

Inscriptions auprès de Jean-Claude Druart: [jc.druart@wanadoo.fr](mailto:jc.druart@wanadoo.fr)

janvier 2010

LE SITE DE COURIR ENSEMBLE :

<http://www.courirensemble.com>

CALENDRIER DES COURSES CIBLÉES DE L'ANNÉE 2010.

COURSE	DATE à vérifier	DIST	HEURE à vérifier	MES DATES LIMITE D'INSCRIPTION	OBSERVATIONS
BAILLEUL	07 fév	10 km	10h00	28 janvier	
CASSEL montagne d'un jour	21 fév	15.483 km	09h30	11 février	
SEBOURG	21 fév	5 et 10 km	09h30	11 février	
CAUDRY	07 mars	20 km	09h00	25 février	
FLEURBAIX	07 mars	10 et 20 km	09h30	25 février	Fleurbaixjycours.club.fr
LIESSE – MARLE départ de Marle	14 mars	21,1 km	13h00	04 mars	<a href="http://liessemarle.jexiste.fr">http://liessemarle.jexiste.fr</a>
ABLAIN St NAZAIRE trail des poilus	14 mars	21 km et 44 km	09h00	25 février	
LORGIES	28 mars	4,5 , 10 et 21,1 km	09h30	18 mars	
SAINT ANDRE	04 avril	10 et 21,1 km	09h00	25 mars	
LOOS lez Lille	18 avril	6 heures	10h00	08 avril	En ind ou par équipe de 4.
THUMERIES	25 avril	5 et 10 km	09h30	15 avril	Courirpourvoir.fr
TRITH	08 mai	10 et semi	15h45	29 avril	sporttrith@wanadoo.fr
BONDUES	09 mai	5 et 10 km	09h15	29 avril	Lesfoulesdebondues.com
DOUAI	13 mai	5 et 10 km	14h30	29 avril	Ville-douai.fr
LENS hôtel de ville – LILLE Esplanade (1)	16 mai	marathon	10h00		Laroutedulouvre.fr
EMMERIN – LILLE Esplanade	16 mai	10 km	10h30	29 avril	
AULNOYE AYMERIES	23 mai	10 et 15 km	09h30	12 mai	
VERLINGHEM	24 mai	4 et 10 km	09h30	12 mai	
BACHANT	29 mai	6 et 10 km	18h30	20 mai	
FLEURBAIX EKIDEN	05 juin	42,195 km en relais	15h00	27 mai	équipe de 6
MONT SAINT ELOI	06 juin	8 et 16 km	10h00	27 mai	Foulesdestours.free.fr
BUYSSCHEURE	13 juin	10 km	10h00	03 juin	
PHALEMPIN	20 juin	semi	09h50	10 juin	
BREXENT ENOCQ	27 juin	10 km	09h30	17 juin	
LANDRECIES	27 juin	10 et semi	10h00	17 juin	
SAINT SYLVESTRE CAPPEL	27 juin	10 km	09h30	17 juin	
FRETIN	14 juillet	10 km	09h15	01 juillet	
MARQUETTE	25 juil	1.5 à 15 km	09h15	15 juillet	Course du club : besoin de volontaires...
PERUWELZ	15 août	15.3 km	14h00	30 juillet	<a href="http://www.prim.be">www.prim.be</a>
CASSEL circuit des géants	28 août	10,7 km - 20 km	16h00	12 août	
ARRAS	29 août	10 km	09h30	12 août	
LILLE (2)	04 sept	10 km et semi	09h00	19 août	
MARQUISE trail côte d'Opale (3)	12 sept	37 km, 58.5 km, relais 33km	09h15	19 août	Trailcotedopale.com
DUNKERQUE les boucles	19 sept	0.7 à 20.5 km	09h15	09 sept	<a href="http://www.ville-dunkerque.fr/sport">www.ville-dunkerque.fr/sport</a>
MARCQ en BAROEUL	19 sept	21,1 km	09h30	09 sept	<a href="http://www.acmarcois.com">www.acmarcois.com</a>
RAISMES les terriils	26 sept	3 - 7.5 - 14 et 23 km	09h30	12 sept	comite@coursesterrills.org
HAUBOURDIN	03 oct	4 et 10 km	09h00	23 sept	
DUNKERQUE Marathon (1)	10 oct	42.195 km	09h00	09 sept	
MARCHIENNES	10 oct	10 et 21.1 km	09h15	30 sept	
TOURCOING	17 oct	10 km	09h00	07 oct	
HAUTMONT	24 oct	15 km	10h00	14 oct	Dixmiles.ifrance.com
MARCK	31 oct	5 et 11 km	09h00	21 oct	
PLOEGSTEERT	11 nov	8 et 21 km	11h00	21 oct	

