



## Sortie Club du début d'année

Les 24 h de Liège 2018 !

Du 8 septembre à 13h au 9 septembre à 13h

*Dans le cadre d'une sortie de début d'année, je propose au groupe compétition de participer aux 24 h de Liège ... KESAKO ?*

**C'est une course relais à pied à réaliser pendant 24 h.**

Les nageurs auront la possibilité de courir ou de marcher (selon leur niveau) en binôme pendant une heure sur les 24.

### **Qui participe quand ?**

- Les plus jeunes le samedi aprem ou le dimanche matin
- Les plus âgés durant la nuit

L'idéal est que tout le monde reste sur le site pendant les 24h.

Chez les plus jeunes, je comprends tout à fait qu'on ne reste pas tout le temps, par contre, chez les plus âgés, il est souhaitable de rester afin de profiter de l'ambiance club.

Une fois que tout le monde sera inscrit, je vous ferai parvenir la liste de passage.

### **Prix ?**

12 euros par participant, paiement sur place auprès de Nouch.

### **Ce qui est compris dans le prix**

- Une soupe ou du cacao chaud (selon l'heure)
- Une intendance générale
- Les animations et les animateurs
- L'inscription à la course

### **Ce que vous devez amener**

**Pour la nourriture**, un repas est prévu sur le site le soir, mais un nageur, ça mange, donc il faut prévoir un peu plus ... Nourriture qui sera à disposition de tous sur le modèle de l'auberge espagnole.

- Si vous courez avant 1h du matin, vous apportez un « plat » salé (pâtes, salade, sandwich, ...)
- Si vous courez après 1h du matin, vous apportez un « plat » sucré (pain chocolat, kellogs, lait, fruits, pain + choco, ...)

**Pour le confort**, il faut prévoir de quoi passer une nuit

- Chaise (pliante)
- Gamelle + couverts + gobelet en plastique
- Sac de couchage
- Petit matelas en mousse
- Des vêtements chauds et adaptés à la météo

### **Pour le sport**,

- Des vêtements pour courir/marcher
- De quoi se changer après
- Un ou deux essuies (on ne sait pas prendre de douche, mais il y a des wc normaux)

Je reste à votre disposition pour toute information complémentaire.

**INSCRIPTIONS POUR LE 5/09/2018 auprès de Nouch (0485 560 565 ou [theonouch@hotmail.com](mailto:theonouch@hotmail.com))**