



LE GUIDE de tous les coureurs à pied et triathlètes

1000 pattes 2024



© Alexandre Hébert

Somme - Oise et ses frontières

Le calendrier des 143 courses



© Ligue Hauts-de-France de triathlon



Entraînement, équipement, santé...

Les conseils et bons plans de nos experts

2 000 €

de cadeaux à
se partager !



Le plus compliqué dans la course à pied, c'est de s'y mettre ! Tout le monde se souvient de ses premières sorties motivée mais hésitantes et fatigantes.

Pour ce premier numéro du *1000 pattes* dans l'Oise et la Somme, nous ne sommes pas encore à notre VMA mais nous avons déjà pris beaucoup de plaisir. Celui de rencontrer et d'échanger avec les organisateurs de rendez-vous incontournables à l'échelle de la région, du département ou du village. Tous partageant la passion pour cette pratique sportive si exigeante mais addictive.

Pour ce premier numéro du *1000 pattes* dans l'Oise et la Somme, nous avons pu nous appuyer sur l'expérience et l'expertise de notre grand frère du Nord-Pas-de-Calais. Véritable référence dans son secteur, voici le chemin qui nous reste à parcourir.

Enfin, en cette année olympique, nous ferons un petit détour par l'histoire du marathon lointaine dans la Somme et celle, plus récente, du sprint dans l'Oise et la Somme avec Stella Akakpo. Parce que c'est aussi en regardant dans le rétroviseur, qu'on peut aller plus loin.

Belle année running à vous !

ALBERT COREY

Un américano-amiénois marathonien

Jamais le département de la Somme n'a été représenté sur le marathon olympique, jusqu'à la découverte du lieu de naissance du médaillé d'argent des Jeux de 1904.

Sur le podium du marathon des jeux olympiques de 1904 (qui se disputaient à Saint-Louis), c'est le drapeau américain qui aurait été brandi pour saluer la prestation d'Albert Corey, médaillé d'argent. Cet Américain est un habitué de la distance reine avec plusieurs courses professionnelles à son actif dont en France comme sur le Paris-Buffalo. Il remporte même une course longue de 144 km au départ et à l'arrivée de Rennes en 1902.

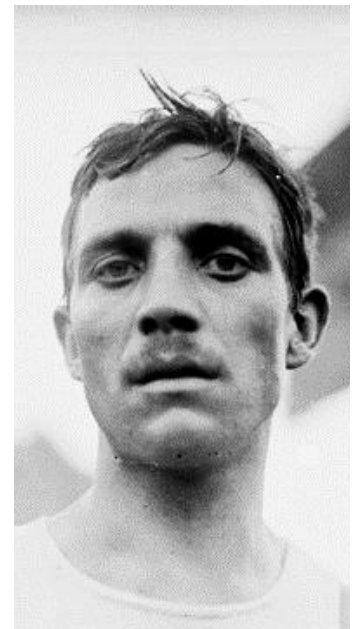
DANS LA CHALEUR ÉTOUFFANTE

Au début des années 2000, des recherches généalogiques ont montré qu'en réalité Albert Corey était Français puisque né à Amiens en 1881.

Il n'empêche que sa médaille olympique restera bien dans le décompte américain puisqu'il portait le maillot du club Chicago Athletic Association. Une médaille pas facile à aller glaner à la lecture du compte rendu de la course : une chaleur étouffante, des routes poussiéreuses, un seul ravitaillement (à mi-course). Résultat, seuls quatorze participants ont vu la ligne d'arrivée. Chantal Langlacé n'a jamais connu les J.O.

ET CHANTAL N'EST PAS PARTIE À LOS ANGELES

Une athlète samarienne aurait mérité de connaître une sélection olympique sur le marathon. En 1983, l'Amiénoise Chantal Langlacé a défendu les couleurs de l'équipe de France à l'occasion des premiers championnats du monde d'athlétisme qui se déroulaient en Finlande. En 1984, elle devait participer aux Jeux de Los Angeles. Mais quelques mois avant ce rendez-vous, elle eut des mots avec le DTN de l'époque et refusa même d'aller à la rencontre du Ministre des Sports Alain Calmat, venu à Amiens à la rencontre des sportifs locaux. Elle faisait ainsi une croix sur sa sélection.



Un américano-amiénois marathonien	Page 2
De Mouy à Paris en passant par Amiens.....	Page 3
Kiprun ouvre une nouvelle page de son histoire.....	Pages 4 à 9
Agenda des courses - Partie 1	Pages 10 à 13
Chez nos voisins : Lens-Liévin, une terre de trail	Pages 14 et 15
Agenda des courses - Partie 2	Pages 16 à 19
Le triathlon dans les Hauts-de-France.....	Pages 20 et 21
Une année de triathlon	Pages 22 et 23

Trouve ta prochaine course
Retrouve le guide
Accède à l'espace cadeaux
sur www.1000pattes.guide



Édition gratuite ■ **SARL Oise Publications** : Rue Robert Bichet - 59440 Avesnes-sur-Helpe ■ **Directeur de la publication** : Loïc de Kerraoul ■ **Régie publicitaire** : Propublic - 03 27 56 12 05 ■ **Conception et mise en page** : Delphine Grasselli et Khalid Garaa ■ **Rédaction** : Arnaud Brasseur - arnaud.brasseur@lebonhomme-picard.fr ■ **Impression** : ROTOCHAMPAGNE - 2, rue des frères Garnier 52000 CHAUMONT

STELLA AKAKPO

De Mouy à Paris en passant par Amiens

L'Isarienne Stella Akakpo a coché les jeux olympiques de Paris comme dernier défis d'une carrière commencée très tôt dans l'Oise.



19 juillet 2013... Finaliste des championnats d'Europe Juniors, la Picarde et ancienne licenciée du Mouy ATAC, Stella Akakpo, raflait 11"52 plus tard le titre suprême. Quelques semaines plus tard, Stella Akakpo sera en effet sélectionnée pour prendre part au relais 4x100 mètres lors des Championnats du monde de Moscou. Si elles termineront 2ème, les tricolores seront disqualifiées pour un mauvais passage de témoin. « *Honnêtement j'ai beaucoup appris et grandi cette année là. Des choses ont dû être digérées, mais j'en suis ressortie avec beaucoup d'expérience. Toutefois je l'admets, je n'étais pas prête à vivre autant de choses, ni aussi*

rapidement ». Des regrets, l'Isarienne en a concernant les Jeux Olympiques de Rio 2016. « Ce fut une belle expérience sur le relais, mais je l'ai vraiment vécue difficilement. J'avais été championne de France 2016, il me manquait deux centièmes pour faire les minima... et lors de ma dernière chance aux Europe je fais un faux départ. Rater la qualification individuelle fut très très dur à digérer, et a laissé beaucoup de traces psychologiques et physiques sur ma vie d'athlète et de femme. Pendant deux ans j'ai galéré, et ce n'est seulement que depuis cette année que le temps m'a permis d'oublier ». Débarassée de ses vieux démons, elle entend désormais « retrouver celle que j'étais avant dans ma

façon de courir, car mon instabilité sur les pistes m'a perdu dans la personne que j'étais ».

ET POUR PARIS 2024 ?

À 29 ans, Stella Akakpo veut se battre à coups de millimètres pour « *finir sur une note magnifique* » sous les yeux de son fils, quinze ans après le début de sa carrière internationale, à Lille. Elle pourra alors penser à sa reconversion, Bac +5 en poche et des ambitions plein la tête.

ENGIE URBAN

Amiens trail

10 FÉVRIER 2024

À PARTIR DE 15H

DÉPART & ARRIVÉE

HALLE FREYSSINET

Renseignements & inscriptions : urbantrailamiens.com





KIPRUN Un engagement encore plus fort au service de la performance

Une nouvelle page s'ouvre en 2024 dans l'histoire du running chez Decathlon. Ses marques dédiées à la course sur route, au trail, au jogging et à l'athlétisme sont à présent réunies sous un même drapeau : Kiprun. Cette synergie au service de toutes les performances se dessine sous la forme d'un engagement sociétal inédit.



La KD900X LD est un atout pour performer sur les compétitions de longue distance.

Les équipes de Kiprun (course sur route, athlétisme), d'Evadict (trail) et de Kalenji (jogging) mettent en commun leurs compétences et leur passion au sein d'un même projet. De tout temps, ces coureurs, ingénieurs, designers et chefs de produit ont imaginé des modèles et services innovants qui ont changé notre quotidien. Désormais, l'expertise et les technologies développées jusqu'alors

pour une discipline bénéficient ainsi à toutes les pratiques. Le nom, "Kiprun", résume à merveille la marque phare de Decathlon. Contraction de « *Keep on Running* » (« Continue à courir »), ce mantra a traversé l'esprit de tout trilater et runner au bord de la rupture physique et mentale, lors d'un entraînement d'une rare intensité, dans une montée insensée ou la ligne d'arrivée en vue ! C'est ce même mantra qui nous

rebooste, nous donne le courage et la force d'aller au bout de notre effort et de nous surpasser au quotidien.

KEEP ON RUNNING

Car on ne va pas se mentir : courir, ce n'est pas une partie de plaisir tous les jours... Il faut parfois se donner un surplus de motivation avant d'affronter la difficulté d'un entraînement,

quand on est jeune parent, quand on a une activité professionnelle intense, quand le soleil n'est pas au rendez-vous... « *Keep on Running* », c'est la mission que les équipes de Kiprun se donnent chaque jour pour répondre à tous les besoins et attentes des passionné(e)s de course à pied et de trail, pour imaginer des produits toujours plus techniques, innovants et astucieux, mais aussi des services qui facilitent leur vie de sportif »,



La 42 House a ouvert ses portes en novembre dernier à Iten (Kenya). Elle propose un accompagnement complet des athlètes.

rappelle Anthony Dulieu, leader de la marque.

LA 42 HOUSE

Kiprun n'est pas seulement une marque experte et alliée de la performance, une proposition de produits qui couvre 100% de nos besoins et nous permet de se concentrer uniquement sur le frisson de la course. L'engagement de cette marque a pris, en novembre 2023, une dimension inédite avec l'ouverture de la 42 House à Iten, dans l'ouest du Kenya.

« La proximité inégalée que nous voulons partager avec nos coureurs et athlètes nous anime tous les jours chez Kiprun. Et pour y parvenir, nous nous sommes fixé une norme d'excellence : être présent au plus haut niveau international. Nous avons l'exigence d'aller là où se trouve l'ultra-performance. »

Mener un projet en adéquation avec les valeurs de la marque ne pouvait se faire pour débiter qu'au Kenya. Ses terres donnent naissance à la plupart des vainqueurs des six World Marathon Majors. Mais ce sont aussi des terres nourries de challenges et de difficultés auxquelles doivent faire face les coureuses et coureurs à tous les stades de leur progression.

« Accompagner les femmes et les hommes tout au long de leur vie sportive est dans l'ADN de Décathlon. Être aux côtés des athlètes en devenir pour les accompagner dans leur quête d'une performance long terme, au service de produits running techniques et performants, est une volonté forte pour les équipes Kiprun. L'objectif est de permettre aux jeunes kenyans d'avoir toutes les clés pour réussir leur avenir sportif et professionnel. La 42 House, c'est bien plus qu'un

centre d'entraînement. C'est une approche, un modèle novateur, qui porte nos valeurs, au service d'une performance et d'une excellence globale, dont la proximité et la loyauté sont les valeurs fondatrices », précise Anthony Dulieu.

