

SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DECEMBRE			JANVIER			FEVRIER		
D	1		M	1		V	1	Condé Base	D	1	Foulées St-Loises	M	1	Condé Base	S	1	
L	2		M	2	Torigni Stade	S	2		L	2	★Renfo Torigni★	J	2		D	2	Chapelle-sur-Vire
M	3		J	3		D	3	Ste-Suzanne-sur-Vire	M	3		V	3		L	3	★Renfo Torigni★
M	4	Torigni Stade	V	4		L	4	★Renfo Torigni★	M	4	Torigni Stade	S	4		M	4	
J	5		S	5		M	5		J	5		D	5	St-Amand	M	5	Torigni Stade
V	6		D	6	Trail Agglo	M	6	Torigni Stade	V	6		L	6	★Renfo Torigni★	J	6	
S	7		L	7	★Renfo Torigni★	J	7		S	7		M	7		V	7	
D	8	Condé Base Rentrée	M	8		V	8		D	8	St-Pierre-de-Semilly	M	8	Torigni Stade	S	8	
L	9	★Renfo Torigni★	M	9	Condé Base	S	9		L	9	★Renfo Torigni★	J	9		D	9	Ste-Suzanne-sur-Vire
M	10		J	10		D	10	Guilberville	M	10		V	10		L	10	
M	11	Condé Base	V	11		L	11	Condé Base	M	11	Condé Stade	S	11		M	11	
J	12		S	12		M	12		J	12		D	12	Domjean	M	12	Condé Stade
V	13		D	13	Torigni Stade	M	13	Condé Stade	V	13		L	13	★Renfo Torigni★	J	13	
S	14		L	14	★Renfo Torigni★	J	14		S	14		M	14		V	14	
D	15	Ste-Suzanne-sur-Vire	M	15		V	15		D	15	Troisgots	M	15	Condé Stade	S	15	
L	16	★Renfo Torigni★	M	16	Condé Base	S	16		L	16	★Renfo Torigni★	J	16		D	16	Condé Base
M	17		J	17		D	17	St-Jean-des-Baisants	M	17		V	17		L	17	
M	18	Condé Base	V	18		L	18	★Renfo Torigni★	M	18	Condé Stade Noël	S	18		M	18	
J	19	Courir pour Alzheimer	S	19		M	19		J	19		D	19	Giéville Galette rois	M	19	Condé Stade
V	20		D	20	Domjean	M	20	Condé Stade	V	20		L	20	★Renfo Torigni★	J	20	
S	21		L	21	★Renfo Torigni★	J	21		S	21		M	21		V	21	
D	22	Chapelle-sur-Vire	M	22		V	22		D	22	Pôle hippique St-Lô	M	22	Condé Stade	S	22	
L	23	★Renfo Torigni★	M	23	Condé Base	S	23	AG Mesnil Raoult	L	23	★Renfo Torigni★	J	23		D	23	Baudre
M	24		J	24		D	24	Baudre	M	24		V	24		L	24	★Renfo Torigni★
M	25	Condé Base	V	25		L	25	★Renfo Torigni★	M	25	Condé Base	S	25		M	25	
J	26		S	26	Trail Roches de Ham	M	26		J	26		D	26	St-Jean-des-Baisants	M	26	Condé Stade
V	27		D	27	Roches de Ham	M	27	Condé Stade	V	27		L	27	★Renfo Torigni★	J	27	
S	28		L	28	★Renfo Torigni★	J	28		S	28		M	28		V	28	
D	29	Condé Stade VMA	M	29		V	29		D	29	Campeaux	M	29	Condé Stade			
L	30	★Renfo Torigni★	M	30	Condé Stade	S	30	Téléthon	L	30	★Renfo Torigni★	J	30				
			J	31					M	31		V	31				

■ Evenements du club - Participation en tant qu'athlète / bénévole souhaitable
 ■ 1er dimanche du mois Départ 9H30 pour 1H30
 ■ Férié et/ou Départ 9H30

Calendrier donné à titre indicatif et modifiable à tout moment. Mises à jour sur [www.cact50.com](http://www.cact50.com). Rejoignez le WhatsApp de votre groupe (voir encadrants).  
 6 groupes de niveaux pour des séances d'environ 1h10. Départ 18h00 le mercredi et 10h00 le dimanche (hors exceptions) - Lieux de départs en annexes.  
 Entraînements compétition à 18h15 le mardi (Torigni Stade) et le jeudi (Condé Stade)

