

Zatopek Magazine  
Calendrier 2012

| 2012   | Titre                                              | Distance                                                 | Ville          | Web                                                                                                                        |
|--------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05-mai | Course annuelle du pont couvert de Wakefield       | 2,5km, 5km, 10km, 20km (trail)                           | Wakefield      | <a href="http://www.wakefieldrun.webs.com">www.wakefieldrun.webs.com</a>                                                   |
|        | Course des Petits Trotteurs de Trois-Rivières      | 1km, 2km, 5km, 10km                                      | Trois-Rivières | <a href="http://www.milpat.ca/trotteurs/index.html">www.milpat.ca/trotteurs/index.html</a>                                 |
|        | Défi du printemps des YMCA du Québec               | 1km, 2km, 5km, 10km                                      | Montréal       | <a href="http://www.defi-printemps.org">www.defi-printemps.org</a>                                                         |
|        | Courses en Forêt, Mont Gleason                     | 2km, 5km, 10km                                           | Mont Gleason   | <a href="http://www.coursesenforet.com/course-en-foret-estrie.html">www.coursesenforet.com/course-en-foret-estrie.html</a> |
|        |                                                    |                                                          |                |                                                                                                                            |
| 06-mai | Demi-Marathon International de Québec              | 2km, 10km , 21 km                                        | Québec         | <a href="http://www.marathonquebec.com">www.marathonquebec.com</a>                                                         |
|        | DEFI COTES SUTTON                                  | 1km, 5,4km, 10,2km, 21,2km                               | Sutton         | <a href="http://www.deficotessutton.com">www.deficotessutton.com</a>                                                       |
|        | JRH-ORTHO FAB RehabiliThon 2012                    | 2km, 5km , 10km                                          | Laval          | <a href="http://www.events.runningroom.com">www.events.runningroom.com</a>                                                 |
|        | Défi course et marche Desjardins de Sainte-Thérèse | 200 m, 1km, 2km, 5km, 10km                               | Ste-Therese    | <a href="http://www.circuitendurance.ca">www.circuitendurance.ca</a>                                                       |
|        | Course Fort Chambly                                | 1km, 5km, 10km                                           | Chambly        | <a href="http://www.sportriple.com">www.sportriple.com</a>                                                                 |
|        | Le 10 de cœur                                      | 1,5km, 3km, 5km, 5km (marche),<br>10km, 10km<br>(marche) | Chicoutimi     | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/10_Coeur.html">/www.coupeautocarjeannois.com/10_Coeur.html</a>                |
|        |                                                    |                                                          |                |                                                                                                                            |
| 12-mai | Défi courses à pied CKTR                           | 1km, 3km, 5km, 10km                                      | Trois-Rivières | <a href="http://www.canoekayaktr.ca">www.canoekayaktr.ca</a>                                                               |
|        | L'ÉVEIL DES PLAINES                                | 2km, 5km, 10km                                           | Québec         | <a href="http://www.lafoulee.com">www.lafoulee.com</a>                                                                     |
|        | Courir à notre santé                               | 1km, 5km, 10km, 21,1km                                   | Mirabel        | <a href="http://www.fondationhopitalsaint-jerome.org">www.fondationhopitalsaint-jerome.org</a>                             |

|        |                                         |                                       |                      |                                                                                                                                           |
|--------|-----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                         |                                       |                      |                                                                                                                                           |
| 13-mai | Quebec City Defi Holland Challenge      | 2km, 5km                              | Québec               | <a href="http://www.cqsb.qc.ca/myscriptorweb/scripto.asp?resultat=1568">http://www.cqsb.qc.ca/myscriptorweb/scripto.asp?resultat=1568</a> |
|        | Au rythme de nos foulées                | 1km, 2km, 5km, 10km, 21,1km           | Châteauguay          | <a href="http://www.circuitendurance.ca">www.circuitendurance.ca</a>                                                                      |
|        | Défi du littoral                        | 1km, 5km, 10km                        | Rimouski             | <a href="http://www.marathonderimouski.ca/Cavale_fichiers/calendrier.htm">www.marathonderimouski.ca/Cavale_fichiers/calendrier.htm</a>    |
|        |                                         |                                       |                      | -                                                                                                                                         |
| 15-mai | La petite Randonnée du 5 km             | 0,8km, 1,5km, 2,5km(marche), 3km, 5km | Jonquière            | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Randonnée.html">www.coupeautocarjeannois.com/Randonnée.html</a>                              |