BIEN PLUS QU'UN SUIVI SPORTIF

Parrainée par Paul Chelimo, le double médaillé olympique originaire d'Iten, cette structure peut accueillir jusqu'à 22 athlètes, femmes et hommes. Nourris et logés, ils bénéficient d'un encadrement complet, sportif, bien sûr, mais aussi physique, mental, social... Le soutien est également financier. Et au-delà de la bourse qu'ils perçoivent chaque mois, aucune commission n'est prélevée sur leurs revenus, ce qui leur permet de subvenir aux besoins

de leur famille. Des partenariats sont par ailleurs noués avec des institutions bancaires du Kenya pour leur apprendre des notions d'épargne et d'investissement. La 42 House, c'est donc un projet d'utilité sportive, éducative et sociétale au service des athlètes résidents, mais pas que. Dès 2024, plus de 200 élèves kenyans intégreront, à l'issue de leur parcours académique, un programme de transition vers le haut-niveau. A l'issue, certains rejoindront la 42 House. D'autres pourront découvrir chez Décathlon les métiers liés au sport et de la vente. « Continuer à faire rêver les générations futures avec un suivi sur le long terme, accompagner l'homme et la femme dans la proximité, voilà la mission que souhaite accomplir Kiprun en développant la 42 House », conclut Anthony Dulieu.



On a testé la **KS900.2** de **KIPRUN**

KIPRUN a le vent dans le dos ! Ce 18 février, Méline Rollin a signé un exceptionnel 2h24'12" au marathon de Séville (Espagne). L'athlète de 25 ans a ainsi battu le record de France de dix secondes, établi par Christelle Daunay en 2010. Minima olympique réalisé par la membre de la Team Kiprun ! Elle saura fin avril si elle sera alignée ou pas à Paris le 11 août. Mais c'est bien parti pour l'Ardennaise, bien dans la tête et dans les jambes, titulaire d'un Master de mathématiques et informatique décroché à l'Université de Lille.

Ce dimanche, Méline portait aux pieds un modèle qui sera commercialisé par Kiprun en novembre prochain (naming à confirmer, mais cela pourrait être « KD900 X LD Plus »). Une paire que vous pourrez d'ailleurs gagner cet automne sur www.1000pattes.guide.

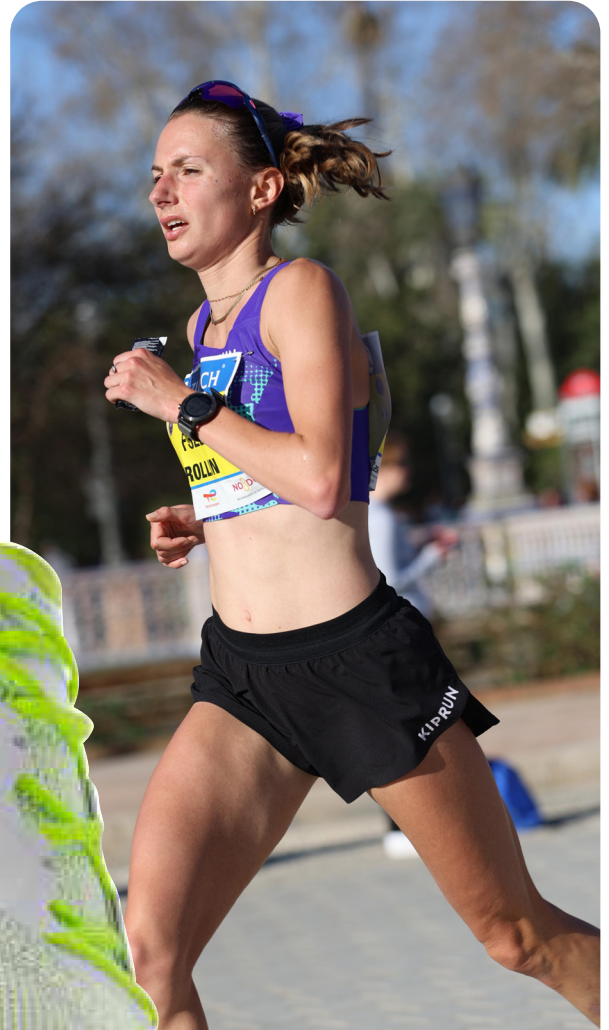
Sur la vidéo retraçant sa journée, on voit aussi d'autres chaussures à ses côtés, mises en vente depuis quelques jours par la marque running de Decathlon : la KS900.2. Je les teste depuis ce week-end.

Alors, déjà, côté look, trois coloris sont possibles : jaune vert pour les

hommes, gris vert ou blanc corail pour les femmes. Les équipes de conception ont par ailleurs développé un tailleur dédié à la femme et un autre pour l'homme. Afin de répondre au mieux aux besoins des runneuses, le talon est plus fin que pour le modèle homme, et ce pour la même pointure. Il en est de même pour le périmètre métatarsaire, soit la zone de flexion de la chaussure.

Toujours côté esthétique, la partie inférieure et l'arrière de la chaussure s'unissent dans un aspect capitonné. Une idée marketing plutôt originale qui fait appel aux douceurs apportées par le...

matelas.





KS900.2 HOMME - JAUNE VERT



KS900.2 FEMME - GRIS VERT



KS900.2 FEMME - BLANC CORAIL

Pas surprenant d'apprendre d'ailleurs que la mousse porte le nom de MFOAM : "M" pour "Mattress" ("matelas"), et "Foam" ("mousse"). Car c'est là l'une des forces indéniables de la KS900.2 : son confort, à tous les niveaux.

La prise « en main » est très rapide. Pas de frottement parasite : une bénédiction pour mes pieds, sensibles aux ampoules. La languette est assez épaisse : aucune sensation de lacet trop serré.

Les premières foulées confirment cette bonne impression de confort. Et comme je n'ouvrirai pas les chaussures, je fais confiance à la marque quand elle annonce que « ce que l'on voit à l'extérieur est

exactement ce qu'il se passe à l'intérieur. Cette texture inspirée du matelas a été travaillée de la semelle à la tige, pour envelopper le pied comme un chausson. La tige a été travaillée en élasticité, avec une empeigne stretch, pour s'adapter parfaitement au pied, avec un aspect plus rigide sur les côtés pour venir "wrapper" le pied ».

L'amorti a été amélioré sur l'avant-pied par rapport à la KS900 Light, sortie en 2023, en augmentant l'épaisseur de la semelle. Pour être précis, elle se mesure à 33 mm à l'avant du pied, et 39 mm au niveau du talon (drop de 6 mm, vous l'avez compris). La raideur a quant à elle été diminuée de 47% à l'avant

du pied par rapport à la KS900 light. « Le résultat : un amorti parfaitement équilibré entre l'avant et l'arrière du pied. » Une affirmation que je confirme.

Autre point très positif à mes

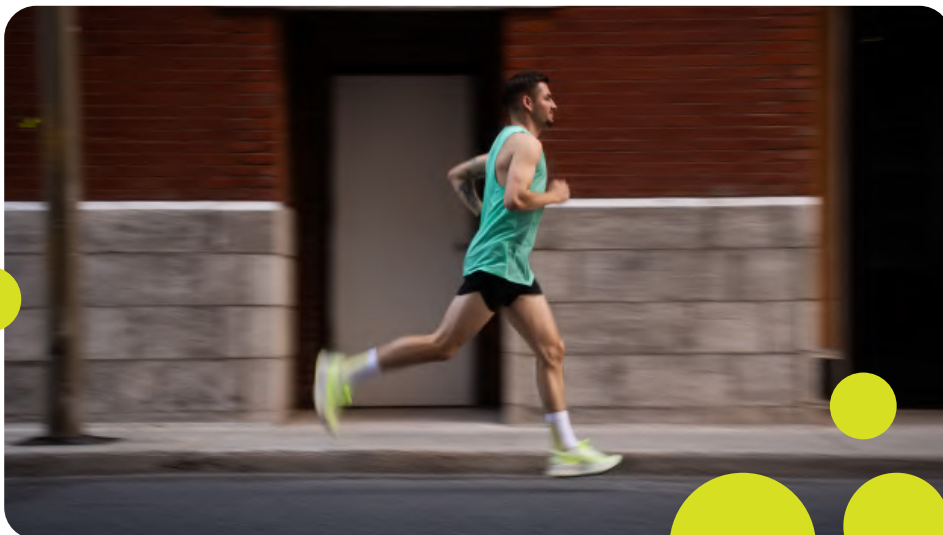
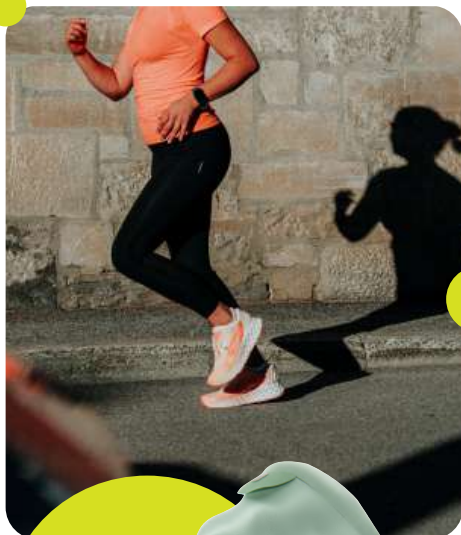
yeux : l'absence de plaque carbone. Ce qui rassure le coureur « terrien » que je suis. J'ai le sentiment avec les KS900.2 d'adopter une foulée naturelle.

F.A

VERDICT :

Confort au top. Modèle très accessible et soigné. Excellent rapport qualité/prix. Je les utiliserai surtout sur des longues sorties ou les séances en endurance fondamentale (avant tout sur route ou chemin sec), car même si elle réagissent positivement aux accélérations, j'ai besoin de ressentir le griffé du sol sur les séances d'intermittent avec un peu moins d'épaisseur de semelle.

Disponible à partir depuis février dans tous les magasins Decathlon et sur [decathlon.fr](https://www.decathlon.fr) : 140 €



Gagnez
votre paire de KS900.2

sur notre site :

www.1000pattes.guide



Kiprun sort (déjà) sa KD900X LD

Avec ses 207 g et un amorti renforcé, la KD900X LD à plaque carbone de Kiprun est taillée pour accompagner les runners en quête de records sur longue distance.

Il est des fratries où il fait bon vivre. La chaussure KD900X LD peut en témoigner. Sa grande soeur, la KD900X, aînée des chaussures à plaque carbone de Kiprun, lui a transmis toutes les qualités pour être performante le jour de la compétition, grâce à un dynamisme et une légèreté qui font la différence.

Ses records ? Un développement en 8 mois seulement, contre les 12 à 18 mois traditionnels pour créer une chaussure de running.

L'histoire de la KD900X LD est liée en grande partie à Yoann Kowal, premier athlète à avoir rejoint la team KIPRUN, en janvier 2022. Au mois de mars, chaussures KD900X aux pieds, Yoann court le semi-marathon de Lille en 1h02. Il annonce alors aux équipes de conception KIPRUN qu'il va prendre le départ du marathon de Londres, son tout premier, en octobre, et qu'il souhaite une chaussure encore plus adaptée à la longue distance !

