

ARIZO
Côte d'Azur



La Foulée





Chez Kim-My & Michel « les Spiridoniens »

Baguettes d'Argent

Tel 04.93.82.19.04

Restaurant Vietnamien

26 Rue d'Angleterre NICE



Nombreuses spécialités Plats à emporter Menu à 16,50€ Carte Spiridon = Grosse pâtisserie

Le week-end c'est bien! Mais en semaine ce n'est pas mal non plus! Si vous n'aimez pas la routine, ne frustrez pas vos papilles gustatives

Fermé le mardi



Parc d'Activité Logistique zone 9

06200 NICE Saint ISIDORE

tél : 04 93 29 94 80

ivsfrance.com

LEADER DE LA RESTAURATION AUTOMATIQUE

Kennedy
coiffure
2 Salons à Nice

63 Avenue Ste Marguerite

04.93.21.02.89

256 Avenue de la Californie

04.93.21.05.04



La Foulée n°190

Sommaire

PAGES

AUTEURS

2	Nos partenaires	Le Bureau
3	Sommaire	Le Bureau
4	Edito	Annie Camera
5	Le Camet du Spiridonien	Jean-Louis Andreotti
6	Réunion de bureau	Francis Vandersype
7	Réunion de bureau	Francis Vandersype
8	Les déplacements	Le Bureau
9	Nos partenaires	Le Bureau
10	Et si l'on parlait du bonheur de courir (11)	Gabriel Guallino
11	Amusons-nous n° 10	Solange Jean
12	De toutes les couleurs	Le Bureau
13	La 19 ^{ème} Ronde des Collines Niçoises	Le Bureau
14 à 15	Voyage au Périgord Noir	Jackie Andreotti
16	Liste des spiridoniens 2016	Le Bureau
17	Nos partenaires	Le Bureau
18 à 19	195 mètres	Paul Guerrin
20	Nos partenaires	Le Bureau
21	Amusons-nous n° 10 : Réponses et solutions - Nos partenaires	Le Bureau
22 à 31	Calendrier des courses - juillet à octobre 2016	Jean-Paul Spinelli

ÉDITORIAL

" La perf d'accord mais la fête d'abord "

Nous avons tous les jours à gérer et à s'accommoder des humeurs des personnes qui nous entourent : la famille, les amis, les voisins, au travail, et toutes les personnes qui font partie de notre vie.

Ce n'est pas toujours facile !!!!

A travers notre association nous avons, au fil des années, fait la connaissance des membres qui sont devenus rapidement des amis et souvent des amis très chers sur qui nous pouvons compter!!

Nous avons des relations simples, conviviales, festives lors de nos déplacements et des manifestations sportives.

Alors n'hésitez plus, venez nous rejoindre lors de notre Ronde des Collines nous avons besoin de bénévoles !!! (Surtout que ce sera la 20^{ème} édition en 2017).

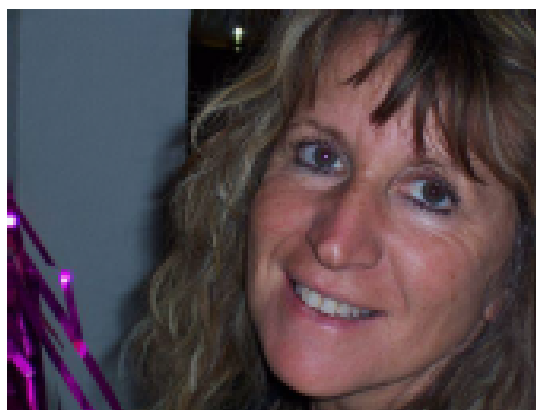
N'hésitez plus, venez fêter avec nous la nouvelle année 2017 à Annot !

Nous avons la chance de vivre des moments exceptionnels de bonne humeur, de partage et d'amitié.

Alors appliquons notre devise

" La perf d'accord mais la fête d'abord "

Nini de la Peira



LE CARNET DU SPIRIDONIEN

LES COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON – 3ème trimestre 2016

			T	Challenge Trail		
24-juin	OLLIOULES	La Ronde Ollioulaise		11		
26-juin	LA COLMIANE VALDEBLORE	Courir & Trail de La Colmiane		15	22	
3-juil	LUCERAM- annulé	Lucéram-Peira Cava		13,50		
3-juil	VALBERG	Trail de Valberg	T	45	25	15
3-juil	CAMPS-LA-SOURCE	La Campsoise		12		
10-juil	CAUSSOLS	Les Sommets de Caussols	T	33	17	
14-juil	COTIGNAC	Foulée de Cotignac		10		
23-juil	TOURVES	Boucles du Château		10		
24-juil	COLMARS-LES-ALPES	Grande Traversée des Mélèzes Mercantour	T	46	28	
30-juil	SAUZE	Course du Saint Honorat		16,7		
31-juil	ST ETIENNE DE TINEE	Ascension de la Bonette		27		
31-juil	REVEST-LES-ROCHES	Verticale du Haut Vial	T	7		
6-aout	TOUET-DE-L'ESCARENE	Ascension du Col de Braus		9		
6-aout	LE THORONET	Course des 1000 pattes		10,3		
14-aout	SAINTE ANASTASIE	Boucles de l'Issole		11,20		
15-aout	PUGET-VILLE	Tour pédestre de Puget-Ville		10		
21-aout	PELASQUE	Trail Gaudissart	T	17		
21-aout	SAINT AUBAN	Trail de l'Escoussier	T	21,25		
28-aout	ISOLA	Course du Louch		13,2		
28-aout	NEOULES	Les Foulées Néoulaises		13		
4-sept	FONTAN	Fontan-Saorge		9		
4-sept	BELVEDERE	Trail per CaminLa Gordolasque	T	27	13	
4-sept	SAINT-MAXIMIN	Semi et balade des Vignobles		21,1	10	
11-sept	LA TURBIE	Course du Trophée		14,50		
18-sept	ROUBION	Trail de Roubion	T	17		
18-sept	LE PRADET	L'Eco Trans Bleue & 2 Collines		15	10	
25-sept	BEAULIEU	Boucles Berluganes		14,10		
25-sept	TOULON	Semi & 10 km de Toulon		21,1	10	
25-sept	BAGNOLS-EN-FORÊT	Ronde de la Picholine		17,50	10,50	12,80
25-sept	POURRIERES	Défi Marius Caius		25	13	
25-sept	DRAGUIGNAN	Trail du Malmont	T	34	15	10
2-oct	ANTIBES	Courir pour une fleur		21		

CONTACTS SPIRIDON

Secrétariat : 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE ☎ : 04.93.83.02.50 & 06.08.61.54.66

Président : Jean Louis ANDREOTTI 1945 route des Pugets « Clos des Tuilières » 06700 St LAURENT du VAR

☎ : 04.89.24.30.78 – mobile : 06.10.64.47.83 -- Courriel : spiridon.ca@sfr.fr & jeanlouisandreotti@sfr.fr

Rédac' Chef : Francis VANDERSYPE –

<http://www.spiridon-cote-azur.com> **Facebook**



Courriel : francis.vandersype@orange.fr **Internet** :

Spiridon Côte d'Azur

ENTRAINEMENTS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES DU SPIRIDON

NICE : parking Ferber les mardi & jeudi à 18h30(Charly RACCA ou Eric GUY)

VAUGRENIER : Jeu d'enfant les mardi & jeudi à 18h30 (Serge PASKIEWICZ)

LES DÉPLACEMENTS 2016 DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR

DU 3 JUIN AU 6 JUILLET : TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE A PRALOGNAN (SAVOIE)

DU 6 AU 11 JUILLET: LES FOULEES DU VIGNOBLE A PUY L'EVEQUE (LOT)

DU 7 AU 12 SEPTEMBRE : MARATHON DE TALLINN (ESTONIE)

DU 27 OCTOBRE AU 1^{er} NOVEMBRE : TRAIL DES FALAISES DE BONIFACIO (CORSE)

ORDRE DU JOUR

- ✓ **LE BUREAU :** réception de revue Spiridon, courrier et factures

- ✓ **LES ASSISTANCES TECHNIQUES :**

Compte rendu des assistances

Breil sur Roya 06/03	Bien	Saint Martin Vésubie 13/03	Bien
Puget Ville 13/03	Bien	Carcés 28/03	bien

Assistances à venir

Saint Isidore 01/05	Nicole	Roquebillière jeudi 05/05	Georges
Saint Raphaël jeudi 05/05	Daniel	Falicon lundi 16/05	mario

- ✓ **LE CHALLENGE SPIRIDON 2016 :**

Représentation du bureau aux prochaines courses

Roquebillière 16/04	Fouzia	Roquebrune/A. 23/04	Fouzia	La Garde 24/04	?
Saint Isidore 01/05	Nicole	Toulon 01/05	?	Gourdon 05/05	Fouzia
Roquebillière 05/05	Eric	Le cannet Maures 05/05	?	St Raphaël 05/05	Daniel
Vence 08/05	?	Airolle 08/05	Eric	Massoins 15/05	Francis
Le Lavandou 15/05	?				

- ✓ **LA RONDE DES COLLINES 2016 :**

Une réunion spécifique de préparation se tient à la suite de la réunion du conseil du Spiridon.

Recherche de bénévoles, horaires de mise en place, organisation générale et tâche de chacun.

Présents : Jean-Louis ANDREOTTI, Mario BERNARDESCHI, Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Annie CAMERA, Daniel GILLY, Fouzia LAHMER, José MAZZAFERO, Charly RACCA, Eric SOUSSAN, Jean-Paul SPINELLI, Nicole TOUATI, Francis VANDERSYPE.

Excusés : Marie-Do BONIZZI ; **Invité :** Georges NENCINI

ORDRE DU JOUR

➤ **LE BUREAU :**

- Courrier : mairie de Roubion modification du mon de l'épreuve du 18/09. Échange de mail avec mairie de Falicon suite aux problèmes de fin d'assistance technique
- 357 membres ont confirmé et/ou renouvelé leur adhésion au 23 mai
- Validation de la démission de Marie-Do BONIZZI du conseil du Spiridon C.A.

➤ **LES ASSISTANCES TECHNIQUES :**

- Compte rendu des assistances techniques

Collines Niçoises 01/05	T.B.	Roquebillière 05/05	T.B.	Mont Vinaigre 05/05	T.B.
Falicon 16/05	B.	St Laurent 22/05	T.B.		

- Réorganisation des assistances techniques : redéfinition des équipes et formation de 3 groupes autonomes
- Préparation des assistances techniques

Rimplas 28/05	Daniel, Nicole	Peïra 04/06	Georges	Vallauris 05/06	Fouzia, Nicole, Francis	Magnan 19/06	Fouzia, francis
Colmiane 26/06	Daniel, Fouzia	Falicon 16/07	Fouzia, JLA	Ste Anne	Mario, Georges		

- Validation de l'assistance pour les Foulée de Puy l'Evêque dans le cadre du déplacement.
- Mise à jour du calendrier des assistances

➤ **LE CHALLENGE SPIRIDON 2016 :**

- Compte rendu des épreuves

Roquebillière 16/04	B	Roquebrune/A 23/04	B	La Garde 24/04	B	St Isidore 01/05	B
3 Forts 01/05	B	Gourdon 05/05	B	Roquebillière 05/05	B	Cannet Maures 05/05	B
Mt Vinaigre 05/05	B	Vence 08/05	AB	Airole 08/05	B	Massoins 15/05	B
Le Lavandou 15/05	B	Falicon 16/05	B	Le Luc 16/05	B	Blausasc 22/05	B
Belvédère 22/05	B						

- Représentation du bureau aux prochaines courses du challenge 2016-05-25

Rimplas 28/05	Annie	Peillon 29/05	?	Sanary 29/05	Joel	Peïra 04/05	Eric
Cipières 11/06	Eric	Bandol 11/06	Joel	Grasse 12/06	?	Farlède 17/06	Joel
St Martin 18/06	Eric	Magnan 19/06	JLA	Oullioules 24/06	?	Colmaine 26/06	Daniel
Luceram 03/07	?	Valberg 03/07	?	Camps 03/07	?	Caussols 10/07	?
Cotignac 14/07	Joel	Tourves 23/07	?	Colmar 24/07	?	Sauze 30/07	Nicole
Bonette 31/07	?	Revest 31/07	Francis				

- Prise en compte de l'annulation de la course de Drap du 11/06

➤ **LA FOULÉE :**

- Finalisation de la distribution du n°189
- Préparation du n°190 la semaine du 20 au 25 juin
- Page partenaires à réactualiser

➤ **LA TRÉSORERIE :**

- Deux assistances en attente de règlement. Gestion suivie dans le cadre du budget prévisionnel.

➤ **LES DÉPLACEMENTS :**

- Les déplacements de l'année sont tous complets.

➤ **LE SITE INTERNET :**

- Préparation de la refonte du site, idées et besoins à collationner.

Prochaine réunion prévue le lundi 27 juin à 18h30

DÉPLACEMENTS 2016



LES FOULÉES DU VIGNOBLE : week-end du 10 juillet à Puy l'Évêque dans le Lot chez nos amis Jocelyne et Guy Suarez, déplacement en voitures individuelles organisé par le « montagnard » René Roques.

Renseignements : 06.77.40.07.45

13 km - 80 % des chemins entre Lot et vignobles



MARATHON DE TALLINN (Estonie): du 7 au 12 septembre, voyage en avion par Lufthansa. Plusieurs distances 10km, 21.10km & 42.20km



COMPLET

Renseignements : Jean Louis Andreotti 06.10.64.47.83

TRAIL DES FALAISES à Bonifacio le week-end 30 octobre : déplacement en voitures individuelles par ferry au départ de Nice.



