

ALPES
ISÈRE

SOURCE DE HAUTEUR

ATHLÈ
SÉLECTIONNÉS EN ALPES



Courir²⁰²⁰ en Isère

trail course nature cross-country marche nordique course sur route course à obstacles





TRAIL DE ^{8^{ème}} édition L'ÉTENDARD

Le Bourg d'Oisans – Saint Sorlin d'Arves

25 et 26 juillet 2020

Samedi 25 juillet

Trail 16 km / 540 D+

(soit 21,4 km-effort)

Le Bourg d'Oisans

Dimanche 26 juillet

Trail 22 km / 1500 D+

(soit 37 km-effort)

Saint Sorlin d'Arves

Trail 44 km / 3000 D+

(soit 74 km-effort)

Le Bourg d'Oisans - Saint Sorlin d'Arves

Trail 65 km / 3900 D+

(soit 104 km-effort)

Le Bourg d'Oisans – Saint Sorlin d'Arves

Informations et inscriptions sur
www.traildeletendard.com

Sybelles
.ski *mountain*



ARVAN-VILLARDS
SIVAY-MAURTENDE

BO!
Bourg d'Oisans

OÏSANS

Sommaire

édito	4
bureau CDCR 38	5
top 20 des courses les plus populaires	5
nouvelles catégories masters	6
catégories d'âge 2020	6
nouvelle classification des trails	7
rôles de la CDCR 38	8
conditions pour participer à une course	8
records et minimas	9
annuaire des clubs en Isère	10-11
janvier	12
février	12-14
mars	14-19
avril	20-27
mai	27-33
juin	34-43
juillet	44-49
août	50-52
septembre	54-60
octobre	60-65
novembre	65-68
décembre	69-70
index	72-73
championnats de France	74
licences & certificat	74

Légende



labels F.F. Athlétisme



courses enfants

"tarif 8 + 4 €" > 8 € inscription à l'avance +
majoration de 4 € inscription sur place

Directeur de la publication : David Schummer
Responsable communication : Pierre Louyot
Diffusion : CDCR38 et Isère Tourisme
10000 exemplaires

Maquette : Laurianne Carrer - www.carrergraphiste.com
Impression : Manufacture d'histoires Deux-Ponts (Bresson/38)

Toute reproduction est strictement interdite.

Le Running en Isère, soyez éclectique !

2020 un beau nombre ! Année Olympique, Tokyo cet été, et Paris dans 4 ans déjà. A quand le trail au programme des JO ? L'IAAF et le CIO ont déjà abordé la question.

A Grenoble, terre olympique, et en Isère, le trail et toutes les disciplines du running au sens large se portent de mieux en mieux ! Un nouveau record : 150 évènements en 2020 (10 de plus l'année dernière). Les organisateurs débordent d'imagination pour vous proposer de nouveaux formats, quitte à chercher des idées de l'autre côté de l'Atlantique.

Commençons par la route, discipline historique du running : tous les types de courses existent chez nous. Des épreuves sur des distances classiques (5 km, 10 km, semi-marathon et marathon), labellisées ou pas, un des plus gros Ekiden de France et une course en ligne droite qui arrive au château de Vizille ! Mais pour ceux qui aiment l'ultra endurance, nous avons également des 24 heures et une 'BackYard' au pied de la Chartreuse (première course de ce type en France, 1^{ère} édition en 2019).

Pour rester dans les disciplines historiques, le cross-country a toujours le vent en poupe (voir le top 20 des courses les plus populaires), organisé par la plupart des grands clubs d'athlétisme (EAG, CSBJ, St Egrève...). Disciplines beaucoup plus récentes, vous pouvez également vous tester à la marche nordique (dans le Vercors par exemple) ou aux courses à obstacles (Grésivaudan, nord Isère...). Puis, venez sentir l'esprit village, dans les nombreuses courses 'saucisson', qui proposent des courses nature, allant de 5 km à une trentaine de km, très souvent accompagnées de formule 'marche libre' et d'animations/courses pour les enfants, dans tous les coins du département ! Courses à taille humaine, bonne ambiance et convivialité garantie !

Enfin, comment échapper au trail ? Discipline encore en croissance, en nombre de pratiquants et d'épreuves. La FFA l'a d'ailleurs bien compris en changeant la classification des trails pour suivre celle de l'ITRA (voir page 7), en tenant compte non pas seulement du kilométrage, mais du 'km-effort' (cumul de km et de centaines de mètres de dénivelé positif). Il existe donc à partir de 2020, 7 catégories de trail allant du format XXS à XXL !

Bien sûr, tous ces formats existent en Isère (même si tous les organisateurs ne communiquent pas encore avec cette classification) et avec toute la variété possible : en traversée, en boucle, en km vertical, en montée sèche, sur terrain sec ou sur neige !

Et si vous recherchez de l'originalité, vous pouvez prendre le départ de courses à étape (sur 4 jours) autour de Grenoble, ou courir sur des passerelles ! Plus élitiste et sans doute déraisonnable, qui oserait s'aligner sur la french 'Barkley' ? Oui, vous trouverez aussi ce type de course ou plutôt de défi dans nos belles montagnes !

Cette diversité, la beauté des paysages et la qualité des organisations attirent des trailers anonymes de toute la France, de bien plus loin encore et même les stars internationales de la discipline !

Rappelons-nous François D'Haene, qui a fait le buzz au mois d'août dernier en venant exploser le record de l'Ultra Traversée de Belledonne en moins de 24 heures !

Côté réglementation, à noter un changement important pour les catégories Senior et Master, mis en application depuis le 1^{er} novembre 2019 (voir page 6) avec un découpage par tranche de 5 ans au lieu de 10 ans auparavant et un début de la catégorie Master dès 35 ans désormais.

Pour vous donner toutes les chances d'aller au bout, de performer ou simplement de prendre plus de plaisir, vous pouvez rejoindre un des nombreux clubs affiliés FFA (liste pages 10 & 11) avec des sections dédiées à la course à pied, au trail, voire à la marche nordique. Au menu : entraînements, conseils...

Enfin, retrouvez ce calendrier (et l'historique depuis 2007) sur notre site internet www.courirenisere.fr (sur PC, tablette et smartphone), ainsi que de nombreuses informations pour les organisateurs de courses running en Isère.

Bonnes courses et bons trails à tous,

David Schummer, *Président CDCR38*



courirenisere@gmail.com
www.courirenisere.fr

Président	SCHUMMER David	06 08 76 64 88	david38@orange.fr
Secrétaire/Sud Isère/Référente trail	ROUSSELY Denise	06 10 30 34 65	droussely38@gmail.com
Secrétaire adjoint - Nord Isère	DANIELOU Yannick	06 73 91 45 08	yannick.danielou@orange.fr
Responsable communication	LOUYOT Pierre	06 25 83 21 55	plouyot1@gmail.com
Calorg / Réf. route / officiel	DELORME Jérôme	06 72 08 13 30	jerome.delorme61@gmail.com
Webmaster	BRUNET MANQUAT Boris	06 31 83 66 29	elefantino38@gmail.com
Relation clubs	ARNOULD Régis	07 61 94 91 56	regis.arnould1@orange.fr
Correspondant préfecture	DELAUP André	06 86 73 63 60	-
Président CDA 38	BAGRIOT Jean-Pierre	06 82 96 28 86	bagriot.jean-pierre@orange.fr
Gestion matériel (Sud Isère)	MONNIER Florian	06 64 42 73 29	cdathle38@gmail.com
Gestion matériel (Nord Isère)	RANDY Frédéric	04 74 43 88 92	csbj.athletisme@wanadoo.fr

Top 20 des courses les plus populaires en 2020

Courses	Epreuve principale	Type d'événement	Total partants + enfants
1 Trail des passerelles de Monteynard	40 km	trail	5 195
2 Ekiden de Grenoble	42,195 km relais	route	4 526
3 Grenoble Vizille	22,04 km	route	3 065
4 Trail du Lac de Paladru	14 km	trail	1 814
5 Cross National Bayard	8 km	cross country	1 753
6 Echappée Belle	149 km	trail	1 571
7 Cross pour les Enfants Malades	7 km	route	1 268
8 Ultra Trail du Vercors	86 km	trail	1 262
9 Courses de la Résistance Allevard	8 km	trail	1 144
10 Apirace	10 km	route	1 114
11 Trail des 3 Pucelles	23 km	trail	1 068
12 Chartreuse trail festival	27 km	trail	1 000
13 Grand Duc	80 km relais à 5	trail	1 000
14 Cross du Pain	10 km	course nature	959
15 Tour du Lac de Paladru	14 km	route	943
16 Pré régionaux de cross country Echirolles	9 km	cross country	932
17 Trail du Moucherotte	20 km	trail	880
18 Cross de St Egrève	7,5 km	cross country	820
19 Courses Pédestres de Roche	9 km	course nature	804
20 La voironnaise	8 km	route	803

Ce top 20 a pour vocation de mettre en évidence les courses les plus populaires. Si vous aimez la tranquillité d'un départ à 50 coureurs, ce n'est pas pour vous ! Le classement a été établi en tenant comptes des partants sur toutes les épreuves (chronométrées ou non) d'un même évènement, tout âge, toute distance (ne sont pas comptabilisés les marcheurs en allure libre). Les données ont été fournies par les organisateurs et par les publications des résultats disponibles en ligne.

Nouvelles catégories pour les Masters

La FFA a acté lors du bureau fédéral du 19 juin 2019, le changement des catégories Seniors et Masters (anciennement Vétérans). Le changement de catégories a eu lieu le 1er novembre 2019 sur tous les événements de la FFA. Ce nouveau découpage est semblable à ce qu'il se fait déjà dans le triathlon et le ski de fond par exemple.



Quelles conséquences pour les coureurs ?

Pour les moins de 35 ans, ce changement n'a aucune conséquence. Si vous avez plus de 35 ans, il va falloir se faire rapidement à ce nouveau découpage : la catégorie Master 0 est atteinte dès l'âge de 35 ans (au lieu de 40 ans pour les ex-vétérans) ; et les catégories Masters 0 à 10 sont échelonnées tous les 5 ans (au lieu de 10 pour les ex-V1 à V5). Les premières places du classement seront donc plus facilement atteignables et la comparaison avec vos pairs plus facile.



Quelles conséquences pour les organisateurs ?

Les nouvelles catégories sont bien entendues à afficher tant sur le règlement, les inscriptions que sur les résultats.

Cependant, côté podium, libre à chaque organisateur de faire la remise des récompenses qu'il souhaite (en l'annonçant clairement dans le règlement). Il peut récompenser toutes les catégories : dans ce cas, la liste des podiums s'allonge de façon significative. Ou bien, il peut aussi faire des groupements de catégorie, à sa convenance pour éviter de faire des remises de prix sans fin !

Catégories d'âge 2020

Valable jusqu'au 31 octobre 2020, changement au 1^{er} novembre 2020

catégorie	code	année de naissance
Masters	VE	1985 et avant
Seniors	SE	1986 à 1997
Espoirs	ES	1998 à 2000
Juniors	JU	2001 et 2002
Cadets	CA	2003 et 2004
Minimes	MI	2005 et 2006
Benjamins	BE	2007 et 2008
Poussins	PO	2009 et 2010
École d'Athlétisme	EA	2011 à 2013
Baby Athlé	BB	2014 et après

Masters hommes et femmes

code	année de naissance
M0	1985 - 1981
M1	1980 - 1976
M2	1975 - 1971
M3	1970 - 1966
M4	1965 - 1961
M5	1960 - 1956
M6	1955 - 1951
M7	1950 - 1946
M8	1945 - 1941
M9	1940 - 1936
M10	1935 et avant

Nouvelle classification des trails

Depuis un peu plus de 10 ans, le trail fait partie de la grande famille de la FFA. Les traileurs avaient intégré les notions de trail court (<42km), trail (>=42 km) ou ultra trail (>=80 km), fonction de la distance à parcourir. Mais cette classification ne tenait pas compte du dénivelé positif et on pouvait donc avoir des trails classés dans la même catégorie tout en proposant un dénivelé variant du simple ou double !

Aussi, la FFA a décidé de s'aligner sur l'ITRA (International Trail Running Association) pour intégrer la notion de km effort. Assez logiquement puisque depuis 2015, le trail running est reconnu par l'IAAF comme discipline de l'athlétisme.

Les trails sont donc maintenant classés de la façon suivante :

Les sections de surfaces comportant un revêtement ne doivent pas représenter plus de 25 % du parcours.

Les courses sont classées par "km-effort".

le "km-effort" est la somme de la distance exprimée en kilomètres augmentée d'un km par 100m de dénivelé positif.

Une course de 65 km avec 3500 m de D+ représente 100 km effort : $65 + 35 = 100$

CATÉGORIES KM - EFFORT

XXS	0 - 24
XS	25 - 44
S	45 - 74
M	75 - 114
L	115 - 154
XL	155 - 209
XXL	210 et +

Rôle de la CDCR38

La CDCR38 est une commission locale de la FFA. Ses actions sont principalement dans 4 domaines :



Conseil auprès des organisateurs (nouvelles courses ou courses existantes)



Avis sur les « règles techniques et de sécurité » pour chaque épreuve en lien avec le dossier administratif pour autorisation préfectorale ou autorisation communale



Calendrier des courses organisation, validation et diffusion

via www.courirenisere.fr et ce calendrier papier, édité à 10000 exemplaires (diffusion en Isère : tous les clubs d'athlétisme et de course à pied, tous les organisateurs de course, tous les magasins spécialisés de course à pied et tous les offices du tourisme en Isère).



Support logistique aux organisateurs

tentes chapiteaux, matériels de signalisation, de chronométrage & de communication longue portée, mégaphones, roues de géomètre et autres matériels
>> détails sur www.courirenisere.fr

Conditions pour participer à une course

Toute participation à une compétition est soumise à la **présentation obligatoire** par les participants à l'organisateur :

- d'une **licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir »** délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. (Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées) ;
- ou d'une **licence sportive**, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une **fédération uniquement agréée**, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la **non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition** ;
- ou d'un **certificat médical** d'absence de **contre-indication à la pratique du sport en compétition ou 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 de sa copie.

Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

L'organisateur conservera, selon le cas, la trace de la licence présentée (numéro et fédération de délivrance), l'original ou la copie du certificat, pour la durée du délai de prescription (10 ans).

Les participants étrangers sont tenus de fournir un **certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition**, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, même s'ils sont détenteurs d'une licence compétition émise par une fédération affiliée à l'IAAF. Ce certificat doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l'authentification du médecin, que ce dernier soit ou non établi sur le territoire national. S'il n'est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie.



Extrait du règlement FFA pour les courses hors stade - Téléchargeable sur www.athle.fr - rubrique fédération / partie officielle / textes officiels

CDCR 38

Commission Départementale des courses Running de l'Isère - Maison des Sports
7 rue de l'Industrie 38320 Eybens - www.courirenisere.fr - courirenisere@gmail.com

CDA 38

Comité Départemental d'Athlétisme de l'Isère
<http://comite-isere.athle.org> - cdathle38@gmail.com

FFA

www.athle.fr & www.jaimecourir.fr  



Records

De l'Isère

Seniors Femmes

10 km route	33'24"	BERNARD Magali	85	Entente athlétique Grenoble	18/11/12	Venissieux
15 km route	52'43"	COLOMB Josette	53	Cs Bourgoin-jallieu	27/04/97	La courneuve
20 km route	1h10'52"	COLOMB Josette	53	Cs Bourgoin-jallieu	19/10/97	Paris
1/2 marathon	1h14'06"	BERNARD Magali	85	Entente athlétique Grenoble	21/04/13	Anancy
marathon	2h33'33"	COLOMB Josette	53	Cs Bourgoin-jallieu	21/04/96	Paris
24 heures	184km888m	ADAM Carole	81	Entente athlétique Grenoble	20/10/18	Albi
100 km route	8h07'22"	REYMANN Beatrice	55	Al Echirrolles	03/04/94	Rognonas

Seniors Hommes

10 km route	28'36"	CHAHDHI Hassan	89	Ea centre isere	26/03/17	Moirans
1/2 marathon	1h01'42"	CHAHDHI Hassan	89	Ea centre isere	08/03/15	Paris
marathon	2h10'20"	CHAHDHI Hassan	89	Ea centre isere	09/04/17	Paris
24 heures	253km631m	LATTARICO Piero	69	Entente athlétique Grenoble	22/10/16	Albi
100 km route	6h58'01"	DEBIOSSAT Jean-noël	57	Grenoble uc	22/05/93	Chavagnes-en-pailler

De France

Seniors Femmes

10 km route	31'20"	CALVIN Clémence	90	Martigues sports athle	16/06/18	Langueux
15 km route	48'38"	DAUNAY Christelle	74	Sco ste-marguerite marseille	29/03/14	Copenhague
20 km route	1h04'51"	DAUNAY Christelle	74	Sco ste-marguerite marseille	17/10/10	Reims
1/2 marathon	1h08'34"	DAUNAY Christelle	74	Sco ste-marguerite marseille	17/10/10	Reims
marathon	2h23'41"	CALVIN Clémence	90	Martigues sports athle	14/04/19	Paris
ekiden	2h22'53"	-	-	Equipe de france	13/04/96	Copenhague
24 heures	243,644km	FONTAINE Anne-Cécile	71	Lunel a.	02/05/09	Bergame
100 km route	7h26'44"	FRICOTTEAUX-KLEIN L.	69	Endurance 72	08/09/07	Winschoten

Seniors Hommes

10 km route	27'25"	WANDERS Julien	96	Eaa - s/l la foulee d'Annemasse	30/12/18	Houilles
15 km route	42'40"	MEFTAH Abdellatif	82	Athle 72 le mans *	04/09/10	Lille
20 km route	57'26"	MEFTAH Abdellatif	82	Athle 72 le mans *	04/09/10	Lille
1/2 marathon	59'13"	WANDERS Julien	96	Eaa - s/l la foulee d'Annemasse	08/02/19	Ras al khaimah
marathon	2h06'36"	ZWIERZCHLEWSKI B.	76	Sco ste-marguerite marseille	06/04/03	Paris
ekiden	2h04'41"	-	-	Equipe de france	13/04/96	Copenhague
24 heures	272,217km	CLAVERY Erik	-	-	26/10/19	Albi
100 km route	6h23'15"	FETIZON Pascal	62	-	09/09/00	Winshoten(hol)

Temps qualificatifs pour les championnats de France

10 km

Catégories	Hommes	Femmes
Cadets	38'	47'
Juniors	37'	46'
Espoirs	35'	44'
Séniors	34'15"	43'
Masters 0	35'	44'
Masters 1	36'30"	47'
Masters 2	37'	49'
Masters 3	39'30"	50'
Masters 4	40'30"	52'
Masters 5	45'	53'
Masters 6	47'	56'
Masters 7	50'	60'
Masters 8	53'	64'
Masters 9	56'	67'
Masters 10	60'	70'

Semi Marathon

Catégories	Hommes	Femmes
Cadets	non	non
Juniors	1h21'	1h55'
Espoirs	1h17'	1h50'
Séniors	1h15'30	1h45'
Masters 0	1h17'30	1h47'30
Masters 1	1h20'30	1h50'
Masters 2	1h22'30	1h52'30
Masters 3	1h27'	1h55'
Masters 4	1h32'	1h57'30
Masters 5	1h40'	2h00'
Masters 6	1h44'	2h05'
Masters 7	1h50'	2h10'
Masters 8	1h55'	2h15'
Masters 9	2h00'	2h20'
Masters 10	2h15'	2h30'

Ekiden

Sont qualifiés les clubs qui auront réussi les performances suivantes :

Hommes 2h30 (total des 6 athlètes d'un même club)

Femmes 3h15 (total des 6 athlètes d'un même club)

Masters H 2h50 (total des 6 athlètes d'un même club)

Mixte (3 H et 3 F ordre indifférent)

2h50 (total des 6 athlètes d'un même club)

La constitution des équipes peut intégrer des coureurs toutes catégories confondues à partir de la catégorie Cadets.

Seules une équipe masculine toute catégorie, une équipe masculine masters et une équipe féminine par club peuvent être engagées aux Championnats de France.



Marathon

Attention, plus de minimas, seulement l'obligation d'être licencié FFA compétition et d'avoir terminé un marathon labellisé régional minimum (en France) aux cours des 2 saisons précédentes de celle du championnat visé.

