SPIRIDON Côte d'Azur

La Foulée

Bulletin trimestriel n°204 janvier - février - mars 2020

ivsfrance.com

LEADER DE LA RESTAURATION AUTOMATIQUE

yourbestbreak.com

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

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

Nos Marques

SOMMAIRE

N° 204 janvier – février – mars 2020

Page	Article	auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Editorial	Célian ZACHLEVNIY
5	Le carnet du Spiridonien	Francis VANDERSYPE
6	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
7 – 8	Compte rendu de réunions	Francis VANDERSYPE
9	Bulletin d'adhésion 2020	Francis VANDERSYPE
10	Convocation à l'assemblée générale	Francis VANDERSYPE
11	Retour sur la « Diag. »	Gérald VECCHIE
12	Nos partenaires	Le bureau
13 à 16	Résultats des courses du 4ième trimestre	John – Lee OLIVIER
17 – 18	Classement du challenge Spiridon 2019	John – Lee OLIVIER
19	Podium du trophée J.L.A.	John – Lee OLIVIER
20	Podiums individuels	John – Lee OLIVIER
21	Nos partenaires	Le bureau
22 à 24	Le Spiridon à Sofia	Francis VANDERSYPE
25 – 26	Déception à La Réunion	André VECCHIE
27	Ficanas	Francis VANDERSYPE
28	Et si on parlait du bonheur de courir	Gabriel GUALLINO
29	Les spiridoniens sont dans la course	Francis VANDERSYPE
30	La Foulée Rosée	Rose Marie DELAPEYRE
31 – 32	New York New York !!	Michel BABBINI
33 à 36	Calendrier des courses du 1er trimestre	Jean Paul SPINELLI
37	Sélection des courses du challenge Spiridon 2020	Francis VANDERSYPE
38	Nos partenaires	Le bureau
39	Nos partenaires	Francis VANDERSYPE

Se mettre au running, commencer à courir, c'est je vous l'assure se lancer dans une grande aventure humaine. Si un jour j'ai décidé de débuter la course à pied à 30 ans, c'était tout simplement pour retrouver la forme, perdre du poids et gagner de la confiance. Bingo, ça a fonctionné, mais je n'imaginais vraiment pas que ce sport d'endurance allait autant me plaire. Aujourd'hui, j'ai besoin de courir, pour le plaisir bien entendu, avec mon célèbre tee-shirt run, mais pas que. En effet, j'éprouve un malin plaisir à me fixer de nouveaux objectifs, à repousser mes limites, mais toujours avec le sourire.

Très vite, ma progression en course à pied, m'a donné de nouvelles envies. Comme celle de courir ma première course en compétition. Une occasion de voir ce que je valais en s'alignant sur une ligne de départ officielle. Ce fut pour moi une véritable révélation, j'y ai pris énormément de plaisir avec la satisfaction de faire un résultat au-delà de mes attentes. Cette initiation à la compet n'a fait que renforcer ma passion de mettre un pied devant l'autre toujours plus vite et de répéter le mouvement à l'infini. Bref, continuer à courir !

Aujourd'hui, j'essaye de temps à autre de participer à des événements running, des fun run. C'est dingue ce que l'on prend goût à porter un dossard ! Et comme je souhaite vous donner l'envie au plus grand nombre de franchir le cap de l'inscription à une première course, j'ai décidé de vous livrer mes récits de course à pieds, trail, triathlon et autres sorties running en compétition ou en loisir. Ces comptes-rendus de course à pied, sont pour moi l'opportunité de vous relater mes anecdotes de courses et transmettre mon engouement pour celles-ci. Vous aimez, mes roadbook running, mes reportages course à pied, n'hésitez pas à les partager sur les réseaux sociaux.

Meilleurs vœux pour cette nouvelle année

Sportivement A+ Ciao la biz Célian

LE CARNET DU SPIRIDONIEN 1er TRIMESTRE 2020

date	lieu	nom de l'épreuve	dist. 1	dist. 2	dist. 3	Dpt
5 janv.	NICE	La Prom' Classic	10,00			A.M.
2 fév.	CAP D'AIL	La course du Soleil	21,00			A.M.
9 fév.	OPIO	Ronde des Fontaines	10,20			A.M.
23 fév.	GORBIO	12 bornes de Gorbio	12,00			A.M.
23 fév.	LA CROIX VALMER	Foulées Croisiennes	14,00			VAR
1er mar.	CANNES	Semi, 10 & 5km de La Croisette	21,10	10,00	5,00	A.M.
1er mar.	BREIL sur ROYA	Trails des Merveilles T	25,00	17,00		A.M.
8 mar.	PUGET VILLE	Trail de la tour du Faucon T	24,00	15,00	10,00	VAR
8 mar.	FLAYOSC	La Foulée Flayoscaise	20,00	10,00	5,00	VAR
29 mar.	SIGALE	Trail des Canyons de l'Estéron T	25,00	13,00		A.M.
29 mar.	HYERES	Semi Marathon et 10km de Hyères	21,10	10,00	5,00	VAR
5 avr.	ANTIBES	Le Calvaire Antibois	10,00			A.M.
5 avr.	SAINT JEANNET	Ensemble avec Benoit	10,00			A.M.
13 avr.	CARCES	Seli marathon du Centre Var	21,10	10,00		VAR
19 avr.	FREJUS	Trail Hermés T	35,00	22,00	10,00	VAR
25 avr.	CANTARON	Course nature et Trail du Muguet T	11,00	17,00		A.M.
26 avr.	LES ARCS sur ARGENS	Course des Chancrouns	15,00			VAR

Samedi 18 janvier 2020 :

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 5 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 JEUDI à 18h30 à NICE Ferber:

Renforcement musculaire ouvert à tous,
sous la conduite attentive de Roberto OLIVIERI

LE MOT DU PRÉSIDENT

Transhumanisme, modifications génétiques, implantations…

Jusqu'à quel point les robots vont-ils se substituer à nous grâce à l'intelligence artificielle ? Ceux-là même fabriqués avec les données récoltées par toutes les traces que nous laissons sur Facebook, Google et tous les réseaux sociaux. Ces grands groupes analyses des milliards de données que nous leur confions inconsciemment lorsque que nous naviguons sur les moteurs de recherche.
Les machines commencent à envahir les maisons. Reconnaissance vocale, faciale, digitale… Vers quel monde allons-nous ?

Qui peut aujourd'hui se targuer de ne pas fréquenter le temple d'Amazon, de ne pas avoir Google pour bible, smartphone et tablette en main, addict à la confession sur Facebook, Instagram et Twitter… ? Nous nous sommes nous-mêmes rendus dépendants de ce panthéon !

Les mouvements sociaux de fin d'année 2019 sont assez révélateurs de notre façon d'appréhender le futur. Nous ne sommes pas capables de sacrifices individuels pour sauver la collectivité. Au contraire même nous sombrons de plus en plus dans l'égoïsme, la course au confort.

La COP 25 a accouché d'une souris, aucun n'ayant voulu faire de concession. Bientôt les glaces des pôles fondront sous l'effet de nos pollutions, les contrées habitables se réduiront drastiquement, les dérèglements climatiques rendront la culture et l'élevage difficile.
Quand serons-nous prêts à ouvrir les yeux sur ce que nous allons léguer à nos descendants ?

Au milieu de tout cela la course à pied suit son chemin et prend son destin en main. Les épreuves se veulent de plus en plus respectueuses de la nature, chaque organisateur ayant sa manière d'y parvenir. Chacun d'entre-nous peut en être l'acteur en faisant chaque fois que c'est possible un petit geste simple, tel que supprimer les gobelets plastiques, ramasser les déchets, pratiquer le recyclage.

Soyons les acteurs du développement durable, agissons pour la planète, œuvrons pour la communauté, refusons l'égoïsme.

Soyons-nous, soyons Spiridoniens !

Francis VANDERSYPE

Côte d'Azur

COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 13 novembre 2018

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

ORDRE DU JOUR

BUREAU ET SECRÉTARIAT :

Courrier : réception des premiers renouvellements d'adhésion pour 2020
Préparation de l'A.G. du 18 janvier : désignation des intervenants. Envoi des convocations fin novembre et courant décembre.
Commande à LTD Sérigraphie des cartes membres 2020. Mise en fabrication de débardeurs blancs dans les tailles manquantes. Faire un inventaire du stock tee-shirts Diadora et des serviettes de la Ronde des Collines.

LES ASSISTANCES TECHNIQUES :

Préparation de l'assistance de Valbonne du 8 décembre (reçu accord mairie et organisateur)

LE CHALLENGE SPIRIDON :

Compte rendu des épreuves du challenge

Saint Tropez 20 octobre	**Bien**	**Falicon 27 octobre**	**Bien**
Collobrières 3 novembre	**Bien**	**Tourves 10 novembre**	**Annulé**

Représentation du bureau aux épreuves à venir

Cap d'Ail 24 novembre	**?**	**Berre les Alpes 24 novembre**	**Laura/Célian**
Saint Cyr 24 novembre	**?**	**Hyères 8 décembre**	**?**
Valbonne 8 décembre	**Jean-Paul**		

Sélection des épreuves du challenge 2020, modification du règlement pour se conformer aux catégories de M0 à M10. Demande aux adhérents de se signaler sur les épreuves où le nombres de participants est important.

LE SITE INTERNET ET FACEBOOK :

Préparation et gestion de la boutique pour paiement en ligne. Création d'une page Instagram pour la saison à venir.

LA TRÉSORERIE :

La trésorière n'étant en possession de tous les documents nécessaires n'a pas pu faire le point sur le suivi du budget prévisionnel. Rendez-vous de transmission de la comptabilité au cabinet BDO le jeudi 5 décembre.

LA FOULÉE :

Le n°203 a été consulté 418 fois depuis sa parution, préparation du n°204, éditorial de Célian Zachlevniy.
Collecte d'articles. Date de parution le samedi 10 janvier pour avoir un premier classement du challenge.

LES DÉPLACEMENTS ET LES ANIMATIONS :

Le réveillon à Annot est annulé faute de participants.
Propositions de déplacements en 2020 : recherche de renseignements pour Minsk et Kiev. Le déplacement pour le marathon du Cap est annulé.

QUESTIONS DIVERSES :

Annie Camera propose la remise de prix spéciaux. Présentation des rencontres Spiridon 2020 qui se tiendront à Limoges en septembre 2020.
La réunion se termine à 20h30
Prochaine réunion le mercredi 11 décembre à 18h30

COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 11 décembre 2018

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

ORDRE DU JOUR

BUREAU ET SECRÉTARIAT :

Courrier : réception d'adhésions, de revue Spiridon Romand et de candidature de Patrick MANIFICAT et de Roberto OLIVIERI.
Les cartes d'adhérents sont en fabrication et les tee-shirts sont à l'impression.
Partage des tâches de l'A.G. du 18 janvier : présidence de séance, mise en place le matin (réception des récompenses du challenge, sono, préparation de la salle et du podium). Accord pour la location d'un vidéo projecteur, une enceinte wifi sera prêtée par Roberto Olivieri.

LES ASSISTANCES TECHNIQUES :

L'assistance de Valbonne du 8 décembre s'est parfaitement déroulée. Finalisation du calendrier des assistances 2020, prise en compte de l'annulation de la course du Thoronet.

LE CHALLENGE SPIRIDON :

Compte rendu des épreuves du challenge

Cap d'Ail 24 novembre	**Annulé**	**Berre les Alpes 24 novembre**	**Annulé**
Saint Cyr 24 novembre	**Annulé**	**Hyères 8 décembre**	**1 seul spiridonien**
Valbonne 8 décembre	**Bien**		

Choix du calendrier des épreuves du challenge 2020 en fonction des annulations d'épreuves.
Modification éventuelle du règlement : prise en compte des nouvelles catégories pour le challenge individuel.

LE SITE INTERNET ET FACEBOOK :

Mise en place de la page « Instagram » confiée à Laura et Roberto. Mise en ligne des résultats du challenge et actualisation des photos. Actualisation des pages des rubriques sur le site pour la saison 2020.

LA TRÉSORERIE :

Compte rendu de la réunion du 5 décembre avec le cabinet B.D.O. qui prendra le relais de la comptabilité en 2020.
Préparation du budget prévisionnel 2020. La trésorerie présente un solde positif, le budget prévu est largement maîtrisé. Préparation de la présentation à l'A.G. à finaliser début janvier.

LA FOULÉE :

Collecte d'articles, attente de l'éditorial de Célian pour parution le 10 janvier. Présentation de l'activité proposée par Roberto Olivieri.

