

CHALLENGE

**COURSES
HORS STADE**

AUDE



2023

MOT DU PRÉSIDENT

2022 a été une année de reprise pour la **Course à Pied Hors Stade** dans notre département de l'Aude.

Il faut saluer l'énergie des organisateurs pour rendre les courses les plus attrayantes et conviviales que possible et ce malgré les problèmes administratifs. Cette année 2023 nos fidèles partenaires Sport 2000 Lézignan, Carcassonne et Limoux et le Conseil Départemental de l'Aude seront encore présents afin de récompenser dignement les lauréats.

Je profite également pour vous parler du site (CDCHS11) CDR. Vous y trouverez toutes les épreuves, les infos et l'actualité des courses sur route, nature, les trails, la marche, les relais, les courses de nuit et les marathons.

Je vous laisse découvrir le calendrier 2023 riche en épreuves qui vous apporte le plaisir recherché.

Je vous souhaite une excellente année sportive à franchir les lignes d'arrivée des courses Audoises.

Didier Gaspar
Président de la CDR

CATÉGORIES	CODE	ANNÉE NAISSANCE
Masters	MA	1988 et avant
Seniors	SE	1989 à 2000
Espoirs	ES	2001 à 2003
Juniors	JU	2004 et 2005
Cadets	CA	2006 et 2007
Minimes	MI	2008 et 2009
Benjamins	BE	2010 et 2011
Poussins	PO	2012 à 2013
Ecole d'athlétisme	EA	2014 à 2016

CATÉGORIES	CODE	ANNÉE NAISSANCE
Masters	MA	1988 et avant
Seniors	SE	1989 à 2000
Espoirs	ES	2001 à 2003
Juniors	JU	2004 et 2005
Cadets	CA	2006 et 2007
Minimes	MI	2008 et 2009
Benjamins	BE	2010 et 2011
Poussins	PO	2012 à 2013
Ecole d'athlétisme	EA	2014 à 2016

Les catégories d'âge 2023

(valable jusqu'au 31 Août 2023, ces catégories changeront le 1er Septembre 2023)

Détail des catégories Masters

CATÉGORIES	CODE	ANNÉE NAISSANCE
Masters H et F	M0	1988 - 1984
	M1	1983 - 1979
	M2	1978 - 1974
	M3	1973 - 1969
	M4	1968 - 1964
	M5	1963 - 1959
	M6	1958 - 1954
	M7	1953 - 1949
	M8	1948 - 1944
	M9	1943 - 1939
	M10	1938 et avant

CATÉGORIES	CODE	ANNÉE NAISSANCE
Masters H et F	M0	1988 - 1984
	M1	1983 - 1979
	M2	1978 - 1974
	M3	1973 - 1969
	M4	1968 - 1964
	M5	1963 - 1959
	M6	1958 - 1954
	M7	1953 - 1949
	M8	1948 - 1944
	M9	1943 - 1939
	M10	1938 et avant

Règlement du challenge du Conseil Départemental de l'Aude et de la CDR saison 2023

Le challenge du Conseil Départemental de l'Aude et de la CDR permet de récompenser les athlètes ayant participé aux épreuves disputées dans l'Aude selon les critères suivants :

Article 1 :

Le challenge concerne les courses disputées entre le 1er novembre 2022 et le 1er septembre 2023.

Article 2 :

Seules les épreuves inscrites au challenge du Conseil Départemental de l'Aude et de la CDR sont prises en compte.

Article 3 :

A l'issue de la course il est attribué un certain nombre de points aux 300 premiers coureurs. Le 1^{er} au scratch aura 300 points, au 2^{ème} 299 points, au 3^{ème} 298 ainsi jusqu'au 300^{ème} qui aura 1 point.

Ensuite il sera extrait les meilleurs de chaque catégorie avec les points attribués en fonction de leur classement au scratch.

Article 4 :

Le classement est établi en fonction du nombre de points marqués en prenant en compte les 10 meilleurs résultats.

Article 5 :

En cas d'égalité de points en fin de saison, les athlètes seront départagés en fonction de leur meilleure place (en dehors des 10 meilleurs résultats).

Ex: A. DUPONT et J. DURAND ont le même nombre de points sur leurs 10 meilleurs résultats; il faut donc aller chercher le meilleur résultat suivant (en dehors des 10 épreuves). A. DUPONT a une 1^{ère} place lors du 11^{ème} résultat et J. DURAND a une 2^{ème} place lors du 11^{ème} résultat; c'est donc A. DUPONT qui est classé 1^{er} au challenge même si J. DURAND à une 1^{ère} place lors de la 12^{ème} épreuve.

Article 6 :

Pour être classé, il est nécessaire d'avoir participé à au moins 5 courses inscrites au challenge du Conseil Départemental de l'Aude et de la CDR11.

Article 7 :

Un classement par catégorie sera établi en fin de saison, seuls les athlètes licenciés FFA dans l'Aude ou ayant une adresse dans l'Aude pourront être récompensés.

Article 8 :

Le nombre de récompensés par catégorie et les dotations seront proposés par le bureau de la CDR lors de la réunion préparatoire à l'AG et validés par vote lors de l'AG annuelle.