100 km

Seront considérés comme ayant participé au Championnat de France, tous les athlètes qui remplissent les conditions suivantes :

- être licencié compétition dans un club F.F.A.
- terminer dans un temps inférieur à 15 h pour toutes les catégories

24 heures

Ne pourront être classés au Championnat de France que les athlètes qui remplissent les conditions suivantes :

- être licencié compétition dans un club F.F.A.
- réussir une distance minimale de 120 km pour les hommes et 100 km pour les femmes

@ Annuaire des clubs

Clubs	Président	Adresse	Site internet
AL Voiron 06 87 25 03 25	Mr Alain CALANDREAU alain.calandreau@wanadoo.fr	35 bd. Denfert Rochereau 38500 Voiron secretaire@voiron-athletisme.fr	http://voiron-athletisme.fr
ES St Martin d'Hères 04 76 25 58 10	Mr Albert FERNANDES fernandes.a@club-internet.fr	Christelle FERNANDES - 6, pl. Alfred de Vigny 38400 St Martin d'Hères contact@essmathletisme.fr	www.essmathletisme.fr
AL St Marcellin 06 87 03 32 56	M. Mohamed BOUZINEB mohamed.bouzineb@saint-marcellin.fr	23 av. de Dr Carrier 38160 St MARCELLIN frachet.clementine@gmail.com	www.saintmarcellin-athletisme.com
US St Egrève 06 73 91 45 08	M. Yannick DANIELOU yannick.danielou@orange.fr	Secrétariat Athlétisme 2, rue des Brioux 38120 St Egrève contact@usse-athle.fr	http://usse-athle.fr
ASPA Meylan 06 64 62 66 71	M. Cédric TINARD ctinard@yahoo.fr	53 boulevard des Alpes 38240 Meylan aspamathle@aol.com	www.aspameylanathletisme.fr
Grési' Courant le Versoud 06 33 62 62 64	Mr Jean Noel OLPHAND jnl.olphand@gmail.com	Maison des Associations - 7, place de l'Eglise 38420 Le Versoud gresicourant@gmail.com	http://gresicourant.fr
Taillefer Trail Team 06 86 08 18 69	Mr François GIRAUD	Chez David Majewski - 82 route de Vernon - 38410 St Martin d'Uriage f.grd@orange.fr	http://taillefertrailteam.com
AS Fontaine 06 68 02 23 69	M. Guillaume CHEVALIER gc42002@yahoo.fr	Maison des Sportifs Château Karl Marx - 38600 Fontaine estellesalin@gmail.com	www.athletisme-fontaine.com
Trail de l'Étendard 04 79 59 71 77	Mr Jean Louis ARTHAUD jeanlouis.arthaud@orange.fr	Office Tourisme Bourg d'Oisans 31 quai Girard 38520 Le Bourg d'Oisans traildeletendard@outlook.fr	www.traildeletendard.com
Sport et Vitalité 04 37 03 28 95	M. Marcel FERRARI marcel.ferrari@wanadoo.fr	Le Transalpin - 31 Avenue d'Italie 38300 Bourgoin-Jallieu sportetvitalite@gmail.com	www.sport-et-vitalite.fr
GresiAthlé 06 38 01 50 51	Mr Philippe PEREZ	42 Av. General de Miribel 38190 Villard Bonnot gresiathle@aol.fr	http://gresi.athle.fr
Uriage Running 07 71 61 89 07	Mr Gilles EUVRARD	Chez Mr Euvrard - 60 Lotissement le Grand Pré Vert - 38410 St Martin d'Uriage - uriagerunning38@gmail.com	www.uriage-running.club
La Petite Foulée 06 38 66 45 32	Mr Christophe CHARRE charre.christophe@free.fr	5 Rue Romanet 38370 St Clair du Rhône th.carles@hotmail.fr	www.lapetitefoulee.com

CS Bourgoin Jallieu



04 74 43 88 92 Fax : 04 74 93 63 57	Mr Gilles DUPENT gilles.dupent@wanadoo.fr	Secrétariat Athlétisme - Stade Antonin Berliat - 91, av. Professeur Tixier 38300 Bourgoin-Jallieu csbj.athletisme@wanadoo.fr	www.csbj-athle.fr
AS Villefontaine	Mr Benoit VILCOQ bvilcoq@free.fr	f.3038rif@gmail.com	https://asvfathletisme.clubeo.com
EA Gillonnay-La Côte	Mme Christelle JOUSSE christelle.jousse@educagri.fr	csbj.athletisme@wanadoo.fr	http://athlelacote.fr



04 76 07 98 22	Mr Bernard GIROUD	Bernard GIROUD - 731 chemin de Pont Gros le Trian - 38210 Tullins bernard.giroud3@wanadoo.fr	http://cmi-tullins.athle.com
CMI Vinay 04 76 07 98 22			
CMI Course A Pied Vercors 06 26 27 85 12	M. Arnaud QUILLERY arnaud.quillery@gmail.com	Maison de l'Intercommunalité - 19 Ch. de la Croix Margot 38250 Villard de Lans droussely38@gmail.com	http://capvercors.com
CMI Foulée de Varcès Vif 06 21 31 10 72	Mr Michel PETRIZZELLI petrizzellimichel@gmail.com	Maison des Associations 4 rue du Polygone - 38450 Vif fouleedevarcsvif@gmail.com	www.foulee2v.fr/portail

Entente Athlétique Grenoble



04 76 40 27 51	Mme Nadine COLLET ncollet@matsport.com	Secrétariat Athlétisme 2, rue Trident 38100 Grenoble eagrenoble38@gmail.com	www.eagrenoble38.fr
ASPTT Grenoble 06 37 57 80 10	Mr Santiago OLIVAS santiago@olivas.net	Secrétariat Athlétisme 787, chemin de la Croix Verte - 38330 Montbonnot aspttathle38@gmail.com	www.aspttgrenobleathletisme.fr
Grenoble UC 04 76 40 27 51 Fax : 04 76 70 42 46	Mr Pierre CHEVRIER pierre.chevrier.p2c@orange.fr	Secrétariat Athlétisme Stade Bachelard rue Albert Reynier 38100 Grenoble guc.athletisme@free.fr	http://guc.athle.com
AL Echirolles 04 76 40 27 51	Mr Régis ARNOULD regis.arnould1@orange.fr	Secrétariat Athlétisme - Parc des Sports J. Vilar rue de Lorraine 38130 Echirolles ale.athletisme@orange.fr	www.ale-athletisme.com
US Vizille 06 63 21 57 17	Mr Stéphane GALARD stephane.galard@gmail.com	Stéphane GALARD USV Athlétisme Le Village 38220 ST Barthelemy de Séchillienne usv.athle@gmail.com	http://usvizille-athle.fr
AC La Mure 06 49 63 60 62	Mme Angéline DOUCHET angeline.douchet@gmail.com	AC Matheysin 56 Boulevard Dr Ricard MAB 38350 La Mure acmatheysin@gmail.com	https://ac-matheysin.fr
Domène Athlétisme 06 25 49 60 91	Mme Corinne BARBIER	Rue Gustave Rivet 38420 Domène domene.athle@gmail.com	-
AS Beauvert Grenoble 09 52 53 84 94	Mr Gérald GIVONE	ASBG c/o Gérald GIVONE 29 rue Charrel 38000 GRENOBLE gerald.givone@free.fr	-

Union Moirans Rives Athlétisme



06 99 09 03 87	Mme Louise HACQUIN hacquin.louise@gmail.com	Secretariat UMRA - Stade Colette Besson 274 rte des Béthanies 38430 Moirans umrathletisme@gmail.com	https://umoiransrives-athle.wixsite.com/umra38
CA Moirans 04 76 35 68 86	Mr Jean-Pierre BAGRIOT bagriot.jean-pierre@orange.fr	Complexe Sportif des Béthanies - Stade Colette Besson - 274 rte des Bethanies 38430 Moirans camoirans@wanadoo.fr	https://camoirans38.wixsite.com/camathletisme
EA Rives 04 76 05 75 62	Mr Roger PRIMARD	Secretariat EAR Chez Roger PRIMARD 12 rue des Primeveres - 38140 Rives rogerjeanine.primard@laposte.net	https://ea-rives-31.websself.net/accueil



janvier

dim.12 - L'hivernale de Méaudre - 9^{ème} édition

départ MÉAUDRE
 contact QUILLERY Arnaud
 tél. 06 26 27 85 12
 mail arnaud.quillery@gmail.com
 web www.capvercors.com

L'insolite de chausser les baskets dans la neige. Buffet d'arrivée aux saveurs locales.

épreuve	horaire	tarif	denivelé	divers
Course 13 km	9h30	14 + 2 €	500m	-

sam.18 - Les 2 Alpes Night Snowtrail Trail - 8^{ème} édition

départ LES 2 ALPES
 contact Service événementiel
 tél. 04 76 79 22 00
 mail evenement@les2alpes.com
 web www.les2alpes.com

épreuve	horaire	tarif	denivelé	format
Trail 5 Km	17h30	20 + 5 €	0m / 539m D-	XXS
Trail 10 Km	17h30	20 + 5 €	220m / 760m D-	XXS
Trail 15 Km	17h30	20 + 5 €	451m / 986m D-	XXS
Trail 20 Km	17h30	20 + 5 €	700m / 1200 D-	XS

dim.19 Championnats de l'Isère de Cross-Country



départ MONTFERRAT
 contact Cd Athlétisme 38
 tél. 04 76 24 31 37
 mail cdathle38@gmail.com
 web <http://comite-isere.athle.org>

Championnat départemental de cross country. Epreuve réservée aux licenciés FFA.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Cross long Hommes + masters Hommes	11h00	Gratuit	-	Cross country ouvert uniquement aux licenciés FFA
Cross long femmes + juniors hommes	11h50			
Cross poussines	12h30			
Cross poussins	12h45			
Cross Benjamins	13h00			
Cross benjamins	13h15			
Cross minimales filles	13h30			
Cross minimales Hommes + cadettes	13h50			
Cross cadets Hommes + juniors femmes	14h15			
Cross court Hommes + Femmes	14h45			

février

sam.1 et dim.2 - Raidlight Winter Trail - 9^{ème} édition

départ SAINT PIERRE DE CHARTREUSE
 contact Station De Trail Chartreuse
 tél. 04 76 53 35 54
 mail chartreuse@stationdetrail.com
 web www.raidlightwintertrail.fr

épreuve	horaire	tarif	denivelé	format	divers
KV Blanc	sam.16h00	12€-15€-20€	850m	-	Cadeau offert aux coureurs déguisés
Winter Trail 26 km	dim. 8h00	30€-33€-38€	1440m	XS	A partir de la catégorie Espoir
Half Winter Trail 15,6 km	dim. 9h00	23€-26€-31€	760m	XXS	A partir de la catégorie Junior
Mini Winter Trail de Mateo 8,5 km	dim. 10h00	12€-15€-20€	350m	XXS	A partir de la catégorie Cadet

dim.2 - Les Foulées de Chasse sur Rhône "Ensemble rattrapons le Lymphome" - 10^{ème} édition

départ CHASSE SUR RHONE
 contact Sang Pour Sang Sport
 tél. 06 77 97 70 23
 mail michael.bosc@gmail.com
 web www.sangpoursangsport.com

Départ donné à 10h précises au complexe sportif de la Moleye.

épreuve	horaire	tarif	denivelé	divers
Course 10 Km	10h00	9 + 4 €	250m	-
Course 16 km	-	Voir site internet	400m	
Course 5 Km	-		100m	

dim.16 - Cross des Sources de Varcès - 27^{ème} édition



départ VARCES ALLIERES ET RISSET
 contact Sou Des Écoles De Varcès
 tél. 06 61 79 67 37
 mail contact@crossdevarces.fr
 web www.crossdevarces.fr

Chronométrage à puces. Retrait des dossards sur place le jour de la course. Médaille pour chaque enfant.

épreuve	horaire	tarif	denivelé	divers
Cross 10 km	10h00	10 + 2 €	175m	80% chemin, 2 ravitaillements
Cross 5 km	10h00	8 + 2 €	54m	80% chemin
Course enfants 1,6 km	11h15	4.50 €	-	Ouvert handisport
Course enfants 600m	11h30	4.50 €	-	Pour enfants en classe primaire. Ouvert Handisport.
Course Enfants 300m	12h00	4.50 €	-	Pour enfants en classe maternelle. Ouvert Handisport.

DIMANCHE 12 JANVIER 2020

Course
13 km // 500 md+

Buffet maison
réalisé par nos
bénévoles

Autrans + Méaudre

www.capvercors.com

L'HIVERNALE DE MEAUDRE
11^{ème} EDITION



dim.16 - Trail des Roses - 1^{ère} édition

départ MORAS 38460
 contact Vincent Baude
 tél. 06 16 91 23 22
 mail contact@traildesroses.com
 web www.traildesroses.com

3 parcours dont un 6 km non chronométré, repas compris (saucisson à cuire, bière , pomme de terre) et rose à l'arrivée.

épreuve	horaire	tarif	denivelé	format	divers
Course "La petite rose" 6 km	10h00	8 + 3 €	100 m	-	Non chronométrée, circuit facile sur chemins
Trail "Le tour des hameaux" 11 km	10h00	12 + 3 €	250 m	XXS	90% chemins
Trail "Le tour des légendes" 19 km	9h30	18 + 3 €	450 m	XXS	90%chemins

mars

dim.1 - 10 km de Saint Martin d'Hères - 3^{ème} édition

départ SAINT MARTIN D'HERES
 contact Fernandes
 tél. 06 85 76 35 01
 mail contact@essmathletisme.fr
 web www.essmathletisme.fr

parcours roulant - chronométrage par puce - vestiaires, douches

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
10km	10h00	voir	-	Labélisé. Parcours plat et chronométrage par puce. Vestiaires
5,5 km	10h00	internet		Parcours plat et chronométrage par puce. Vestiaires, douches

dim.1 - Les Foulées De La Frat

départ Bourgoin Jallieu
 contact MICKAEL GESLAND
 mail mikejuve@hotmail.fr
 web <https://lafraternellebj.fr>

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
13 km	9h00	10 + 2 €	250m	-

dim.1 - Ronde du Saint-Marcellin - 12^{ème} édition

départ SAINT MARCELLIN
 contact Frachet Clémentine
 tél. 06 87 03 32 56
 mail frachet.clementine@gmail.com
 web www.saintmarcellin-athletisme.com



épreuve	horaire	tarif	denivelé	format	divers
Trail 24 Km	09h00	14 + 3 €	900m	XS	Nouveau / Challenge Chambaran Vercors
Randonnée découverte 11 Km	09h00	5 €	-	-	-
Trail 13 km	10h00	10 + 3 €	450m	XXS	Nouveau / Challenge Chambaran Vercors
Course enfants 700 m	10h00	2 €	-	-	Inscriptions sur place
Course enfants 1,6 Km	10h00	2 €	-	-	Inscriptions sur place
Course enfants 2,5 Km	10h00	2 €	-	-	Inscriptions sur place
Course enfants 3,4 Km	10h00	2 €	-	-	Inscriptions sur place
La mini 5km	10h00	5 €	250 m	-	Nouveau / Challenge Chambaran Vercors

sam.7 - Trail blanc de Lans en Vercors - 5^{ème} édition

départ LANS EN VERCORS
 contact Bonnet Silvère
 tél. 06 95 13 10 67
 mail s.bonnet@siboconseil.com
 web <http://sibotrails.com>

épreuve	horaire	tarif	denivelé	format	divers
Trail Blanc 16 Km	18h00	15 €	740m	XXS	-
Trail Blanc 8 Km	18h00	15 €	370m	XXS	

Trail blanc

Samedi 7 Mars 2020

Lans en Vercors



- Rando
8km 370 D+ à 17h
- Trail des Neiges
8km et 370 D+ à 18h
- Trail des Neiges
16km et 740 D+ à 18h



Jarri'hard

Samedi 5 septembre 2020

Jarrie

- Rando
8km 430 D+ à 17h
- Trail
8km et 430 D+ à 18h
- Trail
16km et 810 D+ à 18h



www.sibotrails.com

Trail blanc

Samedi 12 décembre 2020

Chamrousse



- Trail des Neiges
8km et 330 D+ à 18h
- Trail des Neiges
16km et 660 D+ à 18h



dim. 8 - Sacré Trail des Collines - 14^{ème} édition



départ TULLINS
 contact Marillat Marie-Laure
 tél. 06 84 51 87 71
 mail davidmarielaure@aol.com
 web www.sacretrail.com

Un trail champêtre de reprise, accessible à tous, avec les valeurs d'origine du trail. Toute l'équipe de CMI "Coureurs du Monde en Isère" vous attend pour passer un bon moment de convivialité.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 37 Km	08h00	35€ + 5€ après 5/03	1200 m	S	
Trail 27 Km	09h00	25€ (repas inclus) + 5€	1000 m	XS	Challenge
Course nature 15 Km	09h00	15 + 5€ après 5/03	500 m	-	Chambaran
Marche nordique et randonnée 15 Km	09h00	10 + 5€ après 5/03	-	-	Vercors
Courses Enfants	09h30	2 €	-	-	

dim.8 - Tour pédestre de St Jean de Moirans - 43^{ème} édition



départ SAINT JEAN DE MOIRANS
 contact Roche Evelyne
 tél. 04 76 35 68 86
 mail camoirans@wanadoo.fr
 web <https://camoirans38.wixsite.com/camathletisme>

Challenge du nombre.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 10 Km	9h30	Voir site internet	-	-
Course 5 Km	9h30		-	-
Marche nordique 7 Km	9h40		-	-
Course Enfants 2,2 Km	10h00		-	Benjamins / Minimes
Course Enfants 1,2 Km	10h15		-	Poussins
Course Enfants 600m	10h30	-	-	Eveils

dim.8 - La Course des Foyesses - 32^{ème} édition



départ VILLEMOIRIEU
 contact Roux Michel
 tél. 04 74 90 83 37 & 06 88 54 85 25
 mail michelroux38@free.fr
 web <http://cavillemoirieu.over-blog.com>

Course nature esprit trail; parcours très vallonné sur chemins forestiers et petites routes communales. Une foyesse offerte à chaque participant.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 19,9 km	9h15	12 + 3 €	700 m	Course nature Type trail
Course 9,9 km	9h15	10 + 2 €	300 m	Couse nature
Course enfants 1,8 km	10h45	5 €	-	-
Course enfants 600m	11h00	2 €	-	-

dim.15 - ASPARUN pour les Enfants Handicapés - 9^{ème} édition

départ MEYLAN
 contact Meot Marie
 tél. 04 76 41 38 30 & 06 86 38 29 89
 mail marie-do.meot@consultingbymdp.com
 web www.asparun.com

Alternance de routes et sentiers à travers le coeur vert de la ville. Circuits majoritairement plat.

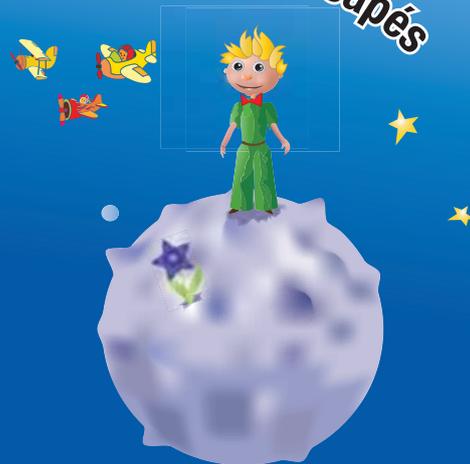
épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 10 Km	9h00	12 + 2 €	200m	nouveauté 2020
Course 20 km	9h05	20 + 2€	-	nouveauté 2020
Marche chronométrée 10 km	9h20	10 + 2 €	-	nouveauté 2020
marche non chronométrée 10 km	9h20	10 + 2 €	-	-
Course 5 Km	10h00	8 + 2 €	-	-
Marche chronométrée 5 Km	10h10	8 + 2 €	-	-
Marche non chronométrée 5 Km	10h10	8 + 2 €	-	Circuit plat
Course Enfants 1 Km	11h20	3 + 1 €	-	dans parc
Course Enfants 2 Km	11h30	3 + 1 €	-	du lycée
Course Enfants 3 Km	11h45	3 + 1 €	-	du Grésivaudan

ASPARUN

Dim. 15 Mars

Avec les Ailes du Petit Prince courir et marcher pour les enfants handicapés

A partir de 9h,
 Lycée du Grésivaudan Meylan



sam.21 - La Foulée Doménoise



départ DOMENE
 contact Barbier Corrine
 mail domene.athle@gmail.com

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course Poussins	9h00	gratuit		
Course Benjamins	9h10	gratuit		
Course Minimes	9h35	gratuit		
10 km Route	10h30	10 €	-	-
Marche	10h30	6 €		
Parcours pour tous	10h30	6€		
Gambettes	11h45	-		

dim.22 - Crapahut des Bédouins - 5^{ème} édition

départ LE VERSOUD
 contact Sanchez David
 tél. 06 76 38 52 97
 mail crapahut.bedouins@gmail.com
 web www.gresicourant.fr

Salle Polyvalente du Pruney Rue Paul Gauguin Le Versoud - parking - douches.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Le Crapahut La marche 6,5 km	8h30	6 + 2€	360m	3 ^{ème} édition. A travers bois. Pas de classement 85% de chemin - 3 ravitaillements 90% chemin - 2 ravitos 85% de chemin - 3 ravitaillements
Grand Crapahut 21 km	8h45	20 + 2 €	1100m	
Le Crapahut Court 12 km	8h45	13 + 2€	675m	
Grand Crapahut en Duo	8h45	40 + 2 €	1100m	

LE 22 MARS 2020

LÂCHE TES

...ET VIENS FAIRE LE CRAPAHUT des Bédouins

4 ÉPREUVES AU CHOIX

- Trail Solo : 21 km > 1100 D+
- Trail Duo : 21 km > 1100 D+ (les 2 coureurs courent ensemble)
- Trail Solo : 12 km > 675 D+
- Marche : 6,5 km > 360 D+

