

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 79, février 2014

Éditeur responsable: Alain Antoine - Rue du grand feu, 68 - 5004 Bouge - P008301

A l'attention de:



À CONSERVER: NUMÉROS UTILES

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

Secrétaire: Edith Baeten 0496/53.29.18
edith.baeten@skynet.be
(également responsable de la vente des tenues du RCN)

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

Réservation club: Marie-Paule Foulon 0497/38.54.25
mariepaulefoulon@hotmail.com

Responsables logistique: Eric Henricot 0479/89.68.43
eric.henricot@tvcablenet.be
Jean-Michel Judex 081/30.93.65
jeanmijudex@swing.be
Bruno Néman 0485/75.60.99
brunonemann@gmail.com

Webmaster: Laurent Bailly 0498/12.48.18
laurent@pyramide.be

COURRIER POUR LA RÉDACTION

De préférence par e-mail: jmunaut@gmail.com

Jeremy Munaut 0499/43.96.69

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>

Le mot du Président...

Six ans ! C'est le laps de temps durant lequel vous avez entamé la lecture du Tam-Tam du R.C.N. en découvrant le mot d'Edith, la Présidente. Durant ces six années à la tête du Club, elle a été omniprésente et a dépensé une énergie considérable pour faire du R.C.N. un Club convivial où près de deux cents membres aiment à se retrouver.

Inutile d'essayer d'énumérer, depuis 2008, les multiples organisations qu'elle a chapeautées, les multiples réunions qu'elle a dirigées de main de « maîtresse » (une main de fer dans un gant de velours ?), les nombreuses fois où elle a retroussé ses manches pour mettre la main à la pâte, les nombreux entraînements où elle n'arrêtait pas de parler, les nombreuses courses où elle a souffert (parfois en silence ...). Quelques fois, elle a même joué le rôle d'agence matrimoniale...

Bref, durant ces six années, Edith, tu as été

Formidable, formidable,

Tu as été formidable

Parfois insupportable

Mais toujours increvable

Formidable,

Tout fut irréprochable

C'était mémorable

Tu as été formidable

Edith, ça te rappelle des souvenirs ? Des roses, une petite larme... Au nom de tous les membres du R.C.N., merci pour tout, Edith. Tu as souhaité ne plus assumer la Présidence mais, heureusement pour le Club, tu restes un maillon indispensable du nouveau Comité en occupant un autre poste-clé. Edith n'a évidemment pas pu accomplir tout ce travail seule. Elle a pu compter sur le soutien d'un Comité de personnes dévouées et compétentes, dont il est difficile, vu de l'extérieur, d'imaginer les efforts fournis. Je m'en voudrais dès lors de ne pas remercier tout aussi chaleureusement Isa, Marie-Paule, l'Empereur, Jean-Mi et Eric pour leur rôle fondamental au cours des années passées. Isa a choisi de ne pas rempiler. Un tout grand merci également, Isa, pour ta gentillesse et ton efficacité. Tu as cependant accepté de continuer à être notre point de contact auprès de nos amis du Running Club d'Aldridge. Pour cela, merci aussi.

L'Assemblée Générale du 25 janvier dernier a accepté trois nouvelles candidatures : Bruno, Jérémy et Laurent tandis que le nouveau Comité m'a élu Président. J'aurai donc le plaisir de coordonner le travail d'une équipe composée d'anciens Comitards expérimentés et de nouveaux gonflés à bloc. Le nouveau Comité se présente comme suit : Edith est secrétaire et gère les tenues, l'Empereur reste trésorier, est responsable de la Printanière et des classements, Marie-Paule continue à s'occuper des réservations, Jean-Mi et Eric continuent à gérer de mains de maîtres la logistique, rôle pour lequel ils sont à présent aidés par Bruno qui, en plus s'occupera de la communication Facebook, Jérémy reprend la responsabilité du Tam-Tam et Laurent devient notre Web Master. Nous allons entrer rapidement dans le vif du sujet puisque la saison 2014 des joggings est déjà bien entamée. A ce sujet, ce sera la 26^{ème} édition de la Printanière. Lors de l'A.G., l'Empereur a bien démontré, chiffres à l'appui, l'importance capitale de cette course pour les finances du Club. N'hésitez, dès lors, pas à vous manifester pour proposer votre aide.

D'autres organisations suivront, j'aurai l'occasion d'en reparler dans un prochain Tam-Tam, mais vous pouvez déjà savoir que le 6^{ème} Trail des Vallées du Chevalier devrait avoir lieu le 14 juin. Effectivement, Marc Timsonet s'est proposé pour reprendre la relève de Trull. Si les dernières demandes d'autorisations aboutissent, notre Trail pourrait continuer à bénéficier des installations à Wartet. C'est une des bonnes nouvelles de ce début d'année. Un grand merci, Marc.

Vous trouverez dans ce Tam-Tam le calendrier des courses retenues pour notre challenge interne. Venez-y nombreux et soyez fiers de porter les couleurs de notre Club.

Bon début de saison à tous.

Guirlande.

