

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR

# LE TAM-TAM DU RCN

Running  
Club Namur

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

Mensuel N° 42, mars 2008

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

A l'attention de:

**Merci à tous !  
Grace à vous, la printanière 2008 fut une  
vrai réussite !**



# À CONSERVER: NUMÉROS UTILES

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

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

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

**Responsable logistique:** Luc Beaufay 0478/98.06.11  
luc.beaufay@hotmail.com

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

## COURRIER POUR LA RÉDACTION

De préférence par e-mail:

ChantGilles@hotmail.com  
Gilles Chantal  
Rue Grande,8  
5100 Andoy  
081/40.07.62

## EN PRATIQUE...

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

Contacts utiles:

Secrétariat 081/31.06.79

Adresse e-mail: info@rcnamur.be

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

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

Numéro de compte CBC: 732-0032135-79

# *Le mot de la présidente*

Je tiens tout d'abord à remercier tous les membres du club pour leur précieuse collaboration lors de la vingtième édition de la Printanière. Notre organisation a réuni près de 800 coureurs, ce qui vu la concurrence de la course de Nivelles, peut-être considéré comme une très jolie performance. Les échos reçus étaient pour la plupart positifs et nous tiendrons compte des remarques des différents coordinateurs pour améliorer l'une ou l'autre chose. Merci encore pour votre dévouement essentiel pour la vie du club.

La saison 2008 est maintenant bien lancée (à titre d'exemple, nous étions 35 à Bousval et 68 membres aux Chemins de Traverse, c'est un record...) et vous trouverez sans peine un minimum de 8 courses dans notre challenge interne.

Ne perdez pas non plus de vue que notre club organisera dans moins de deux mois (**le 11 mai**) le Trail Céleste (100 km) et celui des Caracoles (55 km) pour lesquels près de 250 coureurs sont déjà inscrits. Votre aide sera dès lors également la bienvenue. Vous pouvez pour ce faire vous manifester auprès des responsables des différents postes ; toutes les infos pratiques se trouvent dans votre Tam-Tam. Merci d'avance...

Comme chaque année, un voyage d'un jour sera organisé par le R.C.N. mais la date et le lieu doivent encore être finalisés par le comité. Vous en serez informés prochainement.

Pour conclure, je voudrais vous rappeler que chaque jeudi à 19h00, des membres du R.C. Namur (10 à 15 en moyenne cet hiver) se retrouvent au parc d'Amée à Jambes pour un entraînement collectif. Ce rendez-vous hebdomadaire a lieu quelles que soient les conditions climatiques et l'ambiance y est bien agréable. En outre, le passage à l'heure d'été va nous permettre d'encore varier les itinéraires. Je rassure les candidats potentiels : le rythme et le degré de difficulté des parcours sont choisis de commun accord avec tous les membres présents et il est toujours possible de faire 2 ou 3 groupes en fonction des forces en présence. N'hésitez pas à vous joindre à nous.

Bonne lecture de ce Tam-Tam. A bientôt.

Edith

# LE CHALLENGE RCN 2008

Voici les conditions requises pour participer à notre challenge interne:

1. Prendre part à l'organisation de "La Printanière". Nous comptons sur votre présence tout au long de cette journée pour assumer une des nombreuses tâches.
2. Les nouveaux membres, n'ayant jamais fait partie de notre club auparavant et inscrits après l'organisation de "La Printanière" seront exemptés de la première règle.
3. Participer à 8 épreuves parmi celles qui seront proposées.
4. Être en ordre de cotisation. Le plus tôt sera le mieux, pour vous, comme pour nous. Ceci afin de vous faire bénéficier d'une assurance en cas d'accident et de pouvoir comptabiliser tous vos points le plus rapidement possible.
5. Cette année, nous vous proposons une seule course par WE et l'ensemble des distances organisées à cet endroit sera pris en compte pour le challenge interne. Soyez fiers de porter les couleurs de votre club. Et nous serons fiers de publier vos points dans le Tam-Tam.



