

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 82, juin 2014

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

A l'attention de:

## Barbecue annuel du Club



### Journée de détente du RCNamur



Bon valable  
le dimanche 3 août 2014

**A présenter  
à l'entrée du domaine**

Lieu de rendez-vous :  
barbecue central du domaine

# À CONSERVER: NUMÉROS UTILES

**Président:** Alain Dumont 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 0478/82.43.08  
alain.antoine@rcnamur.be

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

**Responsables logistiques:** Eric Henricot 0479/89.68.43  
eric.henricot@tvcablenet.be  
Jean-Michel Judex 081/30.93.65  
jeanmijudex@swing.be

**Responsable Facebook:** Bruno Némann 0485/75.60.99  
brunonemann@gmail.com

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

**Responsable Tam Tam:** Jeremy Munaut 0499/43.96.69  
jmunaut@gmail.com

## EN PRATIQUE...

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

Adresse e-mail: [info@rcnamur.be](mailto:info@rcnamur.be)

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

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

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/RC-NAMUR/473755076057616>

Numéro de compte CBC: BE58 7320 0321 3579

# *Le mot du Président...*

Salut les Sportives et les Sportifs,

Nous sommes de plus en plus nombreux au RC Namur (nous attendons le 200<sup>e</sup> membre avec impatience) et c'est une très bonne chose. Pour permettre à chacun de savoir qui est qui, nous avons, en 2006, instauré le système de fiches « Who's Who ». Ces fiches reprennent quelques informations « personnelles » sur chaque membre du club. Elles sont accessibles sur le site internet de notre club et nous en joignons quelques-unes à chaque parution d'un Tam-Tam. Certains n'ont pas encore eu l'occasion de remplir leur fiche. Ceux-là ont reçu ou vont recevoir un mail de ma part leur demandant de bien vouloir remplir la fiche (attachée au mail) et de me renvoyer le tout accompagné d'une photo (style carte d'identité). Merci de bien vouloir accomplir ce petit « devoir ».

La saison 2014 bat son plein puisque 70 d'entre nous avaient déjà leurs 8 courses après le Trail de Namur. Parmi nos organisations, la Printanière, le 1<sup>er</sup> voyage du Club et le Trail de la Vallée des Chevaliers sont derrière nous. Il nous reste encore le BBQ, un 2<sup>e</sup> voyage (en préparation) et, bien sûr, le souper. Ne manquez pas, non plus, le mini-challenge « la Tri-Assessoise » organisé par 3 membres du RCN. Vous trouverez tous les renseignements dans ce Tam-Tam et sur notre site internet. Et, un de ces jours, pourquoi pas un entraînement surprise un jeudi soir...

Je profite de ce Tam-Tam pour faire 2 rappels

1) Lors d'une inscription à une course, n'oubliez pas d'indiquer RCNAMUR (en un seul mot sans espace) dans la rubrique Club Open (et non dans la rubrique Club de la Ligue). Ceci facilite le travail de fourmi que fait notre ami l'Empereur (Alain Antoine, pour les nouveaux) après chaque course pour que nous ayons des classements corrects le plus rapidement possible. Cela permet également, quand il y a un prix pour le club le mieux représenté, que tous les membres inscrits soient bien comptabilisés. Merci d'avance.

2) N'oubliez pas que pour recevoir votre cadeau lors du souper annuel, il faut, non seulement, avoir terminé 8 courses, mais également avoir participé activement à une organisation du Club. Je vous renvoie au règlement qui se trouve dans chaque Tam-Tam après le mot du Président. 12 d'entre vous n'ont pas encore rempli cette deuxième condition. Exceptionnellement, cette année, après la Printanière, nous avons accepté 2 « rattrapages » : le Trail des Vallées du Chevalier et le bar au Jogging de la Ville de Namur. Le trail étant derrière nous, n'hésitez pas à vous signaler auprès de Jean-Michel Judex pour aider au bar du Jogging de la Ville de Namur. Il n'y aura plus d'autre rattrapage, ni de rappel. A bon entendeur,...

Bonne lecture de ce Tam-Tam.

A bientôt.

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 après le 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.



### Les foulées de Saint-Jo10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
5	VAN LEENDERT Christopher	1	124	0:39:22	16,16 Km/H
13	PERPETE Jacky	2	117	0:42:03	15,12 Km/H
27	ARNOULD Sébastien	3	112	0:44:28	14,30 Km/H
31	DUBOIS Pascal	4	111	0:44:37	14,25 Km/H
50	DAMOISAUX Pascal	5	107	0:46:43	13,61 Km/H
56	MASURE Alexandre	6	106	0:47:07	13,50 Km/H
59	LECRENIER Benjamin	7	105	0:47:16	13,46 Km/H
62	BIERNAUX Benoit	8	105	0:47:31	13,38 Km/H
65	LUPCIN Patrick	9	104	0:47:51	13,29 Km/H
74	BEAUFAY Francois	10	101	0:48:59	12,98 Km/H
79	MONIOTTE Gabriel	11	100	0:49:33	12,84 Km/H
80	MASSART Corentin	12	100	0:49:33	12,84 Km/H
86	COLPAERT Guido	13	99	0:50:00	12,72 Km/H
90	RELEKOM Stéphane	14	98	0:50:20	12,64 Km/H
97	CUVELIER Serge	15	97	0:50:39	12,56 Km/H
100	MUNAUT Jérémy	16	97	0:50:51	12,51 Km/H
110	DELAUNOY Vincent	17	95	0:51:27	12,36 Km/H
116	FALQUE John	18	93	0:52:20	12,15 Km/H
118	MATHY Jean-Luc	19	93	0:52:32	12,11 Km/H
119	NICOLAS Jean-Marc	20	93	0:52:32	12,11 Km/H
120	WIGNY Sabine	21	93	0:52:35	12,10 Km/H
123	DUBOIS Vincent	22	92	0:52:46	12,05 Km/H
125	DERESE Eddy	23	92	0:52:52	12,03 Km/H
130	PUYLAERT Dominique	24	92	0:53:03	11,99 Km/H
136	COLIGNON Charles	25	91	0:53:25	11,91 Km/H
144	NAZE Olivier	26	90	0:53:58	11,79 Km/H
152	ROBAYE Eddy	27	89	0:54:11	11,74 Km/H
153	JUDEX Jean-Michel	28	89	0:54:11	11,74 Km/H
157	DESQUEPER Benoît	29	89	0:54:16	11,72 Km/H
161	MOHIMONT Nathalie	30	88	0:54:31	11,67 Km/H
168	LABBE Christian	31	87	0:54:57	11,57 Km/H
178	DESSEILLE Ernest	32	86	0:55:23	11,48 Km/H

189	DALL'OCA Benjamin	33	85	0:55:55	11,37 Km/H
195	GILAIN Philippe	34	84	0:56:27	11,27 Km/H
198	RELEKOM Mathieu	35	83	0:56:36	11,24 Km/H
201	KIPS David	36	83	0:56:39	11,23 Km/H
208	BRIFFEUIL Pascal	37	83	0:56:52	11,18 Km/H
219	MARTIN Isabelle	38	82	0:57:24	11,08 Km/H
231	COOREMANS Guy	39	79	0:58:19	10,91 Km/H
232	DUCAT Joel	40	79	0:58:25	10,89 Km/H
239	FAUCON Michel	41	79	0:58:32	10,87 Km/H
265	NEMANN Bruno	42	76	0:59:53	10,62 Km/H
282	POELMANS Dominique	43	73	1:01:02	10,42 Km/H
283	JASSOGNE Claudy	44	73	1:01:03	10,42 Km/H
286	TIMSONET Marc	45	72	1:01:22	10,36 Km/H
292	MASSART Maryn	46	72	1:01:39	10,32 Km/H
296	SCHEYVEN Geneviève	47	71	1:01:43	10,31 Km/H
297	TRULLEMANS Alain	48	71	1:01:44	10,30 Km/H
299	LIBOIS Olivier	49	71	1:01:47	10,29 Km/H
300	LIBOIS Sophie	50	71	1:01:48	10,29 Km/H
301	JAUMOTTE Caroline	51	71	1:01:53	10,28 Km/H
303	GILAIN Morgan	52	71	1:01:57	10,27 Km/H
331	GILON Marc	53	65	1:04:18	9,89 Km/H
332	BAETEN Edith	54	65	1:04:18	9,89 Km/H
338	LIBERTIAUX Anne	55	64	1:04:41	9,83 Km/H
350	VAN LAER Nadine	56	63	1:05:12	9,75 Km/H
355	WEYDERS Marcel	57	63	1:05:23	9,73 Km/H
357	FAGNANT Martine	58	63	1:05:28	9,71 Km/H
371	PONSARD Françoise	59	61	1:06:00	9,64 Km/H
380	BEAUFAY Luc	60	59	1:07:05	9,48 Km/H
389	BAILLY Laurent	61	57	1:07:57	9,36 Km/H
390	BERGHEM Marc	62	57	1:07:59	9,36 Km/H
391	BALTUS Fanny	63	57	1:08:02	9,35 Km/H
392	BALTUS Pascal	64	57	1:08:02	9,35 Km/H
408	CORDONNIER Vincent	65	53	1:09:32	9,15 Km/H
412	PAULUS Benoît	66	53	1:09:47	9,11 Km/H