LE CHALLENGE RCN 2014

Voici les conditions requises pour participer à notre challenge interne:

1. Tout membre du RC Namur doit prendre part à l'**organisation de «La Printanière»**. Notre club compte sur votre présence tout au long de cette journée pour assumer une des nombreuses tâches. Si vous ne pouvez être présent ce jour-là, deux possibilités s'offrent à vous pour remplir cette condition : ou bien vous apportez votre aide à l'organisation du **Trail** du RC Namur, ou bien vous vous faites remplacer par une personne non membre du club et le signalez au comité.
2. Tout nouveau membre, n'ayant jamais fait partie de notre club auparavant et s'étant inscrit après l'organisation de «La Printanière» est exempté de la première règle.
3. Tout membre du RC Namur doit participer à un minimum de **8 épreuves** parmi celles proposées pour pouvoir faire partie du classement interne et final du club.
4. Tout membre du RC Namur doit être **en ordre de cotisation**. Le plus tôt sera le mieux afin de pouvoir vous faire bénéficier d'une assurance en cas d'accident et de pouvoir comptabiliser tous vos points le plus rapidement possible.
5. Tout nouveau membre du RC Namur inscrit au 31 mars et ayant déjà participé, avant cette date, à plusieurs courses du challenge interne, ne se verra attribuer que les points incombant aux 2 dernières courses. Il devra par ailleurs transmettre au comité son temps et sa position dans le classement.
6. Lorsqu'une course est retenue pour le challenge interne du club, **toutes les distances** proposées sont prises en compte pour celui-ci, pour autant que ne soit courue qu'une seule de ces distances. Soyez fiers de porter les **couleurs du club** et nous serons fiers de publier vos points dans le Tam-Tam.



Corrida de Namur

<u>ClasÉné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
13	ETIENNE Fabrice	1	121	0:25:53	18,08 Km/H
17	PERPETE Jacky	2	119	0:26:25	17,72 Km/H
34	HORION Vincent	3	115	0:27:30	17,02 Km/H
40	MASSART Jean-Christophe	4	114	0:27:48	16,83 Km/H
41	FONDAIRE Gilles	5	114	0:27:52	16,79 Km/H
49	DUBOIS Pascal	6	113	0:28:05	16,66 Km/H
58	LAINÉ Dany	7	112	0:28:25	16,47 Km/H
103	TRULLEMANS Alain	8	107	0:29:43	15,75 Km/H
104	VAN CAELENBERG Bruno	9	107	0:29:43	15,75 Km/H
106	ACUSILAS Jean-Yves	10	107	0:29:48	15,70 Km/H
116	ROBERT Rudy	11	106	0:29:59	15,61 Km/H
123	BIERNAUX Benoit	12	106	0:30:09	15,52 Km/H
141	JUDEX Arthur	13	104	0:30:37	15,29 Km/H
148	MASURE Alexandre	14	104	0:30:47	15,20 Km/H
149	EVRAUD Christophe	15	104	0:30:48	15,19 Km/H
156	MERVEILLE Marc	16	103	0:30:59	15,10 Km/H
157	NICOLAS Jean-Marc	17	103	0:30:59	15,10 Km/H
166	JUDEX Jean-Michel	18	103	0:31:06	15,05 Km/H
172	GOFFINET Florence	19	102	0:31:11	15,01 Km/H
176	DIEUDONNE Anne	20	102	0:31:14	14,98 Km/H
185	MONIOTTE Gabriel	21	101	0:31:25	14,90 Km/H
209	MATHY Jean-Luc	22	100	0:31:50	14,70 Km/H
214	DELAUNOY Vincent	23	100	0:31:56	14,66 Km/H
218	RELEKOM Stéphane	24	99	0:31:59	14,63 Km/H
236	LIBOIS Joachim	25	98	0:32:21	14,47 Km/H
244	COLPAERT Guido	26	98	0:32:26	14,43 Km/H
272	LAMOTTE Jean-Christophe	27	97	0:32:42	14,31 Km/H
295	COOREMANS Guy	28	96	0:32:59	14,19 Km/H
300	VAN KELST Luc	29	96	0:33:04	14,15 Km/H
305	HOUGARDY Benoit	30	96	0:33:07	14,13 Km/H
316	RELEKOM Mathieu	31	94	0:33:26	14,00 Km/H
321	THIRY Marie	32	97	0:32:48	14,27 Km/H
335	DUCAT Joel	33	93	0:33:45	13,87 Km/H
363	MELCHIOR Benjamin	34	92	0:34:15	13,66 Km/H
367	GANY Nicky	35	91	0:34:17	13,65 Km/H
378	MOHIMONT Nathalie	36	90	0:34:35	13,53 Km/H
381	LABBE Christian	37	90	0:34:36	13,53 Km/H

386	FAUCON Michel	38	90	0:34:40	13,50 Km/H
395	JUDEX Julien	39	89	0:34:51	13,43 Km/H
403	KIPS David	40	89	0:34:56	13,40 Km/H
414	LAINÉ Claudine	41	89	0:35:06	13,33 Km/H
470	ROBAYE Eddy	42	86	0:35:53	13,04 Km/H
481	MILET Mathieu	43	85	0:36:01	12,99 Km/H
530	BADO Mathieu	44	83	0:36:42	12,75 Km/H
546	VIGNERON Sabine	45	82	0:36:52	12,69 Km/H
555	FALQUE John	46	82	0:36:57	12,67 Km/H
563	MALBECQ Stéphane	47	82	0:37:04	12,63 Km/H
591	VAN LAER Nadine	48	80	0:37:34	12,46 Km/H
602	NEMANN Bruno	49	79	0:37:42	12,41 Km/H
636	LIBERTIAUX Anne	50	77	0:38:17	12,22 Km/H
643	FALQUE Romain	51	77	0:38:20	12,21 Km/H
647	PONSARD Françoise	52	77	0:38:22	12,20 Km/H
651	JASSOGNE Claudy	53	77	0:38:28	12,17 Km/H
652	PAULUS Benoît	54	77	0:38:30	12,16 Km/H
670	DELAUNOY Anne-Michele	55	76	0:38:49	12,06 Km/H
713	HENRICOT Eric	56	73	0:39:26	11,87 Km/H
744	DEVRIENT Xavier	57	72	0:39:56	11,72 Km/H
765	SCHEYVEN Geneviève	58	71	0:40:09	11,66 Km/H
789	HARDENNE Joel	59	69	0:40:33	11,54 Km/H
804	DEVRIENT Felix	60	69	0:40:43	11,49 Km/H
805	BERGHEM Marc	61	69	0:40:43	11,49 Km/H
833	COLAS Sabine	62	68	0:41:03	11,40 Km/H
834	JAUMOTTE Caroline	63	68	0:41:03	11,40 Km/H
837	ANTOINE Alain	64	68	0:41:05	11,39 Km/H
837	BAETEN Edith	65	68	0:41:05	11,39 Km/H
841	GILON Maureen	66	68	0:41:05	11,39 Km/H
873	ETIENNE Christian	67	67	0:41:18	11,33 Km/H
887	MERVEILLE Cindy	68	66	0:41:28	11,29 Km/H
920	CHAPELLE Carole	69	65	0:41:51	11,18 Km/H
923	TALLIER Jeanny	70	65	0:41:52	11,18 Km/H
966	ANTOINE Carine	71	63	0:42:22	11,05 Km/H
975	MILET Sarah	72	63	0:42:28	11,02 Km/H
991	MARTIN Florence	73	62	0:42:39	10,97 Km/H
998	RASQUIN Yves	74	62	0:42:45	10,95 Km/H
1001	LIBOIS Olivier	75	62	0:42:47	10,94 Km/H
1025	GILON Elodie	76	60	0:43:10	10,84 Km/H

