



## RANDONNEE - ALARIC CAPENDU 2022 -

Organisée par le club "ALARIC CYCLO DE CAPENDU"

Dimanche 2 octobre 2022

Inscriptions de 7h à 9h au ' Grand Foyer '  
avenue des Anciens Combattants - 11700 CAPENDU  
Clôture à 13h

Licenciés FFCT : 3 € / Non licenciés : 6 €  
(Gratuit pour les moins de 18 ans)  
Possibilité de s'inscrire au ravitaillement

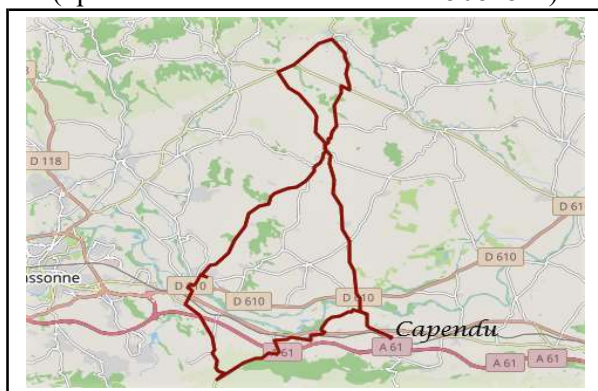
### Parcours Vert : 56 Km (D+ 551)

Localités	Km
Capendu	0
Marseillette	3
Aigues-Vives	6,5
Laure	10
Russol	14
Caunes Mvois	19
Prat-Majou	23
Laure	28
Trèbes	38
Fontiès-d'Aude	42
Col de Bouc	43,5
Floure (Ravitaillement)	49
Barbaira	51
Le Beauvoir	53
Capendu	56

Apéritif offert à l'arrivée



(openrunner.com/route-search : 15084814)



### Parcours Rouge : 80 Km (D+ 1096)

Localités	Km
Capendu	0
Marseillette	3
Aigues-Vives	6,5
Laure	10
Russol	14
Caunes Mvois	19
Prat-Majou	23
Laure	28
Trèbes	38
Fontiès-d'Aude	42
Col de Bouc	43,5
Floure (Ravitaillement)	49
Barbaira	51
Miramont	56
Monze	60
Pradelles-en-Val	65
Montlaur	70
Col d'Alaric	75
Capendu	80

(openrunner.com/route-search : 15084956)



**Le port du casque est fortement conseillé**

(Organisateurs : 06.32.92.01.89 - 06.21.16.38.11) ( Pompiers : 18 - SAMU : 15 - Gendarmerie : 17)

Chaque participant doit respecter le code de la route et l'environnement,  
se conformer aux arrêtés préfectoraux et municipaux.

Merci de respecter la nature et l'environnement. Ne pas jeter ce document sur la voie publique.





## RANDONNEE - ALARIC CAPENDU 2022 -

Organisée par le club "ALARIC CYCLO DE CAPENDU"  
Dimanche 2 octobre 2022

A la fin de la randonnée, pour ceux qui le souhaitent, le club propose un repas.

(au ' Grand Foyer ' de Capendu)

Inscriptions jusqu'au mercredi 28 septembre, dernier délai.

Menu 12 € (vins compris) :

- Apéritif
- Salade
- Fréginat de la Maison Bareil
- Fromage
- Fruits
- Café

Contacts inscriptions :

06.32.92.01.89 (André - Le Président)

06.21.16.38.11 (José)

---