

COURIR EN ISERE 2012



COURSE SUR ROUTE

TRAIL

GROSS

COURSE NATURE

A l'occasion du 50^e anniversaire du barrage EDF de Monteynard Avignonet, vivez une expérience UNIQUE en Europe !

Le trail des passerelles du Monteynard

22 juillet 2012

NOUVEAU !

45 km
28 km
15 km
Randonnées



Organisation
idee alpe

Plus d'informations sur www.ideo-alpe.fr ou au 04 76 40 19 22



8 juillet 2012

Découvrez les plaisirs du triathlon côté nature dans les somptueux décors du Valbonnais !

*Le Tri à l'état pur !
Natation - VTT - Course à pied*



Informations et inscriptions au 04 76 40 19 22 et sur www.triathlon-valbonnais.fr

Gourir en Isère

CDCHS 38

Directeur de la publication : David Schummer

Chef de la publicité : Tao Boukrouma

Diffusion : CDCHS 38

Tirage : 6 000 exemplaires

Infographiste : Laurianne Carrer
www.carrergraphiste.com

Impression : Deux-Ponts (Bresson / 38)

Toute reproduction est strictement interdite.

Édito

Décidément, en matière de course à pied, l'Isère ne fait pas comme les autres. On ne peut pas courir sur route le Marathon ou de « grandes classiques ». Par contre, nos belles montagnes autorisent toutes les folies en matière de trail ! C'est vraiment le type de course à la mode ! En 2012, sur les 109 courses du département, vous pourrez user vos « joggings » en cross, courses nature, courses sur route mais aussi lors des 35 trails dont dont 3 ultra trails en Chartreuse, Vercors & Ecrins, 5 trails et 27 trails courts. Mais n'oublions pas toutes les autres courses pour découvrir nos villes, villages & campagnes avec notamment 10 courses labélisées FFA, dont quatre 10km, un 24 heures, un Ekiden et quatre cross. Enfin, nous avons 2 épreuves de masse (plus de 3500 coureurs) qui par leur originalité permettent au plus grand nombre de s'aligner sur une ligne de départ pour une première fois ! Ce sont l'Ekiden de Grenoble (Marathon en relais par équipe de 6) et le cross des enfants malades (20 ans d'existence, 100% à but caritatif).

Bonnes courses !

David Schummer, Président CDCHS 38

	annuaire des clubs d'athlétisme	p 2-3
	janvier	p 4
	février	-
	mars	p 5 > 7
	avril	p 8-9
	mai	p 10 > 13
	juin	p 14 > 19
	juillet	p 21 > 24
	août	p 25-26
	septembre	p 27 > 33
	octobre	p 34 > 38
	novembre	p 38 > 41
	décembre	p 42
	index	p 43-44

légende



label régional F.F. Athlétisme



* tarif 8 + 4 € > 8 € inscription à l'avance + majoration de 4 € inscription sur place

CDCHS 38 : Commission Départementale des courses Hors Stade de l'Isère
CDA 38 : Comité Départementale d'Athlétisme de l'Isère / FFA : Fédération Française d'Athlétisme
Maison des Sports - 7 rue de l'Industrie 38320 Eybens - <http://comite-isere.athle.org> - www.jesuisuncoureur.com
Président CDCHS 38 : David Schummer - 06.08.76.64.88 - schummer.david@wanadoo.fr
Secrétaire CDCHS 38 : Régis Arnould - 07.61.94.91.56 - reg.arnould@wanadoo.fr
Permanent CDA38 : Florian Monnier - 04 76 24 31 37 - cdaistere@yahoo.fr

CS Bourgoin Jallieu

CLUBS	Président	Adresse	Site Internet	Lieu entraînement
CS Bourgoin Jallieu Tel : 04 74 43 88 92 Fax : 04 74 93 63 57	Mr Jean Marc REVOL	Secrétariat Athlétisme Stade Antonin BERLIAT 91, Avenue Professeur Tixier 38300 BOURGOIN JALLIEU csbj.athletisme@wanadoo.fr	www.csbj-athle.fr	Stade Antonin Berliat à Bourgoin-Jallieu
S/L CSBJ AS Villefontaine Tel : 04 74 43 88 92 Fax : 04 74 93 63 57	Mr Serge CHYSCLAIN	Frédéric RIFFAULT 10 Rue du Martin Pecheur 38300 BOURGOIN JALLIEU secretaireathletismevillefontaine@wanadoo.fr	www.csbj-athle.fr	
S/L CSBJ EA Gillonay-La Cote Tel : 04 74 93 63 57	Mme Christelle JOUSSE	Christelle JOUSSE 157, Chemin des Meunières 38260 LA COTE ST ANDRE christelle.jousse@educagri.fr	www.csbj-athle.fr	Stade de la Communauté de Communes à La Côte St André
S/L CSBJ EA Crémieu Tel : 04 74 43 88 92	Mme Sylvie RIGOLLET	Sylvie RIGOLLET Le Village CSBJ/Crémieu 38460 ST HILAIRE DE BRENS rigollet.thierry@wanadoo.fr	www.csbj-athle.fr	
S/L CSBJ UA des Couleurs Tel : 06 29 07 93 63	Mr Christian DULAC	Chez Mme GAUCHER Ghislaine 1970 Grande Rue 38510 ARANDON morestelua@orange.fr	www.csbj-athle.fr	Stade du Lycée à Morestel

CMI Tullins

CLUBS	Président	Adresse	Site Internet	Lieu entraînement
CMI Tullins Tel : 04 76 07 98 22	Mr Bernard GIROUD	Bernard GIROUD Chemin du Nème Le Trian 38210 TULLINS bernard.giroud3@wanadoo.fr	http://cmi-tullins.athle.com	Stade Jean Valois à Tullins
S/L CMI Vinay Tel : 04 76 07 98 22	Mr Bernard GIROUD	Bernard GIROUD Chemin du Nème Le Trian 38210 TULLINS bernard.giroud3@wanadoo.fr	http://cmi-tullins.athle.com	Stade Chassigneux à Vinay

EA Centre Isère

CLUBS	Président	Adresse	Site Internet	Lieu entraînement
EA Centre Isère Tel : 04 76 05 75 62	Mr René MERY	Secretariat EACI Stade Colette BESSON 274 Rte des Béthanies 38430 MOIRANS eaci@laposte.net	www.eacisere.athle.com	Suivant Section locale
AL Voiron Tel : 04 76 05 75 62	Mr René MERY	Secretariat EACI Stade Colette BESSON 274 Rte des Béthanies 38430 MOIRANS rene.mery@laposte.net	http://alv.athletisme.free.fr	Stade du CREPS à Voiron
CA Moirans Tel / fax 04 76 35 68 86	Mr Jean-Pierre BAGRIOT	Complexe Sportif des Béthanies Stade Colette BESSON 274 Rte des Béthanies 38430 MOIRANS camoirans@wanadoo.fr		Stade Colette Besson à Moirans
EA Rives Tel : 04 76 05 75 62	Mr Roger PRIMARD	Secretariat EAR Chez Roger PRIMARD 369 Avenue Jean Jaures 38140 RIVES rogerjeanine.primard@laposte.net		Stade Serge Vollerin à Rives

EA Grenoble

CLUBS	Président	Adresse	Site Internet	Lieu Entraînement
EA Grenoble Tel : 04 76 40 27 51	Mr Pierre ARNAUD	Secrétariat Athlétisme 2, Rue Trident - 38100 GRENOBLE eaagrenoble38@gmail.com	http://eaagrenoble.athle.com	Suivant section locale
S/L EAG ASPTT Grenoble Tel/fax : 04 76 90 19 80	Melle Céline LEPLAN	Secrétariat Athlétisme 787, Chemin de la Croix Verte 38330 MONTBONNOT asptt.grenoble.athletisme@wanadoo.fr	www.aspttgrenobleathletisme.fr	Stade de l'Île d'Amour à Meylan
S/L EAG Grenoble UC Tel : 04 76 21 79 41 Fax : 04 76 70 42 46	Mr Alain PONAL	Secrétariat Athlétisme Stade Bachelard - rue Albert Reynier 38100 GRENOBLE guc.athletisme@free.fr	http://guc.athle.com	Stade Bachelard à Grenoble
S/L EAG AL Echirolles Tel : 04 76 40 27 51	Mr Régis ARNOULD	Secrétariat - Parc des Sports J. Vilar Rue de Lorraine - 38130 ECHIROLLES ale.athletisme@laposte.net	www.ale-athletisme.com	Stade Jean Vilar à Echirolles
S/L EAG AC Matheysin Tel 04 76 81 05 82	Mr André PAULETIG	Mr André PAULETIG Tors Fongiron - 38350 St Honoré jalmpaul@aol.com genebeauche@hotmail.com	http://acmatheysin.free.fr	Stade Maurice Lira à la Mure
S/L EAG Domène Athlétisme Tel : 04 76 77 42 32	Mme Corinne BARBIER	Secrétariat Athlétisme 2, Rue Trident - 38100 GRENOBLE barbier6@wanadoo.fr		Stade Pierre de Coubertin à Domène
AS Beauvert Grenoble Tel : 04 76 40 27 51	Mr Yves BATTAGLI	ASBG - Stade Lesdiguières 126 Cours de la Libération 38100 GRENOBLE gerald.givone@sante.gouv.fr		Stade Bachelard à Grenoble
Course A Pied Vercors	Mr Stéphane PINCHARD	CCMV - 135 rue de la République 38250 VILLARD DE LANS pinchardstephane@orange.fr	http://capvercors.com	