### Calendrier du challenge interne RCN 2008

Pour rappel, cette année toute les distances organisées seront reprises pour le challenge

N°_challenge	date	Jogging	heure	KM	Challenge
9	Dim 30 mars 2008	Gougnies	10h00	32	Delhalle
9	Dim 30 mars 2008	miniGougnies	10h00	8	
10	Dim 6 avr 2008	Vedrin	10h30	13	Namur
10'	Dim 6 avr 2008	Vedrin	10h30	6	
11	Dim 13 avr 2008	Amay	11h00	21,1	Delhalle
12	Ven 18 avr 2008	Eghezee Memorial Ducat	20h00	10,15	
13	Sam 19 avr 2008	Houyet-Chevetogne	15h30	17	Hte MeuAkil
13'	Sam 19 avr 2008	Houyet-Chevetogne 5,5	15h30	5,5	
14	Sam 26 avr 2008	Saint-Denis + 3 Km	15h00	10	Gauloise
15	Sam 3 mai 2008	Butgenbach	15h00	21,1	Delhalle
15'	Sam 3 mai 2008	Butgenbach mini	15h00	5,7	
16	Ven 9 mai 2008	Godinne	19h00	11,5	Gauloise
17	Ven 16 mai 2008	Tour des parcs Jambes gd	19h30	13	Namur
17'	Ven 16 mai 2008	Tour des parcs Jambes	19h30	7	
18	Dim 25 mai 2008	20 Km de Bruxelles	15h00	20	
19	Sam 31 mai 2008	Green Gauloise Marche les Dames	14h00	10	Nam + Gaul
20	Sam 7 juin 2008	Wepion	16h30	10,5	Namur
21	Sam 21 juin 2008	Habay	14h00	19	Delhalle
21'	Sam 21 juin 2008	Habay Mini	14h00	7	
22	Ven 27 juin 2008	Corrida de Flawinne	20h	9	Namur
23	Sam 5 juil 2008	Belgrade	19h30	10,6	Namur
24	Sam 19 juil 2008	Villers Poterie	15h00	9,3	Akiléine
25	Sam 26 juil 2008	L'Ardenaise 21	16h	21	Del
25'	Sam 26 juil 2008	L'Ardenaise 7	16h	7,5	
26	Ven 1 aoû 2008	Yvoir	19h30	10	Gauloise
27	Dim 3 aoû 2008	Chevetogne Barbecue du club	10h30	8	
28	Dim 10 aoû 2008	Angreau	11h00	17,2	Delhalle
29	Ven 15 aoû 2008	Eghezee	10h30	12	Gaul
30	Dim 17 aoû 2008	Loyers	10h30	10	Namur
31	Dim 24 aoû 2008	Descente de le lesse 21	10h30	21	Del+HteMe
31'	Dim 24 aoû 2008	Descente de le lesse 13	10h30	13,1	
32	Sam 30 aoû 2008	Arquennes	15h00	12	B W
33	Dim 7 sep 2008	Malonne	10h30	11,7	Namur
33	Dim 7 sep 2008	Malonne 5	10h30	5	
34	Dim 14 sep 2008	Namur	15h	14,7	Namur
34'	Dim 14 sep 2008	Namur	13:30	5	
35	Dim 21 sep 2008	Meslin	11h	30	Delhalle
35'	Dim 21 sep 2008	Meslin petit	11h	15	
36	Sam 27 sep 2008	Erpent	15h30	10	Namur
36'	Sam 27 sep 2008	Erpent5	15h30	5	
37	Sam 4 oct 2008	Perce Neige Jambes	14h30	10	Namur
38	Dim 12 oct 2008	Flawinne	10h30	10	Namur
39	Dim 19 oct 2008	Auvelais	11h00	10	Akiléine
40	Dim 26 oct 2008	Bonneville	10h30	12	Gauloise

