Courir 2019 en Isère

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

ALPES ISÈRE

ATHLÉ

COMITÉ ISÈRE ATHLÉTISME

CDCR 38 — Commission Départementale des Courses Running — www.courirenisere.fr

Calendrier officiel des courses - réalisé par la CDCR 38
Photos : David Schummer
Création : www.carrergraphiste.com

TRAIL DE L'ETENDARD

7ème édition

Le Bourg d'Oisans – Saint Sorlin d'Arves

27 et 28 juillet 2019

Samedi 27 juillet

Trail 16 km / 540 D+
Le Bourg d'Oisans

Dimanche 28 juillet

Trail 22 km / 1500 D+
Saint Sorlin d'Arves

Trail 45 km / 2600 D+
Le Bourg d'Oisans - Saint Sorlin d'Arves

Trail 65 km / 3800 D+
Le Bourg d'Oisans – Saint Sorlin d'Arves

Kid's Trail (1, 3 et 5 km)
Saint Sorlin d'Arves

Informations et inscriptions sur
www.traildeletendard.com

Sybelles .ski | Saint Sorlin d'Arves | Arvan-Villards | BO! Bourg d'Oisans | Oisans

Sommaire

édito 4
bureau CDCR 38 5
top 20 des courses les plus populaires 5
catégories d'âge 2019 6
c'est quoi un trail ? 6
conditions pour participer à une course 6
records et minimas 7
annuaire des clubs en Isère 8-9

janvier 10
février 11
mars 12-17
avril 18-23
mai 24-30
juin 30-40
juillet 31-44
août 45-47
septembre 47-51
octobre 52-57
novembre 58-61
décembre 61-62

index 64-65
championnats de France 66
rôle de la CDCR38 66
licences & certificat 66

Légende

labels F.F. Athlétisme

types de trail *définition p6*

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
9000 exemplaires

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

Toute reproduction est strictement interdite.

Le Hors-Stade a vécu, vive le Running !

Depuis de nombreuses années, le terme de courses Hors-Stade, qui avait remplacé celui de courses sur route, désignait toutes les compétitions de course à pied, quel que soit le terrain à partir du moment où ce n'était pas un stade ! Cette dénomination a vécu et la FFA a décidé de la remplacer par courses Running : terme plus 'in' mais 'borderline' pour désigner de la marche nordique ou de la course à obstacles…qui font pourtant partie de la FFA !
Mais l'essentiel reste que le running en France, et en Isère continue de se développer car c'est le sport universel par excellence. On estime aujourd'hui qu'il y a plus de 10 millions de coureurs en France, dont la moitié participant au moins à une course par an.

Pour répondre à cette demande, toujours croissante, l'Isère est en pole position : 2nd département français en nombre d'évènements running (141 en 2019, un nouveau record), et 1er en nombre de trail, plus de la moitié propose un format de type trail : du trail découverte en passant par le trail court, le trail, l'ultra-trail, le trail à étapes, le km vertical et enfin le trail blanc !

Bien évidemment le coureur peut aussi se faire plaisir avec des traditionnelles courses sur route (10km, semi-marathon, marathon, 24h…), des courses nature, du cross-country, de la marche nordique ou bien même de la course à obstacles.
A courses différentes, objectifs différents : sur route, vous êtes face au chronomètre (plusieurs courses labelisées FFA en Isère vous donnent la possibilité de battre votre temps de référence, officiellement). En trail, l'approche est différente, on parle plus de distance et de dénivelé, de cols et de sommets… mais avant tout de plaisir d'être en montagne, de jour comme de nuit ! La multitude des formats en trail permet à chacun de trouver chaussure à son pied…et aussi pour certains, de repousser sans cesse ses propres limites. Enfin, plusieurs organisateurs de course sur route ou nature proposent des formules non chronométrées, souvent sur des distances courtes, de 5 à 10 km, juste pour le plaisir de courir et de participer à un évènement local, à but festif ou caritatif.

Et question ambiance, là aussi, vous pouvez tout tester selon l'envie du moment ! Des courses de 50 à 5000 participants ! Des courses confidentielles, au sud du département, dans le Trièves par exemple ou dans un petit village du nord Isère, jusqu'aux courses de masse dont la plupart ont lieu (au moins le départ) dans la capitale du Dauphiné.
Et pour les paysages ? Là encore, c'est comme vous voulez ! La campagne, la ville, la montagne et tous nos massifs (Belledonne, Chartreuse, Oisans, Vercors, Taillefer, les Grandes Rousses…), en passant par des routes, des singles, des chemins ou bien même pas de chemin du tout (il y a du vécu !).

Aussi, vous pouvez rejoindre un des nombreux clubs affiliés FFA (liste page 8 & 9) avec des sections dédiées à la course à pied, au trail, voire à la marche nordique. Au menu : entrainements, conseils… du plaisir mais aussi de la performance !

Enfin, retrouvez ce calendrier sur notre tout nouveau site internet www.courirensiere.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*

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 + sur smartphone (Android & iOS)

courirenisere@gmail.com
www.courirenisere.fr

Bureau CDCR 38

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 Jerôme	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 2018

	courses	villes de départ	distance principale (le plus de participants)	participants (partants, toutes distances)
1	**Trail des passerelles du Monteynard**	**Treffort**	**40 km**	**4963**
2	**Grenoble Ekiden**	**Grenoble**	**42,195 km**	**4482**
3	**UT4M (Ultra Trail des 4 Massifs)**	**Grenoble**	**160 km**	**3521**
4	Grenoble-Vizille	Grenoble	22 km	3027
5	Cross pour les enfants malades	St Martin d'Hères	7,6 km	2424
6	Cross National Bayard	Pontcharra	8,3 km	1603
7	Echappée Belle	Vizille	144 km	1582
8	Trail du lac de Paladru	Paladru	14 km	1535
9	Cross du pain	Brié	10 km	1311
10	10 km Echirolles	Echirolles	5 km	1284
11	La Grenobloise	Grenoble	10 km	1250
12	Ultra Trail du Vercors	Lans-en-Vercors	85 km	1117
13	Grand Duc	Les Echelles	80 km	1062
14	Asparun	Meylan	10 km	1010
15	Course pédestre de Roche	Roche	9 km	954
16	Tour du lac de Paladru	Paladru	14 km	907
17	Apirace	Isle d'Abeau	21,1 km	867
18	Cross des châtaignes	Bresson	15 km	858
19	Trail des 3 Pucelles	Seyssins	23 km	844
20	Chartreuse Trail Festival	St Pierre de Chartreuse	26 km	838

Ce top 20 a pour vocation de mettre en évidence les courses les plus populaires. Si vous aimez la tranquilité 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.

Catégories d'âge 2019

Valable jusqu'au 31 octobre 2019,
ces catégories changeront le 1er novembre 2019

catégorie	code	année de naissance
Masters	M	1979 et avant
Seniors	SE	1980 à 1996
Espoirs	ES	1997 à 1999
Juniors	JU	2000 et 2001
Cadets	CA	2002 et 2003
Minimes	MI	2004 et 2005
Benjamins	BE	2006 et 2007
Poussins	PO	2008 et 2009
École d'Athlétisme	EA	2010 à 2012
Baby Athlé	BB	2013 et après

Détails des catégories Masters

catégorie	code	année de naissance
Masters H et F	M1	1979 - 1970
	M2	1969 - 1960
	M3	1959 - 1950
	M4	1949 - 1940
	M5	1939 et avant

C'est quoi un trail ?

définition de la FFA

C'est une course en nature : une manifestation pédestre se déroulant principalement en dehors des routes (30 % de la distance sur route goudronnée) sans utilisation de matériel alpin, ni de technique alpine, sur itinéraire matérialisé (excluant l'utilisation de la boussole).

On distingue :

- **les "Trails découverte"**
distance inférieure à 21 km
- **les "Trails courts"**
distance supérieure ou égale à 21 km et inférieure à 42 km
- **les "Trails"**
distance supérieure ou égale à 42km et inférieure à 80 km
- **les "Ultra-Trails"** :
distance supérieure ou égale à 80 km

Kilomètre vertical :
course de montagne se déroulant sur un dénivelé de 1000 mètres plus ou moins 15%, selon le plus court chemin possible, sur une distance de 5,5 km maximum.

Conditions pour participer à une course

Extrait du règlement FFA pour les courses hors stade

Téléchargeable sur **www.athle.fr** rubrique fédération / partie officielle / textes officiels
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.

Records Départementaux (38)

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	Annecy
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 Echirolles	03/04/94	Rognonas

Seniors Hommes

10 km route	28’36’’	CHAHDI Hassan	89	Ea centre isere	26/03/17	Moirans
1/2 marathon	1h01’42’’	CHAHDI Hassan	89	Ea centre isere	08/03/15	Paris
marathon	2h10’20’	CHAHDI 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

Records 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 marseill	29/03/14	Copenhague
20 km route	1h04’51’’	DAUNAY Christelle	74	Sco ste-marguerite marseill	17/10/10	Reims
1/2 marathon	1h08’34’’	DAUNAY Christelle	74	Sco ste-marguerite marseill	17/10/10	Reims
marathon	2h24’22’’	DAUNAY Christelle	74	Sco ste-marguerite marseill	11/04/10	Paris
ekiden	2h22’53’’			Equipe de france	13/04/96	Copenhague
24 heures	243km644m	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	27’32’’	WANDERS Julien	96	Eaa - s/l la foulee d’annemass	14/10/18	Durban
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	1h00’46’’	MEFTAH Abdellatif	82	Athle 72 le mans *	04/09/10	Lille
marathon	2h06’36’’	ZWIERZCHLEWSKI B.	76	Sco ste-marguerite marseill	06/04/03	Paris
ekiden	2h04’41’’			Equipe de france	13/04/96	Copenhague
24 heures	268km859	PRUAL Alain	59		10/07/99	Gravigny
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
Juniors	37'	46'
Espoirs	35'	44'
Séniors	34'15”	43'
Masters 1	37'	48'
Masters 2	40'	51'
Masters 3	46'	55'
Masters 4	51’	60’
Masters 5	60'	70'

Semi Marathon

Catégories	Hommes	Femmes
Juniors	1h21’	1h55’
Espoirs	1h17’	1h50’
Séniors	1h15’30”	1h45’
Masters 1	1h21’	1h50’
Masters 2	1h30’	1h55’
Masters 3	1h40’	2h00’
Masters 4	1h55’	2h15’

Marathon

Catégories	Hommes	Femmes
Espoirs/Seniors	2h45	3h30
Masters 1	3h05	3h45
Masters 2	3h20	3h52
Masters 3	3h45	4h00
Masters 4	4h30	4h45

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 de 100 km pour les femmes

Ekiden

Sont qualifiés les clubs qui auront réussi les performances suivantes :
- 2h30 (total des 6 athlètes d’un même club) pour l’ekiden masculin
- 3h15 (total des 6 athlètes d’un même club) pour l’ekiden féminin
- 2h50 (total des 6 athlètes d’un même club) pour l’ekiden master masculin
- 2h50 (total des 6 athlètes d’un même club, 3 H et 3F ordre indifférent) pour l’ekiden mixte.

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.

Annuaire des clubs

CLUBS	Président	Adresse	Site internet	Stade
AL Voiron 06 87 25 03 25	Mr Alain CALANDREAU alain.calandreau@wanadoo.fr	AL Athlétisme Voiron - 35 bd. Denfert Rochereau 38500 Voiron secretaire@voiron-athletisme.fr	http://voiron-athletisme.fr	Stade de la Brunerie à Voiron Stade de Moirans
ES St Martin d'Hères 04 76 25 58 10	Mr Albert FERNANDES fernandes.a@club-internet.fr	Christelle FERNANDES - 6, place Alfred de Vigny - 38400 St Martin d'Hères contact@essmathletisme.fr	www.essmathletisme.fr	Stade Paul Langevin à St Martin d'Hères
AL St Marcellin 06 87 03 32 56	M. Mohamed BOUZINEB mohamed.bouzineb@saint-marcellin.fr	AL Saint Marcellin - BP 52 2 av. de Dr Carrier 38160 St Marcellin frachet.clementine@gmail.com	www.saintmarcellin-athletisme.com	Stade de la Saulaie à St Marcellin
US St Egrève 04 76 75 15 39	M. Yannick DANIELOU yannick.danielou@orange.fr	Secrétariat Athlétisme - 2, rue des Brieux 38120 St Egrève - contact@usse-athle.fr	http://usse-athle.fr	Stade Jean Bales-tas à St Egrève
ASPA Meylan 06 64 62 66 71	M. Cédric TINARD ctinard@yahoo.fr	ASPA Meylan - 53 boulevard des Alpes 38240 Meylan - aspamathle@aol.com	www.aspameylanathletisme.fr	Stade des Buclos à Meylan
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	Stade Aristide Berges au Versoud
Taillefer Trail Team 06 86 08 18 69	Mr François GIRAUD	Chez David Majewski - 82 route de Vernon - 38410 St Martin d'Uriage giraud.fran@wanadoo.fr	http://taillefertrailteam.com	Parc de La Frange Verte à Echirolles
AS Fontaine Tél : 06 68 02 23 69	M. Guillaume CHEVALIER athlefontaine@gmail.com	AS Fontaine - Maison des Sportifs Château Karl Marx - 38600 Fontaine estellesalin@gmail.com	www.athletisme-fontaine.com	Stade Maurice Thorez à Fontaine
Trail de l'Etendard 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	GresiAthle 42 Av. General de Miribel 38190 Villard Bonnot gresiathle@aol.fr	http://gresi.athle.fr	Stade Villard Bonnot
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 Jean-Marc REVOL jeanmarcrevol@yahoo.fr	Secrétariat Athlétisme - Stade Antonin Berliat - 91, av. Professeur Tixier 38300 Bourgoin-Jallieu csbj.athletisme@wanadoo.fr	www.csbj-athle.fr	Stade Antonin Berliat à Bourgoin-Jallieu
AS Villefontaine 04 74 43 88 92 Fax : 04 74 93 63 57	Mr Benoit VILCOQ bvilcoq@free.fr	Secrétariat Athlétisme - Stade Antonin Berliat - 91, av. Professeur Tixier 38300 Bourgoin-Jallieu - f.3038rif@gmail.com	https://asvfathletisme.clubeo.com	Stade Rudy Van Den Abbeel à Villefontaine
EA Gillonnay-La Côte 04 74 43 88 92 Fax : 04 74 93 63 57	Mme Christelle JOUSSE christelle.jousse@educagri.fr	Secrétariat Athlétisme - Stade Antonin Berliat - 91, av. Professeur Tixier 38300 Bourgoin-Jallieu csbj.athletisme@wanadoo.fr	http://athlelacote.fr	Stade de la Communauté de Communes à La Côte St André

