



COURIR

en Limousin...

CORREZE (19)

CREUSE (23)

Hte VIENNE (87)

Calendrier

2022



33 avenue Pierre de Coubertin
75640 PARIS cedex 13
www.athle.com
01 53 80 70 00

Président de la FFA
Mr. André GIRAUD

Président de la CNR FFA
Mr. Michel HUERTAS



12 Av de l'Université, 33400 Talence
05 57 00 11 50
lana@athlelana.fr
ligueathletismenouvelleaquitaine.athle.fr
Président de la Ligue d'athlétisme de la
Nouvelle Aquitaine (LANA)
Mr. René MEYER
Antenne Limousine de la LANA à Limoges
Gaia, 142 Av Emile Labussière
(05 87 21 31 83)

Président de la **CRR LANA**
Mr. Alain RINJONNEAU
06 63 02 94 52
alain.rinjonneau@wanadoo.fr

Délégué du **CDR 19**
Yannick SARRANT 07 77 88 23 77

Président du **CDA 23**
Yves ORLIANGES 06 70 07 06 54

Président de la **CDR 87**
Laurent LASVERGNAS 05 55 03 71 90
laurent.lasvergnas@wanadoo.fr

Liste des Officiels FFA mesureurs
hors stade en Limousin

Pierre-Yves VIALARD (19) 06 45 90 13 31
Jean Claude BOYER (23) 06 81 34 38 87
Dominique VAREILAUD (23) 06 19 01 50 96
Robert LADURANTY (87) 06 10 24 24 20
J-Marie DELHOMENIE (87) 06 30 12 99 38
Frédéric DUNAUD (87) 06 70 72 92 67

Référent 87 chargé des parcours



Mr. Michel SOIRAT
06 88 31 53 87
michel.soirat@gmail.com

Référents pour la formation des délégués et
escortes "contrôle anti-dopages" en Limousin
Jean-Yves et Martine PREVOST
06 84 37 89 98 - 06 07 94 95 07

Référent informatique formation Logica
Chargé des résultats sur SIFFA
Alain SCARINGELLA 06 51 77 33 25
alain.scaringella@free.fr

BAREME DE CLASSEMENTS	1A 40 pts	1B 35 pts	N1 30 pts	N2 28 pts	N3 26 pts	N4 24 pts	I R1 21 pts	I R2 20 pts	I R3 19 pts	I R4 18 pts
M 10 KM	27'50	28'15	29'00	29'45	30'30	31'15	32'00	32'45	33'30	34'15
15 KM	43'30	44'00	44'30	45'40	46'50	48'00	49'10	50'20	51'30	52'40
20 KM	58'30	59'15	1h01'00	1h02'15	1h03'30	1h05'00	1h07'00	1h08'30	1h10'00	1h11'30
1/2 Marathon	1h01'30	1h02'15	1h04'00	1h05'30	1h07'00	1h08'30	1h10'30	1h12'30	1h14'00	1h15'30
Marathon	2h10'00	2h12'30	2h15'00	2h20'00	2h24'00	2h28'00	2h32'00	2h36'00	2h40'00	2h44'00
100 KM	6h35	6h53	7h10	7h25	7h40	7h55	8h10	8h25	8h40	8h50
24 H	250 km	240 km	230 km	225 km	220 km	215 km	210 km	205 km	200 km	195 km
F 10 KM	31'40	32'40	34'00	35'00	36'00	37'00	38'00	39'00	40'00	41'00
15 KM	50'00	50'45	52'30	54'00	55'30	57'00	58'30	1h00'00	1h01'30	1h03'00
20 KM	1h06'40	1h08'25	1h11'00	1h13'30	1h16'00	1h18'00	1h20'30	1h22'30	1h24'00	1h26'30
1/2 Marathon	1h10'00	1h12'00	1h14'30	1h17'00	1h19'30	1h22'00	1h24'30	1h26'30	1h28'30	1h30'30
Marathon	2h29'00	2h32'00	2h40'00	2h48'00	2h56'00	3h04'00	3h12'00	3h18'00	3h24'00	3h32'00
100 KM	8h05	8h25	8h45	9h00	9h15	9h30	9h45	10h00	10h15	10h30
24 H	220 km	210 km	205 km	200 km	195 km	190 km	185 km	180 km	175 km	170 km

CERTIFICAT MEDICAL

Conformément à la loi du 23 mars 1999,
on ne peut s'inscrire à une épreuve sans
la présentation (photocopie acceptée)

1 - d'un justificatif médical

de non contre indication à la pratique
de la course à pied en compétition
datant de moins d'un an à la date de l'épreuve

2 - d'une licence sportive

FFA - UFOLEP - FCD - FFSA - FFH - FSPN

ASPTT - FSCF - FSGT

avec la notation de la mention "athlétisme"
sur les licences,

ATTENTION

les déclarations sur l'honneur ne sont pas recevables

CATEGORIE CODE ANNEE DISTANCE MAXI

Eveil Athlé	EA	2013 à 2015	Moins de 1 km
Poussins	PO	2011 à 2012	1,5 km
Benjamins	BE	2009 à 2010	3 km
Minimes	MI	2007 à 2008	5 km
Cadets	CA	2005 à 2006	15 km
Juniors	JU	2003 à 2004	25 km
Espoirs	ES	2000 à 2002	Illimitée
Seniors	SE	1988 à 1999	Illimitée
Masters	MA	1987 et avant	Illimitée

M0 (1983 à 1987) - M1 (1978 à 1982) M2 (1973 à 1977)

M3 (1968 à 1972) - M4 (1963 à 1967) - M5 (1958 à 1962)

M6 (1953 à 1957) - M7 (1948 à 1952) - M8 (1943 à 1947)

M9 (1938 à 1942) - M10 (1933 à 1937)

La SAISON SPORTIVE (FFA) va du 1er Septembre au 31 Août, mais le changement des catégories commence le 1er Novembre

TEMPS QUALIFICATIFS pour les Championnats de France FFA

MARATHON
HOMMES
FEMMES

La qualification est obtenue pour tout titulaire d'une licence compétition ayant terminé un marathon à label FFA dans l'année des championnats ou au cours des 2 saisons précédant l'année du championnat.
Les marathons étrangers ne sont plus pris en compte.
Les Championnats de France eux-mêmes ne sont pas qualificatifs pour les championnats des années suivantes.

1/2 MARATHON	JU	ES	'SE	M0	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10
HOMMES	1h21'	1h17'	1h15'30	1h17'30	1h20'30	1h22'30	1h27'	1h32'	1h40'	1h44'	1h50'	1h55'	2h00'	2h15'
FEMMES	1h55'	1h50'	1h45'	1h47'30	1h50'	1h52'30	1h57'	1h57'30	2h00'	2h05'	2h10'	2h15'	2h20'	2h30'

10 KM	CA	JU	ES	SE	M0	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10
HOMMES	38'	37'	35'	34'15"	35'	36'30	37'	39'30	40'30	45'	47'	50'	53'	56'	1h00'
FEMMES	47'	46'	44'	43'	44'	47'	49'	50'	52'	53'	56'	1h00'	1h04'	1h07'	1h10'

EKIDEN
HOMMES : 2h30' équipe de 6 athlètes masculins licenciés FFA compétition dans le même club
FEMMES : 3h15' équipe de 6 athlètes féminines licenciées FFA compétition dans le même club
VETERANS H : 2h50' équipe de 6 athlètes masculins VE licenciés compétition dans le même club
EQ MIXTE : 2h50' équipe de 6 athlètes 3 Hom. et 3 Fem. licenciés compétition dans le même club

Pour les compétitions sur route du 5 km au marathon et de cross country le dossard doit être fixé obligatoirement sur la poitrine
ATTENTION : les ceintures "porte-dossards" sont éventuellement acceptées uniquement
sur les compétitions de trails, courses de montagne, ultra-fond sous condition de la visibilité du N° sur le devant

R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
15 pts	14 pts	13 pts	12 pts	11 pts	10 pts	8 pts	7 pts	6 pts	5 pts	4 pts	3 pts	1 pts
35'00	35'45	36'30	37'15	38'00	38'45	39'30	40'30	41'30	43'00	45'00	47'00	50'00
53'50	55	56'10	57'20	58'30	59'45	1h01'00	1h03'00	1h05'00	1h07'00	1h11'00	1h14'00	1h18'00
1h13'00	1h14'30	1h16'00	1h18'00	1h19'30	1h22'30	1h25'30	1h29'00	1h32'00	1h36'00	1h40'00	1h45'00	1h50'00
1h17'30	1h19'00	1h20'30	1h22'30	1h24'00	1h27'00	1h30'00	1h34'00	1h37'00	1h41'00	1h45'00	1h50'00	1h55'00
2h48	2h53	2h58	3h03	3h08	3h14	3h20	3h26	3h34	3h42	3h50	4h00	4h10
9h00	9h10	9h20	9h30	9h40	9h50	10h00	10h20	10h40	11h00	11h20	11h40	12h00
190 km	185 km	180 km	175 km	170 km	165 km	160 km	155 km	150 km	140 km	130 km	120 km	110 km
42'00	43'00	44'00	45'00	46'00	47'00	48'00	49'00	50'00	52'00	54'00	56'00	1h00'00
1h04'30	1h06'00	1h07'30	1h09'00	1h10'30	1h12'00	1h14'00	1h15'30	1h17'00	1h18'30	1h20'00	1h23'00	1h26'00
1h28'00	1h30'30	1h32'30	1h34'00	1h35'30	1h37'30	1h40'00	1h42'30	1h45'00	1h50'00	1h55'00	2h00'00	2h05'00
1h32'30	1h34'30	1h36'30	1h38'30	1h40'30	1h42'30	1h45'00	1h47'30	1h50'00	1h55'00	2h00'00	2h05'00	2h10'00
3h38'00	3h44'00	3h50'00	3h56'00	4h02'00	4h08'00	4h14'00	4h20'00	4h26'00	4h32'00	4h40'00	4h50'00	5h00'00
10h45	11h00	11h15	11h30	11h45	12h00	12h15	12h40	13h05	13h30	13h55	14h20	15h00
165 km	160 km	155 km	150 km	145 km	140 km	135 km	130 km	125 km	120 km	110 km	100 km	90 km