### Relais Givrés

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
103	LUPCIN Patrick	1	95	0:32:09	14,93 Km/H
150	BIERNAUX Benoit	2	93	0:32:54	14,59 Km/H
203	TRULLEMANS Alain	3	90	0:33:42	14,24 Km/H
324	DETROZ Luc	4	85	0:35:17	13,60 Km/H
365	GILON Marc	5	83	0:35:52	13,38 Km/H
420	FERNANDES Cristina	6	80	0:36:42	13,08 Km/H
445	STRUYKEN Guy	7	79	0:37:03	12,96 Km/H
446	PUYLAERT Dominique	8	79	0:37:03	12,96 Km/H
512	DEMOULIN Brigitte	9	77	0:37:49	12,69 Km/H
656	ROBAYE Eddy	10	71	0:39:33	12,14 Km/H
674	ETIENNE Christian	11	70	0:39:51	12,05 Km/H
684	COOREMANS Guy	12	70	0:40:01	12,00 Km/H
726	DEVOS Eric	13	68	0:40:33	11,84 Km/H
805	DUMONT Alain	14	64	0:41:50	11,47 Km/H
808	STIENLET Pascale	15	64	0:41:52	11,46 Km/H
849	LAINE Claudine	16	61	0:42:39	11,25 Km/H
996	ADAM Eric	17	51	0:45:41	10,51 Km/H
1006	MAGNEE Michel	18	51	0:45:49	10,48 Km/H
1083	BAETEN Edith	19	41	0:48:50	9,83 Km/H
1087	ANTOINE Alain	20	41	0:48:55	9,81 Km/H
1118	CHAPELLE Carole	21	37	0:50:06	9,58 Km/H
1147	ROBAYE Cathy	22	32	0:51:29	9,32 Km/H
1157	DEMIN Danielle	23	30	0:52:06	9,21 Km/H
1204	BAUDELET Fabienne	24	4	1:00:07	7,98 Km/H
1210	LOEFFLER Marie-Claire	25	1	1:18:24	6,12 Km/H

### Hivernales10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
275	PAULUS Benoît	1	65	0:49:30	12,12 Km/H
409	ANTOINE Alain	2	53	0:53:59	11,11 Km/H
548	DELFOSSÉ Marie-Laure	3	38	0:59:34	10,07 Km/H
628	BAUDELET Fabienne	4	26	1:04:12	9,35 Km/H
629	LIBOIS Sophie	5	26	1:04:12	9,35 Km/H
639	LOEFFLER Marie-Claire	6	1	1:24:03	7,14 Km/H

### Hivernales

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
80	LUPCIN Patrick	1	93	1:18:37	15,26 Km/H
108	EVRARD Christophe	2	90	1:20:47	14,85 Km/H
109	DAMOISAUX Pascal	3	90	1:20:51	14,84 Km/H
153	DETROZ Luc	4	87	1:23:23	14,39 Km/H
222	FERNANDES Cristina	5	81	1:27:39	13,69 Km/H
224	BIERNAUX Benoit	6	81	1:27:41	13,69 Km/H
265	BALTUS Pascal	7	77	1:30:13	13,30 Km/H
387	DELFOSSÉ Jacques	8	74	1:32:55	12,91 Km/H
481	ETIENNE Christian	9	68	1:37:13	12,34 Km/H
758	DOTHEE Xavier	10	33	2:02:30	9,80 Km/H

### Portelette Lobbes

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
52	EVRARD Christophe	1	93	0:52:47	15,12 Km/H
85	VAN DER LINDEN Paul	2	89	0:54:57	14,52 Km/H
285	FAUCON Michel	3	69	1:04:33	12,36 Km/H
339	BEUFAY Luc	4	64	1:07:21	11,85 Km/H
404	PAULUS Benoît	5	56	1:10:52	11,26 Km/H
414	DEGUELDRE Georges	6	55	1:11:26	11,17 Km/H
465	ANTOINE Alain	7	49	1:14:27	10,72 Km/H
484	BAETEN Edith	8	46	1:16:13	10,47 Km/H
559	ADAM Eric	9	24	1:27:03	9,17 Km/H

### Cross de Bousval

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
43	MONIOTTE Gabriel	1	97	0:56:33	15,23 Km/H
204	FERNANDES Cristina	2	82	1:05:11	13,21 Km/H
205	BIERNAUX Benoit	3	82	1:05:11	13,21 Km/H
212	LEMINEUR Vincent	4	81	1:05:29	13,15 Km/H
212	BOUVIER Victor	5	81	1:05:29	13,15 Km/H
222	DEMOULIN Brigitte	6	80	1:05:57	13,06 Km/H
234	GILON Marc	7	80	1:06:23	12,97 Km/H
364	FAUCON Michel	8	72	1:10:39	12,19 Km/H

