

## 7 CIRCUITS VTT

29 km

35 km

47 km

56 km

66 km

82 km

100 KM **CHRONO**



6<sup>ème</sup>  
EDITION

# LE ROC LANZAGAIS

**DIMANCHE 16 SEPTEMBRE**

# 2018

## 3 CIRCUITS MARCHÉ

12 Km

17 Km

22 Km



## 2 CIRCUITS

Marche nordique

5 Km (*initiation*)

12 Km

## 2 CIRCUITS TRAIL

17 KM

22 KM



Infos : [www.roclanzagais.fr](http://www.roclanzagais.fr)

Inscriptions



Flashez-moi

# DIMANCHE 16 SEPTEMBRE 2018



Départ camping municipal de LANZAC  
Contact Ghisain au :  
06 30 51 62 84 / roclanzagais@orange.fr

Inscriptions sur [www.roclanzagais.fr](http://www.roclanzagais.fr)  
Accueil dès 7 h avec café et biscuits  
Ravitaillement tous les 15 km  
Repas «**Pasta Party**» offert à l'arrivée  
Douches et lavage VTT sur place



100 km D+ 2590 m



## DENIVELES CIRCUITS VTT

100 KM	D+	2590 m
82 KM	D+	2060 m
66 KM	D+	1740 m
56 KM	D+	1320 m
48 KM	D+	1226 m
35 KM	D+	817 m
29 KM	D+	638 m

Graphiques disponibles sur le site internet



**E. Leclerc**  
GRAMAT - SOUILLAC

vous savez que vous achetez moins cher !



*Boulangerie B.A.*  
*L'artisan Boulanger*  
05 65 27 18 87

Départ chrono 8 h 15 :	100 km	➤ Tarif 12 €
Départ rando à partir de 8 h 30 :	82 km / 66 km	➤ Tarif 12 €
Départ rando à partir de 8 h 30 :	56 km / 47 km	➤ Tarif 10 €
Départ rando à partir de 8 h 30 :	35 km / 29 km	➤ Tarif 8 €
Départ à 8 h 35 : marche + Trail :	17 km / 22 km	➤ Tarif 8 €
Départ à 8 h 45 : marche, marche nordique :	5/12 km	➤ Tarif 6 €

**Inscriptions : [www.roclanzagais.fr](http://www.roclanzagais.fr)**  
**Inscriptions possible sur place**  
**sauf pour le 100 KM (uniquement sur internet)**