CHARTRIER - FERRIERE

TRAIL
de la
TRUFFE

Inscriptions et Renseignements sur
www.jorganize.fr

Dim. 27 février

22 km (9h30)

13 km (9h40)

06 48 63 71 10

familleymard@wanadoo.fr

Nouveau Parcours

Challenge 

Au profit de la lutte et la recherche contre la sclérose en plaque

DPS

Diffusion Publicité Sérigraphie

75 Av. Kennedy ZI Magré 87000 LIMOGES

*impression sur Textile,
Impression Numérique,*

*Tee-Shirt - Banderole - Sticker ...
Panneaux - Déco Véhicule - Objets pub ...*

05 55 06 26 56

dps.scop@wanadoo.fr

Course Nature Nocturne

Savennes Nigh Fever

10 km
(20h)

Sam. 05 Mars

— 06 71 24 31 08 —

L'USSACOISE



DIM. 06 MARS

Départ 10h

5 & 10 Km

Renseignements: Mme A. DHONDT 06 31 10 87 04
inscriptions www.jorganize.fr

Sa. 22 Janv. - SAINT PRIEST SOUS AIXE (87)

" la Nocturne de la Forêt des Loges " 10 - 16 km (18h30)

Mr Patrick TETE (06 86 62 31 22) tete.beaufils@wanadoo.fr

Site internet : verneuiloxygene-vo2.fr

Di. 06 Fév. - MONCEAUX / DORDOGNE (19)

" Hivern X' Trail " 26 km (9h) - 14 km (9h30)

SAVAD Corrèze sevad.en.correze@gmail.com

Di. 13 Fév. - AUBUSSON (23)

" le Trail de la St Valentin " 27 km (9h45) - 10,5 km (10h30)

E.A.Aubusson : 06 70 07 06 54 ea.aubusson.athle@orange.fr

Site Internet : www.couriraaubusson.fr

Di. 20 Fév. - BEYNAT (19)

" le Trail des Chataigniers " 24 - 34 km (9h) - 13 km (10h)

Mr Florian VERGNE (06 33 68 80 32) florian.vergne82@gmail.com

Site internet : www.trail-des-chataigniers.com

Di. 27 Fév. - CHARTRIER FERRIERE (19)

" le Trail de la Truffe " 22 km (9h30) - 13 km (9h40)

Mr Eymard (06 81 31 64 68) familleynard@wanadoo.fr

Di. 27 Fév. - DUN LE PALESTEL (23)

" la Dun à son Train " 11 km (10h) contre la montre

Mr Vincent LACOTE (06 75 17 70 12) oli.lac23@wanadoo.fr

Di. 27 Fév. - SAINT AUVENT (87)

" la Course Nature Via Agrippa " 20 km (9h) - 11 km (9h30)

Mr Alain DURIS (06 82 46 20 52) huriac@wanadoo.fr

Site internet : www.ca-via-agrippa.ovh

Sa. 05 Mars - SAVENNES (23)

" Savennes Night Fever " 10 km (20h)

Mr Bruno DALBY (06 71 24 31 08) bruno.dalby@orange.fr



Di. 06 Mars - USSAC (19)

"l'Ussacoise " 5 - 10 km (10h)

Mme Annabelle DHONDT (06 31 10 87 04) dhondt.annabelle@hotmail.fr

Di. 06 Mars - AMBAZAC (87)

"Uni'Vert Trail 87 Challenge " 11 km (9h) + 3 x 4 km Eq mixte (10h30)

Mr Michel SOIRAT (06 88 31 53 87) michel.soirat@gmail.com

Site internet : lesgodassesambazacoises.wordpress.com

Di. 13 Mars - LIMOGES en bord de Vienne (87)

"la Ponticaude " 12 km (10h)

Mr Bernard CHAMBON (06 74 91 29 72) bernard.chambon@orange.fr

Site internet : spiridon-limousin.fr

Di. 13 Mars - CIEUX (87)

"Monts de Blond Nature " 30 km (8h30) - 20 km (8h45) - 10 km (9h)

Mr Michel COMBETTE (06 74 19 86 94) michel.combette@orange.fr

Site internet : mdbn.fr



DIM. 20 MARS

Les **30^e**

Foulées de

BUSSIÈRE

POITEVINE

Les gens avant l'argent

10 et 20 km

9h30

ASSOCIATION SPORTIVE

BUSSIÈRE A PIED

87320
BUSSIÈRE
POITEVINE

1 VOYAGE + 1 SEJOUR + 1 DOSSARD à GAGNER

MARATHON de NEW YORK

RANDO PEDESTRE

COURSES ENFANTS

15h30

11 km

9h30

REPAS ORCHESTRE DANSANT

15h

LE POPULAIRE

BOYCENTRE

Di. 20 Mars - TULLE (19)

" le 1/2 Marathon de Tulle" 5 km FFA - 21,1 km FFA (10h)

Mme F. LATOUR (06 84 46 24 24) tac19@wanadoo.fr

Site internet : www.tulleac.fr

Di. 20 Mars - BUSSIÈRE POITEVINE (87)

" les Foulées de Bussière Poitevine " 10 - 20 km (9h30)

Mr. J-Paul CAUZZI (06 82 20 81 51) jean-paul.cauzzi@wanadoo.fr

Site internet : perso.wanadoo.fr/bussiere

Sa. 26 Mars - MASSERET (19)

" le Trail du Mont Gargan " 58 km (6h) – 27 km (9h) – 12 km (10h)

Mr. Christophe SENEGAS (06 21 87 49 14) traildemontcirat@gmail.com

site internet : www.facebook.com/letraildumontgargan

Di. 27 Mars - GUERET (23)

" 10 km des Monts de Guéret " 5 - 10 km (11h)

Mr. Stéphane FABRE (06 84 91 00 07) info@samtri23.fr

Site internet : www.sportathetiquesmarchois.fr

Di. 27 Mars - VERNEUIL / VIENNE (87)

" les Foulées de Verneuil " 5 km (9h) - 8 et 16 km (9h30)

Mr. Fabrice DESCHAMPS (06 20 72 59 54) deschampsfabrice@sfr.fr

Site internet : www.verneuil-macadam.com

Di. 03 Avril - UZERCHE (19)

" le Trail Urbain d'Uzerche " 7 - 16 km (10h)

Foyer Culturel et Sportif d'Uzerche (06 74 05 56 38) annedupuis2@wanadoo.fr

Di. 03 Avril - GLENIC (23)

" le Passage du Viaduc" 21 km Nature (9h) - 10 km (9h30)

Mr. Stéphane JARDY (06 88 32 05 18) stephanejardy@orange.fr

facebook : le passage du viaduc

Dim. 10 Avril

St-DIZIER LEYRENNE

La TRAVERSÉE du Grand RIEUX

10 km (10h)

06 07 86 56 51

+ PASTA PARTY



EKIDEN TRAIL de la TOUR

Dim. 24 Avril

Château Chervix

42 km (9h) / EQUIPE

6 x 7 km ou 3 x 14 km

de 3 ou 6 coureurs

06 79 09 55 97

<http://ascc87.e-monsite.com>





29 AVRIL

5km 10km

19H30 20H30

TOUR DE LA GUERLE

28ème ÉDITION

COURIR A BRIVE

à CHACUN SON DÉFI

BRIVE

Course Qualificative pour le Championnat de France

LABEL ATHLÈTE NATIONAL

17 JUIN

COURSES ENFANTS

à partir de 10H30

INSCRIPTIONS UNIQUEMENT EN LIGNE

www.courirabrive.fr






**FOOTING . ATHLE . TRAIL
MARATHON . TRIATHLON**

ERUN

**ÊTRE SPÉCIALISTE
NE S'INVENTE PAS**

rrun.limoges@gmail.com

06 61 01 02 04

46, AV. du Général LECLERC 87000 LIMOGES

Di. 03 Avril - LIMOGES (87)

"les Foulées du Populaire" 21 km (8h30) - 5 km (9h) - 10 km (10h)

