

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre					
1	M	1	J	1	D	Challenge iserois - col de port	1	M			
2	M	2	V	2	L		2	M	Hoche RT		
3	J	3	S	3	M	Seyssins RT	3	J			
4	V	4	D	ROA St Nizier	4	M	4	V			
5	S	Forum asso	5	L	5	J	5	S	Ch 38 (Chezeneuve-nuit)		
6	D	Week end courses annecy	6	M	Meylan NM/CR/FM	6	V	6	D		
7	L		7	M		7	S	7	L		
8	M		8	J		8	D	8	M	Campus tennis NM/CR	
9	M		9	V		9	L	9	M		
10	J		10	S	GARAGNAS (42)	10	M	10	J		
11	V		11	D	GARAGNAS	11	M	11	V		
12	S	Cht ligue de sprint (Pelussin)	12	L		12	J	12	S		
13	D	Revole des Chirats	13	M	Pompidou FM/PT	13	V	13	D		
14	L		14	M		14	S	Drome des collines	14	L	
15	M		15	J		15	D		15	M	Campus vin chaud FM
16	M	reprise école de CO	16	V		16	L	16	M		
17	J		17	S	O PLAT'O (Herbouilly)	17	M	Meylan FM	17	J	
18	V		18	D	O PLAT'O (Vassieux)	18	M	18	V		
19	S		19	L		19	J	19	S		
20	D		20	M		20	V	20	D		
21	L		21	M		21	S	Challenge iserois - St Nizier	21	L	
22	M	PPM - FM/RT/CR	22	J		22	D		22	M	
23	M		23	V		23	L	23	M		
24	J		24	S		24	M	PPM NM/CR	24	J	
25	V		25	D		25	M		25	V	
26	S		26	L		26	J	26	S		
27	D		27	M	Ile verte NM	27	V		27	D	
28	L		28	M		28	S		28	L	
29	M	Frangé verte (RT/PT/CR)	29	J		29	D	Rhone O (A confirmer)	29	M	
30	M		30	V		30	L		30	M	
			31	S					31	J	

courses conseillées
entainements
courses club

vac scolaires

FM - François Marechal
RT - Roland Thievenaz
PT - Philippe Thivolle
CR - Christine Raucoules
NM - Nicolas Monseu