Renseignements : Jean Louis Andreotti
06.10.64.47.83



COMPLET

RÉVEILLON DE FIN D'ANNÉE à ANNOT, SÉJOUR FESTIF, NUIT DE LA SAINT SYLVESTRE

Logement en chalet 4/5 personnes au Pré Martin, situé à 1h30 de Nice

Chalets de 36 m2 entièrement aménagés avec deux chambres, salon, kitchenette et terrasse. Les couvertures et draps jetables sont fournis

Principe : Possibilité de séjour : 1 nuitée : **120€**/personne (réveillon + 1 nuit en chalet + repas du midi du 1^{er} janvier); 2 nuitées : **170€**/personne (réveillon + 2 nuits en chalets + repas); 3 nuitées : **210€**/personne (réveillon + 3 nuits en chalets + repas).

Le repas du réveillon sera servi à table, le repas du 1^{er} janvier à midi est inclus.

Pour les séjours de 2 et 3 nuitées les repas sont compris

40 places disponibles

Renseignements & réservations: Catherine, tél : 06.04.04.46.12. Chèque d'acompte de 100.00€ par personne à la réservation à l'ordre du Spiridon C.A.





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

Cofidex Groupe BDO
31, rue de Paris
06000 NICE
www.bdo.fr

Contact :
veronique.malet@cofidex.com
Tél. : 04 92 17 44 44

Cofidex
GROUPE **BDO**



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

POLY PLAN

P.A.O - photocopies - reliures
plans - tampons - duplications
signalisations - plastifications

Tel. 04.93.14.97.08

Bd Georges Pompidou - 06700 St Laurent-du-var



2 AGENCES MER & MONTAGNE



16 rue Pastorelli,
06000 Nice

et

11 avenue du
16 septembre 1947,
06430 Tende



www.conseilsgestion.fr / www.immotende.com

PILETTE Emmanuel
Tél. : 06.18.34.06.67



Et si l'on parlait du bonheur de courir (11)?

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

Le samedi je vais courir au bord du canal, car dans notre coin on a un canal de distribution d'eau qui part de Grasse et qui va jusqu' à Mougins, quand je suis en forme je fais l'aller-retour, c est sympa et ombragé ... vraiment sympa.... enfin presque...

Y a pas mal de monde le week-end. Bon quelque fois c est assez étroit, faut bien viser pour pas se foutre à l'eau , mais si tout le monde y mets du sien, cela se passe bien...

Quand je dis cela se passe bien ... presque avec tout le monde ... mais y a les vieux !!! Oui, le vieux marcheur de soixante ans et plus la plupart du temps, hé ben ... il reste au milieu, se pousse pas, il s'en fout... t'as qu'a t'arrêter de courir, je marche !!! ...

Le vieux marcheur devient "propriétaire du canal" dés qu'il y arrive, surtout quand il est en groupe... il a tout l'attirail, y compris la carte autour du cou, la barbe de prof en retraite et l'esprit donneur de leçon...

Le mec qui se lève le matin et qui se dit "tiens si j'allais faire chier les coureurs sur le canal"...

Bon, moi ça m'énerve...

En parlant de ce qui m'énerve, figurez vous que l'autre jour, en rentrant le soir à la maison, j'aperçois dans le hall, un gros carton

- C'est quoi ce Carton! j'y dis...

- C'est rien !!! Qu'elle me réponde

Bon ! Comme on était un peu en froid, et que je suis un mec cool j'insiste pas ...

j'y dit simplement : Tu vas rapidos me dégager cette merde de la maison..., fissa ! (mais de façon cool) ...puis j oublie..

Semaine dernière, à peine sorti du boulot j'arrive At home, je prends une bière, me mets devant la télé, cool, je tourne la tête et Kesque je vois ?

Un putain de vélo d'appartement !!! En plein dans le salon

Alors là "Moumoune" j'y dis, c est pas parce que t as pris quelques kilos que tu vas foutre cette horreur dans Mon appart, t'as qu'à moins t'empiffrer bouboule !!!

Tu t'es pas regardé gros dégénéré qu'elle fait ... !!! Pisque c'est comme ça je me barre... et elle est partie, laissant le vélo...

J ai attendu quelques jours ... elle est pas revenue puis j'ai commencé à en faire (du vélo), finalement c'est pas si mal ...

Le soir je me prépare, cool, un plateau repas et je bouffe en pédalant et regardant la télé,

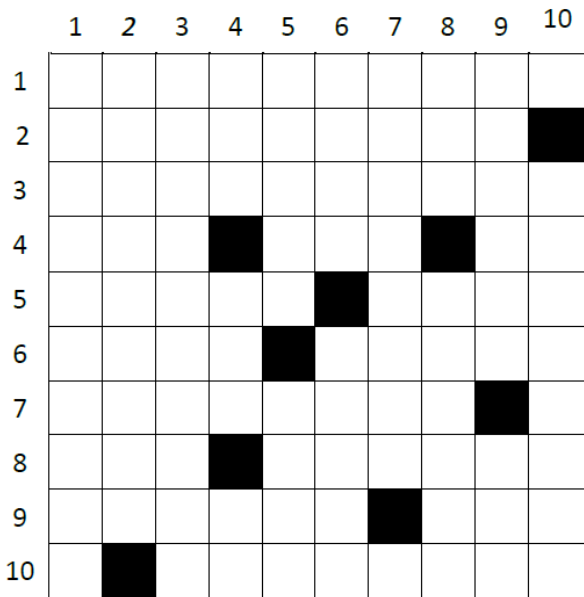
La belle vie Quoi!..

Vivement l'été et le Tour de France, Serai fin prêt ...

Gabriel Guallino

Mots croisés numéro 10:

Les définitions horizontales et verticales affectées du même numéro sont identiques.



DÉFINITIONS

- 1) Rural.
- 2) Eprise.
- 3) Prends le Girondin de haut ! (Coucou René !)
- 4) Forme de pouvoir ; de l'herbe sans hasch ! ; voyelle double.
- 5) Verlan de rebeu ; panier sans fin ou ajouté à sur donne un célèbre corsaire malouin.
- 6) Depardieu intime ; aimé.
- 7) Bébêtes ; moitié de lui..
- 8) Unité de sensibilité ; grosse mouche.
- 9) Embrouille embrouillée ; incongruité.
- 10) A jeter ; ne marche plus au pas.

ANAGRILLES

Dans la première grille, les lettres composant les mots horizontaux ont été mélangées. Remettez-les dans l'ordre en leur trouvant des anagrammes. Les mots verticaux se mettront en place d'eux-mêmes.

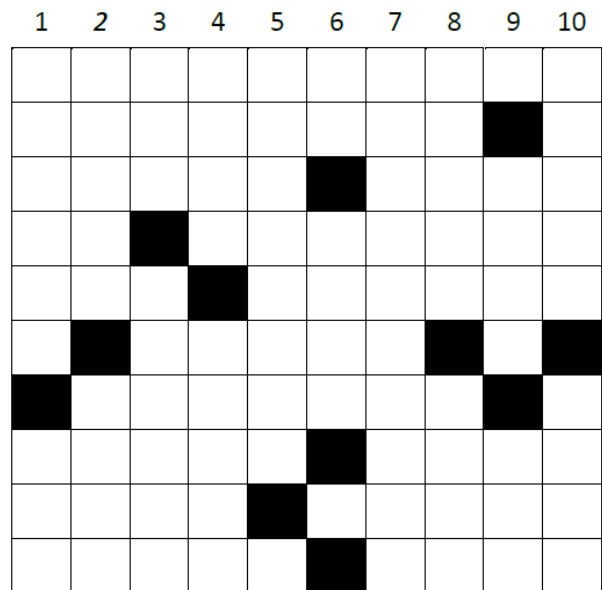


Scrabbles à 8 lettres

Voici 5 groupes de 7 lettres. Ajouter un joker à chacun d'eux et trouver 5 mots de 8 lettres:

- 1- C C E I I R U
.....
- 2- A B H I L O T
.....
- 3- C E I M N P T

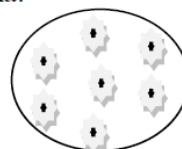
Amusez-vous bien ! Bon jeux ! Solutions en fin de Foulée.



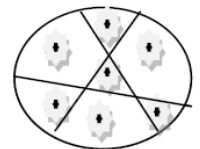
Les Prisonniers

7 dangereux prisonniers sont enfermés dans une tour. On veut les séparer en construisant des cloisons. Pour cela, on dispose de briques en nombre restreint ne permettant que la construction de 3 cloisons. Comment isoler les prisonniers ? Vous pouvez les déplacer à votre guise. Aidez-vous du schéma.

Problème



Solution



Solange JEAN

La 19ème Ronde des Collines Niçoises 2016



DE TOUTES LES COULEURS

Notre **19^{ème} Ronde des Collines Niçoises** a réuni une fois encore plus de deux mille participants dans la joie et la bonne humeur sur ce parcours vallonné à travers les vignobles des coteaux de Bellet. Une organisation bien rôdée grâce à l'investissement de toute une équipe secondée efficacement par plus de 150 bénévoles. Des animations tout au long du parcours et des ravitaillements festifs prisés par tous les participants.

Vos encouragements et vos félicitations nous ont fait chaud au cœur et nous encourageant à peaufiner une vingtième édition qui devra faire date.

Grâce à l'aide de tous nos partenaires, nous avons réussi à faire de cette épreuve, une référence reconnue et appréciée par tous. Pourtant l'usure provoquée par toutes ces années gagne peu à peu les bénévoles que nous sommes. Les contraintes d'organisation se font de plus en plus difficiles et l'avenir de cette Ronde des Collines Niçoises se pose malgré la volonté évidente des acteurs de la pérenniser. Les années s'accumulent au compteur de chacun d'entre-nous et sans doute n'avons-nous plus la même capacité à surmonter les charges d'organisation.

En attendant, l'équipe est motivée pour vous proposer une vingtième édition d'anthologie et espérons que vous resterez fidèles aux valeurs spiridoniennes.

Les organisateurs

Ma « première » course des collines niçoises

J'avais pas mal entendu de commentaires sur cette « manifestation » bien connue maintenant, même chez les non coureurs !!!! Mais, y participer, c'est le meilleur moyen de SAVOIR !!!! Savoir que les participants habitués connaissent et attendent les ravitos avec appétit ; savoir que les participants se photographient tout au long du parcours, savoir combien la musique qui surprend au détour d'un vallon et annonce encore une bande de musicos, est un nouveau cadeau, savoir que les bénévoles sont souriants et même joyeux tout au long du parcours !!!!

Et oui, j'ai même mangé des bonbons que je critiquais tant lorsque je n'étais pas sur le parcours, mais aux côtés de mes amis qui organisent !!!! Bravo à tous très sincèrement ; je vous garantis que ce n'est pas du baratin, les participants de la course sont heureux et repartent avec un plein de joie de vivre en plus !!

Christiane

"Un moment de bonheur ce 1er Mai 2016 lors de la Ronde des Collines organisée par le Club Spiridon. Il y avait la bonne humeur des bénévoles et des participants tout le long de ce parcours et des animations et ravitaillements généreux.

Un grand merci aux organisateurs qui ont dû sûrement travailler pendant toute l'année pour réussir une telle course,

Bravo!

MC

VOYAGE AU PÉRIGORD NOIR

Nous voici en janvier 2016, comme beaucoup d'entre nous, nous remettons les compteurs à zéro, professionnellement et sportivement.

Pour moi professionnellement c'est tout trouvé je prends ma retraite fin juillet.

Sportivement nous programmons un marathon de printemps et un en automne et entre temps quelques compétitions régionales toujours plus conviviales que toutes ces grandes messes médiatiques très chères et où se pratique souvent une différence de récompenses entre les femmes et les hommes, alors là non je ne cautionne pas.

Mais le hasard fait bien les choses, certaines et certains se rappelle que j'ai été une coureuse de 100 km, mais mes problèmes de genoux ne me permettent plus de m'aligner sur cette distance à mon grand regret. Donc un jour du mois de février je reçois un appel du Président du club de Belves, quelle surprise... qui organise les 100 km de Belves et depuis l'année dernière un marathon remplace le 50 km.

Que me voulais t-il ? Cette année c'est la 40ème édition et à l'occasion de cet anniversaire il désire inviter tous les anciens vainqueurs du 100 km femmes et hommes. Devant mon incrédulité il me confirme que tout les frais de séjour seront pris en charge du jeudi soir au dimanche midi dans un Relais Gastronomique dans le Périgord Noir. Imaginez un peu, de plus nos conjoints sont invités à un tarif défiant toute concurrence.

Voici donc mon 1^{er} marathon de l'année tout trouvé ce sera le marathon du Périgord Noir, pas facile car je connais le parcours et surtout la fin, les 2 derniers km sont très ardues car Belves se situe sur un piton. Je vous passe les détails de ma préparation mais, mes 2 résultats sur les semis de Cannes et d'Hyères en 1h36 me confortent dans mes objectifs.

Nous voilà le jeudi 14 Avril départ matinal de Cannes, comme souvent Coralie fait partie du voyage c'est un peu notre fille adoptive. Nous arrivons à Soriac en Périgord c'est là que nous sommes logés, une superbe chambre, et aussi

quelques cadeaux de bienvenue nous attendent.

A 19 heures nous avons tous rendez vous devant l'hôtel ou un bus est venu nous chercher pour une réception en notre honneur dans un magnifique château, région où il en foisonne. Certains des participants se connaissent d'autres dont je fais partie nous tenons plus à l'écart. Afin de savoir au milieu de tous ses convives qui étaient les cent-bornards, il nous est remis un badge avec notre prénom et l'année de notre victoire, le seul problème est le manque de place sur le badge pour Mr Jean-Marc Bellocq avec pas moins de 9 victoires avec un record de 6h31 à Belves et rien de moins que 8 victoires à Millau dont il détient toujours le record. Je peux vous dire qu'à 59 ans il a gardé sa silhouette de sportif RESPECT. Nous faisons aussi connaissance du premier vainqueur en 1976 Mr Jean LE POTIER qui à plus de 70 ans court toujours. Il y avait là plusieurs anciens qui avaient fait partis de l'équipe de France des 100 km et des 24 heures chez les féminines Karine Herry surtout connu dans le monde du Trail et Brigitte Bec dans celui des 24 heures.

