

Date	Triathlon	Duathlon	Course à pied
01/02/2009			
08/02/2009			10 KMS DE VINCENNES
08/03/2009			COURSE DES 3 PIGNONS (NOISY SUR ECOLE) : 5, 12, 21 KMS
14/03/2009			TRAIL DE PARIS : 21 ET 80 KMS
22/03/2009			LA FERTE SOUS JOUARRE : 5,5 ET 21 KMS
29/03/2009		MEAUX	
05/04/2009			
18/04/2009			
26/04/2009			10 KMS DE SERRIS
01/05/2009			SENART : MARATHON ET 11 KMS
08/05/2009	Troyes : sprint		
10/05/2009			
17/05/2009		SEZANNE	10 KMS DE PONTAULT COMBAULT
24/05/2009	APT (84) : LD		
	Challenge BARCELONE : half Iron man		
31/05/2009			SAINT BRICE : 5.5 ET 12 KMS
06-07/06/09	LUSIGNY (10) : SPRINT ET LD		
12/06/2009			10 KMS DE MELUN
21/06/2009	CD DE VITRY LE FRANCOIS (LAC DU DER)		
	CUBLIZE (69) : CD ET LD		
12/07/2009	Iron man de ROTH (Allemagne)		
	CD DES VIEILLES FORGES (CHARLEVILLE MEZIERES)		
18/07/2009	ALTRIMAN (IM DES PYRENNEES)		
26/07/2009	LAC DES SETTONS (58) : SPRINT ET CD		
29-30/07/09	LD + CD DE L'ALPE D'HUEZ		
15/08/2009	NEVERS : SPRINT ET CD		
	Iron Man D'EMBRUN		* Epreuve objectif club
22-23/08/09			
5-6/09/09	LD ET CD DE GERARDMER		
13/09/2009	CD DE CHALONS EN CHAMPAGNE		
27/09/2009			100 kms de MILLAU
30/09/2009			COURSE DES REMPARTS- Provins

Date	Run & bike	Cyclos
01/02/2009	FAGNIERES (51) : DISTANCES N .C.	
08/02/2009		
08/03/2009		
14/03/2009	de L'ANSA à FLAGY (77) : 15 ET 23 KMS	
22/03/2009		
29/03/2009		
05/04/2009		« LA 77 » : 145 KMS
18/04/2009		« LA LOOK » (NEVERS) : 95 OU 163 KMS
26/04/2009		
01/05/2009		
08/05/2009		
10/05/2009		« LA HUTCHINSON » (45) : 85 OU 160 KMS
17/05/2009		
24/05/2009		
31/05/2009		
06-07/06/09		
12/06/2009		
21/06/2009		
12/07/2009		
18/07/2009		
26/07/2009		
29-30/07/09		
15/08/2009		
22-23/08/09		24 heures du MANS à vélo
5-6/09/09		
13/09/2009		
27/09/2009		
30/09/2009		