



Calendrier des COURSES PEDESTRES HORS STADE du LOT 2024



Site : www.adcphs46.fr

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

A partir du 1er septembre 2023 (pour des raisons de changement de catégories instauré par la FFA), 2 classements sont établis :
un Challenge "Court", noté "CC" avec la prise en compte des distances ≤ 15km,
un Challenge "Long", noté "CL", regroupant les distances > 15km.

Avant de s'inscrire à une épreuve, il est conseillé de contacter l'organisateur, voire de consulter le calendrier sur le site de l'ADCPHS

Renseignements: Arrondissements de : Cahors = Sylvie BACH : 06.18.17.73.58 ; Figeac et Gourdon = Ghislaine PAVARD : 06.37.81.92.90

(M = marche; E = course enfants)

JANVIER	14	St VINCENT Rive-D'Oit	Les Foulées du Malbec <i>Comité des fêtes</i>	Nature 13 km ^{CC} ; Trail 25 km ^{CL} M12km	9h30 ; 8h30 A partir de 7h30
	MERIGUET Pierre, 73, Croix de Rigal, 46140 St Vincent Rive d'Oit Tél. : 06.11.82.27.33 lesfouleesdumalbec@gmail.com (Lesfouleesdumalbec.fr)				
	28	COURS	Trail de l'Aqueduc <i>Cours VTT</i>	12 km ^{CC} ; 25 km ^{CL} 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)					
FEVRIER	S10 D11	LE MONTAT	Trail des Fontaines <i>Montathlon Organisations</i>	13 km (Trail) ; M8km 87 km ; 40 km ; 30 km ^{CL} ; 14 km ; 7km M12km ; Cani trail	19h ; 19h15 Minuit ; 8h ; 9h ; 10h ; 10h15 10h15 ; 10h15
	SIERRA Hélène, 46090 Le Montat Tél. : 06.31.76.51.49 sierrahelene@gmail.com ou DELCAYRE Patrice, Le Montat Tél. : 06.13.45.46.04 (montathlon.com)				
	25	CAHORS	Les Collines du Diable <i>Cahors Lot Orientation</i>	(Trails) 12 km ^{CC} ; 25 km	10h ; 9h30
BOSC Benoît, 125 le Peyrat, 46090 Le Montat Tél. : 06.82.26.11.46 CL046000@gmail.com (Facebook : TrailLesCollinesDuDiable)					
MARS	3	GIGOUZAC	Foulées Gigouzacoise <i>A.C. Gigouzac - St Germain + Foyer Rural</i>	10 km ^{CC} (Route) ; 16 km ^{CL} (Trail) M10km ; E	10h ; 9h30 9h ; 14h30
	PAVARD Ghislaine, La Pascale, 46310 St Chamaramand Tél. : 06.37.81.92.90 marathongigi@yahoo.fr				
	S9	SALVIAC	Trail du Drac <i>Team Ultraventures</i>	12,5 km ^{CC}	19h45
