

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR

LE TAM-TAM DU RCN

Running
Club *NAMUR*

BELGIQUE - BELGIE
P.P.
5000 NAMUR 1
BC 1895

Mensuel N° 56, mars 2010

Éditeur responsable: Alain Antoine - Rue du grand feu, 68 - 5004 Bouge

A l'attention de:



À CONSERVER: NUMÉROS UTILES

Présidente: Edith Baeten 0496/53.29.18
edith.baeten@skynet.be

Secrétaire: Alain Dumont 081/31.06.79 ou 0477/68.41.74
a.dumont@skynet.be

Trésorier: Alain Antoine 081/21.34.02
alain.antoine@rcnamur.be

Réservation club: Marie-Paule Foulon 081/74.51.64
mariepaulefoulon@hotmail.com

COURRIER POUR LA RÉDACTION

De préférence par e-mail à:

Isabelle Martin 0485/61.38.59.

(également responsable du jumelage avec le RC Aldridge (UK))

isa.martin19@gmail.com

Rue de l'Eau Vive, 50

5020 Vedrin

EN PRATIQUE...

L'objet social de notre ASBL, fondée en 1988, est de rassembler des amateurs de courses à pied, sans distinction d'âge, de sexe, de classe sociale ou de valeur sportive.

Contacts utiles:

Secrétariat: 081/31.06.79

Adresse e-mail: info@rcnamur.be

Groupe de discussion: <http://fr.groups.yahoo.com/group/rcnamur>

Site internet: <http://www.rcnamur.be>

Numéro de compte CBC: 732-0032135-79

Le mot de la présidente....

MERCI...

....à toutes et tous pour votre participation active à cette 22^{ème} édition de la Printanière qui malgré les conditions climatiques particulièrement difficiles a enregistré un nombre de 737 participants (soit 36 de mieux que l'an passé), auxquels il faut ajouter 46 coureurs pour le petit circuit de 5 Km. Un succès inespéré vu les conditions. Il a été rendu possible grâce à votre dévouement. A l'heure d'écrire ces lignes, les comptes ne sont pas encore totalement clôturés mais il est déjà certain que la réussite sportive se doublera d'une réussite financière. L'investissement en temps et en énergie des membres en ordre de cotisation (**attention les distraits !!**) ayant 8 courses pourra dès lors être à nouveau dignement récompensé en fin de saison...

Pour clôturer ce chapitre Printanière, n'oubliez pas de lire la suite de l'article de Jean-Michel Carpiaux que je remercie encore. Il se révèle être un brillant rédacteur, ce qui est bien utile pour étoffer notre revue. Si d'autres parmi les nouveaux membres (nous avons enregistré une dizaine de nouvelles inscriptions ces derniers mois) ou parmi les plus anciens ont des dispositions dans ce domaine, qu'ils n'hésitent pas à me contacter, cela m'évitera de devoir désigner des « volontaires »...

Une vingtaine de membres ne se sont pas manifestés ou n'ont pas pu se faire remplacer lors de la Printanière. Notre règlement n'a donc pas été respecté : il était pourtant clair à ce sujet et, par souci d'équité, nous entendons nous y tenir. Le comité a cependant décidé de leur offrir, **exceptionnellement cette année**, une séance de rattrapage : ils pourront bénéficier de leur cadeau de fin de saison s'ils se manifestent auprès de moi en proposant leur aide pour l'une des deux organisations restantes : le Trail du 1^{er} mai ou l'Ekiden du 9 mai.

Lorsque vous lirez ce Tam-Tam, 8 courses du challenge RCN auront été effectuées. Il en reste une bonne trentaine pour vous classer en ordre utile. Attention, le jogging d'Yvoir (qui faisait partie du challenge Gauloise) n'aura pas lieu cette année. Pas de course le vendredi 30 juillet donc, contrairement à ce qui avait été annoncé dans le Tam-Tam précédent. Ceci vous permettra d'être en super forme pour notre BBQ annuel, le dimanche 1^{er} août.

