


DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
<p>Sa / Sa</p> <p>12.01.2019</p>	<p>35. UBS CROSS DÜDINGEN</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>Championnats Fribourgeois</p> <p>Trophée des Supporters</p>	<p>LOT TSV Düdingen</p> <p>www.tsvd.ch/Leichtathletik/Wettkämpfe/UBS-Cross</p> <p>cross@tsvd.ch</p>
<p>Di / So</p> <p>10.02.2019</p> 	<p>CROSS DE FARVAGNY</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>Trophée des Supporters</p>	<p>CA Gibloux Farvagny</p> <p>www.cafarvagny.ch/cross/bienvenue/</p> <p>cross@cafarvagny.ch</p>
<p>Di / So</p> <p>03.03.2019</p>	<p>10 KM DE PAYERNE</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>Championnats Fribourgeois</p>	<p>Club Athlétique Broyard</p> <p>www.cabroyard.ch/fr/10km-de-payerne.html</p>
<p>Sa / Sa</p> <p>16.03.2019</p> 	<p>41. KERZERLAUF</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>www.kerzerslauf.ch</p> <p>info@kerzerslauf.ch</p>
<p>Di / So</p> <p>24.03.2019</p>	<p>45. WALDLAUF BÖSINGEN</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>www.waldlaufboesingen.ch</p> <p>info@waldlaufboesingen.ch</p>
<p>Sa / Sa</p> <p>06.04.2019</p> 	<p>39. HEITENRIEDER LAUF</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>http://heitenriederlauf.ch</p> <p>info@heitenriederlauf.ch</p>
<p>Di / So</p> <p>14.04.2019</p>	<p>48^{ème} COURSE DE RELAIS EN FORÊT</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>www.sabulle.ch www.sabulle.com</p> <p>benoit.fragniere@websud.ch</p>

DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
<p>Di / So</p> <p>28.04.2019</p> 	<p>6. SENSLER FRUEHLINGSLAUF</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>https://latsense.ch/senslerfruehlingslauf</p> <p>info@senslerfruehlingslauf.ch</p>
<p>Sa / Sa</p> <p>18.05.2019</p>	<p>7^{ème} GRUYERE RUNNING</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>www.gruyere-running.ch</p> <p>info@gruyere-running.ch</p>
<p>Je / Do</p> <p>30.05.2019</p>	<p>45^{ème} COURSE DES 3 PONTS</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>www.3ponts.ch</p> <p>mp.steiner@bluewin.ch</p>
<p>Di / So</p> <p>02.06.2019</p>	<p>8^{ème} TRAIL EVENT DES PACCOTS</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>www.traildespaccots.ch</p> <p>info@traildespaccots.ch</p>
<p>Ve / Fr</p> <p>07.06.2019</p>	<p>31^{ème} À TRAVERS CUGY</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>https://ataverscugy.ch/</p> <p>info@ataverscugy.ch</p>
<p>Ve / Fr</p> <p>14.06.2019</p> 	<p>25^{ème} À TRAVERS SÂLES</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>www.a-travers-sales.ch</p> <p>course@a-travers-sales.ch</p>
<p>Di / So</p> <p>16.06.2019</p>	<p>40^{ème} NEIRIVUE – LE MOLÉSON</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>Championnats Suisses & Fribourgeois</p>	<p>CS Neirivue</p> <p>www.neirivue-moleson.ch</p> <p>info@neirivue-moleson.ch</p>
<p>Me / Mi</p> <p>19.06.2019</p>	<p>14^{ème} COURSE DE MATRAN</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>www.acpm.ch</p> <p>infos@acpm.ch</p>

DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
<p>Je / Do 01.08.2019</p> 	<p>11. STIERENBERGLAUF Schwarzsee 10 km Höhendifferenz 620 m</p>	<p>MAHU Sport / TV Plaffeien www.mahu.ch mahu@comptec.ch</p>
<p>Ve / Fr 30.08.2019</p> 	<p>SOIREE POPULAIRE SUR PISTE Bulle – Stade de Bouleyres 5'000 m Championnats Fribourgeois</p>	<p>Sporting Athlétisme Bulle www.sabulle.ch www.sabulle.com benoit.fragniere@websud.ch</p>
<p>Sa / Sa 07.09.2019</p>	<p>34. RECHTHALTENLAUF Rechthalten – Turnhalle 10,6 km Jugend 0,25 – 0,5 – 1,0 – 2,0 km Juniors / Kurzstrecke 6 km Fun-walking 6 km</p>	<p>TSV Rechthalten www.rechthaltenlauf.ch admin@rechthaltenlauf.ch</p>
<p>Di / So 15.09.2019</p> 	<p>39^{ème} COURSE EN FORET DE ROMONT Romont – Montagne de Lussy 14,7 km Dénivellation 103 m Courses jeunesse 0,4 - 0,8 – 2,0 – 3,0 km Juniors / Populaires 7,5 km Walking / Nordic 7,5 km</p>	<p>CARC Romont www.carc.ch/course-en-foret marcel.wider@gmail.com</p>
<p>Di / So 22.09.2019</p>	<p>3^{ème} PREALPES TRAIL DU MOURET Le Mouret – Centre Sportif Adultes 20 / 34 / 46 km Dén. +950 / 1900 / 2500 m Jeunes 2.1 / 3.3 / 4.5 km Dén. +46 / 73 / 107 m</p>	<p>Association TEM http://prealpes-trail-du-mouret.ch ptdm.contact@gmail.com</p>
<p>Sa / Sa 05.10.2019</p>	<p>14^{ème} MINI MORAT-FRIBOURG Fribourg – Place Georges-Python 0,8 – 1,5 – 2,2 – 2,9 – 3,6 km</p>	<p>CA Fribourg www.morat-fribourg.ch info@morat-fribourg.ch</p>
<p>Di / So 06.10.2019</p>	<p>86^{ème} MORAT-FRIBOURG Morat / Hauptgasse Courtepin / Route de l'Industrie 17,17 km – 8,6 km Walking & Nordic Walking</p>	<p>CA Fribourg www.morat-fribourg.ch info@morat-fribourg.ch</p>
<p>Sa / Sa 12.10.2019</p>	<p>24^{ème} COURSE CONTRE LA MONTRE «Chupia Pantè» Marsens – Ferme communale 5,91 km (départ individuel) Dénivellation 132 m Courses jeunesse 0,7 – 1,0 – 2,0 – 2,3 km</p>	<p>CS Marsens www.chupia.ch informations@chupia.ch</p>

DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
<p>Di / So</p> <p>03.11.2019</p> 	<p>43^{ème} TROPHEE DE LA VALLEE DU FLON</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>www.csvf.ch/index.php/trophee</p> <p>info@csvf.ch</p>
<p>Sa / Sa</p> <p>16.11.2019</p>	<p>44^{ème} CORRIDA BULLOISE</p> <p>Bulle – Grand-Rue</p> <p>6,15 – 8,15 km</p> <p>Jeunes 0,75 – 1,15 – 1,75 – 3,15 km</p> <p>Populaires 3,15 – 6,15 km Walking / Nordic 7,75 km</p>	<p>Corrida Bulloise</p> <p>www.corrida-bulloise.ch</p> <p>info@corrida-bulloise.ch</p>
<p>Sa / Sa</p> <p>14.12.2019</p>	<p>29^{ème} COUPE DE NOEL</p> <p>Estavayer-le-Lac – Grand-Rue</p> <p>Dames 5,0 km – Hommes 8,0 km</p> <p>Courses jeunesse 0,75 – 1,0 – 2,0 – 3,0 km</p> <p>Juniors / Populaires 3,0 – 5,0 km Relais 3x 1.0 km</p>	<p>FSG Estavayer-le-Lac</p> <p>www.fsgestavayer.ch</p> <p>j.m.zuccoli@icloud.com</p>



Courses comptant pour la FriRun Cup

Läufe zählen zum FriRun Cup