

La Foulée



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



SOMMAIRE

Numéro 215 : octobre – novembre – décembre 2022

Page	Titre	Auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Éditorial	José MAZZAFERO
5	Le carnet du spiridonien	Francis VANDERSYPE
6	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
7	Compte rendu de réunion	Jean Michel BOIGEY
8	Fulgurance	Solange JEAN
9	Bulletin d'inscription 2023	Francis VANDERSYPE
10	Convocation à l'assemblée générale	Francis VANDERSYPE
11	La course aux 3 sommets	Solange JEAN
12	Nos partenaires	Le bureau
13	Les déplacements	Francis VANDERSYPE
14 à 17	Résultats des courses du 3 ^{ième} trimestre	John-Lee OLIVIER
18 à 23	Les potins de Ficanas	Francis VANDERSYPE
24 – 25	Classement challenge au 25 septembre	John-Lee OLIVIER
26	Plaidoyer	Solange JEAN
27	Classement trophée J.L.A.	John-Lee OLIVIER
28	New-York New-York	Laura DI SARIO
29	Et l'on pique-niqua	Solange JEAN
30 – 31	Podiums au 25 septembre	John-Lee OLIVIER
32	Symphonie blanche	Solange JEAN
33	Une année bien remplie	Francis VANDERSYPE
34 à 39	Le calendrier du 4 ^{ième} trimestre	Mario BERNARDESCHI
40	Nos partenaires	Le bureau

ÉDITORIAL

BONJOUR : c'est pourtant simple, on court sans rien demander à personne, on court le matin ou le soir, la nuit même, on court au cœur des villes et dans les coins les plus reculé des campagnes et des montagnes de France , on court en grimpant, en descendant et le plus souvent sur le plat, on court pour le plaisir de courir, pour préparer une compétition, pour oublier les ennuis et les emmerdes du travail, les sales coups que la vie vous réserve à intervalles trop réguliers, courir comme chacun sait, ne s'encombrer d'aucune grammaire (sauf être accro au plan d'entraînement).

C'est donc pour résumer, le territoire du moi bien sûr, il y a les potes des sorties longues ou des séances de fractionné, mais le plus souvent, ça se passe entre la tête et les jambes, dialogue de sourds parfois (pourquoi ai-je mal partout aujourd'hui ?) mais dialogue tout de même...

À force d'année de pratique du running le coureur en vient à savoir ce dont il est capable. Bien sûr avec quelques courses festives, c'est là que sont nées à la fois ma passion pour la distance reine, le marathon, mais aussi celle pour le bon vin, je n'étais pas là pour les performances mais pour la convivialité.

Mais pour moi, ça c'était avant !

Maintenant c'est marche, vélo, rando, un monde aussi agréable.

Après trois années difficiles et compliquées pour les organisateurs, pour les coureuses et les coureurs, je souhaite le meilleur avenir pour les courses sur route.

À bientôt,



José MAZZAFERO

LE CARNET DU SPIRIDONIEN DU 4^{ème} TRIMESTRE 2022

Date	Ville	Nom de l'épreuve	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dépt
2 oct.	Puget sur Argens	La Foulée Rosée	10,00			VAR
2 oct.	Gorbio	Trail de Gorbio	16,00	9,50		A.M.
2 oct.	Saint Laurent du Var	22èmes Boucles Laurentines	10,00	5,00		A.M.
9 oct.	Mandelieu	Urban Trail de Mandelieu	20,00	12,00		A.M.
9 oct.	Collobrières	Course de la Chataigne	15,00			VAR
9 oct.	Grasse	Semi-marathon & 10km de Grasse	21,10	10,00		A.M.
16 oct.	Antibes	Courir pour une Fleur	21,00	9,60		A.M.
23 oct.	Saint Tropez	La Saint Tropez Classic	16,00	8,00		VAR
23 oct.	Falicon	Trail de la Ratapignata	21,00	13,00	7,00	A.M.
20 nov.	Cap d'Ail	Tour Trail de Cap d'Ail	10,00			A.M.
11 déc.	Valbonne	Courir pour les Droits Humains	11,00			A.M.

CONTACTS SPIRIDON :

Secrétariat : Charly RACCA 7 avenue raoul Dufy 06200 NICE Tél : 06.08.61.54.66

Président : Francis VANDERSYPE 128 avenue de la lanterne 06200 NICE tél : 06.09.91.55.94

adresse mail : spiridoncotedazur@gmail.com

site internet : www.spiridon-cote-azur.fr

**Notre prochaine assemblée générale aura lieu
le samedi 21 janvier 2023
réservez cette date sur votre agenda**



**Centre médico sportif de Nice
155 boulevard du Mercantour
Parc des sports Charles Erhmann
06200 NICE**

**Prenez soin de votre santé.
Faites-vous suivre par votre médecin et pratiquez un test à l'effort.
Trop d'accidents arrivent par manque de suivi médical.**

LE MOT DU PRÉSIDENT

Il y a un an, je recevais une lettre ouverte d'un adhérent qui se faisait le porte-parole de « pas mal de personnes autour de lui » et demandant pour 2022 un maximum de 10 courses au challenge, ainsi qu'un maximum de 3 courses pour être récompensé. (Cf Foulée n°212)

À ce jour, il s'avère que « pas mal de personnes autour de moi » trouvent que 10 courses c'est trop peu et que ça ne permet pas de lisser les performances entre coureurs de valeur différente.

Encore faut-il participer au challenge !

Quelle attitude adopter pour la prochaine saison ?

La cordialité est aussi indispensable aux membres d'une association que la rivalité leur est nécessaire pour se dépasser.

Plus largement, dans la vie en général, détestons la certitude, la consigne et préférons la diversité, l'adversité, la contradiction et souvent la confrontation qui en résulte. Pourvu qu'elle ne soit pas stérile !

Nous allons en revenir aux fondamentaux de notre association et vous proposer pour la prochaine saison de compter vos 15 meilleurs résultats comme auparavant, avec une participation minimum de 5 courses pour être récompensé au challenge.

Je pense que nombre d'entre vous approuveront.

Bonne fin d'année à tous.

Francis VANDERSYPE





Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 14 septembre 2022

Convoqués : Mario BERNARDESCHI, Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Laura DI SARIO, Patrick MANIFICAT, José MAZZAFERO, Charly RACCA, Francis VANDERSYPE.

Excusés : John-Lee OLIVIER, Célian ZACHLEVNIY

ORDRE DU JOUR

SECRETARIAT :

*Aucun courrier, ni reçu, ni envoyé.

*Pour la saison 2023, proposition d'offrir un débardeur pour les participants hommes et femmes au challenge Spiridon 2022. Voir également pour confection d'un K-way avec logo.

LE CHALLENGE SPIRIDON :

*Compte rendu des épreuves passées :

Fréjus 18 juin	T B	Gréolières 3 juillet	B
La Colle/Loup 13 juillet	B – après course T B	Cotignac 14 juillet	B
Caussols 17 juillet	annulée	St Etienne/Tinée 31	B
Ste Anastasie 7 août	B +pique nique après course	Pélasque 21 août	B
Néoules 28 août	B	Belvédère 4 septembre	B
La Turbie 11 septembre	T B +pique nique spiridon		

*Épreuves à venir : Représentation :

St Maximin 18 septembre	Guy Laborde	Cannes 18 septembre	Francis
Fayence 25 septembre	?	Gorbio 2 octobre	Gilles Frediani
St Laurent du Var 2 octobre	Mickey	Puget / Argens 2 octobre	?
Collobrières 9 octobre	Laura	Mandelieu 9 octobre	Michel Ramière
Antibes 16 octobre	Patrick		

LA FOULÉE :

*Préparation du numéro 215, parution le 1^{er} octobre. Article de Laura sur son déplacement à New-York.