CMI Tullins

04 76 07 98 22	Mr Bernard GIROUD bernard.giroud3@wanadoo.fr	Bernard GIROUD - 731 chemin de Pont Gros le Trian - 38210 Tullins bernard.giroud3@wanadoo.fr	http://cmi-tullins.athle.com	Stade Jean Valois à Tullins
CMI Vinay 04 76 07 98 22	Mr Bernard GIROUD bernard.giroud3@wanadoo.fr	Bernard GIROUD - 731 chemin de Pont Gros le Trian - 38210 Tullins bernard.giroud3@wanadoo.fr	http://cmi-tullins.athle.com	Stade Chassigneux à Vinay
CMI Course A Pied Vercors 06 26 27 85 12	M. Arnaud QUILLERY arnaud.quillery@gmail.com	CAP Vercors Maison de l'Intercommunalité - 19 ch. de la Croix Margot 38250 Villard de Lans droussely38@gmail.com	http://capvercors.com	-
CMI Foulée de Varces Vif 06 21 31 10 72	Mr Michel PETRIZZELLI petrizzellimichel@gmail.com	F2V Maison des Associations - 4 rue du Polygone - 38450 Vif fouleedevarcesvif@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	http://eagrenoble.athle.com	Suivant section locale
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	Stade de l'Ile d'Amour à Meylan
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	Stade Bachelard à Grenoble
AL Echirolles 04 76 40 27 51	Mr Régis ARNOULD regis.arnould1@orange.fr	Secrétariat - Parc des Sports J. Vilar rue de Lorraine - 38130 Echirolles ale.athletisme@orange.fr	www.ale-athletisme.com	Stade Jean Vilar à Echirolles
US Vizille 06 63 21 57 17	Mr Stéphane GALARD stephane.galard@gmail.com	Stéphane GALARD USV Athletisme Le Village 38220 ST Barthelemy de Séchilienne 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	Stade Maurice Lira à la Mure
Domène Athlétisme 06 25 49 60 91	Mme Corinne BARBIER	Domene Athletisme rue Gustave Rivet 38420 Domène domene.athle@gmail.com	-	Stade Aristide Berges au Versoud
AS Beauvert Grenoble 09 52 53 84 94	Mr Gérald GIVONE	ASBG - Stade Lesdiguières 126 cours de la Libération 38100 Grenoble gerald.givone@free.fr	-	Stade Bachelard à Grenoble

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	Suivant Section locale
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/camath-letisme	Stade Colette Besson à Moirans
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.webself.net/accueil	Stade Serge Vollerin à Rives

janvier

dim.13 Championnats de l'Isère de Cross-Country

départ	VENERIEU
contact	Comité Départemental d'Athlétisme de l'Isère
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
Poussines / Poussins	11h00	Gratuit	-	Course Hors Championnat
Benjamines	11h15			-
Benjamins	11h30			-
Minimes Filles	11h45			-
Minimes Garçons / Cadettes	12h00			-
Cross Court H & F	12h45			-
Cadets / Juniors Femmes	13h15			-
Elite Femmes / Juniors Hommes	13h45			-
Elite Hommes / Masters Hommes	14h25			-

dim.13 - L'hivernale de Méaudre - 8ème 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 - et le buffet d'arrivée aux saveurs locales.

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

sam.19 - Deux Alpes Snow Trail - 7ème édition

départ	LES DEUX ALPES
contact	LAIGNEIL Christophe
tél.	04 76 79 22 00 - 06 48 31 81 38
mail	christophe.laigneil@les2alpes.com
web	**http://les2alpes-evenements.com**

épreuve	horaire	tarif	denivelé	divers
Course 20 km	17h30	20 + 5 €	700m / 1200m D-	-
Course 15 km	17h30	20 + 5 €	451m / 986m D-	
Course 10 km	-	20 + 5 €	220m / 760m D-	

février

sam.2 et dim.3 - Raidlight Winter Trail - 7ème édition

départ	SAINT PIERRE DE CHARTREUSE
contact	ROUQUAIROL Jonathan
tél.	06 86 94 25 56
mail	jrouquairol@gmail.com
web	**www.raidlightwintertrail.fr**

épreuve	horaire	tarif	denivelé	divers
KV Blanc	sam.16h00	12€ / 15€ / 20€	900 m	Cadeau offert aux coureurs déguisés
Winter Trail (court) 26 km	dim. 8h00	30€ / 33€ / 38€	1440 m	A partir de la catégorie Espoir
Half Winter Trail (découverte) 15 km	dim. 9h30	23€ / 26€ / 31€	760 m	A partir de la catégorie Junior
Mini Winter Trail (découverte) 8 km	dim. 10h00	12€ / 15€ / 20€	360 m	A partir de la catégorie Cadet

dim.3 - Les Foulées de Chasse sur Rhône "Ensemble rattrapons le Lymphome" - 10ème 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 €	-	-
Course 5 km	-	Voir site internet	-	

mars

sam.2 - Trail blanc de Lans en Vercors - 4ème 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	divers
Trail découverte blanc 16 km	18h00	15 €	800m	-
Trail découverte blanc 8 km	18h00	15 €	400m	

dim.3 - Ronde du Saint-Marcellin - 11ème 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	divers
Trail court 25 km	9h00	14 + 3 €	900m	99% chemins
Randonnée découverte 11 km	9h00	5 €	-	Inscriptions sur place
Course découverte 13 km	10h00	10 + 3 €	450m	99% chemins
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

dim.3 - Course du Suzon - 17ème édition

départ LES CÔTES D'AREY
contact IVANES Francis
tél. 04 74 84 42 40 - 06 25 08 14 13
mail francis.ivanes@sfr.fr
web **http://lesuzons.free.fr/lacourse**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course nature 16 km	9h00	12 + 2 €		Nouveau parcours, plus roulant.
Course nature 8 km	9h00	8 + 2 €		-
Marche Nordique Chronométrée 8 km	9h15	10 + 2 €		Ouvert à tous. Fin des inscriptions 1er mars
Marche Nordique Loisir 8 km	9h15	6 € sur place	-	Ouvert à tous. Sans classement
Course nature Chronométrée 1.5 km	11h00	2 € sur place		-
Course enfants 800m	11h15	gratuit		-
Course enfants 600m	11h15	gratuit		-
Course enfants 400m	11h15	gratuit		-

dim.3 - 10 km de Saint Martin d'Hères - 2ème édition

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

Parcours roulant.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 10 km	10h00	voir internet	-	Parcours plat et chronométrage par puce
Course 5,5 km	10h00	voir internet	-	

dim.10 - Crapahut des Bédouins - 4ème édition

départ	LE VERSOUD
contact	SANCHEZ David
tél.	06 76 38 52 97
mail	crapahut.bedouins@gmail.com
web	**https://www.facebook.com/Crapahut-des-B%C3%A9douins-1467240590024590/**

Gymnase Jean Jaurès au Versoud - parking - douche

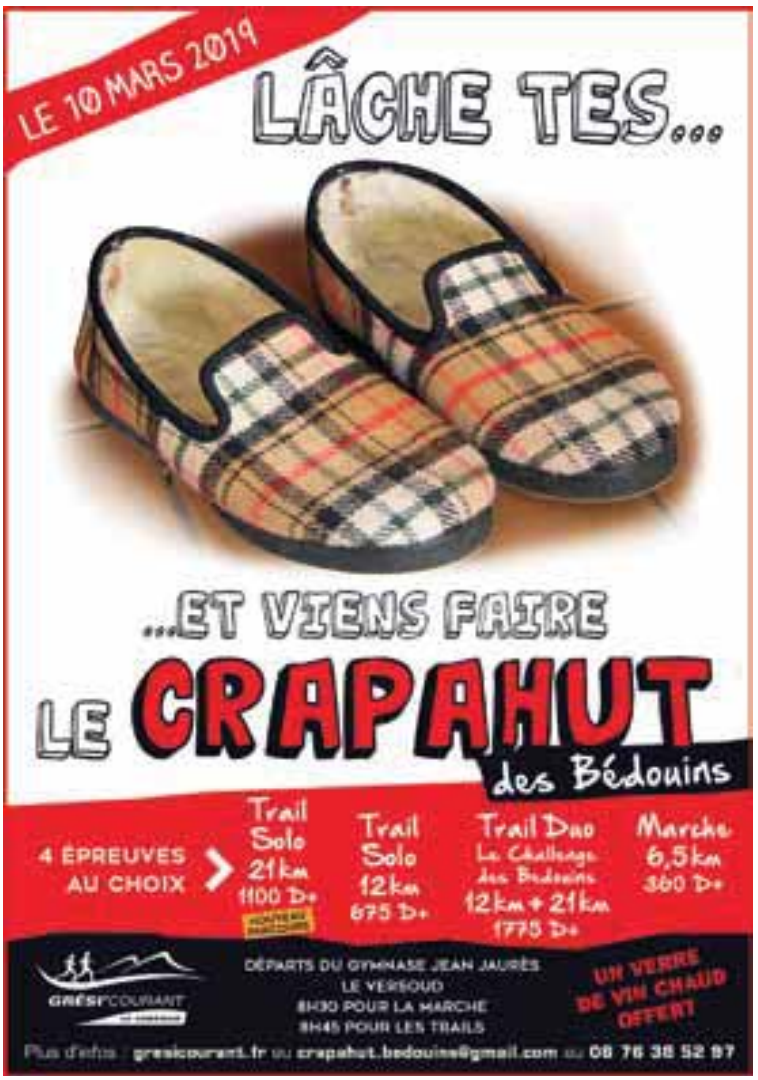
épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Le Crapahut La marche 6,5 km	8h30	6 + 2€	360m	2ème édition. A travers bois. Pas de classement
Grand Crapahut 21 km	8h45	20 + 2 €	1100m	Nouveau parcours, + de points de vue. 85% chemin
Le Crapahut Court 12 km	8h45	13 + 2€	675m	90% chemin - 2 ravitaillements

dim.10 - Tour pédestre de St Jean de Moirans - 42ème édition

Enfants

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

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Marche nordique 7 km	09h30	Voir site internet	-	-
Course Enfants 2,2 km	10h00		-	Benjamins / Minimes
Course Enfants 600m	10h15		-	Eveil
Course Enfants 1,2 km	10h30		-	Poussins
Course 10 km	10h45		-	
Course 5 km	10h45		-	



mars

dim.10 - Cross des Sources de Varces - 26ème édition

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

Chronométrage à puces. Pasta Party. 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.

dim. 17 - Sacré Trail des Collines - 13ème 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	divers
Trail court 35 km	8h00	35€ + 5€ après15/03	1200 m	Challenge
Trail court 25 km	9h00	25€ (repas inclus) + 5€	1000 m	Chambaran Vercors
Course nature 15 km	9h00	15 + 5€ après15/03	500 m	Tous niveaux
Marche nordique et randonnée 15 km	8h à 9h	10 + 5€ après15/03	-	Bâtons conseillés
Courses Enfants	10h00	2 €	-	-

dim.17 - ASPARUN pour les enfants handicapés - 8ème 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 5 km	09h00	8 + 2 €		-
Marche chronométrée 5 km	09h05	8 + 2€		-
Marche non chronométrée 5 km	09h05	8 + 2 €		-
Course 10 km	10h00	12 + 2 €	-	-
Course Enfants 1 km	11h20	3 €		Circuit plat dans le
Course Enfants 2 km	11h30	3 + 1 €		parc du Lycée du
Course Enfants 3 km	11h45	3 + 1 €		Grésivaudan

dim.24 - La Foulée Doménoise

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

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
10 km Route	9h00	9 €		Challenge Comité d'Entreprises
Marche	9h30	6 €		Challenge Comité d'Entreprises
Course Poussins	10h30	gratuit		-
Course Benjamins	10h40	gratuit	-	-
Course Minimes	10h55	gratuit		-
Parcours pour tous	11h10	6€		Challenge Comité d'Entreprises
Gambettes	11h45	-		-

dim.24 - Montée sèche du funiculaire - 5ème édition

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

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	-	8 + 2 €	700m	-

mars

dim.24 - La Course des Foyesses - 31ème 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 €		
Course 9,9 km	9h15	10 + 2 €	-	-
Course Enfants 1,8 km	10h45	5 €		
Course Enfants 600m	11h00	2 €		

sam.30 - Les Neutrons - 30ème 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

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
les 3h de St Maurice, seul ou relais à 2, 3 ou 4	10h30	5 + 1 €/ relayeur	50m	En 3h > record de distance
Course Enfants et jeunes 1,9 km	13h45	3 + 1€		-
Course jeunes 3,8 km	13h45	3 + 1€		-
Course Enfants 1,2 km	15h00	gratuit		circuit sur herbe
Course Enfants 800m	15h10	gratuit		et terrain
Course 400 m enfants et poussettes	15h20	gratuit		plat
Course 14 km solo ou en duo	15h30	9 + 1€		mixte chemin et route
Course 7 km solo ou en duo	15h30	5 + 1€		mixte chemin et route

dim.31 - Urban Cross Grenoble - 3ème édition

départ	GRENOBLE
contact	BARDI Jouda
tél.	04 76 23 02 01
mail	urbancrossgrenoble@regiegrenoble.org
web	**www.urbancrossgrenoble.fr**

L'Urban cross Grenoble propose un itinéraire atypique entre dénivelés, passerelles, galeries et dans le parc Jean Verlhac. Il est un vrai défi pour les coureurs et les marcheurs ! Inscrivez-vous!