|        |                                         |                                       |                      |                                                                                                                                           |
| 20-mai | Coupe DIX30 Quartier DIX30              | 5km, 10km                             | Brossard             | <a href="http://www.fournier-es.com/coupedix30/index.php">www.fournier-es.com/coupedix30/index.php</a>                                    |
|        | LE RENDEZ-VOUS DE LA SANTÉ              | 1km, 3km, 5km, 10km                   | Baie Saint-Paul      | <a href="http://www.courirbaiesaintpaul.com">www.courirbaiesaintpaul.com</a>                                                              |
|        | Le Tour de la Pointe                    | 1km, 5km, 10km                        | Rivière Du Loup      | <a href="http://www.tourdelapointe.org">www.tourdelapointe.org</a>                                                                        |
|        | Le défi Familles en Forme               | 1km, 2km, 5km                         | Saint-Basil-Le-Grand | <a href="http://www.defifamillesenforme.ca">www.defifamillesenforme.ca</a>                                                                |
|        | La féminine                             | 6km                                   | Magog                | <a href="http://lafeminine.com">http://lafeminine.com</a>                                                                                 |
|        | Demi-Marathon de Thetford Mines         | 2km, 5km, 10km, 21km                  | Thetford Mines       | <a href="http://www.cyclesvallieres.com">www.cyclesvallieres.com</a>                                                                      |
|        |                                         |                                       |                      |                                                                                                                                           |
| 21-mai | Le tour de la montagne                  | 5km, 23km, 23km (vélo-course)         | Mont-St-Hilaire      | <a href="http://www.tourdelamontagne.com">www.tourdelamontagne.com</a>                                                                    |
|        |                                         |                                       |                      |                                                                                                                                           |
| 22-mai | Courses au crépuscule 1                 | 1km, 3km, 5km                         | Trois Rivières       | <a href="http://www.milpat.ca/documents/Calendrier2012-CoupeMilpat.pdf">www.milpat.ca/documents/Calendrier2012-CoupeMilpat.pdf</a>        |
|        |                                         |                                       |                      |                                                                                                                                           |
| 26-mai | Marathon d'Ottawa                       | 2km, 5km, 10km                        | Ottawa               | <a href="http://www.runottawa.ca">www.runottawa.ca</a>                                                                                    |
|        | Le Défi Physio Extra                    | 1km, 2km, 5km, 10km, duathlon 10km    | Terrebonne           | <a href="http://www.defiphysioextra.ca">www.defiphysioextra.ca</a>                                                                        |
|        | Défi Memphré, courir pour mieux grandir | 1km, 5km, 10km                        | Magog                | <a href="http://defimemphre.com">http://defimemphre.com</a>                                                                               |
|        |                                         |                                       |                      |                                                                                                                                           |
| 27-mai | Marathon d'Ottawa                       | 21,1km, 42,2km                        | Ottawa               | <a href="http://www.runottawa.ca">www.runottawa.ca</a>                                                                                    |

|         |                                             |                                              |                     |                                                                                                                              |
|---------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | 5e Marchethon au profit d'UNIATOX Mascouche | 3km,5km, 6km, 10km, 12km                     | Mascouche           | <a href="http://www.events.runningroom.com/site/?racelId=7833">www.events.runningroom.com/site/?racelId=7833</a>             |
| 29-mai  | Milpat, Série du diable                     | 5km                                          | Shawinigan          | <a href="http://www.serieududiable.com/la-serie-du-diable">www.serieududiable.com/la-serie-du-diable</a>                     |
|         | La course de la Relève                      | 0,5km, 0,8km, 1,5km, 3km, 3km (marche), 5 km | Dolbeau             | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Relève.html">www.coupeautocarjeannois.com/Relève.html</a>                       |
| 02-juin | X-Trail Asics Sutton                        | 1km, 5km, 10km, 21km                         | Sutton              | <a href="http://www.xtrailasics.com">www.xtrailasics.com</a>                                                                 |
|         | Course d'ete des Iles 2012                  | 5km, 10km, 21km                              | Boucherville        | <a href="http://www.events.runningroom.com/site/?racelId=7560">www.events.runningroom.com/site/?racelId=7560</a>             |
| 03-juin | La grande fête des pompiers de Laval        | 2km, 5km                                     | Laval               | <a href="http://www.fetedespompiers.com">www.fetedespompiers.com</a>                                                         |