*Éditorial par José Mazzafero pour le 27 septembre.

LA TRÉSORERIE :

*Compte rendu du trésorier sur la tenue des comptes : Arrêt de la collaboration avec le cabinet d'expertise comptable en fin d'année. *Etat du solde bancaire : positif. *Mouvements de l'été : peu d'opérations.

*Don à l'association pour la recherche sur la maladie de Charcot.

LE SITE INTERNET :

*Mise à jour des photos ; suivi de la boîte à messages : supprimer les mails indésirables.

*Mise à jour du challenge par John-Lee ; voir un binôme pour le seconder.

*Arrêt de la solution de paiement E-transactions du Crédit Agricole au 15 octobre. *Mise en place d'un nouveau logiciel à prévoir avec l'aide de Daniel Gilly.

LES DÉPLACEMENTS :

*Compte rendu du déplacement à Ax les Thermes : bon séjour apprécié de tous. *Le projet « Cracovie », pour la période du 19 au 24 avril 2023, prend forme. *Un nouveau projet est envisagé, le semi-marathon et le 10 km de Lisbonne pour le week-end du 12 mars 2023. *Autre Proposition, une soirée privée à définir.

QUESTIONS DIVERSES :

*Prochaine réunion proposée : le mercredi 12 octobre 2022.

FULGURANCE

J' avais perdu mes marques d'un autre âge
Au petit Manairou, je les ai retrouvées
Dans la pluie, dans la boue cachées
Les gouttes qui fouettent le visage

La terre lourde sous les souliers
Les sentiers aux racines abruptes
Qui se rient de nos chutes
Comme je les ai aimés

J'ai repensé aux cross ancestraux à Vaugrenier
A nos shorts et mollets barbouillés
Et me suis mise à chanter
(Ouh la gadoue, la gadoue, la gadoue)
Pendant quelques secondes, j'ai cru rêver

(A la course verticale du Petit Manairou à Saint Dalmas Valdeblore unique dans le département de par sa gratuité)

A TRAVERS LES LEGENDES...

LES MANAÏROUS

Le seigneur, qui régnait alors sur le village en ces temps moyenâgeux, exerçait son droit de cuissage selon son bon vouloir. Il abusa de la femme d'un charpentier. Celui-ci de colère lui trancha la tête à l'aide d'une hache qu'on appelait le « manairo » (hache assez grosse en demi-lune) lorsque le seigneur s'abaissa pour examiner l'alignement des poutres qu'il était en train de faire. Ce qui confère depuis aux habitants de Saint Dalmas Valdeblore d'être surnommés les « manairous ».

Solange Jean



EN 2023 REJOIGNEZ-NOUS AU SPIRIDON CÔTE D'AZUR

Créé en 1978 le **Spiridon Côte d'Azur** reste avec une moyenne de 200 membres la seule amicale de coureurs sur route ouverte à tous (licenciés ou non).

44 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 43 ans (4 numéros par an, consultables sur le site internet) avec ses rubriques, ses classements, son calendrier des courses sur route et des trails, ses infos, ses potins, ses photos.

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

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

ADHÉSION ou RENOUVELLEMENT 2023

INDIVIDUEL

COUPLE

INDIVIDUEL ou 1^{er} MEMBRE DU COUPLE

Nom :.....
Prénom :.....
Date de naissance :.....
Sexe :.....taille tee-shirt :.....
Adresse :.....
.....
Code postal & ville :.....
e-mail :.....
téléphone fixe :.....
téléphone mobile :.....
licencié/Club :.....
association :.....
profession :.....

2^{ème} MEMBRE DU COUPLE

Nom :.....
Prénom :.....
Date de naissance :.....
Sexe :.....taille tee-shirt :.....
Adresse :.....
.....
Code postal & ville :.....
e-mail :.....
téléphone fixe :.....
téléphone mobile :.....
licencié/Club :.....
association :.....
profession :.....

Bulletin à retourner à : **SPIRIDON CÔTE D'AZUR 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE**
boite mail : spiridoncotedazur@gmail.com

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

30.00€ en individuel (vingt euros) 50.00€ en couple (cinquante euros)

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR LE SAMEDI 21 JANVIER 2023

SALLE DES FÊTES MUNICIPALE DE TOURRETTE – LEVENS

1 chemin du Dr Arthur Mauran 06690 Tourrette Levens (sous réserve du respect des exigences sanitaires)

Accueil des adhérents à partir de 17h00 : <ul style="list-style-type: none">• Émargement de la feuille de présence• Adhésions et renouvellements• Distribution du tee-shirt et de la carte• La boutique du Spiridon• Mot d'accueil du président	Début de l'Assemblée Générale à 18h00 : <ul style="list-style-type: none">• Rapport d'activités• Rapport financier• Rapport moral• Élection du tiers renouvelable du conseil du bureau• Présentation des activités 2023
18h45 : récompenses du Challenge Spiridon 2022 et remise du trophée J.L. Andreotti 2022	19h30 : Apéritif offert par le Spiridon à l'ensemble des participants adhérents.

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

Nous faisons d'ores et déjà APPEL À CANDIDATURE.

ACTE DE CANDIDATURE

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

Déclare faire acte de candidature au CONSEIL DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR, à l'occasion de son Assemblée Générale du 21 janvier 2023.

Date : Signature :

NOTA : Ce bulletin est à retourner avant le 14 janvier 2023 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 14 janvier 2023 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 21 janvier 2023.

Fait à le Signature (9récédée de la mention manuscrite « Bon pour Pouvoir »)

PLAN D'ACCÈS À TOURRETTE-LEVENS

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

RD 19 TOURRETTE-LEVENS (24 km)



LA COURSE AUX 3 SOMMETS

(3 juillet 2022, lendemain de mes 81 ans !)

Et mounta cala, mounta cala, mounta cala ! Un sommet, un deuxième, un troisième en allers-retours repassant toujours par la case départ - bien tentant d'ailleurs pour un abandon.

Mais le problème n'est pas là !

Après l'ascension de 2 sommets, le Jérusalem et le Haut-Cheiron, me voilà partie direction les Cimes, troisième et dernier effort, sous un soleil ardent... quand 3 jeunes trailers proposèrent de m'accompagner. Malgré mes refus - ils avaient couru le matin ! - ils s'alignèrent à mes côtés, m'encadrant comme une reine.

« Vous voulez ma casquette ? « Un peu d'eau ? » « Attention, respirez bien, tenez vous droite ». « Un arrêt à l'ombre peut-être ? »

Et ainsi de suite sans discontinuer.

J'étais devenue l'enfant qu'on materne, eux, des parents aux petits soins pour leur progéniture.

Deux de mes coaches, cependant, rebroussèrent chemin avant le sommet. Quant à la troisième, - une ado de 12 ans répondant au doux prénom de Maya - elle tint bon, ne tarissant d'éloges à mon égard, trouvant des mots d'encouragement justes et roboratifs. Un amour de « fillette » !

Nous atteignîmes le sommet non sans mal. Aussi contentes l'une que l'autre. Le plus gros était fait ...

Un coup d'oeil rapide au panorama grandiose qui nous encerclait - il méritait pourtant qu'on s'y attardât ! - et nous affrontions la calade finale, abîme de technicité et de traîtrise appelant à une grande prudence.

Durant la descente, Maya me prodigua encore ses conseils judicieux - elle était de Gréo, en

section sport montagne à Saint-Etienne-de-Tinée, savait où poser le pied !

« Attention aux cailloux, ça roule ». « Passez sur l'herbe ou au ras des lavandes ». « Faites du travers si besoin ».

Un puits de gentillesse.

J'étais sous son aile, sous sa responsabilité...