Autres dates à retenir :

- Le **Trail des Vallées du Chevalier le 1^{er} mai**. Il partira, cette année encore, du Centre d'Entraînement des Commandos à Wartet-Marche les Dames et aura une distance de 62 Km pour 1664 mètres de dénivelé positif (54 inscrits pour l'instant). Le mini trail de 25 Km avec 720 mètres de dénivelé positif (24 inscrits) est toujours d'actualité. Inutile de préciser que votre participation à l'organisation est la bienvenue...
- Même remarque pour le **3^{ème} Marathon Ekiden de la ville de Namur** (équipes de 6 coureurs) qui sera organisé le dimanche 9 mai.
- **Les Relais de la Fraise du samedi 5 juin** (équipes de 3 coureurs, voir renseignements et inscriptions sur le site internet) organisés par Sabine et Jean-François.

Bon début de saison à toutes et tous.

Edith

LE CHALLENGE RCN 2010

Voici les conditions requises pour participer à notre challenge interne:

1. Prendre part à l'**organisation de « La Printanière »**. Nous comptons sur votre présence tout au long de cette journée pour assumer une des nombreuses tâches. Si vous ne pouvez être présent ce jour-là, vous devez trouver une personne qui vous remplacera et signaler son nom à un membre du comité.

2. Les nouveaux membres, n'ayant jamais fait partie de notre club auparavant et inscrits après l'organisation de « La Printanière » seront exemptés de la première règle.

3. Participer à **8 épreuves** parmi celles qui seront proposées.

4. Etre **en ordre de cotisation**.

Le plus tôt sera le mieux, pour vous, comme pour nous. Ceci afin de vous faire bénéficier d'une assurance en cas d'accident et de pouvoir comptabiliser tous vos points le plus rapidement possible.

5. Lorsqu'une course est retenue pour le challenge interne du club, **toutes les distances proposées sont prises en compte** pour celui-ci. Soyez fiers de porter les **couleurs du club** et nous serons fiers de publier vos points dans le Tam-tam.



Nivelles

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
47	HORION Vincent	1	96	0:41:23	15,22 Km/H
85	MONIOTTE Gabriel	2	89	0:44:11	14,26 Km/H
200	MASURE Alexandre	3	78	0:48:43	12,93 Km/H
270	WOUTERS Fernand	4	71	0:51:19	12,28 Km/H
434	PIRET Christophe	5	61	0:55:26	11,37 Km/H
447	ETIENNE Christian	6	60	0:55:36	11,33 Km/H
497	ANTOINE Alain	7	58	0:56:37	11,13 Km/H

Les Hivernales10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
8	ETIENNE Fabrice	1	107	0:33:55	16,81 Km/H
18	HORION Vincent	2	102	0:36:02	15,82 Km/H
81	COOREMANS Guy	3	88	0:40:59	13,91 Km/H
110	MASURE Alexandre	4	85	0:42:15	13,49 Km/H
560	PAULUS Benoît	5	43	0:57:33	9,90 Km/H
624	BALTUS Pascal	6	36	1:00:10	9,47 Km/H
625	BALTUS Perrine	7	36	1:00:11	9,47 Km/H
786	LOEFFLER Marie-Claire	8	1	1:21:09	7,02 Km/H

Les Hivernales20

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
110	DAMOISAUX Pascal	1	94	1:19:08	14,56 Km/H
431	DUBOIS Vincent	2	75	1:32:55	12,40 Km/H
538	VLOEBERGH Pascal	3	67	1:39:25	11,59 Km/H
675	ETIENNE Christian	4	61	1:43:34	11,12 Km/H

