

CALENDRIER DES COURSES 2014

SECTION ENDURANCE DE L'ECA

Cette liste de courses a été choisie par une majorité de coureurs (ses) il peut y avoir des changements au fil de l'année ou bien des rajouts, à vous d'en parler.

23 février : 10 KM LA MORNAISIENNE (71) 10 H

02/mars : TRAIL DE LA PEROUSE A PLOMBIERES LES DIJON (21) (12 et 25 km) 9 H 30

8/9 mars : TRAIL DES TROIS CHATEAUX AU CREUSOT (21 et 35 km) 10 H

15 mars : 10 et 21 km de NUITS SAINT GEORGES (21) 14 H

13 avril : LA BOUCLE DES MINEURS TRAIL D'EPINAC (71) (30-20-10 km) 9 H

OU TRAIL DU HAUT BEAUJOLAIS A ST ETIENNE DES OULLIERES (64- 30 et 10 km) (69) 10 h

21 avril (lundi de Pâques) marche à CHATENOY LE ROYAL POUR L'ASSOCIATION « toujours femme » parcours 10- 20 km peut se faire en courant en entrainement.

01^{er} mai : TRAIL DU TACOT A GEVREY CHAMBERTIN (15 et 26 km) (21) 9 h

OU 10 km de Montceau les mines (71) 10 h 30

04 mai : interclubs à CHALON SUR SAONE , compétition sur piste : à voir et éventuellement, on aura besoin d'aide.

25 mai : TRAIL DES MOINES A LAIVES : 12 et 28 km 9 h

08 juin : MONTEE DU POUPET A SALINS LES BAINS (39) 17.5 km 10 H

05 Juillet : TRAIL DU BARRAGE DE LAVALETTE (43) 10 et 28 Km

27 juillet : TRAIL DU LAC DE VOUGLANS (39) 71- 37- 17 km

TREVE DU MOIS D'AOUT

Pour garder notre forme, footing plusieurs fois par semaine 45 mn maxi s'il fait chaud.

21 septembre : 10 et 21 km de BELFORT (90) 13 h 45 (bonne course avant le marathon)

28 septembre : TRAIL D'ALEZIA (21) 15 – 24-34-51 km

05 octobre : TERAIL DE LA HAUTE JOUE A NOZEROY (39) : 10 et 18 km

29 octobre : MARATHON DE DUBLIN

Reprise des courses en décembre pour ceux qui le veulent : semi du Beaujolais, à voir

Les entrainements du dimanche matin se font **à 9 h 15** :

1^{er} dimanche de chaque mois à GIVRY AU GYMNASSE DU COLLEGE

2et 3 ème dimanche à FONTAINES, parcours de santé

4^{ème} dimanche à RUFFEY Les SENNECEY PLACE DU MONUMENT

Des changements peuvent se faire , en général j'envoie un mail le samedi pour confirmer.