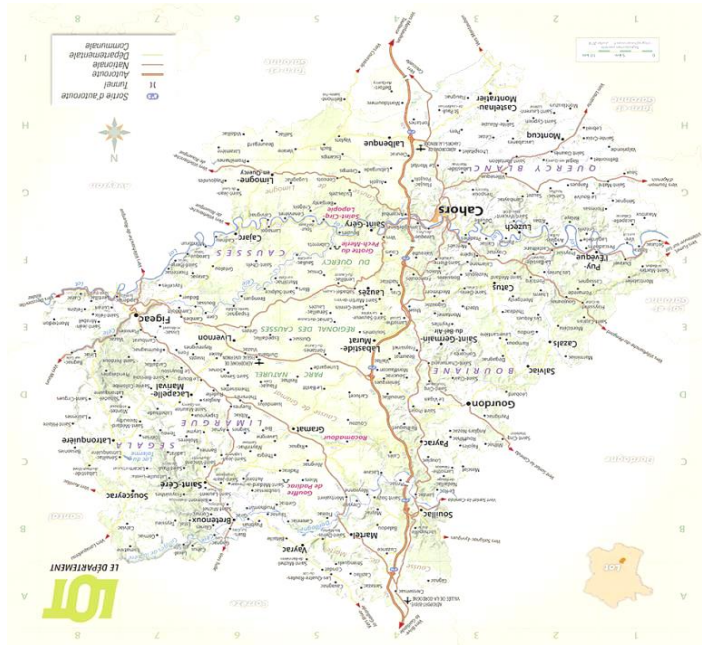


JANVIER	15	St VINCENT Rive-D'Olt	Les Foulées du Malbec <i>Comité des fêtes</i> M13km MERIGUET Pierre, 73, Croix de Rigal, 46140 St Vincent Rive d'Olt Tél.: 06.11.82.27.33 lesfouleesdumalbec@gmail.com (Lesfouleesdumalbec.fr)	Nature 13 km ; Trail 26 km* M13km 7h30	9h30 ; 8h30 7h30	T
	29	COURS	Trail de l'Aqueduc <i>Cours VTT</i> M12km LONGEVILLE Benoît, 27, chemin du Circaète, Cours, 46090 Bellefont-La-Rauze Tél.: 06.19.56.13.69 benoit.longeville@gmail.com (traildelaqueduc.wixsite.com)	12 km ; 25 km* M12km	10h ; 9h 10h	T
FEVRIER	S11 D12	LE MONTAT	Trail des Fontaines <i>Montathlon Organisations</i> M12km ; Cani trail SIERRA Hélène, 361 le Payrat, 46090 Le Montat Tél.: 06.31.76.51.49 sierrahelene@gmail.com (montathlon.com)	13 km Trail ; M8km 80 km ; 40 km ; 25 km* ; 12 km	19h ; 19h15 Minuit ; 8h ; 9h ; 10h 10h15 ; 10h15	T
	19	CAHORS	Les Collines du Diable <i>Complexé Cabessut</i> <i>Cahors Lot Orientation</i> BOSC Benoît, 125 le Peyrat, 46090 Le Montat Tél.: 06.82.26.11.46 clo46000@gmail.com (Facebook : TrailLesCollinesDuDiable)	(Trails) 12 km* ; 25 km	10h ; 9h30	T
MARS	5	GIGOUZAC	Foulées Gigouzacoise <i>A.C. Gigouzac - St Germain-Foyer Rural</i> PAVARD Ghislaine, Taillade, 46310 St Germain du Bel Air Tél.: 06.37.81.92.90 marathongigi@yahoo.fr	10 km (Route) ; 15 km* (Trail) E	10h ; 9h30 10h30	T
	12	PRADINES	Trail des Côtes du Lot <i>Extrapédêtres</i> CLUZET Gilles, 652 rue du docteur Ségala, 46000 Cahors Tél.: 06.25.76.26.17 cluzet.gilles@gmail.com	11 km ; 27 km* M10km ; E (initiation cross)	9h ; 8h30 9h10 ; 10h	T
	19	MONTCABRIER	Cabri-Mountain DESMARTIN Camille, La Peléssière, 46090 Villesèque Tél.: 06.45.70.06.16 cam_2304@hotmail.fr	12 km ; 24 km*	10h30 ; 9h30	T
	26	AUJOLS	Trail des Gariottes <i>FC Lalbenque-Fontanes</i> GINESTET Patrice, 1046 rte de Laburgade, 46230 Lalbenque Tél.: 06.17.74.54.45 gineestet.patrice@wanadoo.fr (www.facebook.com/Les-Gariottes/)	8 km ; 14 km* ; 25 km M8km et M14km	10h30 ; 10h ; 9h 9h	T
AVRIL	2	CALAMANE	La Calamanaise <i>Foyer Rural</i> GRENIER Myriam, 193, Travers de Lafon, 46150 Calamane Tél.: 06.95.94.94.52 lalcalamanaise@laposte.net (calamanaise.quercy.net)	11 km ; 18 km* M8km et M12km ; E	10h ; 9h30 9h30 ; 11h	T