CLUBS	Président	Adresse	Site Internet	Lieu entraînement
AS Fontaine Tel : 06 32 09 56 11	Mr Serge LE THERIZIEN	Jérémy GROS 18 Avenue de la République 38170 SEYSSINET-PARISSET jeremturbo@hotmail.fr	www.athletisme-fontaine.com	Stade Maurice Thorez à Fontaine
ES St Martin d'Hères 04 76 25 58 10	Mr Albert FERNANDES	Christelle FERNANDES 6, Place Alfred de Vigny 38400 St Martin d'Hères christelle-fernandes@club-internet.fr		Stade Paul Langevin à St Martin d'Hères
AL St Marcellin 04 57 18 90 28	Mr Michel SAAD	BP 52 - 2 Avenue de Dr Carrier 38160 St MARCELLIN pellet.gilles@neuf.fr	http://perso.wanadoo.fr/alsm	
US St Egrève Tel : 04 76 75 15 39 Port : 06 86 12 62 94	Mr Jean Pierre GAUCHET	Secrétariat Athlétisme 2, rue des Brieux - 38120 St EGREVE usseathlet@laposte.net	http://usse-athle.fr	Stade Jean Balestas à St Egrève
ASPA Meylan Tel : 04 76 04 80 27	Mme Marie Dominique MEOT	Melle Corine SIMONETTI 36, avenue Marius Cottier 38700 CORENC aspamathle@aol.com		Stade des Buclous à Meylan
Sport 10 Tel : 04 76 49 25 20 Fax : 04 76 84 15 92	Mr Rabah BOULEBSOL	3, Rue de la Liberté 38130 ECHIROLLES sport10@free.fr		
Grési' Courant le Versoud Tel : 04 76 77 41 70	Mr Bruno PEYREPORTE	9, Lot St Exupéry 38420 LE VERSOUD bruno.peyremorte@free.fr	www.gresicourant.fr	

2012
janvier

2012 Isère
hors stade

janvier
février
mars
mai avril
juillet juin
septembre août
novembre octobre
décembre

dim.15 Cross country départementaux Isère

lieu SAINT EGREVE (Parc de Fiancey)
contact CDA 38 & USSE Athlétisme
tél. 04 76 24 31 37
mail cdaisere@yahoo.fr
web <http://comite-isere.athle.org>



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
-	11h00	gratuit	-	-	Licenciés FFA uniquement

dim.15 L'hivernale de Méaudre

lieu MEAUDRE
contact CAP Vercors
tél. 04 76 95 20 68
mail trailblanc@yahoo.fr
web www.capvercors.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
12 km	9h30	12 + 2 €	Course en montagne sur neige	D+ 400m	-

dim.29 Foulées de Chasse sur Rhône - "ensemble rattrapons le lymphome"

lieu CHASSE SUR RHONE
contact Sang pour sang sport
tél. 06 77 97 70 23
mail michael.bosc@gmail.com
web www.sangpoursangsport.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	10h00	8 + 3 €	10% chemin	D+ 180m	-

2012
mars

sam.3 Course du Suzon - 10^{ème} anniversaire

lieu LES CÔTES D'AREY
contact Association du Suzon à la Varèze
tél. 06 16 73 18 81
mail philippe.limone@wanadoo.fr
web <http://lesuzons.free.fr>



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
18,5 km	14h45	8 + 4 €	92% chemin	D+ 530m	-
8 km	14h45	6 + 4 €			
1,5 km	14h15	1 €			
400/600/800 m	16h30	gratuit			

dim.11 Cross des sources - 20^{ème} anniversaire

lieu VARCES ALLIERES ET RISSET
contact Jean-Michel BOUVIER
tél. 06 83 88 23 58
mail contact@crossdevarces.fr
web www.crossdevarces.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	10h00	9 €	80% chemin	D+ 220m	-
5 km	10h00	9 €			
1,6 km	11h30	4.50 €			
600 m	11h45	4.50 €			

dim.11 Les Foulées de la Frat

lieu BOURGOIN JALLIEU
contact La Fraternelle
tél. 04 74 93 39 59 / 06 72 99 32 02
mail fraternelle.bj@wanadoo.fr
web <http://perso.wanadoo.fr/lafraternelle.bj>

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	9h00	5 €	50% chemin	D+ 250m	-

dim.18 Tour pedestre de St Jean de Moirans

lieu SAINT JEAN DE MOIRANS
contact Club d'Athlétisme de Moirans
tél. 04 76 35 68 86 (me et ve 18h-19h30) / 04 76 35 32 57 (ma au sa 8h30-11h30)
mail camoirans@wanadoo.fr
web www.st-jean-de-moirans.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	10h00	8 + 2 €	20% chemin	-	-
5 km	10h00	6 + 1.50 €			
600 m	11h15	2 + 0.50 €			
1,2 km	11h20	2 + 0.50 €			
2,1 km	11h30	2 + 0.50 €			

ACCUEIL + CONSEIL + CHOIX
running athlé trail raid triathlon rando
chaussures - textiles - accessoires - cardios - diététique

ENDURANCE SHOP
GRENOBLE

44, AVENUE GRUGLIASCO - 38130 ECHIROLLES - TÉL. 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

DU DÉBUTANT AU CONFIRMÉ,
ÊTRE BIEN CONSEILLÉ
NE CÔÛTE PAS PLUS CHER !

CONNAÎTRE VOTRE FOULÉE EST ESSENTIEL
DANS LE CHOIX DE VOTRE CHAUSSURE !
NOUS DISPOSONS D'UN SYSTÈME COMPLET D'ANALYSE SUR TAPIS DE COURSE,
AVEC CAMERA ET LOGICIEL INFORMATIQUE SPÉCIFIQUE DARTFISH®
POUR DÉTERMINER AVEC PRÉCISION VOTRE FOULÉE.

dim.18 Sacré Trail des collines



lieu TULLINS
contact CMI Tullins
tél. -
mail -
web www.trailcollines.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
35 km	9h00	14 + 3 €	Trail court	D+ 1500m	-
17 km	9h00	17 + 3 €		D+ 750m	
17 km	8h30	10 €	marche		

dim.25 10 km Bourgoin-Jallieu



lieu BOURGOIN-JALLIEU
contact CSBJ Athlétisme
tél. 04 74 43 88 92
mail csbj.athletisme@wanadoo.fr
web www.csbj-athle.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	10h15	8 + 2 €	100% route	-	-
5 km	9h30	5 €			
2 km	11h30	2 €			
800 m	11h45	gratuit			

dim.25 Tour de la ville de Domène



lieu DOMENE
contact Monique LUSA
tél. 04 76 77 42 32
mail sms@mairie-domene.fr
web -

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	10h30	8 €	-	-	-
4,5 km	9h55	5 €			
3,1 km	9h40	gratuit			
2,5 km	9h25	gratuit			
1,2 km	9h15	gratuit			
500 m	11h30	gratuit			

sam.31 Course des neutrons



lieu SAINT MAURICE L'EXIL
contact Mairie de Saint Maurice l'Exil CNPE
tél. 04 74 58 42 68 / 06 31 17 76 03
mail annick.alonso@ville-st-maurice-exil.fr
web www.ville-st-maurice-exil.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
22 km	13h30	12 €	30% chemin	Aucun dénivelé	run & bike
14,7 km	15h30	8 €			
7,3 km	15h30	4 €			
1,5 km	13h45	2 €			
620 m	15h45	gratuit			
400 m	15h45	gratuit			



label régional
F.F. Athlétisme



trails



courses enfants

* tarif 8 + 4 €

8 € inscription à l'avance + majoration de 4 € inscription sur place

Dimanche 25 Mars
BOURGOIN-JALLIEU

10 KM
5 KM
2 KM



10 km qualificatif
aux Championnats de France

Inscription : www.csbj-athle.fr



Triathlon
Trail
Route

Participez au 2eme Trophée
RUN ALP du Vercors

Villeurbanne
Bourg-en-Bresse

Chaussures
Textile
Diététique
Accessoires
Athlétisme

RUN ALP
Le spécialiste de la course à pied

3 Cours Jean Jaurès **GRENOBLE** Tel : 04.76.17.04.26
Retrouvez nos infos et produits sur www.runalp.com

dim. 1 Les foulées du printemps

lieu LES AVENIERES
 contact Office de Tourisme Les Avenières
 tél. 04 74 33 66 22
 mail ot@lesavenieres.fr
 web www.otlesavenieres.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
11 km	9h30	7 + 1 €	route et chemins	-	-