Mr. Claude FRANCOIS (06 62 38 23 18) christineetclaud@wanadoo.fr

Site internet : cfrunningtour.fr

Di. 10 Avril - St-DIZIER LEYRENNE (23)

" la Traversée du Grand Rieux " 10 km (10h)

Mr. Dominique SCAFONE (06 07 86 56 51) dominique.scafone@wanadoo.fr

Site internet : le-leyrenne-ac.over-blog.com

Di. 10 Avril - ST GENCE (87)

" le Trail de la Forêt de Lenfant " 11 - 20 km (9h30)

Mr. Joël LAURIERE (06 24 13 13 76) joel.lauriere@sfr.fr

Site internet : saint-gence-athle.fr

Sa. 16 Avril - BUGEAT (19) " Trail des Millevaches Monédières "

48 KM FFA (10h) - 25 km (13h) - 12 km (14h)

Mr. François DESPROGES (06 70 72 60 61) fdesproges@orange.fr

Site internet : www.bugeat-treignac-athle.fr

Di. 17 Avril - ISLE (87)

" Trail Nature Isle " 25,5 km (9h) - 9,5 km (9h20)

Mr. Alain MAGNE (06 07 89 39 01) amcer@wanadoo.fr

Site internet : limoges.athle.org

Di. 24 Avril - CHATEAU CHERVIX (87)

" l'Ekipen Trail de la Tour" 42 km (9h) par équipe (6 x 7 km)

Mr. Christophe LEYSSENNE (06 79 09 55 97) christophe.leysenne@gmail.com

Site internet : ascc87.e-monsite.com

Ve. 29 Avril - BRIVE (19)

" Courir à Brive " 5 KM (19h30) - 10 km FFA (20h30)

CA Brive Athlé (06 82 10 97 50) organisation@courirabrive.fr

site internet : www.courirabrive.fr

URBAN TRAIL MUSICAL

(Départ 20h)

DU DORAT

7 km

au  de la ville

Vendredi 29 Avril 2022

UNIQUE Édition



FOULÉES ORANGE

Challenge des courses nature

Dim. 01 Mai
(Départ 10h)

8 km ou 14 km
à St Christophe (23)
Circuit en forêt de Chabrières

 Prix spécial en l'honneur de notre ami Roland



1€ par coureur sera reversé à la ligue contre le cancer

ascet.associations.oh.ddt-23@i-carre.net
Jean-Louis Legay 06 30 58 73 42 - Maryline Lavaud 05 55 51 69 67



Chaumeil [19] MYRTILLES TRAIL 2022

VENDREDI 13 MAI
SAMEDI 14 MAI

9 km 14 km 21 km 53 km

NOCTURNE 9 km LE VENDREDI SOIR

 **DDM** Domaine des Dronézières



Ve. 29 Avril - LE DORAT (87)

" Urban Trail Musical du Dorat " 7 km (20h)

Mr. Didier JUSIAK (06 07 95 53 13) pascapledorat@gmail.com

Site internet : pascapledorat.wixsite.com

Sa. 30 Avril - RAZES - LAC DE ST PARDOUX (87)

" INSANE RACE" Course à obstacles : 8 km (14h)

+ Course Nature : 10 - 18 km (19h)

Mr. Julien GIRAUD (06 16 19 66 20) jul.giraud@outlook.fr

Facebook : team mud run limoges

Di. 01 Mai - VOUTEZAC (19)

" le Trail des Côteaux " 25 - 34 km (9h) - 12 km (10h)

Comité des Fêtes de Voutezac (06 19 72 45 23) duju19@hotmail.fr

Di. 01 Mai - St-CHRISTOPHE (23)

" les Foulées Orange " 8 - 14 km (10h)

ASCET 23 ascet.associations.oh.ddt-23@i-carre.net

Di. 01 Mai - AUREIL (87)

" les Boucles d'Aureil " 11 km (9h15) - 21 km (9h30)

Mr. Christian DESBORDES (07 78 78 28 00) lesbouclesdaureil@gmail.com

Site internet : www.lesbouclesdaureil.fr

Di. 08 Mai - ARGENTAT sur DORDOGNE (19) Chpts LANA 2022

"10 km d'Argentat Trophée Maurice BOURLOT " 10 km FFA (10h30)

Mr. Erick Belhomme (06 82 10 97 50) 10kmargentat@orange.fr

Site internet : sevad.en.correze@gmail.com

Di. 08 Mai - LISSAC SUR COUZE (19)

"la Tramaca" 7 km (9h)

Limousin staps (06 67 47 65 93 - 06 49 52 52 29) ybeauvir@gmail.fr

Di. 08 Mai - RILHAC RANCON (87)

" les Gazelles Rilhacoises " 8 km (10h) 100 % Féminine

Mme Marité EVEN (06 21 82 39 47) evenmite@gmail.com

Site internet : spiridon-limousin.fr

Sa. 14 Mai - COUZEIX (87)

"la Caval' Run Couzeixoise " 12 km (16h) - 6 km (16h30)

Mr Grégory DAUGERON (06 74 63 22 63) info@couzeix-running-club.fr

Site internet : couzeix-running-club.fr

Ve. 13 Mai - CHAUMEIL (19)

" la Nocturne " 8 km (20h)

Sa. 14 Mai - CHAUMEIL (19)

" Myrtilles Trail DDM " 53 km FFA (8h) - 21km (14h) - 14km (15h) - 9km (16h)

Mr Laurent DIOT (06 13 57 27 90) traildesmyrtilles@gmail.com

Site Internet : traildesmyrtilles.com

Sam. 14 Mai

1^{ère} Edition



la CAVAL'RUN Couzeixoise

à l'hippodrome de Texionneras de Couzeix (87)



6 & 12 km (16h)

+ courses enfants (15h30)

06 74 63 22 63

info@couzeix-running-club.fr

<https://couzeix-running-club.fr>

Di. 15 Mai - LANDOUGE (87)

"les foulées de Landouge" 6 - 12 km (9h30)

Mr. Bernard NEXON (06 19 30 71 20) bernard.nexon@sfr.fr

Site internet : spiridon-limousin.fr

Sa. 21 Mai - LIMOGES (87)

"le Relais Ekiden de l'ASP 87" 42 km / Eq de 6 coureurs (12h30)

Mr. Michel LABED (05 55 14 30 12) asplimoges87@gmail.com

asplimoges.e-monsite.fr

Di. 22 Mai - LAGRAULIERE (19)

"la Blanchefort Nature" 10 - 17 km (10h)

Mr. Christophe EGOUX (06 70 80 83 71) lagraulenature@gmail.com

Site internet : www.lagraulenature.fr

Je. 26 - Ve. 27 Mai - BRIVE (19)

"24 Heures de Brive" label FFA (10h)

2022

Championnat de France

Mr. Bernard COURNARIE (06 82 75 23 41) bernardcournarie@orange.fr

Site internet : www.24h-brive.fr

SAINT JUNIEN

**SAMEDI
28 MAI**

la Glanetaude.fr

Venez
tous
courir avec



10 km "Course Nature" (18h)
& Rando au Site Corot
pour une **bonne cause ...**



Sa. 28 Mai - SAINT JUNIEN (87)

"la Glanetaude" 10 km (18h)

Mr. Bernard GRAND (06 82 35 93 24) organisateurs@glanetaude.fr

Site internet : www.glanetaude.fr

Sa. 04 Juin - DONZENAC (19)

"le trail des Gamadous" 25 km (20h30) "Donzenac Dark Nigt" 11 km (22h)

Mr Laurent COUSTY (06 72 81 67 57) laurent.cousty@wanadoo.fr

Site internet : www.donzenacoxylene.net

Sa. 04 Juin - FEYTIAT (87)

"la N3L" 26 km ind ou en relais 2 x 13 km (20h15) - 13 km (20h45) - 8 km (20h)

Mr. André BODEN (06 77 61 24 43) andre.boden87@gmail.com

Site internet : nocturne.3limousines.fr

Sa. 04 Juin - AMBAZAC (87)

"les Gendarmes et les Voleurs de Temps" 20 km (13h30)

Di. 05 Juin - AMBAZAC (87)

"les Gendarmes et les Voleurs de Temps"

52 km FFA (8h30) - 32 km FFA (8h30) - 10 km (16h30)

Mr. Jean-Luc MONGES (05 87 21 31 86) contact@gendarmes-et-voleurs.com

Site internet : www.gendarmes-et-voleurs.com

Sa. 11 Juin - TULLE (19)

"Escatrail" 9 - 16 km (21h)

Mme Fabienne LATOUR (06 84 46 24 24) tac19@wanadoo.fr

Site internet : www.tulleac.fr

Sa. 11 Juin - LA SOUTERRAINE (23)

"Ekiden de La Souterraine" 42,195 km FFA par Equipe de 6 (17h)

Mr. Alain SEPTEMBRE (06 87 05 99 24) yolc23@hotmail.fr

Site internet : club.quomodo.com/endurance-23

21^e EDITION

LES GENDARMES ET LES VOLEURS DE TEMPS 2022

Enfants  52 km
 Rando  32 km
 Marche Nordique  20 km
 Chronométré  10 km
 CaniTrail 

l'évasion naturelle

AMBAZAC - 4 5 JUIN 2022 WEEK-END DE PENTECOTE

www.gendarmes-et-voleurs.com



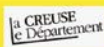
ESCATRAIL de Tulle...