ATTENTION, NOUVEAU LIEU DE DÉPART
 SALLE POLYVALENTE
 RUE PAUL GAUGUIN, 38420 LE VERSOUD
 8H30 POUR LA MARCHÉ
 8H45 POUR LES TRAILS

UN VERRE DE VIN CHAUD OFFERT

Plus d'infos : gresicourant.fr ou crapahut.bedouins@gmail.com ou 06 76 38 52 97

Dimanche 29 mars 2020
Champagnier

Adultes 6 et 10,5 km

Course à obstacles pour les enfants

Ultra Crazy Cross Champagnier

dim.29 - U3C (l'Ultra Crazy Cross de Champagnier) - 9^{ème} édition

départ CHAMPAGNIER
contact Lorente Franck
tél. 06 32 23 60 02
mail fralo@free.fr
web <http://crosschampagnier.jimdo.com>

Course nature avec ravitaillements, appréciée pour son parcours, ses bénévoles et son ambiance très conviviale.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Long 10 km	9h30	8 + 2 €	260m	-
Court 6 km	9h30	6 + 2 €	140m	-
Marche 3,5 km	9h30	1 € min.	-	Au profit de l'association LOCOMOTIVE

dim.29 - Run For Them

départ MEYLAN
contact Grillet Apolline
tél. 06 80 75 52 30
mail contact.runforthem@gmail.com
web <https://runforthem.github.io/home.html>

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 10 km solo et équipe	10h00	-	-	Passage 4 communes : Meylan, La Tronche, St M. D'hères
Course 5 km solo et équipe	10h25	-	-	Parcours et paysage agréables

dim.29 - La RTT

départ TREPT
contact Saubin Christophe
tél. 06 18 05 69 26
mail randotrailtrept@gmail.com
web www.randotrailtrept.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Marche 6km	8h00	4€ (gratuit -10 ans)	-	-	Circuit marche en famille
Marche 10.5km	8h00	6€ (gratuit -10 ans)	-	-	100% nature
Marche 15km	8h00	6€ (gratuit -10 ans)	-	-	100% nature
Trail 27km	8h30	20 + 3 €	630 m	XS	90% chemins
Trail 20 km	9h30	15 + 3 €	500 m	XS	90% de chemins
Course nature 10 km	10h00	10 + 3 €	200 m	-	100% nature sur chemins et en sous bois
Courses enfants	11h30	1 €	-	-	-

dim.29 - Montée sèche du funiculaire - 6^{ème} édition

départ ST HILAIRE DU TOUVET
contact Association Trail Des Petites Roches
tél. 06 95 48 28 49
mail trail.petitesroches@yahoo.fr
web www.traildespetitesroches.fr/msf

Montée sèche sur le chemin du Pal de Fer qui longe le Funiculaire de St Hilaire du Touvet.
Redescente des concurrents en Funiculaire offerte.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Montée sèche 2,7 km	10h00	8 + 2 €	700m	-



avril



sam.4 - Les Neutrons - 31^{ème} édition

départ SAINT MAURICE L'EXIL
contact Alonso Annick
tél. 04 74 86 72 28 & 06 31 17 76 03
mail annick.alonso@ville-st-maurice-exil.fr
web www.ville-st-maurice-exil.fr

Téléphone mairie : 04 74 86 23 61 - Téléphone Service des sports : 04 74 86 72 28 / 06 31 17 76 03

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course jeunes 3 600 m	13h45	4 + 1€	-	Nouveau: en circuit avec 1 montée, 1 descente
Course enfants 1600m	14h45	-		Circuit plat sur herbe
Course Enfants 1,2 Km	15h00	gratuit		Circuit sur herbe et terrain plat
Course Enfants 800m	15h10	gratuit		Circuit sur herbe et terrain plat
Course 400 m enfants et poussettes	15h20	gratuit		Circuit plat, sur herbe ludique avec poussettes
Course 14 km	15h30	10 + 1€		Nouveau : terrain plat, mixte chemin et route
Course 7 Km	15h30	6 + 1€		Nouveau : terrain plat, mixte chemin et route
5 km	15h30	5 + 1 €		Nouveau : route, chemin / passage au plan d'eau
10 km	15h30	7 + 1 €		Nouveau : route, chemin / passage au plan d'eau

Coaching Trail-Running

Séances Trail : chaque mercredi 19h - Vizille

Coaching individualisé à distance

Stages Trail (gîte le Brisou - Gresse-en-Vercors)

Parcours trail d'analyse «3D Test»

Prestation Groupe / Club / CE sur demande

Marche Nordique

www.remymarcel.fr



Remy  MARCEL

Prepa • Animation • Trail Running



sam.4 - Les 24 Heures de l'Isère à Tullins - 4^{ème} édition



départ TULLINS
 contact Mantoux Arnaud
 tél. 04 79 75 67 30 & 06 64 20 30 36
 mail 24hisere@gmail.com
 web www.24hisere.fr

Label FFA, classant qualificatif au France. Pucés de chronométrage As2pic ; horloge sur pied ;
 affichage en direct sur panneau lumineux à chaque passage du coureur (ou équipe) ; animations Parking

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
course 24h	10h00	70€ avant le 1 ^{er} mars 2019 puis 85€ (solo) 210€ puis 255€ (par équipes de 6)	-	Un circuit ultra-plat et mesuré (stabilisé, bitume et tartan)

dim.5 - CD4V : Course des 4 vents - 5^{ème} édition



départ DOISSIN
 contact -
 tél. -
 web <http://sou-des-ecoles-doissin.webnode.fr>

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Randonnée 7km, 10km, 15km	7h00	6 €	-	Dép. de 7h à 9h30, insc. sur place, ravitaillements Chemins et bois, 2 ravitaillements + 1 arrivée
course nature 15km	9h00	10 + 5 €	370 m	Chemins et bois, ravitaillement parcours + arrivée
course nature 10km	9h30	10 + 5 €	220 m	Récompense offerte à tous les enfants
course nature 2km	11h00	2 €	70 m	

dim.5 - 10 km de Bourgoin-Jallieu

départ BOURGOIN-JALLIEU
 contact Crespin Celestin
 tél. 04 74 43 88 92 & 06 18 99 26 68
 mail csbj.athletisme@wanadoo.fr
 web www.csbj-athle.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
5 km	9h30	8 €	-	Course sur route
10 km	10h15	12 €	-	Course sur route en circuit (2 boucles de 5km)
2 km	-	3 €	-	-



dim.5 - Grenoble Vizille - 8^{ème} édition



départ GRENOBLE
 contact Crapiz Mathilde
 tél. 04 76 40 27 51
 mail mathilde.eag38@gmail.com
 web www.grenoble-vizille.fr

Navette retour payante + 3€

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Randonnée 21 km	7h30	de 10 à 15 €	600m	Parcours sur les chemins des collines du sud est Grenoblois. Pas d'inscription le jour de la course. Course en relais de 2 (10 et 12 km) Course en relais de 4 (de 5 à 6 km)
Randonnée 10 km	8h30	de 10 à 15 €	200m	
Randonnée 13 km	8h30	de 10 à 15 €	300m	
Course 22 km - Solo	9h30	de 21 à 32 €	280m	
Grenoble Vizille - Duo	9h30	de 30 à 45 €	-	
Grenoble Vizille - Quatro	9h30	de 40 à 55 €	-	
Courses Minimés 2 km	13h20	gratuit	-	
Courses Benjamins 1500 m	13h40	gratuit	-	
Courses Poussins 900 m	14h00	gratuit	-	
Course Eveil athlétique 420 m	14h15	gratuit	-	

dim. 12 - Trail de Noyarey - 8^{ème} édition

départ NOYAREY
 contact Noyarey Aventure
 tél. 06 52 86 57 11
 mail noyarey.aventure38@gmail.com
 web <http://noyarey-aventure.fr>

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 22Km	8h30	14 + 4 €	1600m	XS	Nouveau parcours
Trail 12 Km	9h15	11 + 4 €	780m	XXS	Nouveau parcours
Marche Nordique 11km	9h20	11 + 4 €	780m	-	Nouvelle épreuve

Soyez révolutionnaires !
 Défiez la Route Napoléon !



GRENOBLE ALPES
 MÉTROPOLE

GRENOBLE VIZILLE

DIMANCHE 5 AVRIL 2020

WWW.GRENOBLE-VIZILLE.FR



dim.12 - RUN'UGNOT - 4^{ème} édition

départ LA BATIE DIVISIN
 contact Sou Des Ecoles De La Batie Divisin
 tél. 06 28 13 11 49
 mail contact@runcugnot.fr
 web www.runcugnot.fr

Copieux ravitaillements, magnifiques points de vue sur la Chartreuse, les Alpes et le Bugey

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Randonnées pédestres 2 dist.	7h30	6 €	-	-	Rando Enigm'à Pâques Inscription>10h
Trail 20 km	9h00	15 + 2 €	400m	XXS	Parcours roulant, chemin
Trail 10 Km	9h15	10 + 2 €	150m	XXS	80% chemin - ouvert aux joelettes
Course de 5 km	9h30	5 + 2 €	-	-	ouvert aux joelettes
Course de 3 km	9h35	2 €	-	-	-
Courses enfants	11h00	gratuit	-	-	-

lun.13 - Les Foulées Ruymontoises - 44^{ème} édition

départ RUY
 contact Rabatel Jacqueline
 tél. 04 74 93 70 69 & 06 75 38 74 56
 mail randonneurs.ruy@orange.fr
 web www.randonneursruiy.com

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Course 20 Km	8h30		520m	XS	-
Course 10 Km	-		-	-	
Marche 6 km	-	-	-	-	
Marche 10 km	-		-	-	
Marche 15 km	-		-	-	

GARAGE CHARLY**GARAGE CHARLY****CHARLY TORNABENE**

Réparations toutes marques
Vente de véhicules neufs ou occasions
Prêt de véhicule gratuit

13, rue du Grand Veymont - ZA du Vercors - 38320 EYBENS
 Tél. **04 76 24 61 26** - Fax 04 76 03 02 93 - ctornabene@sfr.fr

...avril

sam.18 et dim.19 - Trail du Lac de Paladru - 6^{ème} édition



départ PALADRU
contact Association du Trail du Lac de Paladru ATLP
tél. 06 01 71 93 34
mail contact@traildulacdepaladru.fr
web www.traildulacdepaladru.fr

Parking géant - Restauration Soirée coureurs le 18/04 à partir de 19h30

Navette gratuite obligatoire Paladru-Charavines pour la course Semi-nocturne - Tirage au sort

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Randonnée pédestre 18 km	sam. 8h00	6 + 1 €	470 m	-	Nombreux points de vue sur le lac
Randonnée pédestre 10 km	sam. 8h00	6 + 1 €	240 m	-	Nombreux points de vue sur le lac
Course Enfants	sam.14h00	3 €	-	-	Pour enfants nés entre 2005 et 2013
Semi-nocturne 16km	sam.19h30	15 + 3 €	710 m	XXS	Venez admirer le coucher de soleil sur la Sure
Course à étapes 16 + 29 km	sam.19h30	33 + 3 €	1630 m	S	45 km à réaliser sur 2 jours
Course à étapes 16 + 14 km	sam.19h30	23 + 3 €	1090 m	XS	30 km à réaliser sur 2 jours
Trail le grand tour du lac 55 km	dim. 7h30	33 + 3 €	2100 m	M	Bon trail de début de saison
Trail les hauts du lac 29 km	dim. 9h00	23 + 3 €	920 m	XS	Embarquez pour un tour complet du lac
Trail découverte 14 km	dim 10h00	13 + 3 €	380 m	XXS	Un trail accessible au plus grand nombre

{ISERE – CHARTREUSE}
St Vincent de Mercuze
Course des cascades

SAMEDI 18 Avril &
DIMANCHE 19 AVRIL 2020

SAMEDI

- CHALLENGE** {XXS}
VENEZ DIFIER LA MONTEE DES GORGES DE L'ALLOIX
18 km en équipe de 3 (boucle 6km – 420 m D+/-)

DIMANCHE

- TRAIL** DE LA GRANDE CASCADE {S}
29 km – 1600 m D+/-
- TRAIL** DES GORGES DE L'ALLOIX {XS}
17 km – 1000 m D+/-
- EXPRESS CASCADES** {XXS}
10 km – 450 m D+/-
- RANDONNEE PEDESTRE FAMILIALE & COURSES ENFANTS

Un trail qui coule de source...

Trails 14, 29, 56 km
Semi-nocturne
Courses enfants
Randonnées pédestres

6^{ème} édition
Trail DU LAC DE PALADRU
18 & 19 avril 2020

Infos + inscriptions sur traildulacdepaladru.fr

Nouveautés :
Parcours 56 km
2 courses à étapes

sam. 18 et dim. 19 - Courses des Cascades de l'Alloix - 3^{ème} édition



avril

départ SAINT VINCENT DE MERCUZE
 contact Association "Courir à St Vincent de Mercuze"
 tél. 06 28 32 27 02
 mail contact@coursedescascades.fr
 web <http://coursedescascades.fr>

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Challenge relais 3 équipiers	sam. 16h00	10 €	450m	XXS	18 km en équipe de 3 (boucle 6km)
Trail de la Grande cascade 29km	dim. 8h30	25 + 5€	1600m	S	Course qualificative 1 point
Trail des Cascades de l'Alloix 17km	dim. 8h45	15 + 5 €	1000m	XS	Trail atypique et varié
Cascades Express 9km	dim. 9h30	10 + 5 €	450m	XXS	Trail express Gorges de l'Alloix
Randonnée pédestre familiale 9km	dim. 10h15	5 €	450m	-	-
Parcours ludique enfants	dim. 13h15	Gratuit	-	-	Parcours avec obstacles
Course Enfants 700m (8 à 12 ans)	dim. 13h30	Gratuit	20m	-	-
Courses Enfants 2,5 Km (12 à 16 ans)	dim. 14h00	Gratuit	150m	-	-

dim. 19 - Semi-Marathon & 10Km Des Iles De Moirans - 3^{ème} édition



départ MOIRANS
 contact Union Moirans Rives Athlétisme
 tél. -
 mail umrathletisme@gmail.com
 web <https://camoirans.wixsite.com/semidesiles>

Parcours plat sur route (dénivelé +/- 60m maxi). Courses à Label. Fin des inscriptions le 17/04/2020.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Semi-marathon des Iles	9h00	Voir site	-	1 boucle de 21,1 Km dans plaine Moirans/Vourey/Tullins
10km des Iles	9h30	Voir site	-	Unique boucle de 10km à Moirans



Photo : Léo Martinet - Cross de Tencin

Dimanche 19 avril 2020

SEMI & 10 KM
 MARATHON DES ILES
MOIRANS

Départs
9h et 9h 30
 Semi 10 km

Courses dans les plaines de Moirans, Vourey et Tullins.

Contact : CA Moirans / Union Moirans Rives Athlétisme
 Stade Colette Besson - 274 route des Béthanies - 38430 Moirans
 Tél. 06 80 76 08 37 - umrathletisme@gmail.com
<https://camoirans.wixsite.com/semidesiles>



dim.19 - Urban Cross Grenoble - 4^{ème} édition



départ GRENOBLE
contact Comité d'organisation de l'Urban cross Grenoble / Régie de quartier Villeneuve Village Olympique
tél. 04 76 23 02 01
mail urbancrossgrenoble@regiegrenoble.org
web <https://www.urbancrossgrenoble.fr/>

Fin des inscriptions sur le site le vendredi 17/04 à 12H

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Marche 5 km	9h30	5 € / gratuit pour -18 ans		Départ stade du Village Parcours toujours aussi intéressant, avec de vrais défis. Au sein du Village Olympique, avec des nouveautés
Course 5 km indiv ou équipe	10h40	5 € -> 28/02 + 3 €		
Course 10 km indiv ou équipe	10h40	5 € -> 28/02 + 3 €	-	
Course enfant 2 km	10h50	Gratuit		
Course enfant 1 km	11h00	Gratuit		
Course enfant 500 m	11h15	Gratuit		

sam. 25 et dim. 26- Le Trail des 3 Pucelles - 3^{ème} édition



départ SEYSSINS
contact Gay Vincent
tél. 06 73 48 11 33
mail letraildes3pucelles@gmail.com
web www.letraildes3pucelles.com

Randonnée libre et courses enfants le samedi 25/04

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Le fort de Comboire 10,5 km	sam. 17h00	de 5 à 8 €	350m	-	Trail découverte - Sans chrono
Les 3 Pucelles 27 km	dim. 9h00	de 15 à 31 €	1480m	XS	Vers la Tour sans Venin
La Tour Sans Venin 14 km	dim. 9h30	de 7 à 23 €	600m	XXS	Vers les 3 Pucelles



3^{ème} ÉDITION
25 ET 26
AVRIL 2020
À SEYSSINS

SAMEDI 25 **NEW !**

- 10 km > D+ 330 m.
- Randonnée pédestre.
- Courses enfants.

DIMANCHE 26

- 27 km > D+ 1480 m.
- 14 km > D+ 580 m.

* Événement éco-responsable et solidaire, village Partenaires et animations tout le week-end.

en Solo
ou
en Duo



www.letraildes3pucelles.com



dim. 26 - Cross de la Locomotive - 5^{ème} édition - Tignieu Jamezyieu



départ TIGNIEU JAMEYZIEU
 contact Chedin Jerome
 tél. 06 71 82 59 12
 mail crossTJ@laposte.net
 web <http://cross-tignieu.wixsite.com/la-locomotive>

5eme Cross de la locomotive à Tignieu Jamezyieu. 3 courses : 5km, 10 km et 15km avec chronométrage électronique.
 2 courses réservées aux enfants : 1 km et 2 km (7-13 ans). 2 parcours de randonnées pédestres

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Randonnée de 8 km	7h45	-	-	Sans chrono ouverte à tous !
Randonnées 12 km	7h45	-	-	Sans chrono ouverte à tous !
Marche Nordique de 8km	8h30	-	-	Départ avec accompagnateur
COURSE NATURE 15 KM	8h45	13 + 2 €	190 m	30% bitume, 70 % chemin
COURSE NATURE 10 KM	9h00	9 + 2 €	140 m	20% bitume, 80 % chemin
COURSE NATURE 5 KM	9h30	5 + 2 €	90 m	50% bitume, 50 % chemin
Course enfants 1 km	10h30	-	5 m	Enfants de 7 à 9 ans
Course enfants 2 km	10h45	-	5 m	Enfants de 10 à 13 ans



Photo : L. CARRER

ven. 1 - 10 km du muguet - 19^{ème} édition



départ FONTAINE
 contact Chevalier Guillaume
 tél. 06 25 37 11 26
 mail gc42002@yahoo.fr

10 km labellisé FFA et qualificatif pour les championnats de France.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
10 km du muguet	9h00	10 + 2 €		
5 km du Muguet	9h00	7 + 2 €		
Course enfants 400m	11h15	Gratuit	-	-
Course enfants 600m	11h30	Gratuit		
Course enfants 800m	11h45	Gratuit		
Course enfants 1 km	12h00	Gratuit		

ven.1 - Le Galop Romain et son Petit Galop - 24^{ème} édition

départ VILLETTE-DE-VIENNE
 contact Lafaye Sabrina
 tél. 04 74 78 19 09 - 06 70 98 80 98
 mail contact@legalopromain.org
 web www.legalopromain.org

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Le Galop Romain 13 km	9h00	12 + 1 €	110m	-
Le Petit Galop 9 km	9h15	9 + 1 €	110m	-

dim. 3 - Cross de l'Amitié - 25^{ème} édition



départ LE CHAMP PRES FROGES
 contact Jacquin Mylene
 tél. 06 88 49 79 43
 mail mylenejacquin04@gmail.com
 web www.lechamppresfroges.fr

Parcours sentiers et routes sur les contreforts de Belledonne.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Marche 8,7 km	9h00	4 €	355 m	Challenge
Course 15 km	9h15	10 €	591 m	du Grésivaudan
Course 8,7 km	9h30	8 €	355 m	-
Course Jeunes 2,2 km	9h40	2 €	-	BE > MI
Course Enfants 800 m	10h00	gratuit	-	EA > PO

Organisé par Villette en Fête

1^{er} départ à 9h00

COURSE NATURE

24^{ème} édition

Le Galop Romain à

VILLETTE DE VIENNE

1^{er} MAI 2020

www.legalopromain.org

Courses pédestres ouvertes à tous, à partir de 16 ans.
 Course Galopin pour les enfants.

13 KM

9 KM

Galopin

Inscriptions

En ligne ou sur place le jour de la course.

Certificat médical obligatoire.