Lillois

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
33	HORION Vincent	1	98	0:51:22	14,89 Km/H
41	LUPCIN Patrick	2	97	0:52:13	14,65 Km/H
61	DAMOISAUX Pascal	3	93	0:53:49	14,21 Km/H
137	CARPIAUX Jean-Michel	4	84	0:58:47	13,01 Km/H
160	GILON Marc	5	82	0:59:33	12,85 Km/H
184	MASURE Alexandre	6	80	1:00:40	12,61 Km/H
245	CUVELIER Serge	7	74	1:03:34	12,03 Km/H
266	WOUTERS Fernand	8	73	1:04:12	11,92 Km/H
288	HENRICOT Eric	9	71	1:05:15	11,72 Km/H
375	PIRET Christophe	10	62	1:09:29	11,01 Km/H
419	DUBOIS Vincent	11	58	1:11:46	10,66 Km/H

481	ANTOINE Alain	12	48	1:16:41	9,98 Km/H
484	PAULUS Benoît	13	48	1:16:55	9,95 Km/H
503	FAGNANT Martine	14	45	1:18:11	9,78 Km/H
507	BAETEN Edith	15	44	1:18:41	9,72 Km/H
572	LAMMENS Bernard	16	26	1:28:03	8,69 Km/H

Bousval

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
37	GERLACHE Mathieu	1	100	0:55:36	15,54 Km/H
43	ETIENNE Fabrice	2	98	0:56:36	15,27 Km/H
69	HORION Vincent	3	93	0:59:02	14,64 Km/H
101	LAINÉ Dany	4	88	1:02:00	13,94 Km/H
117	VAN DER LINDEN Paul	5	86	1:03:02	13,71 Km/H
159	TRULLEMANS Alain	6	83	1:04:53	13,32 Km/H
210	NICOLAS Jean-Marc	7	79	1:07:06	12,88 Km/H
211	ROBAYE Eddy	8	79	1:07:07	12,87 Km/H
217	MASURE Alexandre	9	79	1:07:12	12,86 Km/H
234	GILON Marc	10	78	1:07:41	12,77 Km/H
236	ACUSILAS Jean-Yves	11	78	1:07:43	12,76 Km/H
248	BIERNAUX Benoit	12	77	1:08:19	12,65 Km/H
299	CUVELIER Serge	13	74	1:10:01	12,34 Km/H
311	DEMOULIN Brigitte	14	72	1:10:39	12,23 Km/H
445	PIRET Christophe	15	65	1:15:01	11,52 Km/H
453	VLOEBERGH Pascal	16	64	1:15:22	11,46 Km/H
457	HENRICOT Eric	17	64	1:15:29	11,45 Km/H
509	ETIENNE Christian	18	59	1:18:03	11,07 Km/H
544	JASSOGNE Claudy	19	57	1:19:16	10,90 Km/H
564	MARTIN Isabelle	20	55	1:20:26	10,74 Km/H
633	PAULUS Benoît	21	47	1:24:44	10,20 Km/H
649	LUPCIN Patrick	22	45	1:25:38	10,09 Km/H
649	FAGNANT Martine	23	45	1:25:38	10,09 Km/H
656	FOULON Marie-Paule	24	44	1:26:09	10,03 Km/H
661	LABBE Christian	25	44	1:26:21	10,01 Km/H
664	BAETEN Edith	26	43	1:26:42	9,97 Km/H
667	ANTOINE Alain	27	43	1:26:56	9,94 Km/H
712	PAAL Marguerite	28	36	1:30:48	9,52 Km/H
717	CHAPELLE Carole	29	36	1:31:02	9,49 Km/H
764	DESQUEPER Benoît	30	24	1:37:26	8,87 Km/H
768	DELAUNOY Anne-Michèle	31	14	1:43:10	8,37 Km/H