1028	GILON Marc	77	60	0:43:10	10,84 Km/H
1052	WEYDERS Marcel	78	59	0:43:33	10,75 Km/H
1096	ADAM Eric	79	56	0:44:15	10,58 Km/H
1182	EFFINIER Maud	80	51	0:45:40	10,25 Km/H
1194	LIBOIS Quentin	81	51	0:45:53	10,20 Km/H
1210	LIBOIS Sophie	82	50	0:46:13	10,13 Km/H
1213	ROBAYE Cathy	83	49	0:46:14	10,12 Km/H
1234	DEROUANE Gerald	84	48	0:46:42	10,02 Km/H
1387	ALEXIS Kristel	85	34	0:50:44	9,22 Km/H
1522	LIBOIS Axel	86	16	0:55:52	8,38 Km/H

Corrida de Ciney

<u>Clasificaci3n</u>	<u>Nombre</u>	<u>Clasificaci3n Club</u>	<u>Puntos</u>	<u>Tempo</u>	<u>Velocidad</u>
60	MASSART Jean-Christophe	1	112	0:38:55	15,42 Km/H
67	HORION Vincent	2	111	0:39:08	15,33 Km/H
117	ACUSILAS Jean-Yves	3	104	0:41:41	14,39 Km/H
137	GOFFINET Florence	4	103	0:42:15	14,20 Km/H
141	TRULLEMANS Alain	5	103	0:42:20	14,17 Km/H
144	BIERNAUX Benoit	6	102	0:42:25	14,15 Km/H
177	DEMOULIN Brigitte	7	100	0:43:18	13,86 Km/H
202	DIEUDONNE Anne	8	99	0:43:49	13,69 Km/H
212	MASSART Corentin	9	104	0:41:44	14,38 Km/H
231	MONIOTTE Gabriel	10	97	0:44:34	13,46 Km/H
276	DERESE Eddy	11	93	0:45:59	13,05 Km/H
283	MATHY Jean-Luc	12	92	0:46:07	13,01 Km/H
291	COOREMANS Guy	13	92	0:46:19	12,95 Km/H
293	COLPAERT Guido	14	92	0:46:22	12,94 Km/H
297	THIRY Marie	15	91	0:46:32	12,89 Km/H
338	DE VRIENDT Jeffrey	16	89	0:47:20	12,68 Km/H
350	MELCHIOR Benjamin	17	89	0:47:34	12,61 Km/H
413	LAINÉ Claudine	18	84	0:49:12	12,20 Km/H
443	BADO Mathieu	19	82	0:50:00	12,00 Km/H
468	LABBE Christian	20	81	0:50:30	11,88 Km/H
516	MALBECQ Stéphane	21	77	0:51:49	11,58 Km/H
570	DESSEILLE Ernest	22	73	0:53:29	11,22 Km/H
594	PAULUS Benoit	23	71	0:54:07	11,09 Km/H
637	VAN LAER Nadine	24	69	0:55:07	10,89 Km/H
638	HENRICOT Eric	25	68	0:55:09	10,88 Km/H
666	JASSOGNE Claudy	26	66	0:56:05	10,70 Km/H
672	BAETEN Edith	27	65	0:56:25	10,64 Km/H

674	SCHEYVEN Geneviève	28	65	0:56:32	10,61 Km/H
690	SOH TSIMGNE Andre	29	63	0:57:12	10,49 Km/H
693	COLAS Sabine	30	63	0:57:18	10,47 Km/H
694	HARDENNE Joel	31	63	0:57:22	10,46 Km/H
700	BERGHEM Marc	32	62	0:57:29	10,44 Km/H
707	ETIENNE Christian	33	61	0:57:53	10,37 Km/H
738	BALTUS Pascal	34	59	0:58:46	10,21 Km/H
764	BAILLY Laurent	35	57	0:59:32	10,08 Km/H
816	ANTOINE Alain	36	51	1:01:42	9,72 Km/H
820	MASSART Maryn	37	51	1:01:46	9,71 Km/H
878	DELOBBE Isabelle	38	44	1:04:18	9,33 Km/H

