

Le Trail de l'Entre Sambre et Meuse Gougnies

Dimanche
28/03/2010
10h00 10h30
±35 Km et 8 Km

3

GPS : Rue de l'Escuchau - Gougnies

15^{ème} édition Delhalle et

5^{ème} édition du TRAIL

BUT DE L'ORGANISATION

Votre participation bénéficiera à soutenir les actions de l'ASBL La Chaîne de l'Espoir www.chaine-espoir.be.
Versement 2005 à 2009 de 12000 € grâce à vous et nos sponsors.

Parcours

Venez découvrir ou redécouvrir le « TRAIL » avec nous dans le challenge Delhalle.

Départ et arrivée à la salle Aimé André à Gougnies. Circuit de ±35 km en deux boucles différentes repassant par le départ. La majeure partie du parcours se trouve en zone boisée empruntant des sentiers forestiers de toute beauté.

NOUVEAU : cette année les points du trail seront attribués pour le classement général du challenge Delhalle

Ravitaillements

Les coureurs sont invités à emporter leur ravitaillement. Les boissons énergétiques seront disponibles gratuitement avant le départ. Les ravitaillements le long du parcours ne sont pas autorisés. Des boissons rafraîchissantes et des fruits frais vous seront offerts à l'arrivée.

Animations musicale sur le parcours

Flèche

La signalisation du parcours sera effectuée à l'aide de chaux et de « rubalise ». La sécurité sera assurée par le RRT Châtelet

PREINSCRIPTIONS

Adresse contact : Michel Tondus, rue du bois d'Hymiee, 3 6280 Gerpinnes
e-mail : michel.tondus@tvcablenet.be
La participation aux frais est de 10 €, Au plus tard le 23/03

compris petit déjeuner disponible à partir de 7h30, potage maison, pain beurre à l'arrivée, bol aux couleurs de la course
N° compte : 360-0176429-89

Inscription en ligne sur le site de www.delhalle.org.
Inscriptions sur place 11 €. Les coureurs propriétaires d'un chip doivent déduire 1,50€
Contact Yves Tondus 0479/958 758

VESTIAIRES, DOUCHES

A disposition près du site.

APRES-COURSE

Petite restauration, potage maison pain beurre, brochettes, pâtisserie
Au profit de l'ASBL La Chaîne de l'Espoir

REMISE DES PRIX

Chaque coureur recevra une bouteille de 25cl de bière de la brasserie de Silenrieux. Prix aux meilleurs de chaque catégorie présence obligatoire. Tirage au sort de lots de valeur pour les participants présents dont 5 chèques de 50 € offerts par JOGGING +.

ACCES

Gougnies se situe sur la nationale N574 reliant Châtelet à Mettet.
A bientôt.

Mini Trail à 10h30

6 € + chips Inscriptions sur place compris soupe pain beurre à l'arrivée

15^{de} édition Delhalle en

5^{de} édition van de TRAIL

DOEL VAN DE ORGANISATIE

Uw deelname zal ertoe bijdragen de acties van de VZW La Chaîne de l'Espoir www.chaine-espoir.be te steunen. Storting van 2005 tot 2008 : 9 000 € dankzij lopers en sponsors.

PARCOURS

Kom en (her)ontdek de 'TRAIL' in het kader van de challenge Delhalle. Start en aankomst bij de zaal Aimé André in Gougnies. Afstand van 35 km, twee verschillende rondes die telkens naar de startplaats terugkomen. Het grootste deel van het parcours wordt gelopen in de bossen. De kleine boswegen bieden zeer mooie schilderachtige landschappen. De TRAIL komt in aanmerking voor het aantal wedstrijden die nodig zijn om beloofd te worden in de challenge Delhalle.

NIEUW : De trail zal u 35 punten opbrengen

BEVOORRADING

De deelnemers worden verzocht hun eigen bevoorrading mee te nemen. Gratis energetische dranken zijn beschikbaar voor het vertrek. Er worden geen bevoorradingen langs het parcours toegelaten. Verfrissende dranken en vers fruit worden op de aankomstplaats aangeboden.

BEWEGWIJZERING

De route wordt aangeduid door kalk en lint. De veiligheid wordt door de R.R.T. Châtelet verzekerd.

VOORINSCHRIJVINGEN

Voor meer info:

Michel Tondus, rue du bois d'Hymiee, 3 - 6280 Gerpinnes

michel.tondus@tvcablenet.be

De voorinschrijving (via de site www.delhalle.org) kost 8 €. U krijgt ook gratis ontbijt vanaf 7.30 uur.

Bank: 360-0176429-89

De inschrijving ter plaatse kost 10 €.

De lopers in bezit van een championchip mogen 1,50€ aftrekken.

Dat bedrag kan betaald worden via de site. www.delhalle.org

Voorinschrijving leidt tot een geschenk: een fles bier van 75 cl van de brouwerij van Silenrieux.

Contact Yves Tondus 0479/958.758

KLEEDKAMERS EN DOUCHES

Ter beschikking bij de start.

NA DE WEDSTRIJD

Kleine restauratie, worstjes, lasagne voor 6€, gebak

Alles is ten voordele van de VZW

La Chaîne de l'Espoir.

PRIJSUITREIKING

Elke loper krijgt een fles bier (25 cl) van de brouwerij van Silenrieux. Er worden prijzen toegekend aan de besten van elke categorie. Loting van waardevolle prijzen voor de aanwezige deelnemers, waarvan vijf cheques van 50 euro aangeboden door JOGGING +.

WEGAANDUIDING

GPS : Gougnies, rue de l'Escuchau. Gougnies bevindt zich op de nationale N574 tussen Châtelet en Mettet.
TOT BINNENKORT



www.geothermie-wallonie.be

l'avenir le jour le courrier actu24.be