

Programme courses et sorties 2022

COSATRIL
TOULOUSAIN

JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN		
SA	1 MA	1 MA	1 MA	1 MA	1 VE	1 VE	1 DI	1 DI	1 ME	1 ME	Sortie trail coteaux	
DI	2 ME	Sortie trail coteaux	2 ME	Sortie trail coteaux	2 SA	Sortie trail coteaux	2 LU	2 LU	2 JE	2 JE		
LU	3 JE		3 JE		3 DI	VCM Blaise	3 MA	3 MA	3 VE	3 VE		
MA	4 VE		4 VE		4 LU		4 ME	Sortie trail coteaux	4 SA	Sortie trail coteaux	4	
ME	Sortie trail coteaux	5 SA	Sortie trail coteaux	5 SA	Sortie trail coteaux	5 MA	5 JE	5 JE	5 DI	Rando classique Julio	5	
JE	6 DI	Rando classique Patrice	6 DI	Rando classique Patrice	6 ME	Sortie trail coteaux	6 VE	6 VE	6 LU	Pentecôte	6	
VE	7 LU	7 LU	7 LU	7 LU	7 JE		7 SA	Sortie trail coteaux	7 MA		7	
SA	Sortie trail coteaux	8 MA		8 MA	8 VE		8 DI	Rando sportive Patrice	8 ME	Sortie trail coteaux	8	
DI	Trail Coteaux Bellevue	9 ME	Sortie trail coteaux	9 ME	Sortie trail coteaux	9 SA		9 LU	9 JE		9	
LU		10 JE		10 JE		10 DI	Rando sportive Patrice	10 MA	10 VE		10	
MA		11 VE		11 VE		11 LU		11 ME	Sortie trail coteaux	11 SA		11
ME	Sortie trail coteaux	12 SA		12 SA		12 MA		12 JE		12 DI	Trail montagne Roland	12
JE		13 DI	Tara Muret trail	13 DI	VCM Ludo	13 ME	Sortie trail coteaux	13 VE		13 LU		13
VE		14 LU		14 LU		14 JE		14 SA		14 MA		14
SA		15 MA		15 MA		15 VE		15 DI	Trail montagne Roland	15 ME	Sortie trail coteaux	15
DI	VCM Blaise	16 ME	Sortie trail coteaux	16 ME	Sortie trail coteaux	16 SA	Trail du Roc	16 LU		16 JE		16
LU	Raquette sportive Patrice	17 JE		17 JE		17 DI	de la Lune	17 MA		17 VE		17
MA		18 VE		18 VE	Assemblée générale	18 LU	Pâques	18 ME	Sortie trail coteaux	18 SA		18
ME	Sortie trail coteaux	19 SA	Bruniquel	19 SA		19 MA		19 JE		19 DI	Sortie fin de saison	19
JE		20 DI	Origine Trail	20 DI	Trail des Forgerons	20 ME	Sortie trail coteaux	20 VE		20 LU		20
VE		21 LU		21 LU		21 JE		21 SA	Trek montagne classique	21 MA		21
SA		22 MA		22 MA		22 VE		22 DI	Patrice	22 ME	Sortie trail coteaux	22
DI	VCM Roland	23 ME	Sortie trail coteaux	23 ME	Sortie trail coteaux	23 SA		23 LU		23 JE		23
LU		24 JE		24 JE		24 DI	VCM Youssef	24 MA		24 VE		24
MA		25 VE		25 VE		25 LU		25 ME		25 SA	Trek montagne sportif	25
ME	Sortie trail coteaux	26 SA		26 SA	Week-end montagne à Bize chez Francis	26 MA		26 JE	TRAIL 3 ROCs	26 DI		26
JE		27 DI	Rando sportive Patrice	27 DI		27 ME	Sortie trail coteaux	27 VE		27 LU	Patrice	27
VE		28 LU		28 LU		28 JE		28 SA		28 MA		28
SA		29 ME		29 ME		29 VE		29 DI		29 ME	Sortie trail coteaux	29
DI	Ronde Givrière	30		30		30 SA		30 LU		30 JE		30
LU		31		31		31		31		31		31
JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN		

