

Votre contact : Jean-Michel Allemand		jeanmichelallemand@free.fr	07 81 48 68 68
Sous le couvert de l'association			
Dates	Lieu horaires	Activité	
Tous les dimanches matins ***	Parking des Guillaeraux Saint-Chef	Course à pied	
De Septembre A Décembre 2023 Soit les 3 10 17 24 Septembre	RDV 8 Heures 45	8 A 12 Kms	
1 8 15 22 29 Octobre	« « « «		
5 12 19 et 26 Novembre	« « « «		
3 10 17 24 31 Décembre	« « « «		
Tous les mercredis soir	Terrain de football stabilisé sous la Maison Pour Tous	Course à pied	
De Septembre A Décembre 2023 Soit les 6 13 20 27 Septembre 4 11 18 et 25 Octobre 1 8 15 22 et 29 Novembre 6 13 20 et 27 Décembre	RDV 18 Heures 30	7 A 10 Kms sur Saint-Chef	
*** « Co-Voiturage »			
Pour information (Votre choix personnel) :			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 :			
Lieux	Activités		
Morestel	Trail des balcons		
Marathon semi Marathon ou 10 Kms	Le dimanche 10 septembre 2023		
Saint-Chef	Randonnée pédestre		
7 ou 11 Kms Marche ou course (Libre)	Le dimanche 17 septembre 2023		
Roche	Trail ARSL		
9 ou 18 Kms	Le dimanche 24 septembre 2023		
Crémieu	Trail des remparts		
6 ou 12 Kms par le club de Villemoirieu	Le dimanche 24 septembre 2023		
Moras	Boucle des roses de moras		
Circuit 1H30 (solo) 3H 6H ou 12 heures (Equipe)	Le samedi 30 septembre 2023		
Saint-Vulbas	42,195 Kms en équipe		
Marathon relais A 6	12 kms par équipier le samedi 7 Octobre 2023		
Caluire et Cuire	10 Kms de caluire		
5 ou 10 Kms	Le dimanche 15 Octobre 2023		
Lyon	RUN in Lyon		
10 Kms semi marathon ou Marathon	Le dimanche 22 octobre 2023		
Colombier Saugnieu	Trail des 3 étangs		
7 ou 18 Kms	Le dimanche 29 Octobre 2023		
Vilette d'Anthon	Corrida (1) de la Saint-Martin		