Article 9 :

Si plusieurs courses sont proposées sur la même manifestation, celles qui font moins de 10 kms ne seront pas prises en compte pour le challenge.

TRAIL DE FONTFROIDE

ABBAYE DE FONTFROIDE



18 & 19
MARS 2023

www.traildefontfroide.com

9K ^{350D+}

15K ^{700D+}

35K ^{1300D+}

55K ^{2000D+}



Dimanche 28 Janvier

Bize Minervois

Trail de Bizan Menerbes

17km à 9h00

Benoit Phalippou 06 98 86 19 81
benoit.phalippou@gmail.com

Temps :

Dimanche 29 Janvier

Leucate

**Course Nature des Vignobles
du Cap**

10km à 10h00

lenjambee.leucatoise@laposte.net
04 68 27 55 02

Temps :

Dimanche 12 Févr.

Cavanac

Trail de Cavanac

22km à 9h00 / 11km à 9h30
Marche nordique à 9h45

traildupassadou@gmail.com

Temps :



Dimanche 12 Mars

Névian

Foulée des Eoliennes

12km à 9h30

Marche nordique à 9h35

Gilles Sentost 06 14 86 55 00
fouleoliennes11200@gmail.com

Temps :



Samedi 18 Mars

Narbonne

Trail de Fontfroide

9km à 14h30 / 15km à 14h30
Course enfants

Gaëtan Sanchez 06 13 54 69 02
traildefontfroide@gmail.com

Temps :

Dimanche 19 Mars

Narbonne

Trail de Fontfroide

55km à 7h00 / 34km à 8h00
Course enfant

Gaëtan Sanchez 06 13 54 69 02
traildefontfroide@gmail.com

Temps :



LÉZIGNAN / CARCASSONNE / LIMOUX

Dimanche 26 Mars

Mazerolles du Razès

La ronde du Malepère

13km à 9h30

04 68 69 03 47

jmk4@wanadoo.fr

Temps :

Dimanche 2 Avril

Narbonne - Plage

Les Foulées de la Falaise

10km à 10h00

Marche nordique à 10h05

Course enfants à 11h30

Didier Gaspar 06 28 79 07 05

gaspardidier@hotmail.fr

Temps :

Dimanche 9 Avril

Caunes Minervois

Trail de l'Argent Double

30km à 7h30/20km à 8h30

11km à 9h00 / Marche nord. à 9h15

Jean-Christophe Delquière

06 73 30 38 36

groles.trotteurs@gmail.com

Temps :

Dimanche 16 Avril

Narbonne

Course des étangs de la Narbonnaise

14km à 9h30

Marche nordique à 9h35

Course enfants à 11h00

Francine Castex 06 70 18 97 00

joggingnarbonnemontplaisir@gmail.com

Temps :

Samedi 22 Avril

Fleury

Marathon Côte Indigo

21km à 8h50 /5km à 16h00

Julien Montagne

06 61 19 65 80

jmontagne@2jperformance.com

Temps :

Dimanche 23 Avril

Fleury

Marathon Côte Indigo

42km à 8h30 /10km à 9h15

Julien Montagne

06 61 19 65 80

jmontagne@2jperformance.com

Temps :



SAINT-PIERRE LA MER - FLEURY D'AUDE - LES CABANES DE FLEURY

MARATHON

CÔTE INDIGO

22 | 23 AVRIL
2023

5KM | 10KM | SEMI-MARATHON

22/23
AVRIL
2023

5KM/10KM
SEMI/MARATHON

INSCRIPTIONS SUR
WWW.MARATHON-COTEINDIGO.FR

CÔTE INDIGO

Samedi 29 Avril



Gruissan

La Saline

10km à 17h00

Marche Nordique à 17h05

Yves Ferrasse

gruissansportsevents@gmail.com

Temps :

Dimanche 30 Avril

Azille

Tra'zille

76km à 6h30 /12km à 8h45

21km à 9h15

Denis Weisbeck 06 59 56 93 74

azille.accueil11700@gmail.com

Temps :

Dimanche 7 Mai

Quillan

Trail de Quillan

42km à 5h00 /28km à 8h00

18km à 9h30/11km à 11h15

Championnat de l'Aude de Trail (28km)

Stéphane Peille 06 74 34 46 16

foulee3quilles@gmail.com

Temps :

Lundi 8 Mai

Ginestas

La Ginestacoise

11km à 9h00

Benoit Phalippou

06 98 86 19 81

benoit.phalippou@gmail.com

Temps :

Dimanche 14 Mai

Narbonne

Courir pour Célian

8km à 10h00

Séléna Corsaletti

06 59 06 88 57

selena.corsaletti@hotmail.fr

Temps :

Dimanche 14 Mai



Villeneuve

la Comptal

Saute Collines

10km à 9h30 / 19km à 9h30

Marche nordique à 9h30

Bernard Carol 06 85 33 26 99

bernard.carol0952@orange.fr

Temps :

