

2019

CALENDRIER OFFICIEL DES COURSES HORS-STADE HAUTS-DE-FRANCE



ÉDITO

2019, une nouvelle année riche de 575 évènements organisés sur nos 5 départements.

La course hors-stade s'appelle désormais RUNNING.

2018 nous a révélé des moments inoubliables :

Deux Championnats de France, 10km à LIEVIN et semi marathon à SAINT-OMER
Près de 570 évènements ont été organisés par des passionnés au service des coureurs. Des nouveaux URBAN TRAIL très appréciés, MERCI aux coureurs et aux organisateurs !!

Ce livret, 16^{ème} édition, représente pour les coureurs une mine inépuisable d'évènements dans notre belle région pour assouvir leur passion du running dans toutes ses composantes.

Bravo à tous ceux et celles, organisateurs et organisatrices, officiels et bénévoles, qui font que notre région demeure la première région organisatrice en France et ce dans un contexte de plus en plus difficile.

La Ligue et la commission régionale des Hauts de France vous souhaitent une bonne saison sportive.

Maurice MOREL

Président de la Commission
régionale des course hors-stade



Philippe LAMBLIN
Président de la Ligue
Hauts-de-France d'Athlétisme



<http://horsstade-lhdfa.athle.fr>



CONSERVEZ VOTRE FOULÉE

AVEC

GUIDERAILS

ADRENALINE GTS 19

Découvrez une douceur ultime et un soutien à la demande avec les révolutionnaires Adrenaline GTS 19. Le GuideRails, la nouvelle technologie Brooks, suit votre façon de courir et la foulée naturelle de votre corps.

 **running conseil**
Stadium

Running Conseil Lille

13 Rue Jean Sans Peur
59000 Lille
03 20 42 83 24

Running Conseil Dunkerque

1318 Avenue de Rosendaël Jacques Collache
59240 Dunkerque
03 28 63 84 34

 **BROOKS**
RUN HAPPY

COMMISSION RÉGIONALE des COURSES HORS-STADE des HAUTS de FRANCE

Président de la CRCHS de la ligue Hauts-de-France

Maurice MOREL - tél : 06 79 52 07 42 - Email : crchs@lhdfa.fr

Vice-présidents de la CRCHS de la ligue Hauts-de-France

Départements (59-62) : Frédéric PARMENTIER - Email : cdchs59@gmail.com

Départements (02-60-80) : Jean François DELASALLE - Email : jf.delasalle@aliceadsl.fr

Présidents des CDCHS de la ligue Hauts-de-France

CDCHS 02 : Hubert MAILLY - 06 49 89 24 48 ou 03 23 55 59 78 /

hubert.mailly@ac-amiens.fr

CDCHS 59 : Frédéric PARMENTIER - 06 07 21 02 99 / cdchs59@gmail.com

CDCHS 60 : Alain TETU - 06 26 11 55 00 / alain.tetu@neuf.fr

CDCHS 62 : Gérard MATUSIAK - 06 88 76 02 87 / matu.gjm@orange.fr

CDCHS 80 : Jean François DELASALLE - 06 74 72 92 62 / jf.delasalle@aliceadsl.fr

Responsables CALORG

Pour les labels CRCHS : Jean François DELASALLE - jf.delasalle@aliceadsl.fr

Pour le calendrier CRCHS : Hubert MAILLY - hubert.mailly@ac-amiens.fr

Pour la CDCHS 02 : Hubert MAILLY - hubert.mailly@ac-amiens.fr

Pour la CDCHS 59 : Thérèse DUBRUQUE - 06 85 42 02 46 - gerarddubruque@gmail.com

Pour la CDCHS 60 : Martial BOUREZ - 06 82 08 93 34 - bourezm@sfr.fr

Pour la CDCHS 62 : Loetitia LEMOINE - 03 21 72 67 19 - athletisme@sport62.fr

Pour la CDCHS 80 : Jean François DELASALLE - jf.delasalle@aliceadsl.fr

Responsable des officiels (arbitrages) :

Gérard DUBRUQUE - tél : 06 24 52 06 61 - gerarddubruque@gmail.com

Formation des officiels :

Maurice MOREL - morelmaurice@wanadoo.fr

Gérard DUBRUQUE - gerarddubruque@gmail.com

Formation des entraîneurs :

Gérard MATUSIAK - matu.gjm@orange.fr

Correspondants SI-FFA et classeurs

Départements (59-62) : Christian LASOU - 06 42 40 22 84 / christian.lasou@free.fr

Départements (02-60-80) : Hubert MAILLY - 06 49 89 24 48 / hubert.mailly@ac-amiens.fr

Responsable Hors-Stade Ligue Hauts de France d'athlétisme

Grégory LECLER - 06 85 13 95 41 / glecler@wanadoo.fr

Référents marche nordique

Départements (59-62) : Jean Michel FONTAINE - tél: 06 50 21 35 25 / jmfont@hotmail.fr

Départements (02-60-80) : Hubert MARTIN - 06 23 92 00 13 / hubert80.martin@laposte.net



RAPPEL ORGANISATEURS ET COUREURS

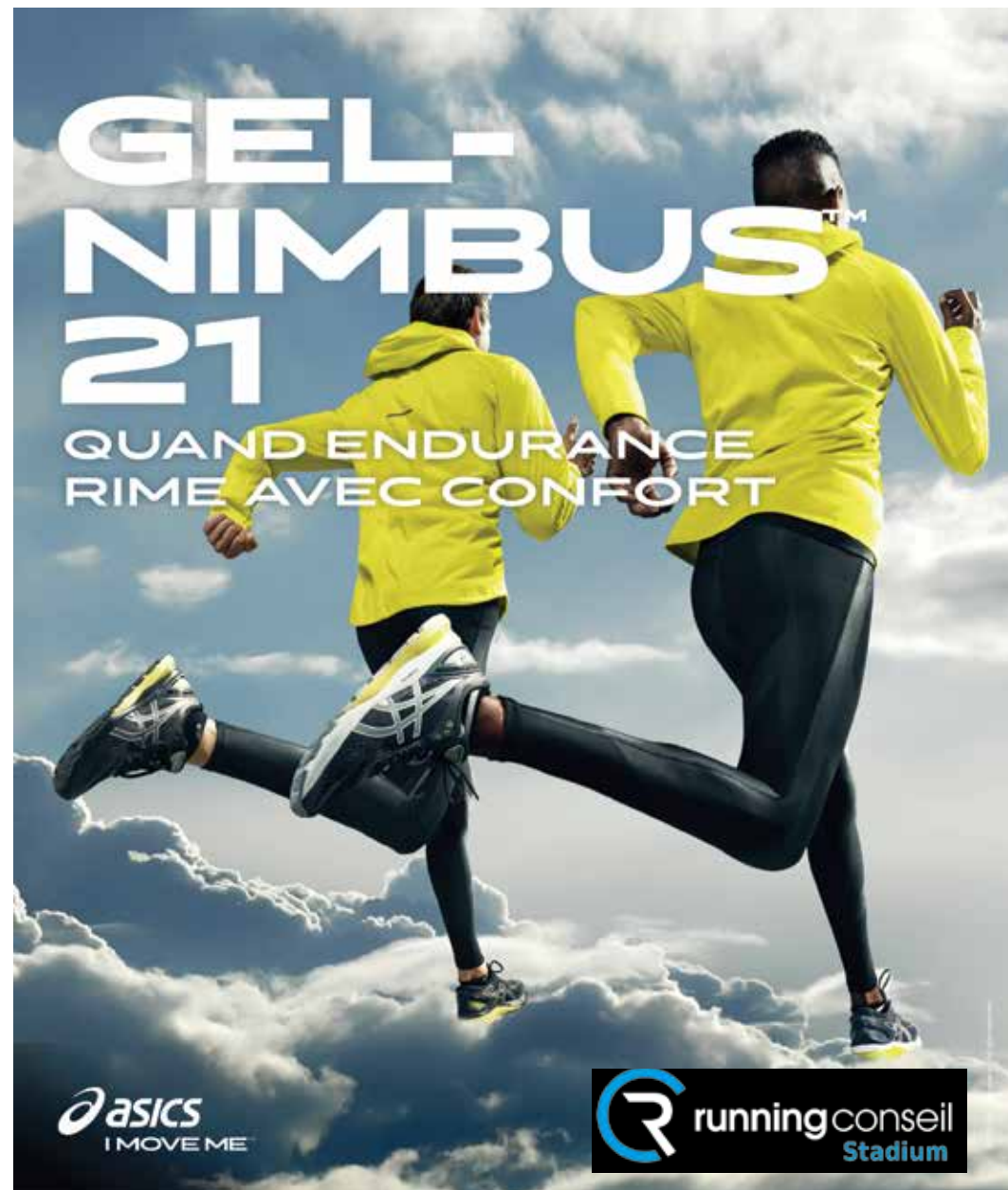
RAPPELS ESSENTIELS AUX ORGANISATEURS RUNNING

Compétition à inscrire sur CALORG dans le délai imparti fixé par la FFA.
Envoi du jury de votre épreuve 8 jours avant l'épreuve à votre CRCHS, aux officiels et au classeur siffa (voir coordonnées sur les contacts CRCHS).
Optimiser les moyens médicaux selon les épreuves.
Veiller à respecter aux inscriptions les catégories d'âges et les distances maximales, s'assurer du respect du dossier de mesurage.
Les dossards des hommes et des femmes seront distinctifs.
En cas de course à label prévoir une personne de l'organisation pour renseigner le juge arbitre sur le parcours et l'organisation.
Associer la convivialité et le caractère compétitif de votre évènement.

RAPPELS ESSENTIELS AUX COUREURS

Fournir un certificat médical conforme à la réglementation et correctement renseigné par un médecin.
Fournir une licence conforme à la réglementation en vigueur.
Le port du dossard est obligatoire, il doit être porté visiblement sur la poitrine par 4 épingles.
le coureur doit respecter le parcours et les règles sportives.
le coureur doit être courtois et fairplay.

Pour la CRCHS de la Ligue Hauts-de-France
Maurice Morel – Président de la Commission



27^{ème} CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRE



1^{ère} COURSE DU CHALLENGE DUNES DE FLANDRE 2019

DUNKERQUE

DIMANCHE 17 MARS 2019

SEMI-MARATHON DU CARNAVAL



Course à LABEL REGIONAL

Qualificative pour le championnat de France de semi-marathon

Course retenue pour l'organisation du Championnat Départemental de semi-marathon

DEPARTS ET ARRIVEES A DUNKERQUE

9h45 :

SEMI-MARATHON

Label Régional

9h55 :

COURSE DES JEUNES

Benjamins – Minimes (2,5 km)

10h10 :

COURSE POPULAIRE

(5km)

Partenaires officiels de la course

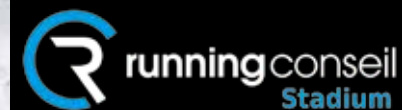


Course organisée par l'Association du Marathon de Dunkerque / www.marathon-dunkerque.com

Partenaires officiels du challenge



WAVE SKY 2



CONÇUE POUR AMÉLIORER VOTRE FOULÉE ET
RENDRE VOTRE COURSE PLUS CONFORTABLE



CONFORT MAXIMUM GRÂCE AU MESH
STRUCTURÉ, ET À LA PLAQUE WAVE QUI
APPORTE L'AMORTI ET LA STABILITÉ
NÉCESSAIRES À CHACUNE DE VOS FOULÉES.



NOS PRESTATIONS HORS-STADE

La Gestion informatique

- Système avec puce électronique récupérable à la chaussure
- Système avec puce électronique non récupérable au dossard
- Envoi SMS des résultats à vos coureurs inscrits en ligne sur notre site
- Live sur écran des résultats

L'inscription en ligne de votre épreuve

- Sur site sécurisé avec njuko
- Virements de vos inscriptions directement sur votre compte bancaire

La fourniture de vos dossards

- Dossards
- Dossards personnalisés

La location

- Arche gonflable
- Chrono sur pied pour affichage temps à l'arrivée

La communication de votre épreuve

- Calendrier Hors Stade
- Communication sur notre site

Les Packs tout compris

- 4 Packs offrant un service clef en main à votre organisation

Pour toute demande de devis ou renseignements : glecler@wanadoo.fr – 06 85 13 95 41



ARTOIS TRAIL CHALLENGE

Classement 3 participations obligatoires sur les 10 courses

13/01/2019 - Le Trail Tout Terrain d'Auchel
 20/01/2019 - Le Trail de Fouquières les Lens
 17/02/2019 - Le Trail du Terril 58 - Grenay / Mazingarbe
 24/03/2019 - Le Trail des Foulées des Ecoles - Loos en Gohelle
 31/03/2019 - Le Trail «Sur les traces de David» - Valhuon
 28/04/2019 - Le Trail B Beets - Bully les Mines
 19/05/2019 - Le Trail du Patois - Olhain
 30/05/2019 - Le Trail des Bours six cotes - Bours
 01/06/2019 - Le Trail des Hobbits - La Comté
 07/07/2019 - L'Arena Trail de Liévin
 21/09/2019 - Le Trail des îles - Hénin Beaumont
 28/09/2019 - Le Trail de Wingles
 05/10/2019 - Le Trail de Noyelles Sous Lens
 02/11/2019 - Le Grand Trail des Hauts de France - Liévin
 07/12/2019 - Le Trail de la Saint Nicolas - Hénin-Beaumont

REMISE DES PRIX - BRASSERIE PAGE24 - AIX NOULETTE - 14 DECEMBRE 2019

www.artois-trail-challenge.fr Off Course www.off-course.fr

MEETING D'ATHLÉTISME

HAUTS-DE-FRANCE PAS-DE-CALAIS

Trophées EDF

IL REVIENT !

ARENA STADE COUVERT LIEVIN

Dimanche **10 février 2019**

à partir de 17h30

www.meetinglievin.com

03 28 76 18 00

BOSSE LONDON 2017



Vos deux espaces
100% course à pied



13 rue Jean sans peur
59000 LILLE
Tél : 03 20 42 83 24
stadium-sports@wanadoo.fr

T
E
A
M

1318 avenue de Rosendaël
59240 DUNKERQUE
Tél : 03 28 63 84 34
stadium-sports@wanadoo.fr



S
T
A
D
I
U
M

L'EXPERTISE RUNNING CONSEIL

LE CONSEIL PERSONNALISÉ POUR UN CHOIX D'ÉQUIPEMENT
ADAPTÉ À VOTRE PRATIQUE

Running Conseil s'appuie sur les connaissances solides de ses «vendeurs experts» en **course à pied, trail et triathlon**. Ils s'engageront avec vous un vrai dialogue sur votre pratique de la course à pied, **vos objectifs et vos sensations** afin de mieux vous conseiller dans **le choix d'un équipement adapté à votre morphologie et à votre pratique**. Des appareils de haute technologie nous apportent également une aide pour déterminer quelles chaussures ou semelles seront faites pour vous.

Nous vous assurons ainsi de repartir avec la paire de chaussure running qu'il vous faut, plus sûrement qu'en faisant votre choix sur un simple catalogue en ligne.

La **chaussure de running** reste l'élément primordial de la panoplie du coureur. Voici quelques techniques développées au sein du réseau pour vous apporter un conseil personnalisé et vous guider dans le choix de votre matériel (chaussures, textiles, accessoires, montres cardio...).

TESTEZ VOS CHAUSSURES EN DYNAMIQUE !

Aujourd'hui, presque toutes **les chaussures running des plus grandes marques** offrent un confort d'accueil satisfaisant. Lorsque l'on essaie simplement la chaussure en magasin, assis ou même debout, il est donc difficile de bien se rendre compte si elle vous conviendra vraiment.

Dans **nos magasins Running Conseil**, vous pourrez tester les chaussures en courant directement avec sur quelques centaines de mètres, sous l'oeil avisé d'un vendeur spécialisé running.

Vous pourrez ainsi avoir un ressenti bien plus précis. De plus, **nos vendeurs spécialisés Running Conseil** sauront analyser votre foulée afin de vous guider éventuellement vers un modèle plus adapté à votre geste, votre morphologie et votre pratique, ou valider ce premier choix. Vous pourrez ainsi **tester plusieurs modèles de chaussures running ou trail** pour comparer vos sensations.

Dans le même esprit, nous nous servons aussi de **l'analyse de l'usure de vos anciennes chaussures de running** (pensez à les ramener en magasin !) pour déterminer quels modèles pourront le mieux répondre à votre foulée et votre type de pied.

LILLE

lundi 15H00-19H00

mardi au samedi 10H00-19H00

DUNKERQUE

mardi au samedi 10H00-12H00 et 15H00-19H00

OFFICIELS HORS-STADE des HAUTS de FRANCE

Officiels hors-stade Fédéraux ou plus (JHS 3- JHS 4)

BOUREZ Martial - 06 82 08 93 34 / bourezm@sfr.fr (Ent. Oise Athletisme)
 CADET Daniel - 03 23 09 13 49 / daniel.cadet@laposte.net (Cap 21)
 DELASALLE Jean Francois - 06 74 72 92 62 / jf.delasalle@aliceadsl.fr (Val de Somme)
 LAZURE Dominique - 06 21 95 17 02 / lazure@free.fr (Val de Somme)
 MOREL Maurice - 06 79 52 07 42 / morelmaurice@wanadoo.fr (RC Arras)
 SALOME Jean - 06 82 05 58 64 / jean.salome@neuf.fr (JC Montignyinois)
 VAILLANT Claude - 06 66 71 07 92 / claud.vallant@laposte.net (Cap 21)

Officiels hors-stade régionaux (JHS 2)

BEYS Eric - 06 16 01 52 31 / eric.bey@numericable.fr (OGS athlétisme)
 BREE Dominique - 06 72 73 52 40 / dominique.bree@cegetel.fr (Cap 21)
 CHEVALIER Jean Luc - 06 76 53 66.04 / cheval.jl@free.fr (JC Montignyinois)
 CORDONNIER Jean-Luc - 06 81 21 12 42 / j.luc.cordonnier@wanadoo.fr (WOCOD)
 DUBRUQUE Gérard - 06 24 52 06 61 / gerarddubruque@gmail.com (CLLL armentières)
 DUBRUQUE Thérèse - 06 85 42 02 46 / gerarddubruque@gmail.com (CLLL Armentières)
 FONTAINE Jean Michel - 06 50 21 35 25 / jmfont@hotmail.fr (AC Wambrechies)
 GESQUIERE Bruno - 07 81 28 86 88 / bgesquiere@yahoo.fr (CLLL Armentières)
 GHESQUIERE Gérard - 06 79 96 78 10 / gerard.ghesquiere@orange.fr (AC Wambrechies)
 GROGNOT Roger - 06 11 61 69 53 / regor-pic@wanadoo.fr (Albert MAAC)
 HOLZKNECHT Gérard - 03 23 81 22 81 / gerard.holzknacht@wanadoo.fr (Cap 21)
 KAESER Didier - 06 40 65 06 34 / didier.kaeser@orange.fr (Val de Somme)
 LASOU Christian - 06 42 40 22 84 / christian.lasou@free.fr (A Halluin VL)
 MATUSIAK Gérard - 06 88 76 02 87 / matu.gjm@orange.fr (Gohelle Athlé)
 MAILLIOTTE J-Pierre - 06 82 23 24 19 / jean-pierre.mailliotte@numericable.fr (US Marquette)
 MAILLY Hubert - 06 49 89 24 48 / hubert.mailly@ac-amiens.fr (CRAC Soissons)
 MARTIN Hubert - 03 22 96 08 52 / hubert80.martin@laposte.net (US Camon)
 MASCRE Daniel - 06 95 31 63 62 / mascre.daniel@orange.fr (Esprit run)
 PANICO Jean François - 06 88 30 71 32 / jfrancoispanico@aol.com
 PARMENTIER Frédéric - 06 07 21 02 99 / cdchs59@gmail.com (AC Cambrai)
 PINTÉ Daniel - 07 86 20 07 11 / da.pinte@orange.fr (J A R)
 PIWON Jean Marie - 06 09 56 62 38 / jmpiw@wanadoo.fr (EA Douchy)
 PONCHAUX Christian - 06 07 18 05 29 / christian.ponchaux@sfr.fr (CLLL Armentières)
 RIMBAUT Gérard - 03 22 91 06 50 / gerard-rimbaut@hotmail.fr (Val de Somme)
 ROLLET Dany - 03 21 93 19 08 / rolletjeanluc@outlook.fr (WOCOD)
 ROLLET Jean Luc - 03 21 93 19 08 / rolletjeanluc@outlook.fr (WOCOD)
 STARK Régis - 06 41 83 11 47 / r.stark@wanadoo.fr (AC Wambrechies)
 VAILLANT Christelle - 06 98 30 04 78 / vaillant.christelle@laposte.net (Cap 21)
 VANNESTE Eric - 06 25 65 32 00 / vannesteeric@neuf.fr (A Halluin VL)
 YARD Bruno - 06 10 51 71 89 / C.Yard@wanadoo.fr (JC Montignyinois)

Officiels départementaux (JHS 1)

CAPEL Daniel - 06 33 55 00 79 / capel.daniel@orange.fr (Dainville ac)
 COUDRAIS Joël - 06 33 12 01 84 / jocoudrais@orange.fr (Planète Running)
 DEVAUCHELLE Laurence - 06 82 46 10 47 / laurencedevauchelle@orange.fr (DSLSt Ouen)
 DIARD Jocelyne - 06 62 04 92 01 (Cap 21)
 DOUE Roger - 03 27 60 64 85 / roger.doue@wanadoo.fr (ESA 59)
 HERBAUT Christian - 06 72 91 03 03 / chrisherbot@free.fr (RC Arras)
 LEBEAU Patrice - 03 22 52 92 34 / patricelebeau@free.fr (Val de Somme)
 LONDI Marguerite - 06 48 11 35 12 / m.londi@somme.fr (US Camon)
 QUAEYBEUR Gérard - 06 68 55 23 45 / ggprincesse@orange.fr (O.A.H)
 RANDON Sandrine - 06 72 02 88 14 / sandrinerandon@hotmail.fr (Val de Somme)
 RASSINEUX Patricia - rassineux.gerard@neuf.fr (Cap 21)
 TISON Laurence - 06 29 04 07 22 / tison1@yahoo.fr (US Camon)
 TRAWINSKI Casimir - 06 72 17 83 01 / cajou.flo@orange.fr (PC Templeuvevois)
 VASSET Annie - 06 62 39 92 77 / annie.vasset@yahoo.com (ESC Tergnier)
 VIDAL Martine - 06 86 86 64 18 / martine.vidal@orange.fr (US Camon)
 VOISIN Jean Marc - 06 60 31 54 82 / jean-marc.voisin062@orange.fr (AS Simencourt)
 WAILLIEZ Jean Maurice - 06 05 23 98 89 / jugechronowjm@gmail.com (AS Anzin Athle)

CATÉGORIES / DISTANCES MAXIMALES TEMPS QUALIFICATIFS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE

SAISON 2018 - 2019 (du 01/11/2018 au 31/10/2019)

Saison 2018 - 2019				TEMPS QUALIFICATIFS							
				10 KM		SEMI		MARATHON		EKIDEN	
Catégories	Masc	Fém	Dist. Maxi	Masc	Fém	Masc	Fém	Masc	Fém	Masc	2 h 30
Master 5	1939 et avant			1h	1h10					Fém	3 h 15
Master 4	1940/1949		Illimitée	51'	60'	1 h 55	2 h 15	4 h 30	4 h 45	Vétérans H	2 h 50
Master 3	1950/1959		Illimitée	46'	55'	1 h 40	2 h 00	3 h 45	4 h 00	Mixte	2 h 50
Master 2	1960/1969		Illimitée	40'	51'	1 h 30	1 h 55	3 h 20	3 h 52	6 athlètes du même club toutes catégories confondues à partir de la catégorie cadets. Il ne peut y avoir qu'une équipe masculine, féminine et vétérans hommes par club.	
Master 1	1970/1979		Illimitée	37'	48'	1 h 21	1 h 50	3 h 05	3 h 45		
Senior	1980/1996		Illimitée	34'15	43'	1 h 15'30	1 h 45	2 h 45	3 h 30		
Espoir	1997/1999		Illimitée	35'	44'	1 h 17	1 h 50	2 h 45	3 h 30		
Junior	2000/2001		25 km	37'	46'	1 h 21	1 h 55				
Cadet	2002/2003		15 km								
Minime	2004/2005		5 km								
Benjamin	2006/2007		3 km	ATTENTION !!! Le temps qualificatif doit être réalisé dans la catégorie où se trouve l'athlète au jour de l'épreuve qualificative et non en fonction de la date du championnat de France.							
Poussin	2008/2009		1,5 km								
*Eveil Athlé	2010 et après		8'max								

(*) Pour la catégorie Eveil athlé, pas de classement, pas de chronométrage.

Des courses d'animation sont autorisées : endurance 8' ou biathlon vortex précision

CHAMPIONNATS 2019

CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX

Département 62

Cross-Country – Biache Saint Vaast - 20 janvier 2019
Semi-Marathon – Montigny en Gohelle - 10 mars 2019
10km – Marck en Calaisis - 7 octobre 2019
5km – Saint Venant - 29 décembre 2019

Département 80

Cross-Country – Abbeville - 20 janvier 2019
5km – Amiens - 03 mars 2019
Semi-Marathon - Salouel - 17 mars 2019
Marathon – Amiens - 12 octobre 2019
100km – Amiens - 12 octobre 2019
10km – Amiens - 03 novembre 2019

Département 02

Cross-Country – Soissons - 13 janvier 2019
Marathon – Parfondeval - 31 mars 2019
Ekiden – Château Thierry – 07 avril 2019
Trail – Vailly sur Aisne – 30 mai 2019
10km – Tergnier – 10 juin 2019

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

Cross-Country – Soissons (02) - 17 février 2019

CHAMPIONNATS DE FRANCE

Cross-Country – Vittel (GE) – 09 et 10 mars 2019
24H - Brive (N-A) - 30 et 31 mai 2019
Course en Montagne - St Gervais Mont-Blanc (ARA) – 9 juin 2019
Ekiden - Auxerre (BFC) – 9 juin 2019
Trail - Méribel (ARA) – 10 et 11 août 2019
Semi-Marathon - Auray-Vannes (BRE)- 15 septembre 2019
10km - Canet-en-Roussillon (OCC) - 6 octobre 2019
100km – Amiens (HDF) – 12 octobre 2019
Marathon – Metz (GE) – 13 octobre 2019

CHALLENGE CAPSO

1
0

K
I
L
O
M
E
T
R
E
S

° AIRE SUR LA LYS : 10 Mars 2019 - **La Ballastière**

Jean Collier Tel : 03 21 39 18 18 - o.s.a.athletisme@orange.fr

° WARDRECQUES : 24 Mars 2019 - **Les Foulées Wardrecoises**

Campion Jérôme Tel : 06 62 21 91 16 - jerome.campion@bbox.fr

° BLENDECQUES : 7 avril 2019 - **Course des Châteaux**

Barbry Jean Paul Tel : 06 03 15 09 11 - barbry.jean-paul@neuf.fr

° TOURNEHEM : 27 Avril 2019 - **La Sarrazine**

Lysensoone Henri Tel : 06 76 99 26 77 - henri.lysensoone@sfr.fr

° EPERLECQUES : 30 Mai 2019 - **Boucles Eperlecquoises**

Bouchez Emmanuel Tel : 06 45 51 57 54 - rc.eperlecques@gmail.com

° HOULLE : 8 Juin 2019 - **Les 10 kms de Houlle**

Wattelle Jean Pierre Tel : 06 61 23 06 95 - jp.wattelle@wanadoo.fr

° RINCQ : 17 juin 2019 - **LES FOULEES DE LA LYS**

HERNOUT Fabien TEL : 06 27 79 10 09 - fabienhernout@hotmail.fr

° SAINT MARTIN AU LAERT : 23 juin 2019 - **Les Foulées du Nard**

Cockenpot Gérard TEL : 06 75 02 20 94 - www.course-alternative.fr

° ECQUES : 14 juillet 2019 - **Les Foulées Ecquoises**

Bertin Karine. TEL : 06 86 98 92 12 - karine.bertin19@orange.fr

° EPERLECQUES : 4 Août 2019 - **Les Foulées Eperlecquoises**

Grave Eric. Tel : 03 21 11 19 38 - initiative.eperlecques@hotmail.com

° AIRE SUR LA LYS : 1er Septembre 2019 - **Course de l'Andouille**

Collier Jean Tel : 03 21 39 18 18 - o.s.a.athletisme@orange.fr

° TATINGHEM : 8 Septembre 2019 - **Les Foulées Tatinghémises**

COCKENPOT G TEL: 06 75 02 20 94 - www.course-alternative.fr

° SAINT OMER : 6 Octobre 2019 - **La course du Marais**

COCKENPOT GÉRARD TEL : 06 75 02 20 94 - www.course-alternative.fr

ENQUIN LEZ GUINEGATTE : 13 Octobre - **La minière de fond**

TASSART Guillaume - tel : 06 60 73 22 86 - mail : usae62145@gmail.com

° ROQUETOIRE : 20 Octobre 2019 - **La Roquestorienne**

BEHAGUE Nicolas et LEBRIEZ Bruno - lebiezbruno@gmail.com n.behague@neuf.fr



Pour voir les résultats, classements, photos :
<http://challenge-caso.jimdo.com>



Championnats Départementaux 2019



Championnat de Cross-Country

Vieux Condé
27 janvier 2019

Championnat de la Montagne

Cassel
Le 03 février 2019

Championnat du Semi Marathon

Dunkerque
17 mars 2019

Championnat du 10 km

Lambersart
22 septembre 2019

Championnat du 5 km

Halluin
le 13 octobre 2019



REGLEMENT :

Le titre de Champion départemental sera attribué au 1er homme et à la 1ère féminine, licencié dans un club du 59 et de nationalité française.

