

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 84, octobre 2014

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

A l'attention de:

**LE CÉLÈBRE SOUPER DU
CLUB**

**SAMEDI 29 NOVEMBRE 2014
19 HEURES**

**SALLE LI BIA BOUQUET
BELGRADE**

Jacques,

Te voilà parti pour ta dernière course.

Depuis que tu as rejoint la famille des « jaune et bleu », tu nous en as laissé des souvenirs, que ce soit aux entraînements du jeudi soir, en course, lors des après-courses, ou lors de ces fameux entraînements de janvier qui se terminaient dans l'étable (d'ailleurs, une année, certains membres du club y ont même appris à traire les vaches).

Ta bonne humeur et ton amitié resteront gravées à tout jamais dans la mémoire des membres du Running Club Namur.

Avant de leur raconter une des blagues dont tu as le secret, remets un grand bonjour à Cristina, à Alain et à tous ceux qui nous ont quittés ces dernières années.

Bon vent, Jacques

Guirlande

« Les gens ont des étoiles qui ne sont pas les mêmes. Pour les uns, qui voyagent, les étoiles sont des guides. Pour d'autres, elles ne sont rien que de petites lumières. Mais toutes ces étoiles-là se taisent. Vous, vous aurez des étoiles comme personne n'en a... Quand vous regarderez le ciel, la nuit, puisque j'habiterai dans l'une d'elles, puisque je rirai dans l'une d'elles, alors ce sera pour vous comme si riaient toutes les étoiles. Vous aurez, vous, des étoiles qui savent rire ! »

Adapté à partir d'un texte d'Antoine de Saint-Exupéry.



Cher Jacques,

Ce ne sont pas les matines qu'on a sonnées, ce matin. On a sonné le glas, pour toi.

Cher Jacques, je ne t'ai pas connu aussi longtemps que les vrais anciens du club mais suffisamment longtemps pour avoir découvert et admiré tes qualités.

J'ai plein de souvenirs des jeudis soirs d'été, lors des entraînements dans les champs et les bois. Tes pensées étaient encore au travail, à la ferme, mais tu prenais quand même le temps de te détendre, bien que fatigué du travail journalier. De temps en temps, on lançait un sprint et je t'ai souvent soupçonné de m'avoir laissé gagner pour me faire plaisir, ce qui contredisait une de tes boutades : "A deux cents mètres de l'arrivée, je n'ai plus d'amis !"

Homme d'esprit, tu avais réponse à tout. Tu faisais rire les gens autour de toi par tes remarques spirituelles, tes réponses rapides ou tes plaisanteries. Comme raconteur de blagues, tu ne trouvais pas ton pareil. Je t'en ai même entendu raconter aux Anglais d'Aldridge, en visite chez nous, et croyez-moi, avec un succès fou.

Mais il y avait aussi l'homme sérieux, l'homme qui, à un moment donné de sa vie, ne voulait plus contrôler et inspecter les autres, mais créer quelque chose de ses propres mains, réaliser ses rêves. Je n'oublierai jamais ce que tu m'avais raconté en octobre 2013. Ton dernier rêve était qu'un de tes petits-enfants continuerait ce que tu avais commencé.

Et n'oublions pas l'homme de foi. Une foi en béton armé, aussi solide que simple. La foi dont on dit "qu'elle déplace des montagnes".

Tu sais Jacques, il y a une croyance qui ne dissipera pas la tristesse causée par ton absence, mais qui adoucit quand même la douleur qu'elle provoque chez ceux et celles qui demeurent ici :

"Tant que tu restes présent dans nos pensées, tu ne seras pas vraiment mort"

En ce qui me concerne, il y a au moins trois choses parmi tant d'autres, qui vont m'empêcher de t'oublier.

La première est un nom, Eghezée. Depuis des années, je pensais à toi, chaque fois que je passais le panneau sur la E411. Tout seul dans la voiture, j'avais pris l'habitude de dire à haute voix "Bonjour Jacques" et je continuerai à le faire. Pour moi, Eghezée, ce sont les Boscailles, l'étable en bois et le bêlement des moutons. C'est le petit chien clopinant qui n'avait pas vu arriver le tracteur.

C'est la soupe bien chaude et les sandwiches, un dimanche matin de janvier, après l'entraînement. C'est Marie et Jacques.

La deuxième est une gourmandise. Fin décembre 2013, nous te rendions visite. Tu avais fort changé depuis la dernière fois que je t'avais vu au mois d'octobre. Tu ne pouvais plus cacher les traces de dégradation que la maladie et les traitements avaient laissées sur ton corps. Nous vous avons apporté, à Marie et à toi, une tarte meringue - myrtilles. L'appétit avec lequel tu mangeais ton morceau montrait encore ta volonté de vivre. J'en avais les yeux noyés de larmes. Dorénavant, la tarte aux myrtilles me fera spontanément penser à toi, comme la Madeleine de Proust.

Et, enfin, ton courage ! L'incroyable, inimaginable, inépuisable courage avec lequel tu t'es battu de chimio en chimio, traîné d'une fatigue à l'autre. Chaque fois que j'ai le moral dans les chaussettes, je me dis : "Pense à Jacques".

Tu vois, Jacques, c'est ainsi que tu continueras à vivre dans mille petits souvenirs, emmagasinés dans la mémoire de tous ceux et celles qui t'ont connu et aimé.

"Adieu Jacques" ou plutôt : "Au revoir".

Guido

A tous ceux qui n'ont pas connu Jacques,

Je m'adresse ici à tous les membres qui sont au club depuis moins de deux ou trois ans et qui n'ont pas eu la chance de le connaître.

Jacques était un personnage. Joggeur tout d'abord, rien d'original dans un club de jogging. Mais il était aussi fermier, là, ça devient plus rare. Croyant et pratiquant, là, c'est carrément exceptionnel.

Et puis Jacques était sympathique tout simplement. C'était inscrit sur son visage. Et, si le jeudi soir, Jacques était en retard, on patientait volontiers que la traite soit finie. Pas question de partir sans lui. Avec Jacques, non seulement, on se faisait des jambes en courant mais on se faisait des abords après les courses avec ses blagues et surtout, la manière hilarante dont il les racontait... du grand art.

Et puis Jacques était courageux, et puis surtout Jacques était simple, il avait compris les vrais choses de la vie : la famille, le travail, la terre, les amis.

Et puis Jacques est mort, ou décédé, ou parti... Peu important les mots, Jacques ne court plus avec nous et il nous reste nos yeux pour pleurer et de merveilleux souvenirs plein la tête.

Deux parmi tant d'autres. D'abord, cet après-entraînement, début 2007 durant lequel, pour la première fois, Marie, Jacques et leurs enfants nous ont accueillis pour un mémorable repas, dans l'étable, entre les moutons et les vaches.



Puis cet après-course, en août 2008. Cette fois, Jacques nous a carrément appris à traire les vaches, fier de nous montrer un petit côté de son dur métier.



Si le paradis des joggeurs existe, Cristina, Alain et Jacques y courent, c'est sûr. Et ils doivent bien se marrer, là-haut, à nous voir transpirer.

Je terminerai avec cette plaisanterie : quel est le pire mois de l'année pour un fermier ? Février car il n'a que 28 jours pour se plaindre...c'est de Jacques évidemment, je ne me serais pas permis.

Benoit Biernaux

Les numéros utiles à conserver...

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

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...

Bonjour à tous,

Voilà, encore une saison qui touche à sa fin. En effet, toutes les courses de notre challenge 2014 sont terminées. Au moment où j'écris ces quelques lignes, 147 membres pouvaient être classés cette année. Ce qui constituerait un nouveau record.

Il nous reste cependant encore quelques occasions de nous retrouver : l'Urban Trail (le 2 novembre) où certains d'entre nous feront la course et où d'autres (je les remercie déjà) mettront la main à la pâte. Ensuite, viendra notre souper (le 29 novembre) qui, cette année, aura lieu à Belgrade. Puis, avec le retour des Corridas, nous penserons déjà à notre challenge 2015 avec la Corrida de Namur qui en sera la première course et qui aura lieu le 6 décembre.

