



# Calendrier des COURSES PEDESTRES HORS STADE du LOT 2024



Site : [www.adcphs46.fr](http://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'Olt	Les Foulées du Malbec <i>Comité des fêtes</i>	Nature 13 km <sup>CC</sup> ; Trail 25 km <sup>CL</sup> M12km	9h30 ; 8h30 A partir de 7h30
	MERIGUET Pierre, 73, Croix de Rigal, 46140 St Vincent Rive d'Olt Tél. : 06.11.82.27.33 lesfouleesdumalbec@gmail.com (Lesfouleesdumalbec.fr)				
	28	COURS	Trail de l'Aqueduc <i>Cours VTT</i>	12 km <sup>CC</sup> ; 25 km <sup>CL</sup> 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 <sup>CL</sup> ; 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 <sup>CC</sup> ; 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 <sup>CC</sup> (Route) ; 16 km <sup>CL</sup> (Trail) M10km ; E	10h ; 9h30 9h ; 14h30
	PAVARD Ghislaine, La Pascale, 46310 St Chamarand Tél. : 06.37.81.92.90 marathongigi@yahoo.fr				
	S9	SALVIAC	Trail du Drac <i>Team Ultraventures</i>	12,5 km <sup>CC</sup>	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 <sup>CC</sup> ; 23 km <sup>CL</sup>	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 <sup>CC</sup>	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 <sup>CC</sup>	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 <sup>CC</sup> ; 21 km <sup>CL</sup> 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.quercyclot.com)				
	21	MONTBRUN	Le Trail des 3 Combes <i>Comité des Fêtes</i>	12,5 km <sup>CC</sup> ; 20 km <sup>CL</sup> 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 <sup>CC</sup> ; 25 km <sup>CL</sup> 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 <sup>CC</sup> ; 20 km <sup>CL</sup> 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	Angéus 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)					

MAI	19	CAHORS	Marathon des Vignobles de Cahors <i>Cahors Athlétisme</i> TABART Lynda, 29 rue des Maraîchers, 46150 Calamane Tel. : 06.83.94.00.52	21,1 km ; 42,195 km marathoncahors@gmail.com (marathoncahors.fr)	10h ; 9h
	S25 D26	CAHORS	Ultra-Trail Vallées Lot-Dordogne <i>Cap-Orn Organisation</i> cap-orn@orange.fr (cap-orn.org)	15 km (Rocamadour-Gramat) 42 km (Caheres-Cahors); 92 km (Gramat-Cahors)	22h 9h ; 5h
	26	St CHAMARAND	Del Tuc Al Riu <i>Comité des Fêtes</i> COMITE DES FETES, Mas de Barfol, 46310 St Chamrand Tel. : 06.70.50.62.02	9 km ; 13,5 km <sup>CC</sup> ; 25 km <sup>CL</sup> M9km ; E cfstcha@hotmail.com	10h30 ; 10h ; 9h30 10h ; 12h15
JUIN	S1	VILLESEQUE Départ à Trébaix	Le Trail du Soleil Couchant <i>Association Trail du Soleil Couchant</i> Association Trail du Soleil Couchant, 315 Allée de Bonnecoste, 46090 Villeseque Tel. : 06.77.02.23.49	9 km <sup>CC</sup> ; 16 km <sup>CL</sup> M9km	19h15 ; 18h45 18h30
	S8	LABASTIDE-MURAT	Les Foulées du Roi <i>Commune de Labastide-Murat</i> COMMUNE CEUR DE CAUSSE, mairie, 46240 Labastide-Murat Tel. : 05.65.31.11.50	8 km ; 15 km ; 23 km (Trails) M13km ; E mairie.labastide-murat@orange.fr	19h30 ; 19h ; 18h45 18h30 ; ?