Chaque catégorie sera récompensée en fonction de la distance.

5km : des catégories Minimes à Master 5

10km : des Cadets à Master 5

Semi Marathon : des Juniors à Master 5

Course Montagne : des Juniors à Master 5

LA MARCHÉ NORDIQUE



Dans les années 2000, différents acteurs du sport français se sont impliqués dans le développement de la marche nordique. Depuis 2009, ce sport est réglementé par la Fédération Française d'Athlétisme. La Marche Nordique Compétition a été lancée en début 2014.

La marche nordique est une activité d'endurance en pleine nature qui s'adresse à tous les publics, du débutant au sportif confirmé en respectant quelques règles :

- La Marche Nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres.
 - L'utilisation de deux bâtons spécifiques "marche nordique" est obligatoire.
 - A chaque instant, on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent toujours être en opposition.
 - La main et le coude du bras d'attaque doivent passer au niveau de la fesse en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps.
 - Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.
 - Le pas glissé en marche nordique est interdit. Définition du pas glissé : il consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied.
 - L'abaissement du centre de gravité est interdit : Il sera maîtrisé et jugé à partir des deux règles suivantes : La Fente..., l'alignement...
 - La Fente glissée est interdite : Avancée prolongée du genou au-delà du pied
 - Alignement articulaires obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.
- Les séances durent entre 1h00 et 2h00. Elles sont composées d'un échauffement, de marche nordique, de renforcement musculaire, et d'étirements.

Les bienfaits :

- Sollicite 80% des chaînes musculaires (renforcement de la musculature)
- Améliore les capacités cardio-vasculaires et respiratoires
- Améliore l'endurance à l'effort
- Fortification osseuse
- Engendre une dépense énergétique équivalente à un petit footing
- Favorise la diminution de la masse grasse

En 2016, les marches nordiques chronométrées nature (MNCD) sont apparues. Depuis 2018, elles ne sont plus réservées uniquement aux licenciés compétitions, mais elles sont également ouvertes à tout public avec un certificat médical de non contre-indication de la MN en compétition. Dans les Hauts de France, 2 épreuves font parties du Marche Nordique Tour :

La Jaroise à Roncq (59), MNC label national et **Hébécourt** (80), MNCD label régional.

D'autres épreuves sont chronométrées (Gravelines, Erquinghem les Lys,...) et quelques nouveautés (24 h à Halluin et un demi ékiden à Wambrechies)

C'est un sport en plein développement qui ne fait que progresser.

Où le pratiquer ? Dans un club d'athlétisme. Souvent, il y a une section de Marche Nordique avec des coachs formés et diplômés.

Organisateur, vous voulez mettre une MN dans votre programme de Course sur route, Trial, cross, nous sommes 5 Juges arbitres marches nordique dans les Hauts de France.

Hubert Martin & Jean-Michel Fontaine
Référents marche nordique à la CRCHS de la Ligue Hauts de France

Bruyères et Montberault (02) Jocelyne Szychowski joceszycho@laposte.net 6.3km-3.15km + CJ	dim 2 jan	Cross des Loups 03 23 24 77 37
Mons Boubert (80) Fournier Christian christian.fournier77@sfr.fr 10km-3km	sam 5 jan	Course Mons Boubert 03.60.26.99.10 www.monsboubert.fr
Eppeville (80) Cadet Daniel daniel.cadet@laposte.net 6000 m-2500 m-+ CJ	dim 6 jan	Cross du pont d'Allemagne 03 23 09 13 49
Gravelines (59) Trail et marche nordique Gravelines guihen707@live.fr 35km-19km 10km-12km(NC) + CJ	sam 12 jan	Sur les traces de Vauban Heneman Guillaume - 06 75 11 88 00 http://surlestracesdevauban.fr 14h00 - 15h00
Saint Fuscien (80) 24km-16km-9km	dim 13 jan	Trail de Saint-Fuscien 09h00
Pierrefonds (60) Deloison Julien 06 76 80 87 21 jdeloison@gmail.com - halle.yann@neuf.fr 23.9km-11.4km	dim 20 jan	Trail du Château de Pierrefonds Halle Yann 06 08 50 34 85 www.trailduchateaudepierrefonds.com 09h30
Fouquières les Lens (62) Leroy contact@ad-chronometrage.com 21km-16km-8km	dim 20 jan	Trail des Zèbres 06 17 47 33 69 www.asport-event.com
Etampes Sur Marne (02) 16.5 km + CJ	sam 26 jan	Etampes Trolls 18h00
Ailly Sur Noye (80) 20km-10km	sam 26 jan	Trail des Noctambules 18h00
Villers Cotterets (02) Duchene Laurent cross@ccvcfr.fr 4480 m-7160 m-+ CJ	dim 27 jan	Cross de la Forêt de Retz 14h15 - 13h30



Le Touquet Paris Plage (62) Compagnie Hélène - 06.24.14.32.56 contact@touquetraid.com 41.3km-23.5km-11.7km	dim 27 jan	Trail D2B www.traildes2baies.fr
Acy (02) Trublin Jean Paul jeanpaul.trublin@free.fr 10h00	dim 27 jan	Acéenne 03 23 72 62 27 ou 06 48 19 35 09 www.plaisirdecourir.fr
Hondschoote (59) Baert Pierre 06 80 92 69 33 pierrerunner079@gmail.com - bgesquiere@yahoo.fr 10km	dim 27 jan	Course des Anguilles Gesquière Bruno - 07 81 28 86 88 http://running-club-hondschootois.fr 10h00
Charly sur Marne (02) 20km-10km	dim 3 fév	Les 8 Heures de Charly/Marne 18h00
Cassel (59) Quaeybeur Gérard ggprincesse@orange.fr 15km	dim 3 fév	Montagne d'un jour 06 68 55 23 45 10h00



Bailleul (59) **dim 10 fév** **10 Km Du Ravensberg**
 Debrauwer Renaud - 07 86 87 83 21 Dubruque Therese 06 85 42 02 46
debrauwer.renaud@free.fr **gerarddubruque@gmail.com**
 10km 10h00

Saint Etienne au Mont (62) **dim 10 fév** **6 Miles de Pont de Briques**
 Lacroix Didier 03.21.87.32.96 ou 06.08.98.67.06
didier.lacroix.stam@wanadoo.fr **www.6miles.fr**
 10km + CJ 10h30 - 09h10

Dury (02) **sam 16 fév** **Cross de Dury**
 Vaillant Claude 06 66 71 07 92
claud.vallant@laposte.net **http://cap21athle.fr**
 4000m-8000m-+ CJ 15h00 - 14h30

Lagny (60) **sam 16 fév** **Trail Nocturne de la Montagne de Lagny**
http://lagny-omnisports.e-monsite.com
 15km-9km + CJ 19h30 - 19h40

Grenay (62) **sam 16 fév** **Trail des Mineurs**
 Leroy 06 17 47 33 69
contact@ad-chronometrage.com
 21km-14km-8km 15h00

Saint Waast (59) **dim 3 fév** **Tdc Trail du Caillou**
 Carlier Stephane
trailducaillou@gmail.com **www.trailducaillou.fr**
 31km-19km-10km 08h00

Saint Just en Chaussée (60) **dim 3 fév** **Course Nature Du Plateau Picard**
 Thiou Ludovic 06 82 51 13 50
saintjustathletisme@laposte.net **http://saintjustathletisme.wordpress.com**
 8km-16km 10h00

Simencourt (62) **dim 3 fév** **56^{ème} Cross de Simencourt**
 Cuvillier Marcel
assimencourt@aliceadsl.fr
 4000 m-6000 m-+ CJ 11h05 - 09h30

Grevillers (62) **dim 3 fév** **Trail du Plateau Grevillers**
 Cinet Jacques 06 82 76 13 51
jac.cinet@live.fr
 09h00

Flesselles (80) **dim 3 fév** **La Flesselloise**
 Merelle Luc 03 22 47 86 76 ou 06 08 02 68 17
luc.merelle@orange.fr
 10km 10h00

Ors (59) **dim 17 fév** **Les Foulées d'Ors**
 Baillon Julien 03 27 85 86 53 ou 06 15 52 70 06
Lesfouleesdors@gmail.com
 10km-5km + CJ 10h00 - 12h15

La Calotterie (62) **dim 17 fév** **Trail du Blanc Pignon**
 Delplanque Thierry / Delbe Pascale 06.77.36.07.74 / 03.21.81.88.98
tdelplanque@wanadoo.fr / pascaledelbe@wanadoo.fr **http://club.sportsre-**
gions.fr/trail-lacalotterie 30km-15km-10km(NC) 08h45

Lapugnoy (62) **sam 23 fév** **Trail des Givres**
 Simono Yolaine 06 87 44 33 11 Dufour Jean Pierre - 06 24 38 88 22
traildesgivres@gmail.com / jp.dufour.pro@gmail.com **http://www.**
traildesgivres.joggingclublapugnoy.fr 10-18-25 km 18h30

Morcourt (02) **dim 24 fév** **Les 10Km de Morcourt**
 Demarez Francis / Brée Dominique 06 29 88 31 32 / 03 23 08 50 26
demarez.francis@neuf.fr / dominique.bree@cegetel.net **http://aslmorcourt.com**
 10km-9.5km(NC)-+ CJ 10h00 - 12h30

Lille (59) **dim 24 fév** **Les Foulées de Février**
 Garandet Thibaut 06 82 09 67 25
garandet@live.fr
 5km-10km-5km 09h00

Limont Fontaine (59) dim 24 fév Course des communes Sambre Avesnois
 Delcroix Laura 06 70 21 72 20
foulees.mise@gmail.com <http://fouleesmise.jimdo.com>
 5km-12km + CJ 10h00 - 11h30

Haucourt En Cambresis (59) dim 24 fév Corrida Haucourtoise
 Legrand Grégoire 06 19 40 00 04
legrand.ose@gmail.com
 10km-5km + CJ 09h00 - 09h00

Lestrem (62) dim 24 fév La Route du Sourire
 Copin Damien 06 84 39 28 66
damien.copin@orange.fr
 5.4km-10.8km

Lapugnoy (62) dim 24 fév Trail des Givres
 Simono Yolaine / Dufour Jean Pierre 06 87 44 33 11 / 06 24 38 88 22
traildesgivres@gmail.com / jp.dufour.pro@gmail.com www.traildes-givres.joggingclublapugnoy.fr
 10km-18km-25km 09h00

Meaulte (80) dim 24 fév Les Foulées Méaultoises
<http://pagesperso-orange.fr/info-running-pic>
 5km-10km 09h30

Fressenneville (80) dim 24 fév 10Km Marche et Course de Fressenneville
 Haudelin Maryse 03 22 30 41 21
jcmhaudelin@orange.fr
 10km 09h30

Vauxaillon (02) dim 3 mars L'Axo' Lidaire
 Trublin Jean Paul 03 23 72 62 27 ou 06 48 19 35 09
jeanpaul.trublin@free.fr
 10km 10h00

Watten (59) dim 3 mars 28^{èmes} Foulées Wattenaises
 Vermeersch Francis 06 09 04 82 30
choky8@orange.fr http://lenorthove.free.fr/Watten_athletisme
 12.3km-4.8km + CJ 09h30 - 11h00

Caudry (59) dim 3 mars Course de la Dentelle
 Lamouret Thierry 03 27 85 07 75 ou 06 75 46 43 95
thierry.lamouret@wanadoo.fr
 10km 10h15

Eppe Sauvage (59) dim 3 mars Trail du Val Joly
 Littière Freddy 07 86 50 06 84
contact@trailvaljoly.com <http://trailduvaljoly.com>
 31km-21km-11km-15km 10h00



FLEURBAIX 34^{ème} Edition
DIMANCHE 3 MARS
 9h30 **10km** Label National
10h10 Semi-Marathon
 Label Régional Courses qualificatives championnats de France
 Temps réels Départs par vagues Meneurs d'allures
8 h45 La Ruée des enfants 7-14ans Gratuit
www.fleurbaixjycours.fr Salle des sports 10 rue Duquesne.
 Région Hauts-de-France running conseil stadium asics Fleurbaix

Thiverny (60) dim 3 mars Foulées de L'Etang
 Vollereau Martine 06 73 07 41 86
vollereau.elu.thiverny@orange.fr
 10km-5.5km 10h00

Fleurbaix (62) dim 3 mars Fleurbaix J'Y Cours
 Brunquet Eric
ebrunquet@free.fr <http://fleurbaixjycours.fr>
 10km-21.1km 09h30

Le Touquet Paris Plage (62) dim 3 mars Cross «Gérard Ficheux»
 2.5km(NC)-4.5km(NC)-6.4km(NC) + CJ 10h50 - 10h00

Saint Martin Boulogne (62) dim 3 mars F-Day Run
 Quiquet Christophe 06 71 58 90 09
christophe.quiquet@alohasport.fr
 5km-10km-10km relais + CJ 10h00 - 09h15

Amiens (80) dim 3 mars Courses des 4 saisons d'hiver
 d'Amiens Métropole Delasalle Jean François
contact@valdesomme.net www.valdesomme.net
 5km-10km 09h20

INITIATION JEUNES - 11H45
jeunes âge, sans classement
ANIMATION JEUNES - 11H20
Ecole d'athlétisme, sans classement
15KM - 11H30
Poussins et Benjamins
5KM - 9H15
A partir de Minimes - Course d'intégration du sport adapté
10KMLABELDEPARTEMENTAL - 9H15
A partir de Cadets
21KMLABEL REGIONAL - 9H28
A partir de Juniors

DIMANCHE 10 MARS 2019

Courir
Montigny-en-Gohelle

INSCRIVEZ-VOUS
horsstade-lnpca.athle.org

Infos : 06 82 05 58 64
06 71 62 83 78
03 21 76 52 97



Comines
LA COURSE DES GÉANTS

DIMANCHE 10 MARS 2019

MARCHE NORDIQUE 10 km
RANDO 5 km

Courir à Comines
Marche Nordique
Running

COURSE DECOUVERTE 800 m
1 km
2 km
5 km
10 km
LES COURSES ENFANTS
LABEL DÉPARTEMENTAL

couriracomines.e-monsite.com

Les bénéfices seront reversés à l'association **Handicap Droit Devoir** et pour la lutte contre la **Scérose en plaque**

Driencourt (80) **dim 3 mars** **Même Pas Peur !**
Leguillier Alain / Geneau Vincent
aleguillier@orange.fr / vincent.geneau@ac-amiens.fr <https://sites.google.com/view/les-traine-savates> 30km-8km 09h00

Liesse Notre Dame (02) **dim 10 mars** **29^{ème} Foulée Marle Liesse**
Audinet Stéphanie
liessemarle@hotmail.fr <http://lafouleeliessemarle.over-blog.com>
5km-21.1km-21.1km relais + CJ 13h00 - 13h35

Louvroil (59) **dim 10 mars** **Les Foulées de Louvroil**
Buisset Pascal
servicedessports@louvroil.fr www.louvroil.fr
5.7km-10km 09h30

Comines (59) **dim 10 mars** **Course des Géants**
Scheers Dominique
couriracomines@gmail.com <http://couriracomines.e-monsite.com>
5km-10km-10km(NC)-+ CJ 09h00 - 11h15

Houplin Ancoisne (59) **dim 10 mars** **33^{èmes} Foulées**
Pédestres d'Houplin-Ancoisne Lemoine Jules
jules.lemoine@free.fr <http://acfnpcfr>
10km 10h15

Paillart (60) **dim 10 mars** **La Paillardeine**
Ollivier Denis / Rucquoy Cydalia
bretathlenordoise@hotmail.fr / bretathlenordoise@hotmail.fr <http://rabe60120.clubeo.com>
14km-4.4km + CJ 09h15 - 11h00

Valdampierre (60) **dim 10 mars** **5^{ème} édition des 5km, 10km et semi-marathon de Valdampierre**
Saulnier Bruno
maildebruno@orange.fr www.facebook.com/SEMI-MARATHON-de-Valdampierre-674370755975253
5km-9.9km-21km 10h20

Montigny en Gohelle (62) **dim 10 mars** **Courir à Montigny-en-Gohelle**
Salomé Jean
jean.salome@neuf.fr
10km-5km-21.1km-+ CJ 09h15 - 11h20

Aire Sur La Lys (62) **dim 10 mars** **Semi-marathon et 10Km de la Ballastière**
Collier Jean
o.s.a.athletisme@orange.fr <http://osaireathletisme.sportsregions.fr>
10h00

Béthune (62) **dim 10 mars** **Urban Trail Béthune**
Bernard Julien
djulles@wanadoo.fr
14km 09h00



Dimanche 10 mars 2019

29^{ème} Foulée Marle Liesse (02)

Semi-marathon Semi-relais Course 5km-+ CJ

VOYAGE POUR 2 PERSONNES
TIRAGE DOSSARD 21 KM

INSCRIPTIONS : www.le-sportif.com
<http://lafouleeliessemarle.over-blog.com>

Wacquinghen (62) des 2 Caps semit2c@gmail.com 10km-21.1km-7km-+ CJ	dim 10 mars Mahé Frédéric 06 14 67 37 63 09h00 - 09h00	Semi-marathon de la Terre
Amiens (80) Evrard Jean-Yves / Dheilly Améline jyevrard@laposte.net / ameline.dheilly@yahoo.fr 5km	dim 10 mars 06 30 95 24 00 / 06 82 27 09 85 11h00 www.uscathle.org	Course Solidaire Féminine
Lille (59) Morelle Eric seven-lille@nordnet.fr 22km-14km-8km	ven 15 mars 03 20 85 22 76 ou 06 60 65 44 60 18h45 http://seven-lille.com	Trail des remparts Lillois
Château Thierry (02) Jérémy Cys af1@hotmail.fr 24 heures	sam 16 mars 06 36 80 00 82	24 heures de château Thierry
Rang Du Fliers (62) Violier Patrick / Jeumer Myriam p.violier@rang-du-fliers.com / p.violier@rang-du-fliers.com 10km-5km	sam 16 mars 03.21.84.23.65 / 06 67 63 20 67 16h00	Les 10 du Fliers
Saint Quentin (02) Vaillant Claude claud.v.aillant@laposte.net 10km-21.1km-5km-+ CJ	dim 17 mars 06 66 71 07 92 10h00 - 13h30 www.association-camus.com	Semi-marathon Fabien Camus
Merville (59) contact@couriramerville.fr 10km-4km + CJ	dim 17 mars http://couriramerville.fr 10h00 - 11h25	La Merveilleuse Courir à Merville
Dunkerque (59) Dubois Bernard bernarddubois29@sfr.fr 21.1km + CJ	dim 17 mars 06 78 37 15 73 10h00 - 09h30 www.marathon-dunkerque.com	Semi-marathon du Carnaval
Saultain (59) Bensalem Yazide printanieres@ville-saultain.fr 21.1km-5km-10km-10km(NC) + CJ	dim 17 mars 03 27 36 49 33 ou 06 74 44 99 89 08h30 - 09h30 http://printanieres.saultain.fr	Les Printanières de Saultain
Agnetz (60) Le Bail Luc asagnetzathle@gmail.com 36km-17km-10km-+ CJ	dim 17 mars 06 98 74 76 36 09h00 - 08h00	La P'tite Vadrouille

Dimanche 17 Mars 2019

LES Printanières de SAULTAIN
courir pour la forme et le plaisir

25^{ème} ÉDITION

10km LABEL RÉGIONAL
21km100 LABEL DÉPARTEMENTAL
5km LABEL DÉPARTEMENTAL
10km Marche Nordique & Randonnée
1km400 et 800m

OFFERT
Une rose offerte à toutes les participantes des Printanières

PARCOURS . HORAIRES . INSCRIPTIONS
www.printanieres.saultain.fr
Tél. : 03 27 36 49 33
printanieres@ville-saultain.fr

GARDERIE POUR LES ENFANTS

Imprimerie Le Lièvre DECATHLON IAE VALENCIENNES Métropole Nord

Verquin (62) dim 17 mars **Les Foulées de la Saint Patrick**
Litzler Fabrice 06 62 32 47 33
litzler.fabrice@gmail.com
11km-6km + CJ 10h00 - 09h30

Salouel (80) dim 17 mars **Semi-marathon de la Coulée Verte**
Brianchon Guillaume / Viot David 06 21 24 47 36 / 06 86 88 47 80
espritr80@gmail.com / david.viot@free.fr **www.espritr80.fr**
21.1km 10h00

Roncq (59) sam 23 mars **La Jaroise**
Lutz Jean-Pierre 06 14 92 15 85
lutzjp2@gmail.com **www.jaroncq.org**
12km marche nordique 11h00

Lille (59) sam 23 mars **Citarun**
Poisbelaud Irina
hei.citarun@hei.yncrea.fr **www.facebook.com/citarun**
21km-10km-5km 09h00

St Germain la Poterie (60) sam 23 mars **Trail les petites lucioles**
Delenclos Myriam 06.83.68.72.97
assojulien@gmail.com **http://assojulien.wixsite.com/trail-des-lucioles**
6km-12km 19h30

Sourdon (80) sam 23 mars **Trail de la Bête**
Willocq Jean 06 13 02 88 14
gravity80250@gmail.com **http://trail-de-la-bete.fr**
32km-16km-9km 19h00

Moyenneville (80) sam 23 mars **Trail du Val de Trie**
www.trail-du-val-de-trie.com
21km-13km-10km 16h30

Loos (59) dim 24 mars **6 Heures de Loos**
Henrion Eric / Ducamp Jean-Michel 06 71 27 71 02 / 06 35 37 14 09
courirensemble@wanadoo.fr **www.courirensemble.com**
10h00

Armentières (59) dim 24 mars **La Course Copain du monde du Secours Pop**
Dubreu Martine 06 98 83 84 35
martine.dubreu@gmail.com
4km-12km-4km(NC)-+ CJ 10h00 - 09h30

Querenaing (59) dim 24 mars **Trail des Quérénaingois**
Loeuil Christophe 06 71 25 87 55
trail.querenaingois@gmail.com **www.querenaing.fr**
7km-14km 10h00

Le Quesnoy (59) dim 24 mars **Quercy Trail**
Fréhaut Cédric / Williams Tony 06 24 67 49 98 / 06 42 43 74 03
10km 10h00

Villeneuve d'Ascq (59) dim 24 mars **Les randos du coeur**
Les Randos Du Coeur
lesrandosducoeur@gmail.com **www.lesrandosducoeur.com**
5km(NC)-10km(NC)-+ CJ 09h30 - 09h00

Wardrecques (62) dim 24 mars **Foulées Wardrecquoises**
Pecqueux Laurent / Champion Jérôme 06 45 92 89 14 / 06 62 21 91 16
lolopuce@me.com / jerome.champion@bbox.fr
10km 09h00

Seninghem (62) dim 24 mars **Trail Evasion de Seninghem**
Leclercq Christophe 03 21 38 05 92 ou 06 09 64 37 94
trail-evasion-seninghem@orange.fr
30km-22km-15km-9km 09h15

Nesles (62) dim 24 mars **Les Foulées du Printemps**
10km 10h00

Loos En Gohelle (62) dim 24 mars **Le Trail des foulées des écoles**
Hober Gregory 06 73 81 45 66 ou 06 73 81 45 66
lesfouleesdesecoles@gmail.com **http://lesfouleesdesecoles.e-monsite.com**
15km-7.5km-5.8km-+ CJ 09h00 - 11h15

Lillers (62) dim 24 mars **Course Nature Lilléroise**
5km-10km + CJ 09h30 - 11h15

Beauquesne (80) dim 24 mars **Le tour des haies**
Evrard Jean-Yves / Pecourt Jean-Michel 06 82 27 09 85 / 03 22 76 56 13
jyevrard@laposte.net / entreprise.pecourt@gmail.com **www.uscathle.org**
5km-15km 10h30

Abbeville (80) dim 24 mars **6H d'Abbeville**
10h00

Trélon (59) sam 30 mars **Jogging des Verriers**
Robert Isabelle 03 27 60 82 24
joggingdesverriers@ville-trelon.fr **www.ville-trelon.fr**
4km-11km + CJ 15h20 - 15h00

La chapelle aux Pots (60) Brayonnes foulee@laposte.net 9km-5km-13.7km-+ CJ	sam 30 mars Langlois Daniel 03 44 81 59 76 ou 07 81 90 97 90 14h00 - 14h55	27^{èmes} foulées des rencontres
Courrières (62) Denneulin Laurent teamruncourrieres@gmail.com 5km-10km-7km(NC)-14km(NC) + CJ	sam 30 mars 12^{èmes} Foulées Courrières www.teamruncourrieres.fr 14h00 - 16h15	
Valhuon (62) Demont Benjamin surlestracesdedavid@hotmail.com 15km	sam 30 mars Sur les traces de David 06.32.20.50.83 http://surlestracesdedavid.weebly.com 21h00	
Bertangles (80) Debart Antoine smactriathlont@gmail.com 8km-18km	sam 30 mars Trail de Bertangles 06 08 10 45 63 19h00	
Parfondeval (02) Jacquelet Dimitri lafortifiee@gmail.com 42.1km-42.1km relais	dim 31 mars La Fortifiée 03.23.79.85.27 ou 06.85.84.32.88 www.lafortifiee.com 09h00	
Faumont (59) Joly mehdij59@live.fr 10km	dim 31 mars La course des Hameaux 10h00	
Valenciennes (59) Dupas Jean-François contactfoulees@ville-valenciennes.fr 10km-5.3km	dim 31 mars Les Foulées Valenciennes 03.27.22.59.40 www.lesfouleesvalenciennes.com 09h30	
Proville (59) Bize Hervé lesfouleesdescaut2019@gmail.com 5.2km-10km	dim 31 mars Les Foulées de L'Escaut 06 79 82 08 92 www.proville.fr 09h15	
Compiègne (60) 42km relais - 21km relais	dim 31 mars Les Printanières 08h00	
Valhuon (62) Demont Benjamin surlestracesdedavid@hotmail.com 42km-26km-15km-8km + CJ	dim 31 mars Sur les traces de David 06 32 20 50 83 http://surlestracesdedavid.weebly.com 08h15 - 11h30	

VALENCIENNES	ma ville	SOLIDAIRE	DYNAMIQUE	DURABLE
--------------	----------	-----------	-----------	---------

31 mars 2019

2^{ème} COURSE DES HAUTS-DE-FRANCE

10 km, 5 km.
COURSES enfants.
foulées santé.
Randonnée.
marche nordique

33^{ème} édition

5 km
10 km

LABEL INTERNATIONAL

FFA

LIQUE HAUTS-DE-FRANCE
ATHLE

www.lesfouleesvalenciennes.com

Ville de Valenciennes



SAMEDI 12 OCTOBRE 2019

Championnats de France 100km

Dans 180 jours vous pouvez y être !

PREPAREZ-VOUS !

