

# Calendrier de travail (CDCHS - CRCHS)

## Janvier 2022

<b>23/01</b>	<b>Championnat de l'aude de marche nordique</b>	<b>Castelnaudary (011)</b>	<b>259696</b>
Contacts	Lauragais athletisme castelnaudary (president.lac11@orange.fr) - 0661588216		
Epreuves	13:30 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - Championnat de l'Aude de MN (TC - FM)		
<b>29/01</b>	<b>Trail de bisan de menerbès</b>	<b>Bize minervois (011)</b>	<b>257563</b>
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)		
<b>30/01</b>	<b>Course des vignobles de cap leucate</b>	<b>Leucate (011)</b>	<b>256743</b>
Contacts	L'enjambée leucatoise (lenjambee.leucatoise@laposte.net) - 0468275502 - 0673931510		
Epreuves	10:00 - 003 Course HS non officielle - course nature (TC - FM)		

## Février 2022

<b>13/02</b>	<b>Trail de cavanac</b>	<b>Cavanac (011)</b>	<b>257604</b>
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)		
	09:15 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - Marche Nordique (TC - FM)		
	10:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Traillounet (TC - FM)		

## Mars 2022

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

<b>03/04</b>	<b>Les foulees de la falaise</b>	<b>Narbonne plage (011)</b>	<b>258895</b>
Contacts	Les foulées de la falaise (gaspardidier@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)		
<b>03/04</b>	<b>Trail quillan</b>	<b>Quillan (011)</b>	<b>259467</b>
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)		
<b>10/04</b>	<b>Course des etangs de la narbonnaise</b>	<b>Narbonne (011)</b>	<b>256282</b>
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)		
<b>17/04</b>	<b>Trail de l'argent double</b>	<b>Caunes minervois (011)</b>	<b>255682</b>
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)		

<b>30/04</b>	<b>Tra'zille</b>	<b>Azille (011)</b>	<b>258132</b>
Contacts	Azille accueil (azille.accueil11700@gmail.com) - 0468915961 - 0468915961		
Epreuves	1/5 - <b>06:30</b> - 035 Trail m (75-114km-effort) - Ultra Trail du Minervois (TC - FM) 1/5 - <b>10:00</b> - 033 Trail XS (25-44km-effort) - La Serre (TC - FM) 1/5 - <b>10:30</b> - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Le Petit Baigneur (TC - FM) 30/4 - <b>10:30</b> - 003 Course HS non officielle - Le petit Cagarol (TC - FM) 30/4 - <b>10:45</b> - 003 Course HS non officielle - Le Cagarol (TC - FM)		

## Mai 2022

<b>08/05</b>	<b>La ginestacoise</b>	<b>Ginestas (011)</b>	<b>262507</b>
Contacts	Altriman triathlon club (benoit.phalippou@gmail.com) - 0698861981 - 0698861981		
Epreuves	09:00 - 003 Course HS non officielle - La Ginestacoise 11km (TC - FM)		
<b>15/05</b>	<b>Ronde du malepere</b>	<b>Mazerolles du razes (011)</b>	<b>259646</b>
Contacts	Les clochers du razes (jmk4@wanadoo.fr) - 0468690347 - 0671282587		
Epreuves	003 Course HS non officielle - Course Mixte 13 kms (TC - FM)		
<b>15/05</b>	<b>Courir pour celian</b>	<b>Narbonne (011)</b>	<b>263507</b>
Contacts	Courir pour célian (selena.corsaletti@hotmail.fr) - 0659068857 - 0659068857		
Epreuves	09:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - 8 km (TC - FM) 09:00 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - Courir pour Celian 8 km (TC - FM)		
<b>21/05</b>	<b>Trails cathares 21/22 mai</b>	<b>Cucugnan (011)</b>	<b>257770</b>
Contacts	Association les 3 vents (les3vents@hotmail.fr) - 0686358795 - 0686358795		
Epreuves	21/5 - <b>05:00</b> - 035 Trail m (75-114km-effort) - 69km 4400D+ Trail des Donjons (TC - FM) 21/5 - <b>06:00</b> - 035 Trail m (75-114km-effort) - 49KM 3200 TRAIL DES SEIGNEURS (TC - FM) 21/5 - <b>07:00</b> - 034 Trail S (45-74km-effort) - 32KM 2200D+ TRAIL DES SEIGNEURS (TC - FM) 21/5 - <b>08:30</b> - 033 Trail XS (25-44km-effort) - 20KM 1200 (TC - FM) 21/5 - <b>09:00</b> - 003 Course HS non officielle - RANDONNÉE 14KM 400D+ (TC - FM) 21/5 - <b>09:30</b> - 003 Course HS non officielle - COURSE ENFANT (TC - FM) 22/5 - <b>09:00</b> - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Trail d'Alycia 12KM 400D= (TC - FM)		
<b>21/05</b>	<b>La saline</b>	<b>Gruissan (011)</b>	<b>260993</b>
Contacts	Gruissan sports evenements (gruissansportsevenements@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)		
<b>22/05</b>	<b>Les foulées de la malepère</b>	<b>Lavalette (011)</b>	<b>260507</b>
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