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2010

Date	Heure	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Sa 13/03/10	15h30	Etourneaux	5ou10	Namur	Centre Sportif des Etourneaux, BOUGE
Sa 20/03/10	15h00	Aische	12,2	Gauloise	Buvette du Football, AISCHE-EN-REFAIL
Di 28/03/10	10h00	O-M La Lune	4-8-12-16ou20	Namur	Château Bayard de Dhuy, EGHEZEE (DHUY)
Ve 2/04/10	20h00	Corrida Dinant	10		Place Roi Albert, DINANT
Di 11/04/10	10h30	Vedrin	6ou13	Namur	Ecole de la Communauté Française, rue Parmentier, VEDRIN
Di 18/04/10	10h30	Novia	11,4	Namur	Centre Sportif, Rue des Etourneaux, BOUGE
Sa 24/04/10	15h00	Jauche	11,9	BW	Ecole Communale de Jauche, Rue de Folx-Les-Caves, 26, 1350, ORP-JAUCHE
Sa 1/05/10	15h00	Bütgenbach	21,1	Delhalle	Hall Omnisports du Centre Sportif "Worriken", BUTGENBACH
Di 9/05/10	09h00	Ekiden	42,2 (par équipe)	Namur	Site du Groghon, NAMUR
Je 13/05/10	15h00	Bierges	10,5	BW	Centre "Jules Colette", Rue des Combattants, 16, 1301, BIERGES (WAVRE)
Di 23/05/10	11h00	Seraing	16	Delhalle	Hall Omnisports du Bois de l'Abbaye, Avenue des Puddleurs, 51, SERAING
Di 30/05/10	15h00	20 kms Bruxelles	20		Esplanade du Cinquentenaire, BRUXELLES
Sa 5/06/10	16h30	Wépion	10,5 (par équipe)	Namur	Ecole Communale de Wépion, 30, rue de Monin, WEPION
Sa 12/06/10	14h00	Green Gauloise	10	Namur/Gauloise	Camp Militaire de Wartet, rue aux Vallées, MARCHE-LES-DAMES
Di 20/06/10	10h30	Chevauchoir	10	Namur	Rue du Chevauchoir, 9, LESVE
Ve 25/06/10	20h00	Flawinne	9	Namur	Place de l'Eglise, FLAWINNE
Di 27/06/10	11h00	Congo	10	Elie Befays	Salle Saint-Luc, Rue Morimont, 5300, CINEY
Sa 3/07/10	10h30	Belgrade	10	Namur	Rue Verbeeck, BELGRADE
Sa 10/07/10	08h30 ou 08h00	Trail	20ou50	Gauloise	Salle "La Victorieuse", Rue du Sto, EVREHAILLES
Di 11/07/10	16h30	Sabot	6ou12	Ardennes	Porcheresse, 6926, DAVERDISSE
Sa 24/07/10	16h00	Louette	22,8	Delhalle	Salle "Les Amis de la Croix-Scaille", Rue du Centre, LOUETTE-SAINT-PIERRE

Date	Heure	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Di 1/08/10	11h00	BBQ	8		Barbecue central du Domaine Provincial, CHEVETOGNE
Sa 7/08/10	14h00	Angreau	17,2	Delhalle	Place d'Angreau, 3, HONNELLES
Di 15/08/10	10h30	Loyers	10	Namur	Installations de l'US Loyers, Comogne de LOYERS
Sa 2/08/10	15h00	Nil-St-Vincent	10,7	BW	Place du Tram, NIL-SAINT-VINCENT
Di 29/08/10	10h30ou11h	Lesse	13,1ou21,9	Delhalle	Salle "La Balnéaire", Boulevard des Souverains, 6, DINANT
Di 5/09/10	10h30	Malonne	12	Namur	Hall Sportif de Saint Berthuin, Plateau de MALONNE
Di 12/09/10	10ou11h	Namur	5ou11	Namur	Site du Grognon, NAMUR
Sa 25/09/10	15h30	Erpent	10	Namur	Ecole d'Erpent, Rue des Aubépines, 110, ERPENT
Di 26/09/10	9h30-9h40-10h05ou10h45	Terrils	3-7,5-14,5ou22,8	Voyage RCN	Château de la Princesse, RAISMES (France)
Sa 2/10/10	14h30	Jambes	10	Namur/Gauloise	La Douceur des Coteaux Mosans, Rue du Plateau, 18-20, JAMBES
Di 10/10/10	10h30	Flawinne	10	Namur	Centre Sportif, Rue Camille Charlier, 9A, FLAWINNE
Sa 16/10/10	14h00	Saint-Denis	12	Gauloise	Salle "La Ruche", SAINT-DENIS
Sa 23/10/10	14h30	Floreffe	5ou10	Namur	Centre Sportif, Avenue Joseph Hanse, 6, FLOREFFE

N'oubliez pas de vous mettre en ordre de **cotisation pour l'année 2010**.