422	KEPENNE Julie	67	51	1:10:31	9,02 Km/H
452	EFFINIER Maud	68	36	1:16:57	8,27 Km/H
455	DEGUELDRE Georges	69	35	1:17:08	8,25 Km/H
464	MASSART Sigrid	70	28	1:20:17	7,92 Km/H
465	MASSART Jean-Christophe	71	27	1:20:44	7,88 Km/H
466	LACROIX Marie-Agnes	72	19	1:24:14	7,55 Km/H
467	BAUDELET Fabienne	73	19	1:24:15	7,55 Km/H

### Les foulées de Saint-Jo5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
18	MERVEILLE Marc	1	98	0:23:05	13,78 Km/H
22	GANY Nicky	2	96	0:23:30	13,53 Km/H
44	VASSAUX Michael	3	81	0:26:35	11,96 Km/H
57	MILET Mathieu	4	78	0:27:22	11,62 Km/H
62	BOURLET Nicolas	5	75	0:27:55	11,39 Km/H
74	PUISSANT Julie	6	71	0:28:50	11,03 Km/H
78	MERVEILLE Cindy	7	69	0:29:09	10,91 Km/H
96	WATTIEZ Raphaëlle	8	62	0:30:33	10,41 Km/H
105	NOSSAINT Léo	9	59	0:31:13	10,19 Km/H
106	NOSSAINT Philippe	10	59	0:31:14	10,18 Km/H
109	MILET Sarah	11	58	0:31:24	10,13 Km/H
113	DUTERME Christophe	12	57	0:31:44	10,02 Km/H
137	DEROUANE Gerald	13	48	0:33:40	9,45 Km/H
140	SAINT-HUBERT Daniel	14	46	0:33:53	9,39 Km/H
167	ANTOINE Alain	15	40	0:35:19	9,00 Km/H
170	HENROTEAUX Daniel	16	39	0:35:26	8,97 Km/H
225	KOK Claudine	17	25	0:38:20	8,30 Km/H
229	PAULUS Bruno	18	23	0:38:51	8,19 Km/H
233	LIBOIS Axel	19	21	0:39:17	8,10 Km/H
233	LIBOIS Quentin	20	21	0:39:17	8,10 Km/H
237	AGIE Marc	21	18	0:39:50	7,98 Km/H
254	PERPETE Philippe	22	8,95	0:42:25	7,50 Km/H

## StFran12

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	VAN LEENDERT Christopher	1	132	0:46:11	16,23 Km/H
3	PERPETE Jacky	2	126	0:49:25	15,16 Km/H
6	DUBOIS Pascal	3	120	0:52:10	14,37 Km/H
10	DAMOISAUX Pascal	4	118	0:53:28	14,02 Km/H
16	LUPCIN Patrick	5	114	0:55:39	13,47 Km/H
23	PUYLAERT Dominique	6	109	0:58:03	12,91 Km/H
24	BEAUFAY Francois	7	109	0:58:17	12,86 Km/H
25	EVRAUD Christophe	8	108	0:58:27	12,82 Km/H
26	CUVELIER Serge	9	108	0:58:29	12,81 Km/H
27	FONDAIRE Gilles	10	108	0:58:39	12,78 Km/H
37	MASSART Corentin	11	106	0:59:56	12,50 Km/H
45	ROBAYE Eddy	12	104	1:00:35	12,37 Km/H
50	DUBOIS Vincent	13	104	1:01:02	12,28 Km/H
52	LECRENIER Benjamin	14	102	1:01:44	12,14 Km/H
54	GODART Alexandre	15	102	1:01:48	12,13 Km/H
55	MATHY Jean-Luc	16	102	1:01:50	12,12 Km/H
56	LAMOTTE Jean-Christophe	17	102	1:01:56	12,10 Km/H
62	MASSART Jean-Christophe	18	98	1:03:58	11,72 Km/H
63	MONIOTTE Gabriel	19	100	1:03:10	11,86 Km/H
68	DE VRIENDT Jeffry	20	99	1:03:31	11,80 Km/H
80	DESSEILLE Ernest	21	96	1:05:09	11,50 Km/H
84	THIRY Catherine	22	95	1:05:33	11,43 Km/H
86	GILON Marc	23	94	1:05:52	11,38 Km/H
88	GILAIN Philippe	24	94	1:06:16	11,31 Km/H
89	DEMEULENAERE Ludovic	25	93	1:06:51	11,21 Km/H
101	DUCAT Joel	26	89	1:08:32	10,93 Km/H
111	BADO Mathieu	27	88	1:09:29	10,79 Km/H
119	VIGNERON Sabine	28	86	1:10:25	10,64 Km/H
126	COLIGNON Charles	29	84	1:11:41	10,45 Km/H
133	JASSOGNE Claudy	30	82	1:12:26	10,35 Km/H
149	LIBOIS Olivier	31	78	1:14:23	10,07 Km/H
150	LIBOIS Sophie	32	78	1:14:29	10,06 Km/H

151	NEMANN Bruno	33	78	1:14:31	10,06 Km/H
154	BALTUS Fanny	34	78	1:14:51	10,01 Km/H
157	FAGNANT Martine	35	77	1:15:00	9,99 Km/H
168	BAETEN Edith	36	75	1:16:25	9,81 Km/H
178	MASSART Maryn	37	73	1:17:12	9,71 Km/H
182	ETIENNE Christian	38	72	1:17:59	9,61 Km/H
183	TALLIER Jeanny	39	71	1:18:13	9,58 Km/H
187	TRASSART Nadège	40	69	1:19:31	9,42 Km/H
196	VAN LAER Nadine	41	65	1:21:24	9,21 Km/H
197	HENRICOT Eric	42	65	1:21:25	9,20 Km/H
199	KEPENNE Julie	43	65	1:21:34	9,19 Km/H
200	MILET Sarah	44	65	1:21:37	9,18 Km/H
202	MOHIMONT Nathalie	45	65	1:21:45	9,17 Km/H
212	WEYDERS Marcel	46	58	1:25:26	8,77 Km/H
213	BEAUFAY Luc	47	58	1:25:28	8,77 Km/H
223	EFFINIER Maud	48	50	1:29:38	8,36 Km/H

### **StFran8**

<b><u>Clasgéné</u></b>	<b><u>Nom</u></b>	<b><u>ClasClub</u></b>	<b><u>Points</u></b>	<b><u>Temps</u></b>	<b><u>Vitesse</u></b>
6	DELAUNOY Vincent	1	101	0:39:35	13,04 Km/H
8	JUDEX Arthur	2	97	0:41:03	12,57 Km/H
16	VASSAUX Michael	3	83	0:46:01	11,21 Km/H
35	JAUMOTTE Caroline	4	65	0:52:32	9,82 Km/H
38	JUDEX Julien	5	63	0:53:08	9,71 Km/H
41	DUTERME Christophe	6	62	0:53:30	9,64 Km/H
57	MULLER Xavier	7	52	0:57:17	9,01 Km/H
61	DEGUELDRE Georges	8	49	0:58:13	8,86 Km/H