Sam. 11 Juin

Trail urbain et nocturne
 9 et 15 km (21h)

Départ et Arrivée à la gare

06 84 46 24 24
tulleac.fr

Sam. 11 Juin  



Relais **EKIDEN** (17h) de LA SOUTERRAINE

c'est plus sympa...

**le Marathon
par Equipe
de six coureurs**

club.quomodo.com/endurance-23/accueil



Di. 12 Juin - BLOND (87)

"la Ronde des Légendes" 20 km (9h20) - 12 km (9h30) - 5 km (9h40)

Le Guidon Bellachon (06 86 93 26 32) guidon.bellachon-spdn@gmail.com

Site internet : www.guidonbellachon.org

Me. 15 Juin - GUERET (23)

"la Corrida de la Trinité" 6,4 km (19h)

Mr. Stéphane FABRE (06 84 91 00 07) info@samtri23.fr

Site Internet : www.sportathetiquesmarchois.fr

Sa. 18 Juin - MALMORT (19)

"le Trail de l'ADAPEI" 17 km (17h30) - 11 km (18h)

Mme M-Line SAURET (06 11 93 13 60) marie-line.sauret@adapei-correze.fr

Site internet : www.adapei-correze.fr

Sa. 18 Juin - BOUSSAC (23)

"la Foulée des Vieilles Pierres du Pays de Boussac" 13 km (16h)

Mr Thierry CHOLIN (06 48 15 90 21) fvp23600@yahoo.fr

Site internet : www.lafouléedesvieillespierres.fr

Sa. 18 Juin - SAINT JOUVENT (87)

"la Course nature du Château" 12 km (17h30)

Mr. Cédric CHAPOULIE (06 36 88 87 73) chaps87@live.fr

Facebook : En Avant Saint-Jouvent

Di. 19 Juin - SAUVIAT SUR VIGE (87)

"le Trail de la Pierre du Loup" 25 km (8h30) - 10 km (8h45) - 5 km (9h)

Mr F. CARMANTRAND (06 70 30 58 26) francois.carmantrand@orange.fr

Site internet : aslbv-87.cap@gmail.com

Je. 23 Juin - VERNEUIL/VIENNE (87)

"la Corrida du Marché Festif" 6,5 km (19h)

Mr. Fabrice DESCHAMPS (06 20 72 59 54) deschampsfabrice@sfr.fr

Site internet : www.verneuil-macadam.com



TOUR DU LAC DE VASSIVIERE 25^e Edition

DÉFIEZ VASSIVIÈRE

SAM. 25 JUIN

MARCHE NORDIQUE 26 km (13h)

MARCHE NORDIQUE découverte 9 km (14h30)

+ COURSE NATURE 9,5 km (17h)

DIM. 26 JUIN

23,4 km (9h)

LIGUE NOUVELLE ATHLETISME

LABEL ATHLÉ RÉGIONAL

Ve. 24 Juin - GUERET (23)

" Final Trail Séries Creusoises " 6 km (18h30) - 15 km (19h30)

Mr Bruno BOUCHEIX (06 14 78 38 63) bruno.boucheix@sfr.fr

Sa. 25 Juin - VASSIVIERE Auphelle (87)

" la Course Nature du lac " 9 km (17h)

" la Marche Nordique du lac " 26 km FFA (13h) —
+ 9 km découverte (14h30)

LIGUE NOUVELLE
ATHLETISME

Championnats
RGX LANA
& DPX 87

Di. 26 Juin - VASSIVIERE Auphelle (87)

" le Tour du Lac de Vassivière " 23,4 km FFA (9h)

Mr Robert LADURANTY (06 10 24 24 20) Rladuranty@aol.com

Site internet : www.tourdulac-vassiviere.org

Di. 26 Juin - SEDIERES (19)

" les Foulées Gourmandes " 21 km (9h30) - 12 km (10h30) - 5 km (11h)

Conseil Départemental Corrèze (05 55 93 77 48) sports@correze.fr

MLK Sports SPECIALISTE de la COURSE A PIED

Avez vous songé à ce que vous faites endurer
quotidiennement à vos pieds ?



Être bien chaussé
en étant bien conseillé,
c'est primordial pour votre santé.



MLK SPORTS le spécialiste de la Chaussure Confortable
Un choix de 300 Modèles de Chaussures à votre disposition
Pour Marcher, Courir, Travailler, ou simplement se Promener ...
En évitant les douleurs aux pieds, aux articulations ou au dos.

Prenez soin de vous...MLK Sports prend soin de vos pieds!



72 Av. de la LIBERATION - MALEMORT
www.runningconseilmalemort.com/
mlksports@orange.fr 05 55 17 24 02

LA MONTÉE DU KAO DIMANCHE 10 JUILLET 2022

LA JONCHÈRE SAINT MAURICE 87340

TRAIL ET COURSE NATURE

95% DE CHEVINS!

- Le trail des puys (54km)
- Le trail des kaoliniers (22.5km)
- Le trail de la rigoleuse (13km)
- Course nature de l'Or Blanc (8km)
- Randonnée allure libre (11km)

INSRIPTIONS : <http://lesgodassesambazacoises.wordpress.com>

Di. 03 Juil. – SAINT AULAIRE (19)

" le Trail de St Aulaire " 12 km (10h)

Mr. Christophe POUCH (06 25 07 52 29) christophe.pouch@orange.fr

Di. 03 Juil. - BÉTÈTE (23)

" Par Gué et par Monts " 10 km (10h)

Mme Danièle CHATELAIN (06 63 37 95 52) amicale2ab@gmail.com

Di. 03 Juil. - PANAZOL (87)

"Auzette Nature" 7,5 - 14 - 21 km (9h)

Mr Patrice GIRAUD (06 47 52 03 42) patrice.giraud007@wanadoo.fr

Site internet: panaloisirs.athle.org

Sa. 09 Juil. - LA CELLE DUNOISE (23)

" Trail du Gué des Buis " 13 km (17h)

Cd Ufolep 23 (05 44 30 07 96) trailufolep23@gmail.com

Site internet : ufolep23.com

Di. 10 Juil. - BEYSSAC (19)

" la Course Nature de Beyssac " 11 -17 km (9h30)

Mr. Alain DUPUY (06 74 31 80 00) beyssac@correze.net

Site internet : www.beyssac.correze.net

Di. 10 Juil. - LA JONCHERE ST MAURICE (87) " la Montée du KAO "

22 km FFA (9h) chpts.LANA - 53 km (4h30) - 13 km (9h30) – 8 km (10h15)

Mr Michel SOIRAT (06 88 31 53 87) michel.soirat@gmail.com

Site internet : lesgodassesambazacoises.wordpress.com

Ve.15 Juil. - BESSINES (87)

" les Bandafoulées " 8 km (19h30)

Mr. Jean Pascal DUMET (06 67 98 35 07) jpdumet@gmail.com

Sa. 16 Juil. - BORT les ORGUES (19)

"Aquaterra Trail l'Orgasmic" 28 km FFA (8h)

Mme Corinne SABATIER (06 81 55 16 58) Cox.sabatier@orange.fr

Site internet : www.trail-aquaterra.com



ROCHECHOUART
Dim. 24 Juillet
 (départ de 9h à 11h)

16 km avec
 6 spéciales chronométrées
 700m - 3500m - 1700m
 370m - 2200m - 800m
 (dénivelé + 345m)

1 à 2 coureurs
 toutes les minutes
 au départ de chaque spéciale

roc.athle.over-blog.com

Sa. 16 Juil. - St MARC A LOUBAUD (23)

" les Foulées du Pâté aux Pommes de Terre " 8 - 12 km (18h)

Mr M. MAS DE FEIX (06 58 21 90 92) martial.masdefeix@wanadoo.fr

Site internet : cdf.stmarc@orange.fr

Di. 24 Juil. - MERLINES (19)

" le Trail du Chavanon " 8 - 14 - 23 km (9h30)

Mr François PANNETIER (06 98 70 61 15) fpannetier1@gmail.com

Site internet : elanussel.fr

Di. 24 Juil. - ROCHECHOUART (87)

" le Rallye Hard ROC N' RUN " 16 km (6 spéciales chronométrées) (9h)

Mr. L. LASVERGNAS (05 55 03 71 90) laurent.lasvergnas@wanadoo.fr

Site internet : roc.athle.over-blog.com

Di. 31 Juil. - LIGINIAC (19)

" Marèges Trail SHERM " 35 km FFA (8h30) - 11 km FFA (10h30)

20 km (9h30) - 5 km (10h30) ou en relais sur le 11 km à 2

Mr. F. NOYGUES (06 88 90 48 24) frederic.noygues@icloud.com



Dimanche 31 Juillet

LIGINIAC (19) " Marèges Trail shem "

Le Sourire de la Dordogne

35 km label FFA (8h30)
 20 km (9h30)
 11 km label FFA (10h30) ou en relais 5 + 6 km
 5 km (10h30)

+ RANDO & VTT

06 88 90 48 24

Course enfants - Exposition Photos - Animations et Repas - Animation canine

Logos: ENGIE, LABEL 4TH-LE REGIONAL, Dog, and others.

