

L'échappée Grignolaise

Marcher

Courir

Pédaler... avec

Sabla Sport adapté

Autisme Sud Gironde



Le Samedi 06 Juin 2015 à **GRIGNOLS** Animée par Alain LETARD

Programme

- | | |
|---|---|
| 09h00 : Départ randonnée VTT (30km) (*) | – Inscriptions participants à partir de 8h30 |
| 09h30 : Départ randonnées pédestre (8 et 12km) | – Inscriptions participants à partir de 9h00 |
| 10h30 : Départ course à pied compétitive (10km) (*) | – Inscriptions participants à partir de 9h30 |
| 10h35 : Départ course à pied loisir (5km) (*) | – Inscriptions participants à partir de 10h00 |
| 10h50 : Départ randonnée VTT (10km) | – Accueil participants à partir de 10h30 |
| 11h00 : Départ randonnée pédestre (2 et 5km) | – Accueil participants à partir de 10h30 |
| 12h00 : Remise des récompenses | |
| 12h30 : Vin d'honneur | |
| 13h00 : Repas = | |
| Pique-nique issu de vos paniers | |
| Ou possibilité de restauration snack sur place – | |
| ou repas à 10€ sur réservation avant le 22/05/15 (= appeler le contact) | |

- **Licence sportive** (athlé FFA, FFCO, FFPM, FFtri, UNSS, UGSEL, FFSA ou Handisport)
et certificat médicaux d'aptitude exigés
- Autorisation parentale pour les mineurs, pour toutes les épreuves sportives

Contact & réservations : JALET Thomas – Tel : 06-70-74-46-49 E-mail : sabla.sportadapte33@orange.fr
« M.A.S. Le Sabla » - 14 Chemin de Ronde – 33690 GRIGNOLS

BULLETIN INSCRIPTION REPAS à 10 euros=

Participation au repas : oui - non

Si oui, mentionner le nombre de personne :

Ce bulletin est à renvoyer avant le 22/05/15 au contact suivant :

**Contact & réservations : JALET Thomas – Tel : 06-70-74-46-49 E-mail : sabla.sportadapte33@orange.fr
« M.A.S. Le Sabla » - 14 Chemin de Ronde – 33690 GRIGNOLS**

INSCRIPTIONS =