





DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
<p>Sa / Sa</p> <p>12.01.2019</p>	<p><b>35. UBS CROSS DÜDINGEN</b></p> <p>Düdingen – Leimacker Stadion</p> <p>4,3 – 5,3 – 6,3 – 9,3 km                      Höhendifferenz 50 m</p> <p>Damen kurz 3,3 km / Herren kurz 3,8 km</p> <p>Jugend 0,3 – 0,8 – 1,3 – 2,3 – 3,3 – 3,8 – 4,3 – 5,3 km</p> <p><b>Championnats Fribourgeois</b></p> <p><b>Trophée des Supporters</b></p>	<p>LOT TSV Düdingen</p> <p><a href="http://www.tsvd.ch/Leichtathletik/Wettkämpfe/UBS-Cross-cross@tsvd.ch">www.tsvd.ch/Leichtathletik/Wettkämpfe/UBS-Cross-cross@tsvd.ch</a></p>
<p>Di / So</p> <p>10.02.2019</p> 	<p><b>CROSS DE FARVAGNY</b></p> <p>Farvagny – Salle de sport</p> <p>4,0 – 6,0 – 9,0 km</p> <p>Dames court 3,2 km / Hommes court 4,0 km</p> <p>Courses jeunesse 0,3 – 0,8 – 1,6 – 2,4 – 3,2 – 4,0 km</p> <p><b>Trophée des Supporters</b></p>	<p>CA Gibloux Farvagny</p> <p><a href="http://www.cafarvagny.ch/cross/bienvenue/cross@cafarvagny.ch">www.cafarvagny.ch/cross/bienvenue/cross@cafarvagny.ch</a></p>
<p>Di / So</p> <p>03.03.2019</p>	<p><b>10 KM DE PAYERNE</b></p> <p>Payerne – Halle des fêtes</p> <p>10 km sur route                      Jogging / Walking 5,5 km</p> <p>Courses jeunesse 0,3 – 1,0 km (Mille Gruyère)</p> <p><b>Championnats Fribourgeois</b></p>	<p>Club Athlétique Broyard</p> <p><a href="http://www.cabroyard.ch/fr/10km-de-payerne.html">www.cabroyard.ch/fr/10km-de-payerne.html</a></p>
<p>Sa / Sa</p> <p>16.03.2019</p>	<p><b>41. KERZERLAUF</b></p> <p>Kerzers – Orientierungsschule Schmittengässli</p> <p>5 – 15 km                      Neu 10 km</p> <p>+ Walking / Nordic 5 / 15 km                      Neu 10 km</p> <p>Jugend 0,3 – 1,4 – 5 km</p>	<p>Kerzerslauf</p> <p><a href="http://www.kerzerslauf.ch">www.kerzerslauf.ch</a></p> <p><a href="mailto:info@kerzerslauf.ch">info@kerzerslauf.ch</a></p>
<p>Di / So</p> <p>24.03.2019</p>	<p><b>45. WALDLAUF BÖSINGEN</b></p> <p>Bösingen – Primarschulhaus</p> <p>11,9 km                      Höhendifferenz 100 m</p> <p>Jugend 0,5 – 1,0 – 1,9 – 2,5 km</p> <p>Damen / Herren kurz 4,3 km                      Walking 4,3 km</p>	<p>TV Bösingen</p> <p><a href="http://www.waldlaufboesingen.ch">www.waldlaufboesingen.ch</a></p> <p><a href="mailto:info@waldlaufboesingen.ch">info@waldlaufboesingen.ch</a></p>
<p>Sa / Sa</p> <p>06.04.2019</p> 	<p><b>39. HEITENRIEDER LAUF</b></p> <p>Heitenried – Sportanlage</p> <p>10,2 km                      Höhendifferenz 150 m</p> <p>Volksläufer/innen 6,2 km                      Walking / Slowrun 6,2 km</p> <p>Jugend 0,25 – 0,5 – 0,85 – 1,8 – 3,0 km</p>	<p>TSV Heitenried</p> <p><a href="http://heitenriederlauf.ch">http://heitenriederlauf.ch</a></p> <p><a href="mailto:info@heitenriederlauf.ch">info@heitenriederlauf.ch</a></p>
<p>Di / So</p> <p>14.04.2019</p>	<p><b>48<sup>ème</sup> COURSE DE RELAIS EN FORÊT</b></p> <p>Bulle – Stade de Bouleyres</p> <p>Relais 3 x 6,0 km                      Dénivellation 150 m</p> <p>Courses jeunesse 1,4 – 1,8 – 2,9 km</p>	<p>Sporting Athlétisme Bulle</p> <p><a href="http://www.sabulle.ch">www.sabulle.ch</a>    <a href="http://www.sabulle.com">www.sabulle.com</a></p> <p><a href="mailto:benoit.fragniere@websud.ch">benoit.fragniere@websud.ch</a></p>

DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
<p>Di / So</p> <p><b>28.04.2019</b></p> 	<p><b>6. SENSLER FRUEHLINGSLAUF</b></p> <p>Tafers – Primarschule</p> <p>Hauptlauf 12,6 km</p> <p>Volksläufer/innen 6,2 km                      Walking 6,2 km</p> <p>Jugend 0,34 – 0,68 – 1,02 – 1,54 – 3,0 km</p>	<p>LAT Sense / OK Sensler Frühlingslauf</p> <p><a href="https://latsense.ch/senslerfruehlingslauf">https://latsense.ch/senslerfruehlingslauf</a></p> <p><a href="mailto:info@senslerfruehlingslauf.ch">info@senslerfruehlingslauf.ch</a></p>
<p>Sa / Sa</p> <p><b>18.05.2019</b></p>	<p><b>7<sup>ème</sup> GRUYERE RUNNING</b></p> <p>Hauteville – Salle Otavela</p> <p>19.8 km ou relais 8,85 + 10,95 km</p> <p>Courses jeunesse 0,55 – 1,3 – 2,9 – 4,17 km</p> <p>Walking / Nordic 6,5 km</p>	<p>CS Hauteville</p> <p><a href="http://www.gruyere-running.ch">www.gruyere-running.ch</a></p> <p><a href="mailto:info@gruyere-running.ch">info@gruyere-running.ch</a></p>
<p>Je / Do</p> <p><b>30.05.2019</b></p>	<p><b>45<sup>ème</sup> COURSE DES 3 PONTS</b></p> <p>Broc – Halle de gym</p> <p>10,55 km                                      Dénivellation 125 m</p> <p>Walking / Nordic 7,7 km</p> <p>Courses jeunesse 0,65 – 1,0 – 2,0 – 3,0 km</p>	<p>FSG Gym-Hommes Broc</p> <p><a href="http://www.3ponts.ch">www.3ponts.ch</a></p> <p><a href="mailto:mp.steiner@bluewin.ch">mp.steiner@bluewin.ch</a></p>
<p>Di / So</p> <p><b>02.06.2019</b></p>	<p><b>8<sup>ème</sup> TRAIL EVENT DES PACCOTS</b></p> <p>Les Paccots – Patinoire</p> <p>Adultes 17 / 27 / 42 km      Dén. +1147 / 1912 / 2700 m</p> <p>Jeunes 3,27 / 4,53 / 5,05 km      Dén. +105 / 160 / 215 m</p>	<p>TEP organisation</p> <p><a href="http://www.traildespaccots.ch">www.traildespaccots.ch</a></p> <p><a href="mailto:info@traildespaccots.ch">info@traildespaccots.ch</a></p>
<p>Ve / Fr</p> <p><b>07.06.2019</b></p>	<p><b>31<sup>ème</sup> À TRAVERS CUGY</b></p> <p>Cugy – Salle polyvalente</p> <p>10,7 km                                      Dénivellation 165 m</p> <p>Courses jeunesse 0,5 – 1,1 – 1,48 – 4,05 km</p> <p>Juniors / Populaires 4,05 km                      Walking 6,8 km</p>	<p>Club “A Travers Cugy”</p> <p><a href="https://ataverscugy.ch/">https://ataverscugy.ch/</a></p> <p><a href="mailto:info@ataverscugy.ch">info@ataverscugy.ch</a></p>
<p>Ve / Fr</p> <p><b>14.06.2019</b></p>	<p><b>25<sup>ème</sup> À TRAVERS SÂLES</b></p> <p>Sâles – Centre sportif La Lisière</p> <p>8,03 km                                      Dénivellation 100 m</p> <p>Courses jeunesse 1,1 – 1,8 km</p>	<p>FSG Sâles</p> <p><a href="http://www.a-travers-sales.ch">www.a-travers-sales.ch</a></p> <p><a href="mailto:course@a-travers-sales.ch">course@a-travers-sales.ch</a></p>
<p>Di / So</p> <p><b>16.06.2019</b></p>	<p><b>40<sup>ème</sup> NEIRIVUE – LE MOLÉSON</b></p> <p>Neirivue – Halle de gym</p> <p>10,6 km                                      Dénivellation 1290 m</p> <p>Courses jeunesse au village 0,5 – 1,0 – 2,0 km</p> <p><b>Championnats Suisses &amp; Fribourgeois</b></p>	<p>CS Neirivue</p> <p><a href="http://www.neirivue-moleson.ch">www.neirivue-moleson.ch</a></p> <p><a href="mailto:info@neirivue-moleson.ch">info@neirivue-moleson.ch</a></p>
<p>Me / Mi</p> <p><b>19.06.2019</b></p>	<p><b>14<sup>ème</sup> COURSE DE MATRAN</b></p> <p>Matran – Halle des sports</p> <p>11,7 km                                      Dénivellation 220 m</p> <p>Juniors / Populaires 5,7 km                      Walking / Nordic 5,7 km</p>	<p>ACP Matran</p> <p><a href="http://www.acpm.ch">www.acpm.ch</a></p> <p><a href="mailto:infos@acpm.ch">infos@acpm.ch</a></p>
<p>Je / Do</p> <p><b>01.08.2019</b></p>	<p><b>11. STIERENBERGLAUF</b></p> <p>Schwarzsee</p> <p>10 km                                      Höhendifferenz 620 m</p>	<p>MAHU Sport / TV Plaffeien</p> <p><a href="http://www.mahu.ch">www.mahu.ch</a></p> <p><a href="mailto:mahu@comptec.ch">mahu@comptec.ch</a></p>

DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
<p>Ve / Fr</p> <p><b>30.08.2019</b></p> 	<p><b>SOIREE POPULAIRE SUR PISTE</b></p> <p>Bulle – Stade de Bouleyres</p> <p>5'000 m</p> <p><b>Championnats Fribourgeois</b></p>	<p>Sporting Athlétisme Bulle</p> <p><a href="http://www.sabulle.ch">www.sabulle.ch</a> <a href="http://www.sabulle.com">www.sabulle.com</a></p> <p><a href="mailto:benoit.fragniere@websud.ch">benoit.fragniere@websud.ch</a></p>
<p>Sa / Sa</p> <p><b>07.09.2019</b></p>	<p><b>34. RECHTHALTENLAUF</b></p> <p>Rechthalten – Turnhalle</p> <p>10,6 km</p> <p>Jugend 0,25 – 0,5 – 1,0 – 2,0 km</p> <p>Juniors / Kurzstrecke 6 km Fun-walking 6 km</p>	<p>TSV Rechthalten</p> <p><a href="http://www.rechthaltenlauf.ch">www.rechthaltenlauf.ch</a></p> <p><a href="mailto:admin@rechthaltenlauf.ch">admin@rechthaltenlauf.ch</a></p>
<p>Di / So</p> <p><b>15.09.2019</b></p> 	<p><b>39<sup>ème</sup> COURSE EN FORET DE ROMONT</b></p> <p>Romont – Montagne de Lussy</p> <p>14,7 km Dénivellation 103 m</p> <p>Courses jeunesse 0,4 - 0,8 – 2,0 – 3,0 km</p> <p>Juniors / Populaires 7,5 km Walking / Nordic 7,5 km</p>	<p>CARC Romont</p> <p><a href="http://www.carc.ch/course-en-foret">www.carc.ch/course-en-foret</a></p> <p><a href="mailto:marcel.wider@gmail.com">marcel.wider@gmail.com</a></p>
<p>Di / So</p> <p><b>22.09.2019</b></p>	<p><b>3<sup>ème</sup> PREALPES TRAIL DU MOURET</b></p> <p>Le Mouret – Centre Sportif</p> <p>Adultes 20 / 34 / 46 km Dén. +950 / 1900 / 2500 m</p> <p>Jeunes 2.1 / 3.3 / 4.5 km Dén. +46 / 73 / 107 m</p>	<p>Association TEM</p> <p><a href="http://prealpes-trail-du-mouret.ch">http://prealpes-trail-du-mouret.ch</a></p> <p><a href="mailto:ptdm.contact@gmail.com">ptdm.contact@gmail.com</a></p>
<p>Sa / Sa</p> <p><b>05.10.2019</b></p>	<p><b>14<sup>ème</sup> MINI MORAT-FRIBOURG</b></p> <p>Fribourg – Place Georges-Python</p> <p>0,8 – 1,5 – 2,2 – 2,9 – 3,6 km</p>	<p>CA Fribourg</p> <p><a href="http://www.morat-fribourg.ch">www.morat-fribourg.ch</a></p> <p><a href="mailto:info@morat-fribourg.ch">info@morat-fribourg.ch</a></p>
<p>Di / So</p> <p><b>06.10.2019</b></p>	<p><b>86<sup>ème</sup> MORAT-FRIBOURG</b></p> <p>Morat / Hauptgasse Courtepin / Route de l'Industrie</p> <p>17,17 km – 8,6 km Walking &amp; Nordic Walking</p>	<p>CA Fribourg</p> <p><a href="http://www.morat-fribourg.ch">www.morat-fribourg.ch</a></p> <p><a href="mailto:info@morat-fribourg.ch">info@morat-fribourg.ch</a></p>
<p>Sa / Sa</p> <p><b>12.10.2019</b></p>	<p><b>24<sup>ème</sup> COURSE CONTRE LA MONTRE</b> <b>«Chupia Pantè»</b></p> <p>Marsens – Ferme communale</p> <p>5,91 km (départ individuel) Dénivellation 132 m</p> <p>Courses jeunesse 0,7 – 1,0 – 2,0 – 2,3 km</p>	<p>CS Marsens</p> <p><a href="http://www.chupia.ch">www.chupia.ch</a></p> <p><a href="mailto:informations@chupia.ch">informations@chupia.ch</a></p>
<p>Di / So</p> <p><b>03.11.2019</b></p> 	<p><b>43<sup>ème</sup> TROPHEE DE LA VALLEE DU FLON</b></p> <p>Porsel – Halle de gym</p> <p>12,5 km Dénivellation 220 m</p> <p>Courses jeunesse 1,0 – 2,0 km</p> <p>Juniors / Populaires 5,5 km Walking / Nordic 5,5 km</p>	<p>CS Vallée du Flon</p> <p><a href="http://www.csvf.ch/index.php/trophee">www.csvf.ch/index.php/trophee</a></p> <p><a href="mailto:info@csvf.ch">info@csvf.ch</a></p>

DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
<b>Sa / Sa</b>  <b>16.11.2019</b>	<b>44<sup>ème</sup> CORRIDA BULLOISE</b> Bulle – Grand-Rue 6,15 – 8,15 km Jeunes 0,75 – 1,15 – 1,75 – 3,15 km Populaires 3,15 – 6,15 km      Walking / Nordic 7,75 km	Corrida Bulloise <a href="http://www.corrida-bullose.ch">www.corrida-bullose.ch</a> <a href="mailto:info@corrida-bullose.ch">info@corrida-bullose.ch</a>
<b>Sa / Sa</b>  <b>14.12.2019</b>	<b>29<sup>ème</sup> COUPE DE NOEL</b> Estavayer-le-Lac – Grand-Rue Dames 5,0 km – Hommes 8,0 km Courses jeunesse 0,75 – 1,0 – 2,0 – 3,0 km Juniors / Populaires 3,0 – 5,0 km      Relais 3x 1.0 km	FSG Estavayer-le-Lac <a href="http://www.fsgestavayer.ch">www.fsgestavayer.ch</a> <a href="mailto:j.m.zuccoli@icloud.com">j.m.zuccoli@icloud.com</a>



Courses comptant pour la FriRun Cup

Läufe zählen zum FriRun Cup

## ATTENTION !!!

**Ce programme est provisoire car il manque encore 4 manches de la FriRun Cup à attribuer ...**