|         | Défi des escaliers de Québec                | 10km, 16km                                   | Québec              | <a href="http://www.marathonquebec.com">www.marathonquebec.com</a>                                                           |
|         | Courses en Forêt, Québec (Lac Beauport)     | 2km,5km, 10km                                | Lac Beauport        | <a href="http://www.coursesenforet.com/course-en-foret-quebec.html">www.coursesenforet.com/course-en-foret-quebec.html</a>   |
| 05-juin | Milpat, Courses au crépuscule 2             | 1km, 3km, 5km                                | Trois-Rivières      | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                             |
|         | Le Tour du Lac Des Nations                  | 1km, 3km, 5km, 10km                          | Sherbrooke          | <a href="http://courirenestrie.com">http://courirenestrie.com</a>                                                            |
| 09-juin | CHUS Intensif                               | 1km, 5km, 10km                               | Sherbrooke          | <a href="http://www.events.runningroom.com/site/?racelId=7644">http://www.events.runningroom.com/site/?racelId=7644</a>      |
| 10-juin | Demi-marathon des pompiers                  | 1km, 5km, 10km, 21,1km                       | Shawinigan          | <a href="http://www.demimarathonshawinigan.ca">www.demimarathonshawinigan.ca</a>                                             |
|         | LE FESTIVAL SPORTIF                         | 1km, 5km, 10km                               | Ste-Marie de Beauce | <a href="http://pages.globetrotter.net/lavoieimichel">http://pages.globetrotter.net/lavoieimichel</a>                        |
|         | Rosemère en santé                           | 1km, 3km, 5km, 10km                          | Rosemère            | <a href="http://www.rosemereensante.blogspot.com">www.rosemereensante.blogspot.com</a>                                       |
|         | Marathon de Saguenay                        | 5km, 21,1km, 42,2km                          | Jonquière           | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Marathon_Saguenay.html">www.coupeautocarjeannois.com/Marathon_Saguenay.html</a> |
| 12-juin | La course du Physio                         | 5km                                          | Shawinigan          | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                             |

|         |                                             |                                                 |                       |                                                                                                                                    |
|---------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                             |                                                 |                       |                                                                                                                                    |
| 16-juin | Le tour du Lac Brome                        | 2km (trail), 5km, 9km (trail), 22,2 km          | Lac Brome             | <a href="http://www.tourdulacbrome.com">www.tourdulacbrome.com</a>                                                                 |
|         | DEMI-MARATHON ÉNERGIE DE STE-GERMAINE BOULÉ | 1km, 5km, 10km, 21km                            | Sainte-Germaine-Boulé | <a href="http://www.abitibi-ouest.net/fr/evenements-festivals">http://www.abitibi-ouest.net/fr/evenements-festivals</a>            |
|         |                                             |                                                 |                       |                                                                                                                                    |
| 17-juin | Le tour du Lac Brome                        | 1km, 1,6km, 10km, 20km                          | Lac Brome             | <a href="http://www.tourdulacbrome.com">www.tourdulacbrome.com</a>                                                                 |
|         | La Virée du Maire                           | 5km, 10km                                       | Trois-Rivières        | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                   |
|         | La Descente Royale                          | 2km, 5km, 10km                                  | Québec                | <a href="http://www.marathonquebec.com">www.marathonquebec.com</a>                                                                 |
|         | La course du Mocassin                       | 1km, 3km, 3km (marche), 5km, 5km (marche), 10km | Les Escoumins         | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Mocassin.html">www.coupeautocarjeannois.com/Mocassin.html</a>                         |
|         | Courses en Forêt, Ste-Adèle                 | 2km, 5km, 10km                                  | Ste-Adèle             | <a href="http://www.coursesenforet.com/course-en-foret-laurentide.html">www.coursesenforet.com/course-en-foret-laurentide.html</a> |
|         |                                             |                                                 |                       |                                                                                                                                    |
| 19-juin | La série de courses Le Thymbré              | 5km                                             | Nicolet               | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                   |
|         | 5km Prédiction coureur Nordique             | 1,2km, 5km                                      | Jonquière             | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/5_km_Prédiction.html">www.coupeautocarjeannois.com/5_km_Prédiction.html</a>           |
|         |                                             |                                                 |                       |                                                                                                                                    |
