



## Calendrier des COURSES PEDESTRES HORS STADE du LOT

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

Attention, un seul classement est établi. Celui-ci regroupe les épreuves "Trail" (matérialisées par "T") et les épreuves "Route" ("R"). Suite à la modification instaurée par la FFA concernant le changement de catégorie au 1er septembre, le Challenge débutera le 1er novembre 2022 pour se terminer le 31 août 2023 (uniquement pour cette année 2022-2023)

En présence de plusieurs courses, la distance inscrite avec le " \* " est celle retenue au challenge 2023

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

JANVIER	15	St VINCENT Rive-D'Olt	Les Foulées du Malbec <i>Comité des fêtes</i>	Nature <b>13 km</b> ; Trail <b>26 km*</b> M13km	9h30 ; 8h30 7h30	MERIGUET Pierre, 73, Croix de Rigal, 46140 St Vincent Rive d'Olt Tél.: 06.11.82.27.33 lesfouleesdumalbec@gmail.com (Lesfouleesdumalbec.fr)	T
	29	COURS	Trail de l'Aqueduc <i>Cours VTT</i>	<b>12 km</b> ; <b>25 km*</b> M12km	10h ; 9h 10h	LONGEVILLE Benoît, 27, chemin du Circaète, Cours, 46090 Bellefont-La-Rauze Tél : 06.19.36.13.69 benoit.longeville@gmail.com (traildelaqueduc.wixsite.com)	T
FEVRIER	S11 D12	LE MONTAT	Trail des Fontaines  <i>Montathlon Organisations</i>	<b>13 km</b> Trail ; M8km <b>80 km;40 km;25 km*;12 km</b> M12km ; Cani-trail	19h ; 19h15 Minuit ; 8h ; 9h ; 10h 10h15 ; 10h15	SIERRA Hélène, 361 le Payrat, 46090 Le Montat  Tél.: 06.31.76.51.49 sierrahelene@gmail.com	T
	19	CAHORS <i>Complexe Cabessut</i>	Les Collines du Diable <i>Cahors Lot Orientation</i>	(Trails) <b>12 km*</b> ; <b>25 km</b>	10h ; 9h30	BOSC Benoît, 125 le Peyrat, 46090 Le Montat Tél. : 06.82.26.11.46 clo46000@gmail.com (Facebook : TrailLesCollinesDuDiable)	T
MARS	5	GIGOUZAC	Foulées Gigouzacoise <i>A.C. Gigouzac - St Germain+Foyer Rural</i>	<b>10 km</b> (route) ; <b>15 km*</b> (trail) M10km ; E	10h ; 9h30 10h ; 14h30	PAVARD Ghislaine, la Pascale, 46310 St Chamarend Tél : 06.37.81.92.90 marathongigi@yahoo.fr	T
	12	PRADINES	Trail des Côtes du Lot <i>Extrapédestres</i>	<b>11 km</b> ; <b>27 km*</b> M10km ; E (initiation cross)	9h ; 8h30 9h10 ; 10h	CLUZET Gilles, 652 rue du docteur Ségala, 46000 Cahors Tél : 06.25.76.26.17 cluzet.gilles@gmail.com	T
	19	MONTCABRIER	Cabri-Mountain <i>Extrapédestres</i>	<b>12 km</b> ; <b>20 km</b>	9h30 ; 9h	DESMARTIN Camille, La Pélassière, 46090 Villesèque Tél : 06.45.70.06.16 cam.2304@hotmail.fr	
	26	AUJOLS	Trail des Gariottes <i>FC Lalbenque-Fontanes</i>	<b>8 km</b> ; <b>14 km*</b> ; <b>25 km</b> M8 et M14km	10h30 ; 10h ; 9h 9h	GINESTET Patrice, 1046 rte de Laburgade, 46230 Lalbenque Tél. : 06.17.74.54.45 ginestet.patrice@wanadoo.fr (www.facebook.com/Les-Gariottes/)	T
AVRIL	2	CALAMANE	La Calamanaise <i>Foyer Rural</i>	<b>11 km</b> ; <b>18 km*</b> M8km et M12km ; E	10h ; 9h30 9h30 ; 11h	GRENIER Myriam, 193, travers de Lafon, 46150 Calamane Tél.: 06.95.94.94.52 lalcalamanaise@laposte.net (calamanaise.quercy.net)	T
	9	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	T
	16	MONTBRUN	Le Trail des 3 Combes <i>Comité des Fêtes</i>	<b>12 km</b> ; <b>20km*</b> M10km	10h ; 9h30 9h	RAUFFET Mathieu, 141 imp des Courmalises, 46160 Montbrun Tél. : 06.24.84.14.06 trailmontbrun@gmail.com ou mathieu.rauffet@gmail.com	T
	23	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	T
MAI	7	CAHORS	MARATHON des vignobles de Cahors <i>Marathon Vignobles Cahors</i>	<b>21 km*</b> ; <b>42,195 km</b> (Championnat du Lot)	10h ; 9h	TABART CELARIE Lynda, 29 rue des Maraîchers, 46150 Calamane Tél.: 06.83.94.00.52 marathonscahors@gmail.com (marathonscahors.fr)	R
	S13 D14	CAHORS	Ultra-Trail Vallées Lot-Dordogne <i>Cap-Orn Organisation</i>	<b>185 km</b> (ind ou en relais de 4) <b>92 km</b> ; <b>42 km</b>	8h 5h ; 9h	CAPORN ORGANISATION cap-orn@orange.fr (cap-orn.org)	
	J18	MERCUES <i>Château les Bouysses</i>	Vignes et Châteaux <i>Cahors Athlétisme</i>	<b>10 km*</b> ; <b>20 km</b> M10km ; M15km ; E	10h ; 9h30 9h ; 10h30 ; 10h30	LANES Bénédicte, 1932 rte du Carriol, 46140 Douelle Tel.: 06.82.66.13.41 vignes-et-chateaux@wanadoo.fr (vignes-et-chateaux.com)	T
	S20	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 (Vers) : 15h	CHARRON Franck, Mairie, 46090 Francoulès Tél. : 06.11.39.03.56 angelustrail@gmail.com (angelustrail.wixsit.com)	
	28	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	COMITE DES FETES, Mas de Baffol, 46310 St Chamarend Tel. : 06.70.50.62.02 cfstcha@hotmail.com (site internet)	T