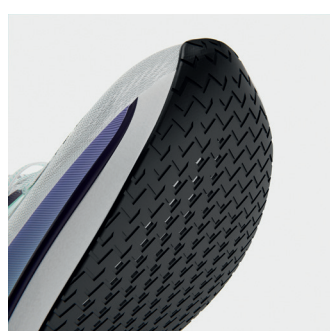
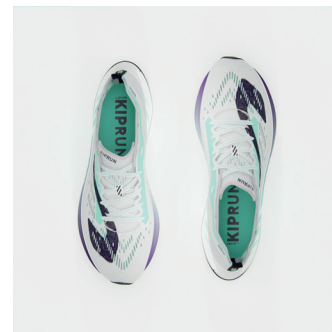
8 mois après, la "KD900 X YOKO", qui deviendra plus tard la "KD900X LD" est sur la ligne de départ du marathon de Londres. Ces 8 mois de travail ont été axés sur l'amélioration entre la KD900X et la KD900X LD, grâce à un travail de co-création non seulement avec Yoann, mais aussi avec Méline Rollin, également athlète Kiprun.

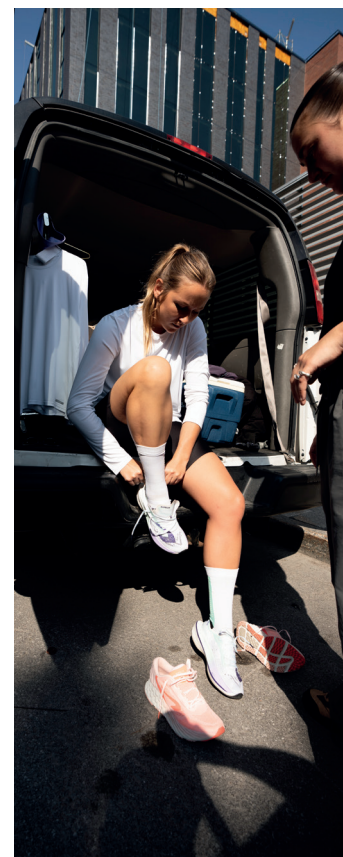
UNE NOUVELLE KIPRUN 10 % PLUS LÉGÈRE QUE LA KD900 X

Les axes d'amélioration ? Son poids, puisqu'elle est 10% plus légère que la KD900X. L'augmentation de l'épaisseur de l'avant pied, la diminution du drop (4mm contre 8mm pour la KD900X), une semelle plus moelleuse, une symétrie plus poussée sur le talon. Le choix de la nouvelle mousse a donc été déterminant. Les équipes ont concocté une nouvelle recette, avec une nouvelle génération de mousse plus adaptée à la longue distance : la "VFOAM PLUS". La volonté était de garder le retour d'énergie, le rebond, mais d'ap-

porter plus d'amorti.

Côté R&D, tout un travail d'optimisation a été mené avec les Ingénieurs Recherche et Développement de SportsLab, centre dédié à la Recherche & Développement de Decathlon, là encore avec la collaboration étroite de Yoann et Méline, pour aller encore plus loin que la KD900X : tests, analyses de leurs performances physiologiques et biomécaniques. Des points d'amélioration sont alors ressortis sur la chaussure, avec un objectif clair : gagner en





performance, pour donner toutes les chances aux runners de se dépasser et atteindre leurs propres objectifs !

En résumé, le brief de départ était de concevoir une chaussure encore plus performante pour améliorer l'économie de course (la quantité d'énergie dépensée à chaque kilomètre) des athlètes de la team, et par ruissellement, de tous les runners et runneuses. Et améliorer l'économie de course signifie soit, pour une même durée, courir plus vite, soit, pour une même vitesse, courir plus longtemps. En clair, viser la performance. C'est là qu'on en vient aux critères de performance de la chaussure.

SECONDE PEAU

La légèreté de la KD900X LD

s'exprime aussi et surtout par son design, où le parti-pris a été de créer une seconde peau, grâce à un mesh très ajouré, léger et flexible. Le pied se fait oublier, la sensation de semelle au pied est bien présente et ne quitte pas le runner en quête de sa performance. Tous les éléments de finition de la chaussure ont été retravaillés par rapport à la grande soeur, la KD900X. Entre autres, le fait qu'aucune friction n'apparaît entre la tige et le pied.

Au niveau des couleurs, la volonté était de faire disparaître cette endorphine que l'on sécrète, et cette énergie qui se dégage quand on pratique la course à pied. Le choix s'est porté sur des couleurs très vibrantes, qui appellent à dépasser ses limites, à se transcender pour être finisher et battre ses propres records !

Enfin, le sens du détail s'exprime jusqu'au bout, avec le logo Kiprun, qui se situe désormais à l'avant du pied, pour que le runner sente une proximité incomparable... Mais aussi une volonté forte pour l'équipe d'affirmer son identité sur cette chaussure désormais porte-drapeau de la gamme performance de Kiprun. Et qui en appelle d'autres pour venir agrandir prochainement la famille !

Elles sont en vente au prix de 180 €.



■ Marche

■ Course pour enfants

■ Course sur route

■ Trail ou course nature

■ Urban trail

■ Cross

♥ Course solidaire

6 JANVIER

Les foulées

de Mons-Boubert (80)

■ Marche / 10 km

Course enfants à 17 h, course de 3 km à 17 h 30, course de 10 km à 18 h. Une marche sera également organisée à partir de 17 h 30.

Repas après la course.

Contact : Christian Fournier

410 rue Chouot Têtu

80210 Mons-Boubert.

6 JANVIER

Doggy trail

Trois Rivières (80)

■ Marche / canicross / canitrail / 7 km

Rendez-vous à l'espace Michel Pombourcq de Trois-Rivières pour une canimache (7 km), un canicross (7 km), un canitrail (12 km) mais aussi une marche (7 km), un trail (7 ou 12 km). Premiers départs à 13 h.

Inscriptions : courses.fslc.fr

Contact : doggyrunandbike@gmail.com

13 JANVIER

Le 13 de Blaincourt (60)

■ 13 km

Départ à 17 h 30 pour 13 km depuis la rue de la mairie de Blaincourt-lès-Précy. Un sentier sublime, du dénivelé, de la bonne humeur et l'esprit Trail pour cette première édition.

Inscriptions via Adeorun.

14 JANVIER

Cross Marcel Caulo

Lagny (60)

■ Enfants / 3,3 km / 8,450 km

Départ du stade de Lagny pour un cross de 3,3 km à 9 h 30, courses enfants. Cross Marcel Caulo de 8,450 km, départ à 11 h 25.

Contact : sebastien.nancel@oise.fr

14 JANVIER

Trail de Saint-Fucien (80)

■ 8 km / 13 km / 24 km

Départ devant la salle polyvalente à 9 h 30 (24 km ou la Grande Véronique), 10 h (16 km ou la Crapahute de Véronique) et 10 h 30 (8 km ou la Petite Véronique).

Épreuves jeunes sur le terrain de football.

Renseignements et inscriptions : <https://amiensuc-athletisme.jimdo.com/>

21 JANVIER

Trail du château de Pierrefonds (60)

■ 13 km + 27 km

Départ à 10 h 15 pour le 13 km ou 9 h 30 pour le 27 km depuis le château de Pierrefonds.

Vestiaires et consignes sur place. Inscriptions via Adeorun.

3 FÉVRIER

Clermont' trail, Clermont (60)

■ Marche / 7,5 km / 15 km

Organisé par l'AC Clermont.

Départ et arrivée au parc du Chatellier de Clermont à 18 h 30. Départs groupés pour le 7,5 et le 15 km de Trail. Marche de 10 km, départ à 17 h.

Inscriptions uniquement sur

Adeorun.

4 FÉVRIER

Les 10 km des Champs-Élysées Paris (59)

■ 10 km

Départ avenue Hoche à 10 h.

Passage par la rue du Faubourg St-Honoré, la rue Balzac, le parc Monceau... et bien sûr la plus belle avenue du monde : l'avenue des Champs-Élysées.

Le 10 km des Champs-Élysées est heureux de soutenir l'UNAFTC (Association des familles des traumatisés crâniens et cérébro-lésés), qui agit pour défendre et améliorer le quotidien des familles des victimes de traumatismes crâniens et autres lésions cérébrales.

Inscription sur <https://www.10kmchampselysees.fr>

10 FÉVRIER

Urbain Trail d'Amiens (80)

■ 9 km

Départ du 1er urbain Trail d'Amiens. Un parcours de 9 km pour découvrir la typologie si particulière de la ville de Jules Verne, son patrimoine et les 600 marches des différents escaliers sur le parcours. Départ et arrivée à la Halle Freyssinet.

Inscriptions : www.finishers.com/course/urban-trail-d-amiens

11 FÉVRIER

Les foulées Méaultoises (80)

■ 5 km / 10 km

Animations jeunes

Courses de 5 et 10 km (sur une seule boucle)

Inscriptions via Courses 80.

18 FÉVRIER

Trosly-Trail (60)

■ 9 km / 13 km / 27 km

Départ à 9 h 30 pour le Trail de 13 km (sans ravitaillement) ou à 9 h pour le Trail de 27 km.

Cadeaux et récompenses.

Inscriptions sur place.

3 MARS

■ Caniwouafs, Albert (80)

Canicross au parc du vélodrome d'Albert. Parcours autour de l'étang du vélodrome.

Contact : leswouafs@gmail.com

5 MARS

Course des 4 saisons (80)

■ 5 km / 10 km

Rendez-vous au parc du Grand Marais (à Amiens) pour la pre-

mière date de la course des 4 saisons. Deux distances proposées : 5 ou 10 km.

Renseignements et inscriptions : www.valdesomme.net/

5 MARS

Le trail éd chés metteux d'fu, Fressenville (80)

■ Marche / 9 km / 13 km

Au départ du stade Marcel Poirêt de Fressenville, un trail ou une marche de 9 km (à 17 h 30), un trail de 13 km (à 18 h).

Vestiaires, douches, consignes, garderie. Inscriptions sur place ou via Adeorun

10 MARS

Course solidaire féminine, Amiens (80)

■ Marche / 10 km

La 14e édition de la course solidaire féminine se déroulera dans le cadre de la journée internationale des droits des femmes.

Départ à 9 h 30 pour la marche nordique (5 km) et 11 h pour la course (10 km) depuis le parc de la Hotoie.

Renseignements et inscriptions : <http://uscathle.free.fr/>

10 MARS

Cottenchy Trail Aventure (80)

■ Marche / 11 km / 25 km

Rendez-vous pour un trail de 25 km (départ à 9 h 30), une marche nordique de 16 km (départ à 9 h 45), une course nature de 11 km (départ à 10 h) et une rando de 11 km (départ à 10 h). Les départs sont donnés sur la place de Cottenchy.

Renseignements et inscriptions : <https://www.vytajog.fr/>

10 MARS

Semi-marathon de Cabourg

■ 21,097 km

Départ des courses à 9 h.

Entre côte normande et patrimoine de Cabourg, un semi-marathon à parcourir en solo, en duo ou en relais. A chacun son plaisir ! Meneurs d'allures. Consignes.