COURSE	DATE à vérifier	DIST	HEURE à vérifier	MES DATES LIMITE D'INSCRIPTION	OBSERVATIONS
MARQUETTE	11 déc	5 et 10 km	14h30	02 déc	Usm59.net.fr
STEENVOORDE	19 déc	11.5 et 21,1 km	14h00	09 déc	
<b>MARCHES DU 1er TRIMESTRE 2010.</b>					
GRUSON - BOUVINES	15 jan	10 km	14h00		Rdv salle municipale
COMINES	19 jan	8 km	14h30		Rdv église Sainte Marguerite. Circuit des chouettes.
WAMBRECHIES	24 jan	14 km	09h30		Rdv place de l'église. Prendre son casse croûte.
BAILLEUL	07 fév	10 km	09h00		Rdv place de l'église. Repas en commun dans une brasserie. Il faut réserver.
AUTOUR DE LA CITADELLE LILLE	12 fév	5 km et plus	14h30		Rdv stade Jooris
SAILLY lez Lannoy	23 fév	10 km	14h30		Rdv place. Circuit des rodrigueux.
LESDAIN - Belgique	14 mars	12 km	10h00		Rdv serres Duroisin, 6 rue de la forêt – B 7621 – Lesdain . Marche des jonquilles. Casse croûte sur place.
LES PRES DU HEM - ARMENTIERES	19 mars	8 km	14h30		Rdv parking avant l'entrée.
QUESNOY sur Deule	29 mars	11 km	14h30		Rdv face à la mairie. Circuit du grand Perne.
Marches de La route du Louvre :					
Haubourdin – Lille Esplanade	16 mai	8 km, environ 2 heures	10h30/10h45	29 avril	Laroutedulouvre.fr - inscriptions obligatoires.
Houplin Ancoisne – Lille Esplanade	16 mai	14 km, ± 3heures 30	09h30/09h45	29 avril	
Annoeullin – Lille Esplanade	16 mai	20 km, ± 5 heures	09h00/09h15	29 avril	
Meurchin – Lille Esplanade	16 mai	25 km, ± 6 heures	9h30/9h45	29 avril	
Billy-Berclau – Lille Esplanade	16 mai	30 km, ± 7 heures	8h00/08h15	29 avril	
(1) <u>Marathon</u> : participation de 5 €pour les inscriptions avant le 31 mars et 10 €ensuite. Le club ne prend en charge qu'un seul marathon, Lens – Lille ou Dunkerque.					
(2) <u>Semi de Lille</u> : inscription <b>PAR</b> et à la <b>COM de Lille</b> avant le 19 août, joindre la copie de la licence ou du certificat médical. Ne pas oublier le chèque.					
(3) <u>Trail de la Côte d'Opale</u> : relais 13/10/14 km, par équipe de 3, avec participation de 8 €par coureur, il faut être autonome pour aller sur les relais accessibles à pied depuis Wissant. Ravitaillement à l'arrivée. - 17 km : Wissant – Wissant, gourde obligatoire. Ravitaillement à l'arrivée. - 37 km : Wissant – Marquise, avec participation de 15 € 1 seul ravitaillement au km 23, gourde et coupe vent ou couverture de survie obligatoires. - 58.5 km : Wissant – Marquise, avec participation de 20 € 2 ravitaillements km 23 et 39, gourde et coupe vent ou couverture de survie obligatoires.					
Les courses du challenge inter entreprise ligue Nord Pas-de-Calais sont inscrites en rouge.					
Les courses « nature » sont surlignées en vert.					