

Samedi 8 octobre

Randonnée cycliste de la **noix**

- 40 km
- 60 km
- 80 km

- 3 circuits
- A la découverte du pays de la noix
Les plus belles noyeraies de l'Isère.
- Départ du Grand séchoir - **VINAY**
- A l'arrivée, dégustation noix et vin de noix

OUVERTE À TOUS

DÉPART entre 12h et 15h Vinay - Le Grand Séchoir
Pour le 80 km, départ conseillé à 12h
INSCRIPTIONS : FFCT : 6,00 €, non FFCT : 8,00 € - de 18 ans : gratuit
CLÔTURE : 18h - Rens : 06 78 44 62 31

Port du casque obligatoire. Respectez le code de la route.



Le Grand Séchoir - Vinay



Organisé par
Cyclo Club de Tullins Fures

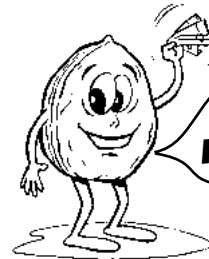
Une randonnée pleine de charme

Le Grand Séchoir : site d'exception

www.legrandsechoir.fr



Le Grand Séchoir retrace avec poésie, humour et rigueur, l'histoire du pays de la noix et des hommes qui ont fait la renommée de ce fruit mondialement connu.



**La noix,
l'amie des sportifs**

Energie et la vitalité

Rien de meilleur qu'une bonne noix pour redonner vigueur à un cyclo. De plus la noix est un trésor de bienfaits pour la santé. Des études menées à la Faculté de Médecine et de Pharmacie de Grenoble ont montré que les qualités diététiques de la noix permettent de lutter efficacement contre des maladies cardio-vasculaires. Une autre étude a mis en évidence une augmentation significative du taux de cholestérol HDL sanguin (bon cholestérol) et une légère baisse du cholestérol (LDL) chez les consommateurs journaliers d'huile de noix ou de noix.

**Conseil
du Cyclo Club**
En forme tout l'hiver,
croquez 5 noix chaque jour !

Amis cyclistes, respectez le code de la route