Inscription sur <https://www.semi-marathoncabourg.fr/>

16 MARS

La p'tite Vadrouille (60)

■ Marche de 10 km

Départ à 10 h pour une marche de 10 km dans la forêt de Hez-Froidmont (Agnetz).

Consignes, buvette et restauration

2ème édition

10 km CHAMPS ÉLYSÉES

RENDEZ-VOUS LE 4 FÉVRIER 2024

www.10kmchampselysees.fr

Venez courir sur la plus belle avenue du monde !

sur place.

17 MARS

La p'tite vadrouille (60)

■ 10 km / 17 km / 36 km

Départ à 9 h pour un Trail de 36 km, à 10 h 15 pour 17 km ou à 10 h 30 pour 10 km à travers la forêt de Hez-Froidmont (Agnetz). Consignes, buvette et restauration sur place.

Inscriptions sur adeorun

17 MARS

Semi de la coulée verte, Salouel (80)

■ 21,1 km

14^e édition du Semi marathon de la coulée verte. Départ à 10 h de Salouël. Vestiaires, douches, toilettes, kinés et consignes sur place. Food truck et buvette pour l'arrivée. Informations et inscriptions : www.semimarathoncoulee-verte.espritrun.fr

23 MARS

Trail de la Bête (80)

■ 10 km / 21 km

Départ du plan d'eau d'Ailly-sur-Noye pour le Trail nocturne de 10 km (à 20 h) et 21 km (à 19 h 30). Buvette sur place.

Renseignements et inscriptions : <https://trail-de-la-bete.fr/>

24 MARS

Trail des aigles de Gouvieux (60)

■ 8 km / 15 km

Le départ de la 3^e édition des aigles de Gouvieux sera donné à 9 h du gymnase pour 8 ou 15 km. Vestiaires, consignes sur place. Bière offerte aux finishers.

26 MARS

6h d'Abbeville

Le Running Club Abbeillois organise pour la 1^{ère} fois la course hors stade "les 6 h d'Abbeville" au parc de la Bouvaque. Départ à 10 h.

Tarifs : 15 € en individuel, 30 € en duo et 50 € en équipe de 4.

30 MARS

Kilomile de printemps, Eppeville (80)

Rendez-vous au stade d'Eppeville. Départs à 15 h. Animations pour les enfants. Randonnée pédestre de 10 km à 16 h 30. Inscriptions sur place à partir de 14 h.

30 MARS

Just be ! La bipolarité sans

tabou

Chantilly (60)

■ Marche / 5 km / 10 km

Course de 5 km (14 h 30) ou 10 km (départ à 15 h 15) et une marche de 5 km (14 h) Rendez-vous devant l'école Paul Cézanne. Inscriptions via Adeorun

30 MARS ♥

Foulées des rencontres

Brayonnes

Saint-Germer-de-Fly (60)

■ Marche / enfants /

5 km / 14 km

Courses enfants à 14 h 05. Un 5 km partira à 14 h 05, un 14 km partira à 15 h. Une marche de 9 km est organisée (départ à 14 h).

Course organisée au profit de la ligue contre le cancer Informations et inscriptions www.airb.fr

31 MARS

Les foulées impériales

Compiègne (60)

■ 10 km

Rendez-vous à 10 h au stade Paul Petitpoisson pour une course de 10 km.

Inscriptions en ligne sur Adeorun

6 AVRIL

La Jaux-viale (60)

■ Enfants / 9 km

Départ et arrivée au Relais du Port. Course adultes de 9 km avec 160 m D+. Courses enfants de 400 m et 800 m. Horaires des courses à confirmer. Pas de vestiaire, pas de douche, pas de consigne. Ravitaillement et restauration d'après-course.

7 AVRIL ♥

Baloise Namur Marathon Namur (Be)

■ 10 km / 21,1 km / marathon

9 h : départ du marathon à Lives-sur-Meuse. 9 h 30 : semi-marathon à Profondeville. 9 h 45 : 10 km KickCancer à Namur.

Village expo, animations, garderie, meneur d'allure, navettes...

baloisenamurmarathon.com

7 AVRIL

Trail des Hermites (60)

■ Marche / 12 km / 28 km

9 h départ du 28 km 9 h 30 départ du 12 km course et marche 10 h 15 départ de la marche gourmande. Repas offert aux trailers et marcheurs du 12 km. Concert à

l'arrivée, fanfare sur le parcours.

4 stands gourmands pour la marche gourmande. Possibilité de réserver un repas à l'arrivée pour les marcheurs gourmands.

Inscriptions via adeorun

7 AVRIL ♥

La Senlis'Oise

■ 5 km / 10 km / 21 km

9 h 30, départ des 5 et 10 km. 10 h 15, départ du semi-marathon. Pour chaque inscription, 1€ est reversé aux deux associations soutenues : Pompier raid aventure et Cosplay Hopital 60. Récompenses pour tous. Vestiaires, douches et consignes gratuites.

Garderie pour les enfants.

Ostéo et massages à l'arrivée.

Inscriptions sur adeorun.

14 AVRIL

Trail des Anguillères

Frise (80)

■ Marche / 5 km / 13 km / 23 km / 33 km

Départ de la salle des fêtes de Frise, à partir de 8 h 30, pour une marche de 5 ou de 13 km ou un trail de 5, 13, 23 ou 33 km. Informations et inscriptions : peronne.rotaryd1520.org

14 AVRIL

Neuilly-en-trail

Neuilly-en-thelle (60)

■ Marche / 12 km / 23 km

Départ à 10 h pour les trails de 12 et 23 km. Marche de 12 km. Consignes sur place.

Buvette et barbecue à l'arrivée Plus d'informations : facebook.com/neuillyentrail Inscriptions via Adeorun

14 AVRIL

Course des 4 saisons (80)

■ 5 km / 10 km

Rendez-vous au parc du Grand Marais (à Amiens) pour la deuxième date de la course des 4 saisons. Deux distances proposées : 5 ou 10 km. Renseignements et inscriptions : www.valdesomme.net

baloise namur marathon

Votre défi de début de saison

Marathon • Semi-Marathon • 10K KickCancer

07.04.2024

Infos et inscription sur www.baloisenamurmarathon.com

4^{ème} édition
10 mars 2024



SEMI
MARATHON
C A B O U R G



www.semimarathoncabourg.fr



MARATHON BRESSE DOMBES
UNE EXPERIENCE FESTIVE ET GOURMANDE

JOUÉ ET GAGNE TON DOSSARD !
JUSQU'AU 15/03/2024

5 MAI 2024

MARATHON - RELAIS 2/4 - SEMI-MARATHON - 10 KM - 5 KM
MARCHES SOLIDAIRES 7-12 KM - ENFANTS
CHATILLON-SUR-CHALARONNE - AIN

www.marathon-bressedombes.fr

14 AVRIL**Trail de Fay-les-Étangs (60)**

■ ■ ■ Marche / enfants / 10 km / 20 km

Organisé par l'entente athlétique club de Méru, le trail partira de la salle des fêtes de Fay-les-Étangs (rue du château) à 9 h (pour 10 ou 20 km). Marche nordique de 10 km (départ à 9 h 10) et courses enfants.

Consignes sur place.
Renseignements : 06 20 28 19 67.
Inscriptions sur place le 13 avril de 14h à 18h ou le 14 avril de 7 h à 8 h 30 ou en ligne via Adeorun

14 AVRIL**Trail de la fontaine Saint-Pierre, Salency (60)**

■ ■ ■ 7 km / 14 km

Depuis la place du village, trail de 7 km (départ à 16 h), 14 km (15 h 30) ou 22 km (15 h). Courses enfants (les foulées salenciennes) à 14 h.
Inscriptions via Adeorun.

14 AVRIL**Lap's trail Vieux-moulin (60)**

■ ■ ■ Max de distance

Course de 5h. Objectif : réaliser un maximum de tours de 8 km. Départs à 7 h 30.
Vestiaire, restauration, buvette et parking pour tous.
Renseignements : www.lespichard.com/lapstrail

21 AVRIL**Cani'Davenes'Cross Davenescourt (80)**

Canimarche / canicross / canivtt
Rendez-vous au stade de football de Davenescourt.

10 h, Canivtt de 5 km,

11 h, Canicross de 5 km

11 h 45, canimarche de 5 km

13 h, canicross enfants

Inscriptions : courses.ffslc.fr

Contact : doggyrunandbike@gmail.com

21 AVRIL**La 14-18, Thiescourt (60)**

■ ■ ■ 10 km / 20 km / 43 km / 104 km

Rendez-vous pour la ligne rouge (course de 104 km), départ à minuit, en solo ou en relais (2 à 8 coureurs). Les carrières (43 km), départ à 8 h. La Botte (20 km), départ à 10 h. Le Plémont (10 km), départ à 11 h.

Petite restauration et buvette sur place.

Contact : www.la-1418.com ou la-1418@thiescourt.fr

21 AVRIL**Semi-marathon des 4 communes, Cauvigny (60)**

■ ■ ■ 5 km / 10 km / 21 km

Départ de Cauvigny puis Ullly-saint-Georges, La-Chapelle-Saint-Pierre et Novillers-les-Cailloux. Course de 1,4 km (départ à 9 h 15), 4,5 km ou 5 km (9 h 35), 10 km course ou randonnée (9 h 30), trail de 20 km (9 h 40) et semi-marathon départ à 9 h 45.

Informations : 06 15 75 63 92.

Inscriptions via Adeorun

21 AVRIL**Anzac Run (80)**

■ ■ ■ 5 km / 10 km

Départ depuis la salle polyvalente de Vignacourt (rue de la Biqueterie) à 9 h 30 pour le 5 km et à

DIMANCHE 28 AVRIL 2024 BEAUVAIS (60)

LES COURSES DU CANADA - Rendez-vous sur le plan d'eau du Canada pour une course tout à fait originale : un challenge à élimination. Les participants doivent effectuer le tour du plan d'eau (3 km) dans un temps imparti qui diminue à chaque fois. Départ à 9 h. Courses enfants à 11 h 30 et 14 h : le « tour du plan d'eau » pour les U16 et la course enfant (1,5 km) pour les U14. Course non chronométrée (1,5 km) pour les U12. Animations sportives pour les catégories Baby Athlé U7 et Eveil Athlé U10. **Consignes sur place / Renseignements. www.acabeauvais.fr/Inscriptions via Adeorun**

10 h 15 pour le 10 km. Possibilité de faire les deux courses. Courses enfant gratuites à partir de 11 h 30.

Vestiaires et douches sur place. Restauration le midi.

28 AVRIL**Trail des Poères Marcelcave (80)**

■ ■ ■ 8 km / 17 km

Première éditions du trail des Poères. Rendez-vous à la salle des fêtes de Marcelcave pour un trail de 8 ou 17 km et une marche de 8 km (départ à 10 h).

Inscriptions via Kilkego.

Contact : traildespoeres@gmail.com

28 AVRIL**Les foulées de Blacourt (60)**

■ ■ ■ 5 km / 13 km

Départ place Yvonne-Genty pour une course de 5 km (départ à 9 h 15) ou 13 km (départ à 10 h). Renseignements au 06 03 48 80 09. Inscriptions via Adeorun ou sur place (avec majoration).