JUN	S3	VILLESEQUE Départ à Trébaix	Le Trail du Soleil Couchant <i>Comité des Fêtes</i>	8 km ; 16 km* M9km	19h45 ; 19h30 19h15	Comité des Fêtes Trébaix, 10 chemin de la Font Vielle, 46090 Villesèque Tél. : 06.77.02.23.49 jerome.lacombe7@orange.fr (traildusoleilcouchant.fr)	T
	11	LABASTIDE-MURAT <b>Reporté</b>	Les Foulées du Roi <i>Commune de Labastide-Murat</i>	12 km ; 25 km (Trails) M12,5km ; E	9h15 ; 9h 9h ; 10h	Commune Coeur de Causse, Mairie, 46240 Labastide-Murat Tél. : 05.65.31.11.50 mairie.labastide-murat2@orange.fr	
	18	MILHAC	La Milhacoise Verte <i>SC Gourdon Athlétisme</i>	12 km* M12km + Nordique	9h30 10h	CALVANUS Didier, Les Peyrouses, 46300 Milhac Tél. : 05.65.41.42.73 didier.calvanus@orange.fr (lamilhacoiseverte.fr)	T
	24	CALVIGNAC	Le trail perché de Calvignac	7,5 km ; 12,5 km ; 15,5 km* M7,5km	10h ; 9h30 ; 9h 9h15	MARIOS Arthur, 1031, route de la Filonnière, 44240 Sucé sur Erdre Tél. : 07.83.04.46.51 arthur.marios@free.fr	T
JUILLET	V14	SOUCIRAC	Sur les traces de Napoléon <i>A.L.A. Soucirac</i>	10 km ; 18,7km* (Trail) M5,2km ; E	10h ; 10h 10h ; 10h15	LEQUESNE Yves, 46310 St Germain du Bel Air Tél : 05.65.31.06.05 ou 06.83.50.45.24 lalalesquesne@yahoo.fr	T
	S15	MEYRONNE	Trail de Meyronne <i>Comité des Fêtes</i>	14km* M10km	21h 19h30	LONGE Alain, les Graves, 46200 Meyronne Tél : 06.60.06.14.53 fabienne.longe@orange.fr	T
	23	St GERMAIN DU BEL AIR	Trail du Céou <i>AC Gigouzac-St Germain</i>	10 km ; 15 km* M10km	9h ; 9h 9h	PAVARD Ghislaine, la Pascale, 46310 St Chamarrand Tél. : 06 37 81 92 90 marathongigi@yahoo.fr (trailduceou.fr)	T
AOÛT	M2	VAYRAC	La boucle Nature de l'Été <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	R
	27	PARNAC	Marathon du Cahors et de la gastronomie <i>Cap-Orn Organisation</i>	18 km ; 42,195 km	11h ; 9h	CAPORN ORGANISATION cap-orn@orange.fr (cap-orn.org)	
SEPT.	3	BRETENOUX	Trail Vallée Cère et Dordogne <i>Pointure 46</i>	13 km ; 26 km ; 40 km	9h ; 8h ; 7h	BOIN David ou FLEYS Christian, 815 ch de Bruniquel, 46130 Bretenoux Tél. : 06.86.86.52.17 david.boin@fruinov.fr	
	10	PERN	A saute clocher <i>les Run'heureux</i>	13 km ; 17 km* ; 29 km M9km ; M13km ; E	9h45 ; 9h10 ; 9h 9h45 ; 8h30 ; 11h30	MICHOT Gilles, 20 rue JJ Castanié, 46000 Cahors Tél. : 06.07.66.61.29 gilles-michot@wanadoo.fr	T
	17	CASTELNAU-MONTRATIER	Les Moulinaides du Quercy Blanc <i>Quercy Sport Nature</i>	6 km ; 12 km ; 26 km* M12km ; E (trail)	10h30 ; 10h ; 9h 9h15 ; 10h45	GARDES Alain, 12 rue des Tilleuls, 46170 Castelnau-Montratrier Tél. : 06.84.96.85.87 alaingardes@outlook.fr	T
	24	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 pompierlimogne@gmail.com	T