La somme de 15€ est à verser sur le n° de compte du RCN: 732-0032135-79

!!ATTENTION!!: Si l'étiquette de votre revue est marquée d'un point rouge, ce Tam-tam est le dernier que vous recevez avant le paiement de votre cotisation.

ALDRIDGE RUNNING CLUB



Cette année, le RCN a invité nos amis du Aldridge Running Club à venir courir la **Descente de la Lesse**.

Ils nous ont répondu favorablement et une dizaine d'entre eux viendraient ainsi passer le week-end du **28 et 29 août 2010** à Namur

A l'heure actuelle, nous souhaiterions savoir si tu es intéressé à **héberger un ou plusieurs de nos amis anglais** pendant ces 2ou3 jours*.



*Contact: Isabelle Martin: isa.martin19@gmail.com ou 0485/61.38.59.

LE TOUR DE BELGIQUE

Dans les années 80 - le jogging était alors en plein essor -, une poignée de joggeurs avait envie de faire un peu plus que la portion de kilomètres courus semaine après semaine. Ils étaient à la recherche d'aventures et de défis – le Tour de Belgique fut la réponse à leur demande. La première édition a eu lieu en mai 1984. Le Tour n'en était qu'à ses débuts et les « maladies d'enfance » ne manquaient donc pas...

Le Tour de Belgique n'est pas une compétition dans le sens strict du terme et, dès son origine, s'est adressé aux « initiés », les joggeurs chevronnés. Il n'était d'ailleurs pas dans les intentions de son organisateur de l'entourer de beaucoup de publicité.

Le Tour de Belgique peut vraiment être considéré comme une exclusivité en Europe. En effet, il y a peu de pays qui présentent ce profil typiquement belge : un petit pays, avec une population dense, de bonnes liaisons et des paysages variés. Le coureur parcourt donc toutes les provinces et frôle à certains endroits les frontières avec les Pays-Bas, l'Allemagne, le Luxembourg, en faisant même une petite incursion en France. Le circuit total fait un peu plus de 1000 kilomètres.

Contrairement à la plupart des autres défis, le Tour de Belgique est couru jour et nuit, sans interruption, et ceci pendant cinq jours.

Les membres d'une équipe de dix se relayent, la plupart par deux, pour courir chacun sa portion de 20 kilomètres. Ensuite ils se font relayer par un autre tandem de l'équipe, qui fera également 20 km pendant que le premier tandem s'en va profiter d'un repos bien mérité...

Le Tour n'existerait pas sans sa « bible », un road book de plus de 300 pages décrivant avec précision les 52 tronçons et indiquant minutieusement les distances (à 50 mètres près !)

Il va de soi que pour un tel évènement, une solide organisation est indispensable. Pendant le Tour, l'équipe d'organisation est en route, jour et nuit, pour assister les coureurs, leur ouvrir le chemin et résoudre d'éventuels problèmes. A vrai dire, c'est pendant toute l'année que se prépare le Tour suivant, par la reconnaissance du terrain, la mise à jour et la traduction du road book, les nouvelles créations... afin de mieux encore servir le coureur.

En un mot, on pourrait décrire le Tour comme une longue balade campagnarde et sylvestre qui commence le mercredi après-midi précédant l'Ascension, alors que le soleil descend déjà, et se poursuit pendant cinq jours pour vivre tantôt le lever du jour, tantôt la tombée de la nuit : une expérience inoubliable !