MARS			AVRIL			MAI			JUIN			JUILLET			AOÛT		
S	1		M	1		J	1	Condé Base	D	1	Campeaux	M	1		V	1	
D	2	Pôle hippique St-Lô	M	2	Torigni Stade	V	2		L	2	★Renfo Torigni★	M	2	Torigni Stade	S	2	
L	3	★Renfo Torigni★	J	3		S	3		M	3		J	3		D	3	Torigni Stade
M	4		V	4		D	4	Domjean	M	4	Torigni Stade	V	4	Barbecue fin d'année	L	4	
M	5	Torigni Stade	S	5		L	5	★Renfo Torigni★	J	5		S	5		M	5	
J	6		D	6	St-Jean-des-Baisants	M	6		V	6		D	6	Torigni Stade	M	6	Condé Base
V	7		L	7		M	7	Torigni Stade	S	7		L	7		J	7	
S	8		M	8		J	8	Condé Base	D	8	Roches de Ham	M	8		V	8	
D	9	St-Pierre-de-Semilly	M	9	Condé Base	V	9		L	9	Condé Base	M	9	Condé Base	S	9	
L	10	★Renfo Torigni★	J	10		S	10		M	10		J	10		D	10	Torigni Stade
M	11		V	11		D	11	Maison département	M	11	Condé Base	V	11		L	11	
M	12	Condé Stade	S	12		L	12	★Renfo Torigni★	J	12		S	12		M	12	
J	13		D	13	Baudre	M	13		V	13		D	13	Torigni Stade	M	13	Condé Base
V	14		L	14		M	14	Condé Base	S	14		L	14	Condé Base	J	14	
S	15		M	15		J	15		D	15	M. Liberté / Barjo	M	15		V	15	Condé Base
D	16	10 km des Ecluses	M	16	Condé Base	V	16		L	16	★Renfo Torigni★	M	16	Condé Base	S	16	
L	17	★Renfo Torigni★	J	17		S	17		M	17		J	17		D	17	Torigni Stade
M	18		V	18		D	18	Guilberville	M	18	Condé Base	V	18		L	18	
M	19	Condé Stade	S	19		L	19	★Renfo Torigni★	J	19		S	19		M	19	
J	20		D	20	Ste-Suzanne-sur-Vire	M	20		V	20		D	20	Torigni Stade	M	20	Condé Base
V	21		L	21	Condé Base	M	21	Condé Base	S	21		L	21		J	21	
S	22		M	22		J	22		D	22	Chapelle-sur-Vire	M	22		V	22	
D	23	St-Amand	M	23	Condé Base	V	23		L	23	★Renfo Torigni★	M	23	Condé Base	S	23	
L	24	★Renfo Torigni★	J	24		S	24		M	24		J	24		D	24	Torigni Stade
M	25		V	25		D	25	St-Amand	M	25	Condé Base	V	25		L	25	
M	26	Condé Stade	S	26		L	26	★Renfo Torigni★	J	26		S	26		M	26	
J	27		D	27	Troisgots	M	27		V	27		D	27	Torigni Stade	M	27	Condé Base
V	28		L	28	★Renfo Torigni★	M	28	Condé Base	S	28		L	28		J	28	
S	29		M	29		J	29	Condé Base	D	29	St-Jean-des-Baisants	M	29		V	29	
D	30	Course 4 Passerelles	M	30	Condé Base	V	30		L	30		M	30	Condé Base	S	30	
L	31	★Renfo Torigni★				S	31					J	31		D	31	Torigni Stade

■ Evénements du club - Participation en tant qu'athlète / bénévole souhaitable
 ■ 1er dimanche du mois Départ 9H30 pour 1H30
 ■ Férié et/ou Départ 9H30

Calendrier donné à titre indicatif et modifiable à tout moment. Mises à jour sur [www.cact50.com](http://www.cact50.com). Rejoignez le WhatsApp de votre groupe (voir encadrants).  
 6 groupes de niveaux pour des séances d'environ 1h10. Départ 18h00 le mercredi et 10h00 le dimanche (hors exceptions) - Lieux de départs en annexes  
 Entraînements compétition à 18h15 le mardi (Torigni Stade) et le jeudi (Condé Stade)