Challenge 2022 - CDR 87

- Courses en 2021 -

19/09 - la course nature du Vazeix
20/10 - les 10 km de St-Junien
29/12 - la corrida des Etoiles - Rochechouart

- Courses en 2022 -

27/02 - la Via Agrippa - St Auvent
13/03 - la Ponticaude - Limoges
20/03 - les foulées de Bussière Poitevine
10/04 - le Trail de la Forêt de Lenfant - St Gence
17/04 - le Trail nature Isle - Isle
30/04 - la Mud Race - St-Pardoux
01/05 - les Boucles d'Aureil - Aureil
04/06 - la N3L - Feytiat
12/06 - la ronde des Légendes - Blond
03/07 - Auzette Nature - Panazol
15/07 - les Bandafoulées - Bessines
23/07 - le Rallye Hard Roc N' Run - Rochechouart
06/08 - la course des 2 Ponts - Nedde
28/08 - les 10 km Vayres / Rochechouart

- Courses en 2022 pour le challenge 2023

18/09 - la course nature du Vazeix
24/09 - Alefpa Trail - Eymoutiers
24/09 - les foulées Condatoises
09/10 - le Trail du PNR Périgord Limousin - Bussière Galant
16/10 - Courir à St-Junien
28/12 - la corrida des Etoiles - Rochechouart

Challenge CDR 87 - Classements 2021 EQ CLUBS / ASSOCIATIONS

EQ HOMME
ROC Athlé
Limoges Mud Run
KM 42 St-Just

EQ MIXTE
ROC Athlé
ASSJ Athlé
Limoges Mud Run

EQ FEMME
ASSJ Athlé
ROC Athlé
Limoges Mud Run

Challenge 2022 - TRAIL 87



13/03 - Cieux 30 km (8h30)
17/04 - Isle 25 km (9h)
19/06 - Sauviat sur Vige 25 km (8h30)
11/07 - La Jonchère St Maurice 54 km (4h30) - 22 km (9h)
24/09 - Alefpa Trail 40 km (13h)
10/10 - Bussière Galant 40 km (8h30)
06/11 - St Just le Martel 22 km (9h)

lauréats 2021



Damien FILLEUL
Thomas SOUCHAUD
Jean-Christophe DUTISSEUIL



Hélène ROUSSEL
Amandine DUPONT
Marion VEYRIER

UNI'VERT
TRAIL

Uni' Vert Trail
Challenge 87

06/03
Ambazac
27/11
Cognac la Forêt

cdathletisme87.athle.com

COUREZ A VOTRE RYTHME

km/h	1 km	3 km	5 km	10 km	15 km	20 km
8 km	7' 30"	22' 30"	37' 30"	1h 15' 00"	1h 52' 30"	2h 30' 00"
8,181 km	7' 20"	22' 00"	36' 40"	1h 13' 20"	1h 50' 00"	2h 26' 40"
8,372 km	7' 10"	21' 30"	35' 50"	1h 11' 40"	1h 47' 30"	2h 23' 20"
8,571 km	7' 00"	21' 00"	35' 00"	1h 10' 00"	1h 45' 00"	2h 20' 00"
8,780 km	6' 50"	20' 30"	34' 10"	1h 08' 20"	1h 42' 30"	2h 16' 40"
9 km	6' 40"	20' 00"	33' 20"	1h 06' 40"	1h 40' 00"	2h 13' 20"
9,230 km	6' 30"	19' 30"	32' 30"	1h 05' 00"	1h 37' 30"	2h 10' 00"
9,473 km	6' 20"	19' 00"	31' 40"	1h 03' 20"	1h 35' 00"	2h 06' 40"
9,729 km	6' 10"	18' 30"	30' 50"	1h 01' 40"	1h 32' 30"	2h 03' 20"
10 km	6' 00"	18' 00"	30' 00"	1h 00' 00"	1h 30' 00"	2h 00' 00"
10,285 km	5' 50"	17' 30"	29' 10"	58' 20"	1h 27' 30"	1h 56' 40"
10,588 km	5' 40"	17' 00"	28' 20"	56' 40"	1h 25' 00"	1h 53' 20"
10,909 km	5' 30"	16' 30"	27' 30"	55' 00"	1h 22' 30"	1h 50' 00"
11,250 km	5' 20"	16' 00"	26' 40"	53' 20"	1h 20' 00"	1h 46' 40"
11,612 km	5' 10"	15' 30"	25' 50"	51' 40"	1h 17' 30"	1h 43' 20"
12 km	5' 00"	15' 00"	25' 00"	50' 00"	1h 15' 00"	1h 40' 00"
12,413 km	4' 50"	14' 30"	24' 10"	48' 20"	1h 12' 30"	1h 36' 40"
12,857 km	4' 40"	14' 00"	23' 20"	46' 40"	1h 10' 00"	1h 33' 20"
13,333 km	4' 30"	13' 30"	22' 30"	45' 00"	1h 07' 30"	1h 30' 00"
13,584 km	4' 25"	13' 15"	22' 05"	44' 10"	1h 06' 15"	1h 28' 20"
13,846 km	4' 20"	13' 00"	21' 40"	43' 20"	1h 05' 00"	1h 26' 40"
14,117 km	4' 15"	12' 45"	21' 15"	42' 30"	1h 03' 45"	1h 25' 00"
14,400 km	4' 10"	12' 30"	20' 50"	41' 30"	1h 02' 30"	1h 23' 20"
14,693 km	4' 05"	12' 15"	20' 25"	40' 50"	1h 01' 15"	1h 21' 40"
15 km	4' 00"	12' 00"	20' 00"	40' 00"	1h 00' 00"	1h 20' 00"
15,319 km	3' 55"	11' 45"	19' 35"	39' 10"	58' 45"	1h 18' 20"
15,652 km	3' 50"	11' 30"	19' 10"	38' 20"	57' 30"	1h 16' 40"
16 km	3' 45"	11' 15"	18' 45"	37' 30"	56' 15"	1h 15' 00"
16,363 km	3' 40"	11' 00"	18' 20"	36' 40"	55' 00"	1h 13' 20"
16,744 km	3' 35"	10' 45"	17' 55"	35' 50"	53' 45"	1h 11' 40"
17,142 km	3' 30"	10' 30"	17' 30"	35' 00"	52' 30"	1h 10' 00"
17,560 km	3' 25"	10' 15"	17' 05"	34' 10"	51' 15"	1h 08' 20"
18 km	3' 20"	10' 00"	16' 40"	33' 20"	50' 00"	1h 06' 40"
18,460 km	3' 15"	9' 45"	16' 15"	32' 30"	48' 45"	1h 05' 00"
18,945 km	3' 10"	9' 30"	15' 50"	31' 40"	47' 30"	1h 03' 20"
19,200 km	3' 07"	9' 22"	15' 37"	31' 15"	46' 53"	1h 02' 30"
19,455 km	3' 05"	9' 15"	15' 25"	30' 50"	46' 15"	1h 01' 40"
19,760 km	3' 02"	9' 07"	15' 12"	30' 25"	45' 37"	1h 00' 50"
20 km	3' 00"	9' 00"	15' 00"	30' 00"	45' 00"	1h 00' 00"

