

## Calendrier conjoint des COURSES PEDESTRES HORS STADE du LOT

Challenges 46 : "ADCPHS 46 - Conseil Départemental du Lot – La Dépêche du Midi - Runningmag - Sport 2000 »

Deux classements sont établis : un Challenge regroupant les épreuves sur route "CR" et un Challenge regroupant les épreuves dites Vertes "CV" avec différenciation entre le classement "hommes" et "femmes"

En présence de plusieurs courses, la distance inscrite avec le " \* " est celle retenue au challenge 2020

Site : [www.adcphs46.fr](http://www.adcphs46.fr)

JANVIER	17	St VINCENT Rive-D'Olt	Les Foulées du Malbec <i>Comité des fêtes</i>	Nature <b>14 km</b> ; Trail <b>24 km*</b> M13km ; M13kmNordique chrono	10h ; 8h 8h ; 9h30	MERIGUET Pierre, Croix de Rigal, 46140 St Vincent Rive d'Olt Tél.: 06.11.82.27.33 lesfouleesdumalbec@gmail.com (fouleesdumalbec.jimdo.com)	CV
	31	COURS	Trail de l'Aqueduc <i>Cours VTT</i>	<b>12 km*</b> ; <b>27 km</b> ; <b>42 km</b> M10km	10h ; 8h30 ; 6h30 9h	LONGEVILLE Benoît, 27, chemin du Circaète, Cours, 46090 Bellefont-La-Rauze Tél : 06.19.36.13.69 benoit.longeville@gmail.com (traildelequeduc.wixsite.com)	CV
FEVRIER	7	CAZALS	Course de Cazals <i>Macadam 46</i>	<b>13 km</b> <b>M12km</b>	10h 10h	CIERCOLES J-Pierre, la Crouzette, 46250 Cazals Tél. : 06.70.09.61.55 ciercoles.jp@outlook.fr	CV
	S13 D14	LE MONTAT	Trail des Fontaines  <i>Montathlon Organisations</i>	<b>13 km</b> Trail et Nordique ; M8km <b>80 km</b> ; <b>40 km</b> ; <b>25 km*</b> ; <b>12 km</b> <b>5 km</b> ; M12km + Cani trail ; E (Trails) <b>12 km</b> ; <b>25 km*</b>	19h ; 19h Minuit ; 8h ; 9h ; 10h 10h30 ; 10h15 ; 11h	SIERRA Hélène, 361 le Payrat, 46090 Le Montat Tél.: 06.31.76.51.49 sierrahelene@gmail.com (montathlon.com)	CV CV
	28	CAHORS <i>Complexe Cabessut</i>	Les Collines du Diable <i>Cahors Lot Orientation</i>		10h ; 9h30	BOSC Benoît, 125 le Peyrat, 46090 Le Montat Tél. : 06.82.26.11.46 clo46000@gmail.com (Facebook : TrailLesCollinesDuDiable)	CV
MARS	7	GIGOUZAC	Foulées Gigouzacoise <i>A.C. Gigouzac - St Germain+Foyer Rural</i>	<b>20 km*</b> ; <b>10 km</b> M10km ; E	9h15 ; 9h30 9h ; 14h30	PAVARD Ghislaine, Taillade, 46310 St Germain du Bel Air Tél : 06.37.81.92.90 marathongigi@yahoo.fr	CR
	S20 D21	AUJOLS	Trail des Gariottes <i>FC Lalbenque-Fontanes</i>	<b>8 km</b> ; <b>13 km*</b> Vétat 10CP+18kmVTT ; M8km <b>14 km</b> ; <b>26 km</b>	19h30 ; 19h15 17h 10h ; 9h	GINESTET Patrice, 1046 rte de Laburgade, 46230 Lalbenque Tél. : 06.17.74.54.45 ginstet.patrice@wanadoo.fr	CV
	28	PRADINES	Trail des Côtes du Lot <i>Extrapédestres</i>	<b>12 km</b> ; <b>27 km*</b> M10km ; E (initiation cross)	9h30 ; 8h30 9h ; 10h	CLUZET Gilles, 652 rue du docteur Ségala, 46000 Cahors Tél : 06.25.76.26.17 cluzet.gilles@gmail.com ou 06.76.21.33.06 bergil.46@gmail.com	CV
AVRIL	4	CANIAC du Causse	Trail de la Braunhie	<b>14 km</b>	9h30	DESPREZ Guy, Le Couvent, 46240 Caniac du Causse Tél. : 06.12.58.25.82 trail.braunhie.caniac@orange.fr	CV
	11	CALAMANE	La Calamanaise <i>Foyer Rural</i>	<b>11 km</b> ; <b>18 km*</b> M12km ; E	10h ; 9h30 9h30 ; 11h30	TABART CELARIE Lynda, 29 rue des Maraîchers, 46150 Calamane Tél.: 06.83.94.00.52 lacalamanaise@laposte.net (calamanaise.quercy.net)	CV