28 AVRIL**Les courses du Canada Beauvais (60)**

■ ■ ■ Enfants / Course à élimination
Départ à 9h pour le challenge autour du plan d'eau du Canada. une épreuve nommée "Le Challenge" basée sur le principe d'une course à élimination. JUSQU'OU IREZ-VOUS ? Les participants doivent effectuer le tour du Plan d'eau (environ 3 km) dans un temps imparti qui diminue à chaque fois. A partir de la catégorie Junior U20. 1er départ obligatoire à 9 h.

Courses enfant de 1,5 km.

Consignes sur place.

Inscription via Adeorun

4 ET 5 MAI**Marathon Bresse Dombes Châtillon sur Chalaronne (01)**

■ ■ ■ 5 km / 10 km / 21,1 km / marathon

4 mai. 17 h : baby athlé (4-6 ans).

A partir de 17 h 15 : color run pour les enfants en fonction des âges, au profit de la Ligue contre le cancer.

5 mai. 9 h : marathon (solo et relais). 9 h 45 : semi-marathon.

10 h : 10 km. 10 h 10 : 5 km.

9 h 30 : marche solidaire de 12 km.

10 h 05 : marche solidaire de 7,2 km

Infos et inscriptions : <https://www.marathon-bressedombes.fr/>

4 ET 5 MAI**24h non stop d'Éppeville**

■ ■ ■ Maximum de distance

Course reconnue internationalement.

Départ donné à 10 h de la salle des sports pour une course de 24 h. Existente aussi les 3 h, 6 h, 12 h, en solo ou en relais.

Challenges jeunes.

Contact : 24h.eppeville@laposte.net

5 MAI**Trail des Gros chênes**

Loeuilly (80)

■ ■ ■ 11 km / 25 km

L'US Cheminots d'Amiens organise le traditionnel trail des gros chênes, 11 km (départ à 11 h) ou 25 km (départ à 9 h) depuis la base nautique de Loeuilly.

Rando et marche nordique de 10 km (départ à 9 h 15).

Inscriptions sur place.

Contact : jean-jacques.poidevin@orange.fr

5 MAI**Frappadingue**

Doullens (80)

Course à obstacles

1^{ère} édition

6 km et 15 obstacles, départs par vague de 9 h 30 à 13 h 30.

Course jeune (7-12 ans) le samedi, départ à 14 h.

Douches à l'arrivée.

Inscriptions sur place.

Renseignements : <https://www.facebook.com/LaFrappadingue>

12 MAI ♥**Course pour Aline, Lachelle (60)**

■ ■ ■ Enfants / color run / 5 km / 10 km

Course caritative dans le cadre de la lutte contre les cancers pédiatriques. Rendez-vous place René-Coty de Lachelle (60190) pour des courses de 2, 5 et 10 km.

Une Color Run sera également organisée. Village associatif et animations toute la journée. Concerts l'après-midi.

LENS-LIÉVIN TERRE DE TRAIL

Ici le dénivelé, c'est l'histoire qui l'a créé : les traileurs s'entraînent sur les terrils que leurs grands-pères ou leurs arrière-grands-pères mineurs ont façonnés. Plus au sud, les collines de l'Artois racontent un autre pan de l'histoire et offrent un dénivelé naturel sur des terres où il y a cent ans, se sont déroulées des batailles effroyables. Les paysages du Bassin minier et des Collines de l'Artois de l'agglomération de Lens-Liévin offrent un terrain d'entraînement idéal pour tous les passionnés de trail, à 30 mn de Lille et à 20 mn d'Arras.

Un équipement unique pour s'entraîner, l'Arena Terril Trail, stade de trail outdoor, à Noyelles-sous-Lens,

Des événements de référence et festifs : la Route du Louvre, le Trail des Pyramides Noires, le Grand Trail Nocturne des Hauts-de-France, l'Urban Trail de la Sainte-Barbe ...,

Des week-ends de stage Beer and trail, conçus sur mesure pour vous par Lens-Liévin Tourisme. Ils associent une séance d'entraînement encadrée par un coach certifié, une séance de trail libre et des moments de détente et de découverte : séance bien-être dans un espace aquatique pour relâcher les muscles et visite d'une brasserie avec dégustation de bières locales. Parce qu'après l'effort, vous méritez bien un peu de réconfort !

4 espaces de trails autour de sites incontournables. Des collines de l'Artois aux terrils, en passant par les berges de la Souchez ou de la Deûle, tous ces lieux disposent désormais de circuits balisés pour la pratique de la course nature. De quoi s'entraîner sans se lasser, avec une multitude d'ambiances et de paysages ! 4 espaces de trails vous sont ainsi proposés, avec pour chacun des circuits de différents niveaux (de 7 à 43 km).



© PIDZ

DÉPART AU MÉMORIAL 14-18 - CENTRE D'HISTOIRE (SOUCHEZ)

LENS

2

LIÉVIN

1

SOUCHEZ

Terre de
TRAIL
Lens-Liévin
Agglomération

1

STATION NOTRE-DAME-DE-LORETTE / SOUCHEZ
(Collines de l'Artois, bois de Vimy, Olhain, etc.)

- 1 Parcours vert 10 km
- 2 Parcours bleu 23 km
- 3 Parcours rouge 27 km
- 4 Parcours noir 43 km

2

STATION VIVALLEY / LIÉVIN
(terril de Pinchonvalles, Parc de la Glissoire, etc.)

- 10 Parcours vert 9,2 km
- 11 Parcours bleu 12 km
- 12 Parcours rouge 21 km



PARC MARCEL CABIDDU (WINGLES)

© CALL

4

WINGLES

3

NOYELLES-SOUS-LENS



ARENA TERRIL TRAIL (NOYELLES-SOUS-LENS)

© Laurent Lempereur



BELVÈDÈRE DU PARC DE LA GLISSOIRE (AVION)

© JC Hecquet

Les parcours, ainsi que les traces GPX, sont téléchargeables sur l'appli et le site Internet CIRKWI

WEEK END BEER & TRAIL

Ce week-end pour 4 à 6 personnes comprend :

- + Une nuit avec petits-déjeuners à la Maison d'Ingénieur ou gîte de l'Ecole Buissonnière
- + Une séance d'entraînement de 2h avec un coach trail
- + Une visite guidée de la Brasserie Saint-Germain
- + Un déjeuner au restaurant A l'fosse 7
- + Un entrainement libre avec traces GPX sur les terrils
- + Un accès à Aqualens (piscine + espace bien-être)

INFOS & RÉSERVATIONS :
 Lens-Liévin Tourisme : tourisme-lenslievin.fr
 03 21 74 83 17

10 WEEK-ENDS Riches de sens

A PARTIR DE 607€ POUR 4 PERS.

LENS LIÉVIN TOURISME

3 **STATION NOYELLES-SOUS-LENS**
(Arena Terril Trail, Parc des Berges de la Souchez, etc.)

- 20** Parcours vert 7,5 km
- 21** Parcours bleu 14 km
- 22** Parcours rouge 24 km

4 **STATION WINGLES**
(parc Marcel Cabiddu et environs)

- 30** Parcours vert 7,9 km
- 31** Parcours bleu 12 km
- 32** Parcours rouge 25 km

CALL
Communauté d'Agglomération
Lens-Liévin

LENS LIÉVIN
TOURISME



50 km : 52,3 km, 4200 m D+,
Saint-Martin-Vésubie.
23 juin, 9 h : Le Skyrace® Mercan-
tour 30 km : 29,2 km, 2100 m D+,
Saint-Martin-Vésubie.
23 juin, 9 h 30 : La Vésubienne
10 km : 9,6 km, 550 m D+,
Saint-Martin-Vésubie.
Inscriptions sur www.utcam06.com

23 JUIN

Trail des Evoissons, Guizancourt (80)

■ 13 km / 23 km / 40 km

10^e édition du Trail des Evoissons.
Pour l'occasion, le 23 km se fera
sur un nouveau parcours. Deux
nouveauautés : un Trail de 13 km et
un ultra Trail de 40 km.
Pas de douche. Trail éco respon-
sable.

Inscriptions en ligne et sur adeo-
run

7 JUILLET

UltraBaie

Saint-Valery-sur-Somme (80)

**2e édition de l'UltraBaie au
départ du quai Lejoille de Saint-
Valery-Sur-Somme.**

Trois parcours, 20km (départ à
6 h 30), 34km (départ à 6 h), 70km
ou 70 km en relais (5 h 30).

Douches et massages à l'arrivée.
Informations et inscriptions :
www.ultrabaie.com/

13 JUILLET

**Mémorial Maurice Herlein,
Picquigny (80)**

■ 9 km

Le circuit du château fort partira
à 19 h de la place de la gare sur
9 km.

Renseignements et inscriptions :
<http://circuitduchateauafort.free.fr/>

3 AOÛT

**Les boucles rubempréennes,
Rubempré (80)**

■ ■ Enfants 5 km / 10 km

16 h, départ des courses enfants
17 h, départ du 5 km
18 h, départ du 10 km
Inscriptions sur Adeorun

31 AOÛT

**La Domartoise, Do-
mart-en-Ponthieu (80)**

■ 6,5 km / 12 km / 21 km

Départ sur la place de Do-
mart-en-Ponthieu pour un trail
découverte de 6,5 km (17 h 15),
un trail 12 km (17 h) ou un trail
21 km (16 h 30) à travers les che-
mins de campagne du Ponthieu.
Arrivée au gymnase.

Inscription sur Courses80.fr

1^{ER} SEPTEMBRE

Course des 4 saisons (80)

■ 5 km / 10 km

Rendez-vous au parc du Grand
Marais (à Amiens) pour la

troisième date de la course des 4
saisons. Deux distances propo-
sées : 5 ou 10 km.

Renseignements et inscriptions :
www.valdesomme.net/

7 SEPTEMBRE

**Trail un sourire pour Laura,
Forest l'Abbaye (80)**

■ 11 km

Course solidaire qui propose un
trail de 11 km et marche de 6 km
dans la forêt de Crécy

Départ à 16 h

Inscriptions via Adeorun

8 SEPTEMBRE

**Trail des beaux monts, Com-
piègne (60)**

■ ■ 4,9 km / 14 km / 30 m / 42
km

Trail de 42 km (départ à 7 h),
30 km (départ à 8 h), 14 km
(départ à 10 h) ou 4,9 km (départ
à 10 h 15).

Marche de 14 km (départ à 9 h).

Les départs seront donnés au stade
Paul Petitpoisson à Compiègne.

Plus d'informations : [aspttcompi-
egne.e-monsite.com/](http://aspttcompiegne.e-monsite.com/)
Inscriptions via Adeorun

8 SEPTEMBRE

**Course du pays du Coquelicot
Albert (80)**

■ ■ 5 km / 10 km /

semi-marathon / 19 km (trail)

19^e édition de la course du Coque-
licot. Départ du 5 km à 9 h 15, du
10 km à 10 h et du semi marathon
à 9 h 50 depuis le vélodrome.

Un trail de 19 km est également
organisé, départ à 8 h 50.

Vestiaires, douches, consigne,
Kinés, repas sur réservation et pe-
tite restauration sans réservation

Informations et inscriptions :
[http://www.coursesducoquelicot.
com](http://www.coursesducoquelicot.com)

8 SEPTEMBRE

Frappadingue

Beauvais (60)

Course à obstacles

6 km, 15 obstacles ou 12 km et
40 obstacles départs par vague de
9 h 30 à 13 h.

