

# 7ème Rando Cheminote



"La Loco-motivée"

## dimanche 12 Mars 2017

Amis cyclistes et sportifs en tous genres, nous revoici en selle ou en baskets pour la 7ème édition de la Loco-motivée organisée par la CAS et les Cheminots de Capdenac.

Au programme:

- 8h: café de bienvenue au Club des Aînés de Capdenac (Rue Arsène Lugan)
- Départs:

8h30:

VTT	19,3Km (324D+)	2€
	29,4Km (740D+)	4€
	37,9Km (1031D+)	6€

9h:

Trail	13,4Km (219D+)	2€
	19,3Km (324D+)	4€

9h30:

Marche	3,6Km	1€
	7Km	1€
	13,4Km	1€

- Apéro de récupération à l'arrivée
- Repas (à partir de 12h30): Aligot/Saucisse  
10€/personne  
8€/Cheminot actif/Retraité/Ayant Droit  
Gratuit enfants -12ans

Inscriptions obligatoires pour le repas (**places limitées**) et le parcours choisi **avant le vendredi 3 mars 2017 (lalocomotivee@gmail.com)**

Pour tous renseignements: **07.77.33.28.01**

Possibilité de s'inscrire uniquement pour le repas.

Les bénévoles sont toujours les bienvenus avant, pendant...et après...