RYTHMEZ VOTRE COURSE

km/h	21 km 100	25 km	30 km	35 km	40 km	42 km 195
8 km	2h 38' 15"	3h 07'	3h 45'	4h 22'	5h 00'	5h 16' 00"
8,181 km	2h 34' 44"	3h 03'	3h 40'	4h 16'	4h 53'	5h 09' 00"
8,372 km	2h 31' 13"	2h 59'	3h 35'	4h 10'	4h 46'	5h 02' 00"
8,571 km	2h 27' 42"	2h 55'	3h 30'	4h 05'	4h 40'	4h 55' 00"
8,780 km	2h 24' 41"	2h 50'	3h 25'	3h 59'	4h 33'	4h 48' 00"
9 km	2h 20' 40"	2h 46'	3h 20'	3h 53'	4h 26'	4h 41' 00"
9,230 km	2h 17' 09"	2h 42'	3h 15'	3h 47'	4h 20'	4h 34' 00"
9,473 km	2h 13' 38"	2h 38'	3h 10'	3h 41'	4h 13'	4h 27' 00"
9,729 km	2h 10' 07"	2h 34'	3h 05'	3h 35'	4h 06'	4h 20' 00"
10 km	2h 06' 36"	2h 30'	3h 00'	3h 30'	4h 00'	4h 13' 00"
10,285 km	2h 03' 05"	2h 25'	2h 55'	3h 24'	3h 53'	4h 06' 00"
10,588 km	1h 59' 34"	2h 21'	2h 50'	3h 18'	3h 46'	3h 59' 00"
10,909 km	1h 56' 03"	2h 17'	2h 45'	3h 12'	3h 40'	3h 52' 00"
11,250 km	1h 52' 32"	2h 13'	2h 40'	3h 06'	3h 33'	3h 45' 00"
11,612 km	1h 49' 01"	2h 09'	2h 35'	3h 00'	3h 26'	3h 38' 00"
12 km	1h 45' 30"	2h 05'	2h 30'	2h 55'	3h 20'	3h 31' 00"
12,413 km	1h 41' 59"	2h 00'	2h 25'	2h 49'	3h 13'	3h 23' 56"
12,857 km	1h 38' 28"	1h 56'	2h 20'	2h 43'	3h 06'	3h 16' 54"
13,333 km	1h 34' 57"	1h 52'	2h 15'	2h 37'	3h 00'	3h 09' 52"
13,584 km	1h 33' 11"	1h 50'	2h 12'	2h 34'	2h 56'	3h 06' 23"
13,846 km	1h 31' 26"	1h 48'	2h 10'	2h 31'	2h 53'	3h 02' 50"
14,117 km	1h 29' 40"	1h 46'	2h 07'	2h 28'	2h 50'	2h 59' 19"
14,400 km	1h 27' 55"	1h 44'	2h 05'	2h 25'	2h 46'	2h 55' 48"
14,693 km	1h 26' 09"	1h 42'	2h 02'	2h 22'	2h 43'	2h 52' 16"
15 km	1h 24' 24"	1h 40'	2h 00'	2h 20'	2h 40'	2h 48' 46"
15,319 km	1h 22' 38"	1h 37'	1h 57'	2h 17'	2h 36'	2h 45' 15"
15,652 km	1h 20' 53"	1h 35'	1h 55'	2h 14'	2h 33'	2h 41' 45"
16 km	1h 19' 07"	1h 33'	1h 52'	2h 11'	2h 30'	2h 38' 15"
16,363 km	1h 17' 22"	1h 31'	1h 50'	2h 08'	2h 26'	2h 34' 43"
16,744 km	1h 15' 36"	1h 29'	1h 47'	2h 05'	2h 23'	2h 31' 12"
17,142 km	1h 13' 51"	1h 27'	1h 45'	2h 02'	2h 20'	2h 27' 41"
17,560 km	1h 12' 05"	1h 25'	1h 42'	1h 59'	2h 16'	2h 24' 10"
18 km	1h 10' 20"	1h 23'	1h 40'	1h 56'	2h 13'	2h 20' 39"
18,460 km	1h 08' 34"	1h 21'	1h 37'	1h 53'	2h 10'	2h 17' 08"
18,945 km	1h 06' 48"	1h 19'	1h 35'	1h 50'	2h 06'	2h 13' 37"
19,200 km	1h 05' 56"	1h 18'	1h 33'	1h 49'	2h 05'	2h 11' 52"
19,455 km	1h 05' 03"	1h 17'	1h 32'	1h 48'	2h 03'	2h 10' 06"
19,760 km	1h 04' 10"	1h 16'	1h 31'	1h 46'	2h 01'	2h 08' 20"
20 km	1h 03' 17"	1h 15'	1h 30'	1h 45'	2h 00'	2h 06' 35"

Marche Nordique en Limousin

Epreuves chronométrées

Di. 06 Mars	Ambazac 11 km (8h55)
Di. 27 Mars	Guéret 14 km
Sa. 14 Mai	Chaumeil 9 km (9h)
Sa. 04 Juin	Ambazac GVT 15 km (14h)
Sa. 25 Juin	Vassivière 26 km (13h) label FFA (Chpts Rgx LANA & Dpx 87)
Di. 10 Juil.	La Jonchère St Maurice 13 km (9h40)
Di. 18 Sept.	Les Vaseix 10 km (9h40)
Di. 06 Nov.	St Just le Martel 13 km (9h35)



COURSES A LABEL FFA EN LIMOUSIN

10 km (Championnats Rgx LANA 2022) "10 km Argentat"

Ve. 29 Avril - BRIVE (19) "Courir à Brive" 10 km (20h30)

Sa. 08 Mai - ARGENTAT (19) "10 km d'Argentat" (10h30)

Di. 28 Août - ROCHECHOUART (87) "10 km Vayres Rochechouart" (10h)

Sa. 10 Sept. - TULLE (19) "les Foulées Tullistes Patrick Perrier" 10 km (20h)

Ve. 11 Nov. - GOUZON (23) "la 10 Gouzon" 10 km (15h30)

Di. 04 Déc. - St PANTALEON de LARCHE (19) "le 10 de St-Pan" 10 km (10h)



Semi-Marathon

Di. 20 Mars - TULLE (19) "le Semi-Marathon de Tulle" (10h)

24 heures (Championnats de FRANCE 2022)

Je 26. Ve 27 Mai - BRIVE (19) "les 24 heures de Brive" (10h)

Trail (Championnats Rgx LANA 2022) "la Montée du KAO"

Sa. 16 Avril BUGEAT (19) "Trail des Millevaches Monédières" 48 km FFA (10h)

Sa. 14 Mai CHAUMEIL (19) "Myrtilles Trail DDM" 55 km FFA (8h)

Di. 05 Juin AMBAZAC (87) "le GVT" 52 km FFA - 32 km FFA (8h30)

Di. 10 Juil. LA JONCHERE ST MAURICE (87) "la Montée du KAO" 22 km FFA (9h)

Sa. 16 Juil. BORT les ORGUES (19) "Aquaterra Trail" 28 km FFA (8h)

Sa. 31 Juil. LIGINIAC (19) "Mareges Trail SHEMA" 35 km FFA (8h30) - 11 km FFA (10h)

Classiques et populaires

Di. 26 Juin. - AUPHELLE (87) "le Tour du Lac de Vassivière" 23,4 km (9h)



Di. 31 Juil. - MONTAIGNAC (19)

" les Foulées du Milhassou " 5 - 10 km (10h)

Mr J-Claude BESSEAU (06 09 82 83 90) jc.besseau@orange.fr

Sa. 06 Août - NEDDE (87)

" la Course des 2 Ponts " 5 km (17h) - 9,6 km - 19,2 km (17h30)

Mr. Stéph. LENOBLE (06 87 50 25 88) coursedesdeuxponts@gmail.com

Site internet : coursedes2ponts.com

Di. 07 Août - VIGEOIS (19)

" le Trail de la Fête " 16 km (9h30) - 8,5 (10h)

Mr. Benoit PEUCH (06 17 33 48 64) benoit.peuch@wanadoo.fr

Di. 07 Août - SANNAT (23)

" SannaTrail " 7 - 15 km (9h30)

Mr Lionel ROUFFET (06 22 97 70 85) lionel.rouffet@orange.fr

Ve. 12 Août - DAMPNIAT (19)

" les Foulées Dampniacoises " 10 km (20h)

Mr J-Pierre BERNARDIE (06 19 69 62 16) jpbernardie@libertysurf.fr

Site Internet : www.dampniat.com

Sa. 13 Août - BENAYES (19)

" les Foulées de Benayes " 10,5 km (18h)

Mme Michelle ROUGERIE (06 19 49 21 50) michel.rougerie@live.fr

Lu. 15 Août - DOMEYROT (23)

" les Foulées du Lavoir " 9 km (9h30)

Mr. Philippe THURET (06 44 76 81 16) lesfouleesdulavoir@gmail.com

Site internet : lesfouleesdulavoir.com

Lu. 15 Août - MOISSANNES (87)

" les Foulées de Moissannes " 12 km (9h) - 8 km (9h30)

Mr. Denis DARNEIX (06 77 79 58 64) deny87400@gmail.com

**FOULÉES
DU LAVOIR**

DOMEYROT

Dim. 15 Août

9,5 km (9h30)

lesfouleesdulavoir.com

Bénévent l'Abbaye

"Course Nature"
5^è édition

Dim. 21 Août

Les Moutonnades

"Sur la piste des moutonniers"

4 km
8 km

05.55.62.68.35 ou 06.41.44.59.82

surlapistedesmoutonniers@laposte.net Un DVD de la course sera offert à tous les participants

(10h)

Dim. 28 Août

10 km

Qualificatif

VAYRES / ROCHECHOUART

100% Route

(10h)

roc.athle.over-blog.com

LABEL FED
ATHLÉTISME
REGIONAL



Sa. 20 Août - LUBERSAC (19)

" la Bousicourse " 10 km (19h)

Mr J-J. LOUBRIAT (06 80 75 86 96) jean-jacques.loubriat@orange.fr

Sa. 21 Août - MADRANGES (19)

" les Foulées de Madranges " 18 km (9h15) - 13 km (9h20) - 5 km (9h25)

Mr Yves CROISILLE (05 55 98 21 84) pierre.croisille@outlook.fr

Di. 21 Août - BENEVENT L'ABBAYE (23)

" les Montonnades " 4 - 8 km (10h)

Mr Salvatore SCAFONE (06 41 44 59 82) salvatore.scafone@orange.fr

Site Internet : le-leyrenne-ac.over-blog.com

Di. 28 Août - PONTY d'USSEL (19)

" le Trail Diège et Collines " 5 - 13 - 25 km (9h30)

Mr François PANNETIER (06 98 70 61 15) fpannetier1@gmail.com

Site internet : elanussel.fr

Di. 28 Août - ROCHECHOUART (87)

" les 10 km Vayres - Rochechouart " 10 km FFA (10h)

Mr. L. LASVERGNAS (05 55 03 71 90) laurent.lasvergnas@wanadoo.fr

Site internet : roc.athle.over-blog.com

Ve. 02 Sept. - ALLASSAC (19)

" le Trail d'Ardoisier " 8,7 km (19h)

Mr. Denis MONTEIL (06 80 34 01 67) monteildenis@sfr.fr

Di. 04 Sept. - JOUILLAT Plage de Lavaud (23)

" le petit Jouillatrail " 15 km (9h)

Mme Sabrina SAUVE (0760 58 52 07) lepetitjouillatrail@gmail.com

Facebook : le petit Jouillatrail

Foulées TULLISTES



www.tulleac.fr

(20h) **10 km**



(17h45) 5 km - (18h45) 10 km open

Sam. 10 Sept.