Rendez-vous au plan d'eau du
Canada.

Courses jeunes le samedi.

Inscriptions sur place.

Renseignements : [https://www.
facebook.com/LaFrappadingue](https://www.facebook.com/LaFrappadingue)

14 SEPTEMBRE

La Goincourtoise

Goincourt (60)

■ 5 km / 10 km

Départ au centre du village de
Goincourt pour une course de
5 km (à 17 h 15) ou 10 km (à
16 h 15).

Consignes sur place.

Inscriptions via Adeorun

10^{ème} TRAIL DES EVOISSONS
23 Juin 2024
Guizancourt 80290

80 Km L'Ultra Origine 2400m d+

40 km L'Evoissonne 1 350m d+

23 km L'Archemont 750m d+

13 km La Source 410m d+

Parcours inédit !

Restauration sur place

Logos: SMOEPLAS, EPISSOS, Saint Martin, SML, ECO-RESPONSABLE, GUAZANCOURT, TRAIL DES EVOISSONS, traildesevoissons.com, Instagram, Facebook.

6 & 7 JUILLET 2024
ULTRABAIE
2^{ème} ÉDITION

**LE TRAIL ENTRE
BAIE DE SOMME & FALAISES**

20 KM | **34 KM** | **70 KM** | **SOLO OU RELAIS**

Logos: ST VALERY SOMME 24, somme LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL.

Contact : 06 21 08 52 46

15 SEPTEMBRE

**La Morienvaloise
Morienvall (60)**

■ 6 km / 12 km

Trail de 6 et 12 km au départ de Morienvall.

Ravitaillement offert en fin de course

Inscriptions sur Adeorun.com

Contact : cd1m60127@gmail.com

21 SEPTEMBRE

La Gallo-Romaine (60)

■ ■ ■ Marche / enfants / 14 km / 21 km / 6 km (route)

Au départ du musée archéologique de l'Oise de Vendeuil-Caply, trois parcours (trail enfant de 8 km, trails adultes de 14 et 21 km) partiront à 16 h (enfants) ou 19 h 30 (adultes).

Animations et restauration sur place.

Inscriptions via Adeorun

22 SEPTEMBRE

Les 5 km d'Amiens

■ Rendez-vous au parc du Grand Marais (à Amiens) pour les 5 km d'Amiens Métropole.

Renseignements et inscriptions : www.valdesomme.net/

22 SEPTEMBRE

Trail de la bataille d'Abbeville (80)

■ ■ ■ Marche / enfants / 9 km / 16 km

Départ et arrivée de l'hippodrome d'Abbeville pour un trail de 9 ou 16 km, une marche et une marche nordique de 9 km. Courses enfants. Départs à 9 h.

Inscriptions via Adeorun

22 SEPTEMBRE

L'orrygeoise, Orry-la-ville (60)

■ ■ ■ Marche / Enfants / 5 km / 10 km / 23 km / Maratrail

Le marathon revient sur un nouveau parcours qui permet de voir 4 châteaux. Départ à 9h30 de la place de la Libération à Orry-la-ville. Possibilité de le faire en duo. Semi marathon, départ à 9 h 45. 10 km, départ à 10 h, 5 km départ à 10 h 30, 2,5 km départ à 11 h, marche départ à 11 h 30.

Cagnotte pour la fondation Alzei-hmer.

Vestiaires et consignes sur place. Inscriptions via Adeorun .

Contact : contact@orrygeoise.fr ou 06 743416 25

28 SEPTEMBRE

La Molldreuillose (80)

■ ■ ■ Marche / enfants / 9 km / 14 km

Depuis 2016, le trail de la Molldreuillose a lieu chaque année et soutien une cause caritative. Plusieurs courses sont au pro-

gramme : des trails de 9 et 14km (départ 17h et 17h10), une marche de 8km (départ à 13h30), trois parcours enfant (pour les 4-12 ans, départ à 14h) et deux rando VTT (29 et 49km, départs à 15h).

Buvette sur place et restauration sur place.

Réservations et informations lamolldreuillose@gmail.com

29 SEPTEMBRE

**Trail des Pierres sacrées,
Larbroye (60)**

■ ■ Marche / 9 km / 15 km / 21,1 km

Départ depuis la mairie.

Trail de 9 km (départ à 9 h 45), 15 km (départ à 9 h 30), semi marathon (départ à 9 h 15).

Randonnée et marche nordique de 9,5km « à la découverte des pierres sacrées », départ à 10h.

Restauration sur place.

Informations : <https://lesfoulees-noyonnaises.s2.yapla.com/>

Inscriptions via Adeorun

29 SEPTEMBRE

**Les Virades de l'espoir
Camon (80)**

■ ■ Marche / 5 km / 10 km

Course de 5km (départ à 9h15) ou 10 km (départ à 10 h), marche nordique (5 ou 10 km) depuis le stade Lucien Jovelin de Camon.

Inscriptions via Kilkego

Infos : www.uscathle.org

5 OCTOBRE

Corri-trail, Airaines (80)

■ ■ ■ Marche / enfants / 6 km / 15,5 km / 22 km

Rendez-vous sur la place dès 13 h 30 pour des courses enfants. Puis départ des trails à 14 h (15,5 et 22 km), course nature de 6 km (14 h 10) et randonnée de 6 km (14 h 15)

Inscriptions pour les trails sur Kilikego.

Inscriptions sur place pour la course nature et la randonnée. Renseignement sur la page Facebook Corri-trail

5 OCTOBRE

La Matelotte

Saint-Valery-sur-Somme

■ ■ Marche / 14 km

Trail de 14 km, marche de 7 km. Départ à 15 h de la place

Saint-Martin

Inscriptions via Adeorun.

5 ET 6 OCTOBRE ♥

La Crépynoise

Crépy-en-Valois (60)

■ ■ Marche / 5 km / 10 km

Course organisée dans le cadre d'octobre rose.

Courses enfants le samedi après-midi.

Marche de 7 km, départ à 9 h 15.

Course de 5 km, départ à 9 h 30 ou

10 km, départ à 9 h 40.

Inscriptions via Adeorun

6 OCTOBRE

**Les foulées de Villers saint
Frambourg (60)**

■ ■ 8 km / 17 km / 35 km

Rendez-vous pour une nouvelle édition du trail autour du Mont Pagnotte au départ de Villers-Saint-Frambourg.

Départs à 8 h 30 pour le trail de 35 km, 9 h pour le trail de 17 km, 9 h 15 pour le trail de 8km.

Une marche est également organisée. Départs entre 9 h 30 et 10 h. Renseignements et inscriptions : <http://fouleesdevillers.e-monsite.com/>

12 OCTOBRE

**Semi marathon du Val de
Somme, marathon d'Amiens et
100km de la Somme**

■ 10 km / 21,1 km / 42,195 km / 100 km

Au départ du parc du Grand marais d'Amiens à 6 h 30 pour le 100 km, 10 h pour le semi-marathon, 10 h pour le marathon en relais et 14 h 30 pour le marathon. Renseignements et inscriptions : 100kmdelasomme.com

13 OCTOBRE

**Bailleul-en-Rose,
Bailleul-le-soc (60)**

■ ■ Marche / 7 km / 12 km

Course organisée dans le cadre d'ocotobre rose.

Course de 7 ou 12 km, départs à 9 h 30.

Marche de 7 ou 12 km, départs à 9 h 35.

Restauration sur place

Inscriptions sur Adeorun

19 OCTOBRE

Vimeu'trail

Friville-Escarbotin (80)

■ ■ Enfants / 10 km / 18 km

Courses enfants dès 14 h 30 (gratuit).

Trail de 10 ou 18 km (départs à 16 h 15 et 16 h).

Vestiaires sur place.

Marche de 10 km, départ à 16 h 15. Inscriptions sur sport-up.fr ou sur place.

Contact : 06 89 86 59 44

20 OCTOBRE

**Marathon Seine-Eure
Amfreville-sur-Iton (27)**

■ 21,1 km / 42,195 km

Cette 19e édition rassemblera un semi-marathon, un Ekiden et un marathon tous les trois labellisée au niveau régional. Ils se dérouleront le même jour sur le même parcours. Ce parcours a été optimisé pour offrir aux concurrents un itinéraire très rapide, empruntant des paysages typiques et préservés de l'Eure. Il mêlera harmonieusement trajet en cam-





pagne et parcours urbain sur des routes en très bon état sans aucune portion empierrée ou terreuse. Navettes, meneurs d'allure y compris sur le semi-marathon, kinés...
<https://marathon-seine-eure.fr/>

20 OCTOBRE

Le tour du grand parc Compiègne (60)

■ Marche / 15 km

Les amis du tour du grand parc organisent le 98e tour du grand parc depuis le stade Lucien Genaille.

Départ à 9 h 30 pour une marche de 7,5 km.

10 h pour le tour du grand parc (15 km).

Vestiaires et parking sur place.

Inscriptions via Adeorun

26 ET 27 OCTOBRE

Le Marathon Vert de Rennes Rennes (35)

■ 5 km / 10 km / 21,1 km / 42,195 km

Assurément le marathon le plus engagé de l'année ! Parcours

100% urbain avec deux courses nocturnes ! Rendez-vous sur la ligne de départ le week-end du 26

et 27 octobre 2024 pour découvrir la capitale de la Bretagne !

6 courses au programme :

Samedi 26 octobre en nocturne

20 h : Course Féminine Yves Ro-

cher de 5km mesuré label régional

20h : Marche Familiale Yves Rocher (mixte)

21 h : 10km Lamotte mesuré label international

Dimanche 27 octobre

9 h : Marathon (label international)

Inscriptions ouvertes !

9 h : Marathon Duo McDonald's à 2 coureurs

9 h : Marathon Relais Ouest-France à 4 coureurs

Le Marathon Vert Rennes School of Business : Une aventure

sportive, humaine, écologique et humanitaire. 1 km parcouru =

1 arbre planté avec la Fondation Yves Rocher. Chaque kilomètre

parcouru dans les 6 épreuves suit cette démarche.

En 12 ans, les participants du Marathon Vert ont permis la

plantation d'1 344 204 arbres en Ethiopie, au Portugal, en Inde, en

Allemagne ou encore en France.

Chaque coureur pourra télécharger un certificat de contribution à la plantation d'arbres.

Infos et inscriptions : <https://www.lemarathonvert.org/>

1^{ER} NOVEMBRE

10e Saut'trail de Verberie

■ 10 km / 21 km

Départ du stade de football de

Verrerie pour une course nature de 5 km (à 9 h 45), un Trail de 10 km (à 10 h) ou de 21 km (à 9 h 45). Une marche de 10 km est également organisée à 10 h. vestiaires douches consignes buffet et buvette

Inscriptions via Adeorun

1^{ER} NOVEMBRE

La Circadienne, Eppeville (80)

■ 6 km / 12 km / 18 km

Course nature de 6, 12 ou 18km.

Départs au stade municipal.

Inscriptions à 8 h 20. Briefing à

9 h 25. Départs à 9 h 30.

Informations : 24h.eppeville@laposte.net

1^{ER} NOVEMBRE

La trail'çotaine, Tracy-le-Val (60)

■ 6 km / 10 km

Au départ de la place de la mairie de Tracy-le-Val, courses enfants

(10-11 ans, 12-13 ans et 14-15 ans)

à 9 h, marche puis trail de 6 ou

10 km.

