

DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
Sa / Sa  14.01.2023	<b>39. UBS CROSS DÜDINGEN</b> Düdingen – Leimacker Stadion 4,3 – 5,3 – 6,3 – 9,3 km                      Höhendifferenz 50 m Damen kurz 3,3 km / Herren kurz 3,8 km Jugend 0,3 – 0,8 – 1,3 – 2,3 – 3,3 – 3,8 – 4,3 – 5,3 km <b>Swiss Athletics Cross-Cup 2023 – Classic</b> <b>Trophée des Supporters</b>	LOT TSV Düdingen <a href="http://www.tsvd.ch/leichtathletik/ubs-cross-cross@tsvd.ch">http://www.tsvd.ch/leichtathletik/ubs-cross-cross@tsvd.ch</a>
Di / So  12.02.2023  	<b>CROSS DE FARVAGNY</b> Farvagny-le Grand – Salle communale 5,0 – 6,0 – 9,0 km Dames court 3,0 km / Hommes court 4,0 km Courses jeunesse 300 m – 1,0 - 2,0 - 3,0 - 4,0 km <b>Championnats Fribourgeois</b> <b>Swiss Athletics Cross-Cup 2023 – Classic</b> <b>Trophée des Supporters</b>	CA Gibloux Farvagny <a href="http://www.cafarvagny.ch/cross/bienvenue/">www.cafarvagny.ch/cross/bienvenue/</a> inscriptions/résultats : <a href="mailto:cross@cafarvagny.ch">cross@cafarvagny.ch</a> renseignements : <a href="mailto:olivier.chofflon@outlook.com">olivier.chofflon@outlook.com</a>
Di / So  05.03.2023	<b>15<sup>ème</sup> COURSE DES 10 KM DE PAYERNE</b> Payerne – Halle des fêtes 10 km sur route                      Jogging / Walking 5,5 km Courses jeunesse 300 m – 1,0 km (Mille Gruyère) <b>Championnats Fribourgeois</b>	Club Athlétique Broyard <a href="http://www.cabroyard.ch/fr/10km-de-payerne.html">www.cabroyard.ch/fr/10km-de-payerne.html</a>
Di / So  26.03.2023  	<b>48. BÖSINGERLAUF</b> Bösingen – Dorfplatz 10,0 km                      Höhendifferenz 122 m Jugend 500 m – 1,0 km – 1,5 km – 2,2 km Damen / Herren kurz 4,7 km    Walking / Fun-Run 4,7 km	TV Bösingen <a href="https://www.boesingerlauf.ch/">https://www.boesingerlauf.ch/</a> <a href="mailto:anmeldung@boesingerlauf.ch">anmeldung@boesingerlauf.ch</a>
Sa / Sa  18.03.2023	<b>45. KERZERSLAUF</b> Kerzers – Orientierungsschule / Sporthalle Schmittengässli 5 km – 10 km – 15 km + Walking / Nordic 5 / 10 / 15 km Jugend 300 m – 1,4 km – 5 km	Kerzerslauf <a href="http://www.kerzerslauf.ch">www.kerzerslauf.ch</a> <a href="mailto:geschaftsstelle@kerzerslauf.ch">geschaftsstelle@kerzerslauf.ch</a>
Sa / Sa  01.04.2023	<b>41. HEITENRIEDER LAUF</b> Heitenried – Sportanlage 10,2 km                      Höhendifferenz 200 m Kurzstrecke 6,2 km                      Walking / Slowrun 6,2 km Jugend 250 m – 500 m – 850 m – 1,8 km – 3,0 km	TSV Heitenried <a href="http://heitenriederlauf.ch">http://heitenriederlauf.ch</a> <a href="mailto:info@heitenriederlauf.ch">info@heitenriederlauf.ch</a>
Di / So  16.04.2023	<b>50<sup>ème</sup> COURSE DE RELAIS EN FORÊT</b> Bulle – Stade de Bouleyres Relais 3 x 6,0 km                      Dénivellation 150 m Course de relais jeunesse 1,4 km – 1,8 km – 2,9 km	Sporting Athlétisme Bulle <a href="http://www.sabulle.ch">www.sabulle.ch</a> <a href="http://www.chronometrage.ch">www.chronometrage.ch</a> <a href="mailto:benoit.fragniere@websud.ch">benoit.fragniere@websud.ch</a>

DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
<b>Di / So</b> <b>30.04.2023</b> 	<b>10. SENSLER FRUEHLINGSLAUF</b> Tafers – Primarschule Hauptlauf 12,2 km Volksläufer/innen 6,0 km                      Walking 6,0 km Jugend 340 m – 680 m – 1,02 km – 1,54 km	LAT Sense / OK Sensler Frühlingslauf <a href="https://latsense.ch/senslerfruehlingslauf">https://latsense.ch/senslerfruehlingslauf</a> <a href="mailto:info@senslerfruehlingslauf.ch">info@senslerfruehlingslauf.ch</a>
<i>annulée en 2023</i>	<b>8<sup>ème</sup> GRUYERE RUNNING</b> Hauteville – Salle Otavela 19.8 km ou relais 8,85 + 10,95 km Courses jeunesse 550 m – 1,3 km – 2,9 km – 4,17 km Walking / Nordic 6,5 km	CS Hauteville <a href="http://www.gruyere-running.ch">www.gruyere-running.ch</a> <a href="mailto:info@gruyere-running.ch">info@gruyere-running.ch</a>
<b>Je / Do</b> <b>18.05.2023</b>	<b>47<sup>ème</sup> COURSE DES 3 PONTS</b> Broc – Complexe Sportif de la Plaine des Marches 10,25 km    Dénivellation 180 m Walking / Nordic 6,25 km Courses jeunesse 500 m – 1,5 km – 2,6 km – 3,0 km	FSG Gym-Hommes Broc <a href="http://www.3ponts.ch">www.3ponts.ch</a> <a href="mailto:chassotf@gmail.com">chassotf@gmail.com</a>
<b>Ve / Fr</b> <b>02.06.2023</b>	<b>35<sup>ème</sup> À TRAVERS CUGY</b> Cugy – Site du Cycle d'orientation 11 km    Dénivellation 165 m Courses jeunesse 650 m – 890 m – 1,43 km Juniors 4,1 km      Populaires 7 km      Walking 7 km	Club "A Travers Cugy" <a href="https://ataverscugy.ch/">https://ataverscugy.ch/</a> <a href="mailto:info@ataverscugy.ch">info@ataverscugy.ch</a>
<b>Di / So</b> <b>04.06.2023</b>	<b>11<sup>ème</sup> TRAIL EVENT DES PACCOTS</b> Les Paccots – <i>lieu à fixer</i> Adultes 17 / 28 / 43 km      Dén. +1130 / 1850 / 2620 m Jeunes 3,27 / 4,53 / 5,05 km      Dén. +105 / 160 / 215 m <b>Championnats Fribourgeois</b>	TEP organisation <a href="http://www.traildespaccots.ch">www.traildespaccots.ch</a> <a href="mailto:info@traildespaccots.ch">info@traildespaccots.ch</a>
<b>Ve / Fr</b> <b>09.06.2023</b> 	<b>28<sup>ème</sup> À TRAVERS SÂLES</b> Sâles – Centre sportif La Lisière 8,03 km    Dénivellation 100 m Courses jeunesse 1,1 km – 1,8 km	FSG Sâles <a href="http://www.a-travers-sales.ch">www.a-travers-sales.ch</a> <a href="mailto:course@a-travers-sales.ch">course@a-travers-sales.ch</a>
<b>Me / Mi</b> <i>07.06.2023 à confirmer</i>	<b>16<sup>ème</sup> COURSE DE MATRAN</b> Matran – Halle des sports 9,9 km    Dénivellation 190 m Populaires 5,7 km                              Walking / Nordic 5,7 km	ACP Matran <a href="http://www.acpm.ch">www.acpm.ch</a> <a href="mailto:infos@acpm.ch">infos@acpm.ch</a>
<b>Di / So</b> <b>18.06.2023</b>	<b>43<sup>ème</sup> NEIRIVUE – LE MOLÉSON</b> Neirivue – Halle de gym 10,6 km    Dénivellation 1290 m Courses jeunesse au village 500 m – 1,0 km – 2,0 km	CS Neirivue <a href="http://www.neirivue-moleson.ch">www.neirivue-moleson.ch</a> <a href="mailto:info@neirivue-moleson.ch">info@neirivue-moleson.ch</a>



DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
<p>Sa / Sa</p> <p><b>07.10.2023</b></p> 	<p><b>28<sup>ème</sup> COURSE CONTRE LA MONTRE</b> <b>«Chupia Pantè»</b></p> <p>Marsens – Ferme communale</p> <p>5,91 km (départ individuel)                      Dénivellation 132 m</p> <p>Courses jeunesse 700 m – 1,0 km – 2,0 km – 2,3 km</p>	<p>CS Marsens</p> <p><a href="http://www.chupia.ch">www.chupia.ch</a></p> <p><a href="mailto:informations@chupia.ch">informations@chupia.ch</a></p>
<p>Di / So</p> <p><b>05.11.2023</b></p>	<p><b>46<sup>ème</sup> TROPHEE DE LA VALLEE DU FLON</b></p> <p>Porsel – Halle de gym</p> <p>12,5 km    Dénivellation 220 m</p> <p>Courses jeunesse 1,0 km – 2,0 km</p> <p>Juniors / Populaires 5,5 km                      Walking / Nordic 5,5 km</p>	<p>CS Vallée du Flon</p> <p><a href="http://www.csvf.ch/trophee/accueil">www.csvf.ch/trophee/accueil</a></p> <p><a href="mailto:info@csvf.ch">info@csvf.ch</a></p>
<p>Sa / Sa</p> <p><b>18.11.2023</b></p> 	<p><b>46<sup>ème</sup> CORRIDA BULLOISE</b></p> <p>Bulle – Grand-Rue</p> <p>6,15 km – 8,15 km</p> <p>Jeunes 750 m – 1,15 km – 1,75 km – 3,15 km</p> <p>Populaires 3,15 – 6,15 km                      Walking / Nordic 7,75 km</p>	<p>Corrida Bulloise</p> <p><a href="http://www.corrida-bulloise.ch">www.corrida-bulloise.ch</a></p> <p><a href="mailto:info@corrida-bulloise.ch">info@corrida-bulloise.ch</a></p>
<p>Sa / Sa</p> <p><b>16.12.2023</b></p>	<p><b>32<sup>ème</sup> COUPE DE NOEL</b></p> <p>Estavayer-le-Lac – Grand-Rue</p> <p>Dames et Hommes 8,0 km</p> <p>Populaires dames et hommes 5,0 km</p> <p>Courses jeunesse 750 m – 1,0 km – 2,0 km</p> <p>Juniors 5,0 km</p> <p>Relais 3 x 1,0 km                                      Course adaptée 2,0 km</p>	<p>FSG Estavayer</p> <p><a href="http://www.fsgestavayer.ch">www.fsgestavayer.ch</a></p> <p><a href="mailto:j.m.zuccoli@icloud.com">j.m.zuccoli@icloud.com</a></p>



Courses comptant pour la FriRun Cup  
Läufe zählen zum FriRun Cup