Avec cette fin d'année, nous allons reprendre l'organisation de nos entraînements d'hiver le dimanche matin à 10 heures. Donc, si vous voulez faire découvrir votre terrain de jeu ou vos parcours d'entraînements aux autres membres du Club, n'hésitez pas à le signaler à un comitard. Nous nous ferons un plaisir d'insérer cet entraînement dans le calendrier.

Je terminerai par deux pensées. D'abord par une pensée fière et heureuse. Notre Club sans prétention ou à vocation - c'est selon l'appellation que l'on préfère - avait déjà la fierté de compter dans ses rangs des marathonniens, des finishers de Tour de Belgique et d'ultra-trails, des coureurs de 100 kilomètres et de 24 heures. Nous avons aujourd'hui la fierté d'avoir un 3^{ème} Ironman. En effet, après Daphné et Guy, notre ami Jean-Yves vient de terminer l'Ironman de Barcelone en 10h41. Respect et chapeau bas, Monsieur.

Enfin, l'autre pensée ira à notre ami Jacques dont le décès nous a bouleversés. Son sourire, sa bonne humeur et son amitié vont nous manquer. Jacques restera à jamais une grande figure du RCN. Connaissant son attachement à notre Club, nous pouvons être sûrs qu'il nous regarde de là-haut et qu'il nous encourage. Que cette pensée puisse nous aider lorsque nous traversons des moments difficiles.

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.



Jogging de Malonne11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	VAN LEENDERT Christopher	1	127	0:39:00	17,23 Km/H
19	PERPETE Jacky	2	114	0:44:15	15,19 Km/H
33	DUBOIS Pascal	3	110	0:46:09	14,56 Km/H
42	LIBOIS Joachim	4	107	0:47:42	14,09 Km/H
52	LUPCIN Patrick	5	102	0:49:32	13,57 Km/H
54	EVARD Christophe	6	102	0:49:39	13,53 Km/H
60	DE VRIENDT Jeffry	7	101	0:50:13	13,38 Km/H
61	JUDEX Jean-Michel	8	100	0:50:23	13,34 Km/H
64	MONIOTTE Gabriel	9	100	0:50:40	13,26 Km/H
70	LAMOTTE Jean-Christophe	10	99	0:51:03	13,16 Km/H
74	MASSART Corentin	11	98	0:51:33	13,04 Km/H
76	CUVELIER Serge	12	97	0:51:37	13,02 Km/H
84	MATHY Jean-Luc	13	96	0:52:23	12,83 Km/H
86	MUNAUT Jérémy	14	94	0:53:16	12,62 Km/H
87	RELEKOM Stéphane	15	94	0:53:19	12,60 Km/H
94	ROBAYE Eddy	16	92	0:53:59	12,45 Km/H
100	MARTIN Isabelle	17	91	0:54:25	12,35 Km/H
101	MASURE Alexandre	18	91	0:54:27	12,34 Km/H
106	KIPS David	19	90	0:54:44	12,28 Km/H
109	DUCAT Joel	20	89	0:55:16	12,16 Km/H
112	VAN KELST Luc	21	88	0:55:33	12,10 Km/H
121	BRIFFEUIL Pascal	22	86	0:56:23	11,92 Km/H
124	DEMOULIN Brigitte	23	86	0:56:33	11,88 Km/H
127	LABBE Christian	24	86	0:56:47	11,83 Km/H
133	DAMOISAUX Pascal	25	84	0:57:19	11,72 Km/H
136	NEMANN Bruno	26	84	0:57:34	11,67 Km/H
166	HARDENNE Joel	27	77	1:00:22	11,13 Km/H
173	DESSEILLE Ernest	28	75	1:01:10	10,99 Km/H
174	MALBECQ Stéphane	29	75	1:01:13	10,98 Km/H
179	LIBERTIAUX Anne	30	75	1:01:24	10,94 Km/H
189	GREGOIRE Aude	31	73	1:02:22	10,77 Km/H
190	GANY Nicky	32	73	1:02:24	10,77 Km/H

192	FOLCQUE Philippe	33	72	1:02:34	10,74 Km/H
193	VAUSE Fabienne	34	72	1:02:35	10,74 Km/H
194	SCHEYVEN Geneviève	35	72	1:02:37	10,73 Km/H
195	LAINÉ Claudine	36	72	1:02:40	10,72 Km/H
197	RIGUELLE Eric	37	72	1:02:44	10,71 Km/H
218	JASSOGNE Claudy	38	68	1:04:23	10,44 Km/H
228	MILET Mathieu	39	65	1:05:52	10,20 Km/H
234	LIBOIS Olivier	40	63	1:06:29	10,11 Km/H
235	LIBOIS Sophie	41	63	1:06:30	10,11 Km/H
238	JAUMOTTE Caroline	42	63	1:06:39	10,08 Km/H
240	KEPENNE Julie	43	62	1:06:50	10,05 Km/H
241	DALL'OCA Benjamin	44	62	1:06:52	10,05 Km/H
245	COLAS Sabine	45	60	1:07:39	9,93 Km/H
251	TALLIER Jeanny	46	59	1:08:12	9,85 Km/H
266	FOULON Marie-Paule	47	55	1:09:50	9,62 Km/H
271	FAGNANT Martine	48	52	1:11:10	9,44 Km/H
272	BERGHEN Marc	49	52	1:11:18	9,42 Km/H
274	ALEXIS Kristel	50	52	1:11:23	9,41 Km/H
278	ETIENNE Christian	51	51	1:11:36	9,39 Km/H
291	LEBRUN Delphine	52	42	1:15:28	8,90 Km/H
292	DEGUELDRE Georges	53	42	1:15:30	8,90 Km/H
293	MULLER Xavier	54	42	1:15:33	8,89 Km/H
294	ANTOINE Alain	55	42	1:15:35	8,89 Km/H
296	BRISON Nathalie	56	40	1:16:16	8,81 Km/H
297	MILET Sarah	57	40	1:16:32	8,78 Km/H
298	AGIE Marc	58	36	1:18:07	8,60 Km/H
299	EFFINIER Maud	59	34	1:18:57	8,51 Km/H
302	LIBOIS Axel	60	13	1:27:56	7,64 Km/H

Jogging de Malonne5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
21	ALEXIS Mailys	1	89	0:26:12	13,05 Km/H
40	HOUGARDY Benoit	2	73	0:29:47	11,48 Km/H
48	LIBOIS Quentin	3	64	0:31:36	10,82 Km/H
52	DUTERME Christophe	4	62	0:32:12	10,62 Km/H
62	WATTIEZ Raphaelle	5	59	0:32:46	10,44 Km/H
66	CHAPELLE Carole	6	58	0:33:01	10,36 Km/H
80	NOSSAINT Léo	7	49	0:34:54	9,80 Km/H
82	NOSSAINT Philippe	8	49	0:34:59	9,78 Km/H
92	BODART André	9	45	0:35:48	9,55 Km/H
122	GOUJON Gérard	10	33	0:38:24	8,91 Km/H
132	STEPHENNE Daniel	11	23	0:40:33	8,43 Km/H
145	SPOIDEN Nadine	12	11	0:43:13	7,91 Km/H
154	KOK Claudine	13	9,55	1:25:03	4,02 Km/H

Jogging de Namur5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
23	MASURE Alexandre	1	101	0:23:34	14,00 Km/H
28	JUDEX Arthur	2	98	0:24:10	13,66 Km/H
31	MERVEILLE Marc	3	98	0:24:17	13,59 Km/H
39	ALEXIS Mailys	4	95	0:24:48	13,31 Km/H
67	DELAUNOY Vincent	5	85	0:27:09	12,15 Km/H
68	JUDEX Julien	6	84	0:27:15	12,11 Km/H
72	HOUGARDY Benoit	7	83	0:27:29	12,01 Km/H
163	DUTERME Christophe	8	63	0:32:00	10,31 Km/H
168	WATTIEZ Raphaelle	9	62	0:32:11	10,25 Km/H
183	DELOBBE Isabelle	10	60	0:32:41	10,10 Km/H
185	DERESE Eddy	11	60	0:32:42	10,09 Km/H
186	ANTOINE Carine	12	59	0:32:44	10,08 Km/H
267	DABEE Anne-France	13	47	0:35:33	9,28 Km/H
289	NOSSAINT Philippe	14	41	0:36:51	8,96 Km/H
290	NOSSAINT Léo	15	41	0:36:52	8,95 Km/H
306	MERVEILLE Cindy	16	38	0:37:20	8,84 Km/H
330	CAVALLARO Biagio	17	34	0:38:20	8,61 Km/H
376	GOUJON Gérard	18	24	0:40:27	8,16 Km/H