	9	CANAC du Causse	Trail de la Braunhie DESPREZ Guy, Le Couvent, 46240 Canac du Causse Tél.: 06.12.58.25.82 trail.braunhie.canac@orange.fr	14 km*	9h30	T
	16	MONTBRUN	Le Trail des 3 Combes <i>Comité des Fêtes</i> RAUFFET Mathieu, 141, imp des Cournaisses, 46160 Montbrun Tél.: 06.24.84.14.06 trailmontbrun@gmail.com	12 km ; 20 km* M10km	10h ; 9h30 9h	T
	23	MAXOU	Le Trail du Facteur <i>AC Gigouzac-St Germain</i> BACH Sylvie, 203 route de Brouelles, 46090 Maxou Tél.: 06.18.17.73.58 sylvie.bach@orange.fr (traildufacteur.fr)	8 km ; 13 km* ; 25 km M10km Nordique ; E	10h ; 9h30 ; 9h 10h10 ; 11h	T
MAI	7	CAHORS	Marathon des Vignobles de Cahors <i>Marathon Vignobles Cahors</i> TABART Lynda, 29 rue des Maraîchers, 46150 Calamane Tél.: 06.83.94.00.52 marathoncahors@gmail.com (marathoncahors.fr)	21 km* ; 42,195 km 21 km - Championnat du Lot	10h ; 9h	R
	S13 D14	CAHORS	Ultra-Trail Vallées Lot-Dordogne <i>Cap-Orn Organisation</i> cap-orn@orange.fr (cap-orn.org)	185 km ind ou en relais de 4 42 km ; 92 km	8h 9h ; 5h	
	J18	MERCUES	Vignes et Châteaux <i>Château Les Bouysses</i> LANES Bénédicte, 1932 rte du Carriol, 46140 Douelle Tél.: 06.82.66.13.41 vignes-et-chateaux@wanadoo.fr (vignes-et-chateaux.com)	10 km* ; 20 km M10km et 15km ; E	10h30 ; 10h 9h ; 10h30 ; 10h30	T
	S20	Arrivée CAHORS Départs : suivant les distances	Angélu Trail CHARRON Franck, Mairie, 46090 Francoules Tél.: 06.11.39.03.56 angelustrail@gmail.com (angelustrail.wixsit.com)	20 km ; 50km ; 80 km Vers ; Labastide-Murat ; Rocamadour	15h ; 11h ; 7h M20km à Vers : 15h	
	28	St CHAMARAND	Del Tuc Al Riu <i>Comité des Fêtes</i> COMITE DES FETES, Mas de Baffol, 46310 St Chamand Tél.: 06.70.50.62.02 cfscha@hotmail.com	8 km ; 12 km ; 22 km* M8km ; E	10h30 ; 10h ; 9h30 10h ; 12h15	T
JUIN	S3	VILLESEQUE	Le Trail du Soleil Couchant <i>Comité des Fêtes</i> Comité des Fêtes Trebaix, 10 chemin de la Font Vielle, 46090 Villesèque Tél.: 06.77.02.23.49 jerome.lacombe7@orange.fr (traildusoleilcouchant.fr)	8 km ; 16 km* M9km	19h45 ; 19h30 19h15	T