	VAUCAN Bastien, Mas de Peyre, 46250 Gindou Tél. : 06.82.17.65.44 ultraventures24@gmail.com (tracesdrac.com)				
	17	MONTCABRIER	Cabri-Mountain	11 km ^{CC} ; 23 km ^{CL}	10h ; 9h30
	DESMARTIN Camille, 40 Impasse des Chênes, 46090 Trespoux-Rassieles Tél. : 06.45.70.06.16 cam_2304@hotmail.fr				
	24	AUJOLS	Trail des Gariottes <i>FC Lalbenque-Fontanes</i>	8 km ; 14 km* ; 25 km M8km 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/)					
	31	CANIAC du Causse	Trail de la Braunhie	14 km ^{CC}	9h30
DESPREZ Guy, 217 rue du Couvent, 46240 Caniac du Causse Tél. : 06.12.58.25.82 guyou46240@gmail.com ou trail.braunhie.caniac@orange.fr					
AVRIL	7	VAYRAC	Les 5 et 10 km de Vayrac <i>Athlé Route 46</i>	5 km ; 10 km ^{CC}	10h40 ; 10h30
	CLARE Fabienne, av. d'Uxellodunum, 46110 Vayrac Tél. : 06.75.54.96.65 clare.fabienne@wanadoo.fr				
	14	CALAMANE	La Calamanaise <i>Foyer Rural</i>	12 km ^{CC} ; 21 km ^{CL} M11,5km ; E	10h ; 9h30 9h45 ; 11h
	GRENIER Myriam, 193, Travers de Lafon, 46150 Calamane Tél. : 06.95.94.94.52 myriamgrenier@free.fr (calamane.quercydot.com)				
	21	MONTBRUN	Le Trail des 3 Combes <i>Comité des Fêtes</i>	12,5 km ^{CC} ; 20 km ^{CL} M12km	10h ; 9h30 9h
RAUFFET Mathieu, 141, imp des Courmaises, 46160 Montbrun Tél. : 06.24.84.14.06 trailmontbrun@gmail.com (trailemontbrun.wixsite.com/3combes)					
	28	MAXOU	Le Trail du Facteur <i>AC Gigouzac-St Germain</i>	9 km ; 13 km ^{CC} ; 25 km ^{CL} M9km	10h ; 9h30 ; 9h 10h15
BACH Sylvie, 203 route de Brouelles, 46090 Maxou Tél. : 06.18.17.73.58 sylvie.bach@orange.fr (trailldufacteur.fr)					
MAI	J9	MERCUES	Vignes et Châteaux <i>Cahors Athlétisme</i>	10 km ^{CC} ; 20 km ^{CL} M14km Nordique chrono ; M11km ; E	9h30 ; 9h 9h30 ; 9h30 ; 11h
	LANES Bénédicte, 1932 rte du Carriol, 46140 Douelle Tél. : 06.82.66.13.41 vignes-et-chateaux@wanadoo.fr (vignes-et-chateaux.com)				
	S11	Arrivée CAHORS	Angélus Trail	20 km ; 50km ; 80 km Vers ; Labastide-Murat ; Rocamadour	15h ; 11h ; 7h M20km à Vers ; 15h
MONTAGNE Julien, Mas de Jaillac, ? Tél. : 06.61.19.65.80 Julien.montagne.31@gmail.com (angelustrail.com)					
	19	CAHORS	Marathon des Vignobles de Cahors	21,1 km ; 42,195 km	10h ; 9h