Jogging de Namur11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
17	PERPETE Jacky	1	122	0:44:19	15,98 Km/H
36	DUBOIS Pascal	2	118	0:46:02	15,38 Km/H
55	GERLACHE Mathieu	3	115	0:47:20	14,96 Km/H
102	LIBOIS Joachim	4	110	0:50:00	14,16 Km/H
109	PUYLAERT Dominique	5	109	0:50:26	14,04 Km/H
112	VAN DER LINDEN Paul	6	108	0:50:38	13,98 Km/H
113	EVARD Christophe	7	108	0:50:38	13,98 Km/H
125	RELEKOM Stéphane	8	107	0:51:20	13,79 Km/H
128	JUDEX Jean-Michel	9	106	0:51:27	13,76 Km/H
145	LAMOTTE Jean-Christophe	10	105	0:52:10	13,57 Km/H
156	MATHY Jean-Luc	11	104	0:52:36	13,46 Km/H
164	KIPS David	12	103	0:52:51	13,40 Km/H
200	BEUFAY Francois	13	102	0:53:42	13,18 Km/H
221	NICOLAS Jean-Marc	14	100	0:54:16	13,05 Km/H
225	MUNAUT Jérémy	15	100	0:54:24	13,01 Km/H
253	DEMOULIN Brigitte	16	98	0:55:09	12,84 Km/H
254	MARTIN Isabelle	17	98	0:55:11	12,83 Km/H
264	SPOIDEN Alain	18	98	0:55:33	12,75 Km/H
282	THIRY Catherine	19	96	0:56:08	12,61 Km/H
366	GILAIN Philippe	20	91	0:58:35	12,09 Km/H
381	FALQUE John	21	90	0:59:03	11,99 Km/H
385	MASSART Jean-Christophe	22	90	0:59:11	11,96 Km/H
414	MALBECQ Stéphane	23	87	1:00:15	11,75 Km/H
430	MARTIAL Marc	24	87	1:00:36	11,68 Km/H
454	KARLER Nicole	25	85	1:01:14	11,56 Km/H
467	MINET Valentine	26	84	1:01:38	11,49 Km/H
477	TIMSONET Marc	27	84	1:01:50	11,45 Km/H
478	DUBOIS Vincent	28	84	1:01:50	11,45 Km/H
484	HARDENNE Joel	29	84	1:02:00	11,42 Km/H
487	LIBERTIAUX Anne	30	84	1:02:03	11,41 Km/H
488	VIGNERON Sabine	31	84	1:02:04	11,41 Km/H
497	JASSOGNE Claudy	32	83	1:02:29	11,33 Km/H

521	BEUFAY Luc	33	81	1:03:05	11,22 Km/H
570	MINET Julie	34	78	1:04:28	10,98 Km/H
598	GANY Nicky	35	77	1:05:04	10,88 Km/H
613	MILET Mathieu	36	76	1:05:27	10,82 Km/H
619	KEPENNE Julie	37	76	1:05:32	10,80 Km/H
620	DALL'OCA Benjamin	38	76	1:05:33	10,80 Km/H
638	FOULON Marie-Paule	39	75	1:06:08	10,71 Km/H
639	GREGOIRE Aude	40	75	1:06:08	10,71 Km/H
657	MASSART Maryn	41	74	1:06:29	10,65 Km/H
666	CHAPELLE Carole	42	73	1:06:50	10,59 Km/H
692	COLAS Sabine	43	71	1:07:49	10,44 Km/H
696	JAUMOTTE Caroline	44	71	1:07:58	10,42 Km/H
722	WEYDERS Marcel	45	69	1:08:39	10,31 Km/H
746	PAULUS Benoît	46	67	1:09:43	10,16 Km/H
753	BERGHEN Marc	47	66	1:10:12	10,09 Km/H
760	BALTUS Fanny	48	65	1:10:31	10,04 Km/H
770	ALEXIS Kristel	49	64	1:10:56	9,98 Km/H
781	MILET Sarah	50	63	1:11:22	9,92 Km/H
789	MARTIN Florence	51	63	1:11:38	9,88 Km/H
790	FALQUE Romain	52	62	1:12:03	9,83 Km/H
804	BRISON Nathalie	53	61	1:12:35	9,75 Km/H
859	AGIE Marc	54	52	1:16:31	9,25 Km/H
892	EFFINIER Maud	55	43	1:20:55	8,75 Km/H
906	STEPHENNE Daniel	56	32	1:25:59	8,23 Km/H
908	GOFFAUX Brigitte	57	27	1:28:18	8,02 Km/H

Forestiere6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
11	LIBOIS Quentin	1	85	0:30:04	10,98 Km/H
14	BAETEN Edith	2	80	0:31:18	10,54 Km/H
28	WATTIEZ Raphaëlle	3	71	0:33:18	9,91 Km/H
40	NOSSAINT Léo	4	65	0:34:50	9,47 Km/H
41	NOSSAINT Philippe	5	65	0:34:51	9,47 Km/H
53	KOK Claudine	6	50	0:38:32	8,56 Km/H

Forestiere14

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
42	BIERNAUX Benoit	1	107	1:00:35	13,37 Km/H
44	LIBOIS Joachim	2	107	1:00:50	13,32 Km/H
48	MASURE Alexandre	3	106	1:01:10	13,24 Km/H
133	GILON Marc	4	91	1:09:08	11,72 Km/H
134	THIRY Marie	5	91	1:09:08	11,72 Km/H
143	MASSART Jean-Christophe	6	90	1:09:54	11,59 Km/H
167	DUCAT Joel	7	85	1:12:16	11,21 Km/H
221	HENRICOT Eric	8	74	1:18:01	10,38 Km/H
227	PENSIS Henry	9	74	1:18:07	10,37 Km/H
272	LIBOIS Olivier	10	63	1:24:18	9,61 Km/H
273	TRASSART Nadège	11	63	1:24:18	9,61 Km/H
294	MASSART Maryn	12	57	1:27:10	9,29 Km/H
334	ANTOINE Alain	13	28	1:42:34	7,90 Km/H

Jogging d'Erpent10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	VAN LEENDERT Christopher	1	123	0:34:00	17,65 Km/H
9	PERPETE Jacky	2	114	0:37:21	16,06 Km/H
17	DUBOIS Pascal	3	109	0:39:19	15,26 Km/H
25	GOFFINET Florence	4	105	0:40:43	14,74 Km/H
27	LIBOIS Joachim	5	105	0:40:55	14,66 Km/H
32	ACUSILAS Jean-Yves	6	104	0:41:22	14,50 Km/H
34	MASURE Alexandre	7	103	0:41:39	14,41 Km/H
43	DIEUDONNE Anne	8	98	0:43:28	13,80 Km/H
45	WIGNY Sabine	9	97	0:43:40	13,74 Km/H
46	LAMOTTE Jean-Christophe	10	97	0:43:44	13,72 Km/H
48	MONIOTTE Gabriel	11	97	0:43:51	13,68 Km/H
50	CUVELIER Serge	12	96	0:44:01	13,63 Km/H
51	MATHY Jean-Luc	13	96	0:44:21	13,53 Km/H
59	MASSART Jean-Christophe	14	91	0:45:53	13,08 Km/H
60	AOUST Rudy	15	91	0:46:09	13,00 Km/H
61	SPOIDEN Alain	16	90	0:46:19	12,95 Km/H

68	DUCAT Joel	17	88	0:47:10	12,72 Km/H
83	MARTIAL Marc	18	85	0:48:27	12,38 Km/H
89	VIRLEE Justine	19	83	0:48:59	12,25 Km/H
96	GILAIN Philippe	20	80	0:50:11	11,96 Km/H
97	COLIGNON Charles	21	80	0:50:11	11,96 Km/H
99	MASSART Corentin	22	80	0:50:18	11,93 Km/H
110	DEVRIENT Xavier	23	76	0:51:40	11,61 Km/H
111	HARDENNE Joel	24	76	0:51:45	11,59 Km/H
121	TIMSONET Marc	25	71	0:53:27	11,23 Km/H
125	COLAS Sabine	26	70	0:53:49	11,15 Km/H
126	MINET Julie	27	70	0:53:52	11,14 Km/H
127	KEPENNE Julie	28	70	0:53:53	11,14 Km/H
141	JAUMOTTE Caroline	29	61	0:57:21	10,46 Km/H
152	PAULUS Benoît	30	50	1:01:27	9,76 Km/H
158	EFFINIER Maud	31	40	1:04:51	9,25 Km/H