« Vous allez les épater » , jubilait-elle.

A l'arrivée, humblement, elle s'écarta pour me laisser passer sous une belle haie d'honneur - une haie jamais connue en 54 ans de « carrière sportive »... Comme un chant du cygne ...

Merci Nina et Romain ! Merci Maya ! VIVE LA JEUNESSE ! VIVE DEMAIN !

Chapeau bas aux organisateurs du Mouna Cala Trail de Gréo !

A retenir pour l'an qué ven !



Solange JEAN



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



DÉPLACEMENTS 2023

Du 19 au 24 avril 2023 :

Marathon de **Cracovie** en Pologne

10km nocturne le samedi 22 Avril

Marathon le dimanche 23 avril

Séjour en hôtel au centre de Cracovie



Programme de visites et faisabilité, en cours de réalisation

40 places disponibles

Renseignements : Michel BABBINI tél 06.83.31.16.48

Du 7 au 13 mars 2023 :



Semi-marathon et 10km de **Lisbonne** au Portugal

Hébergement en hôtel déplacement en avion au départ de Nice

Programme en cours de réalisation

Nombre de places limité.

Budget estimatif à confirmer : avion 150.00€/personne, hôtel 350.00€/personne (6 nuits sur place)

Dossards : 10km = 40.00€ et semi = 60.00€ temps limite pour le semi 3h30

Renseignements : Francis VANDERSYPE
tél 06.09.91.55.94



RÉSULTATS DES COURSES DU 3^{ème} TRIMESTRE

Natura Trail du pays de Fayence

Date: 25 sept.

distance: 10,00

nb arrivants: 94

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
84	GALLUCCIO SALVATORE	89,36%	01:40:41	5,96	52
85	GALLUCCIO SABINE	90,43%	01:40:42	5,96	49

Semi-marathon & 10km de St Maximin

Date: 18 sept.

distance: 10,00

nb arrivants: 190

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
54	DERBANNE MARTIAL	28,42%	00:45:06	13,30	235
143	LABORDE GUY	75,26%	01:03:19	9,48	94
158	SCHOENENBERGER MARTINE	83,16%	01:07:21	8,91	71
161	CHARLES SIBILLE	84,74%	01:08:22	8,78	66

Cannes Urban Trail

Date: 20 fév.

distance: 9,00

nb arrivants: 257

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
104	OLIVARI JOSEPH	40,47%	01:02:55	8,58	197

Cannes Urban Trail

Date: 20 fév.

distance: 14,50

nb arrivants: 369

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
102	PERRIER NATHALIE	27,64%	01:22:10	10,59	246
145	RAMIERE MICHEL	39,30%	01:25:42	10,15	211
220	PEVERINI STEPHANE	59,62%	01:35:17	9,13	150
225	VANDERSYPE FRANCIS	60,98%	01:35:59	9,06	146

La Course du Trophée

Date: 11 sept.

distance: 14,50

nb arrivants: 138

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
16	FREDIANI GILLES	11,59%	01:04:52	13,41	294
30	COCHET HERVE	21,74%	01:11:18	12,20	264
31	DERBANNE MARTIAL	22,46%	01:11:36	12,15	262
48	PERRIER NATHALIE	34,78%	01:16:28	11,38	225
68	ROUDEIX CORINNE	49,28%	01:23:03	10,48	181
73	ROUX EMMANUELLE	52,90%	01:25:51	10,13	170
81	PEVERINI STEPHANE	58,70%	01:30:16	9,64	153
82	POUILLEY MIREILLE	59,42%	01:31:28	9,51	151
85	VANDERSYPE FRANCIS	61,59%	01:32:33	9,40	144
89	MALET-VIGNEAUX VERONIQUE	64,49%	01:33:41	9,29	136
94	OLIVARI JOSEPH	68,12%	01:35:27	9,11	125
100	BOUGON JEAN-CLAUDE	72,46%	01:42:13	8,51	112
101	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	73,19%	01:42:33	8,48	109
106	VECCHIE ANDRE	76,81%	01:53:13	7,68	99
108	CHAMBON BERNARD	78,26%	01:58:23	7,35	94
111	LAFON BOTTARO DELPHINE	80,43%	02:14:03	6,49	88
112	DE FEUDIS ELEONORA	81,16%	02:14:04	6,49	86
112	DAMIER FRANCOIS	81,16%	02:14:04	6,49	86
114	HUYGHE GEORGES	82,61%	02:20:20	6,20	81
115	DE LOPEZ JOSIANE	83,33%	02:20:23	6,20	79
116	APPOURCHAUX GILLES	84,06%	02:23:25	6,07	77
117	FIGLIORE JEAN-PIERRE	84,78%	02:27:53	5,88	75

Trail "Per Cami"

Date: 4 sept.

distance: 13,00

nb arrivants: 60

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
18	SEVAL PHILIPPE	07,12:00	01:57:06	6,66	236

Les Foulées Néoulaises

Date: 28/08/2022

distance: 13,00

nb arrivants: 153

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
41	VIENCO LAURENT	26,80%	00:56:48	13,73	246
45	DERBANNE MARTIAL	29,41%	00:58:18	13,38	238
67	PERRIER NATHALIE	43,79%	01:02:21	12,51	195
116	PEVERINI STEPHANE	75,82%	01:14:40	10,45	99
123	OLIVARI JOSEPH	80,39%	01:17:11	10,11	85
127	DELOIRE ANNE	83,01%	01:19:41	9,79	77
131	LABORDE GUY	85,62%	01:20:23	9,70	69
133	BOUGON JEAN-CLAUDE	86,93%	01:21:39	9,55	65

Trail Gaudissart

Date: 21/08/2022

distance: 14,00

nb arrivants: 70

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
3	FREDIANI GILLES	4,29%	01:23:40	10,04	315
37	SOUSSAN ERIC	52,86%	01:58:45	7,07	169
42	ROUX EMMANUELLE	60,00%	02:04:37	6,74	148
54	COSSUTTA PASCAL	77,14%	02:24:11	5,83	97
62	JEAN SOLANGE	88,57%	02:47:25	5,02	62
63	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	90,00%	02:47:27	5,02	58
70	IORE JEAN-PIERRE	100,00%	04:13:22	3,32	28

Les Boucles de l'Issole

Date: 07/08/2022

distance: 11,20

nb arrivants: 155

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
37	HOAREAU HENRI	23,87%	00:51:06	13,15	251
43	VIENCO LAURENT	27,74%	00:52:20	12,84	239
52	DERBANNE MARTIAL	33,55%	00:53:31	12,56	222
56	SANTONI JACQUES	36,13%	00:54:30	12,33	214
63	PERRIER NATHALIE	40,65%	00:55:56	12,01	200
95	PEVERINI STEPHANE	61,29%	01:04:23	10,44	139
120	OLIVARI JOSEPH	77,42%	01:10:50	9,49	90
124	BOUGON JEAN-CLAUDE	80,00%	01:14:13	9,05	82
146	HUYGHE GEORGES	94,19%	01:27:36	7,67	40
155	APPOURCHAUX GILLES	100,00%	01:30:20	7,44	22

39ième ascension pédestre de la Bonette

Date: 31/07/2022

distance: 27,00

nb arrivants: 110

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
38	DERBANNE MARTIAL	34,55%	02:54:56	9,26	250
53	PERRIER NATHALIE	48,18%	03:11:18	8,47	209
64	PILETTTE EMMANUEL	58,18%	03:24:55	7,91	179
96	PEVERINI STEPHANE	87,27%	04:17:52	6,28	92
100	OLIVARI JOSEPH	90,91%	04:26:23	6,08	81