LES DÉPLACEMENTS ET LES ANIMATIONS :

Octobre : marathon de Bucarest. Recherche de destination pour le 1er semestre.

QUESTIONS DIVERSES :

Présentation des séances de renforcement musculaire, choix du jour, communication.
Recherche d'une nouvelle formule de course en remplacement de la Ronde des Collines pour 2021.

Prochaine réunion proposée le 8 janvier pour dernière mise au point de l'A.G.

ADHÉSION ou RENOUVELLEMENT 2020 INDIVIDUEL ☐ COUPLE ☐

INDIVIDUEL ou 1er MEMBRE DU COUPLE	**2ième MEMBRE DU COUPLE**
Nom :……	Nom :……
Prénom :……	Prénom :……
Date de naissance :……	Date de naissance :……
Sexe :……..taille tee-shirt :……	Sexe :……..taille tee-shirt :……
Adresse :……	Adresse :……
……	……
Code postal &	…
ville :……	Code postal & ville :……
e-mail :……	e-mail :……
téléphone fixe :……	téléphone fixe :……
téléphone mobile :……	téléphone mobile :……
licencié/Club :……	licencié/Club :……
.	association :……
association :……	profession :……
.	
profession :……	

Bulletin à retourner à : **SPIRIDON CÔTE D'AZUR 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE**
✆04.93.83.02.50
Joindre un chèque à l'ordre du Spiridon Côte d'Azur d'un montant de :
30.00€ adhésion individuelle (trente euros) ou **50.00€** adhésion couple (cinquante euros)

EN 2020 REJOIGNEZ-NOUS AU SPIRIDON CÔTE D'AZUR

Créé en 1978 le **Spiridon Côte d'Azur** reste avec une moyenne de 350 membres la seule amicale de coureurs sur route ouverte à tous (licenciés ou non).
41 ans d'existence et toujours une seule ambition : **AIMER COURIR !!!!**

Le **Spiridon Côte d'Azur** est un lien entre les coureurs pour :
Mieux se connaitre, mieux s'apprécier, mieux se détendre, mieux s'informer grâce à « La Foulée » seule publication azuréenne 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 reconnaitre dans les pelotons.
- Participer au challenge SPIRIDON, classement des courses sur route et trail par points ainsi qu'au challenge Jean Louis Andreotti.
- Bénéficier des meilleures conditions pour les déplacements aux marathons internationaux et courses conviviales.
- Disposer du site internet www.spiridon-cote-azur.fr, de la messagerie électronique du Spiridon et de la page Facebook pour communiquer et se tenir informé de l'actualité de l'association.

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

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR LE SAMEDI 18 JANVIER 2020

SALLE DES FÊTES MUNICIPALE DE TOURRETTE – LEVENS

1 chemin du Dr Arthur Mauran 06690 Tourrette Levens

Accueil des adhérents à partir de 17h00 :	**Début de l'Assemblée Générale à 18h00 :**
• Émargement de la feuille de présence • Adhésions et renouvellements • Distribution du tee-shirt et de la carte • La boutique du Spiridon • Mot d'accueil du président	• Rapport d'activités • Rapport financier • Rapport moral • Élection du tiers renouvelable du conseil du bureau • Présentation des activités 2020
18h45 : récompenses du Challenge Spiridon 2019 et remise du trophée J.L. Andreotti	**19h30 :** Apéritif offert par le Spiridon à l'ensemble des participants adhérents.

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

Nous faisons d'ores et déjà APPEL Ā CANDIDATURE.

ACTE DE CANDIDATURE

Je soussigné, Nom :……Prénom :……
Adresse :……
Téléphone :……Courriel :……

Déclare faire acte de candidature au CONSEIL DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR, à l'occasion de son Assemblée Générale du 18 janvier 2020.
Date : Signature :
NOTA : Ce bulletin est à retourner **avant le 31 décembre 2019** à SPIRIDON C.A. 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE
Les membres du Conseil sont élus pour 3 ans (trois ans) renouvelables.

En cas d'impossibilité de participer, il vous est possible d'être représenté par un autre membre comme prévu aux statuts de l'association, à cette fin, vous devez compléter le pouvoir, dont modèle ci-joint, et le remettre à la personne qui vous représentera ou l'adresser au Secrétariat de l'association afin qu'il lui soit parvenu au plus tard le jour de la tenue de l'assemblée générale, **l'adresser avant le 15 janvier 2020 au secrétaire** : Charly RACCA « le Dufy » 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE

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

Je soussigné …… donne pouvoir à M …… de me représenter et prendre part au vote en mes lieu et place sur les questions portées à l'ordre du jour de l'assemblée générale du 18 janvier 2020.

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

PLAN D'ACCÈS Á TOURRETTE-LEVENS

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

RD 19 TOURRETTE-LEVENS (24 km)

Retour sur la DIAG. 27ième édition, par Gérald VECCHIE

Parti vraiment pas confiant, empli de doutes et pour couronner le tout, une frontale aux piles vides une heure après le départ (erreur impardonnable surtout de la part d'un électricien !!!!) la suite n'allait heureusement pas connaître le moindre souci.

Après un départ prudent mais pas trop lent (précieux conseil d'un certain Françis V (alias Mortimer) pour ma première diagonale en 2008) je passe le premier pointage en 2360éme position mais pas de panique c'est à la fin du bal qu'on paye les musiciens ...

Les kilomètres défilent, je passe le col du Taïbit en pleine forme avec une pensée pour notre Jean-Louis, un petit repos de 50 minutes à Marla, une nuit (très froide) de marche au pas de charge et me voilà sorti de Mafate moral intact et jambes au top !!!

Malgré une petite douleur au genoux droit et des portions de parcours vraiment très techniques la suite de la course va se dérouler de la meilleure façon possible, pas le moindre coup de mou grâce à une bonne hydratation et une nutrition au top (préparées d'une main de maitre par mon épouse).

J'entends déjà au loin le speaker du stade de la Redoute, plus que quelques kilomètres de descente et je vais enfin pouvoir savourer mon troisième passage sur cette ligne d'arrivée !!!

Je termine enfin cette diagonale des fous en 47H53 à la 861ième, place au terme d'une remontée très linéaire, la meilleure de mes quatre participations dont un abandon en 2013...

Deux jours de bonheur, avec un résultat que je n'espérais pas, même dans mes rêves les plus fous, cette course m'a toujours fait rêver et me fera toujours rêver !!!

Bref une seule envie y retourner.

EXPERTISE COMPTABLE | AUDIT | CONSEIL

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 Congrés
06000 Nice
www.bdo.fr

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

BDO

10km la Prom'Hyères

Date: 08/12/2019 distance: 5,00 nb arrivants: 129

place	nom prénom	%	temps	moy	pts

10km la Prom'Hyères

Date: 08/12/2019 distance: 10,00 nb arrivants: 467

place	nom prénom	%	temps	moy	pts

Courir pour les Droits Humains

Date: 09/12/2018 distance: 1,00 nb arrivants: 17

place	nom prénom	%	temps	moy	pts

Courir pour les Droits Humains

Date: 09/12/2018 distance: 4,00 nb arrivants: 71

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
5	BIGOUNDOU MICHEL	7,04%	00:18:06	13,26	287
16	SANTONI JACQUES	22,54%	00:22:28	10,68	240
22	PEVERINI STEPHANE	30,99%	00:24:10	9,93	215
23	OLIVARI JOSEPH	32,39%	00:24:11	9,92	211
38	PAUL ANNIE	53,52%	00:27:08	8,85	147
64	FOUASSIER DOMINIQUE	90,14%	00:33:53	7,08	38
68	FIORE JEAN-PIERRE	95,77%	00:40:30	5,93	21
69	BREITENSTEIN MARIANNE	97,18%	00:40:41	5,90	16
70	DE LOPEZ JOSIANE	98,59%	00:40:42	5,90	12

Courir pour les Droits Humains

Date: 09/12/2018 distance: 11,00 nb arrivants: 219

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
17	BIGOUNDOU MICHEL	7,76%	00:48:17	13,67	299
19	BRIAIS PHILIPPE	8,68%	00:48:42	13,55	296
91	SANTONI JACQUES	41,55%	00:58:58	11,19	197
118	RAMIERE MICHEL	53,88%	01:02:00	10,65	160
121	CLAUDEL NADEGE	55,25%	01:02:15	10,60	156
139	PEVERINI STEPHANE	63,47%	01:05:04	10,14	132
140	OLIVARI JOSEPH	63,93%	01:05:15	10,11	130
165	LAHMER FOUZIA	75,34%	01:11:01	9,29	96
178	HUYGHE GEORGES	81,28%	01:13:35	8,97	78
186	BOUGON JEAN-CLAUDE	84,93%	01:15:28	8,75	67
192	DELOIRE ANNE	87,67%	01:16:54	8,58	59
197	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	89,95%	01:18:26	8,41	52
205	DARNAUD ROBERT	93,61%	01:20:46	8,17	41
209	BACCARD DANIEL	95,43%	01:23:17	7,92	36
210	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	95,89%	01:25:29	7,72	34
212	BACCARD BERNADETTE	96,80%	01:27:34	7,54	32
215	FIORE IRENE	98,17%	01:34:35	6,98	27
218	APPOURCHAUX GILLES	99,54%	01:41:51	6,48	23
219	STRUYVEN CHARLES	100,00%	01:42:17	6,45	22

trail la campsoise **TRAIL**

Date: 30/06/2019 distance: 15,00 nb arrivants: 244

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
22	HOAREAU HENRI	9,02%	01:20:43	11,15	303
112	RAMIERE MICHEL	45,90%	01:39:41	9,03	192
158	TORNATO JOEL	64,75%	01:50:51	8,12	136
192	LAHMER FOUZIA	78,69%	02:01:55	7,38	94
222	DELOIRE ANNE	90,98%	02:12:55	6,77	57
244	DE LOPEZ JOSIANE	100,00%	03:05:38	4,85	30

Trail de Tourrettes **TRAIL**

Date: 22/09/2019 distance: 2,50 nb arrivants: 83

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
83	BREITENSTEIN MARIANNE	100,00%	00:58:46	2,55	5

Course de la Chataigne

Date: 03/11/2019 distance: 5,00 nb arrivants: 18

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
18	APPOURCHAUX GILLES	100,00%	00:47:02	6,38	10

Course de la Chataigne

Date: 03/11/2019 distance: 15,00 nb arrivants: 99

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
18	HOAREAU HENRI	18,18%	01:04:08	14,03	275
59	RAMIERE MICHEL	59,60%	01:18:01	11,54	151
67	VANDERSYPE FRANCIS	67,68%	01:21:01	11,11	127
82	GUALLINO GABRIEL	82,83%	01:27:25	10,30	82
88	HUYGHE GEORGES	88,89%	01:31:21	9,85	63
92	BOUGON JEAN-CLAUDE	92,93%	01:36:25	9,33	51
95	SCHOENENBERGER MARTINE	95,96%	01:42:57	8,74	42
98	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	98,99%	01:54:46	7,84	33
99	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	100,00%	01:56:19	7,74	30

Trail de la Ratapignata **TRAIL**

Date: 27/10/2019 distance: 21,00 nb arrivants: 113

place	nom prénom	%	temps	moy	pts

Trail de la Ratapignata **TRAIL**

Date: 27/10/2019 distance: 7,00 nb arrivants: 55

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
51	BREITENSTEIN MARIANNE	92,73%	01:45:22	3,99	36
54	APPOURCHAUX GILLES	98,18%	02:13:55	3,14	19