Jogging d'Erpent5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
12	ALEXIS Mailys	1	85	0:20:33	14,60 Km/H
15	DELAUNOY Vincent	2	84	0:20:51	14,39 Km/H
16	JUDEX Arthur	3	82	0:21:10	14,17 Km/H
37	DEVRIENT Felix	4	54	0:25:53	11,59 Km/H
39	DUTERME Christophe	5	52	0:26:08	11,48 Km/H
45	ALEXIS Kristel	6	46	0:27:12	11,03 Km/H
55	ANTOINE Alain	7	36	0:28:54	10,38 Km/H
67	BODART André	8	21	0:31:21	9,57 Km/H
76	STEPHENNE Daniel	9	9	0:33:23	8,99 Km/H
88	LIBOIS Axel	10	8,5	0:37:36	7,98 Km/H

La Mosane

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	VAN LEENDERT Christopher	1	122	0:34:35	17,35 Km/H
12	PERPETE Jacky	2	113	0:37:39	15,94 Km/H
22	DUBOIS Pascal	3	107	0:39:49	15,07 Km/H
32	MASSART Corentin	4	102	0:41:52	14,33 Km/H
37	LUPCIN Patrick	5	101	0:42:12	14,22 Km/H
44	LIBOIS Joachim	6	100	0:42:27	14,13 Km/H
45	MASURE Alexandre	7	100	0:42:38	14,07 Km/H
49	BIERNAUX Benoit	8	98	0:43:12	13,89 Km/H
52	MUNAUT Jérémy	9	98	0:43:27	13,81 Km/H
53	MERVEILLE Marc	10	98	0:43:28	13,80 Km/H
54	DAMOISAUX Pascal	11	97	0:43:37	13,76 Km/H
56	VAN DER LINDEN Paul	12	97	0:43:50	13,69 Km/H
58	MASSART Jean-Christophe	13	96	0:43:59	13,64 Km/H
59	FONDAIRE Gilles	14	96	0:44:01	13,63 Km/H
61	MONIOTTE Gabriel	15	96	0:44:10	13,58 Km/H
64	RELEKOM Stéphane	16	95	0:44:31	13,48 Km/H
65	GILON Marc	17	95	0:44:32	13,47 Km/H
72	CUVELIER Serge	18	93	0:45:16	13,25 Km/H
73	DIEUDONNE Anne	19	92	0:45:22	13,23 Km/H
79	DEMOULIN Brigitte	20	91	0:45:50	13,09 Km/H
81	COLPAERT Guido	21	91	0:46:02	13,03 Km/H
82	MATHY Jean-Luc	22	91	0:46:03	13,03 Km/H
83	DUCAT Joel	23	90	0:46:04	13,02 Km/H
92	VAN KELST Luc	24	88	0:46:57	12,78 Km/H
96	NEMANN Bruno	25	86	0:47:37	12,60 Km/H
102	MARTIAL Marc	26	82	0:49:03	12,23 Km/H
106	LABBE Christian	27	82	0:49:12	12,20 Km/H
109	VIRLEE Justine	28	82	0:49:18	12,17 Km/H
114	VAUSE Fabienne	29	81	0:49:44	12,06 Km/H
121	MERVEILLE Cindy	30	77	0:51:10	11,73 Km/H
133	GANY Nicky	31	73	0:52:34	11,41 Km/H
134	GREGOIRE Aude	32	73	0:52:34	11,41 Km/H

137	LIBOIS Quentin	33	70	0:53:43	11,17 Km/H
138	LIBOIS Olivier	34	70	0:53:44	11,17 Km/H
146	MINET Julie	35	66	0:55:01	10,91 Km/H
151	MASSART Maryn	36	64	0:55:58	10,72 Km/H
156	FOULON Marie-Paule	37	62	0:56:39	10,59 Km/H
157	BAETEN Edith	38	62	0:56:47	10,57 Km/H
175	ETIENNE Christian	39	48	1:01:54	9,69 Km/H
178	FAGNANT Martine	40	45	1:03:00	9,52 Km/H
179	MARTIN Florence	41	45	1:03:03	9,52 Km/H
180	ANTOINE Alain	42	44	1:03:26	9,46 Km/H
182	VAN LAER Nadine	43	39	1:05:09	9,21 Km/H
183	HENRICOT Eric	44	39	1:05:09	9,21 Km/H
188	LEBRUN Delphine	45	31	1:08:13	8,80 Km/H
191	AGIE Marc	46	29	1:08:52	8,71 Km/H
192	GOFFAUX Brigitte	47	29	1:08:54	8,71 Km/H
197	LIBOIS Axel	48	16	1:23:47	7,16 Km/H

Havelange4

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
21	ALEXIS Mailys	1	85	0:20:43	13,32 Km/H
30	NOSSAINT Philippe	2	73	0:22:37	12,20 Km/H
43	LIBOIS Quentin	3	63	0:24:22	11,33 Km/H
57	HENRICOT Eric	4	58	0:25:11	10,96 Km/H
83	NOSSAINT Léo	5	45	0:27:23	10,08 Km/H
87	WATTIEZ Raphaëlle	6	44	0:27:41	9,97 Km/H
93	VAN LAER Nadine	7	40	0:28:14	9,78 Km/H
106	ANTOINE Alain	8	33	0:29:31	9,35 Km/H
134	LIBOIS Axel	9	23	0:31:08	8,87 Km/H
151	GOUJON Gérard	10	9	0:33:31	8,23 Km/H
159	BAILLY Laurent	11	7,9	0:35:09	7,85 Km/H
170	ARNOULD Sylvie	12	7,9	0:38:46	7,12 Km/H
171	POELMANS Dominique	13	7,9	0:38:53	7,10 Km/H
173	KOK Claudine	14	7,9	0:41:43	6,62 Km/H

Havelange11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
85	BIERNAUX Benoit	1	100	0:54:28	12,89 Km/H
88	DAMOISAUX Pascal	2	99	0:54:34	12,86 Km/H
90	MASSART Jean-Christophe	3	99	0:54:47	12,81 Km/H
106	WIGNY Sabine	4	97	0:55:31	12,64 Km/H
127	SPOIDEN Alain	5	92	0:58:05	12,09 Km/H
148	LIBOIS Joachim	6	87	1:00:16	11,65 Km/H
149	MASSART Corentin	7	87	1:00:17	11,65 Km/H
159	MUNAUT Jérémy	8	85	1:01:13	11,47 Km/H
165	DUBOIS Vincent	9	84	1:01:37	11,39 Km/H
177	CHARLIER Denis	10	81	1:02:55	11,16 Km/H
262	RIGUELLE Eric	11	67	1:09:44	10,07 Km/H
285	JAUMOTTE Caroline	12	63	1:11:21	9,84 Km/H
288	MASSART Maryn	13	60	1:12:49	9,64 Km/H
292	LIBOIS Olivier	14	59	1:13:01	9,61 Km/H
293	LIBOIS Sophie	15	59	1:13:01	9,61 Km/H
294	KEPENNE Julie	16	59	1:13:08	9,60 Km/H
295	MATHY Jean-Luc	17	59	1:13:09	9,60 Km/H
334	STEPHENNE Daniel	18	32	1:25:46	8,18 Km/H

Jogging des Gozettis15

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	VAN LEENDERT Christopher	1	123	0:57:35	15,37 Km/H
6	ETIENNE Fabrice	2	122	0:58:15	15,19 Km/H
10	PERPETE Jacky	3	118	1:00:30	14,63 Km/H
11	MASSIN Charlie	4	118	1:00:31	14,62 Km/H
19	DUBOIS Pascal	5	111	1:04:45	13,67 Km/H
26	VANDEKERCKHOVE Christophe	6	107	1:06:47	13,25 Km/H
27	MASURE Alexandre	7	107	1:06:50	13,24 Km/H
29	LIBOIS Joachim	8	107	1:07:06	13,19 Km/H
34	MASSART Corentin	9	105	1:08:13	12,97 Km/H
38	JUDEX Jean-Michel	10	102	1:10:11	12,61 Km/H
44	RELEKOM Stéphane	11	101	1:10:43	12,51 Km/H
45	GILON Marc	12	100	1:10:51	12,49 Km/H