La Foulée de Cotignac

Date: 14/07/2022

distance: 10,00 nb arrivants: 110

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
40	PERRIER NATHALIE	36,36%	00:47:50	12,54	211
43	SANTONI JACQUES	39,09%	00:48:48	12,30	203
51	RAMIERE MICHEL	46,36%	00:51:26	11,67	181
58	PEVERINI STEPHANE	52,73%	00:52:48	11,36	162
70	COSSUTTA PASCAL	63,64%	00:56:23	10,64	129
88	OLIVARI JOSEPH	80,00%	01:04:11	9,35	80
104	LABORDE GUY	94,55%	01:16:12	7,87	36

Village Trail de La Colle sur Loup

Date: 13/07/2022

distance: 8,00 nb arrivants: 162

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
1	STRUYVEN WILLIAM	0,62%	00:33:00	14,55	314
96	BABBINI MICHEL	59,26%	00:56:25	8,51	138
96	VANDERSYPE FRANCIS	59,26%	00:56:25	8,51	138
113	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	69,75%	00:59:13	8,11	107
130	BOUGON JEAN-CLAUDE	80,25%	01:04:17	7,47	75
136	LABORDE GUY	83,95%	01:05:22	7,34	64
137	SCHOENENBERGER MARTINE	84,57%	01:05:27	7,33	62
150	BACCARD BERNADETTE	92,59%	01:11:30	6,71	38
153	FOUASSIER DOMINIQUE	94,44%	01:14:51	6,41	33
162	APPOURCHAUX GILLES	100,00%	01:32:55	5,17	16

Village Trail de La Colle sur Loup

Date: 13/07/2022

distance: 12,00 nb arrivants: 206

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
66	SANTONI JACQUES	32,04%	01:09:08	10,41	228
72	PERRIER NATHALIE	34,95%	01:10:06	10,27	219
158	COSSUTTA PASCAL	76,70%	01:24:34	8,51	94
173	PEVERINI STEPHANE	83,98%	01:28:34	8,13	72

Mounta Cala Trail

Date: 3 juil.

distance: 10,60 nb arrivants: 65

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
65	JEAN SOLANGE	100,00%	04:10:30	2,54	21

LES POTINS DE FICANAS

L'été des spiridoniens : ils ont profité des vacances, pour la villégiature ou pour courir dans d'autres régions.

Le 26 juin : l'ultramarathon 50km le plus difficile d'Europe, on y a retrouvé notre sponsor **Emanuele CERE** sur ses terres italiennes. Il a bouclé ce parcours exigeant en 6h32mn.



Du 2 au 10 juillet : le trail des passerelles du Monteynard, une semaine d'épreuves de distances différentes où chacun peut trouver son bonheur. Étaient présents, **Fouzia LAHMER, Delphine LAFON, Eleonora DE FEUDIS et François DAMIER**



Lors de la visite des caves de Chartreuse



Le 3 juillet : double kilomètre vertical de Villaroger à côté des 2 Alpes, terrain de jeu exceptionnel pour **Jean Yves MARTIN**, qui a effectué sa récupération en montant le col du Petit St Bernard et en prenant un bain glacé dans les eaux des montagnes !!



Du 8 au 10 juillet : l'Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour, alliance familiale et course locale fort appréciée des traileurs. Emmanuelle ROUX et Gilles FREDIANI étaient sur la ligne d'arrivée.



Du 22 au 24 juillet : l'Ultrariège à Ax les Thermes, ici encore plusieurs distances proposées, de retour sur ses terres axéennes **Michel RAMIERE** avait opté pour le trail du Chioula de 22km, soutenu par les spiridonienens venus aider comme bénévoles sur l'épreuve.



20 août : l'Estive des Fadas rendez-vous incontournable pour **Joël TORNATO** à Le Sauze dans les hautes Alpes.



Du 24 au 28 août : le Grand raid des Pyrénées où l'on retrouve **Muriel CHRISTOPHE**, **Emmanuelle ROUX** et **Gilles FREDIANI**.



Du 25 au 26 août : Courmayeur-Champex-Chamonix, après un mois de vacances à Tahiti, **Sarah BIBIANO** accompagnait sa maman **Anne ERETEO** sur cette course traversant l'Italie, la Suisse et la France.



Du 28 août au 2 septembre : l'étoile Verte d'Eguzon, 297kms de course à pied en 6 étapes, avec un départ chaque matin à 7h30, où l'on ne retrouve que des spécialistes de ce type d'épreuve.

Fouzia LAHMER a été séduite par cette organisation : « Je retiendrai de cette compétition la gentillesse des coureurs et organisateurs et nos bénévoles chéris aux petits soins pour nous, ils n'ont pas compté leur temps. Que dire des coureurs avec des palmarès à en faire pâlir certains ou certaines quelques-uns sont champions internationaux dans leur discipline, ils comptent à leur actif plusieurs Trans Gaule, Mil'Kil, Trans España, Trans Europe et bien d'autres. »



16 septembre : un spiridonien errant a été aperçu sur la plage de l'Ermitage à La Réunion.

Après un périple en randonnée sur le parcours de la diagonale des Fous, il a échoué sur la plage.

La grève des contrôleurs aériens l'a conduit à prolonger son séjour sur l'île intense !!



Rencontre au sommet sur la promenade des anglais
ce **dimanche 18 septembre** :

Charles STRUYVEN et Stéphane DIAGANA en plein
échange de sensations !

Les mollets pétillants !!

Photo : Claude EYRAUD



25 septembre : les 100km de Millau 50^{ème} édition. Belles performances des
spiridoniens malgré un manque de préparation pour quelques-uns qui ont terminé
l'épreuve au moral !

Fabrice KLABALZAN :
9h33mn20s

Emmanuel PILETTE :
10h50mn30s

Nathalie PERRIER :
11h11mn33s

Camille DISDIER :
13h27mn13s

Eric GUY :
13h50mn50s



Anne DELOIRE
14h44mn04s

Stéphane PEVERINI
17h08mn31s

J. Claude BOUGON
18h34mn34s

Nathalie DELLION
21h34mn53s

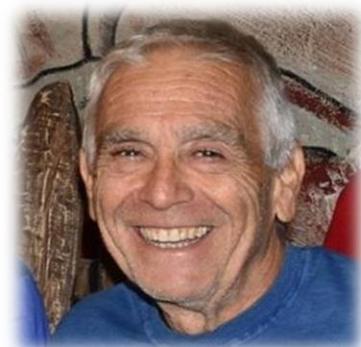
Mention spéciale pour Nathalie DELLION qui a terminer ce 100
bornes grâce à un moral d'acier.



Carnet noir : le 25 août dernier disparaissait Gabriel GUALLINO spiridonien depuis 1987, il était de tous nos déplacements. Curieux de tout, toujours à la recherche d'un lieu insolite à découvrir.

Ses pages écrites avec humour et passion ont égayé notre « Foulée ».

Le Spiridon C.A. présente ses sincères condoléances à son épouse Marie-Madeleine ainsi qu'à ses enfants.



Voici son dernier article pour notre « Foulée », paru dans le n°206 en juillet 2020

Et si l'on parlait du bonheur de courir (29)...?

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

L'autre jour je rencontre un copain de lycée, il a l'air fatigué, épuisé, il a pris vingt kilos il me regarde et me dit bon sang, tu as l'air en pleine forme comment fais-tu ?

J'avais envie de lui répondre d'adhérer au Spiridon, je lui ai dit je cours un peu, je marche un peu.

J'ai récemment lu un article dans lequel il paraît qu'il y a plus de 17 millions de français de plus de soixante ans !

