**Challenge de la montagne 2022**

- **27/03 -** Le Lyaud Trail (21 km) Everest  
- **27/03** -Trail de la Michaille (Ain)  
- **09/04** – Montée sèche du Salève   
- **22/05** - La Grimpée du Ruisseau Everest- **03/07** - Grimpée du Môle   
- **10/07** - Assaut des Mémises à Thollon  
- **06/08** - Trail des Hauts Forts (23 km)   
- **20/08** - Le Bélier (27 km)   
- **11/09** - Les Foulées Maglanchardes Everest  
- **18/09** - Montée Chedde – Les Ayères   
- **25/09** -Trail de Musièges (Ain) Everest

Les 4 courses Everest :

* Le Lyaud Trail
* La Grimpée du Ruisseau
* Les Foulées Maglanchardes
* Trail de Musièges

Toutes les courses marquent les points suivants : 20-18-16-14-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Les Courses Everest marquent le double de points.  
4 courses obligatoires pour être classé dont 2 Everest  
Prise en compte des 6 meilleures courses maximum dont 2 Everest obligatoires.  
Les Juniors hommes et Femmes seront classés sur 4 courses minimum dont une Everest obligatoire.  
La course du **trail de Musièges** servira à départager les éventuels ex-aequo.  
A ceux qui participeront à plus de 6 épreuves, il sera attribué deux points de bonus supplémentaire par course et ceci à partir de la 7ème.