AGENDA DES COURSES

		Sur la carte	Distance Min	Distance Max	Dénivelé positif Min	Dénivelé positif Max
MARS	CÉVEN'TRAIL	1	12	100	450	4300
	TRAIL DE FONTFROIDE	2	9	55	310	2000
	TRAIL DE LA CITÉ DE PIERRES	3	10	31	500	1650
AVRIL	TRAIL DU ROC DE LA LUNE	4	12	120	800	6500
MAI	TARN VALLEY TRAIL	5	159	—	6480	—
	TRAIL DES AVENS	6	15	37	230	880
	ULTRA-TRAIL ET ULTRA-VTT CAUSSES	7	42	183	1340	4400
	TRAIL PIBESTE INTÉGRAL	8	12	24	400	1750
	AUDE TRAILS CATHARES	9	12	68	400	4600
	TRAIL DU HAUTACAM	10	22	62	1640	3900
	CHALLENGE ALAIN LEPLUS	11	13	—	800	—
JUIN	LOZÈRE TRAIL	12	14	108	630	5900
	TRAIL DE L'HARD'IDEN	13	20	—	1300	—
	CHAMPIONNAT DE FRANCE DE COURSE EN MONTAGNE	14	5,5	11,5	360	890
	TRAIL DE LA FACTRICE	15	8,5	105	270	5500
JUILLET	ZINZIN ULTRA TRAIL® EN PARC NATIONAL DES CÉVENNES	16	14	160	700	6500
	LUCHON ANETO TRAIL	17	10	85	550	5300
	MIGOUAL CONCEPT RACE	18	130	—	3640	—
	TRAIL DES FLEURS	19	13	25	750	1500
	GABIZOS TRAIL	20	11,5	31	760	2400
	TRAIL DE LA BAROUSSE	21	4	85	510	6500
	DÉFI DE LA POUNCHO	22	4,8	—	1000	—
AOÛT	MARATHON DU MONTCALM	23	13	109	750	11500
	GRAND RAID DES PYRÉNÉES	24	40	160	2400	10100
SEPTEMBRE	SAINT MONT VIGNOBLE EN COURSE	25	9	21	200	360
	TRAIL MARGERIDE	26	10	48	250	1500
	TRAIL BARÈGES - PIC DU MIDI	27	26	—	1600	—
	GRAND RAID DE CAMARGUE	28	10	84	50	200
OCTOBRE	TRAIL PYRÉNÉES VALLÉES DES GAVES	29	10	42	350	2700
	TRAIL DE LA PASSERELLE	30	12	60	700	2600
	FESTIVAL DES TEMPLIERS	31	7	108	270	4820
	FESTIVAL DES HOSPITALIERS	32	14	75	560	3500
NOVEMBRE	GRUISSAN POLI TRAIL	33	12	50	250	1800
DÉCEMBRE	HIVERNALE DES TEMPLIERS	34	5	66	190	2300
	HIVERNATRAIL	35	10	30	280	830

Scannez ce QR code pour découvrir l'agenda détaillé des courses, les bons plans, des portraits de trailers ...

Scannez ce QR code pour vous abonnez à la newsletter Trail Occitanie.

Destination Occitanie
Comité Régional du Tourisme et des Loisirs

voyage-occitanie.com

SITE DE MONTPELLIER (SIÈGE)
64, rue Alcyone • CS 79507
F • 34960 Montpellier Cedex 2

SITE DE TOULOUSE
15, rue Rivals • CS 78543
F • 31685 Toulouse Cedex 6

POLE COMMUNICATION & MOUVEMENT – MAI 2022 PHOTOS : © GRP 2018 - THIERRY JOUANNY / © LUCHON ANETO TRAIL / © TRAIL DE LA RASSELLE / © YVAN ARNAUD / © PIERRE MEYER / FULLMAN / © CYRILLE QUINTARD

Occitanie
CLUB ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE
TRAIL

Trail en Occitanie
Exprimez votre passion !

#VoyageOccitanie

Occitanie
Sud de France

OÙ PRATIQUER EN OCCITANIE ?

Trailer débutant ou confirmé, le Club Trail Occitanie et ses 30 professionnels membres vous déroulent le tapis vert pour un séjour ou une course sous le signe du partage, de la découverte et du dépassement de soi.
Il ne vous reste plus qu'à lacer vos chaussures et à en profiter !

PARCOURS PERMANENTS

Des espaces trail et grandes itinérances en accès libre, pour vous entraîner tout au long de l'année.

	Sur la carte	Nombre de parcours	Distance Min	Distance Max	Dénivelé positif Min	Dénivelé positif Max
Espace Trail des Montagnes du Caroux	1	14	5	50	210	2100
Espace Céven'Trail	2	20	5	60	190	1900
Grands Causses Espace Trail (dont 1 itinérance)	3	37	2	120	309	5290
Parcours de trail des Vallées de Gavarnie	4	34	4	24	80	1450
Chemin de St-Guilhem-le-Désert (itinérance trail)	—		—	240	—	7800
Les balcons de la vallée du Thoré (itinérance trail)	—		—	100	—	4060

COURSES

Une bonne vingtaine de courses, pour tous les goûts et toutes les envies... *à retrouver sur le rabat !*

HÉBERGEMENTS

De belles adresses près des spots de trail avec un accueil et des services adaptés à vos besoins.

1 HÔTEL DE LA MUSE ET DU ROZIER
Dans les Gorges du Tarn, à 20 minutes de l'espace trail de Millau.
LE + Une piscine pour dénouer les muscles après l'effort !

2 CHALETS COSY NATURE
Entre les Cévennes et le Cirque de Navacelles, au cœur de l'espace Céven'Trail.
LE + Un séjour insolite en chalet ou tiny house au bord de la rivière Vis.