Certains ne sont plus capables de rien faire (environ 3 millions, même pas s'habiller ou sortir) alors que faut-il faire pour être en forme ? :

Ne pas être trop gros, ni trop maigre; manger varié et sainement, un peu bio sans exagérer ; soigner son alimentation, se faire plaisir

Bouger avoir une activité physique régulière, au minimum 30 minutes par jour se balader , aller nager , mais surtout être régulier et prendre encore du plaisir

Sortir, voir des amis, aller au cinéma, ne pas s'enfermer ne pas s'isoler, avoir des activités de Groupe , être heureux de les rencontrer, avoir du plaisir

Stimuler son cerveau, lire faire des mots croisés, aller dans des réunions culturelles ou artistiques, chercher de nouveaux projets , et du plaisir

Voyager avec des amis, visiter le Monde, aller voir ses enfants, fréquenter les jeunes, aimer son conjoint, profiter de la vie et avoir plein de plaisirs

Voilà c'est simple..... , bises à tous ...et a Toutes

Gabriel GUALLINO



CLASSEMENT DU CHALLENGE 2022 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

25 septembre 2022

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses
1	2456	DERBANNE	MARTIAL	M7H	1	245,6	10
2	2432	FREDIANI	GILLES	M2H	1	304,0	8
3	2270	PERRIER	NATHALIE	M4F	1	227,0	10
4	2179	SANTONI	JACQUES	M1H	1	217,9	10
5	1907	RAMIERE	MICHEL	M6H	1	190,7	10
6	1867	COCHET	HERVE	M3H	1	266,7	7
7	1531	PEVERINI	STEPHANE	M2H	2	153,1	10
8	1422	HOAREAU	HENRI	M6H	2	284,4	5
9	1387	PILETTE	EMMANUEL	M3H	2	231,2	6
10	1304	OLIVARI	JOSEPH	M6H	3	130,4	10
11	1210	VANDERSYPE	FRANCIS	M7H	2	134,4	9
12	1192	VIENCO	LAURENT	M2H	3	238,4	5
13	966	BOUCHAKEL	GERARD	M5H	1	193,2	5
14	930	STRUYVEN	WILLIAM	M2H	4	310,0	3
15	850	ROUX	EMMANUELLE	M2F	1	170,0	5
16	847	GALLUCCIO	SALVATORE	M6H	4	141,2	6
17	818	GUY	ERIC	M4H	1	163,6	5
18	818	DELOIRE	ANNE	M5F	1	81,8	10
19	762	BABBINI	MICHEL	M5H	2	108,9	7
20	732	LABORDE	GUY	M9H	1	73,2	10
21	657	BOUGON	JEAN-CLAUDE	M7H	3	65,7	10
22	621	GALLUCCIO	SABINE	M3F	1	103,5	6
23	600	COSSUTTA	PASCAL	M5H	3	120,0	5
24	589	SCHOENENBERGER	MARTINE	M7F	1	65,4	9
25	572	BIGOUNDOU	MICHEL	M1H	2	286,0	2
26	529	ZACHLEVNIY	CELIAN	M1H	3	132,3	4
27	499	CHRISTOPHE	MURIEL	M5F	2	166,3	3
28	495	POUILLEY	MIREILLE	M4F	2	165,0	3
29	445	DE LAPEYRE DE BELLA	ROSE-MARIE	M6F	1	74,2	6
30	316	FOUASSIER	DOMINIQUE	M4F	3	39,5	8
31	311	LAHMER	FOUZIA	M6F	2	77,8	4
32	308	HUYGHE	GEORGES	M10H	1	51,3	6
33	301	GEORGES	ALAIN	M5H	4	150,5	2
34	290	DE FEUDIS	ELEONORA	M1F	1	96,7	3
35	287	JEAN	SOLANGE	M9F	1	31,9	9
36	276	VECCHIE	ANDRE	M8H	1	55,2	5
37	274	FIGORE	JEAN-PIERRE	M8H	2	39,1	7
38	269	LAFON BOTTARO	DELPHINE	M2F	2	89,7	3
39	262	BACCARD	BERNADETTE	M7F	2	37,4	7
40	259	PARISI	JOSEPH	M7H	4	129,5	2
41	256	MALET-VIGNEAUX	VERONIQUE	M5F	3	128,0	2
42	236	SEVAL	PHILIPPE	M4H	2	236,0	1
43	226	APPOURCHAUX	GILLES	M9H	2	37,7	6
44	225	DE LOPEZ	JOSIANE	M7F	3	45,0	5
45	181	ROUDEIX	CORINNE	M5F	4	181,0	1
46	169	SOUSSAN	ERIC	M4H	3	169,0	1
47	163	CHAMBON	BERNARD	M6H	5	54,3	3
48	148	LEROY	LYDIE	M7F	4	74,0	2
49	147	DAMIER	FRANCOIS	M3H	3	73,5	2
50	143	LEJOUBIOUX	HERVE	M7H	5	143,0	1
51	140	DISDIER	CAMILLE	M5H	5	70,0	2
52	136	BIBIANO	SARAH	SF	1	136,0	1
53	124	DENOUEL	YVES	M7H	6	124,0	1
54	120	MARTIN	JEAN-YVES	M5H	6	40,0	3
55	119	GIULIANO	Robert	M6H	6	119,0	1
56	106	EPRINCHARD	CLAUDE	M5H	7	106,0	1
57	95	FIGORE	IRENE	M9F	2	31,7	3

CLASSEMENT DU CHALLENGE 2022 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

25 septembre 2022

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses
58	91	CHRISTOPHE	LAURENT	M5H	8	91,0	1
59	86	BERTIN	PASCAL	M3H	4	43,0	2
60	84	MASSABIEAUX	BERNARD	M6H	7	42,0	2
61	80	ERTEO	ANNE	M4F	4	80,0	1
62	66	CHARLES	SIBILLE	M7F	5	66,0	1
63	57	GILLY	SYLVIE	M6F	3	57,0	1
64	56	GILLY	DANIEL	M7H	7	56,0	1
65	52	GIRAUD	EVELYNE	M7F	6	52,0	1
66	51	BACCARD	DANIEL	M8H	3	51,0	1
67	32	TORNATO	JOEL	M7H	8	32,0	1
68	32	STRUYVEN	CHARLES	M10H	2	16,0	2
69	21	MANIFICAT	PATRICK	M7H	9	21,0	1
70	20	DUPONT	CHRISTIANE	M6F	4	20,0	1
71	20	BERNARDESCHI	CLAUDETTE	M9F	3	20,0	1
72	20	BERNARDESCHI	MARIO	M10H	3	20,0	1
73	20	DUPONT	ERIC	M5H	9	20,0	1

PLAIDOYER POUR LA CAUSE DES FEMMES

Au trail des « gaudissartes » de Pélasque,
Je ne sais pourquoi j'ai volé
Volé collée à mes basques
Comme le jockey aux étriers

Et vous à ma poursuite
Jean-Pierre, Christian
Jean-Louis et Rolland
Criant haro sur le baudet en fuite

Hélas chers compères M8 M9
Je connus le bonheur éphémère et neuf
De vous tenir en joug vers l'arrière
Jusqu'au tapis roux salulaire

Quatre d'un coup ce n'est pas sept
Comme le petit tailleur et ses mouches
Mais, ma foi, une belle escarmouche
A faire trembler le transept

Et gonfler mon ego de femme
De surcroît la plus âgée du lot
Je l'avoue cette double victoire
Fut bien jubilatoire
Mes amis et néanmoins rivaux
Ne m'en voulez pas pour autant
La partie est remise ; je déguste, en attendant,
Cette flatterie exquise

Pour votre gouverne :
Gaudissarte : lieu en friche

Solange JEAN

CLASSEMENT DU TROPHEE J. L. ANDREOTTI 2022 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

classement au 19 septembre 2022

Place	Equipe	Membres	nb épreuves	n° épreuves	kilomètres	Points
1	FERBER & FIER	Nathalie PERRIER Joseph OLIVARI Stéphane PEVERINI Jacques SANTONI	15	1 3 9 12 15 16 19 21 23 26 27 29 30 32 34	706	983
2	LES INFATIGABLES	Martine SCHOENENBERGER Anne DELOIRE Dominique FOUASSIER Guy LABORDE	9	3 - 5 - 8 - 11 12 14 17 23 26	300	456
3	LES VIKINGS VERTS DE FERBER	Josiane DE LOPEZ Joseph PARISI Jean Claude BOUGON Martial DERBANNE	4	3 5 11 34	163	251



FERBER & FIER



LES INFATIGABLES



LES VIKINGS VERTS DE FERBER

NEW-YORK NEW-YORK !!!