<b>03/06</b>	<b>Clapahut de nuit</b>	<b>Vinassan (011)</b>	<b>256508</b>
Contacts	Relais des cinq clochers (relaisdes5clochers@gmail.com) - 0650961175		
Epreuves	22:00 - 003 Course HS non officielle - CLAPAHUT DE NUIT (TC - FM)		
<b>04/06</b>	<b>L'alzonnaise solidaire</b>	<b>Alzonne (011)</b>	<b>259586</b>
Contacts	Pompiers solidaires occitanie (Lalzonnaisesolidaire@gmail.com) - 0629778496		
Epreuves	09:30 - 003 Course HS non officielle - Hors stade (TC - FM)		
<b>05/06</b>	<b>Trail du pays de sault</b>	<b>Espezel (011)</b>	<b>259409</b>
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)		
<b>11/06</b>	<b>Ronde des vins de la clape</b>	<b>Armissan (011)</b>	<b>259926</b>
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)		
<b>11/06</b>	<b>Trail du costos roussos</b>	<b>Trausse (011)</b>	<b>260053</b>
Contacts	Les foulées du costos roussos (kacisebastien32@gmail.com) - 0778120675 - 0778120675		
Epreuves	09:00 - 003 Course HS non officielle - Trail court (TC - FM)		
<b>18/06</b>	<b>Trail de l'abbaye de lagrasse</b>	<b>Lagrasse (011)</b>	<b>257518</b>
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)		
----------	--	--	--

<b>19/06</b>	<b>La vendeole</b>	<b>Cambieure (011)</b>	<b>259647</b>
--------------	--------------------	------------------------	---------------

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)

<b>26/06</b>	<b>Saint frichoux en pistes</b>	<b>Saint frichoux (011)</b>	<b>258702</b>
--------------	---------------------------------	-----------------------------	---------------

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

<b>10/07</b>	<b>Courir pour soum</b>	<b>Bram (011)</b>	<b>260217</b>
--------------	-------------------------	-------------------	---------------

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)

<b>20/07</b>	<b>Les boucles de cezelly</b>	<b>Leucate (011)</b>	<b>256745</b>
--------------	-------------------------------	----------------------	---------------

Contacts L'enjambée leucatoise (lenjambee.leucatoise@laposte.net) - 0468275502 - 0673931510

Epreuves 19:00 - 003 Course HS non officielle - course nature (TC - FM)

## Aout 2022

<b>04/08</b>	<b>Les pieds dans l'eau</b>	<b>Gruissan (011)</b>	<b>260994</b>
--------------	-----------------------------	-----------------------	---------------

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)

<b>14/08</b>	<b>33emes foulees en montagne noire</b>	<b>Cuxac cabardes (011)</b>	<b>259538</b>
--------------	---	-----------------------------	---------------

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)

