

JOGGING HOUFFALIZE Pour la bonne cause

Le "Jogging des Cimes et des Vallées" à Houffalize porte très bien son nom. Vallonné, il est et il le reste.



"Nous proposons un parcours, certes abordable, de 8 km ou de 15 km en plein nature, dans nos campagnes et dans la forêt" explique l'organisateur Jean-Christophe Tombal. "Le but de l'édition 2013 de notre course sera d'atteindre les 200 coureurs. Une partie de nos bénéficiaires est depuis la création de l'épreuve dédiés à une association locale qui s'occupe de construire une école pour jeunes filles en Afrique. Une course pour la bonne cause, donc."

> **OÙ ET QUAND?** 25 mai à Houffalize, centre sportif.
> **DISTANCES.** 8 km et 15 km.
> **INTERNET.** www.jogging-houffalize.be.

MARATHON-NATURE de La Roche-en-Ardenne

Le réconfort, après l'effort

Une trentaine de sortes de bières attendent les marathoniens et les trailers après leurs efforts, au mois de juin prochain, à la Roche-en-Ardenne. Le Festival de la Bière de La Roche-En-Ardenne remettra les idées et les foulées dans le bon ordre. Bières au fût, d'abbaye, trapapistes... il y en aura pour tous les palais, un menu dessiné à l'image des courses à pied du jour qui seront à la portée de toutes les foulées. "Les Boucles Ardennaises" proposeront ainsi le 9 juin prochain un "semi", un marathon et un trail de 35 km, un programme haut en couleur pour revisiter la forêt ardennaise, la vallée de l'Ourthe, les villages et leurs fermes du coin... sous toutes les coutures, via des routes goudronnées, des chemins campagnards et des sentiers.



> **LES PLUS.** Le mesurage officiel par l'IAAF (42,195 km pour le marathon, 21,095 m pour le semi) - Une consommation gratuite au "Festival de la Bière".
> **INTERNET.** www.marathonnature.be

TRAIL NAMUR A l'assaut de la citadelle

"On voulait permettre aux coureurs de découvrir quelques-uns des plus beaux panoramas de la région", explique le Namurois Mathieu Piron l'un des trois organisateurs du trail de Namur qui se tiendra pour la première fois le 20 mai prochain. Deux parcours seront proposés. Le premier, d'une longueur de 40 kilomètres, emmènera les coureurs sur un parcours technique à la découverte de quelques-uns des plus beaux panoramas de la région. Le second (15km), lui, servira surtout d'initiation. Mais attention, la montée vers la citadelle s'annonce d'ores et déjà corsée!

> **INFOS:** www.trailnamur.be



ANIMÉS ET INSCRIPTIONS
WWW.TRAILNAMUR.BE



VILLE DE NAMUR

CHALLENGE VILLE DE NAMUR

Les 4 prochains rendez-vous du challenge namurois seront

Dimanche 21 avril
Les Foulées de St-Jo - Gesves
Mercredi 1^{er} mai
Jogging Foyer St-François - Salzinne
Samedi 4 mai
Trophée AEDES - Namur
Samedi 8 juin
La Green Gauloise - Marche-les-Dames

> **INFOS:** www.ville.namur.be

SAM 25 MAI 2013

HOUFFALIZE
« Jogging des Cimes et Vallées »

JOGGING NATURE

> COURSES de 8km & 15km
Départ : 18h00 Centre Sportif

Renseignements & inscriptions sur
www.jogging-houffalize.be
par téléphone au 0495/82.60.79 ou 0497/77.91.11

mediafux.be

Les Boucles Ardennaises

Marathon Nature : 42km
Semi-Marathon : 21km100
Trail : 35km

10^{ème} Edition!

9/06/2013 www.marathonnature.be

Maison du tourisme
d'Houffalize-La Roche
Place du marché 15, bp37
6980 La Roche-en-Ardenne
00(32)84/36.77.36

Zatopek magazine.com

10 KM DES GROTTES

AU PROFIT DE JUSTINE FOR KIDS



HAN-SUR-LESSE 23 JUIN 2013

Un ticket PassHan du Domaine des Grottes de Han offert à chaque coureur

- ▶ JOGGING DE 10KM
- ▶ BALADE PÉDESTRE
- ▶ COURSE POUR ENFANTS
- ▶ CHÂTEAUX GONFLABLES
- ▶ MESSAGES
- ▶ MUSIQUE LIVE
- ▶ PRÉSENCE DE PERSONNALITÉS...



JUSTINE HENIN vous attend pour soutenir son association

UNIQUE
DERNIER KM DANS
LES GROTTES DE HAN

infos & inscriptions
www.justineforkids.be