### StFran5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	LIBOIS Joachim	1	86	0:22:53	13,11 Km/H
10	NOSSAINT Philippe	2	85	0:23:01	13,03 Km/H
22	PUISSANT Julie	3	59	0:27:54	10,75 Km/H
28	WATTIEZ Raphaëlle	4	51	0:29:25	10,20 Km/H
34	ANTOINE Alain	5	34	0:32:42	9,17 Km/H
39	LIBOIS Quentin	6	18	0:35:41	8,41 Km/H
43	LIBOIS Axel	7	9	0:37:28	8,01 Km/H
44	SPOIDEN Nadine	8	8	0:37:30	8,00 Km/H
45	LIBERTIAUX Anne	9	8	0:37:31	8,00 Km/H
47	STEPHENNE Daniel	10	8,5	0:38:54	7,71 Km/H
49	GOUJON Gérard	11	8,5	0:39:22	7,62 Km/H
53	HOUGARDY Benoit	12	8,5	0:41:01	7,31 Km/H

### Butgenbach21

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
96	MASSART Corentin	1	114	1:38:45	12,82 Km/H
101	LECRENIER Benjamin	2	114	1:39:08	12,77 Km/H
273	LIBOIS Olivier	3	90	1:59:13	10,62 Km/H
274	LIBOIS Sophie	4	90	1:59:14	10,62 Km/H
328	MASSART Maryn	5	78	2:09:07	9,81 Km/H
339	ETIENNE Christian	6	74	2:12:28	9,56 Km/H

### Butgenbach5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
36	LIBOIS Joachim	1	85	0:25:25	13,46 Km/H
78	LIBOIS Quentin	2	49	0:32:45	10,44 Km/H
84	ANTOINE Alain	3	41	0:34:32	9,90 Km/H
90	LIBOIS Axel	4	9	0:41:01	8,34 Km/H

### AEDES20

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
11	LAINÉ Dany	1	111	1:43:19	11,61 Km/H
15	ROBERT Rudy	2	108	1:46:11	11,30 Km/H
24	MASSART Jean-Christophe	3	100	1:53:34	10,57 Km/H
34	VAN KELST Luc	4	90	2:01:47	9,85 Km/H
37	THIRY Catherine	5	86	2:05:45	9,54 Km/H
51	DELAUNOY Anne-Michèle	6	55	2:32:34	7,87 Km/H

## AEDES5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
15	DELAUNOY Vincent	1	82	0:24:42	12,15 Km/H
16	JUDEX Arthur	2	81	0:24:54	12,05 Km/H
19	NOSSAINT Philippe	3	77	0:25:35	11,73 Km/H
25	LIBOIS Joachim	4	69	0:27:14	11,02 Km/H
33	TIMSONET Marc	5	59	0:29:09	10,29 Km/H
38	JUDEX Julien	6	52	0:30:35	9,81 Km/H
39	DEBIERE Sebastien	7	52	0:30:36	9,80 Km/H
44	BOURLET Nicolas	8	48	0:31:16	9,59 Km/H
50	FALQUE Romain	9	39	0:33:03	9,08 Km/H
64	MULLER Xavier	10	29	0:35:04	8,56 Km/H
65	FERAILLE Véronique	11	29	0:35:06	8,55 Km/H
68	MERTENS Charlene	12	26	0:35:31	8,45 Km/H
74	LIBOIS Quentin	13	21	0:36:39	8,19 Km/H
76	DEROUANE Gerald	14	18	0:37:10	8,07 Km/H
79	BRISON Nathalie	15	15	0:37:43	7,95 Km/H
82	DELOBBE Isabelle	16	14	0:37:58	7,90 Km/H
88	WATTIEZ Raphaëlle	17	11	0:38:35	7,78 Km/H
91	NOSSAINT Léo	18	10	0:38:49	7,73 Km/H
93	DEGUELDRE Georges	19	8,5	0:39:28	7,60 Km/H
95	STIENLET Pascale	20	8,5	0:39:37	7,57 Km/H
96	ADAM Eric	21	8,5	0:39:38	7,57 Km/H
120	STEPHENNE Daniel	22	8,5	0:43:39	6,87 Km/H
127	LIBOIS Axel	23	8,5	0:44:18	6,77 Km/H
139	LACROIX Marie-Agnes	24	8,5	0:55:11	5,44 Km/H
140	BAUDELET Fabienne	25	8,5	0:56:20	5,33 Km/H
143	KOK Claudine	26	8,5	0:58:01	5,17 Km/H

### AEDES10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
5	VAN LEENDERT Christopher	1	115	0:41:05	14,60 Km/H
12	GERLACHE Mathieu	2	103	0:45:50	13,09 Km/H
14	ARNOULD Sébastien	3	102	0:46:35	12,88 Km/H
17	DUBOIS Pascal	4	101	0:46:50	12,81 Km/H
19	TRULLEMANS Alain	5	100	0:47:12	12,71 Km/H
24	MASURE Alexandre	6	97	0:48:41	12,32 Km/H
29	FONDAIRE Gilles	7	95	0:49:12	12,20 Km/H
34	MONIOTTE Gabriel	8	94	0:49:39	12,08 Km/H
42	BEAUFAY Francois	9	91	0:51:08	11,73 Km/H
44	CUVELIER Serge	10	90	0:51:17	11,70 Km/H
45	MUNAUT Jérémy	11	89	0:51:38	11,62 Km/H
46	RELEKOM Stéphane	12	89	0:51:49	11,58 Km/H
47	GOFFINET Florence	13	89	0:51:56	11,55 Km/H
63	VAN DER LINDEN Paul	14	82	0:54:40	10,98 Km/H
65	KIPS David	15	82	0:54:50	10,94 Km/H
67	DUBOIS Vincent	16	81	0:54:55	10,93 Km/H
68	LAMOTTE Jean-Christophe	17	81	0:54:57	10,92 Km/H
70	MATHY Jean-Luc	18	81	0:55:00	10,91 Km/H
72	GANY Nicky	19	81	0:55:08	10,88 Km/H
79	JUDEX Jean-Michel	20	78	0:56:08	10,69 Km/H
81	FALQUE John	21	77	0:56:34	10,61 Km/H
83	NICOLAS Jean-Marc	22	76	0:56:58	10,53 Km/H
89	DERESE Eddy	23	74	0:57:59	10,35 Km/H
92	GILAIN Philippe	24	73	0:58:19	10,29 Km/H
96	GILON Marc	25	72	0:58:47	10,21 Km/H
102	AOUST Rudy	26	71	0:59:21	10,11 Km/H
116	COLIGNON Charles	27	67	1:00:37	9,90 Km/H
118	DEMEULENAERE Ludovic	28	67	1:01:00	9,84 Km/H
122	BRIFFEUIL Pascal	29	65	1:01:26	9,77 Km/H
126	HARDENNE Joel	30	65	1:01:44	9,72 Km/H
130	LIBOIS Olivier	31	64	1:02:14	9,64 Km/H
137	KARLER Nicole	32	62	1:03:00	9,52 Km/H

141	SCHEYVEN Geneviève	33	61	1:03:24	9,46 Km/H
143	DEVRIENT Xavier	34	61	1:03:05	9,51 Km/H
149	FAUCON Michel	35	57	1:04:54	9,24 Km/H
150	MALBECQ Stéphane	36	56	1:05:21	9,18 Km/H
158	NOEL Miguel	37	53	1:06:32	9,02 Km/H
168	MASSART Maryn	38	50	1:07:36	8,88 Km/H
174	BAETEN Edith	39	47	1:08:59	8,70 Km/H
177	BEAUFAY Luc	40	47	1:09:03	8,69 Km/H
183	ETIENNE Christian	41	44	1:10:17	8,54 Km/H
185	BALTUS Pascal	42	43	1:10:34	8,50 Km/H
186	BALTUS Fanny	43	43	1:10:35	8,50 Km/H
187	PONSARD Françoise	44	43	1:10:36	8,50 Km/H
194	JAUMOTTE Caroline	45	42	1:10:59	8,45 Km/H
205	BERGHEM Marc	46	38	1:12:49	8,24 Km/H
206	TALLIER Jeanny	47	37	1:12:57	8,22 Km/H
207	COLAS Sabine	48	37	1:12:58	8,22 Km/H
211	WEYDERS Marcel	49	36	1:13:44	8,14 Km/H
232	ANTOINE Alain	50	18	1:20:58	7,41 Km/H

