

Calendrier de travail (CDCHS - CRCHS)

Janvier 2022

23/01	Championnat de l'aude de marche nordique	Castelnaudary (011)	259696
Contacts	Lauragais athletisme castelnaudary (president.lac11@orange.fr) - 0661588216		
29/01	Trail de bisan de menerbès	Bize minervois (011)	257563
Contacts	Trail de bisan de menerbes (benoit.phalippou@gmail.com) - 0698861981 - 0698861981		
Epreuves	09:00 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - Trail de Bisan de Menerbès 17 km (TC - FM)		
30/01	Course des vignobles de cap leucate	Leucate (011)	256743
Contacts	L'enjambée leucatoise (lenjambee.leucatoise@laposte.net) - 0468275502 - 0673931510		
Epreuves	10:00 - 003 Course HS non officielle - course nature (TC - FM)		

Février 2022

13/02	Trail de cavanac	Cavanac (011)	257604
Contacts	Trail du passadou (traildupassadou@gmail.com) - 0677780619		
Epreuves	08:00 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - Trail du passadou (TC - FM)		
	09:00 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - Trail du brigand (TC - FM)		
	10:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Traillounet (TC - FM)		

Mars 2022

12/03	Trail de fontfroide	Narbonne (011)	255101
Contacts	Acnm (traildefontfroide@gmail.com) - 04 68 90 65 28 - 0613546902		
Epreuves	12/3 - 09:00 - 003 Course HS non officielle - Randonnée de l'Abbaye 10 km (TC - FM)		
	12/3 - 14:00 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - Trail des Elysiques 25km (TC - FM)		
	12/3 - 14:30 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Ronde des Cistes 9km (TC - FM)		
	13/3 - 07:00 - 035 Trail m (75-114km-effort) - Trail des Cisterciens 55km (TC - FM)		
	13/3 - 08:00 - 034 Trail S (45-74km-effort) - Trail de Fontfroide 34 km (TC - FM) - Label National demandé		
	13/3 - 10:30 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - La Narbonnaise 15 km (TC - FM)		
27/03	Les foulées de printemps	Ouveillan (011)	260771
Contacts	Les foulées de printemps (soulier.laurent1@orange.fr) - 0468482642 - 0614260032		
Epreuves	003 Course HS non officielle - Les Foulées de printemps 24 km (TC - FM)		

Avril 2022

03/04	Les foulees de la falaise	Narbonne plage (011)	258895
Contacts	Les foulées de la falaise (gaspardicier@hotmail.fr) - 0628790705		
Epreuves	10:00 - 003 Course HS non officielle - course nature 10 km (TC - FM)		
	10:15 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - marche nature 10 km (TC - FM)		
	11:30 - 003 Course HS non officielle - course enfants 1,6 km (TC - FM)		
	11:40 - 003 Course HS non officielle - course enfants 0,8 km (TC - FM)		
03/04	Trail quillan	Quillan (011)	259467
Contacts	La foulée des 3 quilles (foulee3quilles@gmail.com) - 0642000654		
Epreuves	08:00 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - 28 km (TC - FM)		
	09:30 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - 18 km (TC - FM)		
	11:15 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - 11 km (TC - FM)		
10/04	Course des etangs de la narbonnaise	Narbonne (011)	256282
Contacts	Jogging narbonne montplaisir (joggingnarbonnemontplaisir@gmail.com) - 0670189700		
Epreuves	09:30 - 003 Course HS non officielle - 10,6 km (TC - FM)		
	09:30 - 003 Course HS non officielle - marche non chronométrée 10,6 km (TC - FM)		
	11:00 - 003 Course HS non officielle - Course enfants 1,4 km (PO - FM)		
	11:00 - 003 Course HS non officielle - Course enfants 500 m (EA - FM)		
17/04	Trail de l'argent double	Caunes minervois (011)	255682
Contacts	Les groles trotteurs du minervois (grolestrotteurs@gmail.com) - 0673303836 - 0673303836		
Epreuves	06:30 - 034 Trail S (45-74km-effort) - maratrail du marbre (TC - FM)		
	07:00 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - trail de l'argent double (TC - FM)		
	08:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - trail du calvaire (TC - FM)		
	09:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - course d'ourdivieille (TC - FM)		
30/04	Tra'zille	Azille (011)	258132
Contacts	Azille accueil (contact.azille@gmail.com) - 0468915961 - 0468915961		