009 MN Label Depart. Loisir/Initia - MARCHE NORDIQUE (TC - FM)

<b>15/08</b>	<b>Foulées salloises</b>	<b>Salles d'aude (011)</b>	<b>260285</b>
--------------	--------------------------	----------------------------	---------------

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)

<b>17/08</b>	<b>La ronde du cassoulet</b>	<b>Castelnaudary (011)</b>	<b>262314</b>
--------------	------------------------------	----------------------------	---------------

Contacts Industeam (philippechabert0080@orange.fr) - 0468235484 - 0608211796

Epreuves 18:15 - 003 Course HS non officielle - Petite Ronde du Cassoulet (EA - FM)

19:00 - 003 Course HS non officielle - marche sportive loisirs 7,6 km (TC - FM)

19:30 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - Marche Nordique de la Ronde 7,6 km (TC - FM)

20:00 - 003 Course HS non officielle - Course de la Ronde du Cassoulet 8km (TC - FM)

<b>28/08</b>	<b>Ronde des sapins</b>	<b>Belcaire (011)</b>	<b>259407</b>
--------------	-------------------------	-----------------------	---------------

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

<b>04/09</b>	<b>Trail des vendanges</b>	<b>Ladern sur lauquet (011)</b>	<b>260008</b>
--------------	----------------------------	---------------------------------	---------------

Contacts As carcassonne atheltisme (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)

<b>10/09</b>	<b>La cavanight</b>	<b>Cavanac (011)</b>	<b>259950</b>
--------------	---------------------	----------------------	---------------

Contacts Trail du passadou (traildupassadou@gmail.com) - 0677780619

Epreuves 20:30 - 003 Course HS non officielle - La Cavanight (TC - FM)

<b>10/09</b>	<b>2° trail du pech de bugarach</b>	<b>Bugarach (011)</b>	<b>260324</b>
--------------	-------------------------------------	-----------------------	---------------

Contacts Les amis du pic (crosbi@orange.fr) - 0648343464

Epreuves 11:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - 2° Edition: 14km (TC - FM)

<b>18/09</b>	<b>Trail de la collegiale</b>	<b>Montreal (011)</b>	<b>263106</b>
Contacts	Les lacets defaits (fabrice.dubourg@orange.fr) - 0687569827		
Epreuves	08:30 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - TRAIL 20 KM (TC - FM) 09:15 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - TRAIL 11KM (TC - FM)		
<b>25/09</b>	<b>Trail de l'espoir</b>	<b>Villeneuve minervois (011)</b>	<b>260113</b>
Contacts	Trail de l'espoir (julien.vaiss@hotmail.fr) - 0632391072		
Epreuves	09:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - trail 12km (TC - FM)		

