



44^e Marche de la Citadelle

Dimanche 15 janvier 2023

Sainte-Ursule - Namur



Heures de départ	
30 km	07.00 - 09.00
21 km	07.00 - 12.00
12-7-4 km	07.00 - 15.00

ⓘ Jacques DAUBOIS
 📞 0474 28 13 38
 🌐 www.lesspitantsdenamur.be
 ✉ Institut Sainte-Ursule
 Rue de Bruxelles 78, 5000 Namur

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.

Ⓑ Notre salle de départ est située à 500m de la gare de Namur (itinéraire balisé)



Buffet préparé par nos Spitantes !

☞ Pour ceux qui arrivent tôt ...

- Café
- Pistolet fromage
- Pistolet jambon
- Pistolet américain
- Portion tarte sucre
- Portion tarte pomme
- Portion tarte riz
- Portion tarte cerises

Peut être emporté !

☞ Après l'effort ...

- Pistolet fromage
- Pistolet jambon
- Pistolet Américain

☞ Repas : Boulettes ...

- #### ☞ Un petit sucré ?
- Portion tarte sucre
 - Portion tarte pommes
 - Portion tarte riz
 - Portion tarte cerises

☞ Au bar ...

- Eau pétillante
- Cécémel
- Orangeade
- Coca normal et light
- Philomène (bière locale)
- Leffe blonde et brune
- Chimay brune
- Vin Rouge

B 70 Gares sont reliées directement à Namur
 La plupart des autres gares de Wallonie via une seule correspondance [gares encadrées]

👍 Protégez l'environnement et votre budget
Venez nous rejoindre en train ou bus !

👍 Après la marche, Profitez de votre déplacement
 pour visiter notre belle ville de **Namur** !

Mouscron	
Froyennes	
Tournai	19€20
Antoing	↓2:06
Péruwelz	
Blaton	
Saint-Ghislain	14€40
Quaregnon	
Jemappes	
Mons	13€20
	↓1:19
La Louvière-Sud	10€40
	↓1:04
Marchienne-au-pont	
Charleroi-Sud	7€20
Châtelet	↓42'
Farciennes	
Aiseau	
Tamines	
Auvelais	
Jemeppe-sur-Sambre	
Moustier	
Franière	
Floreffe	
Flawinne	
Ronet	
Namur	

Brux:-Midi	10€40
Brux:-Central	↓1:09
Brux:-Nord	
Brux:-Schuman	
Brux:-Luxembourg	
	↓46'
Ottignies	6€80
Gembloux	↓27'
Loncée	
Beuzet	
Saint-Denis-Bovesse	
Rhisnes	
Namur	
Jambes	
Lustin	
Godinne	
Yvoir	↑32'
Dinant	6€20

Arlon	21€24
Marbehan	↓1:37
Libramont	14€40
Rochefort-Jem.	↓1:04
Marloie	9€60
	↓34'
Ciney	6€40
Natoye	↓17'
Assesse	
Courrière	
Sart-Bernard	
Naninne	
Dave-Saint-Martin	
Jambes-Est	
Namur	

Liège-Guillemins	10€40
Pont-de-Seraing	↓46'
Jemeppe-sur-Meuse	
Flémalle-Grande	
Flémalle-Haute	
Engis	
Haute-Flône	
Amay	
Ampsin	
Huy	6€80
Statte	↓24'
Bas-Oha	
Andenne	5€20
Château-de-Seilles	
Sclaigneaux	
Namêche	
Marche-les-Dames	
Namur	

Coût du trajet	Avec :
26-64 ans : 6€80	"Weekend ticket" = A/R depuis cette gare
+ 65 ans : 7€20	"Sénior ticket" = A/R entre 2 gares**
- 12 ans : Gratuit	pour 4 enfants accompagnant 1 adulte
* Avec l'appli SNCB sur smartphone ** Valable sur tout le réseau SNCB !	

Durée totale