Corrida de Rochefort5

<u>ClasgÉné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	JUDEX Arthur	1	106	0:19:57	15,04 Km/H
9	LIBOIS Joachim	2	105	0:20:09	14,89 Km/H
16	JUDEX Julien	3	99	0:21:18	14,08 Km/H
34	MILET Mathieu	4	82	0:24:33	12,22 Km/H
62	MILET Sarah	5	60	0:28:49	10,41 Km/H
122	LIBOIS Axel	6	24	0:36:03	8,32 Km/H
126	LIBOIS Quentin	7	21	0:36:36	8,20 Km/H
127	LACROIX Marie-Agnes	8	20	0:36:41	8,18 Km/H
128	BAUDELET Fabienne	9	20	0:36:42	8,17 Km/H

Corrida de Rochefort10

<u>ClasgÉné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
13	MASSART Jean-Christophe	1	115	0:36:32	16,42 Km/H
27	TRULLEMANS Alain	2	108	0:38:54	15,42 Km/H
28	BIERNAUX Benoit	3	107	0:39:06	15,35 Km/H
29	MASURE Alexandre	4	107	0:39:24	15,23 Km/H
43	DAMOISIAUX Pascal	5	103	0:40:45	14,72 Km/H
52	DEMOULIN Brigitte	6	99	0:42:14	14,21 Km/H
62	COLPAERT Guido	7	97	0:42:47	14,02 Km/H
66	DELAUNOY Vincent	8	96	0:43:14	13,88 Km/H
81	COOREMANS Guy	9	92	0:44:44	13,41 Km/H
84	MOHIMONT Nathalie	10	91	0:45:12	13,27 Km/H
101	DEMEULENAERE Ludovic	11	87	0:46:33	12,89 Km/H
106	LAINÉ Claudine	12	86	0:47:02	12,76 Km/H
110	DUCAT Joel	13	85	0:47:17	12,69 Km/H
135	SOH TSIMGNE Andre	14	79	0:49:27	12,13 Km/H
147	NEMANN Bruno	15	76	0:50:35	11,86 Km/H

148	BALTUS Pascal	16	76	0:50:35	11,86 Km/H
150	LIBOIS Olivier	17	76	0:50:43	11,83 Km/H
151	LIBOIS Sophie	18	76	0:50:43	11,83 Km/H
166	ALEXIS Kristel	19	72	0:51:55	11,56 Km/H
171	HARDENNE Joel	20	70	0:52:33	11,42 Km/H
173	SCHEYVEN Geneviève	21	70	0:52:36	11,41 Km/H
178	VERSCHEURE Severine	22	69	0:53:06	11,30 Km/H
179	LIBERTIAUX Anne	23	69	0:53:06	11,30 Km/H
200	BERGHEM Marc	24	65	0:54:35	10,99 Km/H
210	MASSART Maryn	25	63	0:55:14	10,86 Km/H
214	BAILLY Laurent	26	61	0:56:00	10,71 Km/H
215	COLAS Sabine	27	60	0:56:14	10,67 Km/H
230	ANTOINE Alain	28	56	0:57:39	10,41 Km/H
235	DUBOIS Vincent	29	55	0:58:10	10,32 Km/H

Relais Givrés

<u>Clasé</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
144	MASSART Jean-Christophe	1	104	0:32:46	14,65 Km/H
279	BIERNAUX Benoit	2	96	0:35:10	13,65 Km/H
481	LIBOIS Olivier	3	88	0:37:50	12,69 Km/H
570	LIBOIS Joachim	4	84	0:38:56	12,33 Km/H
657	COOREMANS Guy	5	80	0:40:06	11,97 Km/H
691	DERESE Eddy	6	79	0:40:30	11,85 Km/H
714	COLPAERT Guido	7	78	0:40:45	11,78 Km/H
754	HENRICOT Eric	8	77	0:41:09	11,66 Km/H
800	GILON Marc	9	75	0:41:45	11,50 Km/H
986	HARDENNE Joel	10	66	0:44:33	10,77 Km/H
1057	VAN LAER Nadine	11	61	0:45:59	10,44 Km/H
1115	LIBOIS Sophie	12	56	0:47:32	10,10 Km/H
1172	BERGHEM Marc	13	51	0:49:04	9,78 Km/H
1174	BAETEN Edith	14	50	0:49:09	9,77 Km/H
1191	LIBOIS Quentin	15	48	0:49:48	9,64 Km/H
1194	COLAS Sabine	16	48	0:49:51	9,63 Km/H
1196	BAILLY Laurent	17	48	0:49:52	9,63 Km/H
1247	FOULON Marie-Paule	18	41	0:51:58	9,24 Km/H
1261	DELOBBE Isabelle	19	40	0:52:24	9,16 Km/H
1269	ANTOINE Alain	20	38	0:52:50	9,09 Km/H
1317	LIBOIS Axel	21	24	0:57:18	8,38 Km/H

Jogging de Nivelles5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
23	LIBOIS Quentin	1	52	0:23:37	11,43 Km/H
24	LIBOIS Olivier	2	52	0:23:40	11,41 Km/H
46	ANTOINE Alain	3	29	0:27:09	9,94 Km/H
79	AGIE Marc	4	7,75	0:31:09	8,67 Km/H
105	LIBOIS Axel	5	7,75	0:34:28	7,83 Km/H
119	BODART André	6	7,75	0:53:10	5,08 Km/H

Jogging de Nivelles10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
61	MASSART Jean-Christophe	1	114	0:41:13	15,33 Km/H
295	COLPAERT Guido	2	94	0:49:03	12,88 Km/H
302	RELEKOM Stéphane	3	94	0:49:11	12,85 Km/H
344	CUVELIER Serge	4	92	0:50:02	12,63 Km/H
403	DELAUNOY Vincent	5	89	0:51:04	12,37 Km/H
553	KIPS David	6	81	0:54:11	11,66 Km/H
629	DUCAT Joel	7	77	0:55:45	11,33 Km/H
851	NEMANN Bruno	8	66	1:00:13	10,49 Km/H
1001	MASSART Maryn	9	56	1:04:12	9,84 Km/H
1056	CORDONNIER Vincent	10	53	1:05:34	9,64 Km/H

N'oubliez pas de vous mettre en ordre **pour l'année 2014** en payant la cotisation de **20€** sur le compte du RCN
732-0032135-79.