Trail de la Ratapignata **TRAIL**

Date: 27/10/2019 distance: 13,00 nb arrivants: 169

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
27	BRIAIS PHILIPPE	15,98%	01:33:49	8,31	278
74	GEORGES ALAIN	43,79%	01:54:29	6,81	195
76	RAMIERE MICHEL	44,97%	01:54:33	6,81	191
100	PASKIEWIEZ SERGE	59,17%	02:04:04	6,29	148
166	FIORE IRENE	98,22%	03:27:56	3,75	31
167	PAUL ANNIE	98,82%	03:36:37	3,60	30

la Saint Tropez Classic

Date: 20/10/2019 distance: 8,00 nb arrivants: 601

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
40	BERTAGNA DANIEL	6,66%	00:33:18	14,41	296
77	ANQUETIL GILLES	12,81%	00:37:09	12,92	278
82	GINET JEAN-PAUL	13,64%	00:37:34	12,78	275
94	FREDIANI GILLES	15,64%	00:38:21	12,52	269
109	RAMIERE MICHEL	18,14%	00:39:28	12,16	262
110	PASKIEWIEZ SERGE	18,30%	00:39:33	12,14	261
151	BACCARD BERNADETTE	25,12%	00:41:23	11,60	241
188	DELOIRE ANNE	31,28%	00:42:55	11,18	222
209	BOUGON JEAN-CLAUDE	34,78%	00:43:50	10,95	212
246	PARISI JOSEPH	40,93%	00:45:21	10,58	193
301	LEROY LYDIE	50,08%	00:47:17	10,15	166
348	PALOS CORINNE	57,90%	00:48:53	9,82	142
405	BACCARD DANIEL	67,39%	00:50:44	9,46	114
422	DARNAUD ROBERT	70,22%	00:51:35	9,31	105
461	EYRAUD CLAUDE	76,71%	00:53:18	9,01	86
495	DE LOPEZ JOSIANE	82,36%	00:54:55	8,74	69

la Saint Tropez Classic

Date: 20/10/2019 distance: 16,00 nb arrivants: 438

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
17	BIGOUNDOU MICHEL	3,88%	01:02:53	15,27	320
35	HOAREAU HENRI	7,99%	01:08:04	14,10	308
78	VIENCO LAURENT	17,81%	01:15:45	12,67	279
126	PERRIER NATHALIE	28,77%	01:20:07	11,98	246
128	PEVERINI STEPHANE	29,22%	01:20:13	11,97	244
169	POUILLEY MIREILLE	38,58%	01:23:13	11,54	216
208	OLIVARI JOSEPH	47,49%	01:26:15	11,13	190
311	DALLEAU SUZETTE	71,00%	01:35:16	10,08	119
318	ROUX EMMANUELLE	72,60%	01:36:05	9,99	114
340	COSSUTTA PASCAL	77,63%	01:38:20	9,76	99

Courir pour une fleur

Date: 13/10/2019 distance: 21,10 nb arrivants: 870

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
36	BIGOUNDOU MICHEL	4,14%	01:25:32	14,80	330
156	COCHET HERVE	17,93%	01:38:47	12,82	288
167	DERBANNE MARTIAL	19,20%	01:39:35	12,71	285
260	SANTONI JACQUES	29,89%	01:44:34	12,11	253
390	PEVERINI STEPHANE	44,83%	01:51:06	11,40	208
491	CLAUDEL NADEGE	56,44%	01:56:13	10,89	173
621	COSSUTTA PASCAL	71,38%	02:03:34	10,25	128
622	ZACHLEVNIY CELIAN	71,49%	02:03:39	10,24	128
678	MALET-VIGNEAUX VERONIQUE	77,93%	02:06:56	9,97	108

Courir pour une fleur

Date: 13/10/2019 distance: 9,70 nb arrivants: 1678

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
9	STRUYVEN WILLIAM	0,54%	00:33:41	17,28	318
221	ANQUETIL GILLES	13,17%	00:46:21	12,56	280
280	PASKIEWIEZ SERGE	16,69%	00:47:50	12,17	269
332	PARISI JOSEPH	19,79%	00:49:02	11,87	260
380	GINET JEAN-PAUL	22,65%	00:49:56	11,66	251
443	RAMIERE MICHEL	26,40%	00:50:54	11,43	240
457	MARI JEAN-EMMANUEL	27,23%	00:51:10	11,37	238
473	LAPORTE BRUNO	28,19%	00:51:25	11,32	235
567	BOUGON JEAN-CLAUDE	33,79%	00:53:01	10,98	218
607	HUYGHE GEORGES	36,17%	00:53:36	10,86	211
668	LEBEC JEAN	39,81%	00:54:27	10,69	200
813	DELOIRE ANNE	48,45%	00:56:20	10,33	174
943	LABORDE GUY	56,20%	00:58:23	9,97	151
985	PALOS CORINNE	58,70%	00:59:00	9,86	143
1292	DARNAUD ROBERT	77,00%	01:04:13	9,06	88
1374	CALY STEPHANE	81,88%	01:05:44	8,85	74
1440	EYRAUD CLAUDE	85,82%	01:07:24	8,64	62
1536	DE LOPEZ JOSIANE	91,54%	01:11:07	8,18	45
1580	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	94,16%	01:13:24	7,93	37
1621	TOUATI NICOLE	96,60%	01:18:12	7,44	30
1642	GUILLAUD CATHY	97,85%	01:20:47	7,20	26

Trails de Gorbio **TRAIL**

Date: 06/10/2019 distance: 16,00 nb arrivants: 155

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
20	FREDIANI GILLES	12,90%	01:37:50	9,81	293
131	ROUX EMMANUELLE	84,52%	02:20:30	6,83	78
132	GEORGES ALAIN	85,16%	02:21:00	6,81	77
140	GUALLINO GABRIEL	90,32%	02:29:20	6,43	61

Trails de Gorbio **TRAIL**

Date: 06/10/2019 distance: 42,00 nb arrivants: 123

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
118	CONSAVELA SERGE	95,93%	07:54:58	5,31	96
118	SANCHEZ THIERRY	95,93%	07:54:58	5,31	96

Trails de Gorbio — **TRAIL**

Date: 06/10/2019 distance: 9,50 nb arrivants: 49

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
38	CHAMBON BERNARD	77,55%	00:59:06	9,64	86
49	FIORE IRENE	100,00%	00:08:31	66,93	19

les 10km de Tamaris

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

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
258	GINET JEAN-PAUL	43,00%	00:50:25	11,90	191
357	STAFRACH SERGE	59,50%	00:54:29	11,01	142

CLASSEMENT DU *CHALLENGE 2019* du SPIRIDON C.A.

10 décembre 2019

PLA	PTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moy	Courses	SH	M1H	M2H	M3H	M4H	M5H	SF	M1F	M2F	M3F	M4F	M5F
1	4621	BRIAIS	PHILIPPE	V1H	1	308,1	15		1										
2	4497	BIGOUNDOU	MICHEL	V1H	2	299,8	15		2										
3	4439	HOAREAU	HENRI	V3H	1	295,9	15				1								
4	3926	FREDIANI	GILLES	V1H	3	302,0	13		3										
5	3479	SANTONI	JACQUES	V1H	4	231,9	15		4										
6	3243	GINET	JEAN-PAUL	V2H	1	216,2	15			1									
7	2921	OLIVARI	JOSEPH	V3H	2	194,7	15				2								
8	2914	PEVERINI	STEPHANE	V1H	5	194,3	15		5										
9	2779	VIENCO	LAURENT	V1H	6	252,6	11		6										
10	2757	RAMIERE	MICHEL	V3H	3	183,8	15				3								
11	2727	BRANDT	NICOLAS	SH	1	247,9	11	1											
12	2343	PASKIEWIEZ	SERGE	V2H	2	180,2	13			2									
13	2326	POUILLEY	MIREILLE	V2F	1	193,8	12									1			
14	2323	BOUGON	JEAN-CLAUDE	V4H	1	154,9	15					1							
15	2235	BRANDT	FREDDY	V2H	3	186,3	12			3									
16	2225	CLAUDEL	NADEGE	V2F	2	171,2	13									2			
17	2033	ANQUETIL	GILLES	V3H	4	225,9	9				4								
18	2032	DELOIRE	ANNE	V2F	3	135,5	15									3			
19	1966	PAUL	ANNIE	V3F	1	131,1	15										1		
20	1892	HUYGHE	GEORGES	V5H	1	126,1	15						1						
21	1755	PERRIER	NATHALIE	V2F	4	195,0	9									4			
22	1605	LAPORTE	BRUNO	V3H	5	160,5	10				5								
23	1546	CORONA	CLAUDE	V2H	4	257,7	6			4									
24	1510	DARNAUD	ROBERT	V4H	2	100,7	15					2							
25	1415	DERBANNE	MARTIAL	V3H	6	283,0	5				6								
26	1387	COSSUTTA	PASCAL	V2H	5	154,1	9			5									
27	1340	GUALLINO	GABRIEL	V4H	3	134,0	10					3							
28	1333	LAHMER	FOUZIA	V3F	2	88,9	15										2		
29	1314	ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	V4H	4	87,6	15					4							
30	1312	FAGIANO	THIERRY	V2H	6	262,4	5			6									
31	1267	SOUSSAN	ERIC	V2H	7	211,2	6			7									
32	1252	STRUYVEN	WILLIAM	V1H	7	313,0	4		7										
33	1242	DE LAPEYRE DE	ROSE-MARIE	V3F	3	82,8	15										3		
34	1147	GEORGES	ALAIN	V2H	8	163,9	7			8									
35	1147	VANDERSYPE	FRANCIS	V3H	7	163,9	7				7								
36	1075	COCHET	HERVE	V1H	8	268,8	4		8										
37	1072	CAISSOTI - ONO	TOMOKO	V2F	5	178,7	6									5			
38	1028	SCHOENENBERG	MARTINE	V3F	4	79,1	13										4		
39	969	BACCARD	BERNADETTE	V3F	5	80,8	12										5		
40	952	LABORDE	GUY	V4H	5	119,0	8					5							
41	884	PARISI	JOSEPH	V3H	8	147,3	6				8								
42	837	ZACHLEVNIY	CELIAN	V1H	9	139,5	6		9										
43	830	ROUX	EMMANUELLE	V1F	1	103,8	8								1				
44	820	BIBIANO	SARAH	SF	1	164,0	5							1					
45	791	SEVAL	PHILIPPE	V2H	9	263,7	3			9									
46	769	BACCARD	DANIEL	V4H	6	69,9	11					6							
47	763	PALOS	CORINNE	V2F	6	95,4	8									6			
48	758	CHEVALIER	LAURENT-JEAN	V2H	10	252,7	3			10									
49	734	CHRISTOPHE	LAURENT	V2H	11	146,8	5			11									
50	707	FOUASSIER	DOMINIQUE	V2F	7	58,9	12									7			
51	700	GUY	ERIC	V2H	12	233,3	3			12									
52	694	MARI	JEAN-EMMANUEL	V2H	13	173,5	4			13									
53	652	BABBINI	MICHEL	V2H	14	108,7	6			14									
54	638	DE LOPEZ	JOSIANE	V4F	1	42,5	15											1	
55	628	FIORE	JEAN-PIERRE	V4H	7	52,3	12					7							
56	614	CHRISTOPHE	MURIEL	V2F	8	102,3	6									8			
57	604	STRUYVEN	CHARLES	V5H	2	40,3	15						2						
58	574	BERTAGNA	DANIEL	V3H	9	287,0	2				9								
59	573	MANIFICAT	PATRICK	V3H	10	47,8	12				10								
60	572	FIORE	IRENE	V4F	2	40,9	14											2	
61	568	SPINELLI	JEAN-PAUL	V3H	11	81,1	7				11								
62	546	SANCHEZ	THIERRY	V2H	15	136,5	4			15									
63	543	GALLUCCIO	SABINE	V2F	9	181,0	3									9			
64	538	GALLUCCIO	SAUVEUR	V3H	12	179,3	3				12								
65	517	APPOURCHAUX	GILLES	V4H	8	39,8	13					8							
66	462	ROBINI	ALEXANDRE	V3H	13	231,0	2				13								
67	453	HIRON	PATRICK	V3H	14	226,5	2				14								
68	441	DUPONT	ERIC	V3H	15	220,5	2				15								
69	439	PRESIER	CORALIE	V1F	2	146,3	3								2				
70	439	MALET-VIGNEAU	VERONIQUE	V2F	10	146,3	3									10			
71	438	TORNATO	JOEL	V3H	16	146,0	3				16								
72	427	VECCHIE	ANDRE	V4H	9	142,3	3					9							
73	420	GILLY	DANIEL	V3H	17	140,0	3				17								
74	410	BERTAUX	FRANCOIS	V3H	18	136,7	3				18								
75	402	CHAMBON	BERNARD	V3H	19	134,0	3				19								
76	390	LEBEC	JEAN	V3H	20	195,0	2				20								
77	379	GIULIANO	ROBERT	V3H	21	126,3	3				21								
78	377	GAY	CHANTAL	V3F	6	125,7	3										6		
79	364	EYRAUD	CLAUDE	V4H	10	60,7	6					10							
80	351	PETITJEAN	REGIS	V2H	16	117,0	3			16									
81	336	HAK	JEAN-PIERRE	V3H	22	84,0	4				22								
82	332	CONSAVELA	SERGE	V1H	10	110,7	3		10										
83	328	GAY	EDOUARD	V4H	11	164,0	2					11							
84	327	LEONARDI	ALAIN	V2H	17	163,5	2			17									
85	322	PORQUET	YVES	V3H	23	80,5	4				23								
86	310	BERNARDESCHI	MARIO	V5H	3	51,7	6						3						
87	301	OLIVIER	JOHN-LEE	SH	2	301,0	1	2											
88	298	KLABALZAN	FABRICE	V1H	11	298,0	1		11										
89	292	VECCHIE	GERALD	V1H	12	292,0	1		12										

CLASSEMENT DU *CHALLENGE 2019* du SPIRIDON C.A.

