

COMMUNIQUÉ DE PRESSE



Lampiris 15km de Liège métropole
Courez déguisés !

Le dimanche 5 mai 2019 aura lieu la 11^e édition des Lampiris 15km de Liège Métropole. Plus de 7.000 participants sont attendus au plus grand rendez-vous running et santé de Wallonie ! Le parcours dévoilera les atouts de la Cité Ardente (Parc de la Boverie, Gare des Guillemins, Place Saint-Lambert, la passerelle la Belle Liégeoise, etc.) et proposera aux valeureux participants de nombreuses animations sur les 7 distances : 15km, 7km, 3km, courses enfants, trail 25km, marche nature de 16km ou marche de 6km dans "le cœur historique" de Liège.

Les principales nouveautés 2019 :

- Une touche folklorique est ajoutée aux pelotons puisque les participants sont invités à se déguiser. Les 3 plus beaux déguisements seront appelés au podium tout comme les vainqueurs des courses !
- Des ravitaillements zéro déchet : à l'exception de l'arrivée, des gobelets réutilisables et des filets de récupération sont prévus sur les ravitaillements du parcours grâce à un partenariat avec la CILE.
- Une vidéo-conseil a été éditée par la famille Borlée (multimédaillée) et leur partenaire Lampiris pour conseiller les participants avant leur exploit.
- Des médailles à double utilité : dans une logique eco-responsable, les médailles pourront aussi servir de décapsuleur ! En vitrine ou dans le tiroir ? Aux coureurs de choisir !

Didier Boclinville, le plus rapide et endurant des humoristes liégeois, parrain de cœur de l'épreuve dès sa création, relèvera le défi de courir les Lampiris 15km !

C'est beau une métropole qui court !

HORAIRE

SAMEDI 5 MAI

De 16h à 18h : conférence du spécialiste Serge Pieters « L'alimentation du coureur », agréé pour le suivi des sportifs de haut niveau.

Modérateur : Gilles Goetghebuer – rédacteur en chef des magazines Zatopek et Sport&Vie.

DIMANCHE 5 MAI

Détails des différentes épreuves

Départ « Boverie » : courses et marche historique

- 09h00 : 400 mètres des Spirou (élèves de maternelles)
- 09h10 : 800 mètres des Spirou (élèves de primaires : 1, 2, 3^e)
- 09h20 : 800 mètres des Spirou (élèves de primaires : 4, 5, 6^e)
- 09h45 : 3 km
- 10h00 : marche historique de 6 km
- 10h45 : 7 km
- 11h00 : 15 km

Départ « Esneux et Méry » : trail et marches nature

- 08h16 : départ du train de la gare des Guillemins vers Esneux
- 08h40 : randonnée et marche nordique de 25 km (gare d'Esneux)
- 09h00 : randonnée et marche nordique de 16 km (gare de Méry)
- 09h00 : trail de 25 km (gare d'Esneux)

Navettes Parking

- 06h30 – 10h30 et 12h45 – 15h15: navettes de bus toutes les 30 minutes entre le parking Belle-Île et le Palais des Congrès
- 06h45 – 10h15 et 12h30 – 15h00 : navettes de bus toutes les 30 minutes entre le Palais des Congrès et le parking Belle-Île

La Ville de Liège est fière de s'associer à ce bel élan sportif et soutient cette manifestation. Comme lors des éditions précédentes, une équipe du personnel sera présente.

Info et inscription : www.15kmliegemetropole.com

Contact presse : 0473/ 93 41 28 ou event@zatopekmagazine.com