



**courir**

St Pierre de Chandieu

ensemble

CONVIVALITÉ

courses

esprit d'équipe

loisir

# LES NILOUZES

8 octobre 2009

n°2

## Edito

Tandis que nos amazones Corinne, Chrystelle et Emilie sont parties à l'aventure au « raid Amazone » (suivez leurs aventures sur <http://www.raidamazones.com/> ou <http://raidamazones2009.wordpress.com/>), à nous de nous souvenir de nos résolutions de rentrée, et de nous fixer des objectifs de courses.

Après le raid Saucona qui a vu s'ébattre en trail, VTT et Canoë fin septembre une douzaine de 1000 pattes, dont le célèbre « speedy gonzales », voici quelques idées de courses à pied ou multisports dans la proche région, pour satisfaire votre soif de compétition.

Si vous envisagez une course « off », faites le savoir sur le forum du site <http://millepattes.lesalex.fr/>.

Vous pouvez retrouver presque toutes les courses sur <http://www.jogging-international.net/courses/calendrier> ou en me demandant le calendrier papier 2009 ou 2010 (en décembre).

## Saucona Tri

Place	Equipe			Trail	VTT	Canoe	Total
64	PAT LE 1000 PATTES	Patrick JACOLIN	Vincent MARTIN	00:50:48	01:22:30	00:39:05	02:52:23
118	GOLIATH LE 1000 PATTES	Loïc CLAIRE	Christian LACROIX	00:52:19	01:32:39	00:39:12	03:04:10
136	LA VENGEANCE DU 1000 PATTES	Philippe BERGER	Maryan ZLOTOROWICZ	00:48:34	01:34:53	00:44:09	03:07:36
199	AGATHE LA 1000 PATTES	Thierry KEROMEN	Ghislaine FAVRO	01:02:33	01:38:55	00:44:10	03:25:38
245	SOCRATE LE 1000 PATTES	Jean Pierre BUTTIN	Jean Michel FELIX	01:03:53	02:00:50	00:42:08	03:46:51
247	MATT LE 1000 PATTES	Stephane ROCHE	Claire ROCHE	01:05:03	01:52:57	00:49:37	03:47:37

### Courses officielles des 1000 Pattes (prises en charge)

- 18-oct. **MACON** La Ronde des Mille Pattes      Course sur route      10km et/ou relais mixte  
 13-déc. **ST ROMAIN** Les Foulées de l'Île Barlet      Trail      8 et 14 km

### Autres courses

- 18-oct. **MIONS**      Run&Bike      5, 10 et 20km  
 24-oct. **MEYRIEU**      Vetathlon      4km + 22km VTT + 2km  
 25-oct. **VAUGNERAY** La Val Lyonnaise      Course sur route      15 et 26 km  
 8-nov. **TOUSSIEUX** Toussitrail      Trail      5, 12 et 18 km  
 15-nov. **MIRIBEL** Joggiles      Joggiles      5, 10, 15, 21 et 31 km  
 21-nov. **VILLEFRANCHE** Marathon du Beaujolais      Course sur route      12 km et marathon  
 6-déc. **ST ETIENNE** La SaintÉLyon      Course sur route      69 km ou relais  
 24-janv **MARHLES** Raidlight Trail Trophy      Trail      11, 22 et 42 km  
 1-févr. **MONTANAY** Trail Givré      Trail      19 km