

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 44, juin 2008

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

A l'attention de:

I'm a poor lonesome caracole



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

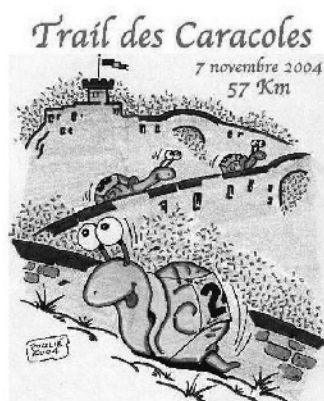
Adresse e-mail: info@rcnamur.be

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

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

Numéro de compte CBC: 732-0032135-79

L'HISTOIRE DES CARACOLES



Voilà que le soleil se couche sur les Caracoles.
L'idée a germé dans ma tête un jour de folie. Et c'est en novembre 2004 que les Caracoles sont nées.

127 traileurs ont pris le départ, et 120 sont arrivés au terme d'un parcours de 57 kms.

Ne voulant pas sombrer dans l'habitude, j'ai voulu que le parcours soit sans cesse un étonnement pour les participants. Qu'ils se demandent à chaque fois «mais qu'est-ce qu'il a bien pu inventer cette fois-ci?».

Ainsi, lors de la première édition, nous avons traversé la Meuse en barque à Profondeville.

Nous nous sommes baladés également dans les souterrains de la Citadelle de Namur.

L'an dernier, un death-ride dans le domaine de Marche-les-Dames

était offert aux concurrents.

Cette année, une énigme vous était soumise pour trouver l'endroit de passage...

Pour cette année 2008, celle de la cinquième édition, nos amis les Coureurs Célestes ont bien voulu nous faire confiance pour organiser leur course, longue de 100 kms. Les Caracoles Célestes pouvaient voir le jour, en plus du Trail des Caracoles traditionnel.

Que des mercis

Lors de ces cinq années, croyez-moi, j'ai pris plus de plaisir que vous, à vous concocter ces petits parcours.

«Vingt fois sur le métier, remettez votre ouvrage», comme disait si justement Boileau (il en a dit, des belles choses, tu ne trouves pas, mon ami?). Dix fois, vingt fois, cent fois, j'ai retravaillé mes cartes, je suis allé voir sur le parcours, revenu sur mes cartes, pour trouver le beau sentier, le beau paysage, la belle ambiance. Parfois pour constater que le propriétaire des lieux n'appréciait pas trop le passage d'une course.

Je voudrais remercier, au bout de ces cinq ans, toute une série de gens qui, de près ou de loin, ont participé à ce que je crois humblement être une belle chose.

Tout d'abord, toi qui as dû, à de nombreuses reprises, pallier à mes manquements organisationnels. Tu as été, toutes ces années, partout : au micro, aux résultats, chez le brasseur, au téléphone, à la photocopieuse, ... le dernier jusqu'à la dernière heure. Tu as tenu ces Caracoles à bout de bras. Merci de tout mon coeur. Tu ne méritais pas mon dernier coup de gueule, je m'en excuse.

Merci à toi, le premier à qui j'ai parlé de mon idée. Tu m'as toujours encouragé et soutenu. A chaque fois que tu as pu, tu as participé et, jamais, tu n'as terminé sans une larme à l'oeil. Même en toute petite forme, tu as chaque fois voulu terminer. Je te soupçonne d'avoir voulu me faire honneur à ta manière.

Merci à celles qui ont avez dû, au jour le jour, subir mes appréhensions, mes peurs, mes joies, mes absences, mes nuits blanches passées à faire et refaire le parcours, mon caractère capricieux... Les

Caracoles vous ont pris du temps que j'aurais dû vous consacrer. Merci à mon collègue cartographe, qui m'a souvent aidé à trouver le petit sentier caché derrière la minuscule haie... Merci aussi à toi, l'illustre cartographe céleste, pour ton aide précieuse.

Merci au comité du RC Namur qui a bien voulu me soutenir dans mon action, en acceptant le risque financier, celui-ci n'ayant jamais été à l'avant-plan dans mon esprit. Son aide logistique a été prépondérante.

Merci à tous ceux qui, tant au balisage qu'aux ravitaillements, ont réalisé, dans l'ombre, un travail considérable. Grâce à vous, les coureurs se sont sentis en sécurité, entourés et choyés.