dim. 1 La course des foyesses

lieu VILLEMORIEU
 contact Courir à Villemorieu
 tél. -
 mail cavillemorieu@free.fr
 web http://cavillemorieu.over-blog.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
19,9 km	9h15	10 €	75% chemin	D+ 750m	-
9,9 km	9h15	8 €			
2 km	10h45	4 €			
600 m	11h00	2 €			

dim. 8 Montée pédestre des 3 communes

lieu LA TRONCHE
 contact OMS La Tronche
 tél. 04 76 44 20 64
 mail mp3c@ville-latronche.fr
 web http://omsports.latronche.free.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10,5 km	9h00	8 €	100% route	D+ 800m	Pas d'inscription sur place
6 km	9h00	gratuit	Cadets & V4 (dép. Corenc)		
6 km		8 €	Marcheurs (dép. Corenc)		

lun. 9 Les foulées Ruy-Montoises

lieu RUY
 contact RANDONNEURS RUY-MONTCEAU
 tél. 06 08 72 24 83 - 04 74 28 36 54
 mail randonneurs.ruy@orange.fr
 web http://randonneursruymontceau.over-blog.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
17 km	9h30	7 €	40% chemin	D+ 210m	-
11 km	9h30	7 €			
1,5 km	11h30	gratuit			
300 m	11h00	gratuit			

dim. 1 Montée de Planfay

lieu SAINT EGREVE
 contact USSE section athlétisme
 tél. 04 76 75 15 39 - 06 86 12 62 94
 mail contact@union-sportive-saint-egreve.com / gauchet.jeanpierre@neuf.fr
 web www.union-sportive-saint-egreve.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	10h00	8 €	80% chemin	D+ 650m	Départ Espace Robert Fiat

dim. 29 Cross du château d'eau

lieu OPTÉVOZ
 contact Sou des écoles d'Optévoz
 tél. 04 69 15 11 05 - 06 78 48 12 13
 mail deshouilleres.david@orange.fr
 web -

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
22,5 km	9h00	8 + 2 €	90% chemin	D+ 295m	-
9,8 km	9h00	8 + 2 €			
2,5 / 1,2 km	11h00	4 €			
800 m	11h00	gratuit			
9,8 / 17 km	8h00	6 €			



Challenge des Trails Sud Isère

6 courses dans un cadre grandiose...



Toutes les infos sur <http://trailsudisere.com>

mar.1 Le Galop Romain

lieu VILLETTE DE VIENNE
 contact Villette en fête
 tél. 04 74 57 97 39 - 06 79 78 09 15
 mail contact@legalopromain.org
 web www.legalopromain.org



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
12 km	9h00	8 €	100% route	D+ 200m	-
9 km	9h15	8 €			
100 m à 1 km	11h00	gratuit	enfants		

mar.1 10 km Ronde du muguet

lieu FONTAINE
 contact A.S.F. Athlétisme
 tél. 06 98 28 00 72 - 06 73 19 30 34
 mail jeremturbo@hotmail.fr
 web www.athletisme-fontaine.com



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	9h30	9 €	100% route	D+ 0m	-
2 km	9h00	gratuit	enfants		
1 km	10h45	gratuit	enfants		
600 m	11h00	gratuit	enfants		
400 m	11h10	gratuit	enfants		

10km la ronde
du muguet

DIMANCHE 1ER MAI 2012
 Départ 9h30 au stade
 Maurice Thorez de Fontaine (38)



Rens. et inscriptions :
 Tél : 06 05 38 44 37 - 06 98 28 00 72
 www.athletisme-fontaine.com

Amalgame
 imprimeur graveur

Faites réaliser vos impressions
 Supports : papier, textile, objets

www.imprimeur-graveur.com
 www.tampon-gravure-eco.fr
 www.fairepart-eco.fr
 http://marquagetextile.serigrafic.fr

Carterie, Faire part, Flyer, Dépliant, Brochure, Billetterie
 sécurisée, Tour du cou, Gobelet - Affiche grand format, Vinyle
 autocollant, Découpe lettres adhésives, Bâche, Roll'up, X-banner,
 Totem, Banderole, Domicile - Gravure Plaque : professionnelle,
 boîte/lettres, quadri, dibond, aluminium, plaques transparente,
 Trophée, coupe, médaille, Tampon Encreur - Tee-shirt, sweat,
 casquette, tapis de souris, sous verre, Mug, Fanions, dossard,
 écharpe, drapeau, bandeau etc...

04 76 44 62 36 - 23, bd Clemenceau 38100 grenoble

dim. 6 La montée d'Ezy

lieu NOYAREY
 contact Noyarey Aventure
 tél. 04 76 53 97 81
 mail christian.berthier@hp.com
 web http://fabrice.audouard.free.fr/Output/topic5/index.html



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10,4 km	9h00	7 + 2 €	100% route	D+ 620m	-
10,4 km	9h00	14 €	en relais à 2		
1 km	11h00	gratuit	enfants		
2 km	11h00	gratuit	enfants		

mar. 8 Trail Matheysin & ronde marmottes

lieu SAINT HONORE
 contact Athlétique club Matheysin
 tél. -
 mail jmpaul@aol.com
 web http://acmatheysin.free.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
21 km	9h00	15 €	90% chemin	D+ 1000m	Challenge des trails du sud Isère
12 km	9h30	10 €		D+ 300m	
1,5 km	10h00	gratuit	enfants		
800 m	10h00	gratuit	enfants		

dim. 13 6h pédestre Philippe Bouvier - "Lutte contre la Leucémie"

lieu St GEORGES DE COMMERS
 contact Jean louis DUMONT
 tél. 04 76 72 46 60
 mail dumont.j@orange.fr
 web -



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
20 km	10h00	12 €	100% chemin	D+ 1000m	-
12 km	9h00	10 €		D+ 300m	
1 heure	10h30		course enfants combiné enfants		

dim. 13 Trail du balcon sud Chartreuse

lieu QUAIX EN CHARTREUSE
 contact Section course à pied AS Quaix
 tél. 06 12 52 75 95
 mail philippe.faucheux@club-internet.fr
 web www.trailquaix.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
24 km	8h30	12 €	90% chemin	D+ 1200m	-
24 km	8h30	7,50 € x 2		En duo	
9 km	9h00	10 €		D+ 400m	

dim. 13 La ronde du St Marcellin

lieu SAINT MARCELLIN
contact Michel SAAD
tél. 06 64 22 12 72
mail michelsaad38@gmail.com
web <http://atsmcross.jimdo.com>



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
21,6 km	9h00	13 + 2 €	80% chemin	D+ 650m	-
9,2 km	9h10	8 + 2 €		D+ 314m	
400-800 m	9h15	2 €	enfants		
2-3 km	9h15	2 €	enfants		

dim. 13 Cross de l'amitié

lieu CHAMP PRES FROGES
contact Mairie
tél. 04 76 71 44 73
mail lechamp.mairie@laposte.net
web <http://crossdelamitie.free.fr>



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
15 km	9h15	7 €	cross	D+ 570m	-
8,7 km	9h30	5,50 €		D+ 355m	
2,2 km	9h40	1,50 €			
8,7 km	9h00	2 €	marche		
800 m	10h00	gratuit			

jeu. 17 Husky Seyssins Tour

lieu SEYSSINS
contact Course Evènement Seyssins
tél. 06 07 74 52 91
mail ale.athletisme@laposte.net
web www.ale-athletisme.com



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
18 km	9h30	12 + 3 €	Tour de Comboire version Hard	-	-
11 km	9h30	8 + 3 €	Tour de Comboire version Light		
	11h00	gratuit	enfants		

HUSKY SEYSSINS TOUR
JEUDI 17 MAI 2012
11 KM & 18 KM

Renseignements : www.ale-athletisme.com - 06 07 74 52 91

dim. 20 Cross des terres froides

lieu CHATEAUVILAIN
contact Comité des Fêtes
tél. 06 21 88 40 96
mail crosschateau@free.fr
web <http://crosschateau.free.fr>



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
19 km	9h10	8 €	75% chemin	-	-
8 km	9h25	7 €			
5 km	9h30	4 €			
2 km	11h00	3 €			
marche	8h30	7 €			
gambettes	11h30	gratuit			

17/18/19 Les 3 jours de Chartreuse

lieu St PIERRE DE CHARTREUSE
contact SMAG
tél. 04 76 53 35 55
mail 3jc@smag-trail.com
web www.smag-trail.com