Les discussions vont bon train :

Qu'est tu devenu ?

Est ce que tu cours toujours ?

Avant de passer aux souvenirs :

« Tu te rappelle en telle année à telle course nous étions à la bagarre et patati et patata... » Je peux vous assurer que nous avons passé une super soirée de convivialité qui existe dans la famille des cent-bornards, avec de grands champions qui sont simples et qui le sont toujours.

Au cours de la réception photos souvenirs et là encore des cadeaux, dont le livre écrit par Mr Michel Carcenac sur les 100 kms de Belves dont il en est le créateur qui a maintenant plus de 80 ans mais toujours bon pied bon œil. Un bon conseil lisez le et vous comprendrez pourquoi cette épreuve en est à sa 40^{ème} édition.

Retour a l'hôtel et la encore dans le bus les discussions continues ainsi que tous les matins au petit déjeuner.

Arrive le samedi le grand jour nous savions que la météo été très capricieuse en effet depuis le jour de notre arrivée il pleuvait beaucoup, à 8h00 départ du 100kms et 9h00 le marathon, de tout les anciens vainqueurs je suis la seule au départ avec un vainqueur des 100 km de Millau Mr Régis Lacombe. Les autres féminines ont choisis les motos ouvreuses ou alors elles accompagnent en vélo des amies, ou amis sur les 100 kms.

Mon marathon c'est bien passé mis a part, ce que j'appréhendé la dernière montée qui a été très dure je suis sur que le jour des 100kms je suis montée plus vite, je finis en 3h30 mm fatiguée mais contente 3eme au scratch derrière 2 locales qui se sont disputée le titre de Championne d'Aquitaine. Je peux vous dire que ca galope avec un passage de concert en 1h31 au semi et avec la victoire pour Christelle Gabriel multiples gagnantes du marathon de Blayes en 3h08 et la senior en 3h21, elles

furent toutes les deux fort sympathique et très curieuse de connaitre la raison de la venue d'une fille de la cote d'azur dans le Périgord. Chez les hommes c'est l'ancien vainqueur des 100 km de Millau Régis Lacombe qui l'emporte 2h49. Mais le grand vainqueur de cette journée fut Mr Valerio Puccianti qui a bouclé son marathon en 9h00'57 à l'âge de 93 ans !!!!
CHAPEAU

Si nous les marathonien nous avons eut de la chance avec la météo mis à part un vent de face au retour, mais il n'en fut pas de même pour les cent-bornards qui terminèrent sous des trombes d'eau.

Si Millau reste un mythe pour les cent bornards, Belves mérite sa place sur le podium surtout sur le plan de la beauté du paysage et de la convivialité chère à tous Spiridonien.

« Celle ou celui, qui a couru une seule fois un Cent Kilomètres ne l'oubliera jamais »

- Jackye ANDREOTTI -



LISTE DES SPIRIDONIENS 2016

ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	CAPELLETTI	BRIGITTE	FUNAJOLLI	FRANK	MALLET	JACQUES	RANCE	MICHEL
ALMY	NELLY	CARANTA	SYLVIE	GAIGNEBET-GUBBIOTTI	JOCELYNE	MANGIN	FRANCIS	RANCE-PHAN	KIM-MY
ALVES	JOSE	CARDACCIA	MATHIEU	GAIOFATTO	ALBERT	MANIFICAT	PATRICK	RASPAL	BERNARD
AMRANI	ARESKI	CARMINO	SYLVIE	GAIOFATTO-JAUNEAU	FRANCOISE	MANZI	GILBERT	REBERE	JEAN-PIERRE
ANDREOTTI	JOEL	CERA	EMANUELE	GALLUCCIO	SABINE	MARABOTTI	LAURENT	REDA	EMMANUEL
ANDREOTTI	JEAN-LOUIS	CHAMBON	BERNARD	GALLUCCIO	SAUVEUR	MARCELLINI	BERNARD	RIBUOT	CHRISTOPHE
ANDREOTTI	DENISE	CHAPPAT	ANDRE	GASIGLIA	FRANCOIS	MARCHI	JOELLE	RISTANI	GUY
ANDREOTTI	JACKIE	CHARLES	SIBILLE	GAY	EDOUARD	MARI	JEAN-EMMANUEL	ROBINI	ALEXANDRE
ANQUETIL	GILLES	CHERON	LAURA	GAY	CHANTAL	MARTIN	JEAN-YVES	ROMEYER	PHILIPPE
APPOURCHAUX	GILLES	CHEVALIER	LAURENT	GENDRE	CLAUDE	MASSABIEAUX	BERNARD	ROMEYER	ANTHONY
APPOURCHAUX	CHRISTOPHE	CHEVALIER	LAURENT-JEAN	GENEVET-TRICOTTEUX	JOSIANE	MASSES	EMILIEN	ROMEYER / CADET	KARNE
ARNAUD	MAURICE	CHEVASSU	CAROLINE	GEORGES	ALAIN	MAZZAFERRO	JOSE	ROQUES	RENE
ARNAUD	PHILIPPE	CHEVESSIER	SIMONE	GEORGES	MARTINE	MEILLERAND	CHANTAL	ROSTAGNI	FLORENT
AUDASSO	ISABELLE	CHEVESSIER	CHRISTIAN	GEORGES	FLORENT	MENEI	JEAN-PIERRE	ROUX	EMMANUELLE
BABBINI	MICHEL	CHIARI	JOSE	GHEZALI	PHILIPPE	MENEY	MARIE	RUBY	ROGER
BACCARD	DANIEL	CHIKHAOUI	HASSEN	GHIONDA	SERGE	MERELLO	THERRY	RUSSO	PIERRE
BACCARD	BERNADETTE	CHRISTOPHE	LAURENT	GHIONDA	NICOLE	MERELLO	LISEL	RUSSO	JOSEE
BAHEU	JEANNE	CHRISTOPHE	MUREL	GHIONDA	FLORIAN	MERLIN	VALERIE	SAFFIOTI	FRANCK
BALLESTER	SABINE	COCHET	HERVE	GIARRATANO	FRANCOIS	MERLO	MICHEL	SANCHEZ	THIERRY
BALOSSI	PIERRE	CORONA	VIOLETTE	GIL	ANTONIO	MERLO	JEAN-JACQUES	SANTORO	FRANCOIS
BARBERINO	DANIELE	CORONA	CLAUDE	GIL	LAETITIA	MONNEREAU	ELIANE	SCHILLING	ERIC
BARBERINO	CLAUDE	COSSUTTA	PASCAL	GILLY	SYLVIE	MONNEREAU	ALAIN	SCHOENENBERGER	MARTINE
BARBILLAT	JEAN-FRANCOIS	COSTA	JEAN-MARC	GILLY	DANIEL	MONTANI	ALEXANDRE	SCHOENENBERGER	PATRICIA
BARDELLONI	LORI	DABIN	STEPHANE	GINET	JEAN-PAUL	MOUTTON	HENRI	SEASSAU	RENE
BARRAL	NATHALIE	DALLEAU	SUZETTE	GIORDANO	SERGE	MUZZARELLI	GILBERT	SEVAL	PHILIPPE
BARRAL	PHILIPPE	DALMASSO	MICHELE	GIORDANO	ADRIANE	NAOUI	RACHID	SEVAL	SYLVIE
BAUDON	PIERRE	DARBOIS	ALEXANDRE	GIRAUD	EVELYNE	NENCINI	GEORGES	SIEGL	ROGER
BELGASSEM	MAJID	DARNAUD	ROBERT	GIVELET	JACQUELINE	NENCINI	JOCELYNE	SIEGL	JEAN-MARC
BELIN	SEBASTIEN	DE LAPEYRE	ROSE-MARIE	GOLETTO	JEAN-FRANCOIS	NEWMAN	WENDY	SIMONCELLI	STEPHANE
BELLONE	LAURENCE	DE LAPEYRE DE BELLAIR	BRUNO	GRAZIANI	MARIE-CHRISTINE	NICOLAS	PATRICIA	SIMONCELLI	MICHELE
BELLONE	HERVE	DE LOPEZ	GUY	GRITTERET	EDDIE	NICOLAS	ALAIN	SIROT	JEAN-MARIE
BEN JOMAA	BRIGITTE	DE LOPEZ	JOSIANE	GUALLINO	GABRIEL	NIEL	MICHEL	SOUSSAN	ERIC
BERGER	PHILIPPE	DEGIOVANNI	EDDIE	GUALLINO	MARIE-MADELEINE	OCCELLI	GERARD	SOYER	JEAN-MARIE
BERNARDESCHI	CLAUDETTE	DELATRE	LIDIA	GUENARD	LAURENCE	OLVIER	JOHN-LEE	SPINELLI	JEAN-PAUL
BERNARDESCHI	MARIO	DELBREL	CHRISTIAN	GUERRIN	PAUL	OLVIERI	ROBERTO	SPINELLI	SYLVAIN
BERTAGNA	DANIEL	DELLION	NATHALIE	GUILLAUD	CATHY	ORJAS	BERNARD	STAFRACH	SERGE
BERTAUX	FRANCOIS	DELOIRE	ANNE	GUY	ERIC	PAGNOTTA	LAETITIA	STRUYVEN	CHARLES
BERTELLI	JULIA	DENOUEL	YVES	HAK	JEAN-PIERRE	PAGNOTTA	MICHEL	STRUYVEN	MONIQUE
BERTHOIN	ARLETTE	DERBANNE	MARTIAL	HAMM	GISELE	PARISI	JOSEPH	STRUYVEN	WILLIAM
BERTIN	PASCAL	DESORMEAUX	JACQUELINE	HARKAT	PHILIPPE	PASCALONE	HENRI	SUAREZ	JOCELYNE
BERTRAND	BRIGITTE	DESSAINT	FRANCIS	HIRON	PATRICK	PASCALONE	SANDY	SUAREZ	GUY
BERTRAND	JEAN-MARC	DHO	ANDRE	HOAREAU	HENRI	PASKIEWIEZ	SERGE	SUAREZ	GUILLAUME
BIANCHI	JEAN	DHO	MONIQUE	HOUARA	NADIA	PASSERON	HELENE	TARDO-DINO	PHILIPPE
BIGOUNDOU	MICHEL	DI-SARIO	LAURA	HUYGHE	GEORGES	PASSERON	JOSEPH	THOLLON	GERARD
BLOCH	MICHEL	DISDIER	CAMILLE	HUYLEBROECK	JULIEN	PAUL	ANNIE	THOMASSON	REGINE
BOIGEY	JEAN-MICHEL	DONADEY	ISABELLE	JEAN	SOLANGE	PELAZZA	JEAN-LUC	THOMASSON	ALAIN
BOIGEY	FRANCINE	DUFFOUR	CAROLE	JOSEPH	PHILIPPE	PERO	PATRICIA	TIRABY	CHRISTIANE
BOIS	JANY	DUPONT	CHRISTIANE	KLALBALZAN	FABRICE	PERRIER	NATHALIE	TOMATS	ARMAND
BOISTEAUX	EDMOND	DUPONT	ERIC	KUSSER	ROGER	PETOLICCHIO	ROBERT	TORDO	FREDERIC
BONIZZI	MARIE-DOLORES	DURERO	CLAUDINE	LABORDE	GUY	PETROUTCHOUK	GERARD	TORDO	JEAN-PIERRE
BONIZZI	CHRISTIAN	DUVMIER	JEAN	LAFON	DELPHINE	PEYRIN	PATRICK	TORDO	GISELE
BONNARD	ELISA	EPRINCHARD	CLAUDE	LAHMER	FOUZIA	PEZAKU	GEZIM	TORNATO	MARTINE
BONNET	FRANCIS	ERETEO	ANNE	LAMMA	ROGER	PHILIP	MAURICE	TORNATO	JOEL
BONNOT	YANNICK	ERETEO	ERIC	LAPORTE	BRUNO	PHULPIN	PAULINE	TOUATI	NICOLE
BOSSE	VALERIE	EYRAUD	ELISABETH	LASSERRE	FRANCIS	PIACENTINO	JEAN-BAPTISTE	TOUATI	GEORGES
BOSTE	CORINNE	EYRAUD	CLAUDE	LAUDANSKI	PATRICK	PILETTE	EMMANUEL	TRUC	MARCEL
BOTTA	PHILIPPE	FADINI	THIERRY	LE NECHET	ANNE	PINGUET	GEORGES	TRUCCHI	GILBERT
BOUGON	JEAN-CLAUDE	FAGIANO	THIERRY	LEBEAU	BRIGITTE	PLANAS	PIERRE	VAILLANT	KATHLEEN
BOURASSIN	BERNOIT	FAGIANO	FREDERIC	LEBEC	JEAN	PLESSIS-JOSSOT	PATRICIA	VANDERSYPE	FRANCIS
BOURDON	SYLVIA	FANJAUD	DANIEL	LEJOUBIUX	MARIE-ODILE	PORRINI	RUTH	VANDERSYPE	CATHERINE
BOURDON	LAURENT	FANJAUD-TICHANNE	EVELYNE	LEJOUBIUX	HERVE	PORRINI	JEAN-MARC	VECCHIE	ANDRE
BOUTON	VERONIQUE	FANTINO	LUCIEN	LEONARDI	ALAIN	POUILLEY	MIREILLE	VECCHIE	GERALD
BRANDT	FREDDY	FERNANDEZ ROBLES	GUY	LEPINTE	JEAN-MARC	POULET	MICHEL	VERAN	GERALDINE
BRES	BERNARD	FIGHERA	NICOLE	LEROY	SOPHIE	POULET	MARIE-ELISE	VICTORION	BRICE
BRUNET	MARIE-LINE	FIGHERA	ALAIN	LEROY	LYDIE	PRESIER	CORALIE	VIENCO	LAURENT
CALOMILI	JEAN-PIERRE	FLATTET	PATRICIA	LINGUA	MARTINE	PRIGENT	JEAN-CLAUDE	VOLPI	ANGE
CALY	STEPHANE	FLEURY	JEAN-LOUIS	LOMBARD	GILLES	PRIN	FRANK	WOOLF	BILL
CAMATTE	FRANCOISE	FOUASSIER	DOMINIQUE	LORANG	MARIE-LINE	PRIN	NGUYET	ZACHLEVNIY	CELIAN
CAMERA	ANNIE	FRAMERY	CHRISTOPHE	LORENZELLI	SEEDA	PUJOL	FRANCOIS-REGIS	ZANELLA	THIERRY
CANELLA	FERRUCCIO	FRAMERY	MANON	MAGE	ALAIN	QUARANTA	DANIEL		
CANU	GEORGES-CLAUDE	FREDIANI	GILLES	MAILLAT	PATRICIA	RACCA	CHARLES		
CANU	JACQUELINE	FREY	JEAN-ROBERT	MALET-VIGNEAUX	VERONIQUE	RAMIERE	MICHEL		