| 23-juin | Defi Beauceron 2012                         | 2km, 5km, 7km (marche), 10km                    | St-Prosper            | <a href="http://www.defibeauceron.com">www.defibeauceron.com</a>                                                                   |
|         | La course des Pionniers                     | 1km, 5km, 10km                                  | L'Islet (Montmagny)   | <a href="http://www.gmfmontmagny.com/courses/styled-2/">www.gmfmontmagny.com/courses/styled-2/</a>                                 |
|         |                                             |                                                 |                       |                                                                                                                                    |
| 24-juin | Coupe DIX30, Parc Régional de Longueuil     | 5km, 10km                                       | Longueuil             | <a href="http://www.fournier-es.com/coupedix30">www.fournier-es.com/coupedix30</a>                                                 |
|         |                                             |                                                 |                       |                                                                                                                                    |
| 26-juin | La dame en rouge                            | 5km                                             | Shawinigan            | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                   |
|         | La Uitshau                                  | 1km, 3km, 3km (marche), 5km, 10km               | Mashteuiatsh          | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Uitshau.html">www.coupeautocarjeannois.com/Uitshau.html</a>                           |
|         |                                             |                                                 |                       |                                                                                                                                    |
| 30 juin | Demi Marathon de Sherbrooke                 | 1km, 5km, 10km, 21km                            | Sherbrooke            | <a href="http://www.courirsherbrooke.com">www.courirsherbrooke.com</a>                                                             |
|         |                                             |                                                 |                       |                                                                                                                                    |

|            |                                          |                              |                 |                                                                                                                    |
|------------|------------------------------------------|------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01-juil    | Marathon Mamu des Galeries Montagnaises  | 1km, 5km, 10km, 21km, 42km   | Sept-Îles       | <a href="http://marathonmamu.com">http://marathonmamu.com</a>                                                      |
|            |                                          |                              |                 |                                                                                                                    |
| Mardi le 3 | Courses au crépuscule 3                  | 1km, 3km, 5km                | Trois-Rivières  | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                   |
| 02-juil    | La Gédéon                                | 1,5km, 3km, 5km, 10km        | St-Gédéon       | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Gédéon.html">www.coupeautocarjeannois.com/Gédéon.html</a>             |
|            |                                          |                              |                 |                                                                                                                    |
| 06-juil    | Lacourse du grand Lévis                  | 2km, 5km, 10km               | Lévis           | <a href="http://www.coursegrandlevis.com">www.coursegrandlevis.com</a>                                             |
|            |                                          |                              |                 |                                                                                                                    |
| 07-juil    | Cancer Crusade Fun Run/Walk - 2012       | 1km, 5km, 5km (marche), 10km | Baie-D'Urfe     | <a href="http://www.events.runningroom.com/site/?raceId=7669">www.events.runningroom.com/site/?raceId=7669</a>     |
|            |                                          |                              |                 |                                                                                                                    |
| 08-juil    | Coupe Dix30, Parc Pierre Laporte         | 5km, 10km                    | Boucherville    | <a href="http://www.fournier-es.com/coupedix30">www.fournier-es.com/coupedix30</a>                                 |
|            | Courons à la classique du festival       | 5km                          | Joliette        | <a href="http://classiquedufestival.webou.net">http://classiquedufestival.webou.net</a>                            |
|            |                                          |                              |                 | -                                                                                                                  |
| 10-juil    | La grande prédiction                     | 5km                          | Shawinigan      | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                   |
|            |                                          |                              |                 | -                                                                                                                  |
| 11-juil    | Le Vincent 15                            | 1,5km, 3km, 5km, 15km        | Jonquière       | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Vincent_15.html">www.coupeautocarjeannois.com/Vincent_15.html</a>     |
