COURIR ARIEGE PYRENEES - CAP09

Week-end trail en vallée d'Auzat-Vicdessos 20 et 21 mai 2017

TOUS NIVEAUX
Théorie, ateliers, entrainement, reconnaissances parcours

Repas du samedi soir offert à tous les coureurs de CAP09

(le repas est offert à l'ensemble des adhérents, même sans participation aux entrainements)

Hébergement sur place et repas à l'Auberge du Montcalm à Auzat, ateliers à la plaine des sports –piste d'athlétisme- et sur sentiers. Le club prend en charge la moitié des frais de repas et d'hébergement, et offre le repas du samedi soir à l'ensemble de ses adhérents. Effectif minimum de 10 participants, à défaut, le week-end sera annulé.

RÉPONSE IMPÉRATIVE AVANT LE VENDREDI 5 MAI 2017

Renseignements et inscriptions : Jordane Estèbe : 06 43 97 77 21 /Michel Bigou 06 07 53 75 81 /Caro Lestrade 06 07 59 50 88

NOM : ……..….. PRÉNOM : ……

Conditions de participation : être à jour de son adhésion à CAP09 et avoir fourni son certificat médical de non contre-indication de la course à pied.

Je règle le montant total de : …… par chèque à l'ordre de CAP09
(à remettre à ou à adresser à Jordane : 29 avenue de Barcelone 09000 FOIX)

SAMEDI 20 MAI			**Je participe à (cocher la case correspondante)**	**Montant total à régler**
Accueil café – petit déjeuner	10h-10h30	**Offert par le club**		
Théorie et ateliers	10h30-12h30			
Repas sportif	12h30-14h00	Prévoir 7€ / personne		
Théorie	14h00-15h00			
Atelier spécifique trail	15h00-17h00			
Stretching	17h00-17h45			
Apéritif + Repas + soirée au coin de la cheminée	19h00	**Offert à tous les adhérents du club** (Forfait de 7€ par accompagnant)		
Hébergement nuit + petit déjeuner dimanche matin à l'auberge du Montcalm		Prévoir 18€/personne		
DIMANCHE 21 MAI			**Je participe à (cocher la case correspondante)**	**Montant total à régler**
Reconnaissance du Trail des Mineurs	9h30-12h30			
OU Randonnée sportive autour des étangs de Bassiès au départ de l'auberge en fonction de la météo.				
Pique-nique (musette préparée par l'auberge)	Déjeuner	Prévoir 4€ / personne		