### Cross de Bousval

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
369	COOREMANS Guy	9	71	1:11:03	12,12 Km/H
391	VLOEBERGH Pascal	10	69	1:12:08	11,94 Km/H
407	ETIENNE Christian	11	68	1:12:37	11,86 Km/H
415	DESMET Robert	12	68	1:12:50	11,82 Km/H
450	LAINÉ Claudine	13	65	1:14:10	11,61 Km/H
454	BEUFAY Luc	14	65	1:14:27	11,56 Km/H
467	ARNOULD Jean-Luc	15	64	1:14:48	11,51 Km/H
501	JOURNIAUX Françoise	16	62	1:16:07	11,31 Km/H
549	PAULUS Benoît	17	58	1:18:27	10,98 Km/H
557	GREGOIRE Aude	18	57	1:18:37	10,95 Km/H
565	PERPETE Philippe	19	57	1:18:53	10,91 Km/H
599	FOULON Marie-Paule	20	53	1:21:15	10,60 Km/H
600	ANTOINE Alain	21	52	1:21:18	10,59 Km/H
625	RIGUELLE Eric	22	49	1:23:02	10,37 Km/H
642	BAETEN Edith	23	47	1:24:06	10,24 Km/H
643	FAGNANT Martine	24	47	1:24:06	10,24 Km/H
689	DESQUEPER Benoît	25	39	1:28:48	9,70 Km/H
690	CHAPELLE Carole	26	39	1:29:00	9,67 Km/H
722	GERLACHE Carine	27	28	1:34:40	9,10 Km/H
723	ADAM Eric	28	28	1:34:40	9,10 Km/H
741	LOMBET Fernand	29	21	1:38:28	8,74 Km/H
746	TALLIER Jeanny	30	18	1:40:15	8,59 Km/H
756	HONET Yvette	31	6	1:47:07	8,04 Km/H
757	GREGOIRE Bernard	32	6	1:47:08	8,04 Km/H
760	SCHEYVEN Geneviève	33	3	1:48:24	7,94 Km/H
761	GREGOIRE Charlène	34	1	1:51:11	7,74 Km/H
768	LOEFFLER Marie-Claire	35	1	2:38:41	5,43 Km/H

### Chemin de traverse

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	PERPETE Jacky	1	101	0:37:23	15,73 Km/H
20	MONIOTTE Gabriel	2	96	0:39:26	14,91 Km/H
23	FROMENT Sabine	3	94	0:40:16	14,60 Km/H
26	LUPCIN Patrick	4	92	0:40:48	14,41 Km/H
27	DEGUELDRE Jean-François	5	92	0:40:54	14,38 Km/H
37	VAN DER LINDEN Paul	6	88	0:42:21	13,88 Km/H
40	DETROZ Luc	7	87	0:42:46	13,75 Km/H