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Marche 5 km	9h15	5 € dès 16 ans		
Course 10 km	10h40	5 € jusqu'au 31/01 8 € à		
Course 5 km	10h40	partir du 1/02	-	-
Course Minimes 2 km	10h50	gratuit -16 ans		
Course Benjamins 1 km	11h00	gratuit -16 ans		
Course enfants 500 m	11h15	gratuit -16 ans		

dim.31 - Trail Trept

départ	TREPT
contact	SAUBIN Christophe
tél.	06 18 05 69 26
mail	christophe.saubin@laposte.net

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail découverte 18 km	9h00	13 + 2 €	350m	90% de chemins
Course nature 9 km	9h30	9 + 2 €	120m	100% nature chemins et sous bois
Marche 5 km	9h30	4 €	-	Circuit marche en famille
Marche 9 km	9h30	7 €	-	100% nature
Marche 14 km	9h30	7 €	-	100% nature
Courses enfants	11h00	gratuit	-	-

dim.31 - U3C (l'Ultra Crazy Cross de Champagnier) - 8ème 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

avril

sam.6 - Les 24 Heures de l'Isère à Tullins - 3ème 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. Puces 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 1er mars 2019 puis 85€ (solo) 210€ puis 255€ (par équipes de 6)	-	Un circuit ultra-plat et mesuré (stabilisé et tartan)

dim.7 - CD4V : Course des 4 vents - 4ème édition

départ	DOISSIN
contact	GELIBERT Audrey
tél.	06 61 61 88 82
mail	audreygelibert@hotmail.com
web	**http://sou-des-ecoles-doissin.webnode.fr**

Course nature avec ravitaillements, appréciée pour son parcours et son grand nombre de bénévoles pour une ambiance très conviviale.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 15,8 km	9h00	10 + 2 €	500m	Courses natures avec ravitaillements Parents acceptés
Course 10,5 km	9h30	10 + 2 €	250m	
Course Enfants 2 km	10h00	2 €	-	

dim. 7 - Trail de Noyarey - 7ème 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	divers
Trail court 28 km	8h30	16 + 4 €	1750m	Nouveau parcours
Course 12 km	9h15	11 + 4 €	620m	-

dim.7 - Grenoble Vizille - 7ème 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€ - Chronométrage à puces

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Randonnée 21 km	07h30	-	600m	Parcours sur les chemins
Randonnée 10 km	08h30	-	200m	des collines du
Randonnée 13 km	08h30	-	300m	sud est Grenoblois.
Course 22 km - Solo	09h30	17 à 30 €	280m	Pas d'inscription le jour de la course.
Grenoble Vizille - Duo	09h30	30 + 10 €	-	Relais de 2 coureurs (9.44 + 12.6 km)
Grenoble Vizille - Quatro	09h30	30 + 10 €	-	Relais de 4 coureurs (relais de 5 à 6 km)
Courses Minimes 2 km	13h20	gratuit	-	-
Courses Benjamins 1500 m	13h40	gratuit	-	-
Courses Poussins 900 m	14h00	gratuit	-	-
Course Eveil athlétique 420 m	14h15	gratuit	-	-

dim.7 - 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 €	-	-
10 km	10h15	12 €	-	Course sur route en circuit (2 boucles, classante, qualifiante)
2 km	-	2 €	-	-

dim.14 - RUN'CUGNOT - 3ème 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	divers
Randonnées pédestres 6 & 12 km	08h00	5 €	-	-
Trail découverte 15 km	09h00	15 + 2 €	-	-
Trail découverte 10 km	09h30	10 + 2 €	180 m	80% chemin
Course de 5 km	10h00	5 + 2 €	-	-
Course de 3 km	11h00	2 €	-	-
Courses enfants	11h00	gratuit	-	-

dim.14 - Cross de Tencin - 4ème édition

départ TENCIN
contact BRUNET MANQUAT Boris
tél. 04 76 69 43 61 - 06 31 83 66 29
mail crossdetencin@gmail.com
web **https://crossdetencin.fr**

1 euro par participant adulte reversé à l'association ENDOFRANCE. Consignes. Chronométrage à puce.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Marche 9 km	8h45	5 €	440m	-
Course 15.4 km	9h30	12 + 2 €	680m	Challenge du Grésivaudan
Course 9 km	9h40	8 + 2 €	440m	Challenge pour les Cadets
Courses Enfants 2,7 km	11h00	gratuit	-	Benjamins-Minimes
Courses Enfants 1,3 km	11h00	gratuit	-	Poussins
Courses Enfants 650 m	11h00	gratuit	-	Ecole d'Athlétisme

dim. 21 - Courses des Cascades de l'Alloix - 2ème édition

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

Envie de savourer du chocolat de Pâques au détour d'un chemin ? Des courses atypiques avec 2 torrents, des passerelles, un passage dans les Châteaux du Touvet et de Montalieu

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail court 25 km	9h00	20 + 5 €	1400 m	Ravito de
Trail découverte 14 km	10h00	13 + 5€	800 m	Pâques
Cross 9 km	10h15	10 + 5 €	300 m	Une course tout en douceur
Randonnée pédestre familiale 9 km	10h30	5 €	300 m	Randonnée pédestre pour toute la famille
Parcours ludique enfants	13h00	Gratuit	-	Parcours avec des obstacles
Course Enfants 700 m (10 à 12 ans)	14h00	Gratuit	-	Récompense pour tous (Poussins)
Courses Enfants 2,5 km (12 à 16 ans)	14h30	Gratuit	150 m	Récompense pour tous (Benj. Min.Cad.)

sam.20 et dim. 21 - Trail du lac de Paladru - 5ème édition

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

Parking géant - Restauration Pasta Party le 20/04 à partir de 19h30 restaurant de la plage de Paladru - Navette gratuite obligatoire Paladru-Charavines pour la course Semi-nocture - Tirage au sort

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Randonnée Pédestre 18 km	sam. 8h00	6 + 2€	-	Nombreux points de vue
Randonnée Pédestre 10 km	sam. 8h00	5 + 2€	-	sur le lac
Course Enfants	sam.15h00	3 €	-	Nés entre 2004 et 2010
Semi-nocturne 16km	sam.18h30	15 + 5 €	500m	-
Course à étapes : 16 km + 29 km	sam.18h30	35 + 5 €	1580m	Challenge Des Villages Du Lac de Paladru
Trail le grand tour du lac 50 km	dim. 8h00	35 + 7 €	1925m	-
Trail court les hauts du lac 29 km	dim. 9h00	25 + 7 €	945m	-
Trail découverte 14 km	dim 10h00	12 + 6 €	380m	-

lun.22 - Les Foulées Ruymontoises - 43ème édition

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

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 20 km	8h30	-	-	-
Course 10 km	-	-	-	

avril

dim. 28 - Cross de la Locomotive - 4ème édition Tignieu Jameyzieu

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

4eme Cross de la locomotive à Tignieu Jameyzieu. 3 courses : 5km, 10 km et 20km avec chronométrage électronique.
2 courses réservées aux enfants : 1 km et 2 km. 2 parcours de randonnées pédestres balisés

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Rando. Pédestre 12 km	7h45	-	-	sans classement
Rando. Pédestre 8 km	7h45	-	-	sans classement
Course nature 19 km	8h45	15 + 3 €	270 m	30% bitume / 70 % chemin
Course nature 10 km	9h00	9 + 3 €	150 m	30% bitume / 70 % chemin
Course nature 5 km	9h30	5 + 2 €	90 m	50% bitume / 50 % chemin
Course enfants 1 km	10h30	-	5 m	7 à 9 ans avec classement
Course enfants 2 km	10h45	-	5 m	10 à 13 ans avec classement

dim. 28 - Le Trail des 3 Pucelles - 2ème édition

départ	SEYSSINS
contact	GAY vincent
tél.	06 73 48 11 33
mail	letraildes3pucelles@gmail.com
web	**www.letraildes3pucelles.com**

Tte-shirt + collation + boisson

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail découverte 13,8 km	9h00	17 puis 20 € >28/02 + 5 €	580m	-
Trail court 23 km	9h15	23 puis 25 €>28/02 + 5 €	1100m	De Seyssins au tremplin de St Nizier du Mtte A/R

dim. 28 - Trail des 3 couvents - 3ème édition

départ	SAINT LAURENT DU PONT
contact	BOSCONO Virginie
tél.	06 02 25 33 49
mail	lesoudesecolessldp@gmail.com
web	**https://traildes3couvents.wordpress.com**

Places limitées à 200 coureurs par courses date limite des inscriptions le 25/04/2019 sur site et dispo en vente la veille ou le jour J en fonction des disponibilités.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail La Grande Chartreuse 46 km	7h30	37 + 5 € au 1er avril	3000m	-
Trail court La Curière 25 km	8h30	24 + 3 € au 1er avril	1800m	
La Piquetière 12 km	9h00	13 + 2 € au 1er avril	600m	

dim. 28 - Semi-Marathon des Iles de Moirans - 2ème édition

départ	MOIRANS
contact	ZIEGLER Françoise
tél.	04 76 35 68 86 - 06 80 76 08 37
mail	f.zieg@free.fr
web	**https://umoiransrivesathle.wixsite.com/umra38**

Une seule boucle de 21,1 km dans la plaine de Moirans/Vourey/Tullins. Parcours plat sur route (dénivelé +/- 60m maxi)

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Semi-marathon 21,1 km	09h00	-	60m	-
10 km	09h30	-	-	

mai

mer.1 - 10 km du muguet - 18ème édition

Enfants

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

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
10 km du muguet	9h30	10 + 2 €	-	-

mer.1 - Le Galop Romain et son Petit Galop - 23ème 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 Le Petit Galop 9 km	9h00 9h15	12 + 1 € 9 + 1 €	110m 110m	-

sam. 4 - Montée d'Ezy - Course nocturne - 29ème 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	-

dim. 5 - Cross de l'Amitié - 24ème édition

départ	LE CHAMP PRES FROGES
contact	JACQUIN Mylène
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	2 €	-	Challenge
Course 15 km	9h15	8 €	591 m	du Grésivaudan
Course 8,7 km	9h30	6 €	355 m	-
Course Jeunes 2,2 km	9h40	2 €	-	BE > MI
Course Enfants 800 m	10h00	gratuit	-	EA > PO

mer. 8 - Course de la Résistance - 5ème édition

départ	ALLEVARD
contact	PANNARD Anthony
tél.	04 76 40 19 22
mail	anthony@idee-alpe.fr
web	**http://coursedelaresistance.fr**

Evénement sportif et populaire proposé par le Département de l'Isère dans le cadre des commémorations de l'Armistice du 8 mai 1945.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail court 30 km	9h15	10 + 5 €	1200 m	Sur les traces des faits majeurs de Résistance
Trail court 30 km - Relais Duo	9h15	15 + 5 €	1200 m	Sur les traces des faits majeurs de Résistance
Course Nature 8 km	10h30	5,10 puis 13 €	300 m	Épreuve populaire, grand public

sam.11 et dim.12 - 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 : vendredi 10 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	-	100 m	Challenge vertical tremplin
Trail découverte du Moucherotte 20 km	dim.9h00		1200 m	
Trail découverte du Moucherotte 11 km	dim.9h30		750 m	
Trail découverte du Tremplin 9 km	dim.10h00		300 m	
Course enfants	dim. 3h00		-	
Marche nordique	dim.		-	

mai

dim. 19 - Ronde des Châteaux - 5ème édition

départ	SEYSSUEL
contact	ROUVEURE Jean François
tél.	06 71 60 17 65 - 07 80 04 49 94
mail	rouveurejf@free.fr
web	http://couriraseyssuel.fr

1 € reversé à une association caritative

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Marche 11 km	7h30	7 €	300 m	Beaucoup de chemins, très valloné
Course nature 17 km	8h30	13 + 2 €	550 m	-
Course 10 km	9h15	9 + 2 €	170 m	50% route 50% chemin, circuit roulant
Courses enfants	10h45	Gratuit	-	Plusieurs courses sans classement

dim.19 - ALPHA RUN - 4ème 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
Hurricane kids 7 km 14 km Ultra 5 h	-	-	-	Epreuve unique en France Une vingtaine d'obstacles Une trentaine d'obstacles Nouveauté Alpha run, 5h d'effort...

dim. 19 - Echirolloise et 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
L'Echirolloise 5 km	10h30	11 € sur internet uniquement	-	Au profit de la lutte contre le cancer du sein.
Courses enfants	11h30	2 €		Course sur piste

dim.19 - Uriage running trail - 5ème édition

départ	URIAGE LES BAINS
contact	EUVRARD gilles
tél.	07 71 61 89 07
mail	uriagerunning38@gmail.com
web	**www.uriage-trail-running.fr**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail des Cabanes 42 km	7h00	37 + 3 €	2250m	Nouveaux parcours sur des chemins inédits
Trail court des Clos 21 km	8h30	17 + 3 €	1300m	95% chemins de randonnée et singletracks
Rapid' Trail découverte 11 km	10h00	11 + 3 €	486m	Challenge
Trail découverte 5,8 km	11h00	6 + 3 €	200m	du Gresivaudan

mai

dim. 19 - La foulée Grégory Lemarchal - 2ème édition

départ	GRENOBLE
contact	GAVY Max
tél.	06 74 85 81 39
mail	max.gavi@orange.fr
web	**www.association-gregorylemarchal.org**