TRAIL ❄️ QUILLAN

TRAIL DES PYRÉNÉES AUDOISES

42^{KM}
2800^{mD}

28^{KM}
1600^{mD}

18^{KM}
700^{mD}

11^{KM}
350^{mD}



www.trail-quillan.com

COURSES ENFANTS

RANDONNÉE PEDESTRE



ENTRAÎNEMENT-COMPÉTITION VOS VITESSES ET TEMPS DE PASSAGE

Vitesse en km/h	Temps au km	100 m	150 m	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m	1 km	1,2 km	1,5 km	3 km	4 km	5 km	10 km	15 km	20 km	21,1 km	25 km	30 km	42,95 km	
6	00:10:00	00:01:00	00:01:30	00:02:00	00:03:00	00:04:00	00:05:00	00:06:00	00:08:00	00:10:00	00:12:00	00:15:00	00:30:00	00:40:00	00:50:00	01:40:00	02:30:00	03:20:00	03:31:00	04:10:00	05:00:00	06:00:00	07:01:57
6,50	00:08:14	00:00:55	00:01:23	00:01:51	00:02:46	00:03:42	00:04:37	00:05:32	00:07:23	00:09:14	00:11:05	00:13:51	00:27:42	00:38:55	00:46:09	01:32:18	02:18:28	03:04:37	03:14:46	03:50:46	04:36:55	05:29:30	06:29:30
7	00:06:34	00:00:51	00:01:17	00:01:43	00:02:34	00:03:24	00:04:17	00:05:09	00:06:51	00:08:34	00:10:17	00:12:51	00:25:43	00:34:17	00:42:51	01:25:43	02:08:34	02:51:26	03:00:51	03:34:17	04:17:09	05:01:40	06:01:40
7,50	00:08:00	00:00:48	00:01:12	00:01:36	00:02:24	00:03:12	00:04:04	00:04:48	00:06:24	00:08:00	00:09:36	00:12:00	00:24:00	00:32:00	00:40:00	01:20:00	02:00:00	02:40:00	02:48:48	03:20:00	04:00:00	05:37:34	06:37:34
7,67	00:07:49	00:00:47	00:01:10	00:01:34	00:02:21	00:03:08	00:03:55	00:04:42	00:06:15	00:07:49	00:09:23	00:11:44	00:23:28	00:31:17	00:39:06	01:18:12	01:57:19	02:36:25	02:45:01	03:16:31	03:54:37	05:34:37	06:30:00
8	00:07:30	00:00:45	00:01:07	00:01:30	00:02:15	00:03:00	00:03:45	00:04:30	00:06:00	00:07:30	00:09:00	00:11:15	00:22:30	00:30:00	00:37:30	01:15:00	01:52:30	02:30:00	02:38:15	03:07:30	03:45:00	05:16:28	06:16:28
8,44	00:07:07	00:00:43	00:01:04	00:01:25	00:02:08	00:02:51	00:03:33	00:04:16	00:05:41	00:07:07	00:08:32	00:10:40	00:21:20	00:28:26	00:35:33	01:11:06	01:46:39	02:22:12	02:30:01	02:57:45	03:35:18	05:00:00	06:00:00
8,50	00:07:04	00:00:42	00:01:04	00:01:25	00:02:07	00:02:49	00:03:32	00:04:14	00:05:39	00:07:04	00:08:28	00:10:35	00:21:11	00:28:14	00:35:18	01:10:35	01:45:53	02:21:11	02:28:56	02:56:28	03:31:46	04:57:51	06:00:00
8,88	00:06:45	00:00:41	00:01:01	00:01:21	00:02:02	00:02:42	00:03:23	00:04:03	00:05:24	00:06:45	00:08:06	00:10:08	00:20:16	00:27:01	00:33:46	01:07:33	01:41:19	02:15:05	02:22:31	02:49:52	03:22:38	04:45:00	06:00:00
9	00:06:40	00:00:40	00:01:00	00:01:20	00:02:00	00:02:40	00:03:20	00:04:00	00:05:20	00:06:40	00:08:00	00:10:00	00:20:00	00:26:40	00:33:20	01:06:40	01:40:00	02:13:20	02:20:40	02:46:40	03:20:00	04:41:18	06:00:00
9,38	00:06:24	00:00:38	00:00:58	00:01:17	00:01:55	00:02:34	00:03:12	00:03:50	00:05:07	00:06:24	00:07:41	00:09:36	00:19:12	00:25:36	00:32:00	01:03:59	01:35:59	02:07:59	02:15:01	02:39:58	03:11:58	04:30:00	06:00:00
9,50	00:06:19	00:00:38	00:00:57	00:01:16	00:01:54	00:02:32	00:03:09	00:03:47	00:05:03	00:06:19	00:07:35	00:09:28	00:18:57	00:25:16	00:31:35	01:03:09	01:34:44	02:06:19	02:13:16	02:37:54	03:09:28	04:26:30	06:00:00
9,93	00:06:03	00:00:36	00:00:54	00:01:13	00:01:49	00:02:25	00:03:01	00:03:38	00:04:50	00:06:03	00:07:15	00:09:04	00:18:08	00:24:10	00:30:13	01:00:26	01:30:39	02:00:52	02:07:31	02:31:05	03:01:18	04:15:00	06:00:00