3 HÔTELS VINUALES
À Lourdes, porte d'entrée vers les sommets des Hautes-Pyrénées.
LE + Des séjours trail « clé en main » en partenariat avec Pyrenesens.

4 GÎTE-AUBERGE LA CHOUETTE
À Font-Romeu, à 2 pas des parcours de trail des Pyrénées catalanes.
LE + Des repas partagés pour échanger entre passionnés de sports outdoor.

AVEC UN GUIDE OU EN CLUB

POUR PRATIQUER EN TOUTE SÉCURITÉ, AMÉLIORER VOTRE TECHNIQUE ET DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX PARCOURS !

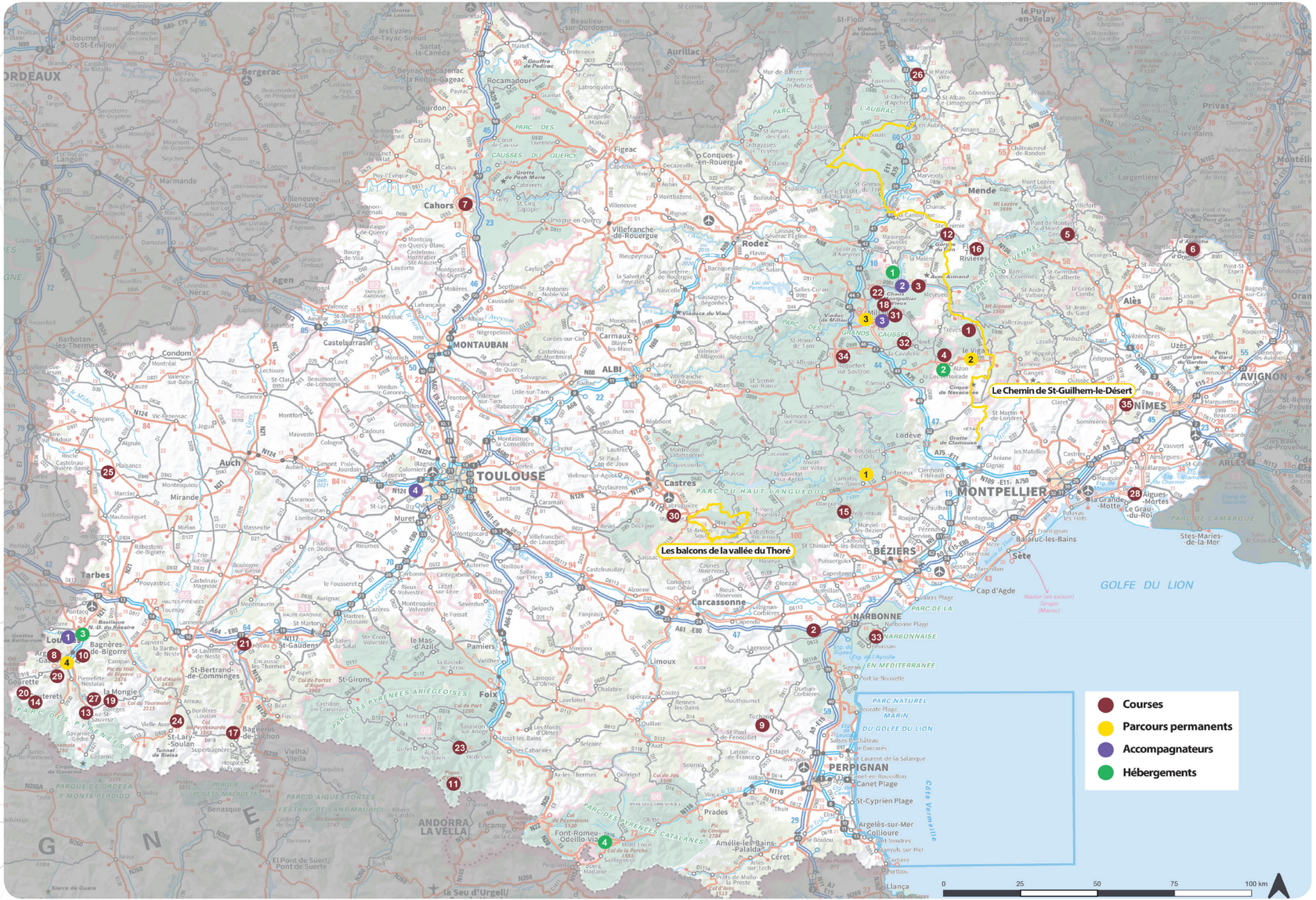
1 Pyrenesens
Coaching trail personnalisé ou stages en petits groupes, des formules idéales pour s'initier ou progresser au cœur des Pyrénées.

2 EORA Sport
Entre Gorges du Tarn et Grands Causses, des sessions sur-mesure avec un guide trailer expérimenté et spécialiste du patrimoine pour « courir et découvrir ».

3 Agence réceptive OT Millau Grands Causses
En liberté ou accompagnés, des séjours sur la terre du Festival des Templiers pour s'initier au trail ou se perfectionner. Sensations et émotions garanties !

4 Vibrez Montagne
Des sorties et séjours de trail (dont des sessions féminines), VTT, raquettes... à vivre aux 4 coins de l'Occitanie et en petits groupes.

Et partout en Occitanie

SNAM Occitanie
Aux 4 coins de l'Occitanie, des sorties et stages de trail encadrés par des accompagnateurs en montagne, pour explorer en toute sécurité.

Ligue d'Athlétisme d'Occitanie
Course sur route ou en pleine nature, des dizaines de clubs affiliés pour s'entraîner partout et tout au long de l'année.