

TRAIL

Quelque cent cinquante compétiteurs ont pris part à la deuxième édition du "Trail des Vallées des Chevaliers" à Marche-les-Dames

Le Namurois Brossard encore 2^e!

Un jour synonyme de congé pour la plupart des gens, le 1^{er} mai n'a néanmoins pas été de tout repos pour les coureurs qui ont pris part au 2^e "Trail des Vallées du Chevalier" à Marche-les-Dames.

Quelque cent cinquante traileurs confirmés ou amateurs se sont retrouvés de bon matin au centre d'entraînement des commandos de Wartet avec une seule envie en tête: arriver au bout de l'effort.

Tout comme l'année dernière, les organisateurs n'ont pas lésiné sur les distances en proposant, comme course phare, un trail long de 62 km cumulant près de 1.700 m de dénivelé positif. Le tracé, sinueux et quelques fois très technique, a emmené les coureurs à travers quelques-unes des plus belles localités namuroises: Beez, Erpent, Limoy, Faulx-les-Tombes, Bruyère, Sclayn, Vezin avant de rejoindre Marche-les-Dames. De quoi réjouir les puristes de la discipline, à commencer par Wouter Hamelinkx, déjà vainqueur l'année dernière et qui a réitéré l'exploit cette année.

Le Gantois, véritable référence en trail, qui s'est illustré sur des courses telles que Olne-Spa-Olne ou encore le trail du Val d'heure, a réussi à maintenir une avance d'une quinzaine de minutes sur ses principaux ri-

vaux. Du côté des Namurois, c'est, de nouveau, Eric Brossard, déjà deuxième en 2009, qui s'est octroyé le premier accessit et s'est affirmé comme un des meilleurs spécialistes régionaux de la discipline. À noter aussi la fantastique performance de Brigitte Demoulin, forte de son expérience de "finisher" à l'ultra trail du Mont Blanc. L'athlète du Smac a bouclé le parcours en 2^e position chez les femmes.

25 KM: LIPPOLIS VAINQUEUR

Les Namurois ont, en outre, brillé sur le trail court, baptisé "mini trail" mais tout de même long de 25 km, où l'on a vu rapidement s'extraire Benoît Dautreppe, spécialiste du jogging mais très satisfait de son incursion sur le trail, ainsi que Jérôme Demaerschalk, bien remis des efforts consentis lors de la "Bouillonnante". Seul Dominique Lippolis, vainqueur sur ce trail court, est parvenu à briser l'hégémonie namuroise.

Autres régionaux en vue, Francine Legrand, 1^{re} dame, ainsi que les athlètes du RC Namur, Charlie Massin, Julien Delbaen, Pascal Dubois et Serge Cuvelier. Sans oublier Eric Stapelle, qui a mis en pratique les conseils qu'il distille lors de ses entraînements "trail" au SMAC. «

MATHIEU PIRON



Le tracé, sinueux et parfois très technique, a emmené les coureurs à travers quelques-unes des plus belles localités namuroises. ■ V. LORENT

MARATHON EKIDEN

Des relais qui s'annoncent explosifs en plein centre ville dimanche

Courir comme les Japonais à Namur



La ville de Namur accueille pour la troisième fois une course relais à la mode japonaise, dimanche. ■ V.L.

Voici quelques années que la ville de Namur chouchoute les sports d'endurance. Le traditionnel jogging de la Ville ainsi que le challenge dont il fait partie, la corrida, le Namuraid,... autant d'initiatives qui réjouissent les amateurs de course à pied. Un des points d'orgue de la saison aura lieu ce dimanche 9 mai à l'occasion de l'initiative "Namur à toute allure". Au programme, un marathon Ekiden qui en est à sa troisième édition cette année.

Pour rappel, l'Ekiden est une discipline qui nous vient tout droit du Japon, où ce sport est un véritable phénomène de société, et qui se déroule sous for-

me de course relais, en général en milieu urbain et sur des distances diverses. En guise de témoin, une banderole appelée "Tasuki" que les coureurs tentent tant bien que mal d'enfiler lors des passages de relais.

UN MARATHON DIVISÉ EN SIX

À Namur, les participants s'affronteront donc sur 42,195 km par équipe de six. Comme pour les deux éditions précédentes, tous les prétextes sont bons pour y prendre part: passer un bon moment entre amis, représenter son entreprise en courant avec des collègues, relever un défi sportif en tentant de décrocher une podium,... Con-

vivialité et ambiance festive devraient donc être de la partie. Le parcours ultra roulant qui emprunte les grandes artères de la ville mais aussi les bords de Meuse sera découpé en tranches de 10 ou 5 km au gré des envies ou de la forme de chacun. Pour ceux qui ne trouvent pas de place dans un relais ou que la course à pied effraie, les organisateurs, comme chaque année, proposent une course d'orientation et des circuits pour les marcheurs. (M.P.) «

À NOTER Une course d'orientation est prévue entre 10h30 et 13h30, ainsi qu'une marche (4, 7 et 10 km) entre 9h et 12h. Infos: 081/24.63.75.

UN VÉRITABLE COACHING DÉCO

Chaque samedi



DÉCO Une cuisine bien pensée



27/02

Une cuisine bien pensée

06/03

Une chambre qui me ressemble

13/03

Un salon à vivre

20/03

Une salle de bains bien conçue

27/03

Une pièce en plus

03/04

Une salle à manger conviviale

10/04

Une entrée accueillante

17/04

Un espace pour les juniors

24/04

Des aménagements extérieurs réussis

30/04

De la cave au grenier

Le livre
5,90 €*
seulement

Les premiers numéros
sont toujours disponibles

(*) En échange du bon à découper dans votre journal, dans la limite des stocks disponibles et hors grandes surfaces

Chez votre libraire

LaMeuse | LaGazette | LaProvince | Nord Eclair | LaCapitale

www.sudpresse.be

>>> malin au quotidien !