

<b>Votre contact : Jean-Michel Allemand</b>	<a href="mailto:jeanmichel.allemand@free.fr">jeanmichel.allemand@free.fr</a>	07 81 48 68 68
<b>Sous le couvert de l'association</b>		
Dates	Lieu horaires	Activité
<b>Tous les dimanches matins</b> De Mai A Aout 2023 Soit les 7 14 21 et 28 Mai 4 11 18 et 25 Juin 2 9 16 23 et 30 Juillet Les 6 13 20 et 27 Aout	Parking des Guillaux Saint-Chef  RDV 8 Heures 45 (Mai Juin)  RDV 8 Heures 15 (Juillet Aout)	Course à pied 8 A 12 Kms  Course au choix des participants sur plusieurs sites ***
<b>Tous les mercredis soir</b> De Mai A Aout 2023 Soit les 3 10 17 24 et 31 Mai 7 14 21 et 28 Juin 5 12 19 et 26 Juillet 2 9 16 23 et 30 Aout	Terrain de football stabilisé sous la Maison Pour Tous  RDV 18 Heures 30	Course à pied  7 A 10 Kms sur Saint-Chef
*** « Co-Voiturage »		
<b>Pour information (Votre choix personnel) :</b>		1 : Licence FFA ou certificat médical de moins d'un an Portant la mention : « Ne présente pas de contre-indication à la pratique de la course en compétition »
Courses à dossards : Quelques dates à retenir :		
<b>Lieux</b>	<b>Activités</b>	
Dimanche 14 Mai 2023 « Trail de la locomotive » Tignieu	5 10 ou 21 Kms	
Dimanche 21 Mai 2023 « La Tresservienne » Tresserve	10 ou 16,5 Kms	
Dimanche 21 Mai 2023 « Max'Trail » Les pompiers de la La tour du Pin	14,300 Kms	
Dimanche 4 juin 2023 « Tour du lac d'Aiguebelette »	14,300 Kms	
Samedi 10 juin 2023 Marathon Relais de Viriat	2 fois 6 kms par coureur	
Dimanche 11 Juin 2023 « Chaud les pattes » Les tortues joueuses d'Apprieu	8 14 ou 27 kms	
Mardi 15 Aout 2023 « AH 21 » Alpe d'Huez	14,100 Kms Dénivelé 1100 Mètres	
Dimanche 27 Aout 2023	14,300 Kms	