



RIWA

# Initiation Trail

*Du 23 septembre à 09h00*

*au*

*dimanche 24 septembre à 16h00.*

**Station de Trail d'Herbeumont.  
6 parcours permanents et 4 parcours ateliers**

**Lieu :** Rue du Vivy, 6887 Herbeumont (=lieu de départ du Festival Trail Semois)

**Programme :**

- Samedi : Divers ateliers technique trail
- Dimanche : divers circuits par groupes d'allure

**Encadrement :**

- Eric Brossard : coach sportif, athlète de haut niveau.
- Catherine Lallemand : coach sportif professionnel, athlète de haut niveau.

**Extra-sportif :**

- Logement + déjeuner sur place possible
- Souper prévu.

Oeuf poché aux Pleurotes à la crème

\*\*\*

Médaille de Porc rôti Châtelaine, légumes et pommes frites

Ou

Filet de Sandre Grillé à la crème citronnée, légumes et tagliatelles

Ou

Plat végétarien à convenir

\*\*\*

Bavarois à la Framboise

Formulaire d'inscription

Nom(s) & prénom(s) du ou  
des coureur(s) :

	Membre Riwa	Non membre Riwa
Entraînement trail sur 2 jours	... x 00,00 €	... x 30,00 €
Hôtel + déjeuner	... x 42,50 €	... x 42,50 €
Souper	... x 24,00 €	... x 24,00 €

**Date limite d'inscription le 04/09 à 08h00** sous réserve de places disponibles.

A renvoyer à Daniel Leloup : Avenue de l'Europe 5, 1335 – Rixensart,

E-mail : [daniel.leloup@skynet.be](mailto:daniel.leloup@skynet.be)