Epreuves	1/5 - 06:30 - 035 Trail m (75-114km-effort) - Ultra Trail du Minervois (TC - FM)
	1/5 - 10:00 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - La Serre (TC - FM)
	1/5 - 10:30 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Le Petit Baigneur (TC - FM)
	30/4 - 10:30 - 003 Course HS non officielle - Le petit Cagarol (TC - FM)
	30/4 - 10:45 - 003 Course HS non officielle - Le Cagarol (TC - FM)

Mai 2022

15/05	Ronde du malepere	Mazerolles du razes (011)	259646
Contacts	Les clochers du razes (jmk4@wanadoo.fr) - 0468690347 - 0671282587		
Epreuves	003 Course HS non officielle - Course Mixte 13 kms (TC - FM)		
21/05	Trails cathares 21/22 mai	Cucugnan (011)	257770
Contacts	Association les 3 vents (les3vents@hotmail.fr) - 0686358795 - 0686358795		
Epreuves	21/5 - 05:00 - 035 Trail m (75-114km-effort) - 69km 4400D+ Trail des Donjons (TC - FM)		
	21/5 - 06:00 - 035 Trail m (75-114km-effort) - 49KM 3200 TRAIL DES SEIGNEURS (TC - FM)		
	21/5 - 07:00 - 034 Trail S (45-74km-effort) - 32KM 2200D+ TRAIL DES SEIGNEURS (TC - FM)		
	21/5 - 08:30 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - 20KM 1200 (TC - FM)		
	21/5 - 09:00 - 003 Course HS non officielle - RANDONNÉE 14KM 400D+ (TC - FM)		
	21/5 - 09:30 - 003 Course HS non officielle - COURSE ENFANT (TC - FM)		
	22/5 - 09:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Trail d'Alycia 12KM 400D= (TC - FM)		
21/05	La saline	Gruissan (011)	260993
Contacts	Gruissan sports evenements (gruissansportsevents@orange.fr) - 06 78 48 72 21		
Epreuves	009 MN Label Depart. Loisir/Initia - Marche Nordique (TC - FM)		
	17:00 - 003 Course HS non officielle - La Saline - 10 km (TC - FM)		
22/05	Les foulées de la malepère	Lavalette (011)	260507
Contacts	Foyer d'education populaire de lavalette (gouze.alain@wanadoo.fr) - 0608740372		
Epreuves	08:30 - 003 Course HS non officielle - 25°Foulées de la Malepère 14 km (TC - FM)		

Juin 2022

03/06	Clapahut de nuit	Vinassan (011)	256508
Contacts	Relais des cinq clochers (relaisdes5clochers@gmail.com) - 0650961175		
Epreuves	22:00 - 003 Course HS non officielle - CLAPAHUT DE NUIT (TC - FM)		
04/06	L'alzonnaise solidaire	Alzonne (011)	259586
Contacts	Pompiers solidaires occitanie (Lalzonnaisesolidaire@gmail.com) - 0629778496		
Epreuves	09:30 - 003 Course HS non officielle - Hors stade (TC - FM)		
05/06	Trail du pays de sault	Espezel (011)	259409
Contacts	Association sport en pays de sault (contact@sportenpaysdesault.fr) - 0468203984 - 0679641376		
Epreuves	08:30 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - Trail du Pays de Sault (TC - FM)		
	10:00 - 003 Course HS non officielle - Trail du Pays de Sault 10 km (TC - FM)		
11/06	Ronde des vins de la clape	Armissan (011)	259926
Contacts	Les runars (runars@free.fr) - 0610286690		
Epreuves	17:30 - 003 Course HS non officielle - 10 KM (TC - FM)		
	17:30 - 003 Course HS non officielle - 20 Km (TC - FM)		
	17:45 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - Marche Nordique (TC - FM)		
	18:30 - 003 Course HS non officielle - Enfants 500 m (EA - FM)		
	18:30 - 003 Course HS non officielle - Enfants 1500 (TC - FM)		
11/06	Trail du costos roussos	Trausse (011)	260053
Contacts	Les foulées du costos roussos (kacisebastien32@gmail.com) - 0778120675 - 0778120675		
Epreuves	09:00 - 003 Course HS non officielle - Trail court (TC - FM)		
18/06	Trail de l'abbaye de lagrasse	Lagrasse (011)	257518
Contacts	Lagrasse activ (traildelabbaye@lagrasse.org) - 04 68 58 11 58 - 04 68 58 11 54		
Epreuves	18:30 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Charlemagne (TC - FM)		
	18:35 - 003 Course HS non officielle - Grande Corbières (TC - FM)		
	18:40 - 003 Course HS non officielle - Petite Corbières (TC - FM)		
	18:45 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - Marche Nordique 9,5 km (TC - FM)		
	18:50 - 003 Course HS non officielle - parcours découverte (EA - FM)		
19/06	La vendeole	Cambieure (011)	259647
Contacts	Les clochers du razes (jmk4@wanadoo.fr) - 0468690347 - 0671282587		
Epreuves	09:00 - 003 Course HS non officielle - Course nature de 12 kms (TC - FM)		
26/06	Saint frichoux en pistes	Saint frichoux (011)	258702