L'atmosphère du Tour n'est pas moins unique : le fair-play et la convivialité sont de mise pour tous : les équipes wallonnes, les équipes flamandes, celles de Bruxelles et même celles venant de l'étranger. Tous n'ont qu'une idée en tête : courir le Tour et le terminer en beauté.

Et, comme pour toutes les aventures qui ont une fin heureuse, le Tour se termine par un repas festif réunissant les membres des équipes, leur famille, leurs amis, les organisateurs et les sympathisants.

Si ce qui précède vous interpelle, et si vous courez régulièrement vos 10-15 km, (il n'en faut pas plus !) pourquoi ne pas participer au Tour dans une équipe de 10 ? Vous trouverez toute l'info à ce sujet sur le site de Jogging Ganshoren qui organise le Tour : www.joggingganshoren.be:

Il est également possible d'obtenir plus de détails auprès de :

André Cornut gsm 0494 21 03 78

Henri Corne tél. 02 465 10 64

Marc Dhooghe gsm 0496 222 772

Le comité du Tour de Belgique

Le RCN y a déjà participé quelques fois et pourquoi pas cette année encore?



- Si tu es intéressé, n'hésite pas à en parler à d'autres cou-
- reurs du club et/ou au comité pour qu'il puisse relayer
- l'information.

LA PRINTANIERE 2010

Un tout grand MERCI pour votre aide!

Impressions sur La Printanière 2010

Bon, la Présidente m'a à nouveau désigné volontaire pour écrire un article sur La Printanière. Je n'ai pas eu l'occasion de broncher; ceci dit, l'exercice de reporter amateur occasionnel n'est pas désagréable. Voici donc mes impressions personnelles sur La Printanière et son cru 2010.

Nous avons effectué une reconnaissance de la course le dimanche précédent. Quelques groupes se sont formés afin de repérer le parcours soit rapidement, soit normalement ou soit « à s'n aise » J'ai pris part au groupe des rapides et évidemment, la précipitation n'est pas toujours bonne conseillère. Après être partis à bonne allure, nous nous sommes « égarés » au coeur du village de Naninne. Comme diraient certains, nous avons fait un détour de presque 7 ou 8 kms. Hem hem. Amen. Arrivés au point de départ, je me suis dit que les coureurs de cette manche du challenge Delhalle auraient bien de la chance tellement je trouvais le parcours joli.

Le jour de la course, je suis arrivé environ 1h30 avant le début des hostilités et on m'a bien remis le fameux gilet réfléchissant et le petit catadioptre fiché au bout d'un morceau de bois (cfr. petit article dans le dernier tam-tam). Après les dernières instructions données par notre chef d'unité bienveillant, je me suis rendu à mon poste. Petit vent et froid de canard ; tout est réuni pour qu'on se les gèle pendant deux grosses heures 14h30, le départ est donné. Bien vite, nous apercevons les premiers de la course lancés tels des cabris poursuivis par une meute Ca va vite, ça court même très vite. Je me dis qu'il va y avoir quelques blessures avec tous les pièges cachés par la neige

Après deux bonnes heures, la voiture et le vélo balais passent avec les derniers coureurs. Bonne affaire, on va pouvoir aller se chauffer avec une bonne soupe grâce aux tickets donnés aux signaleurs. Arrivés au QG, l'effervescence est encore palpable et les mines heureuses des coureurs présagent une réussite qui, après renseignements pris, est devenue habituelle. Apparemment aucun blessé n'est à déplorer, ouf. Après deux ou trois soupes (café, Coca, bière, Leffe ou Orval, c'est selon), les participants ont eu droit à la remise des prix et au tirage de la tombola. Alain en profitait pour affirmer ses talents vocaux (parfois je me demande à quoi peut bien servir un micro).