	9	PRADINES	Extra-Trail des Côtes du Lot <i>Extrapédestres</i> CLUZET Gilles, 652 rue du docteur Ségala, 46000 Cahors Tel. : 06.25.76.26.17	14 km <sup>CC</sup> ; 26 km <sup>CL</sup> M10km cluzet.gilles@gmail.com	9h30 ; 8h30 9h
	16	MILHAC	La Milhacoise Verte <i>SC Gourdon Athlétisme</i> CALVANUS Didier, 348 rte des Peyrouses, 46500 Milhac Tel. : 07.89.51.85.91	12 km <sup>CC</sup> M12km didier.calvanus@orange.fr (lamilhacoiseverte.fr)	9h30 ?
	S22	CALVIGNAC	Le Trail perché de Calvignac <i>Comité Animation de Calvignac</i> MARIOS Arthur Tel. : 07.83.04.46.51	9km <sup>CC</sup> ; 16km ; 27km <sup>CC</sup> comite-animation-calvignac@hotmail.com	
	S22 D23	PROUILHAC	Prouilha'thlon OUSSET Laurent, 46300 Prouilhac Tel. : 06.78.84.37.78	Marche + Canirando de 11km 8h : Canicross 6km ; 9h : Trail+VTT+Tir ; 9h30 : Trail+Tir lolo.oussset@orange.fr	20h30 ?
	14	SOUCIRAC	Sur les traces de Napoléon <i>A.L.A. Soucirac</i> LEQUESNE Yves, 46310 St Germain du Bel Air Tel. : 05.65.31.06.05 ou 06.83.50.45.24	10 km ; 18km <sup>CL</sup> (Trails) M6km ; E lalalesque@yahoo.fr	9h30 ? ; ?
JUILLET	S20	MEYRONNE	Trail de Meyronne <i>Comité des Fêtes</i> LONGE Alain, les Graves, 46200 Meyronne Tel. : 05.65.32.21.44	14km <sup>CC</sup> M10km fabienne.longe@orange.fr	21h 19h30
	S27	St GERMAIN DU BEL AIR	Trail du Céou <i>AC Gigouzac-St Germain</i> PAVARD Ghislaine, La Pascale, 46310 St Chamrand Tel. : 06.37.81.92.90	10 km <sup>CC</sup> ; 16km <sup>CL</sup> M10km marathongigi@yahoo.fr	20h ; 19h45 19h30
	1	BRETENOUX	Trail Vallée Cère et Dordogne <i>Pointure 46</i> BOIN David, Mairie, 46130 Bretenoux Tel. : 06.86.86.52.17	13 km ; 26 km david.boin@fruinov.fr	9h30 ; 9h
SEPT.	8	PERN	A saute clocher <i>les Run'heureux</i> MICHOT Gilles, 20 rue JJ Castanet, 46000 Cahors Tel. : 06.07.66.61.29	10 km <sup>CC</sup> ; 17 km <sup>CL</sup> ; 30 km M10km ; M13km ; E gilles-michot@wanadoo.fr	9h30 ; 8h45 ; 8h30 9h15 ; 9h15 ; 11h30
	15	ESPAGNAC St EULALIE	Trail Vallée du Célé <i>Les Amis d'Espagnac</i> GUERRE Patrick, 22, chemin du Couderc, 46320 Espagnac St Eulalie Tel. : 06.52.39.57.49	10 km ; 21 km M7km trailvalleeducele@gmail.com	10h30 ; 9h
	22	CARDAILLAC	La Châtaigneraie <i>Figeac Athlétisme Club</i> KERNE Emmanuel, OIS, Maison des Associations, 46100 Figeac Tel. : 06.61.61.60.97	10 km (Route) ; 18 km <sup>CL</sup> (Trail) M9km ; E emmanuel.kerne@gmail.com (cotesdelachataigneraie.fr)	10h ; 9h 9h30 ; 11h45
	S28	CAHORS	Ekiden BOSC Benoît, 125 le Peyrat, 46090 Le Montat Tel. : 06.82.26.11.46	42,195 km par équipe de 6 M (choix entre 3 circuits) ekidendecahors@gmail.com (ekidendecahors.com)	18h 15h