Contacts | Environnement et loisirs (marcombe@club-internet.fr) - 0617844065
Epreuves | 09:00 - 003 Course HS non officielle - SAINT FRICHOUX EN PISTES (TC - FM)

Juillet 2022

10/07	Courir pour soum	Bram (011)	260217
Contacts	Courir pour soum (courirpoursoum@gmail.com) - 0676447218		
Epreuves	10:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - 13 km Nature (TC - FM) 10:00 - 003 Course HS non officielle - 4,5 km nature (TC - FM)		
20/07	Les boucles de cezelly	Leucate (011)	256745
Contacts	L'enjambée leucatoise (lenjambee.leucatoise@laposte.net) - 0468275502 - 0673931510		
Epreuves	19:00 - 003 Course HS non officielle - course nature (TC - FM)		

Aout 2022

04/08	Les pieds dans l'eau	Gruissan (011)	260994
Contacts	Gruissan sports evenements (gruissansportsevents@orange.fr) - 06 78 48 72 21		
Epreuves	19:00 - 003 Course HS non officielle - Les Pieds Dans l'Eau - 500 m (EA - FM) 19:15 - 003 Course HS non officielle - Les Pieds Dans l'Eau - 1500 m (MI - FM) 19:30 - 003 Course HS non officielle - Les Pieds Dans l'Eau - 8.2 km (TC - FM)		
14/08	33emes foulees en montagne noire	Cuxac cabardes (011)	259538
Contacts	Foulees en montagne noire (secretariatfmn11@gmail.com) - 06 87 50 97 04 - 0687509704		
Epreuves	003 Course HS non officielle - 22 KM FMN (TC - FM) 003 Course HS non officielle - 22 KM Run & Bike (TC - FM) 003 Course HS non officielle - COURSE CHARCUTIERE (TC - FM) 003 Course HS non officielle - COURSE CHARCUTIERE RELAI (TC - FM) 003 Course HS non officielle - MARCHE NORDIQUE (TC - FM)		
15/08	Foulées salloises	Salles d'aude (011)	260285
Contacts	Club de loisirs léo lagrange salles d' aude (yvesjosetteoberle@orange.fr) - 04 68 33 63 94 - 06 70 47 45 51		
Epreuves	09:30 - 003 Course HS non officielle - foulées salloises (TC - FM)		
28/08	Ronde des sapins	Belcaire (011)	259407
Contacts	Association sport en pays de sault (contact@sportenpaysdesault.fr) - 0468203984 - 0679641376		
Epreuves	10:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Course Nature 13 Km (TC - FM)		

Septembre 2022

04/09	Trail des vendanges	Ladern sur lauquet (011)	260008
Contacts	As carcassonne athletisme (michel.cerezuela@orange.fr) - 0468268156 - 0687503797		
Epreuves	09:00 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - 1 boucle de 25km (TC - FM) 09:30 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - marche nature 10 km (TC - FM) 09:45 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - une boucle de 12 km (TC - FM)		
10/09	La cavanight	Cavanac (011)	259950
Contacts	Trail du passadou (traildupassadou@gmail.com) - 0677780619		
Epreuves	20:30 - 003 Course HS non officielle - La Cavanight (TC - FM)		
10/09	2° trail du pech de bugarach	Bugarach (011)	260324
Contacts	Les amis du pic (crosbi@orange.fr) - 0648343464		
Epreuves	11:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - 2° Edition: 14km (TC - FM)		
25/09	Trail de l'espoir	Villeneuve minervois (011)	260113
Contacts	Trail de l'espoir (julien.vaiss@hotmail.fr) - 0632391072		
Epreuves	09:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - trail 12km (TC - FM)		