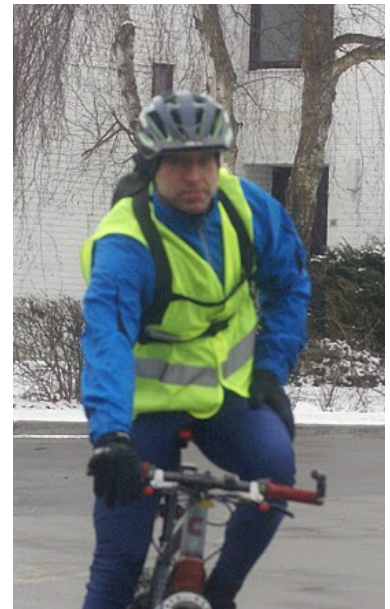
Une fois le gros de la troupe des coureurs parti, les membres du RCN se sont rassemblés en trois tablées pour clôturer une journée bien sympathique. Cela ressemblait furieusement à la fin d'un album d'Astérix. Le sanglier étant remplacé par quelques saucisses. La potée aux carottes, l'Orval et la Leffe - coulant gratuitement à partir d'un moment donné - conféraient au repas un air de festin gaulois bien réussi.

Le lendemain matin, je me suis dit que, pour pouvoir rendre un travail propre et au plus proche de la réalité, je devais recourir le parcours. Je me suis donc chaudement habillé et j'ai parcouru les 15,7 km. Effectivement, bien que mon expérience soit courte, c'est une des plus belles épreuves qu'il m'ait été donné de courir. Ceci étant, la beauté du parcours ne serait pas grand chose sans l'organisation et la volonté des membres du club poussés par l'enthousiasme et la motivation des membres du comité.

L'édition 2010 est donc une réussite sur toute la ligne!

Jean-Michel Carpiaux

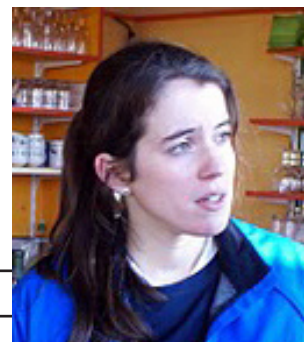
SOUVENIRS DE LA PRINTANIÈRE







Who's who du RCN



Nom	Martin
Prénom	Isabelle
Anniversaire	09/10/1984
Domicile	Vedrin
Surnom éventuel	
E-mail	isa.martin19@gmail.com
Profession	économiste
Poids	
Taille	170
Court depuis...	1997
Autres sports	yoga
Principales courses courues	Descente de la Lesse, Seraing, Bousval, courses du challenge de la Ville de Namur
Meilleures performances	20kms de Bruxelles: 1h45'
Meilleurs souvenirs	Jogging de Namur (16kms), Course des Châteaux, quelques courses sous averses (Yvoir, Bruxelles,etc).
Projet de courses	
Rêves de courses	Marathons (Londres et New York notamment)
Plat préféré	Tomates-mozarella
Boisson préférée	Eau, thé vert
Film préféré	
Devise	Vouloir, c'est pouvoir

Who's who du RCN



Nom	Tallier
Prénom	Jeanny
Anniversaire	25/12/1954
Domicile	Flawinne
Surnom éventuel	Blanchette
E-mail	jeanny_tallier@hotmail.com
Profession	technicienne de surface
Poids	54
Taille	165
Court depuis...	1987
Autres sports	fitness, natation
Principales courses courues	Tous confondus: +/- 600 joggings, 13 marathons, 5 Tours de Belgique, le Challenge des Trails de l'Est, 12 trails, les Caracoles Célestes (100 kms)
Meilleures performances	Jogging de Namur en 1994: 1h01' Descente de la Lesse en 1994: 1h34' Semi de Nivelles: 1h28' Marathon d'Echternach: 3h09'
Meilleurs souvenirs	Trop pour les citer...: Caracoles Célestes (100kms)
Projet de courses	Randonnée au Mont Blanc
Rêves de courses	Courir encore longtemps
Plat préféré	Steak, frites, salade
Boisson préférée	L'eau rouge de Bordeaux
Film préféré	L'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux
Devise	Vouloir, c'est pouvoir