Les membres désirant recevoir le TAM-TAM par voie électronique peuvent également se manifester auprès de la rédaction.

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2013

Date	Heure(s)	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Di 2/02/14	10h30	Les Hivernales	10 -20		International School of Brussels, Avenue de la Foresterie, 1170 BRUXELLES
Sa 8/02/14	15h00	La Hulpe	12,4	BW	Rue Général De Gaulle, La Hulpe
Sa 22/02/14	15h00	Jogging des Fermes et Châteaux	11,2	Gauloise	Secrétariat, terrain de football, AISCHE-EN-REFAIL
Di 23/02/14	11h ou 11h15	Jogging de l'ARJ	6-12	Vals et Châteaux	Rue de Géronsart 150, 5100 JAMBES
Di 2/03/14	15h00	Cross de Bousval	14,25	Delhalle	Salle omnisports, avenue des Combattants, 94, 1470 BOUSVAL
Sa 8/03/14	15h	Jogging du Ronvau	12,2	Brabant wallon	Centre sportif André Docquier, Avenue du Ronvau 8, 1325 CHAUMONT-GIS-TOUX
Sa 15/03/14	15h30	Les Etourneaux	5 -10	Namur	Centre sportif, rue des Etourneaux, 5004 BOUGE
Sa 22/03/14	14h30	Jogging d'Asty-Moulin	6-12		ITN Namur
Di 30/03/14	10h	Offrez-moi la lune	5,3 - 10,8 -21,6	Namur	Raffinerie Tirlemont S.A., Route de la Bruyère 3, 5310 EGHEZEE
Di 6/04/14	10h30 ou 10h45	La Sebastian	6-13	Namur/V&C	Ecole de la Communauté française, rue A. Parmentier 1, 5020 VEDRIN
Ve 18/04/14	20h	Corrida de Dinant	10		Place Roi Albert, DINANT
Sa 19/04/14	16h00	Chimay	4-13	Delhalle	Rue de Virelles, Chimay
Di 27/04/14	11h ou 11h15	Les Foulées de St Jo	5,3-10,4	Namur/ V&C	Complexe sportif, chaussée de Gramptinne 12, 5340 GESVES
Je 1/05/14	10h45	Jogging du Foyer St François	6 -12,5	Namur	Foyer St François, rue Louis Loiseau, 5000 NAMUR
Sa 03/05/14	15h00	Rund um der See	6-21	Delhalle	Butgenbach Worriken
Sa 10/05/14	10h15	Trophée AEDES	5-10-20	Namur	Citadelle de Namur, Route des Canons
Sa 17/05/14	15h00	Les 3 Frontières	6-17,5	Delhalle	Rue du Patronage, 53, La Calamine
Di 18/05/14	10h	20kms de Bruxelles	20		Eplanade du Cinquantenaire, BRUXELLES
Di 25/05/14	10h30	Parc et château	7-13	Vals et Châteaux	Rue de Chérumont, Bioul
Je 29/05/14	15h00	Jogging du Buchet	10,5	BW	Rue des Combattants, Bierges

Di 8/06/14	15h00	La Châtellaine	14,054	Delhalle	Hôtel de Ville, Place du marché, 6200 CHATELET
Lu 9/06/14	10h30	Trophée de la Marlagne	15	Namur	Ecole Hôtelière de Namur
Sa 21/06/14	14h00	Forêt d'Anlier	7 -19	Delhalle	Place Pierre Nothomb 5, HABAY LA NEUVE
Ve 27/06/14	19h00	Corrida de Vital	9,5	Namur	Salle al Volée, rue Emile Vandervelde 8, FLAWINNE
Di 06/07/14	10h00	Jogging des Bouffiois	4,5-12,5	Vals et Châteaux	Place de France, BOUFFIOULX
Ve 11/07/14	19h00	Jogging de Godinne	10	Gauloise	GODINNE
Di 13/07/14	16h30	Jogging du Sabot	6 -12	Ardennes	Porcheresse, 6926 DAVERDISSE
Ve 18/07/14	20h00	Jogging d'Hasrière	5-11	Gauloise	Rue Marcel Lespagne, HASTIERE
Sa 19/07/14	15h00	Jogging de la Fraternité	4,7-9,3	Vals et Châteaux	Rue de Presie, VILLERS-POTERIE
Sa 26/07/14	16h	L'Ardennaise	8,5-21,7	Delhalle	Rue du Centre, LOUETTE SAINT PIERRE
Sa 2/08/14	16h00	Jogging des Copiches	4-11	Gauloise	BLAIMONT
Di 03/08/14	11h00	Barbecue du RCN	4-8		Barbecue Central, CHEVETOGNE
Di 17/08/14	10h30	La Miaou	5-10	Namur	Installations de l'US Loyers, Comognes de LOYERS
Di 24/08/14	10h00	Sart-Eustache	7-11,4	Vals et Châteaux	Place Communale, SART-EUSTACHE
Di 31/08/14	10h30 ou 11h	Descente de la Lesse	13,1-21,9	Delhalle	Boulevard des Souverains 6, DINANT
Di 07/09/14	10h30 ou 10h35	Malonne	5-11,2	Namur	Hall sportif de St Berthuin, La Navinne, MALONNE
Di 14/09/14	10h ou 11h	Namur	5-11,7	Namur	Rue de Fer, NAMUR
Sa 20/09/14	15h00	La Forestière	6-14	Delhalle	Route d'Ath, JURBISE
Sa 27/09/14	11h30	Erpent	5-10	Namur	Ecole d'Erpent, rue des Aubépines 110, ERPENT
Sa 4/10/14	15h00	La Mosane	10	Namur	Centre ADEPS, JAMBES
Sa 11/10/14	16h00	Les Tîdges d'Havlonjdje	4,6-11,7	Condrusien	Hall Omnisport, HAVELANGE
Di 12/04/14	14h	Les Gozettis	5-10	Namur	Centre sportif, rue Camille Charlier 9A, FLAWINNE
Sa 18/10/14	17h00	Jogging de Maillen	5-10		Centre sportif, MAILLEN
Sa 25/10/14	15h00	La Croix-Rouge	5-10	Namur-Gauloise	Hall Omnisport, TEMPLLOUX