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	-	10 €	75% chemin	-	jeudi 10 km
?		10 €		-	vend. km vertical
49 km		25 €		D+ 2900m	sam. trail
19 km		25 €		-	sam. trail court

dim. 20 Trail des hameaux des côtes de Corps

lieu LES CÔTES DE CORPS
contact Association Hameaux des Côtes
tél. 04 76 30 62 18 - 06 75 62 80 98
mail edwige.sement@magic.fr
web www.hameaux-des-cotes.com



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
28 km	9h00	15 €	90% chemin	D+ 1200m	Challenge des trails du sud Isère
15 km	10h00	10 €		D+ 675m	

sam. 26 La verticale du Grand Serre

lieu CHOLONGE
contact CAF DSA
tél. -
mail verticalgrandserre@free.fr
web <http://verticalgrandserre.free.fr>

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
2 km	9h30	15 €	100% chemin	D+ 1000m	type km vertical

juin

sam. 2 Trail du facteur - 2ème édition

lieu CROLLES
 contact ACP Crolles
 tél. 04 76 13 47 29 - 06 83 35 91 31
 mail acpcroll@acp-crolles.fr
 web www.acp-crolles.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
30 km	8h00	20 €	trail court	D+ 2000m	-
30 km	8h00	40 €	Duo (12+18 km)		

dim. 3 La ronde des couleurs

lieu MORESTEL
 contact UNION ATHLETIQUE DES COULEURS
 tél. 04 74 80 19 59 (OT Morestel) - 06 26 65 65 81 [courses enfants] - 06 32 85 70 34 [courses adultes]
 mail clubuac@orange.fr
 web www.clubuac.clubeo.com



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
25 km	8h30	11 €	trail court	D+ 600m	-
13 km	8h30	9 €	course nature	D+ 250m	
5 km	8h30	7 €	course découverte	D+ 20m	
2 km - 800 m	10h30	3 €	enfants		
13 km	7h30 à 9h00	6 €	rando, pédestre		

MORESTEL

4ème RONDE DES COULEURS
 COURSES ET RANDONNÉES PEDESTRES
 DIMANCHE 3 JUIN 2012

ADULTES 5, 13 et 25 km
 ENFANTS 400 m, 1 et 5 km

RANDONNÉES PÉDESTRE 13 km

EDF

L'ÉCOLE DU CANTON LA PLUS REPRÉSENTÉE SERA RÉCOMPENSÉE PAR NOTRE PARTENAIRE EDF

Bigallet, Pâtisserie des Halles, Sport 2000, SONEP, CA, coponimal, BOTHERMIQUE

3 JUIN 2012

8ème TRAIL DU PIC SAINT MICHEL
 22 km 1200 m D+
3ème MARATHAIL
 LANS EN VERCORS
 46 km 2200 m D+

Infos et inscriptions sur www.picstmichel.free.fr

Compagnie de chauffage, Crédit Mutuel, MINIZAP, FRANCE BOISSONS, Carrefour, isère, L'Eau Vive, evd

DIMANCHE 3 JUIN 2012
 8^e édition

10 KM D'ECHIROLLES
5 KM D'ECHIROLLES
L'ÉCHIROLLOISE

DÉPART DE LA FRANGE VERTE
 Avenue de la République

9h30 Course 5 et 10 km
10h30 L'Echirolloise 3,5 km
11h Courses enfants de 200 m à 1,6 km

SPORT 10 ORGANISATION
 LABEL QUALIFICATIF
 FFA

L'ÉCHIROLLOISE
 COURSE FÉMININE
 AU PROFIT
 DE LA LUTTE CONTRE
 LE CANCER DU SEIN

Bulletin d'inscription téléchargeable sur www.10kmechirolles.fr



Contacts : Tél. 04 76 49 25 20 • Fax 04 76 84 15 92
 E-mail : sport10@free.fr • Site internet : www.10kmechirolles.fr

dim. 3 Trail de l'Oisans

lieu ORNON (L'éterlou)
contact Oisans Tourisme
tél. 04 76 11 39 73
mail info@tourisme-oisans.com
web www.montagne-oisans.com



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
40 km	8h00	25 €		D+ 2500m	-
30 km	8h10	20 €		D+ 1900m	
20 km	8h20	15 €		D+ 1300m	
10 km	8h30	15 €		D+ 800m	
500 m / 1 km	13h30	1 €	enfants	-	

dim. 3 10 km d'Echirolles

lieu ECHIROLLES
contact Sport 10 - Maison des sports
tél. 04 76 49 25 20
mail sport10@free.fr
web www.10kmechirolles.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	9h30	10 + 2 €	100% route	-	
5 km	9h30	8 + 2 €			
3,5 km	10h30	5 + 2 €			l'Echirolloise
200 m à 1,6 km	11h00	3 €			(réservée aux femmes)

dim. 3 Trail du Pic St Michel

lieu LANS EN VERCORS
contact Ski club Montagnard
tél. 06 82 24 51 99
mail b.grumel@orange.fr
web http://picstmichel.free.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
46 km	7h30	30 + 8 €	95% chemin	D+ 2200m	-
22 km	9h30	13 + 7 €		D+ 1200m	

sam. 9 La ronde du Mont-Aiguille

lieu CLELLES EN TRIEVES
contact Circuit pédestre du Trièves
tél. 06 83 98 91 29
mail cpdt.chevillard@orange.fr
web www.circuit-pedestre-du-trieves.com



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
25 km	8h45	10 €	95% chemin	D+ 1000m	-

dim. 10 La Grésicourant

lieu CLELLES EN TRIEVES
contact Bruno PEYREMORTE
tél. 04 76 77 41 70
mail bruno.peyremorte@free.fr
web www.gresicourant.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
11,2 km	9h30	8 + 2 €	20% chemin	D+ 0m	-
11,2 km	9h30	12 + 2 €	relais de 2		
2 km	11h40	gratuit			
1 km	11h20	gratuit			
500 m	11h00	gratuit			

dim. 10 Tortues joggeuses

lieu APPRIEU
contact Chaud les Pattes
tél. 06 64 27 66 63
mail cholespat@free.fr
web http://cholespat.free.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
14,8 km	9h00	7 + 2 €	60% chemin	D+ 130m	-
7 km	9h00	5 + 2 €	40% chemin	D+ 80m	
	11h00		animation enfants		

ven. 15 Chemin des Sarrazins

lieu BOURG D'OISANS
contact Office de Tourisme
tél. 04 76 80 03 25
mail infos@bourgdoisans.com
web www.bourgdoisans.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
5,2 km	10h00	-	100% chemin	D+ 1000m	-

Triathlon
Trail
Route

Participez au 2eme Trophée
RUN ALP du Vercors

Villeurbanne

Bourg-en-Bresse

RUN ALP

Le spécialiste de la course à pied

Chaussures
Textile
Diététique
Accessoires
Athlétisme

3 Cours Jean Jaurès **GRENOBLE** Tel : 04.76.17.04.26

Retrouvez nos infos et produits sur www.runalp.com

sam.16 Défi du Facteur

lieu BOURG D'OISANS
contact Office de Tourisme
tél. 04 76 80 03 25
mail infos@bourgdoisans.com
web www.bourgdoisans.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
5,15 km	10h00	-	100% chemin	-	-

dim.17 Chemin des cascades

lieu BOURG D'OISANS
contact Office de Tourisme
tél. 04 76 80 03 25
mail infos@bourgdoisans.com
web www.bourgdoisans.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
7,1 km	10h00	-	100% chemin	D+ 1000m	-

dim.17 La Saintalbanaise

lieu SAINT ALBAN DE ROCHE
contact Courir à St Alban - Felicia Carlos
tél. 04 74 28 29 24
mail sylcalfelicia@orange.fr
web http://courirastalban.free.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
17 km	9h15	8 €	80% chemin	D+ 350m	-
10 km	9h00	8 €			
10 km	7h00	3 €	marche enfants		
gambettes		gratuit			

dim.17 Trail du gerbier

lieu PRELENFREY
contact Véronique DERIAT & Françoise BELIN
tél. 06 63 75 69 94
mail veronique.deriat@yahoo.fr
web www.traildugerbier-prelenfrey.com



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
22 km	9h00	11 €	-	D+ 1250m	Challenge des trails du sud Isère.
10,5 km	9h30	8 €		D+ 535m	

dim.17 Trail Vercors Coulmes

lieu RENCUREL
contact GALLY Jean Pierre
tél. 04 76 38 98 93 - 06 26 24 22 27
mail lespierrelles@wanadoo.fr
web -



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
45 km	8h30	20 €	-	-	-
30 km	9h00	15 €			
15 km	9h00	10 €			

dim.24 Grand-Duc de Chartreuse

lieu SAINT LAURENT DU PONT
contact CHARTREUSE TOURISME
tél. 04 76 06 22 55
mail info@chartreuse-tourisme.com
web www.grandduc.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
80 km	5h00	38 €	Solo	D+ 4200m	-
2x40 km	6h00	66 €	Relais à 2		
5x16 km	7h00	135 €	Relais à 5		

sam.30 Les 2 Alpes Raidlight trail

lieu LES DEUX ALPES
contact SMAG
tél. -
mail 2alpes-trail@smag-trail.com
web www.smag-trail.com



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
7 km	14h00	-	km vertical	D+ 1850m	La verticale du diable
34 km	8h00		trail court	D+ 2500m	Trail des 2 Alpes
20 km	8h00		course montagne	D+ 1600m	Trail de la fée



Des 15 000 concurrents du Run in Lyon aux 200 coureurs du trail de Montaud, Chrono Consult, c'est le service de chronométrage adapté à vos besoins.