10	00:06:00	00:00:36	00:00:54	00:01:12	00:01:48	00:02:24	00:03:00	00:03:36	00:04:48	00:06:00	00:07:12	00:09:00	00:18:00	00:24:00	00:30:00	01:00:00	01:30:00	02:00:00	02:06:36	02:30:00	03:00:00	04:13:10	06:00:00
10,50	00:05:43	00:00:34	00:00:51	00:01:09	00:01:43	00:02:17	00:02:51	00:03:26	00:04:34	00:05:43	00:06:51	00:08:34	00:17:09	00:22:45	00:28:26	00:56:53	01:25:43	01:54:17	02:00:34	02:22:51	02:51:26	04:01:07	06:00:00
10,55	00:05:41	00:00:34	00:00:51	00:01:08	00:01:42	00:02:17	00:02:51	00:03:25	00:04:33	00:05:41	00:06:50	00:08:32	00:17:04	00:22:45	00:28:26	00:56:53	01:25:19	01:53:45	02:00:01	02:22:12	02:50:38	04:00:00	06:00:00
11	00:05:27	00:00:33	00:00:49	00:01:05	00:01:38	00:02:11	00:02:44	00:03:16	00:04:22	00:05:27	00:06:33	00:08:11	00:16:22	00:21:49	00:27:16	00:54:33	01:21:49	01:49:05	01:55:05	02:16:22	02:43:38	03:45:00	06:00:00
11,25	00:05:20	00:00:32	00:00:48	00:01:04	00:01:36	00:02:08	00:02:40	00:03:12	00:04:16	00:05:20	00:06:24	00:08:00	00:16:00	00:21:20	00:26:40	00:53:10	01:19:59	01:46:39	01:52:31	02:13:19	02:39:58	03:45:00	06:00:00
11,50	00:05:13	00:00:31	00:00:47	00:01:03	00:01:34	00:02:06	00:02:37	00:03:08	00:04:10	00:05:13	00:06:16	00:07:50	00:15:39	00:20:52	00:26:05	00:52:10	01:18:16	01:44:21	01:50:05	02:10:26	02:36:31	03:40:00	06:00:00
12	00:05:00	00:00:30	00:00:45	00:01:00	00:01:30	00:02:00	00:02:30	00:03:00	00:04:00	00:05:00	00:06:00	00:07:30	00:15:00	00:20:00	00:25:00	00:50:00	01:15:00	01:40:00	01:45:30	02:05:00	02:30:00	03:30:58	06:00:00
12,06	00:04:59	00:00:30	00:00:45	00:01:00	00:01:30	00:01:59	00:02:29	00:02:59	00:03:59	00:04:59	00:05:58	00:07:28	00:14:56	00:19:54	00:24:53	00:49:46	01:14:39	01:39:32	01:45:01	02:04:25	02:29:18	03:30:00	06:00:00
12,50	00:04:48	00:00:29	00:00:43	00:00:58	00:01:26	00:01:55	00:02:24	00:02:53	00:03:50	00:04:48	00:05:46	00:07:12	00:14:24	00:19:12	00:24:00	00:48:00	01:12:00	01:36:00	01:41:17	02:00:00	02:24:00	03:22:32	06:00:00
12,98	00:04:37	00:00:28	00:00:42	00:00:55	00:01:23	00:01:51	00:02:19	00:02:46	00:03:42	00:04:37	00:05:33	00:06:56	00:13:52	00:18:29	00:23:06	00:46:13	01:09:19	01:32:26	01:37:31	01:55:32	02:18:39	03:15:00	06:00:00
13	00:04:37	00:00:28	00:00:42	00:00:55	00:01:23	00:01:51	00:02:18	00:02:46	00:03:42	00:04:37	00:05:32	00:06:55	00:13:51	00:18:28	00:23:05	00:46:09	01:09:14	01:32:18	01:37:23	01:55:23	02:18:28	03:14:45	06:00:00
13,50	00:04:27	00:00:27	00:00:40	00:00:53	00:01:20	00:01:47	00:02:13	00:02:40	00:03:33	00:04:27	00:05:20	00:06:40	00:13:20	00:17:47	00:22:13	00:44:27	01:06:40	01:28:53	01:33:47	01:51:07	02:13:20	03:07:32	06:00:00
14	00:04:17	00:00:26	00:00:39	00:00:51	00:01:17	00:01:43	00:02:09	00:02:34	00:03:26	00:04:17	00:05:09	00:06:26	00:12:51	00:17:09	00:21:26	00:42:51	01:04:17	01:25:43	01:30:26	01:47:09	02:06:34	03:00:00	06:00:00
14,07	00:04:16	00:00:26	00:00:38	00:00:51	00:01:17	00:01:42	00:02:08	00:02:34	00:03:25	00:04:16	00:05:07	00:06:24	00:12:48	00:17:04	00:21:20	00:42:40	01:03:59	01:25:19	01:30:01	01:46:39	02:07:59	03:00:00	06:00:00
14,50	00:04:08	00:00:25	00:00:37	00:00:50	00:01:14	00:01:39	00:02:04	00:02:29	00:03:19	00:04:08	00:04:58	00:06:12	00:12:25	00:16:33	00:20:41	00:41:23	01:02:04	01:22:46	01:27:19	01:43:27	02:04:08	03:00:00	06:00:00