Bloquez la date du
15 FEVRIER 2014
et venez aider le RCN
pour l'organisation de
LA PRINTANIERE !

En soirée, le RCN prévoit un souper
«**POTEE AUX CAROTTES - SAUCISSES**»
pour la somme de :

- 8 euros pour les membres RCN
- 10 euros pour les non membres

Réservation souhaitée avant le 12 février auprès
d'Alain Antoine (081/21.34.02, alain.antoine@rcnamur.be)

Paiement sur le n° de compte du RCN : 732-0032135-79

L'entraînement du nouvel an

En arrivant à Loyers, distribution de bisous et de « bonne année ». En dehors du fait que ce soit un entraînement, il y a un groupe réuni par une même passion : le jogging. C'est très agréable de faire partie d'un groupe tel que celui-ci où tout le monde est accueilli chaleureusement. Avec les nouveaux membres d'année en année, on fait de nouvelle connaissance avec lesquels on peut mettre en pratique les valeurs du RCN.

Tout commence par la traditionnelle photo avec notre photographe attitrée, Claudine. Toujours là pour immortaliser nos courses avec un flair insoupçonné pour prendre la photo au bon moment. Ce qui nous promet encore de bonnes parties de rigolade avec la visualisation des photos et des souvenirs impérissables de nos courses.

Le temps était de la partie avec un magnifique soleil et une température (pour un mois de janvier) plus qu'agréable. Bien qu'un peu boueux, le parcours était très agréable avec des petits passages à gai de temps en temps. Quand même, que doivent penser les villageois en voyant passer par leur fenêtre, bien au chaud, un dimanche matin tous ces lutins jaunes et bleus courant les uns après les autres.

Evidemment, il n'y a pas de courses sans ravito ! Ce qui permet aux plus lents de rattraper le groupe. Merci aux accompagnateurs de se dévouer pour nous abreuver pendant et après.

Après l'effort, le réconfort et de nouveau réunis autour de boissons en tout genre et de quoi grignoter. Parce qu'il faut bien le dire, deux choses nous réunissent, la course et la dite « 3^{ème} mi-temps ». On se demande laquelle est la plus importante ! Enfin que cette année soit à la hauteur des projets de tout un chacun avec de nouveaux challenges et une belle réussite.

SJ



Souvenirs des activités de l'année 2013

Challenge interne du Club

- 47 courses
- 94 membres à la Corrida de Namur -> **nouveau record !!!**
- 29 courses + de 30 membres (22 + de 40, 16 + de 50, 10 + de 60, 5 + de 70 et **2 + de 80**)
-> **super !!!**
- Moyenne : 39,55 membres par course (38,00 en 2012) -> **nouveau record !!!**
- 131 membres classés (126 en 2012) -> **nouveau record !!!**

Local du Club à Loyers

- Toujours rien de fait officiellement mais nous pouvons disposer ponctuellement de la salle de réunion, du bar, des douches et des vestiaires.

Assemblée générale (26/01)

- Notre Blonde Préférée entame sa dernière année de Présidence.
- Les membres présents se sont prononcés pour un nouveau mode de calcul des points pour notre challenge interne. Parmi les 3 formules proposées, c'est la formule « promotion du Club » qui a été choisie par la majorité. Cette formule récompensera désormais davantage les membres du club qui, non seulement, courent vite, mais qui, en plus, participent à un grand nombre de courses parmi celles proposées dans notre calendrier et qui font un grand nombre de km aux couleurs de notre Club.

La Printanière (16/02)

- 926 + 171 coureurs classés
- 2^{ème} course du Delhalle derrière Habay sur la longue distance
- 3^{ème} sur l'addition des classés des 2 distances (derrière Habay et la Lesse)
- Pour la 2^{ème} année consécutive, les coupes sont remplacées par des œuvres d'art que nous envient les autres organisateurs merci aux artistes

(30^{ème} et dernier) Tour de Belgique (du 08/05 au 12/05)

- Une seule équipe, mais quelle équipe !!!
- Plusieurs pour qui ce dernier était le premier et qui regrettent déjà de ne pas avoir fait les précédents
- Des souvenirs, des anecdotes et des moments très forts plein la tête et plein le cœur (et plein les mollets pour Isa)
- Nous n'avons pas eu l'exclusivité des encouragements de notre Présidente. En effet, comme d'habitude, à cette occasion, son chauffeur nous a trahis en participant au Tour avec une autre équipe. Elle a même poussé le vice jusqu'à être chauffeur de son chauffeur pendant la course ...
- Était-ce vraiment le dernier ?

