



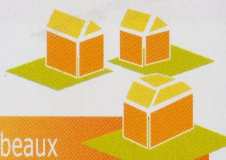
NC : Quels conseils pourriez-vous donner à ceux qui voudraient sans lancer dans la course de fond ?

ED : Il faut d'abord suivre son envie et voir de quelle manière on veut s'investir. La course de fond peut se pratiquer assez tard. La plupart des coureurs gardent leur niveau jusqu'à 50 ans. Un petit check-up médical est quand même nécessaire avant de se lancer. L'idéal est de venir au NAC pour rencontrer les entraîneurs et s'essayer à la course. Au club, l'objectif est de s'entraîner dans la bonne humeur, sans contraintes. Il existe un challenge auquel on est libre de participer ou pas. C'est important de suivre les coureurs qui ont les mêmes objectifs. Pour les débutants, il existe une formule « start to run ». Et puis les membres sont toujours là pour conseiller les néophytes. Par exemple pour l'équipement hiver comme les chaînes à placer sur les semelles pour ne pas glisser sur la glace.

NC : Y a-t-il bientôt une course ouverte à tous où l'on pourra voir des membres du NAC et se confronter à d'autres coureurs pour connaître son niveau ?

ED : Oui. Le NAC et le Collège Sainte-Gertrude organisent une course de 10 km 530 le samedi 19 février 2011. Le « 20e Jogging Sainte-Gertrude Nivelles » fait partie du Challenge du Brabant wallon. J'ai déjà remporté cette course, mais l'année passée j'ai terminé deuxième. Le parcours se tient sur le territoire de la commune sur une boucle passant par le golf de la Tourmette. Le départ sera donné au collège à 15 heures. Il suffit de contacter le NAC (voir ci-dessous) pour connaître les modalités d'inscriptions.

Infos NAC et Jogging Sainte-Gertrude :
www.nacnivelles.com
serge.jacqmin@skynet.be - 067/21.71.34



A quelques pas des plus beaux terrains de sport construisons votre maison, le rêve de votre vie, à la Campagne du Petit Baulers

www.matexi.be

ESPACE WALLONIE DE NIVELLES

REGARD



Andrée BURNIAUX

• du 07 au 28 JANVIER
 • **2011**

• **ESPACE WALLONIE DE NIVELLES**
 • rue de NAMUR, 67
 • 1400 Nivelles

• Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 17h
 • et les samedis 8 et 22 janvier de 9h à 13h



Wallonie

ENTRÉE LIBRE
 Non accessible aux personnes à mobilité réduite

<http://zannimaux.ucoz.com>