	11	LABASTIDE-MURAT	Les Foulées du Roi <i>Commune de Labastide-Murat</i> COMMUNE CŒUR DE CAUSSE, mairie, 46240 Labastide-Murat Tél.: 05.65.31.11.50 mairie.labastide-murat@orange.fr	12 km ; 25 km (Trails) M12,5km ; E	9h15 ; 9h 9h ; 10h	
	18	MILHAC	La Milhacoise Verte <i>SC Gourdon Athlétisme</i> CALVANUS Didier, Les Peyrouses, 46300 Milhac Tél.: 05.65.41.42.73 didier.calvanus@orange.fr (lamilhacoiseverte.fr)	11 km* M11km + Nordique	10h ; 9h 10h	T
JUILLET	V14	SOUCIRAC	Sur les traces de Napoléon <i>A.L.A. Soucirac</i> LEQUESNE Yves, 46310 St Germain du Bel Air Tél.: 05.65.31.06.05 ou 06.83.50.45.24 lalalquesne@yahoo.fr	10 km ; 18,7km* (Trails) M5,2km ; E	10h ; 10h 10h00 ; 10h15	T
	S15	MEYRONNE	Trail de Meyronne <i>Comité des Fêtes</i> LONGE Alain, les Graves, 46200 Meyronne Tél.: 05.65.52.21.44 fabienne.longe@orange.fr	14km* M10km	21h 19h30	T
	23	St GERMAIN DU BEL AIR	Trail du Céou <i>AC Gigouzac-St Germain</i> PAVARD Ghislaine, Taillade, 46310 St Germain du Bel Air Tél.: 06.37.81.92.90 marathongigi@yahoo.fr	10 km ; 15 km* M10km	9h ; 9h 9h	T
AOÛT	M2	VAYRAC	La boucle Nature de l'Été <i>Athlète Route 46</i> CLARE Fabienne, av. d'Uxellodunum, 46110 Vayrac Tél.: 06.75.54.96.65 clare.fabienne@wanadoo.fr	8,6 km	19h30	R
	27	PARNAC	Marathon du Cahors et de la Gastronomie <i>Cap-Orn Organisation</i> cap-orn@orange.fr (cap-orn.org)	18 km ; 42,195 km	11h ; 9h	
SEPT.	3	BRETENOUX	Trail Vallée Cère et Dordogne <i>Poinure 46</i> BOIN David, 815 ch de Bruniquel, 46130 Bretenoux Tél.: 06.86.86.52.17 david.boin@fruinov.fr	13 km ; 26 km ; 40 km	9h ; 8h ; 7h	
	10	PERN	À saute clocher <i>les Run'heureux</i> MICHOT Gilles, 20 rue J Castanié, 46000 Cahors Tél.: 06.07.66.61.29 gilles-michot@wanadoo.fr	13 km ; 17 km* ; 29 km M9km ; M13km ; E	9h45 ; 9h10 ; 9h 9h45 ; 8h30 ; 11h30	V
	18	CASTELNAU-MONTRATIER	Les Moulinares du Quercy Blanc <i>Quercy Sport Nature</i> GARDES Alain, 12 rue des Tilleuls, 46170 Castelnaud-Montrater Tél.: 06.84.96.85.87 alaingardes@outlook.fr	6 km ; 12 km ; 26 km* M12km ; E (trail)	10h30 ; 10h ; 9h 9h15 ; 10h45	V
	25	LIMOGNE en Quercy	Trail du soldat du feu <i>Sapeurs-Pompiers de Limogne</i> MERCADIER Fabrice, 110 rue de Canevières, 46260 Limogne en Quercy Tél.: 06.11.52.64.99 pompierslimogne@gmail.com	8 km ; 15 km* ; 26km M12km	11h ; 10h30 ; 9h30 ?	V