Merci à ceux qui ont sustenté les athlètes après l'effort. Le bar du RC Namur a toujours eu et aura toujours une belle réputation.

Merci au Coureurs Célestes pour m'avoir fait confiance pour cette dernière édition, et m'avoir encouragé et conseillé tout au long de ces cinq ans.

Merci à vous tous, qui êtes venus, une fois, deux fois, cinq fois, goûter aux joies des sentiers de notre belle région. Merci en particulier aux treize coureurs qui nous ont fait confiance à chacune des éditions.

Ma plus belle récompense

Ma plus belle récompense restera assurément tous vos sourires, tous vos mercis, tous vos yeux embués, tous vos petits mots, et sans doute votre déception à lire ce texte.

Cette édition des Caracoles était la dernière. Peut-être la plus belle, parce que la plus dure, la plus humaine, la plus longue...

Une autre édition de la course serait sans doute celle en trop.

A bientôt, j'espère, au détour d'une balise...

Pierre, le 14 mai 2008

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
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	10h30	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 août 2008	Yvoir	19h30	10	Gauloise
27	Dim 3 août 2008	Chevetogne Barbecue du club	10h30	8	
28	Dim 10 août 2008	Angreau	11h00	17,2	Delhalle
29	Ven 15 août 2008	Eghezee	10h30	12	Gaul
30	Dim 17 août 2008	Loyers	10h30	10	Namur
31	Dim 24 août 2008	Descente de le lesse 21	10h30	21	Del+HteMe
31'	Dim 24 août 2008	Descente de le lesse 13	10h30	13,1	
32	Sam 30 août 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
39	Dim 19 oct 2008	Auvelais	11h00	5	Akiléine
40	Dim 26 oct 2008	Bonneville	10h30	12	Gauloise
40	Dim 26 oct 2008	Bonneville	10h30	3	Gauloise

SOUPER ANNUEL DU CLUB

15 NOVEMBRE 2008

SALLE LIZÉE À ANDOY

Godinne

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
10	LUPCIN Patrick		93	0:47:32	13,88 Km/H
15	GILON Marc		80	0:53:28	12,34 Km/H
18	STRUYKEN Luc		78	0:54:11	12,18 Km/H
23	BALTUS Pascal		73	0:56:46	11,63 Km/H
27	STRUYKEN Guy		71	0:57:38	11,45 Km/H
28	MOTTET Christian		70	0:57:59	11,38 Km/H
35	FAGNANT Martine		57	1:03:34	10,38 Km/H
36	DUMONT Alain		57	1:03:35	10,38 Km/H
37	PAULUS Benoît		56	1:04:19	10,26 Km/H
47	STEPHENNE Daniel		48	1:07:37	9,76 Km/H
51	ANTOINE Alain		46	1:08:25	9,65 Km/H
54	MAGNEE Michel		44	1:09:41	9,47 Km/H
60	BALTUS Perrine		15	1:22:38	7,99 Km/H

Tour des parcs Jambes Gd

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
11	MONIOTTE Gabriel	1	97	0:50:59	15,89 Km/H
15	LUPCIN Patrick	2	95	0:52:06	15,55 Km/H
23	FROMENT Sabine	3	91	0:54:11	14,95 Km/H
24	DEGUELDRE Jean-François	4	91	0:54:12	14,94 Km/H
29	DUBOIS Pascal	5	89	0:55:00	14,73 Km/H
32	STRUYKEN Luc	6	87	0:55:55	14,49 Km/H
39	TRULLEMANS Alain	7	86	0:56:44	14,28 Km/H
41	MOTTET Christian	8	84	0:57:38	14,05 Km/H
60	BALTUS Pascal	9	76	1:01:24	13,19 Km/H
61	GILLARD Benoit	10	76	1:01:24	13,19 Km/H
67	MATHY Jean-Luc	11	74	1:02:21	12,99 Km/H
70	DEMOULIN Brigitte	12	73	1:02:53	12,88 Km/H
77	PAULUS Benoît	13	71	1:03:49	12,69 Km/H
83	VANDENBERGH Nicolas	14	70	1:04:17	12,60 Km/H
85	DESMET Robert	15	70	1:04:35	12,54 Km/H
87	PENSIS Henry	16	70	1:04:40	12,53 Km/H
101	PERPETE Philippe	17	66	1:06:39	12,15 Km/H
104	LABBE Christian	18	65	1:06:55	12,10 Km/H
108	ETIENNE Christian	19	64	1:07:21	12,03 Km/H
109	FAGNANT Martine	20	63	1:07:45	11,96 Km/H
118	GREGOIRE Aude	21	58	1:10:32	11,48 Km/H
122	JASSOGNE Claudy	22	55	1:11:55	11,26 Km/H