Les infos sur www.100kmdelasomme.com

Quelmes (62) dim 31 mars Daq'Trail 4

Gazulla Jose / Bruge Sandrine 06 42 37 61 10 / 06 64 41 67 14

jose.gazulla@wanadoo.fr / sandrinebruge@orange.fr <http://detenteactivitesquemoises62.com>

27km-21km-12km-9km 09h00

Frise (80) dim 31 mars Trail des Anguillères

Lesage Arnaud 03 22 84 43 41 ou 06 08 76 81 26

arnaud-lesage@wanadoo.fr

5km-13km-23km 09h30

Maubeuge (59) sam 6 avr Trail du clair de lune 2019

Gibon Frederic 06 88 12 03 37

triathlonmaubeugecontact@gmail.com www.facebook.com/teamtriathlonmaubeuge

26km-13km-8km 18h00

Senlis (60) sam 6 avr La Senlis'Oise

Deshayes Patrick

senlisathle@gmail.com www.lasenlisoise.com

CJ 09h00

Bruay La Buisserie (62) sam 6 avr Foulées du Bruaysis

Glapiak Stan 03 59 41 34 20 ou 07 77 96 43 41

service.sports@bruaylabuisserie.fr

5km-10km + CJ 18h15 - 17h15

Saint Quentin (02) dim 7 avr Courir pour le plaisir

Lerche Jean-Claude 06 63 49 93 01 ou 06 63 49 93 01

jean-claude.lerche@orange.fr <http://acpi-saintquentin.blogspot.fr>

5km-15km-5km(NC) 09h45

Montcornet (02) dim 7 avr Prix Pédestre de Montcornet

Jacquelet Dimitri 03.23.79.85.27 ou 06.85.84.32.88

d.jacquelet@orange.fr <http://cappicardie.free.fr>

5km-10km + CJ 14h10 - 13h15

Château Thierry (02) dim 7 avr Marathon par équipe-Ekiden des Fables

Bastos José 06 66 86 76 08

bastos.jose0102@gmail.com www.ac-chateau-thierry.com

42.1km relais-10km-4.9km(NC) + CJ 09h00 - 09h00

Grande Synthe (59) dim 7 avr 8^{èmes} foulées du Stadium

Demeyer Lydia 06 20 91 34 10

lydia.demeyer@numericable.fr <http://ogs-athletisme.fr>

10km-5km + CJ 09h30 - 10h40

Roncq (59) dim 7 avr Les Foulées Nature

Bouche Jackie 06 78 93 43 49

jackie-bouche@numericable.fr www.jaroncq.org

5km-21.1km-10km-+ CJ 09h00 - 09h35

Aulnoy Lez Valenciennes (59) dim 7 avr Course de la Rhonelle 2019

Pertuzon Isabelle / Martinez José 03 27 33 56 66 / 06 31 97 34 23

mairiesports@aulnoylezvalenciennes.fr / mairiesports@aulnoylezvalenciennes.fr

5km-10km(NC) 09h00

Senlis (60) dim 7 avr La Senlis'Oise

Deshayes Patrick

senlisathle@gmail.com www.lasenlisoise.com

10km-21km-5km(NC) 09h00

Liancourt (60) dim 7 avr Trail des deux communes

10.5km-21km 14h00

www.acclrl.fr

Rethondes (60) dim 7 avr Course du mont des singes

Perdrieau Eddy 06.84.14.98.33

eddy.perdrieau@wanadoo.fr

12.9km-6.7km 10h00

Dainville (62) dim 7 avr Foulées Dainvilloises

Capel Daniel 06 33 55 00 79

foulees.dainville@gmail.com www.foulees-dainville.fr

5km-22.5km-10km 09h15

Bezinghem (62) dim 7 avr Trail de la vallée de la course

Delattre Jean-Charles / Renard Julien 07 86 80 29 29 / 06 07 37 36 56

jcdelattre@xilan.fr / jurenard@wanadoo.fr <http://trailvalleedelacourse.fr>

30km-15km-5km relais-15km(NC)-5km(NC)-10km(NC) + CJ 08h00 - 08h30

Houchin (62) dim 7 avr Les 10 bornes de Houchin

Vanelle Thomas / Béthune Athlétisme 06 28 18 96 45 / 06 62 00 70 68

thomasvanelle@hotmail.fr / bethune.athletisme@sfr.fr

5km-10km 10h00

Guemps (62) dim 7 avr Course du Moulin de Guemps

Henquez Bernadette 03 21 82 33 42 ou 07 82 24 70 65

nolwene@hotmail.fr

5km-10km + CJ 09h00 - 11h15

LA FORESTIÈRE

6 km
12 km

3 km BENJAMINS MINIMES
ANIMATIONS JEUNES

Dimanche 7 avril 2019
à partir de 09h30 en
Saint-Amand les Eaux
(gratuits et nombreux
lots)

Parc
naturel
régional
Scarpe - Escaut

Renseignements : 06 84 72 24
20 ou au 06 88 04 16 89
www.nouveausaec.fr

courriel :
laforestiere@nouveausaec.fr



WATTEN-CASSEL

Dimanche 21 avril 2019

40^{ème} anniversaire

plus d'infos
WCOD / Gérard COCKENPOT / 06.75.02.20.94
gcockenpot@notaires.fr
www.cOURSE-ALTERNATIVE.FR

AVRIL

Billy Berclau (62) dim 7 avr Trail La Rigol'Hard

Raeckelboom Michel
michel.raeckelboom@wanadoo.fr
8km-16km
09h30
www.joggingclub-billyberclau.fr
06 08 95 70 89

Douvrin (62) dim 7 avr Foulées Douvrinoises

21km-10km
09h30

Amiens (80) dim 7 avr Courses des 4 saisons du Printemps d'Amiens Métropole

Delasalle Jean Francois
contact@valdesomme.fr
5km-10km
09h20
www.valdesomme.net

Saint Amand les Eaux (59) dim 7 avr La Forestière

Semail Dany
dany.semail@free.fr
6km-12km + CJ
10h00 - 09h30
www.nouveausaec.fr
06 68 04 18 89

Woignarue (80) dim 7 avr 13^{ème} foulée de Woignarue

Depoilly Corinne
andre.depoilly@orange.fr
10km
03 22 60 01 31

Couvron et Aumencourt (02) sam 13 avr Couv'Run

Roger Benoit
benoit.roger02@gmail.com
10km-5km relais-20km
17h00
07 67 74 79 40

Sermoise (02) dim 14 avr La Sermoise

Trublin Jean Paul - 03 23 72 62 27 ou 06 48 19 35 09
jeanpaul.trublin@free.fr
10h00
www.plaisirdecourir.fr

Lezennes (59) dim 14 avr Les foulées d'Isidore

Blot Michel / Sagette Jean
mblot@lezennes.com / jsagette@lezennes.com
21.1km-10km-5km-m(NC)-(NC) + CJ
08h30 - 12h00
06 80 31 41 83 / 06 83 73 44 11
www.lezennes.fr

Ferrières (60) dim 14 avr Les chemins de Daniel

8km-16km + CJ
10h00 - 09h00
https://fr-fr.facebook.com/chemin.daniel

Boiry Becquerelle (62) dim 14 avr Les Foulées Berlaquines

Delattre Jacques
jacques.delattre0476@orange.fr
5.8km-10km-21km-+ CJ
08h45 - 12h00
03 21 15 65 86 ou 06 11 79 49 45

Fauquembergues (62) dim 14 avr Trail des Faucons

10km-17km-26km-10km(NC)
09h00

Noyant Et Aconin (02) dim 21 avr La Noyantaise

Trublin Jean Paul
jeanpaul.trublin@free.fr
10km
10h00
03 23 72 62 27 ou 06 48 19 35 09
www.plaisirdecourir.fr

Watten (59) dim 21 avr Alternative Watten Cassel

Cockenpot Gérard
gcockenpot@notaires.fr
21.1km
09h30
03 21 98 05 61 ou 06 75 02 20 94
www.cOURSE-ALTERNATIVE.FR

Jeumont (59) dim 21 avr Les Foulées Jeumontaises

Gibon Thomas / Gibon Frédéric
jeumontsportsevenements@gmail.com
events/648275035326529
5km-10km + CJ
09h00 - 11h30
06 88 12 03 37 / 07 82 62 88 01
www.facebook.com/

Vieux Condé (59) dim 21 avr Vivicitta 2019

5km-12km
10h00

Bailleul (59) Lefebvre Philippe philippedes3monts@hotmail.fr 24.5km-42km-59km-80km»	dim 21 avr	Nord Trail Monts de Flandres www.nordtrailmontsdeflandres.com 06h00
Vignacourt (80) Association Vignarun vignarun2015@gmail.com 5km-10km	dim 21 avr	L'Anzacrun 09h45
Lomme (59) Ternois virginie quandlommecourt@mairie-lomme.fr 10 km	lun 22 avr	Quand Lomme court 03 20 48 44 09 ou 03 20 48 44 19 10h30
Goeulzin (59) Legrand Arnaud legrand.arnaud59@free.fr 5km-10km + CJ	lun 22 avr	Course Férin Goeulzin http://course-ferin-goeulzin.e-monsite.com 09h45 - 11h00
Gouzeaucourt (59) Prévot Michael michael.prevot@wanadoo.fr 15km-5km-10km-+ CJ	lun 22 avr	Les Foulées du Riot http://lesfouleesduriot.com 09h00 - 09h30



NORD TRAIL MONTS DE FLANDRES

OSEZ DÉFIER
LES 5 MONTS LE
21 AVRIL
2019
Au départ de BAILLEUL

REDGE

2^{EME} EDITION **TRAIL** 25 km 42 km 59 km 80 km

La légende des terres du haut

Cauvigny (60) **lun 22 avr** **Semi-marathon des 4 Communes**
 Sulpice Pascal 03 44 47 09 46 ou 06 71 92 05 63
inscriptions@semi4communes.com www.semi4communes.com
 10km-5km-21km-+ CJ 09h30 - 09h15

Crépy en Valois (60) **sam 27 avr** **City Trail du Valois**
 Rollet Nicolas 06 84 29 27 48
nicolas@rollsevent.com www.citytrailduvalois.com
 7km-12km-19km-19km relais + CJ

Tournehem sur la Hem (62) **sam 27 avr** **La Sarrazine**
 5km-7km-17km + CJ 16h00 - 15h00

Marcelcave (80) **sam 27 avr** **Boucles de Marcelcave**
 Dambrin Thierry 06 23 84 60 23
thdambrin@free.fr <http://bouclesdemarcelcave.unblog.fr>
 5km-10km 16h00

Essigny Le Grand (02) **dim 28 avr** **Les 10 Km Essigny le Grand**
 Floquet Yves 03 23 63 34 55 ou 06 89 63 28 20
essigny10km@hotmail.fr <http://10kmessigny.fr>
 10km 15h00

Clamecy (02) **dim 28 avr** **Clamequoise**
 Trublin Jean Paul 03 23 72 62 27
jeanpaul.trublin@free.fr
 10km 10h00

Hornaing (59) **dim 28 avr** **Foulées Hornaingeoises**
 Moreau Olivier 06 16 63 85 35
oliviermoreau68@gmail.com
 10km 16h00

Genech (59) **dim 28 avr** **Foulées de Genech**
 Soulard Sylvain
foulesdegenech@gmail.com
 5km-10km 09h30

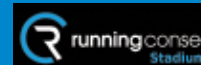
Caudry (59) **dim 28 avr** **Caudry Trail Urbain**
 Rossi Thierry 06 34 54 41 30
coross@hotmail.fr www.caudry.fr
 13.5km 10h30

Desvres (62) **dim 28 avr** **Trail de la Faïence**
 Rodrigue HANQUEZ
rodriguehanquez@yahoo.fr www.traildelafaience.fr
 21   41 km 9h30

SEMI-MARATHON DU CARNAVAL

Dimanche 17 mars

DUNKERQUE



Coudekerque Branche (59) Bleuse Richard richard.bleuse@gmail.com 5.1km-10km + CJ	dim 28 avr 09h15 - 11h15	Les 23^{èmes} Foulées Coudekerquoises
Blacourt (60) Piquet Marie-Jo mariejopiquet@yahoo.fr 5km-8km-13.5km-+ CJ	dim 28 avr 03 44 04 80 37 ou 06 03 48 80 09 http://club.quomodo.com/asblacourt 09h15 - 09h20	es foulées de Blacourt
Fleurines (60) Anisko Christophe cofleurines@gmail.com 18km-11km	dim 28 avr 09h30	Run & Bike de Fleurines 06 26 64 42 56 http://cofleurines.blogspot.fr
Bailleval (60) Organisateur tbe.eacreil@gmail.com 50km-15km	dim 28 avr 08h00	Trail du bois des Côtes www.facebook.com/trailduboisdescotes
Locon (62) Leclerc Alain / Leleu Bertrand joggingclubloconoises@sfr.fr 5km-10km + CJ	dim 28 avr 09h30 - 11h15	Les foulées de la Lawe 06 20 16 14 61 / 07 87 60 64 87 www.joggingclubloconoises.fr
Douvrin (62) Rogez Christian / Bar Frédéric christian.rogez@mpsa.com / frederic.bar6@mpsa.com 10km-5km	dim 28 avr 10h00	Foulées mécaniques 03.21.08.43.47 / 07 62 58 76 45 http://cefmddouvain.net
Bully Les Mines (62) Zigadlo Mickael courirabullyaveclejcb@hotmail.com 30km-16km-8km	dim 28 avr 08h30	Trail Bernard Beets 06 63 73 08 84 https://sites.google.com/view/courirabullyaveclejcb/le-club
Ecourt Saint Quentin (62) Pietrzak Matthieu pietrzak_matthieu@hotmail.fr	dim 28 avr 09h00	La Régat'Run 06 48 88 86 63
Abbeville (80) Thibouw Laurent lesumo@wanadoo.fr 5km	dim 28 avr 11h00	Mémorial Willecoq 06 85 06 44 83 www.sca-abbeville-athletisme.fr
Cottenchy (80) Prangère James courirauchu80@bbox.fr 10km-30km-17km	dim 28 avr 09h00	Cottenchy Trail Aventure 06 61 22 26 10 www.c-chu80.fr

36^{ème} édition **1^{er} mai 2019**

Les 20 km de Maroilles
label national 2019

course ECO responsable

COURSE pour ENFANTS
Départ : 11h / Inscriptions : 3 €
1000 € de lots !
— TIRAGE AU SORT —
12 ans : 900 m / Ados : 1800 m
Inscriptions sur place à partir de 10h

+ de 300 participants en 2018

Inscription en ligne sécurisée sur site www.20km-maroilles.com

Bergues (59) Valéra Isabelle isabellevalera59@gmail.com 13.5km	mar 30 avr	L'enfer de Bergues 06 16 24 32 38 http://enfer-de-bergues.fr	Hestrud (59) Van Der Vrecken Olivier olivdv27@hotmail.com 12.4km + CJ	sam 4 mai	La Course de la Thure 03 27 67 81 68 ou 32 49 64 57 65 24 www.challenge-guerit.be
Crépy (02) 10km	mer 1^{er} mai	Run in Crépy 10h00 (a)	Annequin (62) 15000 m	sam 4 mai	Course nature les Morlots 15h30
Maroilles (59) Vaillant Thierry 20km-maroilles@wanadoo.fr 20km	mer 1^{er} mai	20Km de Maroilles 03 27 84 77 07 www.20km-maroilles.com	Annequin (62) 5km-15km + CJ	sam 4 mai	Course nature les Morlots 15h00 - 16h45
Bavinchove (59) Huyghe Jacky jahuyghe@orange.fr 8km-14.5km	mer 1^{er} mai	Les Ch'tites foulées natures 03 28 44 37 11 ou 06 89 15 63 06 https://leschtiscoueursflamands.via-page.fr 09h00	Eppeville (80) Cadet Daniel daniel.cadet@laposte.net 1.2km-42.1km-1.2km relais-42.1km relais	sam 4 mai	24 heures non-stop d'Eppeville 03 23 09 13 49 ou 03 23 09 13 49 http://24-heures-eppeville.webnode.fr 11h00
Rantigny (60) Vannereau Pierre pierre.vannereau@orange.fr 21km-9.9km + CJ	mer 1^{er} mai	Semi-Marathon course des Etangs 03 44 73 68 65 www.acclrl.fr 13h15 - 13h30	Mons en Laonnois (02) 15km	dim 5 mai	Les Foulées Montoises 10h00
Machemont (60) 5km-8km-15km	mer 1^{er} mai	Trail de Machemont 10h00	Anstaing (59) Deuez Hervé lesfouleesanstinoises@gmail.com 5km-10km + CJ	dim 5 mai	Les Foulées Anstinoises 06 45 43 01 56 http://mairie-anstaing.fr 09h30 - 11h15
Le Portel (62) Hanon Liliane / Hanon Jean Pierre lilihanon@aol.com 10km-5km + CJ	mer 1^{er} mai	Ronde du fort de l'Heurt 06.30.55.85.69 / 06.26.59.07.25 http://courirauportelavecl'amicaleledrapeau 14h00 - 14h00	Téteghem (59) Husson Didier athletismeteteghemcdk@gmail.com 10km-4.8km + CJ	dim 5 mai	28^{èmes} Foulées vertes de Téteghem 03 28 64 27 49 ou 06 86 07 02 87 10h00 - 09h30
Hornoy Le Bourg (80) Brianchon Sandrine sa.brianchon@laposte.net 1.2km	mer 1^{er} mai	L'Hornoyenne 09h00	Beauvais (60) Ducasse Philippe phducassebeauvais@gmail.com 27km-17.7km-6km	dim 5 mai	Trail de Beauvais 10^e Edition 6 03 01 43 01 http://traildebeauvais.free.fr 09h15
Ault (80) 10km-21km	mer 1^{er} mai	Courses du Hable d'Ault 09h00	Grandfresnoy (60) Taboulet Samuel runandbikegdf@gmail.fr 14km-5km	dim 5 mai	Trail des Fresnoy
Warsy (80) 12km-18km	mer 1^{er} mai	Trail du mont Clin 2019 10h00	Licques (62) Admin Site http://joggingclublicquois.fr/trail-du-pays-de-licques/presentation 32km-25km-15km-8km	dim 5 mai	Trail du pays de Licques contact@joggingclublicquois.fr 07h30

Estrées les Crécy (80)	dim 5 mai	Les archers 5 et 10 km
Carpentier carine-carpentier@orange.fr		03 22 23 33 80 http://asec.over-blog.com
	10h00	
Loeuilly (80)	dim 5 mai	Trail des gros Chênes
22km	09h00	
Crouy (02)	mer 8 mai	15^{ème} Prix Henri Barbusse
Dardenne Roger / Degremont Jean-Claude rog.dan@orange.fr / degremont.jean-claude@wanadoo.fr	06 08 10 27 44 / 06.75.18.81.79	http://cracsoissons.free.fr
5km-10km	09h00	
Bellicourt (02)	mer 8 mai	La Napoléonienne
Coquelet Ludovic lanapoleonienne@yahoo.fr	07 82 22 52 62 facebook.com/ludovic.coquelet.7?fref=ts	
7.5km(NC) + CJ	09h30 - 12h00	
Trith Saint Léger (59)	mer 8 mai	Course de la Paix
Service des sports de Trith St Léger sporttrith@trith.fr		03 27 24 69 32
2km-10km	09h00	
Wargnies Le Grand (59)	mer 8 mai	Le Grand Tour de Wargnies
Legrain Clément clegrain040714@gmail.com		
10km-5km		
Songesons (60)	sam 11 mai	Course des Roses
Delamarre Noémie / Tétu Alain ndelamarre12@gmail.com / alain.tetu@neuf.fr	07 88 34 36 03 / 06 26 11 55 00	
5km-9.9km + CJ	16h00 - 15h00	
Montreuil (62)	sam 11 mai	Trophées des Remparts
Delbé Pascale pascaledelbe@wanadoo.fr		03 21 81 88 98
10km-5km + CJ	16h00 - 15h00	
Chambry (02)	dim 12 mai	Les Foulées E. Leclerc
Vaillant Claude courir02@laposte.net	06 66 71 07 92	
Laon 5km-10km + CJ	facebook.com/Les Foulées E.Leclerc de Chambry/ 14h30 - 13h45	
Ferrière la Petite (59)	dim 12 mai	Les 10 km de la Poterie
Catherine Aurélien aurelien.catherine@wanadoo.fr		06 81 25 47 80
5km-10km	09h30	

LA ROUTE DU LOUVRE



DIMANCHE 12 MAI 2019



MARATHON INTERNATIONAL 10 KM RANDONNÉES POUR TOUS

ORGANISÉE PAR





















Bouchain (59) Séverine Caudrelier ead.severine@outlook.fr 7.5km-14.4km + CJ	dim 12 mai	3^{ème} Foulée J-Claude Mokrowiecki 06 12 22 09 94 www.eadouchy.com
Cattenières (59) Santerre Michaël stephanie.santerre@sfr.fr 5.4km-10km + CJ	dim 12 mai	Les Foulées Cattenières 03 27 70 41 36
Verneuil en Halatte (60) Team du château de Verneuil / Boulanger Daniel teamduchateauerverneuil@gmail.com 30km-5km-15km-+ CJ	dim 12 mai	Trail du château de Verneuil 06 43 92 67 37 / 06 43 92 67 37 www.trailduchateauerverneuil.com

Lille - Lens Leclerc Grégory contact@lhdfa.fr 42,1 km - 10 km - 42,1 km Relais	dim 12 mai	La Route du Louvre 03 28 76 18 00 www.laroutedulouvre.fr
---	-------------------	--

Amiens (80) Dupontreue Jean Pierre jpdupontreue@outlook.fr 21.1km	dim 12 mai	Semi-marathon d'Amiens 14h30
--	-------------------	--

Raimbeaucourt (59) Sticker Cédric cedric.sticker@free.fr 5km-10km + CJ	sam 18 mai	Les Foulées Raimbeaucourtoises www.raimbeaucourt.fr 16h00 - 15h30
---	-------------------	---

Maisnil les Ruitz (62) 1km	sam 18 mai	Trail du Patois Montée du Terril à Part 16h00
--------------------------------------	-------------------	---

Camon (80) Evrard Jean-Yves / Gouin Daniel jyevrard@laposte.net / daniel.gouin2@orange.fr 10km	sam 18 mai	L'Hortillonne - Trail Daniel Varlet 06 82 27 09 85 / 06 32 05 09 67 www.uscathle.org 14h30
---	-------------------	---

Etampes sur Marne (02) Esteves Jean-Marc chierryjycours@free.fr 26km-12.5km	dim 19 mai	Champ'Aisne Trail 2019 06 31 45 41 25 ou 06 31 45 41 25 09h30
--	-------------------	--

Guignicourt (02) Footing Loisir Guignicourtois Et Laonnois FootingLoisirGuignicourtois@gmail.com 10km-10km relais-+ CJ	dim 19 mai	Course du bord de L'Aisne 03 23 25 81 74 ou 06 31 20 67 36 http://couriraguignicourt.fr 10h00 - 14h00
---	-------------------	--



Dimanche 19 mai 2019

Les Foulées de Bondues

www.lesfouleesdebondues.com

- Course Nature 5 km
- Marche 5 km
- 10 km Label Régional
- Mini trail 1,5km
- Course 700 m

LA LIGUE
Ludopital

Bondues (59) Sergent Dominique dsergent@orange.fr 10 km	dim 19 mai	Les Foulées de Bondues 06 61 22 51 48
--	-------------------	---

Aulnoye Aymeries (59) Plichard Christophe christophe.plichard@sfr.fr 10km-15km	dim 19 mai	30^{ème} Jogging des Aulnes 03 27 66 60 60
---	-------------------	--

Neuilly en Thelle (60) Przymirski Stéphane neuillyentrail@gmail.com 20.4km-12km	dim 19 mai	Neuilly en Trail 06 86 66 94 77
--	-------------------	---

Maisnil Les Ruitz (62) Picque Thierry alaingrimb8@gmail.com 12km-32km	dim 19 mai	Le Trail du Patois Olhain 06 72 05 32 55 http://traildupatois.pagesperso-orange.fr 09h30
--	-------------------	---

Farbus (62) Vasseur Nicolas foulees.gohellannes@gmail.com 5km-20km-10km	dim 19 mai	Foulées Gohellannes 06 88 42 64 04 http://foulees.gohellannes.free.fr 09h00
--	-------------------	--

Vieil Moutier (62) Brequeville Samuel / Lavie Betty sbrequeville@hotmail.fr / bettylavie@hotmail.fr 10km + CJ	dim 19 mai	Lavetumonasterienne 06 72 58 21 81 / 06 71 84 09 51 www.chronopale.fr 10h30 - 09h30
--	-------------------	--

Lamotte Warfusee (80) 9km-12km	dim 19 mai	Foulées du Santerre http://pagesperso-orange.fr/info-running-pic 09h30
--	-------------------	--

Albert (80) Grognot Roger regor-pic@wanadoo.fr 5km	ven 24 mai	Corrida de la Vierge Dorée 06 11 61 69 53
Soissons (02) Ville De Soissons sports@ville-soissons.fr 5km-10km	sam 25 mai	Run In Soissons 03 23 74 37 81 http://saa.athle.fr
Bachant (59) Have Lauriane l.have@mairie-bachant.fr 6.4km-10km + CJ	sam 25 mai	Les Foulées de la Sambre 03 27 53 61 00 ou 03 27 53 61 00 16h45 - 15h45
Zuydcoote (59) Cordier Gérard gmfcordier@free.fr 14km relais + CJ	sam 25 mai	31^{èmes} Boucles Zuydcootoises 03 28 29 98 97 http://capsurlaforme.free.fr 16h45 - 16h00
Oignies (62)	sam 25 mai	Trail des Pyramides Noires 100km-50km-35km-20km 00h00
Ménésliès (80) Miquignon Rémy miquiremy@aliceadsl.fr 16km	sam 25 mai	Trail des Popos 03 22 30 58 89 ou 03 22 30 58 89 https://letraildespopos.wixsite.com/letraildespopos 16h00
Holnon (02)	dim 26 mai	Un petit tour au bois www.facebook.com/Teamholnon 7km 10h10
Lecelles (59) Pinaton Gaëlle gaellepinaton@orange.fr 25km-15km-3km-6km-+ CJ	dim 26 mai	Trail de la Fraise 07 88 43 42 33 09h00 - 11h30
Clary (59) Wattin Hélène helene.wattin@gmail.com 5km-10km	dim 26 mai	La Clarysienne 03 27 76 15 05 ou 06 72 95 14 41 09h15
Steenwerck (59) Rattez Benoit contact@100kmsteenwerck.fr 100 km	merc 29 mai	100 km à pied 06 78 30 02 62 19h00



TRAIL DE LA FRAISE

COURSES PÉDESTRES à travers bois et champs

organisées par l'Association **LES CLOPAINS**

AU PROFIT des Clowns de l'Espoir et de l'association **Les Clowns de l'Espoir** **ARCAD LECELLES**



www.traildelafraise.fr

Association **LES CLOPAINS**
1201, Route de Roubaix
59226 LECELLES
Email : traildelafraise@gmail.com



26 MAI 2019 LECELLES

15^{ème} édition

à chacun sa course...

- LA GARIGUETTE 1km**
- LA CAPRISS 2km**
- LA CHARLOTTE 3km**
- LA CIGALINE 6km**
(OUVERTE AUX MARCHEURS)
- LA CJOSSÉ 15km**
(OUVERTE AUX MARCHEURS)
- LA MARA DES BOIS 25km**

Nombre d'inscriptions limité à 3000 coureurs



Bours (62)	jeu 30 mai	Les Bours Six Côtes 2019
		www.lesboursixcotes.org
25km-20km-14km-8km + CJ	09h00 - 11h30	
Hem (59)	jeu 30 mai	Oxyghem
		http://oxyghem.fr / http://ville-hem.fr
2km-5km-10km + CJ	09h00 - 10h00	
Vailly sur Aisne (02)	jeu 30 mai	Trail de l'Abondin
22.3km-8.5km	09h00	
Noyon (60)	jeu 30 mai	Ekiden du Noyonnais
		06 81 95 31 66
Labarre Anicia francois.labarre2@orange.fr 42.1km relais	09h30	
Eperlecques (62)	jeu 30 mai	Boucles Eperlecquoises
		06 45 51 57 54
Bouchez Emmanuel rc.eperlecques@gmail.com 10km-5km	10h00	



MAI

Douai (59) **jeu 30 mai** **Les Boucles de Gayant**
 Debove Stéphane 03 27 93 58 97
sdebove@ville-douai.fr **www.boucles-de-gayant.fr**
 1.5km-5km-10km-+ CJ 14h30 - 15h30

Etaples (62) **jeu 30 mai** **La Passe Pierre**
 Ose Office Sport Etaflois / Gosselin Jean Michel 06 70 65 74 27
lapassepierre@gmail.com / jeanmichel.gosselin62@gmail.com
 5km-10km-20km-9km 14h00

Esmerly Hallon (80) **jeu 30 mai** **Trail de L'Ascension d'Esmerly Hallon**
 10.4km(NC)-6.2km(NC) + CJ 15h00 - 14h00

Calais (62) **ven 31 mai** **La Sablaisienne**
 Brunet Jérôme / Codevelle Jean-Christophe 06 14 69 67 01 / 06 24 86 20 18
jerome.brunet@mairie-calais.fr / socalais@orange.fr **http://socalais-athletisme.fr**
 5km-10km + CJ 19h30 - 19h00

Vineuil Saint Firmin (60) **sam 1^{er} juin** **30^{èmes} Foulées de l'Ardente**
 Rousselin Antoine 03 60 46 13 83
comite.ardente@club-internet.fr **www.lardente.fr/les-foulees-de-lardente**
 4km-12km + CJ 15h00 - 14h30

Beauvais (60) **sam 1^{er} juin** **Les foulées de la rue**
 Thuilliez Simone 07 60 41 46 36
lesfouleesdelarue@yahoo.fr
 9.9km 20h00

La Comte (62) **sam 1^{er} juin** **Le Trail des Hobbits**
 Créis Sylvain 06 30 78 38 58
LeTrailDesHobbits@hotmail.com **www.facebook.com/LeTrailDesHobbits**
 42km-30km-8km-15km 16h00

Ham en Artois (62) **sam 1^{er} juin** **Ham'N tes Baskets !**
 Vat Julien 06 43 80 76 80
hamntesbaskets@gmail.com **http://hamntesbaskets.weebly.com**
 5km-10km + CJ 16h00 - 15h00

Arrest (80) **sam 1^{er} juin** **Les Foulées Arrestoises**
 5km-1.1km 16h00

Ambleny (02) **dim 2 juin** **Parcours du Parc Canopé**
 Trublin Jean Paul 03 23 72 62 27 ou 06 48 19 35 09
jeanpaul.trublin@free.fr **http://pour le plaisir de courir**
 10km 10h00

Guisse (02) **dim 2 juin** **Les Foulées de Guisse au Familistère Godin et Course Nature**
 5km-10km-12km 10h00

Templeuve (59) **dim 2 juin** **Les Courses du Moulin**
 Libert Michel 06 77 54 93 31
miclibert2@wanadoo.fr **http://coursedumoulin.com**
 10km + CJ 10h00 - 09h15

Recquignies (59) **dim 2 juin** **31^{èmes} Foulées Réchigniennes**
 Liemans Michel / Drousie Aurelien 03 27 66 73 74 ou 06 09 22 35 37
henriette.liemans@sfr.fr / aurelien.drousie@gmail.com **hwww.lesfouleesrechi-**
gniennes.fr/index/accueil 5km-10km + CJ 10h15 - 09h15

JUN

Bollezeele (59) Kiecken Bruno kiecken.bruno@wanadoo.fr 12.8km-5.5km + CJ	dim 2 juin	Les 3^{èmes} Foulées Bollezeeloises 03 28 68 01 29 ou 06 63 48 48 52 09h30 - 11h00
Hem Lenglet (59) Descamps Laurent / Hosselet Jeannine descamps59247@gmail.com / secretariat@hemlenglet.fr 10.2km-5.1km + CJ	dim 2 juin	4^{èmes} Foulées Hémilengletoises 06 41 94 24 22 09h00 - 11h45
Auberchicourt (59) Richard Thierry richard.tla@orange.fr 4km-8km-12km + CJ	dim 2 juin	Course du Chauffour 2019 06 23 25 76 95 www.auberchicourt.fr 10h30 - 09h30
Bousbecque (59) Hus Bernard bernardhus@orange.fr	dim 2 juin	Bousbecque à plein Poumons 06 81 35 86 58 http://frederic-leconte.wixsite.com/bousbecquerib 09h15
La Gorgue (59) Service des sports maisonduport@ville-lagorgue.fr 10km-5km + CJ	dim 2 juin	Les Courses du Magot 03 28 48 87 35 www.ville-lagorgue.fr 10h00 - 09h00
Vieux Condé (59) Scaramuzzino Pierre vieuxcondealc@gmail.com 19km-9km	dim 2 juin	Trail des Gaillettes 06 66 76 88 33 09h30
La Comte (62) Créis Sylvain LeTrailDesHobbits@hotmail.com 62km-21km-15km	dim 2 juin	Le Trail des Hobbits 06 30 78 38 58 www.facebook.com/LeTrailDesHobbits 06h00
Mont Saint Eloi (62) Lefetz Jean Pierre jplefetz@wanadoo.fr 8km-16km	dim 2 juin	Foulées des tours de Mont St Eloi 06 89 53 42 46 ou 06 87 60 14 26 10h00
Dannes (62) Mairie de Dannes celine.delatour@hotmail.com 10km + CJ	dim 2 juin	Les Foulées Dannoises 03.21.99.95.95 10h30 - 09h30
Amiens (80) La grande course féminine d'Amiens Métropole contactlajulesverne@gmail.com 10km-5km	dim 2 juin	Courir la Jules Verne Accart Valérie www.courirajulesverne.com

Run'in MORBECQUE
www.runinmorbekque.fr

Dimanche 9 juin 2019

2^{ème} Edition

Un paquet de pâtes bio local des Mions et une bière locale de renommée internationale aux **1000** premiers inscrits.