(M" signifie Marche et "E" Course Enfants)

Le Challenge 2023 débute le 1er novembre 2022 pour se clore le 31 août 2023  
 En présence de plusieurs courses, la distance inscrite avec le " \* " est celle retenue pour le classement unique du challenge 2023 : Route (R) et Trail (T)  
**Challenge 46 : "ADCPHS 46 - Conseil Départemental du Lot - La Dépêche du Midi - Runningmag"**

Site : www.adcphs46.fr



**DES COURSES PÉDESTRES (ROUTE ET TRAIL) ET MARCHES du Lot**

**CALENDRIER 2023**

OCT.	2	AUTOIRE	Le Trail d'Autoire	12 km ; 20 km*	10h ; 9h30	T	
	DELPORT Dominique, le Bourg, 46400 Autoire Tél : 06.18.73.06.75 domidelport46@gmail.com (letraildautoire@gmail.com)						
	8	CAHORS	La Cadurcienne Extrapédestres	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)						
	15	CUZANCE	Trail de Cuzance Comité d'Animation	12 km ; 25 km* M12km	10h ; 9h 9h	T	
	CARBONNEL Laetitia Tél : 06.11.48.00.62 ltore46@orange.fr ou LEYGNIE Cédric Tél : 06.32.73.29.41 cedric.leygnie@hotmail.fr						
NOV.	22	CARDAILLAC	La Châtaigneraie Figeac Athlétisme Club	10 km* (Route) ; 18 km (Trail) M10km ; E	10h 10h15 ; ?	R	
	KERNE Emmanuel, lieu dit Bonhomie, 46100 Fons Tél : 06.61.61.60.97 emmanuel.kerne@gmail.com (cotesdelachataigneraie.fr)						
	S28	SOUCIRAC	Course nocturne contre la montre A.L.A. Soucirac	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 lalalesque@yadoo.fr						
NOV.	29	REYREVIGNES	Sentier de l'Espoir 2023 Reyrevignes Marcher et courir contre le Cancer	13 km ; 20km* M6km, 11km, 15km ; E	10h15 ; 9h30 de 8h à 9h ; ?	T	
	BAEHR Antoine, place Basse, 46320 Reyrevignes Tél : 06.70.02.38.65 baehrantoine@gmail.com (sentiersdesespoir.wordpress.com)						
NOV.	S4	CAHORS	Ekdiden	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)						
DEC.	19	LISSAC et MOURET	La Lissacoise APE et Club des Sages	10 km ; 20 km* M5km et M10km	10h30 ; 9h30 Entre 9h et 11h	T	
	GAYRAL Damien, Claux de Roques, 46100 Camboulit Tél : 06.60.44.46.20 dgayral@gmail.com						
DEC.	3	CREGOLS	Trail de l'Igüe Asso Sports et Nature	7 km ; 15 km ; 26 km*	11h15 ; 11h ; 10h	T	
	GARDES Dominique, le Mas, 46330 Tour de Faure Tél : 06.24.42.39.42 dominiquegardes@wanadoo.fr (traildeligue.jindo.com)						
DEC.	17	GIGOUZAC	Courir pour le sourire d'un enfant A.C. Gigouzac - St Germain + Foyer Rural	10 km M10km	10h30 9h45	T	
	PAVARD Ghislaine, Taillade, 46310 St Germain du Bel Air Tél : 06.37.81.92.90 marathongigi@yahoo.fr						

A savoir

MAI	8	GIGOUZAC	Marche du Cancer	10 km	14h30	
PAVARD Gigi : 06.37.81.92.90 marathongigi@yahoo.fr						
JULIET	1 et 2	PROUILHAC	Le 1 : M11km et cani-marche à 20h30 ; Le 2 : cani-cross 6km à 8h et Prouilhathlon : CP + VTT + Tir à 9h et trail - tir à 9h30			
OUSSET Laurent, 46300 Prouilhac : Tél : 06.78.84.37.78 tolo.ousset@orange.fr						
OCT	1	GOURDON	La Gourdonnaise Rose/Bleu	7km	9h30	
SC GOURDON ATHLETISME : 05.65.41.33.93 mijaipech@orange.fr						
SEPT	3	MERCUES	La Ronde des Villages	Mercues-Maxou-Calamane : 23 km	9h	
GRENIER Myriam : 06.95.94.94.52 BACH Sylvie : 06.18.17.73.58						
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.weiszerj105@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 : 06.18.17.73.58 ; Figeac et Gourdon = Ghislaine PAVARD : 06.37.81.92.90