124	KOCKEN Ludwig	23	54	1:12:16	11,21 Km/H
129	RIGUELLE Eric	24	50	1:14:27	10,88 Km/H
136	JEANMART Michel	25	46	1:16:17	10,62 Km/H
147	HONET Yvette	26	4	1:37:27	8,31 Km/H

Tour des parcs Jambes

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	BIERNAUX Benoit	1	99	0:27:28	16,38 Km/H
9	MERVEILLE Marc	2	88	0:30:24	14,80 Km/H
28	STIENLET Pascale	3	63	0:37:10	12,11 Km/H
28'	STEPHENNE Daniel	4	63	0:37:16	12,08 Km/H
29	ANTOINE Alain	5	61	0:37:37	11,96 Km/H
30	VAN KELST Luc	6	61	0:37:44	11,93 Km/H
41	BALTUS Perrine	7	53	0:39:47	11,31 Km/H
55	DEMIN Danielle	8	44	0:42:19	10,63 Km/H
73	MALBECQ Stéphane	9	12	0:50:56	8,84 Km/H

20 Km de Bruxelles

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
817	EVRARD Christophe	1	97	1:25:16	14,07 Km/H
1260	GILON Marc	2	93	1:28:28	13,56 Km/H
1310	MONIOTTE Gabriel	3	93	1:28:50	13,51 Km/H
1878	DETROZ Luc	4	89	1:31:50	13,07 Km/H
3025	DEMOULIN Brigitte	5	83	1:36:45	12,40 Km/H
4125	VAN KELST Luc	6	79	1:40:23	11,95 Km/H
4599	COOREMANS Guy	7	77	1:41:54	11,78 Km/H
5314	LAMMENS Bernard	8	75	1:43:53	11,55 Km/H
6028	FAGNANT Martine	9	72	1:45:51	11,34 Km/H
6951	FINFE Jean-François	10	70	1:48:11	11,09 Km/H
7077	LABBE Christian	11	69	1:48:30	11,06 Km/H
7452	BEAUFAY Luc	12	68	1:49:26	10,97 Km/H
7801	PENSIS Henry	13	67	1:50:14	10,89 Km/H
8693	FAUCON Michel	14	65	1:52:22	10,68 Km/H
10418	ARNOULD Jean-Luc	15	60	1:56:21	10,31 Km/H
10419	JASSOGNE Claudy	16	60	1:56:21	10,31 Km/H
11221	RIGUELLE Eric	17	58	1:58:12	10,15 Km/H
15383	BAETEN Edith	18	45	2:08:51	9,31 Km/H

16188	BOOMS Alain	19	42	2:11:25	9,13 Km/H
16205	JEANMART Michel	20	42	2:11:29	9,13 Km/H
17453	STEPHENNE Daniel	21	36	2:15:54	8,83 Km/H
21822	CALBERT Yves	22	1	3:05:01	6,49 Km/H
21844	DUMONT Alain	23	1	3:07:11	6,41 Km/H
21845	DUMONT Valérie	24	1	3:07:11	6,41 Km/H
21937	LOEFFLER Marie-Claire	25	1	3:18:25	6,05 Km/H

