



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