90	283	ERETEO	ANNE	V2F	11	94,3	3								11				
91	279	GIL	ANTONIO	V4H	12	93,0	3					12							
92	265	BOURDON	LAURENT	V2H	18	265,0	1			18									
93	**265**	**TOUATI**	**NICOLE**	**V4F**	**3**	**88,3**	**3**											**3**	
94	252	DALLEAU	SUZETTE	V2F	12	84,0	3								12				
95	250	PETITJEAN	KARINE	V2F	13	83,3	3								13				
96	249	LEROY	LYDIE	V3F	7	124,5	2									7			
97	247	EPRINCHARD	CLAUDE	V3H	24	247,0	1				24								
98	233	MARCHI	JOELLE	V3F	8	233,0	1									8			
99	233	DE LAPEYRE DE	BRUNO	V3H	25	77,7	3				25								
100	225	TORDO	FREDERIK	V2H	19	225,0	1			19									
101	208	CEREA	EMANUELE	V1H	13	208,0	1		13										
102	204	DENOUEL	YVES	V4H	13	204,0	1					13							
103	204	TRESTOUR	JOSE	V3H	26	204,0	1				26								
104	**191**	**FURTADO**	**DEBORAH**	**SF**	**2**	**95,5**	**2**							**2**					
105	189	FAGIANO	FREDERIC	V2H	20	189,0	1			20									
106	188	CALY	STEPHANE	V2H	21	62,7	3			21									
107	187	MALLET	JACQUES	V4H	14	187,0	1					14							
108	178	GIRAUD	EVELYNE	V3F	9	89,0	2									9			
109	169	SPINELLI	SYLVAINE	V3F	10	42,3	4									10			
110	165	BONIZZI	CHRISTIAN	V3H	27	82,5	2				27								
111	159	LEROY	CECILE	V2F	14	53,0	3								14				
112	154	DUFFOUR	CAROLE	V2F	15	77,0	2								15				
113	152	NICOLAS	ALAIN	V3H	28	76,0	2				28								
114	151	JEAN	SOLANGE	V4F	4	37,8	4											4	
115	146	PORRINI	JEAN-MARC	V4H	15	146,0	1					15							
116	142	STAFRACH	SERGE	V2H	22	142,0	1			22									
117	**141**	**VAILLANT**	**KATHLEEN**	**V1F**	**3**	**141,0**	**1**								**3**				
118	**138**	**BERNARDESCHI**	**CLAUDETTE**	**V5F**	**1**	**46,0**	**3**												**1**
119	131	KHOSRAVI	ERIC	V3H	29	131,0	1				29								
120	124	BOIGEY	FRANCINE	V4F	5	62,0	2											5	
121	122	NENCINI	JOCELYNE	V4F	6	61,0	2											6	
122	122	BREITENSTEIN	MARIANNE	V3F	11	30,5	4									11			
123	116	TOUATI	GEORGES	V4H	16	116,0	1					16							
124	116	BOIGEY	JEAN-MICHEL	V4H	17	58,0	2					17							
125	114	LOMBARD	GILLES	V3H	30	114,0	1				30								
126	104	NENCINI	GEORGES	V5H	4	104,0	1						4						
127	104	MAZZAFERRO	JOSE	V3H	31	104,0	1				31								
128	103	RIBUOT	CHRISTOPHE	V1H	14	51,5	2		14										
129	97	DELLION	NATHALIE	V2F	16	97,0	1								16				
130	91	DURERO	CLAUDINE	V2F	17	91,0	1								17				
131	86	DALMASSO	MICHELE	V3F	12	86,0	1									12			
132	86	GILLY	SYLVIE	V3F	13	43,0	2									13			
133	70	MARTIN	JEAN-YVES	V3H	32	70,0	1				32								
134	67	HIRON	MANUELLA	V2F	18	67,0	1								18				
135	62	DUPONT	CHRISTIANE	V3F	14	62,0	1									14			
136	54	MONNEREAU	ELIANE	V4F	7	54,0	1											7	
137	50	MONNEREAU	ALAIN	V3H	33	50,0	1				33								
138	41	BLOCH	MICHEL	V3H	34	41,0	1				34								
139	34	CORONA	VIOLETTE	V2F	19	34,0	1								19				
140	33	MAGE	ALAIN	V3H	35	33,0	1				35								
141	29	BONIZZI	MARIE-DOLORES	V3F	15	29,0	1									15			
142	26	GUILLAUD	CATHY	V1F	4	26,0	1								4				
143	24	FRAMERY	CHRISTOPHE	V2H	23	24,0	1			23									
144	14	TORDO	JEAN-PIERRE	V4H	18	14,0	1					18							
145	12	TORDO	GISELE	V4F	8	12,0	1											8	

TROPHÉE Jean Louis ANDREOTTI 2019

classement général 2019

place	nom de l'équipe	membres	kms	points
1	**LES AMAZONES**	FOUZIA LAHMER, ANNIE PAUL, ANNE DELOIRE, JOSIANE DE LOPEZ.	866	**1490**
2	**BIG TEAM FERBERIANS**	STEPHANE PEVERINI, MICHEL BIGOUNDOU, JACQUES SANTONI, JOSEPH OLIVARI.	844	**1392**
3	**ABBH**	JEAN-LOUIS ALLAMANDI, JEAN-CLAUDE BOUGON, PHILIPPE BRIAIS, GEORGES HUYGHE.	885	**1381**
4	**LES KIPCHOCKS**	FREDDY BRANDT, DOMINIQUE FOUASSIER, CHARLES STRUYVEN, NICOLAS BRANDT.	352	**435**
5	**LES INDESTRUCTIBLES**	MARTINE SCHOENENBERGER, ROSE-MARIE DE LAPEYRE DE BELLAIR, DEBORAH FURTADO, JEAN-PAUL GINET.	211	**284**
6	**LES TOMNOOK**	IRENE FIORE, TOMOKO CAISSOTI - ONO, CELIAN ZACHLEVNIY, JEAN-PIERRE FIORE.	171	**219**

LES AMAZONES

BIG TEAM FERBERIANS

A.B.B.H.

LES PODIUMS DU CHALLENGE INDIVIDUEL 2019

Classement au mardi 10 décembre 2019

HOMMES

Michel BIGOUNDOU — ***2ème 4497 pts***

Philippe BRIAIS — ***1er 4621 pts*** — ***SCRATCH***

Henri HOAREAU — ***3ème 4439 pts***

John-Lee OLIVIER — ***2ème 301 pts***

Nicolas BRANDT — ***1er 2727 pts*** — ***SENIOR***

Jacques SANTONI — ***2ème 3479 pts***

Gilles FREDIANI — ***1er 3926 pts*** — ***MASTERS 1***

Stephane PEVERINI — ***3ème 2914 pts***

Serge PASKIEWIEZ — ***2ème 2343 pts***

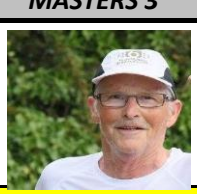
Jean-Paul GINET — ***1er 3243 pts*** — ***MASTERS 2***

Freddy BRANDT — ***3ème 2235 pts***

Michel RAMIERE — ***2ème 2757 pts***

Joseph OLIVARI — ***1er 2921 pts*** — ***MASTERS 3***

Gilles ANQUETIL — ***3ème 2033 pts***



Robert DARNAUD — ***2ème 1510 pts***

Jean-Claude BOUGON — ***1er 2323 pts*** — ***MASTERS 4***

Gabriel GUALLINO — ***3ème 1340 pts***

Charles STRUYVEN — ***2ème 604 pts***

Georges HUYGHE — ***1er 1892 pts*** — ***MASTERS 5***

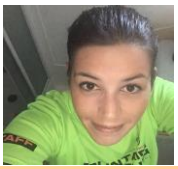
Mario BERNARDESCHI — ***3ème 310 pts***

FEMMES

Nadege CLAUDEL — ***2ème 2225 pts***

Mireille POUILLEY — ***1ère 2326 pts*** — ***SCRATCH***

Anne DELOIRE — ***3ème 2032 pts***



Deborah FURTADO — ***2ème 191 pts***

Sarah BIBIANO — ***1ère 820 pts*** — ***SENIOR***

Coralie PRESIER — ***2ème 439 pts***

Emmanuelle ROUX — ***1ère 830 pts*** — ***MASTERS 1***

Kathleen VAILLANT — ***3ème 141 pts***

Tomoko CAISSOTI - ON(— ***2ème 1072 pts***

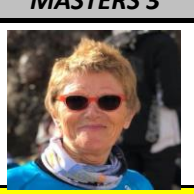
Nathalie PERRIER — ***1ère 1755 pts*** — ***MASTERS 2***

Corinne PALOS — ***3ème 763 pts***

Fouzia LAHMER — ***2ème 1333 pts***

Annie PAUL — ***1ère 1966 pts*** — ***MASTERS 3***

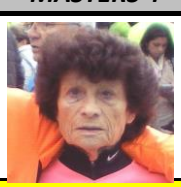
Marie DE LAPEYRE DE B — ***3ème 1242 pts***



Irene FIORE — ***2ème 572 pts***

Josiane DE LOPEZ — ***1ère 638 pts*** — ***MASTERS 4***

Nicole TOUATI — ***3ème 265 pts***



Claudette BERNARDESCHI — ***1ère 138 pts*** — ***MASTERS 5***

MARQUAGES INDUSTRIELS
& PUBLICITAIRES

LTD. SERIGRAPHIE

ltd-serigraphie@wanadoo.fr

✆ 04 93 73 60 03 - Fax 04 93 73 46 70

➤ ADHÉSIFS
➤ CARTES P.V.C.
➤ OBJETS PUBLICITAIRES
➤ 1.2.3.4 COULEURS - QUADRI
➤ SIGNALÉTIQUES - PANNEAUX
➤ TEE-SHIRTS / SWEATS / POLOS... sur www.sols-europe.com ou www.textileurope.com
➤ LETTRES PRÉDÉCOUPÉES ADHÉSIVES

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

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

RIVIERA SERVICES DRIVERS

TRANSFERTS - MISES À DISPOSITION - CONGRÈS - SERVICES AÉROPORTS

Location de véhicules avec chauffeur

Tél : +33.6.67.10.28.11
Fax : +33.9.81.40.17.46

Email : riviera-drivers@bbox.fr

www.riviera-drivers-france.fr

LA SOLUTION EN EXPRESS POUR VOS ENVOIS

RIVIERA SERVICES

TRANSPORT TOUTES DISTANCES PL · VL

COURSES · MESSAGERIE

NAVETTE

Votre solution express pour vos envois

ESPACE CARROS · Z.I. · 06510 CARROS

TEL 06.16.53.38.27 - FAX 09.81.4.17.46

www.riviera-services.net

2 SOLUTIONS POUR VOS TRANSPORTS PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

(10% de remise avec le code SPIRIDON)

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

Jardineries Petruccioli

528 route de Grenoble
06200 NICE

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

CARROSSERIE
RAMELLA
FRERES

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

LE SPIRIDON Á SOFIA
CHEZ LES SOFIOTES
C'était SUPER !

Toujours plus à l'est, voici la devise de Charly depuis quelques années.

Cette année le choix c'était porté sur la Bulgarie et c'était une réussite comme d'habitude.

Installation à l'hôtel « Anel » situé près du centre de la capitale, chambres spacieuses au look quelque peu classique, couloirs chargés de tableaux et de sculptures modernes, un véritable musée.

Comme à l'accoutumée la découverte de la région située sur les contreforts des Balkans est au programme, pour le premier jour, visite de Plovdiv et de sa vieille ville datée de l'époque romaine, repas local dans un restaurant typique et balade dans la ville moderne et ses boutiques, dégustation de crèmes glacées et achats de produits à base de la célèbre rose de Bulgarie, sans oublier le raki, l'alcool du pays.

Le second jour nous mène aux pyramides de Stob, une ascension de quelques centaines de mètres nous offre une vue imprenable sur la vallée de Rila, dont nous allons ensuite visiter le monastère fondé au X^ième^ siècle dans les gorges de la rivière Rilski, et qui symbolise la prise de conscience des bulgares de leur identité culturelle.

