

bonjour

## **sortie de samedi matin**

Le magasin running CAVEIRAC fête son premier anniversaire

nous proposons

CAVEIRAC 9H départ voie verte rendez vous devant le magasin avec café au retour (tous niveaux)

RRUNING propose un départ footing à 10H30 devant le magasin avec apéro à l'arrivée une tenue complète Compressport à gagner.

je rappelle si vous allez sur une course demandez moi des flyers des foulées

pensez aussi à consulter le questionnaire santé et à le valider  
Bonne course à ceux qui se déplacent (Marion aux 20kms de Montpellier, Louis et Domi à NEBIAN et peut être d'autres

**Résultats oubliés:** Félix et Elea étaient sur le 45km de L'ALPIN TRAIL de PICHAURIS

plus de renseignement dans la lettre de lundi

## **Courses du week end :**

- [Trail de NEBIAN](#) (34) – 23/11 – (8,3km et course joelette) - à partir de 13h00
- Trail nocturne de BOUC BEL AIR (13) – 23/11
- [Trail de NEBIAN](#) (34) – 24/11 – (slip race 3km et 13,5km) - 9h00 /13h00
- [13ème Jurassic Trail ST SIFFRET](#) – 24/11 – (17km) - 10h00
- [Les20km deMONTPELLIER](#) (34) – 24/11 – (10 et 20kmsolo ou relais) 9h30/9h50
- [La foulée caumontoise CAUMONT/DURANCE](#) (84) – 24/11 - (6, 10 et 15km) – 9h00
- [43ème édition de la course d'EGUILLES](#) (13) – 24/11 – (10 et 18km) 9h30/10h00
- [Trail urbain de LORIOL SUR DRÔME](#) (26) – 24/11 – (10km) – 20h00
- [Trail de la Castagne AILHON](#) (07) – 24/11 - (11km solo ou duo/ 22km solo ou duo) – 9h30/10h00
- [10km de TOURNON](#) (07) – 24/11 – (10km) – 10h00