Plus de **1000 €** de Primes de Course

Plus de **680** Participants en 2018

Plus de **2000 €** de Lots (Tombola Enfants et Adultes)

Course co-organisée avec la Mairie de Morbecque

9.30	10.15	Courses Enfants	Rando
5 km	10 km	0,530 km	1,2 km
			Nouveauté 2019

Chronométrage par puce électronique

Run'in Morbecque

LNPCA Départemental

QR code

f

Rivery (80) ven 7 juin Les 10km de Rivery
Evrard Jean-Yves / Dheilly Améline 06 82 27 09 85 / 06 30 95 24 00
jyevrard@laposte.net / ameline.dheilly@yahoo.fr www.uscathle.org
5km-10km 19h45

Loon Plage (59) sam 8 juin Loon-Plage, J'Y Cours !!!
Leferme René-Jean 03 28 21 30 04 ou 06 68 55 55 29
renejeanl@aol.com http://lesfouleesloonoises.free.fr
11km(NC)-5.1km(NC) + CJ 16h15 - 15h30

Brouchy (80) sam 8 juin Chè 10 Km Ed Brouchy
Belmain Pascal 07 68 27 65 54
pascal.belmain@laposte.net
5km-10km 14h00

Dury (80) sam 8 juin Elle Et Lui
15km relais 17h00
www.vytajog.fr

Houlle 62 sam 8 juin 5 et 10Km de Houlle
Wattelle Jean-Pierre 06 61 23 06 95
jp wattelle@wanadoo.fr https://acaudomarois.sportsregions.fr
5km-10km 18h00

Morbecque (59) dim 9 juin Run'In Morbecque
Foucart Didier
runinmorbecque@hotmail.fr
5km-10km + CJ 09h30 - 09h00

Gruson (59) dim 9 juin Les Foulées Grusonnoises
Colart Vincent 06 95 89 07 26 ou 06 95 89 07 26
colart.family@free.fr
10km-5km-2km-17km-10km(NC) + CJ 08h30 - 12h15

Wimereux (62) dim 9 juin Wim'Run
Bara Christelle
inscriptions@wim-run.com www.wim-run.com
10km + CJ 10h00 - 09h15

Lumbres (62) dim 9 juin Nat'Run Lumbroise
veronique.prudhomme62@orange.fr

Labourse (62) dim 9 juin Sur les traces du Loup Blanc
Mayeur Jérôme 09 83 41 98 20 ou 06 62 95 86 27
jerome62150@hotmail.fr http://lescoursduloupblanc.clubeo.com
8.5km-17km 09h45

Saint Aubin Rivière (80) dim 9 juin Trail du Liger
Crête Pierre 06 22 79 28 50
pierre-crete@wanadoo.fr
25km-13.5km 09h30



LUNDI 10 JUIN 2019

JOGGING DES FRAISES

30^e édition

8 h 30 - Rando 4 ou 6 km
8 h 40 - 1,2 km Benjamins
8 h 50 - 0,8 km Poussins
9 h 00 - 0,8 km Filles
9 h 10 - 0,8 km Garçons
9 h 30 - Course 4 km
10 h 00 - Course 10 km

Départ unique !
(hommes / femmes)
Sas élites

Retrait des dossards le Samedi 8 juin de 14h à 17h
Salle des sports Verlinghem (derrière la mairie)
Inscriptions courrier jusqu'au 3 juin maxi / Inscriptions sur place le samedi 8 juin
Inscriptions en ligne : www.joggingdesfraises.fr

Barquette de fraises pour tous
Drap de bain sur le 10 km
Tee-shirt sur les autres courses / rando
Lots de valeur
aux premiers(ères) du 4 et 10 km





Bulletin d'inscription

Jogging des Fraises
Lundi 10 juin 2019

Mini poussins: 2010 à 2012 Poussins: 2008 à 2009 Benjamins: 2006 à 2007 Né(s) en 2005 et avant Né(s) en 2003 et avant

☐ 0,8km (3€) ☐ 0,8km (3€) ☐ 1,2km (4€) ☐ 4km (6€) ☐ 10km (10€)

☐ Rando 4 ou 6 km (5€)

Performance sur 10km en 2018:

NOM: En lettres CAPITALES

PRENOM: En lettres CAPITALES

SEXE: ☐ Masculin ☐ Féminin Année de Naissance:

N° de Licence 2019: Indispensable pour les licenciés FFA

Nom du Club:

ADRESSE:

CODE POSTAL: VILLE:

ADRESSE MAIL:

Document OBLIGATOIRE: uniquement pour les courses 1,2km - 4km ou 10km

☐ Je joins une copie de ma licence Athlétisme Compétition, Athlétisme Entreprise, Athlétisme Running ou un Pass' Running, délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation, ou de ma licence délivrée par la FFCO, la FFP ou la FF Tri, également valable le jour de la course

☐ Je joins une copie de ma licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une fédération uniquement agréée sur laquelle doit apparaître non-concurrence à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition

☐ Je joins une copie de ma licence délivrée par l'UNSS ou l'UGSEL, en cours de validité à la date de la manifestation, si je suis engagé(e) par un établissement scolaire ou une association sportive scolaire

☐ Je joins mon certificat médical de non-concurrence à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou sa copie.

Bulletin à retourner avant le **Lundi 3 juin 2019** + le chèque à l'ordre du **Jogging des Fraises**
à **Marc DELALLEAU 14 rue du Président Kennedy 59237 VERLINGHEM**
Pas d'inscriptions par la poste après le 3 juin (uniquement par internet ou à la salle le 8 juin)

ATTENTION tout dossier incomplet sera mis en attente

Signature Obligatoire
(ou du représentant légal pour les mineurs)

Je soussigné(e) père, mère ou représentant légal autorise mon enfant à participer au Jogging des Fraises
Je m'engage à prendre connaissance du règlement de l'épreuve sur votre site: <http://www.joggingdesfraises.fr/>

Renseignements:
Joggingdesfraises9237@gmail.com

Tergnier (02) Pasquier Maurice valerie.pasquier@orange.fr 10km-3.5km(NC)-+ CJ	lun 10 juin 14h30	Prix Pédestre de Tergnier 03 23 57 10 61 http://tergnier.athle.com	
Verlinghem (59) brunel Laurent joggingdesfraises59237@gmail.com 4 km-10km	lun 10 juin 09h30	Jogging des Fraises 06 95 43 59 84	
Arleux (59) Delaplace Benoît delaplace59@aol.com 15.7km-8km	lun 10 juin 09h00	Trail de L'ail fumé 06 07 23 41 21 http://asla59.fr	
Wirwignes (62) 10km + CJ	lun 10 juin 10h00 - 09h15	Foulées de la Pentecôte	
Alquines (62) Tassart David david.tassart9@orange.fr 31.5km + CJ	lun 10 juin 09h00 - 09h20	Trail Via Alekina 06 71 84 39 16 www.alquines.net	
Ablain Saint Nazaire (62) 25km-16km-8km-+ CJ	lun 10 juin 09h30 - 09h45	Trail de La Montagnarde	
Famars (59) Chandelier Maryvonne / Audras Cyril maryvonne@valathle.fr / cyril@valathle.fr 7km-13km + CJ	ven 14 juin 19h00 - 18h00	Le trail des Sarrasins www.valathle.fr	
Dunkerque (59) Lemagnent Gaël juninho8801@live.fr 5km-10km-10km(NC)-+ CJ	sam 15 juin 14h00 - 16h00	Course du Fort de Petite Synthe 06 61 98 77 42 https://team-unirun.com	
Halluin (59) Robert Jean-Pierre jean-pierre@24h-halluin.fr	sam 15 juin 10h00	24h de Marche Nordique d'Halluin 03 20 03 55 21 ou 06 60 18 54 17 www.24h-halluin.fr	
Clairoix (60) 23km-13km-10km-10km relais	sam 15 juin 19h00	Foulées du Ganélon 2019	

Clermont (60) 8km-16km	sam 15 juin 18h30	Le Clermontrail www.athletic-club-clermontois.fr/le_clermontrail/informations.html	
Saint Quentin (02) Lerche Jean-Claude jean-claude.lerche@orange.fr 10km-5km	dim 16 juin 09h30	L'Acépienne 06 63 49 93 01 ou 06 63 49 93 01 http://acpi-saintquentin.blogspot.fr	
Buysscheure (59) Lagadec Eric eric.lagadec79@orange.fr 10km-4km + CJ	dim 16 juin 10h00 - 11h15	27^{èmes} Foulées de L'Aubépine 06 29 10 56 54	
Montigny en Cambresis (59) Lemaire Guy guy.lemaire48@orange.fr 5km-10.4km	dim 16 juin 09h45	Course des gros G'Noux 03 27 85 94 32 ou 06 20 38 74 08	
Phalempin (59) Fleury Philippe yfleury.pharma@orange.fr 21.1km	dim 16 juin 09h55	emi-Marathon de Phalempin 03 20 90 36 03 ou 06 31 26 25 24 www.semi-marathon-phalempin.com	

SEMI-MARATHON DE PHALEMPIN

35^{ème} édition - DIMANCHE 16 JUIN 2019

Label national FFA - Qualificatif aux championnats de France

Départ 9h55
Handisports 9h45



Renseignements et inscriptions
Entre Ciel et Vert
Mairie de Phalempin BP 63 - 59133 Phalempin
Tel : 03.20.62.19.06 / 03.20.90.36.03
Email : entre.cielvert@wanadoo.fr
<http://www.semi-marathon-phalempin.com>











Trie Château (60) dim 16 juin **La Trie-Chatelaine**
Desmeliers Laurent / Leleu Geoffrey 06 23 45 05 60 / 06 87 99 21 93
desmeliers.laurent@neuf.fr / gleleu@gmail.com
4.9km(NC)-9.9km(NC) + CJ 09h00 - 09h15

Aire sur la Lys (62) dim 16 juin **Les Foulées de la Lys**
Hernout Fabien 06 27 79 10 09
fabienhernout@hotmail.fr
5km-10km + CJ 10h00 - 09h00

Fruges (62) dim 16 juin **11^{ème} Trail des Eoliennes**
Leroy Pascal / Defebvin Bruno 06 31 13 48 83 / 07 80 04 81 16
pascal.leroy62@orange.fr / bfdefebvin@wanadoo.fr www.elanfrugeois.fr
35km-21km-12km 09h00

Abbeville (80) dim 16 juin **L'Abbevilleoise**
10km 09h30

Péronne (80) ven 21 juin **Corrida de Pascale**
Cadet Daniel / Barbier Pierre
corrida.peronnaise@laposte.net / barbier-pierre@orange.fr
3.3km-10km + CJ 19h45 - 18h30

Belleu (02) sam 22 juin **17^{èmes} Foulées Belleusiennes**
Lalu Hervé 06 28 49 67 32
herve.lalu@free.fr http://cabelleu.fr
10km 18h00

Crespin (59) sam 22 juin **Les foulées de L'Abbaye**
De Noyette Philippe / Trelcat Philippe 06 63 66 85 02 / 06 12 57 11 37
p.denoyette@gmail.com / philippe.trelcat@orange.fr www.crespin.fr
10km-5km 17h00

Lambres Lez Douai (59) sam 22 juin **Trail de la Petite Sensée**
Defossez Michel 06 77 27 99 57
michel.defossez@wanadoo.fr www.traildelapetitesensee.com
21km-11km-7km 15h00

Laon (02) dim 23 juin **Les Foulées de la Montagne Couronnée**
12km 10h00

Wasquehal (59) dim 23 juin **10 Km de l'Hexagone Wasquehal**
Laurent Lili 06 98 88 45 53
livrance@hotmail.com www.facebook.com/coursereveil
5km-10km 09h00

Wavrin (59) dim 23 juin **La Gite en Folie**
Lessart Vanessa 06 27 80 09 69
vanessa.lessart0364@orange.fr https://vanessalessart.wixsite.com/lagiteenfolie
15km-5km-10km(NC) 10h00

Tilloy Lez Cambrai (59) dim 23 juin **Les Foulées Tilloyiennes**
Sorriaux Julien 06 11 24 60 14
biendanssesbasketsatillooy@gmail.com
10km-5km-1km 10h00

Le Plessis Belleville (60) dim 23 juin **10Km des portes du Valois**
Zeroual Larbi 06.63.48.05.63
larbizeroal@yahoo.fr www.10km-plessis-belleville.fr
10km + CJ 09h45 - 11h00

Saint Martin Au Laert (62) dim 23 juin **11^{èmes} Foulées du Nard**
Cockenpot Gérard 03 21 98 05 61 ou 06 75 02 20 94
gcockenpot@notaires.fr www.course-alternative.fr
4.8km-10km + CJ 09h30 - 09h30

Norrent Fontes (62) dim 23 juin **La Norrent-Fonturière**
Boulangier Frédéric / Legrand Fanny 06.82.19.28.94 / 06.17.90.44.08
lesnorrentfonturiers@gmail.com www.facebook.com/lesnorrentfonturiers
5km(NC)-10km(NC) 09h00

Saint Valéry Sur Somme (80) dim 23 juin **La Transbaie**
Chesnier Jean Louis / Courtois Denis 06 83 10 59 80 / 06 07 29 62 23
chesnier.jl@orange.fr / courtois.d@wanadoo.fr
17km 09h30

Villeneuve d'Ascq (59) dim 23 juin **Staditrail**
Brochet Geoffrey / Michel Sylvain
gbrochet@lhdfa.fr / smichel@lhdfa.fr http://staditrail.com
8km -13km - 19km - rando 5km 9h30

Pasly (02) Delahaye Daniel daniel.delahaye02@orange.fr 8km + CJ	ven 28 juin 18h30 - 17h30	Les 4^{èmes} Foulées Paslysiennes 03 23 53 52 85 ou 06 08 45 97 95
Hargicourt (02) Delestrées Emmanuel emmanuel.delestrees@laposte.net 3km-6km-15km + CJ	sam 29 juin 17h30 - 17h00	L'Hargicourtoise 06 80 65 30 61
Landrecies (59) Ducatillon François f.ducatillon@landrecies.fr 5.6km-21.1km-10.6km	sam 29 juin 17h55	Foulées Duplex 03 27 77 19 62 ou 06 71 37 04 42
Saint Martin Aux Bois (60) 8km-16km	sam 29 juin 18h00	Trail de l'Abbaye de St Martin https://trail-abbaye-st-martin-aux-bois.adeorun.com
Maisnil Les Ruitz (62) Parc D'Olhain Corbisier Jean-Marie Corbisier.Jean.Marie@pasdecalais.fr relais	sam 29 juin 16h00	6H et 24H du Pas-de-Calais www.6heuresdupasdecalais.com
Vimy (62) Parize Laurent loloflo08@free.fr 5km-11.3km-23.1km-+ CJ	dim 30 juin 07h00 - 07h00	Canadian Race 06 07 68 96 32 www.lacanadianrace.fr
Lerzy (02) Delasaux Aurore elizabethjocaille@msn.com 5km-11.5km	dim 30 juin 09h30	La Cal'Verzienne 06 80 47 22 88
Frelinghien (59) Hamet Yvon hamet.yvon@gmail.com 5km-10km	dim 30 juin 09h15 -	Foulées de la Vallée de la Lys 06 85 80 93 37 www.jogging-club-frelinghien.com
Lille (59) Garandet Thibaut garandet@live.fr 5km-10km-5km(NC)	dim 30 juin 09h00	Courses de la Citadelle 06 82 09 67 25
Roy Boissy (60) Delamarre Noémie / Dupont Florentine lanoemienne@gmail.com / lanoemienne@gmail.com 12km-12km(NC)	dim 30 juin 10h00	La Noémienne 07 88 34 36 03 / 06 70 05 20 06

-Marche canadien (11,5km)
-Baby Race (650 et 850m)
-Kids race (1,5km et 3km)
-Little Race (5 km)
-Speed Race (11,5 km)

VIMY

Dimanche 30 Juin 2019

...Entrez dans l'histoire...

CANADIAN RACE

Tél : 06/07/68/96/32
www.lacanadianrace.fr

f g+ i t YouTube



ADEORUN
INSCRIPTION EN LIGNE



**MADE IN
HAUTS
DE FRANCE**

LABEL
ATHLÉ
INSCRIPTIONS EN LIGNE

06.64.02.44.65
ADEORUN.COM

27^{ème} CHALLENGE DES DUNES DE FLANDRE

ASSOCIATION
CHALLENGE
DES DUNES DE FLANDRE

11 COURSES, DE MARS À OCTOBRE 2019

Partenaires officiels du challenge



challengeddf.free.fr

DIMANCHE 17 MARS 2019

1^{re} COURSE DU CHALLENGE
DES DUNES DE FLANDRE



Course à Label Régional / Qualificative pour le Championnat de France de semi-marathon / Course retenue pour l'organisation du championnat départemental de semi-marathon

SEMI-MARATHON DU CARNAVAL

9 h 45 :

**SEMI
MARATHON**
Label Régional

9 h 55 :

**COURSE DES
JEUNES** (2,5 km)
benjamins-minimes

10 h 10 :

**COURSE
POPULAIRE**
(5 km)



Course organisée par l'Association du Marathon de Dunkerque / www.marathon-dunkerque.com

DIMANCHE 7 AVRIL 2019

2^{ème} COURSE DU CHALLENGE
DES DUNES DE FLANDRE

GRANDE-SYNTHE



8^{èmes} foulées du Stadium

COURSE LABEL RÉGIONAL

www.ogs-athletisme.fr

DIMANCHE 28 AVRIL 2019

3^{ème} COURSE DU CHALLENGE
DES CLUBS DE FLANDRE

COUDEKERQUE-BRANCHE

23^{èmes} foulées Coudekerquoises

coudekerque.cacb.free.fr



SAMEDI 8 JUIN 2019

6^{ème} COURSE DU CHALLENGE
DES CLUBS DE FLANDRE

LOON-PLAGE



LOON-PLAGE, J'Y COURS...



<http://lesfouleesloonoises.free.fr>

DIMANCHE 5 MAI 2019

4^{ème} COURSE DU CHALLENGE
DES CLUBS DE FLANDRE

TÉTEGHEM

28^{èmes} foulées Vertes «Au Bois des Forts»

Course AS : 10 km

Course Populaire : 5 km



Athlétisme Téteghem 59
athletisme-teteghem.clubeo.com

SAMEDI 25 MAI 2019

5^{ème} COURSE DU CHALLENGE
DES CLUBS DE FLANDRE

ZUYDCOOTE

COURSE RELAIS DE 3 COUREURS

31^{èmes} Boucles Zuydcotoises



<http://capsurlaforme.free.fr>



SAMEDI 15 JUIN 2019

7^{ème} COURSE DU CHALLENGE
DES CLUBS DE FLANDRE

DUNKERQUE
PETITE-SYNTHÉ



26^{ème} course du Fort de Petite-Synthe



SAMEDI 25 MAI 2019

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE 2019

8^{ème} COURSE DU CHALLENGE
DES CLUBS DE FLANDRE

Entre Dunes et Mer

LE TRAIL DU GRAND SITE
DES DUNES DE FLANDRE



LEFFRINCKOUCKE
25 - 10 - 5 km
Courses Jeunes et Marche



www.entredunesetmer.org

DIMANCHE 6 OCTOBRE 2019

9^{ème} COURSE DU CHALLENGE
DES DUNES DE FLANDRE

BOURBOURG

31^{èmes} foulées Bourbourgeoises

ESPACE PIERRE COUBERTIN



DIMANCHE 13 OCTOBRE 2019

10^{ème} COURSE DU CHALLENGE
DES DUNES DE FLANDRE

19^{èmes} Foulées de la Rouge Flamande

JE COURS
À BERGUES

1^{er} départ : 9 h 30
Place de la Mairie de Bergues



www.larougeflamande.fr

DIMANCHE 20 OCTOBRE 2019

11^{ème} COURSE DU CHALLENGE
DES DUNES DE FLANDRE

GRAVELINES

Gravelines
c'est Sport !

23^{èmes} Boucles de l'Aa

COURSE LABEL RÉGIONAL



www.ville-gravelines.fr

Carlepont (60) dim 30 juin La Carolipontoise

www.facebook.com/La-Carolipontoise-203780120057122
7km-14km-28k 09h30

Boissy Fresnoy (60) dim 30 juin Les Foulées de Boissy-Fresnoy

Duprat Corinne / Pironnec Marion 06 33 19 45 13 / 06 47 40 32 24
duprat.cc@icloud.com / marion.pironnec60@gmail.com
9.9km-5km-7km-+ CJ 10h30

Boulogne Sur Mer (62) dim 30 juin Semi-Marathon Et 10 Km De

Boulogne Sur Mer Sueur Melanie 06 12 89 55 15
boulognemel@orange.fr <http://10km-de-boulogne-sur-mer.com>
10km-21.1km + CJ 09h25 - 08h55

Bourthes (62) dim 30 juin Foulées de l'Aa

Dumont Patrice 03 21 90 36 44 ou 06 69 57 03 03
padumont@wanadoo.fr
10km-10km relais-+ CJ 10h15 - 09h30

Maisnil Les Ruitz (62) dim 30 juin 6H et 24H du Pas-De-Calais -

Parc D'Olhain Corbisier Jean-Marie
Corbisier.Jean.Marie@pasdecalais.fr www.6heuresdupasdecalais.com
relais + CJ 10h00 - 09h30

Guizancourt (80) dim 30 juin Trail des Evoissons

55km-29km relais-20km 08h00

Abbeville (80) dim 30 juin Caours en Foulées

Dournel Antony / Foulon Patrick 06 81 74 71 35 / 06 81 45 15 90
caoursen foulees@jimdo.com
10.4km-5km 10h00

Ham (80) ven 5 juil La Badinguette

Hanocq Florence 03 22 88 96 28 ou 06 20 38 42 87
florence.hanocq@orange.fr
19h00

Courboin (02) sam 6 juil La Montbazinoise

Pigal Patrice 06 85 40 00 74
patrice_pigal@yahoo.fr
4.5km-11km-(NC)-+ CJ

Obies (59) sam 6 juil 19^{ème} course des Sabotiers

Valette Denis 06 15 57 92 39
ddeuxnids@aol.com
9.8km 19h00

Maing (59) Collet Corinne christian.collet01@orange.fr 5km-10km + CJ	sam 6 juil	28^{èmes} Foulées Maingéaises 03 27 24 46 39
Le Touquet (62) Semi Marathon et 10km touquetopaleathletisme@gmail.com 10 et 21km	sam 06 juil	La course entre mer et forêt ATHLÉ
Cuisy en Almont (02) Trublin Jean Paul jeanpaul.trublin@free.fr	dim 7 juil	La Montecussienne 06 48 19 35 09
Morcourt (02) Demarez Francis - 03 60 52 33 98 ou 06 29 88 31 32 francis.demarez@gmail.com 10.5km-18.5km	dim 7 juil	Trail des sources de la Somme http://aslmorcourt.com 08h30
Seclin (59) Cauchois Henri laseclinoise.organisation@gmail.com 5km-10km	dim 7 juil	10 km Seclin 06 08 21 97 45
Fromelles (59) Herreng Elodie fouleesdesweppes@gmail.com 5km-10km	dim 7 juil	Foulées des Weppes 03 20 54 05 36 ou 06 61 64 75 88 08h40
Steenbecque (59) Boulangier Régis boulangierregis2@outlook.fr 10km-5km	dim 7 juil	Steenbecquoise 30^{ème} Edition 03 28 43 64 10 ou 06 85 22 39 44 10h00
Walincourt Selvigny (59) Forrierre André Marie forrierre.andre-marie@orange.fr 5km-10.2km + CJ	dim 7 juil	Course de l'Etoile 03 27 82 74 59 www.les-foulees-dawoingt.com 09h00 - 11h30
Esquennoy (60) Ollvier Denis / Rucquoy Cydalia bretathlenordoise@hotmail.fr 1.4km(NC) relais	dim 7 juil	6 Heures d'Esquennoy 06 69 67 03 43 ou 06 86 90 43 61 http://rabe60120.clubeo.com 10h00
Beuvry (62) Leroy Marie-Hélène mhleroyartois-athletisme@wanadoo.fr 5km-10km + CJ	dim 7 juil	Foulées de la Loisme 06 81 66 74 83 ou 06 81 66 74 83 http://club.quomodo.com/artois-athle-tisme 09h45 - 09h00

Le Touquet-Paris-Plage

10km La Course entre mer et forêt Semi-marathon

**samedi 6
Juil. 2019**
Départ 18h00

Renseignements :
Touquet Opale Athlétisme
tel : 03 21 06 80 09
touquetopaleathletisme@gmail.com
www.touquetopaleathle.fr







ARENA TRAIL
*
LIÉVIN
DIM 7 JUILLET 2019

9H00 > 35KM
9H30 > 24KM
10H00 > 16KM
10H30 > 8KM

www.arenatraildelievin.fr

Logos: FFA, Pas de Calais, Hauts-de-France, etc.

Dimanche 14 juillet 2019
27^{ème} Foulées Fretinoises

10 km le 14 juillet

- Horaires : 5 km : 9h15 / 10 km : 10h00 / 1000 m : 11h15
- Un tee-shirt technique offert à chaque concurrent.
- Une performance garantie sur un circuit entièrement plat.
- Inscription en ligne : www.jafretin.fr
- fouleesfretinoises@gmail.com

Liévin (62) Brochet Geoffrey / Michel Sylvain gbrochet@lhdfa.fr / smichel@lhdfa.fr 8-16-24-35kms	dim 07 juil 9h00	Arena Trail de Liévin www.arenatraildelievin.fr	Ressons Le Long Trublin Jean Paul jeanpaul.trublin@free.fr 10km	dim 14 juil 10h00	Course de Ressons le Long 03 23 72 62 27 ou 06 48 19 35 09 www.plaisirdecourir.fr
Ambleteuse (62) Brequeville Samuel mairie-ambleteuse@orange.fr 10km	dim 7 juil 10h00	Les Forts d'Ambleteuse 06 72 58 21 81 www.chronopale.fr	Godewaersvelde (59) Gaillard Françoise gaillard.fc@wanadoo.fr 3km-13.7km	dim 14 juil 09h20	La Panoramique du Mont des Cats 06 06 45 10 13 http://lapanoramiquedumontdescats.weebly.com
Grand Fayt (59) Lussiez Ludovic lussiez.ludovic@orange.fr 10km	sam 13 juil 18h00	Les 10Km de Grand-Fayt 06 32 58 05 03	Awoingt (59) Mairie Awoingt benoit.meriaux@les-foulees-dawoingt.com 15km-5km-10km	dim 14 juil 09h00	Les Foulées d'Awoingt 03 27 78 61 66 ou 06 17 41 23 69
Picquigny (80) 8.8km	sam 13 juil 19h00	Le Circuit du Château Fort http://circuitduchateauafort.free.fr	La Couture (62) 5km-10km + CJ	dim 14 juil 09h15 / 09h00	Les Foulées du Bas Pays
Fretin (59) Bougaut Benoit benoit.bougaut@orange.fr 5km-10km	dim 14 juil 09h15	Les Foulées Fretinoises 06 74 48 97 96 http://jafretin.fr	Cambligneul (62) 10km	dim 14 juil 10h00	Course ses sans culottes

Attin (62)	dim 14 juil	Foulées Attinois
5.5km-11km	10h00	www.attin-mairie.fr

Ecques (62)	dim 14 juil	Foulées Ecquoises
Bertin Karine karine.bertin19@orange.fr 5km-10km + CJ	09h00 - 09h40	

Arqueves (80)	dim 14 juil	Trail d'Arqueves
Pécourt Jean-Michel entreprise.pecourt@gmail.com 21km-11km	06 95 77 10 87 www.uscathle.org	

Hondschoote (59)	lun 15 juil	Les Foulées Ducasse
Barbary David barbary.david@gmail.com 10km	06 47 66 86 54 20h00	

Montigny Lengrain (02)	dim 21 juil	L'Ignymontaise
Trublin Jean Paul jeanpaul.trublin@free.fr 10h00	03 23 72 62 27 ou 06 48 19 35 09 www.plaisirdecourir.fr	

Grandrieux (02)	dim 21 juil	Course du Val de Serre
Tact tactassociation@gmail.com 14.1km-5km + CJ	03 23 98 50 39 https://associationtact.canalblog.com 10h00 - 12h00	

Quiévy (59)	dim 21 juil	La Course des Rubef
Schryve Emmanuel rubef.quievy@orange.fr 10km-5km + CJ	06 76 93 08 81 https://rubefquievy.jimdo.com 09h30 - 11h30	

Hinges (62)	dim 21 juil	Le Tour de la Colline
10km-21.1km-4km	09h30	

Cayeux Sur Mer (80)	dim 21 juil	12^{ème} Trail de la Baie de Somme
Robert David davidsports@free.fr 8km-16km + CJ	http://traildelabaiedesomme.jimdo.com 10h00 - 12h00	

Origny Sainte Benoite (02)	sam 27 juil	L'Orignaquoise
Panico Jean François jfrancoispanico@aol.com 10 km	06 88 30 71 32 19h30	



SAMEDI 12 OCTOBRE 2019

Championnats de France 100km

Départ dans 90 jours

INSCRIVEZ-VOUS !