JUILLET		AOUT		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE		
VE	1 LU		1 JE		1 SA	Sortie trail coteaux	1 MA		1 JE		1	
SA	Sortie trail coteaux	2 MA		2 VE	2 DI	Trail du Cassoulet	2 ME	Sortie trail coteaux	2 VE		2	
DI	Trail du Mont Aigoual	3 ME		3 SA	Sortie trail coteaux	3 LU	Rando classique Patrice	3 JE	3 SA	Sortie trail coteaux	3	
LU		4 JE		4 DI	Rando sportive Patrice	4 MA		4 VE	4 DI	Hivernale Tempeliers	4	
MA		5 VE		5 LU		5 ME		5 SA	Sortie trail coteaux	5 LU	5	
ME	Sortie trail coteaux	6 SA		6 MA		6 JE		6 DI	Trail de Baziege	6 MA	6	
JE		7 DI		7 ME	Sortie trail coteaux	7 VE		7 LU		7 ME	Sortie trail coteaux	7
VE		8 LU		8 JE		8 SA	↑	8 MA		8 JE		8
SA		9 MA		9 VE		9 DI		9 ME	Sortie trail coteaux	9 VE		9
DI	Trail montagne Julio	10 ME		10 SA		10 LU	Trek	10 JE		10 SA		10
LU	Rando classique Patrice	11 JE		11 DI	Rando classique Julio	11 MA	montagne sportif	11 VE	Week-end	11 DI	Raquette classique Patrice	11
MA		12 VE		12 LU		12 ME	Patrice	12 SA	montagne	12 LU		12
ME		13 SA		13 MA		13 JE		13 DI	Arbas	13 MA		13
JE		14 DI		14 ME	Sortie trail coteaux	14 VE		14 LU		14 ME	Sortie trail coteaux	14
VE		15 LU		15 JE		15 SA		15 MA		15 JE		15
SA		16 MA		16 VE	Réunion rentrée	16 DI	↓	16 ME	Sortie trail coteaux	16 VE	VCM David	16
DI		17 ME		17 SA		17 LU		17 JE		17 SA		17
LU		18 JE		18 DI	Rando sportive Patrice	18 MA		18 VE		18 DI	Corrida de Noël	18
MA		19 VE	Challenge du Montcalm	19 LU		19 ME	Sortie trail coteaux	19 SA		19 LU		19
ME		20 SA		20 MA		20 JE		20 DI		20 MA		20
JE		21 DI		21 ME	Sortie trail coteaux	21 VE		21 LU		21 ME		21
VE		22 LU		22 JE		22 SA		22 MA		22 JE		22
SA		23 MA		23 VE		23 DI		23 ME	Sortie trail coteaux	23 VE		23
DI		24 ME		24 SA		24 LU		24 JE		24 SA		24
LU		25 JE		25 DI		25 MA		25 VE		25 DI		25
MA		26 VE		26 LU		26 ME	Sortie trail coteaux	26 SA		26 LU		26
ME		27 SA		27 MA		27 JE		27 DI	Rando sportive Patrice	27 MA		27
JE		28 DI		28 ME	Sortie trail coteaux	28 VE		28 LU		28 ME		28
VE		29 LU		29 JE		29 SA		29 MA		29 JE		29
SA		30 MA		30 VE		30 DI	Rando classique Julio	30 ME	Sortie trail coteaux	30 VE		30
DI		31 ME		31		31		31		31		31
JUILLET		AOUT		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE		

COURSES

Trail coteaux Bellevue : départ Saint Loup Cammas (31) - 13km 200mD+ et 21 km 400mD+

Ronde Givrée : départ Castres (81) - course relais x 4 - 13km, 18km, 12km et 17km

Tara Muret Trail : départ Muret (31) - 11km 200mD+, 16km 350mD+ et 26km 600mD+

Bruniquel Origine Trail : départ Bruniquel (81)- 12km 500mD+, 25km 1400mD+ et 38km 2000mD+ ; courses contre la montre : 12 h et 24 h solo et relais