Renseignements : 04 74 57 97 39

contact@legalopromain.org




dim. 3 - Trail des 3 couvents - 4^{ème} édition

départ SAINT LAURENT DU PONT
contact Boscono Virginie
tél. 06 02 25 33 49
mail lesoudeseccolessldp@gmail.com
web <https://traildes3couvents.wordpress.com>

Places limitées à 200 coureurs par course. Date limite des inscriptions le 25/04/2020 sur internet. Inscriptions sur place la veille ou le jour J en fonction des disponibilités.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
La Grande Chartreuse 46 km	7h30	38 + 5 € 1 ^{er} avril	3000 m	M	-
La Curière 25 km	8h30	25 + 3 € 1 ^{er} avril	1800 m	XS	-
La Piquetière 12 km	9h00	14 + 2 € 1 ^{er} avril	600 m	XXS	-
Randonnée 12 km	9h15	6 + 3 € 1 ^{er} avril	600 m	-	-
Course enfant de 3 à 12 ans	11h00	2 € sur place	-	-	Récompense pour tous les participants

ven. 8 - Course de la Résistance - 6^{ème} édition

départ BOURGOIN JALLIEU
contact Pannard Anthony
tél. 04 76 40 19 22
mail anthony@idee-alpe.fr
web <http://coursedelaresistance.fr>

Événement sportif et populaire proposé par le Département de l'Isère dans le cadre des commémorations de l'Armistice du 8 Mai 1945. En 2020, l'épreuve se déroulera à Bourgoin-Jallieu, en Nord Isère.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 30 km	9h15	10 + 5 €	800 m	XS	Mise en valeur sites de la Résistance
Trail 30 km - Relais Duo	9h15	15 + 5 €	800 m	XS	Mise en valeur sites de la Résistance
Course Nature 8 km	10h30	5,10 puis 13 €	100 m	-	Épreuve populaire et grand public

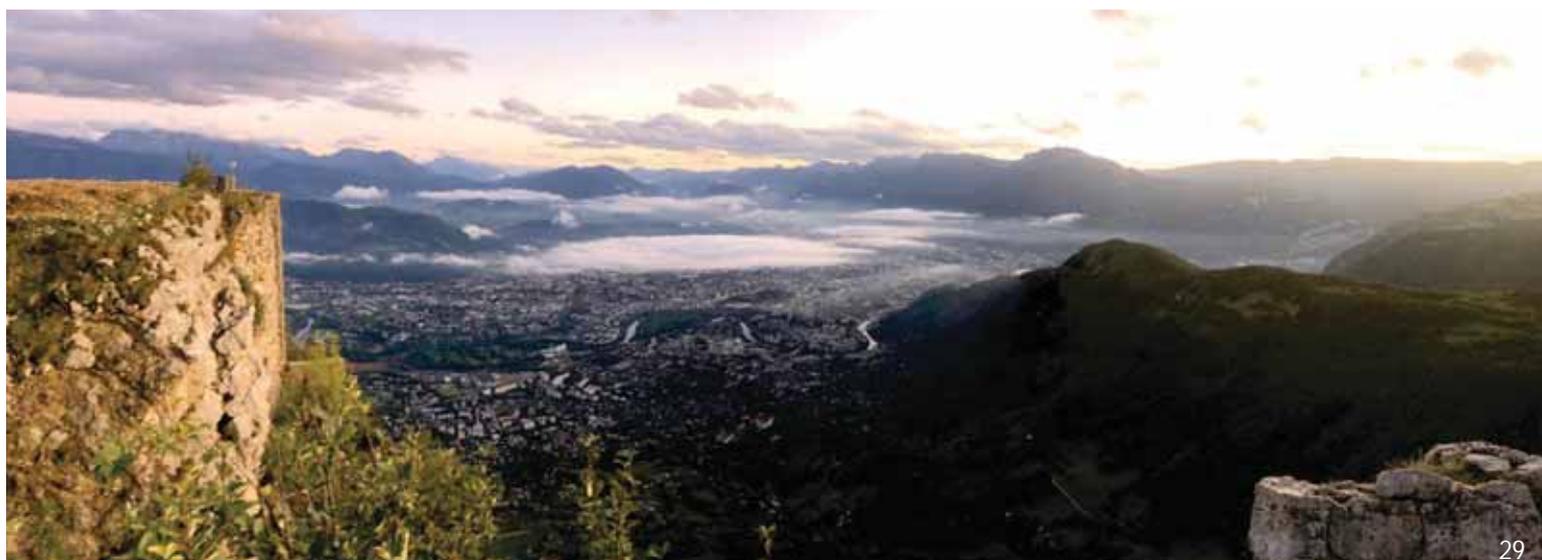
sam. 9 - Montée d'Ezy - Course nocturne - 30^{ème} édition



départ NOYAREY
contact Noyarey Aventure
tél. 06 52 86 57 11
mail noyarey.aventure38@gmail.com
web <http://noyarey-aventure.fr>

Lampe frontale ou équivalent obligatoire

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course Enfants 1 km	20h00	gratuit	-	Poussins
Course Enfants 500 m	20h00	gratuit	-	Ecole d'athlétisme
Course 10 km	21h00	10 + 3 €	620m	D+ sur les 7 derniers km



sam.16 et dim.17 - Trail Matheysin - 9^{ème} édition



départ SAINT HONORE
 contact Coudert Olivier
 tél. 06 26 88 15 27
 mail olivier.coudert@hotmail.fr
 web www.skyrace-des-matheysins.com

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Le SkyTrail Matheysin 19 km	sam.13h30	28 €	1200 m	XS	Parcours totalement inédit
Rando des Marmottes 12 km	sam.14h30	12 €	250 m	-	-
La Ronde des Marmottes 12 km	sam.15h30	15 €	250 m	-	-
Skyrace des Matheysins 26 km	dim.8h00	50 €	1980 m	S	Skyrunner World Series, step #4
Courses Enfants	dim.10h00	-	-	-	-

dim.17 - Trail des Balcons sud de Chartreuse - 10^{ème} édition

départ QUAIX EN CHARTREUSE
 contact Duval Jean Marc
 mail contact@trailquaix.fr
 web www.trailquaix.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail Solo 28 Km	8h00	20 €	1500m	XS	Quasi exclusivement
Trail duo 28 Km	8h00	30 €	1500m	XS	en sous-bois et
Course 9 Km	9h00	15 €	300m	-	hors bitume
Course 5 Km	9h05	10 €	200m	-	Boucle autour du village voir site

**St Honoré
(Tors)**

16 et 17 mai 2020

SKYRACE DES MATHEYSINS (*Skyrunner World Series*) **25.5 km / 2000 m+**
SKYTRAIL MATHEYSIN (*Parcours inédit - solo et relais*) **18.5 km / 1200 m+**
RONDE DES MARMOTTES (*Vintage !!!*) **12.0 km / 250 m+**

Courses Enfants (2005 -> 2013)
Rando des Marmottes **12.0 km / 250 m+**
Soirée Dînatoire + Films de Montagne
Animations, buvette, conférence de presse...

sam.16 et dim.17 - Multisports Festival du Vercors - Trail du Moucherotte

départ SAINT NIZIER DU MOUCHEROTTE
contact Micheletti Theo
tél. 06 08 26 71 44
mail micheletti.theo@dosedesport.com
web www.vercorsmultisportsfestival.com

Fin des inscriptions en ligne: jeudi 14 mai à 23:59 - Facile d'accès à 20min du centre de Grenoble avec un grand parking et sur un lieu mythique (tremplin olympique) - Village événement avec de nombreuses animations.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Ascension Olympique	sam.14h00	10 €	100 m	Chall. vertical, marches historiques
Rando pédestre du Moucherotte 10km	sam.18h30	9 €	700m	Rando semi-nocturne
Trail du Moucherotte 20km	dim.9h00	20 €	1200 m	Au départ et à l'arrivée
Trail du Moucherotte 11km	dim.9h30	11 €	750 m	du tremplin olympique
Trail du Tremplin 9km	dim.10h00	10 €	300 m	de St Nizier
Course enfants	dim. 13h00	-	0 m	Raquette d'arrivée tremplin
Rando péd. Engins, Sornin, la Molière 12km	dim.10h00	7 €	800 m	Partez à la découverte du
Rando péd. plateau St Nizier 11 km	dim.10h00	7 €	350 m	magnifique plateau du Vercors

dim.17 - ALPHA RUN - 5^{ème} édition

départ BERNIN
contact LAFERRERE GUILLAUME
tél. 06 78 54 79 43
mail alpha.run.orga@gmail.com
web www.alpha-run.fr

Animations, buvette/restauration, douches, toilettes, vestiaires, consignes

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
ALPHA RUN 7 et 12km	9h00	-	-	course à obstacles, accessible à tous

LES 16 ET 17 MAI 2020

AU TREMPLIN OLYMPIQUE DE SAINT-NIZIER DU MOUCHEROTTE

MULTISPORTS
FESTIVAL
DU VERCORS

TRAIL DU MOUCHEROTTE 11KM (750M D+) OU 20KM (1200M D+)
TRAIL DU TREMPLIN 9KM (350M D+)
CHALLENGE VERTICAL SUR TREMPLIN OLYMPIQUE
RANDONNÉES PÉDESTRES
COURSE ENFANTS

NOMBREUSES ANIMATIONS ET RESTAURATION

INFOS ET INSCRIPTIONS SUR WWW.MULTISPORTSFESTIVAL.COM

dim. 17 - Ronde des Châteaux - 6^{ème} édition



départ SEYSSUEL
 contact Rouveure Jean François
 tél. 07 80 04 49 94
 mail rouveurejf@free.fr
 web <http://couriraseyssuel.fr>

1 € par participant reversé à une association caritative

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 20 km	9h00	15 + 2 €	550 m	XS	-
Course 14 km	9h10	12 + 2 €	400 m	-	
Course 9 km	9h20	10 + 2 €	150 m	-	
Courses Enfants	-	-	-	-	

dim.17 - Cross de Tencin - 5^{ème} édition



départ TENCIN
 contact Entente Sportive Tencin Grésivaudan
 tél. 06 66 12 22 77
 mail estg@crossdetencin.fr
 web <https://crossdetencin.fr>

1 euro par participant adulte reversé à une association, Parking, Consignes, Chronométrage à puce

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Marche 9km	8h45	5 €	-	Dénivelé 400m
Courses 15,9 km	9h30	12 + 2 €	740 m	-
Courses 9km	9h40	8 + 2 €	400 m	Challenge pour les Cadets
Courses enfants 2,6km	11h00	gratuit	-	Benjamins -Minines
Courses enfants 1,5km	11h00	gratuit	-	Poussins
Courses enfants 550m	11h00	gratuit	-	Ecole d'Athlétisme

ven. 22 à dim. 24 - Chartreuse Trail Festival - 10^{ème} édition

départ SAINT-PIERRE-DE-CHARTREUSE
 contact Rouquairol Jonathan
 tél. 04 76 53 35 65 - 06 86 94 25 56
 mail chartreuse@stationdetrail.com
 web www.chartreusetrailfestival.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Km Vertical 4 Km	ven.17h00	12 / 15 / 20 €	900 m	-	Départ en ligne, à partir de Junior
LE MARATOUR 47 Km	sam.8h00	45 / 48 / 53 €	3400 m	M	A partir de Espoir
LE SEMI TRAIL 21 Km	sam.9h00	20 / 23 / 28 €	1350 m	XS	A partir de Cadet
LE FESTI'TRAIL DE MATEO 12 Km	sam.10h00	12 / 15 / 20 €	600 m	XXS	A partir de Junior + rando pédestre
COURSES ENFANTS	sam.18h00	Gratuites	-	-	Benjamins / Minimes
SKY TRAIL 27 Km	dim.8h00	27 / 30 / 35 €	2300 m	S	CIRCUIT SKYRUNNING FRANCE

dim. 24 - Trail de l'Alpe du Grand Serre - 12^{ème} édition

départ LA MORTE
 contact Office De Tourisme
 tél. 04 38 75 19 89
 mail ot@alpedugrandserre.info
 web www.alpedugrandserre.info

Pour découvrir le massif du Taillefer et le domaine de l'Alpe du Grand Serre. Parcours assez roulant avec de superbes paysages sur Grenoble et sa région. Forfaits ski saison à gagner (valeur 349€ !).

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 23 km	9h00	18 + 3 €	1200 m	XS	Trail de montagne assez roulant
Trail 12 km	9h00	10 + 3 €	650 m	XXS	Trail assez roulant, dans un décor somptueux

ven.29 - Chartreuse Terminorum

départ SAINT PIERRE DE CHARTREUSE
contact

The French Ultra inspired by the Barkley Marathons. 300 km – 25.000m de D+ – 80 heures – 5 tours – 3€ zéro balisage – zéro GPS – zéro assistance 40 participants à la recherche du temps perdu entre vallons.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
CHARTREUSE TERMINORUM 300 km	0h00	-	25000 m	XXL	-

dim. 31 - Course "La Suzon - Vareze"

départ VERNIOZ
contact Du Suzon À La Vareze
tél. 06 25 08 14 13
mail suzonvareze@gmail.com
web <http://lesuzons.free.fr>

Attention Nouvelle Date : le dimanche 31 mai 2020 - Changement de lieu du départ : St alban de Vareze, Commune de Vernioz - Inscription : salle des sports de St alban de Vareze

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 18 km	9h00	13 + 2 €	377 m	XXS	80% chemins
Trail 10km	9h00	8 + 2 €	239 m	XXS	80% chemins
Marche Nordique 10km	9h05	8 + 2 €	239 m	-	chrono
Course enfants 2km	11h00	2 €	15 m	-	Nouveau 2km Chemin et piste cyclable
Course enfants 800m	11h05	Gratuit	0 m	-	Départ Groupe scolaire Vernioz
Course enfants 600m	11h05	Gratuit	0 m	-	Départ groupe scolaire Vernioz
Course enfants 400m	11h05	Gratuit	0 m	-	Départ groupe scolaire Vernioz

dim.31 - Trail Vercors Coulmes - 9^{ème} édition

départ RENCUREL
contact Gally Jean-Pierre
tél. 04 76 38 98 93 - 06 26 24 22 27
mail contact@trail-vercors-coulmes.fr
web www.trail-vercors-coulmes.fr

Situé dans le massif des Coulmes, à moins de 50mn de Grenoble, le TVC vous fera découvrir des panoramas splendides sur la vallée de l'Isère. Ambiance familiale avec notamment un ravitaillement d'arrivée

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 34 km	8h00	25 + 5 €	1600 m	S	Challenge Chambaranvercors
Course nature 14 km	9h30	12 + 5 €	600 m	-	Challenge Chambaranvercors
Randonnée 14 km	9h30	10 + 3 €	600 m	-	-
Trail 24 km	-	18 + 5 €	1100 m	XS	Challenge Chambaranvercors

dim.31 Trail du Connex - 8^{ème} édition

départ St GEORGES DE COMMIERS
contact Salmeron Christophe
tél. 06 19 42 75 23
mail korb@ymail.com

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail 25 km	8h30	-	1450 m	-
Course 10 km	9h00	-	400 m	-

juin

sam. 6 - La Ronde du Mont-Aiguille - 48^{ème} édition

départ CLELLES
contact Chevillard Eric
tél. 06 83 98 91 29
mail cpdt.chevillard@orange.fr
web <https://circuit-pedestre-du-trieves.com/la-ronde-du-mont-aiguille>

80% chemins et sentiers ombragés. Vue exceptionnelle sur le Trièves. Nombreux lots.

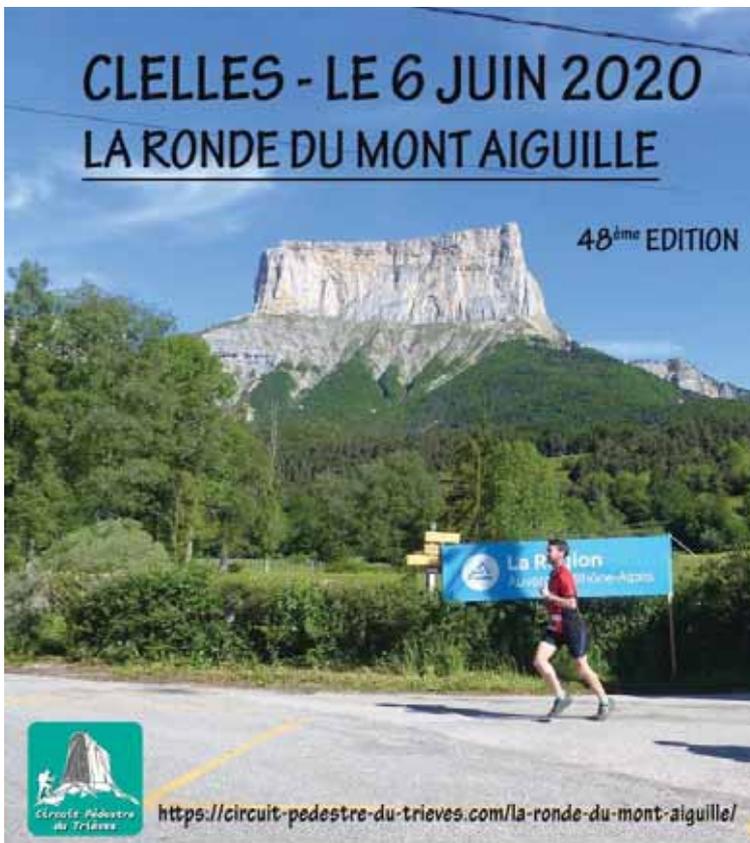
épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 25 km	8h30	17 + 3 €	1000m	XS	-
Trail 18 km	8h30	17 + 3 €	600m	XXS	-

sam. 6 - Trail APF - 3^{ème} édition

départ LE SAPPEY EN CHARTREUSE
contact APF
tél. -
mail trail.apf@gmail.com
web www.trail-apf.fr

Trail découverte au profit de l'association APF France handicap. Public : personnes valides (2 parcours) et personnes en situation de handicap (1 parcours joëlette)

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 15 km	9h30	14 + 2 €	800 m	XXS	-
Trail joëlette 8 km	9h30	9 + 2 €	400 m	XXS	-
Trail 8 km	10h00	9 + 2 €	400 m	XXS	-



sam.6 et dim.7 - Trail de la Dent de Crolles - 5^{ème} édition

départ SAINT-NAZAIRE-LES-EYMES
contact Pittet Axel
tél. 06 46 21 10 87
mail traildentdecrolles@gmail.com
web www.traildeladentdecrolles.fr

Prix accessibles - Possibilité de combiner épreuves et Possibilité de Duo - Cadeau de bienvenue - Parking
Douches et massages - Médaille Finisher - Photos gratuites - Repas chaud 100% local & bio inclus.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Kilomètre Vertical 4,5 Km	sam. 17h00	9 €	1000 m	-	Au coeur de la Chartreuse 100% monotrace
Trail 60 km	dim. 6h00	50 €	3300 m	M	Unique au coeur d'une Chartreuse authentique
Trail 42 Km	dim. 7h00	35 €	2500 m	S	100% nature et montagne au coeur d'une
Trail 23 Km	dim. 9h00	19 €	1300 m	XS	Chartreuse sauvage et authentique

dim. 7 - Trail du circuit de la Sûre - 6^{ème} édition



départ VOIRON
contact Miguet Nicolas
tél. 06 82 21 60 95 & 06 82 21 60 95
mail nmiguet@hotmail.com
web www.circuit-de-la-sure.fr

www.facebook.com/trailcircuitdelasure

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Circuit de la Sure 54 km	6h00	45 €	3400 m	M	Challenge Des Trails Du Voironnais
Circuit de la Sure 30 km	8h00	25 € *	1300 m	S	* inscriptions possible jour J
Circuit de la Sure 12 km	9h30	12 € *	500 m	X	selon place

dim. 7 - Echirolloise - Echiro Rando - Courses Enfants



départ ECHIROLLES
contact Foskolos Emmanuel
tél. 06 20 28 83 90
mail sport10@free.fr
web www.10kmechirolles.fr

Nouveau parcours ! Départ du parc des sports Jean Vilar Rue de Lorraine à Echirolles.
Pas d'inscriptions pour l'Echirolloise le jour de la course.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
ECHIRO RANDO 10 km	9h00	12 € en ligne (>5 juin) + 3 €	272 m	Marche à allure libre au profit de la lutte
L'ECHIROLLOISE 5 Km	10h00	12 € en ligne (>5 juin) + 3 €	-	contre le cancer du sein
Courses enfants	11h00	Gratuit	-	Course sur piste

dim. 7 - Max'trail - 6^{ème} édition

départ SAINT JEAN DE SOUDAIN
contact Guilloud Brice
tél. 06 28 42 21 82
mail ganymede@cegetel.net
web www.pompiers-latourdupin.fr

Course nature dans les vals du Dauphiné. Venez courir pour avoir une vue imprenable sur les vals.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 16,5 km	9h00	12 €	-	Passez près de quelques sites
Course 10 km	9h00	10 €	-	remarquables.



dim. 7 - Trail Oisans-Matheysine - 10^{ème} édition

départ ORNON
 contact Lair Fabrice
 tél. 06 67 90 35 03
 mail lignarreaventure@gmail.com
 web <http://col-dornon.com/trail>

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Tour du Taillefer Solo 45 Km	8h00	45 + 5 €	2800m	S	Vues magnifiques dans le massif du Taillefer Sur les versants Nord et Sud du Col d'Ornon
Trail 20 Km	9h00	20 + 5 €	1200m	XS	
Course 10 Km	9h00	10 + 5 €	650m	-	-
Course 5 Km	9h00	5 + 5 €	-	-	Course de découverte du Col
Randonnée 10 Km	9h00	10 + 5 €	-	-	-
Course Enfants 1,5 Km	13h00	1.5 €	-	-	Course autour du col d'Ornon - Benjamins
Course Enfants 300m	13h00	1 €	-	-	Eveil Athlétique

sam. 13 - EuroNordicWalk Vercors - 8^{ème} édition



départ VILLARD DE LANS
 contact Genieux Camille
 tél. 04 79 60 01 59
 mail contact@euronordicwalk.com
 web www.euronordicwalk.com