MAI		Cahors Athlétisme TABART Lynda, 29 rue des Maraichers, 46150 Calamane Tél. : 06.83.94.00.52 marathonscahors@gmail.com (marathonscahors.fr)		
	S25 D26	CAHORS	Ultra-Trail Vallées Lot-Dordogne Cap-Orn Organisation cap-orn@orange.fr (cap-orn.org)	15 km (Rocamadour-Granat) 42 km (Cabreets-Cahors); 92 km (Granat-Cahors) 22h 9h ; 5h
	26	St CHAMARAND	Del Tuc Al Riou Comité des Fêtes COMITE DES FETES, Mas de Baffol, 46310 St Chamarand Tél. : 06.70.50.62.02 cfstcha@hotmail.com	9 km ; 13,5 km ^{CC} ; 25 km ^{CL} M9km ; E 10h30 ; 10h ; 9h30 10h ; 12h15
JUIN	S1	VILLESEQUE Départ à Trébaix	Le Trail du Soleil Couchant Association Trail du Soleil Couchant Association Trail du Soleil Couchant, 315 Allée de Bonnecoste, 46090 Villeseque Tél. : 06.77.02.23.49 trailssoleilcouchant@gmail.com (traildusoleilcouchant.fr)	9 km ^{CC} ; 16 km ^{CL} M9km 19h15 ; 18h45 18h30
	S8	LABASTIDE-MURAT	Les Foulées du Roi Commune de Labastide-Murat COMMUNE CEUR DE CAUSSE, mairie, 46240 Labastide-Murat Tél. : 05.65.31.11.50 mairie.labastide-murat@orange.fr	8 km ; 15 km ; 23 km (Trails) M13km ; E 19h30 ; 19h ; 18h45 18h30 ; ?
	9	PRADINES	Extra-Trail des Côtes du Lot Extrapédrestres CLUZET Gilles, 652 rue du docteur Ségala, 46000 Cahors Tél. : 06.25.76.26.17 cluzet.gilles@gmail.com	14 km ^{CC} ; 26 km ^{CL} M10km 9h30 ; 8h30 9h
	16	MILHAC	La Milhacoise Verte SC Gourdon Athlétisme CALVANUS Didier, 348 rte des Peyrouses, 46300 Milhac Tél. : 07.89.51.85.91 didier.calvanus@orange.fr (lamilhacoiseverte.fr)	12 km ^{CC} M12km 9h30 ?
	S22	CALVIGNAC	Le Trail perché de Calvignac Comité Animation de Calvignac MARIOS Arthur Tél. : 07.83.04.46.51 comite-animation-calvignac@hotmail.com	9 km ; 16 km ^{CC} ; 27 km ^{CL}
	S22 D23	PROUILHAC	Prouilhac'hlon OUSSET Laurent, 46300 Prouilhac Tél. : 06.78.84.37.78 lolo.ousset@orange.fr	Marche + Canirando de 11km M9km 20h30 8h : Canicross 6km ; 9h : Trail+VTT+Tir ; 9h30 : Trail+Tir
JUILLET	14	SOUCIRAC	Sur les traces de Napoléon A.L.A. Soucirac LEQUESNE Yves, 46310 St Germain du Bel Air Tél. : 05.65.31.06.05 ou 06.83.50.45.24 lalalequesne@yahoo.fr	10 km ; 18 km ^{CL} (Trails) M6km ; E 9h30 ? ; ?
	S20	MEYRONNE	Trail de Meyronne Comité des Fêtes LONGE Alain, les Graves, 46200 Meyronne Tél. : 05.65.32.21.44 fabienne.longe@orange.fr	14 km ^{CC} M10km 21h 19h30
	S27	St GERMAIN DU BEL AIR	Trail du Céou AC Gigouzac-St Germain PAVARD Ghislaine, La Pascale, 46310 St Chamarand Tél. : 06.37.81.92.90 marathongigi@yahoo.fr	10 km ^{CC} ; 16 km ^{CL} M10km 20h ; 19h45 19h30
SEPT.	1	BRETENOUX	Trail Vallée Cère et Dordogne Pointure 46 BOIN David, Mairie, 46130 Bretenoux Tél. : 06.86.86.52.17 david.boin@fruinov.fr	13 km ; 26 km 9h30 ; 9h
	8	PERN	A saute clocher Les Run'heureux MICHOT Gilles, 20 rue JJ Castanié, 46000 Cahors Tél. : 06.07.66.61.29 gilles-michot@wanadoo.fr	10 km ^{CC} ; 17 km ^{CL} ; 30 km M10km ; M13km ; E 9h30 ; 8h45 ; 8h30 9h15 ; 9h15 ; 11h30
	15	ESPAGNAC St EULALIE	Trail Vallée du Célé Les Amis d'Espagnac GUERRE Patrick, 22, chemin du Couderc, 46320 Espagnac St Eulalie Tél. : 06.52.39.57.49 trailvalleeducele@gmail.com	10 km ; 21 km M7km 10h30 ; 9h