### LaCala6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
37	DELAUNOY Vincent	1	97	0:23:57	15,03 Km/H
93	MILET Mathieu	2	74	0:28:52	12,47 Km/H
139	NOSSAINT Léo	3	56	0:32:36	11,04 Km/H
142	WATTIEZ Raphaëlle	4	56	0:32:38	11,03 Km/H
146	DEROUANE Gerald	5	55	0:32:47	10,98 Km/H
165	MILET Sarah	6	47	0:34:35	10,41 Km/H
222	KOK Claudine	7	14	0:41:39	8,64 Km/H
224	HOUGARDY Benoit	8	11	0:42:13	8,53 Km/H
225	GOUJON Gérard	9	11	0:42:13	8,53 Km/H
250	CATOUL Myriam	10	10	1:09:37	5,17 Km/H

### LaCala17

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
31	LUPCIN Patrick	1	121	1:17:25	13,56 Km/H
48	MASURE Alexandre	2	119	1:19:27	13,22 Km/H
52	BIERNAUX Benoit	3	117	1:20:34	13,03 Km/H
60	VAN DER LINDEN Paul	4	115	1:22:04	12,79 Km/H
66	PERPETE Jacky	5	114	1:22:30	12,73 Km/H
80	COLPAERT Guido	6	112	1:24:05	12,49 Km/H
92	JUDEX Jean-Michel	7	110	1:26:04	12,20 Km/H
95	DEMOULIN Brigitte	8	109	1:26:18	12,17 Km/H
103	NOSSAINT Philippe	9	108	1:27:19	12,03 Km/H
137	MOHIMONT Nathalie	10	102	1:31:37	11,46 Km/H
151	VAUSE Fabienne	11	100	1:33:14	11,26 Km/H
200	LIBERTIAUX Anne	12	87	1:42:29	10,25 Km/H
203	MASSART Maryn	13	87	1:42:51	10,21 Km/H
204	MASSART Jean-Christophe	14	87	1:42:42	10,22 Km/H
212	TRASSART Nadège	15	84	1:44:42	10,03 Km/H
213	JASSOGNE Claudy	16	84	1:44:42	10,03 Km/H
219	FAGNANT Martine	17	81	1:46:52	9,83 Km/H
250	BRISON Nathalie	18	68	1:56:50	8,99 Km/H
251	BAILLY Laurent	19	68	1:56:57	8,98 Km/H
253	DUMONT Alain	20	64	1:59:43	8,77 Km/H
260	ANTOINE Alain	21	43	2:15:30	7,75 Km/H

### Les 20 Km de Bruxelles

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1158	MONIOTTE Gabriel	1	129	1:26:00	13,95 Km/H
1746	GOFFINET Florence	2	126	1:28:31	13,56 Km/H
3032	BEAUFAY Francois	3	121	1:32:34	12,96 Km/H
4115	LAMOTTE Jean-Christophe	4	118	1:35:23	12,58 Km/H
4619	DETROZ Luc	5	116	1:36:31	12,43 Km/H
5286	GILON Marc	6	115	1:37:57	12,25 Km/H
5739	KIPS David	7	114	1:38:49	12,14 Km/H
6490	NOSSAINT Philippe	8	112	1:40:07	11,99 Km/H
7177	FALQUE John	9	111	1:41:23	11,84 Km/H
7257	DEMOULIN Briqitte	10	111	1:41:32	11,82 Km/H

7563	DUCAT Joel	11	110	1:42:02	11,76 Km/H
7914	DELAUNOY Vincent	12	109	1:42:37	11,69 Km/H
8290	MATHY Jean-Luc	13	108	1:43:15	11,62 Km/H
8720	THIRY Catherine	14	108	1:43:56	11,55 Km/H
9290	GILAIN Philippe	15	107	1:44:52	11,44 Km/H
9999	LIBOIS Olivier	16	105	1:46:01	11,32 Km/H
10242	NEMANN Bruno	17	105	1:46:24	11,28 Km/H
10790	BRIFFEUIL Pascal	18	104	1:47:17	11,19 Km/H
10812	LECRENIER Benjamin	19	104	1:47:18	11,18 Km/H
11003	FAUCON Michel	20	103	1:47:37	11,15 Km/H
12164	RELEKOM Mathieu	21	101	1:49:23	10,97 Km/H
12744	PENSIS Henry	22	100	1:50:14	10,89 Km/H
13235	DALL'OCA Benjamin	23	99	1:50:55	10,82 Km/H
13818	GILAIN Morgan	24	98	1:51:44	10,74 Km/H
15997	VAN LAER Nadine	25	95	1:54:55	10,44 Km/H
16010	HENRICOT Eric	26	95	1:54:56	10,44 Km/H
17383	HARDENNE Joel	27	92	1:56:50	10,27 Km/H
17429	HENROTEAUX Daniel	28	92	1:56:55	10,26 Km/H
18151	BAETEN Edith	29	91	1:58:00	10,17 Km/H
18572	SOH TSIMGNE André	30	90	1:58:36	10,12 Km/H
21073	COLAS Sabine	31	86	2:02:46	9,77 Km/H
21138	VAUSE Fabienne	32	85	2:02:52	9,77 Km/H
21157	FOLCQUE Philippe	33	85	2:02:54	9,76 Km/H
21619	GILLARD Benoit	34	84	2:03:45	9,70 Km/H
21956	BERGHEM Marc	35	84	2:04:15	9,66 Km/H
23662	BRAHIC Yvan	36	80	2:07:38	9,40 Km/H
25762	BEAUFAY Luc	37	74	2:12:11	9,08 Km/H
26239	MASSART Maryn	38	73	2:13:18	9,00 Km/H
26723	KEPENNE Julie	39	72	2:14:37	8,91 Km/H
26844	GODART Alexandre	40	71	2:14:57	8,89 Km/H
26900	CORDONNIER Vincent	41	71	2:15:08	8,88 Km/H
26950	ALEXIS Kristel	42	71	2:15:16	8,87 Km/H
29856	EFFINIER Maud	43	59	2:25:34	8,24 Km/H
30973	MASSART Jean-Christophe	44	51	2:32:01	7,89 Km/H

### Bioul 13

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
20	DUBOIS Pascal	1	115	0:53:14	14,65 Km/H
25	ARNOULD Sébastien	2	114	0:53:51	14,48 Km/H
56	BIERNAUX Benoit	3	106	0:57:54	13,47 Km/H
71	RELEKOM Stéphane	4	103	0:59:40	13,07 Km/H
74	MUNAUT Jérémy	5	103	0:59:44	13,06 Km/H
80	MASSART Jean-Christophe	6	102	0:59:57	13,01 Km/H
84	COLPAERT Guido	7	102	1:00:06	12,98 Km/H
92	CUVELIER Serge	8	101	1:00:53	12,81 Km/H
110	GILON Marc	9	98	1:02:26	12,49 Km/H
117	LIBOIS Joachim	10	96	1:03:17	12,33 Km/H
118	FALQUE John	11	96	1:03:17	12,33 Km/H
126	MATHY Jean-Luc	12	95	1:03:57	12,20 Km/H
132	DUBOIS Vincent	13	94	1:04:10	12,16 Km/H
133	LABBE Christian	14	94	1:04:14	12,14 Km/H
137	DE VRIENDT Jeffry	15	94	1:04:27	12,10 Km/H
138	DALL'OCA Benjamin	16	93	1:04:31	12,09 Km/H
143	NICOLAS Jean-Marc	17	93	1:04:55	12,02 Km/H
160	MOHIMONT Nathalie	18	90	1:06:06	11,80 Km/H
161	THIRY Catherine	19	90	1:06:08	11,79 Km/H
165	COLIGNON Charles	20	90	1:06:32	11,72 Km/H
166	ROBAYE Eddy	21	89	1:06:41	11,70 Km/H
182	GILLARD Benoit	22	85	1:08:38	11,36 Km/H
191	DESSEILLE Ernest	23	83	1:09:54	11,16 Km/H
192	LIBOIS Olivier	24	83	1:09:55	11,16 Km/H
204	ROBERTI Daphné	25	81	1:11:06	10,97 Km/H
205	GILAIN Morgan	26	80	1:11:13	10,95 Km/H
206	POELMANS Dominique	27	80	1:11:15	10,95 Km/H
207	CHARLIER Denis	28	80	1:11:16	10,94 Km/H
214	HARDENNE Joel	29	78	1:12:38	10,74 Km/H
229	LIBOIS Sophie	30	75	1:14:09	10,52 Km/H
230	LIBERTIAUX Anne	31	74	1:14:19	10,50 Km/H
244	MASSART Maryn	32	71	1:15:55	10,27 Km/H
249	BAETEN Edith	33	69	1:16:57	10,14 Km/H