43	LEMINEUR Vincent	8	86	0:43:03	13,66 Km/H
45	TRULLEMANS Alain	9	86	0:43:10	13,62 Km/H
47	DUBOIS Pascal	10	86	0:43:15	13,60 Km/H
52	GILON Marc	11	85	0:43:41	13,46 Km/H
53	LONNOY Fabrice	12	84	0:44:04	13,34 Km/H
58	STRUYKEN Luc	13	81	0:45:11	13,01 Km/H
63	DELFOSSÉ Jacques	14	80	0:45:28	12,93 Km/H
64	MERVEILLE Marc	15	80	0:45:32	12,91 Km/H
70	POELMANS Dominique	16	79	0:46:00	12,78 Km/H
71	DEMOULIN Brigitte	17	78	0:46:03	12,77 Km/H
75	VAN KELST Luc	18	78	0:46:18	12,70 Km/H
87	STRUYKEN Guy	19	74	0:47:37	12,35 Km/H
89	DESMET Robert	20	74	0:47:51	12,29 Km/H
90	VLOEBERGH Pascal	21	73	0:47:59	12,25 Km/H
96	MOTTET Christian	22	72	0:48:22	12,16 Km/H
99	COOREMANS Guy	23	71	0:48:42	12,07 Km/H
101	LAINÉ Claudine	24	71	0:48:48	12,05 Km/H
105	GILLARD Benoit	25	71	0:48:58	12,01 Km/H
106	BEAUFAY Luc	26	71	0:49:03	11,99 Km/H
110	ROBAYE Eddy	27	70	0:49:13	11,95 Km/H
111	PAULUS Benoît	28	70	0:49:23	11,91 Km/H
115	ARNOULD Jean-Luc	29	69	0:49:43	11,83 Km/H
125	JASSOGNE Claudy	30	67	0:50:30	11,64 Km/H
130	PENSIS Henry	31	65	0:51:15	11,47 Km/H
133	DOTHEE Xavier	32	64	0:51:40	11,38 Km/H
135	PERPETE Philippe	33	63	0:51:46	11,36 Km/H
143	BOOMS Pascal	34	62	0:52:18	11,24 Km/H
150	GREGOIRE Charlène	35	61	0:52:42	11,16 Km/H
154	LABBE Christian	36	61	0:52:50	11,13 Km/H
156	GREGOIRE Aude	37	60	0:52:51	11,13 Km/H
157	DEGUELDRE Georges	38	60	0:52:56	11,11 Km/H
164	BOOMS Alain	39	58	0:53:41	10,95 Km/H
166	ANTOINE Alain	40	57	0:54:00	10,89 Km/H
168	MARTIN Isabelle	41	56	0:54:30	10,79 Km/H
172	WEYDERS Marcel	42	56	0:54:42	10,75 Km/H
174	DAVID Annick	43	55	0:55:01	10,69 Km/H
176	FOULON Marie-Paule	44	54	0:55:21	10,62 Km/H
180	FAGNANT Martine	45	53	0:55:48	10,54 Km/H
181	BAETEN Edith	46	52	0:55:56	10,51 Km/H
186	PUYLAERT Dominique	47	52	0:56:08	10,48 Km/H

191	ARNOULD Sylvie	48	50	0:56:45	10,36 Km/H
192	LIBOIS Sophie	49	50	0:56:45	10,36 Km/H
193	TALLIER Jeanny	50	50	0:56:46	10,36 Km/H
196	DAVID Chantal	51	49	0:57:22	10,25 Km/H
198	MAGNEE Michel	52	47	0:57:54	10,16 Km/H
202	CHAUSTEUR François	53	46	0:58:26	10,06 Km/H
212	STEPHENNE Daniel	54	42	0:59:48	9,83 Km/H
213	RIGUELLE Eric	55	42	0:59:56	9,81 Km/H
214	CHAPELLE Carole	56	42	0:59:57	9,81 Km/H
228	GERLACHE Carine	57	34	1:02:43	9,38 Km/H
229	ADAM Eric	58	34	1:02:44	9,37 Km/H
243	PORIAU Christine	59	29	1:04:43	9,09 Km/H
247	LOMBET Fernand	60	27	1:05:26	8,99 Km/H
249	GREGOIRE Bernard	61	25	1:06:25	8,85 Km/H
253	SCHEYVEN Geneviève	62	21	1:07:57	8,65 Km/H
254	BAUDELET Fabienne	63	21	1:07:57	8,65 Km/H
261	HONET Yvette	64	16	1:09:43	8,43 Km/H
265	DUMONT Valérie	65	8	1:12:51	8,07 Km/H
266	DUMONT Alain	66	8	1:12:52	8,07 Km/H

### Chemin de traverse3

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	MAGNEE Arnaud	1	49	0:18:29	9,74 Km/H
8	PAULUS Bruno	2	40	0:19:39	9,16 Km/H

### Waterloo

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
180	GILON Marc	1	82	0:56:39	13,08 Km/H
181	BIERNAUX Benoit	2	82	0:56:42	13,07 Km/H
182	FERNANDES Cristina	3	82	0:56:42	13,07 Km/H
522	PAULUS Benoît	4	54	1:10:14	10,55 Km/H
545	ANTOINE Alain	5	51	1:11:41	10,34 Km/H
669	LOMBET Fernand	6	26	1:23:57	8,83 Km/H
710	LOEFFLER Marie-Claire	7	1	1:42:05	7,26 Km/H