1^{er} voyage du Club : Habay (15/06)

- Très belle course avec des ravitos pétillants
- Prix du Club le mieux représenté : un bac de Rulles
- Tout était là pour une soirée réussie : superbe repas d'après course, de magnifiques danseuses peu vêtues, un guitariste déjanté, du Cognac et même ... la Présidente dansant debout sur les tables
- Retour très, très calme

Le Trail des Vallées du Chevalier (22/06)

- 5ème édition et toujours aussi beau
- 258 coureurs classés sur le court (239 en 2012)
- 69 coureurs classés sur le long (121 en 2012)

Chevetogne (28/07)

- Une course d'anthologie
- Un vrai repas de sportifs
- Une tombola que le monde entier nous envie, souvent imitée, jamais égalée

2ème voyage du Club : Jogging de la Reine (22/09)

- Toujours une belle course
- Prix du Club le mieux représenté : un bac de Rochefort
- On a tout raflé à la Tombola, même le salon de jardin
- Visite du Château de Lavaux-Saint-Anne : la jeune guide nous a commenté l'érection des 2 tours dont la tour des gays (des guêts ?) et bien d'autres choses
- Souper dans la bonne humeur où comme expliqué au Château les Seigneurs ont mangé à l'étage alors que le petit peuple était en bas

Souper (23/11)

- Même salle que l'année précédente et encore mieux décorée Merci Anne et Nadine
- Un repas succulent (comme d'habitude, malgré que notre Chef Coq n'était pas dans ses locaux)
- Un cadeau pour un futur membre du RCN
- Une séquence émotion où nous avons vu notre Présidente verser quelques larmes (elle aurait donc un cœur
- Une ambiance ercéenne

2013

- Une année avec de nouveaux records (174 inscrits au 31/12/2013)
- Une année avec de grandes joies pour certains
- Une année avec des moments pénibles pour d'autres
- Mais une année avec toujours cette ambiance chaleureuse, ces paroles réconfortantes quand ça ne va pas, ces grandes parties de rigolades, ces cures de vitamines B12,
- Une pensée

• Merci à vous tous

Les Relais givrés

En voilà une bonne idée d'Eddy (l'autre Eddy, le sage...) que d'inscrire une équipe de Flawinne à ces relais givrés.

Les participants sont respectivement : Isabelle Delobbe (votre correspondante), Sabine Colas, Laurent Bailly, Joël Hardenne et Eddy Derèse.

Le nom de code : Flaw in team...mais qui est donc le maillon faible... ? J

Le principe est sympa : une boucle de 4 Km parcourue 2x successivement par les 5 membres de l'équipe et, ensuite, une dernière fois en groupe.

Nous décidons de partir assez tôt afin d'éviter les éventuelles bouchons de Bruxelles (nettement moins agréable qu'en liège) causés par ces curieux des mécaniques exposées temporairement dans les alentours...

A peine arrivés sur place, l'échauffement commence tellement la zone de parking se trouve éloignée. Nous apprendrons par la suite que les habitués ont leur truc pour économiser leur énergie... Ces derniers mettent tout de même leur expérience au profit du club puisqu'ils réservent des tables afin de réunir les troupes : d'autres équipes du RCN figurent en effet au départ.

Nous voilà ainsi prêts pour une journée sportive sèche et ensoleillée.

Chacun dans son propre style vaque à ses occupations : repérage du parcours, recherche des toilettes ou du bar, grignotage, lecture d'une gazette...et explication des trajectoires...ce qui, pour certaine, s'avère très compliqué : « donc, quand tu termines ton 1^{er} tour, tu suis le panneau 2^e tour »...pas évident, croyez-moi !

L'heure du départ approche. La tension monte pour moi qui suis davantage coutumière des petites distances... Ca se presse un peu aux abords de la ligne de départ. Que des femmes prêtent à courir. Y-a-t-il un bellâtre comme lièvre ? Que nenni. Le premier membre de l'équipe se doit obligatoirement d'être du sexe dit faible...mais c'est ce qu'on va tenter de contredire !

Le public est nombreux...près de 300 équipes composées de 5 membres, ça donne tout de suite du monde. Est-il là pour ovationner les participantes...ou contempler ce spectacle d'autant de jeunes femmes sveltes prêtent à en découdre... ?

Top, le départ est donné.

Me voici en route pour mes 2x4km : beau parcours relativement boueux et donc pas facile pour un petit escargot comme moi. Les encouragements du club sont bons à entendre ainsi qu'une petite photo et un petit mot de réconfort de Claudine, la photographe attirée, toujours là pour immortaliser l'instant.

Premier relais terminé. Ravitaillement indispensable. Petite Orval ?????? Et bien non ! On se contentera d'eau ou de thé aromatisé à l'eau de Javel.

Les relais s'enchaînent, les récits d'exploits (potentiels) se succèdent. Rien ne perturbe notre lecteur de Gazette...pas même ces strip-teases autour de lui...il faut en effet penser ne pas rester en sueur en attendant le dernier tour à effectuer en groupe.

Notre Guido nous fait un temps remarquable ainsi que Quentin qui boucle son premier tour en 21 minutes.

L'heure du départ approche. La tension monte pour moi qui suis davantage coutumière des petites distances... Ca se presse un peu aux abords de la ligne de départ. Que des femmes prêtent à courir. Y-a-t-il un bellâtre comme lièvre ? Que nenni. Le premier membre de l'équipe se doit obligatoirement d'être du sexe dit faible...mais c'est ce qu'on va tenter de contredire !

Le public est nombreux...près de 300 équipes composées de 5 membres, ça donne tout de suite du monde. Est-il là pour ovationner les participantes...ou contempler ce spectacle d'autant de jeunes femmes sveltes prêtent à en découdre... ?

Top, le départ est donné.