	18	MONTBRUN	Le Trail des 3 Combes <i>Comité des Fêtes</i>	<b>12 km*</b> ; <b>20 km</b> M10 et 15km	10h ; 9h30 8h30	COMITE DES FETES, Mairie, 46160 Montbrun Tél. : 06.28.69.54.53 ou 06.24.84.14.06 trailmontbrun@gmail.com	CV
	25	MAXOU (Brouelles)	Le Trail du Facteur <i>AC Gigouzac-St Germain</i>	<b>8 km</b> ; <b>13 km*</b> ; <b>25 km</b> M10km Nordique ; E	10h ; 9h30 ; 9h 10h10 ; 11h	BACH Sylvie, 203 route de Brouelles, 46090 Maxou Tél. : 05.65.36.80.83 ou 06.18.17.73.58 sylvie.bach@orange.fr	CV
MAI	1	CAHORS	Ekiden	<b>42,195 km</b> par équipe de 6 <b>M</b> (choix entre 3 circuits)	18h 15h	BOSC Benoît, 125 le Peyrat, 46090 Le Montat Tél. : 06.82.26.11.46 ekidendecahors@gmail.com (ekidendecahors.com)	
	J13	MERCUES <i>Château les Bouysses</i>	Vignes et Châteaux <i>Cahors athlétisme</i>	<b>10 km</b> ; <b>20 km*</b> M10km et 15km;10km Nordique;E	10h30 ; 10h 9h ; 10h30 ; 10h40	LANES Bénédicte, 1932 rte du Carriol, 46140 Douelle Tel.: 06.82.66.13.41 vignes-et-chateaux@wanadoo.fr (vignes-et-chateaux.com)	CV
	S15	Arrivée CAHORS Départs : suivant les distances	Angélu Trail	<b>20 km</b> ; <b>50km</b> ; <b>80 km</b> Vers : Labastide-Murat ; Rocamadour	15h ; 11h ; 7h M20km ; 15h	CHARRON Franck, Mas de Fostié, 46090 Francoulès Tél. : 06.11.39.03.56 angelustrail@gmail.com (angelustrail.wixsit.com)	
	16	SOUSCEYRAC	Relais du Ségala <i>Association relais Souvenir et Paix</i>	<b>63,3 km</b> par relais de 5 ou de 3 ou Ind	10h	THERON Patricia, 35 rue Emile Zola, 46100 Figeac Tel. : 06.67.62.00.37 patricia.theron76@orange.fr	CR
	23	St CHAMARAND	Del Tuc Al Riu <i>Comité des Fêtes</i>	<b>8 km</b> ; <b>12 km</b> ; <b>22 km*</b> M8km ; E	10h30 ; 10h ; 9h30 10h ; 12h15	CALLES Joris, Mas de Baffol, 46310 St Chamarrand Tel. : 06.70.50.62.02 callesjoris@hotmail.fr	CV
	S28 D29	CAHORS	Ultra-Trail Vallées Lot-Dordogne <i>Cap-Orn Organisation</i>	<b>180 km</b> ; <b>180 km relais (4)</b> <b>87 km</b>	8h ; 8h 5h de Gramat	CHAUSSADE Didier, 198 rue du Muguet, 46000 Cahors Tél. : 06.07.68.97.37 cap-orn@orange.fr (cap-orn.org)	
JUIN	S5	VILLESEQUE Départ à Trébaix	Le Trail du Soleil Couchant <i>Comité des Fêtes</i>	<b>8 km</b> ; <b>14 km*</b> M8km	20h ; 19h30 19h	Comité des Fêtes Trébaix, 10 chemin de la Fond Vielle, 46090 Villesèque Tél. : 06.77.02.23.49 jerome.lacombe7@orange.fr (traidusoleilcouchant.fr)	CV
	6?	LABASTIDE-MURAT	Les Foulées du Roi <i>Commune de Labastide-Murat</i>	<b>14 km</b> ; <b>22 km</b> M12,5km ; E	10h ; 9h 9h30 ; 10h30	PRADIE Aurélien, Mairie, 46240 Labastide-Murat Tél.: 05.65.31.11.50 aurelien.pradie@orange.fr/mairie.labastide-murat@wanadoo.fr	
	20	MILHAC	La Milhacoise Verte <i>SC Gourdon Athlétisme</i>	<b>11 km</b> ; <b>24 km*</b> M11km	10h ; 9h 10h	CALVANUS Didier, Les Peyrouses, 46300 Milhac Tél. : 05.65.41.42.73 didier.calvanus@orange.fr (lamilhacoiseverte.fr)	CV
	S26	FIGEAC	Trail urbain de Figeac <i>Figeac Athlétisme Club</i>	<b>4 km</b> ; <b>8 km*</b> ; <b>12 km</b> M8km	18h30; 18h30; 18h30 18h	PODEVIGNE François, Montay, 46120 Le Bourg Tél. : 06.47.74.04.46 poudevigne.f@gmail.com	CR

