



➤ 01/07

VILLENEUVE D'ASCQ -59

FRIDAY RUN

LIGUE HAUTS DE FRANCE D'ATHLETISME - Avenue dela Chatellenie, BP 30304, 59666 VILLENEUVE D'ASCQ

CEDEX - gbrochet@lhdfa.fr – www.running-hautsdefrance.fr -10km è 19h.

➤ 02/07

LA FERTE MILON -02

TOP LA FERTE MILON

Fabien DE GANAY - 36 rue Lakanal 92500 Rueil Malmaison

01 53 77 21 84 - contact@topferte.fr – www.topferte.fr/

Pour la première fois à La Ferté Milon, nous vous proposons dans la même journée diverses épreuves sportives : un triathlon, un trail long, un trail court et une éco rando. Le tout dans un format original : par équipe de deux pour plus de partage et d'émotions !

OBIES -59

COURSE DES SABOTIERS

Denis VALETTE - 1000 RUE DU TRECHON, 59570 OBIES

06 15 57 92 39 ddeuxnids@aol.com - Course nature 10km dont 4km sur route de campagne et 6km sur chemin et sentiers forêt de Mormal. Départ à 19h. Pkg et douches.

MAING -59

FOULEES MAINGEOISES _

Corinne COLLET - Rue Jean JAURES, 59233 MAING - 03 27 24 46 39

ccollet@maing.fr - www.maing.fr Ville et campagne

STEENVOORDE -59

FOULEES DES EPIS

fouleesdesepis@gmail.com

Ségard, 59114 STEENVOORDE

fouleesdesepis@gmail.com – Courses de 16km à 18h et de 11km à 18h30 et de 4,5km à 17h45. Également courses enfants de 1,5km et 750m.

ST PAUL -60

ELLE ET LUI A SAINT PAUL

COURSE A PIED BEAUVAIS OISE – 06 07 38 02 62 - cpbo@hotmail.fr - Départ à 16h pour 17km en relais mixte.

LE TOUQUET PARIS PLAGE -62

10KM ET SEMI DU TOUQUET

Touquet Opale Athlétisme - BP170,
62520 LE TOUQUET 03 21 06 80 09

touquetopaleathletisme@gmail.com www.touquetopaleathle.fr – Deux courses de 21km
Label Régional et 10km label National, sur un parcours plat alternant front de mer, route en
corniche, ville et forêt. Départ à 18h.

➤ **03/07**

GRANDRIEUX -02

COURSE DU VAL DE SERRE

ASSOCIATION T.A.C.T. - 320 RUE DES VERSEAUX, 02360 ROZOY-SUR-SERRE
03 23 98 50 39 - tactassociation@gmail.com – www.associationtact.canalblog.com - Course
nature de 14,18km, en ligne sur une ancienne voie ferrée transformée en chemin de
randonnée. Retrait des dossards avant 9h sur le site des gîtes de Grandrieux, transport en
bus des coureurs et départ donné à 10h à Montcornet. Également 5km à 12h30 et des
courses jeunes à partir de 12h.

WALINCOURT-SELVIGNY -59

COURSE DE L'ETOILE

CLUB DE BASKET DE WALINCOURT SELVIGNY - 30 RUE DE CAULLERY,
59127 WALINCOURT SELVIGNY – 03 27 82 74 59 - forrierre.andre-marle@orange.fr -10km
à 10h et 5km à 9h.

PHALEMPIN -59

SEMI DE PHALEMPIN

Philippe Fleury 03 20 90 36 03 entre.cieletvert@wanadoo.fr
www.semi-marathon-phalempin.com – Un parcours plat en 1 boucle à travers la
forêt de Phalempin et la campagne avoisinante. Départ a Pechon à 9h55 précise. Sas toutes
les 15 minutes.Arrivée au complexe sportif. Vestiaires, douches, consignes. Récompenses à
tous les arrivants.

STEENBECQUE -59

31E COURSE STEENBECQUE

Régis BOULANGER - 06 85 22 39 44 boulangerregis2@outlook.fr

La course se déroule sur deux boucles sur bitume sur des petites routes de campagne. Le
parcours est assez plat avec quelques dénivelés. Un tour pour le 5km et deux tours pour le
10 avec un départ commun. Un lot est remis à tous les participants.

Classement Scratch.