Me voici en route pour mes 2x4km : beau parcours relativement boueux et donc pas facile pour un petit escargot comme moi. Les encouragements du club sont bons à entendre ainsi qu'une petite photo et un petit mot de réconfort de Claudine, la photographe attirée, toujours là pour immortaliser l'instant.

Premier relais terminé. Ravitaillement indispensable. Petite Orval ?????? Et bien non ! On se contentera d'eau ou de thé aromatisé à l'eau de Javel.

Les relais s'enchaînent, les récits d'exploits (potentiels) se succèdent. Rien ne perturbe notre lecteur de Gazette...pas même ces strip-teases autour de lui...il faut en effet penser ne pas rester en sueur en attendant le dernier tour à effectuer en groupe.

Notre Guido nous fait un temps remarquable ainsi que Quentin qui boucle son premier tour en 21 minutes.

Voici déjà arrivé l'heure des derniers relais. 3 équipes du RCN sont en attente de leur coéquipier. Qui allait arriver en premier : Marc, Olivier ou Eddy ? Le suspens est à son comble. La 200^è place au classement général est en jeu... ;-)

L'épreuve se clôture dans la bonne humeur d'un dernier tour en groupe. Nous terminons avant que l'obscurité ne tombe : pari remporté !

Il est maintenant temps pour une douche bien méritée : installations parfaites et confortables, eau chaude...il n'y a vraiment rien à dire contre l'organisation.

Après les efforts, le réconfort d'un breuvage qui se déguste avec sagesse en attendant l'arrivée triomphale de la dernière équipe qui s'effectue au sein même du chapiteau où s'est formée une allée d'honneur. Quelle ambiance !!!!!!!!!

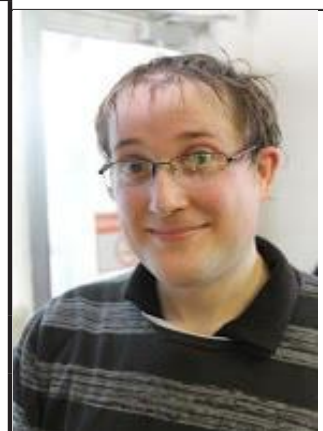
Le camp est levé. Le parcours retour est aussi semé d'embûches...maudits bouchons...tant pis pour la frite de « Chez Antoine »...ce sera autre part.

Après cette journée sportive et cette soirée mouvementée, un bon repos car demain un entraînement s'annonce corsé chez Sophie et Olivier.....Vais-je pouvoir y arriver ?

Isa (l'autre Isabelle...la compagne de l'autre Eddy)



Who's who du RCN



Nom

Agie

Prénom

Marc

Anniversaire

21-03-1983

Domicile

Gembloux

Surnom éventuel

Marcus

E-Mail

marc.agie@gmail.com

Profession

Fonctionnaire

Poids

98

Taille

180

Court depuis...

Ce matin

Autres sports

Principales courses
courues

Jogging de Namur

Meilleures perfs

Jogging de la Miaou : 1h10'

Meilleurs souvenirs

Malonne : j'ai gagné un prix !!! Merci Bruno

Projet de courses

10 kms de Gembloux

Rêves de courses

Razorback Run

Plat préféré

Tartiflette

Boisson préférée

Bière

Film préféré

Armageddon

Devise

Quand ton verre est vide, remplis-le. Quand il est plein,
vide-le

Who's who du RCN



Nom

Falque

Prénom

John

Anniversaire

27-02-1973

Domicile

Flawinne

Surnom éventuel

E-Mail

johnfalque@gmail.com

Profession

Policier

Poids

92

Taille

180

Court depuis...

Août 2012

Autres sports

VTT, spinning

Principales courses
courues

L'Ardennaise, Marathon de Bruxelles, Corrida de Namur,
20 kms de Bastogne

Meilleures perfs

Corrida de Flawinne

Meilleurs souvenirs

L'Ardennaise

Projet de courses

Trail des Vallées du Chevalier

Rêves de courses

UTMB

Plat préféré

Steak-frites

Boisson préférée

Rhum

Film préféré

Le Seigneur des anneaux

Devise

A fond, sinon ça ne sert à rien de démarrer

Who's who du RCN



Nom	Cordonnier
Prénom	Vincent

Anniversaire	22-10-1983
Domicile	Namur
Surnom éventuel	Triche
E-Mail	vincent.crdn@gmail.com
Profession	Security Officer
Poids	99
Taille	193
Court depuis...	2009
Autres sports	VTT, squash
Principales courses courues	Challenge de la Ville de Namur
Meilleures perfs	Je ne suis pas performant
Meilleurs souvenirs	Battre Bruno sur la ligne lors de la Corrida de Namur
Projet de courses	Challenge de la Ville de Namur
Rêves de courses	Marathon de Mexico
Plat préféré	Burritos
Boisson préférée	Tequila
Film préféré	Le Mexicain
Devise	Un Mexicain averti en vaut deux

Tout pour
le Jogging,
l'Athlétisme
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE
ACCESSOIRES • SPIKES
NUTRITION

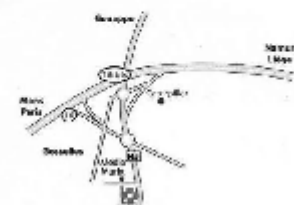
Spécialiste

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

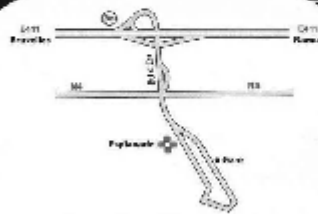
walk•run
jogging
www.joggingplus.com



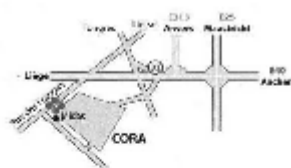
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



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
lln@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**