Le samedi matin, nous suivons nos guides dans les rues et les monuments emblématiques de Sofia, découvrant ainsi toute la diversité culturelle de ce pays situé à l'extrémité de la péninsule des Balkans. Territoire Thrace passé sous la domination de l'empire romain d'Orient, puis conquis par les byzantins, la renaissance bulgare intervient dans le dernier quart du XIX^ième^ siécle, arrive ensuite le joug communiste qui se termine à la chute du mur de Berlin. Une histoire chahutée, une architecture marquée par les divers courants de celle-ci.

Chaque soir passé à Sofia nous a donné la possibilité de découvrir la cuisine traditionnelle bulgare dans les restaurants situés de part et d'autre de la seule rue commerciale du centre-ville de Sofia, très animée surtout à partir de 18h00.

Le groupe étant très dense, nous nous répartissions en petites bandes d'une dizaine de personnes.

Le coût de la vie étant nettement moins élevé que chez nous, nous avons fait honneur à la gastronomie et aux pompes à bière.

En quelques jours, certains ont mangé quasiment l'équivalent d'un cochon entier !!

Un seul courageux s'alignera sur le marathon, plusieurs sur le semi et la majorité sur le 10km. On est ici pour s'amuser et profiter de l'ambiance.

Pas de performances en vue, que du plaisir pour chacun et la découverte du pays en plus.

Dimanche matin tout le monde se retrouve à la salle du petit déjeuner avant de partir vers le lieu de départ de ce pourquoi nous avons fait le déplacement : les épreuves sportives !

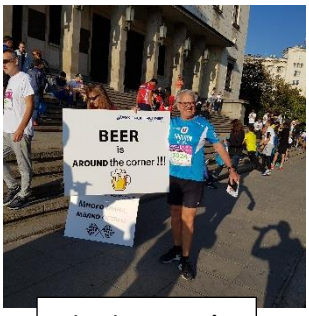
Quelques-uns des participants

Gilles

Gabriel

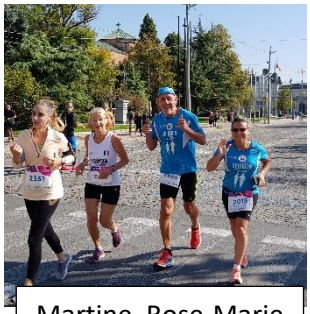
Patrick

Eric



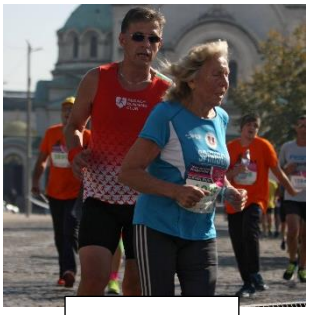
Charly est prêt

Jenny et Mortimer



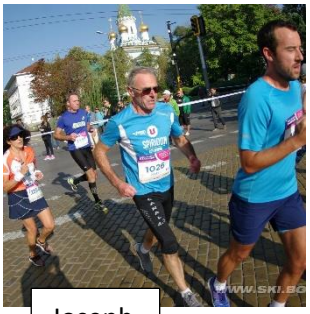
Martine, Rose-Marie et Mickey

Patricia, Cathy et Ricou

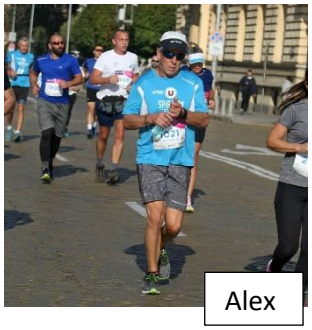


Marie Elise

Marie Noëlle



Joseph



Alex

Le courageux marathonien : Ultrafab

MORTIMER

DÉCEPTION Á LA RÉUNION !

Échange de courriel avec l'organisateur

De : Andre Vecchie <andrevecchie@orange.fr>
> **Envoyé :** jeudi 31 octobre 2019 01:22
> **À :** Ass. Grand-Raid <info@grandraid-reunion.com>
> **Cc :** les.decus.de.la.mascareignes@gmail.com
> **Objet :** mascareignes 2019

VECCHIE André, la Mascareignes 2019, dossard 3851

Mesdames, Messieurs

De retour en métropole, je viens vous faire part de mon plus grand mécontentement sur la façon dont vous nous avez traités nous les petits coureurs anonymes.
En effet vous avez le même problème chaque année, alors comment accepter que 4.5km après le départ j'ai dû attendre1h15 à l'arrêt avant de pouvoir commencer à courir et que vous n'avez toujours pas trouvé (ou voulu trouver) de solutions (sas de départs différés) par exemple.

Mais le plus grave c'est qu'arrivé au premier pointage plaine des merles à 6h 25 donc 10 mn de retard après un arrêt d'1h15 on me signale que je suis hors délais j'ai dû m'échapper pour ne pas me voir enlever le dossard.
Deuxième pointage sentier scout même problème même solution.
Troisième pointage Aurère là je suis tombé sur une cheffe de pointage qui m'a carrément arrêté en m'arrachant la puce du sac à dos, j'ai réussi à repartir avec mon dossard.
Etant du genre à ne jamais rien lâcher j'ai effectué avec fierté tout le reste du parcours en mode rando jusqu'au stade de la redoute arrivé vers 23h.

Comment ne pas être outré par le peu de considération que vous avez donné à au moins 300 partants qui étaient je peux vous assurer particulièrement remontés.
Les pages Facebook sur le site coureurs lésés Mascareignes 2019 parlent d'elle-même.
Et que dire que vous n'avez pas donné d'instructions aux premiers pointages pour faire reculer les heures de fermetures en fonction du temps perdu.
N'oubliez jamais qu'à part les élites ceux qui s'alignent sur la Mascareignes n'ont pas (pour la plupart) les capacités de pouvoir courir le grand raid ou le bourbon.
A ce sujet tous les coureurs ayant déjà fait les 3 courses sont unanimes à dire que les temps de fermetures des pointages sont beaucoup trop justes par rapport aux 2 autres courses.

MERCI DE RESPECTER LA MASSE DES PETITS COUREURS

qui ont investi des heures d'entrainement et beaucoup d'EUROS pour venir et rêver de finir la Mascareignes.
Pour ma part ce sera ma dernière course à la Réunion.
Salutations sportives.

Réponse de l'organisateur :

Message du 31/10/19 14:20
De : "Ass. Grand-Raid" <info@grandraid-reunion.com>
A : "andrevecchie@orange.fr" <andrevecchie@orange.fr>
Objet : RE: Mascareignes 2019

Mon Cher André,
Je réponds à ton courriel du 31 octobre dans lequel tu me fais part de ton mécontentement d'avoir soi-disant mal « … traités nous les petits coureurs anonymes ».
Ta lecture de la réponse faite au Collectif n'est pas valable. En effet, j'ai parlé de 18 compétiteurs arrêtés à la Plaine des Merles, il ne s'agissait que de ceux qui faisaient partie du Collectif.
Pour ton information, 38 compétiteurs ont été impactés par le bouchon au poste de la Plaine des Merles et 42 aux Sentiers Scout.
Je formule des vœux pour te retrouver prochainement sur l'une de nos épreuves sportives.
Cordialement.

Le Président, Robert CHICAUD
Association le Grand Raid
168 rue du Général de Gaulle
97400 Saint Denis - Ile de La Réunion
Tél : 0262 20 32 00 / Fax : 0262 94 19 20
E-mail : info@grandraid-reunion.com www.grandraid-reunion.com

DERNIERE MINUTE
JE VIENS DE PRENDRE CONNAISSANCE DE VOTRE REPONSE AU DEÇUS DE LA MASCAREIGNES
ALORS LA VOUS FAITES VRAIMENT PREUVE DE MAUVAISE FOI : A QUI VOULEZ VOUS FAIRE CROIRE (SÛREMENT PAS A MOI) QU'A LA PLAINE DES MERLES SEULEMENT 18 COUREURS SONT ARRIVES HORS DELAIS ALORS QUE LORS DE L'ARRET IL Y AVAIT TELLEMENT DE COUREURS DERRIERE MOI QU'IL ETAIT IMPOSSIBLE DE VOIR LE BOUT ET POURTANT ON ETAIENT EN DESCENTE.
A BON ENTENDEUR

Et toujours aucune réponse aux questions principales
André VECCHIE

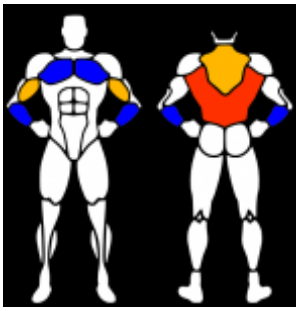
La Mascareignes 2019 reste inchangée, 66km, 3509m de dénivelé positif. Départ de Grand Ilet (Cirque de Salazie) le 18 octobre 2019 à 3h, arrivée à Saint Denis stade de la Redoute.

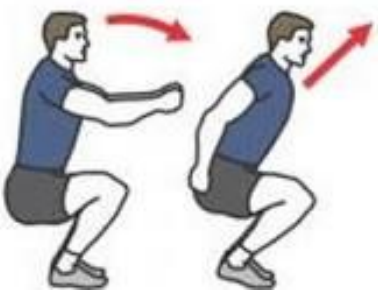
LES POTINS DE FICANAS

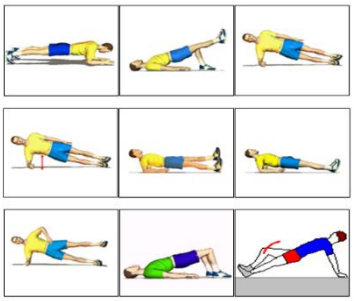
L'année commencera bien !

Roberto OLIVIERI vous donne rendez-vous le jeudi à 18h30 au départ de Ferber sur la promenade des anglais à Nice pour des séances de renforcement musculaire et prodiguer ses conseils qui seront sans nul doute bien appréciées après les fêtes de fin d'année.
Tous niveaux acceptés dans une ambiance amicale. Suivi personnalisé sous l'œil vigilant de « coach Roberto ».

Faites-vous plaisir et faites-lui plaisir en rejoignant le groupe. Vous pouvez suivre le groupe sur « Instagram ».







Au programme : Pompes, tractions, burpees, saut de grenouille, gainage abdominal et autres amusements…
Travail sur la partie haute du corps, souvent négligée par le coureur à pied.

Pour être au top physique dès le début de saison !!!

Carnet noir :

Le 1er novembre Jacqueline GIVELET dite « Jaja », une figure emblématique de notre association nous quittait. Elle communiquait sa bonne humeur et sa joie de vivre à tous ceux qu'elle côtoyait. En mai dernier elle participait encore à l'ascension du col de Vence !!

Le 25 novembre notre ami varois Camille DISDIER a eu la douleur de perdre sa maman. Il avait mis entre parenthèses sa passion pour notre activité afin de la soutenir dans ses épreuves.

Et si l’on parlait du bonheur de courir (27)

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

Bon...

Moi j’aime bien le Spiridon ... y a un peu trop de vieux, mais j'aime bien
Avant lorsque l'on partait à l’étranger, tout le groupe s 'inscrivait au marathon, maintenant c’est au 10 kms ou à la marche...

Suis allé voir les résultats Classement du challenge ...le dernier
il y a 145 classés .... Sur 400 membres...donc y a plein de branleurs ...qui ne courent même pas...
Sur 145 classés...il y en a à peine ...60 qui n'ont pas atteint les 60 ans...
je rends donc tout le monde heureux, on est entre nous...il y en a marre des jeunes…

Mais j'aime bien le Spiridon quand même… Car il y a des gens sympathiques, il y en a beaucoup des gens qui aiment rire, ne pas se prendre trop au sérieux
Des gens qui s'en foutent complètement de leur classement, qui courent pour le plaisir, le plaisir de se voir, de se rencontrer et de se sentir ...vivre encore...

Mais j’aime bien le Spiridon quand même... Car il y a des gens dévoués, qui donnent de leur temps sans compter, qui pensent aux autres, qui préparent ; qui font vivre cette assemblée, qui créent des rencontres, des balades, des voyages...des rendez-vous bières...

Que s’est-il passé en 40 ans ? pourquoi cette absence de jeunes ? ...
c’est simple il y a plusieurs réponses
Déjà tout le monde crée des groupes donc viendront pas chez nous (Trois cons ...un groupe)
Ensuite ils veulent tous être marathoniens avant de savoir courir... vont courir un an, feront un marathon en 6 heures... seront contents !!! et arrêterons en criant sur les toits qu’'ils sont des champions

Et le pire c’est que pour la plupart ils n'aiment pas courir... Sont seuls ont pas de copains pour déconner en courant, courent pour maigrir...plein de gros qui deviendrons dans le futur de plus en plus gros

Voilà on aura beau faire n'importe quoi...le temps passe, les désirs se déplacent, on arrive dans un siècle ou tout le monde veut tout ...sans rien faire...

