



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)				
FEBVRIER	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)				
FEBVRIER	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)				
MARS	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 CLO46000@gmail.com (Facebook : TrailLesCollinesDuDiable)				
MARS	3	GIGOUZAC	Foulées Gigouzaçoise <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 Chamarand Tél. : 06.37.81.92.90 marathongigi@yahoo.fr				
	17	MONTCABRIER	Cabri-Mountain	11 km ; 23 km	10h ; 9h30
	DESMARTIN Camille, 40 Impasse des Chênes, 46090 Trespoux-Rassies Tél. : 06.45.70.06.16 cam_2304@hotmail.fr				
MARS	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 guytou46240@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.quercyot.com)				
AVRIL	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 Cournaïses, 46160 Montbrun Tél. : 06.24.84.14.06 trailmontbrun@gmail.com (traildemonbrun.wixsite.com/3combes)				
AVRIL	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 (traildufacteur.fr)				
MAI	J9	MERCUES	Vignes et Châteaux <i>Château Les Bouysses</i> <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)				
MAI	S11	Arrivée CAHORS	Angélus Trail	20 km ; 50km ; 80 km	15h ; 11h ; 7h
	Départs : suivant les distances Vers : Labastide-Murat ; Rocamadour M20km à Vers ; 15h MONTAGNE Julien, Mas de Jaillac, ? Tél. : 06.61.19.65.80 Julien.montagne.31@gmail.com (angelustrail.com)				

MAI	19	CAHORS	Marathon des Vignobles de Cahors <i>Cahors athlétisme</i>	21,1 km ; 42,195 km	10h ; 9h
	TABART Lynda, 29 rue des Maraîchers, 46150 Calamane Tél. : 06.83.94.00.52 marathoncahors@gmail.com (marathoncahors.fr)				
	S25 D26	CAHORS	Ultra-Trail Vallées Lot-Dordogne <i>Cap-Orn Organisation</i>	15 km (Rocamadour-Gramat) 42 km (Cabrerets-Cahors); 92 km (Gramat-Cahors)	22h 9h ; 5h
JUN	26	St CHAMARAND	Del Tuc Al Riu <i>Comité des Fêtes</i>	9 km ; 13,5 km ^{CC} ; 25 km ^{CL} M9km ; E	10h30 ; 10h ; 9h30 10h ; 12h15
	COMITE DES FETES, Mas de Baffol, 46310 St Chamaramand Tél. : 06.70.50.62.02 cfstcha@hotmail.com				
	S1	VILLESEQUE	Le Trail du Soleil Couchant <i>Association Trail du Soleil Couchant</i>	9 km ^{CC} ; 16 km ^{CL} M9km	19h15 ; 18h45 18h30
Association Trail du Soleil Couchant, 315 Allée de Bonnecoste, 46090 Villesèque Tél. : 06.77.02.23.49 trailsoleilcouchant@gmail.com (traildusoleilcouchant.fr)					
JUILLET	S8	LABASTIDE-MURAT	Les Foulées du Roi <i>Commune de Labastide-Murat</i>	8 km ; 15 km ; 23 km (Trails) M13km ; E	19h30 ; 19h ; 18h45 18h30 ; ?
	COMMUNE CEUR DE CAUSSE, mairie, 46240 Labastide-Murat Tél. : 05.65.31.11.50 mairie.labastide-murat@orange.fr				
	9	PRADINES	Extra-Trail des Côtes du Lot <i>Extrapédestres</i>	14 km ^{CC} ; 26 km ^{CL} M10km	9h30 ; 8h30 9h
CLUZET Gilles, 652 rue du docteur Ségala, 46000 Cahors Tél. : 06.25.76.26.17 cluzet.gilles@gmail.com					
AUG.	16	MILHAC	La Milhacoise Verte <i>SC Gourdon Athlétisme</i>	12 km ^{CC} M12km	9h30 ?
	CALVANUS Didier, 348 rte des Peyrouses, 46300 Milhac Tél. : 07.89.51.85.91 didier.calvanus@orange.fr (lamilhacoiseverte.fr)				
	S22	CALVIGNAC		9km ; 16km ; 27km	
MARIOS Arthur Tél. : 07.83.04.46.51 comite-animation-calvignac@hotmail.com					
SEPT.	S22 D23	PROUILHAC	Prouilhathlon	Marche + Canirando de 11km 8h : Canicross 6km ; 9h : Trail-VTT+Tir ; 9h30 : Trail+Tir	20h30