|            |                                          |                              |                 |                                                                                                                    |
| 14-juil    | Demi-marathon Marcel-Jobin de Yamachiche | 1km, 2km, 5km, 21,1km        | Yamachiche      | <a href="http://www.milpat.ca/yamachiche/index.html">www.milpat.ca/yamachiche/index.html</a>                       |
|            | Le Québec Mega Trail                     | 1km, 5km, 10km, 22km         | Mont Saint-Anne | <a href="http://www.qmtrail.com">www.qmtrail.com</a>                                                               |
|            |                                          |                              |                 |                                                                                                                    |
| 15-juil    | Le défi des Dames de Cœur de Québec      | 5km, 10km                    | Québec          | <a href="http://www.marathonquebec.com/sites/damesdecoeur.html">www.marathonquebec.com/sites/damesdecoeur.html</a> |
|            |                                          |                              |                 |                                                                                                                    |
| 17-juil    | Courses au crépuscule                    | 5km                          |                 | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                   |
|            |                                          |                              |                 | -                                                                                                                  |
| 18-juil    | Le Tour du Lac Labrecque                 | 1,5km, 3km, 5km, 15km        | Labrecque       | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Labrecque.html">www.coupeautocarjeannois.com/Labrecque.html</a>       |

|         |                                            |                                    |                        |                                                                                                                                                |
|---------|--------------------------------------------|------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                            |                                    |                        |                                                                                                                                                |
| 21-juil | Le Défi Félix Deslauriers-Hallée           | 1km, 5km 10km                      | Sherbrooke             | <a href="http://www.courirsherbrooke.com">www.courirsherbrooke.com</a>                                                                         |
|         |                                            |                                    |                        |                                                                                                                                                |
| 22-juil | Coupe DIX30, Parc de la Cité, Saint-Hubert | 5km, 10km                          | Saint-Hubert           | <a href="http://www.fournier-es.com/coupedix30">www.fournier-es.com/coupedix30</a>                                                             |
|         |                                            |                                    |                        |                                                                                                                                                |
| 24-juil | Le Thymbré                                 | 1km, 5km                           | Nicolet                | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                               |
|         | La course de la Traversée                  | 1,5km, 3km, 5km, 5km(marche), 10km | Roberval               | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Traversée.html">www.coupeautocarjeannois.com/Traversée.html</a>                                   |
|         |                                            |                                    |                        |                                                                                                                                                |
| 28-juil | Tour du Lac-à-la-Tortue                    | 1km, 5km, 11,2km, 21,1km           | Shawinigan             | <a href="http://www.festi-beach.com/festibeach-lac-a-la-tortue/course-a-pied">www.festi-beach.com/festibeach-lac-a-la-tortue/course-a-pied</a> |
|         |                                            |                                    |                        |                                                                                                                                                |
| 31-juil | Le monde à l'envers                        | 5km                                | Shawinigan             |                                                                                                                                                |
|         |                                            |                                    |                        |                                                                                                                                                |
| 01-août | La petite patte Jeannoise                  | 1,5km, 3km, 5km, 10km              | Lac-à-la-Croix         | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Petite_Patte.html">www.coupeautocarjeannois.com/Petite_Patte.html</a>                             |
|         |                                            |                                    |                        | -                                                                                                                                              |
| 04-août | Course de la Fibromyalgie                  | 1km, 5km (marche), 5km, 10km       | Trois-Rivières         | <a href="http://www.milpat.ca/fibromyalgie/index.html">www.milpat.ca/fibromyalgie/index.html</a>                                               |