46	DE VRIENDT Jeffry	13	100	1:10:57	12,47 Km/H
47	DIEUDONNE Anne	14	100	1:11:17	12,42 Km/H
48	MONIOTTE Gabriel	15	100	1:11:18	12,41 Km/H
54	CUVELIER Serge	16	98	1:12:08	12,27 Km/H
58	NAZE Olivier	17	95	1:14:16	11,92 Km/H
59	ROBAYE Eddy	18	94	1:14:50	11,83 Km/H
63	DEMOULIN Brigitte	19	93	1:15:14	11,76 Km/H
64	WIGNY Sabine	20	93	1:15:17	11,76 Km/H
65	VAN KELST Luc	21	93	1:15:22	11,74 Km/H
70	PUYLAERT Dominique	22	91	1:16:19	11,60 Km/H
72	MATHY Jean-Luc	23	90	1:17:01	11,49 Km/H
75	SPOIDEN Alain	24	89	1:17:36	11,40 Km/H
76	THIRY Catherine	25	88	1:17:58	11,35 Km/H
83	KIPS David	26	85	1:19:49	11,09 Km/H
84	NEMANN Bruno	27	85	1:19:50	11,09 Km/H
88	DUCAT Joel	28	84	1:20:13	11,03 Km/H
91	MARTIAL Marc	29	83	1:20:45	10,96 Km/H
92	MOHIMONT Nathalie	30	83	1:20:49	10,95 Km/H
93	BIERNAUX Benoit	31	83	1:20:50	10,95 Km/H
95	MARTIN Isabelle	32	82	1:21:22	10,88 Km/H
96	LABBE Christian	33	82	1:21:23	10,87 Km/H
101	MASSART Jean-Christophe	34	82	1:21:52	10,81 Km/H
112	PENSIS Henry	35	73	1:27:02	10,17 Km/H
116	SCHEYVEN Geneviève	36	71	1:28:06	10,05 Km/H
117	LAINÉ Claudine	37	71	1:28:06	10,05 Km/H
118	LIBERTIAUX Anne	38	71	1:28:06	10,05 Km/H
129	BAETEN Edith	39	64	1:32:19	9,59 Km/H
132	ALEXIS Kristel	40	61	1:33:49	9,43 Km/H
136	ETIENNE Christian	41	58	1:35:22	9,28 Km/H
144	PONSARD Françoise	42	54	1:38:10	9,02 Km/H
145	PAULUS Benoît	43	53	1:38:30	8,98 Km/H
146	BERGHEN Marc	44	53	1:38:40	8,97 Km/H
147	LIBOIS Olivier	45	48	1:41:20	8,73 Km/H
149	MASSART Maryn	46	40	1:46:21	8,32 Km/H

150	LIBOIS Sophie	47	40	1:46:21	8,32 Km/H
153	POELMANS Dominique	48	25	1:54:57	7,70 Km/H

Jogging des Gozettis7

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
25	MERVEILLE Marc	1	87	0:31:35	13,30 Km/H
31	AOUST Rudy	2	85	0:32:01	13,12 Km/H
32	DELAUNOY Vincent	3	82	0:32:48	12,80 Km/H
33	JUDEX Arthur	4	80	0:33:29	12,54 Km/H
35	JUDEX Julien	5	79	0:33:34	12,51 Km/H
38	ALEXIS Mailys	6	77	0:34:07	12,31 Km/H
42	HOUGARDY Benoit	7	73	0:35:04	11,98 Km/H
50	GANY Nicky	8	69	0:36:15	11,59 Km/H
53	NOSSAINT Philippe	9	67	0:36:42	11,44 Km/H
55	GILAIN Philippe	10	66	0:37:02	11,34 Km/H
57	MERVEILLE Cindy	11	65	0:37:19	11,26 Km/H
72	FALQUE John	12	56	0:39:37	10,60 Km/H
74	LIBOIS Quentin	13	54	0:40:09	10,46 Km/H
92	DUTERME Christophe	14	44	0:42:41	9,84 Km/H
107	MARTIN Florence	15	35	0:44:50	9,37 Km/H
111	ADAM Eric	16	32	0:45:39	9,20 Km/H
112	ANTOINE Alain	17	30	0:46:18	9,07 Km/H
118	DEROUANE Gerald	18	25	0:47:30	8,84 Km/H
120	WATTIEZ Raphaelle	19	24	0:47:47	8,79 Km/H
121	NOSSAINT Léo	20	23	0:48:00	8,75 Km/H
125	BODART André	21	19	0:48:59	8,57 Km/H
136	LIBOIS Axel	22	11,5	0:53:01	7,92 Km/H
142	CATOUL Myriam	23	11,5	1:17:03	5,45 Km/H
143	DUMONT Alain	24	11,5	1:17:09	5,44 Km/H
145	ARNOULD Sylvie	25	11,5	1:12:00	5,83 Km/H

Mailles10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
13	DUBOIS Pascal	1	111	0:44:08	14,00 Km/H
19	LIBOIS Joachim	2	107	0:45:31	13,58 Km/H
30	BIERNAUX Benoit	3	103	0:47:29	13,02 Km/H
32	GOFFINET Florence	4	102	0:47:51	12,92 Km/H
34	JUDEX Jean-Michel	5	101	0:48:07	12,84 Km/H
41	DIEUDONNE Anne	6	98	0:49:27	12,50 Km/H
45	ACUSILAS Jean-Yves	7	97	0:49:49	12,41 Km/H
46	VAN DER LINDEN Paul	8	97	0:49:59	12,36 Km/H
54	MATHY Jean-Luc	9	95	0:50:49	12,16 Km/H
58	MASSART Jean-Christophe	10	94	0:51:13	12,07 Km/H
59	DALL'OCA Benjamin	11	93	0:51:38	11,97 Km/H
60	ROBERTI Daphné	12	93	0:51:38	11,97 Km/H
64	CUVELIER Serge	13	92	0:52:01	11,88 Km/H
70	DEMOULIN Brigitte	14	89	0:53:17	11,60 Km/H
76	MASSART Corentin	15	87	0:54:08	11,42 Km/H
79	SPOIDEN Alain	16	86	0:54:21	11,37 Km/H
84	THIRY Catherine	17	86	0:54:38	11,31 Km/H
88	GREGOIRE Aude	18	84	0:55:21	11,17 Km/H
89	GANY Nicky	19	84	0:55:22	11,16 Km/H
92	COLIGNON Charles	20	83	0:55:45	11,09 Km/H
99	LABBE Christian	21	81	0:56:35	10,92 Km/H
104	LIBOIS Olivier	22	79	0:57:28	10,75 Km/H
106	MARTIAL Marc	23	78	0:57:39	10,72 Km/H
107	MOHIMONT Nathalie	24	78	0:57:41	10,71 Km/H
115	HARDENNE Joel	25	76	0:58:38	10,54 Km/H
119	GILAIN Philippe	26	75	0:59:15	10,43 Km/H
128	TIMSONET Marc	27	71	1:00:54	10,15 Km/H
139	VAUSE Fabienne	28	68	1:02:04	9,96 Km/H
140	FOLCQUE Philippe	29	68	1:02:06	9,95 Km/H
150	FAUCON Michel	30	65	1:03:10	9,78 Km/H
152	FOULON Marie-Paule	31	63	1:04:08	9,64 Km/H
172	MASSART Maryn	32	58	1:06:18	9,32 Km/H
173	LIBOIS Sophie	33	58	1:06:19	9,32 Km/H

176	ALEXIS Kristel	34	56	1:07:10	9,20 Km/H
177	KEPENNE Julie	35	55	1:07:41	9,13 Km/H
196	COLAS Sabine	36	43	1:12:26	8,53 Km/H
202	MILET Sarah	37	39	1:14:03	8,35 Km/H
211	STEPHENNE Daniel	38	16,45	1:26:32	7,14 Km/H