### Torigny-sur-Vire

Stade de Torigny-les-Villes

GPS : 49.028116, -0.972460

<https://goo.gl/maps/DnDTNVR4tpUoo4rp6>



### Condé-sur-Vire

Stade de Condé-sur-Vire

GPS : 49.058059, -1.031145

<https://goo.gl/maps/Bn6vpCcykCZV2Cub9>



### Condé-sur-Vire

Base de loisirs de Condé-sur-Vire

GPS : 49.041989, -1.043969

<https://goo.gl/maps/5UXXL9WHZUq1kazr7>



### Baudre

Parking de l'église de Baudre

GPS : 49.090522, -1.072821

<https://goo.gl/maps/nqQtPV3zjf8RLcRu8>



### Domjean

Parking salle des fêtes de Domjean

GPS : 48.988990, -1.032576

<https://goo.gl/maps/W6DxV91Hxhvt43xM8>



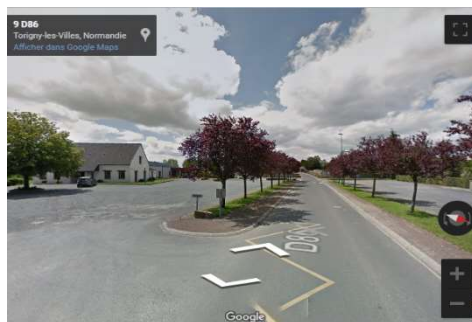


### Giéville

Parking salle polyvalente de Giéville

GPS : 49.014715, -0.976937

<https://goo.gl/maps/2kPajJNRYRvPUBFj8>



### Guilberville

Parking église de Guilberville

GPS : 48.988252, -0.946211

<https://goo.gl/maps/T1Fv17NJRa4LwaZh9>



### Haras / Pôle Hippique de Saint-Lô

Parking près du centre Equestre

GPS : 49.117581, -1.066681

<https://goo.gl/maps/rrMvuumafyRDXX9DA>



### Maison du département / co-voiturage

98 route de Candol, Parking MDD, RD999

GPS : 49.10041, -1.11662

<https://maps.app.goo.gl/AkiUCQPfa7Gd1iaQA>



### Troisgots

Parking église de Troisgots

GPS : 49.011320, -1.073560

<https://goo.gl/maps/kerGj63BawXuhnC69>



### Saint-Amand

Parking face au 15 Rue Robert le Bis

GPS : 49.043059, -0.963376

<https://goo.gl/maps/SrddtdzVYuJSW63t6>



### Saint-Jean-des-baisants

Parking église de Saint-Jean-des-baisants

GPS : 49.093434, -0.972946

<https://goo.gl/maps/z8esFavxgsi8xWhN8>

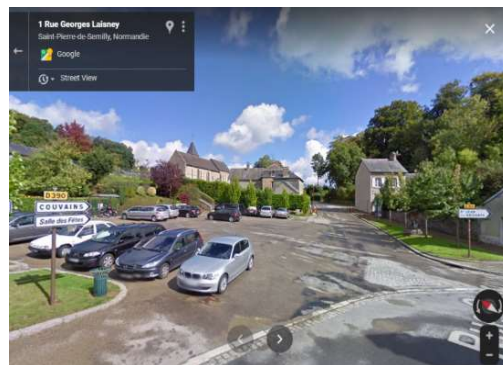


### Saint-Pierre-de-Semilly

Parking face au 2 Rue Georges Laisney

GPS : 49.120201, -1.005684

<https://goo.gl/maps/xg4XUFHQrg83U6j7>



### Sainte-Suzanne-sur-Vire

Parking mairie de Saint-Suzanne

GPS : 49.061231, -1.060612

<https://goo.gl/maps/hVs1JeLzrVRxXvpX9>



SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DECEMBRE			JANVIER			FEVRIER		
D	1		M	1		V	1		D	1	Foulées Saint-Loises	M	1		S	1	
L	2		M	2		S	2		L	2		J	2		D	2	
M	3		J	3		D	3		M	3		V	3		L	3	
M	4		V	4		L	4		M	4		S	4		M	4	
J	5		S	5		M	5		J	5		D	5		M	5	
V	6		D	6		M	6		V	6		L	6		J	6	
S	7		L	7		J	7		S	7		M	7		V	7	
D	8		M	8		V	8		D	8		M	8		S	8	
L	9		M	9		S	9		L	9		J	9		D	9	Trail des Loups
M	10		J	10		D	10	Foulées de la Mue	M	10		V	10		L	10	
M	11		V	11		L	11	Cross Montilly	M	11		S	11		M	11	
J	12		S	12		M	12		J	12		D	12	Cross départemental	M	12	
V	13		D	13	ToutRennesCourt	M	13		V	13		L	13		J	13	
S	14		L	14		J	14		S	14		M	14		V	14	
D	15		M	15		V	15		D	15		M	15		S	15	
L	16		M	16		S	16		L	16		J	16		D	16	
