

Calendrier de la FriRun Cup 2019

Veranstaltungskalender des FriRun Cups 2019



Organisateur / Organisor :

Trophée de la Vallée du Flon

DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
Di / So 10.02.2019 	CROSS DE FARVAGNY Farvagny – Salle de sport 4,0 – 6,0 – 9,0 km Dames court 3,2 km / Hommes court 4,0 km Courses jeunesse 0,3 – 0,8 – 1,6 – 2,4 – 3,2 – 4,0 km Trophée des Supporters	CA Gibloux Farvagny www.cafarvagny.ch/cross/bienvenue/ cross@cafarvagny.ch
Sa / Sa 16.03.2019 	41. KERZERLAUF Kerzers – Orientierungsschule Schmittengässli 5 – 15 km Neu 10 km + Walking / Nordic 5 / 15 km Neu 10 km Jugend 0,3 – 1,4 – 5 km	Kerzerslauf www.kerzerslauf.ch info@kerzerslauf.ch
Sa / Sa 06.04.2019 	39. HEITENRIEDER LAUF Heitenried – Sportanlage 10,2 km Höhendifferenz 150 m Volksläufer/innen 6,2 km Walking / Slowrun 6,2 km Jugend 0,25 – 0,5 – 0,85 – 1,8 – 3,0 km	TSV Heitenried http://heitenriederlauf.ch info@heitenriederlauf.ch
Di / So 28.04.2019 	6. SENSLER FRUEHLINGSLAUF Tifers – Primarschule Hauptlauf 12,6 km Volksläufer/innen 6,2 km Walking 6,2 km Jugend 0,34 – 0,68 – 1,02 – 1,54 – 3,0 km	LAT Sense / OK Sensler Frühlinglauf https://latsense.ch/senslerfruehlingslauf info@senslerfruehlingslauf.ch
Ve / Fr 14.06.2019 	25^{ème} À TRAVERS SÂLES Sâles – Centre sportif La Lisière 8,03 km Dénivellation 100 m Courses jeunesse 1,1 – 1,8 km	FSG Sâles www.a-travers-sales.ch course@a-travers-sales.ch
Je / Do 01.08.2019 	11. STIERENBERGLAUF Schwarzsee 10 km Höhendifferenz 620 m	MAHU Sport / TV Plaffeien www.mahu.ch mahu@comptec.ch

Calendrier de la FriRun Cup 2019

Veranstaltungskalender des FriRun Cups 2019



Organisateur / Organisator :

Trophée de la Vallée du Flon

DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
Ve / Fr 30.08.2019 	SOIREE POPULAIRE SUR PISTE Bulle – Stade de Bouleyres 5'000 m Championnats Fribourgeois	Sporting Athlétisme Bulle www.sabulle.ch www.sabulle.com benoit.fragniere@websud.ch
Di / So 15.09.2019 	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	CARC Romont www.carc.ch/course-en-foret marcel.wider@gmail.com
Di / So 03.11.2019 	43^{ème} TROPHEE DE LA VALLEE DU FLON Porsel – Halle de gym 12,5 km Dénivellation 220 m Courses jeunesse 1,0 – 2,0 km Juniors / Populaires 5,5 km Walking / Nordic 5,5 km	CS Vallée du Flon www.csvf.ch/index.php/trophee info@csvf.ch