

## L'ASBL SERAING RUNNERS TEAM

Notre Club existe maintenant depuis une vingtaine d'années, et compte environ 130 membres, des deux sexes et de tous âges.

Il accueille tant des coureurs expérimentés que des débutants, pour des distances allant de 5 km au marathon, voire au trail. Notre but principal est de faire découvrir le JOGGING, le plaisir de courir, même pour le fun, la santé, à un maximum de personnes, tout cela dans un esprit de convivialité exceptionnel.

Nous sommes dès lors le **seul** Club Sérésien habilité à organiser des sessions de « **JE COURS POUR MA FORME** », à la demande expresse des Autorités Communales Sérésiennes. Ces sessions sont organisées avec l'aide de l'ASBL SPORT et SANTE, sous le patronage de la Communauté Française.

Notre siège se situe au Hall Omnisports du Bois de l'Abbaye, la piste en tartan et les magnifiques forêts qui l'entourent, constituant un cadre idéal pour pratiquer notre sport dans les meilleures conditions.

Les entraînements sont soit individuels, soit en groupe au départ du hall tous les mardis et jeudi à 18h ou 18h30, et les samedis et dimanches à 9h ou 9h30. Des animateurs diplômés et des coureurs expérimentés sont régulièrement présents à ces entraînements. Pour les débutants notamment, le dimanche ils démarrent de la Mare aux Joncs à 9h30.

L'inscription, valable du 1 octobre au 30 septembre de l'année suivante est fixée à 45€ et pour les ex-runners qui ne participent plus aux compétitions, elle est réduite à 25€. Cette cotisation est à verser au compte IBAN : BE07 0014 2697 3666 BIC / GEBABEBB de L'ASBL Seraing Runners Team, en précisant bien vos nom, prénom.

Pour les nouveaux inscrits, une **carte d'affiliation** est à compléter auprès d'un membre du comité. Il y en a toujours au moins un les samedis et dimanches vers 11h à la cafétéria du Hall.

Elle donne droit à :

- une assurance accidents sportifs (en complément de l'intervention de la Mutuelle)
- utilisation des vestiaires extérieurs du hall tous les jours, et de la piste (en dehors des heures spécifiquement réservées au club Seraing Athlétisme). Nous sommes prioritaires pour la piste les jeudis de 18 à 20h et les dimanches de 9 à 11h.
- plan d'entraînement personnalisé pour celui qui le désire.
- un K-way sans manches à l'inscription
- participation à notre challenge Camille Melin, regroupant 25 courses et qui vous donne droit à un magnifique cadeau si vous avez au moins participé à 6 des courses sélectionnées, (en respectant quelques critères).
- des équipements de qualité à prix réduits.

-une excursion en car d'un jour (5 à 10€) vers une belle course et un voyage de 2 jours à prix très réduit (Alsace, Nord de la France, etc...)

-un lunch boudin gratuit début janvier

-un repas gastronomique à moitié prix en novembre, suivi d'une soirée dansante.

-une remise de 20€ si vous passez un test à l'effort **annuel** chez un cardiologue.

-un bulletin d'information mensuel envoyé par mail.

-un site internet avec des résultats de joggings, des infos sur les courses à venir, des photos de nos membres en pleine action, etc...

-le remboursement de la taxe d'inscription à **un** Challenge officiel (Condrusien, CJPL, Hesbignon, CLAP, Delhalle,..) à condition que vous stipuliez bien que votre club est : **SERUNNERS**

Cette cotisation est à verser au compte IBAN : BE07 0014 2697 3666 BIC / GEBABEBB de L'ASBL Seraing Runners Team, en précisant bien vos nom, prénom ;

Pour les nouveaux inscrits, une **carte d'affiliation** est à compléter auprès d'un membre du comité.