto:c.macagno@mairie-puget-sur-argens.com) ☎ 06.88.77.28.92  
Course nature des rataillons 10Km D+400m départ 10h engagement de 11 à 15€ suivant date d'inscription et 18 le jour même repas offert - Trail de 34Km D+1350m Départ 9h engagement de 17 à 25€ suivant date et 30 le jour même repas offert Rando pédestre sans classement 12Km départ 9h30, engagement 3€ plus 5 si repas voulu. Tous les départs à la Lieutenante aire Guy Manganelli Inscription uniquement en ligne sur [www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr) et sur place le jour même. Infos sur facebook : trail des mange lambert.

**Marathon du golfe de st Tropez 42Km et relais 2X21 SAINTE MAXIME (83)**

**DIMANCHE 31/03 2019** - . Contact : Toutes infos sur <http://www.marathondugolfedesainttropez.com> 04.93.26.19.12 [mail@azur-sport.com](mailto:mail@azur-sport.com) et [Vero@sport-up.fr](mailto:Vero@sport-up.fr) Inscriptions sur site ou sur [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) Départ Sainte Maxime, arrivée maison de la mer à Cavalaire. Le marathon se cour seul ou en relais de 4- 6 ou 7, trois départs : 7h57 handisport, 8h pour les coureurs. Engagement : [infos sur site](#) Samedi 30 mars rando pour tous. Toute infos sur site.

**TRAIL DE CUERS 10-18 et 27 KM CUERS(83)**

**DIMANCHE 31/03 2019** - **Organisateur:** . Contact : [traildecuers@gmail.com](mailto:traildecuers@gmail.com) Contact : Christophe Catalan [catalan.christophe@wanadoo.fr](mailto:catalan.christophe@wanadoo.fr) ☎ 06.86.79.07.64. Inscription sur [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com) ou par courrier bulletin téléchargeable sur <http://www.t.railathlitudectuers.fr> . Départ 27km à 9h - 19km à 9h30 - 10Km 10h30. Engagement 29Km 25€ repas inclus, 19Km 18€ + 4€ si repas voulu et 10Km 11€ +4€ si repas voulu. Le prix des engagements à vérifier mais il devraient pas changer

**TRAIL DES CANYONS DE L'ESTERON 15 – 27KM SIGALE (06)**

**DIMANCHE 31/03 2019** - **Organisateur :** Site <http://trailedscanyons.blogspot.com> [assdusoleil@gmail.com](mailto:assdusoleil@gmail.com) Départ 9h : Trail 25 km pour 1500m+ et la randonnée . Départ 9h15 trail des Lones de 15 km pour 900m+. Course des Fourmis de Sigale 9h30 (pour enfants). Départs groupés sur la place de Sigale. Inscriptions directement sur le site internet de la course. Les inscriptions sont possibles par courrier à l'adresse suivante : Association Sportive Scolaire du soleil 183 chemin des Lones 06910 Aiglun. , par téléphone au 06 31 53 19 92 (Anthony) ou 06 83 72 62 98 (Edith), par mail à [assdusoleil@gmail.com](mailto:assdusoleil@gmail.com) Envoyez le bulletin d'inscription téléchargeable sur le site de la course. **23 €** pour le trail des canyons de l'Estéron avec le repas d'après course. **15 €** pour le trail des Lones avec le repas d'après course.

## AVRIL 2019

**One & 1 – run to camp sur 2 jours 35 – 55KM GORGES DU LOUP (06)**

**SAMEDI 06 DIMANCHE 7/04/2019** - **Organisateur:** infos sur site : ☎ 06.61.16.24 .18 <https://www.one-and-1.com/fr> **infos sur site** inscriptions sur site. 1<sup>ère</sup> étape : Vence Gourdon le Samedi 6/04, 55Km 3200 m D +, 2<sup>ème</sup> étape Dimanche 7/04 Gourdon Turrettes sur Loup, 30Km 1500mD+ [trailetourtrettesurloup@gmail.com](mailto:trailetourtrettesurloup@gmail.com)

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

**DIMANCHE 07/04 2019** - **Organisateur:** .ASOA Antibes, Contact [athlanti2@club-internet.fr](mailto:athlanti2@club-internet.fr) J Claude Ranieri ☎ 06.23.64.60.76 – 06.68.60.05.95 [crossasoa06@sfr.fr](mailto:crossasoa06@sfr.fr) Départ plage de la Salice parcours par cap d'Antibes, chapelle Notre Dame, phare de la Garoupe. Départ 9h, Engagement 12€, inscriptions sur [www.jmgchronos.com](http://www.jmgchronos.com)

**MARCHE NORDIQUE 15 KM THEOULES SUR MER (06)**

**DIMANCHE 7/04 2019** - **Organisateur:** ☎ 04.93.47.53.40 Infos sur [www.running06.com](http://www.running06.com) [06cannes@foulees.com](mailto:06cannes@foulees.com)