Les infos sur www.100kmdelasomme.com

Verton (62)	sam 27 juil	27^{èmes} Foulées vertes
Gallier Patrick foules-vertes.verton@orange.fr 5km-10km	17h00	03 21 84 24 40

Bapaume (62)	dim 28 juil	Les Foulées Bapalmoises
Cinet Jacques jac.cinet@live.fr 5km-10km + CJ	09h00 - 09h00	06 82 76 13 51

Amiens (80)	dim 28 juil	Courses des 4 Saisons d'été
d'Amiens Métropole contact@valdesomme.net 10km-5km	Delasalle Jean Francois	

Rubempre (80)	sam 3 août	Les Boucles Rubempréennes
Etton Hervé herv.eetton@qualiconsult.fr 1.5km-5km-10km-+ CJ	16h30 - 16h00	

Eperlecques (62)	dim 4 août	Les Foulées Eperlecquoises
Grave Eric ducatat@hotmail.fr 10km-5km	09h45	03.21.39.91.52 ou 06.61.12.76.39

Eparcy (02)	dim 4 août	20^{ème} Jogging Populaire D'Eparcy
Brichart Emmanuel emmanuel.brichart@gmail.com 13km-6.5km + CJ	03 23 98 96 55 ou 07 85 37 32 02 https://foyer-rural-eparcy.jimdo.com/jogging 16h00 - 15h00	

Acy (02)	dim 11 août	Course d'été
Trublin Jean Paul jeanpaul.trublin@sfr.fr 10km	03 23 72 62 27 ou 06 48 19 35 09 10h00	www.plaisirdecourir.fr

Saint Josse (62)	jeu 15 août	La Judocienne
10km-5km + CJ	10h30 - 09h30	

Mont d'Origny (02) 10km sam 17 août 17h45	10 Km de Mont d'Origny 06 80 00 78 43	Ligny Haucourt (59) Griere Olivier les.foulees.des.leus@laposte.net 5km-10km-(NC)-+ CJ dim 25 août 09h30 - 11h45	Les Foulées des Leus 03 27 75 94 78 ou 06 70 53 17 73 www.facebook.com/foulees.d.leus
Luzoir (02) Choulette Jeremy commune.luzoir@orange.fr 10 km-5 km + CJ dim 18 août	Grand Prix Pédestre de Baillots 06 80 00 78 43	Sassegnies (59) Bleuse Jean-Jacques / Mairie annie.bleuse@yahoo.fr / mairiesassegnies@orange.fr 4km-10km dim 25 août 10h00	24^{ème} Tour des Haies 03 27 39 06 98 / 09 64 27 49 91
Fontenoy (02) Trublin Jean Paul jeanpaul.trublin@sfr.fr 10h00 dim 18 août	Bretillot 03 23 72 62 27 ou 06 48 19 35 09 www.plaisirdecourir.fr	Chantilly (60) de Chantilly Larsonnier F admin@castletriathlonseries.co.uk 21km-10km dim 25 août 10h30	Semi Marathon du Château 03 44 27 45 67 www.castletriathlonseries.co.uk/les-etapes/chateau-de-chantilly
Cassel (59) Quaeybeur Gérard ggprincesse@orange.fr 9km sam 24 août 16h00	Circuit des Géants 06 68 55 23 45	Arras (62) Lemoine Annick annick.lemoine@wanadoo.fr 5km-10km dim 25 août 09h15	10Km d'Arras 03 21 51 19 96 ou 06 38 76 97 35 http://rcarras.athle.com
Estaires (59) Dehaene Michel mdehaene@ville-estaires.fr 10km sam 24 août 10h00	Foulées d'Aliboron 03 28 42 95 60 ou 06 80 84 23 18	Drucat (80) Drucat Toutes Jambes drucat.tj@orange.fr 15.8km-8km + CJ dim 25 août 10h00 - 09h15	La Cromagnon http://club.quomodo.com/d-t-
Armentières (59) Kerrinckx Marcel marcel.kerrinckx@orange.fr 5.7km + CJ sam 24 août 16h00 - 15h00	Course de la Ducasse du Bizet 06 73 48 57 71 http://lebizet.eklablog.com	Lille (59) semimarathon.lille@wanadoo.fr 10km-21,1km sam 31 août 09h00	Les Courses de la brader'Y
Lespesses (62) Weppe Corinne atraverslespesses@gmail.com 20km-8km + CJ sam 24 août 16h15 - 15h45	A Travers Lespesses 06 12 21 18 53	Loos En Gohelle (62) 16km-8km sam 31 août 21h00	Trail Nocturne
Fressin (62) Ostwind-Delices Des 7 Vallées claud.veergeot@orange.fr 5km(NC)-9.9km(NC)-+ CJ sam 24 août 16h00 - 15h00	Foulées Fressinoises Vergeot Claude www.fressin.com	Hailles (80) Solidaire au Profit de Rêves louis.mourier2@orange.fr / f.delaporte5@gmail.com 5km-10km sam 31 août 13h00	L'Hailles Solidaire, Course Mourier Louise / Delaporte Florian 06 81 92 97 42 06 48 25 26 70
Amiens (80) Croize Jacques j.croize@wanadoo.fr 11h00 sam 24 août	6 Heures pour l'Autisme 06 40 45 11 33	Coucy le château Auffrique (02) 15km dim 1 ^{er} sept 10h30	Challenge Romuald
Chauny (02) Le Driant Lionel / Degonville Dany lionel.le-driant@ac-amiens.fr / danyd@chauny.com 10km-5km + CJ dim 25 août 10h00 - 09h00	5 et 10Km de Chauny 06 89 94 36 07 / 06 37 61 99 10 http://uachauny.athle.com	Estrun (59) Delvincourt Olivier / Verbeke Cathy olivier.delvin@yahoo.fr / estrundebonpied@yahoo.com 10km-5km(NC) dim 1 ^{er} sept 09h15	Les Foulées d'Estrun 06 20 54 42 87 / 06 10 63 13 54

Fleurines (60) Anisko Christophe cofleurines@gmail.com 4.9km-9.9km	dim 1^{er} sept	Les Foulées de Fleurines 06 26 64 42 56 http://cofleurines.blogspot.fr 10h00
Senantes (60) Boniface Stéphanie syboniface@orange.fr www.facebook.com/Les-foul%C3%A9es-du-Pays-de-Bray-Senantes-122037141716871 8.5km-14km-7.5km+ CJ	dim 1^{er} sept	Les Foulées du Pays de Bray 03 44 82 97 78 ou 06 10 33 66 61 09h00 - 10h45
Harnes (62) Delcroix Michel michel.delcroix@wanadoo.fr 7.5km	dim 1^{er} sept	La Chérie Chéri 06 62 86 07 30 ou 06 62 86 07 30 http://perso.wanadoo.fr/michel.delcroix 11h30
Aire sur la Lys (62) Collier Jean o.s.a.athletisme@orange.fr 5km-10km + CJ	dim 1^{er} sept	Courses Pédestres de l'Andouille 03.21.39.18.18 http://osaireathletisme.sportsregions.fr 09h50 - 09h00
Habarcq (62) Beugin Sébastien sbeugin@free.fr 12km	dim 1^{er} sept	Les Foulées du Diable 2019 03 21 55 78 80 ou 07 83 43 73 19 www.facebook.com/habarcq/videos/1262513277207789 10h00
Domart en Ponthieu (80) 21km-12km	dim 1^{er} sept	La Domartoise 2019 http://jackynoirat.wixsite.com/sportnaturedomartois 09h30
Moy De L'Aisne (02) Lize Andre andre.lize@orange.fr 2km-5km-10km-1km-+ CJ»	sam 7 sept	La Moyacienne 13h30 - 15h00
Cuts (60) Lamour Arnaud arnaud.lamour60@orange.fr 9.9km	sam 7 sept	Foulées Cutsoises (30^{èmes}) 06 62 43 49 51 http://leclubdecuts.e-monsite.com 16h00
Wissant Viandier Franck franck@tendao.net 21 à 80km	sam 7 sept	Trail Côte d'Opale en Pas de Calais 03 21 87 48 71 ou 06 85 67 74 24 organisation@trailcotedopale.com 8h00

Harnes

Anniversaire

1 septembre 2019

20^{ème} édition

La Chérie - Chéri

Surprises





courir et faire la fête
en couple ou en groupe
7,5 km
pasta party offerte

Engagement et renseignements en ligne
<http://perso.wanadoo.fr/michel.delcroix>
tel: 06.62.86.07.30

Randonnée - course enfants
couples coureurs : légitimes & formés
couples joggeurs et groupe

Crédit Mutuel Nord Europe

Chérie 107.3 LENS

CORA LENS 2

DECATHLON HENRI BEAUMONT

Hardelot Plage (62) Duhamel Serge s.duhamel54@orange.fr 10km	sam 7 sept 16h00	Boucles d'Hardelot 06 86 94 35 06 	Mons Boubert (80) Joly Bruno asnmons@orange.fr 15km-9.7km	dim 8 sept 10h30	Trail Fabien Freté 03 22 31 45 93 ou 06 82 13 52 50 www.asnmonsboubert.com
Holnon (02) 10km	dim 8 sept 10h00	10 Km Holnon	Albert (80) 37.7km-37.7km relais-15.7km-5km-21.1km-10km	dim 8 sept 08h50	Courses du pays du Coquelicot www.coursesducoquelicot.com
Valenciennes (59) Chandelier Maryvonne / Audras Cyril maryvonne@valathle.fr / cyril@valathle.fr 5km-10km	dim 8 sept	Les Foulées du Vignoble www.valathle.fr	Tatinghem (62) Cockenpot Gérard / Mairie De Tatinghem gcockenpot@notaires.fr / contact@mairietatinghem.fr 4.9km-10km + CJ	lun 9 sept 10h30 - 09h15	Les Foulées Tatinghemaises 03 21 98 05 61 ou 06 75 02 20 94 www.course-alternative.fr
Cambrai (59) Legrand Franck legrandfranck59@wanadoo.fr 5km-10km	dim 8 sept 09h30	Les Foulées de la Bêtise 06 08 40 59 40 http://cambrai-athletisme.fr 	Fournes en Weppes (59) Ryckebusch Francois paccap.fournes@gmail.com 10km-5km + CJ	sam 14 sept 17h30 - 16h45	Foulées Fournaises 2019 03 20 50 24 10 ou 06 86 42 42 81
Roubaix (59) Gamot Gilles ggamot@free.fr 2.8km-10km	dim 8 sept 09h00	Les Foulées de Ludopital 03 20 99 32 37 ou 06 52 27 76 63	Vendeuil Caply (60) Commelin Julien acpbreteil@hotmail.fr / sports@cc-oisepicarde.fr 15km(NC) + CJ	sam 14 sept 19h30 - 17h00	La Gallo-Romaine 07 60 40 20 75
Gournay sur Aronde (60) Marcq Jérôme jerome.marcq43@orange.fr 9.9km	dim 8 sept 09h00	Fcj Race 03 44 09 97 19 ou 06 25 54 34 95 www.fcjrace.com	Violaines (62) 5km(NC) + CJ	sam 14 sept 15h00 - 14h00	Villaines Courses
Villers Saint Frambourg (60) Utmp 5km-20km-9.9km- + CJ	dim 8 sept 09h30 - 09h30	Les Foulées de Villers 	Guignemicourt (80) Lazure Dominique lazure@free.fr 5km-10km-2.4km-+ CJ	sam 14 sept 09h00 - 09h00	Les 3 Mares à Guignemicourt 06 21 95 17 02 www.lesfouleesdeguignemicourt.fr
Busnes (62) Mairie De Busnes / Grymonprez Jean-Valery mairie.busnes@wanadoo.fr / jv.grymonprez@orange.fr 5km-10km	dim 8 sept 09h00	Course à l'Echalote 03 21 54 16 32 / 06 12 99 36 59  	Hébecourt (80) 18km-14km-9km-18.3km marche nordique	sam 14 sept 14h00	La Brunehaut www.vytajog.fr
Noyelles Godault (62) Olivier Michel michel.olivier62@sfr.fr 10km-5km	dim 8 sept 10h00	34^{emes} Foulées Noyelloises 06 76 27 78 37 ou 06 76 27 78 37 www.facebook.com/Foulées-Noyelloises-1933650453351955	Poix de Picardie (80) Dumont Joël joel.dumont@ac-amiens.fr 21.1km-10km-4.9km	sam 14 sept 13h00	La Poyaise 2019 06 82 10 49 20
Dainville (62) Capel Daniel dainvilleathleticclub@gmail.com 5km(NC)-10km(NC)	dim 8 sept 10h30	La Dainvilleoise 06 33 55 00 79 www.dainville-ac.fr	Origny Sainte Benoite (02) 18 km	dim 15 sept 10h00	Trail des Rayères http://coursenatureorignystbenoite.blogspot.fr



Sainghin en Mélantois (59) dim 15 sept Les Chemins du Mélantois

5km-10km 09h00

Sercus (59) dim 15 sept Jogging des Pommiers dit le Jog Pom
 Rolland Guy / Waymel Patrick 03.28.41.69.59 / 03 28 49 52 82
jogpom@gmail.com **www.sercus.fr/asso.php**
 5km-10km + CJ 09h00 - 09h45

Marcq en Baroeul (59) dim 15 sept Semi-marathon de Marcq en Baroeul
 Janssens Marie Pierre 03.20.72.85.14 ou 06.32.79.82.28
marie-pierre.janssens@vilogia-premium.fr
 21.1km 08h30

Wallers (59) dim 15 sept Les Boucles de la Trouée d'Arenberg
 Vanderstraeten
bouclesdelatrouee@gmail.com
 7km-15km 10h00

Noyelles sur Escaut (59) dim 15 sept Les Foulées Noyelloises
 Roger Antoine 06 86 70 25 74
lesfouleesnoyelloises@gmail.com
 5km-10km-10km(NC) 09h15

Lieu Saint Amand (59) dim 15 sept Les Foulées Lieu St Amandinoises
 Denhez Hervé 06.07.85.90.23
herve.denhez@free.fr
 10km + CJ 10h30 - 09h15

Dunkerque (59) dim 15 sept 38èmes Boucles Dunkerquoises
 Plovier Mylène 03.28.59.00.00
mylene.plovier@ville-dunkerque.fr
 21.1km-10km-5km-1.8km-1.5km-(NC) 09h30

Orry La Ville (60) dim 15 sept L'Orrygeoise
 Ronchi Catherine 06.72.75.11.75
ronchi.patrick@wanadoo.fr **www.orrygeoise.fr**
 2.5km-5km-20km-10km-9.9km(NC) + CJ 09h30 - 09h45

Compiègne (60) dim 15 sept Trail des Beaux-Monts
 Nadaud Frédéric
aspttcompiegne@free.fr **http://aspttcompiegne.e-monsite.com**
 32km-13km-5km 09h00

Houdain (62) dim 15 sept Trail des Mimiles
 Raybois Emile 06 07 19 29 33
artois-athletisme@hotmail.fr
 7.4km-14.2km-25km-+ CJ 10h00 - 09h30

Abbeville (80) dim 15 sept Trail Urbain
 11km 09h30

Hénin Beaumont (62) ven 20 sept Kilomètre Vertical Hauts de France
 Tranchant Bertrand 06 44 03 29 28
traildesiles@orange.fr
 6.9km 18h30

Chassemy (02) sam 21 sept Chassemy
 Trublin Jean Paul 03 23 72 62 27 ou 06 48 19 35 09
jeanpaul.trublin@free.fr **www.plaisirdecourir.fr**
 10km 15h00

Villeneuve d'ascq (59) sam 21 sept Les boucles du CSLG
 Rappe guy 06 11 63 22 79
guy.rappe1@hotmail.fr
 5km-10 km

Saint Paul (60) sam 21 sept Elle et Lui à Saint Paul
 Peiny Caroline / Rigault Isabelle 06 07 38 02 62 / 06 81 92 27 03
cpbo@hotmail.fr / isa.rigault@wanadoo.fr
 17km 16h00

Pas en Artois (62) sam 21 sept Trail de la Kilienne
 Pennequin Alexandre - 03 21 220 200 ou 06 07 59 26 20
trail@campagnesartois.fr **http://campagnesartois.fr**
 13km-6.5km + CJ 17h00 - 15h00

Hénin Beaumont (62) sam 21 sept Trail des Iles
 Hanc Gregory / Tranchant Bertrand 06 51 56 98 20 / 06 44 03 29 28
heninenduranceteam@laposte.net / traildesiles@orange.fr **www.traildesiles.com**
 15km-5km-12km-+ CJ 14h00 - 14h30

Hangest en Santerre (80) sam 21 sept L'Hangi
 Bennezon Cyril 06 13 43 43 09
Cyril.bennezon@gmail.com **http://courses80.free.fr**
 5km-10km 16h30

DIM 22 SEPTEMBRE 2019

5^{ème} édition des FOULEES PECQUENCOURTOISES

Courses à pied LABEL REGIONAL (10km et 5km pour les Adultes, 5km Marche/marche nordique, 1.4 km et 700m pour les Enfants). Parcours nature principalement sur chemins et sous-bois.



L'édition 2018 a attiré plus de 1 250 coureurs. Inscriptions sur internet jusqu'au 19/09/2019 :

www.pecquencourt.fr

Primes au scratch (5 premiers H et F sur le 10KM). Récompenses pour toutes les autres courses. Garderie enfant/massage de récupération/consigne/animation musicale sur le parcours. Une somme d'1 € par participant sera reversée à une association.

Contact :
François CRESTA,
06-09-77-41-07
crestadjoinpecquencourt@orange.fr

Homblières (02) **dim 22 sept** **10 Km d'Homblières**
Dubois Anne Marie
dubois.anne-marie@orange.fr
10km-5km 09h30 06 81 56 12 14

Fère en Tardenois (02) **dim 22 sept** **Foulées Des Bruyères**
9km-15km 09h40

Lambersart (59) **dim 22 sept** **Les Foulées Lambersartaises**
Delfosse jacques
jdelfosse@ville-lambersart.fr
10 km 10h00 06 16 17 14 85

Pecquencourt (59) **dim 22 sept** **Les Foulées Pecquencourtoises**
Cresta François
crestajointpecquencourt@orange.fr
10 km 10h15 06 09 77 41 07

Fourmies (59) **dim 22 sept** **53^e Gd Prix Pédestre de Fourmies**
Laude Jean-Pierre
laudejp@orange.fr
5.6km-12km + CJ 09h30 - 10h20 03 27 59 69 41 ou 06 37 61 12 88
<http://cafourmies.over-blog.com>

Nogent Sur Oise (60) **dim 22 sept** **Les Boucles du Rail et Femmes de Coeur**
Siegenfuhr Louis
noaathetisme@gmail.com
3.2km-9.6km-6.4km 09h00 07 87 99 76 55
<http://lesbouclesdurail.fr>

Lagny (60) **dim 22 sept** **La Montagnarde de Lagny**
<http://lagny-omnisports.e-monsite.com>
9.9km-4.9km + CJ 10h00 - 10h10

Robecq (62) **dim 22 sept** **Foulées Robecquoises**

5km-10km + CJ 09h00 - 10h45

Condé sur l'Escaut (59) **sam 28 sept** **Course des Allumés**
Bélot Karine
laurent.belot0544@orange.fr
9km(NC) 20h00 03 27 43 45 91 ou 06 08 41 09 36
www.coursedesterrils.org

Wingles (62) **sam 28 sept** **Trail de Wingles Pyramidale**
Leroy Arnaud
pyramidespassion@gmail.com
16km-10km + CJ 15h00 - 16h00 06 17 47 33 69
www.pyramides-passion.com

Saint Blimont (80) **sam 28 sept** **Trail de Saint-Blimont**
11.6km-14.1km 14h50

Molliens Dreuil (80) **sam 28 sept** **Trail Nature La Molldreuilloise**
Morel Christelle / Grenu Nathalie
chrismorel080@hotmail.fr / nathalie.grenu@wanadoo.fr
17h00 07 78 84 38 95 / 06 83 27 92 13

Cappelle la Grande (59) **dim 29 sept** **34^{èmes} Foulées Cappelloises**
Fsgt Valenciennes
fsgt59@wanadoo.fr
5.5km-10km 09h00 03.27.47.96.55 ou 06.51.79.52.16
www.fsgt.org

Boussois (59) **dim 29 sept** **18^{èmes} Foulées Beuxediennes**
Gumez Jacques / Peric Marko
jacques.gumez@cegetel.net / mperic76@yahoo.fr
10km-5km(NC) 10h15 06 13 37 84 64 / 06 71 89 89 73

Vieux Berquin (59) **dim 29 sept** **La Da Vinci Run**
Berthes Charlotte
charlotte.berthes@hotmail.com www.facebook.com/Da-Vinci-Run-Vieux-Berquin-221286548471886/?modal=admin_todo_tour
10.8km + CJ 09h30 06 84 75 65 04

Raismes (59) **dim 29 sept** **Course des Terrils**
Secrétariat du Comité Course des Terrils
comite@coursedesterrils.org
2.9km-9km-16km-25km 09h15 06 86 17 43 52
www.coursedesterrils.org

Leffrinckoucke (59) **dim 29 sept** **Entre dunes et mer**
Libert Pierre Marie
pierremarie.libert@gmail.com
20km-30km-10km-5km + CJ 09h00 - 09h45 06 16 38 41 89
www.uslj.fr/edm

Compiègne (60) **dim 29 sept** **Course des 2 Châteaux**
 Percheron Maryse 03 44 44 18 90
jfpercheron@hotmail.fr
 17km 10h30

Méricourt (62) **dim 29 sept** **Foulées de L'avenir**
 Talaga Christophe 03 21 74 32 77 ou 06 24 33 25 04
christophe.talaga@mairie-mericourt.fr
 13km-6.5km + CJ 10h00 - 11h30

Camon (80) **dim 29 sept** **Les Virades de L'Espoir**
 Evrard Jean-Yves / Gouin Daniel 06 82 27 09 85 / 06 32 05 09 67
jyevrard@laposte.net / daniel.gouin2@orange.fr **www.uscathle.org**
 5km-10km 09h15

Laon (02) **sam 5 oct** **Circuit des Remparts**
10Km Panoramique de Laon Moncomble Claudine 06 81 35 75 94
c.flipper06@free.fr
 10km-3km-10km relais + CJ 19h00 - 19h00

Chantilly (60) **sam 5 oct** **Marathon de Chantilly**
www.marathondechantilly.fr
 10km 15h00

Guiscard (60) **sam 5 oct** **9^{ème} Foulée Magnienne**
 4.9km-9.9km + CJ 15h00 - 14h30

Noyelles sous Lens (62) **sam 5 oct** **Trail de Noyelles sous Lens**
 Lempereur Laurent / Verloove Gautier
llempereur@noyelles.net / gautier.verloove@gmail.com **http://runningclubnoyellois.fr**
 10km-21km 20h00

Saint Valéry sur Somme (80) **sam 5 oct** **La Matelote**
 14km 15h00

Chantilly (60) **dim 6 oct** **Marathon de Chantilly**
www.marathondechantilly.fr
 42.1km 10h00

Douchy les Mines (59) **dim 6 oct** **31^{ème} Challenge Michel Williate**
 Caudrelier Séverine / Piwon Jean-Marie 06 12 22 09 94 / 06 09 56 62 38
ead.severine@outlook.fr / jmpiw@wanadoo.fr **www.eadouchy.com**
 11km-5.6km(NC)-5.4km(NC) + CJ 09h00 - 09h15

5 & 6 octobre 2019 *Save the date*

AU PROGRAMME LE SAMEDI 05/10/2019
 10 km • Marche nordique • Courses enfants • 5km « Dance run party »
AU PROGRAMME LE DIMANCHE 06/10/2019
 Marathon • Marathon trio

2^{ème} édition

Chantilly Oise Marathon

1^{ère} mondiale
 Run Dance Party

Retrouvez toutes les informations sur : **www.marathondechantilly.fr**

oise LE DÉPARTEMENT



Saint Omer (62) dim 6 oct **Course du Marais**
 Cockenpot Gérard 03 21 98 05 61 ou 06 75 02 20 94
gcockenpot@notaires.fr **www.course-alternative.fr**
 4.9km-10km + CJ 10h15 - 09h30

Villeneuve d'Ascq (59) dim 6 oct **Ekiden**
 Lieven Didier 06 12 22 52 30
didier.lieven@wanadoo.fr
 42.1km relais 10h00

Haubourdin (59) dim 6 oct **Boucles Haubourdinoises**
 Bartier Catherine 03 20 50 50 03
catherine.bartier@cegetel.net **http://cghathletisme.athle.com**
 5km-10km + CJ 09h00 - 09h02

Bourbourg (59) dim 6 oct **Foulées Bourbourgeoises**
 10km-5km + CJ 09h50 - 09h30

Bousies (59) dim 6 oct **La Course à la Bodicienne**
 Jacquinet Thierry 06 60 50 55 69 ou 06 60 50 55 69
thierryjacquinet@wanadoo.fr
 10km-5km + CJ 09h30 - 11h30

Flines Lez Raches (59) dim 6 oct **Les Foulées Flinoises**
 Cotton Philippe / Nysiak Cécile 06 38 88 96 87 / 06 43 42 63 58
locquetcotton@gmail.com / cecile.nysiak@orange.fr **https://athletisme-clubflineslezhaches.wordpress.com**
 5km-10km 10h30

Lewarde (59) dim 6 oct **Trail de la Châtaigne**
 Van Wylsberge Eve 06 40 48 48 84
eveolivier24@gmail.com
 5km-10km-15km-+ CJ 09h00 - 09h00

Saint Sylvestre Cappel (59) dim 6 oct **9^{ème} Trail des Trois Monts**
 Haerinck Xavier / Bouckson Philippe 06 31 57 25 74 / 06 86 13 91 05
xavier.haerinck@orange.fr / boucksondomi@yahoo.fr **www.traildestroismonts.fr**
 24.8km-10.7km 09h30

Crépy en Valois (60) dim 6 oct **La Crépynoise**
 Jongbloet Sylvie
lacrepynoise@gmail.com **www.crepyathle.fr**
 5km-9.9km-7km 09h00

Beauvais (60) dim 6 oct **Transquar de Beauvais**
 Goujon Nathalie
mgoujon@beauvais.fr **http://latransquar.beauvais.fr**
 9.9km-21km + CJ 10h20 - 09h15

Anzin Saint Aubin (62) dim 6 oct **10Km d'Anzin-Saint-Aubin**
 Bétourne Vincent 06 38 61 01 34 ou 06 38 61 01 34
vbetourne@gmail.com **http://10km-anzinsaintaubin.fr**
 5km-10km + CJ 09h00 - 11h15

Calonne Sur La Lys (62) dim 6 oct **Les Foulées du Lingot du Nord**
 Cokelaer Arnaud / De Bom Ludovic 06 30 44 97 96 / 06 08 81 51 89
fouleesduligot@orange.fr / ludovic.de-bom@orange.fr
 5km-10km + CJ 09h15 - 11h00

Le Touquet Paris Plage (62) dim 6 oct **5^{ème} Corrida Rose**
 5km-10km 10h00

Glisy (80) dim 6 oct **Courses De La Saint-Léger**
 Verdier Jean-Georges 03 22 47 05 82 ou 06 26 36 53 79
jeangeorges.verdier@gmail.com
 10km relais-5km-+ CJ 09h00 - 09h00

Ploisy (02) sam 12 oct **Le Relais du Plateau**
 MAILLY Huber 03 23 55 59 78 ou 06 49 89 24 48
hubert.mailly@ac-amiens.fr
 10km + CJ 15h30 - 16h00

Chelles (60) sam 12 oct **La Nocturne de Chelles**
 Paniz Stéphane 03 44 86 23 73
vgaattichy@orange.fr **www.vgaattichy.fr**
 8km-9.9km-12km 18h15



Halluin (59) sam 12 oct 44^{èmes} Foulées Halluinoises
 Puteanus Anthony 06 23 33 26 79
 ahvl59@gmail.com www.ahvl.com.fr
 5km-10km + CJ 17h00 - 17h30

Amiens (80) sam 12 oct 100Km et marathon de la Somme
 Kaeser Didier
 contact@valdesomme.net http://100kmdelasomme.com
 100km-42.1km-42.1km relais-5km

Blesmes (02) dim 13 oct Cross de Blesmes
 7500 m + CJ 09h00 - 09h00

Anizy Le Château (02) dim 13 oct Les Foulées Solidaires
 Delbart Marianne 06 73 99 33 84
 delbart.marianne@orange.fr 09h00

Bergues (59) dim 13 oct Les Foulées de la Rouge Flamande
 Fasquelle Joël 03 28 60 47 65 ou 06 07 28 25 66
 fasquelle.joel@free.fr http://larougeflamande.fr
 5.6km-11.3km + CJ 09h20 - 10h05

Lompret (59) dim 13 oct La course du fromage
 Guillot Salomon Thierry 06.72.07.39.71
 thierryguillot@pro-impec.fr www.joggingdesfraises.fr
 10km + CJ 10h15 - 08h40

Gommegnies (59) dim 13 oct Foulées de la Licorne de Gommegnies
 Pisson Jean 06 19 31 15 67
 licorne.gommegnies@orange.fr http://licornedegommegnies.fr
 5km-10.5km 10h00