Green Gauloise Marche les Dames

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	ETIENNE Fabrice	1	103	0:38:36	14,46 Km/H
6	PERPETE Jacky	2	99	0:39:57	13,97 Km/H
13	LUPCIN Patrick	3	95	0:41:46	13,36 Km/H
20	TRULLEMANS Alain	4	91	0:43:06	12,95 Km/H
23	EVRRARD Christophe	5	88	0:44:12	12,62 Km/H
25	GERLACHE Mathieu	6	88	0:44:27	12,55 Km/H
27	DUBOIS Pascal	7	87	0:44:59	12,40 Km/H
31	DAMOISAUX Pascal	8	78	0:48:25	11,52 Km/H
37	VAN DER LINDEN Paul	9	76	0:49:04	11,37 Km/H
39	GILON Marc	10	76	0:49:10	11,35 Km/H
42	CUVELIER Serge	11	75	0:49:27	11,28 Km/H
43	STRUYKEN Luc	12	75	0:49:38	11,24 Km/H
50	BALTUS Pascal	13	72	0:50:37	11,02 Km/H
54	COOREMANS Guy	14	70	0:51:35	10,82 Km/H
58	POELMANS Dominique	15	68	0:52:18	10,67 Km/H
61	VLOEBERGH Pascal	16	68	0:52:24	10,65 Km/H
64	DEMOULIN Brigitte	17	67	0:52:38	10,60 Km/H
68	ROBAYE Eddy	18	66	0:52:58	10,53 Km/H
70	FAGNANT Martine	19	65	0:53:39	10,40 Km/H
71	BEAUFAY Luc	20	64	0:53:52	10,36 Km/H
72	DUMONT Alain	21	63	0:54:10	10,30 Km/H
74	ARNOULD Sylvie	22	62	0:54:50	10,18 Km/H
75	ARNOULD Jean-Luc	23	62	0:54:52	10,17 Km/H
84	ETIENNE Christian	24	58	0:56:21	9,90 Km/H
89	TALLIER Jeanny	25	54	0:57:42	9,67 Km/H
90	LABBE Christian	26	54	0:58:01	9,62 Km/H
91	ANTOINE Alain	27	50	0:59:32	9,37 Km/H

93	STEPHENNE Daniel	28	49	0:59:48	9,33 Km/H
94	BAETEN Edith	29	46	1:00:51	9,17 Km/H
95	WEYDERS Marcel	30	46	1:00:52	9,17 Km/H
96	ADAM Eric	31	46	1:01:01	9,15 Km/H
99	DEGUELDRE Georges	32	41	1:03:06	8,84 Km/H
102	BODART André	33	39	1:03:58	8,72 Km/H
107	DESQUEPER Benoît	34	35	1:05:28	8,52 Km/H
108	CHAPELLE Carole	35	34	1:05:45	8,49 Km/H
109	CHAUSTEUR François	36	34	1:05:50	8,48 Km/H
111	LAMMENS Bernard	37	32	1:06:44	8,36 Km/H
115	LOMBET Fernand	38	10	1:15:09	7,43 Km/H
117	BALTUS Perrine	39	7	1:16:38	7,28 Km/H
118	SCHEYVEN Geneviève	40	1	1:18:54	7,07 Km/H
119	LOEFFLER Marie-Claire	41	1	2:00:06	4,65 Km/H

Wepion

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	GERLACHE Mathieu	1	100	0:41:02	15,35 Km/H
6	LUPCIN Patrick	1	100	0:41:02	15,35 Km/H
8	DUBOIS Pascal	3	98	0:41:48	15,07 Km/H
8	GILON Marc	3	98	0:41:48	15,07 Km/H
8	PERPETE Jacky	3	98	0:41:48	15,07 Km/H
14	COOREMANS Guy	6	92	0:44:00	14,32 Km/H
14	TRULLEMANS Alain	6	92	0:44:00	14,32 Km/H
16	BIERNAUX Benoit	8	91	0:44:43	14,09 Km/H
16	FERNANDES Cristina	8	91	0:44:43	14,09 Km/H
24	MOTTET Christian	10	83	0:47:41	13,21 Km/H
24	STRUYKEN Guy	10	83	0:47:41	13,21 Km/H
24	STRUYKEN Luc	10	83	0:47:41	13,21 Km/H
27	DAMOISAUX Pascal	13	82	0:48:17	13,05 Km/H
32	DEMOULIN Brigitte	14	80	0:48:59	12,86 Km/H
37	VAN DER LINDEN Paul	15	77	0:50:18	12,52 Km/H
43	ETIENNE Christian	16	74	0:51:29	12,24 Km/H
43	WEYDERS Marcel	16	74	0:51:29	12,24 Km/H
48	MATHY Jean-Luc	18	71	0:52:44	11,95 Km/H
51	ARNOULD Jean-Luc	19	71	0:52:55	11,91 Km/H
51	JASSOGNE Claudy	19	71	0:52:55	11,91 Km/H
54	JOUNIAUX Francoise	21	68	0:54:01	11,66 Km/H