Pourtant il y a eu, et il y a encore de belles filles au Spiridon… Certaines célibataires... mais même ces beautés ne les attirent pas.... Alors que nous pour une belle fille…on courait des dizaines de kilomètres et ensuite elles nous faisaient marcher toute notre vie...
Sur ces belles et inutiles paroles... je vais partir courir avec mon copain JP, histoire de rigoler de parler des jolies coureuses, d'essayer de les suivre..... et de refaire le monde tout en admirant les superbes paysages de L'Esterel ou de la Valmasque

Gabriel Guallino

LES SPIRIDONIENS SONT DANS LA COURSE

Une belle aventure familiale chez les VECCHIE !!

Gérald termine l'épreuve en moins de 48h00, après une gestion de course très raisonnable, il est arrivé sur le stade de la Redoute accueilli par toute la famille.

Quant à André qui participait à La Mascareignes, il a été refoulé à la première barrière horaire suite à un bouchon gigantesque avant d'attaquer les premières difficultés. Il a terminé le parcours jusqu'à Saint Denis sans dossard et frustré par cette mésaventure.

MARATHON DE CHABLIS

26 octobre 2019

A l'organisation, nous retrouvons la charmante Fouzia LAHMER

Sur le parcours et à l'arrivée c'est Fabrice KLABALZAN dit « Ulra Fab » qui a fait l'effort !

NEW YORK CITY MARATHON

Chaque année un ou plusieurs spiridonien participe au grand raout du marathon :

Cette année, c'est l'ami Michel BABBINI dit « Mickey » qui représentait le Spiridon Côte d'Azur à New-York. Il l'a fait de fort belle manière.

Cette année j'ai fait pour la première fois une course à Puget sur Argens.
Elle s'appelle "la foulée rosée "
10km marche et 10 km course.
Je vais vous raconter.
Déjà ce n'est pas très loin.
Sortie de l'autoroute numéro 37 juste après Fréjus.
Tout est bien indiqué.
Tout de suite on arrive au parking de Leroy Merlin.
Pour se rendre aux dossards et au départ on suit les flèches.
Nous recevons un beau tee-shirt au retrait du dossard.
Les départs :
Pour la marche 8h45
Pour la course 10h.
Très beau parcours, 4km sur route et 6km nature.
Un passage au départ dans le village, puis on longe un petit lac, ensuite on traverse un vignoble : le domaine « Escaravatiers » on passe à l'intérieur du magasin et dans les chais.
Puis un grand champ avec des chevaux, un autre domaine « Réal st Jean », un peu plus loin de la musique dans la verdure et retour au village.
A l'arrivée les coureurs reçoivent un verre à vin souvenir et on déguste au ravito les vins des 2 domaines que l'on a traversés, avec des petits pains et de la charcuterie.
Il est possible de se déguiser, faire un thème ça serait super, mais avec du rose car le bénéfice de la course va à l'association pour le cancer du sein.
Pour l'après course, il y a le choix : soit pique-nique sorti du panier, soit avant la course réserver au restaurant du village qui se trouve à côté du podium.
Cette année, menu à 18 euros.
Au choix :

- Entrées terrine ou œuf macédoine
- Plats couscous ou escalope frites salade
- Boissons 1/4 de vin ou eau pétillante ou soda au choix
- Café gourmand.

Conclusion, course à ne pas zapper l'année prochaine.
Francis, si tu peux la mettre au challenge !!!!!
Bisous à tous
Rose-Marie
Et je n'oublie pas Martine Schoenenberger !
C'est grâce à elle que j'ai découvert cette course.
La fête d'abord 😉

Marsuprose

NEW YORK NEW YORK !!!!!

Mon marathon de NEW YORK

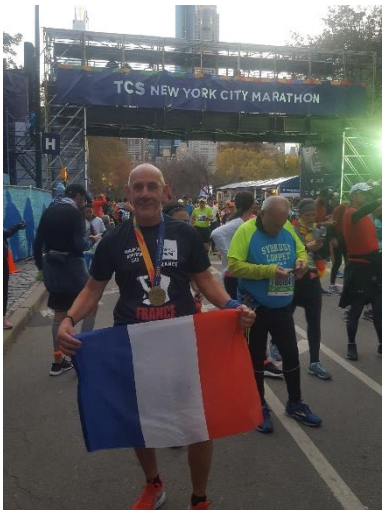
Il se dit que tout coureur se doit d'avoir fait au moins une fois dans sa vie le mythique marathon de NEW YORK " Graal" de la course à pied parait -il ; mais tout d'abord freiné par l'obligation de s'inscrire par un organisme spécialisé avec un pack complet et un prix délirant, mon ambition allait s'arrêter net , quand mon ami Michel MERLO bien connu du milieu sportif et actuellement commercial pour CONTRASTES RUNNING, spécialiste des déplacements de ce type me propose le deal suivant : me laisser m'occuper de l'avion (merci mon boulot a AIR FRANCE !!!) partager sa chambre d'hôtel, seul obligation de prendre le dossard chez eux : 500 euros quand même !!! et diverses options . Banco !!!

Big Apple me voilà : après une préparation bâclée pour diverses raisons, me voilà parti de NICE via PARIS pour JFK en A380 rempli de participants à la course. cerise sur le gâteau me voilà surclassé en business grâce à un petit mail envoyé au commandant de bord qui m'a lui-même félicité de ma participation ...au top le monsieur !! Après un vol parfait, gros bordel pour passer les formalités avec un monde fou qui déboule du monde entier… 1h 40 d'attente debout !!! enfin le bus pour l'hôtel et vite une bonne bière avec Michel pour fêter notre arrivée surtout que nous tombons en plein Halloween ...le vrai !!!

Le vendredi matin visite de Manhattan en bus sous un soleil radieux avec arrêt à GROUND ZERO lieu tragique, émouvant et étonnant silence sur ce lieu dans une ville qui grouille...puis départ pout l'usine a dossards dans un gigantesque hall mais avec une organisation au top avec un nombre incroyable de bénévoles souriants et serviables. Avec au centre un village dédié au marathon et son principal sponsor avec toute la panoplie du jogger ...gigantesque ...comme les prix affichés ! Á la sortie avec 18 caisses enregistreuses vous attendent !!!! Business is business ...

Le samedi petit décrassage de 5 kms pour la course " ABOTT " dont tous les bénéfices vont aux œuvres de la ville...bravo !!! encore une petite visite à l'empire state building l'après-midi pour se finir les jambes et dodo...

Jour **J** départ en bus avec surtout une météo parfaite : direction VERRAZANO bridge lieu de rassemblement avec une nuée de cars qui convergent au même endroit...57 000 coureurs à déplacer c'est pas rien ...foule immense bien dirigé dans les sas de couleur correspondant aux dossards...café , thé , fruits , donuts...tout y est … repos au soleil en attendant puis nous donnons tous nos vieilles fringues dans d'immenses containers qui seront distribués aux SDF et autres ...il y aura du choix !!!



Départ pour la zone avec chaque vague qui a droit au « Stars and Spengle Banner » l'hymne américain très respecté par tous...il vaut mieux aux USA !!! coup de canon avec un vrai char d'assaut et c'est parti pour un 42 kms avec météo inespérée , on va en profiter en oubliant le chrono (ca m'arrange hihihi…) ...des spectateurs de partout , une ambiance jamais vu pour moi sur un marathon , des gens qui vous offrent à manger , à boire , des selfies, des groupes latinos , rappeurs etc. etc. tout y est ...Brooklyn , le Queens , East river par le pont de QUEENSBORO pour rejoindre MANHATTAN ,un petit bout de BRONX puis l'extraordinaire 5ième avenue qui n'en finit plus et pour terminer une belle boucle dans CENTRAL PARK pour finir en beauté , à l'agonie mais quel pied...une superbe médaille en forme de pomme et un poncho magnifique et bien chaud pour une superbe performance en 5h 35 ...mais quelle importance !!! retour à pied à l'hôtel, fourbu , douche et tournées de bières en ville pour fêter ça, tout le monde se ballade avec sa médaille autour du cou...sympa !!!

Voilà un petit résumé de mon aventure a BIG APPLE que je recommande à tous surtout si la météo s'invite à la fête...gros budget j'en conviens , exagéré même , mais qui se mérite au moins une fois si on peut se le permettre ...grand merci à Michel MERLO pour sa compagnie durant le séjour et a toute l'équipe de CONTRASTES VOYAGES et particulièrement ISABELLE pour ses précieux conseils...n'hésitez pas à passer par eux pour vos futures destinations...pas pour NEW YORK 2020 c'est déjà complet !!!

Bises à tous, **MICKEY**

CALENDRIER DES COURSES DU 1er JANVIER AU 15 AVRIL 2020

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

JANVIER 2020

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

MERCREDI 01/01 2020 - **Organisateur :** Club des Sports des Portes du Mercantour - Inscriptions : Office du Tourisme - www.valbergtrail.com ou valbergtrail@gmail.com – mail koppe.jean-loup@orange.fr et 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.

PROM CLASSIC — 10 KM — NICE (06)

DIMANCHE 05/01 2020 - **Organisateur :** Azur Sport Organisation – Renseignements : ☎ 04.93.26.19.12 ou 40 – communication@azur-sport.org Inscriptions : bulletin téléchargeable et/ou en ligne sur www.promclassic.com – **Départ commun** : 9h00 en 6 vagues Retour de la course sur la PROM– Engagement : uniquement sur internet et **25€** sur place les 3 et 4/01 – **Attention : Aucune inscription sur place le 5/01 –** Limitée à 10000 participants.

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

DIMANCHE 05/01 2020 - **Organisateur :** Contact : ☎ 06.85.12.68.85 ; par Email m.dumesny@hotmail.fr Course de 14Km départ 10h. 9km départ 10h45. 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 et www.timingzone.com et chronométrage à puces. Infos: Site internet: https://correnssportnature.wordpress.com/ et page face book : https://www.facebook.com/Correns-Sport-Nature-564787606988541/?ref=bookmarks Veuillez vérifier les heures de départ

OPIO cross pourtour 4 et 8km — OPIO parc des loisirs (06)

DIMANCHE 19/01 2020 – **Organisateur :** Contact: ☎ 04.93.71.86.05 cd06.athle@gmail.com Marche nordique 4km départ 10h15. Course pour tous 8km départ 9h45. Inscription sur www.athle06.athle.fr et www.timingzone.com et sur place le jour même.

TRAIL DES AMOUREUX DU COUDON 7.5-15-28 KM — LA VALETTE-DU-VAR (83)

DIMANCHE 19/01 2020 - **Organisateur:** Club de Toulon triathlon Mutuelle Verte , site 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 et serge.pellegry@wanadoo.fr et serge.pellegry@lavalette83.fr . Les courses peuvent se courir en Solo ou DUO sauf le 7.5km. Inscriptions : 1/en ligne via www.timingzone.com. ou sur le site du club : www.toulon-triathlon.com (lien mis en place) et par courrier

CANNES URBAN TRAIL — 9 – 15 – 26KM — CANNES (06)

DIMANCHE 26/01 2020 – **Organisateur :** Contact : ☎ 04.93.26.19.12 Inscriptions sur www.sport-up.fr départ Palais des Festivals à Cannes **Arrivée** Palais des Festivals à Cannes **Parcours mixte** 70% Urbain / 30% Trail. Départ 26km 9h 15 - 27 à 35€ - 15Km 8h - 22 à 26€ en chronométré. 8Km 8h30, 18 à 22€ en chronométré. Toutes infos et inscriptions sur le site http://www.cannesurbantrail.com

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

DIMANCHE 26/01 2020 - **Organisateur :** L'**A**ssociation pour le **D**éveloppement **T**ouristique des vallées **R**oya-**B**évéra comrdm@hotmail.fr – : richard.colson@adtrb.fr 04.93.04.24.41 04.93.04.22.20 Inscriptions : Allez sur le site www.trail06.com, par courrier et sur place le jour même – Départ : 11h00 – Engagement sur site : à partir du1/01, Inscription par courrier également – Epreuve limitée à 350 concurrents – épreuve sur pistes de ski de fond damées.