(EN COURSE) EN FONCTION DE VOTRE VITESSE HORAIRE ET DE LA DISTANCE

Vitesse en km/h	Temps au km	100 m	150 m	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m	1 km	1,2 km	1,5 km	3 km	4 km	5 km	10 km	15 km	20 km	21,1 km	25 km	30 km	42,95 km
15	00:04:00	00:00:24	00:00:36	00:00:48	00:01:12	00:01:36	00:02:00	00:02:24	00:03:12	00:04:00	00:04:48	00:06:00	00:12:00	00:16:00	00:20:00	00:40:00	01:00:00	01:20:00	01:24:24	01:40:00	02:00:00	02:48:47
15,34	00:03:55	00:00:23	00:00:35	00:00:47	00:01:10	00:01:34	00:01:57	00:02:21	00:03:08	00:03:55	00:04:42	00:05:52	00:11:44	00:15:38	00:19:33	00:39:06	00:58:39	01:18:12	01:22:31	01:37:46	01:57:19	02:45:00
15,50	00:03:52	00:00:23	00:00:35	00:00:46	00:01:10	00:01:33	00:01:56	00:02:19	00:03:06	00:03:52	00:04:39	00:05:48	00:11:37	00:15:29	00:19:21	00:38:43	00:58:04	01:17:25	01:21:41	01:36:46	01:56:08	02:43:20
16	00:03:45	00:00:23	00:00:34	00:00:45	00:01:07	00:01:30	00:01:52	00:02:15	00:03:00	00:03:45	00:04:30	00:05:37	00:11:15	00:15:00	00:18:45	00:37:30	00:56:15	01:15:00	01:19:08	01:33:45	01:52:30	02:38:14
16,50	00:03:38	00:00:22	00:00:33	00:00:44	00:01:05	00:01:27	00:01:49	00:02:11	00:02:55	00:03:38	00:04:22	00:05:27	00:10:55	00:14:33	00:18:11	00:36:22	00:54:33	01:12:44	01:16:44	01:30:55	01:49:05	02:33:26
16,88	00:03:33	00:00:21	00:00:32	00:00:43	00:01:04	00:01:25	00:01:46	00:02:07	00:02:49	00:03:32	00:04:16	00:05:18	00:10:40	00:14:13	00:17:46	00:35:33	00:53:19	01:11:06	01:15:01	01:28:52	01:46:39	02:30:00
17	00:03:26	00:00:21	00:00:31	00:00:41	00:01:02	00:01:22	00:01:43	00:02:03	00:02:45	00:03:26	00:04:07	00:05:09	00:10:17	00:13:43	00:17:09	00:34:17	00:51:26	01:08:34	01:12:21	01:25:43	01:42:51	02:24:40
17,50	00:03:20	00:00:20	00:00:30	00:00:40	00:01:00	00:01:20	00:01:40	00:02:00	00:02:40	00:03:20	00:04:00	00:05:00	00:10:00	00:13:20	00:16:40	00:33:20	00:50:00	01:06:40	01:10:20	01:23:20	01:40:00	02:20:39
18	00:03:15	00:00:19	00:00:29	00:00:39	00:00:58	00:01:18	00:01:37	00:01:57	00:02:36	00:03:15	00:03:54	00:04:52	00:09:44	00:12:58	00:16:13	00:32:26	00:48:39	01:04:52	01:08:26	01:21:05	01:37:18	02:16:51
18,50	00:03:12	00:00:19	00:00:29	00:00:38	00:00:56	00:01:17	00:01:36	00:01:55	00:02:34	00:03:12	00:03:50	00:04:48	00:09:36	00:12:48	00:16:00	00:32:00	00:47:59	01:03:59	01:07:30	01:19:59	01:35:59	02:15:00
18,75	00:03:09	00:00:19	00:00:28	00:00:38	00:00:57	00:01:16	00:01:35	00:01:54	00:02:32	00:03:09	00:03:47	00:04:44	00:09:28	00:12:38	00:15:47	00:31:35	00:47:22	01:03:09	01:06:38	01:18:57	01:34:44	02:13:15
19,50	00:03:05	00:00:18	00:00:28	00:00:37	00:00:55	00:01:14	00:01:32	00:01:51	00:02:28	00:03:05	00:03:42	00:04:37	00:09:14	00:12:18	00:15:23	00:30:46	00:46:09	01:01:32	01:04:55	01:16:55	01:32:18	02:09:50
20	00:03:00	00:00:18	00:00:27	00:00:36	00:00:54	00:01:12	00:01:30	00:01:48	00:02:24	00:03:00	00:03:36	00:04:30	00:09:00	00:12:00	00:15:00	00:30:00	00:45:00	01:00:00	01:03:18	01:15:00	01:30:00	02:06:35
20,50	00:02:56	00:00:17	00:00:26	00:00:35	00:00:53	00:01:10	00:01:28	00:01:45	00:02:20	00:02:56	00:03:31	00:04:23	00:08:47	00:11:42	00:14:38	00:29:16	00:43:54	00:58:32	01:01:45	01:13:10		
21	00:02:51	00:00:17	00:00:26	00:00:34	00:00:51	00:01:08	00:01:25	00:01:42	00:02:17	00:02:51	00:03:25	00:04:17	00:08:34	00:11:26	00:14:17	00:28:34	00:42:51	00:57:09	01:00:17	01:11:42		
21,10	00:02:51	00:00:17	00:00:26	00:00:34	00:00:51	00:01:08	00:01:25	00:01:42	00:02:17	00:02:51	00:03:25	00:04:16	00:08:32	00:11:23	00:14:13	00:28:26	00:42:40	00:56:53	01:00:00	01:11:06		
21,50	00:02:47	00:00:17	00:00:25	00:00:33	00:00:50	00:01:07	00:01:24	00:01:40	00:02:14	00:02:47	00:03:21	00:04:11	00:08:22	00:11:10	00:13:57	00:27:54	00:41:52	00:55:49	00:58:53			
22	00:02:44	00:00:16	00:00:25	00:00:33	00:00:49	00:01:05	00:01:22	00:01:38	00:02:11	00:02:44	00:03:16	00:04:05	00:08:11	00:10:55	00:13:38	00:27:16						
22,50	00:02:40	00:00:16	00:00:24	00:00:32	00:00:48	00:01:04	00:01:20	00:01:36	00:02:08	00:02:40	00:03:12	00:04:00	00:08:00	00:10:40	00:13:20							
23	00:02:37	00:00:16	00:00:23	00:00:31	00:00:47	00:01:03	00:01:18	00:01:34	00:02:05	00:02:37	00:03:08	00:03:55	00:07:50	00:10:26	00:13:03							
23,50	00:02:33	00:00:15	00:00:23	00:00:31	00:00:46	00:01:01	00:01:17	00:01:32	00:02:03	00:02:33	00:03:04	00:03:50	00:07:40	00:10:13	00:12:46							
24	00:02:30	00:00:15	00:00:23	00:00:30	00:00:45	00:01:00	00:01:15	00:01:30	00:02:00	00:02:30	00:03:00	00:03:45	00:07:30	00:10:00	00:12:30							
24,50	00:02:27	00:00:15	00:00:22	00:00:29	00:00:44	00:00:59	00:01:13	00:01:28	00:01:58	00:02:27	00:02:56	00:03:40	00:07:21	00:09:48	00:12:15							
25	00:02:24	00:00:14	00:00:22	00:00:29	00:00:43	00:00:58	00:01:12	00:01:26	00:01:55	00:02:24	00:02:53	00:03:36	00:07:12	00:09:48	00:12:00							
25,50	00:02:21	00:00:14	00:00:21	00:00:28	00:00:42	00:00:56	00:01:11	00:01:25	00:01:53	00:02:21	00:02:49	00:03:32	00:07:04	00:09:25	00:11:46							