	29	AUTOIRE	Le Trail d'Autoire DELPORT Dominique, le Bourg, 46400 Autoire Tel. : 06.18.73.06.75	12 km ; 20 km domdelport46@gmail.com (letrailautoire@gmail.com)	10h ; 9h30
	6	GOURDON	La Gourdonnaise en Rose et Bleu <i>SC GOURDON ATHLETISME</i> : 05.65.41.33.93	7 km course ou marche mipatp@orange.fr	9h30
	13	CAHORS	La Cadurcienne (Extrapédestres) CLUZET Gilles, 652 rue du docteur Ségala, 46000 Cahors Tel. : 06.25.76.26.17	6 km Féminines course ou marche cluzet.gilles@gmail.com (extrapedestres.fr)	10h
OCT.	13	CUZANCE	Trail de Cuzance <i>Comité d'Animation</i> CARBONNEL Laetitia Tel. : 06.11.48.00.62	12 km <sup>CC</sup> ; 25 km <sup>CL</sup> M12km 1.torrea46@orange.fr ou LEYGNIE Cédric Tel. : 06.32.73.29.41	10h ; 9h 9h30 cedric.leygnie@hotmail.fr
	20	CARNAC-ROUFFIAC	Trail Aux couleurs d'Automne <i>Comité des Fêtes</i> LACOMBE Stéphane, les Roumieux, 46140 Carnac-Rouffiac Tel. : 06.33.91.70.44	12 km <sup>CC</sup> ; 20 km <sup>CL</sup> M10km kikititi46@orange.fr	10h ; 9h30 9h45
	27	REYREVIGNES	Sentier de l'Espoir 2023 <i>Reyrevignes Marcher et courir contre le Cancer</i> BAEHR Antoine, place Basse, 46320 Reyrevignes Tel. : 06.70.02.38.65	13 km <sup>CC</sup> ; 20km <sup>CL</sup> M6km, 10km, 15km baehrantoine@gmail.com (sentiersdelespoir.wordpress.com)	10h15 ; 9h30 Avant 9h
	3	PUY L'VEQUE	La Foulée du Vignoble <i>Association des Commerces de Puy L'Evêque</i> COURTOIS Olivier, 43 Grand Rue, 46700 Puy L'Evêque Tel. : 06.72.62.87.18	13km M13km ; E Lassco46700@gmail.com	9h30 9h ; 11h
NOV.	10	VAYRAC	Le Semi de la Rivière Espérance <i>Athlé Route 46</i> CLARE Fabienne, av. d'Uxelodunum, 46110 Vayrac Tel. : 06.75.54.96.65	21,1km clare.fabienne@wanadoo.fr	9h30
	17	LACAVE	Trail de Lacave <i>Comité des Fêtes</i> BUFFAROT Monique, Le Bougayrou, 46200 Lacave Tel. : 06.41.97.68.97	14km M8km comitedesfetesdelacave@gmail.com	9h30 9h
	24	LISSAC et MOURET	La Lissacoise <i>APE et Club des Sages</i> GAYRAL Damien, Claux de Roques, 46100 Camboulit Tel. : 06.60.44.46.20	10 km <sup>CC</sup> ; 18 km <sup>CL</sup> M5km (famille) ; M10km ; M20km dgayral@gmail.com	10h30 ; 9h30 Entre 9h et 11h
	8	CREGOLS	Trail de l'Igue <i>Asso Sports et Nature</i> GARDES Dominique, 75 Allée des Présidents, 46330 Tour de Faure Tel. : 06.24.42.39.42	7 km ; 15 km <sup>CC</sup> ; 26 km <sup>CL</sup> M7km dominiquegardes@wanadoo.fr (traildeligue.jindo.com)	11h15 ; 11h ; 10h 10h
DEC.	15	GIGOUZAC	Courir pour le sourire d'un enfant <i>A.C. Gigouzac - St Germain+Foyer Rural</i> PAVARD Ghislaine, La Pascale, 46310 St Chamrand Tel. : 06.37.81.92.90	10 km <sup>CC</sup> M10km marathongigi@yahoo.fr	10h30 9h45