Marche nordique compétition nature (MNCN), open (ouverte aux non licenciés FFA).
 Epreuve inscrite au Marche Nordique Tour 2020 au Label National.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Marche Nordique Chrono 11 km	9h30	Voir site internet	-	-

sam. 13 - dim. 14 - Défi des 3 Villards en Oisans - 9^{ème} édition

départ LE BOURG D'OISANS
 contact Office de Tourisme Villard Reculas et Bourg d'Oisans
 tél. 04 76 80 03 25
 mail defidestroisvillards@gmail.com
 web www.defi-3villards-oisans.fr

Une course de montagne sur les sentiers historiques de l'Oisans. Une ambiance conviviale,
familiale avec des parcours à couper le souffle. Photos, massages, nombreux lots.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Chemin du Facteur 5,4 Km	sam. 9h00	20€ à J-7 puis 25€	1000 m	-
Chemin de la Gardette 7,024 Km	sam. 16h00	20€ à J-7 puis 25€	920 m	Repas proposé après remise des prix Repas au bourg d'Oisans à 12 h pour les coureurs ayant participé aux 3 courses
Chemin des Sarrazins 6 Km	dim. 10h00	20€ à J-7 puis 25€	1000 m	
Défi des 3 villards les 3 courses	-	40€ à J-7 puis 45€	-	

dim.14 - Cross Tortues Joggeuses - 11^{ème} édition



départ APPRIEU
 contact Perrin Claude
 tél. 06 86 89 54 96
 mail chaudlespattes@gmail.com
 web www.chaudlespattes.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Marche 10 Km	8h00	7 €	-	-	Pas de classement - Ravitaillement sur le parcours et à l'arrivée
Marche 15km	8h00	9 €	-	-	
Trail 20 Km	8h30	14 + 4€	600 m	XS	90% de chemin - Dénivelé sur 6km puis roulant Parcours roulant avec 80% de chemin
Course 14.8 Km	9h00	10 + 3 €	300 m	-	
Course 7.8 Km	9h30	8 + 2 €	200 m	-	Parcours roulant, 80% de chemin Chronométrage
Course Enfants 2 Km	11h00	2 €	-	-	Animation enfants
Course Enfants 1 Km	11h15	1 €	-	-	Animation enfants
Course Enfants 400m	11h30	1 €	-	-	Animation enfants

9^{ème} édition
course de Montagne
de type KV

les 13 et 14 juin
2020

Le défi des 3 Villards en Oisans

à 9h le 13/06
Villard Raymond
Bourg d'Oisans

à 16h30 le 13/06
Villard Notre Dame
Bourg d'Oisans

à 16h30 le 13/06
Villard Reculas
Bourg d'Oisans



www.defi-3villards-oisans.fr



© 2018-2019 Villard Reculas Tourisme / freepik

dim. 14 - Marathon du Grésivaudan - La Grésicourant - 13^{ème} édition



départ LE VERSOUD
 contact Olphand Jean Noël
 tél. 06 33 62 62 64
 mail gresicourant@gmail.com
 web www.gresicourant.fr

Parcours plat pour l'ensemble des courses. Courses non qualificatives au sens FFA. Chronométrage à puce

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Marathon du Grésivaudan	8h30	40 / 45 / 50 €		Départ piste aérodrome du Versoud
Semi du Grési	8h30	20 / 22 / 25 €		Départ Stade P. Agud - Chall. Du Grésivaudan
La Grésicourant 12 km	10h00	11 / 12 / 13 €		Benjamins - Minimes
Course Jeunes 2 km	11h00	2 €	-	Poussins
Course Enfants 1 km	11h00	1 €		Ecole d'Athlétisme
Course enfants 500m	11h00	Gratuit		

dim.14 - La Grimpée des Chartreux - 3^{ème} édition



départ LA TRONCHE
 contact Remande Jean-Michel
 tél. 06 81 68 41 10
 mail oms@ville-latronche.fr
 web <https://sites.google.com/site/omslatronchemp3c/home/page-1>

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail solo 27 km	8h00	20 €	2150 m	S	La Tronche -> Saint Eynard -> Sappey -> Habert -> Sappey
Trail Duo 27 km	8h00	20 €	2150 m	S	Duo1 15km(L T/Sappey) + Duo2 12km (Sappey -> Sappey)
Cross 12 km	9h00	15 €	770 m	-	Sappey -> Habert-> Sappey
Marche 12 km	9h00	10 €	770 m	-	Idem Cross. Pas de compétition; temps pour info seulement



Photo : Coureurs du Monde en Isère (CMI)



ENDURANCE SHOP

We love Running
ECHIROLLES

VIVEZ L'EXPÉRIENCE RUNNING



Le running, notre passion



Que vous soyez débutant ou confirmé, nous saurons vous conseiller pour vous apporter l'équipement le mieux adapté à votre passion.



Rejoignez-nous
Endurance Shop
Echirolles

SERVICES + CONSEILS + CHOIX
running athlé trail triathlon rando
chaussures - textile - électronique - accessoires - bagagerie - nutrition

44, AVENUE GRUGLIASCO - 38130 ECHIROLLES
04 76 70 10 66 - grenoble@enduranceshop.com

Ouvert le lundi 14h00-19h00 - du mardi au vendredi 10h00-12h30 - 14h00-19h00 - samedi 10h00-13h00 - 14h00-19h00

www.enduranceshop.com

dim.14 - Trail du Gerbier - 9^{ème} édition

départ	LE GUA
contact	Glénat Pierre
tél.	06 83 67 44 89 & 06 83 67 44 89
mail	traildugerbier@gmail.com
web	www.traildugerbier-prelenfrey.fr

Un circuit magnifique sur les Balcons Est du Vercors ! Au pied des falaises du Mont Gerbier, entre les Deux Sœurs et le Col Vert.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trailcosto 22 km	9h00	13 + 4 €	1200 m	XS	Passage sentier du Périmètre
Coucoucascou 11 km	9h00	9 + 4 €	500 m	XXS	Circuit forestier sous falaises des 2 Sœurs
Randonnée des 2 Soeurs 11 km	9h30	5 €	500 m	-	-16 ans doivent être accompagnés
Pitchoune 1,5 km	10h00	2 €	85 m	-	Dès Poussin. Certificat médical obligatoire
Pitchounette 500 m	10h00	1 €	20 m	-	Ouvert à tous les enfants > resp. d'un parent

dim.14 - Les foulées de Voreppe - 4^{ème} édition

départ	VOREPPE
contact	Maigne Benoît
tél.	06 76 30 32 36
mail	fouleesvoreppe@gmail.com
web	www.fouleesvoreppe.fr

NOUVEAU 1^{ère} édition Trail la Chalaisienne ! Au cœur de la Chartreuse, technique, 1000 D+, direction Pic de Chalais ! Courses historiques sur route 10km, 5km et 3km. Cadeau pour tous les coureurs, Parking,

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail de La Chalaisienne 21 km	9h00	18 + 4€	1000 m	XS	1 ^{ère} édition : parcours nature en Chartreuse
10 km	9h15	12 + 3 €	70 m	-	L'historique ! Sur route et chemin, très roulant.
5 km	9h45	8 + 2 €	70 m	-	Parfait pour un 1 ^{er} dossard ...
3 km	10h30	4 €	50 m	-	Enfants nés en 2008 et +
Courses Jeunes	10h45	-	-	-	Non chronométrée pour les coureurs en herbe

dim. 14 - Trail Du Chêne De Venon

départ	VENON
contact	Brahmi Djoura
tél.	06 60 06 29 97
mail	Trailvenon@gmail.com

La première édition du Trail du Chêne de Venon vous offre un parcours apprécié par tous les niveaux, des montées et descentes techniques sur des petits sentiers, des chemins bien roulants avec des vues magnifiques

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 13 km	8h30	12 + 6 €	730 m	XXS	-
Course Enfants - 2km	10h30	-	-	-	-

dim.21 - Les 10 km de l'Hexagone - 5^{ème} édition

départ	PALADRU
contact	Ducrocq Luc
tél.	06 82 58 23 35
mail	luc.ducrocq@orange.com
web	http://les10kmdelhexagone.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
10 km route	10h00	12 + 3 €	-	-
marche 5 km non chronométrée	10h00	5 €	-	-
5 km route	-	8 + 3 €	-	-



dim.21 - Cross du Pain - 32^{ème} édition

départ BRIE ET ANGONNES
 contact Brié Sport
 mail crossdupain@gmail.com
 web www.briesport.fr

Cadeau pour tous les coureurs et marcheurs adultes - Tirage au sort - Parking - Consignes
 Chronométrage à puce - Douches - Massages - Buvette et repas sur place.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Cross 15 km	9h00	13 + 4 €	520 m	Course typée trail La distance historique Idéale pour un 1 ^{er} dossard
Cross 10 km	9h20	11 + 4 €	260 m	
Cross 7 km	9h30	9 + 4 €	140 m	
Marche 14 km	9h35	7 + 2 €	490 m	-
Marche 9 km	9h35	7 + 2 €	250 m	-
Marche 6 km	9h35	7 + 2 €	130 m	-
Course Ados 2,5 km	11h00	3 €	-	Ados nés en 2005 > 2008
Course Enfants 1,4 km	11h20	3 €	-	Enfants nés en 2009-2010
Course Enfants 900 m	11h30	3 €	-	Enfants nés en 2011-2012
Course Enfants 450 m	11h40	3 €	-	Enfants nés en 2013-2014
Course Enfants 100 m	11h50	3 €	-	Enfants nés en 2015-2016

CROSS DU PAIN
Brié et Angonnes

3 parcours
 15 km (dénivelé 520 m)
 10 km (dénivelé 260 m)
 7 km (dénivelé 140 m)

5 Courses enfants de 3 à 15 ans
3 marches 6, 9 et 14 km

Dimanche 21 juin 2020

Au départ de l'école du Barlatier, à Brié

32^{ème} édition

Renseignements et inscription : www.briesport.fr

Ouvert à tous

dim.21 - La Saint Albanaise - 15^{ème} édition

départ SAINT ALBAN DE ROCHE
 contact Felicia Carlos
 tél. 04 74 28 29 24 & 06 89 20 31 50
 mail c.felicia@cerib.com
 web www.courirastalban.fr

Beau parcours pour cette course nature - majorité chemins et sentiers dans les bois. Page facebook pour l'événement.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course Nature 17 km	8h30	-	-	-
Course nature 10 km	9h00	-	-	-
Randonnée 15 km	-	-	-	randonnées familiales,
Randonnée 10 km	-	-	-	ouvertes à tous

dim.21 - Trail du Contrebandier - 3^{ème} édition

départ SAINT ETIENNE DE SAINT GEOIRS
 contact Oxygène
 tél. 06 88 33 19 66
 mail trailducontrebandier@gmail.com
 web www.trailducontrebandier.fr

Courses enfant - Douche - Buvette - Restauration rapide - Inscription Trail voir site Web

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Marche 15 km	7h30	8 €	-	-	Inscription sur place - Nouveau parcours
Marche 10 km	7h30	6 €	-	-	Inscription sur place - Nouveau parcours
Trail 30 km	8h30	20 + 3 €	1000 m	XS	Nouveau parcours
Trail 14 km	9h00	12 + 3 €	350 m	XXS	-
Trail 9 km	9h30	8 + 3 €	180 m	XXS	-

COURIR A ST-ALBAN
La St Albanaise
Dimanche 21 juin 2020

Course à pied
 10 km | 17 km
Départ 9h

Randonnée
 10 km | 15 km

Course enfants gratuites

courirastalban.fr/
 facebook.com/courirASaintAlban/

Dimanche 21 Juin 2020
 Organisé par **OXYGENE** 1890-2020
 ISERE - 38

3ème EDITION

Trail du Contrebandier
 Saint Etienne de Saint Geoirs

TRAIL XS
 30 Km
 1000m D+

TRAIL XXS
 14 Km
 300m D+

TRAIL XS
 9 Km
 150m D+

RANDO 15km & 10km
 Nouveaux parcours

Courses Enfants

Infos et inscriptions : www.trailducontrebandier.fr
 Mail : trailducontrebandier@gmail.com - Tél : 06.88.33.19.66

dim.21 - Run' In Forme



départ BEAUREPAIRE
 contact Ramon Georges
 tél. 06 33 98 55 13
 mail gramon2210@aol.com
 web www.ville-beaurepaire.fr

Course nature parcours roulant. Inscription : <https://www.terrederunners.com/inscriptions-aux-courses/>

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 20 km	8h00	10 €	190 m	-
Course 14 km	8h00	10 €	150 m	-
Course 8 km	8h30	10 €	100 m	-
Course Jeunes 3 km	10h00	3 €	-	Benjamins - Minimes

dim.28 - Grand Duc - Trail de Chartreuse - 31^{ème} édition



départ PLATEAU DES PETITES ROCHES
 contact Grand Duc
 tél. 04 76 88 64 00 - 06 18 44 21 57
 mail inscriptionsgd@chartreuse-tourisme.com
 web www.grandduc.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Solo Ultra Trail du Grand Duc 80 km	5h00	65+10€ au 30/04	5000 m	L	LA course qui en a fait la renommée !
Duo 80 km	5h30	90+10€ au 30/04	5000 m	L	Idéale pour les amoureux... de l'effort partagé!
Moyen Duc 40 km	6h00	50+10€ au 30/04	3000 m	S	Condensé de Chartreuse au format maratrail!
Relais à 5 80 km	6h30	150+10€ au 30/04	5000 m	L	Formule la + conviviale du Grand Duc !
Course enfants 700m	14h00	3 €	-	-	Ludique pour les 5-12ans. "Ravito-goûter"

dim.28 - Trail des Vouillands - 2^{ème} édition



départ FONTAINE
 contact -
 web <https://www.fontainetennis.fr>

Boucles dans le bois des Vouillands depuis le parc Karl Marx. 1 podium féminin, 1 podium masculin par course. Courses enfants. Buvette et barbecue.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail 15 km	10h00	12 + 3 €	729 m	Boucle dans le bois des Vouillands
Trail 10 km	10h00	7 + 3 €	-	depuis le parc Karl Marx.
course enfants	13h00	2 €	-	Dans le parc K Marx après l'arrivée

dim.28 - La Chenillarde "Courir pour Mymy" - 1^{ère} édition



départ CHAMP SUR DRAC
 contact Maxime Prato
 tél. 06 70 30 29 63
 mail animation.jeunesse@ville-champsurdrac.fr

La chenillarde est un cross organisé par la commune de Champ sur Drac dans le cadre des projets jeunes en souvenir d'une adolescente partie trop tôt : Myriam. Tous les bénéficiaires de cette course permettront d'offrir des jeux, des jouets, des livres... aux enfants malades du CHU de Grenoble Alpes. Un cadeau sera offert à tous les participants.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Cross 7km	9h15	10 + 2 €	--	Routes et chemins
Randonnée 7 km	9h15	7 + 2 €	-	-
Course Minimes 2 km	11h15	1 €	-	-
Course Benjamins 1,5 km	11h35	1 €	-	-
Course Poussins 900m	12h00	1 €	-	-
Course Eveil Athlétique 400m	12h15	1 €	-	-

sam. 4 - Trails des Lacs de Chamrousse Belledonne - 8^{ème} édition

départ CHAMROUSSE
 mail chamrousse.skiclub@gmail.com
 web www.chamrousse-ski-club.net/index.php/accueilcourseapied

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Maratrail 46 km	6h30	35 €	3200 m	M	Maratrail technique. Encore + loin dans Belledonne Sur les traces de l'Echappée Belle Parcours de découverte du trail de montagne
Trail sportif 29 km	8h00	25 €	1870 m	S	
Trail découverte 13 km	9h00	15 €	650 m	XXS	

sam. 4 et dim. 5 - Trail des Passerelles du Monteynard - 9^{ème} édition

départ LA MURE
 contact Pannard Anthony
 tél. 04 76 40 19 22
 mail anthony@idee-alpe.fr
 web www.trail-passerelles-monteynard.fr

Coup d'envoi du TPM 2020 en Matheysine. Challenge KV + Petit Train

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
KV - La Verticale du Sénépi	sam.16h00	10€ / 12€	1000 m	-	KV - à Mayres-Savel 1/2 KV - à Mayres-Savel
La "500 D+" - La Demi-Verticale du Sénépi	sam.16h00	10€ / 12€	500 m	-	
Le Petit Train 28 km	dim. 8h30	24€/27€/30€	1600 m	XS	Patrimoine historique : voie ferrée du petit train de La Mure
Le Petit Train 28 km en Relais à 2	dim. 8h30	35€ / 40€	1600 m	XS	

mer. 8 - Trail des Passerelles du Monteynard - 9^{ème} édition

départ Musée "La Mine Image" - La Motte d'Aveillans
 contact Pannard Anthony
 tél. 04 76 40 19 22
 mail anthony@idee-alpe.fr
 web www.trail-passerelles-monteynard.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Le 3 ^e Poste 17 Km	19h30	17€ / 22€	700 m		Découverte en semi-nocturne du patrimoine minier du plateau Matheysin
Le 3 ^e Poste 17 Km - Relais à 2	19h30	24 € / 28€	700 m		

ven.10 à dim.12 - Trail des Passerelles du Monteynard - 9^{ème} édition



départ TREFFORT
 contact Pannard Anthony
 tél. 04 76 40 19 22
 mail anthony@idee-alpe.fr
 web www.trail-passerelles-monteynard.fr

Venez découvrir l'ivresse des Passerelles Himalayennes.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Mini Trails Enfants	ven.18h	Gratuit	-	-	De 2005 à 2014- tous récompensés Pour découvrir les passerelles
Rando des Passerelles 13 km	sam. 9h	16€ / 18€ / 22€	500m	-	
Trail de Côte Rouge 25 km	sam.9h30	25€ / 28€ / 32€ / 35€	1300m	XS	Sensations fortes garanties avec passage sur une passerelle
Trail de l'Ebron 16 km	sam.17h	18€ / 20€ / 23€ / 27€	750m	XXS	
Grande Course 65 km	dim.5h30	55€ / 60€ / 65€ / 70€	3400m	M	Découverte du patrimoine touristique local Passages sur 2 passerelles
Grande Course 65 km Relais	dim.5h30	90€ / 105€ / 120€ / 135€	3400m	M	
Maratrail des Passerelles 40 km	dim.8h	40€ / 43€ / 47€ / 53€	2100m	S	

sam.11 et dim. 12 - Les 2 Alpes Summit Trail

départ LES 2 ALPES
 contact Service événementiel
 tél. 04 76 79 22 00
 mail evenement@les2alpes.com
 web www.les2alpes.com

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail de la Fée - 20km	sam.8h00	25 + 5 €	1300m	XS	1300m D-
Balcons de Venosc - Trail 10km	sam.9h00	20 + 5 €	300m	XXS	300m D-
3600 Summit Trek - 40km	sam. 9h00	40 + 5 €	2900m	-	2900m D-
3600 Summit Trail - 40km	dim. 8h00	40 + 5 €	2900m	S	2900m D-
3600 Summit Trek - 40km	dim. 9h00	40 + 5 €	2900m	-	2900m D-

dim.12 - Trail "La Fleur du Roy" - 14^{ème} édition

départ CORRENCON EN VERCORS
 contact Sapeurs-Pompiers Correncon en Vercors
 tél. 04 76 95 81 75
 mail info@trail-fleur-du-roy.com
 web <https://trail-fleur-du-roy.com>

2 parcours, proposés par les sapeurs-pompiers, dans une ambiance nature, sportive et conviviale.
 Bienvenue à Corrençon en Vercors...