259	TALLIER Jeanny	34	66	1:18:45	9,90 Km/H
260	JASSOGNE Claudy	35	66	1:18:46	9,90 Km/H
272	KEPENNE Julie	36	59	1:22:11	9,49 Km/H
294	EFFINIER Maud	37	34	1:35:02	8,21 Km/H

### Bioul 7

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
15	GOFFINET Florence	1	96	0:30:46	13,65 Km/H
22	MERVEILLE Marc	2	93	0:31:39	13,27 Km/H
59	MERVEILLE Cindy	3	68	0:38:11	11,00 Km/H
61	FALQUE Romain	4	68	0:38:25	10,93 Km/H
66	BOURLET Nicolas	5	66	0:38:48	10,82 Km/H
69	JAUMOTTE Caroline	6	64	0:39:17	10,69 Km/H
70	LIBOIS Quentin	7	63	0:39:39	10,59 Km/H
83	WATTIEZ Raphaëlle	8	59	0:40:40	10,33 Km/H
118	ANTOINE Alain	9	41	0:45:27	9,24 Km/H
125	NOSSAINT Philippe	10	38	0:46:19	9,07 Km/H
126	NOSSAINT Léo	11	38	0:46:19	9,07 Km/H
164	LIBOIS Axel	12	11,5	0:55:21	7,59 Km/H
167	GOUJON Gérard	13	11,5	0:55:38	7,55 Km/H
172	BAUDELET Fabienne	14	11,5	0:57:19	7,33 Km/H
173	LACROIX Marie-Agnes	15	11,5	0:57:20	7,33 Km/H
177	PAULUS Bruno	16	11,5	1:03:26	6,62 Km/H
178	KOK Claudine	17	11,5	1:06:28	6,32 Km/H

### Bierges

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
37	ARNOULD Sébastien	1	115	0:45:03	15,05 Km/H
88	MASSART Corentin	2	107	0:48:36	13,95 Km/H
91	MONIOTTE Gabriel	3	107	0:48:40	13,93 Km/H
104	MASSART Jean-Christophe	4	105	0:49:23	13,73 Km/H
126	JUDEX Jean-Michel	5	103	0:50:37	13,39 Km/H
141	LIBOIS Joachim	6	100	0:51:32	13,16 Km/H
181	DELAUNOY Vincent	7	97	0:53:06	12,77 Km/H
201	MATHY Jean-Luc	8	95	0:53:48	12,60 Km/H
289	KIPS David	9	88	0:57:06	11,87 Km/H

323	DUCAT Joel	10	85	0:58:33	11,58 Km/H
330	LIBOIS Olivier	11	84	0:58:42	11,55 Km/H
342	MOHIMONT Nathalie	12	83	0:59:04	11,48 Km/H
344	GILON Marc	13	83	0:59:07	11,47 Km/H
346	BIERNAUX Benoit	14	83	0:59:09	11,46 Km/H
348	FAUCON Michel	15	83	0:59:12	11,45 Km/H
357	GILLARD Benoit	16	82	0:59:36	11,38 Km/H
381	CHARLIER Denis	17	80	1:00:30	11,21 Km/H
419	LIBERTIAUX Anne	18	76	1:02:21	10,87 Km/H
461	JASSOGNE Claudy	19	73	1:03:47	10,63 Km/H
474	MILET Mathieu	20	72	1:04:10	10,57 Km/H
556	BALTUS Pascal	21	64	1:07:48	10,00 Km/H
557	BALTUS Fanny	22	64	1:07:50	10,00 Km/H
562	TRASSART Nadège	23	63	1:08:09	9,95 Km/H
610	HENRICOT Eric	24	60	1:09:40	9,73 Km/H
611	VAN LAER Nadine	25	59	1:09:42	9,73 Km/H
627	MILET Sarah	26	58	1:10:21	9,64 Km/H
628	MASSART Maryn	27	58	1:10:23	9,63 Km/H
644	KEPENNE Julie	28	57	1:10:55	9,56 Km/H
734	ANTOINE Alain	29	45	1:15:55	8,93 Km/H
757	DALL'OCA Benjamin	30	41	1:18:00	8,69 Km/H
767	PAULUS Benoît	31	36	1:20:07	8,46 Km/H

### La Chatelettaine

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
41	LUPCIN Patrick	1	109	1:03:58	13,18 Km/H
68	MASURE Alexandre	2	103	1:07:01	12,58 Km/H
70	JUDEX Jean-Michel	3	103	1:07:01	12,58 Km/H
82	BIERNAUX Benoit	4	101	1:08:06	12,38 Km/H
85	LIBOIS Joachim	5	100	1:08:43	12,27 Km/H
98	NOSSAINT Philippe	6	98	1:10:07	12,03 Km/H
101	MASSART Jean-Christophe	7	98	1:10:17	12,00 Km/H
105	DE VRIENDT Jeffry	8	97	1:10:21	11,99 Km/H
128	GILON Marc	9	95	1:11:56	11,72 Km/H
165	SPOIDEN Alain	10	89	1:15:11	11,22 Km/H

169	ROBAYE Eddy	11	89	1:15:17	11,20 Km/H
170	MARTIN Isabelle	12	89	1:15:18	11,20 Km/H
179	MELCHIOR Benjamin	13	88	1:15:59	11,10 Km/H
190	LIBOIS Olivier	14	86	1:17:05	10,94 Km/H
205	KIPS David	15	83	1:18:39	10,72 Km/H
231	FAUCON Michel	16	79	1:20:59	10,41 Km/H
249	DESSEILLE Ernest	17	76	1:22:18	10,25 Km/H
262	MOHIMONT Nathalie	18	75	1:23:12	10,14 Km/H
264	VAN DER LINDEN Paul	19	75	1:23:23	10,11 Km/H
265	NEMANN Bruno	20	74	1:23:35	10,09 Km/H
268	JASSOGNE Claudy	21	74	1:23:42	10,07 Km/H
299	LIBERTIAUX Anne	22	68	1:27:14	9,67 Km/H
330	BAETEN Edith	23	59	1:32:08	9,15 Km/H
331	MARTIN Laurent	24	59	1:32:25	9,12 Km/H
333	MASSART Maryn	25	58	1:32:40	9,10 Km/H
335	FAGNANT Martine	26	58	1:32:50	9,08 Km/H
351	DUMONT Alain	27	54	1:35:03	8,87 Km/H
360	BRISON Nathalie	28	52	1:36:28	8,74 Km/H
382	VERSCHEURE Severine	29	43	1:41:14	8,33 Km/H
406	COOREMANS Guy	30	30	1:48:50	7,75 Km/H
414	ANTOINE Alain	31	17	1:56:09	7,26 Km/H
416	SPOIDEN Nadine	32	16	1:56:55	7,21 Km/H

### Trail de Namur 30

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	ETIENNE Fabrice	1	139	2:26:47	12,26 Km/H
158	MASSART Jean-Christophe	2	93	3:31:12	8,52 Km/H
163	DEMOULIN Brigitte	3	92	3:32:58	8,45 Km/H
202	BRIFFEUIL Pascal	4	82	3:45:53	7,97 Km/H
251	ALEXIS Kristel	5	57	4:21:25	6,89 Km/H