Course humanitaire non chronométrée. Recettes reversées à l'association Gregory Lemarchal contre la mucoviscidose. Nombreux lots par tirage au sort. Inscription sur place.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 10 km	10h00	10 €		-
Course 5 km	11h00	6 €	-	
Course 2,5 km	11h15	3 €		
10 km relais Famille	-	-		

dim. 19 - Trail Matheysin - 8ème édition

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

Évolution de la Ronde des Marmottes en trail découverte.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Skyrace des Matheysins 27 km	8h00	34 €	1900m	Skyrunner World Series
Le Défi de la Marmotte 14 km	9h00	14 €	600m	Évolution Ronde des Marmottes en mini trail

dim.19 - Trail des Balcons sud de Chartreuse - 9ème édition

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

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

dim. 26 - Trail de l'Alpe du Grand Serre - 11ème 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	divers
Trail court 23 km	9h00	18 + 3 €	-	Un trail de montagne assez roulant
Trail découverte 12 km	9h00	10 + 3 €		

dim.26 Trail du Connex - 8ème édition

départ	St GEORGES DE COMMIERS
contact	SALMERON Christophe
tél.	06 19 42 75 23
mail	korb@ymail.com
web	**http://trailduconnex.free.fr**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail court 25 km	8h30	-	1400 m	-
Course 10 km	9h00		300 m	

dim. 26 - Max'trail - 5ème édition

départ	ST JEAN DE SOUDAIN (stade de La Tour du Pin avenue Alsace Lorraine)
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. 26 - Marathon du Grésivaudan - La Grésicourant - 11ème édition

départ LE VERSOUD
contact OLPHAND Jean Noël
tél. 06 33 62 62 64
mail gresicourant@gmail.com
web **https://www.facebook.com/La-Gr%C3%A9siCourant-89383395699/**

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

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Marathon du Grésivaudan	08h00	45 + 5€		-
Semi du Grési	08h45	22 + 3€		2éme édition Parcours en une boucle
La Grésicourant 10 km	09h30	11 + 2€		Nouveau parcours 10km plat
Course Enfants 1 km	10h00	1 €	-	Poussins
Course Jeunes 2 km	11h00	2 €		Benjamins - Minimes
Course enfants 500m	17h00	Gratuit		Ecole d'Athlétisme

jeu. 30 à sam. 1er - Chartreuse Trail Festival - 9ème 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	divers
km Vertical 4 km	jeu. 16h00	12 / 18 / 20 €	900 m	Départ en ligne, à partir de Cadet
Sky Trail (trail court) 27 km	ven. 8h00	27 / 30 / 35 €	2300 m	A partir de Junior
Color Trail (trail découverte) 5 km	ven. 8h00	15 / 18 / 23 €	200 m	Course ludique avec fête à l'arrivée
Maratour (trail) 47 km	sam. 8h00	45 / 48 / 53 €	3100 m	A partir de Espoir
Semi Trail (trail découverte) 19 km	sam. 10h00	20 / 23 / 28 €	1250 m	A partir de Junior
Festi'trail (trail découverte) 12 km	sam. 11h00	12 / 15 / 20 €	600 m	A partir de Cadet + randonnée pédestre

juin

dim. 2 - Trail de l'Oisans - 9ème édition

départ ORNON
contact GIRAUD Jean-Marc
tél. 06 73 19 22 09
mail aventurethique@gmail.com
web **http://col-dornon.com/trail**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Tour du Taillefer Solo 45 km	8h00	45 + 5 €	2800m	Vues magnifiques dans le massif du Taillefer
Tour du Taillefer Duo 45 km	8h00	50 + 5 €	-	Vues magnifiques dans le massif du Taillefer
Trail découverte 20 km	9h00	20 + 5 €	1200m	Parcours sur les versants Nord et Sud du Col d'Ornon
Course 10 km	9h00	10 + 5 €	650m	-
Course 5 km	9h00	5 + 5 €	-	Course de découverte du Col
Randonnée 10 km	9h00	10 + 5 €	-	-
Marche nordique 10 km	9h00	10 + 5 €	-	Sur les pistes de ski de fond du col d'Ornon
Course Enfants 1,5 km	13h00	1.5 €	-	Course autour du col d'Ornon - Benjamins
Course Enfants 300m	13h00	1 €	-	Eveil Athlétique

dim. 2 - Courir au féminin - 4ème édition

départ SALAISE SUR SANNE
contact Run Fit Events
tél. 06 25 88 22 38
mail runfit.events@gmail.com
web **https://www.facebook.com/couriraufemininasalaise/**

Epreuve à allure libre, sans classement, contre le cancer du sein. Inscriptions sur chronospheres.fr à partir du 1er janvier et jusqu'au 30 avril 2019.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course Baby Girl 3-7 ans 300m	9h30	-	-	-
Course 5 km	10h00	15 €		Nouveau parcours
Marche 5 km	10h00	-		

dim. 2 - Trail du circuit de la Sûre - 5ème édition

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

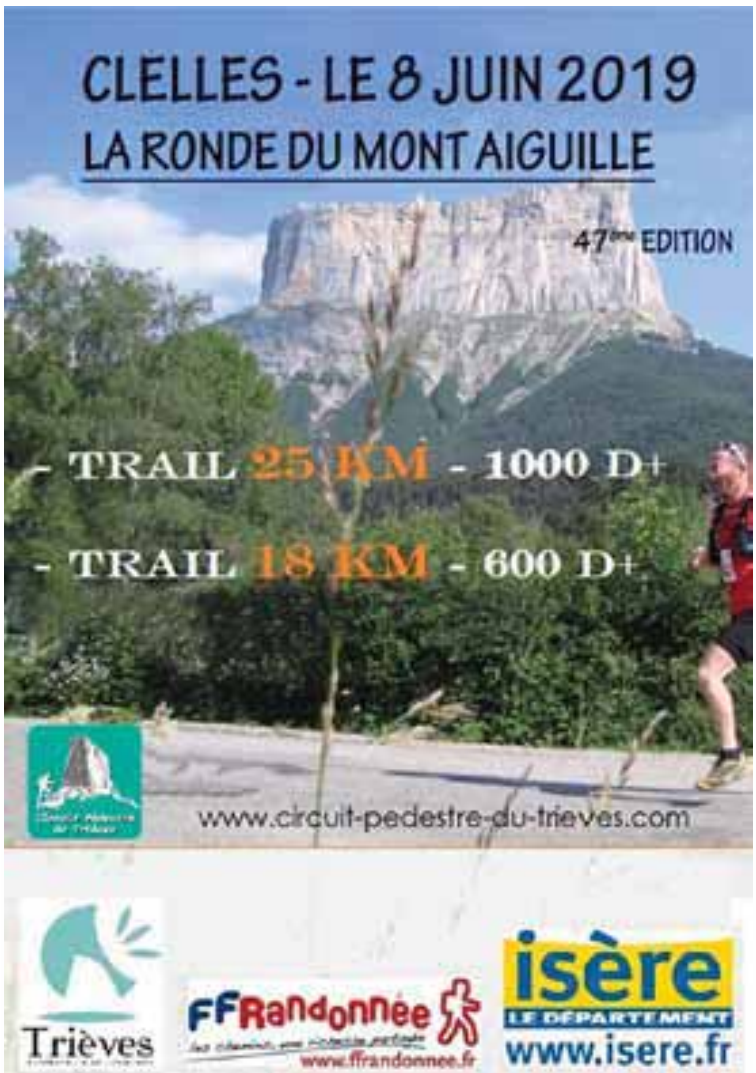
https://www.facebook.com/trailcircuitdelasure/

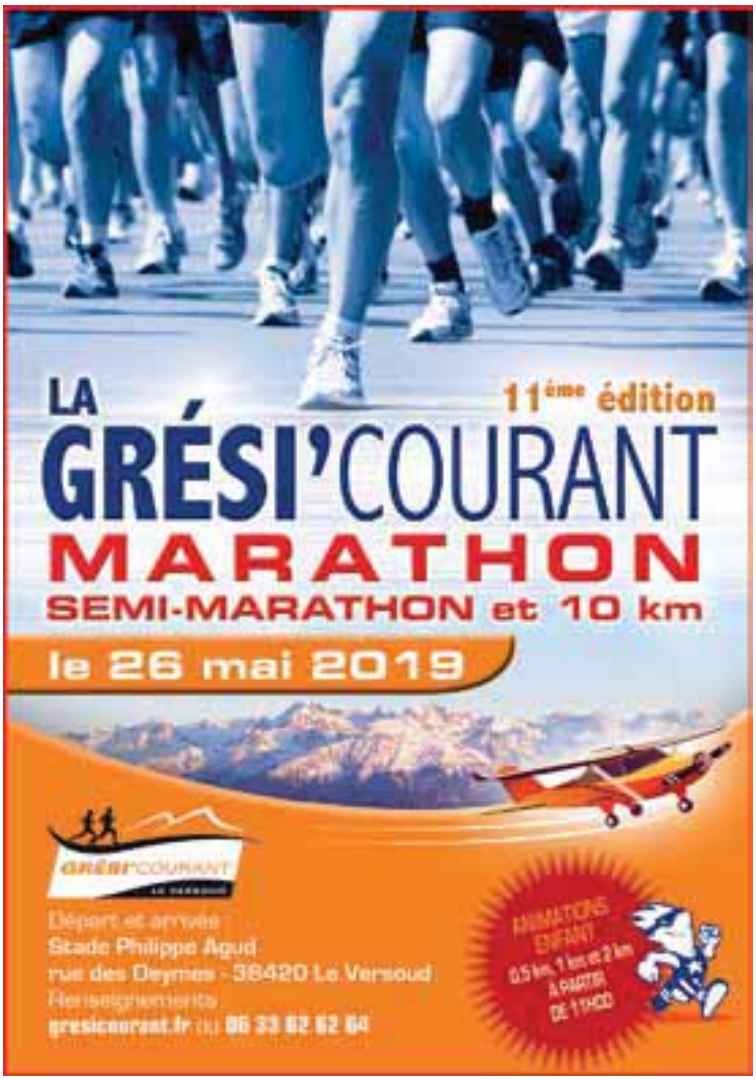
épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Circuit de la Sure 54 km	6h00	47 € (solos) - 69 € (les 2 relais)	3400 m	2 formules : solo intégral ou relais à 3
Circuit de la Sure 30 km	8h00	25 € possible jour J selon place	1300 m	-
Circuit de la Sure 12 km	9h30	12 € possible jour J selon place	500 m	-

sam. 8 - La Ronde du Mont-Aiguille - 47ème édition

départ	CLELLES
contact	CHEVILLARD Eric
tél.	04 76 34 20 57 - 06 83 98 91 29
mail	cpdt.chevillard@orange.fr

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail court 25 km	8h00	-	1000m	-
Trail découverte 18 km	8h00		600m	-





juin

ven.7 à dim.9 - EuroNordicWalk Vercors - 7ème édition

départ	MEAUDRE
contact	GENIEUX Camille
tél.	04 79 60 01 59
mail	contact@euronordicwalk.com
web	**www.euronordicwalk.com**

Festival de Marche Nordique avec salon (50 à 70 exposants), animations et conférences thématiques animées par des professionnels

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
NordicWalking by night	ven. 21h00	Voir site internet	-	Rando. marche nordique, nocturne et festive
Marche Nordique Chrono	sam. 10h30			Compétition découverte nature - Label National
Marche Nordique parcours bleu	dim. 8h00			-
Marche Nordique parcours rouge	dim. 8h00			-
Marche Nordique parcours noir	dim. 8h00			-
Marche Nordique parcours vert	dim. 10h00			-

sam.8 et dim. 9 - Trail de la Dent de Crolles - 4ème 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 combiné d'épreuves (KV+ 23 ou 42km / Possibilité de Duo)
Cadeau de bienvenue - Parking - Douches et massages - Médaille Finisher - Photos gratuites

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Kilomètre Vertical 4,5 km	sam. 17h00	9 €	1000 m	100% monotrace
Trail 42 km	dim. 7h00	32 €	2500 m	100% nature et
Trail court 23 km	dim. 9h00	19 €	1300 m	montagne

dim.9 - La Grimpée des Chartreux - 2ème 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**

Inscxriptions et chrono : https://inscriptions.perfevent.com/grimpeedeschartreux2018/select_competition

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail court 27,2 km	08h00	20 €	2150 m	Du stade de La Tronche au Sappey,
Trail court Duo 27,2 km	08h00	20 €	2150 m	via col de Vence
Cross 12,4 km	09h00	15 €	773 m	Boucle Sappey => Sappey Nouveau circuit
Marche 12,4 km	09h00	10 €	773 m	Boucle Sappey => Sappey Nouveau circuit
Initiation des 8-15 ans au Biathlon	14h00	Gratuit	20 m	Petit circuit Sappey, tir Carabine et course
Ronde des Gambettes (4 à 7 ans)	14h30	Gratuit	10 m	Réservé aux 4 à 7 ans

les 15 et 16 juin 2019

nouvelle formule !

Ouvert aux familles
Découvrez le sentier de La Gardette

Le défi des 3 Villards en Oisans

à 09h le 15/06 Villard Reymond ➤➤ Bourg d'Oisans

à 16h le 15/06 Villard Notre Dame ➤➤ Bourg d'Oisans

Marcheurs & familles à 14h30

à 10h le 16/06 Villard Reculas ➤➤ Bourg d'Oisans

www.defi-3villards-oisans.fr

©2018-2019 Villard Reculas Tourisme / freepik

juin

dim. 9 - Ronde des Couleurs - 11ème édition

départ	MORESTEL
contact	Union Athlétique des Couleurs
tél.	07 68 05 10 64
mail	clubuac@gmail.com
web	**www.uac-morestel.com**

Inscriptions en ligne possibles jusqu'au jeudi 6 juin 18h. Présence d'ostéopathes.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail court 23 km	9h00	18 + 5 €	500m	Passage sur passerelles dans sentier botanique humide.
Course 13 km	9h30	13 + 3 €	280m	Course avec 2 principales difficultés
Course 5 km	10h30	6 + 3 €	-	Parcours 100% route avec une bosse à passer.
Course Enfants 1,5 km	11h30	3 €	-	Course plate sans difficulté ouverte aux enfants seulement
Course Enfants 600 m	11h30	3 €	-	Course plate sans difficulé ouverte aux enfants seulement
Course Enfants 400m	11h30	3 €	-	1 tour de stade, parents autorisés

dim.9 - Trail Vercors Coulmes - 8ème édition

départ	RENCUREL
contact	Trail Vercors Coulmes
tél.	06 26 24 22 27
mail	contact@trail-vercors-coulmes.fr
web	**www.trail-vercors-coulmes.fr**

Challenge Chambaran-Vercors.