Trail des Forgerons : départ Saint Juéry (81) - 15km 500mD+ et 30km 1000mD+

Trail du Roc de la Lune : départ Alzon (12) - 12km, 35km 2000mD+, 85km 4000mD+, 120km 6500mD+ Parc National Cévennes et Parc Régional Naturel des Grandes Causses

Trail des 3 rocs : départ St Antonin Nobleval (82) rando 14km, trail 16km 750mD+ et 28km 1350mD+

Trail du Mont Aigoual : départ Vallerange (34) - 8km 100mD+, 15km 450mD+ et 37km 1200mD+

Challenge du Montcalm : départ Auzat (09) - 13km 750mD+, 25km 1250mD+, 42km 2750D+, 70km 7000mD+ et 109km 11500D+

Trail du Cassoulet : départ Verfeil (31) - 14km et 20km

Trail de Baziege : départ Baziege (31) - 8,5km, 14,6km et 20,4km.

Hivernale Templiers : départ Roquefort (12) - 12km 150mD+, 16km 255mD+, 26km 1130mD+, 35km 1580mD+, 66km 2300mD+

Corrida de Noël : course familiale festive dégustée dans Toulouse

Sorties trail et montagne

Sorties trail coteaux des 1er samedi de chaque mois sur les coteaux - RDV 9h départs Pech-David/Pourvoirville/Pechbusque - durée 1h-1h30

Randonnée classique : Dénivelé cumulé maximum 600 m

Randonnée sportive : Dénivelé cumulé minimum 1200 m

VCM Blaise : 16/01 départ Beaufortville - 20km 400D+

Raquette sportive Patrice : 16/01 lieu à définir en fonction de la météo et l'enneigement

VCM Roland : 23/01 départ Lacroix Falgarde - 20km 600D+

Randonnée classique Patrice : 06/02 lieu à définir en fonction de la météo et l'enneigement

Randonnée sportive Patrice : 27/02 lieu à définir en fonction de la météo et l'enneigement

VCM Ludo : 13/03 départ Verfeil - trace trail Cassoulet

Randonnée classique Patrice : 13/03 lieu à définir en fonction de la météo et l'enneigement

Week-end montagne Bize : 26-27/03 hébergement chez Francis à Bize - randonnée/raquette/trail en fonction de la météo et enneigement

VCM Blaise : 03/04 départ Villeneuve-la-Comptal (11) - 19km 500D+

Randonnée sportive Patrice : 10/04 lieu à définir en fonction de la météo et l'enneigement

VCM Youssef : 24/04 - départ Puyelsi - Trail 12-17 km 500-700D+, Randonnée classique 12km 500D+

Randonnée sportive Patrice : 08/05 lieu à définir en fonction de la météo et l'enneigement

Trail montagne Roland : 15/05 trace Desperado trail Durfort - 29km 1600D+

Trek montagne classique Patrice : 21-22-23/05 Pyrénées

Randonnée classique Julio : 05/06 - Pyrénées

Trail montagne Roland : 12/06 départ Montferrier Tour du Massif de Tabe - 38km 2700D+

Sortie fin de saison : 19/06 - randonnée classique et trail + pique-nique - à planifier

Trek montagne sportif Patrice : 25-26-27/06 - Pyrénées

Trail montagne Julio : 10/07 - Pyrénées

Randonnée classique Patrice : 10/07 - Lieu à définir

Randonnée sportive Patrice : 04/09 Lieu à définir

Randonnée classique Julio : 10-11/09 - Pyrénées

Randonnée sportive Patrice : 18/09 Lieu à définir

Randonnée classique Patrice : 02/10 Lieu à définir

Trek montagne sportif Patrice : 08 au 16/10 - Lieu à définir

Randonnée classique Julio : 30/10 - lieu à définir

Week-end montagne Arbas : 11-12-13/11 Randonnée/trail - hébergement château de Gourgues à Arbas

Randonnée sportive Patrice : 27/11 lieu à définir en fonction de la météo et enneigement

Randonnée classique Patrice : 11/12 lieu à définir en fonction de la météo et enneigement

VCM David : 16/12 soir - départ forêt de Bouconne = 15 km