LALLAING -59

LE GERMIGNIES TRAIL DE LALLAING

Yves HORNEZ - 26bis Pasteur, 59167 LALLAING - 06 76 4116 93

hornez@wanadoo.fr - Courses de 7km/100Md à 9h50, de 13,5km à 10h et de 21km à
10h10. Courses enfants de 1km à 9h30 et de 2,5km à 9h40. Parking, douches et
buffet. Fin des inscriptions le 02/07.

Bois-grenier -59

FOULEES DES WEPPEES

Élodie HERRENG -1 rue des Cosses, 59320 RADINGHEM EN WEPPEES
06 61 64 75 88 - foulesdesweppes@gmail.com ~ 5km et 10km + marche.

ESQUENNOY -60

6H D'ESQUENNOY

Denis OLLIVIER - Rue Raoul Huchez, 60120 BRETEUIL - 06 69 67 03 43

bretathlenordoise@hotmail.fr www.rabe60120.clubeo.com - Course de 6 heures en solo ou en relais, sur un circuit de 1,4km. Départ à 10h.

LEPLESSIS-BELLEVILLE -60

10 KM PORTES DU VALOIS

Larbi ZEROUAL - 06 63 48 05 63 contact@letzrun.fr - www.10km-plessis-belleville.fr/ -

Course à Label Régional de 10km, totalement sur route, en ville et alentours, sur un parcours très roulant. Musique et ambiance au rendez-vous. Pique-nique convivial à la fin de la manifestation. Départ à 9h30, avenue Georges Bataille. Arrivée au Complexe sportif (stade de football). Egalement des animations! et courses enfants à partir de 10h45.

LIEVIN -62

ARENATRIL

Grégory LECLERC - LIGUE HAUTS DE FRANCE D'ATHLETISME, Avenue

De la Chatellenie, BP 30304, 59666 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX

03 28 7618 03 - glecler@wanadoo.fr - www.arenatrildelievin.fr - 34km à 9h, 21km à 9h30, 15km à 10h, et 8km à 10h30.

AMIENS -80

LES 4 SAISONS ETE 1

Amicale Val de Somme - contact@valdesomme.net - www.valdesomme.net

5km et 10km sur un parcours plat mesuré FFA, dans le Parc du Grand Marais.

Quatre organisations dans l'année, une par saison.

CAOURS -80

TRAIL CAOURS EN FOULEES

Patrick FOULON

macadame.p@wanadoo.fr - 8 et 18km

➤ 09/07

SECLIN -59

10 KM DE SECLIN

LA SECLINOISE - 87 m Rue Maurice Bouchery, 59113 SECLIN

acseclinois@gmail.com - Courses de 5km à 18h45 et de 10km à 19h30. Courses enfants à 18h et de 2km à 18h20.

GRANDFAYT-59

10 KM DE GRAND FAYT

Ludovic LUSSIEZ - Courir à Grand Fayt, mairie 1 place, 59244 GRAND FAYT

06 32 58 05 03 - lussiez.ludovic@orange.fr Course de 10km avec départ 18h. Routes

et chemins à travers le bocage de l'avesnois remise des prix avec tombola des dossards ambiance conviviale assurée vestiaires, sanitaires restauration barbecue avec frites fraîches.

7€ en préinscription en ligne depuis site chronolap <https://www.chronolap.net/> ou 7€ sur place.

LENS -62

CHTI TRAIL LENSOIS

RC LENS ATHLETISME - matu.gjm@orange.fr - Trails de 6 et 20km. Egalement courses jeunes de 1 et 3km.

➤ **10/07**

GODEWAERSVELDE -59

PANORAMIQUE DU MONT DES CATS

Françoise GAILLARD - 530 Grimminck Straete, 59190 CAESTRE

06 06 45 1013 - gaillard.fc@wanadoo.fr –

www.lapanoramiquedumontdescats.weebly.com - Courses sur route de 3km à 9h20 et 13,845km à 9h30. Départ et arrivée au sommet du Mont des Cats, parcours nature, mi-route, mi-chemin, vous pourrez découvrir les beaux paysages flamands, ainsi que les animations tout au long de la course. Coupes et lots pour les premiers de chaque catégorie. Pas de prime en argent. Une récompense sera remise à chaque arrivant. Tombola par tirage au sort parmi les préinscrits, les gagnants seront prévenus au retrait des dossards. Tombola après la remise des coupes et lots par tirage au sort du numéro de dossard, présence indispensable.