Mailles5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
13	DELAUNOY Vincent	1	95	0:24:52	13,03 Km/H
18	ALEXIS Maily	2	90	0:25:53	12,52 Km/H
22	JUDEX Julien	3	88	0:26:26	12,26 Km/H
28	NOSSAINT Philippe	4	81	0:27:58	11,59 Km/H
39	HENRICOT Eric	5	69	0:30:27	10,64 Km/H
51	DUTERME Christophe	6	59	0:32:36	9,94 Km/H
71	ANTOINE Alain	7	48	0:35:02	9,25 Km/H
76	VAN LAER Nadine	8	46	0:35:38	9,09 Km/H
77	JUDEX Arthur	9	45	0:35:40	9,08 Km/H
89	ADAM Eric	10	41	0:36:34	8,86 Km/H
91	MASSART Sigrid	11	41	0:36:35	8,86 Km/H
97	WATTIEZ Raphaëlle	12	40	0:36:50	8,80 Km/H
99	TALLIER Jeanny	13	39	0:37:08	8,73 Km/H
123	SPOIDEN Nadine	14	19	0:41:31	7,80 Km/H
147	KOK Claudine	15	9,1	0:47:06	6,88 Km/H
148	LIBOIS Axel	16	9,1	0:47:21	6,84 Km/H

Si vous souhaitez nous faire découvrir vos parcours d'entraînement, pendant la période hivernale, n'hésitez pas à nous proposer un LIEU, une DATE et une HEURE.

Envoyez toutes ces informations au comité qui se chargera d'établir un calendrier.

LE SOUPER DU CLUB

NOUS AVONS LE PLAISIR DE VOUS INFORMER QUE
L'ANNUEL SOUPER DU CLUB AURA LIEU...

LE SAMEDI 29 NOVEMBRE 2014 À 19
HEURES

NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAU LIEU
CETTE ANNÉE, NOUS NOUS RETROUVERONS TOUS À
LA SALLE LI BIA BOUQUET DE BELGRADE
PLACE DU BIA BOUQUET 2
5002 BELGRADE

MÊME CUISTO QU'EN 2013 !

20€ POUR LES ADULTES
10€ POUR LES ENFANTS

RÉSERVATION AVANT LE 4/11
AUPRÈS DE MARIE-PAULE FOULON
MARIEPAULEFOULON@HOTMAIL.COM
0497/38.54.25

A gentleman's code

Existe-t-il encore "a gentleman's code" dans le monde de la course à pied ? Je me le demande. Cela fait cinq fois depuis que j'ai recommencé à courir en 2008, qu'on me marche sur le pied, qu'on l'attrape par l'arrière ou que l'on saute carrément dessus, comme lors de la corrida de Dinant. Bref, qu'on me fait tomber.

Oui, je sais. Je tombe plus facilement qu'un autre. C'est mon Parkinson qui en est responsable, détérioration de l'équilibre. Mais si on ne me touche pas, je ne tombe pas. C'est aussi simple que cela.

Et la récolte des deux dernières chutes ? Pas mal, merci. Une lèvre qui porte encore la trace du contact violent avec l'asphalte, trois dents cassées, une extraction des racines et implants, un genou blessé, un pied douloureux, un doigt doublement fracturé et un coude suturé. Espérons que tout cela guérira sans laisser trop de traces.

La toute dernière fois, c'était au départ de la Descente de la Lesse. Là où je me faisais du souci pour la boue, les racines et les pierres qui nous attendaient, sans parler de la distance, au moment où on ne se bousculait nullement, quelqu'un a trouvé nécessaire de me marcher sur le pied. Je ne comprends vraiment pas pourquoi. Il y avait plein de place pour me dépasser si c'était ça qu'il voulait faire.

Et qu'on ne me rétorque pas qu'un septuagénaire ne devrait pas se trouver parmi les 50 ou 60 premiers de la course. Quelques secondes après le départ, je me trouve à une cinquantième place et tous ceux qui ont voulu me dépasser, l'ont fait sans aucun problème.

Par contre, je commence tout doucement à penser que dans le chef de quelques-uns, ce « vieux con » ne devrait plus être dans la course du tout. *"Qu'il se contente de courir quelques kilomètres le long de la Meuse et basta !"* Là au moins il ne gênera pas les vrais athlètes, ceux qui court à du 17 ou 16 km à l'heure.

Laissez-moi vous dire tout de suite que celui qui m'a fait tomber dans la corrida de Dinant ne m'a pas sauté sur le pied gauche au départ mais dans la deuxième boucle, à un endroit assez large pour laisser passer une trentaine de personnes. Seulement voilà, il voulait saluer ses amis sur le trottoir et en revenant à droite, il a choisi mon pied pour sauter dessus, sans regarder, sans s'excuser, sans m'aider. Tout ce qu'il avait à me dire quand je l'ai vu à l'arrivée et que je lui ai montré les dégâts qu'il avait causés, fut : *"Je ne l'ai pas fait exprès..."*

Je ne comprends pas et je ne comprendrai jamais comment on peut être si égoïste, si irresponsable pour ne même pas se demander quelles pourraient être les conséquences d'une telle imprudence. Chacun pour soi et tant pis pour le « pauvre con » qui se trouve par terre et qui en plus, là où il est, gêne les autres coureurs. Qu'il aille se promener à son aise, le long de... vous savez où !

Depuis le temps que je cours - et cela fait quand même un nombre respectable d'années et de courses -, je n'ai jamais, je répète jamais, touché ou marché sur le pied de quelqu'un qui courait. Je respecte tout le monde, je ne bloque jamais le passage de quelqu'un et si je veux dépasser un autre coureur - quelque chose de plutôt rare -, je le signale en précisant "à droite" ou "à gauche". Cela ne coûte rien d'être poli et ça donne le sentiment d'un "a good feeling".

Hélas, nous vivons dans un monde qui devient de plus en plus égoïste, un monde où le comportement d'un gentleman devient une rareté. Nous le constatons tous les jours, sur les routes, dans les transports public, dans beaucoup de sports et, malheureusement, aussi en course à pied.

Maintenant, si vous pensez que j'exagère et que je ne suis pas honnête vis à vis de celui qui m'a fait tomber en lui prêtant de mauvaises intentions, vous avez un peu raison. J'avoue que je me suis laissé entraîner par ma colère et la colère n'a jamais été le meilleur conseiller. Donc, je lui pardonne son imprudence en espérant qu'il n'aura jamais à subir le même sort.

Courons bien, courons vite, d'accord, mais n'admettons jamais qu'un résultat ou qu'un classement nous fasse commettre des imprudences qui peuvent coûter cher à d'autres coureurs.
Once a gentle(wo)man, always a gentle(wo)man !

Guido



Quelques souvenirs de nos courses









Le Marathon du Médoc

Il y a quelque temps déjà, certains « anciens » participants du Marathon du Médoc me parlaient de cette course mythique : « Il faut absolument que tu le fasses, tu verras on s’amuse bien, mais retient bien cela : le plus dur durant ce week-end, ce n’est pas le marathon mais bien les jours qui le précèdent ».

Donc, nous voilà partis le mercredi 10 septembre en direction d’Hourtin-Plage où nous attendent nos différents appartements (nous sommes une quinzaine à partir là-bas). J’ai le grand honneur de faire le trajet en compagnie de notre bon Empereur, de Claudine et, bien sûr, de Chipie ;-) (quelle gâtée durant le trajet, hein Claudine :D).

Dès notre arrivée, nous prenons possession de notre appartement que nous échangerons le lendemain pour que notre chipie ait son jardin et, surtout, que je dispose d’une chambre plus convenable ;-). Nous commençons tout de suite notre hydratation, comme tout bon sportif qui se respecte, par un bon Orval.