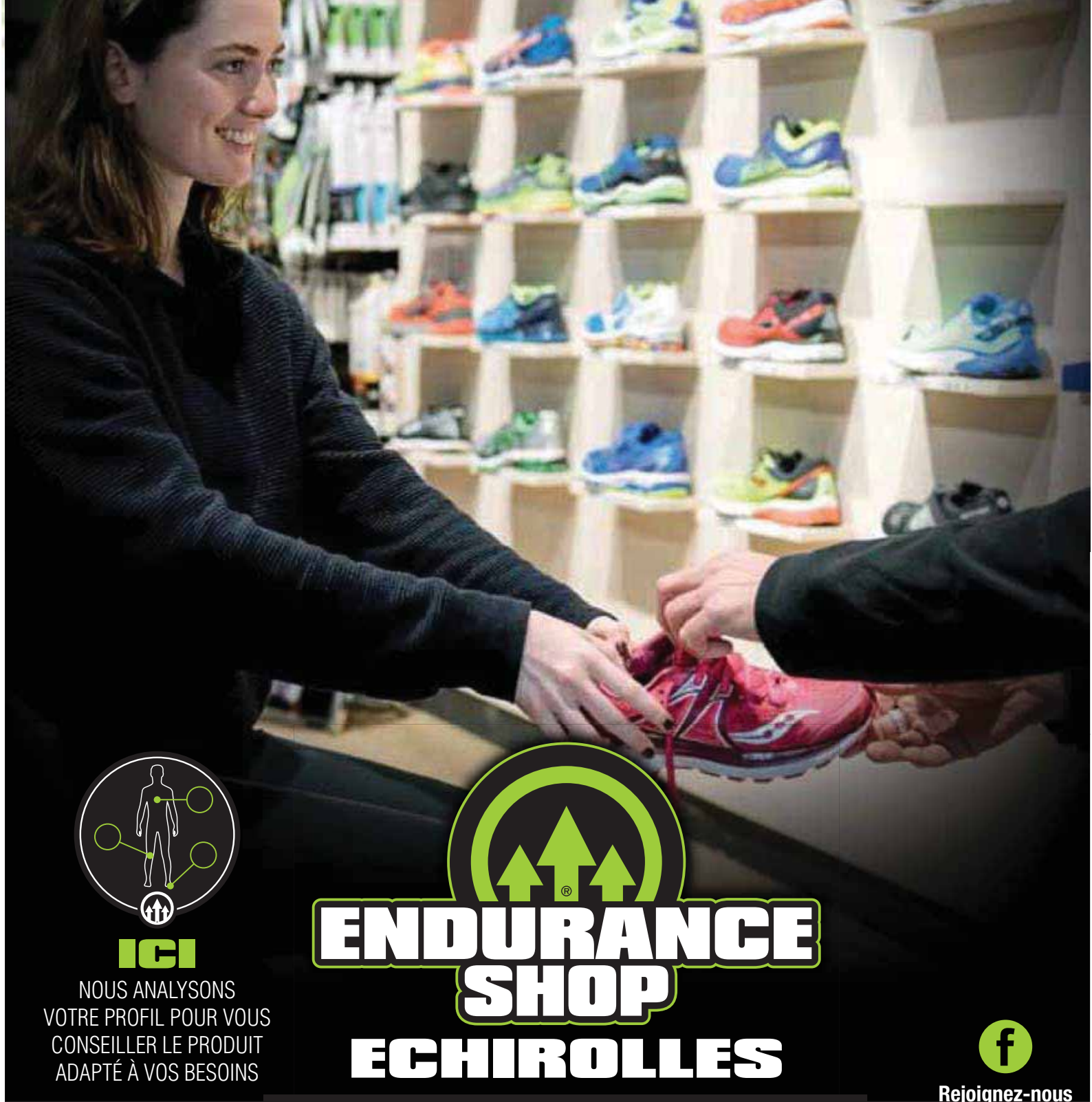
épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Le Tour des Coulmes 30 km	8h00	32 + 3 €	1350m	Repas chaud offert. Chall. Chambaran / Vercors
La Ronde des Charbonniers 20 km	9h00	18 + 3 €	850m	Panorama à couper le souffle! Chall. Chambaran / Vercors
La Coulmette 11 km	10h00	11 + 3 €	450m	Repas chaud possible sur place. Chall. Chambaran / Vercors
La Randonnée 11 km	10h00	8 €	450m	Sur le même parcours que la "Coulmette"

sam. 15 - dim. 16 - Défi des 3 Villards en Oisans - 8ème édition

départ	LE BOURG D'OISANS
contact	Office de Tourisme Villard Reculas et Bourg d'Oisans
tél.	04 76 80 45 69 - 04 76 80 13 52
mail	defidestroisvillards@gmail.com
web	**www.defi-3villards-oisans.fr**

Une course sur les sentiers historique de l'Oisans. Une ambiance conviviale, familiale avec des parcours à couper le souffle.
Chronométrage à puce.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Chemin du Facteur 5,4 km	sam. 9h00	20€ à J-7 puis 25€	1000 m	Défi des 3 Villards en Oisans
Marche du Chemin de la Gardette 7 km	sam.14h30	-	920 m	Epreuve réservée aux marcheurs
Chemin de la Gardette 7,024 km	sam.16h00	20€ à J-7 puis 25€	920 m	-
Chemin des Sarrazins 6 km	dim. 10h00	20€ à J-7 puis 25€	1000 m	-



ICI
NOUS ANALYSONS
VOTRE PROFIL POUR VOUS
CONSEILLER LE PRODUIT
ADAPTÉ À VOS BESOINS

ENDURANCE SHOP ECHIROLLES

VIVEZ L'EXPÉRIENCE RUNNING

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

juin

sam.15 - Trail APF - 2ème édition

départ	LE SAPPEY EN CHARTREUSE
contact	APF France Handicap
tél.	04 76 43 13 28
mail	trail.apf@gmail.com
web	**http://trail-apf.fr**

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

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail découverte 13km	-	14 + 2 €	740 m	1 ravitaillement
Trail découverte 8 km		9 + 2 €	340 m	-
Trail découverte joëlette 8 km		9 + 2 €	340 m	Adapté pour joëlettes (fauteuils tout terrain)

sam.15 - Course Nature des Vouillands - 1ère édition

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

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course solo 15 km	10h00	12 + 3 €	729 m	Course nature dans le très bel environnement des Vouillands
Course duo mixte 15 km	10h00	12 + 3 €	729 m	
Relais / duo (5+10 km)	10h00	7 + 2 €	729 m	Course nature en relais
Course enfants	13h00	2 €	-	Courses enfants dans le parc K Marx

dim.16 - Run' In Forme - 2ème édition

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.16 - La Saint Albanaise - 14ème 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 10 km	9h00	Voir site internet	-	-
Course Nature 17 km	9h15			-
Randonnée 15 km	-			randonnées familiales, ouvertes à tous
Randonnée 10 km	-			

dim.16 - Trail du Gerbier - 8ème édition

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

Un circuit sur les Balcons Est du Vercors ! Au pied des falaises du Mont Gerbier, entre les Deux Sœurs et le Col Vert, avec un passage à la Cabane des Clos, sous les Sultanes, à la Pierre des 2 Heures.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trailcosto 22 km	9h00	13 + 4 €	1200 m	-
Coucoucascou 11 km	9h00	9 + 4 €	514 m	
Randonnée des 2 Soeurs 11 km	9h30	5 €	500 m	
Pitchoune 2 km	10h00	2 €	85 m	
Pitchounette 500 m	10h00	1 €	20 m	

dim.16 - Cross Tortues Joggeuses - 10ème édition

départ	APPRIEU
contact	COULLOMB Alexandre
tél.	06 64 27 66 63
mail	chaudlespattes@gmail.com
web	**www.chaudlespattes.fr**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 20 km	8h30	13,5 + 1,5 €	500m	-
Marche 10 km	8h30	7 €	-	Pas de classement
Course 14.8 km	9h00	9,5 + 1,5 €	-	Parcours roulant avec 80% de chemin
Course 7.8 km	9h30	7,5 + 1,5 €	-	Parcours roulant, 80% de chemin
Course Enfants 2 km	11h00	2 €	-	Animation enfants
Course Enfants 1 km	11h15	1 €	-	Animation enfants 1km
Course Enfants 400m	11h30	1 €	-	Animation Enfants

dim.16 - Les foulées de Voreppe - 3ème édition

départ	VOREPPE
contact	-
web	**www.fouleesvoreppe.fr**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 10 km	-	-	-	-
Course 5 km	-	-		

ven.21 à dim. 23 - Les 2 Alpes Ourdoor Festival

départ	LES DEUX ALPES
contact	LAIGNEIL Christophe
tél.	04 76 79 22 00 - 06 48 31 81 38
mail	christophe.laigneil@les2alpes.com
web	http://les2alpesoutdoorfestival.com

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
La Course de Ouf Jeunes Solo 7 km	ven.	20 €	-	-
La Course de Ouf Jeunes Equipes	ven.	15 €/pers.	-	Equipe de 4
La Course de Ouf Adultes 11 km Solo	sam.10h00		-	-
La Course de Ouf Adultes Equipes 11 km	sam.10h00		-	Equipes de 4
La Double Verticale du Diable 7 km	sam. 14h00		2000 m	-
La Double Verticale du Diable 7 km Relais	sam. 14h00	Voir site	2000 m	-
La Montée de Venosc 3 km	sam. 14h00	internet	700 m	-
La Montée de Venosc Rando 3 km	sam. 14h00		700 m	-
Le 3600 Summit Trail 39 km	dim. 8h00		-	-
Le Trail de la Fée 20 km	dim. 8h00		1300 m	-
La Rando des Balcons de Venosc 11 km	dim. 8h15		700 m	-
Le Trail des Balcons de Venosc 11 km	dim.		700 m	-

dim.23 - Cross du Pain - 31ème 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
Course nature 15 km	9h00	13 + 4 €	520 m	Course typée trail
Course nature 10 km	9h20	11 + 4 €	260 m	La distance historique
Course nature 7 km	9h30	9 + 4 €	140 m	Idéale pour un 1er dossard
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 de 2004 à 2007
Course Enfants 1,4 km	11h20	3 €	-	Enfants nés en 2008-2009
Course Enfants 900m	11h30	3 €	-	Enfants nés en 2010-2011
Course Enfants 450m	11h40	3 €	-	Enfants nés en 2012-2013
Course Enfants 100m	11h50	3 €	-	Enfants nés en 2014-2015

juin

dim.23 - Trail du Contrebandier - 2ème édition

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

Inscription sur place pour la rando - Chronomètrage à puces - Courses enfant - Douche
Buvettes - Restauration rapide Inscription trail voir site internet.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Marche 21 km	7h30	8 €	-	Inscription sur place
Marche 14 km	7h30	6 €	-	Inscription sur place
Marche 9 km	7h30	5 €	-	Inscription sur place
Trail court 21 km	9h00	14 + 4 €	650 m	-
Trail découverte 14 km	9h30	12 + 3 €	350 m	-
Trail découverte 9 km	10h00	8 + 2 €	180 m	-

dim.30 - Grand Duc - Trail de Chartreuse - 30ème édition

départ	SAINT LAURENT DU PONT
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	divers
Solo Ultra Trail du Grand Duc 80 km	5h00	65+10€ dès 30/04	5000 m	C'est LA course qui en a fait la renommée !
Duo 80 km	5h30	90+10€ dès 30/04	5000 m	La course idéale pour les amoureux... de l'effort partagé!
Moyen Duc 40 km	6h00	50+10€ dès 30/04	3000 m	Un condensé de Chartreuse au format maratrail!
Relais à 5 80 km	6h30	150+10€ dès 30/04	5000 m	La formule la plus conviviale du Grand Duc !
Course enfants 700m	14h00	5€	-	Parcours ludique pour les 5-12ans."Ravito-goûter"

dim.30 - Les 10 km de l'Hexagone - 4ème édition

départ	PALADRU
contact	AFTC
mail	aftc.isere@orange.fr
web	**http://les10kmdelhexagone.fr**

Départ simultané dans plusieurs villes, classement national. Accessible aux personnes à mobilité réduite.
Course solidaire au profit des traumatisés crâniens et cérébrolésés.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Les 10 km de l'Hexagone	10h00	12 + 3 €	-	Départ Parc GARROT
Marche 5 km	10h15	5 €		Inscription sur place - Départ Parc Garrot

dim. 30 - Sur les pas de Gillou - 10ème édition

départ	BOURGOIN JALLIEU
web	**www.facebook.com/Sur-les-pas-de-Gillou-354842838252686**

Très beau parcours, essentiellement sur chemin, en pleine nature, dans un très joli cadre
avec un départ et une arrivée au bord d'un lac.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Marche 13,5 km	7h30	7 + 1 €	-	-
Marche 10 km	7h30	-	-	-
Course 15,2 km	9h00	10 + 2 €	300 m	3 ravitaillements
Course 9,2 km	9h00	8 + 2 €	100 m	2 ravitaillements

jnillet

jeu. 4 à dim. 7 - Ut4M160 Challenge (Ultra Tour des 4 Massifs) - 4ème édition

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

"A chacun sa course". Réalisez l'Ultra [illegible] 4 étapes [illegible] et le temps de récupérer entre les 4 massifs. Profitez des paysages de jour et [illegible] repos.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Ut4M160 Challenge [illegible]	jeu.	180€ (+ 20€ à partir du 31/1 et + 40€ à partir du 31/3 minuit)	11000m	Voir site pour heure de départ des différentes étapes

EDITION 2019 ANNULÉE
L'UT4M VOUS DONNE RENDEZ-VOUS EN 2020

jeu. 4 à dim. 7 - Ut4M « à la carte » (Ultra Tour des 4 Massifs) - 4ème édition

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

"A chacun sa course". Pour que chacun trouve chaussure à son pied et participe à la fête de cet évènement hors norme. Composez votre programme de course selon vos envies, vos capacités, vos défis."