JUILLET	14	SOUCIRAC	Sur les traces de Napoléon <i>A.L.A. Soucirac</i>	7,8 km ; 15,3km* M7,8km ; E	10h ; 10h 10h00 ; 10h30	LEQUESNE Yves, 46310 St Germain du Bel Air Tél : 05.65.31.06.05 ou 06.83.50.45.24 lalalequesne@yahoo.fr	CV
	S17	MEYRONNE	Trail de Meyronne <i>Comité des Fetes</i>	14km* M12km ?	21h 19h30	LONGE Alain, les Graves, 46200 Meyronne Tél : 05.65.32.21.44 fabienne.longe@orange.fr	CV
	25	St GERMAIN DU BEL AIR	Trail du Céou <i>AC Gigouzac-St Germain</i>	10 km ; 15 km* M10km	9h ; 9h 9h	PAVARD Ghislaine, Taillade, 46310 St Germain du Bel Air Tél. : 06 37 81 92 90 marathongigi@yahoo.fr (trailduceou.fr)	CV
AOUT	M4	VAYRAC	La boucle Nature de l'Eté <i>Athlé Route 46</i>	8,6 km	19h30	CLARE Fabienne, av. d'Uxellodunum, 46110 Vayrac Tél. : 06.75.54.96.65 clare.fabienne@wanadoo.fr	CR
SEPT.	5	BRETENOUX	Trail Vallée Cère et Dordogne <i>Pointure 46</i>	13 km* ; 26 km ; 40 km	10h30 ; 9h30 ; 8h	BOIN David ou FLEYS Christian, Mairie, 46130 Bretenoux Tél. : 06.86.86.52.17/06.84.99.03.92 david.boin@fruinov.fr/christian.fleys@dbmail.com	CV
	12	BRENGUES	Trail de la Vallée du Célé <i>Raid O'Cazelles</i>	7 km ; 14 km* ; 25 km Trail CO ; M11km ; E	10h30 ; 10h ; 9h 9h ; 9h ; 12h	ROUSSEL Coralie, Liffernet, 46100 Lunan Tél. : 06.67.20.41.88 coralieroussel@hotmail.com	CV
	12	PERN	A saute clocher <i>les Run'heureux</i>	13 km ; 18 km* ; 25 km M8km et 14km; 10km Nordique; E	9h30 ; 9h ; 9h A définir	MICHOT Bernard, Tantène, 46170 Pern Tél. : 06.85.81.60.02 b_michot@yahoo.com (tiret du "8" entre le b et michot)	CV
	19	CASTELNAU-MONTRATIER	Les Moulinades du Quercy Blanc <i>Quercy Sport Nature</i>	12 km ; 26 km* M12km + Nordique ; E (trail)	10h ; 9h 9h30 ; 10h30	GARDES Alain, 12 rue des Tilleuls, 46170 Castelnau-Montratier Tél. : 06.84.96.85.87 alaingardes@outlook.fr	CV
	26	LIMOGNE en Quercy	Trail du soldat du feu <i>Sapeurs-Pompiers de Limogne</i>	8 km ; 15 km* ; 26km M12km	11h ; 10h30 ; 9h30 ?	MERCADIER Fabrice, 110 rue de Canevières, 46260 Limogne en Quercy Tél. : 06.11.52.64.99 pompierslimogne@gmail.com	CV
OCT.	3	AUTOIRE	Le Trail d'Autoire	14 km ; 20 km*	10h ; 9h	DELPORT Dominique, le Bourg, 46400 Autoire Tél. : 06.18.73.06.75 domidelport46@gmail.com (letraildautoire@gmail.com)	CV
	3	GOURDON	La Gourdonnaise Rose/Bleu <i>Gourdon Athlétisme</i>	7 km course ou marche	9h30	TAILLANDIER Michel, Pech Peyroux, 46300 Le Vigan Tél. : 05.65.41.33.93 mipatpech@orange.fr	
	10	CAHORS	La Cadurcienne <i>Extrapédestres</i>	6 km course ou marche Féminines exclusivement	10h	CLUZET Gilles, 652 rue du docteur Ségala, 46000 Cahors Tél : 06.25.76.26.17 cluzet.gilles@gmail.com(extrapedestres.fr)	
	31	REYREVIGNES	Sentier de l'Espoir 2020 <i>Reyrevignes Marchr et courir contre le Cancer</i>	13 km ; 20km* M6km, 11km, 15km	10h15 ; 9h45 de 8h à 9h	BAEHR Antoine, place Basse, 46320 Reyrevignes Tél. : 06.70.02.38.65 baehrantoine@gmail.com (sentiersdelespoir.wordpress.com)	CV
	S23	SOUCIRAC	Course nocturne contre la montre <i>A.L.A. Soucirac</i>	3 km (contre la montre)	17h	LEQUESNE Yves, 46310 St Germain du Bel Air Tél : 05.65.31.06.05 ou 06.83.50.45.24 lalalequesne@yahoo.fr	CR?
	24	FIGEAC	La Châtaigneraie <i>Figeac Athlétisme Club</i>	10 km* M10km ; E	10h 10h15 ; ?	KERNE Emmanuel, lieu dit Bonhomie, 46100 Fons Tel: 06.61.61.60.97 emmanuel.kerne@gmail.com (cotesdelachataigneraie.fr)	CR
NOV.	21	LISSAC et MOURET	La Lissacoise <i>APE et Club des Sages</i>	10 km ; 18 km* M6km	10h30 ; 9h30 ?	GAYRAL Damien, Claux de Roques, Tél : 06.60.44.46.20 damien.com@wanadoo.fr	CV
DEC.	5	CREGOLS	Trail de l'Igue <i>Asso Sports et Nature</i>	7 km ; 15 km ; 26 km*	11h15 ; 11h ; 10h	GARDES Dominique, le Mas, 46330 Tour de Faure Tel: 06.24.42.39.42 dominiquegardes@wanadoo.fr (traildeligue.jindo.com)	CV
	12	CAZALS	Corrida de Cazals <i>Macadam 46</i>	6 km ; 9 km M	18h 16h	CIERCOLES J-Pierre, la Crouzette, 46250 Cazals Tél. : 06.70.09.61.55 ciercoles.jp@outlook.fr	
	19	GIGOUZAC	Courir pour le sourire d'un enfant <i>A.C. Gigouzac - St Germain+Foyer Rural</i>	10 km M10km	10h30 9h30	PAVARD Ghislaine, Taillade, 46310 St Germain du Bel Air Tél. : 06 37 81 92 90 marathongigi@yahoo.fr	CV