Nous sommes 357 spiridonniens au 30 juin 2016

POLY PLAN

P.A.O - photocopies - reliures
plans - tampons - duplications
signalisations - plastifications

Tel. 04.93.14.97.08

Bd Georges Pompidou - 06700 St Laurent-du-var



CARROSSERIE RAMELLA FRERES

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

weJogg.COM
OF COURSE

Convivialité, accueil, partage,

Conseils professionnels

Passion du running

Spécialement et en exclusivité pour le

Spiridon :

Toute l'année

-20% sur le textile

-20% sur la chaussure

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

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

Sur présentation de votre carte Spiridon

Pourquoi?

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

Qui sommes nous?

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

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

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

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

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

19 avenue Jean Médecin, Nice

mail : contact@wejogg.fr

Tel : 04.93.04.25.83

Site: wejogg.com

195 mètres

Je n'ai jamais compris, au cours de ma longue carrière de marathonnier, pourquoi ces fameux 195 mètres, qui sont souvent les plus difficiles et rarement les plus triomphants, les organisateurs les mettent toujours à la fin ? 42 kilomètres ET 195 mètres !

Avouez avec moi, même si vous n'y avez jamais songé, que les mettre au début se serait plus gratifiant pour tout le monde.

ON serait encore bien frais et enthousiastes, engagés dans une aventure que tout le monde peut croire déjà quasiment accomplie... les photos de nos chéries (ris) n'en seraient que meilleures et non attentatoires à nos fraîcheurs bien fanées 42 km plus loin !

Et puis ce serait plus facile pour compter : on fait 195 mètres et il ne nous reste plus que 42 km tout rond à faire.

En plus, en les mettant à la fin, quand ils annoncent « 21^{ème}, mi-parcours », c'est faux, il reste 21 km ET 195 mètres à faire ! On voit bien que ce n'est pas eux qui courent. J'en ai vu des coureurs qui ayant dépassé le 41^{ème}, le trouvaient bien long ce 42^{ème}.

Il y a bien des expériences gastronomiques qui font les repas à l'envers : on commence par le dessert et on finit par le hors d'œuvre. Ces 195 mètres pourraient ainsi être salés ou sucrés selon où on les met.

Je reconnais que cette pratique appliquée au théâtre, au cinéma ou à la littérature poserait problème... mais, après tout, l'épilogue d'un roman (polard ou pas), en ayant la résolution de l'énigme ou du suspense dès le début, nous permettrait une autre curiosité intellectuelle : « D'où viennent-ils ces héros ? Qui étaient-ils au début ? Comment en sont-ils arrivés là ? »

On pourrait aussi les mettre au milieu. Ça ne serait pas mal, la première et la deuxième partie seraient égales avec ce petit intermède de 195 mètres en charnière.

Je n'ai pas dit que mettant les 195 mètres au début, on devrait courir le 42^{ème} KM en premier pour finir par le 1^{er}... quoique ! Il suffirait de faire le compte à rebours. Quand on donne le départ, on dit bien : 5, 4, 3, 2, 1...partez.

Moi, l'Ancien sans âge, qui ai couru le marathon depuis sa création, je n'ai jamais entendu parler de ces 195 mètres, même pas à ATHENES en 1896 aux jeux de l'ère moderne.

Et puis franchement, qui c'est ce pervers qui nous fout ces 195 mètres, qu'on ne sait pas où les mettre et qui nous emmêlent les pédales dans les décomptes ? Un chiffre rond c'est pourtant plus simple... Un KM fait 10 fois 100 mètres, c'est clair.

Je me suis laissé dire que c'était à cause du Marathon de LONDRES de je ne sais plus quand... il fallait que ça fasse la distance entre le Palais machin et le Palais truc pour les beaux yeux de la Reine à son balcon, elle qui n'a jamais quitté son carrosse pour sortir s'encanaïller en ville avec ses chapeaux-gâteaux à la crème anglaise !!

Maïs, ils n'ont pas fini de nous casser les pieds ces anglais ? On l'a pourtant gagné la guerre de cent ans, on n'a pas besoin d'y ajouter quelques miettes métriques ou décompter en mesures anglaises non décimales... en plus ils nous ont brûlé Jeanne d'Arc !

Ils n'ont qu'à faire leurs marathons chez eux en Miles et Yards et nous laisser nos 42 km clairs et nets.

Et puis, il paraît que les roastbeefs veulent quitter la zone Euro et l'Europe tout court... chiche ! Maïs s'ils restent, ils prennent nos mesures à nous, comme nos camemberts, nos frites, nos baguettes de pain et nos bérets.

Est-ce qu'on demande aux éthiopiens de mesurer le marathon en éthiops, aux kényans en couronnes, aux inuits en esquimaux ? Quoique ? Si chacun courait chez lui, on aurait plus de chances entre nous.

« Ah ! NON l'Ancien, là tu dérailles. Qu'est-ce que tu fais de l'internationalisme ? De l'égalité universelle ? De la fraternité de participer entre les peuples ? Ce protectionnisme s'apparente à de la ségrégation, toi qui nous dis que la Femme est un homme comme les autres ! »

OK, je me suis égaré, soyons tous des humains... marathoniens pour ceux qui courent, aimons-nous les uns les autres.

Maïs où en étais-je ? Ah ! Oui, ces satanés 195 mètres !

Je vous ai souvent entendu, mes congénères masculins ou féminins, relater vos sensations : « au 14^{ème} j'ai ressenti... au 22^{ème} j'étais mal... au 33^{ème} j'ai eu le coup de barre traditionnel... au 39^{ème} j'en pouvais plus... au 41^{ème} j'ai raté le dernier ravito... etc. »

Maïs, jamais « aux 195 mètres j'ai... » Et pourtant, sans eux vous ne l'auriez pas terminé ce marathon.

Je vais vous dire, j'ai couru le marathon de MARAKECH... au Maroc (j'ai appris ça à Questions pour un Champion) dans les années quatre-vingt-dix... ces fameux 195 mètres se font, certes à la fin, maïs sur tapis rouge au milieu des musiques traditionnelles ! Voilà des gens qui savent vivre et honorer leurs invités...

J'avais des ailes.

L'ANCIEN (paul guerrin)



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...** 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: 418 028 180 000 23 - RCS Antibes B 418 028 180

NOUVEAU MAGASIN

85/87 rue de France à NICE (angle Gambetta)



BEAULIEU/MER
NICE



57 avenue Ste Marguerite - NICE
1 rue du 8 mai - BEAULIEU / MER
www.magasins-u.com



AMUSONS NOUS N° 10 : RÉPONSES & SOLUTIONS

Mots croisés numéro n°10:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	C	A	M	P	A	G	N	A	R	D
2	A	M	O	U	R	E	U	S	E	
3	M	O	N	T	A	G	N	A	R	D
4	P	U	T		B	E	U		E	E
5	A	R	A	B	E		C	O	U	F
6	G	E	G	E		C	H	E	R	I
7	N	U	N	U	C	H	E	S		L
8	A	S	A		O	E	S	T	R	E
9	R	E	R	E	U	R		R	O	T
10	D		D	E	F	I	L	E	T	E

Anagrammes:

1	S	C	E	N	A	R	I	S	T	E
2	A	R	M	A	T	U	R	E		R
3	L	A	S	S	E		R	I	E	N
4	A	N		E	R	R	A	N	C	E
5	D	A	N		M	O	D	E	R	E
6	E		A	B	O	L	I		U	
7		S	T	R	I	E	E	S		D
8	T	A	T	I	E		R	O	B	E
9	I	N	E	S		S	A	L	O	N
10	R	A	S	E	R		S	E	N	S



Scrabbles 8 lettres:

- 1) CRUCIFIE
- 2) BIATHLON
- 3) COMPTINE
- 4) ESCARGOT
- 5) SOLFEGES



**Convivialité, accueil, partage,
Conseils professionnels
Passion du running**

**Spécialement et en exclusivité pour le
Spiridon : Toute l'année**

**-20% sur le textile
-20% sur la chaussure
-10% sur l'accessoire, la diététique et
l'électronique
-des ventes privées réservées pour vous :
votre magasin fermé deux heures pour vous**

Sur présentation de votre carte Spiridon

Pourquoi?

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

Qui sommes nous?

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

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

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

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

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

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2016

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon **JUILLET 2016**

LA COURSE DU SOLEIL **5 - 10 KM** **LA LONDE DES MAURES (83)**

VENDREDI 01/07 - **Organisateur :** Contact : 06.18.60.61.74 - mail coursedusoleil@laposte.net - pjore@sfi.fr Renseignements et inscriptions office des sports de la Londe et à Endurance shop à La Garde et . Départ 20h15 place de la Mairie pour le 10 km et 20h35 pour le 5 km, engagement : 12€ jusqu'au 30/06 et 17 le jour même.

LUCERAM PEIRA-CAVA **ANNULEE** **LUCERAM (06)**

DIMANCHE 03/07 - **Organisateur :** ASC - ANNULÉE

LES FOULEES BIOTOISES **8 KM** **BIOT(06)**

DIMANCHE 03/07 - **Organisateur :** - www.biot-ac.net Inscriptions: par ☎; par mail: andres.garcia2@wanadoo.fr andres.garcia@wanadoo.fr Course en deux boucles de 4Km. Inscription soit en ligne sur le site du Club www.biot-ac.net ou par courrier avec la fiche d'inscription ou par e-mail info@biot-ac.net le droit d'engagement est de 7€ et 10€ le jour même payable uniquement au retrait du dossard. Le départ est prévu à 18 heures. Le départ et l'arrivée auront lieu au complexe sportif Pierre Operto à Biot.

LA CAMPSOISE **11,5 KM** **CAMPS LA SOURCE (83)**

DIMANCHE 03/07 - **Organisateur :** l'Amicale des Donneurs de sang de Brignoles et la Municipalité de Camps la Source - un nouveau parcours nature à été élaboré et vous est proposés sur une distance de 11,5 km vous découvrirez les senteurs des plaines de Camps la source avec ses sentiers et clairières vous traverserez même une châtaigneraie et la beauté du circuit vous enchantera alors venez vous faire plaisir et soutenir haut la cause que nous défendons promouvoir le DON du SANG tous a vos tél Inscriptions : bulletin téléchargeable sur www.campslasource.fr ; par ☎ 07.86.27.10.21 ; par e-mail barberojb83@gmail.com ; sur place le jour de la course - Départ : 09h00 du stade - Engagement : 11€ et le jour même 13€ pasta P comprise et 5€ accompagnants - course enfants, départ 9h15 - Apéro après podium
Nombre d'arrivants en 2015 : 168 --- Spiridoniens : 19

VALBERG TRAIL **20 et 45 KM D+ 2600m** **VALBERG (06)**

DIMANCHE 03/07 - **Organisateur :** Club des Sports des Portes du Mercantour - Renseignements : valbergtrail@gmail.com ☎ 04.93.02.52.45 - 07.78.19.05.12 - 06.18.94.20.94 koppe.jean-loup@orange.fr Inscriptions : bulletin téléchargeable sur : www.valbergtrail.com - en ligne voir lien sur site www.sportips.fr - Pas d'inscription le jour des épreuves mais possible le samedi sur place + 5€ - Adresse : Club des sports des portes du Mercantour Valberg trail 06470 Valberg. Départs : 7h30 salle des sports pour le 45, 8h30 pour le 25 et 10h pour le 12- Engagements : 45km 30€, 25km 20€ et 12km 15€.
45 Km Nombre d'arrivants en 2015 : 86 Spiridoniens : 4
26 Km Nombre d'arrivants en 2015 : 170 Spiridoniens : 4

La VALETTOISE **5 et 10 KM** **LA VALETTE DU VAR (83)**

VENDREDI 08/07 - **Organisateur :** Contact : ☎ 04.94.20.95.95 - 06.19.36.50.76 mail : jpiejc@aol.com Consulter site www.aspttoulonlavalette.athle.com - 4 ème Édition LA VALETTOISE le Vendredi 8 juillet 2016 courses nature 5 et 10 km inscrites au challenge départemental 2016 Départ 20h Place Jean Jaurès La Valette du var. Course enfants départ 18h30, marche nordique 6,5Km départ 20h Inscriptions 10 € et 12 € le jour de la course, chez Go Sport La Garde, KMS, Sur place.

