



Courir pour mieux vivre

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !!

Départs : Place de Nalignes-Centre à 9 heures précises.

Retours : Prévus vers 11h45 – 12h00

Conditions requises : être capable de rouler à allure modérée pendant au moins 2h30.

Deux groupes seront constitués : un groupe à allure sportive et l'autre à allure modérée.

Dates des sorties et moniteurs d'encadrement.

14/09/08 Roger – Philippe	07/12/08 Denis – Anne Départ terrain foot Walcourt
21/09/08 Transambrienne	14/12/08 Reconnaissance des 7 clochers : Philippe
28/09/08 Morlanwelz 40km Plateau Warocque 'La Provinciale'	28/12/08 Jacques L – Stéphane D
05/10/08 Claude – Stéphane S.	04/01/09 Raid des 7 clochers
12/10/08 Denis – Jean-Marie Mettet place 9h00	11/01/09 Claude – Stéphane S.
19/10/08 Jean B. – Jacques L.	18/01/09 VTT Walcourt Raid'Heure
26/10/08 Jean-Marie – Sergio	01/02/09 Didier – Pierre B
02/11/08 Jacques H - Philippe	15/02/09 Didier – Jacques H
16/11/08 Didier – Roger	01/03/09 Xavier – Stéphane D
23/11/08 Xavier – Vincent	08/03/09 Jacques L - Philippe
30/11/08 Aurélien – Didier	22/03/09 Fernand – Pierre B Départ Olloy (église)
Samedi 19/04/09 Fête des Brigands : + ou – 15 ou 25 kms Départ Kiosque 9h30.	

Comme par le passé, il est toujours possible de nous retrouver les autres dimanches mais dans ce cas, on ne fait qu'un groupe.

Pour la saison, une cotisation de 25 euros vous sera demandée.

Cette cotisation couvre les frais administratifs, l'assurance et l'encadrement.

Pour les nouveaux affiliés, un certificat médical est obligatoire pour être couvert par l'assurance de la fédération.

Cette année, notre club fête ses 20 ans, rendez-vous le samedi 8 novembre en la salle de Nalannes-Haies pour une séance académique, repas démocratique, etc ...

Notre voyage des 20 ans se fera à Ambleteuse les 1,2 et 3 mai 2009.
Pour tous nos affiliés (401 au total), le club offrira le cadeau des 20 ans ... au choix : un polar sans manche ou un polo manches longues.

Bougez-vous, ça fait un bien fou !!

Pour le comité :

Dominique Liégeois
Secrétaire
Tél : 071 22 08 22

Philippe Marlair
Président
Tél : 0475 890 500