

## Sponsors/Sponsoren:



HELSEANA

rivella



suvaliv!  
Vos biens en sécurité



## Comment s'y rendre?

### Avec les transports publics:

Prendre le métro depuis la gare de Lausanne descendre à l'arrêt Flon puis prendre le TSOL jusqu'à l'arrêt Dorigny-EPFL

### En voiture:

Prendre l'autoroute direction Lausanne-Sud et sortir à UNIL/EPFL

## Wie kommen Sie zum Walking Event?

### Mit den öffentlichen Verkehrsmittel:

Mit der Metro ab dem Hauptbahnhof von Lausanne bis zur Haltestelle „Flon“, dann mit dem TSOL bis zur Haltestelle „Dorigny-EPFL“.

### Mit dem Auto:

Auf der Autobahn Richtung „Lausanne-Süd“ bis zur Ausfahrt „UNIL/EPFL“.

## Pour vous rendre au site sportif de Dorigny

## Situationsplan von Dorigny



L'organisation est assurée par la Fédération Vaudoise des Ligues de la Santé et «Allez Hop!».

Der Walking Event wurde organisiert von der Fédération Vaudoise des Ligues de la Santé und «Allez Hop!».



[www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)

Sortez vos baskets et venez participer au  
Werft Euch ins Sporttun und macht mit am

# Walking Event «Allez Hop!»

Samedi/Samstag, 24 mai/24. Mai 2003  
dès/ab 9h00/09.00 Uhr  
site sportif de Dorigny, Lausanne  
Sportplatz von Dorigny, Lausanne



## LE WALKING

### Le Walking c'est.....

une technique de marche rapide destinée à toutes celles et ceux qui, ne pouvant ou ne voulant pas courir, sont néanmoins conscients de l'importance du mouvement et de l'effort physique pour leur santé. Le walking ne doit pas être confondu avec la marche olympique, caractérisée par un déhanchement prononcé.

### Les avantages du Walking:

- Améliore la forme physique et renforce la musculature
- Aide à lutter contre les maladies de civilisation (surpoids, diabète, cholestérol, tension, ostéoporose,...)
- Contribue à une meilleure maîtrise du stress
- Ménage les articulations
- Faible risque de blessures musculaires
- Activité de groupe conviviale
- Facile à apprendre
- Equipement et offre de cours avantageux

### Renseignements pour les cours «Allez Hop!»

«Allez Hop!»  
Schweizerhaus  
Alpenstrasse 25  
2532 Magglingen  
Tel 032 327 61 90  
www.allezhop.ch

## LE 24 MAI 2003

### Programme Walking Event «Allez Hop!»

**Pour qui?** Tout le monde

**Quand?** 24 mai 2003

**La course?** inscriptions dès 9h00  

<b>départ</b>	>	<b>parcours</b>
10h00		15km
11h00		5 km et 10km

**Où?** Université de Lausanne, site sportif de Dorigny (voir plan au dos du dépliant)

### Finance

**d'inscription:** gratuit pour les enfants jusqu'à 16 ans  
CHF 10.- pour les adultes

**Animations:**

- stands d'information
- information sur le dépistage des maladies cardio-vasculaires
- animations pour les enfants (clown etc.)
- des concours

Pour tout renseignement concernant le Walking Event:  
tél. au 021 623 37 71 ou e-mail: fvls@fvls.vd.ch

**Chaque participant recevra un prix!**

## WALKING

### Walking ist....

eine Technik des zügigen Gehens und eignet sich für all diejenigen, die nicht Joggen können oder wollen, sich aber trotzdem der Bedeutung der Bewegung und deren gesundheitlichen Effekte bewusst sind. Walking darf nicht mit der olympischen Sportart Gehen verwechselt werden.

### Die Vorteile des Walkings

- Verbesserung der physischen Verfassung und Aufbau der Muskulatur
- Vorbeugend bei Volkskrankheiten (Übergewicht, Diabetes, Cholesterin, Verspannungen, Osteoporose, usw.)
- Stressabbauend
- Gelenkschonend
- Geringe Verletzungsgefahr
- Gesellige Gruppenaktivität
- Leicht zu erlernen
- Einfache Ausrüstung und günstige Kursangebote

### Auskunft über «Allez Hop!»-Kurse

«Allez Hop!»  
Schweizerhaus  
Alpenstrasse 25  
2532 Magglingen  
Tel 032 327 61 90  
www.allezhop.ch

## DER 24. MAI 2003

### Programm Walking Event «Allez Hop!»

**Für wen?** Alle

**Wann?** Samstag, 24. Mai 2003

**Die Strecken?** Einschreibung ab 09.00 Uhr  

<b>Start</b>	>	<b>Strecken</b>
10.00 Uhr		15km
11.00 Uhr		5 km und 10km

**Wo?** Universität Lausanne, Sportplatz Dorigny  
(siehe Plan auf der Rückseite der Broschüre)

### Anmeldungs-

**gebühren:** Gratis für Kinder bis 16 Jahren  
Für Erwachsene CHF 10.00

**Animationen:**

- Informationsstände
- Informationen zur Erkennung von Herz- und Gefässkrankheiten
- Clown und andere Animationen für die Kinder
- Wettbewerbe

Auskunft über den Walking Event erhalten Sie unter  
Tel 021 623 37 71 oder E-mail: fvls@fvls.vd.ch

**Jeder Teilnehmer erhält einen Preis!**