

SANS OUBLIER :

LES SÉANCES **BIB** HEBDOMADAIRES AVEC LAURENT
CHAQUE JEUDI À MIDI À L'ENTRÉE DU PARC LACROIX LAVAL

LES SÉANCES AVEC NOTRE COACH MANU
(HORAIRE ET LIEU À DÉCOUVRIR SUR YAENTRAINEMENT)



ET NOTRE **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE** DE FIN D'ANNÉE

REJOIGNEZ-NOUS SUR :




*Présente son
Calendrier 2022*



Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	J / A	Sept	Oct	Nov	Dec
-----	-----	-----	-----	-----	------	-------	------	-----	-----	-----

ASM RUNNING

Courses	<u>09/01</u> Trail des Coursières (15/31km) - St-Martin-en-Haut	<u>06/02</u> Trail Givré (10/26km) - Montanay	<u>05-06/03</u> Trail des Cabornis (11/22/40km) - Chasselay	<u>10/04</u> Trail de l'Abbaye (11/23km) - Savigny	<u>07/05</u> Trail des Coursières (11/25/53/111) - St-Martin-en-Haut	<u>19/06</u> Trail du Ronzey (12km) - Yzeron		<u>17/09</u> Trail de la Mine (11/23) - St-Pierre-la-Palud	<u>23/10</u> Val'Lyonnaise (5/15/26km) - Vaugneray	<u>19/11</u> Marathon du Beaujolais (10/21/42km) - Villefranche	<u>03/12</u> SaintéLyon (12/20/44/74km) - Lyon
WE / Journée						Week end Famille Trail de Coulmes dans le Vercors		Journée Paddle (à confirmer)	<u>09/10</u> Craponn'Raid - Craponne		
Coach Manu (dates à confirmer)	Samedi 22/01	Samedi 12/02	Dimanche 20/03	Samedi 16/04	Samedi 14/05	Samedi 18/06	-	Dimanche 25/09	Samedi 15/10	Dimanche 05/11	Samedi 10/12

Hors ASM

Courses	<u>16/01</u> Trail d'Avenas (20 km) - Avenas	<u>28/02</u> TRS (8/16km) - Caluire et Cuire	<u>06/03</u> Milotrail (11/22km) - Villechenève	<u>09/04</u> La Foulée Des Cerisiers (10km) - Brussieu	<u>01/05</u> Sathoverte (8/15km) - Sathonay	<u>04/06</u> Franchevill'trail (10/26km) - Francheville	<u>28/08</u> Foulée Bessenoi se (9/18km) - Bessenay	<u>04/09</u> Trail des Tard Venus (8/16/23km) - Brignais	<u>09/10</u> Les 9 clochers en beaujolais (6/12/25km) - Chazay	<u>05/11</u> LUT by night 8/15/26 km- LYON	<u>10/12</u> Les foulées de Noël 10km- Larajasse
			<u>13/03</u> La TCN 27-13km - Theizé	<u>10/04</u> Foulées De Villeurbanne (4/5/11km)	<u>20-21/05</u> Ultra Boucle de la Sarra (6/12/24h) - Lyon	<u>11/06</u> Trail des Meuh Lyonnais (10/21km) - St Laurent de Chamousset	<u>03/07</u> Km Vertical Villars-Les Arcs	<u>11/09</u> Trail des Têtes Plates (11/20 km) - Ste Catherine	<u>16/10</u> Trail des aqueducs (11/22/42km) - Sainte Foy les Lyon	<u>06/11</u> Lyon Urban Trail 14/24/37 km - LYON	
				<u>09/04</u> Marathon en équipe - La Roche Vineuse	<u>23/05</u> Vet'O Trail (5/10/25km) - Marcy l'Etoile	<u>26/06</u> Trail des Pierres Dorées (7,14,24km) - Anse		<u>25/09</u> Foulées Fleurinoises (11/18km) - Fleurieux sur l'Arbresle	<u>31/10</u> La Courzapat' (11/21km) - Courzieu		