Une écoute attentive combinée à une technologie de pointe pour un service de haute qualité !



CONTACT
Chrono Consult
Gérald Chalamet
30 route de la Ronzière
38410 Saint Martin d'Uriage
06 50 13 26 78
gerald.chalamet@chronoconsult.fr
www.chronoconsult.fr



Parc des sports Jean Vilar - Echirolles
04 76 40 27 51 - www.ale-athletisme.com



piste loisir compétition
trail montagne école d'athlétisme



2012
juillet

juillet
août
septembre
octobre
novembre
décembre
janvier
février
mars
avril
mai
juin

dim.1 Cross du pain

lieu BRIE ET ANGONNES
contact Cross du Pain
tél. 04 76 25 17 59 - 06 25 83 21 55
mail cross@brie-et-angonnes.fr
web www.cross.brie-et-angonnes.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
15 km	8h30	10 + 2 €	80% chemin	D+ 430m	-
10 km	9h00	8 + 2 €		D+ 267m	
6 km	9h15	7 + 2 €		D+ 170m	
200 m	10h30	2 €			
400 m	10h40	2 €			
700 m	10h50	2 €			
1,4 km	11h05	2 €			
2,5 km	11h20	2 €			

CROSS DU PAIN
Brie et Angonnes

Dimanche 1 Juillet 2012

Au départ de l'école du Barlatier, à Brié

Ouvert à tous

NOUVEAU
Système chronométrage à puce

cross.brie-et-angonnes.fr

- Parcours adulte 6km, 10 km et 15 km
- 5 Parcours enfant

dim.1 Trail des balcons de l'Obiou - 1ère édition



lieu MENS
contact COURIR EN TRIEVES
tél. 04 76 34 89 17 - 06 32 88 64 21
mail courir.trieives@laposte.net
web <http://courir-entrieves.e-monsite.com>

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
33 km	8h00	15 + 3 €	-	D+ 1850m	-
17 km	9h00	10 + 3 €		D+ 450m	

dim.1 Sur les pas de Gilou - Pour la Ligue contre le cancer



lieu VENERIEU
contact HMCBJ
tél. 06 23 15 53 44 - 06 64 66 60 48
mail cvavril@bbox.fr - hcbj@orange.fr
web www.presdulac.net

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
12 km	9h00	6 + 3 €	90% chemin	D+ 200m	-
10 km			marche	-	
5 km			marche	-	
			courses enfants		

dim.1 Le pont de l'amour-Balcon de Villard



lieu VILLARD DE LANS
contact CAP Vercors
tél. -
mail postmaster@capvercors.com
web www.capvercors.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
23 km	9h30	15 €	trail court	D+ 700m	-
33 km	9h30	10 €	course nature	D+ 450m	

dim.8 Trail du Tremplin Running Conseil



lieu SAINT NIZIER DE MOUCHEROTTE
contact Terre Partagée
tél. 04 38 02 06 48 - 06 08 46 78 25
mail bazandco@gmail.com
web -

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
42 km	8h00	20 €	trail	D+ 2500m	-
21 km	9h30	15 €	trail court	D+ 1250m	
10 km	10h00	10 €			



label régional
F.F. Athlétisme



trails



courses enfants

* tarif 8 + 4 €

8 € inscription à l'avance + majoration de 4 € inscription sur place

dim.8 4ème Trail de l'Alpe du Grand Serre



lieu L'ALPE DU GRAND SERRE
contact Office de tourisme
tél. 04 76 72 13 09
mail ot@alpedugrandserre.info
web www.alpedugrandserre.info

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
23 km	9h00	13 + 3 €	-	D+ 1140m	Challenge des trails du sud Isère
12 km	9h00	13 + 3 €		D+ 500m	

sam.14 Montaud trail - 2ème édition



lieu MONTAUD
contact Montaud Trail Organisation
tél. 06 83 89 29 82
mail montaudtrail@gmail.com
web www.montraudtrail.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
24 km	9h30	8 + 2 €	-	D+ 1250m	-
14 km	9h30	8 + 2 €	-	D+ 550m	
2,2 km	11h45	gratuit	courses enfants	-	

sam.14 La fleur du Roy

lieu CORRENCON EN VERCORS
contact CAP Vercors
tél. -
mail postmaster@capvercors.com
web www.capvercors.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
14 km	9h30	10 €	95% chemin	D+ 300m	trophée Run Alp du Vercors

dim.15 Les Corniches du Drac

lieu MARCIEU
contact André DELAUP
tél. 06 86 73 63 60
mail mairie-de-marcieu@alsatis.net
web -

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	9h30	10 €	60% chemin	D+ 240m	-
10 km	9h00	10 €	marche	-	

22 Les Passerelles du Monteynard



lieu Lac du Monteynard
contact Eric Le Pallemec
tél. 04 76 40 19 22
mail info@idee-alpe.fr
web www.idee-alpe.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
45 km	9h00	15 €	trail	-	-
28 km	9h30	12 €	trail court		
15 km	10h00	10 €	-		

sam.21 Le vertical kil

lieu AURIS EN OISANS
contact Hervé Conte
tél. 04 76 80 13 52
mail accueil@auris-en-oisans.fr
web www.auris.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
5 km	9h00	12 + 3 €	100% chemin	D+ 1000m	-

du 22 au 27 Défi de l'Oisans



lieu LES DEUX ALPES
contact SMAG
tél. -
mail defi-oisans@smag-trail.com
web www.smag-trail.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
200 km	-	-	100% chemin	D+ 12000m	8 étapes en 6 jours

sam.28 La foulée méaudraise

lieu MEAUDRE
contact CAP Vercors
tél. -
mail postmaster@capvercors.com
web www.capvercors.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
12 km	17h30	10 €	85% chemin	D+ 370m	trophée Run Alp du Vercors

dim.5 La Christolaise

lieu St CHRISTOPHE EN OISANS
contact Office du tourisme
tél. 04 76 80 50 01
mail infos@berarde.com
web www.berarde.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
17 km	8h30	7 + 2 €	90% chemin	D+ 1484m	cross en montagne
9 km	9h00	7 + 2 €			

mer.15 Le sentier des ours

lieu AUTRANS
contact Office du tourisme
tél. 04 76 95 30 70
mail animation@autrans.com
web www.autrans.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
13 km	10h00	8 €	80% chemin	D+ 420m	trophée Run Alp du Vercors

mer.15 Alpe d'huez 21

lieu BOURG D'OISANS
contact Association Alpe d'Huez 21
tél. 06 08 65 01 20 - 06 10 84 32 77
mail info@cyrille-neveu.com
web www.alpedhuez21.com



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
13,8 km	10h00	10 + 10 €	100% route	D+ 1100m	trophée Run Alp du Vercors
1 et 1,5 km	10h00	2 €	courses enfants		
13,8 km	9h30	10 €	marche		

sam.25 Cross du pain - 26ème édition

lieu St BARTHELEMY DE SECHILLENNE
contact Foyer pour tous
tél. 04 76 72 18 23
mail foyerpourtous@gmail.com
web http://fetedupain.wordpress.com



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	9h30	5 + 2 €	80% chemin	D+ 450m	-
2 km	9h00	2 + 2 €	-		
200 / 400 m	11h30	gratuit	babycross		



dim.26 Tour du lac de Paladru

lieu PALADRU
contact ALV Athlétisme
tél. 04 76 05 75 62
mail rene.mery@laposte.net
web <http://paladru.free.fr>

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
14 km	9h30	12 + 3 €	100% route	-	-

dim.26 15km de la rosière

lieu PONTCHARRA
contact Mairie de Pontcharra - animation
tél. 04 76 97 11 65
mail vieassociative@ville-pontcharra.fr
web www.ville-pontcharra.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
15 km	10h00	3 €	100% route	D+ 0m	
5 km	10h05	1 €			accessibles aux personnes handicapées
3 km	10h10	gratuit			
2 km	10h10	gratuit			