Chantilly (60) dim 13 oct Equi Eden
 Gaumand Cécile 06 03 25 61 97
 athlechantilly@gmail.com 10h15
 34km relais

Compiègne (60) dim 13 oct La Compiègnoise
 Dégage Marie-Pierre 06 23 06 32 74
 lespicantines@gmail.com http://lacompiegnoise.fr
 12km-6km-7km-120km + CJ 10h00 - 10h00

Le Touquet Paris Plage (62) dim 13 oct Trail du Chemin de la Craie
 Compignie Hélène 06 24 14 32 56
 contact@touquetraid.com www.trailduchemindelacraie.fr
 62km-29km-14km-+ CJ

Saint Martin Boulogne (62) dim 13 oct Foulées de la Santé 23^{ème} Ed
 Malfroy Jean Pierre 06 87 03 75 29
 marathonman54@hotmail.fr 10h15 - 09h15
 5km-10km + CJ

Achicourt (62) dim 13 oct Foulées du Moulin
 Parmentier Jérôme 06.95.78.32.92
 aca.achicourt@gmail.com www.athle-achicourt.fr
 5.2km-10.5km-1.5km + CJ 09h15 - 11h30



OCTOBRE

Marchiennes (59) **dim 13 oct** **Les 10 et 21.1km de Marchiennes**
 Barloy Cathy 03 27 91 17 54 ou 03 27 91 17 54
cbarloy@marchiennes.fr **https://omsmarchiennes.fr**
 21.1km-10km(NC) 10h00

Oeuilly (02) **sam 19 oct** **Trail de la Soupe**
www.facebook.com/Trail-et-Faites-de-la-Soupe-238153973349847
 11km-4km 14h00

Eppe Sauvage (59) **sam 19 oct** **La Nocturne du Valjoly**
 Littièrre Freddy 03 20 56 19 06 ou 07 86 50 06 84
freddy.littièrre.athle59@orange.fr **http://trailvaljoly.com/nocturne.html**
 12km-10km(NC) 19h30

Fleurines (60) **sam 19 oct** **Trail des lueurs d'Espoir**
 Delenclos Pascal 06 88 73 72 76
assojulien@gmail.com
 9.9km-26km-17km 19h30

Friville Escarbotin (80) **sam 19 oct** **Vimeu Trail**
 Depoilly Bernard / Durand Valérie 06 77 63 00 55 / 06 46 47 15 15
acfriville@orange.fr / acfriville@orange.fr
 10km-18km 16h30

Gravelines (59) **dim 20 oct** **23èmes Boucles de L'Aa**
 Boucles de L'Aa 03 28 23 59 06
sportgravelines@gmail.com **www.bouclesdelaa.fr**
 5.7km-10km-5km(NC) + CJ 09h00 - 11h15

Landas (59) **dim 20 oct** **La Landasienne d'Octobre Rose**
 Dupire Damien 06 95 95 02 97
dupiredamien@orange.fr **www.la-landasienne.com**
 5km-10km + CJ 09h45 - 10h45

Emmerin (59) **dim 20 oct** **21° Ed des Foulées Emmerinoises**
 5km-15km + CJ 10h00 - 09h15

Tourcoing (59) **dim 20 oct** **Boucles Tourquennoises**
 Dorny Corinne 03 20 46 09 34 ou 06 98 38 64 40
bouclestourquennoises@gmail.com **http://bouclestourquennoises.com**
 10km 10h00

Cambrai (59) **dim 20 oct** **Trail de la Citadelle**
 Legrand Grégoire 06 19 40 00 04
legrand.ose@gmail.com **www.cambraitriathlon.fr**
 5km-15km-21km-+ CJ 09h00 - 09h45

Saint Jans Cappel (59) **dim 20 oct** **La Ronde de Stjans**
 Vandenbriele Frédéric 06 76 76 83 35
course@ecolestjosephstjans.fr **www.larondedestjans.com**
 20km-5km + CJ 09h00 - 09h30

Ruitz (62) **dim 20 oct** **10 Km de Ruitz**
 5km-10km + CJ 08h30 - 08h30

Vitry en Artois (62) **dim 20 oct** **27èmes Foulées Pierre Vanderkelen**
 10km-5km + CJ 09h45 - 09h45

Roquetoire (62) **dim 20 oct** **La Roquestorienne**
 5km-10km + CJ

Cuirieux (02) **sam 26 oct** **Courses Pédestres De Cuirieux**
 Audinet Stéphanie 03 23 22 20 28
stephanie.audinet@gmail.com
 7.9km-4.5km-1.8km(NC) relais + CJ 14h30 - 14h00

OCTOBRE

Revelles (80)	sam 26 oct	Revelloween
5km(NC)	16h30	
Moy de L'Aisne (02)	dim 27 oct	Ultra Fondeur
Lize André andre.lize@orange.fr 2.4km		
Faches Thumesnil (59)	dim 27 oct	Foulées des Périseaux
Blacknierek Alain sports@ville-fachesthumesnil.fr 5km-10km + CJ	03 20 32 42 65 www.ville-fachesthumesnil.fr 09h30 - 09h30	
Onnaing (59)	dim 27 oct	Les Foulées Onnaingeoises
Balleux Jean Philippe balleux.jean@neuf.fr 5km-10km-8km(NC)-+ CJ»	03 61 25 63 54 ou 06 80 50 44 40 09h00 - 11h00	
Wormhout (59)	dim 27 oct	Course de la Citadelle
Dycke Laurent / Kerckhove Angélique jcwormhout@gmail.com 5.1km-11km + CJ	http://jcwormhout.free.fr 09h15 - 11h15	
Baisieux (59)	dim 27 oct	La course du Chicon
Delcourt Bernard bernard.delcourt55@orange.fr 10km-15 km	03 20 79 30 50 ou 06 49 40 54 78 9h50	
Béthune (62)	dim 27 oct	Foulées de l'Amitié
Leroy Marie-Hélène mhleroyartois-athletisme@wanadoo.fr 5km-10km + CJ	06 81 66 74 83 ou 06 81 66 74 83 09h45 - 09h00	
Gouy Sous Bellonne (62)	dim 27 oct	Foulées Pédestres Gouysiennes
Sébastien Hantute 5km-10km + CJ	06 72 39 29 70 / Tél mairie : 03 21 50.16 36 09h30 - 11h30	
Marck (62)	dim 27 oct	Les Foulées Marckoises
Mathieu Emmanuel asmarckathletisme@free.fr 5.6km-10km + CJ	06 89 36 90 00 www.asmarck-athletisme.fr 09h15 - 10h05	
Péronne (80)	dim 27 oct	Trail des Amazones
Davenne Michaël amazonesday80@gmail.com 25km-13km-5km-+ CJ	www.amazonesday.com 08h45 - 09h20	

international - internationaal

Tous à Ploegsteert

En 2017 : 5.000 participants

Mémorial 1914-1918

39

LUNDI 11 nov. 2018

Course du Souvenir

14-18

1 km : 10h00 (- 12 ans)
8 km : 11h00 } Ouvert
21 km : 11h20 } à tous

Avec le soutien de l'Administration communale de Comines-Warneton et le Centre d'Interprétation Plugstreet

www.mto.be - E-mail : info@mto.be

ATTENTION ! Clôture des inscriptions par courrier le 15 octobre 2019
Pas d'inscription le jour même.


















Abbeville (80) Durand Virginie contact@dreamrun.fr 120km-25km	dim 27 oct	Trailcauberix www.dreamrun.fr
Coucy les Eppes (02) Friedrich Jacques coucyseppes@orange.fr 9.9km	ven 1^{er} nov	Saint Vallier 03 23 23 30 43
Maubeuge (59) Berton Alexandre / courseduvauban8@orange.fr 10km	ven 1^{er} nov	Course Vauban www.coursevauban.weebly.com 09h45
Armentières (59) Deprince Janick janick.deprince@epsm-des-flandres.com 10km-5km	ven 1^{er} nov	Les Foulées Armentières 06 70 48 14 18 09h30
Verberie (60) Van de Sype Laurent laurent.van@orange.fr 4km-1km-20km-10km-30km + CJ	ven 1^{er} nov	La Saut' Trail 06 37 14 78 23 09h15 - 09h15
Arques (62) Gilles Joël / Picquart Nicolas esarques.athle@gmail.com 4800 m-7200 m-+ CJ	ven 1^{er} nov	Cross Roger Delannoy 06 51 62 99 14 / 06 35 30 65 92 http://etoilesportivearques.athle.com 11h00 - 10h00
Eppeville (80) Cadet Daniel daniel.cadet@laposte.net 14.5km-14.5km(NC)	ven 1^{er} nov	La Circadienne d'Eppeville 03 23 09 13 49 ou 03 23 09 13 49 08h30
Tergnier (02) Pasquier Maurice valerie.pasquier@orange.fr 3565 m-7755 m-+ CJ	ven 1^{er} nov	Cross Country de Tergnier 03 23 57 10 61 http://tergnier.athle.com 15h25 - 14h00
Doullens (80) 20km-10km	sam 2 nov	Trail du Commandement Unique 18h30
Liévin (62) Brochet Geoffrey / Michel Sylvain gbrochet@lhdfa.fr / smichel@lhdfa.fr 12-23-55-75kms rando : 12-23kms	sam 2 nov	Grand trail nocturne des H-d-F www.lhdfa.fr 13h00



Villers Cotterêts (02) Samour Patrick samour.patrick@orange.fr 3.3km-10km-10km(NC) + CJ	dim 3 nov	Les Foulées de la Salamandre 06 07 54 69 84 http://acvc02.athle.com 09h00 - 11h45
Boeschèpe (59) Quillot Jean Bernard jb.quillot@gmail.com 11.1km	dim 3 nov	Monts et Merveilles 06 82 34 37 16 http://montsetmerveillesboeschepe.fr 10h00
Lomme (59) Littière Freddy contact.athle59@orange.fr 5000 m-8800 m-+ CJ	dim 3 nov	Cross du Comité 03 20 56 19 06 http://athle59.fr/crosslomme.html 11h00 - 10h00
Lesquin (59) Louvè Jean François / Camiers Pascal couriresemblealesquin@gmail.com / sport@ville-lesquin.fr 5km-10km	dim 3 nov	Les Foulées Lesquinoises 06 29 41 02 16 / 06 63 00 28 79 www.couriresemblealesquin.fr 09h00
Coulogne (62) Depré Christophe / Lefebvre Philippe depre.christophe@neuf.fr / filipremi@gmail.com 5.5km-10km + CJ	dim 3 nov	La Coulonnoise 06 34 40 62 01 / 06 86 49 23 90 www.socalais-athletisme.fr 09h30 - 10h15



Amiens (80) **dim 3 nov** **Finale des 4 Saisons d'Automne**
d'Amiens Métropole Kaeser Didier
contact@valdesomme.net **www.valdesomme.net**
 10km-5km

Bucy Les Pierrepont (02) **sam 9 nov** **Cross des Bilots**
 Colombe Coralie 06 22 87 09 05
colombe.sebastien@wanadoo.fr **www.athletic-club-bucy.e-monsite.com**
 8000 m-4000 m-+ CJ» 14h30 - 14h00

Ferrière la Grande (59) **dim 10 nov** **Le Trail de L'Emeraude**
 Chamot Christophe / Fournier Jean-Michel 06 20 56 53 60 / 06 77 75 00 62
tofchamot@hotmail.fr / athleferriere@aol.com
 22km-10.6km 09h30

Crépy en Valois (60) **dim 10 nov** **Cross du Valois**
 Jongbloet Sylvie 06 11 10 52 30
sylvie.jong@free.fr **www.crepyathle.fr**
 3900 m-4400 m-6030 m-8200 m + CJ 11h00 - 09h45

Saint Quentin (02) **lun 11 nov** **Boucles Saint-Quentinoises**
 10km + CJ

Fretin (59) **lun 11 nov** **La Pèvèle Trail**
 Lévêque François 03 20 79 27 66 ou 06 20 79 27 66
peveletrail@gmail.com **www.jafretin.fr**
 34km-18km-10km(NC) 09h30

Noyon (60) **lun 11 nov** **Prix Pédestre de Noyon**
 Labarre Anicia 06 81 95 31 66
francois.labarre2@orange.fr
 4.5km-9km + CJ 15h30 - 14h30

Thiers Sur Thève (60) **lun 11 nov** **24^{èmes} Foulées Thiéroises**
 Danois Patrick 06 33 85 55 36
lefto@wanadoo.fr
 5km-10.3km + CJ 14h45 - 14h00

Picquigny (80) **lun 11 nov** **Le Trail des Vidames**
 23.1km 13h30
<http://traildesvidames.free.fr>

Fresnoy Le Grand (02) **sam 16 nov** **33^{ème} Cross de Fresnoy-Le-Grand**
 Gros Francis
francisgros@orange.fr <http://cafresnoy.free.fr>
 7.5km + CJ 15h35 - 14h15

Bavay (59) **sam 16 nov** **La Beaujolaise 12.5**
 Baldinu Sebastia 06 16 90 55 31
galopr@b@hotmail.com <http://galopr.com>
 12.5km(NC) 19h00

Leffrinckoucke (59) **dim 17 nov** **Cross de l'acier**
 Lecler Grégory 03 28 76 18 03
glecler@wanadoo.fr **www.crossdelacier.fr**
 6570m-10270m 10h55 - 10h00

Fourmies (59) **dim 17 nov** **Cross d'ouverture de Fourmies**
 Laude Jean-Pierre 06 37 61 12 88
laudejp@orange.fr **www.cafourmies.over-blog.com**
 3970 m-6990 m-+ CJ 10h15 - 10h40

Attichy (60) **dim 17 nov** **Les Foulées Attichoises**
 Joret Dominique 03 44 42 67 73 ou 06 63 46 14 99
dominique.joret@orange.fr **www.vgaattichy.fr**
 10km 09h30

Arras (62) **dim 17 nov** **Course nature de la Citadelle**
 Lemoine Annick 03 21 51 19 96
annick.lemoine@wanadoo.fr
 5000m-10000m 09h30

Outreau (62) **dim 17 nov** **Les Foulées Outreloises**
 Bernard Alain 03 21 99 07 64
organisation@fouleesoutreloises.fr **www.fouleesoutreloises.fr**
 10km 10h00 (a)

Aire Sur La Lys (62) **dim 17 nov** **Cross 1^{ères} Foulées**
 Collier Jean 03.21.39.18.18
o.s.a.athletisme@orange.fr <http://osaireathletisme.sportsregions.fr>
 4800 m-6400 m-+ CJ 10h45 - 09h30

Arras (62) Lemoine Annick annick.lemoine@wanadoo.fr + CJ	dim 17 nov	Cross de la ville d'Arras 03 21 51 19 96		Féchain (59) Charlet Sylvain scharlet@nordnet.fr 4200m-7000m-+ CJ	dim 24 nov	24^{ème} cross de la Sensée 06 88 90 46 20 http://fechain-athletisme.fr
Corbie	dim 17 nov	Corrida de Corbie		Roncq (59) Bouché Isabelle cross@jaroncq.org 9134 m + CJ	dim 24 nov	Le Cross du Bois Leurent 06 75 50 60 90 www.jaroncq.org
Cassel (59) Pérez Rafael casselurbantrail@gmail.com 12km	sam 23 nov	Cassel urban trail by night 06 34 35 12 91 www.facebook.com/casselurbantrail 19h00		Wavrin (59) Populaire Julien julienpopulaire@gmail.com 10km-5km(NC)	dim 24 nov	Course du Téléthon de Wavrin 06 89 48 01 99 ou 06 89 48 01 99 http://course-du-telethon-de-wavrin.weebly.com 09h15
Anor (59) Prolivesport Guillaume Fontaine / Mariez Fabien info@prolivesport.fr / fabricemariez@gmail.com 12km-24km	sam 23 nov	Trail de la Culminante 06.75.97.62.06 / 06 63 70 74 41 13h00		Villers Sire Nicole (59) Joris Christian christian.joris59@orange.fr 9km-14.7km	dim 24 nov	La Course des Clochers 03 27 67 21 68 ou 07 87 10 57 98 09h45
Pont Sainte Maxence (60) Lowensky Jérémie mairie.dvacs@pontsaintemaxence.fr 25km-15km-5km	sam 23 nov	Trail La Pontoise 06 59 16 02 65		Marchiennes (59) Hurlisis Martial martial.hurlisis@wanadoo.fr 15km-19km-9km	dim 24 nov	Natur'Ale Trail 03 27 95 01 13 ou 06 63 85 60 94 http://leucemieespoir59.fr
Berck (62) Gressier Corinne co.gressier@orange.fr 6000 m-8000 m-+ CJ	sam 23 nov	Cross du Bois Magnier 06 83 31 26 26 http://berck-aco.clubeo.com 15h00 - 13h30		Lille (59) Morelle Eric seven-lille@nordnet.fr 45km-15km-8km-30km + CJ	dim 24 nov	Trail Extreme Lillois 03 20 85 22 76 ou 06 60 65 44 60 http://seven-lille.com
Namps Maisnil (80)	sam 23 nov	Trail des Allumés		Chantilly (60) Gaumand Cécile athlechantilly@gmail.com 8225 m-3955 m-+ CJ	sam 24 nov	Cross de Chantilly 06 03 25 61 97 http://chantillyathletisme60.jimdo.com 09h00
Soissons (02) Dardenne Roger rog.dan@orange.fr 4500m-8950m-2500m + CJ	dim 24 nov	Cross de Soissons		Menneville (62) Pruvost Joël joel.pruvost@wanadoo.fr 10km-5km + CJ	dim 24 nov	Foulées Ste Catherine 06 25 51 27 64 10h30 - 09h40
Essigny Le Grand (02) Floquet Yves essigny10km@hotmail.fr 10km(NC)	dim 24 nov	La Randonnée du Beaujolais 03 23 63 34 55 ou 06 89 63 28 20 http://10kmessigny.fr 09h30		Harnes (62) Delcroix Michel michel.delcroix@wanadoo.fr 900 à 9000m	dim 24 nov	Cross du Bois de Florimond 06 62 86 07 30 10h50
Onnaing (59) balleux.jean@neuf.fr 3600m-5800m	dim 24 nov	Cross de la fosse Cuvinot		Montcornet (02) Jacquelet Dimitri d.jacquelet@orange.fr 8000 m-4000 m-+ CJ	sam 30 nov	Cross de Montcornet 03 23 79 85 27 ou 06 85 84 32 88 http://cappicardie.free.fr 14h05

Vermand (02) Héloïre Sandrine / Hanquier Sebastien s.heloire@orange.fr / seghanquier@hotmail.fr 16.5km	sam 30 nov 17h00	La Nocturne de L'Oppidum
Estrées Les Crécy (80) Carpentier carine-carpentier@orange.fr	sam 30 nov 17h30	Trail Nocturne la Médiévale 03 22 23 33 80 http://la.medievale.over-blog.com
Morcourt (02) Demarez Francis francis.demarez@gmail.com 4km-8km + CJ	dim 1^{er} déc 10h30 - 09h30	Cross de Morcourt 03 60 52 33 98 ou 06 29 88 31 32 http://aslmorcourt.com
Villeneuve d'Ascq (59) Lievens didier crossvafa@gmail.com 5750-8580m	dim 1^{er} déc 09h30	Le cross du Héron 06 12 22 52 30 
Dunkerque (59) Borez Alain usdunkerqueathle@wanadoo.fr 10.5km-3.5km + CJ	dim 1^{er} déc 22^{emes} 10h00 - 09h15	Foulées du Père Noël à Malo 03 28 63 59 91 http://fouleesduperenoel.free.fr
Hulluch (62) 5km-10km	dim 1^{er} déc 10h00	La 10 pour 100
Vervins (02) 9.9km	ven 6 déc 19h30	Trail Nocturne des Remparts
Montdidier (80) Lambotin Corine contact@montdidierathletix.fr 5km	ven 6 déc 19h00	La Corrida de Noël de Montdidier
Nogent Sur Oise (60) Siegenfuhr Louis traildesrochers@gmail.com 29km-14.5km + CJ	sam 7 déc 17h00 - 17h45	Le Trail des Rochers 07 87 99 76 55 http://traildesrochers.fr 
Hénin Beaumont (62) Hanc Grégory / Tranchant Bertrand traildelasaintnicolas@orange.fr 21km-15km-9km-+ CJ	sam 7 déc 18h00 - 17h00	Trail Nocturne de la Saint Nicolas 06 51 56 98 20 / 06 44 03 29 28 www.coachsportsante.com

30 NOV. 2019
8 KM | 13 KM

LENS LIÉVIN
TRAIL URBAIN



Chaussez les baskets pour participer à une découverte insolite du cœur urbain de l'Agglo de Lens - Liévin. De nombreuses surprises vous attendent.
Départ rue de Paris à LENS à partir de 17H00

Renseignements & Inscriptions: lenstrailurbain.fr



Château Thierry (02)	dim 8 déc	Course de Noël	Ham (80)	ven 13 déc	Corrida Pédestre
4.5km-7.5km(NC)-+ CJ»	14h00			18h00	
Houplin Ancoisne (59)	dim 8 déc	Noël des Dshérités	Acy (02)	sam 14 déc	Corrida d'Acy
Lemoine Jules jules.lemoine@free.fr 10km	03 20 90 17 77 ou 06 22 02 89 40 http://acfnpc.fr 10h15		Trublin Jean Paul jeanpaul.trublin@free.fr 9.8km	03 23 72 62 27 ou 03 23 72 62 27 15h00	
Sin Le Noble (59)	dim 8 déc	Corrida de Sin le Noble	Marquette Lez Lille (59)	sam 14 déc	Corrida du Haut-Touquet
10km-3.5km(NC)-+ CJ	09h30		Idziak Florian idziak.florian@gmail.com 5km-10km	06 67 87 26 37 17h00	
Milly sur Thérain (60)	dim 8 déc	Hivernale de Milly sur Thérain	Compiègne (60)	sam 14 déc	Christmas Corrida de Compiègne
Ducas Philippe phducassebeauvais@gmail.com 17km-4km + CJ	06 03 01 43 01 http://aca.beauvais.free.fr 10h00 - 09h45		7km	20h00	
Orry La Ville (60)	dim 8 déc	L'Orrygeoise Night	Moy de l'Aisne (02)	dim 15 déc	Cross de Moy de l'Aisne
Alaterre Laurent contact@orrygeoise.fr 9.9km(NC)	06 29 80 01 13 www.orrygeoise.fr/lorrygeoise-by-night 17h30		Lize Andre andre.lize@orange.fr 7.5km-3.8km-1.7km	09h00	
Saint Venant (62)	dim 8 déc	24^{ème} Cross Sva	Mont d'Origny (02)	dim 15 déc	Cross du Monument Crivelli
Ducrocq Bruno bruno.ducrocq8@orange.fr 4150 m-8300 m-+ CJ	03 21 27 82 94 ou 06 62 58 82 94 http://saintvenantathletisme.sportsregions.fr 11h00 - 10h30		5600m	10h00	
Hénin Beaumont (62)	dim 8 déc	Course de la Ste Barbe	Saint Just en Chaussée (60)	dim 15 déc	Corrida de Noël
Hanc Gregory heninenduranceteam@laposte.net 5km-10km + CJ	06 51 56 98 20 www.heninenduranceteam.fr 10h30 - 09h30		Thiou Ludovic saintjustathletisme@laposte.net 5km-9.9km + CJ	06 82 51 13 50 http://saintjustathletisme.wordpress.com 09h15 - 10h00	
Labeuvrière (62)	dim 8 déc	Trail des Lapins	Liévin (62)	dim 8 déc	Cross Jean Vilet
7km-14km	09h30		Christophe SZRAMA cross.jeanvilet@lievinathletisme.fr 1200 à 9850m	11h05	06 60 99 55 88
Salouel (80)	dim 8 déc	Cross d'Amiens Métropole 2019	Abbeville (80)	dim 15 déc	Corrida de Noël Abbeville
CJ	https://amiensuc-athletisme.jimdo.com 11h00 - 09h30		5km	15h00 (a)	www.sca-abbeville-athletisme.fr
Mers Les Bains (80)	dim 8 déc	Corrida Mersoise	Valenciennes (59)	ven 20 déc	Les boucles nocturnes de Vauban
Larobe Bruno bruno.larobe@orange.fr 19h00			Chandelier Maryvonne / Audras Cyril maryvonne@valathle.fr / cyril@valathle.fr 3000 m-6000 m-+ CJ	19h40 - 19h00	www.valathle.fr

Noyon (60)	sam 21 déc	La 1418 Noctrail
8km-15km		www.la-1418.com/noctrail
Guarbecque (62)	sam 21 déc	A travers Guarbecque
Lejeune Olivier	03 21 66 06 13 ou 06 24 96 66 97	
lejeune.olivier@sfr.fr		www.guarbecque.fr
5.2km-10km + CJ	14h15 - 13h15	
Berck (62)	sam 21 déc	12^{ème} Vérotière Noctrune
10km	17h30	
Auby (59)	dim 22 déc	22^{ème} Mémorial Pierre Cuheval
Dujardin Samuel	06 10 79 61 75 ou 06 10 79 61 75	
aubyac1985@aol.com		
5090 m-6820 m-+ CJ»	10h55 - 10h00	
Boves (80)	sam 28 déc	Corrida de Boves
Prangère James	06 61 22 26 10	
courirauchu80@bbox.fr		www.c-chu80.fr
5km	10h00	
Friville Escarbotin (80)	sam 28 déc	Corrida De Friville
Depoilly Bernard / Durand Valérie	06 77 63 00 55 / 06 46 47 15 15	
acfriville@orange.fr / acfriville@orange.fr		
7km	20h00	
Saint Venant (62)	dim 29 déc	Foulées Saint Venantaises
Ducrocq Bruno	03 21 27 82 94 ou 06 62 58 82 94	
annabellecedric@free.fr	http://saintvenantathletisme.sportsregions.fr	
5km-10km + CJ	10h00 - 10h00	
Frévent (62)	mar 31 déc	43^{ème} Corrida de la St Sylvestre
Devillers Jocelyne	03.21.41.31.78	
kazi.sabine@outlook.fr		
5km-10km	14h45	

MÉDAILLES AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE 2018

CHAMPIONS DE FRANCE

DELANNOY LAURENT (USAL) - espoir	1h07'14"	28/10/18	Semi	ST OMER
DUBREUCQ LUDOVIC (RCC) - V1	7h37'53"	21/04/18	100 Km	BELVES
LAHACHE ANOUK (EOA) - V2F	3h05'44"	14/07/18	Trail	MTGENEVRE
SIMIONI CLAUDE (ADVS) - V3F	167km608m	20/10/18	24 H	ALBI
LANGLACE CHANTAL (ER) - V3F	1h29'15"	28/10/18	Semi	ST OMER
ROCHE DANIELLE (AVDS) - V4F	119km853m	20/10/18	24 H	ALBI

VICE CHAMPIONS DE FRANCE

DELANNOY LAURENT (USAL) - espoir		10/03/18	Cross	PLOUAY
BAVAY THEOPHILE (VAFA) - junior	1h15'00"	28/10/18	Semi	ST OMER
DUBREUCQ LUDOVIC (RCC) - TCM	7h37'53"	21/04/18	100 Km	BELVES
SYLVAIN JULIE (USAL) - V1F	1h19'26"	28/10/18	Semi	ST OMER
DUBREUCQ ANTOINE (AVDS) - V1M	2h29'33"	09/04/18	Marathon	ALBI
GHIBAUDO SABINE (SNCF) - V2F	42'11"	23/06/18	10 km	LIEVIN
CARANTON BEATRICE (AVDS) - V2F	195km967m	20/10/18	24 H	ALBI
LAHACHE ANOUK (EOA) - V2F	1h29'19"	28/10/18	Semi	ST OMER
OLIVAR MICHEL (EOA) - V4M	12h34'21"	21/04/18	100 Km	BELVES

MEDAILLES DE BRONZE

SYLVAIN JULIE (USAL) - VF		10/03/18	Cross	PLOUAY
BAUDUIN THELMA (USAL) - JF	1h41'58"	28/10/18	Semi	ST OMER
DELEHAYE ANTONIN (SAC) - JM	33'20"	23/06/18	10 km	LIEVIN
SYLVAIN JULIE (USAL) - VF	36'46"	23/06/18	10 km	LIEVIN
DUBREUCQ ANTOINE (AVDS) - V1M	31'56"	23/06/18	10 km	LIEVIN
DUBREUCQ ANTOINE (AVDS) - V1M	1h09'21"	28/10/18	Semi	ST OMER
CARANTON BEATRICE (AVDS) - V2F	11h08'43"	21/04/18	100 Km	BELVES
LECACHEUR RENE (USC) - V2M	233km795m	20/10/18	24 H	ALBI
MARECHAL JEAN-DENIS (ASA) - V3M	1h23'51'	28/10/18	Semi	ST OMER
DE BREYNE JEAN-MICHEL (TAC) - V4M	1h38'32"	28/10/18	Semi	ST OMER



