

LE PROGRAMME DU WEEK-END

VENDREDI SOIR

Bourg de La Chapelle Erbrée

La Cap'Tambule:

Course nocturne de 11.5 km / Départ à 20h / Lampe frontale et bandes réfléchissantes obligatoires

Attention course limitée à 500 participants

SAMEDI

Base de Loisirs de Haute Vilaine (Ville Cuite, 35500 Saint M'Hervé)

Les Marches Nordiques

9h45: Échauffements pour tous

10h00: La DELANCHY Nordic Challenge : 16 km Chronométrée

10h00: 7.5 km Rando Nordique. possibilité d'initiation avec les animateurs de la section Marche Nordique de L'Aurore, Prêt de bâtons possible dans la limite des disponibilités.

Courses Enfants et Jeunes

10h45: 800 m. Pour les enfants de 2009 à 2011 (et après si accompagné de parents)

11h00: 1500m. Pour les enfants de 2007 à 2008

11h15: 3000m. Pour les jeunes de 2005 à 2006

11h15: 4500m. Pour les jeunes de 2003 à 2004

Les Trails:

13h30 : 30 km

14h00 : 22 km

15h00 : Trail CAFPI 13 km

15h15 : La GROUPAMA 7.5 km : meilleurs déguisements récompensés.

Le défi PLANCHAIS : 33 km par cumul de la Cap'Tambule (course nocturne) et du Trail de 22 km

Les Randos

13h35 : La Vitré Accueil 12 km

14h05 : L'OTSI 9 km

SAMEDI SOIR

Salle des Fêtes de Bourgon

Repas à 20h00 (dans la limite des places disponibles)

Réservations et informations au 06 79 76 17 61 ou sur le bulletin d'inscription

Le menu

Apéro

Rougaille saucisse (préparé par la boucherie Claveau)

Fromage

Dessert

Café

sans oublier au buffet et à volonté, bonne humeur et convivialité