

# 45<sup>e</sup> Marche de la Citadelle



*L'amitié par la marche*

Le dimanche 14 janvier 2024 de 07h00 à 15h00, l'asbl "Les Spitants de Namur" organise la Marche de la Citadelle **au départ de l'Institut Sainte-Ursule, rue de Bruxelles nr 78 à Namur.**

6 circuits sont prévus et **pour la 1<sup>ère</sup> fois , nous avons mis sur pied un circuit de 45 km.**

## Heures de départ

45 km (43,3 km)	07.00 - 09.00 h
30 km (28,5 km)	07.00 - 09.00 h
21 km (21,1 km)	07.00 - 12.00 h
12 – 7 – 4 km (11,1 km – 6,5 km – 4,6 km)	07.00 - 15.00 h

**Les parcours de 7, 12, 21, 30 km et 45 km disposent d'une ou plusieurs aires de repos où une petite restauration est prévue.**

**Repas :** Potage au brocolis

Sauté de dinde sauce grand-mère, poêlée de légumes de saison, gratin dauphinois.

Produits du terroir et de l'eau sera mise à disposition des marcheurs.

**Veillez apporter votre propre gobelet.**

Accès salle de départ : \* parcours fléché depuis la gare de Namur

\* balisage sur les principaux axes routiers

Frais de participation à l'organisation : 1,0 €

**La gratuité est de mise pour les enfants de moins de 14 ans.**

**Bienvenue à tous les marcheurs, affiliés à un club ou non.**

Les carnets de la FFBMP et de l'ADEPS sont estampillés.

Marche placée sous le patronage de la Fédération Francophone Belge de Marches Populaires (FFBMP) et de FISP (IVV).

Info : Jacques Daubois, Président 0474/281338 – [info@lesspitantsdenamur.be](mailto:info@lesspitantsdenamur.be)

Les Spitants de Namur ASBL  
N°Entreprise : 883.649.709  
[www.lesspitantsdenamur.be](http://www.lesspitantsdenamur.be)

NA029

[info@lesspitantsdenamur.be](mailto:info@lesspitantsdenamur.be)

Rue de Bricgniot, 171 à 5002 Namur  
Inscription au RPM de Namur  
Compte : BE49 2500 0875 7771

## 45e Citadelmars

LES SPITANTS NAMUR



NA 029



*L'amitié par la marche*

Op zondag 14 januari 2024 van 6.00 tot 15.00 uur organiseert de vzw "Les Spitants de Namur" de Wandeling de la Citadelle van het Instituut Sainte-Ursule, rue de Bruxelles nr 78 in Namen.

Er zijn 6 circuits gepland en voor het eerst hebben we een circuit van 45 km uitgezet.

Vertrektijden :

<b>45 km (43,3 km)</b>	07.00 - 09.00 uur
30 km ( <b>28,5 km</b> )	07.00 - 09.00 uur
21 km ( <b>21,1 km</b> )	07.00 - 12.00 uur
12 – 7 – 4 km ( <b>11,1 km – 6,5 km – 4,6 km</b> )	07.00 – 15.00 uur

De parcoursen van 7, 12, 21, 30 en 45 km beschikken over één of meerdere rustplaatsen waar een kleine maaltijd wordt verzorgd.

**Maaltijden** : Broccolisoup

Gewokte kalkoen met grootmoederssaus, gebakken seizoensgroenten, gratin dauphinois.

Lokale producten en water worden ter beschikking gesteld van wandelaars.

**Gelieve uw eigen beker mee te nemen.**

Toegang tot de vertrekzaal: \* bewegwijzerde route vanaf het station van Namen

\*markeringen op de hoofdwegen

Kosten voor deelname organisatie: € 1,0

**Gratis toegang voor kinderen onder de 14 jaar.**

Welkom aan alle wandelaars, al dan niet aangesloten bij een club.

De FFBMP- en ADEPS-notitieboekjes zijn gestempeld.

Mars onder het beschermheerschap van de Fédération Francophone Belge de Marches Populaires (FFBMP) en FISP (IVV).

Info : Jacques Daubois, Voorzitter 0474/281338 – [info@lesspitantsdenamur.be](mailto:info@lesspitantsdenamur.be)

Les Spitants de Namur ASBL  
N°Entreprise : 883.649.709  
[www.lesspitantsdenamur.be](http://www.lesspitantsdenamur.be)

NA029

[info@lesspitantsdenamur.be](mailto:info@lesspitantsdenamur.be)

Chemin de l'Épervier, 5 à Bouge  
Inscription au RPM de Namur  
Compte : BE49 2500 0875 771

## NAMUR

**Marche FFBMP**, le dimanche 14/01, organisée par les Spitants de Namur, asbl de 07h00 à 15h00.

### Heures de départ

<b>45 km (43,3 km)</b>	07.00 - 09.00 h
30 km <b>(28,4 km)</b>	07.00 - 09.00 h
21 km <b>(21,0 km)</b>	07.00 - 12.00 h
12 – 7 – 4 km <b>(11,1 km – 6,5 km – 4,6 km)</b>	07.00 - 15.00 h

Lieu de départ : Institut Sainte-Ursule - Rue de Bruxelles 78 à 5000 Namur.

Info : Daubois Jacques, Président 0474/281338 - [info@lesspitantsdenamur.be](mailto:info@lesspitantsdenamur.be)

---