Cet été j'ai eu la chance de partir à New-York avec ma fille. Après plus d'1 an et demi d'attente, à cause du covid, ce coup-ci c'est bon.

On reste 8 jours, de quoi avaler des kms.. 🚶 Mais elle est prévenue, on va marcher ! J'avais pris une carte sur 5 jours, nous permettant de visiter quasiment toutes les meilleures attractions.

Romane ayant 16ans, autant vous dire que nous avons survolé les musées 🚶

Nous avons fait tous les sommets de buildings. Il faut dire que la vue est incroyable. Notre préféré, le Vanderbilt, entièrement vitré du sol au plafond, cela donne des reflets complètement fous. Pour la petite histoire, elle m'a fait attendre plus de 2h pour faire des photos du coucher de soleil..

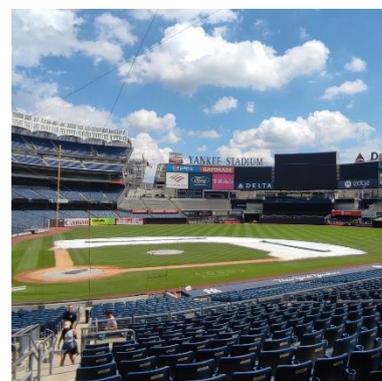


Je tenais absolument à faire le mémorial du 11 septembre. La dernière fois que je suis venue à New-York, il y avait encore les tours.

Cet endroit dégage une ambiance vraiment particulière, le sous-sol est immense, et dans une salle, est retracé minute par minute cette matinée... Romane n'avait jamais vu ces images, et je l'ai sentie au final "touchée" par ce qu'elle venait d'apprendre et de voir.



Nous sommes allées aussi à Coney Island, vous savez la fête foraine qu'on voit dans tous les films en bord de mer et où il faut manger ce fameux hot-dog ! On s'est éclatées ! Bon je vous passe les classiques, Time square, Central Park (on a fait 2h de vélo), la statue de la



liberté, plus le shopping, mais au final on n'a pas acheté grand-chose.

Bref, à part la bouffe franchement pas très bonne, (excepté des macaronis cheese incroyables !) on a passé de super vacances, avec plus de 120km de marche au compteur ! Et de beaux instants avec ma fille, 🚶

Romane & Laura DI SARIO



Et l'on pique-niqua sous un caroubier !

Ce ne fut pas sous un chêne, on n'y rendit pas la justice... Il n'y avait ni saint ni Louis dans la joyeuse équipée du "Spi" !

Ce n'étaient pas des glands qui jonchaient le sol au pied des ramures rouges et vertes en crépitant sous nos pas comme des aiguilles de pin séchées. Non, non !

Mario m'apprit - combien je lui en sais gré ! - que l'arbre s'appelait caroubier, caroubes ses fruits marrons en forme de haricots et qu'il pouvait se "faire" très, très vieux. (500 ans)

En pur expert (!), il rompit une caroube, en extirpa une graine, la mangea en continuant ses doctes explications. (Une caroube contient de 10 à 20 graines comestibles au goût cacaoté).

On "cassa la graine" à l'ombre dense du caroubier mais pas celle de ses fruits à coques coriaces impossibles à écosser pour des novices. Non, une bonne "graine" de chez nous, substantielle et variée, d'autant plus appréciée que les ventres criaient famine. "Graine" que l'on partagea en papotant à bâtons rompus, levant nos verres à la santé, à l'amitié, contents d'être réunis une fois encore, face à notre chère Méditerranée. Le vin aidant, les langues se déliaient, les visages se déridaient. Les coureurs, assis en rond sur des bancs, des rochers ou par terre, ne parlaient plus ni perfs, ni exploits ni blessures... Les plus réservés eux-mêmes, comme désinhibés, se "livraient" bien davantage que sur les champs de course, troquant tout simplement leur habit de héros pour celui d'homme ou de femme.

J'aimais ces instants propices, fragiles, suspendus, où le temps s'arrête, nous enveloppant d'une cape ouatée irréelle et éthérée. Des instants savoureux où tout paraît possible dans le meilleur des mondes.

Le saviez-vous ?

Le mot carat vient de caroube. En joaillerie, le carat est utilisé comme unité de masse pour les gemmes.

1 carat = masse d'une graine de caroube = 0,2 g

(Les graines de caroube étaient considérées à tort comme ayant toujours la même masse et pour ce, prises comme étalon !).

Solange JEAN

LES PODIUMS DU CHALLENGE INDIVIDUEL 2022

Classement au mardi 27 septembre 2022

HOMMES



Gilles FREDIANI
2^{ème} 2432 pts



Martial DERBANNE
1^{er} 2456 pts
SCRATCH



Jacques SANTONI
3^{ème} 2179 pts

SENIOR



Célian ZACHLEVNIY
2^{ème} 529 pts



Michel BIGOUNDOU
1^{er} 572 pts
MASTERS 1



Laurent VIENCO
2^{ème} 1192 pts



Stéphane PEVERINI
1^{er} 1531 pts
MASTERS 2



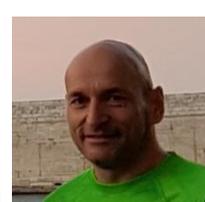
William STRUYVEN
3^{ème} 930 pts



Emmanuel PILETTE
2^{ème} 1387 pts



Hervé COCHET
1^{er} 1867 pts
MASTERS 3



François DAMIER
3^{ème} 147 pts



Philippe SEVAL
2^{ème} 236 pts



Eric GUY
1^{er} 818 pts
MASTERS 4



Eric SOUSSAN
3^{ème} 169 pts

FEMMES



Emmanuelle ROUX
2^{ème} 850 pts



Nathalie PERRIER
1^{ere} 2270 pts
SCRATCH



Anne DELOIRE
3^{ème} 818 pts



Sarah BIBIANO
1^{ere} 136 pts
SENIOR



Eleonora DE FEUDIS
1^{ere} 290 pts
MASTERS 1



Delphine LAFON
1^{ere} 269 pts
MASTERS 2



Sabine GALLUCCIO
1^{ere} 621 pts
MASTERS 3



Dominique FOUASSIER
2^{ème} 316 pts



Mireille POUILLEY
1^{ere} 495 pts
MASTERS 4



Anne ERETEO
3^{ème} 80 pts

SYMPHONIE BLANCHE

Blanche comme la Terreur
Qui en son temps sévissait
Blanches comme les soirées
Du golfe à Saint-Tropez
Blanche comme une lessive
Cent fois ébouillantée
Blanche comme la neige
Quand elle vient de tomber
Blanche comme une fleur
Royale et parfumée
Blanche comme l'écume
Mourant sur les galets
Blanche comme ta peau
D'un Dieu Râ ignorée
Blanche comme la poudre
A boire ou à mâcher
Blanche comme une nuit
D'amour ou d'amitié
Blanche comme une noce
Qu'on ne peut consommer
Blanche comme une page
Sourde aux mots sans idées
Blanche comme ton nom
Sur mon bras tatoué
Blanche comme l'aube
Qui au matin, ô merveille,
Voit le soleil se lever



Solange JEAN

UNE ANNÉE BIEN REMPLEIE



Notre ami **Fabrice KLABALZAN**, dit « **Ultra Fab** » a renforcé sa légende avec une saison 2022 particulièrement chargée.