58	BAETEN Edith	22	66	0:54:45	11,51 Km/H
58	BEUFAY Luc	22	66	0:54:45	11,51 Km/H
58	FAGNANT Martine	22	66	0:54:45	11,51 Km/H
59	STIENLET Pascale	25	65	0:55:01	11,45 Km/H
61	GILLARD Benoit	26	64	0:55:38	11,32 Km/H
61	GOUJON Gérard	26	64	0:55:38	11,32 Km/H
62	JEANMART Michel	28	64	0:55:44	11,30 Km/H
62	LABBE Christian	28	64	0:55:44	11,30 Km/H
67	LALMAND Stéphane	30	60	0:57:22	10,98 Km/H
71	LAINÉ Claudine	31	58	0:57:51	10,89 Km/H
71	MAGNEE Arnaud	31	58	0:57:51	10,89 Km/H
71	MAGNEE Michel	31	58	0:57:51	10,89 Km/H
76	ARNOULD Sylvie	34	55	0:59:22	10,61 Km/H
76	POELMANS Dominique	34	55	0:59:22	10,61 Km/H
76	TALLIER Jeanny	34	55	0:59:22	10,61 Km/H
80	DUMONT Alain	37	50	1:01:12	10,29 Km/H
80	GILLAIN Pierre	37	50	1:01:12	10,29 Km/H
80	LIBOIS Olivier	37	50	1:01:12	10,29 Km/H
86	ADAM Eric	40	47	1:02:40	10,05 Km/H
88	CHAPELLE Carole	40	46	1:02:44	10,04 Km/H
88	SCHEYVEN Geneviève	40	46	1:02:44	10,04 Km/H
97	DEVOS Eric	43	39	1:05:48	9,57 Km/H
97	ROBAYE Eddy	43	39	1:05:48	9,57 Km/H
99	DEMIN Danielle	45	34	1:07:49	9,29 Km/H
101	BAUDELET Fabienne	46	31	1:09:07	9,12 Km/H
101	LIBOIS Sophie	46	31	1:09:07	9,12 Km/H
101	ROBAYE Cathy	46	31	1:09:07	9,12 Km/H

Pour le BBQ du club (3 août 2008), quelques anglais, membres du «Aldridge Running Club», ont répondu favorablement à notre invitation. Ils auront évidemment besoin d'un logement... Si vous voulez accueillir un de nos amis pour une ou deux nuits, vous pouvez contacter
Marc Gillon au 0476/62 19 27 ou
Eddy Robaye au 0476/51 80 41.

*Avertissement : Ce que vous allez lire ci-dessous est une pure fiction.
Toute ressemblance avec des situations ou des personnages ayant existés
serait purement accidentelle ou fortuite.*

La campagne de Champagne !

En ce beau mois de mai, l'Empereur avait décidé d'emmener une partie de ses valeureuses troupes du R.C. en campagne en Champagne.

Dès le départ, en fin tacticien et afin de surprendre ces 2000 gaulois qui nous attendaient de pied ferme, il confia la conduite de la colonne à l'éclaireur « Tom-tom » qui multiplia les changements d'itinéraires et les fausses routes afin de tromper l'ennemi sur notre destination finale.

Arrivée finalement à bon port, la troupe installa secrètement son bivouac dans le vendangeoir de Brugny, au sud d'Epernay. Papy, autochtone, mais voué à notre cause, attendait avec impatience notre arrivée, et surtout celle de notre cervoise, servie fraîche par le chef de la maréchaussée et grand spécialiste bibitif (cela doit s'appeler un pléonasme ?)

Le temps d'avaler sa gamelle, l'ordre de se camoufler tomba ! Loulou, sorti son attirail et s'activa à transformer l'armée de l'Empereur en une joyeuse bande de schtroumfs à l'apparence inoffensive. Encore un coup de génie de notre maître tacticien....

A notre arrivée discrète à Damery, on est parvenu à se faufiler incognito (enfin presque !) dans le défilé, avant de fondre « Ossi rwè qu'il vin d'bi-se » sur notre premier objectif : la réserve à boissons tant convoitée.