CROMAGNON TRAIL **30 - 80 - 115km** **LIMONE Italie / BREIL**

VENDREDI 08 et SAMEDI 9/07 - **Organisateur :** CDCHS 06 - Contact : 04.93.04.24.41 04.93.04.20.20 richard.colson@adtrb.fr - mail : cd06chs@aol.com Départ LIMONE le 8 à 18h pour le 115 et 80Km , départ de BREIL le 9 à 14h pour le 30Km - Arrivée à Menton pour le 115km, Breil pour le 80, Menton pour le 30. Toutes les infos sur : www.cromagnon-extremereace.net ou www.crotrail.com Engagement : *Avant le 30 Avril 2016* 125 Euro pour le Cro, 80 Euro pour le Trail du Marguareis, 45 Euro pour le Trail de la Riviera Française. *Après le 1 Mai 2016*, 140 Euro pour le Cro, 90 Euro pour le Trail du Marguareis, 50 Euro pour le Trail de

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

DIMANCHE 10/07 - **Organisateur :** www.association-herve-gourdel.org info@association-herve-gourdel.org . Mairie de St Martin Vésubie Place de Gaulle 06450 St Martin . Informations : Aline : 06 03 31 14 31 (8h / 20h) - Françoise : 06 83 43 01 19 (16h / 20h - Jeu 8h / 20h) . Info sur page Facebook de l'association. Trail pour personnes handicapées et uniquement accompagnants des personnes handicapées

FOULEES DES VIGNOBLES **13KM** **PUY L'EVEQUE(46)**

DIMANCHE 10/07 **Organisateur:** Inlofisi association Jocelyne et Guy SUAREZ. Guy.suarez@wanadoo.fr ☎ 05.65.23.53.85 - 06.20.63.30.70 Les vigneron associés Renseignements : ☎ 05.65.24.38.47 Départ coureurs 9h30, marcheurs 9h Inscriptions sur foulesdesvignobles@gmail.com 8€ course et 3 marche, 10 et 5 le jour même Venir dégüisé.

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2016

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

LES SOMMETS DE CAUSSOL 7 - 20KM CAUSSOL(06)

LES SOMMETS DE CAUSSOL 17 - 33KM CAUSSOL(06)

DIMANCHE 10/07 - **Organisateur:** - Renseignements : www.caussols.fr ☎ 06.10.28.80.22 charles.baldaccini@hotmail.fr - letraildessommetsdecaussols@orange.fr : Inscriptions sur site www.sport-up.fr ou www.athle.org avant le 8/07 ou par courrier avant le 1/07 avec chèque à l'ordre de « trésor public » à Mairie de Caussols 76 place Derégnaucourt 06460 Caussols. 33 Km , 25€ départ 8h30 - 17 Km , 16€ départ 9h - 7 Km, 8€ départ 10h - 20 Km marche, 15€ départ 8h. Inscriptions possibles le jour de la course, supplément 5€. Départs du prés en face Mairie. Pasta partie comprise dans le prix de toutes les courses, accompagnateurs 10€. Course en semi auto suffisance, gobelet obligatoire. Remise récompenses à 15h suivit de concerts. Aucune inscription par téléphone

FOULEE DE COTIGNAC 10 KM COTIGNAC (83)

JEUDI 14/07 - - **Organisateur :** Cap Garonne Organisation - ☎ 06.80.67.60.11 dulac.jeff@gmail.com
Renseignements : villa Diafa Saurin Christophe ☎ 06.42.70.68.46 06.80.67.60.11 - Inscriptions : par courrier/ Cap Garonne Organisation villa Dafia 442 rue du Pin de Galles 83220 Le Pradet chèque à l'ordre de Cap Garonne Organisation bulletin téléchargeable sur www.cap-garonne.com et par internet sur le site. (rubrique : nos courses) - chez Endurance Shop à La Garde (Z.I. Toulon Est), chez Running Conseil à Ollioules Le Mermoz avenue Jean Mermoz et Terre de Running 7 rue Berthelot à Toulon - en ligne sur www.chronosports.fr - sur place le jour même - Départ : 18h30 cours Gambetta - Engagement : 10€, le jour même : 12€ - Courses enfants gratuites : départs : 17h00 - Repas et bal du 14 juillet organisé par la Mairie, ne fait pas parti de la course, à réserver à la Mairie si intéressé.

Nombre d'arrivants en 2015 : 252 - Spiridonien : 15

CORRIDA DES CEBAS 10KM FALICON (06)

SAMEDI 16/07 - **Organisateur:** Mairie de Falicon et faliconteamtri@free.fr Contact : Hervé Bellone ☎ 06.77.50.11.78 Départ 18H30 Corrida des cebas 10 km (6km de route et 4km de sentier) soit 220 mètre de dénivelé . Course organisé dans le cadre de la fête patronale limitée à 200 dossards: Engagement 10€ et 17€ avec le repas. Repas accompagnateur 10€ soirée dansante après course offerte à tous les participants et accompagnateurs.

AURON MOUNTAIN TRAIL AURON (06)

SAMEDI 16/07 - **Organisateur:** - www.mountain-trail.fr contact@mountain-trail.fr ☎ 06.68.37.28.15
Modalités d'inscription (site, adresse courrier, N° téléphone, mail, contacts).- www.mountain-trail.fr - 06.68.37.28.15 contact@mountain-trail.fr // inscription@mountain-trail.fr. Lieu et heure de départ course, marche et autre.- Place Centrale d'Auron - Trail 12 & 06 Km, Départ Dimanche 17 Juillet 09h30. - Cross pour enfant, 1km, 2km et 3km, départ 14H00 Samedi 16 Juillet. Engagement: prix course et autres, marche, repas si prévus. - Trail 12 Km : 15€ (buffet froid du midi inclus) - Trail 06 Km : 10€ (buffet froid du midi inclus) - Cross 1km/2km/3km : 4€

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

SAMEDI 22/07 - **Organisateur:** - jeanloupece@gmail.com ☎ 06.74.28.54.13 Course en 4 boucles en centre ville. **Toujours en attente d'infos au 19/06.**

COURSE DE BEUIL BEUIL (06)

SAMEDI 23/07 - **Organisateur:** - www.beuil.fr - maire@beuil.fr infos office tourisme 04.93.02.32.58 ☎ 04.93.02.20.26 04.93.02.20.20 **Toujours en attente d'infos au 19/06.**

LES BOUCLES DU CHATEAU course nature 10.5 KM TOURVES (83)

SAMEDI 23/07 - **Organisateur :** Ass La Foulée Tourvaine _83170 Tourves ☎ 06.32.17.06.18 lafouleetourvaine@orange.fr Duchemin Jacques, 06.30.82.80.44 Tourves, ☎ 06.11.66.97.90 - Inscriptions : par ☎ 06.32.17.06.18 ; en ligne sur www.courirrenfrance.com et sur place le jour même - bulletin téléchargeable sur : <http://lafouleetourvaine.free.fr> - Départ : 19h00. Engagement : 10€ et 12€ le jour même - Epreuve en 2 boucles autour du village. Courses enfants à partir de 18h15.

45 Km Nombre d'arrivants en 2015 : 130 - Spiridonien : 11

Grande traversée des mélèzes du Mercantour 28 - 46KM BEAUVEZER (04)

DIMANCHE 24/07 - **Organisateur :** La courir en haut Verdon, contct :Yvon LE CHALONY Renseignements ☎ 04.92.83.96.10 mail : contact@traildesmelezes.fr site www.traildesmelezes.fr . Départ 46km 7H30 de la Maison de Pays de Beauvezer , 28km 9H00 Départ Colmars les Alpes et arrivée communes à la base de loisirs d'Allos . **Inscriptions**30€ pour le 28km et 35€ pour le 45km (chèque à l'ordre de COURIR EN HAUT VERDON). Dernier délai sur place le samedi veille de la course.20h00. Par courrier avant le 13/07, en ligne le 21/07.Inscription en ligne sur le site.Attention: Le nombre de dossards étant limité à 500, l'inscription ne sera validée qu'à réception de son règlement (chèque, carte bancaire).

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2016

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

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

SAMEDI 30/07 - **Organisateur** : Comité des Fêtes et Bertolotti Gérard gerard.bertolotti@gmail.com 04.93.05.51.86 – Inscriptions : par ☎ 06.74.58.70.89 – par mail : sauzempiedades@gmail.com et le matin de la course – renseignements et hébergement sur <http://sauzempiedades.free.fr> – Départ : 9h30 – Engagement : 9€ - parcours sur bitume et sentiers – **Comment s'y rendre** : prendre la D6202 (route de Grenoble) direction Valberg, passer Puget-Thénières, Entrevaux, continuer puis direct. Guillaumes ; à la sortie du village, prendre le pont à gauche juste avant le tunnel.

Nombre d'arrivants en 2015 : 36 --- Spiridoniens : 23

ASCENSION DE LA BONETTE 27 KM ST ETIENNE DE TINEE (06)

DIMANCHE 31/07 - **Organisateur** : Association pour la route de la Bonette – **Renseignements** : Nathalie et Hervé Jacquot ☎ 06.62.46.25.93 ou 06.12.49.08.64 - Inscriptions : par retour bulletin téléchargeable sur www.auron.com ou www.saintetiennedetinee.fr par mail course_bonette@orange.fr ; en ligne sur www.le-sportif.com ; chez Evasion Running rue Valverga à Nice jusqu'au 23/07 ou sur place au PC course le samedi 25/07 de 15h à 19h et pas d'inscription le matin de la course – **Aucune inscription par téléphone** – Départ : 7h00 – Engagement : 15€ ; le samedi : 20€ - Temps limite : 4h30 – Limité à 300 participants – Pasta party payante le midi -

Nombre d'arrivants en 2015 : 249 - Spiridoniens : 19

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

DIMANCHE 31/07 - **Organisateur** : - www.laverticalehautvial.com - damienfichel@gmail.com - Ouverture des inscriptions le 1er mai par internet via le site : www.laverticalehautvial.com. Par courrier : comité des fêtes de Revest-les-Roches, 3 place Saint-Laurent, 06 830 Revest les Roches. Par mail: damienfichel@gmail.com. Renseignements par téléphone: 06 50 69 95 80 Damien FICHEL. Retrait des dossards 7h15 à 8h15, départ liaison 1 à 8h30, premier départ en contre la montre à 9h, dernier départ à 9h30, rendez-vous à la salle polyvalente de Revest les Roches à côté du terrain de tennis . Formule randonnée de 7km / 750 m D. Repas prévu, tarif d'inscription: un plat fait maison ou charcuterie ou fromage selon les envies et possibilités de chacun

AOUT 2016

LA CRAURRIDA ENDURANCE SHOP 10,2 KM LA CRAU (83)

VENREDI 05/08 - **Organisateur** : Créasports Organisation – Renseignements: Samuel Bonaudo ☎04.94.23.59.50 - Inscriptions : par e-mail : toulon@enduranceshop.com ou en ligne sur : www.chronosports.fr – Départ : stade Palazy – Engagement : 12€ et sur place 15€ - Epreuve en 2 boucles et demi très roulantes

COURSE DES MILLE PATTES 10.6 KM LE THORONET (83)

SAMEDI 06/08 - **Organisateur** : Le Foyer Rural : Inscriptions : Mme Nicole Le Berre : ☎04.94.60.13.49 ou 06.03.07.17.86 ; par mail : philippe.leberrel@orange.fr – Départ : 18h30 place de la Mairie – Engagement : 10€ (repas compris, dans la cour des écoles) ; le jour même 12€ - Repas accompagnateur 12€. **Comment s'y rendre** : A8 direct. Aix, puis A57 direct. Le Luc-Toulon, sortie 13 le Cannet-des-Maures et prendre la D17 ; à proximité du Luc, continuer sur la D17 jusqu'au Thoronet.

Nombre d'arrivants en 2015 : 101 --- Spiridoniens : 12

TRAIL DE L'ENERGIE 7 et 16 KM SAINT-ETIENNE DE TINEE (06)

SAMEDI 06/08 - **Organisateur** : noel.ferreri@free.fr ☎ 06.10.25.26.11 Mail de l'association : noelferreri@aol.com Autre contact : Dominique DREUILLE, co-organisatrice, 06.72.04.31.14 Inscriptions possibles sur place (maximum 200 participants). Inscription par retour bulletin téléchargeable avec toutes infos sur le site www.saintetiennedetinee.fr ou par téléphone 06.10.25.26.11 ou mail à noelferreri@aol.com . Course 7Km D+700m départ 10h place du village, engagement 15€ repas compris. Course 16Km D+1400m départ 9h30h place du village, engagement 18€ repas compris. Marche 7Km départ 9h35 place du village, engagement 15€ repas compris. Possibilité repas accompagnants 15€. Repas au resto Le Regalivou. Fiche également sur <https://www.facebook.com/trailedenergie/>

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

SAMEDI 06/08 - **Organisateur** : APS 06 ET ASCT – Renseignements ☎ Mairie 04.93.91.73.73 – 04.92.04.03.81 aps06nice@gmail.com et mairietouetdelescarene@wanadoo.fr Inscriptions : 06.77.78.88.17 Mairie 04.93.91.73.73 , mail mairie : mairietouetdelescarene@wanadoo.fr et sur sites www.touetdelescarene.fr et www.sport-up.fr . Engagement, course et marche nordique 10€, repas coureurs 5€, accompagnateurs 10€. Départ course 17h, marche nordique 16h30. Départ de la gare SNCF de Touet et navette gratuite pour redescendre du Col. Egalement, course en relais de 2 coureurs. Premier relayeur 3km, 2^{ème} relayeur 6km. Engagement 20€

Nombre d'arrivants en 2015 : 93 --- Spiridoniens : 18

LA CRAURRIDA pédestre de la ST LAURENT 9 KM OLLIOULES (83)

DIMANCHE 07/08 - **Organisateur** : gerard.benvenuto@free.fr ☎ 06.61.29.94.78

C'est une course en couple. Sur un circuit de 3 kms, le premier coureur du couple fait la première boucle, puis donne le relais au second puis ils repartent ensemble pour un troisième tour. Départ le dimanche 7 Août 2016 à 9h00. Les récompenses aux trois premiers couple mixte, femmes et hommes. Pas de classement par catégorie.