	22	CARDAILLAC	La Châtaigneraie Figeac Athlétisme Club KERNE Emmanuel, OIS, Maison des Associations, 46100 Figeac Tél. : 06.61.61.60.97 emmanuel.kerne@gmail.com (cotesdelachataigneraie.fr)	10 km (Route) ; 18 km ^{CL} (Trail) M9km ; E 10h ; 9h 9h30 ; 11h45
	S28	CAHORS	Ekiden BOSC Benoît, 125 le Peyrat, 46090 Le Montat Tél. : 06.82.26.11.46 ekidendecahors@gmail.com (ekidendecahors.com)	42,195 km par équipe de 6 M (choix entre 3 circuits) 18h 15h
	29	AUTOIRE	Le Trail d'Autoire DELPORT Dominique, le Bourg, 46400 Autoire Tél. : 06.18.73.06.75 domidelport46@gmail.com (letraildautoire@gmail.com)	12 km ; 20 km 10h ; 9h30
OCT.	6	GOURDON	La Gourdonnaise en Rose et Bleu SC GOURDON ATHLETISME : 05.65.41.33.93 mipatpoch@orange.fr	7 km course ou marche 9h30
	13	CAHORS	La Cadurcienne (Extrapédrestres) CLUZET Gilles, 652 rue du docteur Ségala, 46000 Cahors Tél. : 06.25.76.26.17 cluzet.gilles@gmail.com (extrapedrestres.fr)	6 km Féminines course ou marche 10h
	13	CUZANCE	Trail de Cuzance Comité d'Animation CARBONNEL Laetitia Tél. : 06.11.48.00.62 ltorre46@orange.fr ou LEYGONIE Cédric Tél. : 06.32.73.29.41 cedric.leygonie@hotmail.fr	12 km ^{CC} ; 25 km ^{CL} M12km 10h ; 9h 9h30
	20	CARNAC-ROUFFIAC	Trail Aux couleurs d'Automne Comité des Fêtes LACOMBE Stéphanie, les Roumieux, 46140 Carnac-Rouffiac Tél. : 06.33.91.70.44 kikititi46@orange.fr	12 km ^{CC} ; 20 km ^{CL} M10km 10h ; 9h30 9h45
	27	REYREVIGNES	Sentier de l'Espoir 2023 Reyrevignes Marché et courir contre le Cancer BAEHR Antoine, place Basse, 46320 Reyrevignes Tél. : 06.70.02.38.65 baehrantoine@gmail.com (sentiersdelespoir.wordpress.com)	13 km ^{CC} ; 20 km ^{CL} M6km, 10km, 15km 10h15 ; 9h30 Avant 9h
NOV.	3	PUY L'ÉVÊQUE	La Foulée du Vignoble Association des Commerces de Puy L'Évêque COURTOIS Olivier, 43 Grand Rue, 46700 Puy L'Évêque Tél. : 06.72.62.87.18 Lassco46700@gmail.com	13km M13km ; E 9h30 9h ; 11h
	10	VAYRAC	Le Semi de la Rivière Espérance Athlé Route 46 CLARE Fabienne, av. d'Uxellodunum, 46110 Vayrac Tél. : 06.75.54.96.65 clare.fabienne@wanadoo.fr	21,1km 9h30
	17	LACAVE	Trail de Lacave Comité des Fêtes BUFFAROT Monique, Le Bougayrou, 46200 Lacave Tél. : 06.41.97.68.97 comitedesfetesdelacave@gmail.com	14km M8km 9h30 9h
	24	LISSAC et MOURET	La Lissacoise APE et Club des Sages GAYRAL Damien, Claux de Roques, 46100 Camboulit Tél. : 06.60.44.46.20 dgayral@gmail.com	10 km ^{CC} ; 18 km ^{CL} M5km (famille) ; M10km ; M20km 10h30 ; 9h30 Entre 9h et 11h
DEC.	8	CREGOLS	Trail de l'Igüe Asso Sports et Nature GARDÉS Dominique, 75 Allée des Présidents, 46330 Tour de Faure Tél. : 06.24.42.39.42 dominiquegardes@wanadoo.fr (traildeligue.jindo.com)	7 km ; 15 km ^{CC} ; 26 km ^{CL} M7km 11h15 ; 11h ; 10h 10h
	15	GIGOUZAC	Courir pour le sourire d'un enfant A.C. Gigouzac - St Germain+Foyer Rural PAVARD Ghislaine, La Pascale, 46310 St Chamarand Tél. : 06.37.81.92.90 marathongigi@yahoo.fr	10 km ^{CC} M10km 10h30 9h45