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Ut4M20 Vercors 21km	Jeu. 8h	[illegible]	1700m	-
Ut4M40 Vercors 42km	Jeu. 6h	44€ + 6€ à partir du 31/1, +16€ à partir du 31/3 minuit	2700m	Vercors
Ut4M40 Oisans 47km	[illegible]	44€ + 6€ à partir du 31/1, +16€ à partir du 31/3 minuit	3500m	Oisans
Ut4M40 Belledonne [illegible]	Sam. 8h	44€ + 6€ à partir du 31/1, +16€ à partir du 31/3 minuit	2700m	Belledonne
Ut4M10 le trail du Cœur 10km	Sam. 11h	Conditions d'inscription sur le site	300m	-
Ut4M20 Chartreuse 20km	Sam. 22h	Conditions d'inscription sur le site	500m	-
Ut4M40 Chartreuse 42km	Dim. 7h	Infos insc. sur site. majoration après le 31/1 et 31/3	2700m	Chartreuse
Ut4M Graines de Trailer 1,5 km	Dim. 10h	Gratuit (enfants)	-	5 courses

EDITION 2019 ANNULÉE
L'UT4M VOUS DONNE RENDEZ-VOUS EN 2020

ven. 5 à dim. 7 - Ut4M160 Xtrem (Ultra Tour des 4 Massifs) – 7ème 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 [illegible] le Vercors, l'Oisans, Belledonne et la Chartreuse sur 169km et 11000m de dénivelé [illegible], Là où la magie se produit.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Ut4M160 Xtrem 169 km	ven.	170€ (+ 20€ à partir du 311 et + 40€ à partir du 31/3 minuit)	11000m	Relevez le défi. A faire au moins une fois dans sa vie.

EDITION 2019 ANNULÉE
L'UT4M VOUS DONNE RENDEZ-VOUS EN 2020

sam.6 - dim.7 - Ut4M100 Master (Ultra Tour des 4 Massifs) - 7ème 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'Ut4M en découvrant 2 de ses 4 massifs : Belledonne et la Chartreuse. Hébergement, [illegible] king, navettes, douches, buffet, massage

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Ut4M100 Master 97km	sam.	100€ (+ 10€ à partir du 31/1 et + 20€ à partir du 31/3 minuit)	6000m	Départ depuis la station thermale d'Uriage.

EDITION 2019 ANNULÉE
L'UT4M VOUS DONNE RENDEZ-VOUS EN 2020

juillet

sam. 6 - Trails et randonnées des Lacs de Chamrousse Belledonne - 7ème édition

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

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Maratrail 46 km	6h30	-	3200 m	Maratrail technique
Trail court 29 km	8h00		1870 m	Sur les traces de l'Echappée Belle
Trail découverte 13 km	9h00		650 m	Parcours de découverte du trail de montagne

sam. 6 et dim. 7 - Trail des Passerelles du Monteynard - 8ème 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 2019 en Matheysine - Chronométrage à puces.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
KV - Verticale du Sénépi	sam.16h00	10 + 5 €	1000 m	KV - à Mayres-Savel
1/2 KV - 1/2 Verticale du Sénépi	sam.16h00	7 + 5 €	500 m	1/2-KV - à Mayres-Savel
Le Petit Train 28 Km	dim. 8h30	20 + 5 €	1400 m	Patrimoine historique : voie ferrée du
Le Petit Train 28 Km - Relais à 2	dim. 8h30	30 + 5 €	1400 m	Petit train de La Mure
La Course Solidaire 4 Km	dim. 10h30	5 € min.	-	100% des recettes reversées à asso. caritatives locales

mer. 10 - Trail des Passerelles du Monteynard - 8ème 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	divers
Le 3e Poste 17 Km	19h30	17 + 4 €	700 m	Découverte en semi-nocturne du
Le 3e Poste 17 Km - Relais à 2	19h30	22 + 4 €	700 m	patrimoine minier du plateau Matheysin

ven.12 à dim.14 - Trail des Passerelles du Monteynard - 8ème 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	divers
Mini Trails Enfants	ven. 18h	Gratuit	-	Nés de 2004 à 2013- tous récompensés
Rando des Passerelles 13 Km	sam. 9h00	15, 18 puis 22 €	500 m	Pour découvrir les passerelles
Le Trail de l'Ebron 16 Km	sam. 9h45	16, 18, 20 puis 25 €	650 m	Sensations fortes garanties avec
Le Trail de Côte Rouge 25 Km	sam.15h30	24, 26, 28 puis 30 €	1300 m	passage sur une passerelle
La Grande Course 65 Km	dim. 5h30	50, 55, 60 puis 65 €	3300 m	Découverte du patrimoine touristique local
La Grande Course 65 Km en Relais	dim. 5h30	74, 78, 90 puis 100€	3300 m	Découverte du patrimoine touristique local
Le Maratrail des Passerelles 40 Km	dim. 8h00	35, 38, 42 puis 48 €	2100 m	Passages sur 2 passerelles

dim.14 - Trail “La Fleur du Roy” - 13ème édition

départ	CORRENCON EN VERCORS
contact	Sapeurs-Pompiers Correncon en Vercors
tél.	04 76 95 81 75
mail	course.lafleurduroy@gmail.com
web	**http://facebook.com/lafleurduroy**

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

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail court 24 km	9h00	21 + 5 €	1000m	Nouveau parcours 100% nature aux magnifiques points de vue
Trail découverte 14 km	9h30	13 + 5 €	500m	Parcours 100% nature accessible à toutes et tous

dim.14 - La Chouette Châbonnaise

départ	CHABONS
contact	-

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course nature du 14 juillet Le petit Châbonnais Marche Châbonnaise	-	-	-	-

ven. 19 et sam. 20 - Oisans Trail Tour - 3ème édition

départ	LES DEUX ALPES
contact	Les Deux Alpes
tél.	04 76 79 22 00
mail	info@les2alpes.com
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 (Villard Reculas, Les 2 Alpes, Auris et Vaujany).

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Courses enfants	ven.18h00	Gratuit	100 m	-
80 km Solo	sam. 4h00	65, 75, 85 €	4500 m	
80 km relais X 2	sam. 5h00	80, 90, 100 €	4500 m	
80 km relais X 4	sam. 6h00	100,110,120€	4500 m	
30 km	sam. 9h00	25, 30, 35 €	1750 m	
15 km Solo	sam. 10h00	10, 15, 20 €	1000 m	

juillet

ven. 19 - T'es pas cap - 5ème 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 12 km	21h00	14 + 2 € relais /12 + 2 € solo	300m	Course nocturne en relais patrouille à 2 ou solo

sam.27 et dim.28 - Trail de l'Etendard - 7ème 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	divers
Trail découverte 16 km	sam.14h00	20 + 10 €	600 m	Au départ de Bourg d'Oisans
Trail 65 km	dim. 6h00	35 + 10 €	3900 m	Entre Bourg d'Oisans et Saint Sorlin d'Arves.
Trail court 40 km	dim. 8h00	35 + 10 €	2800 m	Départ de Bourg d'Oisans, arrivée à St Sorlin d'Arves
Trail court 22 km	dim. 9h00	25 + 10 €	1500 m	Au départ de Saint Sorlin d'Arves

juillet

dim.28 - Trail des Sept Laux

départ	PRAPOUTEL
contact	MARAIS Véronique
tél.	06 63 00 10 77
mail	vero.marais76@gmail.com
web	**www.athletisme-capr.fr**

Le trail des Sept Laux a un triple objectif : sportif, populaire et festif.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Grande boucle 23 km	08h30	25 e	1340 m	-
Moyenne boucle 11 km	08h40	12 €	700 m	
Moyenne boucle relais 11 km	08h40	12 €	700 m	
Moyenne boucle Nordique 11 km	08h40	12 €	-	
Petite boucle 4 km	08h50	5 €	170 m	
Petite boucle relais 4 km	08h50	5 €	170 m	
Petite boucle Nordique 4 km	08h50	5 €	170 m	
Envolée enfants 1500m	09h00	Gratuit	50 m	

août

dim.4 - La Christolaise - 28ème édition

départ	St CHRISTOPHE EN OISANS
contact	Avec St Christophe
tél.	04 76 80 50 01
mail	infos@berarde.com
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	divers
Trail court 40 km	6h00	23 €	3300m	Parcours aux paysages grandiose
Trail court 22 km	8h00	15 + 10 €	1700m	-
Course 12 km	9h00	10 + 2 €	830m	-

mar.13 - Grimpée du Signal - 2ème édition

départ	L'ALPE D'HUEZ
contact	NARCY Cécile
tél.	06 98 89 91 63
mail	cecile@alpe21.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	-	Voir site	250m	Mini kilomètre vertical à enchaîner entre 20h et 21h30. Challenge 3323

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

jeu.15 - Alpe d'Huez 21 - 35ème édition

départ	L'ALPE D'HUEZ
contact	NARCY Cécile
tél.	06 98 89 91 63
mail	cecile@alpe21.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	divers
Course et marche 13,6 km	9h30	Voir site	1110m	Route, ouvert aux coureurs et marcheurs. Challenge 3323

sam. 17 - Pic de l'Alpe - 4ème édition

départ	L'ALPE D'HUEZ
contact	NARCY Cécile
tél.	06 98 89 91 63
mail	cecile@alpe21.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	divers
Trail découverte 13,5 km	9h00	Voir site	1510m	Montée sèche entre l'Alpe d'Huez et le Pic Blanc. Challenge 3323

ven.23 et sam. 24 - Echappée Belle - 7ème 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	divers
Traversée Intégrale 144 km	ven. 6h00	170 €	11100m	-
144 km Duo par 2	ven. 6h00	170 €	11100m	1 seul classement pour toutes les équipes
Traversée Nord 85 km	sam. 6h00	90 €	6050m	-
Le parcours des crêtes 57 km	sam. 9h00	55 €	2800m	-

dim.25 - Tour du lac de Paladru - 42ème 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.25 - Course de La Rosière - 16ème édition

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 10 km	9h00	Voir site internet	-	Challenge du Grésivaudan
Course 5 km	9h00			-
Course enfants 2 km	9h15			-
Course enfants 1 km	9h15			-

Septembre

dim.1er - Trail des Chambaran - 8ème 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://trail-chambaran.sitego.fr**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Marches 10 - 15 km	7h30	5 €	-	Départ de 7H30 à 9H30
Trail court 30,5 km	8h30	11 + 5 €		-
Course 21 km	8h30	10 + 4 €		-
Course 11 km	8h35	8 + 3 €		-
Course 5 km	8h40	3 €		Podium pour Minimes, Cadets et Juniors
Course enfants 2400m	10h45	2 €		-
Course enfants 1200m	10h45	2 €		-
Course enfants 900m	11h00	2 €		-

dim.1er - La Berruyenne - 28ème 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 enfantines.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 12 km	-	-	-	Course à but humanitaire

dim.1er - Cross des Chioures - 16ème édition

départ SAINT PANCRASSE
contact HENRIOT Nathaelle
mail lesbrancassiers38@gmail.com
web **www.crossdeschioures.fr**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail découverte 13 km	9h30	9 + 4 €	780m	Challenge du Grésivaudan
Cross 8 km	9h30	7 + 4 €	350m	Challenge du Grésivaudan pour Jeunes
Course enfants 2 km	9h35	1 €	80m	Médaille à chaque enfant
Parcours enfants 700m	9h35	1 €	30m	Médaille à chaque enfant

Septembre

sam.7 - La Jarriarde

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

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail découverte 10 km	18h00	-	-	-

sam.7 - Ultra Trail du Vercors - 9ème édition

départ LANS EN VERCORS
contact QUILLERY Arnaud
tél. 06 26 27 85 12
mail arnaud.quillery@gmail.com
web **www.ultratrailvercors.com**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
UTV 85 km Solo	5h00	63 + 7 €	4500m	-
UTV 85 km Relais X 4	7h30	35 € avec repas - 30 € sans repas	4500m	
Expe Trail 45km	10h00	45 + 5 €	2400m	

dim.8 - Courir à Grenoble - 36ème édition

départ GRENOBLE
contact ASPTT Grenoble Athlétisme
tél. 04 76 90 19 80
mail couriragrenoble2018@gmail.com
web **www.couriragrenoble.org**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 10 km	9h30	Voir site	-	Epreuve populaire, parcours plat et roulant Challenge des UASPTT
La Grenobloise 5 km	11h00			Epreuve solidaire en faveur de La Ligue Contre le Cancer

dim.15 - Le Trail de Salaise - 6ème édition

départ SALAISE SUR SANNE
contact Courir à salaise
tél. 06 25 88 22 38
mail courirasalaise@gmail.com
web **https://www.facebook.com/courirasalaise/**

Inscriptions sur chronospheres.fr. Courses enfants 400M-800M-1200M à 11H (course gratuite)