En effet, pas moins de **5 épreuves de 100km et 3 marathons** en 2022.

9 avril : les **100km** de Belvès 10h47mn53s 26^{ième}

21 mai : les **100km** del Passatore 12h25mn23s 504^{ième}

10 juin: les **100km** de Bienne 11h09mn45s 82^{ième}

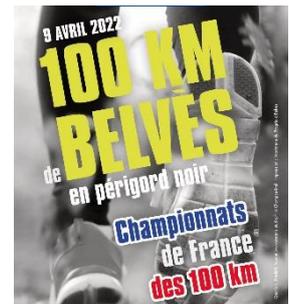
26 juin : **marathon** la Transléonarde 3h29mn40s 61^{ième}

2 juillet : les **100km** d'Asolo 13h31mn35s 34^{ième}

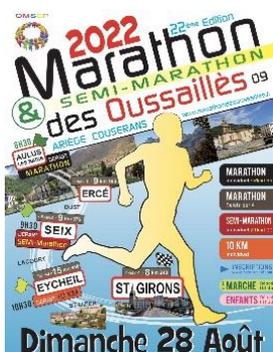
28 août : **marathon** des Oussailés 3h17mn57s

11 septembre : **marathon** de Colmar 3h16mn32s 19^{ième}

25 septembre : les **100km** de Millau 9h33mn20s 37^{ième}



**Stadt Biel
Ville de Bienne**



Marathon de Colmar

CALENDRIER DES COURSES DU
1^{er} octobre 2022 au 31 décembre 2022

EN ROUGE : COURSES COMPTANT POUR LE CHALLENGE SPIRIDON
2022

octobre

1^{er} octobre : Trail de Porquerolles à Hyères(Iles de Porquerolles) (83)

Organisateur : contact@trailporquerolles.com 01. 53. 77. 21. 84

Renseignements : 25km

2 Octobre : La Foulée Rosée à Puget sur Argens (83)

Organisateur : info@sportips.fr 08. 05. 38. 39. 44

Renseignements : 10km

2 octobre : Trail de l'Escarelle à La Celle (83)

Organisateur : courtforest83@gmail.com 07. 86. 13. 40. 90

Renseignements :24km-13km

2 octobre : 10km de Tamaris à La Seyne sur Mer (83)

Organisateur : csmathle@gmail.com 06. 62. 71. 53. 23

Renseignements : 10km-5km

2 octobre : Trail des Vendanges à La Motte (83)

Organisateur : fouleesmottoises@gmail.com 06. 27. 10. 70. 09

Renseignements : 11km

2 octobre : Trail de Gorbio à Gorbio (06)

organisateur : AS Gorbio 06.68.26.80.47

Renseignements : site Web www.asgorbio.com 16km et 9.5km(9.5 ouvert au randonneurs)

2 octobre : 22èmes Boucles Laurentines à St Laurent du Var(06)

Organisateur : site web <https://sportips.fr/STLAUR22/> 04.89.08.60.54

Renseignements : 10km-5km

9 octobre : Urban Trail de Mandelieu by Orpi à Mandelieu(83)

Organisateur : site web www.running06.com 04.93.47.53.40

Renseignements : 20km-12km- (le 5km n'est pas au challenge)

9 octobre : Urban Trail De Hyères à Hyères (83)

Organisateur : vanesse.laurent@free.fr 06.0773.12.07

Renseignements : 10km.

9 octobre : Les foulées de la Nartuby à Trans en Provence (83)

Organisateur : clubdesjeunes@transenprovence.fr 06.23.23.61.39

Renseignements : 10km-6km

9 octobre : 39^{ème} Course de la Chataigne à Collobrières (83)

Organisateur : trail.nature.collobrieres@gmail.com 06.38.18.98.41

Renseignements : 15km 30^{ème} édition festive déguisement des années 80

9 octobre : Semi Marathon et 10km de Grasse à Grasse (06)

organisateur : site web www.ville-grasse.fr/rungames_grasse.mob 06.11.91.25.09

renseignements : 21.1km -10km

16 octobre : Courir pour une Fleur à Antibes (06)

Organisateur : : Le service des sports de la Ville d'Antibes E.R.A Antibes 04.92.90.53.40, 06.68.60.05.95

Renseignements : Inscriptions : bulletin téléchargeable sur www.antibes-juanlespins.com ou en ligne dès fin juillet sur www.sport-info.com www.le-sportif.com engagement 8€- Courses gratuites mais limitées en nombre pour les enfants : premier départ à 8h30 - Aucune inscription sur place – limité à 4000 participants pour les 2 épreuves - . Remise des dossards le samedi 12/10 de 14 à 19h avec possibilité de dernières inscriptions. Retrait des dossards le jour même de 7h30 à 9h45

21km -9.6km

16 octobre : La Foulée des Amazones à Ollioules (83)

Organisateur : gerard.benvenuto@frre.fr 06.88.44.83.22

Renseignements : 6.2km

16 octobre : Draguignan Run and Trail à Draguignan (83)

Organisateur : draguiathle@aol.com 04.94.4716.12

Renseignements : 25km-15km-11km

16 octobre : Le Run des Demoiselles à La Motte (83)

Organisateur : contact@sambonaudo.com 06.13.25.03.46

Renseignements : 6.5km

16 octobre : Grand prix du Cavigal à Nice Mont-Boron (06)

Organisateur : 04.93.85.45.25

Renseignements : 10km

16 octobre : Trail de Tende à Tende (06)

organisateur: site web 06.89.61.69.40

renseignements : 50km-30km-19km-13km

23 octobre : la Saint Tropez Classic à Saint Tropez (83)

organisateur : UST Saint Tropez 8 ou 16 km, choix de la distance pendant la course

renseignements : site web www.sainttropezclassic.com

23 octobre : Trail de la Ratapignata à Falicon (06)

organisateur : traildelaratapignata.com 06.77.50.11.78

renseignements : 21km -13km -7km

23 octobre : Ultra Montée de la Pina course Odyssea à Cannes (Bd du midi) (06)

Organisateur : site web 04.93.47.03.54

Renseignements : 10km -5km -1km

29 octobre : Ultra montée de la Pinatelle à AURON (06)

organisateur : 06.16.59.17.57
renseignements : no limit km

29 octobre : Duo Trail de Cavalaire sur Mer à Cavalaire (83)

Organisateur : duotrail@expenature.fr 04.42.83.64.46

Renseignements :22km -10km

29 octobre : Ultra montée de la Pinatelle à AURON (06)

organisateur : 06.16.59.17.57
renseignements : no limit km

30 octobre : Marathon des Alpes Maritimes Nice-Cannes (06)

organisateur : site web 04.93.26.19.12
renseignements : 42.195km -20km

30 octobre : Longo Trail des Baous à Saint Jeannet (06)

organisateur : site web 06.34.01.32.77
renseignements : 27km

NOVEMBRE

01 novembre : Eco Valet'Trail à la Valette du Var (83)

organisateur : asptt-tlv.-athle@outlook.fr 06.63.70.18.48
renseignements : 12km – 5km