FEVRIER 2019

LA COURSE DU SOLEIL — 21.1 KM — NICE-MONACO (06)

DIMANCHE 2/02 2020 - **Organisateur :** Association Course du Soleil – Cap d'Ail Macadam ☎04.93.35.87.65 – Renseignements : guy.duvoid@sfr.fr – **Inscriptions** :En ligne www.njuko.net et par retour bulletin, téléchargeable – pas d'inscription sur place - limitée à 1300 concurrents - **Départ** : Port de Nice (côté quai du Commerce) arrivée à Cap D'AIL – **Engagement** : 20€ – transport des sacs – navettes pour le retour.

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

DIMANCHE 9/02 2020 - **Organisateur :** -Mairie de OPIO, contact : g.dutto@mairie-opio.fr r.hercouet@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 ou www.faceboock.com/asco.opio/ . Départ 10h pour le 10Km engagement 10€ le jour même. Marche nordique départ à vérifier 12€ et 15 le jour même. Dossier d'inscription et règlement sont téléchargeables sur www.athleticphilippides.com et www.mairie-opio.fr Départ et arrivée : Parc de Loisirs « Marcel PERRISSOL » Rond Point Coluche 06650 OPIO à 10 heures

CALENDRIER DES COURSES DU 1er JANVIER AU 15 AVRIL 2020

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

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

SAMEDI 15/02 DIMANCHE 16/02 2020 - **Organisateur:** ASM Athlétisme F.M.A.– renseignements: ☎00377.92.05.43.05 ou sur www.monacorun.org – **La Riviera Classic:** 23.8km et **Monte-Carlo** 10km & relais (seul ou en relais par équipe de deux: 3 + 7km) –**Inscriptions** : en ligne Njuko.net via www.monacorun.org ; par retour bulletin téléchargeable en ligne; sur place le samedi 15 de 9h00 à 19h00 au Running Expo du stade Louis II – Aucune inscription le jour même – Départ du Port Hercule à Monaco – Arrivée port Hercule pour toutes les épreuves TOUTES INFOS SUR SITE

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

DIMANCHE 16/02 2020 – **Organisateur :** Assoc Azur tri-Athlé TEAM contact Cedric Armand 06.27. 87.90.55 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 De 6h30 à 8h45 : Retrait des dossards.7h45 : Départ The RACE Trail de 30kms individuel,7h45 : Départ Marche Sportive 11 et19 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 Rando SANTE 11 kms et 19 kms = 20 euros. Trail Lou Camin 11 kms = 20€.Trail des 3 Corniches 19 kms 25€. The RACE 30 kms 35 euros. Par courrier : renvoyer le bulletin dûment rempli, accompagné de votre chèque

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

DIMANCHE 23/02 2020 - **Organisateur :** Service des sports La Croix-Valmer – **Inscriptions :** www.kms.fr service des sports 04.98.11.48.88 service.sport@lacroixvalmer.fr en ligne sur www.mjclacroixvalmer.com sur place le jour même – **Départ :** 9h30 devant la Mairie , arrivée devant la Mairie – **Engagement** : 13€ jusqu'au 22/02 – 14€ le JOUR MËME – Retrait des dossards de 8h à 9h30 le jour de la course salle « Charles Volli » au centre du village. - une coupe aux trois premiers vainqueurs masculin et féminin au classement général.

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

DIMANCHE 23/02 2020 - **Organisateur :** A.S.Gorbio asgorbio@orange.fr – Contacts : ☎ 04.92.10.91.26 - 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 - **Inscriptions** : Date limite avant le 22/02 a 23h59, bulletin téléchargeable sur www.asgorbio.com/ ou en ligne sur 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

MARS 2019

TRAIL des Merveilles 5 le 29/02 et 17 - 24 - 33 le 1/03 BREIL SUR ROYA (06)

SAMEDI 29/02 DIMANCHE 01/03 2020 – **Organisateur :** Breil athletic club. Contact Guillaume Besnard ☎ 06.25.27.45.55 hypotenuse37@aol.com **Inscriptions**. Par bulletin sur flyer et sur www.traildesmerveilles.com et sur www.le-sportif.com Urban trail de 5km le samedi à 18h30 engagement 12€ par équipe. Départ commun le dimanche à 10h pour les 17 – 24 - 33km. **Engagement** : 17€ pour le 17 Km et 24€ le 24 et 33 pour le 33. (Repas compris). Limite de 700 inscrits en totalité sur les 3 courses. Départ marche de 17km 9h15 et 10€ inscription. Dénivelé des 3 trails : 900, 1600, 2400m

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

DIMANCHE 01/03 2020 - **Organisateur:** A.C.Cannes : Renseignements athle-cannes@orange.fr : ☎04.93.47.03.54 – **Inscriptions**: En ligne sur le site www.semi-cannes.com et ce jusqu'au jeudi 27 février 2020 inclus.Par courrier jusqu'au Samedi 22 février 2020 inclus. Sur place au siège de l'AC Cannes jusqu'au vendredi 28 février 2020. Le samedi 29 février 2020 sur le village départ situé sur l'esplanade de la Pantiéro face au vieux port de Cannes de 14h30 à 19h00. Le droit d'inscription du 5 km est de : 14 € jusqu'au 19 janvier 2020 inclus et 17€ jusqu'au 28 février 2020. 20 € le samedi 29 février 2020. Le droit d'inscription du 10km est de 17 € jusqu'au 19 janvier 2020 inclus, 22 € jusqu'au 28 février 2020, 27€ le samedi 29 février 2020. Le droit d'inscription du Semi est de 22€ jusqu'au 19 janvier 2020 inclus, 27€ jusqu'au 28 février 2020, 32€ le samedi 29 février 2020. Pas d'inscription le jour de la course

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

DIMANCHE 01/03 2020 – **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 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 et pas le jour même. Départ 8h30 1er relais engagement 66€ par groupe.

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

SAMEDI 07/03 2020 - **Organisateur:** **ncaa@free.fr** ☎ 04.93.21.03.18 pas d'infos au 20/12

CALENDRIER DES COURSES DU 1er JANVIER AU 15 AVRIL 2020

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

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

DIMANCHE 08/03 2020 – **Contact :** veronique.gerard@flayosc.fr 06.22.82.91.36 Infos : jeanmichel.henry@flayosc.fr 06.18.80.10.36 Bulletin téléchargeable sur site de la Mairie. Inscription www.chronosport.fr . Départ 5km 10h - 10km 10h - 20km 9h. Toutes infos sur : https://www.facebook.com/lafouleeflayoscaise/

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

DIMANCHE 8/03 2020 - **Organisateur:** Cap Puget Ville – Contact : Christophe Druant christophe.druant83136@orange.fr : ☎ 06.77.25.55.59 : cap.pugetville83390@gmail.com Roux Jean Pierre 06.78.19.84.51 nicolle.didier@orange.fr Inscriptions: Par courrier avec bulletin d inscription téléchargeable sur le site 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 Par mail cap.pugetville83390@gmail.com **Départs**: du stade de Puget Ville, trail 24km 9h00 25€ 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.

URBAN TRAIL — 8 – 15 – 30KM — MOUGINS (06)

DIMANCHE 8/03 2020 - Organisateur: . Contact : ☎ 04.93.47.53.40 06cannes@foulées.com site www.running06.com Toutes infos sur site à compter Départ 15km 9h et 9h30 pour le 8Km du centre village et 8h pour le 30. Engagement : 10 € et 15 le jour même pour le 8 km, et 20€ et 25 le jour même pour le 15 Km et 30€ et 35 le jour même pour le 30km. Courses enfants, départs 8h30, 8h35, 8h40 suivant catégories et engagement 5€

Trail des mange lamberts — 11 - 21 – 31Km + rando — PUGET SUR ARGENS (83)

DIMANCHE 08/03 2020 - . Contact : c.macagno@mairie-puget-sur-argens.com ☎ 06.88.77.28 .92 _ 04.94.45.52.80 Course nature des rataillons 10Km D+400m départ 10h engagement de 10 à 14€ suivant date d'inscription et 18 le jour même repas offert +2€ - Trail de 31Km (trail des mange lamberts Départ 9h engagement de 20 à 28€ suivant date et 32 le jour même repas offert +2€ - Trail de 21Km (le mac ronflon) Départ 9h engagement de 15 à 22€ suivant date et 25 le jour même repas offert +2€. Rando pédestre sans classement 12Km départ 9h30, engagement 5€ à 7€ plus 5 si repas voulu. Tous les départs à la Lieutenante aire Guy Manganelli Inscription uniquement en ligne sur www.sportips.fr et sur place le jour même. Infos sur facebook : trail des mange lamberts.

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

DIMANCHE 29/03 2020 - Organisateur : O.S.Hyerois Athlétisme – athletisme.osh@sfr.fr ☎ 04.94.38.69.09 Inscriptions : par retour du bulletin, téléchargeable sur www.hyeres-athle.fr ; chez ''Endurance Shop'' Z.I. Toulon-Est à La Garde et en ligne sur www.semi-hyeres.fr avec toutes infos. 5km ouvert à tous, départ commun à **9h00 pour les 5-10 et 8h30 pour le 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

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

DIMANCHE 29/03 2020 - Organisateur: . Contact : traildecuers@gmail.com Contact :Christophe Catalan catalan.christophe@wanadoo.fr ☎ 06.86.79.07.64. Inscription sur www.timingzone.com ou par courier bulletin téléchargeable sur http://www.t railathlitudecuers.fr .

TRAIL DES CANYONS DE L'ESTERON — 16 – 27KM — SIGALE (06)

DIMANCHE 29/03 2020 - Organisateur : Site http://traildescanyons.blogspot.com assdusoleil@gmail.com Départ 9h : Trail 27 km pour 1500m. Départ 9h15trail des Lones de 15 km pour 900m+ et rando 16km. 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 de Roquestéron, Route de Sigale, 06910 Roquestéron.**23 €** pour le trail des canyons de l'Estéron avec le repas d'après course. **14 €** pour le trail des Lones avec le repas d'après course. Inscription sur rando et course enfant gratuite mais 7€ repas

AVRIL 2019

Course des Escaliers — 458 marches — BEAUSOLEIL (06)

SAMEDI 4/04 2020 - Organisateur: Association Beausoleilloise des amis d'Alba et Beausoleil sport et le service des sports sports@villedebeausoleil.fr . Inscription par ☎ 04.93.41.72.82, En ligne sur sport-up et www.villedebeausoleil.fr , pas d'inscription sur place- Course des escaliers

CALENDRIER DES COURSES DU 1er JANVIER AU 15 AVRIL 2020

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

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

DIMANCHE 05/04 2020 - . Contact : Toutes infos sur http://www.marathondugolfedesainttropez.com 04.93.26.19.12 mail@azur-sport.com et Vero@sport-up.fr Inscriptions sur site ou sur www.sport-up.fr Départ Sainte Maxime, arrivée maison de la mer à Cavalaire. Le marathon : seul ou en relais de 4 - 6 ou 7, trois départs : 7h57 handisport, 8h pour les coureurs. Engagement : toutes infos sur site.

One & 1 – run to camp sur 2 jours 35 - 55KM TOURRETTES SUR LOUP (06)

SAMEDI 04 DIMANCHE 5/04/2020 – **Organisateur :** infos sur site : ☎ 06.61.16.24 .18 **Toutes infos sur** https://www.one-and-1.com/fr inscriptions sur site. 1ère étape : Vence Gourdon le Samedi 4/04, 55Km 3200 m D +, 2ème étape Dimanche 5/04 Gourdon Tourrettes sur Loup, 30Km 1500mD+ traildetourrettessurloup@gmail.com

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

DIMANCHE 05/04 2020 - **Organisateur:** .ASOA Antibes, Contact athlanti2@club-internet.fr J Claude Ranieri ☎ 06.23.64.60.76 – crossasoa06@sfr.fr Départ plage de la Salice parcours par cap d'Antibes, chapelle Notre Dame, phare de la GAROUPE. Inscriptions sur www.jmgchrono.com Départ 9h engagement 13€

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

DIMANCHE 5/04 2020 **Organisateur:** E.P.F.Athlétisme – epfathle@fre.fr - Renseignements au ☎06 72 87 12 80 et 06 71 22 63 24 – contact@epfathle.fr Bulletin téléchargeable sur www.jsdcourse.com – inscription sur www.sportif.com **Cette épreuve se fait en individuel ou en relais par équipe de 3** – Départ: aux Estérêls 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.

LA FOULEE DES BAOUS 4,5 - 10 KM SAINT JEANNET (06)

DIMANCHE 5/04 2020 - **Organisateur:** Commerces de la GAUDE aecglagaude@gmail.com 06.34.01.32.77 - **Inscriptions**: en ligne sur www.timingzone.com et sur place, le jour de la course – **Départ**: 10h00 pour le 4,5km; 10h15 pour le 10km – **Engagement**: 12€ et 17€ le jour même pour le 4,5 et14 puis 19 pour le 10Km– Egalement marche : Marche «Patrimoine» de 5km: départ: 9h - Course et animations enfants .