### Corrida de Dinant

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
76	LUPCIN Patrick	1	87	0:39:02	15,37 Km/H
82	BIERNAUX Benoit	2	85	0:39:49	15,07 Km/H
113	FERNANDES Cristina	3	81	0:40:59	14,64 Km/H
114	DUBOIS Pascal	4	81	0:41:01	14,63 Km/H
124	GILON Marc	5	80	0:41:31	14,45 Km/H
180	DEMOULIN Brigitte	6	70	0:44:49	13,39 Km/H
190	VAN KELST Luc	7	69	0:45:15	13,26 Km/H
220	JASSOGNE Claudy	8	65	0:46:41	12,85 Km/H
295	ANTOINE Alain	9	51	0:51:40	11,61 Km/H
326	FAGNANT Martine	10	44	0:53:46	11,16 Km/H
327	BAETEN Edith	11	44	0:53:48	11,15 Km/H
342	BODART André	12	41	0:54:48	10,95 Km/H
428	LOEFFLER Marie-Claire	13	1	1:20:49	7,42 Km/H

Lorsque vous participez à un jogging du challenge Delhalle, n'oubliez pas de mentionner clairement dans la rubrique Team Open (et non pas dans celle réservée à la Ligue) que vous faites partie du R. C. Namur, cela facilite grandement le travail de classement des participants à notre challenge interne

***Les membres qui portent un maillot d'un autre club lors d'une course qui fait partie de notre challenge interne ne verront pas leur course comptabilisée***

***Les membres en ordre de cotisation sont inscrits au challenge de la ville de Namur. Pour les autres, pensez à vous mettre en ordre afin que nous puissions aussi vous y inscrire***

André Bodart, organisateur du jogging de St Denis le 26 avril, nous précise qu'un 3 Km sera également organisé

**!!! CHANGEMENT DANS LE CHALLENGE INTERNE !!!**  
La course de Floreffe est supprimée et remplacée par Godinne, le vendredi 9 mai

### **VOYAGE DU CLUB**

**SAMEDI 21 JUIN**

**JOGGING «LES FORGES DE LA FORÊT D'ANLIER» À HABAY**

**COURSE FAISANT PARTIE DU CHALLENGE DELHALLE ET DU CHALLENGE INTERNE**

## **Trail des Caracoles – le 11 mai 2008**

Voici une liste des besoins en personnel dont Pierre Gilain a besoin pour les Caracoles Célestes

### **Parcours :**

6 personnes responsables de A à Z d'une portion variant entre 15 et 18 Kms.

Ce qui signifie :

- savoir lire une carte IGN
- aller au moins une fois sur le terrain dans les deux mois précédant la course pour avoir son parcours en tête (cela peut se faire lors d'un entraînement collectif)
- flécher le samedi dans la journée
- vérifier le dimanche avant le passage de la course si le balisage est toujours présent
- débaliser le lundi ou dans la semaine qui suit la course

### **Ravitaillements**

3 responsables de ravitaillement

- au 25ème Km : de 7h30 à 9h30
- au 50ème Km : de 9h à 13h30
- au 75ème Km : de 11h00 à 18h30 (passage des Caracoles)

### **Bar**

1 personne se chargeant de définir les tours de rôles au bar, sachant qu'il sera nécessaire

- d'accueillir les participants la veille à partir de 18-19h (accueil réduit)
- d'assurer le départ des Caracoles à 8h (départ en car)
- d'assurer l'arrivée et l'après arrivée de 15h à ...

### **Gestion de l'après-course**

Former une équipe pour la remise en ordre après la course

## Convocation aux entraînements

### « *Caracoles Célestes* »

...rappelez-vous, un petit Trail de 100Km organisé le 11 mai 2008 par un ennemi intime et **votre club...**

Si vous y participez (ou pas), venez profiter de deux petites préparations en groupe à l'allure de ce jour-là... (a s'naise quoi)

#### ***Cela se passe 2 fois et à 2 endroits différents...***

Le dimanche 27 avril chez Claudine (dite Dine)  
(Rue de Malonne, 20A à Floreffe)

Le jeudi 1er mai chez Olivier (dit Mogwai)  
(Rue Dr Defossé, 40 à Andenne)

#### ***...mais sur 1 même distance et à 1 même heure***

Parcours de +/- 38 Km  
(conditions idéales : bois, chemins, léger dénivelé, petit ravito à mi-parcours,...)

