



# RANDO PEDESTRE (3, 5 et 11km) et VTT (15km) à GRIGNOLS 33 (rue du château, stade de rugby)

**Le samedi 23 septembre 2017**

## PROGRAMME avec épreuves tous publics

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 09h15 : Départ rando pédestre (11km) | Inscriptions participants à partir de 9h15  |
| 10h00 : Départ randonnées VTT (15km) | Inscriptions participants à partir de 10h00 |
| 11h00 : Départ rando pédestre (5km)  | Inscriptions participants à partir de 11h00 |
| 11h15 : Départ rando pédestre (3km)  | Inscriptions participants à partir de 11h15 |

(Les inscriptions peuvent se faire le jour j à la table du Sport Adapté 33 avec la licence FFSPORT Adapté ou avec le Pass Journée)

12h30 : Vin d'honneur – 13h00 : Repas issu de vos paniers

14h00 : rando 2km pour tous ou animation sarbacane

15h00 : goûter et farandole de clôture

*Journée au profit des résidents autistes de la MAS Le Sabla de Grignols*