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2016

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

LA COURSE DES CIMES du MERCANTOUR 12,3 KM AURON (06)

DIMANCHE 14/08 - **Organisateur** : Office du tourisme – Renseignements ☎ 04 93 23 00 02 jc.desens@orange.fr 06.88.47.12.78 et Inscriptions : bulletin téléchargeable sur www.auron.com dans Station en live « événement » réception jusqu'au 7/08. Sur place le samedi 07/08 de 15h00 à 19h00 place centrale et le jour même de 8 à 9h – Départ : 9h15 place centrale ; Arrivée au sommet du télésiège du Blainon (2100m) D+ 950m- Engagement : 9€

LES BOUCLES DE L'ISSOLE 11.2 KM SAINTE ANASTASIE (83)

DIMANCHE 14/08 - **Organisateur** : ASL Ste Anastasie association organisation du Faron Tel : 06-89-55-51-76 – contact : Patricia Lepreux : ☎ 06.72.15.88.17- Inscriptions : par retour bulletin avant le 07/08 ; par Email : lepreux.patricia@gmail.com ; en ligne sur www.kms.fr avant le 08/08 – par courrier en Mairie de Sainte Anastasie et chez Terre de running rue Berthelot à Toulon et sur site www.terrederunning.com et le jour même – Départs : 8h30 pour le circuit randonnée de 10 km sur GR marche (sans classement) , 8h40 pour la marche nordique sur circuit coureurs et 9h00 départ coureurs – Engagement : 10€ repas compris, et 12€ le jour même. repas accompagnateurs 8€ - Courses gratuites enfants.

Nombre d'arrivants en 2015 : 322 --- Spiridoniens : 32

CORRIDA PEDESTRE 8,2 KM GUILLAUME (06)

DIMANCHE 14/08 - **Organisateur** : Renseignements et inscriptions : Olivier Bedene ☎06.30.97.17.82 – mail : olivier.bedene@gendarmerie.interieur.gouv.fr

CORRIDA DE LA SAINT ROCH 8 KM VALBONNE (06)

LUNDI 15/08 - **Organisateur** : Athlétic club de Valbonne – ☎06.27.79.36.15 – Email : acv_ncaa@yahoo.fr
Inscription sur ACV athletic club de Valbonne - Engagement 10€ Départ 18h30 dans pré à coté mairie

LE TOUR PEDESTRE 10 KM PUGET-VILLE (83)

LUNDI 15/08 - **Organisateur** : Club Athlétique Pugétois – Inscriptions : par retour bulletin avant le 12/08, téléchargeable sur www.cap-puget.fr ; DHO Monique : ☎04.94.48.37.94 ou 06.80.33.10.39 ; mail : mdho@free.fr et NICOLLE Evelyne ☎04.94.28.96.25 nicolle.didier@orange.fr et le jour même – Départs : 19h00 pour les marcheurs ; 19h30 pour les coureurs – Engagement : 12€ ; le jour même : 15€ -

Nombre d'arrivants en 2015 : 217 Spiridoniens : 21

La Ronde des BOUSCATIERS 15 KM COLLOBRIERES (83)

VENDREDI 19/08 - **Organisateur** : ☎06.20.40.92.09 trail.nature.collobrieres@gmail.com Infos sur page facebook de la ronde des Bouscatiers. Départ 20h de la place du village inscriptions sur www.sporttips.fr 12€ en ligne et 15 sur place. Mache nocturne et soirée festive sur la place du village.

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

SAMEDI 20/08 - **Organisateur** : Comité St Barthélémy – Contact : Maryse Vardis – www.athle-cannes.com
Inscriptions : ☎ 06.32.19.81.31 - 06.63.71.58.03 (joignable à partir de 18h00) maryse.vardis@ville-cannes.fr 04.93.70.77.38 Course limitée à 300 coureurs. Règlement sur www.accannes.athle.com ; par mail : cfsb@orange.fr ET esyramollerom@hotmail.fr et sur www.sport-up.fr – Départ : 19h00 place paul Roubaud à La Bocca – Engagement : 10€ - Course gratuite enfants ; départ : 18h30. Soirée paella : coureurs 15€

TRAIL GAUDISSERT 18 KM PELASQUE (06)

DIMANCHE 21/08 - **Organisateur** : Comité des fêtes de Pélasque – Inscriptions (Noël Parmentier) : ☎ 06 19 36 40 53 ; par mail : noelparmentier1@gmail.com Renseignements facebook/parmentier noel/evénement et inscriptions : ☎04.93.92.01.61 - par mail : jb@aromsazur.com ou en ligne via www.aromsazur.com – ou bulletin téléchargeable via le site de CDCHS06 et le jour même – Départ : 8h30 marcheurs (sous réserve) et 9h00 coureurs – Engagement : possibilité maintenant des prix 2015 à confirmer. marche (sous réserve) : 5€ et Trail : 10€ sans casse-croûte à l'arrivée ; + 5€ avec casse-croûte : prévenir avant le 14/08 - Dénivelé : +850m.

Nombre d'arrivants en 2015 : 87 --- Spiridoniens : 21

TRAIL DE L'ESCOUISSIER 13 KM SAINT AUBAN (06)

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

DIMANCHE 21/08 - **Organisateur** : A.O.M.A. – Renseignements : ☎06.60.90.99.80 – jm2grasse@gmail.com jeanmarcallan@neuf.fr Inscription uniquement en ligne sur Timing Zone via www.aoma.fr – Départ 21km à 8h30 et 13km à 8h45 en bordure RD 2211, 255 chemin St Alban à St AUBAN près du camping la Pinatelle – Engagement 13 et 21 : 15€ - accompagnant repas : 8€ - Temps de course limité à 4h00 – Dénivelé +/- de 1300m – Comment s'y rendre : A8, sortie Cagnes/mer et direct. Vence, Tourrettes-sur-Loup, Pont du Loup, Gréolières, St Auban.

Nombre d'arrivants en 2015 : 148 - Spiridoniens : 18

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2016

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

LES FOULEES NEOULAISES 8 et 13 KM NEOULES (83)

DIMANCHE 28/08 - **Organisateur** : Les Foulées Néoulaises - Inscriptions : Patricia LEPREUX : ☎06.72.15.88.17 ; par mail : lepreux.patricia@gmail.com ; en ligne sur www.kms.fr ou www.terrederunning.com - par courrier ou en mairie de Néoules Départ : 9h00 - Engagement : 9€ ; le jour même : 12€ - Epreuve en 2 boucles Repas coureur 6€ et accompagnateur 8€ sur réservation - Egalement un circuit marcheurs et marche nordique d'environ 10Km départ 8h30 + course pour enfants - *Comment s'y rendre* : A8 direct. Aix, puis l'A57, sortie 10 direct. Cuers, à proximité prendre la D43, puis continuer sur la D68 jusqu'à Néoules.

Nombre d'arrivants en 2015 : 261 --- Spiridoniens : 14

COURSE DE LOUCH 13 KM ISOLA VILLAGE (06)

DIMANCHE 28/08 - **Organisateur** : l'Union Sportive Isolienne - Renseignements : ☎04.93.23.23.23 - ajlecloute@hotmail.fr Inscription : par retour bulletin et sur place le jour même - Départs : 9h30 pour les marcheurs ; 10h pour les coureurs - Engagement : 8€ - Dénivelé +/- 425m - Parcours sur route et piste - Offert à tous les participants : billet d'entrée à Aquavallée - *Comment s'y rendre* : prendre la D6202 (route de Grenoble) direct. Puget-Théniers puis au pont de la Mescla prendre la D2205 direct. Isola Village.

Nombre d'arrivants en 2015 : 173 --- Spiridoniens : 34

SEPTEMBRE 2016

ULTRA TRAIL DES A-M 145 KM 1000MD+ NICE / ST MARTIN VESUBIE (06)

VENDREDI 02/09 - **Organisateur** : - Inscriptions : ☎04.93.71.86.05 Nice - Saint-Martin-Vésubie Ultra trail Côte d'Azur Mercantour 140 km - 10 000 m D+. Tél : 04 93 26 19 12 Départ de NICE à 16h - communication@azur-sport.org Temps de course limité à 50h Azur Sport Infos et inscriptions sur www.ultra-trail06.com . Engagement seul, 70 , 90, 130€ suivant date d'inscription. En relais par 2, 130 , 170€ suivant date d'inscription, en relais par 4, 220 , 240, 270€ suivant date d'inscription

TRAILS VESUBIE 30 - 55 KM ST MARTIN VESUBIE (06)

SAMEDI DIMANCHE 3 et 4/09 - **Organisateur** : - Inscriptions : ☎04.93.71.86.05 - Saint-Martin-Vésubie Trails de la Vésubie 30 km départ le 3/04 à 8h30 et le 55km départ le 4/04 à 5h30 - 1800 m D+ pour le 30 et 3400 m D+ pour le 55. Tél : 04 93 26 19 12 - communication@azur-sport.org Azur Sport Infos et inscriptions sur www.ultra-trail06.com . Engagement 30Km, 25, 30, 40€ suivant date d'inscription. 55Km, 40 , 50, 60€ suivant date d'inscription.

TRAIL PER CAMI 13 KM BELVEDERE (06)

DIMANCHE 04/09 - **Organisateur** : l'Office de Tourisme de Belvédère ☎04.93.03.51.66 - tourisme@mairie-belvedere.fr - Renseignements et inscriptions : ☎04.93.92.01.61 - par mail : jb@aromsazur.com ou en ligne via www.aromsazur.com - Départs : 9h marcheurs ; 10h coureurs - Engagements : course : 12€ ; repas : 8€ - Epreuve sur pistes et chemins, en auto suffisance dans la Gordolasque ; dénivelés : +1050m - *Comment s'y rendre* : prendre la D6202 jusqu'à Plan du Var, puis la vallée de la Vésubie direct. St Martin - Vésubie, Roquebilière puis Belvédère.

Nombre d'arrivants en 2015 : 118 --- Spiridoniens : 25

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

DIMANCHE 04/09 - **Organisateur** : S.M.A.C. - Renseignements et inscriptions : ☎07.71.01.68.55 Toutes infos sur www.smac83-semivignobles.com ou tel 07.85.93.17.99 - smac83470@gmail.com et sur le site www.saintmaximinathleticclub.com - Inscriptions : par retour bulletin téléchargeable sur le même site et envois à : SMAC à la MJA bd REY 83470 Saint Maximin ou en ligne www.sporttips.fr ; sur place le jour même dans la limite des dossards disponibles - Départs du pré de foire: 9h le semi ; 9h30 les 10km - Engagements : 12€ le 10km jusqu'au 23/08 puis 15 y compris le jour même ; 20€ le semi jusqu'au 23/08 puis 23 y compris le jour même - épreuves ouvertes aux handisports mais pas aux marcheurs .

10 KM : Nombre d'arrivants en 2015 : 300 --- Spiridoniens : 14

21 KM : Nombre d'arrivants en 2015 : 280 --- Spiridoniens : 9

FONTAN-SAORGE-FONTAN 9 KM FONTAN (06)

DIMANCHE 04/09 - **Organisateur** : Section omnisport et IFCN Mme AST ast.annick@yahoo.fr - Inscriptions par ☎04.93.04.52.20 et sur place le jour même - Départ : 9h30 pour les marcheurs ; 10h00 pour les coureurs - Engagement : 8€ la course ou course + repas : 14€ - Une boucle sur route reliant Fontan à Saorge et retour - Course pour enfants à 9h15 -

Nombre d'arrivants en 2015 : 41 --- Spiridoniens : 10

LES 10 KILOMELETTES 10,142 KM SAINT AYGULF (83)

SAMEDI 10/09 - **Organisateur** : Association du Comité de Jumelage de Fréjus - Josh LE BIHAN - joshlebihan@fre.fr Inscriptions : ☎04.94.45.14.77 ou 06.89.46.48.48 - sur site www.chronosports.fr ou sur place. Départ : 18h00 - Engagement : 12€ - Soirée festive d'après course - **Important** : la dégustation gratuite de l'omelette se fait le dimanche, journée festive.

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2016

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

TRAIL IN TINEE 15 et 25 KM SAINT SAUVEUR SUR TINEE (06)

SAMEDI 10/09 - Organisateur : ☎06.67.40.05.98 www.trailtinee.wix.com/trail-in-tinee
raphael.lurion@bbox.fr - Départ 8h pour le 25Km D+ 1500m engagement 20€ et 8h30 pour le 15Km D+ 500m engagement 10€. Inscription par mail.