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 24 km	8h30	24 + 6 €	1000m	XS	100% nature aux magnifiques points de vue
Trail 14 km	9h30	14 + 6 €	500m	XXS	100% nature accessible à toutes et tous

mar.14 - Raidlight Trail De Chabons - 2^{ème} édition

départ CHABONS
 contact Chuzel Marie
 mail comitedesfeteschabons@gmail.com
 web www.facebook.com/pg/comitedesfeteschabons/events/?ref=page_internal

Des randonnées seront également proposées à nos amis marcheurs.
 N'hésitez pas à visiter notre page Facebook pour plus d'informations

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 9 km	7h30	10 + 2 €	250 m	XXS	-
Trail 22 km	7h30	20 + 2 €	800 m	XS	
Trail 15 km	7h30	15 + 2 €	500 m	XXS	
Course enfants	10h30	2 € (insc. sur place)	-	-	



14^e ÉDITION

Trail La Fleur du Roy

DIMANCHE 12 JUILLET 2020

Place du village - CORRENÇON-EN-VERCORS

Organisé par les Sapeurs Pompiers de Correncon

2 PARCOURS

GRANDE TOMBOLA

- ✿ Trail XXS (14 kms et 500 m D+)
- ✿ Trail XS (24 kms et 1000 m D+)

➔ Inscription en ligne ou sur place :
www.trail-fleur-du-roy.com

SUIVEZ-NOUS sur :
facebook.com/lafleurduroy

© Design : Millefleur (04) 76 71 81 20 34

jeu.16 - Ut4M Challenge (par étape) - 5^{ème} édition

départ GRENOBLE
 contact Grenoble Outdoor Aventure
 mail info@ut4m.fr
 web www.ut4m.fr

"A chacun sa course". Réalisez l'Ultra 160 ou la moitié en 4 jours / 4 étapes : 1 massif par jour et le temps de récupérer entre les 4 massifs. Profitez des paysages de jours et des nuits de repos.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Ut4M160 Challenge - 169km	jeu.	voir site	11000m	XXL	Voir site pour heures de départ NOUVEAU - Possibilité de faire 4 étapes de 20km
Ut4M80 Challenge - 85km	voir site		5500m	L	

jeu. 16 à dim.19 - Ut4M "à la carte" - 5^{ème} édition



départ GRENOBLE
 contact Grenoble Outdoor Aventure
 mail info@ut4m.fr
 web www.ut4m.fr

Des courses tous les jours, pour que chacun trouve chaussure à son pied et participe à la fête Ut4M. Composez votre programme parmi les 130 combinaisons possibles... selon vos envies, vos capacités, vos défis. *Voir site

épreuve	horaire*	tarif	dénivelé	format	divers
Ut4M20 Vercors-21km	Jeu.	Conditions d'inscription complètes disponibles sur internet	1700m	XS	"A chacun sa course". Découvrez le 1 ^{er} des 4 massifs
Ut4M40 Vercors-42km	Jeu.		2700m	S	Parcourez l'intégralité du 1 ^{er} massif de l'Ut4M: Vercors
Ut4M20 Taillefer-21km	Ven.		1500m	XS	Découvrez les steppes de l'Ut4M160 dans le 2 nd des 4 Massifs
Ut4M40 Taillefer-47km	Ven.		3500m	M	Parcourez l'intégralité du 2 nd massif de l'Ut4M : Taillefer
Ut4M20 Belledonne-21km	Sam.		1700m	XS	Découvrez la rudesse de l'Ut4M160 dans le 3 ^{ème} des 4 Massifs
Ut4M40 Belledonne-42km	Sam.		2700m	S	Parcourez l'intégralité du 3 ^{ème} massif de l'Ut4M: Belledonne
Ut4M10 le trail du Cœur-10km	Sam.		300m	XXS	Rejoignez les ultra trailers sur les derniers kms
Ut4M20 Chartreuse-20km	Dim.		500m	XS	Découvrez la nuit et Grenoble illuminée depuis la Chartreuse
Ut4M40 Chartreuse-42km	Dim.		2700m	S	Parcourez l'intégralité du 4 ^{ème} massif de l'Ut4M: Chartreuse
Ut4M Graines de Trailer	Dim.		-	-	5 courses gratuites pour enfants, 400m -> 1,5 km.

ven. 17 - Ut4M160 Xtrem – 8^{ème} édition

départ GRENOBLE
 contact Grenoble Outdoor Aventure
 mail info@ut4m.fr
 web www.ut4m.fr

MYTHIQUE: L'épreuve phare de l'évènement Ut4M qui vous amènera à travers le Vercors, l'Oisans, Belledonne et la Chartreuse sur 169km et 11000m de dénivelé positif. Ut4M, Là où la magie se produit. *Voir site

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Ut4M160 Xtrem 169 km	ven.*	voir site	11000m	XXL	Relevez le défi. A faire au moins 1 fois dans sa vie.

sam.18 - Ut4M100 Master - 8^{ème} édition

départ URIAGE
 contact Grenoble Outdoor Aventure
 mail info@ut4m.fr
 web www.ut4m.fr

"A chacun sa course". Une manière de participer à l'évènement Ut4M en découvrant 2 de ses 4 massifs : Belledonne et la Chartreuse. Hébergement, Parking, navettes, douches, buffet, massage.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Ut4M100 Master 97km	sam.	voir site	6000m	XL	Départ depuis la station thermale d'Uriage.

LE TRAIL DES ALPES LÀ OÙ LA MAGIE SE PRODUIT

LE TRAIL À LA CARTE

169 | 4x40 | 100 | 4x20 | 40 | 20 | 10 km

4 JOURS 4 ÉTAPES 4 MASSIFS 4 MARATHONS

NOUVEAU : Ut4M 80 Challenge 4x20 km

16 | 19
JUILLET
2020

ULTRA
TOUR
DES 4
MASSIFS
Ut4M





ven. 17 et sam. 18 - Oisans Trail Tour - 4^{ème} édition

départ HUEZ
contact Pannard Anthony
tél. 04 76 40 19 22
mail anthony@idee-alpe.fr
web www.oisanstrailtour.fr

L'Oisans Trail Tour vous propose une découverte de l'Oisans et de ses paysages hors du commun sur les sentiers de la Station de Trail de l'Oisans.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Courses enfants	ven.18h00	Gratuit	100 m	-	De 5 à 14 ans
Ultra Tour 90 km	sam. 0h00	70,80,90 €	5600 m	L	-
Trail Tour 40 km	sam. 8h00	35,40,45 €	2220 m	S	-
Trail 14 km	sam. 10h30	15,18,22 €	850 m	XXS	Télécabine pour se rendre au départ

ven. 17 - T'es pas cap - 6^{ème} édition

départ LANS EN VERCORS
contact Quillery Arnaud
tél. 06 26 27 85 12
mail tespascap.inscriptions@gmail.com
web www.capvercors.com

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 13 km	21h00	14 + 2 € relais / 12 + 2 € solo	300m	Course nocturne en relais patrouille à 2 ou solo

La **course à pied** des noctambules gourmands

T'ES PAS CAP

VENDREDI 17 JUILLET 2020
21H
LANS-EN-VERCORS

Courses 12€
Solo 12km 300 d+ 18€
Relai patrouille 12km et 6km
Courses enfants 2€

Dessert maison offert

Infos & inscriptions
www.capvercors.com
tespascap.inscriptions@gmail.com



sam.25 et dim.26 - Trail de l'Etendard - 8^{ème} édition

départ LE BOURG-D'OISANS
 contact Arthaud Jean-Louis
 tél. 04 76 80 03 25 - 04 79 59 71 77
 mail traildeletendard@outlook.fr
 web www.traildeletendard.com

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 21 km	sam.14h00	20 + 10 €	500 m	XS	Départ de Bourg d'Oisans
Trail 104 km	dim. 6h00	35 + 10 €	3900 m	L	Entre Bourg d'Oisans et Saint Sorlin d'Arves
Trail 76 km	dim. 7h00	35 + 10 €	3050 m	M	Départ Bourg d'Oisans, arrivée St Sorlin d'Arves
Trail 37 km	dim. 9h00	25 + 10 €	1500 m	S	Départ de Saint Sorlin d'Arves

dim.26 - Trail des Sept Laux - 2^{ème} édition

départ PRAPOUTEL
 contact Colombo Virginie
 tél. 06 14 87 01 09
 mail virginiecolombo08@gmail.com
 web www.traildes7laux-athletisme-capr.com

100% des parcours se déroule sur des chemins, sentiers et routes forestières des communes des Adrets, de Theys et du Haut Bréda, avec en toile de fond les panoramas exceptionnels sur les massifs de Belledonne.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Course nature - 27 km	8h30	30 + 2 €	1641 m	XS	Nouveau parcours
Course nature - 19.2km	8h40	20 + 2 €	1033 m	XS	Légèrement modifiée / à la 1 ^{ère} édition
Course nature - 10.4 km	8h50	12 + 2 €	426 m	XXS	idéale pour découvrir le trail
Marche nordique - 10.4 km	8h50	12 + 2 €	426 m	-	course familiale et conviviale
Course nature relais 2x4 km	9h00	12 + 2 €	170 m	XXS	-
Course nature 4 km	9h00	6 + 1€	170 m	XXS	en solo, duo ou relais venez vous
Course nature 4 km en duo	9h00	12 + 2 €	170 m	-	amuser en famille ou entre amis
Course nature Marche 4 km	9h00	5 + 1 €	170 m	-	-
Course enfants 2 km	9h10	Gratuit	50 m	XXS	ouverte aux benjamins / minimes
Envolée enfants 800m	9h20	Gratuit	-	-	-

dim.26 - TBO Trail des Balcons de L'Obiou

départ MENS
 contact Reichmuth Olivier
 tél. -
 mail os.reichmuth@aliceadsl.fr
 web <https://fr-fr.facebook.com/traildesbalconsdelobiou/>

Monotracés aux panoramas spectaculaires sur les territoires préservés du Trièves et du Dévoluy, traversant alpages, forêts, pierriers et cascades ! Nombre de dossards limités.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
LA BARONNE 43 km	7h00	37 €	2789 m	S	Parcours alpin alternant
L'HIRONDELLE 30 km	8h30	25 €	1900 m	S	ambiances lunaires et forêts
LE CALVIN 18 km	10h00	17 €	1150 m	XS	Avec points de vue panoramiques à 360°

août

dim.2 - La Christolaise - 29^{ème} édition

départ St CHRISTOPHE EN OISANS
contact Avec St Christophe
tél. 04 76 80 50 01
mail avec@saint-christophe-en-oisans.fr
web www.berarde.com

Parcours de haute montagne en boucle aux paysages magnifiques du parc national des écrins.
Sentiers étroit et terrain tantôt herbeux, pierreux, boueux...

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 40 km	6h00	23 €	3300m	S	Paysages grandioses
Trail 22 km	8h00	15 + 10 €	1700m	XS	Boucle dans un paysage naturel exceptionnel
Course 12 km	9h00	10 + 2 €	830m	-	Boucle sur un territoire préservé des Ecrins

merc.12 - Grimpée du Signal - 3^{ème} édition

départ L'ALPE D'HUEZ
contact NARCY CÉCILE
tél. 06 98 89 91 63
mail alpe21@orange.fr
web <https://alpe21.fr>

Montée sèche 800 m / 250 m D+ à enchaîner le plus de fois possible entre 20h00 et 21h30
(temps de descente en télécabine neutralisé)

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Grimpée du Signal	20h00	Voir site	250m	Mini kilomètre vertical à enchaîner entre 20h et 21h30 Challenge 3323

COURIR EN MONTAGNE
AU PAYS DE LA MEJJE ET DES ÉCRINS

DIMANCHE 2 AOÛT 2020

LA CHRISTOLAISE

SAINT-CHRISTOPHE EN OISANS
Tél. : 04 76 80 50 01 • www.berarde.com - Rubrique rendez-vous

TRAILS 3

- 40 KMS** 3300 m D+
- 22 KMS** 1700 m D+
- 12 KMS** 830 m D+

Oisans, Casino, and other logos are visible at the bottom.



sam. 15 - Le Sentier des Ours

départ AUTRANS
 contact Office de Tourisme Intercommunal Vercors
 tél. 04 76 95 78 31
 mail accueil-autrans@autrans-meaudre.com
 web <http://autrans-meaudre.com/noesit/!/fiche/le-sentier-des-ours-203498/>

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 23 km	9h00		800 m	XS	Singles tracks et panorama à 360°
Course nature 13 km	9h15		400 m	XXS	Parcours traditionnel accessible à tous
Course enfants 800 m	9h30	-	-	-	Course d'obstacles
Course enfants 1.6 km	9h45		-	-	seul ou en duo
Course enfants 2.4 km	10h00		-	-	avec parent

sam.15 - Alpe d'Huez 21 - 36^{ème} édition

départ BOURG D'OISANS
 contact Nancy Cécile
 tél. 06 98 89 91 63
 mail alpe21@orange.fr
 web <https://alpe21.fr>

Montée sèche entre le Bourg d'Oisans et l'Alpe d'Huez. Primes pour les 3 premiers coureurs H et F.
 Très nombreux lots offerts par tirage au sort.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Course et marche 13,6 km	9h30	Voir site	1110m	XS	100% route. Challenge 3323

Spiruline du Dauphiné



Producteur local de spiruline

**Un savoir faire et des conseils
d'utilisation s'appuyant sur 8 années
d'expérience auprès des sportifs**

Clotilde et Régis Genève - 38270 Moissieu sur Dolon - 06 21 08 50 39
spiruline-du-dauphine.fr - Spiruline du Dauphiné

dim. 16 - Pic de l'Alpe - 5^{ème} édition

départ L'ALPE D'HUEZ
 contact Nancy Cécile
 tél. 06 98 89 91 63
 mail alpe21@orange.fr
 web <https://alpe21.fr>

Parcours trail avec seulement 2 traversées de route, entre l'Alpe d'Huez et le Pic Blanc.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 13,5 km	9h00	Voir site	1510m	XS	Montée sèche entre l'Alpe d'Huez et le Pic Blanc. Challenge 3323

ven.21 et sam. 22 - Echappée Belle - 8^{ème} édition

départ VIZILLE
 contact Echappée Belle
 mail contact.belledonne@gmail.com
 web www.lechappeebelledonne.com

Douches, massages, navettes, repas chaud, podologues.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Traversée Intégrale 148 Km	ven. 6h00	175 €	11400m	XXL	-
148 Km Duo par 2	ven. 6h00	175 €	11400m	XXL	1 classement pour ttes les équipes
Traversée Nord 87 Km	sam. 6h00	95 €	6140m	L	-
Le parcours des crêtes 62 Km	sam. 10h00	67 €	4700m	M	-

dim.30 - Tour du lac de Paladru - 43^{ème} édition

départ MONTFERRAT
 contact Mery René
 tél. 04 76 05 75 62
 mail tdl.paladru@gmail.com
 web <http://tdl-paladru.fr>

Boucle autour du lac de Paladru sur route départementale longeant la rive. Nombre de coureur limité à 1600. Course ouverte aux Handisport et à la Marche athlétique.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 14 km	9h30	15 €	77m	Parcours roulant pour de bons chronos.

dim.30 - Course de La Rosière - 17^{ème} édition

départ PONTCHARRA
 contact Colombo Virginie
 tél. 06 14 87 01 09
 mail virginiecolombo08@gmail.com
 web www.athletisme-capr.fr



Cinquième étape du challenge du Grésivaudan, la course de La Rosière propose un parcours 100% nature (autour du plan d'eau des Lônes) à ne pas manquer en début de saison.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 10 km	9h00	Voir site internet	-	2 boucles - Challenge du Grésivaudan
Course 5 km	9h00			1 boucle
Course enfants 2 km	9h15			Médaille à
Course enfants 1 km	9h15			chaque enfant

alpe*huez



GRIMPÉE DU SIGNAL

12 AOUT 2020

ALPE D'HUEZ 21

15 AOUT 2020

PIC DE L'ALPE

16 AOUT 2020



alpe21.fr



CHALLENGE 3323



alpe*huez
Domaine Skiable



sam.5 - La Jarri'Hard

départ JARRIE
 contact Bonnet Silvère
 tél. 06 95 13 10 67
 mail s.bonnet@siboconseil.com
 web <http://sibotrails.com>

septembre

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 15 km	18h00	-	810 m	XXS	-
Course 8 km	18h00		430 m	-	

dim.6 - Trail des Chambaran - 9^{ème} édition



départ VARACIEUX
 contact Bois Marie-Laure
 tél. 04 76 64 27 49 - 06 71 44 76 38
 mail bois.denis@akeonet.com
 web <http://traildeschambaran.fr>

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Marches 10 - 15 Km	7h30	5 €	-	-	Départ de 7h30 à 9h30
Trail 30,5 km	8h30	11 + 5 €	1000 m	XS	Challenge Chambaranvercors
Trail 21 Km	8h30	10 + 4 €	800 m	XS	Challenge Chambaranvercors
Course 11 Km	8h35	8 + 3 €	400 m	-	Challenge Chambaranvercors
Course 5 Km	8h40	3 €	200 m	-	Podium pour Minimes, Cadets et Juniors
Course Enfants 2400m	10h45	2 €	-	-	-
Course Enfants 1200m	10h45	2 €	-	-	-
Course Enfants 900m	11h00	2 €	-	-	-

dim.6- La Berruyenne - 29^{ème} édition

départ RUY
 contact Rabatel Jacqueline
 tél. 04 74 93 70 69 - 06 75 38 74 56
 mail jacqueline.rabatel0297@orange.fr
 web www.randonneursruy.com

Bénéfice reversé intégralement aux hôpitaux pour enfants et pour la recherche des maladies infantiles.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 12 Km	-	-	-	Course à but humanitaire
Marche nature 6 km				
Marche nature 10 km				
Marche nature 15 km				

dim.6 - Cross des Chioures - 17^{ème} édition



départ SAINT PANCRASSE
 contact Caulmilone Raphaël
 tél. 06 63 47 76 07
 mail lesbrancassiers38@gmail.com
 web www.crossdeschioures.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 13 km	9h30	10 + 4 €	780m	XXS	Challenge du Grésivaudan
Cross 8 km	9h30	8 + 4 €	350m	-	-
Course enfants 2 km	9h35	1 €	80m	-	Médaille à chaque enfant
Parcours enfants 700m	9h35	1 €	30m	-	Médaille à chaque enfant

dim.6 - 10km de l'Isère

départ GRENOBLE
 contact Laferrere Guillaume
 tél. 06 78 54 79 43
 mail alpha.sport.event@gmail.com
 web <http://alpha-sport-event.fr>

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
5 km de l'Isère	9h00	5 €	-	Parcours plat et roulant
10 km de l'Isère	10h00	5 €		Parcours plat et roulant, idéal pour avoir une vraie référence.

sam.12 - Ultra Trail du Vercors - 10^{ème} édition

départ AUTRANS
 contact Quillery Arnaud
 tél. 06 26 27 85 12
 mail arnaud.quillery@gmail.com
 web www.ultratrailvercors.com

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
UTV 85 Km Solo	5h00	63 + 7 €	4500m	L	L'année 2020 sera
UTV 87 Km Relais X 4	7h30	35 € avec repas - 30 € sans repas	4500m	L	l'occasion de fêter la
Expe Trail 47km	10h00	45 + 5 €	2400m	S	10 ^e édition de l'UTV

dim.13 - Cross des Côteaux - 35^{ème} édition



départ CROLLES
 contact Mercier Martine
 tél. 06 08 72 45 28
 mail martine.mercier3@free.fr
 web www.acp-crolles.fr/wp

Chronométrage à puces.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail court du Facteur 25km	8h00	20 + 5 €	1500 m	XS	Court mais exigeant avec portions techniques
Marche 9 km	8h45	5 €	350 m	-	Ouverte à tous, dont enfants accompagnés
Course nature 15km	9h00	12 + 3 €	550 m	-	Challenge du Grésivaudan
Course nature 9km	9h00	8 + 3 €	350 m	-	-
Course jeunes 3000m	10h45	3 €	-	-	Ouverte minimes et cadets
Course Benjamins 2000m	11h00	3 €	-	-	-
Course Poussins 1000m	11h15	3 €	-	-	-
Course enfants 500m	11h30	gratuit	-	-	Course ouverte aux enfants nés de 2010 à 2015

ULTRA TRAIL DU VERCORS

SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2020 - AUTRANS

L 85KM
4600M
SOLO & RELAIS X4

S 45KM
2300M
SOLO



ULTRATRAILVERCORS.COM

dim.13 - Apirace - 3^{ème} édition

départ L'ISLE D'ABEAU
 contact Lejeune Cédric
 tél. 07 69 07 75 45
 mail apitriathlon@gmail.com
 web www.apirace.com

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Semi APIRACE	09h00	23 + 2 €	129 m	Semi marathon en ligne
APIRACE 10 km	09h30	15 + 1 €	-	1 boucle
APIRACE 5 km	09h45	10 + 1 €	-	1 boucle
course enfants 1 km	11h00	gratuit	-	non chronométrée pour les 6/13 ans. Médaille pour tous

sam.19 et dim.20 - Trail du Tetras Lyre - 19^{ème} édition



départ Saint Andeol
 contact Terrier Nathalie
 tél. 06 04 44 03 88
 mail traildutetraslyre@gmail.com
 web www.traildutetraslyre.e-monsite.com

Notre devise : un trail conçu par un traileur pour les trailers !
 1€ par coureur des 38 et 18 km reversé à SPORT ADAPTE EYBENS.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 38 Km	sam. 8h45	20 + 4 €	2620 m	S	Abri Peyrouse, sentier du périmètre, Crête du Brisou
Trail 18 Km	sam. 9h15	15 + 3 €	1140 m	XS	Sentier du périmètre, cabane Peyrouse
Course Ados 4,5 Km	dim. 14h30	2 €	-	-	Course non chronométrée
Course enfants 1500m	dim. 15h30	2 €	-	-	Course non chronométrée
Course enfants 1000m	dim. 15h30	2 €	-	-	Course non chronométrée pour 8/9 ans
Course enfants 500m	dim. 15h30	2 €	-	-	Course non chronométrée pour 6/7 ans

