CALENDRIER COURSES SPIRIDON DU COUSERANS 2009

Dates	Epreuves	Lieu / Heure / Distances (kms)			Nature Course		Organisateur
Dimanche 8-mars	**SEMI MARATHON DE BLAGNAC**	Blagnac	9h30 10h30	10 21	Route	Individuel	S° des sports 31700 Blagnac
Dimanche 22-mars	**SEISSAN - AUCH**	Auch	9h20 10h00	10 21	Route	Individuel	I Sacciloto 05 62 05 47 73
Samedi 28-mars	**LA FLAMME OCCITANE 2009**	Montréjeau		11 - 10,5 - 8,5	Route	relais de 3 courreurs	P Branger 05 61 95 99 43
Dimanche 05-avr	**MARATHON DE PARIS**	Paris		42	Route	Individuel	ASO Athlétisme Issy les moulineaux
Dimanche 12-avr	**TRAIL DES CITADELLES**	Lavelanet		70 42 20	Trail	individuel/équipe	Citadelles trails 05 61 01 22 20
Vendredi 1° mai	**FOULEES VERTES MAZERIENNES**	Mazeres	10h00	10,5 5	Route + nature	Individuel	C Conort 06-75-53-51-70
Dimanche 17-mai	**RELAIS DE LA LEZE**	Lagardelle sur Lèze	9h00	8 - 8 - 13 5	route	Relais de 3 courreurs	T Dziedzic 05 61 08 78 39
Vendredi 22 et Samedi 23 mai	**EUSKAL TRAIL : TRAIL DES VILLAGES**	St-Etienne de Baigorry (64)	7h00 8h00	2 * 45 2 * 25	Trail	Equipe de 2	OT 05 59 37 47 28
Samedi 30 et dimanche 31 mai	**BALADE DE RIQUET**	Toulouse / Beziers	9h00	200	Route + nature ***Renseignements auprés de JL CAVAILLE***	Equipe de 5	
Dimanche 31-mai	**LES GENDARMES ET LES VOLEURS DE TEMPS**	Ambazac (87)	9h30 12h00	10 32	trail découverte trail nature	individuel	Limoges 05 55 04 00 94
Samedi 6-juin	**COURSE DES 3 PICS**	Arbas	8h00	17, 13 et 16 46		Relais de 3 courreurs Individuel	05-61-73-48-48
Dimanche 7-juin	**TOURN DE LA CASCADE D'ARS** ***Participation du club***	**Aulus les Bains**	9h	13	Montagne	Den = 842 +/-	P RIEU 05-61-66-49-62
Samedi 4-juil	**LA BIROUSSANNE**	Seintein	7h30	17,5 25	Montagne	Den = 800 +/- Den = 1700 +/-	F JALBERT 05-62-47-14-66
Dimanche 5 juillet	**LA TOULOUSAINE ODYSSEA** ***Féminines uniquement***	Toulouse	10h30	4 8	route	Individuel	06 03 96 13 54
Dimanche 19 juillet	**FOULEES VERNAJOULOISES**	Vernajoul		3 9	nature	Individuel	P Denjean 06 82 43 75 46
Date à préciser	**TRIATHLON DE BALIARD**	Baliard		150 m 12 5	natation vélo course à pieds	individuel ou équipe	M Guil 05 61 66 38 22
Samedi 1° aout	**CORRIDA PEDESTRE DE SAINT-GIRONS**	Saint-Girons	21 h	10	Route	en boucles de 1,6 km	Mairie : Se des Sports 05-61-04-93-26
Dimanche 9 aout	**TOUR DU BIROS**	Seintein	9h	17	Route + nature	Individuel	F JALBERT 05-62-47-14-66
Samedi 15 aout	**LA CADARCETOISE**	Cadarcet	18h00	9	Route + nature	Individuel	M CANAL 05-61-65-46-51
Samedi 22 aout	**LE MONTCALM BOUCLE DES VILLAGES**	Auzat	7h 9h	42 16	Montagne Route + nature	Individuel	G DENJEAN 05-61-03-83-28
Dimanche 6 septembre	**MARATHON DES OUSSAILLES**	Aulus les Bains	9h	42	Route	Individuel ou relais par équipe de 4	Mairie : Se des Sports 05-61-04-93-26
samedi 19 septembre	**TRAIL DES 3 COLLINES**	Ségura	16h00	16	nature / trail	individuel Den = 750 +	A Barreau 05-61-69-25-76
Samedi 3 octobre	**EKIDEN ALBI**	Albi (81)	20h00	42	route	relais de 6 courreurs	Maison des sports 05 63 54 80 80
Dimanche 18-oct	**TRAIL DE OUERDES**	Eycheil	10h00	15	Trail	Individuel	S Zanghieri 05 61 04 86 20
Samedi 24-oct	**LA TEMPLIERE** ***Féminines uniquement***	Nant (12)	15h00	11	nature	individuel	Millau 08 20 20 22 52
Dimanche 25-oct	**LES TEMPLIERS**	Nant (12)	5h15	72	Trail	individuel	" "
Dimanche 1° novembre	**TRAIL CEVENOL**	Anduze (30)	8h45 9h15	32 32 10	Trail Trail randonnée	individuel relais de 2 courreurs individuel	04 66 61 91 44
Dimanche 15-nov	**RELAIS DE BRIOUDE**	Muret (31)	9h30	24 24	Route "	individuel relais de 3 courreurs	T Dziedzic 05 61 08 78 39
Dimanche 22-nov	**RONDE DU GAILLAC PRIMEUR**	Gaillac (81)	8h30	50	Route / nature	Relais de 4 courreurs	Spiridon du Tarn 05 61 66 22 55

Calendrier saisie par Mme FLORENCE PROVENZA ET Mr BERNARD FAUROUX FEVRIER 2009