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

DIMANCHE 11/09 - Organisateur : - : ☎04.93.41.15.65 course.turbie@free.fr Renseignements sur site <http://course.turbie.free.fr/> Inscriptions sur site jusqu'au 10 septembre 12 heures ou par courrier à Roman Victor, 192 chemin des Revoires 06320 LA TURBIE avant le 9 septembre avec chèque de 10€ à l'ordre de l'ASCT course. Départ marcheurs 14,5km à 8h45, coureurs 9h45 et marche nordique de 10km à 9h30. Départ Place Neuve, sous la Mairie de La Turbie (parking du Mont Fourche au plateau de la Justice pour la Marche Nordique) Inscriptions sur place limitées à 50 coureurs et pas d'inscription sur place pour la marche nordique. Engagement 10€ course et marche 14,5km et 5€ marche nordique

Nombre d'arrivants en 2015 : 41 --- Spiridoniens : 10

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

DIMANCHE 11/09 - Organisateur : Comité des fêtes 04.94.05.51.30 - 06.51.56.79.27
jplboemare@free.fr - Inscriptions : Office du Tourisme ☎04.94.05.65.69 - www.lerayolcanadel.fr sur site www.spotips.fr mail : à elsa.ratto@rayol-canadel.fr à la mairie mairie-du-rayol@wanadoo.fr : [<https://www.facebook.com/mairiedura...>] - Départ : 9h - Engagement : 10€ et 12€ le jour même - Course inscrite au "Challenge départemental" du Var dans un cadre exceptionnel. Départ et arrivée place Michel Goy au Rayol devant l'Office du tourisme Course ouverte des cadets aux masters Nombreux prix (aux vainqueurs et tombola) 2 ravitaillements aux 5 è et 7 è km et à l'arrivée

LA FOULEE DES GAZELLES 7.6 KM TOULON le Mourillon (83)

DIMANCHE 11/09 - Organisateur : Association foulée des gazelles Office des Sports de la Ville de Toulon - renseignements : Office des Sports ☎06.12.90.05.82 - 04.94.03.70.72 contact@os-toulon.org et lafouleedesgazelles@gmail.com contact@lafouleedesgazelles.com - inscriptions en ligne sur KMS.fr , par retour flyer avant le 10/09 ; sur le site www.lafouleedesgazelles.com , chez Endurance Shop à La Garde . Pas d'inscription sur place - - Engagement : 14€ jusqu'au 08/09 puis 17 après - Course ou marche réservée aux féminines - Epreuve organisée pour la lutte contre le cancer du sein.

RONDE DES SEMBOULES ANNULEE ANTIBES (06)

DIMANCHE 13/09 - Organisateur : Manu ☎ 06.13.15.47.44 Mail cadis@aliceadsl.fr 09.53.45.21.97

FOULEES ROQUETTANES 10 KM LA ROQUETTE SUR VAR (06)

SAMEDI 17/09 - Organisateur : Cercle Démocratique et le GV pour tous - Renseignements et inscription : ☎ 06.14.75.68.32 - laurentbroussard@sfi.fr Email : foulees.roquettanes@gmail.com 06.14.75.68.32 - Départs : marcheurs : 16H15 ; coureurs : 17h00 - Engagement : marcheurs et coureurs : 8€

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

DIMANCHE 18/09 - Organisateur : Association Développement touristique Roya Bévéra (ADTRB) www.trail06.com richard.colson@adtrb.com Renseignements : ☎ 04.93.04.22.20 Départ 45Km 7h45, engagement 40€ avant le 31 Aout puis 40 après. Départ 25Km 9h30, engagement 30€ avant le 31 Aout puis 35 après. Départ 13Km 10h35, engagement 25€ avant le 31 Aout puis 30 après. Inscription et toutes infos sur le site www.trail06.com et www.sportips.fr Pour info, le samedi 17/09 à lieu La Sospeloise de 9Km à 17h non inscrite au challenge Spiridon, engagement : 15€ avant le 31/08 puis 20 après.

LES FOULEES DU POMMIER 20 Km D+1300m PIERLAS (06)

DIMANCHE 18/09 - Organisateur : Mairie de Pierlas - Renseignements : odette.alzeal@wanadoo.fr ☎ tel Mairie 04.93.05.03.51 Départ à PIERLAS, arrivée à PIERLAS trail en semi auto suffisance de 20KM à partir de catégorie sénior (18 ans) traversant les communes d'Illonse, Roubion et Beuil sur sentiers de montagne, bâtons autorisés sur le parcours, départ 9h arrivée estimée à 15h. Inscription par courrier closes le 2/09 à : Mairie de Pierlas 06260 Pierlas accompagnée du règlement de 20€. Equipement obligatoire : gobelet, couverture survie, réserve d'eau 1L, ration alimentaire, sifflet, tel portable, vêtement chaud adapté.

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

DIMANCHE 18/09 - Organisateur : Cap Garonne Organisation et l'OMS du Pradet - Renseignements : dulac.jeff@gmail.com ☎06.80.67.60.11 - Nouveaux parcours. Inscriptions : par retour bulletin, téléchargeable sur www.cap-garonne.com ; en ligne sur www.chronosports.fr ; chez Endurance Shop à la Garde, Terre de Running Le Mermoz Av Jean Mermoz à Ollioules et le jour même - Départs : 9h00 pour les 2 Collines(9,4km) et l'Eco Trans Bleue (16,5km) - Engagement : 10€ les 2 Collines jusqu'au 19/08, 12€ après et 15 le jour même ; 13€ l'Eco Trans Bleue jusqu'au 19/08, 16€ après et 20 le jour même - Egalement marche nordique et randonnée au programme départ 8h30 et 10 kms la Marche Bleue / marche nordique (chronométrée) ou Rando (allure libre). 90% des 2 parcours sont en pleine nature, donnant à voir de superbes vues du littoral. Engagement 10€.

10KM : Nombre d'arrivants en 2015 : 191 --- Spiridoniens : 4

15KM : Nombre d'arrivants en 2015 : 250 --- Spiridoniens : 2

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2016

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

TRAIL ASCENSION DU ST QUINIS ANNULEE BESSE SUR ISSOLE (83)

DIMANCHE 18/09 - Organisateur : contact : athle.bessois@yahoo.fr - ☎ 04.94.59.19.48 – Fanny Nehlig

TRAIL DES TERRES DE SIAGNE ANNULEE SAINT CEZAIRE (06)

DIMANCHE 20/09 - Organisateur : Communes des Terres de Siagne – Contact : 06.77.37.37.66

LAISSA COURE ANNULEE PEILLE (06)

SAMEDI 26/09 - Organisateur : – Contact: ☎ 06.8151.56.62– laissacoure@gmail.com

LE DEFI MARIUS CAÏUS 5 - 25 et 13,5 KM POURRIERES (83)

DIMANCHE 25/09 - Organisateur : ☎ 07.62.49.16.80 Mail morino.emma@wanadoo.fr

Trois courses une de 5km, 13,5 km une autre de 25 km. Départ à 8h30 du skate parc de Pourrières. Renseignements et inscriptions : Par mail : defismariuscaius@laposte.net oppidumdefi@yahoo.fr Par téléphone : Emmanuel 07 62 49 16 80/ POWERSPORT 04 42 29 43 85 Par courrier : M.Morino Défi Marius Caius Mairie de Pourrières Place Jules Michel 83910 Pourrières Bulletin et règlement disponibles sur www.defismariuscaius.sportsregions.fr ou POWERSPORT à Trets. Engagement : 5 Km 5 € jusqu'au 19/09 et 8 € sur place , 13,5 kms 12 € jusqu'au 19/09 et 15 € sur place et 25km 22€ et 25 après le 19/09

TRAIL de TOURETTES SUR LOUP 15 et 27KM TOURETTES SUR LOUP (06)

DIMANCHE 25/09 - Organisateur : ☎06.61.16.24.18 Contact : www.traildetourettesurloup.com Site :

traildetourettesurloup@gmail.com Infos sur site et facebook <https://www.facebook.com/traildetourettesurloup>
Les inscriptions se feront par courrier (via flyer) et en ligne sur Timing Zone). Pour le contact, [voici nos coordonnées](#) .Pas de marche chronométrée, cependant les marcheurs peuvent s'inscrire à la course de leur choix (Trail des Violettes 15km ou Trail des Puys 27km) ou alors suivre le balisage sans dossard. Les deux courses partiront simultanément à 9h au niveau de la Salle Paul Ceuzin à Tourrettes sur Loup. Engagement 12€ le s violettes et 18€ les Puys, incluant cadeaux et repas d'après course

Courir ou marcher pour le coeur 5 KM - 10 KM CANNES/LE CANNET (06)

DIMANCHE 25/09 - Organisateur : ODYSSEA – Renseignements : ☎04.93.47.03.54 – site www.athle-cannes.com mail ac.cannes@wanadoo.fr Inscriptions : par retour bulletin (avant le 24/09) téléchargeable sur www.odyssea.info Départ 10KM à 10h30 et 5Km à 9h30 pour adultes et enfants, engagement 12€ pour le 5 adultes et 10Km jusqu'au 23/09 et 15 € le jour même et 5€ pour le 5 enfants . Infos sur le site – [Epreuves organiséEe par la fédération Française de cardiologie.](#)

SEMI MARATHON DE TOULON 5 KM - 10.7 KM - 21.1 KM TOULON (83)

DIMANCHE 25/09 - Organisateur : Le Toulon Etudiant Club – Contact ☎ 06.73.47.50.26 clauderouffignac@sfr.fr - Inscriptions : par retour bulletin avant le 20/09 pour le semi téléchargeable sur le site www.semimarathondetoulon.sitew.fr ; en ligne sur www.chronosports.fr ; chez terre de running à Toulon et le jour de la course (+2€) – Départ commun pour le 10 et 21km à 9h et 9h10 pour le 5km : 9h00, à côté de la piscine du port marchand – Engagement : 10€ le 5km ; 12€ le 10km ; 15€ le 21km.

10KM : Nombre d'arrivants en 2015 : 324 --- Spiridoniens : 6

21KM : Nombre d'arrivants en 2015 : 321 --- Spiridoniens : 7

TRAIL DE MALMONT 34 , 15 et 10Km DRAGUIGNAN (83)

DIMANCHE 25/09 - Organisateur : Lions club Draguignan – Contact francois.audonnet@bebox.fr ☎ 06.26 50.00.89 Inscriptions par mail traildumalmont@hotmail.fr et par courrier à : Lions club Draguignan Doyen, trail du malmont, moulin de la foux, ç'& chemin de la foux 83300 Draguignan - Départ et arrivée entre la place Cassin et le bouldrome. 34Km D+1400m départ 8h30 , engagement 23€ et 28 sur place - 15Km D+600m départ 10h , engagement 15€ et 20 sur place - 10Km marche sportive D+300m départ 10h , engagement 10€. Pour le 34 : couverture de survie 500ml minimum eau ou autre, réserve alimentaire, sifflet et téléphone portable chargé, le tout obligatoire.

15KM : Nombre d'arrivants en 2015 : 245 --- Spiridoniens : 11

34KM : Nombre d'arrivants en 2015 : 62 --- Spiridoniens : 2

LA RONDE DE LA PICHOLINE 10,5 -12,8 -17,5KM BAGNOL EN FORÊT (83)

DIMANCHE 25/09 - Organisateur : l'Assoc. l'Union Sportive Bagnolaise – Contact ☎ 06.14.98.76.25 – 04.94.40.64.71 email usb.bagnolenforet@gmail.com marygiusti@outlook.fr Inscriptions : par retour bulletin avant le 24/09, téléchargeable sur www.usb-bagnolsenforet.fr à U.S.B picholine office de tourisme de Bagnols 83600 Bagnols en Forêt , jusqu'au 22/09 ; par email usb.bagnolenforet@gmail.com ; en ligne www.le-sportif.com (uniquement courses) et le matin de la course – Départs : 9h30 coureurs ; 9h35 marcheurs 8€, 8h45 course enfants 4€ et 8h30 marche nordique de 12,8km 10€ – Engagement courses : 8€ jusqu'au 24/09 et 10€ après pour le 10 Km et 10 € puis 12 € pour le 17,8 qui prend une allure de trail – Course enfants de 6 à 15 ans, départ : 8h45 . Nouveau : Initiation Marche Nordique avec 1 coach diplômé et prêt de bâtons. Un plat de pâtes offert à chaque participant.

10KM : Nombre d'arrivants en 2015 : 324 --- Spiridoniens : 23

17KM : Nombre d'arrivants en 2015 : 112 --- Spiridoniens : 3

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2016

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

LES BOUCLES BERLUGANES 7 KM - 14 KM BEAULIEU (06)

DIMANCHE 25/09 - **Organisateur** : Beaulieu Athlétisme Club et le Service des Sports – Contact : Philippe Rastoldo prastoldo@yahoo.fr ☎ 06.62.86.32.71 – Inscriptions : Bureau des Sports : ☎04.93.01.32.31 ou par retour bulletin d'inscription avant le 24/09 à : bureau service jeunesse et sport, boucles Berluganes, rue Jean Gastaut 06310 Beaulieu. Engagement 10€ départ commun des deux distances à 10h - Courses gratuites pour enfants de 4 à 15 ans – Une boucle à effectuer 1 ou 2 fois suivant la distance choisie – Comment s'y rendre : De Nice, route du bord de mer en direction de Monaco ; rentrer dans le centre ville de Beaulieu.

14KM : Nombre d'arrivants en 2015 : 93 --- Spiridoniens : 16

OCTOBRE 2016

LA RONDE DES VIGNOBES 11Km CUERS(83)

SAMEDI 01/10 - **Organisateur** : Association ronde des vignobles – Contact ☎ 04.94.23.59.50 toulon@enduranceshop.com www.creasports83.com - Inscriptions : par bulletin sur site. Course , départ 15h du centre de Cuers, pas de classement, grand tirage au sort, un tee shirt pour tous, une bouteille pour les déguisés. Engagement : 16€ avant le 01/09 puis 18€ jusqu'au 30/09 et 20€ après dans la limite des dossards disponibles

TRAIL PORQUEROLLES 25 KM PORQUEROLLES (83)

SAMEDI 01/10 - **Organisateur** : Contact aps.events@free.fr : ☎ 06.95.59.39.67-Inscriptions clôturées, infos sur <http://www.trailporquerolles.com/>

LA FOULEE ROSEE 10 KM PUGET SUR ARGENS (83)

DIMANCHE 02/10 - **Organisateur**: Contact nc.azzopardi@wanadoo.fr ☎ 04.94.19.55.29 Pas d'infos au 16/06

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

DIMANCHE 02/10 - **Organisateur** : Le service des sports de la Ville d'Antibes E.R.A Antibes sports.manifs@ville-antibes.fr atlanti2@club-internet.fr Renseignements : ☎04.92.90.53.40, 06.68.60.05.95 Inscriptions : par retour bulletin téléchargeable sur www.antibes-juanlespins.com ou en ligne sur www.le-sportif.com Départ commun : 10h00 du square Gould à Juan les Pins – Engagement **Site pas à jour au 16/06 (infos 2015 à vérifier pour 2016)** : 8€ par internet ; 10€ par bulletin – courses gratuites mais limitées en nombre pour les enfants : premier départ à 8h30 - Aucune inscription sur place – limité à 4000 participants pour les 2 épreuves - Une ou deux boucles suivant la distance choisie, en grande partie en bord de mer autour du cap d'Antibes.