19^{ème} TRAIL DU TETRAS LYRE 19 ET 20 SEPTEMBRE 2020

SAINT ANDEOL

SAMEDI 19

TRAIL

18 KMS 38 KMS

DIMANCHE 20

REPAS SUR INSCRIPTIONS

TRAIL ADOS ENFANTS

Retrouvez nous aussi sur FACEBOOK

Renseignements et inscriptions
 traildutetraslyre.e-monsite.com
 tél : 06 04 44 03 88 traildutetraslyre@gmail.com

www.apirace.com f : API RACE

API TRI

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

Parc Saint Hubert - L'Isle d'Abeau

API RACE 2020

2 € par inscription reversés à LA LIQUE

SEMI - MARATHON, 10 et 5 km du Nord-Isère

COURSE ENFANTS - ANIMATIONS - LOTS COUREURS - VILLAGE EXPOSANTS

Courez contre le cancer, unis avec les métiers de la santé et les pompiers

Logos: MSA, NEXOSIA, L'Appart, LE MEUR, CAPI, CA, ADREA, etc.

dim.20 - Le Vaulx Tour Trail

départ NOTRE DAME DE VAUX
 contact Ecole En Pays De Vaulx
 tél. 06 73 08 02 36
 mail ecoleenpaysdevaulx@gmail.com
 web www.facebook.com/LeVaulxTourTrail

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 32 km	9h00		1600 m	S	
Trail 18 km	9h30		750 m	XS	
Course 10 km	10h00	-	400 m	-	-
Marche 10 km	10h15		-	-	
Courses enfants	14h15		-	-	

dim.20 - La Grenobloise

départ ANNEAU DE VITESSE - GRENOBLE
 contact ASPTT Grenoble Athlétisme
 tél. 04 76 90 19 80
 mail lagrenobloise.isere@gmail.com
 web www.lagrenobloise.fr

Epreuve de 7,5km...plein centre ville de Grenoble, sans chronométrage
 3€ /inscription remis à des associations caritatives

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 7,5 km	10h00	12 + 3 €	15 m	-
Marche 4,5 km	10h00	12 + 3 €	-	-
Animations Athlé - Enfants	10h00	-	-	-



Pour nous suivre ou
 nous contacter :

www.lagrenobloise.fr

lagrenobloise.isere@gmail.com

06 37 57 80 10



départ BIVIERS
 contact Dothee Stéphane
 tél. 06 15 87 07 94
 mail dothee.stephane@orange.fr
 web www.cross-biviers.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Marche 7 km	8h45	5 €	-	-	-
Trail 14,5 km	9h00	11 + 1 €	800m	XXS	-
Course 10 km	9h15	9 + 1 €	-	-	Challenge Du Grésivaudan
Course 3 km	9h30	5 + 1 €	-	-	-
Course enfants	11h00	3 €	-	-	Sur stade

dim.20 - La Belle Accueil

départ SAINT MARCEL BEL ACCUEIL
 contact Benoit Faucher
 tél. 06 76 75 18 89
 mail sou.smba@gmail.com
 web www.facebook.com/labelleaccueil

Inscription sur le-sportif.com

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 25,5 km	Voir site internet	15 €	600 m	XS	-
Course nature 12,5 km		12 €	400 m	-	
Course nature Relais 4x6km		8 € /pers.	230 m	-	



DIM. 27 SEPTEMBRE

ROCHE

Courses Pédestres



Courses 9 et 18 km
 TRAIL 30 km
 Rando 9 et 14km
 Jeunes 1,6 et 3 km

rocheearsi.free.fr

sam.26 - Trophée Renée Saby - 3^{ème} édition

départ BRESSON
 contact Grosjean Denis
 tél. 06 95 85 49 52
 mail denis.eybens38@free.fr
 web www.spiridondauphinois.fr

Le Trophée Renée Saby se déroule sur un week end proposant plusieurs activités dont un cross le samedi avec un parcours de 5 km et 11 km non chronométré ou chronométré pour ceux qui le désirent.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 5 km	10h00	10 €	161 m	-
Course 12 km	10h00	10 €	401 m	

dim.27 - Cross du Manival - 11^{ème} édition

départ Saint Ismier
 contact Baboulaz Eric
 tél. 04 76 52 52 25
 mail com@saint-ismier.fr
 web www.saint-ismier.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Cross 12 km	9h30	Voir site internet	-	-
Cross 6 km	9h30			

dim.27 - Course Pédestre de Roche - 38^{ème} édition



départ Roche
 contact Petit Guy
 tél. 06 29 68 25 08
 mail rochearsl@free.fr
 web <http://rochearsl.free.fr>

Pasta Party gratuite, 9 ostéos, Podologues, Photographes. Inscription site web ou courrier + le jour J sauf Trail 30 km.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Rando nature 9 & 14 km	7h30	8 €	-	Départ de 7h30 à 9h
Trail Rochois 30 km	8h00	15 puis 18 € au 13/09	800 m	- 5% de bitume. Pas d'insc. sur place
Course pédestre de Roche 18 km	8h30	13 puis 16 € au 13/09	400 m	Sur chemin. Pas d'insc. sur place
Course pédestre de Roche 9 km	9h00	11 puis 14 € au 13/09	-	Sur chemins légèrement vallonné
Course jeunes 1,6 km	10h35	5 €	-	Inscription sur place possible
Course jeunes 3 km	10h50	5 €	-	Inscription sur place possible

dim.27 - Saint-Max Trail - 3^{ème} édition

départ Accueil de loisirs intercommunal - Chemin de La Ma à SAINT-MAXIMIN
 contact Association Vive l'école
 tél. 06.95.65.00.70
 mail assovivelecole@gmail.com
 web <https://saintmaxtrail.jimdofree.com>

Repas à 6 € pour les marcheurs et coureurs - Repas à 10 € pour les autres - Sur réservation - Buvette

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 16 km	9h30	16 €	1000 m	XS	-
Course nature 10 km	9h45	10 €	500 m	-	
Randonnée découverte 7-8 Km	9h45	6 €	300 m	-	
Course enfants 1-2 Km	10h00	Gratuit	-	-	

dim.27 - Wider Classic - 9^{ème} édition

départ GRENOBLE
contact Barbé Colin
tél. 04 76 70 57 76
mail colin.b@niveales.com
web www.widermag.com/wider-classic

Welcome bag, vestiaire, ravitaillement. Challenge Entreprises et Etudiants

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 18km	9h40	18 €	1200m	-
Course 7 Km	10h00	15 €	850m	-

octobre

dim. 4 - La Comba - 15^{ème} édition



départ LA COMBE DE LANCEY
contact La Combesports
tél. 04 76 71 62 08
mail lacombesports@yahoo.fr
web www.lacomba.fr

Courses nature traversant 4 communes des Balcons de Belledonne avec des points de vue magnifiques. Ambiance conviviale assurée avec lots de spécialités locales pour tous.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail de Freydière 24 km	09h00	15 + 2 €	1100 m	XS	90% chemins, très grande partie en forêt. Lots Départ accompagné 9h05 et libre entre 9h05 et 9h30, Environ 50% chemins. 2 ravitaillements
Marche 9 km	09h05	5 €	450 m	-	
La Comba 14 km	09h30	10 + 2 €	550 m	XXS	
Course enfants 400m	11h15	Gratuit	-	-	
Course enfants 1 km	11h30	Gratuit	-	-	
Course jeunes 2 km	11h45	Gratuit	-	-	

dim.4 - La Vizilloise - 5^{ème} édition



départ VIZILLE
contact Prato Maxime
tél. 06 42 36 49 29
mail cross.lavizilloise@gmail.com
web www.lavizilloise.fr

Cadeau offert à tous les participants. 90% sur chemin. A deux pas de Grenoble. Magnifique parcours très varié. Accueil & convivialité garantis !

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Cross 14km	9h00	13,50 (web) / 13 + 3€	320 m	A la découverte de Vizille et Vaulnaveys-Le-Bas.
Cross 8 Km	9h15	9 + 2 €	-	De Cadets à M5. Chronométrage par puce.
Course Minimes 2 Km	11h00	gratuit	-	Dans le parc du Château. Récompense pour tous.
Course Benjamins 1,5 Km	11h20	gratuit	-	Dans le parc du Château. Récompense pour tous.
Course Poussins 900m	11h45	gratuit	-	Dans le parc du Château. Récompense pour tous.
Course Eveil Athlétique 420 m	12h00	gratuit	-	Dans le parc du Château. Récompense pour tous.

dim.4 - Trail de l'Alpe - 2^{ème} édition

départ SAINTE MARIE DU MONT
contact Belle Guillaume
tél. 07 87 62 63 94
mail guillaumbelle@free.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail d'Orcel 13 km	9h00	12 €	480 m	Challenge Du Grésivaudan
Trail de la Croix 24 km	9h30	20 €	1000 m	-

dim.4 - Les Foulées Nature de Crossey - 35^{ème} édition



départ ST ETIENNE DE CROSSEY
 contact Sou Des Ecoles - Stéphane
 tél. 06 82 42 33 26
 mail lesfoulees@soudecrossey.fr
 web www.soudecrossey.fr

Parcours varié sur sentiers et panorama au pied du massif de Chartreuse.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 29,3 km	8h00	17 + 5 €	1230m	XS	-
Trail 16 km	8h30	13 + 3 €	560m	XXS	
Course 8 km	9h00	10 + 1 €	200m	XXS	
Course ados 3,2 km	9h30	5 €	-	-	
Course enfants 2,5 km	9h50	5 €	-	-	
Course enfants 400m	11h20	2 €	-	-	
Course enfants 800m	11h25	2 €	-	-	
Course enfants 1,2 km	11h45	2 €	-	-	
Course enfants 1 km	12h00	2 €	-	-	

dim.11 - Trail du Buis - 12^{ème} édition

départ LA BUISSE
 contact Marchial Thierry
 tél. 06 75 12 25 82
 mail letraildubuis@free.fr
 web <http://letraildubuis.fr>

Tarif réduit jusqu'au 1^{er} octobre. Inscription par internet jusqu'au 8 octobre. Inscription par courrier jusqu'au 8 octobre minuit. Cadeau pour chaque participants, limite à 600.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail du Buis 21 km	9h00	17 + 5 €	1100m	XS	3 ravitaillements
Course nature 10 km	9h30	12 + 3 €	400m	-	1 ravitaillement

LA BUISSE
12^E TRAIL DU BUIS
 11 DIMANCHE OCTOBRE 2020
 TRAIL 21 KM d+1100m
 COURSE NATURE 10 KM d+400m
 f TRAILDUBUIS
 WWW.LETRAILDUBUIS.FR



dim.11 - La Jalioromaine - 41^{ème} édition

départ SAINT ROMAIN DE JALIONAS
 contact Comité D'Animation
 tél. 06 70 11 10 63 - 06 84 18 35 36
 mail ca.jalioromain38@gmail.com
 web www.cajalioromain.org

Buvette sur place - Tirage au sort - Douches - 1 à 3 ravitaillements selon les parcours - 2 Randonnées pédestres et 3 randonnées VTT

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 19 km	8h45	7 €	485 m	XXS	Chemins agricoles et forestiers de l'Isle Crémieu.
Cross 9,8 km	9h15	7 €	-	-	Chemins agricoles et forestiers
Course enfants 1 km	10h00	Gratuit	-	-	

dim.11 - Cross des châtaignes - 43^{ème} édition

départ BRESSON
 contact Comité D'Animation De Bresson
 mail contact@bresson-animation.fr
 web www.bresson-animation.fr

C'est "le cross de l'automne" à 2 pas de Grenoble (à côté Eybens & Echirolles). Course historique (1977), magnifique parcours très varié (même depuis 2007). Accueil & convivialité garantis!

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Cross long 15 km	9h00	10 + 5 €	480 m	90% chemin
Cross court 9,5 km	9h00	10 + 5 €	280 m	90% chemin
Cross jeunes benjamins minimales 2,7 km	11h15	5 + 2 €	-	Dans le
Cross enfants poussins 1,8 km	11h35	3 + 2 €	-	parc
Cross enfants mini-poussins 950 m	11h50	3 + 2 €	-	de la mairie,
Cross enfants babies 500 m	12h00	3 + 2 €	-	1 cadeau à
Cross enfants mini-babies 350 m	12h10	3 + 2 €	-	chaque arrivant

dim.11 - Courir à Vienne - 16^{ème} édition

départ VIENNE
 contact Club Leo
 tél. 04 74 85 36 52
 mail contact@clubleovienne.org
 web www.clubleovienne.org

Objectif : promouvoir les valeurs du sport loisirs pour tous, en proposant des parcours adaptés à tous les publics. Animations sur place . Bénéfices reversés à des associations caritatives.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail 17 km	9h00	13 + 2 €	600 m	XXS	Parcours mixte, bois, chemins et prés.
Via Urbana 9 km	9h30	9 + 2 €	-	-	Parcours en centre ville
Via Urbana Allure Libre 9 Km	9h30	7 + 2 €	-	-	Pas de classement, accessible HandiBikes
Urban Trail 16km	-	-	350 m	XXS	En ville type Trail Urbain.



dim. 18 - Semi de la Noix - 5^{ème} édition



départ TULLINS
 contact Marillat Marie-Laure
 tél. 06 84 51 87 71
 mail davidmarielaure@aol.com
 web <http://cmi-tullins.athle.com>

Parcours mesuré FFA sur route plate dans la zone naturelle protégée des Moilles, dans la plaine de Tullins (2 boucles), ravitaillements aux km 5, 10, 15 et arrivée

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Semi-Marathon	9h30	20 + 5 €	-	C'est la renaissance du "Semi de la Noix" à Tullins Un parcours rajouté aux parcours déjà existants. Courses réservées aux jeunes sur le site du Semi de la Noix.
10km	9h30	12 + 3 €	5 m	
courses Jeunes	9h40	2 €	10 m	

Dim.18 - Ekiden de Grenoble - 11^{ème} édition



départ GRENOBLE
 contact Crapiz Mathilde
 tél. 04 76 40 27 51
 mail mathilde.eag38@gmail.com
 web www.grenoble-ekiden.fr

Marathon en relais de 6 coureurs (5km - 10km - 5km - 10km - 5km - 7.195km)
 Courses limitée à 860 équipes, qualificative pour les championnats de France d'Ekiden.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Marathon par équipe de 6	10h00	De 72 à 96 €	-	Sur la Presqu'île Scientifique de Grenoble
Courses enfants	14h00	Gratuit	-	

MARATHON EN RELAIS PAR 6 18 OCTOBRE 2020

GRENOBLE EKIDEN

by GIANT

L'ESPRIT D'ÉQUIPE SOLIDAIRE !

WWW.GRENOBLE-EKIDEN.FR



Dim.18 - Trail de Santalé

départ ST HILAIRE DE BRENS
contact Cyril Gonin
tél. 06 09 39 08 12
mail asso.dauphirun@gmail.com
web www.traildesantale.fr

Ravito, buffet à l'arrivée, course enfants.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	dénivelé	divers
Trail 22,5 km	9h00	18 + 3 €	700m	XS	95% chemins
Trail 10,5 km	9h30	10 + 3 €	350m	XXS	95% chemins
Randonnée 10,5 km	9h30	5 €	350m	-	95% chemins
Course enfants 0,9 km	11h00	2 €	-	-	Centre village

Ven. 23 - Chartreuse Backyard Ultra

départ SAINT LAURENT DU PONT
contact

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	dénivelé	divers
BACK YARD ULTRA	12h00	-	0 m	-	« Last Man Standing »

sam.24 - 10 km de la Bastille

départ GRENOBLE
contact Laferrere Guillaume
tél. 06 78 54 79 43
mail alpha.sport.event@gmail.com
web <https://alpha-sport-event.fr>



10km à faire seul, en relais, ou canicross.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	dénivelé	divers
10km de la bastille	-	5 €	500 m	-	-
Course enfants 1.5km	-	-	70 m	-	course enfant, une boucle de 1.5km départ 17h30

sam.24 - La Ronde des Couleurs By Night

départ MORESTEL
contact La Ronde des Couleurs
tél. 07 68 05 10 64
mail clubuac@gmail.com
web www.facebook.com/rdcuac



Chronométrage à puces et inscriptions en ligne. Superbe ambiance festive de nuit avec animations.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	dénivelé	divers
Course Nature	-	-	-	-	Parcours Nature avec surprises
Course Rapide Semi Urbaine	-	-	-	-	-
Courses enfants	-	-	-	-	-



départ GILLONNAY
 contact Fête des Marrons
 mail fernandrabel@orange.fr
 web www.fetedesmarrons.fr

Chronométrage à puces et inscriptions en ligne. Randonnées pédestres et VTT ouvertes à tout public avec départ libre.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Randonnées pédestres 8 et 15 km	sam.12h00	7 €	-	Parcours vallonné sentiers, superbes points de vue.
Randonnées VTT 20-30-45 km	sam.12h00	6 + 2 €	-	Ouvertes à tous sans classement.
Randonnées pédestres 8 et 15 km	dim.8h00	7 €	-	Parcours vallonné sentiers, superbes points de vue.
Cross des marrons 9 km	dim.9h30	8,10,12 €	300m	90 % de chemins et sous-bois
Courses enfants de 0,6 à 1,5 km	dim.10h30	gratuit	-	Sur terrain en herbe, inscription sur place 9h30

dim.25 - Cross du Maïs - 39^{ème} édition

départ LA TERRASSE
 contact Les Coureurs du Glézy
 mail coureurs.du.glezy@gmail.com
 web <http://les-coureurs-du-glezy.blog4ever.com>

La plus ancienne course du Grésivaudan. Cadeau aux 200 premiers inscrits. Chronométrage à puce.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course nature 13,8 km	9h00	13 + 2 €	503 m	Parcours mixte majoritairement
Course nature 9,3 km	9h00	8 + 2 €	276 m	sur chemin.

dim. 25 - Trail des Châteaux et Chapelles - 4^{ème} édition

départ GILLONNAY
 contact Fête des Marrons
 mail fernandrabel@orange.fr
 web www.fetedesmarrons.fr

Chronométrage à puces et inscriptions en ligne. Animations sur le parcours et à l'arrivée... Beaux panoramas.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail des Châteaux et Chapelles 25 km	8h45	10€ >24/09, 12 €>23/10 + 3 €	1000m	XS	-

sam.31 - La Blood Runners - 3^{ème} édition

départ SEYSSINET PARISET
 contact Smith Christopher
 tél. 06 85 60 81 93
 mail ca2s38@orange.fr
 web www.courirseyssins.fr

Courez en faveur du don du sang le soir d'Halloween – déguisements fortement recommandés – repas "tiré du sac" pris en commun après la course – esprit sport, frissons et bonne ambiance garantis !