Départ à 08H30 précises  
(pour être de retour à des heures raisonnables et profiter du reste de la journée)

Les plus : sorties en groupe RCN entre potes, distance raisonnable par rapport à l'objectif, moment idéal pour les 2 derniers gros entraînements, tester votre matos, ...

**Si vous pensez être des nôtres... dites-le nous**

**Dine : 0473.586.442**

**Olivier : 0478.599.380**

# LA PRINTANIÈRE

*PHOTOS DE STÉPHANE LALMAND*













# Who's who du RCN



<b>Nom</b>	<b>SCHEYVEN</b>
<b>Prénom</b>	<b>Geneviève</b>

Anniversaire	24-08-1968
Domicile	Beez
Surnom	Gene
E-Mail	-
Profession	Horlogère
Poids	60
Taille	170
Court depuis...	2005
Autres sports	Gymnastique
Principales courses courues	La Printanière
Meilleures performances	A venir
Meilleurs souvenirs	La foulée de la Marquise
Projet de courses	La descente de la Lesse
Rêves de courses	Les murailles de Chine
Plat préféré	Quand il y a des aubergines
Boisson préférée	Kriek
Film préféré	La vie est un long fleuve tranquille
Devise	Chaque chose en son temps

# Who's who du RCN



<b>Nom</b>	<b>COOREMANS</b>
<b>Prénom</b>	<b>Guy</b>

Anniversaire	20-07-1966
Domicile	Soye
Surnom	Bilou
E-Mail	<a href="mailto:guy.cooremans@mc.be">guy.cooremans@mc.be</a>
Profession	Employé aux mutualités chrétiennes
Poids	69
Taille	174
Court depuis...	2004
Autres sports	Ski, VTT, Triathlon promo, cyclisme
Principales courses courues	Paris-Versailles
Meilleures performances	Bof-bof...
Meilleurs souvenirs	Triathlon promo de Chimay
Projet de courses	Marathon du Connemara
Rêves de courses	¼ triathlon
Plat préféré	Les pâtes
Boisson préférée	Vin
Film préféré	Les tontons flingueurs
Devise	Mieux vaut boire trop de bon vin qu'un peu de mauvais

# Who's who du RCN



<b>Nom</b>	<b>BEUFAY</b>
<b>Prénom</b>	<b>Guy</b>

Anniversaire	11-07-1959
Domicile	Spy
Surnom	-
E-Mail	lbdyman@hotmail.com
Profession	Informaticien
Poids	74
Taille	178
Court depuis...	-
Autres sports	Tennis, ski
Principales courses courues	Crêtes de Spa
Meilleures performances	20Km Bruxelles (1h32')
Meilleurs souvenirs	Crêtes de Spa
Projet de courses	-
Rêves de courses	-
Plat préféré	Pâtes
Boisson préférée	Orval
Film préféré	Le dîner de cons
Devise	Vivre bien



**www.lmdiffusion.be**

Rue Grande 27, 5100 Andoy (Wierde)

Tel/Fax 081/63.56.64 Gsm 0495/86.13.40

**Prestations de qualité - Service personnalisé  
Compétence et expérience  
Vente – Installation – Maintenance – Dépannage**



**Animation – Sonorisation – Disc Jockey**



**Réception satellite numérique et analogique**



**Vidéo surveillance - Alarme home (agrée ou non)**



**Informatique et réseau**

**Service technique 0495/861340**

Tout pour  
le Jogging,  
l'Athlétisme  
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE  
ACCESSOIRES • SPIKES  
NUTRITION

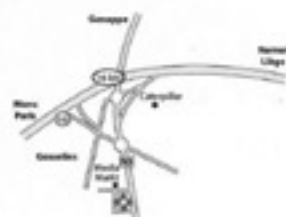
Spécialiste

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

walk.run  
**jogging**  
www.joggingplus.com



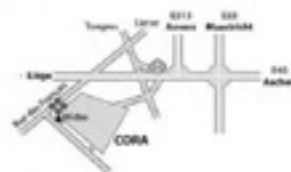
10, rue du Luxembourg  
1000 BRUXELLES  
02/511 11 70  
bruxelles@joggingplus.com



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 38 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**