

Les 10 Miles de Seraing

Dimanche
23/05/2010
11h00
16 Km

6

GPS : Avenue des Puddleurs, 51 - Seraing

35ème édition

ORGANISATION

Seraing Runners Team

PARCOURS

Seraing vous invite cordialement à venir découvrir ses visages méconnus mais surtout son plus beau joyau, une forêt domaniale couvrant un tiers de sa superficie, LA FORET DE LA VECQUEE. Départ et arrivée au Hall Omnisports du Bois de l'Abbaye. Parcours en une boucle légèrement vallonné empruntant des allées forestières (80%) et des routes asphaltées (20 %) dans la magnifique forêt de la Vecquée.

Le parcours le moins exigeant et le plus rapide du Challenge Delhalle.

RAVITAILLEMENTS

Aux km 5,5 - 9 - 12 et à l'arrivée.

INSCRIPTIONS

Au plus tard le 20 mai 2010 par Internet ou avec envoi du bulletin d'inscription par courrier ou par mail à Marc HANSENNE avenue des Acacias 42 à 4120 Neupré. Verser un montant de 6,00 € au compte 240-0483147-91 des « 10 Miles de Seraing ».

Pas de préinscription sans paiement.

Inscriptions sur place 7,00 € jusqu'à 10h 30 au plus tard.

Les coureurs déjà propriétaires d'un chips peuvent déduire 1,50 € des montants ci-dessus en s'inscrivant.

SECRETARIAT, VESTIAIRES, REMISE DES PRIX

Dans le Hall Omnisports du Bois de l'Abbaye pouvant contenir 2000 personnes. Consigne de sacs et clés de voiture.

ACCES ROUTIER

De Namur autoroute E42 direction Liège, sortie Seraing. De Bruxelles, Verviers, E42 direction Namur, sortie Seraing. De Marche ou Liège, route du Condroz, à Neupré direction Seraing. Dans Seraing même suivre nos flèches directionnelles ou les panneaux « Bois de l'Abbaye Hopital ».

Epreuves ANNEXE

Une course pour jeunes et débutants sur un parcours d'environ 3000 m aura lieu à 11h 10.

Une marche guidée par un guide nature en direction de la forêt de la Vecquée et du parcours de la course partira à 10h15

RECOMPENSES

2000 € au total.

Prix en espèces aux meilleurs de chaque catégorie. Tombola entre tous les participants présents à la remise des prix.

PALMARES 2009

Messieurs

1. NEMETH Christian 53' 30"
2. THERASSE Gwennaël 53' 52 "
3. VANDERBECK Yves 56' 43 "

Dames

1. VANDROOGENBROECK Virginie 1h01'37".
2. COUQUELET Laurence 1h 06'38"
3. FAVEAUX Patricia 1h 11'11"

RENSEIGNEMENTS

HEINEN Henri tél 04 336 73 11

HANSENNE Marc tél 04 372 17 09

www.seraing-runners.be



l'avenir le jour le courrier actu24.be