06 84 46 24 24

CHATELUS LE MARCHEIX (23)



25 km

(9h00)

D+ 826 M



Dim. 11 Sept.



10 km

(9h30)

D+ 297 M

DIM. 18 SEPT.

Course Nature 10 KM

Marche Nordique 10 KM

Randonnée 8 KM



www.verneuiloxygene-vo2.fr



Di. 04 Sept. - LE DORAT (87)

" la Course Nature des 7 clochers " 23 km (9h30) - 9,7 km (9h45)

Mr Didier JUSIAK (06 07 95 53 13) pascalpedorat@gmail.com

Site internet : pascalpedorat.wixsite.com

Sa. 10 Sept. - TULLE (19) " les Foulées Tullistes Patrick Perrier "

5 km (17h45) - 10 km open (18h45) - 10 km FFA (20h)

Mme Fabienne LATOUR (06 84 46 24 24) tac19@wanadoo.fr

Site internet : www.tulleac.fr

Di. 11 Sept. - CHATELUS LE MARCHEIX (23)

" le Trail des Gorges du Thaurion " 25 km (9h) - 10 km (9h30)

Mr. Sébastien RUAUD (06 71 75 45 65) seb.ruaud87@yahoo.fr

Di. 11 Sept. - BOISSEUIL (87)

" les Foulées des Escargots " 5 - 12 km (10h)

Mr Mathieu MOREAU (06 24 12 44 04) boisseuil.cac87@gmail.com

Site internet : foulees-des-escargots-87.fr

Di. 18 Sept. - ST MAURICE LA SOUTERRAINE

" La Croisière du SMIPAC " 8 km en duo contre la montre (14h30)

Mr Vincent LACOTE (06 75 17 70 12) electricite.tgr@orange.fr

Di. 18 Sept. - VERNEUIL / VIENNE (87)

" la Course Nature des Vaseix " 10 km (9h30)

Mr Patrick TETE (06 86 62 31 22) tete.beaufils@wanadoo.fr

Site internet : verneuiloxygene-vo2.fr

Je. 22 Sept. - BRIVE (19)

" UNIRUN " 1 km (18h30)

Limousin staps (06 67 47 65 93 - 06 49 52 52 26) ybeauvir@gmail.com

Sa. 24 Sept. - ARGENTAT (19)

" X Trail Corrèze Dordogne " 103 km (2h) - 53 km (9h)

8 km (14h) - 26 km (14h30) - 14 km (15h)

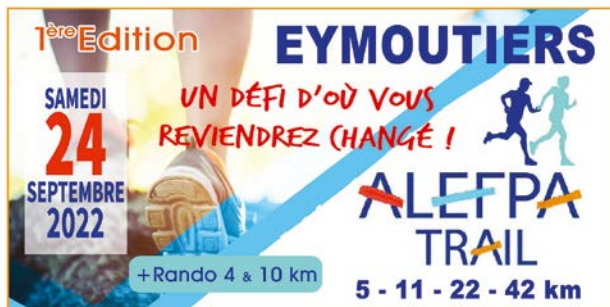
Mme Jennifer Abbes (07 82 29 07 78) sevad.en.correze@gmail.com

Site Internet : www.xtrail-correze-dordogne.com

1^{ère} Edition **EYMOUTIERS**

SAMEDI
24
SEPTEMBRE
2022

**UN DÉFI D'OÙ VOUS
REVIENDREZ CHANGÉ !**



**ALEFPA
TRAIL**

+ Rando 4 & 10 km

5 - 11 - 22 - 42 km

Dim.
25
Sept.

CONDAT/VIENNE (87)

**les Foulées
Condatoises**

5 et 10 km
départ 10h





www.alcondat.fr
05 55 06 13 29

+ Galopades des enfants

St SULPICE LE GUERETOIS

Trail du petit Brionnais

12 km (10h)



Dim. 25 Sept.
06 19 01 50 96

Les bénéfices seront reversés à l'association
Ti malice
qui aide les enfants Hâtien



Sa. 24 Sept. - EYMOUTIERS (87)

" Alefpa Trail " 40 km (13h) - 20 km (14h) - 10 km (15h)

Mr Frédéric BEAUFFENY (07 88 09 69 72) trail.eymoutiers@alefpa.asso.fr

Di. 25 Sept. - CONDAT / VIENNE (87)

" les Foulées Condatoises " 5 - 10 km (10h)

Amicale Laique de Condat (05 55 06 13 29) alcondat87@orange.fr

Site internet : www.palcondat.blogspot.com

Di. 25 Sept. - ST SULPICE LE GUERETOIS (23)

" le Trail du Petit Brionnais " 12 km (10h)

Mr Dominique VAREILLAUD (06 19 01 50 96) d.vareillaud@orange.fr

Sa. 01 Oct. - SAINT YRIEIX LA PERCHE (87)

" Urbain Trail Arédien " 5 - 10 km (18h)

Mr. Aurélien DEBERNARD (06 40 14 68 11) zup1984@gmail.com

Site internet : pom-sy.over-blog.com

Di. 02 Oct. - JARNAGES (23)

" le Trail des Petits Lutins " 11 km (10h)

Mr B. CHATONNET (06 33 86 76 45) bernardchatonnet@orange.fr

Facebook : les p'tits lutins

Di. 02 Oct. - BESSINES (87)

" les Sentiers de la Diligence " 20 km (9h30) - 10 km (10h)

Mr Jean Louis COUTURIER (06 86 35 52 34) sagnatbess@aol.com

Site internet : clubquomodo/bsga.com

Di. 09 Oct. - AUBAZINE (Lac du Coiroux) (19)

" Lig'Obazine " 7 - 14 km (9h)

Ligue contre le cancer (05 55 20 94 52) cd19@ligue-cancer.net

Di. 09 Oct. - BUSSIÈRE GALANT (87)

" le Trail du PNR Périgord Limousin " 40 km (8h30) - 20 km (9h)

Mr. Jean Claude GRANET (06 81 46 60 69) granet.jc@hotmail.fr

Site internet : espace-hermeline.com

9^{ème} édition

LIG'OBAZINE

DIMANCHE 09 OCTOBRE
AU PLAN D'EAU DU COIROUX

COURSES
7 & 14 km
à partir de 9h

LA LIGUE
CONTRE LE CANCER
COGÈRE

La totalité des bénéfices sera reversée à la Ligue contre le cancer Comité de la Corrèze.

Pour plus d'informations : cd19@ligue-cancer.net - 05 55 20 94 52



3^e TRAIL du PNR Périgord-Limousin

40 km
8h30

20 km
en solo
ou en relais à 2
9h00

Dim. 09 Oct.

Bussière-Galant
Journées Sport et Nature
Animations familles
Repas festifs
trailpnr@gmail.com

+ RANDO
13 km

Bussière-Galant / Espace Hermeline
www.espace-hermeline.com

Dordogne PÉRIGORD



LA SOUTERRAINE en nocturne

Sa. 15 Oct.