|         |                                            |                                    |                        |                                                                                                                                                |
| 04-août | Circuit endurance Défi Boréal              | 1km, 2km, 5km, 10km, 20km          | Saint-Anne de Bellevue | <a href="http://www.circuitendurance.ca/fr/racesteanne.htm">www.circuitendurance.ca/fr/racesteanne.htm</a>                                     |
|         | Door 2 Trail                               | 1km, 5km, 10km                     | Sherbrooke             | -                                                                                                                                              |
|         |                                            |                                    |                        | <a href="http://www.door2trail.com">www.door2trail.com</a>                                                                                     |
| 07-août | Courses au crépuscule                      | 1km, 3km, 5km                      | Trois-Rivières         | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                                               |
|         |                                            |                                    |                        |                                                                                                                                                |
| 12-août | LA GALIPOTE                                | 1km, 5km, 10km                     | Québec                 | <a href="http://www.lafoulee.com">www.lafoulee.com</a>                                                                                         |
|         | Le Demi-marathon de Mont-Tremblant         | 1km, 5km, 10km, 21,1km             | Mont Tremblant         | <a href="http://www.monttremblantenforme.com">www.monttremblantenforme.com</a>                                                                 |
|         |                                            |                                    |                        | -                                                                                                                                              |

|         |                                          |                               |                         |                                                                                                                    |
|---------|------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14-août | La promutuel                             | 1km, 3km, 5km, 10km           | La Baie                 | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/La_Promutuel.html">www.coupeautocarjeannois.com/La_Promutuel.html</a> |
|         |                                          |                               |                         |                                                                                                                    |
| 15-août | Circuit Endurance 5 km Endurance         | 1km, 2km, 5km                 | Dollard-des-Ormeaux     | <a href="http://www.circuitendurance.ca/fr/race5k.htm">www.circuitendurance.ca/fr/race5k.htm</a>                   |
|         |                                          |                               |                         | -                                                                                                                  |
| 18-août | Trois, 2, 1, Go                          | 1km, 5km, 10km                | Montréal                | <a href="http://www.events.runningroom.com/site/?raceId=4546">www.events.runningroom.com/site/?raceId=4546</a>     |
|         |                                          |                               |                         |                                                                                                                    |
| 19-août | Coupe Dix30, Quartier DIX30, Brossard    | 5km, 10km                     | Brossard                | <a href="http://www.fournier-es.com/coupedix30">www.fournier-es.com/coupedix30</a>                                 |
|         |                                          |                               |                         | -                                                                                                                  |
| 20-août | La course de la 3e Escadre de Bagotville | 1,5km, 3km, 5km, 10km         | La Baie                 | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/3e_Escadre.html">www.coupeautocarjeannois.com/3e_Escadre.html</a>     |
|         |                                          |                               |                         |                                                                                                                    |
| 21-août | Mon reccord personnel                    | 5km                           | Shawinigan              | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                   |
|         |                                          |                               |                         | -                                                                                                                  |
| 24-août | La course des étoiles SSQ                | 8km                           | Québec                  | <a href="http://www.marathonquebec.com/sites/marathon.html">www.marathonquebec.com/sites/marathon.html</a>         |
|         |                                          |                               |                         |                                                                                                                    |
| 25-août | Marathon des Deux Rives SSQ              | 5km                           | Québec                  | <a href="http://www.marathonquebec.com/sites/marathon.html">www.marathonquebec.com/sites/marathon.html</a>         |
