

CALENDRIER DE L'ANNEE 2024

Sport to change Diabetes vous propose à chaque début de mois des marches dans les différentes régions du pays. Les circuits font une dizaine de kilomètres et sont accessibles à tous. **Le rassemblement se fera à 9h15 pour un départ à 9h30.**

MARCHES

DATE	LIEU	XXXX
3 février	Jambes (Namur)	Balade Citadelle – Meuse (RDV à la gare de Jambes)
2 mars	Tihange (Huy)	Dans les bois autour de Huy (RDV petit parking rue Poyoux-Sart, jonction avec le chemin du Chera) à Tihange)
6 avril		Région du Centre. Les ascenseurs (4, 3 et 2) du canal historique du Centre (RDV parking de l'ascenseur de Strépy-Thieu)
4 mai	Grez-Doiceau	à préciser
1 juin	Viroinval	à préciser

Participation gratuite et les inscriptions se font par email à : sporttochangediabetes@gmail.com
Responsable : Michel Bamps

Les cycloportifs et cyclotouristes ne sont pas oubliés !

Des sorties sont prévues d'avril à septembre. Nous partirons avec l'échappée belle à la découverte de **6 régions exceptionnelles**, en **vélo de route** (40,65 ou 90 km) ou **gravel** (40 ou 60 km). D'autres randonnées compléteront un programme pour tous les cyclistes, quels que soient leurs niveaux.

EQUIPE CYCLISTE

DATE	LIEU
16 mars	Randonnées à partir du Heysel
7 avril	Échappée belle depuis Saint-Hubert
13 avril	La flèche brabançonne à Leuven
28 avril	La flèche de Wallonie à Spa
1 mai	Échappée belle depuis Anvers
11 mai	La Chouffe classique à Houffalize
11 mai - 18 mai	Stage en Auvergne
8 juin	Échappée belle depuis Durbuy
16 juin	Brx tour
13 juillet	Échappée belle depuis Bruges
11 août	Échappée belle en Ardennes flamandes
21-25 août	Climbing for Life à Belfort (Vosges)
1 septembre	Échappée belle en forêt de Soignes
15 septembre	Les mordus de la Troll à Péruwelz
28 septembre	Journée de clôture à Profondeville

Responsable : Geoffrey Comblez

Et enfin pour nos amis joggeurs...

RUNNING TEAM

ACTIVITÉ	DATE	HEURE	LIEU	DISTANCES	REMARQUES
Relais Givrés	20 janvier	11h	Bruxelles (Heysel)	8+4 km	Course par équipe de 5 coureurs (dont 1 femme et 1 vétéran)
La Printanière	17 février	14h30	Erpent (Namur)	5 ou 15,7 km	Challenge de la ville de Namur
Cross de Bousval	3 mars	14h	Bousval	5, 10 ou 15 km	Challenge Dehalle, mi route mi chemin
All Terrain Urban Run	10 mars	10h15 10h30	Huy	10 / 23km (350/900m D+)	Une manière originale de découvrir Huy
Semi & Marathon de Namur	7 avril	9h	Namur (42k) / Profondville (21k)	21 ou 42km	Départ de Profondville pour le semi, arrivée à Namur
15 km Liège	14 avril	AM	Liège	3, 7 ou 15km, marche 6 ou 21km & trail 21 ou 42km	Course Urbaine Zatopek
20 km Bruxelles	26 mai	AM	Bruxelles	20 km (run or walk)	La course la plus populaire en Belgique ! Plus option pour soutenir ADD
Challenge Virtuel Ass Diab US	1 ^{ere} semaine de Juin		libre	5km	Challenge virtuel de 5 km (gratuit) "5K@ADA"
Climbing for Life	22 au 24 août		Vosges (Belfort)	Trail, Run & Walk	En même temps que les cyclistes
Europatrail Brussels	7 septembre		Bruxelles (Forêt de Soignes)	Trail 10, 26, 52 km ou rando	Randonnées (10, 26, 52 km) + Run & Bike + randonnées
Ekiden Marathon	21 octobre	PM	Bruxelles (Heysel)	5, 7.2 ou 10 (42.2 km total)	Distance du marathon par équipe de 6 coureurs en relais
Association Diabulles	Autour du 14 novembre		infos à venir		Activité pour la journée mondiale du diabète
Atomrun	Début décembre	10h	Bruxelles (Heysel)	4, 8, 12 ou 16 km	Course par équipe de 4 (1, 2, 3 ou 4 boucles de 4 km)
Corrida de Bruxelles	26 décembre	19h30	Bruxelles	8 & 4 km	Course sympa au cœur de Bruxelles, le lendemain de Noël

Responsable : Olivier Liégeois

Pour tout renseignement ou inscriptions aux activités, contactez Sport to change diabetes par email à sporttochangediabetes@gmail.com



Climbing for Life 2024

**Marcheurs, coureurs, cyclistes...
aidez-nous à relever le défi pour
une bonne cause !**

Nous recherchons des candidats, marcheurs, coureurs et cyclistes pour participer au Climbing for Life, un événement sportif et caritatif placé sous le signe de la lutte contre le diabète.

Quand ? du 21 au 25 août 2024 à Belfort (Vosges).

**Le challenge : atteindre ensemble le fameux sommet
de la Planche des Belles Filles qui culmine à 1148 mètres
d'altitude !**

Envie de nous rejoindre et de participer ?

Contactez-nous sans attendre par email à sporttochangediabetes@gmail.com



L'HIVER EST LÀ !

Ce n'est pas une raison pour ne plus rien faire et rester dans son fauteuil !

Nous vous proposons pour un challenge sportif pour garder la forme.

Pour mettre les grands sportifs et les moins sportifs sur un pied d'égalité, nous compterons surtout les heures passées à faire une activité physique. Nous vous proposons d'en faire le plus possible tout en ayant un minimum de 4 h par semaine, soit un peu plus d'une demi-heure par jour.

Le vélo intérieur ou extérieur, la course à pied, la marche, la natation ou tout autre sport seront pris en compte.

La participation à plusieurs catégories est permise.

**Vous désirez participer ou recevoir plus
d'informations ? Faites-nous signe par email à
sporttochangediabetes@gmail.com**