LA CAZINIGHT

5 km (19h)
17 km (20h)
11 km (20h10)

club.quomodo.com/endurance-23/accueil



COURSES & MARCHES

TRAIL de la PAIX 20^{ème}

DIM 16 OCTOBRE 2022
LISSAC S/ COUZE 19 BASE NAUTIQUE

Trail 22 km : départ 9h (15€)
Course Nature : 13 km départ 9h30 (12€)
Marches : 8 km -11 km (5€) - Marche nordique

Toutes les informations sur : traildelapaix19.over-blog.com



BRIVE AGGLO
PhotoCOD
MUSEE
PhotoCOD

Sa. 15 Oct. - LA SOUTERRAINE (23)

" la Cazinigh " 5km (19h) - 17 km (20h) - 11 km (20h10)

Mr Alain SEPTEMBRE (07 87 05 99 24) endurance23@outlook.fr

Site internet : club.quomodo.com/endurance-23/

Di. 16 Oct. - LISSAC (19)

" Trail de la Paix " 22 km (9h) - 13 km (9h30)

Mme Luce RISPOLI (06 10 75 82 69) lucerspolti@gmail.com

Site internet : traildelapaix19.over-blog.com

Di. 16 Oct. - SAINT JUNIEN (87)

" Courir à St-Junien " 5 km (9h30) - 10 km (10h30)

Mme Nadine BERTHIER (06 50 06 75 75) assj.athle@orange.fr

Site internet : assj.athletisme.sportsregions.fr

Di. 23 Oct. - GUERET (23)

" les 3 heures de Chabrière " 3 heures (9h)

Mr Bruno BOUCHEIX (06 14 78 38 63) bruno.boucheix@sfr.fr

HYPER U



Dimanche
16
Octobre

5 km (9h30) - 10 km (10h30)

COURIR à SAINT JUNIEN

Courses Enfants et Marche solidaire avec



FRANCE PARKINSON



St-Just-le-Martel **Dim. 06 Nov.**

Trail :
13 km
22 km

Marche Nordique
13 km

JUST TRAIL

<http://km42enlimousin.fr/>

Di. 23 Oct. - PIERRE BUFFIERE (87)

" le Trail de la Voie Romaine " 10 - 15 - 22 km (9h)

Mr. Olivier LACOUR (06 28 06 78 53) olivier.lacour87@gmail.com

Site internet : traildelavoieromainepierrebuffiere.e-monsite.com

Sa. 29 Oct. - St VAURY (23)

" Epouvantrail " 8 - 10 km (19h30)

Cd Ufolep 23 (05 44 30 07 96) trailufolep23@gmail.com

Site Internet : ufolep23.com

Di. 30 Oct. - BONNAC LA COTE (87)

" le Trail de Bonnac " 21 km (9h30) - 9 km (10h)

Mr. Ludovic VERGNAUD (05 55 79 39 95) running87@orange.fr

Site internet : trailbonnac-over-blog.com

Lu. 01 Nov. - BUSSIÈRE DUNOISE (23)

" les Foulées Bussiéroises " 5 km (9h45) - 10 km (9h30)

Mme Isabelle MENANT (06 64 46 90 94) isabelle.menant@orange.fr

Site internet : les-foulees-bussieroises23.over-blog.com

Sa. 05 Nov. - ST LEONARD DE NOBLAT (87)

" la Corrida des Miaulétois " 5 - 10 km (17h) ou en relais 2 x 5 km

Mr. Denis DARNEIX (06 77 79 58 64) deny87400@gmail.com

Facebook : Noblat Running Evasion

Sa. 05 Nov. - CHERONNAC (87)

" le Cross de la Source de la Charente "

Courses open gratuites pour toutes les catégories à partir de 14h

Site internet : roc.athle.over-blog.com

Di. 06 Nov. - MASSERET (19)

" le trail des Fadas " 6 heures sur un circuit de 8,5 km (7h)

Mr. Christophe SENEGAS (06 21 87 49 14) traildemontcirat@gmail.com

site internet : www.facebook.com/letraildumont.gargan



Running87

le spécialiste
de la course à pied,
du trail, du fitness
et de la marche nordique

www.running87.com

 **05 55 79 39 95** 

229. Avenue du Général Leclerc - 87000 LIMOGES

Di. 06 Nov. - St JUST LE MARTEL (87)

"Just Trail" 22 km (9h) - 13 km (9h30)

Mme Karine BECQ (06 78 78 63 75) karinebecq@yahoo.fr

Site internet : km42enlimousin.fr

Ve. 11 Nov. - GOUZON (23)

"la 10 Gouzon" 3,8 - 10 km FFA (15h30)

Mr Fabrice NICOLAUD (06 89 16 96 93) gouzoncourt@gmail.com

Di. 13 Nov. - AIXE SUR VIENNE (87)

"les Foulées Aixoises" 6 - 12 km (10h)

Mr. Georges DARTHOUT (06 73 82 16 69) aixerrunningclub@gmx.fr

Site internet : www.aixerunningclub87.com

Di. 13 Nov. - LIMOGES Uzurat (87)

"le Cross de la Ville de Limoges"

Courses open gratuites pour toutes les catégories

Site internet : limoges.athle.org

Di. 20 Nov. - BRIGNAC (19)

"les 10 Km de Brignac" 6 - 10 km (10h15)

Mr David LABIDOIRE (07 84 66 91 33) davidisa19@orange.fr

Di. 20 Nov. - CHALUCET LIGOURE (87)

"le Trail non Urbain de Chalucet" 12 - 20 km (9h30)

Mr. G. CHASTENET (06 11 48 44 70) trailleursbrianceligoure@gmail.com

Site internet : traildechalucet.fr

Di. 27 Nov. - COGNAC LA FORET (87)

"Uni'Vert Trail Challenge" 14 km (9h) + Relais 3 x 4 km (10h45) /EQ 3

Mr Alain DURIS (06 82 46 20 52) huriac@wanadoo.fr

Site internet : www.ca-via-agrippa.ovh

Ve. 02 Déc. - St JUST LE MARTEL (87)

"Courir pour le Téléthon" 7,5 km (20h15)

Mr. Bernard GLANDUS (06 80 82 82 32) glandusn@neuf.fr

Site internet : km42enlimousin.fr





ROCHECHOUART
au pays de la météorite
Me. 28 Déc.
7 km départ 20h
 2,5 km pour les minimes & Cadettes
roc.athle.over-blog.com



Di. 04 Déc. - St PANTALEON de LARCHE (19)

" le 10 de St-Pan " 5 km (10h45) - 10 km FFA (10h)

Mr. J-F FEUILLADE (06 09 57 26 92) athletismestpantaleon@gmail.com

Site Internet : athlétismesaintpantaleon.correze.net

Di. 04 Déc. - LIMOGES (87) " le Cross du LEC "

Courses open gratuites pour toutes les catégories

Sa. 10 Déc. - GUERET (23)

" le Trail du Loup Blanc " 55 km (8h) - 23 km (10h) - 7 km (19h)

Di. 11 Déc. - GUERET (23)

" le Trail du Loup Blanc " 30 km (8h30) - 15 km (11h)

Mr. Julien BABEIX (06 84 91 00 07) info@samtri23.fr

Site Internet : trailduloupblanc.fr

Sa. 17 Déc. - LAGRAULIERE (19)

" la Corrida de Noël " 7,5 km (19h)

Mr. Christophe EGOUX (06 70 80 83 71) lagraulenature@gmail.com

Site Internet: www.lagraulenature.fr

Sa. 17 Déc. - PIONNAT (23)

" la Corrida de Noël " 5 km (18h)

Mme Annick PETINON annick.petion@orange.fr

Di. 18 Déc. - NIEUL (87)

" l'Em-bûche de Noël " 22 km (9h) - 10 km (9h15)

Mr Yoan MAURY (06 82 80 09 48) yohan.maury@gmail.com

Site internet : www.ccnieul.fr

Me. 28 Déc. - ROCHECHOUART (87)

" la Corrida des Etoiles " 7 km (20h)

Mr. L. LASVERGNAS (05 55 03 71 90) laurent.lasvergnas@wanadoo.fr

Site internet : roc.athle.over-blog.com

Sa. 31 Déc. - BOUSSAC (23)

" la Corrida du Vieux Boussac " 6 km (10h30)

Mr Romain GOURGON (06 71 72 05 07) romain.gourgon@orange.fr

Le Bon SON avec VOUS
au service de votre manifestation ...

Raymond NARDOU
Sonorisation / Animation

LIMOGES
06 81 88 35 34 N° SIRET : 830 831 806 000 13

CHAMPIONNATS de FRANCE - 2022 -

12 - 13 Mars Cross-Country **Les Mureaux (IF)**

09 Avril 100 km **Belves (NA)**

09 Avril 10 km **Boulogne-sur-Mer (H-F)**

26 - 27 Mai 24 Heures **Brive (NA)**

27 - 28 Mai Trail **Salers (ARA)**

18 Sept. Semi Marathon **Les Sables d'Olonne (PL)**

12 Juin Course en Montagne **Arrens-Marsous (OCC)**

13 Août Km verticale **Méribel (ARA)**

20 Nov. Marathon **Deauville (NOR)**

Relais Ekiden

ATHLÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

TRAIL
TOUR NATIONAL
CIRCUIT FÉDÉRAL
www.trailtour.fr

UNI'VERT
TRAIL

J'AI ME COURRIER.FR



Pour le règlement
consulter le site de la FFA
www.athle.com



Tous au cross

les rendez-vous de la saison 2022 / 2023

Sa. 05 / 11 / 2022 CROSS de la SOURCE de la CHARENTE à CHERONNAC*

Di. 13 / 11 / 2022 CROSS de la ville de LIMOGES à UZURAT

Di. 04 / 12 / 2022 CROSS du LEC à LIMOGES La Borie

Di. 08 / 01 / 2023 CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX

Sa. 29 / 01 / 2023 CROSS de St-GENCE* (date non garantie)

Sa. 18 / 02 / 2023 CROSS d'ISLE* (date non garantie)

Sa. 04 / 03 / 2023 CROSS de PANAZOL*

* EPREUVES GRATUITES OUVERTES AUX NON-LICENCIÉS (CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE)

Courir c'est bien, mais courir
sous les couleurs
d'une team, d'une association,
ou d'un club FFA, c'est encore mieux ...



ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

**ROUTE
TRAIL
CORRIDA
URBAIN
NATURE
Etc ...**



Imprimerie Rivet Presse Editions