CRESPIN -59

FOULEES DE L'ABBAYE

Philippe TRELcAT-03 2726 33 96 /06 12 5711 37 - philippe.trelcat@orange.fr

Courses de 5 et 10km à 10h. Egalement course enfants de 1,5km.

➤ **11/07**

HONDSCHOOTE -59

FOULEES DUCASSE

David BARBARY- USH OMNISPORT, 16 rue des Trinitaires, 59122

HONDSCHOOTE - 06 47 66 86 54 barbary.david@gmail.com - Course de 10km à 20h de 3 tours dans la ville, qui traversent 3 fois la ducasse. Départ et arrivée sur la place du général de Gaulle, devant la Mairie, dans la ducasse.

➤ **13/07**

PECQUIGNY -80

CIRCUIT DU CHATEAU FORT

Michel DENIS - 16 GRANDE RUE, 80310 LA CHAUSSEE TIRANCOUFIT

06 85 61 56 12 - 2nism@orange.fr – www.circuitduchateauafort.free.fr - Course de 9km en 4 boucles avec les 588 marches de l'escalier St-Martin et descente de l'escalier St-Jean de 384 marches. Départ à 19h.

➤ **14/07**

AWOINGT -59

FOULEES D'AWOINGT

Benoît MERIAUX - 5 avenue du parc, 59400 AWOINGT

03 27 78 61 66/06 17 41 23 69 - benoit.meriaux@les-fouleesdawoingt.com

www.les-fouleesdawoingt.com - Courses sur route de 15km, de 10km et de 5km à 10h15. Fin des inscriptions le 11/07/2022.

FRETIN -59

FOULÉES FRETINOISES

Benoît BOUGAUT 3 rue Poincaré, 59273 FRETIN - 06 74 48 97 96 -
fouleesfretinoises@gmail.com - www.jafretin.fr - Label National sur 10km permettant de
réaliser un chrono qualificatif pour les championnats de France, sur un parcours ultra plat.
Egalement un 5km. Animations musicales sur le parcours et des meneurs d'allure... Départ
du 5km à 9h15/ Départ du 10km à 10h.

ECQUES -62

FOULEES ECQUOISES

Foyer Rural- 31 la place 62129 ECQUES
06 B6 98 9212 - karine.bertin19@orange.fr - Facebook: ecques.foyerrural
Courses sur route : 5km à 9h; 3km à 9h40 ; 800m à 10h10; 10km à 10h30.

➤ **17/07**

HINGES -62

LE TOUR DE LA COLLINE

MAIRIE D'HINGES - COMITE DES FETES - 03 21 57 20 77 - mairiedhinges@wanadoo.fr -
Courses de 20km et 10km. Egalement 4km.

➤ **23/07**

ORIGNY SAINTE BENOITE -02

L'ORIGNAQUOISE

Jean-François PANICO - 151 rue Pasteur 02390 ORIGNY-SAINTE-BENOÎTE
06 88 30 71 32 - jfrancoispanico@aol.com couriraorigny@gmail.com
lesfouleesdorignysaintebenoite.blogspot.com/ Parcours dans les rues du village, plat
propice a la performance, altitude minimum 72m Altitude maximum 78Md total 9m. Les
distances 10 et 5km sont des mesures officielles FFA. Prime au record. Record homme
31:49; Record femme 39:12. Début des courses 18h.
ATTENTION: PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE !!!

➤ **24/07**

Quiévy -59

LA COURSE DES RUBEF

Emmanuel SCHRYVE - RUBEF QUIEVY, 11 RUE JEAN JAURES, 59214 QUIEVY
06 76 93 08 81 - rubef.quievy@orange.fr 10km à 9h30 et de 5km à 10h45.

Bapaume -62

FOULÉES BAPALMOISES

Jacques CINET - Impasse de la Blette, 62450 BAPAUME - 06 82 7613 51
jac.cinet@live.fr - www.courirabapaume.fr - 5km et 10km sur route sans dénivelé. Départ à
9h (5) et à 9h15 (10). Également courses jeunes.

➤ 30/07

VERTON -62

FOULÉES VERTES

Patrick GALLIER - 03 2184 24 40

foulees-vertes.verton@orange.fr - www.verton-village.fr - 17h pour 5km et 10km.