|         |                                          |                               |                         |                                                                                                                    |
| 26-août | Marathon des Deux Rives SSQ              | 10km, 21,1km, 42,2km          | Québec                  | <a href="http://www.marathonquebec.com/sites/marathon.html">www.marathonquebec.com/sites/marathon.html</a>         |
|         | La Galopade                              | 1km,5km, 10km, 20km           | Saint-Esprit            | <a href="http://www.lagalopade.ca">www.lagalopade.ca</a>                                                           |
|         |                                          |                               |                         |                                                                                                                    |
| 28-août | Le Thymbré                               | 1km, 5km                      | Nicolet                 | <a href="http://www.milpat.ca">www.milpat.ca</a>                                                                   |
|         |                                          |                               |                         |                                                                                                                    |
| 02-sept | Le défi des Collines                     | 700m, 5,5km, 11km, 15km, 30km | Ste-Catherine-de-Hatley | <a href="http://defidescollines.com">http://defidescollines.com</a>                                                |
|         |                                          |                               |                         |                                                                                                                    |
| 08-sept | XC Harricana                             | 5km, 10km, 21km               | La Malbaie              | <a href="http://www.xc-harricana.com">www.xc-harricana.com</a>                                                     |
|         |                                          |                               |                         |                                                                                                                    |

|         |                                             |                                                                           |                   |                                                                                                                                                |
|---------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09-sept | Course Chiropratique de l'UQTR              | 1km, 4 X 2,5km Relais, 5km, 10km                                          | Trois-Rivières    | <a href="http://www.milpat.ca/chiropratique/index.html">www.milpat.ca/chiropratique/index.html</a>                                             |
|         | Le Demi-marathon Groupe Investors de Granby | 1km, 2km, 5km, 5km, 10km (marche), 10km, 21km (marche), 21km              | Granby            | <a href="http://www.dmg.ca">www.dmg.ca</a>                                                                                                     |
|         | La Dubé Métro                               | 1,5km, 3km, 5km, 21,1km                                                   | Alma              | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Dubé_Métro.html">www.coupeautocarjeannois.com/Dubé_Métro.html</a>                                 |
|         | Courses en Forêt, Stoneham                  | 2km, 5km, 10km                                                            | Stoneham          | <a href="http://www.coursesenforet.com/course-en-foret-stoneham.html">www.coursesenforet.com/course-en-foret-stoneham.html</a>                 |
|         |                                             |                                                                           |                   |                                                                                                                                                |
| 15-sept | Energizer Night Race 2012                   | 5km, 10km,                                                                | Montreal          | <a href="http://www.runningroom.com/energizer-night-race/montreal/">www.runningroom.com/energizer-night-race/montreal/</a>                     |
|         | Fou Raid™ de Saint-Donat                    | 10-15km (vélo), 4-6km (trail), 1-2km (course en rivière), 1,5-2km (kayak) | St-Donat          | <a href="http://www.enduranceaventure.com">www.enduranceaventure.com</a>                                                                       |
|         | Le relais du Lac Memphrémagog               | 117km (relais)                                                            | Lac Memphrémagog  | <a href="http://www.relaisdulacmemphremagog.com">www.relaisdulacmemphremagog.com</a>                                                           |
|         |                                             |                                                                           |                   | -                                                                                                                                              |
| 16-sept | La Grande Vadrouille                        | 1km, 2km, 5km, 10km                                                       | Vaudreuil         | <a href="http://www.circuitendurance.ca/fr/racevadrouille.htm">www.circuitendurance.ca/fr/racevadrouille.htm</a>                               |
|         | Les 10 km de l'université Laval             | 1km, 5km, 10km                                                            | Sainte-Foy        | <a href="http://www.ccp.sas.ulaval.ca">www.ccp.sas.ulaval.ca</a>                                                                               |
|         | Un pas vers l'Espoir                        | 1km, 2km, 5km, 10km                                                       | Blainville        | <a href="http://www.unpasverslespoir.ca/detailscourses.php">www.unpasverslespoir.ca/detailscourses.php</a>                                     |