Là, en moins de temps qu'il ne me faut pour vous l'écrire, l'Empereur, suivi de très très près par ses fidèles lieutenants, la Clette, Gargamel, Mogwaï, ainsi qu'une nuée de schtroumfs prirent d'assaut la cantine

adverse et le stock de breuvage pétillant.....du bel ouvrage !
Surpris, mais pas décontenancé, par le coup de canon, nous fîmes alors rapidement mouvement vers un autre poste de ravitaillement que nous avait renseigné Jacquy, parti à l'avant en « perpète » recherche de renseignements.

Première embuscade, cinq minutes d'intense bagarre et tout était consommé ! La marche triomphale pouvait reprendre..... Au pas de course et au son de la musique entraînante sortant du bastringue accroché au dos du grand schtroumpf, cette horde de p'tits hommes (et femmes) bleus allèrent ensuite courageusement à l'assaut de toutes les cantines qu'ils trouvèrent sur leur route.

Pas une ne fût épargnée, les vagues successives conduites d'abord par Edith, Cristina, Benoit, Michel, Luc et Marc, ensuite par Fabienne et Latin et enfin par le(s) gros de la troupe, l'Empereur, Maka et leur quintal eurent rapidement raison des dernières résistances rencontrées..... Quelle triomphe, quelle aisance, mon dieu que c'était beau (et bon !), comme à Waterloo (mais cette fois dans le bon camp !).

Naturellement, on ne fait pas d'omelettes sans casser d'œufs.....Il y eut des pertes à déplorer.... La Clette, Marc, Suçegrains..... Certains furent sérieusement touchés Gargamel, Mogwaï, et quelques autres aussi, mais un peu moins gravement ! Qu'importe la victoire finale était dans notre camp !

Au banquet qui suivit et par respect pour tous les vaincus, notre Empereur eu le triomphe modeste, à part quelques chants et danses de victoires qui vinrent perturber (un peu !) l'organisation locale.

Le secret de la mission primant, j'en terminerai ici, rien sur l'épisode de le rentrée au bivouac, rien sur le cake au champagne, rien sur les ronflements, rien sur la dégustation du trésor de guerre, rien sur un « loupé » de chaise au resto, Rien vous ne saurez rien de plus !

Enfin si, je me demande toujours pourquoi notre éclaireur « Tomtom » multiplia encore les fausses pistes sur le chemin du retour ! Etait-ce bien nécessaire ???

Un combattant anonyme.....

Running-Club Namur Anniversaire

Nom et prénom

CUVELIER Serge	1 janvier	FROMENT Sabine	23 mai
GERLACHE Mathieu	1 janvier	LIBOIS Sophie	25 mai
JOUNIAUX Françoise	1 janvier	DETROZ Luc	27 mai
STRUYKEN Luc	11 janvier	GILLAIN Pierre	7 juin
BIERNAUX Benoît	23 janvier	DUBOIS Pascal	12 juin
DELFOSSÉ Jacques	1 février	MONIOTTE Gabriel	20 juin
ARNOULD Jean-Luc	3 février	ARNOULD Sylvie	21 juin
BOOMS Pascal	4 février	LEMINEUR Vincent	25 juin
KOCKEN Ludwig	4 février	BOOMS Alain	3 juillet
LABBE Christian	5 février	MOTTET Christian	4 juillet
BAUDELET Fabienne	13 février	WOUTERS Fernand	4 juillet
BOUVIER Victor	14 février	ETIENNE Christian	7 juillet
JEANMART Michel	16 février	JASSOGNE Claudy	7 juillet
BODART André	19 février	ROBAYE Eddy	9 juillet
PERPETE Jacky	19 février	BEAUFAY Luc	11 juillet
VAN KELST Luc	20 février	DIDIOT Christian	13 juillet
RIGUELLE Eric	27 février	DEGUELDRE Georges	15 juillet
PORIAU Christine	8 mars	DEMIN Danielle	16 juillet
POELMANS Dominique	11 mars	COOREMANS Guy	20 juillet
GOUJON Gérard	16 mars	DUMONT Alain	21 juillet
BAETEN Edith	24 mars	STIENLET Pascale	28 juillet
STEPHENNE Daniel	26 mars	ANTOINE Alain	2 août
GERLACHE Carine	6 avril	FERNANDES Cristina	5 août
FAUCON Michel	7 avril	BALTUS Perrine	13 août
GILON Marc	7 avril	GILLARD Benoît	22 août
BALTUS Pascal	13 avril	SCHEYVEN Geneviève	24 août
PENSIS Henry	14 avril	ROBAYE Cathy	28 août
DESMET Robert	18 avril	MAGNEE Michel	30 août
EVRAUD Christophe	23 avril	FOULON Marie-Paule	5 septembre
VAN DER LINDEN Paul	1 mai	HAMBLENNÉ Geneviève	6 septembre
MALBECQ Stéphane	8 mai	DAVID Chantal	7 septembre
CLOSSET Fabrice	9 mai	GREGOIRE Charlène	10 septembre
DESQUEPER Benoît	9 mai	PERPETE Philippe	10 septembre
GREGOIRE Bernard	9 mai	STRUYKEN Guy	10 septembre
LUPCIN Patrick	13 mai	MATHY Jean-Luc	16 septembre
CHAPELLE Carole	19 mai	GILLES Chantal	25 septembre
LAINÉ Claudine	19 mai	PAULUS Benoît	29 septembre