OCT.	1	AUTOIRE	Le Trail d'Autoire	12 km ; 20 km*	10h ; 9h30	DELPORTE Dominique, le Bourg, 46400 Autoire Tél. : 06.18.73.06.75 domidelport46@gmail.com (letraildautoire@gmail.com)	T
	8	CAHORS	La Cadurcienne <i>Extrapédestres</i>	6 km course ou marche <b>Féminines exclusivement</b>	10h	CLUZET Gilles, 652 rue du docteur Ségala, 46000 Cahors Tél : 06.25.76.26.17 cluzet.gilles@gmail.com (extrapedestres.fr)	
	15	CUZANCE	Trail de Cuzance <i>Comité d'Animation</i>	12 km ; 25 km* M12km	10h ; 9h 9h	CARBONNEL Laetitia : 06.11.48.00.62 l.torre46@orange.fr LEYGONNE Cédric : 06.32.73.29.41 cedric.leygonne@hotmail.fr	T
	22	CARDAILLAC	La Châtaigneraie <i>Figeac Athlétisme Club</i>	10 km* (route) ; 18 km (trail) M10km ; E	10h ; 9h 9h ; ?	FIGEAC AC (KERNE Emmanuel) , OIS, rue de la Pintre, 46100 Figeac Tel: 06.61.61.60.97 emmanuel.kerne@gmail.com (cotesdelachataigneraie.fr)	R
	S28	SOUCIRAC	Sur les traces de Napoléon <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 lalalesquesne@yahoo.fr	
	29	REYREVIGNES	Sentier de l'Espoir 2022 <i>Reyrevignes Marcher et Courir contre le Cancer</i>	13 km ; 20km* M6km, M10km, M15km ; E	10h15 ; 9h30 de 8h à 9h ; ?	BAEHR Antoine, place Basse, 46320 Reyrevignes Tél. : 06.70.02.38.65 baehrantoine@gmail.com (sentiersdelespoir.wordpress.com)	T
NOV.	S4	CAHORS	Ekiden	42,195 km par équipe de 6 M (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)	
	19	LISSAC et MOURET	La Lissacoise <i>APE et Club des Sages</i>	10 km ; 20 km* M5km et M10km	10h30 ; 9h30 Entre 9h et 11h	GAYRAL Damien, Claux de Roques, 46100 Camboulit Tél : 06.60.44.46.20 dgayral@gmail.com	T
DEC.	3	CREGOLS	Trail de l'Igüe <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 (traildeligüe.jindo.com)	T
	17	GIGOUZAC	Courir pour le sourire d'un enfant <i>A.C. Gigouzac - St Germain+Foyer Rural</i>	10 km M10km	10h30 9h45	PAVARD Ghislaine, la Pascale, 46310 St Chamarrand Tél. : 06 37 81 92 90 marathongigi@yahoo.fr	T

#### A savoir

MAI	8	GIGOUZAC	Marche du Cancer	10 km	10h	PAVARD Gigi : 06.37.81.92.90 marathongigi@yahoo.fr	
JUILLET	1 et 2	PROUILHAC	Le 1 : M11km et Cani-marche à 20h30 ; Le 2 : Cani-cross 6 km et Prouilha'thlon: CP 10km+VTT 16km+Tir à 9h			OUSSET Laurent, 46300 Prouilhac ; Tél. : 06.78.84.37.78 lolo.ousset@orange.fr	
SEPT.	3	MERCUES	La Ronde des 3 Villages	Merçues-Maxou-Calamane = 23 km	9h	GRENIER Myriam : 06.95.94.94.52 ; BACH Sylvie : 06.18.17.73.58	
OCT	1	GOURDON	La Gourdonnaise Rose/Bleu	7km	9h30	SC GOURDON ATHLETISME : 05.65.41.33.93 mipatpech@orange.fr	
NOV	5	GOURDON	44ème 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