PONTCHARRA **DIMANCHE 26 AOÛT 2012**

15^{KM}
DE LA ROSIÈRE

5^{KM}
DE LA ROSIÈRE

3 PARCOURS JEUNE
2, 3, 5^{KM}

VILLE-PONTCHARRA.FR **TÉL. 04 76 97 11 65**

2012
septembre

dim.2 Le tour du plan d'eau

lieu LES ROCHES DE CONDRIEU
contact la p'tite foulée
tél. 04 74 56 31 60
mail marcop38@orange.fr
web <http://www.la-ptite-foulee.fr>

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
13 km	9h30	10 + 3 €	70% chemin	-	-
7 km	9h30	9 + 2 €			

dim.2 Trail des Chambaran



lieu VARACIEUX
contact Comité des fêtes
tél. 04 76 64 27 49 - 06 71 44 76 38
mail trailchambaran@gmail.com
web <http://trail-chambaran.sitego.fr>

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
29,2 km	9h00	9 €	trail court	D+ 1017m	Challenge des trails du sud Isère
11,4 km	9h00	7 €	course nature	D+ 427m	
5 km	9h00	3 €	-	D+ 128m	
11,4 km	8h30	5 €	marche	-	
2 km	10h30	2 €	course enfants	-	
1 km	10h45	2 €	course enfants	-	

dim.2 Trail de Corps - Sanctuaire de Notre Dame de la Salette



lieu CORPS
contact Asso Animation Développement Tourisme
tél. 04 76 30 04 57
mail tourisme-adt@paysdecorps.fr
web www.paysdecorps.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
22 km	9h30	15 €	-	D+ 1050m	Challenge des trails du sud Isère

Communication pour votre association et pour votre manifestation :

logo - plaquette - journal - affiche - banderole
t-shirt - objets publicitaires - site web ...

www.carrergraphiste.com

lauriannecarrer@yahoo.fr
06 86 89 64 90

dim.2. Cross des chioures

lieu SAINT PANCRASSE
 contact Association les Brancassiers
 tél. 06 70 48 89 41
 mail lesbrancassiers@wanadoo.fr
 web www.crossdeschioures.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
13 km	9h30	7 + 4 €	100% chemin	D+ 780m	-
8 km	9h30	5 + 4 €			
1,6 km	9h40	1 €			
800 m	9h45	1 €			

sam.8 UTV (Ultra Trail du Vercors)

lieu AUTRANS
 contact CAP Vercors
 tél. -
 mail postmaster@capvercors.com
 web www.ultra trailvercors.com



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
85 km	5h00	45 €	ultra trail	D+ 4000m	-
	6h00	70 €	duo		
	7h00	100 €	équipe de 4		

dim.9 10km DECATLHON Courir à Grenoble

lieu GRENOBLE
 contact ASPTT Grenoble Athlétisme
 tél. 04 76 90 19 80
 mail 10kmgrenoble@gmail.com
 web www.10kmgrenoble.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	9h30	10 + 2 €	100% route	-	-

dim.9 La Grenobloise

lieu GRENOBLE
 contact ASPTT Grenoble Athlétisme
 tél. 04 76 90 19 80
 mail 10kmgrenoble@gmail.com
 web www.10kmgrenoble.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
5,7 km	9h35	8 + 2 €	100% route	-	Femmes seulement

dim.9 La Berruyenne

lieu RUY MONTCEAU
 contact A.S. Randonneurs Ruy Montceau
 tél. 04 74 28 36 54 - 06 08 72 24 83
 mail randonneurs.ruy@orange.fr
 web http://randonneursruymontceau.over-blog.com



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
11 km	9h30	7 €	40% chemin	D+ 202m	à but 100% humanitaire
1,5 km	11h30	gratuit	course enfants	-	(IHOP Lyon)
300 m	11h00	gratuit	course enfants	-	

sam.15 Cross urbain Turipinois

lieu LA TOUR DU PIN
 contact Vallons de la Tour Triathlon
 tél. 06 72 99 32 02
 mail contact@vallonsdelatour-triathlon.fr
 web www.vallonsdelatour-triathlon.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	17h30	5 + 2 €	route	-	-
5 km	17h30	5 + 2 €	-		
-	17h00	gratuit	courses enfants		

DIMANCHE 2 SEPTEMBRE 2012

CROSS DES CHIOURES

2 parcours
 8 km ou 13 km

+ PARCOURS ENFANTS
 SAINT PANCRASSE - DÉPART 9 H 30

RENSEIGNEMENTS : 06 70 48 89 41

1€ reversé à l'Association Soleil Rouge.

Dimanche 9 septembre 2012

04 76 90 19 80
 www.10kmgrenoble.fr

10km Decathlon courir à Grenoble

La Grenobloise 5,7km

2012 septembre

dim.16 La Jalioromaine

lieu SAINT ROMAIN DE JALIONAS
contact Comité d'animation
tél. 06 84 18 35 36 - 06 70 11 10 63
mail ca-stromain@hotmail.com
web www.cajalioromain.org

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
23 km	8h45	6 €	trail court	D+ 533m	-
9,8 km	9h15	6 €	cross		

dim.16 La Val'nature

lieu VALENCIN
contact Les 6 heures de Valencin
tél. 06 98 36 13 42
mail sachetat.frederic@wanadoo.fr
web http://valencinvalnature.free.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
15 km	9h30	12 €	80% chemin	D+ 300m	1 €/coureur reversé au téléthon

dim.16 Cross des côteaux - 27ème édition


lieu CROLLES
contact ACP Crolles
tél. 04 76 13 47 29 - 06 83 35 91 31
mail acpcrolles@acp-crolles.fr
web www.acp-crolles.com




distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
15 km	9h00	9 €	95% chemin	D+ 500m	-
9 km	9h00	9 €	-	D+ 300m	
9 km	8h30	5 €	marche	-	
3 km	9h05	3 €	courses enfants	-	
2 km	11h00	3 €	courses enfants	-	
1 km	11h15	3 €	courses enfants	-	
500 m	11h20	gratuit	courses enfants	-	


sam.22 Trail du tetras-lyre

lieu SAINT ANDEOL
contact Ass Balcon Est du Vercors
tél. 04 76 34 06 81
mail traildutetraslyre@gmail.com
web http://traildutetraslyre.e-monsite.com


distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
39,3 km	8h45	20 €	trail court	D+ 2127m	Challenge des trails du sud Isère
22,5 km	9h15	15 €	- courses enfants	D+ 1193m -	




 **label régional F.F. Athlétisme**


   **trails**

 **courses enfants**

* tarif 8 + 4 €
 8 € inscription à l'avance + majoration de 4 € inscription sur place

 **label régional F.F. Athlétisme**

   **trails**

 **courses enfants**

* tarif 8 + 4 €
 8 € inscription à l'avance + majoration de 4 € inscription sur place



BIVIERS

Cross 10 km/3 km
Marche
Circuit Enfants

Dimanche 23 septembre 2012

Circuit Jacques Chabert
www.cross-biviers.fr

Triathlon
Trail
Route

Villeurbanne
Bourg-en-Bresse

Participez au 2ème Trophée RUN ALP du Vercors

RUN ALP
 Le spécialiste de la course à pied

Chaussures
Textile
Diététique
Accessoires
Athlétisme

3 Cours Jean Jaurès **GRENOBLE** Tel : 04.76.17.04.26
 Retrouvez nos infos et produits sur www.runalp.com

2012 septembre

dim.23 Cross de Biviers



lieu BIVIERS
contact Bivier Omni sports
tél. 06 72 76 69 28
mail -
web www.cross-biviers.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	9h40	8 €	100% route	D+ 85m	-
3 km	9h10	4 €	-		
	9h10	5 €	marche		
	10h40	2 €	courses enfants		

sam.29 La montée de la Bastille

lieu St MARTIN D'HERES
contact Spiridon Club Dauphinois
tél. 04 76 54 48 62
mail spiridon-club-dauphinois@asso-web.com
web <http://spiridon-club-dauphinois.asso-web.com>

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	15h00	9 €	70% route	D+ 300m	à but 100% humanitaire (Lumassan)

dim.30 Cross du Manival



lieu SAINT ISMIER
contact Mairie
tél. 04 76 52 52 25
mail infos@saint-ismier.fr
web www.saint-ismier.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
12 km	10h30	7 €	15% chemin	D+ 250m	Recettes reversées au Don du Sang
6 km	10h00	5 €			
1 km	9h00	gratuit			

dim.30 La Bourcate



lieu BOURG D'OISANS
contact Association Sou des Ecoles
tél. 06 81 48 64 76
mail labourcate@hotmail.fr
web <http://sou.bourgadoisans.free.fr>