#### A savoir

MAI	8	GIGOUZAC	Marche du Cancer	6 km et 10 km	10h	PAVARD Gigi : 06.37.81.92.90 marathongigi@yahoo.fr
JUIN	27	LUZECH	Luzathlon par équipe de 2,3 ou 4	VTT(20km)+Trail(9km)+CO+Radeau (en relais) : 8h		SOULAYRES Dominique 06.31.79.35.16 d.soulayres@yahoo.fr
AOUT	7 et 8	PROUILHAC	Le 8 : M10km à 20h30 ; Le 9 : Prouilha'thlon: CP 10km + VTT 16km + Tir à 9h			OUSSET Laurent, 46300 Prouilhac ; Tél. : 06.78.84.37.78 lolo.ousset@orange.fr
NOV.	7	GOURDON	42ème cross de la Bouriane de 10h30 à 15h35 (Etang "Ecoute s'il Pleut")			SC GOURDON ATHLETISME 05.65.41.33.93 chantal.weiszer3105@orange.fr
NOV.	26	FAYCELLES-BEDUER	Marche et Course Enfants	10 km	?	PEZET Amélie 06.83.42.17.24

**Renseignements:** Arrondissements de : Cahors = Sylvie BACH - Tél. : 06.18.17.73.58 ; Figeac = Ghislaine PAVARD - Tél. : 06.37.81.92.90 ; Gourdon = Ghislaine PAVARD - Tél. : 06.37.81.92.90