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course nocturne 10,4 km	19h00	8 €	310m	Pas d'inscription sur place

novembre

dim.1^{er} - Casso'Loop

départ SAINT DIDIER DE LA TOUR
 contact -

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
CASSO'LOOP 9	9h00	-	100 m	-
CASSO'LOOP 18	9h00	-	400 m	-
GAMBETTES	-	-	0 m	-

sam. 7 - Berjatrail - 1^{ère} édition

départ BOURGOIN JALLIEU
contact Crespin Célestin
tél. 04 74 43 88 92
mail csbj.athletisme@wanadoo.fr
web www.csbj-athle.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Course Verte 12 km	17h00	15 + 3 €	400 m	XXS	Course Verte Semi-Nocturne - Circuit Trail Semi-Nocturne - Circuit
Trail 25 km - Berjatrail	17h00	22 + 3 €	1000 m	XS	

dim.8 - Corrida de Sassenage - 30^{ème} édition



départ SASSENAGE
contact Gregolin Martine
tél. 06 73 69 92 02
mail martgreg2@orange.fr
web <http://corridadesassenage.blog4ever.com>

Course solidaire ouverte aux personnes en situation de handicap - déficients visuels avec guide - coureurs appareillés
Sport Adapté

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 11 km	9h00	14 + 3 €	-	-
Course 5 km	9h00	12 + 3 €	-	-
Marche 5 km	9h00	11 + 3 €	-	Ouvert Fauteuils roulants et joëlettes
Course Enfants 4-6 ans 400m	10h30	gratuit	-	-
Course Enfants 7-9 ans 800m	10h30	gratuit	-	-
Course Jeunes 10-12 ans 1,2 km	10h30	gratuit	-	3 TOURS

BERJATRIL

SAMEDI 7 NOV. 2020

TRAIL SEMI-NOCTURNE
DE BOURGOIN-JALLIEU

12 KM - 400M D+
25 KM - 1000M D+
COURSES ENFANTS

Organisé par le CSBJ Athlétisme

Renseignements : 04.74.43.88.92 / csbj.athletisme@wanadoo.fr

départ PONTCHARRA
 contact Colombo Virginie
 tél. 06 14 87 01 09
 mail colombomc@free.fr
 web www.athletisme-capr.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course enfants 830m	dim. 12h00	Voir site internet	-	-
Course Poussines 1,2 km	dim. 12h10			
Course Poussins 1,2 km	dim. 12h20			
Course Benjamins 2 km	dim. 12h30			
Course Benjamins 2 km	dim. 12h40			
Courses Minimes Filles 2,6 km	dim. 12h50			
Course Minimes Garçons + Cadettes 3,1 km	dim. 13h05			
Course Cadets et juniors femmes 4,3 km	dim. 13h25			
Course Juniors Garçons + Femmes : Es, Se, Ve 4,6 km	dim. 13h50			
Course Hommes Espoirs - Séniors - Vétérans 8,3 km	dim. 14h30			
Course Lycée filles 2,4 km	lun. 10h45			
Courses Lycée garçons	lun. 11h05			
Course Lycée festive	lun. 11h25			
Courses Collège BEF	lun. 14h00			
Courses Collège BEM	lun. 14h15			
Courses Collège MIF	lun. 14h30			
Courses Collège MIM	lun. 14h50			

dim. 8 - Trail Des Petites Roches - 4^{ème} édition

départ SAINT HILAIRE DU TOUVET
 contact Trail Des Petites Roches
 tél. 06 95 48 28 49
 mail trail.petitesroches@yahoo.fr
 web www.traildespetitesroches.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail 36km Solo	08h30	25 + 2 €	2260 m	Parcours très technique et exigeant. Paysages magnifiques - Format court sur la partie 1 du Trail des Petites Roches
Trail 36km Relais x 3	08h45	40 + 6 €	2260 m	
Course 12km	-	15 + 2 €	1050 m	

mer. 11 - Corrida de la Saint Martin - 14^{ème} édition



départ VILLETTE D'ANTHON
 contact Blanchard Chantal
 tél. 06 87 48 90 94
 mail jean-pierre.blanchard400@orange.fr
 web <http://randonature.e-monsite.com>

Boucle de 1.8km à parcourir 5 fois dans les rues du village à la nuit tombante. Une partie du parcours est en côte.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course enfants 400m	17h00	Gratuit	-	-
Course enfants 1,8 km	17h15	3 €	-	-
Corrida 9,2 km	18h00	11 €	-	-

sam.14 - Trail Nocturne De La Foulée Des Forges - 3^{ème} édition



départ PONT EVEQUE
 contact Chatain Amandine
 tél. 04 74 57 28 80
 mail mairie@ville-pont-veveque.fr
 web www.ville-pont-veveque.fr

Course en nocturne. Douches, plat chaud à l'arrivée.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course Jeunes 2000m	15h00	Gratuit	-	Une médaille offerte à tous.
Courses Enfants 1000m	15h00	Gratuit	-	Une médaille offerte à tous.
Trail découverte 21 Km	19h00	15 + 5 €	600 m	Idéale pour entrainement Saintélyon, 90% de chemins 50% de chemins, quasi plat
Course 9 Km	19h00	10 + 5 €	50 m	

...novembre

dim.22 - La Saga de la Noix - 2^{ème} édition



départ VINAY
contact Winter Sylvain
tél. 04 76 36 60 24 - 06 43 77 21 52
mail sylvainwinter@yahoo.fr
web <http://cmi-tullins.athle.com>

La base de course se situe au Grand Séchoir de Vinay, le Musée de la Noix

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Marche nordique et randonnée 14km	9h00	10 + 2 €	400 m	-	Chemins du Pays de Vinay, au royaume de la Noix de Grenoble
Trail paysan 14 km	9h30	12 + 3 €	400 m	XXS	Trail paysan au pays de la Noix de Grenoble
Courses Jeunes 1000m	9h40	2 €	0 m	-	Réservées aux jeunes dans le parc du Grand Séchoir

dim.22 - Cross de la ville de St Egrève - 27^{ème} édition



départ SAINT EGREVE
contact Us St Egrève Athlétisme
tél. 06 73 91 45 08
mail contact@usse-athle.fr
web <http://usse-athle.fr>

Les inscriptions des non licenciés FFA aux épreuves du cross et toutes les inscriptions aux 2 épreuves d'animation doivent se faire sur <http://usse-athle.fr>

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Masters hommes 6 285m	10h30			
Masters femmes 4 535m	10h30			
Juniors filles et cadets 4 765m	11h10			
Minimes filles 2 665m	11h40			
Minimes garçons et cadettes 3 615m	12h05			
Benjamines 2 185m	12h25			
Benjamins 2 185m	12h40			
Poussines 1 500m	13h00			
Poussins 1 500m	13h15			
Mini poussines 1 035m	13h30			
Mini poussins 1 035m	13h45			
Challenge Ville de Saint-Egrève 3 750m à 4	14h00			
AS femmes et juniors garçons 5 605m	14h25			
AS hommes 8 035m	15h00			
Run & Bike 5 005m	15h45			

dim.29 - La foulée des Côteaux - 32^{ème} édition



départ MONSTEROUX MILIEU
contact Foulée Des Coteaux
tél. 04 74 16 09 95
mail psde.monsteroux.milieu@gmail.com

Chronométrage à puces - Douches

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course nature 18 km	9h30	12 €	410m	70% de sentiers et chemins, course typée trail
Course nature 9 km	9h35	12 €	200m	70% chemins, course typée trail
Courses enfants 2 km	9h40	4 €	-	Nés entre 2002 et 2007
Course enfants 1 km	10h15	4 €	-	Nés entre 2008 et 2011
Courses gambettes	10h45	Gratuit	-	Nés en 2012 et après

décembre

sam.5 - Festitrail d'Autrans - 13^{ème} édition



départ AUTRANS
contact Giordano Steven
mail festitrail@festival-autrans.com
web www.festitrail-autrans.com

Catégorie cadet : uniquement sur le premier relais (7 km)

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Course Enfants 1,5 km	10h00	GRATUIT	-	-	-
Course 20 km	10h30	25 €	860 m	XS	-
Relais à 2 (7 et 13 km)	-	40 € / équipe	860 m	-	-

dim.6 - Cross d'Echirolles - 4^{ème} édition



départ ECHIROLLES
contact Arnould Régis
mail ale.athletisme@orange.fr
web <http://comite-isere.athle.org>

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
EA 1,4 km	12h00	Gratuit	-	-
POF et POM 1,4 km	12h30	Gratuit	-	-
BEM et BEF 1.95 km	13h00	Gratuit	-	-
MIF 2,2 km	13h30	Gratuit	-	-
CAF et MIM 2,75 km	13h50	Gratuit	-	-
JUF et CAM 3.85 km	14h10	Gratuit	-	-
JUM et AS F 6.3 km	14h30	Gratuit	-	-
AS H 8.2 km	15h00	Gratuit	-	-

Terre de Running, trois magasins spécialisés
Running et Trail en Isère

Grenoble centre - Espace Comboire - Bourgoin-Jallieu



Analyse de foulée par vidéo



Ecoute et Conseils personnalisés



Tout l'équipement : chaussures, accessoires, textile, électronique, diététique...



terre de running

L'Expertise au Service de votre Passion

...décembre

dim.6 - La Voironnaise - 8^{ème} édition



départ VOIRON
 contact Calandreau Benoit
 tél. 06 46 13 67 50
 mail benoit.calandreau@gmail.com
 web <http://lavoironnaise.fr>

Animations et village départ en continu sur la soirée.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course des Lutins 1700m	16h00	3 + 1 €	-	-
Course 8 Km	17h00	12 + 3 €	-	Au coeur du centre ville de Voiron. 4 boucles de 2km

sam.12 - Cross pour les Enfants Malades au CHU Grenoble Alpes - 28^{ème} édition



départ GIERES - SAINT MARTIN D'HERES - UFRAPS
 contact Philippine Duchesne - Iteboisfleury ou PF Stockhausen
 tél. 04 76 42 04 89. - 06 70 03 84 76
 mail contact@philippine-duchesne.fr
 web www.philippine-duchesne.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course Lycée 5km	8h30	6 + 2 €	-	-
Marche 5 km	8h45	11 + 2 €	-	-
Course Comité d'Entreprise 7.5 km	9h45	11 + 2 €	-	Course à but humanitaire
Course Grand Public 7.5 km	10h45	11 + 2 €	-	Course à but humanitaire
La Course des enfants	11h30	3 + 2 €	-	-

sam.12 - Trail Blanc De Chamrousse

départ CHAMROUSSE
 contact Bonnet Silvère
 tél. 06 95 13 10 67
 mail s.bonnet@siboconseil.com
 web <https://sibotrails.com>

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	format	divers
Trail Blanc de Chamrousse 8 ou 16 km	18h00	-	340 m	XXS	-

sam.19 - Corrida des Trolls Matheysins - 6^{ème} édition



départ LA MURE
 contact Garnier Raphael
 tél. 04 76 30 41 93 - 06 67 15 07 64
 mail raphael.garnier@enedis.fr
 web www.trollteamtriathlon38.com

Trail semi urbain en nocturne. Inscription sur place possible

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course enfants 500m	16h00	3€ (seulement sur place)	-	Une boucles de 500m
Course enfants 1000m	16h00	3€ (seulement sur place)	-	Boucle de 500m à réaliser 2 fois
Course enfants 1500m	16h00	3€ (seulement sur place)	-	Boucle de 500m à réaliser 3 fois
Course 10 km	17h00	11 + 2 €	-	Circuit urbain/trail. Boucle de 2,5km / 4 fois
Course 5 km	17h00	7 + 2 €	-	Circuit urbain/trail. Boucle de 2,5km / 2 fois

26^{ème}



CROSS

pour les enfants malades

organisé par le lycée Philippine Duchesne



samedi 12 décembre 2020

Domaine Universitaire, UFRAPS, Gières
TRAM B - Bibliothèque universitaire

contact@philippine-duchesne.fr / 04 76 42 04 89

Inscriptions en ligne - <https://www.njuko.net/cross-enfants-malades-2019>

Parking, garderie, vestiaire, restauration...



Index

10 km de la Bastille	p 64
10 km Bourgoin-Jallieu	p 21
10 km de l'Hexagone	p 40
10 km de l'Isère	p 54
10 km du Muguet	p 27
10 km Saint Martin d'Hères	p 14
Les 24 Heures de l'Isère à Tullins	p 21
Les 2 Alpes Night Snowtrail	p 12
Les 2 Alpes Summit Trail	p 44

A Alpe d'Huez 21	p 51
Alpha Run	p 31
Apirace	p 56
Asparun pour les enfants handicapés	p 17

La Belle Accueil	p 58
------------------	------

B Berjatrail	p 66
La Berruyenne	p 54
Blood Runners	p 65

CD4V Course des 4 Vents	p 21
-------------------------	------

C Championnats de l'Isère de cross	p 12
Chartreuse Backyard Ultra	p 64
Chartreuse Terminorum	p 33
Chartreuse Trail Festival	p 32
La Chenillarde "courir pour Mymy"	p 43
La Christolaise	p 50
La Comba	p 60
Corrida de La Saint Martin	p 67
Corrida de Sassenage	p 66
Corrida des Trolls Matheysins	p 70
Courir à Vienne	p 62
Courses des Cascades de l'Alloix	p 25
Course des Foyesses	p 16
Course de la Résistance	p 29
Course de La Rosière	p 52
Course La Suzon - Varèze	p 33
Course pédestre de Roche	p 59
Crapahut des Bédouins	p 18
Cross de l'Amitié	p 28
Cross National Bayard	p 67
Cross des Châtaignes	p 62
Cross des Chioures	p 54
Cross des Côteaux	p 55

Cross d'Echirolles	p 69
Cross de la ville de St Egrève	p 68
Cross de la Locomotive	p 27
Cross du Maïs	p 65
Cross du Manival	p 59
Cross du Pain	p 41
Cross pour les enfants malades du C.H.U Grenoble Alpes	p 70
Cross des Sources de Varcès	p 13
Cross de Tencin	p 32
Cross Tortues Joggeuses	p 36

D Défi des 3 Villards en Oisans	p 36
--	------

E Echappée Belle	p 52
L'Echiroloise - Echiro Rando	p 35
Ekiden de Grenoble	p 63
EuroNordicWalk Vercors	p 36

F Festitrail d'Autrans	p 69
Fête de Marrons	p 64
Foulées de Chasse sur Rhône	p 13
Foulée des Côteaux	p 68
Foulée Doménoise	p 18
Foulées de le Frat	p 14
Foulées nature de Crossey	p 61
Foulées Ruy-Montoises	p 23
Foulées de Voreppe	p 40

G Le Galop Romain et son Petit Galop	p 28
Grand Duc - Trail de Chartreuse	p 43
La Grenobloise	p 57
Grenoble Ekiden	p 56
Grenoble-Vizille	p 22
Grimpée des Chartreux	p 38
Grimpée du Signal	p 50

H L'Hivernale de Méaudre	p 10
---------------------------------	------

J La Jalioromaine	p 62
La Jarri'Hard	p 54

M Marathon du Grésivaudan - Grésicourant	p 38
Max'trail	p 35
Montée d'Ezy	p 29
Montée sèche de Chamrousse	p 62
Montée sèche du Funiculaire	p 19
Multisports Festival du Vercors	p 31

N Les Neutrons	p 20	Trail blanc de Lans en Vercors	p 14
O Oisans Trail Tour	p 48	Trail de l'Etendard	p 49
P Pic de l'Alpe	p 52	Trail Matheysin	p 30
R Raidlight trail de Chabons	p 45	Trail de Noyarey	p 22
Raidlight Winter Trail	p 12	Trail de l'Oisans	p 30
Ronde des Châteaux	p 32	Trail Oisans - Matheysine	p 36
La Ronde des Couleurs by night	p 64	Trail des Passerelles du Monteynard	p 44
Ronde du Mont-Aiguille	p 34	Trail des Petites Roches	p 67
Ronde du Saint-Marcellin	p 14	Trail des 3 Pucelles	p 26
RTT	p 19	Trail de Santalé	p 64
Run'Cugnot	p 23	Trail des Sept Laux	p 49
Run For Them	p 19	Trails et randonnées des lacs de Chamrousse Belledonne	p 44
Run'In Forme	p 43	Trail des roses	p 14
S Sacré Trail des Collines	p 16	Trail de Salaise	p 48
Saga de la Noix	p 68	Trail du Tétrás-Lyre	p 56
La Saint Albanaise	p 42	Trail Les Torrents	p 58
Saint-Max-Trail	p 59	Trail Vercors Coulmes	p 33
Semi-marathon des Iles	p 25	Trail des Vouillands	p 43
Semi de la noix	p 63	Trophée Renée Saby	p 59
Sentier des Ours	p 51	U U3C - Ultra Crazy Cross Champagnier	p 19
T T'es pas cap	p 48	Urban Cross Grenoble	p 26
Tour du lac de Paladru	p 52	Uriage running trail	p 27
Tour pédestre St Jean de Moirans	p 16	UT4M (Ultra Tour des 4 Massifs)	p 46
Trail AFP	p 34	UTV (Ultra Trail du Vercors)	p 55
Trail de l'Alpe	p 60	V Vaulx Tour Trail	p 57
Trail de l'Alpe du Grand Serre	p 32	La Voironnaise	p 70
TBO - Trail des Blacons de l'Obiou	p 49	La Vizilloise	P 60
Trail des balcons sud de Chartreuse	p 30	W Wider Classic	p 60
Trail du Buis	p 61		
Trail de Chambaran	p 54		
Trail blanc de Chamrousse	p 70		
Trail des Châteaux et Chapelles	p 65		
Trail du Chêne de Venon	p 40		
Trail du Circuit de la Sûre	p 35		
Trail du Connex	p 33		
Trail du Contrebandier	p 42		
Trail des 3 couvents	p 29		
Trail de la Dent de Crolles	p 35		
Trail nocturne de la Foulée de Forges	p 67		
Trail La Fleur du Roy	p 45		
Trail du Gerbier	p 40		
Trail du lac de Paladru	p 24		

Championnats de France 2020

6 & 7 mars

Championnat de France de cross-country - Montauban (82)

25 avril

Championnat de France des 100 km - Belvès (24)

22 & 23 mai

Championnat de France de trail - Salers (15)

31 mai

Championnat de France de semi-Marathon - Les Sables-d'Olonne (85)

13 juin

Championnat de France de 10 km - Languieux (22)

14 juin

Championnat de France de courses en montagne - Dévoluy (05)

12 juillet

Championnat de France de course verticale - Val d'Isère (73)

10 & 11 octobre

Championnat de France des 24 heures - Vierzon (18)

25 octobre

Championnat de France de Marathon - Rennes (35)

Reste à déterminer :

Championnat de France d'Ekiden

Championnat de France de marche nordique

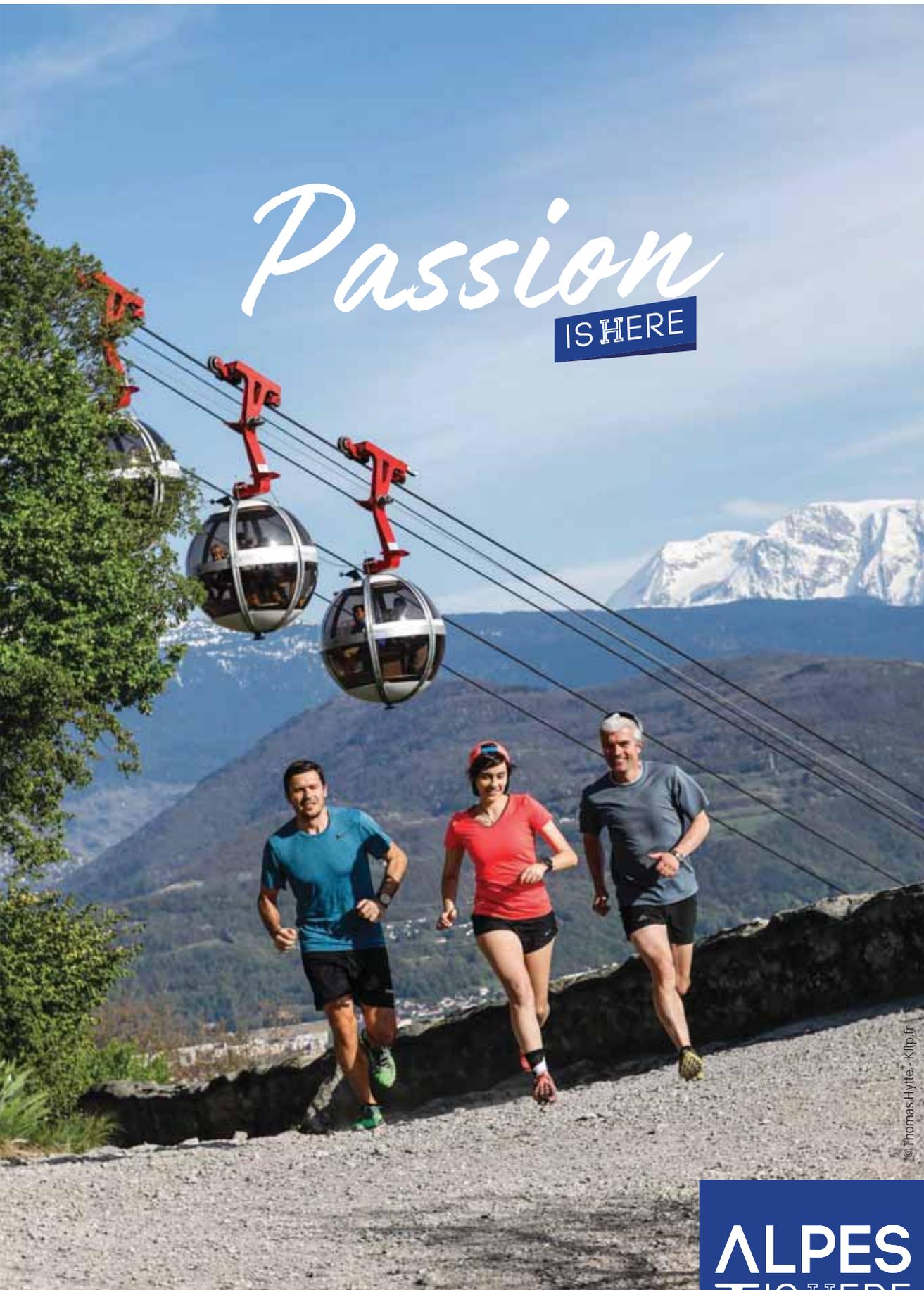
Licence et certificat médical

Un rappel à tous les participants de courses Running (quel que soit la distance, le type de course ou l'âge du coureur) :

Pensez à prendre votre licence (ou son renouvellement) dans un club affilié FFA (voir pages 10 & 11) et n'attendez pas le mois de septembre pour renouveler votre licence ! Dans tous les cas (même pour les non licenciés), pensez à voir votre médecin pour un certificat médical avec la mention : « non contre-indication de la pratique de la course à pied en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou du sport en compétition ». Ce certificat est valable 1 an (3 ans s'il sert à renouveler votre licence).

Passion

ISHERE



© Thomas Hylle - Klip.fr

Des parcours uniques vous attendent au coeur des montagnes de l'Isère, découvrez-les sur :

WWW.ALPE-ISERE.COM

ALPES
ISHERE

SOURCE DE HAUTEUR

LE 8 MAI, CE N'EST PAS QU'UN JOUR FÉRIÉ !

2020
Année de
la culture
en Isère

6^e
ÉDITION

VENDREDI 8 MAI 2020

COURSE DE LA RESISTANCE

BOURGOIN-JALLIEU

8 & 30 KM

PARCOURS
CYCLO

RANDONNÉE

COURSE
DES ENFANTS

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 15 FÉVRIER SUR :

COURSEDELARESISTANCE.FR

Suivez-nous
sur Facebook



Un évènement organisé par le Département de l'Isère

isère
LE DÉPARTEMENT

MUSÉE DE LA RÉSISTANCE
ET DE LA DÉPORTATION
DE L'ISÈRE
GRENOBLE



CAP
Communauté
d'Agglomération
Porte de l'Isère

Ville de
Bourgoin-Jallieu