MONTEE DU FARON 8.5KM TOULON(83)

DIMANCHE 12/04 2020 **Organisateur :** 45ème Montée Pédestre du Faron TOULON 8,310 Km 04 94 27 33 74 lepreux.jacques@orange.fr

SEMI MARATHON du Centre Var 21 KM - 10 rando gourmande CARCES (83)

LUNDI 13/04 2020 - **Organisateur : A**thlétic **C**lub **C**arçois. Contact : Jean Marc Guichard 06.03.04.64.18 04.94.04.51.36 – sylvie.trillaud2@gmail.com Inscriptions : ☎04.94.59.93.32 Athlétic club Carcois et 04.94.04.51.36 office du tourisme ; par retour bulletin, téléchargeable sur www.carces.fr (rubrique Loisirs et vie Associative puis Associations sportives et Athlétic Club Carçois) ; par mail athletic.club.carcois@gmail.com ; en ligne sur www.kms.fr – Départ course 21KM et 10km 9h de devant la mairie. Egalement rando gourmande départ 9h15. Départ courses enfant 1 et 2km 11h30 2€ Pour les semis : semi normal et semi escadrille. Veuillez vérifier les heures de départ

TRAIL HERMES 10 – 22 – 35 KM FREJUS (83)

DIMANCHE 19/04 2020 Contact : Brenier Yves ☎ 06.60.04.89.55 catherine.brenier@bbox.fr http://www.amslfrejus.com amslf.athle@wanadoo.fr 8h départ des navettes de la randonnée pédestre - 8h30 : départ du TRAIL 35km - Départ 9h du pitchoun trail. 9h30 : départ du TRAIL 22 km - (1000m D+). 10h départ du TRAIL 10km. (500m D+) 8h départ bus pour joindre point 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 . Par courrier: Toutes infos et bulletin téléchargeable sur internet : http://trailhermes.wixsite.com/trailhermes-esterel/presentation - TRAIL 35 km : 21€ jusqu'au 31/01 puis 23€ jusqu'au 12/03, puis 25jusqu'au 6/04 et 31 sur place. - TRAIL 22 km : : 16€ jusqu'au 31/01 puis 18€ jusqu'au 12/03, puis 20 jusqu'au 6/04 et 25 aprés. TRAIL 10 KM : : 9€ jusqu'au 31/01 puis 11€ jusqu'au 12/03, puis 13jusqu'au 6/04 et 18 après. Paella partie en supplément 10€. Rando : 9€ jusqu'au 31/01 puis 9€ jusqu'au 12/03, puis 9 jusqu'au 6/04 et 14 après.

Les courses du calendrier sont sujettes à modifications de la part des Organisateurs. 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.

SÉLECTION COURSES DU CHALLENGE 2020

n°	Date	Ville	Nom de l'épreuve	dist. 1	dist. 2	dist. 3	dist. 4	dép.
1	5-janv.	Nice	la Prom'Classic	10,00				A.M.
2	2-févr.	Cap d'Ail	la Course du soleil	21,00				A.M.
3	9 fév.	Opio	La Ronde des Fontaines	10,20				A.M.
4	23-févr.	La Croix Valmer	La Foulée Croisienne	14,00				VAR
5	23-févr.	Gorbio	les 12 bornes de Gorbio	12,00				A.M.
6	1-mars	Cannes	Semi de Cannes	21,10	10,00	5,00		A.M.
7	1-mars	Breil sur Roya	Trails des merveilles T	25,00	17,00			A.M.
8	8-mars	Puget Ville	Trail de la Tour du Faucon T	24,00	15,00	10,00		VAR
9	8-mars	Flayosc	la Foulée Flayoscaise	20,00	10,00	5,00		VAR
10	29-mars	Sigale	Trails des canyons de l'Estéron T	27,00	15,00			A.M.
11	29-mars	Hyères	Semi et 10km de Hyères	21,10	10,00	5,00		VAR
12	5-avr.	Saint Jeannet	La Foulée des baous	10,00				A.M.
13	5-avr.	Antibes	le Calvaire Antibois	10,00				A.M.
14	13-avr.	Carcés	Semi marathon du centre Var	21,10	10,00			VAR
15	19 avr.	Fréjus	Trail Hermés T	35,00	22,00	10,00		VAR
16	25 avr.	Cantaron	Course nature et Trail du Muguet T	11,00	17,00			A.M.
17	26 avr.	Les Arcs sur Argens	Course des Chancrouns	15,00				VAR
18	3-mai	Vence	18ième ascension du Col de Vence	11,80				A.M.
19	8-mai	Saint Raphaël	montée du mont Vinaigre	16,20				VAR
20	10-mai	Peillon	Trail Camin dei Cabras T	17,00				A.M.
21	10-mai	Peillon	Mounta Cala	9,00				A.M.
22	17-mai	Menton	36ième Ronde des Plages	10,00				A.M.
23	17-mai	Cavalaire sur Mer	La Cavalairoise	10,00	5,00			VAR
24	24-mai	Blausasc	Spedd Trail et Trail des Limaces T	15,00	9,50			A.M.
25	30-mai	Rimplas	Trail de Rimplas T	20,00	13,00			A.M.
26	31-mai	Draguignan	Urban Trail de draguignan T	11,00				VAR
27	6-juin	Le Suquet d'Utelle	Trail de La Peïra T	13,50	6,00			A.M.
28	13-juin	Bandol	Salomon Bandol Classic	11,50	5,70			VAR
29	21-juin	Nice	Souvenir Jean Sassone	11,30				A.M.
30	21-juin	Camps la Source	Trail La Campsoise T	15,00				VAR
31	26-juin	La Farlède	La Foulée Farlèdoise	11,00				VAR
32	4-juil.	Contes	Les Foulées Contoises	12,00				A.M.
33	14-juil.	Cotignac	La Foulée de Cotignac	12,70				VAR
34	19-juil.	Caussols	Trails des sommets de Caussols T	29,50	15,00	6,00		A.M.
35	26-juil.	Saint Etienne de Tinée	Ascension de la Bonette	27,00				A.M.
36	9-août	Sainte Anastasie	Les Boucles de l'Issole	11,20				VAR
37	23-août	Néoules	Les Foulées Néoulaises	13,00				VAR
38	30-août	Isola	Course de Louch	13,20				A.M.
39	6-sept.	Belvédère	Trail per Cami T	27,00	13,00			A.M.
40	13-sept.	Le Pradet	Eco Trans Bleue	16,50	9,40			VAR
41	13-sept.	La Turbie	Course du Trophée	15,00				A.M.
42	18-sept.	Touët de l'Escarène	Ascension du col de Braus	9,00				A.M.
43	26 sept.	Saint Laurent du Var	22ième Boucles Laurentines	5,00	10,00			A.M.
44	27 sept.	Lorgues	Berne to run	7,00	12,00			VAR
45	4-oct.	Puget sur Argens	La Foulée Rosée	10,00				VAR
46	10 oct.	Collobrières	38ième Course de la Chataigne	12,00				VAR
47	11 oct.	Gorbio	Trails de Gorbio T	9,50	16,00	42,00		A.M.
48	11 oct.	Antibes Juan les Pins	Courir pour une Fleur	9,70	21,10			A.M.
49	18-oct.	Saint Tropez	La Saint Tropez Classic	16,00	8,00			VAR
50	25-oct.	Falicon	Trail de la ratapignata T	21,00	13,00			A.M.
51	1er nov.	Grasse	10km de Grasse	10,00				A.M.
52	15 nov.	Bargemon	La Course des 3 villages	18,60				VAR
53	22-nov.	Cap d'Ail	Tour Trail de Cap d'Ail T	19,00	10,00			A.M.
54	22-nov.	Berre les Alpes	Panettone Trail T	30,00	17,00			A.M.
55	13-déc.	Valbonne	Courir pour les Droits Humains	11,00	4,00			A.M.

55 épreuves : 33 dans les Alpes Maritimes et 22 dans le Var. 38 courses sur route et 17 trails.

SUPER U

1 Rue du 8 mai 1945 06310 BEAULIEU sur MER

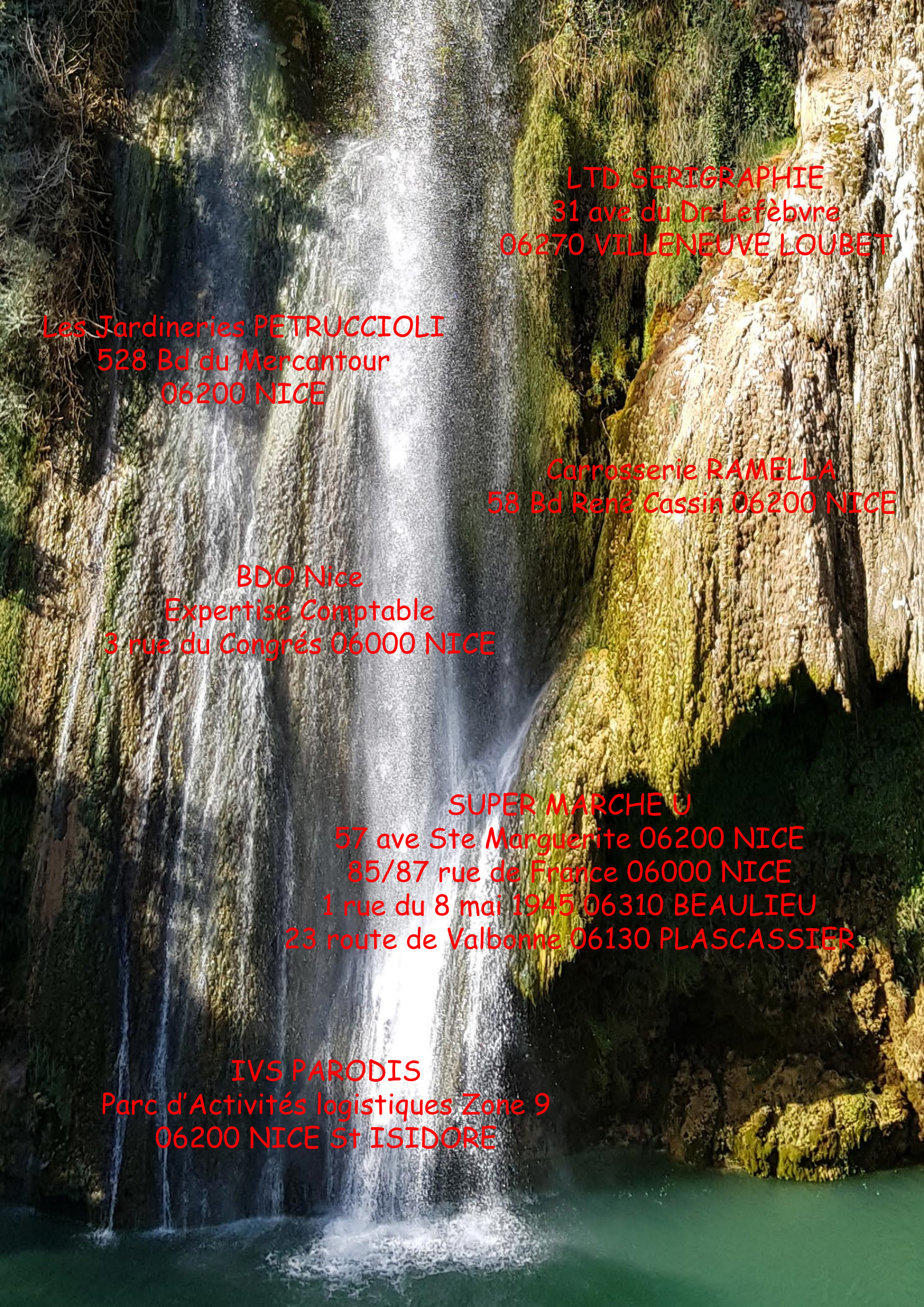
23 Route de Valbonne 06130 PLASCASSIER

U express

57 Avenue Sainte Marguerite 06200 NICE

85/87 Rue de France 06000 NICE

courses U .com



LTD SERIGRAPHIE
31 ave du Dr Lefèbvre
06270 VILLENEUVE LOUBET

Les Jardineries PETRUCCIOLI
528 Bd du Mercantour
06200 NICE

Carrosserie RAMELLA
58 Bd René Cassin 06200 NICE

BDO Nice
Expertise Comptable
3 rue du Congrés 06000 NICE

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

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