Inscriptions via Adeorun

Contact : latracotaine@yahoo.com

com

1^{ER} NOVEMBRE

Saut'trail, Verberie (60)

■ 5 km / 10 km

La dixième édition du Saut'trail

de Verberie proposera une course nature de 5 km (départ à 9 h 45), un Trail nature de 10 km (départ à 10h), un Trail court de 20 km (départ à 9 h 45) et une marche de 10 km (départ à 10 h).

Médaille à tous les finishers

Aucun ravitaillement sur le parcours.

Renseignements : Laurent.van@orange.fr ou 06.37.14.78.23.

Inscriptions via Adeorun

3 NOVEMBRE

Course des 4 saisons (80)

■ 5 km / 10 km

Rendez-vous au parc du Grand Marais (à Amiens) pour la

quatrième date de la course des 4 saisons. Deux distances propo-

sées : 5 ou 10km.

Renseignements et inscriptions :

www.valdesomme.net/

10 NOVEMBRE

Corrida de Marcelcave Marcelcave (80)

■ 5 km / 10 km Depuis la place de la mairie, deux courses au pro-

gramme : 5km populaire (course

ou marche active) ou 5km des As (trois boucles dans le village).

Départs à 14h30.

Informations et inscriptions :

cercle-olympique-samarien.jimdo-site.com

SAMEDI 26 OCTOBRE EN NOCTURNE

FAMILIALE 5KM Yves Rocher

FÉMININE 5KM Yves Rocher



10KM Lamotte



DIMANCHE 27 OCTOBRE

MARATHON



MARATHON DUO McDonald's

MARATHON RELAIS Ouest France



DIMANCHE 1^{ER} DÉCEMBRE 2024

HIVERNALE DE MILLY (60)

Rendez-vous à 9 h 45 pour le départ des courses de 4,5 ou 17 km. Une marche de 9 km est également organisée, départ à 9 h 30.

Consignes sur place. Inscription via Adeorun

11 NOVEMBRE

Circuit du château fort (80)

■ 21 km

Le traditionnel circuit du château fort aura lieu le 11 novembre à Picquigny. Le départ sera donné à 13 h 30 rue du Marais pour un parcours de 21 km.

Renseignements et inscriptions : <http://circuitduchateaufort.free.fr/>

11 NOVEMBRE

Prix pédestre de la ville de Noyon (60)

■ 5 km / 10 km

Depuis la place de l'hôtel-de-ville, course de 5km (en binôme) ou 10 km (en solo), départs à 16 h. Courses enfants à 14 h.

Renseignements et inscriptions : <https://ac-noyon.blogspot.com/> ou francois.labarre2@orange.fr

17 NOVEMBRE

Trail de Blacourt (60)

■ 11 km / 19 km

Trails de 11 et 19km depuis la place Yvonne Genty. Départs à 9h. Inscriptions via Adeorun ou sur place (avec majoration).

Contact : 06 03 48 80 09

17 NOVEMBRE

La Capétienne

Senlis (60)

■ Marches de 13 km et 21,7 km

Rendez-vous à 9 h 45 pour la marche nordique de 21,7 km, à 10 h pour une marche de 13 km. Au départ du gymnase Hugues Capet, avenue de Reims à Senlis. Inscriptions via Adeorun Renseignements : <https://www.senlismarchenordique.com/la-capetienne/>

17 NOVEMBRE

Corrida de Corbie (80)

■ ■ Enfants 5 km / 10 km

Courses pour enfants de 13 h 40 à 14 h. 14 h 20, course populaire. 15 h, 5 et 10 km.

Rendez-vous devant la mairie de Corbie.

Inscriptions via Kilkego.

Contact : corridacorbie@gmail.com

com

6 DÉCEMBRE

Ekiden de Villers-Bretonneux, Villers-Bretonneux (80)

■ Marathon en relais

Ekiden dans le centre de Villers-Bretonneux dans le cadre du téléthon.

42 km en relais (de six personnes maximum). Des boucles de 1 km autour du marché couvert.

Inscriptions sur place.

Renseignements : groupe Facebook « Courir à Villers-Bretonneux »

7 DÉCEMBRE

La Médiévale

Estrées-les-Crécy (80)

■ 9,8 km / 15 km

Trail nocturne de 9,8 et 15 km.

Départs et arrivée devant la mairie d'Estrées-les-Crécy.

Départs à 17h30 et 17h45.

Marche nocturne de 8km à 17h30.

1 euro par dossard reversé à

l'association « tous ensemble pour l'avenir de Chloé. »

Lampe frontale obligatoire

Inscriptions sur Adeorun.

Renseignements : <http://la.mediévale.over-blog.com/>

8 DÉCEMBRE

Corrida de Boves (80)

■ 5 km

Course de 5km départ à 15h.

Départ devant la mairie de Boves.

Le stationnement peut se faire dans les marais entre la salle de basket et le tennis club.

Inscriptions via Kilkego.

Informations : j.p80@orange.fr

17 DÉCEMBRE

Corrida de Noël

Abbeville (80)

■ ■ Enfants / 5 km

Courses enfants à 14h.

Course de 5km, départ à 14h30.

Deux boucles de 2,5km dans le centre d'Abbeville.

Récompense au plus beau déguisement.

Parking et douches sur place.

Inscriptions sur courses80.com

Renseignements : <https://runnigra.wixsite.com/rca80>

15 DÉCEMBRE

Cross du Pont d'Allemagne, Eppeville (80)

■ Enfants / adultes

Rendez-vous sur le site du Pont d'Allemagne (le long de la RD930 entre Hombleux et Eppeville) à partir de 13 h pour les inscriptions.

Minis boucles enfants à partir de 14 h. Petites boucles (1 km) jeunes à partir de 14 h 20 et grandes boucles (2,5 km) adultes à 15 h. Pointes conseillées.

Inscriptions sur place ou sur

likego.

20 DÉCEMBRE

Corrida de Ham

■ ■ Enfants 3,2 km / 6,4 km

Organisée par le service temps libre de la ville de Ham.

Rendez-vous devant la mairie de Ham pour un parcours dans le centre-ville.

Courses enfants à 19 h 30. Course féminine (3,2 km) à 20 h 15.

Course des As (6,4 km) à 20 h 40.

Renseignements en mairie

Inscriptions sur place à partir de 18 h.

27 DÉCEMBRE

Corrida de Friville-Escarbotin (80)

■ ■ Enfants / 7 km

Course dans la ville de 7 km (trois boucles). Départ à 18 h pour les enfants, 19 h pour les adultes. Inscriptions sur sport-up.fr ou sur place.

Contact : 06 89 86 59 44

Le Triathlon dans les Hauts-de-France



Les bienfaits du Triathlon

Le triathlon est une discipline complète regroupant la natation, le vélo et la course à pied. Ses bienfaits sont multiples, allant de l'amélioration de l'endurance à la sculpture de la silhouette et au renforcement du cardio. Les trois sports sollicitent divers groupes musculaires, contribuant ainsi à un développement global.



En évitant la routine, le triathlon maintient le plaisir et la motivation, notamment grâce à la diversité des activités. La pratique en extérieur permet de découvrir différents environnements, et les compétitions offrent l'opportunité de voyager et de relever des défis. La convivialité est également présente, avec la possibilité de s'entraîner en groupe. En résumé, le triathlon propose une approche globale du bien-être, tant sur le plan physique que mental.

Des stages accessibles à toutes et à tous

Que vous soyez novice ou expérimenté dans la pratique du triathlon, venez participer aux stages adultes organisés par la Ligue. Ces stages (raid et triathlon) à thème sont ouverts aux non-licenciés et encadrés par les membres de l'Equipe Technique Régionale.

"Nouveauté 2024", la Ligue propose une journée dédiée à l'apprentissage et au perfectionnement de la natation. Rendez-vous sur notre site internet pour plus d'informations



Calendrier 2024

Besoin d'une information sur une épreuve de la Ligue Hauts-de-France de Triathlon?



Optez pour le triathlon pour optimiser votre préparation

Le triathlon, en alliant la pratique de plusieurs disciplines développe un grand nombre de qualités physiques. Il développe la force des membres inférieurs grâce à la pratique du cyclisme, il améliore de manière générale l'endurance cardiorespiratoire, qui peut être travaillée en natation ou en cyclisme tout en s'épargnant les risques de blessures liées à une pratique intensive et exclusive de la course à pied.

Il est possible de développer sa capacité aérobie (l'endurance) lors de longues sorties à vélo et de développer

sa puissance aérobie à travers des entraînements au seuil ou à VMA en natation. Les gains engendrés au niveau musculaire et cardio-vasculaire vont permettre de progresser en course à pied. De plus, cet entraînement pluridisciplinaire permettra de varier les plaisirs et les terrains de jeux au gré de vos envies.

Bien évidemment il ne faut pas oublier de courir, le transfert ne se fait que s'il existe un réinvestissement des acquis dans la discipline cible. Les muscles et les

articulations ont besoin d'être confrontés aux gestes et aux chocs si spécifiques à la pratique de la course à pied. Cet entraînement croisé sera d'autant plus intéressant si vous préparez de longues distances car il vous permettra de supporter une grosse charge d'entraînement avec un minimum de traumatismes.

En conclusion, variez les entraînements pour épargner votre corps et prendre un maximum de plaisir vous permettra de progresser en course à pied tout en limitant le risque de blessures.

Mesdames, découvrez la Région Hauts-de-France à vélo

La Commission Féminine de la Ligue Hauts-de-France de Triathlon organise depuis 2022 une randonnée vélo réservée exclusivement aux femmes. Elle a pour objectif de rassembler un maximum de femmes de tous horizons et de tous niveaux sur les routes des Hauts-de-France et de leur faire découvrir le patrimoine culturel de notre belle Région. Des bénévoles des clubs de la Ligue seront à vos côtés durant toute la randonnée pour pallier au

moindre incident technique. Mesdames, nous vous donnons rendez-vous le dimanche 22 septembre 2024 pour la 3ème édition qui vous fera découvrir la

Vallée de la Somme. Toutes les informations seront disponibles dans les prochaines semaines sur notre site internet et nos réseaux sociaux.