CLASSEMENT DES COURSES 2018

Cl	DATE	LIEU	LAS	DISTANCE	DEP	NOM DE LA COURSE
1	23/06	LIEVIN	N	10km	62	10KM CHAMP. DE FRANCE
2	15/04	VALENCIENNES	I	10 km	59	LES FOULEES VALENCIENNOISES
3	01/09	LILLE	I	Semi	59	SEMI MARATHON INT DE LILLE
4	01/05	MAROILLES	N	20 km	59	20 km DE MAROILLES
5	28/10	SAINT OMER	N	Semi	62	SEMI MARATHON CHAMP.DE France
6	17/06	PHALEMPIN	N	Semi	59	Semi DE PHALEMPIN
7	13/05	LILLE	N	Marathon	59	LA ROUTE DU LOUVRE
8	13/05	LILLE	N	10km	59	LA ROUTE DU LOUVRE
9	14/10	MARCHIENNES	N	10 km	59	LES 10 ET 21,100 KM DE MARCHIENNES
10	01/09	LILLE	I	10km	59	SEMI MARATHON I DE LILLE
11	04/03	FLEURBAIX	N	10 km	62	FLEURBAIX J'Y COURS 10KM
12	04/02	BAILLEUL	N	10 km	59	10 KM DU RAVENSBERG
13	21/05	VERLINGHEM	R	10 km	59	JOGGING DES FRAISES
14	04/08	LE TOUQUET	N	10 km	62	10 ET SEMI MARATHON DU TOUQUET
15	16/09	MARCO EN BAROEUL	N	Semi	59	Semi DE MARCO EN BAROEUL
16	18/03	DUNKERQUE	R	Semi	59	Semi DU CARNAVAL
17	03/06	AMIENS	R	10 km	80	COURIR LA JULES VERNE – LA GRANDE COURSE F
18	04/03	FLEURBAIX	R	Semi	62	FLEURBAIX J'Y COURS 21,1 KM
19	26/08	ARRAS	N	10 km	62	COURSES PEDESTRES D'ARRAS
20	04/08	LE TOUQUET	R	Semi	62	10 ET SEMI MARATHON DU TOUQUET
21	18/03	SALOUEL	R	Semi	80	Semi DE LA COULEE VERTE
22	14/07	FRETIN	R	10 km	59	LES FOULEES FRETINOISES
23	18/11	OUTREAU	R	10 km	62	FOULEES OUTRELOISES
24	25/02	MORCOURT	R	10 km	02	LES 10KM DE MORCOURT
25	10/05	DOUAI	N	10 km	59	BOUCLES DE GAYANT
26	21/10	TOURCOING	R	10 km	59	BOUCLES TOURQUENNOISES
27	21/10	GRAVELINES	R	10 km	59	Les BOUCLES DE L' Aa
28	10/05	HEM	R	10 km	59	OXYG' HEM
29	27/05	BONDUES	R	10 km	59	LES FOULEES DE BONDUES
30	23/09	LAMBERSART	R	10km	59	FOULEES LAMBERSARTOISES
31	28/10	SAINT OMER	R	Semi	62	dans le cadre des France de Semi
32	01/07	BOULOGNE	R	10 km	62	10 km de BOULOGNE SUR MER
33	01/04	WATTEN - CASSEL	R	Semi	59	L'ALTERNATIVE WATTEN-CASSEL
34	07/10	SAINT OMER	R	10 km	62	COURSE DU MARAIS DE ST OMER
35	18/11	ATTICHY	R	10 km	60	LES FOULEES ATTICHOISES
36	28/10	SAINT OMER	R	10 km	62	dans le cadre des France de Semi
37	02/04	LOMME	R	10 km	59	QUAND L'OMME COURT
38	09/09	CAMBRAI	R	10 km	59	LES FOULEES DE LA BETISE
39	04/11	AMIENS	R	10 km	80	FINALE DES 4 SAISONS D'AUTOMNE D'AMIENS
40	23/09	PECQUENCOURT	R	10 km	59	LES FOULEES PECQUENCOURTOISES
41	24/06	FRELINGHIEN	R	10 km	59	LES FOULEES DE LA VALLEE DE LA LYS
42	13/10	AMIENS	R	Marathon	80	100 KM DE LA SOMME
43	11/03	GRANDE SYNTHÉ	R	10 km	59	LES FOULEES DU STADIUM
44	23/06	LIEVIN	N	10km	62	10KM OPEN dans le cadre des FRANCE
45	07/04	BRUAY LA BUISSIÈRE	R	10 km	62	FOULEES DU BRUAYSIS
46	18/03	SAULTAIN	R	10 km	59	FOULEES PRINTANIERES DE SAULTAIN
47	26/05	SOISSONS	R	10 km	02	10KMDE LA VILLE DE SOISSONS
48	13/10	HALLUIN	R	10 km	59	FOULEES HALLUINOISES
49	11/11	SAINT-QUENTIN	R	10 km	02	BOUCLES SAINT-QUENTINOISES
50	18/03	SAINT QUENTIN	R	Semi	02	Semi FABIEN CAMUS
51	07/10	ANZIN SAINT-AUBIN	R	10km	62	10KM D'ANZIN ST-AUBIN
52	13/05	CHAMBRY	R	10 km	02	LES FOULEES E.LECLERC
53	04/03	CAUDRY	R	10 km	59	COURSE DE LA DENTELLE
54	28/10	MARCK EN CALAISIS	R	10 km	62	LES FOULEES MARCKOISES
55	14/04	RONCQ	R	10 km	59	LES FOULEES NATURE
56	26/08	CHAUNY	R	10 km	02	5 ET 10KM DE CHAUNY
57	13/10	AMIENS	N	100 km	80	100 KM DE LA SOMME
58	08/04	DAINVILLE	R	10 km	62	FOULEES DAINVILLOISES
59	03/06	RECUIGNIES	R	10 km	59	FOULEES RECHINIENNES

TROPHÉE JEAN-MARC MORTIER

Pas-de-Calais

Le trophée Jean-Marc Mortier 2018 a été remis lors de la séance plénière du 22 septembre à l'organisateur des «Foulées du Bas Pays» de La Couture, par Monsieur Gérard MATUSIAK, Président de la Commission Départementale des Courses Hors Stade du Pas de Calais.



Nord

Le trophée Jean-Marc Mortier 2018 a été remis par Bernard DUBOIS (lauréat 2017) à Michel LIBERT organisateur des Courses du moulin à Templeuve.

Pour le challenge Michel Bruyneel . Le trophée Michel Bruyneel attribué au juge hors stade méritant a été décerné à Jean Marie PIWON pour son engagement.



CLASSEMENT FÉMININ 2018

10 Km Route

1	34'18"	PLUMECOCQ Lea	AUC	25/03/2018	Aubergenville	N2
2	34'40"	DOUTART Melanie	AUC	07/01/2018	Nice	N2
3	35'17"	LINDEKENS Laurie	CSCVH	15/04/2018	Valenciennes	N3
4	35'32"	PRUVOST Fanny	RCA	07/01/2018	Nice	N3
5	35'42"	SYLVAIN Julie	USAL	25/02/2018	Morcourt	N3
6	36'01"	DUCROCQ Linda	PCG	28/10/2018	Marck	N4
7	36'09"	LOEZ Florine	HLWA	15/04/2018	Valenciennes	N4
8	36'16"	GRUAU Emeline	EOA	15/04/2018	Valenciennes	N4
9	36'19"	NAZE Elodie	MOUY A	15/04/2018	Valenciennes	N4
10	36'30"	DECORTE Elise	RCA	15/04/2018	Valenciennes	N4
11	36'58"	CORDIER Caroline	ASSIN	21/10/2018	Tourcoing	N4
12	36'59"	VENZA Emilie	ELAN59	02/04/2018	Lomme	N4
13	37'00"	DUBOIS Delphine	FC LAON	25/02/2018	Morcourt	N4
14	37'04"	BRIMANS Florence	ACFC	14/10/2018	Marchiennes	IR1
15	37'08"	RARBI Saliha	AVALS	15/04/2018	Valenciennes	IR1
16	37'14"	DUHAMEL Sandrine	ESA59	15/04/2018	Valenciennes	IR1
17	37'18"	DEMAGNY Anne-so	RCA	21/10/2018	Gravelines	IR1
18	37'20"	BRANSWYCK Audrey	LMA	21/10/2018	Tourcoing	IR1
19	37'24"	DOLAY Stecy	LMA	15/04/2018	Valenciennes	IR1
20	37'35"	DULOT Elodie	SVA	04/03/2018	Fleurbaix	IR1

1/2 Marathon

1	1h19'25"	SYLVAIN Julie	USAL	28/10/2018	Saint omer	N3
2	1h20'46"	GRUAU Emeline	EOA	21/10/2018	Toulouse	N4
3	1h21'24"	DUBOIS Delphine	FC LAON	21/10/2018	Reims	N4
4	1h21'29"	RARBI Saliha	AVALS	28/01/2018	Marrakech	N4
5	1h21'32"	DOUTART Melanie	AUC	18/03/2018	Salouel	N4
6	1h22'31"	BRANSWYCK Audrey	LMA	28/10/2018	Saint omer	IR1
7	1h22'31"	DELLOUX Jennifer	FLGL	28/10/2018	Saint omer	IR1
8	1h22'54"	DOLAY Stecy	LMA	18/03/2018	Dunkerque	IR1
9	1h23'16"	LEGRAND Stephanie	AHVL	18/03/2018	Dunkerque	IR1
10	1h23'25"	BRIMANS Florence	ACFC	01/09/2018	Lille	IR1
11	1h23'31"	DUPAGNY Flavie	MBGE M	18/03/2018	Saint quentin	IR1
12	1h23'51"	DECRU Corinne	USM	17/06/2018	Phalempin	IR1
13	1h23'52"	GILLODTS Isabelle	ELAN59	18/03/2018	Dunkerque	IR1
14	1h24'10"	DULOT Elodie	SVA	28/10/2018	Saint omer	IR1
15	1h24'26"	PERREE Virginie	SCA	28/10/2018	Saint omer	IR1
16	1h24'49"	VALLOIS Laura	EOA	18/03/2018	Saint quentin	IR2
17	1h25'01"	BOBEE Nathalie	ACO	28/10/2018	Saint omer	IR2
18	1h25'19"	NAZE Elodie	MOUY A	28/10/2018	Saint omer	IR2
19	1h25'36"	JAUNET Magali	EOA	21/10/2018	Reims	IR2
20	1h26'01"	NOEL Myriam	LMA	28/10/2018	Saint omer	IR2

Marathon

1	2h57'06"	DECRU Corinne	USM	16/09/2018	Berlin	N4
2	2h58'25"	DUCROCQ Linda	PCG	08/04/2018	Rotterdam	N4
3	2h58'34"	DELLOUX Jennifer	FLGL	23/09/2018	Montreal	N4
4	2h58'43"	VERSCHEURE Elodie	LMA	08/04/2018	Paris	N4
5	3h00'13"	DEMAGNY Anne-so	RCA	08/04/2018	Paris	N4
6	3h02'17"	DUHAMEL Sandrine	ESA59	13/10/2018	Amiens	N4
7	3h04'48"	DUPAGNY Flavie	MBGE M	22/04/2018	Annecy	IR1
8	3h04'57"	DAME Cecile	USM	22/04/2018	Anvers	IR1
9	3h09'08"	FALANDRY Laure	LMA	14/10/2018	Lisbonne	IR1
10	3h09'15"	RARBI Saliha	AVALS	08/04/2018	Milan	I

11	3h14'39"	PERISINO Amandine	ENAA	21/10/2018	Amsterdam	IR2
12	3h19'38"	PRUVOT Valerie	DAC	21/10/2018	Amsterdam	IR3
13	3h23'09"	DELANNOY Elise	TTN	10/06/2018	Caen	IR3
14	3h23'31"	FLAHAUT Anne-sophie	USVA	28/10/2018	Francfort	IR3
15	3h27'28"	JEANTOT Elisabeth	SSQ	08/04/2018	Paris	IR4
16	3h27'46"	TARTART Sylvie	PCGUINES	08/04/2018	Rotterdam	IR4
17	3h27'49"	STEVENARD Claire	LMA	14/10/2018	Lisbonne	IR4
18	3h28'22"	HANNOTEL Nathalie		21/10/2018	Reims	IR4
19	3h28'43"	ROUSSE Flavie	ESA59	21/10/2018	Reims	IR4
20	3h28'43"	KATSCHNIG Virginie	ELAN59	13/05/2018	Lille	IR4

Ekiden

1	2h48'50"		AUC	04/11/2018	Paris	
2	2h52'11"		TOA	04/11/2018	Paris	
3	2h54'45"		GA	10/06/2018	Auxerre	
4	3h02'37"		ASM	04/11/2018	Paris	
5	3h03'51"		NSAEC	04/11/2018	Paris	
6	3h11'30"		TTN	14/10/2018	Val de reuil	

24 Heures

1	207km618m	DEMARQUET Cecile	JCM	26/05/2018	Timisoara	N1
2	195km967m	CARANTON Beatrice	AVALS	20/10/2018	Albi	N3
3	190km725m	MAQUINGHEN Celine	BAC	20/10/2018	Albi	N4
4	167km608m	SIMIONI Claude	AVALS	20/10/2018	Albi	R1
5	162km799m	FATIER Odile	AVALS	20/10/2018	Albi	R2
6	126km219m	LECLERCQ Lucille	AVALS	20/10/2018	Albi	D3
7	119km853m	ROCHE Danielle	AVALS	20/10/2018	Albi	D5
8	107km259m	LE LAN Anne	BAC	20/10/2018	Albi	D6

100 Km Route

1	10:53:52	PATIN Lorine	MGE M	08/09/2018	Longeville les metz	R2
2	11h08'43"	CARANTON Beatrice	AVALS	21/04/2018	Belves	R3
3	13h00'49"	AUBRY Anne	AVALS	13/10/2018	Amiens	D3
4	13h14'00"	POTAGE Fabienne	AMAAC	13/10/2018	Amiens	D4
5	13h58'17"	GUERY Blandine	USVA	29/09/2018	Millau	D6
6	14h19'05"	LECLERCQ Lucille	AVALS	21/04/2018	Belves	D6



Léa PLUMECOCQ

CLASSEMENT MASCULIN 2018

10 Km Route

1	28'13"	GRESSIER Jimmy	USAL	30/12/2018	Houilles	IB
2	29'38"	PIRES Benjamin	AUC	15/04/2018	Valenciennes	N2
3	29'41"	BRIKI Hicham	NSAEC	15/04/2018	Valenciennes	N2
4	30'07"	CASTEELE Mathijs (Bel)	GAYANT A	15/04/2018	Valenciennes	N3
5	30'13"	BACHIRI Djamel	LMA	15/04/2018	Valenciennes	N3
6	30'23"	PRUVOT Yohann	ASM	15/04/2018	Valenciennes	N3
7	30'23"	LAMRANI Menad (Alg)	AUC	18/03/2018	Elbeuf	N3
8	30'23"	EL HACHIMI Abdelhadi (Bel)	ACFC	21/10/2018	Tourcoing	N3
9	30'26"	MICHEL Arnaud	AUC	15/04/2018	Valenciennes	N3
10	30'26"	DENISSEL Simon	LMA	28/10/2018	Saint omer	N3
11	30'27"	REZIGA Mohamed	ACFC	15/04/2018	Valenciennes	N3
12	30'28"	HESSCHENTIER Romain	ELAN59	28/10/2018	Saint omer	N3
13	30'35"	DELANNOY Laurent	USAL	15/04/2018	Valenciennes	N4
14	30'41"	DELEU Thomas	AHVL	15/04/2018	Valenciennes	N4
15	30'52"	HAKIZIMANA Gervais (Rwa)	LMA	27/10/2018	Montereau yonne	N4
16	30'55"	BAROUX Nicolas	RCA	15/04/2018	Valenciennes	N4
17	30'57"	NIGAUT Willy	ESA59	15/04/2018	Valenciennes	N4
18	31'00"	GABET Christopher	ASA	15/04/2018	Valenciennes	N4
19	31'01"	DURET Camille	VAFA	07/01/2018	Nice	N4
20	31'06"	SCHOONHEERE Pascal	ELAN59	02/04/2018	Lomme	N4

1/2 Marathon

1	1h05'12"	BRIKI Hicham	ASA	28/10/2018	Saint omer	N2
2	1h05'44"	EL HACHIMI Abdelhadi (Bel)	ACFC	28/10/2018	Saint omer	N3
3	1h05'48"	LAMRANI Menad (Alg)	AUC	28/10/2018	Saint omer	N3
4	1h06'54"	DELEU Thomas	AHVL	01/09/2018	Lille	N3
5	1h07'14"	DELANNOY Laurent	USAL	28/10/2018	Saint omer	N4
6	1h07'29"	CARETTE Romain	LMA	28/10/2018	Saint omer	N4
7	1h07'31"	BACHIRI Djamel	LMA	11/02/2018	Barcelone	N4
8	1h07'34"	GLAVIEUX Christophe	AA	28/10/2018	Saint omer	N4
9	1h07'41"	CASTEELE Mathijs (Bel)	GA	18/03/2018	Dunkerque	N4
10	1h08'32"	HESSCHENTIER Romain	ELAN59	18/03/2018	Dunkerque	IR1
11	1h09'21"	DUBREUCQ Antoine	AVALS	28/10/2018	Saint omer	IR1
12	1h09'32"	CAMBIER Quentin	EO	28/10/2018	Saint omer	IR1
13	1h09'33"	PRUVOT Yohann	ASM	28/10/2018	Saint omer	IR1
14	1h09'42"	NORDEST Sebastien	BOUC	28/10/2018	Saint omer	IR1
15	1h09'49"	MORTAMET Antoine	CSCVH	04/03/2018	Paris	IR1
16	1h10'01"	NISON Julien	ESA59	17/06/2018	Phalempin	IR1
17	1h10'04"	RYCKELYNCK Benjamin	AA	17/06/2018	Phalempin	IR1
18	1h10'37"	LEBECQUE Antoine	AUC	28/10/2018	Saint omer	IR2
19	1h10'47"	VEYRIERAS Nicolas	LMA	28/10/2018	Saint omer	IR2
20	1h11'02"	REYNAERT Benoit	GA	28/10/2018	Saint omer	IR2

Marathon

1	2h25'11"	FEKIR Mondhir	LMA	28/01/2018	Marrakech	N4
2	2h27'38"	MATHISSART Thierry	USAL	21/10/2018	Amsterdam	N4
3	2h28'34"	LORRIAUX Jean-pierre	MGE M	08/04/2018	Paris	IR1
4	2h28'54"	ZIMMERMANN Eric	EOA	28/10/2018	Dublin	IR1
5	2h29'33"	DUBREUCQ Antoine	AVALS	29/04/2018	Albi	IR1
6	2h31'05"	DELEU Thomas	AHVL	16/09/2018	Berlin	IR1
7	2h31'16"	CARETTE Romain	LMA	13/05/2018	Lille	IR1
8	2h32'42"	RIBAUT Matthieu	VAFA	21/10/2018	Amsterdam	IR2
9	2h34'35"	BEAUVAIS Julien	ESA59	18/11/2018	Orleans	IR2
10	2h36'07"	NISON Julien	ESA59	16/09/2018	Berlin	IR3

11	2h36'27"	LEROY Ludovic	SCA	21/10/2018	Amsterdam	IR3
12	2h38'14"	SOUANEF Karim	LMA	21/10/2018	Amsterdam	IR3
13	2h39'16"	JAAOUANE Rachid	EOA	08/04/2018	Paris	IR3
14	2h39'27"	LANDRY Sylvain	AA	13/05/2018	Lille	IR3
15	2h39'38"	DEPAEPE Romuald	EOA	08/04/2018	Paris	IR3
16	2h39'45"	DELECROIX Benjamin	VAFA	08/04/2018	Paris	IR3
17	2h40'06"	TUTOIS Gregory	AVALS	13/10/2018	Amiens	IR4
18	2h40'39"	BERTRAND Sebastien	DSA	21/10/2018	Toulouse	IR4
19	2h40'55"	AUDRAS Cyril	USVA	28/10/2018	Francfort	IR4
20	2h42'35"	VANDAMME Nicolas	LMA	08/04/2018	Paris	IR4

Ekiden

1	2h14'51"	RCA	04/11/2018	Paris	
2	2h19'58"	ASM	04/11/2018	Paris	
3	2h22'02"	TOA	04/11/2018	Paris	
4	2h22'38"	GA	04/11/2018	Paris	
5	2h31'22"	TTN	14/10/2018	Val de reuil	
6	2h33'19"	SCA	10/05/2018	Noyon	
7	2h36'17"	NSAEC	04/11/2018	Paris	
8	2h38'16"	ACCT	22/04/2018	Pontault combault	
9	2h40'35"	AC N	04/11/2018	Paris	
10	2h53'43"	ACMC	10/05/2018	Noyon	
11	3h01'12"	USB	10/05/2018	Noyon	

24 Heures

1	233km795m	LECACHEUR Rene	US C	20/10/2018	Albi	N1
2	213km931m	DOURIEZ Thierry	BAC	20/10/2018	Albi	IR1
3	204km700m	WIDEHEM Mickael	BAC	20/10/2018	Albi	IR3
4	200km413m	PRUVOT Ludovic	BAC	20/10/2018	Albi	IR3
5	170km543m	FREVILLE Matthieu	ACA B	20/10/2018	Albi	R5
6	170km200m	MOLLE Pascal	FC L	10/06/2018	Champigneulles	R5
7	168km906m	DIGIRONIMO Andre	JCM	20/10/2018	Albi	R6
8	163km483m	GAMARD Christophe	AVALS	20/10/2018	Albi	D1
9	149km814m	WEPIERRE Olivier	OAH	20/10/2018	Albi	D4
10	142km907m	SUEUR Fabrice	BAC	20/10/2018	Albi	D4
11	142km495m	VANDURME Philippe	AVALS	20/10/2018	Albi	D4
12	142km239m	BOURGOIS Maxime	AVALS	20/10/2018	Albi	D4
13	138km489m	DUBOIS Jean-michel	JCM	20/10/2018	Albi	D5
14	125km140m	PRINGARBE Didier	AVALS	10/06/2018	Champigneulles	D6
15	117km303m	JACQUET Didier	FC LAON	10/06/2018	Champigneulles	D7

100 Km Route

1	7h23'38"	DUBREUCQ Ludovic	AVAL	13/10/2018	Amiens	N2
2	8h21'28"	LENIN Patrick	SAA	13/10/2018	Amiens	IR2
3	8h35'45"	GADENNE Vincent	ACCT	13/10/2018	Amiens	IR3
4	8h36'27"	MARTINEZ Juan-jesus	EOA	13/10/2018	Amiens	IR3
5	8h38'44"	BIVILLE Vincent	AVALS	13/10/2018	Amiens	IR3
6	9h18'48"	BOURLET Bruno	EOA	21/04/2018	Belves	R3
7	9h42'23"	MARTIN Antoine	SA	13/10/2018	Amiens	R6
8	10h02'02"	DUPONTREUE Jean-luc	AVALS	13/10/2018	Amiens	D2
9	10h06'24"	BIANCHI Benjamin	GRE	13/10/2018	Amiens	D2
10	10h13'31"	FOURNIS Pascal	AA	13/10/2018	Amiens	D2

CALENDRIER OFFICIEL 2019

LIGUE HAUTS-DE-FRANCE DE TRIATHLON

ET DES DISCIPLINES ENCHAÎNÉES

TRIATHLON / DUATHLON / AQUATHLON / BIKE & RUN
RAID / SWIMRUN

LES CLUBS DE LA RÉGION,
COORDONNÉES DISPONIBLES SUR WWW.TRIATHLONHDF.FR



Les stages adultes
ouverts à toutes et à tous



12 & 13 janvier à SANGATTE (62)

« 100% Féminin »

Du samedi 09h30 au dimanche 16h30

- 2 séances de natation : Technique natation et spécifique triathlon
- 1 sortie VTT
- 1 séance enchaînement / Bike & Run
- 1 course à pied

26 & 27 janvier à SANGATTE (62)

« Dominante Vélo »

Du samedi 09h30 au dimanche 16h30

- 3 Séances Vélo
 - 2 en endurance
 - 1 technique (maîtrise du vélo et des enchaînements)
- 2 séances natation à dominante technique
- 1 séance de course enchaînée après le vélo

19 & 20 Octobre à MONTDIDIER (80)

« Initiation et Perfectionnement »

Du samedi 09h30 au dimanche 16h30

- 2 séances de natation: Technique triathlon et travail allure de course
- 1 sortie VTT
- 1 séance enchaînement / multi duathlon
- 1 séance technique vélo
- 1 sortie course à pied (travail technique)

08 & 09 juin à CHAMOUILLE (02)

« Dominante Eau libre »

Du samedi 09h30 au dimanche 16h30

- 2 séances natation eau libre
- 1 sortie vélo
- 1 séance enchaînement triathlon

70€ licencié(e)s Triathlon HDF

85€ Non licencié(e)s et licencié(e)s hors Ligue

Inscriptions et renseignements sur
www.triathlonhdf.fr

CHALLENGES REGIONAUX 2019

Deux challenges pour la saison 2019 :

Un challenge Jeunes et un Challenge Adultes

Ces challenges ont pour objectif de mettre en valeur le niveau de performance des athlètes et de reconnaître leur engagement sportif tout au long de la saison. Les règlements détaillés ainsi que les classements sont à retrouver sur le site internet; www.triathlonhdf.fr

DISTANCES JEUNES 2019

	Raid	Bike & Run	Swim Bike		Aquathlon		Duathlon & Cross Duathlon			Triathlon & Cross Triathlon		
	Durée	Durée	Natation	Vélo	Natation	Course à pied	Course à pied	Vélo	Course à pied	Natation	Vélo	Course à pied
Jeunes 6-9	< 2 heures	< 12'	50 m	1000 m	50 m	500 m	250 m	1000 m	250 m	50 m	1000 m	500 m
Jeunes 10-11	De 2h à 3h	De 12' à 15'	100 m	2 000 m	100 m	1000 m	500 m	2 000 m	500 m	100 m	2 000 m	1 000 m
Jeunes 12-13	De 3h à 4h	De 15' à 24'	200 m	5 000 m	200 m	1500 m	750 m	5 000 m	750 m	200 m	4 000 m	1500 m
Jeunes 14-15	De 4h à 5h	De 24' à 30'	300 m	6 000 m	300 m	2 000 m	1000 m	6 000 m	1000 m	300 m	6 000 m	2 000 m

SAISON 2019 : ACCESSIBILITÉ AUX ÉPREUVES

CATÉGORIES	ÂGE ATTEINT AU COURS DE LA SAISON	ANNÉES	J6-9	J8-11	J10-13	J12-19	XS	S	M-L-XL-XXL
MINI-POUSSIN	6-7	2012 & 2013							
POUSSIN	8-9	2010 & 2011							
PUPILLE	10-11	2008 & 2009							
BENJAMIN	12-13	2006 & 2007							
MINIME	14-15	2004 & 2005							
CADET	16-17	2002 & 2003							
JUNIOR	18-19	2000 & 2001							
SENIOR	20-24	1995 à 1999							
	25-29	1990 à 1994							
	30-34	1985 à 1989							
	35-39	1980 à 1984							
MASTER	40-44	1975 à 1979							
	45-49	1970 à 1974							
	50-54	1965 à 1969							
	55-59	1960 à 1964							
	60-64	1955 à 1959							
	65-69	1950 à 1954							
	70-74	1945 à 1949							
	75-79	1940 à 1944							
	80-84	1935 à 1939							
	85-89	1930 à 1934							
	90-94	1925 à 1929							
	95-99	1920 à 1924							

DISTANCES OFFICIELLES							
DISTANCE		XS	S	M	L	XL	XXL
TRIATHLON	Natation	400 m	750 m	1,5 km	3 km	4 km	3,8 km
	Cyclisme	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	180 km
	Course à pied	2,5 km	5 km	10 km	20 km	30 km	42,195 km
CROSS TRIATHLON	Natation	250 m	500 m	1 km	2 km	3 km	
	Cyclisme	5,5 km	11 km	22 km	44 km	66 km	
	Course à pied	2 km	4 km	8 km	16 km	24 km	
DUATHLON	Course à pied	2,5 km	5 km	10 km	20 km	20 km	
	Cyclisme	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	
	Course à pied	1,25 km	2,5 km	5 km	10 km	20 km	
CROSS DUATHLON	Course à pied	2 km	4 km	8 km	16 km	24 km	
	Cyclisme	5,5 km	11 km	22 km	44 km	66 km	
	Course à pied	1 km	2 km	4 km	8 km	12 km	
AQUATHLON	Natation	0,5 km	1 km	2 km	3 km	4 km	
	Course à pied	2,5 km	5 km	10 km	15 km	20 km	
	Natation	0,5 km	1 km	2 km	3 km	4 km	
SWIM BIKE	Vélo	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	
	Durée mini*	< à 0h45	> à 0h45	> à 1h15	> à 2h		
	Durée maxi*	< à 1h15	< à 2h				
BIKE & RUN	Course à pied	2 km	4 km	8 km			
	Cyclisme	3,5 km	7 km	14 km			
	Ski de fond	3 km	6 km	12 km			
TRIATHLON DES NEIGES	Course à pied	2 km	4 km	8 km			
	Ski de fond	3 km	6 km	12 km			
	Course à pied	2 km	4 km	8 km			
DUATHLON DES NEIGES	Ski de fond	3 km	6 km	12 km			
	Course à pied	2 km	4 km	8 km			
	Durée mini**	< 5h	> 5h	> 7h	> 12 h	> 24h	> 36h
Durée maxi**	< 7h	< 12h	< 24 h	< 36 h			
RAID	Distance mini	> 5 km	> 12,5 km	> 20 km	> 35 km	> 55 km	> 55 km
	Distance maxi	< 5 km	< 12,5 km	< 20 km	< 35 km	< 55 km	
	SWIM RUN						

* : pour le premier - ** : pour le dernier
RAID : Les valeurs de course exprimées sont des durées totales de course incluant les périodes de repos, d'ateliers techniques, de neutralisation,...