## Octobre 2022

<b>02/10</b>	<b>La trace des capitelles</b>	<b>Villegailhenc (011)</b>	<b>259757</b>
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)		
<b>02/10</b>	<b>Ronde du kercorb</b>	<b>Chalabre (011)</b>	<b>261361</b>
Contacts	Les foulées du kercorb (lesfouleesdukercorb@gmail.com) - 0687362057		
Epreuves	08:30 - 003 Course HS non officielle - Ronde du kercorb 24 km (TC - FM) 10:00 - 003 Course HS non officielle - Ronde du kercorb 13,2 km (TC - FM)		
<b>09/10</b>	<b>La palajanaise</b>	<b>Palaja (011)</b>	<b>259974</b>
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)		
<b>09/10</b>	<b>Trail les foulées'zignanaises</b>	<b>Lezignan corbieres (011)</b>	<b>261340</b>
Contacts	Trail les foulées'zignanaises (clubloco@free.fr) - 0684373361		
Epreuves	032 Trail XXS (< 25km-effort) - 12km (TC - FM) 033 Trail XS (25-44km-effort) - 24km (TC - FM) 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - 12km (TC - FM)		
<b>15/10</b>	<b>Courir pour un regard</b>	<b>Ouveillan (011)</b>	<b>260770</b>
Contacts	Kiwaniis 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)		
<b>23/10</b>	<b>Marathon du boutenac en corbières</b>	<b>Boutenac (011)</b>	<b>260239</b>
Contacts	Run & trail (rundandtrail@yahoo.com) - 0624795578 - 0624795578		
Epreuves	295 Marathon - Marathon du Boutenac en Corbières (TC - FM)		
<b>23/10</b>	<b>10km de narbonne</b>	<b>Narbonne (011)</b>	<b>262198</b>
Contacts	Acnm (lemeur.jeanyves@hotmail.fr) - 0689104302		
Epreuves	09:00 - 261 10 Km Route (TC - FM) - <b>Label Régional demandé</b> 10:30 - 252 5 km Route (TC - FM) - <b>Label Régional demandé</b>		
<b>27/10</b>	<b>Grand raid des cathares</b>	<b>Carcassonne (011)</b>	<b>260562</b>
Contacts	Association grand raid des cathares (organisation@grandraid-cathares.fr) - 0783994646		
Epreuves	27/10 - <b>21:00</b> - 038 Trail XXL (> 209km-effort) - Grand Raid des Cathares-161km-8000mD+ (TC - FM) 28/10 - <b>09:00</b> - 036 Trail L (115-154km-effort) - Raid des Bogomiles-101km-4300m D+ (TC - FM) 28/10 - <b>14:00</b> - 033 Trail XS (25-44km-effort) - Trail des Patarins 25 km (TC - FM) 28/10 - <b>20:00</b> - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Trail nocturne du Chateau Comtal - 12 km 250 mD+ (TC - FM) 29/10 - <b>05:00</b> - 035 Trail m (75-114km-effort) - Trail des Hérétiques 65 km 2100 m D+ (TC - FM) 29/10 - <b>09:00</b> - 034 Trail S (45-74km-effort) - Trail des Colombes-41km-1300m D+ (TC - FM)		
<b>30/10</b>	<b>Vignes et clochers</b>	<b>Routier (011)</b>	<b>259707</b>
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

<b>05/11</b>	<b>Gruissan poli trail</b>	<b>Gruissan (011)</b>	<b>260991</b>
Contacts	Gruissan sports evenements (gruissansportsevents@orange.fr) - 06 78 48 72 21		
Epreuves	5/11 - <b>14:00</b> - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - La Ronde des Chevaliers - 12 km (TC - FM) 5/11 - <b>14:30</b> - 033 Trail XS (25-44km-effort) - Las Caladas - 25 km (TC - FM) 5/11 - <b>14:40</b> - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - Marche nordique (TC - FM) 5/11 - <b>14:50</b> - 003 Course HS non officielle - Randonnée (TC - FM) 5/11 - <b>16:00</b> - 003 Course HS non officielle - Parcours enfants - 500 et 1500 (TC - FM) 6/11 - <b>08:00</b> - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Le Trailhounet - 18 km (TC - FM) 6/11 - <b>08:35</b> - 034 Trail S (45-74km-effort) - Gruissan POLI Trail - 50 km (TC - FM) - <b>Label National demandé</b> 6/11 - <b>08:35</b> - 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)		
<b>12/11</b>	<b>Défi alaric</b>	<b>Fontcouverte (011)</b>	<b>257567</b>
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)		
<b>20/11</b>	<b>Relais des 5 clochers</b>	<b>Coursan (011)</b>	<b>256506</b>
Contacts	Relais des cinq clochers (relaisdes5clochers@gmail.com) - 0650961175		
Epreuves	09:00 - 003 Course HS non officielle - RELAIS DES 5 CLOCHERS (TC - FM)		
<b>27/11</b>	<b>Roc'n trail</b>	<b>Comigne (011)</b>	<b>260686</b>
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)		
<b>Décembre 2022</b>			
<b>17/12</b>	<b>Corrida de Noël à Sallèles d'Aude</b>	<b>Salleles d'aude (011)</b>	<b>261554</b>
Contacts	Altriman triathlon club (benoit.phalippou@gmail.com) - 0698861981 - 0698861981		
Epreuves	003 Course HS non officielle - Course Adulte (TC - FM)		
	15:15 - 003 Course HS non officielle - Course enfants (EA - FM)		