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
-	-	7 + 3 €	cross adultes route/chemin	-	-
2,2 km	10h40	3 €	enfants nés de 97 à 2000		
1,5 km	11h00	3 €	enfants nés de 01 à 02		
900 m	11h45	3 €	enfants nés de 03 à 04		
500 m	11h20	3 €	enfants nés de 05 à 06		
200 m	11h55	3 €	enfants nés de 07 à 08		

dim.30 Course pédestre de Roche - 30ème édition



lieu ROCHE
contact ARSL Roche
tél. 04 74 92 75 18
mail rochearsl@free.fr
web <http://rochearsl.free.fr>

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
18 km	9h00	10 + 2 €	cross	-	-
9 km	8h35	10 + 2 €	-		
3 km	10h50	5 €	courses enfants		
1,6 km	10h35	5 €	courses enfants		
	7h00 / 8h30	8 €	randonneurs		

dim.30 Trail Rochois - 6ème édition



lieu ROCHE
contact ARSL Roche
tél. 04 74 92 75 18
mail rochearsl@free.fr
web <http://rochearsl.free.fr>

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
28 km	8h00	12 €	90% chemin	D+ 750m	inscription uniquement par correspondance

Un 30 Km Trail
La 30ème Course Pedestre
Le 30 septembre 2012

ROCHE



1,6 & 3 Km Jeunes
9 & 18 Km Nature
30 Km Trail - D+ 800m
Rando à partir de 11 Km

HANDICAP
INTERNATIONAL

www.rochearsl.free.fr

sam. 6 La Meyriote

lieu MEYRIE
contact Bol d'Air Meyrié
tél. 06 16 86 30 56 / 09 52 13 69 38
mail danyfranck.boga@free.fr
web <http://boldair.over-blog.fr>

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
21 km	19h15	12 €	90% chemin	D+ 500m	Trail de nuit
10 km	19h15	12 €			
5 km	19h15	12 €			

6 et 7 24h de Grenoble

lieu GRENOBLE
contact Guc Athlétisme
tél. 06 26 24 75 42
mail lattarico_pierol@yahoo.fr
web <http://guc.athle.com>



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
24h	10h00	48 €	100% route	-	-

dim. 7 Ronde du Furon

lieu LANS EN VERCORS
contact CAP Vercors
tél. -
mail postmaster@capvercors.com
web www.capvercors.com



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
12 km	10h30	10 €	85% chemin	D+ 300m	trophée Run Alp du Vercors
5 km	10h20	5 €			
2 km	10h45	5 €			

dim. 7 21 kms de Saint-Jo

lieu SAINT JOSEPH DE RIVIERE
contact Comité des fêtes
tél. -
mail paulbuisserie@orange.fr
web -

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
21 km	9h30	10 €	30% chemin	-	-

Bruno Walker opticien

12 rue de Belgrade - 38000 Grenoble
04 76 46 45 42 - bruno.walker@aliceadsl.fr

Introducing Fast Jacket™

dim. 7 La comba

lieu LA COMBE DE LANCEY
contact La comba sports
tél. 04 76 71 62 02 - 06 33 28 77 09
mail lacombesports@yahoo.fr
web www.lacombesports.free.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
24 km	9h15	12 + 2 €	75% chemin	D+ 1000m	-
17 km	9h15	10 + 2 €	65% chemin	D+ 700m	
8 km	9h45	8 + 2 €	55% chemin	D+ 200m	
2 km	11h15	gratuit	courses enfants	-	
1 km	11h15	gratuit	courses enfants	-	
400 m	11h15	gratuit	courses enfants	-	

dim. 14 Les Foulées de Crossey

lieu ST ETIENNE DE CROSSEY
contact Sou des écoles
tél. -
mail -
web www.soudecrossey.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
22 km	8h50	10 €	85% chemin	D+ 800m	-
13 km	8h50	10 €	cross	D+ 300m	
7,5 km	9h00	10 €	cross	-	
3,5 km	9h50	5 €	course découverte et Minimes	-	
2,5 km	10h00	5 €	Course Benjamins	-	
1,5 km	11h30	2 €	course Poussins	-	
1 km	11h35	2 €	course mini Poussins	-	
	11h35		Animations Maternelles	-	

DU RÉGULANT AU CONFIRMÉ,
ÊTRE BIEN CONSEILLÉ,
NE COÛTE PAS PLUS CHER !

ENDURANCE SHOP

GRENOBLE

ACCUEIL + CONSEIL + CHOIX

running athlé trail raid triathlon rando

chaussures - textiles - accessoires - cardios - diététique

CONNAÎTRE VOTRE FOULÉE EST ESSENTIEL
DANS LE CHOIX DE VOTRE CHAUSSURE !

NOUS DISPONONS D'UN SYSTÈME COMPLET D'ANALYSE SUR TAPIS DE COURSE,
AVEC CAMERA ET LOGICIEL INFORMATIQUE SPÉCIFIQUE DARTFISH®
POUR DÉTERMINER AVEC PRÉCISION VOTRE FOULÉE.

44, AVENUE GRUGLIASCO - 38130 ECHIROLLES - TÉL. 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

2012 octobre

dim.14 Cross des châtaignes - 35ème édition



lieu BRESSON
contact Comité d'Animation de Bresson
tél. 06 08 76 64 88
mail schummer.david@wanadoo.fr
web www.bresson-animation.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
15 km	9h00	8 + 2 €	80% chemin	D+ 490m	-
9 + 6 km	9h00	16 + 4 €	relais à 2	-	
9,5 km	9h00	8 + 2 €	Petit cross	D+ 280m	
9 km	8h00	8 + 2 €	marche	-	
2,65 km	11h00	1,50 + 1,50 €	Benjamins Minimes	-	
1,8 km	11h15	1,50 + 1,50 €	Poussins	-	
950 m	11h30	1,50 + 1,50 €	Mini-poussins	-	
500 m	11h40	1,50 + 1,50 €	Babies	-	
350 m	11h50	1,50 + 1,50 €	Mini-babies	-	

sam.20 Courir à Vienne / Les balmes Viennoises



lieu VIENNE
contact Club Léo Lagrange de Vienne
tél. 04 74 85 36 52
mail couriravienne@clubleovienne.com
web www.clubleovienne.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
29 km	9h00	12 + 2 €	95% chemin	D+ 900m	Dons 1€/coureur pour hôpital Vienne
14 km	9h00	7 + 2 €	course nature	D+ 400m	

dim.21 Courir à Vienne, Macadam Léo

lieu VIENNE
contact Club Léo Lagrange de Vienne
tél. 04 74 85 36 52
mail couriravienne@clubleovienne.com
web www.clubleovienne.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
21 km	9h00	12 + 2 €	-	-	Route, avec passage au pied des monuments Gallo-Romains de Vienne
10 km	9h00	7 + 2 €			7 km non chronométré
7 km	9h00	3 + 2 €			

dim.21 Cross du maïs



lieu LA TERRASSE
contact Les coureurs de Glezy
tél. 06 71 46 20 29
mail fabrice.rozmiarek@laposte.net
web -

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
14 km	9h00	10 €	80% chemin	D+ 400m	-
5 km	9h05	5 €			
2,5 km	9h15	gratuit			

dim.21 Le trail du buis



lieu LA BUISSSE
contact Le trail du buis
tél. 06 75 12 25 82
mail letraildubuis@free.fr
web http://letraildubuis.free.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
21 km	9h30	11 + 2 €	trail court 90% chemin	D+ 1100m	-
10 km	9h30	9 + 2 €	course nature 80% sentier	D+ 450m	
14 km	8h30	6 €	marche		

Bresson 14 oct.
1, 2, 3...courez ! Seul ou à 2, en famille...
15 km, 9 km, marche, 5 courses enfants,
Cadeau coureur, massage
& buffet campagnard à l'arrivée

**BRESSON
CROSS DES
CHÂTAIGNES**

www.bresson-animation.fr

Limité à 400 coureurs, nouveauté : chronométrage à puce

2012 octobre

dîm.28 Fêtes des marrons / Trail des Marrons

lieu GILLONNAY
contact EAGLC / CSBJ Athlétisme
tél. 06 81 36 97 71
mail fernandrabatel@orange.fr
web www.fetedesmarrons.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
28 km	9h00	10 €	90% chemin	D+ 750m	-
9 km	9h30	8 €		D+ 300m	

dîm.28 Grenoble Ekiden

lieu GRENOBLE
contact EAG / Idée-Alpe
tél. 04 76 40 19 22
mail info@grenoble-ekiden.fr
web www.grenoble-ekiden.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
Ekiden	10h00 14h00 14h30	60 + 12 €	marathon relais de 6 course enfants course sport adapté	-	-

2012 novembre

sam. 3 Ronde nocturne du Jeff

lieu SAINT DIDIER DE LA TOUR
contact Jeff Club
tél. 06 18 64 79 64
mail gcecillon.ehc@orange.fr
web larondenocturne.e-monsite.com