### Trail de Namur 15

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	VAN LEENDERT Christopher	1	124	1:05:28	13,75 Km/H
14	GERLACHE Mathieu	2	111	1:13:51	12,19 Km/H
15	PERPETE Jacky	3	111	1:14:07	12,14 Km/H
23	FONDAIRE Gilles	4	106	1:17:07	11,67 Km/H
33	DUBOIS Pascal	5	104	1:18:57	11,40 Km/H
37	LUPCIN Patrick	6	102	1:19:52	11,27 Km/H
43	MONIOTTE Gabriel	7	101	1:20:33	11,17 Km/H
50	GOFFINET Florence	8	98	1:22:24	10,92 Km/H
70	MASURE Alexandre	9	93	1:26:00	10,47 Km/H
78	MASSART Corentin	10	92	1:26:46	10,37 Km/H
84	EVARD Christophe	11	91	1:27:32	10,28 Km/H
85	CUVELIER Serge	12	91	1:27:37	10,27 Km/H
113	VAN DER LINDEN Paul	13	85	1:31:06	9,88 Km/H
119	NAZE Olivier	14	85	1:31:35	9,83 Km/H
127	MATHY Jean-Luc	15	83	1:32:26	9,74 Km/H
151	LABBE Christian	16	81	1:34:13	9,55 Km/H
173	GILON Marc	17	77	1:36:49	9,30 Km/H
189	DESSEILLE Ernest	18	74	1:38:27	9,14 Km/H
200	DE VRIENDT Jeffry	19	72	1:39:40	9,03 Km/H
237	MALBECQ Stéphane	20	68	1:42:50	8,75 Km/H
243	COLIGNON Charles	21	67	1:43:03	8,73 Km/H
244	DERESE Eddy	22	67	1:43:06	8,73 Km/H
245	HARDENNE Joel	23	67	1:43:08	8,73 Km/H
250	TIMSONET Marc	24	66	1:43:41	8,68 Km/H
252	GILAIN Philippe	25	66	1:43:46	8,67 Km/H
260	GREGOIRE Aude	26	65	1:44:49	8,59 Km/H
261	GANY Nicky	27	65	1:44:51	8,58 Km/H
285	FAUCON Michel	28	60	1:47:45	8,35 Km/H
318	NOEL Miguel	29	56	1:50:25	8,15 Km/H
351	BIERNAUX Benoit	30	52	1:53:01	7,96 Km/H
352	MOHIMONT Nathalie	31	52	1:53:03	7,96 Km/H
357	HENROTEAUX Daniel	32	52	1:53:11	7,95 Km/H

373	LAINE Claudine	33	50	1:54:33	7,86 Km/H
374	SCHEYVEN Geneviève	34	50	1:54:35	7,85 Km/H
375	LIBOIS Olivier	35	50	1:54:36	7,85 Km/H
385	FOULON Marie-Paule	36	48	1:55:54	7,77 Km/H
388	VAUSE Fabienne	37	47	1:56:16	7,74 Km/H
389	FOLCQUE Philippe	38	47	1:56:18	7,74 Km/H
393	FAGNANT Martine	39	47	1:56:40	7,71 Km/H
460	BADO Mathieu	40	39	2:02:12	7,36 Km/H
469	WEYDERS Marcel	41	37	2:02:59	7,32 Km/H
477	BALTUS Fanny	42	35	2:04:40	7,22 Km/H
484	HOUGARDY Benoit	43	33	2:05:41	7,16 Km/H
488	MASSART Maryn	44	33	2:05:51	7,15 Km/H
490	NEMANN Bruno	45	33	2:05:58	7,14 Km/H
491	BOURLET Nicolas	46	32	2:06:35	7,11 Km/H
514	BAETEN Edith	47	29	2:08:49	6,99 Km/H
518	VERSCHEURE Severine	48	27	2:09:34	6,95 Km/H
519	PAULUS Benoît	49	27	2:09:36	6,94 Km/H
530	STIENLET Pascale	50	24	2:12:01	6,82 Km/H
546	DUMONT Alain	51	19	2:15:20	6,65 Km/H

**Les forges de la forets d'Anlier19**

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
142	MASURE Alexandre	1	113	1:28:37	12,86 Km/H
157	BIERNAUX Benoit	2	112	1:29:45	12,70 Km/H
219	NOSSAINT Philippe	3	107	1:33:45	12,16 Km/H
280	DESSEILLE Ernest	4	102	1:37:38	11,68 Km/H
289	LIBOIS Joachim	5	101	1:38:01	11,63 Km/H
318	DERESE Eddy	6	100	1:39:08	11,50 Km/H
331	DIEUDONNE Anne	7	99	1:39:58	11,40 Km/H
384	MARTIN Isabelle	8	95	1:42:37	11,11 Km/H
389	THIRY Marie	9	95	1:42:44	11,10 Km/H
401	FALQUE John	10	94	1:43:05	11,06 Km/H
403	FAUCON Michel	11	94	1:43:09	11,05 Km/H
415	DEMOULIN Brigitte	12	94	1:43:31	11,01 Km/H
519	HARDENNE Joel	13	88	1:47:45	10,58 Km/H

642	JASSOGNE Claudy	14	80	1:53:52	10,01 Km/H
675	LIBOIS Sophie	15	79	1:55:01	9,91 Km/H
715	FAGNANT Martine	16	76	1:56:54	9,75 Km/H
723	PENSIS Henry	17	76	1:57:14	9,72 Km/H
804	DUMONT Alain	18	69	2:03:00	9,27 Km/H
809	VAUSE Fabienne	19	68	2:03:10	9,26 Km/H
810	FOLCQUE Philippe	20	68	2:03:11	9,25 Km/H
851	BAETEN Edith	21	65	2:05:27	9,09 Km/H
852	VAN LAER Nadine	22	65	2:05:27	9,09 Km/H
868	MASSART Maryn	23	65	2:06:05	9,04 Km/H
915	BRISON Nathalie	24	60	2:09:23	8,81 Km/H
958	MULLER Xavier	25	55	2:13:41	8,53 Km/H
975	KIPS David	26	51	2:16:46	8,34 Km/H
976	MUNAUT Jérémy	27	51	2:16:47	8,33 Km/H
977	ROBAYE Eddy	28	51	2:16:48	8,33 Km/H
978	BADO Mathieu	29	51	2:16:48	8,33 Km/H
979	JUDEX Jean-Michel	30	51	2:16:50	8,33 Km/H
980	LIBERTIAUX Anne	31	51	2:16:50	8,33 Km/H
981	NEMANN Bruno	32	50	2:16:55	8,33 Km/H
983	LIBOIS Olivier	33	50	2:17:07	8,31 Km/H
993	ETIENNE Christian	34	48	2:18:53	8,21 Km/H

### Les forges de la forets d'Anlier7

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
164	WATTIEZ Raphaëlle	1	62	0:40:38	10,34 Km/H
307	ANTOINE Alain	2	38	0:47:08	8,91 Km/H
315	LIBOIS Quentin	3	37	0:47:32	8,84 Km/H
375	SPOIDEN Nadine	4	20	0:52:06	8,06 Km/H
376	LIBOIS Axel	5	20	0:52:06	8,06 Km/H
414	HENRICOT Eric	6	11,5	1:02:47	6,69 Km/H
420	KOK Claudine	7	11,5	1:06:19	6,33 Km/H

# COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2014

Date	Heure(s)	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Ve 27/06/14	20h00	Corrida de Vital	9,5	Namur	Salle al Volée, rue Emile Vandervelde 8, FLAWINNE
Di 06/07/14	10h00	Jogging des Bouffouix	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'Hastière	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 Presle, VILLERS-POTERIE
Sa 26/07/14	16h00	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 Berthuain, 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 Tioges d'Haviondje	4,6-11,7	Condrusien	Hall Omnisport, HAVELANGE
Di 12/04/14	10h30	Les Gozettis	7-15	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, TEMPLoux

# Challenge de la Tri-Assessoise

Ce challenge, organisé par des membres du RCN pour les membres du RCN - mais qui ne fait pas partie du Challenge interne - est composé de 3 courses dans la commune d'Assesse. L'objectif est avant tout de faire découvrir la région.