CE TABLEAU VOUS PERMET DE ↔ **Déterminer un temps de course** par rapport à une distance et une vitesse (en km/h). Ex. : 800 m à 12 km/h = 4,00 mn. ↔ **Déterminer une vitesse** par rapport à un temps et une distance. Ex. : 24 mn pour 4 000 m = 10 km/h. ↔ **Déterminer une distance** par rapport à un temps et une vitesse. Ex. : 5,32 mn à 13 km/h = 1 200 m.

Jeudi 18 Mai

Cucugnan

Trails Cathares

12km à 9h00/7km à 20h00
Course enfants à 9h25

Béatrice Fabre 06 86 35 87 95
les3vents@hotmail.fr

Temps :

Vendredi 19 Mai

Cucugnan

Trails Cathares

Course de côte 2,5km à 9h00
Marche nordique à 9h00

Béatrice Fabre 06 86 35 87 95
les3vents@hotmail.fr

Temps :



Samedi 20 Mai

Cucugnan

Trails Cathares

72km à 5h00/49km à 6h30
20km à 9h00/32km à 7h00

Championnat de Trail Occitanie (21km)

Béatrice Fabre 06 86 35 87 95
les3vents@hotmail.fr

Temps :

Dimanche 21 Mai

Alzonne

L'alzonnaise solidaire

11km à 17h00

lalzonnaisesolidaire@gmail.com

Temps :

Vendredi 2 Juin

Armissan

Clapahut de Nuit

9km à 22h00

Olivier Mansouri
relaisdes5clochers@gmail.com

Temps :

Dimanche 4 Juin

Espezel

Trail du Pays de Sault

21km à 8h30/10km à 10h00

04 68 20 39 84
contact@sportenpaysdessaults.fr

Temps :

Samedi 10 Juin

Palaja

La Palajanight

10km à 20h00

06 58 13 49 63 70
runningpalaja.11@gmail.com

Temps :