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail découverte de Salaise 12 km	9h30	10 + 2 €	250 m	80% chemin

dim15. - Apirace - 2ème 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	9h00	-	129 m	Semi marathon en ligne
Apirace 10 km	9h15		-	-
Apirace 5 km	9h15		-	-

dim.15 - Cross des Côteaux - 34ème édition

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

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail court du Facteur 25km	08h00	20 + 5 €	1500 m	-
Marche 9 km	08h45	5 €	350 m	Marche ouverte à tous
Course nature 15km	09h00	12 + 3 €	550 m	Challenge du Grésivaudan
Course nature 9km	09h00	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	-	Aux enfants nés de 2010 à 2015

dim.15 - Le Vaulx Tour Trail

départ NOTRE DAME DE VAUX
contact -
web **https://www.facebook.com/LeVaulxTourTrail/**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail court 30 km	9h00	-	-	-
Trail découverte 18 km	9h30			
Course 10 km	10h00			
Marche 10 km	10h15			
Courses enfants	14h15			

sam.21 et dim.22 - Trail du Tetras Lyre - 18ème édition

départ	SAINT ANDEOL
contact	TERRIER Nathalie
tél.	06 04 44 03 88
mail	traildutetraslyre@gmail.com
web	**www.traildutetraslyre.e-monsite.com**

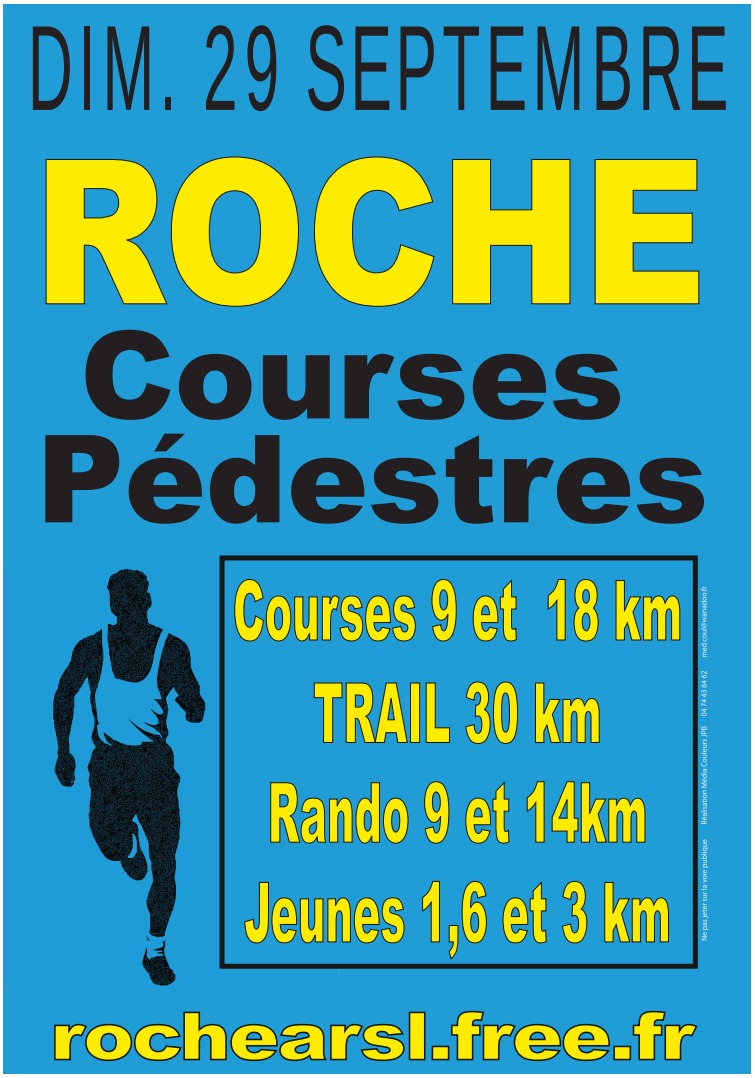
Notre devise : un trail conçu par un trailer pour les trailers ! 1€ par coureur des 35 et 19 km reversé à Sport Adapté Eybens. Fête du Pain le Dimanche matin.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail court 35,7 km	sam. 8h45	20 + 4 €	1950m	A voir: Abri Peyrouse, sentier du périmètre, Crête du Brisou
Trail découverte 19 km	sam. 9h15	15 + 3 €	992 m	A voir: 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

dim.22 - Trail Les Torrents - Cross Jacques Chabert - Marche Biviers Montbonnot - 38ème édition

départ	BIVIERS
contact	CHABOUD Guy
tél.	06 72 76 69 28
mail	guy.chaboud@hotmail.fr
web	**www.cross-biviers.fr**

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



dim.22 - Wider Classic - 8ème édition

départ	GRENOBLE
contact	LABERGERIE Guillaume
tél.	04 76 70 92 79
mail	organisation@widermag.com
web	**www.widermag.com/wider-classic**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 7 km Course 18 km	-	20 €	850m 1200m	Welcome bag, vestiaire, ravitaillement

dim.22 - La Belle Accueil - 5ème édition

départ	SAINT MARCEL BEL ACCUEIL
contact	-
web	**https://www.facebook.com/LaBelleAccueil/**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail court 25 km Trail découverte 15 km	8h00 -	- -	800m 500m	- -

sam.28 - Trophée Renée Saby

départ	BRESSON
contact	Golf de Bresson
tél.	04 76 73 65 00
mail	accueil@golfbresson.com
web	**www.golfbresson.com**

Course caritative au profit de l'association Espoir Isère contre le Cancer, avec le soutien du Spiridon Club Dauphinois.
Cadeau offert à chaque participant. Tirage au sort à l'arrivée.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 5 km Course 12 km	10h00 10h00	10 € 10 €	161 m 401 m	Au choix : Participation chronométrée ou non

dim.29 - Cross du Manival - 11ème 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 Cross 6 km	9h30 9h30	Voir site internet	300m -	Challenge du Grésivaudan -

dim.29 - Course Pédestre de Roche - 37ème 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 à votre service, Podologues, Photographes.
Inscription sur site internet ou courrier + le jour même sauf Trail 30 km.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Rando nature 9 & 14 km	7h30	8 €	-	Départ de 7h30 à 9h
Trail court Rochois 30 km	8h00	15 puis 18 € au 15/09	840 m	- 5% de bitume. Pas d'insc. sur place
Course pédestre de Roche 18 km	8h30	13 puis16 € au 15/09	400 m	Sur chemin. Pas d'insc. sur place
Course pédestre de Roche 9 km	9h00	11 puis 14 € au 15/09	-	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

octobre

sam.5 - Courir à Sinard - 7ème édition

départ SINARD
contact BRUN Sebastien
tél. 06 51 34 11 15
mail carole.disparti@aliceadsl.fr
web **http://crossdesinard.free.fr**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 10,5 km	9h45	10 + 2 €	300m	-
Course 7,4 km	9h45	8 + 2 €	150m	

sam.5 - Cross d'Inovallée - 32ème édition

départ MEYLAN
contact BERTRAND Valérie
tél. 04 76 90 41 57
mail v.bertrand@inovallee.com
web **www.inovallee.com**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Cross 8 km	-	-	-	-
Cross 3 km				

dim. 6 - La Comba - 14ème 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	divers
Trail court de Freydière 24 km	09h00	13 + 2 €	1100 m	Plus de 80% sur des chemins en forêt.
Marche 9 km	09h05	5 €	450 m	Départ accompagné 9h05 et départ libre entre 9H05 et 30
La Comba 14 km	09h30	8 + 2 €	550 m	Env. 50% de chemin. Challenge Du Grésivaudan
Course enfants 400m	11h15	Gratuit	-	-
Course enfants 1 km	11h30	Gratuit	-	-
Course jeunes 2 km	11h45	Gratuit	-	-

dim.6 - Les Foulées Nature de Crossey - 34ème 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/lesou/index.php?option=com_content&view=article&id=19&Itemid=95**

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

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail court 29,3 km	8h00	17 + 5 €	1230m	-
Trail découverte 14,7 km	8h30	13 + 3 €	560m	
Course 8 km	9h00	10 + 1 €	200m	
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.6 - La Jalioromaine - 40ème 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 - Randonnées pédestres de 10 km et 16 km - Randonnées VTT de 14 km, 38 km et 46 km - Station de lavage des vélos.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail court 21 km	8h45	7 €	-	-
Cross 9,7 km	9h15	7 €		
Course enfants 1 km	10h00	-		

dim.6 - La Vizilloise - 4ème 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 8 km	9h00	8 + 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. 13 - Semi de la Noix - 4ème 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 Moïlles, dans la plaine de Tullins (2 boucles), ravitaillements aux km 5, 10, 15 et arrivée

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Semi-Marathon	09h30	20 + 5 €	-	C'est la renaissance du "Semi de la Noix" à Tullins
Courses Jeunes	09h40	2 €	10m	Courses réservées aux jeunes sur le site du Semi de la Noix.

dim.13 - La Défoulaise - 2ème édition

départ	SAINT JEAN DE BOURNAY
contact	Didier CARPENTIER
tél.	06 58 31 67 94
mail	dicarpentierlfsj38@gmail.com

1€ reversé par dossards vendus à Everest en Sable (Asssociation qui emméne des handicapés sur divers courses)

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course Nature 22 Km	9h00	15 + 1 €	300m	Parcours mixte, bois, chemins de campagne et prés.
Course Nature 13 Km	9h00	10 + 1 €	500m	Parcours mixte, bois, chemins de campagne et prés.
Rando 13 km	9h15	5 €	300m	Parcours mixte, bois, chemins de campagne et prés.
Course enfants	10h30	Gratuit	-	-

octobre

dim.13 - Cross des châtaignes - 42ème édition

départ	BRESSON
contact	SCHUMMER David
tél.	06 08 76 64 88
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
Marche & marche nordique allure libre 9 km	8h00	8.9 +2,1€	280 m	90% chemin
Marche & marche nord. chronométrée 9 km	8h30	9,9 +2.1 €	-	Départ devant l'église de Bresson.
Cross long 15 km	9h00	9,9 +2.1 €	480 m	90% chemin
Cross court 9,5 km	9h00	9,9 +2.1 €	280 m	+ 90% chemin
Cross 15 km Relais à 2	9h00	19,8+4.2 € (équipe)	480 m	90% chemin, Relais 1:9km, 2:6km
Cross jeunes benjamins minimes 2,7 km	11h15	5 +1 €	-	Dans le
Cross enfants poussins 1,8 km	11h35	3 +1 €	-	parc
Cross enfants mini-poussins 950 m	11h50	3 +1 €	-	de la mairie,
Cross enfants babies 500 m	12h00	3 + 1 €	-	1 cadeau à
Cross enfants mini-babies 350 m	12h10	3 +1 €	-	chaque arrivant

dim.13 - Courir à Vienne - 15ème 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	divers
Course nature 24 km	8h30	14 + 3 €	950m	Parcours mixte, bois, chemins de campagne et prés.
Course nature 14 km	9h00	9 + 3 €	800m	Course nature typée trail
Via Urbana 10,5 km	9h30	8 +3 €	-	Parcours en centre ville
Via Urbana Allure Libre 9,5 km	9h30	6 + 3 €	-	Sans classement ni chrono, accessible HandiBikes

dim.13 - Trail du Buis - 11ème 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 1er octobre. Inscription par internet jusqu'au 8 octobre. Inscription par courrier jusqu'au 8 octobre minuit

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail court du Buis 21 km	9h00	15 + 5 €	1100m	-
Course nature 10 km	9h30	12 + 3 €	400m	

octobre

Dim.20 - Grenoble Ekiden - 11ème 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. Chronométrage à puces.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Marathon par équipe de 6 Courses enfants	10h00 14h00	69 € (90 € à partir du 18/09) Gratuit	-	Pas d'inscription après le 08/10 -

sam.26 - 10 km de la Bastille

départ	GRENOBLE
contact	LAFERRERE Guillaume
tél.	06 78 54 79 43
mail	alpha.sport.event@gmail.com
web	**www.alphasportevent.wixsite.com**

Parcours marche de 8km et course de 10km (seul ou en relais), consignes surveillées et restauration sur place, offert à chaque participant.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
10 km de la Bastille	-	-	400m	Nouveau parcours et possibilité de faire en relais

sam.26 et dim.27 - Cross et Fête des Marrons - 48ème édition

départ	GILLONNAY
contact	Fête des Marrons
tél.	06 81 36 97 71
mail	fernandrabatel@orange.fr
web	**www.fetedesmarrons.fr**

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 €		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.

dim. 27 - Trail des Châteaux et Chapelles - 3ème édition

départ	GILLONNAY
contact	Fête des Marrons
tél.	06 81 36 97 71
mail	fernandrabatel@orange.fr
web	**www.fetedesmarrons.fr**

Inscriptions en ligne.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail découverte des Châteaux et Chapelles 20,9 km	8h45	10,12, 15 €	1000m	Animations sur le parcours et à l'arrivée.

dim.27 - Cross du Maïs - 38ème 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.

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

jeu.31 - La Blood Runners - 2ème édition

départ	SEYSSINET PARISET
contact	SMITH Christopher
tél.	06 85 60 81 93
mail	ca2s38@orange.fr
web	**http://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	19h30	8 €	310m	Pas d'inscription sur place

novembre

dim.3 - Ronde diurne

départ	SAINT DIDIER DE LA TOUR
contact	Jeff Club
tél.	06 18 64 79 64
mail	contact@jeffclub,fr
web	**www.jeffclub.fr**

Objectif : Bénéfices reversés à une associatios caritative.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course nature 10 km Course nature 20 km	voir site internet	voir site internet	-	-

sam.9 - La Foulée des Forges - 3ème édition

départ	PONT EVEQUE
contact	GOUBET Elise
tél.	06 99 02 80 14
mail	sportitudeplus@gmail.com
web	**www.sportitudeplus.com/la-foulee-des-forges**

A chacun sa course en nocturne. Douches, buffet à l'arrivée.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Courses Enfants 400m	16h00	Gratuit	-	Une médaille et goûter offerts pour tous.
Course Jeunes 1000m	16h15	Gratuit	-	Une médaille et goûter offerts pour tous.
Canicross 9 km	18h30	10 + 5 €	-	50% de chemins, quasi plat
Trail court 21 km	20h00	15 + 5 €	280 m	Course idéale pour entrainement Saintélyon, 90% chemins
Course 9 km	20h00	10 + 5 €	-	50% de chemins, quasi plat

dim.10 - Corrida de Sassenage - 29ème 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
Course Ados 13-14 ans 1,6 km	10h30	gratuit		-

dim. 10 - Trail Des Petites Roches - 5ème édition

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

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Trail court 36km Solo	08h30	25 + 2 €	2260m	Parcours très technique et exigent. Paysages magnifiques
Trail court 36km RelaisX3	08h45	40 + 6 €	-	Parcours total de 36km répartis en 3 relais
Course 12km	-	15 + 2 €	1050m	Format court sur la partie 1 du Trail des Petites Roches

lun. 11 - Corrida de la Saint Martin - 13ème édition

Enfants

départ	VILLETTE D'ANTHON
contact	BLANCHARD Chantal
tél.	04 72 02 45 63
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 €		

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...