Les 3 courses font chacune environ 12,5 kms dont 80% de bois ou sentiers avec... un certain dénivelé ou un dénivelé certain selon le point de vue... Chaque parcours sera balisé, nos moyens ne nous permettent cependant pas de placer des signaleurs, d'organiser un ravitaillement ni de prévoir des douches et vestiaires, mais des gants de toilettes humides et jetables seront à votre disposition.

Le calendrier est le suivant

- Vendredi 8 août 2014 : Courrière
- Vendredi 15 août 2014 : Sart-Bernard
- Vendredi 22 août 2014 : Maillen

Les adresses exactes des rendez-vous seront communiquées plus tard.

Les journées raccourcissant déjà à cette période, les départs se feront à 19h précises ! Il est recommandé pour les plus lents de se munir d'une frontale. Chaque course sera fermée par un des organisateurs.

Un système de handicap basé sur l'âge et le sexe permettra de faire le classement sans catégorie. Pour être classé au challenge, il faut avoir fait les trois courses. Si vous ne faites qu'une seule course ou deux, vous serez classés d'office derrière ceux qui auront fait les trois. Le résultat du challenge sera communiqué en même temps que celui du Challenge interne au souper du club. Des lots somptueux sont prévus pour les 3 premiers du challenge... Les inscriptions (gratuites) se font uniquement via le site du RCN, nous clôturerons les inscriptions le vendredi qui précède chaque course.

Après chaque course, nous vous proposons de prendre un verre ou ... deux à prix coutant.

Les organisateurs

Marc Timsonet	Vincent Dubois	Eddy Robaye
Courrière	Sart-Bernard	Maillen
timsonet.marc@hotmail.be	dubois.lacroix@skynet.be	robayee@gmail.com
0474/899 766	0477/975 361	0476/518 041

# Barbecue du Club

QUAND? : 3 août 2014 à partir de 10h-10h30

OU? : Domaine provincial de Chevetogne

## AU PROGRAMME :

- Course :
  - \* 4 ou 8kms
  - \* départ à 11h
  - \* douches dans les installations du domaine
- Barbecue : \* repas varié en viandes, féculents et crudités
- Tombola : \* traditionnelle et particulière en son genre

## RESERVATION :

- Avant le 19 juillet 2014
- Personne de contact : Marie-Paule Foulon 0497/38.54.25  
mariepaulefoulon@hotmail.com

## ORGANISATION :

- Un petit coup de main est toujours le bienvenu pour, notamment, la préparation de salades ou de crudités de votre choix,...
- Personne de contact : Olivier Libois 0478/59.93.80  
olivier.libois@skynet.be



!!! N'oubliez pas de découper le bon imprimé sur la couverture de ce Tam-Tam et de le présenter à l'entrée du parc !!!

# Quelques souvenirs

## Le Trophée AEDES





Les Foulées de Saint-Jo





Bioul, la Razorbackrun et le Trail de Namur

## Le voyage du Club à La Calamine

Enfin, voici arrivé ce fameux jour J, le samedi 17 mai, le jour du voyage du club. Un air de folie et d'excitation souffle dans la maison. Même si, en réalité, c'est la veille, le vendredi, que tout a commencé et que j'ai eu l'occasion de profiter de ce magnifique week-end. Il était 19h, ce vendredi 16 mai. Nous étions tous à table pour souper. Et comme d'habitude, l'heure du souper est l'occasion de prendre des nouvelles du déroulement de la journée de chacun. En discutant, nous apprenons que mon frère, Corentin, avait séché deux heures de cours. Furieux, en punition, papa l'empêcha de participer au voyage du club et, pour être sûr que ce soit une « bonne » punition, il me proposa sa place. Je l'acceptai aussitôt avec joie. Evidemment, Corentin m'a fait la tête durant tout le week-end. Ce qui était plutôt marrant. Ainsi, ce vendredi soir, j'ai dû me préparer pour les deux courses que j'allais faire ce week-end : le voyage du club à La Calamine et les 20 kilomètres de Bruxelles (j'ai trouvé cette course très longue et très ennuyeuse). Le lendemain, j'étais déjà prête au petit matin et je commençais déjà à imaginer ce qu'allait être le parcours : les paysages, la forêt. Comme c'était une course du Challenge Delhalle, ça allait sûrement en valoir la peine.

Le rendez-vous était fixé à 11h. Et étonnamment, à 11h, tout le monde était là. Même Sarah, alias Cuisses au chocolat. Le bus était prêt. Clo et notre Chipie nationale étaient là pour fixer le voyage. Tout le monde partait plein d'entrain, sûr que ça allait être un voyage mémorable. Pour ma part, il fut inoubliable. Le trajet se déroula sans incident avec, comme d'habitude, quelques fous rires et quelques blagues. Et c'est durant ce voyage que, grâce à Vincent, Alain me demanda de rédiger un article résumant ce voyage. Petite anecdote cocasse : sur l'autoroute, nous avons eu la surprise de voir une petite voiture rouler sur la bande d'arrêt d'urgence, comme s'il s'agissait d'une chose normale. Arrivés à La Calamine 2 heures avant le départ, nous avons eu le temps de nous changer, de découvrir le paysage et de faire connaissance avec d'autres participants à la course.

Après quelques verres et un petit dîner, l'heure du départ arriva. Au coup de sifflet, la course commença. J'ai mis 1 heure et 47 minutes, pour la terminer en compagnie de papa. Le parcours de la course était agréable. Cela commença par une petite descente pour ensuite remonter vers les bois. Mais ce fut assez plat, dégagé et relativement facile à courir avec, toutefois, 2 ou 3 grosses montées. Un soleil radieux nous a accompagné tout le long de la course. Voyant qu'Edith n'était pas du voyage, j'ai pu suivre Anne dès le début. Grâce à sa régularité, j'ai pu faire la course sans incident. J'ai ainsi découvert La Calamine et ses alentours, en passant par les Pays-Bas et l'Allemagne.

Nous avons aussi eu le plaisir d'être accompagnés par des vélos et des chevaux. Il y a eu 3 ravitaillements qui nous ont permis de reprendre des forces. Au 8<sup>e</sup> kilomètre, plusieurs membres du club ont fait une petite boucle supplémentaire. Ils pensaient malheureusement avoir pris le bon chemin. Quant à moi, j'ai continué à suivre Anne et il n'a pas fallu longtemps pour que mon papa nous rejoigne.

*Au dernier ravitaillement, vers le 12<sup>e</sup> kilomètre, il m'attendait sur un banc depuis 15 bonnes minutes. Et c'est avec lui et Anne que j'ai terminé la course en beauté. C'est surtout vers le 17<sup>e</sup> kilomètre que j'ai eu besoin de lui. Sentant que je ralentissais, papa me prit la main et m'entraîna avec lui jusqu'à l'arrivée. J'ai ainsi pu réaliser un bon chrono.*

*Après une douche glacée, la remise des prix eut lieu. Je fus 1<sup>ère</sup> espoire, Guido termina aussi 1<sup>er</sup> dans sa catégorie. Sur la petite distance, Vincent était 1<sup>er</sup> chez les vétérans 1. Puis vint enfin la tombola. Avec beaucoup de chance, papa et moi, nous avons gagné deux magnifiques paniers garnis. Après la tombola, nous avons pu nous rendre dans la salle où les organisateurs nous avaient préparé un buffet froid ainsi qu'un dessert. Malheureusement, vers 21h15, nous avons dû rejoindre le car pour reprendre l'autoroute et rentrer vers Bouge. Pour moi, cette course fut une nouvelle (et merveilleuse) expérience de courir sur un parcours aussi magnifique et avec un groupe aussi génial.*

*Mais ce n'était pas terminé pour moi puisque le lendemain, accompagnés cette fois de Kristel, nous nous rendîmes à Bruxelles pour courir les fameux 20 kilomètres avec l'Association Francophone d'Aide aux Handicapés Mentaux.*

*Quelle chaleur et quel monde. Arrivé à Bruxelles, nous avons dû prendre le métro pour nous rendre au départ. Nous avons peu de temps. A peine le temps de trouver la tente et les dossards, de mettre le tee-shirt de l'association, de faire connaissance avec les autres coureurs et de faire une pause pipi qu'il était déjà l'heure du départ. Au micro, à ma plus grande surprise, j'ai entendu que le roi Philippe était présent sur la course.*

