

BOULANGERIE

B.A.
Boulangerie
L'ARTISAN
BOULANGER

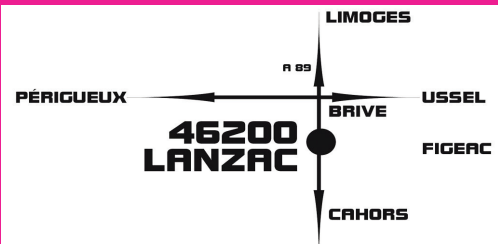
Fermé le dimanche
39 Avenue du Général de Gaulle
SOUILLAC
Tél : 05.65.27.18.87

MAÇONNERIE - COUVERTURE
CHARPENTE
Neuf - Restauration - Maçonnerie pierre
Assainissement - Piscine
Sari TOCAVEN
Jean Luc & Fils
Tauty - 46300 LE VIGAN
© 05.65.41.24.51 - 06.81.80.34.48
Mail : Jean-Luc.tocaven@orange.fr

GAEC DE GREZELADE
ÉLEVAGE - PRODUCTEUR
FAMILLE AUDEGLY
46200 LANZAC
VENTE DIRECTE
ET MARCHÉS
Porc & Agneau Fermier
Huile de Noix
TEL : 05 65 32 79 10
05 67 01 85 10
Site internet : www.gaecgrezade.fr

CA
CRÉDIT AGRICOLE

LOT
LE DÉPARTEMENT



Ferme de Grezelaide
PRODUCTEURS
Foie gras - Confits - Conserves
46200 LANZAC - Tél. 05 62 32 66 37 - Fax 05 65 38 79 73

un conduit pour la vie
cheminées Poujoulat

E.Leclerc
GRAMAT - SOUILLAC
CHEZ E.Leclerc, VOUS SAVEZ QUE VOUS ACHETEZ CHAQUE JOUR MOINS CHER.

B BONNASSIE
Goudronnage - Enrobé
Terrassement
Fournitures : Pierre calcaire,
Grave-emulsion,
Graviers de Couleurs
Julien BONNASSIE
06 88 96 91 77
Route du Bréuil - 46500 Sals-Croix - St-Créteil
Tél. 05 53 30 28 33 - Email : jean.bonnassie@orange.fr

La Verte Rive ★★★★★
CAMPING

RSL
Location - Nettoyage - Véhicules

Municipalité de
Lanzac

8^{ème} EDITION
LE ROC LANZAGAIS 46
DIMANCHE 18 SEPTEMBRE
2022



LE ROC LANZAGAIS 46

2022

INFOS ET INSCRIPTIONS :

roclanzagais@orange.fr

Circuits VTT - Rando - Marche - Trail



INFOS ET INSCRIPTIONS :
roclanzagais@orange.fr

DIMANCHE 18 SEPTEMBRE

Circuits, Tarifs et Inscriptions

●● 6 circuits RANDO VTT

(inscriptions sur internet ou sur place)

● 82 km et 66 km (départ à 8h30) 12€

● 56km et 48 km (départ à 8h30) 10€

● 35km et 29 km (départ à 8h30) 8€

(VTT VAE acceptés au départ des circuits RANDO.)

●● 3 circuits MARCHÉ et TRAIL

● 10km, 15 km et 20 km 8€

(départ trail à 8h30 et marche à partir de 8h35)

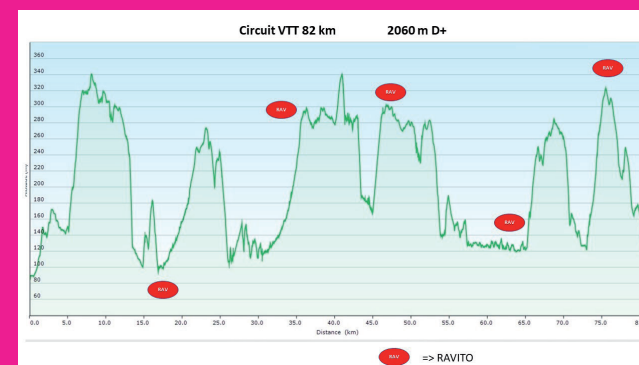
Inclus dans l'inscription: café du matin (accueil à 7h), ravitaillements* tous les 15 km, repas après rando (Pasta Party), vestiaires avec douches, station lavage VTT, parking, zone hébergement camping, bracelets, plaque de cadre.

* Port obligatoire des plaques de cadre VTT de couleurs différentes selon les circuits ou du bracelet pour les marcheurs pour l'accès aux ravitaillements.

Dans le respect des règles sanitaires en vigueur

● **Inscriptions sur place :** le samedi 17 septembre de 17h à 19h
le dimanche 18 septembre à partir de 7h.

100 km D+ 2060 m



DENIVELES CIRCUITS VTT

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



LE ROC
LANZAGAIS 45
2022

Detailed description: A stylized black silhouette of a runner in a dynamic pose, positioned to the right of the text 'LANZAGAIS 45'.