



Amicale de Genval



Marche et Balade

La marche est l'activité physique la moins chère que l'on puisse pratiquer et elle ne demande aucune formation. Si, en plus, vous pouvez la pratiquer en bonne compagnie, que demander de plus ?

En principe, nous organisons chaque mois une marche de 5 km environ et une balade de 3 km. La marche s'effectue à un rythme relativement soutenu (4 km/heure) alors que la balade se déroule sur des terrains relativement peu accidentés à une allure qui s'apparente plus à la promenade et qui est déterminée par les participants qui ont le plus de difficulté à marcher mais qui veulent malgré tout profiter de ce bon moment. Nous essayons d'éviter les déplacements trop longs et d'organiser les circuits dans les environs de Rixensart. Occasionnellement, nous nous déplaçons un peu plus loin (Groenendael, Tervuren, Waterloo, ...)

Actuellement, et pour une durée que nous espérons la plus courte possible, nous sommes contraints de limiter l'activité à une marche-balade de 5 km environ et nous essayons d'adapter l'allure en fonction des participants. En effet, 2 des guides sur les 4 prévus ne sont pas capables physiquement d'assurer leur engagement et nous sommes à la recherche de bonnes volontés voulant nous aider, ne serait-ce qu'occasionnellement, et même en nous proposant des itinéraires sans les guider.

Le point de rencontre est toujours à la place communale de Genval. De là, nous partons directement à pied ou rejoignons le départ réel en covoiturage. Nous terminons par le verre de l'amitié.

L'activité est gratuite si ce n'est une participation de 50 cents à ajouter au prix du verre, ce qui nous permet de payer les documentations servant à organiser l'activité.

L'accompagnement des petits-enfants des participants est limité aux vacances scolaires, au fait qu'ils soient âgés de 7 ans minimum et aptes à parcourir la distance sans aucun problème. Ils seront sous la responsabilité des participants, aussi bien matérielle que civile. La présence d'animaux est formellement interdite.

Informations pratiques

Coût:

0,50 euros par sortie.

Horaire:

1 marche et 1 balade par mois (Départ de la place communale de Genval).

Informations:

Monique Christiaens

☎ 02/652.34.52 ou 0484/68.66.06

Robert Vander Elst

☎ 0477/23.09.97 ou 02/653.82.55