

Programme de la journée des 20km de Bruxelles - 28 mai 2017

Lieu & Heure de rendez-vous

A partir de 8h00, Rue Jacques de Lalaing 29, 1040 Bruxelles.

Avant la course

A partir de 8:00 :

- Distribution de votre t-shirt et de votre dossard
- Des vestiaires sont à votre disposition pour vous changer et déposer vos affaires (ils seront surveillés pendant la course)
- Distribution de snacks et boissons pour se donner de l'énergie
- Derniers conseils donnés par le coach, afin de vous aider à atteindre vos objectifs

A 9:00

- Echauffement donné par Robin Mandler, coach sportif

A partir de 9:30

- Photo de groupe
- Départ pour la course : il est temps de rencontrer vos supporters et de relever le défi !

Après la course

Venez profiter d'un moment convivial ! Nous vous invitons à nous retrouver au lieu de rendez-vous pour vous reposer, pour vous étirer (des séances de stretching sont prévues) et surtout nous raconter votre expérience !

Des boissons et de quoi grignoter seront à votre disposition. Votre famille et vos amis qui seront venus vous soutenir le long de la course sont les bienvenus.

Fin des festivités : 16:00

Questions pratiques

Vestiaires :

- Des vestiaires (surveillés) seront à votre disposition
- Des toilettes ainsi qu'une douche seront également à votre disposition avant ou après la course.

Mobilité :

Transport pour le lieu de rendez-vous : bus – tram – métro

- Métro : 1, 5 (Maelbeek – Schumann)
- Bus : 27, 34, 38, 64, 80, 95
- Train : Gare du Luxembourg