Dimanche 11 Juin

Armissan

Rondes des vins de la Clape

10km à 8h30
16km à 8h30

runars@free.fr

Temps :

Dimanche 11 Juin

Laure Minervois

Les Capitales Solidaires

10km à 10h00

Alexis Viola 06 42 63 11 13
alexis.viola@orange.fr

Temps :

Samedi 17 Juin

Lagrasse

Trail de l'Abbaye de Lagrasse

15km à 18h00/9km à 18h05
4km à 18h10/ Course enfants à 18h20
Marche Nordique à 18h15

04 68 58 11 58
traildelabbaye@lagrasse.org

Temps :



Dimanche 2 Juillet

Routier

Vignes et Clochers

10km à 9h30

06 68 69 03 47
jmk4@wanadoo.fr

Temps :

Dimanche 2 Juillet

Gruissan

La Gruissanaise

11km à 9h00
Marche nordique à 9h10

Yves Ferrasse
gruissansportsevenements@gmail.com

Temps :



Mercredi 19 Juillet

Leucate

Les boucles de Cezelly

10km à 19h00

04 68 27 55 02
lenjambee.leucatoise@laposte.net

Temps :

Jeudi 3 Août

Gruissan

Les pieds dans l'eau

8km à 19h30
Course enfant à 19h00

Yves Ferrasse
gruissansportsevenements@gmail.com

Temps :

Dimanche 13 Août

Cuxac Cabardès

34ème foulée de la Montagne Noire

22km à 9h00 / 10km à 17h45
Marche nordique à 17h00
secretariatfmn11@gmail.com

Temps :



Mercredi 16 Août



Castelnaudary

La ronde du cassoulet

8km à 20h00 / Marche nordique à 19h30 / Course enfants à 17h30

Sabine Chabert 06 08 21 17 96
chatsab@orange.fr

Temps :

Dimanche 27 Août

Belcaire

Ronde des Sapins

13km à 10h00
Adrien Giupponi

06 79 64 13 76
contact@sportenpaysdesault.fr

Temps :

Dimanche 3 Sept.



Ladern-sur-Lauquet

Trail des Vendanges

25km à 9h00 / 12km à 9h45
marche nordique à 9h30

Michel Cerezuela 06 87 50 37 97
michel.cerezuala@orange.fr

Temps :

Samedi 9 Septembre

Bugarach

Trail du Pech de Bugarach

14km à 11h00

Michel Tricoire 06 22 45 35 04
mitricoire@wanadoo.fr

Temps :

Samedi 9 Septembre

Cavanac

Les Cavanight

10km à 20h30

traildupassadou@gmail.com

Temps :

Dimanche 24 Septembre

Villeneuve Minervois

Trail de l'espoir

10km à 9h00

Julien Vaissières 06 32 39 10 72
julien.vaiss@hotmail.fr

Temps :

Dimanche 1er Octobre

Chalabre

Ronde du Kercorb

11km à 8h00
19km à 8h30

lesfouleesdukercorb@gmail.com

Temps :

LE CLUB ACNM PRÉSENTE



LES 10KM DE NARBONNE

Dimanche
15
Octobre
2023

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS SUR :
www.ats-sport.com

10kmdenarbonne@gmail.com



DÉPART - 04H00

KM 10

DÉPART - 13H30

KM 5

DÉPART - 16H30

COURSES ENFANTS

DÉPART

PARC DES SPORTS ET DE L'AMITIÉ À NARBONNE



Les 10km de Narbonne
deviennent
Les Foulées du Parc
2 parcours à records

rendez-vous le
Dimanche 15 Octobre
2023

Au programme :

- 10km qualificatif
- 5km qualificatif
- Course enfants

Renseignements :

f 10KmDeNarbonne

Mail : 10kmdenarbonne@gamil.com

LABO



Dimanche 8 Octob.



Willegailhenc

La trace des capitelles

13km à 9h00

Marche nordique à 8h30

Marie Contarino 06 72 85 70 08
marie.poupils@gmail.com

Temps :

Dimanche 8 Octobre

Lézignan-Corbières

Trail Foulées 'zignanaïses

12km à 10h00

24km à 9h00

clubloco@free.fr

Temps :

Dimanche 8 Octobre

Palaja

La Palajanaïse

12km à 9h30

06 58 13 49 63
runningpalaja.11@gmail.com

Temps :

Dimanche 15 Octobre

Cambieure

Le Trail de la Vendéole

17km à 9h00

04 68 69 03 47

jmk4e@wanadoo.fr

Temps :

Dimanche 15 Octobre

Narbonne

Les Foulées du Parc

10km à 9h00 / 5km à 10h30

06 28 34 19 21

10kmnarbonne@gmail.com

Temps :

Dimanche 22 Octobre

Boutenac

Marathon de Boutenac en Corbières

Relais à 4 : départ à 8h15

Relais à 2 : départ à 8h20

Marathon à 8h30

06 24 79 55 78

rundandtrail@yahoo.com

Temps :