Retrouvez toute l'actualité de la Ligue Hauts-de-France de Triathlon



**21 JANVIER**

BIKE & RUN DE LAGNY
LAGNY (60)
B&R-JE [6-9][10-13]
B&R-XS B&R-S
inscription : mlagant@fftri.com
<https://team-noyon-triathlon.onlinetri.com>

4 FEVRIER

BIKE & RUN D'AMIENS
AMIENS (80)
B&R-S
Inscription : jeanfrancois.arthaud@gmail.com

10 MARS

WEPPEPES AQUATHLON
HAUBOURDIN (59)
Championnat HdF / Aquathlon Adultes
AQUA-JE [6-9][8-11]
[10-13]-IND-CPDJ
AQUA-XS-IND-CPDJ
AQUA-S-IND-CPDA
Inscriptions : triathlonclub-desweppep@gmail.com

24 MARS

DUATHLON DE VILLENEUVE
D'ASCQ TRIATHLON (59)
Championnat HdF / Duathlon Jeunes
DUA-JE [6-9][10-13]-IND
DUA-XS-IND-CPDJ
DUA-XS-IND-CPRA
DUA-S-IND-CPDJ
DUA-S-IND-CPRA
DUA-S-IND-CPRJ
Inscriptions : villeneuedascqtriathlon@gmail.com
<http://www.vatriathlon.com>

7 AVRIL

TRIATHLON DE L'ARGENTINE
EN PISCINE
BEAUVAIS (60)
TRI-JE [6-9][8-11][10-13]-IND
TRI-XS-IND ; TRI-S-IND
Inscription : 06 07 43 50 69 - agnes.mahey@wanadoo.fr

7 AVRIL

RAID TRIATHLON PARCOURS
DU COEUR
ABBEVILLE (80)
RAID-XS-IND
SC ABBEVILLE TRIATHLON

14 AVRIL

AQUATHLON DU VALOIS
CREPY EN VALOIS (60)
AQUA-JE [6-9][10-13][12-19]-IND ; AQUA-XS-IND
Inscription : 06 10 56 32 17 crepytri@gmail.com
<https://crepytri.free.fr>

5 MAI

TVO TRIATHLON DE LA
VALLEE DE LOISE
SAINT LEU D'ESSERENT (60)
CROSS DUA-JE [6-9]-IND
CROSS TRI-JE [10-13]-IND
DUA-XS-IND
TRI-S-IND-CPRA/CPDA
Inscription : 06 59 12 06 48 astrecreilloistriathlon@gmail.com
<https://astre-creillois-triathlon.fr/nos-organisations/tvo-triathlon-de-la-vallee-de-oise/>

9 MAI

TRIATHLON DUATHLON
FLANDRE INTERIEURE (TDFI)
THIENNES (59)
Championnat HdF / Duathlon Adultes M
DUA-JE [6-9][10-13]-IND
DUA-XS-IND ; DUA-M-IND
TRI-XS-IND ; TRI-M-IND
Inscriptions : triathlonclubhaze-brouck@gmail.com
<https://ultratiming.be>

18 MAI

RIATHLON DE L'ARC CHOISY
AU BAC (60)
Championnat HdF / Triathlon Adultes L
CROSS DUA-JE [6-9][10-13]-IND
TRI-L-IND/REL-CPRA

Inscriptions : triathlon.compiegne@gmail.com

18 ET 19 MAI

TRIATHLON DE L'ARC
CHOISY AU BAC (60)
le 18 mai
CROSS DUA-JE [6-9][10-13]-IND ; TRI-L-IND/REL-CPRA
le 19 mai
TRI-S-IND ; TRI-M-IND
Inscription : triathlon.compiegne@gmail.com

19 MAI

TRIATHLON DE SANGATTE (62)
Championnat HdF / Triathlon Jeunes
AQUA-JE ; TRI-XS-IND ; TRI-S-IND ; TRI-S-CLM EQ

1ER JUIN

SWIMRUN DES PRES DU HEM
- ARMENTIERES (59)
Championnat HdF / Swimrun Adultes M
S&R-XS-IND-CPRJ
S&R-S-IND-CPRA
S&R-M-IND-CPRA
Inscriptions : soufflet.anthony@gmail.com
<https://ultratiming.be>

8 ET 9 JUIN

TRIATHLON DU CHATEAU DE
CHANTILLY
CHANTILLY (60)
le 8 juin : S&B-S-IND/REL
TRI-JE [8-11][10-13][12-19]-IND/REL
TRI-XXS-IND/REL
TRI-XS-IND/REL
TRI-S-IND/REL
le 9 juin : S&B-S-IND/REL
DUA-ML-IND/REL
TRI-M-IND/REL
TRI-L-IND/REL
Inscription : https://www.castlerace-series.com/enter-now/

9 JUIN

TRIATHLON DE BEAUVAIS
BEAUVAIS (60)
TRI-JE [6-9][8-11][10-13]-IND
TRI-XS-IND ; TRI-S-REL
TRI-S-IND ; TRI-M-IND
Inscription : 06 07 43 50 69 agnes.mahey@wanadoo.fr

22 JUIN

RAID DE L'ECUREUIL
BEAUVAIS (60)
RAID-JE [6-9][10-13]-CLM EQ
RAID-XXS-CLM EQ
RAID-XS-CLM EQ
Inscription : 06 61 21 77 10 dbnicolas60@gmail.com
<http://www.beauvaistriathlon.fr/raid-de-l-ecureuil/>

22 JUIN

TRIATHLON DES MOINES
FOURMIES (59)
Championnat HdF / Triathlon Adultes M
TRI-JE [8-11]-IND ; TRI-XS-IND
TRI-S-IND ; TRI-M-IND-CPRA
Inscriptions : nicopay7@gmail.com
<https://prolivesport.fr>

23 JUIN

AQUATHLON DE CREIL (60)
Championnat HdF / Duathlon Jeunes
AQUA-JE [6-9][10-13]-IND
AQUA-XS-IND-CPRJ
AQUA-S-IND-CPRA
AQUA-S-IND-CPRJ
Inscriptions : 06 61 36 09 11 - astrecreilloistriathlon@gmail.com

23 JUIN

AQUATHLON DE CREIL
CREIL (60)
AQUA-JE [6-9][10-13]-IND
AQUA-XS-IND-CPRJ
AQUA-S-IND-CPRA
AQUA-S-IND-CPRJ
Inscription : 06 61 36 09 11 astrecreilloistriathlon@gmail.com
<http://astre-creillois-triathlon.fr>

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 TRIATHLON	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	
AQUATLON	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	
BIKE&RUN	Durée mini	≤ à 0h45	≥ à 0h45	≥ à 1h15	≥ à 2h		
	Durée maxi		≤ à 1h15	≤ à 2h			
SWIMRUN	Distance mini		> 5 km	> 12,5 km	> 20 km	> 35 km	> 55 km
	Distance maxi	< 5 km	< 12,5 km	< 20 km	< 35 km	< 55 km	
RAID	Distance XS : définie par la Ligue Régionale						



TEAM COM

SPORTS CO & INDIVIDUELS
TEXTILE / GOODIES / ARCHE / MÉDAILLES
AGENCE-TEAMCOM.FR

Team Com équipe vos clubs et les participants de vos événements : maillots, tours de cou, dossards, médailles, sacs, tréfonctions, chaussettes... 100% personnalisables pour un design unique !

info@agence-teamcom.fr



SPORTS AKILEINE
Prenez soin de votre effort !

DEPUIS 50 ANS NOK ANTI-FROTTEMENT

En pharmacie et parapharmacie - Une marque des Laboratoires ASEPTA

Labels: Aisselles, Brassière, Tétons, Entrejambe, Pieds, Cuisses

29-30 JUIN
CHTRIMAN GRAVELINES (59)
 Championnat HdF / Duathlon Adultes

le 29 : TRI-JE [6-9][8-11][10-13]-IND ; TRI-XS-IND ; TRI-S-IND

le 30 : DUA-L-IND ; S&B-L-IND ; TRI-L-IND ; TRI-XXL-IND
 Inscriptions : nicolas.pierens@triathlonhdf.fr
<https://inscriptions-prolivesport.fr/>

30 JUIN
RAID IN SOMME MOREUIL (80)

RAID-JE [12-19]-EQ-CPRJ
 RAID-XS-EQ ; RAID-M-EQ
 Inscription : 06 80 71 03 14
 benoit.duvielguerbigny@gmail.com

30 JUIN
TRIATHLON NATURE DES FALAISES D'AULT AULT (80)

CROSS DUA-JE [6-9][8-11][10-13]-IND
 CROSS TRI-S-IND/REL

CROSS TRI-M-IND/REL
 Inscription : 06 29 09 17 62
 cobtriatlhon76@orange.fr
<https://sport-up>

21 JUILLET
RANDO RAID DE LA FETE DE L'EAU D'ABBEVILLE ABBEVILLE (80)
 RAID-XXS-IND
 SC ABBEVILLE TRIATHLON

28 JUILLET
BIKE & RUN DE FORT MAHON FORT-MAHON-PLAGE (80)
 B&R-JE [6-9][8-11][10-13][12-19] ; B&R-S
 Inscription : 06 79 66 77 04
 henmar@hotmail.fr

30 JUIN
RAID IN SOMME MOREUIL (80)
 Championnat HdF / Raid Adultes-Jeunes
 RAID-JE [12-19]-EQ-CPRJ
 RAID-XS-EQ
 RAID-M-EQ

Inscriptions : 06 80 71 03 14 - benoitduvielguerbigny@gmail.com

15 SEPTEMBRE
WEPPESS CROSSTRI WINGLES (62)
 Championnat HdF / Triathlon Adultes M
 CROSS TRI-XS-EQ
 CROSS TRI-M-IND
 Inscriptions : triathlonclub-desweppe@gmail.com

6 OCTOBRE
LE P'TIT RAID - HAM (80)
 RAID-XXS-EQ ; RAID-XS-EQ
 Inscription : 06 20 38 42 87
 florence.hanocq@orange.fr
 espaceetri.fftri.com

19 OCTOBRE
BIKE & RUN D'ABBEVILLE ABBEVILLE (80)
 B&R-JE [6-9][8-11][10-13] ; B&R-XS ; B&R-S-CPED
 SC ABBEVILLE TRIATHLON

6 OCTOBRE
TOUQUET BIKE & RUN (62)
 B&R-JE [10-13][12-19]-CPRJ
 B&R-XS-CPRA
 Inscriptions : contact@touquetraid.com - www.touquetbikeandrun.com

10 NOVEMBRE
BIKE & RUN DE BEAUVAIS BEAUVAIS (60)
 B&R-JE [6-9][8-11][10-13] ; B&R-XS-CPRA ; B&R-S-CPRA
 Inscription : 06 07 43 50 69
 agnes.mahey@wanadoo.fr

1^{ER} DÉCEMBRE
BIKE & RUN DE CREIL CREIL (60)
 B&R-JE [6-9][10-13]
 B&R-XS ; B&R-S
 Inscription : 06 61 36 09 11
 astrecreillostriathlon@gmail.com



MARATHONIAN
HUILE MASSAGE SPORTIF

99,68% d'origine Naturelle
 FABRIQUÉ EN FRANCE

CODE PROMO
-10% SUR VOTRE COMMANDE*
MARATO

*Usage unique, offre valable jusqu'au 31/12/2024

www.marathonian.fr

Abbeville

Mémorial Somme 80

Bruno Willecoq

5km - 19h45

LABEL
ATHLÉ
RÉGIONAL

10km - 20h30

LABEL
ATHLÉ
NATIONAL

Partenaires



SAM.
1^{er}
juin
2024

Inscriptions sur www.courses80.fr



Contact

memorialbrunowillecoq@gmail.com

[Mémorial Bruno Willecoq - Abbeville - 80](https://www.facebook.com/Memorial-Bruno-Willecoq-Abbeville-80)



TRAIL DES PYRAMIDES NOIRES 18 MAI 2024 BASSIN MINIER NORD-PAS DE CALAIS 9^e édition

Explorez une partie du Bassin minier, inscrit sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO à travers l'une de nos 6 formules :



INSCRIPTION SUR :
www.traildespyramidesnoires.com



Photo : @Valentin Tournay - Drone
* Tarif évolutif, en vigueur du 25 décembre 2023 au 31 mars 2024, inclus

