



# MONTIGNY-LA VAUPALIERE RUNNING CLUB

2019 / 2020

## Les courses offertes par le club

Nos propositions ↓ ↓ ↓	VOTRE TYPE DE LICENCE		
	<b><i>ATHLE COMPETITION</i></b>	<b><i>ATHLE RUNNING</i></b>	<b><i>ATHLE SANTE</i></b>
<b>7 septembre 2019</b> Les 15 km de Montigny 7,5 km ou 15 km ou DUO ou Nocturne	X	X	
<b>13 octobre 2019</b> EKIDEN Val de Rueil	X		
<b>15 décembre 2019</b> Trail de Noël 11,5 ou 21 km	X	X	
<b>15 mars 2020</b> 10 ou 21 km ELBEUF	X	X	
<b>28 avril 2020</b> Marais Vernier 21 km ou 10 km Marche chrono 7,5 km ou Rando ballade 7,5 km Pique-nique tous ensemble après.		X	X
<b>1<sup>er</sup> mai 2020</b> Duo de Darnétal	X	X	
<b>Deux courses au choix</b> du coureur à hauteur maximum de 30 € les deux.	X		
Vous inscrire auprès de →→→	<b><i>Pascal MORICE</i></b>	<b><i>Michelle QUILAN</i></b>	<b><i>Alain FORTIN</i></b>

Et bien sûr... on porte le maillot du club !