Octobre 2022

02/10	La trace des capitelles	Villegailhenc (011)	259757
Contacts	Les poumpils du cabardes (marie.poumpils@gmail.com) - 0672857008		
Epreuves	08:30 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - marche 11 km (TC - FM) 09:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - TRAIL 13 KM (TC - FM)		
09/10	La palajanaise	Palaja (011)	259974
Contacts	Running club palaja.11 (runningpalaja.11@gmail.com) - 0658134963 - 0658062770		
Epreuves	09:30 - 003 Course HS non officielle - Course nature 12,4 km (TC - FM)		
15/10	Courir pour un regard	Ouveillan (011)	260770
Contacts	Kiwanis narbonne (soulier.laurent1@orange.fr) - 0603065115 - 0614260032		
Epreuves	08:45 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - marche nordique 8 km (TC - FM) 09:15 - 003 Course HS non officielle - courir pour un regard: relais de 3 coureurs (TC - FM)		

23/10	Marathon du boutenac en corbières	Boutenac (011)	260239
Contacts	Run & trail (rundandtrail@yahoo.com) - 0624795578 - 0624795578		
Epreuves	295 Marathon - Marathon du Boutenac en Corbières (TC - FM)		
27/10	Grand raid des cathares	Carcassonne (011)	260562
Contacts	Association grand raid des cathares (organisation@grandraid-cathares.fr) - 0783994646		
Epreuves	27/10 - 21:00 - 038 Trail XXL (> 209km-effort) - Grand Raid des Cathares-161km-8000mD+ (TC - FM)		
	28/10 - 09:00 - 036 Trail L (115-154km-effort) - Raid des Bogomiles-101km-4300m D+ (TC - FM)		
	28/10 - 14:00 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - Trail des Patarins 25 km (TC - FM)		
	28/10 - 20:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Trail nocturne du Chateau Comtal - 12 km 250 mD+ (TC - FM)		
	29/10 - 05:00 - 035 Trail m (75-114km-effort) - Trail des Hérétiques 65 km 2100 m D+ (TC - FM)		
	29/10 - 09:00 - 034 Trail S (45-74km-effort) - Trail des Colombes-41km-1300m D+ (TC - FM)		
30/10	Vignes et clochers	Routier (011)	259707
Contacts	Les clochers du razes (jmk4@wanadoo.fr) - 0468690347 - 0671282587		
Epreuves	09:30 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - COURSE NATURE 10km (TC - FM)		
Novembre 2022			
05/11	Gruissan poli trail	Gruissan (011)	260991
Contacts	Gruissan sports evenements (gruissansportsevents@orange.fr) - 06 78 48 72 21		
Epreuves	5/11 - 14:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - La Ronde des Chevrieres - 12 km (TC - FM)		
	5/11 - 14:30 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - Las Caladas - 25 km (TC - FM)		
	5/11 - 14:40 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - Marche nordique (TC - FM)		
	5/11 - 14:50 - 003 Course HS non officielle - Randonnée (TC - FM)		
	5/11 - 16:00 - 003 Course HS non officielle - Parcours enfants - 500 et 1500 (TC - FM)		
	6/11 - 08:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Le Trailhounet - 18 km (TC - FM)		
	6/11 - 08:35 - 034 Trail S (45-74km-effort) - Gruissan POLI Trail - 50 km (TC - FM) - Label National demandé		
	6/11 - 08:35 - 004 Relais Hors stade non officiel - GPT relais à 3 (TC - FM)		
	6/11 - 08:35 - 004 Relais Hors stade non officiel - GPT relais à 2 (TC - FM)		
12/11	Défi alaric	Fontcouverte (011)	257567
Contacts	Altriman triathlon club (benoit.phalippou@gmail.com) - 0698861981 - 0698861981		
Epreuves	08:00 - 034 Trail S (45-74km-effort) - Marathon de l'Alaric (TC - FM)		
	08:30 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - Semi Marathon de l'Alaric (TC - FM)		
	09:30 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Foulées de l'Alaric (TC - FM)		
20/11	Relais des 5 clochers	Coursan (011)	256506
Contacts	Relais des cinq clochers (relaisdes5clochers@gmail.com) - 0650961175		
Epreuves	09:00 - 003 Course HS non officielle - RELAIS DES 5 CLOCHERS (TC - FM)		
27/11	Roc'n trail	Comigne (011)	260686
Contacts	Courir à comigne (sieurpas@yahoo.fr) - 06.20.13.65.23		
Epreuves	09:00 - 003 Course HS non officielle - ROC'N TRAIL (TC - FM)		