Running-Club Namur Anniversaire

Nom et prénom

ADAM Eric	2 octobre
DUGARDEYN Patrick	4 octobre
WEYDERS Marcel	5 octobre
MARTIN Isabelle	9 octobre
DUMONT Valérie	12 octobre
DOTHEE Xavier	17 octobre
GREGOIRE Aude	22 octobre
MERVEILLE Marc	24 octobre
CHAUSTEUR François	25 octobre
PAULUS Bruno	29 octobre
TRULLEMANS Alain	7 novembre
DEGUELDRE Jean-François	9 novembre
DELFOSSÉ Marie-Laure	14 novembre
DAMOISAUX Pascal	16 novembre
DEVOS Eric	20 novembre
VLOEBERGH Pascal	25 novembre
LIBOIS Olivier	26 novembre
HONET Yvette	27 novembre
LOMBET Fernand	2 décembre
MAGNEE Arnaud	4 décembre
LOEFFLER Marie-Claire	5 décembre
FAGNANT Martine	10 décembre
TALLIER Jeanny	25 décembre
LAMMENS Bernard	26 décembre
DEMOULIN Brigitte	27 décembre
PUYLAERT Dominique	30 décembre

CENT MAUX POUR LE VIVRE, SANS MOT POUR LE DIRE, CENT MOTS POUR L'ÉCRIRE.

En cherchant « trail » dans mon vieux Larousse illustré de 1993, je constate que ce mot n'existe pas en français. A moi donc d'en donner une définition où certains se retrouveront sans doute.

C'est parti pour le cent.

Un trail des Caracoles, Célestes ou non, c'est, dans le désordre, un dédale de sentiers insolites, des dénivelés à vous donner le vertige, des paysages époustouflants (Et dire qu'on croit connaître sa région !), un départ au lever du jour, une arrivée lorsque le soleil s'est couché, des sourires encourageants, des ravitaillements réputés au-delà des frontières, des ravitailleurs attentionnés, des massages bienfaisants, un fléchage parfait, des bénévoles généreux de leur temps, une fatigue insupportable, des abandons parfois, une chaleur inhabituelle en Belgique, de la Caracole qui coule à flots et un tonnerre d'applaudissements pour des organisateurs extraordinaires.

Marie-Paule Foulon

**Le dimanche 3 août 2008
à partir de 10h30
Notre traditionnel rendez-vous**



**Une course promenade de 8 Km en forêt mais aussi le long des étangs,
avec le départ «vers» 11h00 comme d'hab'.**

**Pour changer les bonnes vieilles habitudes, la douche sera possible dans
des sanitaires dignes de ce nom, mais toujours au milieu des rafraîchisse-
ments...**

**Le barbecue de circonstance dans des installations du renommé barbecue
central avec «tout ce qu'il faut» pour accompagner les viandes... (et oui,
vous connaissez).**

La traditionnelle tombola toujours entièrement gratuite !!!