	OUSSET Laurent, 46300 Prouilhac Tél. : 06.78.84.37.78 lolo.ousset@orange.fr				
	14	SOUCIRAC	Sur les traces de Napoléon <i>A.L.A. Soucirac</i>	10 km ; 18km ^{CL} (Trails) M6km ; E	9h30 ? ; ?
LEQUESNE Yves, 46310 St Germain du Bel Air Tél. : 05.65.31.06.05 ou 06.83.50.45.24 lalalesquesne@yahoo.fr					
AUG.	S20	MEYRONNE	Trail de Meyronne <i>Comité des Fêtes</i>	14km ^{CC} M10km	21h 19h30
	LONGE Alain, les Graves, 46200 Meyronne Tél. : 05.65.32.21.44 fabienne.longe@orange.fr				
	S27	St GERMAIN DU BEL AIR	Trail du Céou <i>AC Gigouzac-St Germain</i>	10 km ^{CC} ; 16km ^{CL} M10km	20h ; 19h45 19h30
PAVARD Ghislaine, Taillade, 46310 St Germain du Bel Air Tél. : 06.37.81.92.90 marathongigi@yahoo.fr					
SEPT.	1	BRETENOUX	Trail Vallée Cère et Dordogne <i>Pointure 46</i>	13 km ; 26 km	9h30 ; 9h
	BOIN David, Mairie, 46130 Bretenoux Tél. : 06.86.86.52.17 david.boin@fruinov.fr				
	8	PERN	A saute clocher <i>les Run'heureux</i>	10 km ^{CC} ; 17 km ^{CL} ; 30 km M10km ; M13km ; E	9h30 ; 8h45 ; 8h30 9h15 ; 9h15 ; 11h30
MICHOT Gilles, 20 rue JJ Castanède, 46000 Cahors Tél. : 06.07.66.61.29 gilles-michot@wanadoo.fr					
OCT.	29?	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				
	6	AUTOIRE	Le Trail d'Autoire	12 km ^{CC} ; 20 km ^{CL}	10h ; 9h30
DELPORT Dominique, le Bourg, 46400 Autoire Tél. : 06.18.73.06.75 domidelport46@gmail.com (letraildautoire@gmail.com)					
OCT.	6	GOURDON	La Gourdonnaise en Rose et Bleu	7 km course ou marche	9h30
	SC GOURDON ATHLETISME : 05.65.41.33.93 mipatpoch@orange.fr				
	13	CAHORS	La Cadurcienne (<i>Extrapédestres</i>)	6 km Féminines course ou marche	10h
CLUZET Gilles, 652 rue du docteur Ségala, 46000 Cahors Tél. : 06.25.76.26.17 cluzet.gilles@gmail.com (extrapedestres.fr)					
NOV.	13	CUZANCE	Trail de Cuzance <i>Comité d'Animation</i>	12 km ^{CC} ; 25 km ^{CL} M12km	10h ; 9h 9h30
	CARBONNEL Laetitia Tél. : 06.11.48.00.62 l.torra46@orange.fr ou LEYGNIE Cédric Tél. : 06.32.73.29.41 cedric.leygnie@hotmail.fr				
	20	CARDAILLAC	La Châtaigneraie <i>Figeac Athlétisme Club</i>	10 km (Route) ; 18 km (Trail) M9km ; E	10h ; 9h 9h30 ; 11h45
KERNE Emmanuel, OIS, Maison des Associations, 46100 Figeac Tél. : 06.61.61.60.97 emmanuel.kerne@gmail.com (cotesdelachataigneraie.fr)					
NOV.	27	REYREVIGNES	Sentier de l'Espoir 2023 <i>Reyrevignes Marché et courir contre le Cancer</i>	13 km ^{CC} ; 20km ^{CL} M6km, 10km, 15km	10h15 ; 9h30 Avant 9h
	BAEHR Antoine, place Basse, 46320 Reyrevignes Tél. : 06.70.02.38.65 baehrantoine@gmail.com (sentiersdelespoir.wordpress.com)				
	3	PUY L'EVÊQUE	La Foulée du Vignoble <i>Association des Commerces de Puy L'Evêque</i>	13km M13km ; E	9h30 9h ; 11h
COURTOIS Olivier, 43 Grand Rue, 46700 Puy L'Evêque Tél. : 06.72.62.87.18 Lassco46700@gmail.com					
NOV.	S9	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)				
	10	VAYRAC	Le Semi de la Rivière Espérance <i>Athlé Route 46</i>	21,1km	9h30
CLARE Fabienne, av. d'Uxellodunum, 46110 Vayrac Tél. : 06.75.54.96.65 clare.fabienne@wanadoo.fr					
NOV.	17	LACAVE	Trail de Lacave <i>Comité des Fêtes</i>	14km M8km	9h30 9h
	BUFFAROT Monique, Le Bougayrou, 46200 Lacave Tél. : 06.41.97.68.97 comitedesfetesdelacave@gmail.com				
	24	LISSAC et MOURET	La Lissacoise <i>APE et Club des Sages</i>	10 km ^{CC} ; 18 km ^{CL} M5km (famille) ; M10km ; M20km	10h30 ; 9h30 Entre 9h et 11h
GAYRAL Damien, Claux de Roques, 46100 Camboulit Tél. : 06.60.44.46.20 dgayral@gmail.com					
DEC.	8	CREGOLS	Trail de l'Igüe <i>Asso Sports et Nature</i>	7 km ; 15 km ^{CC} ; 26 km ^{CL} M7km	11h15 ; 11h ; 10h 10h
	GARDES Dominique, 75 Allée des Présidents, 46330 Tour de Faure Tél. : 06.24.42.39.42 dominiquegardes@wanadoo.fr (traildeligüe.jindo.com)				
DEC.	15	GIGOUZAC	Courir pour le sourire d'un enfant <i>A.C. Gigouzac - St Germain+Foyer Rural</i>	10 km ^{CC} M10km	10h30 9h45
	PAVARD Ghislaine, La Pascale, 46310 St Chamaramand Tél. : 06.37.81.92.90 marathongigi@yahoo.fr				