TDR terre de running

www.terrederunning.com

novembre

dim.17 et lun.18 - Cross National Bayard - 8ème édition

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 Benjamines 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, Sé, Vé 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.24 - Cross de la ville de St Egrève - 26ème édition

départ	SAINT-EGRÈVE - Parc de Fiancey
contact	US Saint-Egrève Athlétisme
tél.	06 73 91 45 08
mail	contact@usse-athle.fr
web	**http://usse-athle.fr/**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Masters hommes 6 285 m	10h30	Voir site internet	-	-
Masters femmes 4 535 m	10h30			-
Juniors filles et cadets 4 765 m	11h10			-
Minimes filles 2 665 m	11h40			-
Minimes garçons et cadettes 3 615m	12h05			-
Benjamines 2 185m	12h25			-
Benjamins 2 185m	12h40			-
Poussines 1 505m	13h00			-
Poussins 1 505m	13h15			-
Mini poussines 1 035m	13h30			-
Mini poussins 1 035m	13h45			-
Challenge Ville de Saint-Egrève 3 750m	14h00			-
Run & Bike 5 005m	14h30			Relais à 4
AS femmes et juniors garçons 5 605m	15h00			Equipes de 2
AS hommes 8 035m	15h30			-

dim.24 - La Saga de la Noix - 1ère édition

départ	VINAY
contact	WINTER Sylvain
tél.	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	divers
Trail Paysan	09h30	12 + 3 €	500 m	Trail paysan au pays de la Noix de Grenoble AOP
Course Jeunes	09h40	2 €	-	Courses jeunes dans le parc du Musée de la Noix

dim.24 - La foulée des Côteaux - 31ème 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	90% chemin, typée trail
Course nature 9 km	9h35	12 €	200m	70% chemin, 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

dim.24 - Trail des Caboués - 4ème édition

départ	ANNOISIN CHATELANS
contact	-
web	**http://facebook Trail des Caboués**

Les retraits des dossards s'effectueront le dimanche 24 novembre 2019 de 7h30 à 8h15 devant le groupe scolaire des Lauzes.chronométrage à puce. Lots de bienvenue Un pot de miel sera offert pour chaque participant.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course 10km	8h30	8 + 3 €	220 m	-
Trail court 23 km	9h00	16 + 3 €	660 m	100% chemin

décembre

dim.1er - La Voironnaise - 7ème 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 8 km	17h00	12 + 3 €	-	Au coeur du centre ville de Voiron. 4 boucles de 2km
Course des Lutins 1700m	16h00	3 + 1 €		-

sam.7 - Corrida des Trolls Matheysins - 5ème 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**

Course semi urbaine en nocturne Inscription sur place possible.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course enfants 500m	16h00	-	-	Une boucles de 500m
Course enfants 1000m	16h00	-		Boucle de 500m à réaliser 2 fois
Course enfants 1500m	16h00	-		Boucle de 500m à réaliser 3 fois
Course 10 km	17h00	10 + 2€		Circuit urbain/trail.Boucle de 2,5km/ 4 fois
Course 5 km	17h00	6 + 2€		Circuit urbain/trail. Boucle de 2,5km /2 fois

décembre

sam.7 - Festitrail d'Autrans - 12ème édition

départ AUTRANS
contact REPELLIN thomas
mail info@festitrail-autrans.com
web **www.festitrail-autrans.com**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course enfants 1,5 km	10h00	Gratuit	-	-
Course 15 km	10h30	6 €		

dim.8 - Cross d'Echirolles - 4ème édition

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

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Corrida d'Echirolles 8 km	10h00	10 €		A partir de Cadet
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		-

sam.14 - Cross pour les enfants malades du CHU - 27ème édition

départ SAINT MARTIN D'HERES
contact ITEC Boisfleury
tél. 04 76 42 04 89
mail contact@itecboisfl eury.fr
web **www.itecboisfleury.fr**

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Course Lycée 5km	08h30	6 + 2 €	-	-
Marche 5 km	08h45	11 + 2 €		-
Course Comité d'Entreprise 7.5 km	09h45	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 €		-

dim.15 - Montée sèche de Chamrousse

départ CHAMROUSSE
contact BONNET Silvère
tél. 06 95 13 10 67
mail s.bonnet@siboconseil.com

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
Montée sèche	07h30	-	600m	-

26ème CROSS pour les enfants malades

organisé par le Lycée PHILIPPINE DUCHESNE / ITEC BOISFLEURY

Samedi 14 décembre 2019

Domaine Universitaire, UFRAPS, Gières
TRAM B - Bibliothèque universitaire

Une marche et des courses pour les lycéens, les enfants, les CE, le grand public...

contact@itecboisfleury.fr / 04 76 42 04 89

CHU
CHU GRENOBLE ALPES Fonds de dotation
PHILIPPINE DUCHESNE
api
ENDURANCE SHOP ECHIROLLES

Index

10km de la Bastille p 56
10 km Bourgoin-Jallieu p 20
10 km de l'Hexagone p 40
10 km du Muguet p 24
10 km Saint Martin d'Hères p 12
Les 24 Heures de l'Isère à Tullins p 18

A
Alpe d'Huez 21 p 46
Alpha Run p 26
Apirace p 48
Asparun pour les enfants handicapés p 14

B
La Belle Accueil p 51
La Berruyenne p 47
Blood Runners p 57

C
CD4V Course des 4 Vents p 18
Championnats de l'Isère de cross p 10
Chartreuse Trail Festival p 30
La Chouette Châbonnaise p 43
La Christolaise p 45
La Comba p 52
Corrida de La Saint Martin p 59
Corrida de Sassenage p 58
Corrida des Trolls Matheysins p 61
Courir à Grenoble p 48
Courir à Vienne p 55
Courir au féminin p 30
Courses des Cascades de l'Alloix p 20
Course des Foyesses p 16
Course de la Résistance p 25
Course de La Rosière p 47
Course du Suzon p 12
Course pédestre de Roche p 51
Course nature des Vouillands p 36
Crapahut des Bédouins p 13
Cross de l'Amitié p 25
Cross National Bayard p 60
Cross des Châtaignes p 54
Cross des Chioures p 47
Cross des Côteaux p 49
Cross d'Echirolles p 62
Cross de la ville de St Egrève p 60
Cross d'Inovallée p 52
Cross de la Locomotive p 22
Cross et Fête de Marrons p 57
Cross du Maîs p 57
Cross du Manival p 51

Cross du Pain p 39
Cross ITEC pour les enfants malades du C.H.U p 62
Cross de Sinard p 52
Cross des Sources de Varces p 14
Cross de Tencin p 20
Cross Tortues Joggeuses p 27

D
Défi des 3 Villards en Oisans p 34
La Défoulaise p 53
Deux Alpes Outdoor Festival p 38
Deux Alpes Snow Trail p 10

E
Echappée Belle p 46
L'Echirolloise p 27
Ekiden de Grenoble p 56
EuroNordicWalk Vercors p 32

F
Festitrail d'Autrans p 62
La Fleur du Roy p 43
Foulées de Chasse sur Rhône p 11
Foulée des Côteaux p 61
Foulée Doménoise p 15
Foulée des Forges p 58
Foulée Grégory Lemarchal p 28
Foulées nature de Crossey p 52
Foulées Ruy-Montoises p 21
Foulées de Voreppe p 37

G
Le Galop Romain et son petit galop p 24
Grand Duc -Trail de Chartreuse p 40
Grenoble Ekiden p 56
Grenoble-Vizille p 19
Grimpée des Chartreux p 32
Grimpée du Signal p 45

H
L'Hivernale de Méaudre p 10

J
La Jalioromaine p 53
La Jarriarde p 48

M
Marathon du Grésivaudan - Grésicourant p 30
Max'trail p 29
Montée d'Ezy p 25
Montée sèche de Chamrousse p 62
Montée sèche du Funiculaire p 15
Multisports Festival du Vercors p 25

N
Les Neutrons p 16

O
Oisans Trail Tour p 43

P
Pic de l'Alpe p 46

R
Raidlight Winter Trail p 11
Ronde des Châteaux p 26
Ronde des Couleurs p 34
Ronde du Mont-Aiguille p 31
Ronde diurne p 58
Ronde du Saint-Marcellin p 12
Run'Cugnot p 20
Run'In Forme p 36

S
Sacré Trail des Collines p 14
Saga de la Noix p 60
La Saint Albanaise p 36
Semi-marathon des Iles p 23
Semi de la noix p 53
Sentier des Ours p 46
Sur les pas de Gillou p 40

T
T'es pas cap p 44
Tour du lac de Paladru p 46
Tour pédestre St Jean de Moirans p 13
Trail AFP p 36
Trail de l'Alpe du Grand Serre p 29
Trail des balcons sud de Chartreuse p 29
Trail du Buis p 55
Trail des caboués p 61
Trail de Chambaran p 47
Trail des Châteaux et Chapelles p 57
Trail du circuit de la Sûre p 31
Trails du Connex p 29
Trail du Contrebandier p 40
Trail des 3 couvents p 23
Trail de la Dent de Crolles p 32
Trail du Gerbier p 37
Trail du lac de Paladru p 21
Trail Blanc de Lans en Vercors p 12
Trail de l'Etendard p 44
Trail Matheysin p 28
Trail de Noyarey p 19
Trail de l'Oisans p 30
Trail des Passerelles du Monteynard p 42
Trail des Petites Roches p 58
Trail des 3 Pucelles p 22
Trail des Sept Laux p 45
Trails et randonnées des lacs de Chamrousse Belledonne p 42
Trail de Salaise p 48
Trail Tept p 36
Trail du Tétras-Lyre p 50
Trail Les Torrents p 50
Trail Vercors Coulmes p 34
Trophée Renée Saby p 51

U
U3C - Ultra Crazy Cross Champagnier p 17
Urban Cross Grenoble p 16
Uriage running trail p 27
UT4M (Ultra Tour des 4 Massifs) p 41
UTV (Ultra Trail du Vercors) p 48

V
Vaulx Tour Trail p 49
La Voironnaise p 61
La Vizilloise P 53

W
Wider Classic p 51

Page	Photo
1	Mont Aiguille depuis Richardière à Chichilianne
4	Sommet de Chamechaude en Chartreuse
11	Quai de l'Isère à Grenoble
17	Parc de Bresson
21	Cascades d'Alloix à St Vincent de Mercuze
24	Col des Ayes, Les Adrests, balcon de Belledonne
34	Le Connex (Beauregard), vue vers le nord
37	Vercors, balcon est depuis Jarrie
39	Crêtes d'Herbeys
43	Les Ecrins au loin depuis le massif du Taillefer
55	Vers l'aup Bernard (Pinsot), Belledonne
59	Grenoble au loin depuis le Tabor (Taillefer)
66	La plus belle avenue du monde !

Championnats de France 2019

9-10 MARS

Championnats de France de Cross-Country	Vittel (G-E)

30-31 MAI

Championnats de France des 24 Heures	Brive (N-A)

9 JUIN

Championnats de France de Course en Montagne	St Gervais Mont-Blanc (ARA)
Championnats de France d'Ekiden	Auxerre (BFC)

10-11 AOÛT

Championnats de France de Trail	Méribel (ARA)

15 SEPTEMBRE

Championnats de France de Semi Marathon	Auray-Vannes (BRE)

6 OCTOBRE

Championnats de France de 10 km	Canet-en-Roussillon (OCC)

12 OCTOBRE

Championnats de France des 100 km	Amiens (H-F)

13 OCTOBRE

Championnats de France de Marathon	Metz (G-E)
Championnats de France de Kilomètre Vertical	à déterminer
Championnats de France de Marche Nordique	à déterminer

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 internet (www.courirenisere.fr) et via ce calendrier papier, édité à 9000 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).

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 page 8 & 9) 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).

Evasion
IS HERE
Des expériences uniques vous attendent au coeur des montagnes de l'Isère, découvrez-les sur : WWW.ALPES-ISERE.COM
ALPES
IS HERE
SOURCE DE HAUTEUR
Trail en Oisans © David Boudin

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

8 & 30 KM

PARCOURS CYCLO

RANDO

COURSE DES ENFANTS

5e ÉDITION

MERCREDI 8 MAI 2019

COURSE DE LA RESISTANCE

GRÉSIVAUDAN

ALLEVARD-LES-BAINS

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 15 FÉVRIER SUR

WWW.COURSEDELARESISTANCE.FR

Un évènement organisé par le Département de l'Isère

Département de l'Isère - DRE / Service communaction - Impression : Atelier Reprographie - photos : © Coll. MRDI, Images et rêves - Oct. 2018

isère LE DÉPARTEMENT

Musée de la Résistance et de la Déportation
Maison des Droits de l'Homme
isère LE DÉPARTEMENT

PAYSAGE→PAYSAGES

Le GRÉSIVAUDAN communauté de communes

ALLEVARD LES BAINS