Le lendemain, après une bonne nuit réparatrice, nous voilà partis à la recherche d’un bon petit resto pour le soir, histoire d’accueillir toute la bande qui nous accompagne (Yves, Olivier, Sophie, Jeanny, Dominique et Sylvie, Claudine, Jean-Luc, Christian, Alain, Nadine). Après avoir tourné pendant 3 ou 4 heures dans les environs, en suivant les adresses que nous conseillait le GPS d’Alain (et après autant de désillusion et de restaurants fermés), nous trouvons enfin le resto à 5 minutes de notre logement. Nous y passerons une très agréable soirée ;-)

Nous voici enfin vendredi. L’excitation monte car c’est le jour de la remise des dossards. Le graal tant désiré. Quand on voit l’engouement des gens pour se faire photographier devant les différents spots publicitaires pour le Marathon du Médoc et, surtout, le nombre de nationalités présentes pour courir, je me dis que j’ai de la chance d’être là. Je tiens surtout à remercier Alain pour le temps qu’il a consacré à l’organisation.

Nous passerons quelques heures sur le salon du Marathon où nous aurons la chance de croiser nos amis d’Habay-la-Neuve (organisateur de la course les Forges de la Forêt d’Anlier qui fait partie du challenge de la Convivialité tout comme le Marathon du Médoc). Sur ce salon, nous allons habituer notre palais aux divins nectars en dégustant quelques bon petits crus. Enfin, les festivités commencent agrémentées d’apéros et de repas avant ce fameux marathon.

Enfin, samedi matin, 5h30, réveil. Je ne vous dis pas à quel point Claudine et moi fument heureux d’un réveil si matinal. Surtout que le départ du marathon n’a lieu qu’à 9h30. Mais il faut être garé en ville avant 7h car tout est fermé après.

Pour ce Marathon, la règle est le déguisement. Le thème de cette année est « Les carnivals du monde ». Après quelques échanges de mails, nous avons décidé de nous déguiser en « ours d'Andenne ». Malheureusement, nous n'aurons pas les déguisements officiels. On se consolera vu la température élevée du jour.

Nous porterons un pull et un pantalon de couleur brune ainsi qu'un beau serre-tête en forme d'oreilles d'ours. Quoique durant le parcours, on nous a souvent dit : « Vous avez des belles oreilles de souris ». Ce qui n'a pas fait rire Sophie qui criait à chaque fois : « Non ! Ce sont des oreilles d'ours ». Après, nous sommes passés au maquillage et à la répétition de cette fameuse chanson :



Appel des Ours au rassemblement !

**Roum, dou, dou, doum, doum,
don, don**

Ohé ! les ours et les oursons

Roum, don don ! Roum, don, don

**Roum, dou, dou doum, doum,
don, don**

Ohé ! les ours et les oursons

Dancez tous en rond...

Arrive l'heure du départ. Sur les conseils d'Alain, nous nous positionnons aux avant-postes afin de gagner du temps et, surtout, de voir une grande partie des déguisements et des chars qui nous dépasseront lors de nos arrêts gustatifs et œnologiques fréquents (22 au total).

Nous tenterons de rester ensemble mais cela s'est avéré totalement impossible à cause du nombre de participants. Nous aurons néanmoins des encouragements de nos différents accompagnants que nous croiserons durant le parcours. J'ai pu faire les $\frac{3}{4}$ du parcours avec Olivier et ce fut bien sympa. Il est intenable, il va partout pour goûter et faire des photos mais c'est cela aussi le charme de ce Marathon.

Le parcours fut magnifique avec des passages dans les grands châteaux du Médoc et dans les vignes. Nous finirons par nous retrouver aux huîtres où notre bon Empereur a légèrement court-circuité le parcours pour finir avec nous et dans les temps : 6h30 maximum. Nous ferons aussi un petit arrêt au fameux stand de l'entrecôte, et celui du fromage. Vient enfin l'arrivée sur un tapis rouge que nous franchissons tous ensemble, un grand moment bien émouvant.

Je vous conseille ce Marathon. Il faut pouvoir le faire une fois dans sa vie pour le folklore, l'ambiance et l'organisation. Comme le veut la tradition au club, nous fêterons tous les finishers lors d'un bon repas bien arrosé. Le lendemain, pour les plus motivés, se déroule la balade gustative de 10 km. De quoi clôturer un très bon week-end festif.

Quelques jours après j'ai croisé le Grain aux fêtes de Wallonie et quelle fut sa question ? « Alors c'était comment le marathon ? Super ambiance, terrible, à faire, hein ? Et je te l'avais pas dit que le plus dur c'est bien avant ? ». « Oui, oui, je peux te le confirmer » .

Alors, un conseil, si vous souhaitez vous amuser sur un super marathon, je ne peux que vous conseiller le Marathon du Médoc.

Bruno alias Pepito



Le marathon du Médoc 2014, le plus long du monde...

Mon premier long voyage avec Alain était le 25^{ème} marathon du Médoc en 2009... 5 ans après, avec grand plaisir, nous voilà partis pour le 30^{ème}, nous aimons les anniversaires... ;-) les pèlerinages !

Donc, le 10 septembre, 6h00, jour J, heure H, nous sommes tous prêts. Pépito est arrivé, Clo est prête (hourra) On peut démarrer. Pauillac, nous voilà ! Blindés de bagages - ben oui, nous restons une semaine là-bas -, je partage la banquette arrière avec Pépito (1/3 pour lui, 2/3 pour moi... ;-) non mais ! c'est qui la vedette ?

Après un voyage sans problème, nous voici à Verdon-sur-mer où nous devons prendre la bac de 17h00 (c'est le Verdon de mes vacances qui se jette dans l'océan ! Wouf, j'y crois pas !...). Encore 60 kms de petites routes sinueuses et bien sympathiques (cela rapproche, hein Pépito), nous voici enfin arrivés à Hourtin-Port. C'est mercredi, le jour de congé du concierge ;-)..., donc, pas de draps, pas de lit, un appart au 1^{er} étage. Bof, c'est pas le top. Après un bon souper - des moules pour nous du canard (déjà) pour Pépito -, c'est l'heure d'un repos bien mérité.

Le lendemain, nos gars de choc déménagent tout pour nous retrouver dans 1 appart beaucoup plus chouette, plus vaste au rez-de-chaussée avec une grande pelouse pour moi (presque) toute seule. Problème : il y a une petite porte qui donne sur l'extérieur, que tout le monde ne ferme pas (n'est-ce pas Christian ?) et cela semble mettre Clo en ébullition... (je suis pourtant grande, j'ai 12 ans !).

Ce jour là, après midi, arrivent justement Nadine et Christian, qui sont nos voisins. Puis Sylvie et Dominique qui dorment dans la chambre à côté (ça ronfle là-dedans ;-)) Pépito, lui, dispose de sa chambre privée, dans le séjour... Donc on demande la permission pour passer, s'asseoir... et éventuellement regarder la TV (c'est pas gagné !). Heureusement, il y a la piscine... et comme j'y suis interdite de séjour, pendant ce temps là, j'en profite !!! Sophie et Olivier sont également de la partie, Jeanny et Jean-Luc, sœur et beau frère, bien sympathiques d'ailleurs, sans compter les amis d'Arlon. Voilà une belle brochette de bons vivants... j'vous raconte pas les apéros, restos, déjeuners. Il paraît qu'ils courent ;-)

Vendredi 12, pasta party à Hourtin-Port... ensuite dodo. Samedi 5h30 : (Wouf, ils sont fous... hein Clo !) Branlebas de combat, la tuyauterie chante allégrement ! Un déjeuner rapide et nous voilà en convoi jusque à Pauillac. Olivier trouve un discret petit parking pas loin de la ligne de départ où ils improvisent un atelier grimage. Ils ont tous une tête d'ours, (moi j'ai un faible pour mon grizzli préféré...). Et puis 09h00 !!! la panique (pour moi !), l'euphorie (pour eux), un anniversaire de feu... feux d'artifice diurne durant 1/2h. Le soleil est déjà là (29,5° à 12h00), 10.000 coureurs déguisés et enthousiastes et un public... trop nombreux !!!

La « 30ème édition » restera encore dans les annales du Marathon des châteaux du Médoc. Comme la fois dernière, la manifestation peut compter sur une organisation impeccable !