9,6KM : Nombre d'arrivants en 2014 : 2177 --- Spiridoniens : 41

21KM : Nombre d'arrivants en 2014 : 1209 --- Spiridoniens : 27

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

SAMEDI 8/10- **Organisateur** : A.S.Gorbio – Renseignements : ☎ 04.92.10 91.26 asgorbio@orange.fr 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 – Inscriptions : par bulletin téléchargeable sur www.asgorbio.com et sur Le-Sportif.com 1^{er} départ 8h45 puis toutes les 30 secondes LIMITE A 150 dossards. Engagement 12€

TRAIL DE GORBIO 9 KM GORBIO (06)

TRAIL DE GORBIO 16 - 42 KM GORBIO (06)

DIMANCHE 09/10- **Organisateur** : A.S.Gorbio – Renseignements : ☎ 04.92.10 91.26 asgorbio@orange.fr 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 – Inscriptions : par bulletin téléchargeable sur www.asgorbio.com à retourner avant le 09/10 ; sur internet : www.le-sportif.com – Départs : 7H30 pour le 42km, 2900m d+ ; 9h30 pour le 16km marche ; 10h30 pour le 16km course, 900m d+ ; 11h00 pour le 9.5km course, 587d+ - Engagements : 22€ pour le 42km ; 10€ pour les 16km marche et 15€ pour les 16 km course ; 12€ pour le 9.5km – courses natures en semi autosuffisance –

16KM : Nombre d'arrivants en 2015 : 304 --- Spiridoniens : 22

42KM : Nombre d'arrivants en 2015 : 104 --- Spiridoniens : 4

TRAIL DE LA LOUBE 13 et 24 KM LA ROQUEBRUSSANNE (83)

DIMANCHE 09/10 - **Organisateur** : Ass : Roctrail et AVAG Contact traildelaloube@gmail.com : ☎ 06.74.84.93.25- www.facebook.com/traildelaloube Départ et arrivée chateau de l'EscarelleLa Celle. Inscription par courrier retour bulletin à : Roctrail 64 chemin du grand chêne 83136 la Roquebrussanne. Sur site www.sportips.fr et Endurance Shop Toulon. Trail de l'Escarelle 24Km en solo départ 9h engagement 25€ jusqu'au 30/11 puis 30 repas compris. Trail de l'Escarelle 24Km en duo départ 9h engagement 40€ jusqu'au 30/11 puis 50 repas compris. Trail de la Loube 13Km en départ 9h30 engagement 15€ jusqu'au 30/11 puis 20 repas NON compris. Repas accompagnateur ou coureur du 13Km, 8€

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2016

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

GRAND PRIX DE GAIRAUT 12.6 KM NICE (06)

DIMANCHE 09/10 - **Organisateur** : Pierre Astraud Comité Intérêts de Gairaut ; ☎ 04.93.01.56.79 ou 06.98.23.73.37 - aspigiel@orange.fr - Départ : 9h15 cascade de Gairaut - Engagement : 10€ - une boucle vallonnée de 6.3 km à effectuer 2 fois - Challenge Métropole - Courses enfants : A partir de 11h

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

DIMANCHE 09/10 - **Organisateur** : CSM Seynois ; section Athlétisme - Contact : Laurent Sanchez ☎ 06.17.45.52.52 09.67.48.16.49 - athle@csmseynois.fr csmathle@gmail.com --Inscriptions : par retour bulletin avant le 30 septembre site <http://csm.athle.com> ; par internet : www.kms.fr ; chez Jogger à Toulon ; à l'Office du tourisme « les sablottes » à la Seyne et le matin de l'épreuve - Départ : 9h45 rue jean baptiste mattei, arrivée parc Braudel - Engagement : 12€ jusqu'au 3 octobre ; 15€ après et le jour même dans la limite des dossards disponibles - Egalement course enfants : départ 11h - Course qualificative aux championnats de France

Nombre d'arrivants en 2015 : 934 -- Spiridonien : 17

24 Heures DE VENANSSON ANNULEE VENANSSON (06)

SAMEDI 10/10 - **Organisateur** : - Renseignements : ☎ 06.15.33.05.12

KM VERTICAL DE TENDE 5 KM TENDE (06)

SAMEDI 15/10 - **Organisateur** : - Renseignements : ☎ 04.92.14.57.98 www.trailtende.fr stephane13@hotmail.com Premier départ à 14h, limité à 150 dossards inscription par courrier flyer 15€ jusqu'au 13/10 et en ligne sur site http://forms.registration4all.com/eventRegistration/Register_Sport_Event.aspx?EventID=130443

TRAIL DE TENDE 13 - 32 - 50 KM TENDE (06)

DIMANCHE 16/10 - **Organisateur** : - Renseignements : ☎ 04.92.14.57.98 www.trailtende.fr stephane13@hotmail.com 50 km : départ place de la Mairie à 6h, engagement 40€ jusqu'au 12/10 à midi en ligne et courrier et 44€ le samedi de 17 à 19h sur place. Pas d'inscription le dimanche matin. 32 km : départ place de la Mairie à 6h, engagement 30€ jusqu'au 12/10 à midi en ligne et courrier et 34€ le samedi de 17 à 19h sur place. Pas d'inscription le dimanche matin. Pour le 13 en trail départ 10h, le 13 en rando, départ 9h30 place de la Mairie pour les deux 13 et inscriptions 12€ en ligne et courrier puis 16 sur place le dimanche. Limitation à 650 dossards toutes épreuves confondues. Inscriptions sur site http://forms.registration4all.com/eventRegistration/Register_Sport_Event.aspx?EventID=130443

EKIDEN PAYS DE FAYENCE (relais) 42.195 KM FAYENCE (83)

DIMANCHE 16/10 - **Organisateur** : E.P.F. athlétisme Fayence - Renseignements : ☎ 06.71.22.63.24 ou par email epfathle@free.fr - Course pédestre en relais de 7km par équipe de 6 .Peut se faire par équipe de 5 ou 4 ou 3 mais dans ces cas là, le coureur qui fait deux relais ne peut pas les faire consécutivement. Engagement : 48€ par équipe et 60 en individuel. Renseignements : ☎ 06.71.22.63.24 ou par email epfathle@free.fr - Egalement marche nordique de 7,2Km départ 9h05 engagement 5€

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

DIMANCHE 16/10 - **Organisateur** : Association Hyères Running - Renseignements : ☎ 04.94.65.19.75 eymery-navarro@aviva-assurances.com

COURSE DU CAMPANIN 14 KM MENTON (06)

DIMANCHE 16/10 - **Organisateur** : Mairie de Menton, Service Sports et Animations christophe.nulli@ville-menton.fr - Inscriptions : ☎ 04.92.10.50.48 et sur place le matin - Départ : 9h30 stade Rondelli - Engagement : 12€ - Course ouverte à partir des cadets. - Inscriptions : par retour bulletin ou téléchargeable sur www.aviva-trail-de-hyeres.fr avant le 17/10 ; en ligne sur <http://www.sporttips.fr> ; chez Endurance Shop à La Garde ; au Park Hôtel de Hyères le samedi 18/10 et le jour même - Départs commun des trois courses à 9h, place Clémenceau - Engagement 21km : 18 ET 23 le jour même. - 10km : 13€ ET 17 le jour même. - 5 km : 7 € ET 10 le jour même. Les minimes sont acceptés sur le 5Km.

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

DIMANCHE 23/10 - **Organisateur** : Comité d'Organisation de la "Saint-Tropez Classic" ; renseignements : ☎ 06.12.84.11.29 course.saint.tropez.classic@orange.fr - Inscriptions : par retour bulletin chèque à l'ordre de C.O St Tropez Classic à renvoyer à Chronosport 178 rue de Belgique Pierreplane 83150 Bandol, closes le 30/08 En ligne sur www.sainttropezclassic.com - Départ : 9h30 sur le port - Engagement : Tarif unique : 14 € jusqu'au 30/06 , 18€ du 1/07 au 31/08 (par courrier ou internet) et uniquement sur internet 22€ du 1/09 au 15/09 sous réserve de dossards disponibles. Epreuve limitée à 1500 participants - Courses minots : inscription de 7h à 10h00, départ à 11h15.

Nombre d'arrivants 2015 16 km : 674 - Spiridonien : 25 - Nombre d'arrivants 2015 sur 8 km :742- Spiridonien : 9

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

DIMANCHE 16/10 - **Organisateur** : Nice Cavigal Athlétisme - Contact : ☎ 04.93.85.45.25 athletisme-cavigal-nice@wanadoo.fr Inscriptions : par ☎ 06.87.10.97.33 ; par retour bulletin avant le 16/10 ou à remettre chez Andurance shop à Nice ; en ligne sur www.athletismecavigalnice.fr - Départ : 10h00 le 10km : 9h30 une course de 3km (de benjamins aux cadets) et une course Poussins, gratuite, départ 11h30- Engagement : 3€ le 3km ; 9€ le 10km (sur place 10€) ; 20€ le 10km par équipe de trois -

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2016

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

BOUCLES DE BREIL/ROYA 13.5 KM BREIL SUR ROYA (06)

DIMANCHE 23/10 - **Organisateur :** Breil Athlétique Club 04.93.04.49.25 - hypotenuse37@aol.com
06.25.27.45.55 Inscriptions sur site www.le-sportif.com et par courrier, bulletin à télécharger sur le site www.traildesmerveilles.com et sur place - Départ : 10h30 de l'espace loisirs - Engagement : 8€ repas d'après course 7€ voir si repas maintenu - - Egalement course pour enfants - Parcours : Une seule boucle sur route
Nombre d'arrivants en 2015 : 75 --- Spiridoniens : 9

La course nature du bout du monde 10 et 20 KM BORMES LES MIMOSAS (83)

DIMANCHE 30/10 - **Organisateur :** ☎06.16.13.81.60 - 06.18.08.92.13 scott-83@orange.fr Inscription en ligne sur le site www.courirfrance.com bulletin d'inscription sur : www.carapates.com et l'envoyer par courrier à courir en France les bulletins sont dispo chez Endurance shop à la Garde, à Décathlon au rayon running, à l'office du tourisme à Bormes. Course nature distance pour l'instant 19.7km pour +600m départ à 9h30 de la plage de Cabasson sur la commune de Bormes les Mimosas pour s'y rendre au lieu de monter au village de Bormes, prendre la direction des plages, Fort de Brégançon château de Malherbe, puis Cabasson Fort de Brégançon. Le parking de Capallo au Bord de la Plage de Cabasson sera gratuit et possède toilettes et douches et tables de pique nique. Le snack du Park sera ouvert spécialement ce jour pour donner aux coureurs la possibilité d'acheter boissons café, pizzas et snacking. l'inscription est de 14€ jusqu'au 24/10 et 19€ le jour de la course. 10Km : départ 10h engagement 10€ et 14 le jour même. Tee-shirts à tous les participants, et surprise en effet la course est basée sur Halloween.

C.N et TRAIL LA MAXIMOISE 11.5 KM et 20KM SAINTE MAXIME (83)

DIMANCHE 30/10 - **Organisateur :** le club d'athlétisme et la ville de Ste-Maxime - Inscriptions : ☎06.75.66.21.51 ; par Email trailer@wanadoo.fr ; par retour flyer ou bulletin téléchargeable sur www.lamaximoise-smagst.fr avant le 19/10 ; chez Endurance Shop à Fréjus et sur place le matin

11KM Nombre d'arrivants en 2015 : 194 --- Spiridoniens : 7
21KM Nombre d'arrivants en 2015 : 110 --- Spiridoniens : 5

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

TEST à l'EFFORT

Centre Régional de Biologie et Médecine du Sport Parc Charles Ehrmann

☎ : 04.93.18.08.98 Fax : 04.93.83.06.30 E-mail : crbms@wanadoo.fr

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

IVS PARODIS
Parc d'Activité Logistique zone 9
06200 NICE SAINT ISIDORE

POLYPLAN 06
329 allée G. Pompidou
06700 St LAURENT du VAR

Les jardineries PETRUCCIOLI
208 route de Grenoble 06200 NICE

Agence CONSEILS GESTION
16 rue Pastorelli 06000 NICE
11 ave du 16/09/47 06430 TENDE

COFIDEX
Expertise Comptable
31 rue de Paris 06000 NICE

WEJOGG.COM
of course
19 avenue Jean Médecin NICE

Carrosserie RAMELLA
58 bd René Cassin 06200 NICE

BAGUETTES D'ARGENT
26 rue d'Angleterre 06000 NICE

LTD SERIGRAPHIE
31 av. du Dr Lefebvre
06270 VILLENEUVE LOUBET

KENNEDY COIFFURE
63 av. Ste Marguerite
256 av. de la Californie
06200 NICE

RIVIERA SERVICES
Espace Carros Z.I. 06510 CARROS

ENDURANCE SHOP
3rue Chauvin 06000 NICE

MARCHE U
85/87 rue de France 06000 NICE
57 av. Ste Marguerite 06200 NICE
1 rue du 8 mai 1945 06130 BEAULIEU