

44^{ième} Marche de la Citadelle



L'amitié par la marche

Le dimanche 15 janvier 2023 de 7h à 15h, 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.**

!!!! Lieu de départ modifié !!!!

Cinq circuits sont prévus :

Heures de départ

30 km (29,0 km)	07.00 - 09.00 h
21 km (20,4 km)	07.00 - 12.00 h
12 – 7 – 4 km (13,2 km – 6,3 km – 3,8 km)	07.00 - 15.00 h

Les parcours de 12, 21 et 30 km disposent d'une aire de repos où une petite restauration est prévue.

La distance réelle du parcours de 12 km est de 13,25 km afin d'éviter une route dangereuse et ainsi garantir la sécurité des marcheurs. Conséquence, le point de repos est situé à 9 km du point de départ. Merci de votre compréhension.

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

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 et de FISP (IVV).

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

Info : Jacques Daubois 0474/281338 – info@lesspitantsdenamur.be

Les Spitants de Namur ASBL N°Entreprise : 883.649.709 www.lesspitantsdenamur.be	NA029 info@lesspitantsdenamur.be	Chemin de l'Épervier, 5 à Bouge Inscription au RPM de Namur Compte : BE49 2500 0875 771
--	---	---

44e Citadelmars



L'amitié par la marche

Op zondag 15 januari 2023 van 7u tot 15u organiseert de vzw "Les Spitants de Namur" de Mars de la Citadelle **van het Institut Sainte-Ursule, rue de Bruxelles nr 78 in Namen.**

!!!! Startlocatie gewijzigd!!!!

Er zijn vijf circuits gepland :

Vertrektijden

30km (29.0km)	07.00 - 09.00 uur
21km (20.4km)	07.00 - 12.00 uur
12 – 7 – 4 km (13,2 km – 6,3 km – 3,8 km)	07.00 - 15.00 uur

De routes van 12, 21 en 30 km hebben een rustplaats waar versnaperingen worden verstrekt. De werkelijke afstand van het parcours van 12 km is 13,25 km om een gevaarlijke weg te vermijden en zo de veiligheid van de wandelaars te garanderen. Hierdoor ligt het rustpunt op 9 km van het startpunt. Bedankt voor uw begrip.

Lokale producten en water zullen ter beschikking worden gesteld van de wandelaars.

Gelieve uw eigen beker mee te nemen.

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

* Bebakening op de hoofdwegen

Welkom aan alle wandelaars, clublid of niet.

De FFBMP- en ADEPS-notebooks zijn gestempeld.

March geplaatst onder de bescherming van de Belgisch Franstalige Federatie van Volksmarsen en FISP (IVV).

Kosten van deelname aan de organisatie : 1,0 €

Info : Jacques Daubois 0474/281338 – info@lesspitantsdenamur.be

Article pour Vers l'Avenir

NAMUR

Marche FFBMP, le dimanche 15/01, organisée par les Spitants de Namur de 07h à 15h.

Heures de départ

30 km (29,0 km)	07.00 - 09.00 h
21 km (20,4 km)	07.00 - 12.00 h
12 – 7 – 4 km (13,2 km – 6,3 km – 3,8 km)	07.00 - 15.00 h

(!!! Circuit de 13,2 km afin d'éviter une route dangereuse !!!)

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

Info : Daubois Jacques 0474/281338 - info@lesspitantsdenamur.be