Who's who du RCN



Nom	Gilles
Prénom	Chantal
Anniversaire	25/09/1963
Domicile	Andoy
Surnom éventuel	Zouzou
E-mail	chantalgilles@hotmail.com
Profession	Responsable exploitation Cinepointcom Charleroi
Poids	Secret
Taille	157
Court depuis...	Longtemps
Autres sports	Marche
Principales courses courues	Beaucoup de courses du Challenge Delhalle
Meilleures performances	
Meilleurs souvenirs	Toutes les courses
Projet de courses	Non
Rêves de courses	
Plat préféré	Raclette
Boisson préférée	Bonne bière
Film préféré	Moulin rouge
Devise	Ne jamais abandonner

AVIS:

Ceux qui souhaitent actualiser leur fiche Who's who peuvent le faire en envoyant les modifications au comité du RCN.



Jetaircenter

Rue E. Cuvelier 28 - 5000 Namur - Tél. 081/22 92 13 - namur@jetaircenter.be

**Vous êtes membre du
Running Club de Namur ?
Voyagez donc moins cher!**

Jusqu'à 5% de réduction!



ER - L. De Cromme - Stationsstraat 100-106, 3800 Mechelen - Lic 1051

* Réduction valable pour toute nouvelle réservation chez Jetaircenter Namur. Valeur de dossier minimum: €375 par personne (500€ par locations). Cumulables avec les réductions tour-opérateurs et mentionnées dans les brochures, mais non cumulable avec d'autres réductions. Non valable sur Ticket Only, réservation via Internet et paiements avec des cartes de crédit.

Les membres doivent se présenter munis de cette offre au moment de la réservation.

Réduction de 5% sur tous les voyages packages réservés dans les brochures de la gamme Jetair: Jetair Vacances en avion, VIP Selection, Jetair Vacances en voiture, Jetair Destinations lointaines, VTB, Citytrips (excepté Disneyland® Paris, Multicenters, extra's et Jetairfly.com).

Réduction de 3% sur tous les voyages packages réservés dans les brochures suivantes: Thomas Cook (excepté Disneyland® Paris et Thomas Cook Airlines), Pegase, Best Tours, Intercomfort/Mediterra, Transeurope, Interhome, Costa Croisières, MSC Croisières, Sunquest, Odysseus, Rainbow, 7Plus.

Tout pour le Jogging, l'Athlétisme et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE
ACCESSOIRES • SPIKES
NUTRITION

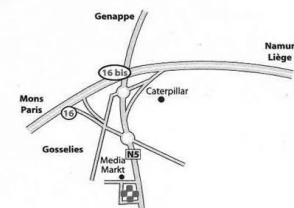
Spécialiste

- ❖ cardio-fréquencemètres
- ❖ appareils cardio-vasculaires
- ❖ tapis roulants
- ❖ électrostimulation

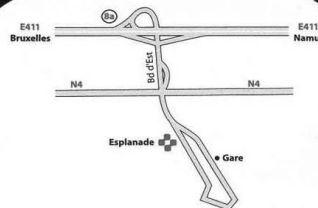
walk.run
Jogging
www.joggingplus.com



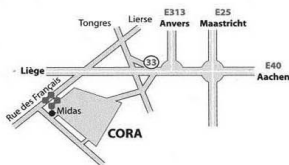
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



8-10, rue des Bancroix
6041 GOSSELIES (City Nord)
071/35 82 45
gosselies@joggingplus.com



Shopping l'Esplanade
10, place de l'Accueil
1348 LOUVAIN-LA-NEUVE
010/86 15 35
ln@joggingplus.com



153, rue d'Ans
4000 ROCOURT (Parking Cora)
04/361 36 55
rocourt@joggingplus.com

**Les membres du RCNamur bénéficient d'une remise
de 15 % sur tous les achats de chaussures et de textiles
et de 10 % sur les accessoires**