CAISSONNE Puroisire Mosid

AUDE - CARCASSONNE

AUDE

GRC Grand Raid des Cathares

Grand Raid des Cathares
161 Km - 7 200 m D⁺
1000 M

Raid des Bogomiles
101 Km - 4 500 m D⁺
1000 M

Trail des Héritiques
65 Km - 2 500 m D⁺
500 M

Trail des Colombes
41 Km - 1 300 m D⁺
500 M

Trail des Patarins
25 Km - 600 m D⁺
200 M

Trail du château Comtal
12 Km - 250 m D⁺
Nocturne

UTMB INDEX

26, 27 et 28 Octobre 2023

AUDE, **CAISSONNE Puroisire Mosid**, **SYRIE**, **MERRELL**, **InkTape**, **LEDLENSER**, **l'automobile**, **cerise**, **SYRIE**, **June**

Jeudi 26 Octobre

Carcassonne

Grand raid des Cathares

161km à 21h00

07 83 99 46 46

organisation@grandraid-cathares.fr

Temps :

Vendredi 27 Octobre

Carcassonne

Grand raid des Cathares

101km à 9h00/25km à 14h00

12km à 20h00

07 83 99 46 46

organisation@grandraid-cathares.fr

Temps :

Samedi 28 Octobre

Carcassonne

Grand raid des Cathares

65km à 5h00

41km à 9h00

07 83 99 46 46

organisation@grandraid-cathares.fr

Temps :

Dimanche 19 Novembre

Salles d'Aude

Relais des 5 clochers

42km à 9h00

Olivier Mansouri

relaisdes5clochers@gmail.com

Temps :

Dimanche 26 Novembre

Comigne

Roc'n Trail

15km à 9h00

sieurpas@yahoo.fr

Temps :

Samedi 9 Décemb.

Gruissan

Gruissan Poli Trail

12km à 13h00 / 25km à 13h30

Marche Nordique 13h35

Course enfants à 16h00

Yves Ferrasse 06 78 48 72 21

gruissansportsevents@orange.fr

Temps :



Dimanche 10 Décembre

Gruissan

Gruissan Poli Trail

18km à 8h00 / 50km à 8h35

Relais de 2 à 8h35

Yves Ferrasse 06 78 48 72 21

gruissansportsevents@orange.fr

Temps :



Gruissan POLI Trail

Samedi 9 & Dimanche 10 Décembre 2023

50, 25, 18 & 12 km

Pierre Legard



IMPRESSIONS TOUS SUPPORTS - ENSEIGNES LUMINEUSES - FLOCAGE VÉHICULES
contact@thotem-impression.fr **04 68 91 15 74**

Composition du Bureau

Président : Didier GASPAR
06 28 79 07 05
gaspardidier@hotmail.fr

Trésorier : Alain HEULLUY
4, rue Toulouse Lautrec
11110 SALLES D'AUDE

Secrétaire : Nadine Heulluy
nadine.heulluy@laposte.net

Correspondant FFA : Patrick BARDY
bardypatrick@wanadoo.fr





Patrick FRANÇOIS

Vice-Président du Conseil Départemental
délégué à la vie associative,
à la culture et au sport

“2023 ÇA VA BOUGER DANS L'AUDE”

Le Département de l'Aude a été labellisé “Terre de Jeux, Paris 2024” par le Comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques.

La collectivité s'engage pleinement dans l'aventure et partage des objectifs communs :

- *une Ambition, mettre plus de sport dans la vie des audois*

- *une Méthode, faire ensemble avec les*

acteurs du sport audois

- *un Engagement, mener des actions concrètes pour renforcer la célébration et l'héritage des Jeux*

Le Challenge Running proposé par la Commission Départementale du Comité de l'Aude d'Athlétisme s'inscrit totalement dans ces logiques et il est vrai que “Dans l'Aude, chacun trouve sa distance!”.

Que vous participiez à une course, une ronde, un défi, un trail, un relai, une foulée ou une marche nordique, vous êtes de véritables acteurs du sport audois tout en prenant soin de votre capital santé.

La course à pied est accessible au plus grand nombre, au-delà de la performance et du plaisir, elle est moyen pour s'évader, pour renforcer l'estime de soi en surmontant les difficultés d'une course, également elle permet un renforcement musculaire et articulaire.

Et que dire des 83 courses organisées sur l'ensemble du territoire qui permettent de partager une passion commune entre coureurs, de faire des rencontres ou encore de renforcer les liens sociaux mais aussi de faire partie d'une communauté.

Ce Challenge Running vous permettra de découvrir l'Aude, fabuleux terrain de jeux à ciel ouvert aux paysages exceptionnels.

marche nordique, trail, marathon,
semi-marathon, ultra-trail, 10 km...

DANS L'AUDE, CHACUN TROUVE SA DISTANCE !

Chaque année, plus de 80 courses
sont organisées dans l'Aude.

Elles réunissent près de 12 500 coureurs amateurs,
chevronnés ou professionnels
qui s'élancent sur plus de 1 480 km.

Et vous, quelle sera votre distance ?

**LE DÉPARTEMENT SOUTIENT
LES COURSES HORS STADE**