Sur la presqu'île, une immense troupe de coureurs qui serpente entre les propriétés viticoles (55 châteaux !). Le mélange de 54 pays représentés (même des japonais !!!). Le sport ne connaît donc pas de frontières ! Wouf ! Chapeau ! Cela vaut aussi pour la fête !!! La bonne humeur est au rendez-vous ainsi que les déguisements, traditions... tout en costumes : (y en a trop, il faut visionner le reportage photo). Donc, ils sont partis, heureux, sous une chaleur ardente, ambiance de feu sur le parcours... Ils sont partis faire le Médoc, course « géniale, fantastique, super » pour la fête, bien sûr, mais aussi pour ce parcours unique avec ses bosses et ses creux, ses montées et ses descentes, son alternance de routes bitumées, de chemins caillouteux, ses allées de graves et tous ces châteaux nimbés parfois de brumes qui émergent ça et là de cet océan de vignes (fallait voir les grappes !!! Wouf, quel délice, hein Clo !) sous un ciel à l'incomparable luminosité. Le rêve !

C'est un parcours alliant mets et vins... Pensée pour Alain qui attendait au 37^e km les huitres, le petit vin blanc. Puis, le passage au 39^e km, les entrecôtes, un petit rouge. Pépito et Olivier qui gouttent à tout (Wouf, ils ont bien raison !). Sophie et Jeanny qui patientent aux 40^e avec les glaces,... tous prenaient le temps de déguster tout en écarquillant leurs yeux : Château St Julien-Beychevelle, Château Latour au 5^e Km, Château Pichon, Château Lafite, château Tronquoy-Lalande, Grand-Puy Lacoste, le Crock... que du bonheur ! Et enfin, après les 42 km 195 (à mon avis, certains ont du en faire plus, d'autre moins ;-), c'est l'arrivée, en troupeau d'ours, chantonnant et souriant, éreintés mais contents ! Ils l'on fait !!! (Sont fous ces humains). Ils sont tous passés sur ce long tapis rouge, médaillés et récompensés.

Vous croyez que c'est terminé ? Et bien non. Dimanche, le lendemain, rebelote pour la marche gourmande, dite de récupération dans les vignobles d'appellation MARGAUX en Gironde. Mes petites pattes brûlent sur les caillasses des vignes, je cherche l'ombre, je bois de l'eau (moi !) on se balade, c'est peu dire... C'est plutôt un pèlerinage, on se marche sur les pattes et c'est d'autant plus dur que nous sommes très très nombreux (10.000 au départ du marathon, aujourd'hui la moitié peut-être !). Enfin, nous arrivons au chapiteau (immense) où le repas est servi (quelle organisation) foie gras, canard, fromages, dessert, le tout arrosé du château D'Issan (Margaux) 1994 ! Sylvie et Clo ont repris les bouteilles vides pour « se la pêter » (Wouf, wouf ;-), chut !)

Retour piscine, les doigts en éventail !!! Repos total cool ! (enfin presque... j'ai un petit peu montré que j'étais là, ma nuit suivante fût un peu bruyante... pardon Pépito ! ;-)

Les jours suivants, faute de la Coustère fermée (restaurant recommandé par « nos anciens » ;-), se sont limités dans les environs du club de vacances. (Hourtin-Port, Plage,...) Il est vrai que c'est la fin de saison... sauf pour les vendangeurs espagnols qui nous ont soutenus jusqu'au bout, et même très tôt... (pire que moi, ces chahuteurs). Wouf Wouf, je m'en tiens là, il y a encore tellement de chose a aboyer !!!

Je finirai sur cette très forte symbolique du marathon (je me suis renseignée ;-)).
Selon Salvador Dali, la vérité se trouve dans l'anagramme des mots :

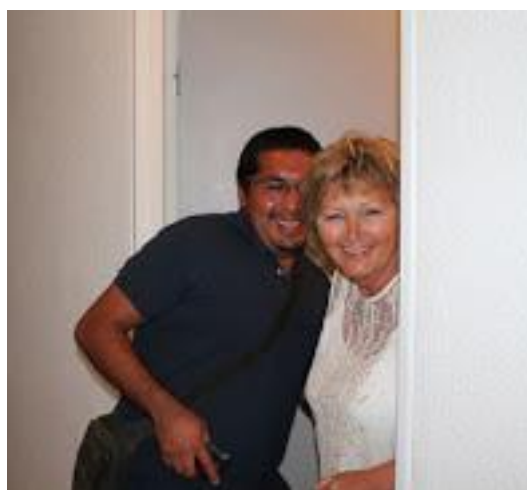
MARATHON = MORATHAN = MORT attend = je suis immortel !

En tout cas, nous aussi, nous sommes tous rentrés à bon port !

A la prochaine

Chipie





Who's who du RCN



Nom	BALTUS
Prénom	Fanny

Anniversaire	09-03-1989
Domicile	Jambes
Surnom éventuel	
E-Mail	fanny.baltuszaouj@gmail.com
Profession	Secrétaire Médicale – Bloc Opératoire
Poids	
Taille	
Court depuis...	Fin 2013
Autres sports	Fitness
Principales courses courues	Challenge de Namur
Meilleures perfs	
Meilleurs souvenirs	Razorbackrun à Daverdisse
Projet de courses	Battle of the Ardenne; Race Against Nature
Rêves de courses	
Plat préféré	Les desserts
Boisson préférée	Café
Film préféré	La Proposition
Devise	Carpe Diem

Who's who du RCN



Nom	Brison
Prénom	Nathalie

Anniversaire	08-07-1985
Domicile	Namur
Surnom éventuel	
E-Mail	nathaliebrison@yahoo.fr
Profession	Chargée de projet
Poids	65
Taille	173
Court depuis...	2011
Autres sports	Vélo, natation, marche
Principales courses coursues	Delhalle
Meilleures perfs	Semi-marathon de Madrid
Meilleurs souvenirs	Semi-marathon de Madrid, La Calamine
Projet de courses	Semi-marathon d'Istanbul et de Lisbonne
Rêves de courses	
Plat préféré	Tapas, osso bucco, pâtes fenouil
Boisson préférée	Duvel l'été, Chouffe l'hiver
Film préféré	
Devise	

Who's who du RCN



Nom	Ducat
Prénom	Joël

Anniversaire	06-03-1985
Domicile	Aische-en-Refail
Surnom éventuel	
E-Mail	lecat11@hotmail.com
Profession	Agent Sncb
Poids	71
Taille	170
Court depuis...	Février 2013
Autres sports	Foot en salle et, à l'occasion, squash et badminton
Principales courses coursues	La Bouillonnante 2014 - Challenge de la Ville de Namur 2013
Meilleures perfs	A venir...
Meilleurs souvenirs	Jogging de La Hulpe et mon 1 ^{er} trail : La Bouillonnante
Projet de courses	Trail des Vallées du Chevalier et l'Ardennaise
Rêves de courses	UTMB
Plat préféré	Les pâtes Carbonara de Madame...
Boisson préférée	Duvel
Film préféré	Seven
Devise	Quand on veut, on peut !

Who's who du RCN



Nom	LAMOTTE
Prénom	Jean-Christophe

Anniversaire	08-06-1965
Domicile	Jambes
Surnom éventuel	JC
E-Mail	jc_lamotte@hotmail.com
Profession	Informaticien
Poids	80
Taille	180
Court depuis...	1982
Autres sports	
Principales courses courues	24 heures de Mouscron, 20 kms de Bruxelles, Marathon d'Anvers
Meilleures perfs	
Meilleurs souvenirs	Les Ekidens de Namur avec les potes
Projet de courses	
Rêves de courses	Petit trail en altitude
Plat préféré	Pâtes à la bolognaise
Boisson préférée	Eau pétillante
Film préféré	Avatar, Gladiator
Devise	L'Euro ;-)

Tout pour
le Jogging,
l'Athlétisme
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE
ACCESSOIRES • SPIKES
NUTRITION

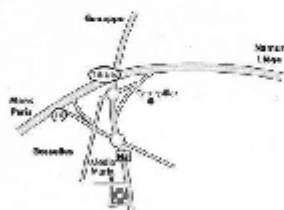
Spécialiste

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

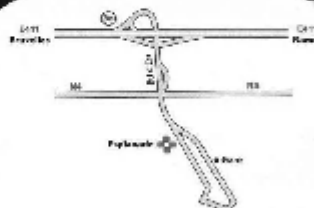
walk • run
Jogging
www.joggingplus.com



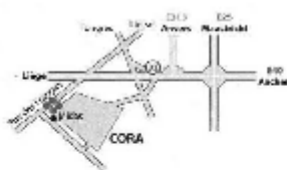
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



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**