|         |                                             |                                                                           |                   |                                                                                                                                                |
| 23-sept | Marathon Oasis de Montréal                  | 1km, 5km, 10km, 21,1km, 42,2km                                            | Montréal          | <a href="http://ca.competitor.com/montreal/montreal-splash/">http://ca.competitor.com/montreal/montreal-splash/</a>                            |
|         | Courses en Forêt, Victoriaville             | 2,4km, 4km, 5km, 8km, 10km                                                | Victoriaville     | <a href="http://www.coursesenforet.com/course-foret-route-victoriaville.html">www.coursesenforet.com/course-foret-route-victoriaville.html</a> |
|         |                                             |                                                                           |                   |                                                                                                                                                |
| 30-sept | Courses de l'île St-Quentin                 | 1km, 5km, 5,2km (marche), 10km                                            | Trois Rivières    | <a href="http://www.milpat.ca/st-quentin/index.html">www.milpat.ca/st-quentin/index.html</a>                                                   |
|         | Classique Émilie Mondor                     | 1km, 3km, 5km, 7km (X-trail), 10km                                        | Mascouche         | <a href="http://www.classiqueemiliemondor.com">www.classiqueemiliemondor.com</a>                                                               |
|         |                                             |                                                                           |                   |                                                                                                                                                |
| 06-oct  | Le Cross des Couleurs Mustang               | 1,5km, 2km, 3km, 4km, 6km                                                 | Chicoutimi        | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Cross_Couleurs.html">www.coupeautocarjeannois.com/Cross_Couleurs.html</a>                         |
|         | LA COURSE DE L'OIE BLANCHE                  | 1km, 5km, 10km                                                            | L'Islet, Monmagny | <a href="http://www.gmfmontmagny.com/courses/styled/">www.gmfmontmagny.com/courses/styled/</a>                                                 |



|        |                                                |                                       |               |                                                                                                                            |
|--------|------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | Le Marathon de la zone portuaire de Chicoutimi | 5km, 5km (marche), 21,1km, 42,2km     | Chicoutimi    | <a href="http://www.coupeautocarjeannois.com/Vieux-Port.html">www.coupeautocarjeannois.com/Vieux-Port.html</a>             |
|        |                                                |                                       |               |                                                                                                                            |
| 13-oct | X-trail AsicsOrford                            | 1km, 5km, 10km, 21km                  | Orford        | <a href="http://www.xtrailasics.com">www.xtrailasics.com</a>                                                               |
|        |                                                |                                       |               |                                                                                                                            |
| 14-oct | Classique du Parc la Fontaine                  | 1km ,2km, 5km, 10km                   | Montréal      | <a href="http://www.circuitendurance.ca">www.circuitendurance.ca</a>                                                       |
|        | Marathon de la Vallée de la Rouge              | 2,5km, 5km, 10km, 21,1km, 42,2km      | Rivière Rouge | <a href="http://www.marathondelarouge.ca">www.marathondelarouge.ca</a>                                                     |
|        |                                                |                                       |               |                                                                                                                            |
| 20-oct | Cross-Country du Saint-Laurent Select          | 1km, 2km, 5km                         | St-Laurent    | <a href="http://www.circuitendurance.ca/fr/raceselect.htm">www.circuitendurance.ca/fr/raceselect.htm</a>                   |
|        | Courses en Forêt, La Tuque                     | 2,5km, 5km, 10km, 21,1km              | La Tuque      | <a href="http://www.coursesenforet.com/finale-course-en-foret.html">www.coursesenforet.com/finale-course-en-foret.html</a> |
|        |                                                |                                       |               |                                                                                                                            |
| 28-oct | Marathon de Magog                              | 5km, 10km, 21,1km, 42,2km             | Magog         | <a href="http://marathonmagog.com">http://marathonmagog.com</a>                                                            |
|        |                                                |                                       |               |                                                                                                                            |
| 03-nov | Course d'Oka                                   | 5km, 5km(marche), 10km, 10km (marche) | Oka           | <a href="http://www.events.runningroom.com/site/?raceId=4858">www.events.runningroom.com/site/?raceId=4858</a>             |