## CALENDRIER DES COURSES DU 1<sup>er</sup> JANVIER AU 15 AVRIL 2019

**En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.**

**LA TRANSVALBONNAISE** **12 KM** **VALBONNE (06)**

**DIMANCHE 7/04 2019** - Organisateur: ☎ 06.52.51.27.04 [contact@ac-valbonne.com](mailto:contact@ac-valbonne.com) infos sur site [www.ac-valbonne.com](http://www.ac-valbonne.com)

**TRAIL HERMES** **10 - 22 - 35 KM** **FREJUS (83)**

**DIMANCHE 7/04 2019** Contact : Brenier Yves ☎ 06.60.04.89.55 [catherine.brenier@bbox.fr](mailto:catherine.brenier@bbox.fr)  
<http://www.amslfrejus.com> [amslf.athle@wanadoo.fr](mailto:amslf.athle@wanadoo.fr) 3 courses. Une rando et marche Nordique non chronométrée et un parcours pour les enfants vous attendent dans le cadre somptueux de l'Estérel, à travers des parcours innovants, dans une ambiance sportive, conviviale et festive. L'événement est organisé par L'AMSL FREJUS . Un programme très varié a été élaboré pour que l'événement soit sportif mais aussi une fête des activités pédestres de pleine nature. Il y a 3 Trails au programme, pour tous les niveaux et avec des formules variées : 8h départ des navettes de la randonnée pédestre - 8h30 : départ du TRAIL 35km - Départ et arrivée Parc de la chapelle Cocteau , 9h30 : départ du TRAIL 22 km - (1000m D+). 10h : départ du TRAIL 10km. (500m D+) . 8h départ de la randonnée pédestre et de la marche nordique. Départ et arrivée Parc de la chapelle Cocteau. **Inscriptions :** En ligne sur le site [www.sportips.fr](http://www.sportips.fr) et ce jusqu'au 6 avril 2018 inclus. Par courrier: Toutes infos et bulletin téléchargeable sur internet : <http://trailhermes.wixsite.com/trailhermes-estere/resentation> Sur le stand inscriptions sur place, le dimanche 7 avril avec une majoration du tarif d'inscriptions (aucune inscription et modification ne sera prise par téléphone, voir bulletin d'inscription). Tarifs : Le prix comprend l'inscription aux courses, l'accès aux ravitaillements, le Tee- shirt (pour les courses adultes) - TRAIL 35 km : 19€ jusqu'au 31/01 puis 23€ jusqu'au 12/03, puis 25€ jusqu'au 6/04 et 31 sur place. - TRAIL 22 km : : 15€ jusqu'au 31/01 puis 17€ jusqu'au 12/03, puis 19€ jusqu'au 6/04 et 26 après.- TRAIL 10 KM : : 9€ jusqu'au 31/01 puis 11€ jusqu'au 12/03, puis 11€ jusqu'au 6/04 et 13 après. Paella partie en supplément 10€

**SUR LES PAS DE BONNARD** **annulée en 2019** **LE CANNET (06)**

**DIMANCHE 14/04 2019** - Organisateur: Infos sur [www.running06.com](http://www.running06.com) [06cannes@foulees.com](mailto:06cannes@foulees.com)  
☎ 04.93.47.53.40

**LES FOULEES DU LAC** **13,2 KM +M Nordique** **MONTAUROUX (83)**

**DIMANCHE 14/04 2019** Organisateur: E.P.F.Athlétisme – [epfathle@fre.fr](mailto:epfathle@fre.fr) - Renseignements au ☎06 72 87 12 80 et 06 71 22 63 24 – [contact@epfathle.fr](mailto:contact@epfathle.fr) Bulletin téléchargeable sur [www.jsdcourse.com](http://www.jsdcourse.com) – inscription sur [www.sportif.com](http://www.sportif.com) Cette épreuve se court en individuel ou en relais par équipe de 3 – Départ: 9h30 aux Estérèls du lac – Arrivée au collège de Montauroux – navettes pour se rendre au départ – Engagement: 13€ en individuel ou 25€ en relais de 3 coureurs – Course nature sur les rives du lac de St Cassien PLUS marche nordique – *Comment s'y rendre : prendre l'A 8, direction Aix ; sortie N° 39 Les Adrets, Fayence, Lac de St Cassien – On accède aux Estérèts du lac en quittant la D37 à l'extrémité sud du lac de St Cassien.*

**Championnat du Var de marche nordique** **9 KM** **SIX FOURS LES PLAGES(83)**

**DIMANCHE 14/04 2019** - Organisateur : l'Association [sixfours-organisations-courses@gmail.com](mailto:sixfours-organisations-courses@gmail.com)  
06.03.22.56.10 pas d'infos au 19/12 2018

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.

**SUPER U**



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

**U express**

57 Avenue Sainte Marguerite 06200 NICE

85/87 Rue de France 06000 NICE

courses



.com



Les Jardinerias PETRUCCIOLI  
528 Bd du Mercantour  
06200 NICE

LTD SERIGRAPHIE  
31 ave du Dr Lefèbvre  
06270 VILLENEUVE LOUBET

BDO Nice  
Expertise Comptable  
2 rue du Congrès 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