



RANDONNEE - ALARIC CAPENDU 2024

' La Capenducienne - 11e édition '

Organisée par le club " ALARIC CYCLO DE CAPENDU "

Dimanche 6 octobre 2024

Inscriptions de 7 h à 9 h à la ' Salle du Temps Libre ' - Clôture à 13 h -
Rue Jules Ferry (écoles) - (au fond du Stade) - 11700 CAPENDU

Licenciés FFCT : 3 € / Non licenciés : 6 €

(Gratuit pour les moins de 18 ans)

Possibilité de s'inscrire au ravitaillement



Apéritif offert à l'arrivée

Circuit 50 Km (D+ 590) - Fléchage Vert

<http://www.openrunner.com/route-search> (identifiant : 19492119)

Capendu - Le Beauvoir - Barbaira - Floure - Col de Bouc - Fontiès - Trèbes - La Pège - Laure -
Prat-Majou - Villeneuve-Mvois - (Ravitaillement 35 Kms) - 'Escapat' - Villarzel - Laure -
Aigues-Vives - Marseillette - Capendu.

Circuit 78 Km (D+ 913) - Fléchage Bleu

<http://www.openrunner.com/route-search> (identifiant : 19508760)

Capendu - Le Beauvoir - Barbaira - Floure - Col de Bouc - Fontiès - Trèbes - La Pège - Laure -
Prat-Majou - Villeneuve-Mvois - (Ravitaillement 35 Kms) - Sallèles-Cdes - (direction Limousis) -
Baffrancou - Conques - Bagnoles - Villegly - Villarzel - Laure - Aigues-Vives - Marseillette -
Capendu.

Circuit 90 Km (D+ 1270) - Fléchage Rouge

<http://www.openrunner.com/route-search> (identifiant : 19290423)

Capendu - Le Beauvoir - Barbaira - Floure - Col de Bouc - Fontiès - Trèbes - La Pège - Laure -
Prat-Majou - Villeneuve-Mvois - (Ravitaillement 35 Kms) - Pujol de Bosc - Villeneuve-Mvois -
Sallèles-Cdes - (direction Limousis) - Baffrancou - Conques - Bagnoles - Villegly - Villarzel - Laure -
Aigues-Vives - Marseillette - Capendu.

Circuit 50 Km (Vert)

Circuit 78 Km (Bleu)

Circuit 90 Km (Rouge)



Le port du casque est fortement conseillé

(Pompiers : 18 - Samu : 15 - Gendarmerie : 17) - (Organisateurs : 06.26.84.62.52 et 06.21.16.38.11)

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

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