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
10 km	18h00	6 €	80% chemin	D+ 200m	-

dîm. 11 Cross de la Municipalité

lieu PONT-EVEQUE
contact Mairie de Pont-Eveque
tél. 06 30 35 21 32 - 04 74 57 28 80
mail mairie@ville-pont-veveque.fr
web -



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
9 km	9h30	8 + 2 €	cross	-	-
3 km	10h45	gratuit	-	-	-
1,5 km	11h15	gratuit	-	-	-
680 m	11h45	gratuit	-	-	-
10 km	9h00	5 €	marche nature		

Grenoble Ekiden

Courez un marathon en relais par 6

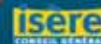
dimanche 28 octobre 2012



ideealpe

ENTENTE
ATHLETIQUE
GRENOBLE

www.grenoble-ekiden.fr



dim. 11 La corrida de la Saint Martin



lieu VILLETTE D'ANTHON
contact Rando nature
tél. 06 19 28 30 28 - 04 72 02 45 63
mail randonature@laposte.net
web <http://randonaturevillette.franceserv.com>

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
9,2 km	18h00	9 €	route	-	-
400 m	17h00	gratuit	Gambettes		
1,8 km	17h15	3 €	Enfants		

dim. 18 Cross de la ville de St Egrève



lieu SAINT EGREVE
contact Ville de Saint Egrève & USSE Athlétisme
tél. 04 76 56 53 00
mail sport@mairie-st-egreve.fr
web www.saint-egreve.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
programme complet	11h00 à 15h00	-	Cross FFA	-	-

dim.18 La Côte en course



lieu LA COTE SAINT ANDRE
contact Office municipal des sports
tél. 04 74 20 46 85
mail scolaire.mairiesca@orange.fr - csbg.athletisme@wanadoo.fr
web www.csbj-athle.fr - www.lacotesaintandre.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
8 km	9h30	5 + 2 €	route	-	-
2,85 km	10h30	3 €	Gambettes		
950 m	10h45	1 €	Enfants		

dim.25 Corrida de Sassenage



lieu SASSENAGE
contact Martine Gregolin
tél. 04 76 26 35 44 - 06 73 69 92 02
mail martreg2@orange.fr
web athletique.club.free.fr

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
11 km	9h30	10 €	50% chemin	D+ 0m	-
400 / 800 m	11h00	gratuit	courses enfants		

dim.25 Foulées des côteaux



lieu MONSTEROUX MILIEU
contact Sou des écoles primaire
tél. 04 74 84 75 50
mail delgallot@libertysurf.fr
web -

distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
18 km	9h30	8 €	50% chemin	D+ 250m	-
9 km	9h35	8 €			
2 km	9h40	4 €			
1 km	11h30	4 €			

dim.25 Cross des restos du cœur



lieu ECHIROLLES
contact Sport 10 - Maison des sports
tél. 04 76 49 25 20
mail sport10@free.fr
web www.10kmechirolles.fr



distance	horaire	tarif	type	denivelé	divers
7,5 km	10h00	5 €	cross	-	-
5 km			marche		
200 m à 1,6 km			courses enfants		



label régional
F.F. Athlétisme



trails



courses enfants

* tarif 8 + 4 €

8 € inscription à l'avance + majoration de

4 € inscription sur place



index

2 Alpes Raidlight trail	p 19
3 jours de Chartreuse	p 13
10 km Bourgoin-Jallieu	p 6
10 km d'Echiroilles	p 16
10 km Ronde du muguet	p 10
10 km Décathlon Courir à Grenoble	p 29
15 km de la rosière	p 26
21 km de Saint-Jo	p 34
24h de Grenoble	p 34
6h pédestre Philippe Bouvier	p 11

A Alpe d'huez 21	p 25
-------------------------	------

B La Berruyenne	p 29
La Bourcate	p 32

C Chemin des Cascades	p 18
Chemin des Sarrazins	p 17
La Christolaise	p 25
La comba	p 35
Les Corniches du Drac	p 23
La corrida de la Saint Martin	p 40
La corrida de Sassenage	p 41
La Côte en course	p 41
Courir à Vienne / Macadam Léo	p 37
Courir à Vienne / Les balmes Viennoises	p 37
Course des foyesses	p 8
Course des neutrons	p 7
Course du Suzon	p 5
Course pédestre de Roche	p 33
Cross de l'amitié	p 12
Cross de Biviers	p 32
Cross des châtaignes	p 36
Cross du château d'eau	p 9
Cross country départementaux Isère	p 4
Cross de la Municipalité	p 38
Cross de la ville de St Egrève	p 40
Cross de Pont de Claix	p 42
Cross des chioures	p 28
Cross des côteaues	p 31
Cross des restos du cœur	p 41
Cross des sources	p 5
Cross des terres froides	p 13
Cross du maïs	p 37
Cross du Manival	p 32
Cross du pain	p 21
Cross du pain	p 25
Cross pour les enfants malades du C.H.U	p 42
Cross urbain Turinois	p 29
Cross de Voiron	p 42

D Défi de l'Oisans	p 24
Défi du Facteur	p 18

E Ekiden de Grenoble	p 38
-----------------------------	------

F Festitrail	p 42
La fleur du Roy	p 23
Foulées de Chasse-sur Rhône	p 4
Foulées des côteaues	p 41
Foulées de Crossey	p 35
Foulées de la Frat	p 5
Foulée méaudraise	p 24

Foulées du printemps	p 8
Foulées Ruy-Montoises	p 8

G Le Galop Romain	p 10
Grand-Duc de Chartreuse	p 19
L'hivernale de Méaudre	p 4
La Grenobloise / femmes 5,7km	p 29
La Grési'courant	p 17

H Husky Seyssins Tour	p 12
------------------------------	------

J La Jalioromaine	p 30
--------------------------	------

M La Meyriote	p 34
Montaud trail	p 23
Montée de la Bastille	p 32
Montée d'Ezy	p 11
Montée de Planfay	p 9
Montée pédestre des 3 communes	p 8

P Les Passerelles du Monteynard	p 24
Le pont de l'amour-Balcon de Villard	p 22

R Ronde des couleurs	p 14
Ronde du Furon	p 34
Ronde du Mont-Aiguille	p 16
Ronde nocturne du Jeff	p 38
Ronde du St Marcellin	p 12

S Sacré Trail des collines	p 6
La Saintalbanaise	p 18
Le sentier des ours	p 25
Sur les pas de Gilou	p 22

T Tortues joggeuses	p 17
Tour de la ville de Domène	p 7
Tour du lac de Paladru	p 26
Tour pedestre St Jean de Moirans	p 5
Tour du plan d'eau	p 27
Trail du balcon sud Chartreuse	p 11
Trail du buis	p 37
Trail de Corps	p 27
Trail de l'Alpe du Grand Serre	p 23
Trail de l'Oisans	p 16
Trail des balcons de l'Obiou	p 22
Trail des Chambaran	p 27
Trail des hameaux des côtes de Corps	p 13
Trail des Marrons	p 38
Trail du facteur	p 14
Trail du gerbier	p 18
Trail du pic St Michel	p 16
Trail du tetras-lyre	p 31
Trail du Tremplin Running Conseil	p 22
Trail Matheysin & ronde margottes	p 11
Trail Rochois	p 33
Trail Vercors Coulmes	p 18

U UTV (Ultra Trail du Vercors)	p 28
---------------------------------------	------

V La Va'nature	p 30
La verticale du Grand Serre	p 13
Le Vertical kil	p 24

Venez Partager l'Expérience !

LES 3 JOURS DE CHARTREUSE

17, 18 et 19 mai 2012
Saint-Pierre de Chartreuse (Isère)
30 min de Grenoble

NOUVEAUX PARCOURS !
Grand Som, Charmant Som, Chamechaude

17/05 : Parcours chrono
18/05 : Kilomètre Vertical
19/05 : Trail 49 km ou 19 km

WWW.3JOURSDECHARTREUSE.COM



LES 2 ALPES 3600
WWW.LESCREPEUX.COM



Samedi 30 Juin 2012 :
LA VERTICALE DU DIABLE
7km / D+1850M

Dimanche 1er Juillet 2012 :
LE TRAIL DES 2 ALPES
34km / D+2500M

LE TRAIL DE LA FEE
20km / D+1600M

www.smag-trail.com



Courez-vous avec la bonne chaussure ?



Pour échapper à la blessure, le choix de votre chaussure est primordial. Running Conseil vous propose, grâce à une analyse vidéo, de tester gratuitement si votre paire de running est bien adaptée à votre gabarit et à votre type de foulée.

Pour cela rien de plus simple, rendez-vous dans vos magasins Running Conseil de Grenoble, Lyon, Limonest et Saint Etienne muni de votre paire de running actuelle.

Votre magasin 100% course à pied à Grenoble



runningconseil

www.running-conseil.com