

Liste des courses RUNNING 2023 prises en charge par le RCN

Date	Type	Course	Epreuve (s) prise (s) en charge	Epreuve labellisée (points pour le club)	Epreuve qualificative (championnats de France)	Date limite inscription (site internet du club)
05-mars	10 km	10 km de Carquefou	10 km	oui	oui	31/01/23
12-mars	semi	Semi marathon d'Orvault	21,100 km	oui	oui	03/02/23
19-mars	semi	Semi de la Brière	21,100 km	oui	oui	31/01/23
26-mars	10 km	Foulées de St Sébastien	10 km	oui	oui	28/02/23
26-mars	semi	Semi de Nuaillé	21,100 km	oui	oui	28/02/23
15-avr.	trail	Trail du vignoble nantais	18km, 44km	oui		11/02/23
22-avr.	marathon	Marathon de Nantes	42 km	oui	oui	31/01/23
08-mai	10 km	Les foulées Blinoises	10 km		oui	15/04/23
13-mai	trail	Trail d'Orvault	21 km			21/04/23
04-juin	trail	Ancenis Entre Loire & Côtéaux	10km, 20 km, 34km, 46 km	oui		04/03/23
24-juin	trail	Les côteaux de la logne	9,9 km, 21km, 30 km	oui		18/03/22
22-oct.	10 km	10 km de Cholet	10 km, 21,100 km	oui	oui	26/08/23
22-oct.	trail urbain	Trail urbain Chantenay	7km, 15km	oui		26/08/23

Modalités d'Inscriptions pour les courses prises en charge par le RCN

ATTENTION !

3 courses maximum seront prises en charge par athlète

Inscriptions via le site internet du RCN (rubrique "Athlé compétition" puis "Inscriptions") en respectant les délais qui sont incompressibles : passé la date limite, vous devrez vous inscrire par vos propres moyens

**Remboursement au club en cas d'inscription et non participation
Obligation d'informer le coach et le responsable de la commission running en cas de blessure**

Le port du maillot est obligatoire pour les courses prises en charge par le club

**Participation solidaire de 5 € demandée pour les courses RCN.
Inscriptions via le site internet du RCN (rubrique "Manifestations")**

12-févr.	course nature	Val'Escapades - RCN Vallet	Val Nature - Val Trail	MERCI d'honorer votre participation ou de prévenir les organisateurs en cas de non participation !
25-févr.	course nature	Le Dernier Homme Debout - RCN Nantes	Cens Unique - Double Cens	
01-avr.	course nature	Sentiers des Vignes - RCN Loire Divatte	11 km, 21 km, 32 km	
18-juin	course nature	Foulées des Bords de Loire - RCN Ste Luce	5,1 km, 10,1 km	
16-sept.	trail	Trail des 3 Provinces - RCN Clisson	Poitou, Anjou, Bretagne	
01-oct.	trail	Trail de Mauves en Vert - RCN Cœur de Loire	19 km, 63 km	

Info ! Points FFA : 1 performance au marathon ou au semi-marathon ou 2 performances aux 10 kms permettent d'être classé et de marquer des points pour le club. Le RCN s'est classé 12ème club national en 2019 et 14ème en 2020 !

Responsable Commission Running : Sofiane Gherina, sagh@orange.fr