








DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
Sa / Sa 11.01.2020	36. UBS CROSS DÜDINGEN 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 Championnats Fribourgeois Trophée des Supporters	LOT TSV Düdingen www.tsvd.ch/Leichtathletik/Wettkämpfe/UBS-Cross-cross@tsvd.ch
Di / So 23.02.2020	12^{ème} COURSE DES 10 KM DE PAYERNE Payerne – Halle des fêtes 10 km sur route Jogging / Walking 5,5 km Courses jeunesse 0,3 – 1,0 km (Mille Gruyère) Championnats Fribourgeois	Club Athlétique Broyard www.cabroyard.ch/fr/10km-de-payerne.html
Sa / Sa 07.03.2020	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 Championnats Suisses & Fribourgeois Trophée des Supporters	CA Gibloux Farvagny www.cafarvagny.ch/cross/bienvenue/cross@cafarvagny.ch
	Tour du Lac de Pérolles	
Di / So 15.03.2020 	46. BÖSINGERLAUF Bösingen – Primarschulhaus 10 km neue Strecker Höhendifferenz 122 m Jugend 0,5 – 1,0 – 1,9 – 2,5 km Damen / Herren kurz 4,7 km Walking 4,7 km	TV Bösingen https://www.boesingerlauf.ch/ info@waldlaufboesingen.ch
Sa / Sa 21.03.2020	42. KERZERSLAUF Kerzers – Orientierungsschule Schmittengässli 5 – 10 – 15 km + Walking / Nordic 5 / 10 / 15 km Jugend 0,3 – 1,4 – 5 km	Kerzerslauf www.kerzerslauf.ch info@kerzerslauf.ch
Sa / Sa 04.04.2020 	40. 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 19.04.2020	49^{ème} COURSE DE RELAIS EN FORÊT Bulle – Stade de Bouleyres Relais 3 x 6,0 km Dénivellation 150 m Courses jeunesse 1,4 – 1,8 – 2,9 km	Sporting Athlétisme Bulle www.sabulle.ch www.sabulle.com benoit.fragniere@websud.ch

DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
<p>Di / So</p> <p>26.04.2020</p> 	<p>7. SENSLER FRUEHLINGSLAUF</p> <p>Tafers – Primarschule</p> <p>Hauptlauf 12,6 km</p> <p>Volksläufer/innen 6,2 km Walking 6,2 km</p> <p>Jugend 0,34 – 0,68 – 1,02 – 1,54 – 3,0 km</p>	<p>LAT Sense / OK Sensler Frühlinglauf</p> <p>https://latsense.ch/senslerfruehlingslauf</p> <p>info@senslerfruehlingslauf.ch</p>
<p>Sa / Sa</p> <p>16.05.2020</p>	<p>8^{ème} GRUYERE RUNNING</p> <p>Hauteville – Salle Otavela</p> <p>19.8 km ou relais 8,85 + 10,95 km</p> <p>Courses jeunesse 0,55 – 1,3 – 2,9 – 4,17 km</p> <p>Walking / Nordic 6,5 km</p>	<p>CS Hauteville</p> <p>www.gruyere-running.ch</p> <p>info@gruyere-running.ch</p>
<p>Je / Do</p> <p>21.05.2020</p>	<p>46^{ème} COURSE DES 3 PONTS</p> <p>Broc – Halle de gym</p> <p>10,55 km Dénivellation 125 m</p> <p>Walking / Nordic 7,7 km</p> <p>Courses jeunesse 0,65 – 1,0 – 2,0 – 3,0 km</p>	<p>FSG Gym-Hommes Broc</p> <p>www.3ponts.ch</p> <p>chassotf@gmail.com</p>
<p>Ve / Fr</p> <p>05.06.2020</p>	<p>32^{ème} À TRAVERS CUGY</p> <p>Cugy – Salle polyvalente</p> <p>10,7 km Dénivellation 165 m</p> <p>Courses jeunesse 0,5 – 1,1 – 1,48 – 4,05 km</p> <p>Juniors / Populaires 4,05 km Walking 6,8 km</p>	<p>Club “A Travers Cugy”</p> <p>https://ataverscugy.ch/</p> <p>info@ataverscugy.ch</p>
<p>Di / So</p> <p>07.06.2020</p>	<p>9^{ème} TRAIL EVENT DES PACCOTS</p> <p>Les Paccots – Patinoire</p> <p>Adultes 17 / 27 / 42 km Dén. +1147 / 1912 / 2700 m</p> <p>Jeunes 3,27 / 4,53 / 5,05 km Dén. +105 / 160 / 215 m</p> <p>Championnats Fribourgeois</p>	<p>TEP organisation</p> <p>www.traildespaccots.ch</p> <p>info@traildespaccots.ch</p>
<p>Me / Mi</p> <p>10.06.2020</p>	<p>15^{ème} COURSE DE MATRAN</p> <p>Matran – Halle des sports</p> <p>11,7 km Dénivellation 220 m</p> <p>Juniors / Populaires 5,7 km Walking / Nordic 5,7 km</p>	<p>ACP Matran</p> <p>www.acpm.ch</p> <p>infos@acpm.ch</p>
<p>Ve / Fr</p> <p>12.06.2020</p> 	<p>26^{ème} À TRAVERS SÂLES</p> <p>Sâles – Centre sportif La Lisière</p> <p>8,03 km Dénivellation 100 m</p> <p>Courses jeunesse 1,1 – 1,8 km</p>	<p>FSG Sâles</p> <p>www.a-travers-sales.ch</p> <p>course@a-travers-sales.ch</p>
<p>Di / So</p> <p>21.06.2020</p>	<p>41^{ème} NEIRIVUE – LE MOLÉSON</p> <p>Neirivue – Halle de gym</p> <p>10,6 km Dénivellation 1290 m</p> <p>Courses jeunesse au village 0,5 – 1,0 – 2,0 km</p>	<p>CS Neirivue</p> <p>www.neirivue-moleson.ch</p> <p>info@neirivue-moleson.ch</p>

DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
Sa / Sa 01.08.2020	12. STIERENBERGLAUF Schwarzsee 10 km Höhendifferenz 620 m Championnats Fribourgeois	MAHU Sport / TV Plaffeien www.stierenberglauf.ch mahu@comptec.ch
Ve / Fr 21.08.2020 	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
Sa / Sa 05.09.2020 	35. RECHTHALTENLAUF Rechthalten – Turnhalle 10,6 km Jugend 0,25 – 0,5 – 1,0 – 2,0 km Juniors / Kurzstrecke 6 km Fun-walking 6 km	TSV Rechthalten www.rechthaltenlauf.ch admin@rechthaltenlauf.ch
	Groupe E Tour	
Di / So 20.09.2020 	40^{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 20.09.2020	4^{ème} PREALPES TRAIL DU MOURET Le Mouret – Centre Sportif Adultes 20 / 34 / 46 km Dén. +950 / 1900 / 2500 m Jeunes 2.1 / 3.3 / 4.5 km Dén. +46 / 73 / 107 m	Association TEM http://prealpes-trail-du-mouret.ch ptdm.contact@gmail.com
Sa / Sa 03.10.2020 #	15^{ème} MINI MORAT-FRIBOURG Fribourg – Place Georges-Python 0,8 – 1,5 – 2,2 – 2,9 – 3,6 km	CA Fribourg www.morat-fribourg.ch info@morat-fribourg.ch
Di / So 04.10.2020 #	87^{ème} MORAT-FRIBOURG Morat / Hauptgasse Courtepin / Route de l'Industrie 17,17 km – 8,6 km Walking & Nordic Walking	CA Fribourg www.morat-fribourg.ch info@morat-fribourg.ch
Sa / Sa 10.10.2020 	25^{ème} COURSE CONTRE LA MONTRE «Chupia Pantè» Marsens – Ferme communale 5,91 km (départ individuel) Dénivellation 132 m Courses jeunesse 0,7 – 1,0 – 2,0 – 2,3 km	CS Marsens www.chupia.ch informations@chupia.ch
	20^{ème} Marchethon Givisiez	

DATE DATUM	MANIFESTATION VERANSTALTUNG	ORGANISATEUR VERANSTALTER
<p>Di / So</p> <p>08.11.2020</p>	<p>44^{ème} TROPHEE DE LA VALLEE DU FLON</p> <p>Porsel – Halle de gym</p> <p>12,5 km Dénivellation 220 m</p> <p>Courses jeunesse 1,0 – 2,0 km</p> <p>Juniors / Populaires 5,5 km Walking / Nordic 5,5 km</p>	<p>CS Vallée du Flon</p> <p>www.csvf.ch/index.php/trophee</p> <p>info@csvf.ch</p>
<p>Sa / Sa</p> <p>14.11.2020</p> <p>21.11.2020</p> <p>#</p> 	<p>45^{ème} CORRIDA BULLOISE</p> <p>Bulle – Grand-Rue</p> <p>6,15 – 8,15 km</p> <p>Jeunes 0,75 – 1,15 – 1,75 – 3,15 km</p> <p>Populaires 3,15 – 6,15 km Walking / Nordic 7,75 km</p>	<p>Corrida Bulloise</p> <p>www.corrida-bulloise.ch</p> <p>info@corrida-bulloise.ch</p>
<p>Sa / Sa</p> <p>12.12.2020</p> 	<p>30^{ème} COUPE DE NOEL</p> <p>Estavayer-le-Lac – Grand-Rue</p> <p>Dames 5,0 km – Hommes 8,0 km</p> <p>Courses jeunesse 0,75 – 1,0 – 2,0 – 3,0 km</p> <p>Juniors / Populaires 3,0 – 5,0 km Relais 3x 1.0 km</p>	<p>FSG Estavayer-le-Lac</p> <p>www.fsgestavayer.ch</p> <p>j.m.zuccoli@icloud.com</p>



Courses comptant pour la FriRun Cup

Läufe zählen zum FriRun Cup