*Enfin, au cinquième coup de feu, mon box partait sous une chaleur de fou. Le public avait répondu présent, les ravitaillements étaient en quantités suffisantes mais le parcours en lui-même fut fort long et ennuyeux (au contraire d'un trail). Et de nouveau, comme à La Calamine, papa m'a attendu au 12<sup>e</sup> kilomètre (il m'attendait depuis 45 minutes !!) pour à nouveau terminer la course avec moi. Le fait de terminer cette course m'a permis d'avoir plus confiance en moi. Enfin à l'arrivée, les souffrances dues à la chaleur furent enfin terminées. Tout le monde reçut une médaille et une bouteille d'eau. Mais il était déjà temps d'aller se changer et de reprendre nos sacs. 1 heure après, nous étions déjà dans la voiture pour retourner à la maison et prendre un repos bien mérité.*

*En fin de compte, ce fut un des plus beaux week-end que j'ai passé. J'ai beaucoup ri et j'ai profité d'une ambiance très conviviale. J'ai vu de magnifiques paysages. Et, surtout, j'ai pris beaucoup de plaisir à courir.*

Mimie







## *Les Jaunes!!!*

*Il était une fois... ou « L'invasion des petits bonshommes jaunes » !*

*Il y a des années de cela, nous nous entraînions chacune de notre côté. Au SMAC, d'abord pour Cath puis, indépendamment du club à cause du ras-le-bol de la piste et le souhait de découvrir l'« ivresse » des joggings. De son côté, Agathe, en tant que kiné, donnait des cours de gym pour adultes. Et puis, nous avons commencé à nous entraîner ensemble également, il y a quelques années de cela. Puis, (trop) grosse pause pendant 4 ans.*

*Il y a maintes années donc, nous croisions sur notre passage « les petits bonshommes jaunes » comme nous les appelions (non de manière péjorative) ! Or, ces « petits bonshommes jaunes » n'étaient autres que Vous, membres du RC Namur ! Ces envahisseurs arpentaient routes et chemins, villes et bois,... semant la « terreur jaune » sur le passage... de joggeuses courant « à la bonne franquette » à leurs heures. D'autant plus qu'à l'époque, il y avait peu de femmes !\*« Aïe, ils arrivent en masse ! Ca va faire mal ! »*

*Alors voilà, aujourd'hui, plutôt que de vous craindre, nous avons plutôt choisi de nous joindre à vous, de connaître les joies d'un entraînement collectif et non plus exclusivement individualiste, et même si, pour l'instant, nous ressemblons plutôt à des petits « bonshommes noirs »\* ;-)*

*Nous nous sommes senties « on ne peut mieux accueillies », comme si on faisait déjà partie de cette « grande famille » dès notre 1<sup>er</sup> jeudi. Même si les 3 premiers jeudis où nous sommes venues, il a fallu réitérer le « bonjour sacré » de votre club à des visages chaque fois différents.*

*Un grand merci à Edith, qui met particulièrement à l'aise quand on débarque au club !*

*Catherine et Agathe*

*\*Perso, je me souviens avoir participé aux « Relais givrés » avec votre club car vous manquiez de femmes à l'époque (il y a environ 19 ans) ! Cath*

*\*Nous sommes en hiver au moment de la rédaction de cet article...*

# Who's who du RCN



Nom	Wigny
Prénom	Sabine

Anniversaire	25-07
Domicile	Vedrin
Surnom éventuel	Catwoman
E-Mail	sabine.wigny@skynet.be
Profession	Finance Manager
Poids	55
Taille	170
Court depuis...	3 ans
Autres sports	Natation
Principales courses courues	Rien de remarquable.
Meilleures perfs	Pas important
Meilleurs souvenirs	L'Ekiden 2012
Projet de courses	La prochaine ...
Rêves de courses	On ne rêve que lorsque l'on dort ...
Plat préféré	Un peu de tout
Boisson préférée	Mojito et Amaretto
Film préféré	Intouchables
Devise	Un pied après l'autre et go go go !!!

# Who's who du RCN



Nom	Goffinet
Prénom	Florence

Anniversaire	21-03-1978
Domicile	Jambes
Surnom éventuel	Flo
E-Mail	flo_gof@hotmail.com
Profession	Employée chez BNP Paribas Fortis
Poids	61, le muscle ça pèse lourd 😊
Taille	165
Court depuis...	2002
Autres sports	Natation, cyclisme, VTT
Principales courses courues	20 kms de Bruxelles, jogging de Namur, corridas de Namur et de Ciney, demi-triathlon d'Eupen
Meilleures perfs	5000 m sur piste en 2012 (19'58) 20 kms de Bruxelles 2013 (1h27'30")
Meilleurs souvenirs	Passer la ligne du semi-triathlon d'Eupen (2013) et passer celle après le marathon de Valence (2013). Les trois jours en Chartreuse (2011)
Projet de courses	Demi-triathlon de Gerardmer en septembre
Rêves de courses	Ironman de Francfort (ou autre) en 2015
Plat préféré	Poulet, frites, salade
Boisson préférée	Pepsi max
Film préféré	/
Devise	Toujours plus loin, dans la limite du réalisable

# Who's who du RCN



Nom	BODART
Prénom	André

Anniversaire	19-02
Domicile	La Bruyère
Surnom éventuel	
E-Mail	bodart.andre@belgacom.net
Profession	Retraité
Poids	73
Taille	170
Court depuis...	... que je sais marcher
Autres sports	Natation, marche, vélo
Principales courses courues	Jogging de Saint-Germain, 20 kms de Bruxelles
Meilleures perfs	2400 m en 8'40"
Meilleurs souvenirs	Il y en a tellement ... mais clin d'œil au jogging de la Croix-Rouge
Projet de courses	Les petites distances
Rêves de courses	Pouvoir continuer le plus longtemps possible
Plat préféré	Steak, frites, salade, béarnaise
Boisson préférée	Vin rouge
Film préféré	Le Bon, la Brute et le Truand
Devise	A l'impossible, nul n'est tenu

# Who's who du RCN



Nom	Jassogne
Prénom	Claudy

Anniversaire	07-07-1954
Domicile	Boninne
Surnom éventuel	... à vous de le définir ...
E-Mail	jassogne.cl@skynet.be
Profession	Retraité
Poids	+/- 80
Taille	180
Court depuis...	Très longtemps ...
Autres sports	VTT
Principales courses courues	20 kms de Bruxelles, Trail des Vallées du Chevalier, Trail des Caracoles
Meilleures perfs	Pas de souvenirs précis
Meilleurs souvenirs	Marseille-Cassis
Projet de courses	Aucune et toutes !!!
Rêves de courses	Courses ou randonnées en montagne
Plat préféré	Tout !!!
Boisson préférée	Bières
Film préféré	« Bienvenu chez les Ch'tis » et « Supercondriaque »
Devise	« Toujours avoir un but... » « Tout vient à point à qui sait attendre » « Vouloir c'est pouvoir » « On fait son lit comme on se couche »

Tout pour  
le Jogging,  
l'Athlétisme  
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE  
ACCESSOIRES • SPIKES  
NUTRITION

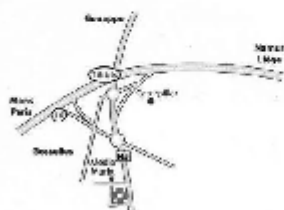
Spécialiste

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

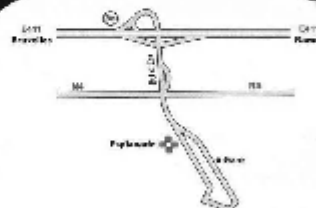
walk • run  
**Jogging**  
www.joggingplus.com



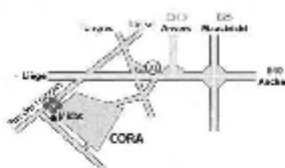
10, rue du Luxembourg  
1000 BRUXELLES  
02/511 11 70  
bruxelles@joggingplus.com



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  
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**

**JOGGINGS**

**VILLE DE  
NAMUR**