29 & 30 JUIN 2019

Un programme pour tous :
familles, clubs

> Triathlons
XXL / L / S / XS / Jeunes

> Duathlon L

> Swim Bike L



Nouveauté 2019
SWIM BIKE
1,9 / 90 km



MADE IN Le Triathlon Flandres

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS www.chtriman.com



CALENDRIER DE TRIATHLON DES HAUTS-DE-FRANCE

AVION 62 20-janv TRIATHLON CROSS S DU NOUVEL AN
 TRIATHLON CLUB AVION
 06 82 35 06 05 - eric-grossemy@wanadoo.fr
 Cross Tri-S-Ind. / Cross Tri-S-Relais

MARCQ EN BAROEUL 59 02-févr BIKE & RUN DE MARCQ
 ATHLETIC CLUB MARCQUOIS
 acmtriathlon@gmail.com www.acmarcquois.com
 Dua-Jeunes 8-11-Ind. / Dua-Jeunes 10-13-Ind. / B&R-XS / B&R-S

QUEND PLAGE LES PINS 80 10-févr BIKE & RUN DE QUEND PLAGE LES PINS
 TRIATHLON CLUB DU MONTREUILLOIS
 06 10 71 02 23 - tcm.02059@gmail.com
 B&R-Jeunes 6-9 / B&R-Jeunes 10-13 / B&R-XS / B&R-S

BERCK 62 24-févr BERCK BIKE & RUN
 BERCK OPALE SUD TRIATHLON
 06 31 23 65 86 - president.bost@gmail.com https://berck-opale-sud-triathlon.assoconnect.com B&R-XS-CPRj / B&R-S / Rando B&R

LIEVIN 62 27-févr LIEVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL
 TRIATHLON CLUB LIEVIN
 0664812733 - egriselain@wanadoo.fr http://lievin-triathlon.com
 Tri-XS-Ind

LIEVIN 62 01-mars LIEVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL
 TRIATHLON CLUB LIEVIN
 0664812733 - egriselain@wanadoo.fr http://lievin-triathlon.com
 Tri-XS-Ind./EQ

LIEVIN 62 02-mars LIEVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL
 TRIATHLON CLUB LIEVIN
 0664812733 - egriselain@wanadoo.fr http://lievin-triathlon.com
 Tri-Jeunes 6-9-Ind. / 8-11-Ind. / 10-13-Ind. / Tri-XS-Ind. / Tri-XS-Ind.-GEF

LIEVIN 62 03-mars LIEVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL
 TRIATHLON CLUB LIEVIN
 0664812733 - egriselain@wanadoo.fr http://lievin-triathlon.com
 Tri-XS-Ind.-GEF

FORT MAHON 80 16-mars RAID ICAM
 Raids-M-EQ Raids-L-EQ

FORT MAHON 80 17-mars RAID ICAM
 Raids-M-EQ Raids-L-EQ

OYE-PLAGE 62 16-mars BIKE & RUN D'OYE-PLAGE
 «MAIRIE D'OYE-PLAGE
 03.21.46.43.43 aurelien.willeman@oye-plage.fr
 B&R-Jeunes 8-11 / B&R-Jeunes 12-19 / B&R-XS»

HOUDAIN LEZ BAVAY 59 16-mars DUATHLON DES 3H
 HOUDAIN LEZ BAVAY TRIATHLON
 06 48 41 19 74 genevieveuyart@gmail.com
 Dua-S-Ind. / Dua-XS-Ind. / Dua-Jeunes 6-9-Ind. / 8-11-Ind.-/10-13-Ind

HINGES 62 17-mars CROSS DUATHLON DE HINGES - COURSE POUR UNE VIE UNION SPORTIVE DE GONNEHEM-BUSNETTE
 Cross Dua-XS-Ind. / Cross Dua-M-Ind.»

PAILLENCOURT 59 31-mars DUATHLON DE PAILLENCOURT
 CAMBRAI TRIATHLON
 06 19 40 00 04 gregoire.legrand7788@gmail.com - www.cambratriathlon.fr
 Dua-S-Ind.-GEF / Dua-S-Ind. / Dua-XS-Ind.

LE TOUQUET 62 06-avr TOUQUET RAID PAS DE CALAIS
 ASSOCIATION TOUQUET RAID
 06 24 14 32 56 contact@touquetraid.com www.touquetraid.com
 «Raids-Jeunes 12-19-EQ / Raids-Jeunes 10-13-EQ / Raids-M-EQ

BEAUVAIS 60 07-avr TRIATHLON L'ARGENTINE EN PISCINE
 BEAUVAIS TRIATHLON
 06 07 43 50 69 agnes.mahey@wanadoo.fr
 Tri-Jeunes 6-9-Ind. / Tri-Jeunes 8-11-Ind. / Tri-Jeunes 10-13-Ind. / Tri-XS-Ind. / Tri-S-Ind.

LILLE 59 07-avr AQUATHLON ET SWIMRUN DE LILLE
 LILLE TRIATHLON
 06 72 95 05 82 benoitteparree@free.fr
 Aqua.-Jeunes 6-9-EQ / Aqua.-Jeunes 10-13-Ind. / Aqua.-XS-S-M Ind / S&R-M-Ind.

DOUAI 59 07-avr DUATHLON DE DOUAI
 TRIATHLON CLUB DE DOUAI
 06 31 70 83 29 - dupas.antoine@gmail.com - www.triathlondouai.com
 Dua-S-Ind. / Dua-L-Ind. / Cross Dua-Jeunes 10-13-Ind.

TRIATHLON

MONTREUIL SUR MER 62 12/13/14-avr **RAID HEI**
AS HEI
Raids-S-EQ / Raids-L-EQ / Raids-M-EQ

NOYON 60 13-avr **DUATHLON DE NOYON**
TEAM NOYON TRIATHLON
06 15 76 01 00 mlagant@fftri.com team-noyon-triathlon.onlinetri.com
Dua-S-Ind.-GEF / Dua-M-Ind.-GEF

NOYON 60 14-avr **DUATHLON DE NOYON**
TEAM NOYON TRIATHLON
06 15 76 01 00 mlagant@fftri.com team-noyon-triathlon.onlinetri.com
Dua-XS-Ind.-GEF / Dua-S-Ind.-GEF

LILLE 80 21-avr **BIKE & RUN BTWIN VILLAGE**
WASQUEHAL TRIATHLON
06 30 92 04 58 vonckvalentine@gmail.com
B&R-XS / B&R-Jeunes 6-9 / B&R-Jeunes 10-13 / Rando B&R

HAM 80 22-avr **CROSS TRIATHLON DE LA VILLE DE HAM**
US HAM TRIATHLON
03 22 88 96 28 - florence.hanocq@orange.fr
Cross Tri-Jeunes 6-9-Ind. / Cross Tri-Jeunes 10-13-Ind. / Cross Tri-XS-EQ

WIZERNES 62 27/28-avr **T-RAID'X 10**
LES TYRANNOSAURES
06 21 21 83 38 nordvtt@hotmail.fr
Raids-L-EQ / Raids-S-EQ / Raids-XS-EQ

MARQUISE 62 28-avr **AQUATHLON DE MARQUISE**
MCT/LA TERRE DES 2 CAPS
06 68 99 59 08 - mctriathlonmaite@orange.fr
Aqua.-XS-Ind. / Aqua.-Jeunes 12-19-Ind. / 10-13-Ind. / 8-11-Ind. / 8-11-Ind

VILLENEUVE D'ASCQ 59 28-avr **TRIATHLON DE VILLENEUVE D'ASCQ**
VILLENEUVE D'ASCQ TRIATHLON
06 41 94 57 43 villeneuvevilleneuvedascqtriathlon@gmail.com
Tri-S-CLM EQ / Tri-XS-Ind. / Tri-Jeunes 10-13-Ind. Tri-Jeunes 6-9-Ind.

SAINT QUENTIN 02 01-mai **RANDO DE ST QUENTIN**
PASTEL TRIATHLON SAINT-QUENTIN
06 86 50 03 69 xavier.hachet@orange.fr www.pastel-triathlon-saint-quentin.com
Rando Tri

SAINT LEU D'ESSERENT 60 05-mai **TRIATHLON DE LA VALLEE DE L'OISE**
ASTRE CREILLOIS TRIATHLON
06 61 36 09 11 astrecreilloistriathlon@gmail.com www.astrecreilloistriathlon.fr
Tri-S-Ind. / Tri-XS-Ind. / Cross Dua-Jeunes 6-9-Ind. / 8-11-Ind. / 10-13-Ind.

HENIN BEAUMONT 62 05-mai **TRIATHLON DE HENIN BEAUMONT**
HENIN ENDURANCE TEAM
06 51 56 98 20 heninenduranceteam@laposte.net
Dua-Jeunes 6-9-Ind. / Dua-Jeunes 10-13-Ind. / Tri-XS-Ind. / Tri-S-Ind.

NOGENT-SUR-OISE 60 05-mai **AQUATHLON NOGENT VILLERS**
ENTENTE AQUATIQUE NOGENT-VILLERS
06 88 50 76 17 anv.section.tri@gmail.com
Aqua.-Jeunes 12-19-Ind. / Aqua.-XS-Ind.

ACHICOURT 62 08-mai **AQUATHLON D'ACHICOURT**
ASDE ACHICOURT
aquathlon.triathlon.achicourt@gmail.com http://inscriptions-prolivesport.fr/
aquathlon-achicourt-2019 Aqua.-Jeunes 6-9-Ind. / 8-11-Ind. / 10-13-Ind. / -XS-S-Ind./Relais

SANGATTE 62 11-mai **TRIATHLON DU CALAISIS**
LYS CALAIS TRIATHLON
03 21 88 85 49 jean.cuheval@club-internet.fr
Tri-M-Ind.

SANGATTE 62 12-mai **TRIATHLON DU CALAISIS**
LYS CALAIS TRIATHLON
03 21 88 85 49 jean.cuheval@club-internet.fr
Tri-XS-Ind. / Tri-S-Ind. / Tri-Jeunes 12-19-Ind.

CHOISY AU BAC 60 11-mai **TRIATHLON DE CHOISY AU BAC**
COMPIEGNE TRIATHLON
triathlon.compiagne@gmail.com
Tri-XS-Ind./Relai / Tri-S-Ind.

CHOISY AU BAC 60 12-mai **TRIATHLON DE CHOISY AU BAC**
COMPIEGNE TRIATHLON
triathlon.compiagne@gmail.com
Tri-XS - S - L -Ind./Relai / Cross Dua-Jeunes 6-9-Ind. / 10-13-Ind.

CHAMOUILLE 02 19-mai **TRIATHLON DU CHEMIN DES DAMES**
ASSOCIATION SPORTIVE CHAMOUILLE -CAP' AISNE
info@triathlonducheminindesdames.com http://triathlonducheminindesdames.com
Tri-M-Ind./Relai / Tri-S-Ind./Relai / Tri-Jeunes 12-19-Ind.

LOMME 59 19-mai **DUATHLON DE LOMME**
LOMME NATATION TRIATHLON
07 87 20 08 69 contact@lommenattri.fr http://lommenattri.fr
Dua-S-EQ-GEF

DUISANS 62 29-mai **RAID DINGUE DE L'ARTOIS**
COMMUNAUTE DE COMMUNES DES CAMPAGNES DE L'ARTOIS
03 21 220 200 raid@campagnesartois.fr
Raids-XS-EQ / Raids-Jeunes 8-11-EQ / Raids-Jeunes 10-13-EQ

TRIATHLON

NOGENT-SUR-OISE 60 **05-mai** **AQUATHLON NOGENT VILLERS**
 ENTENTE AQUATIQUE NOGENT-VILLERS
 06 88 50 76 17 eanv.section.tri@gmail.com
 Aqua.-Jeunes 12-19-Ind. Aqua.-XS-Ind.

LE TOUQUET 62 **01-juin** **TOUQUET RAID AMAZONES**
 ASSOCIATION TOUQUET RAID
 06 24 14 32 56 contact@touquetraid.com www.touquetraidamazones.com
 Raids-S-EQ

ARMENTIERES 59 **01-juin** **SWIMRUN D'ARMENTIERES**
 TEAM GOFAST
 06 03 17 11 13 chniko@msn.com
 S&R-M-EQ

QUEND PLAGE LES PINS 80 **02-juin** **TRIATHLON DES PINS - QUEND PLAGE**
 TRIATHLON CLUB DU MONTREUILLOIS
 06 10 71 02 23 tcm.02059@gmail.com
 Tri-M-Ind. / Tri-M-Relai

BRAY-DUNES 59 **08-juin** **TRIATHLON DE BRAY DUNES**
 TRIATHLON LITTORAL 59
 http://bd.tl59.fr/
 Dua-Jeunes 8-11-Ind. / 10-13-Ind. / Tri-XS-Ind. / Tri-S-Ind.

BERCK 62 **08-juin** **AQUATHLON DE L'ESPOIR**
 BERCK OPALE SUD TRIATHLON
 06 31 23 65 86 - president.bost@gmail.com www.facebook.com/aquathlondespoir
 Rando Aqua.

FOURMIES 59 **08-juin** **TRIATHLON DES MOINES**
 CLUB ATHLETIQUE FOURMISIEN
 nicorugby2001@aol.com prolivesport
 Tri-XS-Ind. / Tri-M-Ind./EQ / Tri-S-Ind.-GEF

LUMBRES 62 **09-juin** **LUMBR'AA'THLON**
 VAL AA THLON SWIM,BIKE,RUN
 mathieu.desenne@hotmail.fr
 Cross Dua-Jeunes 6-9-Ind. / 10-13-Ind. /Tri-XS-Relais Mixte /Tri-S-Ind

ARRAS 62 **10-juin** **RANDO FAMILLE DE LA CITADELLE**
D'ARRAS RACING CLUB D'ARRAS TRIATHLON
 triathlonrca@gmail.com
 Rando Dua

BEAUVAIS 60 **15-juin** **TRIATHLON DE BEAUVAIS**
 MAIRIE DE BEAUVAIS
 03 44 79 42 08 elemaire@beauvais.fr
 Tri-S-Ind. / Tri-S-XS-M EQ / Tri-Jeunes 6-9-Ind. / 8-11-Ind. / 10-13-Ind.

Renseignements & inscriptions
pastel-triathlon-saint-quentin.com



BEAUVAIS 60 **16-juin** **TRIATHLON DE BEAUVAIS**
 MAIRIE DE BEAUVAIS
 03 44 79 42 08 elemaire@beauvais.fr
 Tri-L-Ind. / Tri-L-EQ

BERCK 62 **15-juin** **AUTHIEMAN**
 BERCK OPALE SUD TRIATHLON
 06 09 05 04 73 contact@authieman.fr www.authieman.fr
 Rando S

BERCK 62 **15-juin** **AUTHIEMAN**
 BERCK OPALE SUD TRIATHLON
 06 09 05 04 73 contact@authieman.fr www.authieman.fr
 Rando SS&R-M-Ind./EQ / S&R-L-EQ / S&R-XL-EQ

MARCHIENNES 59 **16-juin** **BIKE & RUN DE LA SORCIERE**
 OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS DE MARCHIENNES
 03 27 91 17 54 cbarloy@marchiennes.fr
 B&R-XS / B&R-Jeunes 10-13 / B&R-Jeunes 12-19

DUNKERQUE 59 **23-juin** **TRIATHLON DE DUNKERQUE**
 TRIATHLON LITTORAL 59
 06 83 49 20 01 dk@tl59.fr
 Tri-S-Ind.-GEF / Dua-Jeunes 8-11-Ind. / 10-13-Ind. / Tri-S-Ind.



TERGNIER 02 **23-juin** **AQUATHLON DE TERGNIER**
 PASTEL TRIATHLON SAINT-QUENTIN
 06 86 50 03 69 xavier.hachet@orange.fr www.pastel-triathlon-saint-quentin.com
 Anim. / S&R-Jeunes 12-19-EQ / Aqua.-XS-Ind.-CPRj / Aqua.-S-Ind.-CPRa

BEAURAINVILLE 62 **23-juin** **RAID AVAL'CANCHE DES 7 VALLEES**
 OFFICE TERRITORIAL DES SPORTS ET DES JEUNES DES 7 VALLEES
 03 21 06 77 86 otsj@paysdes7vallees.fr www.avalcanche.com
 Raids-XS-EQ

GRAVELINES 59 **28-juin** **CHTRIMAN**
 HAUTS DE FRANCE TRIATHLON ORGANISATION
 06 47 99 53 51 nicolas.pierenstri5962@gmail.com www.chtriman.com
 Rando Tri.

GRAVELINES 59 **29-juin** **CHTRIMAN**
 HAUTS DE FRANCE TRIATHLON ORGANISATION
 06 47 99 53 51 nicolas.pierenstri5962@gmail.com www.chtriman.com
 Rando Tri. / Tri-S-Ind./EQ / Tri-XS-Ind. / Tri-Jeunes 6-9-Ind. / 8-11-Ind. / 10-13-Ind.

GRAVELINES 59 **30-juin** **CHTRIMAN**
 HAUTS DE FRANCE TRIATHLON ORGANISATION
 06 47 99 53 51 nicolas.pierenstri5962@gmail.com www.chtriman.com
 Rando Tri. Tri-XXL-Ind./EQ / Tri-L-Ind. / Dua-L-Ind. / Swim Bike-L-Ind.

ETAPLES 62 **07-juil** **TRIATHLON D'ETAPLES SUR MER**
 AS ETAPLES TRIATHLON
 contact@etaplestriathlon.com www.etaplestriathlon.com
 Tri-M-Ind./Relai

CAYEUX-SUR-MER 80 **03-août** **TRIATHLON DE LA BAIE DE SOMME**
 MAIRIE DE CAYEUX SUR MER
 www.prolivesport.fr
 Tri-M-Ind.

CHANTILLY 60 **24-août** **TRIATHLON DU CHATEAU DE CHANTILLY**
 CASTLE TRIATHLON SERIES
 +44 (0)1892 870 681 - support@castletriathlonseries.co.uk / http://triathlonchantilly.com
 Tri-XS-S-M Ind./Relai / Tri-Jeunes 8-10/ 10-13 / 12-19-Ind./Relai / Tri-XS-Relai



CHANTILLY 60 **25-août** **TRIATHLON DU CHATEAU DE CHANTILLY**
 CASTLE TRIATHLON SERIES
 +44 (0)1892 870 681 - support@castletriathlonseries.co.uk / http://triathlonchantilly.com
 Tri-M-Ind./Relai / Tri-L-Ind./Relai

JEUMONT 59 **25-août** **WATRISSART-CROSSTRIATHLON DE JEUMONT**
 JEUMONT SPORTS EVENEMENTS
 07 82 62 88 01 gibbon.thomas.1993@gmail.com
 Cross Tri-M-Ind. / Cross Tri-S-Ind. / Cross Tri-S-Relai / Cross Tri-M-Relai

GRAVELINES 59 **31-août** **LA TRIATH'ELLES**
 GRAVELINES TRIATHLON
 gravelinestriathlon@gmail.com www.gravelines-triathlon.fr
 Tri-XS-Ind./EQ / Tri-XS-Ind./EQ / Tri-S-Ind./EQ

PARENTY 62 **31-août** **TRAIL & BIKE DE LA VALLEE DE LA COURSE**
 COMITE DES FETES DE BEZINGHEM
 07 86 80 29 29 jcdelattre@xilan.fr www.trailvalleedelacourse.fr
 B&R-S

GRAVELINES 59 **31-août** **TRIATHLON DE GRAVELINES**
 GRAVELINES TRIATHLON
 gravelinestriathlon@gmail.com www.gravelines-triathlon.fr
 Tri-Jeunes 6-9-Ind. / Tri-Jeunes 8-11-Ind. / Tri-Jeunes 10-13-Ind

GRAVELINES 59 **01-sept** **TRIATHLON DE GRAVELINES**
 GRAVELINES TRIATHLON
 gravelinestriathlon@gmail.com www.gravelines-triathlon.fr
 Tri-XS-Ind. / Tri-M-Ind./Relai

CHATEAU THIERRY 02 **01-sept** **TRIATHLON DE L'OMOIS**
 TRIATHLON CLUB DE L'OMOIS
 06 77 81 19 70 tcomois@free.fr Chronoweb
 Tri-S-Ind. / Tri-S-EQ

ARQUES 62 **07-sept** **CROSS DUATHLON JEUNES DE L'AUDOMAROIS**
 COMITE D'ORGANISATION L'AUDOMAROIS
 03 21 12 19 19 jmchambelland@wanadoo.fr www.cotriathlon.fr ou www.triathlonhdf.fr
 Tri-S-Ind. / Dua-S-Ind. / Cross Dua-Jeunes 6-9-Ind. / 10-13-Ind. / 12-19-Ind.

TRIATHLON

CUINCY 59 08-sept **BIKE & RUN DE CUINCY**
MAIRIE DE CUINCY
06 32 26 53 99 JCCoquide@ville-cuincy.fr
B&R-XS / Rando B&R

ATTICHY 60 08-sept **TRIATHLON S D'ATTICHY**

Tri-S-Relai

BEAUVAIS 60 14-sept **SWIMRUN DE BEAUVAIS**
BEAUVAIS TRIATHLON
06 07 43 50 69 agnes.mahey@wanadoo.fr
S&R-S-EQ / S&R-M-EQ

BERCK SUR MER 62 14-sept 11° **CROSS TRIATHLON BERCK/ MER**
SERVICE DES SPORTS MAIRIE DE BERCK SUR MER
03 21 89 90 48 service-des-sports@berck-sur-mer.com
Cross Tri-S-Ind./Relai

LILLE 59 15-sept **TRIATHLON DE LILLE - RELAIS MIXTE**
LILLE TRIATHLON
06 72 95 05 82 benoitleparree@free.fr
Tri-XS-Relai

GRANDVILLIERS 60 15-sept **TRIATHLON DE LA ROUTE OLYM-PIQUE GRANDVILLIERS**
COMMUNAUTE DE COMMUNES DE LA PICARDIE
VERTE 03.44.04.53.90 prolivesport.fr
Tri-M-Ind./EQ

CAMBRAI 59 21-sept **AQUATHLON DE CAMBRAI**
CAMBRAI TRIATHLON
06 19 40 00 04 gregoire.legrand7788@gmail.com www.cambraitriathlon.fr
Aqua.-Jeunes 6-9-Ind. / 8-11-Ind. / 10-13-Ind. / 12-19-Ind.

SAINT-SAULVE 59 22-sept **TRIATHLON & DUATHLON DE ST SAULVE**
CONCORDE CLUB TRIATHLON DE ST SAULVE
druelle.manu@gmail.com prolivesport.fr
Tri-Jeunes 8-11-Ind. / Tri-XS-Ind. / Tri-S-Ind. / Tri-S-Relai / Dua-S-Ind.

SANGATTE 62 22-sept **TRIATHLON RELAIS MIXTE DU BLANC NEZ TRIATHLON**
BLANC NEZ TRIATHLON 62
06 17 48 38 31 triwill2@msn.com
Tri-XS-Relai / Cross Dua-Jeunes 6-9-Ind. / 8-11-Ind. / 10-13-Ind. / 12-19-Ind.

ARDRES 62 29-sept **DUATHLON TRIATHLON DE ARDRES**
ASSOCIATION 1.2.3. EN ARDRESIS
06 78 03 53 72 123enardresis@gmail.com
Tri-M-Ind. / Tri-M-Relai / Dua-M-Ind. / Cross Dua-Jeunes 6-9-Ind. / 8-11-Ind. / 12-19-Ind.

SAINT-SAUVEUR 80 29-sept **TRIATHLON D'AMIENS**
AMIENS TRIATHLON
06 80 04 53 29 comorgatri@gmail.com www.amiens-triathlon.com
Tri-M-Ind./Relai

ZEGERSCAPPEL 59 06-oct **CROSS DUATHLON DU HARICOT - ZEGERSCAPPEL**
COMITE DES FETES ZEGERSCAPPEL
06 16 79 88 29 franck.brutsaert@gmail.com www.prolivesport.fr
Cross Dua-M-Ind./Relai / Cross Dua-Jeunes 6-9-Ind. / 10-13-Ind. / 12-19-Ind.

RIEULAY 59 06-oct **JUST TRI 6 - PEVELE LEAGUE**
TRIATHLON ORCHIES PEVELE
07 62 50 11 58 triathlonorchiespevele@gmail.com
Rando Tri / Tri-S-Ind./

SORRUS 62 12-oct **DUATHLON DE SORRUS**
TRIATHLON CLUB DU MONTREUILLOIS
06 10 71 02 23 tcm.02059@gmail.com
Dua-Jeunes 6-9-Ind. / Dua-Jeunes 10-13-Ind. / Dua-Jeunes 12-19-Ind. / Dua-S-Ind.

ARMENTIERES 59 12-oct **TESTATHLON DIGESTSCIENCE**
FONDATION DIGESTSCIENCE
03 20 96 81 26 simon.larochette@digestscience.com www.digestscience.com
Rando Tri

LOMME 59 13-oct **AQUATHLON DE LOMME**
LOMME NATATION TRIATHLON
07 87 20 08 69 http://lommenattri.fr
Aqua.-Jeunes 6-9 / 10-13-Ind / Aqua.-XS-Ind./Relai/EQ / Aqua.-S-Ind.-CPDa

LE TOUQUET 62 26-oct **TOUQUET BIKE & RUN**
ASSOCIATION TOUQUET RAID
06 24 14 32 56 contact@touquetraid.com www.touquetbikeandrun.com
«B&R-S / B&R-Jeunes 10-13 / B&R-Jeunes 12-19

ABBEVILLE 80 27-oct **BIKE & RUN D'ABBEVILLE**
SC ABBEVILLE TRIATHLON
runbikeabbville@free.fr http://abbville.triathon.free.fr
B&R-Jeunes 10-13 / B&R-XS / B&R-S

HALLUIN 59 10-nov **BIKE & RUN D'HALLUIN**
HALLUIN TRIATHLON
06 29 59 78 67 c.lec31@yahoo.fr Njuko.net
B&R-XS / Cross Dua-Jeunes 8-10 ind. / 10-13-Ind. / 12-19-Ind.

ARMENTIERES 59 17-nov **BIKE & RUN D'ARMENTIERES**
TEAM GOFAST
06 03 17 11 13 chnikos@msn.com
B&R-S

TRIATHLON

BRASLES 02 17-nov **BIKE & RUN DE BRASLES**
 TRIATHLON CLUB DE L'OMOIS
 06 89 76 63 73 tcomois@free.fr www.tcomois.fr
 B&R-S / B&R-XS / B&R-Jeunes 8-11 / B&R-Jeunes 10-13 / B&R-Jeunes 12-19

BEAUVAIS 60 17-nov **BIKE & RUN DE BEAUVAIS**
 BEAUVAIS TRIATHLON
 06 07 43 50 69 agnes.mahey@wanadoo.fr
 B&R-Jeunes 6-9 / B&R-Jeunes 8-11 / B&R-Jeunes 10-13 / B&R-XS / B&R-S

DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2019



Une organisation PASTEL TRIATHLON SAINT-QUENTIN
 Renseignements & inscriptions : www.pastel-triathlon-saint-quentin.com ou 06 03 79 47 44

SAINT QUENTIN 02 24-nov **BIKE & RUN DE ST QUENTIN**
 PASTEL TRIATHLON SAINT-QUENTIN
 06 86 50 03 69 xavier.hachet@orange.fr www.pastel-triathlon-saint-quentin.com
 Anim./ B&R-Jeunes 10-13 / B&R-XS / B&R-S

WASQUEHAL 59 24-nov **BIKE & RUN DE WASQUEHAL**
 WASQUEHAL TRIATHLON
 vonckvalentine@gmail.com
 B&R-XS / B&R-Jeunes 6-9 / B&R-Jeunes 10-13

CREIL 60 01-déc **BIKE & RUN DE CREIL**
 ASTRE CREILLOIS TRIATHLON
 06 61 36 09 11 astrecreilloistriathlon@gmail.com
 B&R-S / B&R-XS / B&R-Jeunes 8-11 / B&R-Jeunes 10-13

ARRAS 62 01-déc **TRIATHLON D'ARRAS**
 RACING CLUB D'ARRAS TRIATHLON
 triathlonrca@gmail.com
 Tri-Jeunes 6-9-Ind. / Tri-Jeunes 10-13-Ind. / Tri-XS-Ind. / Cross Tri-S-Ind.

FREVENT 62 07-déc **RANDO TRIATHLON DE FREVENT**
 MAIRIE DE FREVENT
 03 21 03 54 26 manifestations@villedefrevent.fr
 Rando Tri

VILLENEUVE D'ASCQ 59 15-déc **BIKE & RUN DE VILLENEUVE D'ASCQ**
 VILLENEUVE D'ASCQ TRIATHLON
 villeneuvedascqtriathlon@gmail.com
 B&R-XS / B&R-Jeunes 10-13 / B&R-Jeunes 6-9 /

GRAVELINES 59 29-déc **BIKE & RUN DE GRAVELINES**
 GRAVELINES TRIATHLON
 virginielarue72@gmail.com www.gravelines-triathlon.fr
 B&R-Jeunes 6-9 / B&R-Jeunes 10-13 / B&R-XS



Championnats Régionaux Hauts-de-France 2019



CHAMPIONNATS REGIONAUX HDF 2019				
DISCIPLINE	CAT	DATE	LIEU	DISTANCE
B&R	Toutes Catégories	01-déc	Creil (60)	S
	Mi ; Ca ; Ju	31-mars	Pailencourt (59)	XS ; S
DUATHLON	Adultes	16-mars	Houdain-Lez-Bavay (59)	S
	LD	07-avr	Douai (59)	L
TRIATHLON	Mi ; Ca ; Ju	12-mai	Sangatte (62)	XS ; S
	Adultes	29-sept	Amiens (80)	M
	LD	12-mai	Choisy au Bac (60)	L
	Relais Mixte	22-sept	Sangatte (62)	XS
	Cross	14-sept	Berck (62)	S
AQUATHLON	Be ; Mi ; Ca ; Ju	23-juin	Tergnier (02)	XS ; S
	Adultes	23-juin	Tergnier (02)	S



BIKE & RUN DE GRAVELINES

Dimanche 29 décembre 2019
 www.gravelines-triathlon.fr



SEMI-MARATHON DU CARNAVAL



DUNKERQUE
DIMANCHE 18 MARS 2019

 **running conseil**
Stadium