**Réservation pour le 10 juillet au plus tard auprès de Marie-Paule FOULON
au n° 081/74 51 64 ou par courrier électronique à [mariepaulefoulon@ho
tmail.com](mailto:mariepaulefoulon@hotmail.com)**

**Si tu souhaites donner un coup de main pour l'organisation comme... la
mise en route du BBQ, la préparation des salades, les lots pour la tombola,
le fléchage.. prends contact avec Marie-Paule FOULON.**

**P.A.F.; tous ceux qui sont déjà venus, savent qu'elle restera minimale, car
c'est une organisation conviviale de votre club, par vous et pour nous,
euuh non.. l'inverse !**

Who's who du RCN



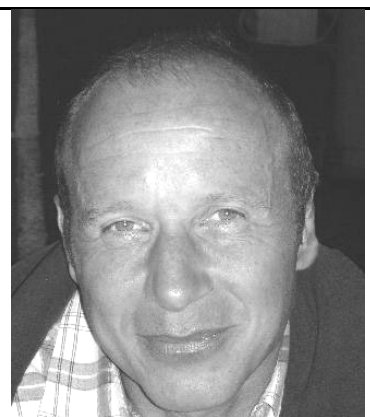
Nom	FAGNANT
Prénom	Martine
Anniversaire	10-12-1959
Domicile	Perwez
Surnom	-
E-Mail	martinefagnant@versatel.be
Profession	Enseignante
Poids	58
Taille	168
Court depuis...	Quelques années
Autres sports	Vélo – randonnée
Principales courses courues	Tour de Belgique
Meilleures performances	-
Meilleurs souvenirs	1 ^{er} 20Km de Bruxelles et le Tour de Belgique
Projet de courses	-
Rêves de courses	-
Plat préféré	Chocolat
Boisson préférée	Vin doux
Film préféré	Himalaya
Devise	J'y arriverai

Who's who du RCN



Nom	STIENLET
Prénom	Pascale
Anniversaire	28-07-1961
Domicile	Crupet
Surnom	"Petit(s) bout(s)" au singulier et pluriel
E-Mail	pascale.stienlet@mc.be
Profession	Employée aux mutualités chrétiennes
Poids	51
Taille	158
Court depuis...	1994
Autres sports	-
Principales courses courues	Marathon de Paris – Trail des Caracoles
Meilleures performances	Marathon de Paris en 3h45'
Meilleurs souvenirs	Course de côtes de Crupet
Projet de courses	Marathon relais de Shaar beck
Rêves de courses	Tour du Mont blanc
Plat préféré	Tartiflette
Boisson préférée	Gauloise brune
Film préféré	Bodyguard
Devise	Rien ne sert de courir, il faut partir à point

Who's who du RCN



Nom	LUPCIN
Prénom	Patrick

Anniversaire	13-05-1957
Domicile	Natoye
Surnom	-
E-Mail	pat.lupcin@skynet.be
Profession	Officier paracommando
Poids	60
Taille	165
Court depuis...	35 ans
Autres sports	Paramoteur, vélo
Principales courses courues	La prochaine
Meilleures performances	Semi marathon en 1h20'
Meilleurs souvenirs	Vol en parapente avec un aigle
Projet de courses	Médoc
Rêves de courses	Où il y a du plaisir et des copains
Plat préféré	Poisson
Boisson préférée	Champagne, plus sérieusement Leffe
Film préféré	La vita e bella
Devise	A toute chose, il y a toujours quelque chose de positif

MUTUALITE NEUTRE DE LA SANTE



L I E G E



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

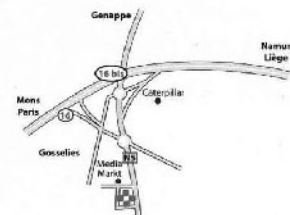
Spécialiste

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

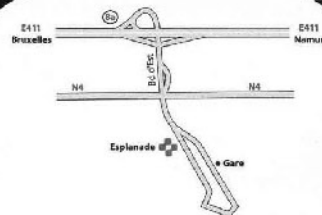
walk • run
jogging
www.joggingplus.com



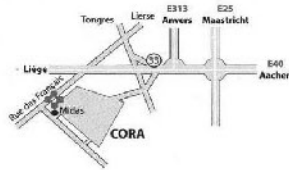
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



8-10, rue des Bancroix
6041 GOSELIES (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**