M	17		J	17		D	17	Marathon Deauville	M	17		V	17		L	17	
M	18		V	18		L	18		M	18		S	18		M	18	
J	19		S	19		M	19		J	19		D	19		M	19	
V	20		D	20		M	20		V	20		L	20		J	20	
S	21		L	21		J	21		S	21		M	21		V	21	
D	22	10 km de Vire	M	22		V	22		D	22		M	22		S	22	
L	23		M	23		S	23		L	23		J	23		D	23	
M	24		J	24		D	24		M	24		V	24		L	24	
M	25		V	25		L	25		M	25		S	25		M	25	
J	26		S	26	Trail Roches de Ham	M	26		J	26		D	26	Ronde des Galettes	M	26	
V	27		D	27		M	27		V	27		L	27		J	27	
S	28	Trail du Tue Vaques	L	28		J	28		S	28		M	28		V	28	
D	29		M	29		V	29		D	29		M	29				
L	30		M	30		S	30	Entre 2"O" (30 et 1)	L	30		J	30				
			J	31					M	31		V	31				

Evenements du club - Participation en tant qu'athlète / bénévole souhaitable

Calendrier non exhaustif concernant des courses réalisées régulièrement par des athlètes du club.  
Les dates sont estimées par rapport à l'année précédente. Surveillez les sites des diverses courses pour les dates réelles.  
Source possible : [www.normandiecouseapied.com](http://www.normandiecouseapied.com)

MARS		AVRIL		MAI		JUIN		JUILLET		AOÛT	
S	1	M	1	J	1	D	1	M	1	V	1
D	2	M	2	V	2	L	2	M	2	S	2
L	3	J	3	S	3	M	3	J	3	D	3
M	4	V	4	D	4	M	4	V	4	L	4
M	5	S	5	L	5	J	5	S	5	M	5
J	6	D	6	M	6	V	6	D	6	M	6
V	7	L	7	M	7	S	7	L	7	J	7
S	8	M	8	J	8	D	8	M	8	V	8
D	9	M	9	V	9	L	9	M	9	S	9 <b>Enduro des sables</b>
L	10 <b>10km d'Avranches</b>	J	10	S	10	M	10	J	10	D	10
M	11	V	11	D	11	M	11	V	11	L	11
M	12	S	12	L	12	J	12	S	12 <b>Course Mère Denis</b>	M	12
J	13	D	13 <b>Marathon Paris</b>	M	13	V	13	D	13	M	13
V	14	L	14	M	14	S	14	L	14	J	14
S	15	M	15	J	15	D	15	M	15	V	15
D	16 <b>10km des Ecluses</b>	M	16	V	16	L	16	M	16	S	16
L	17	J	17	S	17	M	17	J	17	D	17 <b>Course du run Tatihou</b>
M	18	V	18	D	18 <b>Semi de la Baie</b>	M	18	V	18	L	18
M	19	S	19	L	19	J	19	S	19	M	19
J	20	D	20	M	20	V	20	D	20	M	20
V	21	L	21	M	21	S	21	L	21	J	21
S	22	M	22	J	22	D	22	M	22	V	22
D	23 <b>Foulées de Bayeux</b>	M	23	V	23	L	23	M	23	S	23
L	24	J	24	S	24	M	24	J	24	D	24
M	25	V	25	D	25	M	25	V	25	L	25
M	26	S	26	L	26	J	26	S	26	M	26
J	27	D	27	M	27	V	27	D	27	M	27
V	28	L	28	M	28	S	28 <b>Semi des Vikings</b>	L	28	J	28
S	29 <b>Diabolik de Ragnar</b>	M	29	J	29	D	29	M	29	V	29
D	30 <b>Course 4 passerelles</b>	M	30	V	30	L	30	M	30	S	30
L	31			S	31			J	31	D	31

Evenements du club - Participation en tant qu'athlète / bénévole indispensable

Calendrier non exhaustif concernant des courses réalisées régulièrement par des athlètes du club.  
 Les dates sont estimées par rapport à l'année précédente. Surveillez les sites des diverses courses pour les dates réelles.  
 Source possible : [www.normandiecouseapied.com](http://www.normandiecouseapied.com)