



# 10000 pas! contre le diabète\*

////////////////////  
**10 novembre 2018**  
LEUDELANGE - Hall Omnisports  
7, place des Martyrs | L-3361 LEUDELANGE



journée mondiale du diabète

14 novembre

Dans le cadre de la Journée Mondiale du Diabète,  
l'Association Luxembourgeoise du Diabète (ALD) invite à la

## Marche des 10 000 pas le samedi, 10 novembre 2018



- **Parcours:** 5 km et 10 km
- **Départ:** 8h00 - 13h00
- **Fin de contrôle:** 16h00
- **Carte de participation:** 1,50 €
- **Tampon:** Journée mondiale du diabète
- **Départ/Arrivée:** Hall Omnisports  
7, place des Martyrs | L-3361 Leudelange
- **Boissons gratuites** aux postes de contrôle
- **Stand d'information** sur le diabète avec calcul du risque
- **Diabètes Go!** Rallye familial sur le parcours de 5 km
- **«Fitness-Bufferet»** dans le cadre de  
«Gesond iessen, Méi bewegen»

## » Marcher pour la santé: Chaque pas compte!

Marcher, c'est l'activité physique la plus naturelle et la plus facile.  
Objectif santé: 10 000 pas (7 - 8 km) ou 30 à 60 minutes d'activité physique modérée par jour.

En collaboration avec la Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire FLMP et le club «Trëppelfrënn Leideleng» sous le patronage du Ministère de la Santé.



[www.ald.lu](http://www.ald.lu) | Tél.: 48 53 61



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

[www.sante.lu](http://www.sante.lu)



[www.flmp.lu](http://www.flmp.lu)