05 novembre : Run Games Grasse(trail découverte pays de Grasse) à Grasse (06)

organisateur : site web 06.11.19.91.25.09
renseignements :24km - 7km

06 novembre :Run Games Grasse (tous en blanc action pour CHGC) à Grasse (06)

organisateur : site web
renseignements : 5km

06 novembre : Cross du Larvotto à Monaco (06)

organisateur : site web 377.92.05.68.07
renseignements : 5.2km -3km -2km -1km

06 novembre : 7^{ème} Entre Ciel et Terre à Hyères (l'Almanarre) (83)

organisateur : lepreux.patricia@gmail.com 06.72.15.88.17.
renseignements : 12.15km

06 novembre :Trail les Roches Blanches à La Garde- Freinet (83)

organisateur : evenementielgardois@gmail.com 06.87.73.55.29
renseignements : 30km -12km

06 novembre Trail du Cap Sicié à Six-Fours Les Plages (83)Organisateur : bernardfreliger6@gmail.com 06.03.22.56.10

Renseignements : 27km -14km

11 novembre Trailduro de Nice à Nice (06)

Organisateur : site web

Renseignements : 18km

11 novembre :5^{ème} Trail poursuite du Mémorial à Toulon (Mont Faron) (83)organisateur : clauderouffignac@sfr.fr 06.73.47.50.26

Renseignements :26.8km -12km

13 novembre :Cross de La Seyne à La Seyne-sur Mer (fabrégas) (83)Organisateur : csmathle@gmail.com 06.62.71.53.23

Renseignements :de 2500m à 8500m

13 novembre : La Course des Vignes à la Cadières d'Azur (83)**19 novembre : 24H No finish Line à Monaco (06)**

Organisateur : site web

Renseignements : 1.4km

20 novembre : Tour Trail du Cap D'Ail à Cap D'Ail (06)

Organisateur : site web 06.17.33.38.88

Renseignements : Facebook cap d'ail macadam, distance 10km marche (09h00) et course (10h00)

20 novembre : Lou Trail de Roucassiero au Tignet (06)

Organisateur : site web 06.07.02.94.45

Renseignements :16km

20 novembre : 12^{ème} Trail des Amoureux du Coudon à La Valette du Var (83)organisateur : spellegry@metropoletpm.fr 06.07.38.09.93

Renseignements :30km -15km -7.5km

20 novembre :La 83430 à Saint Mandrier /Mer (83)organisateur : rblanc@ville-saintmandrier.fr 04.94.63.61.69

renseignements : 16km -6km

27 novembre : Mimo Trail à Mandelieu (83)

organisateur : site web 04.93.47.53.40

renseignements : 17km

27 novembre : Trail du Soleil Levens à Levens (06)

organisateur : site web 06.82.59.21.18

renseignements : 29.4km – 15km – 6km

27 novembre : Lou Cambado e l'Event à Toulon (83)organisateur : usamtoulonathle@orange.fr 06.83.01

renseignements : 6km

ANNULÉE

27 novembre :Trail Event les Saints Cyriennes à Saint Cyr/mer (83)

organisateur : davidcesca@sfr.fr 06.73.18.55.92
renseignements :28km -17km -10km

DECEMBRE

02 décembre : Hyères Running Days Trail des Etoiles à Hyères (83)

Organisateur : contact@sambonaudo.com 06.13.25.03.46
renseignements : 14km

03 décembre : Hyères Running Days La Hyéroise à Hyères le port (83)

Organisateur : contact@sambonaudo.com 06.13.25.03.46
renseignements : 6km - et Corporat'run relais 2h

03 décembre:Corrida de Noël de la Croix Valmer à La Croix Valmer (83)

Organisateur : service.sports@lacroixvalmer.fr 06.74083.87.34
renseignements : 6.5km – 1.2km

04 décembre: 48^{ème} Cross des Iles à Cannes (ile ste Marguerite) (06)

Organisateur : site web 04.93.47.03.54
renseignements 9.7km -9km

04 décembre Urban Trail Crac 2022 à Castagniers (06)

Organisateur :
renseignements : 8km

04 décembre Fréjus Urban Trail à Fréjus (83)

Organisateur : r 06.60.04.89.55
renseignements 20km -10km -6km

04 décembre: Hyères Running Days La Prom'Hyères à Hyères le port (83)

Organisateur : contact@sambonaudo.com 06.13.25.03.46
renseignements : 10km -5km

04 décembre: Trail de la Truffe d'Aups à Aups (83)

Organisateur : association.aeria@wanadoo.fr 06.16.55.94.99
renseignements : 21km -10km

10 décembre: Ronde des Paires Noël Christmasrun à Cavalaire/mer (83)

Organisateur : mail@azur-sport.org 04.93.26.19.12
renseignements : 10km - 5km -3km

11 décembre: Courir pour les Droits Humains à Valbonne (06)

Organisateur : site web crossamnesty.org 06.60.87.28.87 inscriptions courrier ou internet
renseignements : 11km -4km -1km **pas d'inscriptions sur place**

11 décembre: Trail de La Turbie Alpes Maritimes à La Turbie (06)

Organisateur : [site web](#) 06.27.87.90.55
renseignements : 30km -20km -10km

11 décembre: U Giru de Natale à Monaco (06)

Organisateur : [site web](#) 06.16.61.71.45
renseignements : 10km

11 décembre: 18^{ème} Cross du Pays de Fayence à Montauroux (83)

Organisateur : contact@epfathle.fr 06.71.22.63.24
renseignements : de 2500 à 8500m

11 décembre: Trail de Noël et la Trace des Lutins à Ollioules (83)

Organisateur : traidenoelollioules@gmail.com
Renseignements : 27km -16km

16 décembre: Corrida de Brignoles à Brignoles (83)

Organisateur : info@sportips.fr 08.05.38.39.44
Renseignements : 4km

17 décembre: Salomon Bandol Classic de Noël à Bandol (83)

Organisateur : bandolclassic@gmail.com 06.09.88.84.06
renseignements : 11.5km

18 décembre: 2^{ème} Urban Trail de Vence à Vence (06)

Organisateur : [site web](#) 06.61.16.24.18
renseignements : 11km

27 décembre: R.D.Cross des Lutins + Urban Trail à St Raphaël (83)

Organisateur : contact@sambonaudo.com 06.13.25.03.46
Renseignements : 7km

29 décembre: St Raphaël Running Days la Corniche d'Or à St Raphaël (83)

Organisateur : contact@sambonaudo.com 06.13.25.03.46
renseignements : 20km -10km

31 décembre: La Corida de Saint Paul à Saint Paul de Vence (06)

Organisateur : [site web](#) 06.20.66.43.20 renseignements : 8.5km



MARQUAGES INDUSTRIELS
& PUBLICITAIRES

SERIGRAPHIE

ltd-serigraphie@wanadoo.fr

☎ 04 93 73 60 03 - Fax 04 93 73 46 70



- **ADHÉSIFS**
- **CARTES P.V.C.**
- **OBJETS PUBLICITAIRES**
- **1.2.3.4 COULEURS - QUADRI**
- **SIGNALÉTIQUES - PANNEAUX**
- **TEE-SHIRTS / SWEATS / POLOS..**
- **LETTRES PRÉDÉCOUPÉES ADHÉSIVES**

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



**CARROSSERIE
RAMELLA
FRERES**

58 BOULEVARD RENÉ CASSIN - 062000 NICE

TÉL. 04.93.83.52.90 - FAX. 04.93.83.60.65

**AGRÉE : MACIF – GMF – GROUPAMA – MAAF – MATMUT –
PFA – AMF – AGF – MAIF – GAN – AZUR**

Prêt gracieux d'un véhicule pendant la durée des réparations

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

LTD SERIGRAPHIE

31 ave du Dr Lefèbvre

06270 VILLENEUVE LOUBET



Carrosserie RAMELLA

58 Bd René Cassin 06200 NICE