

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR

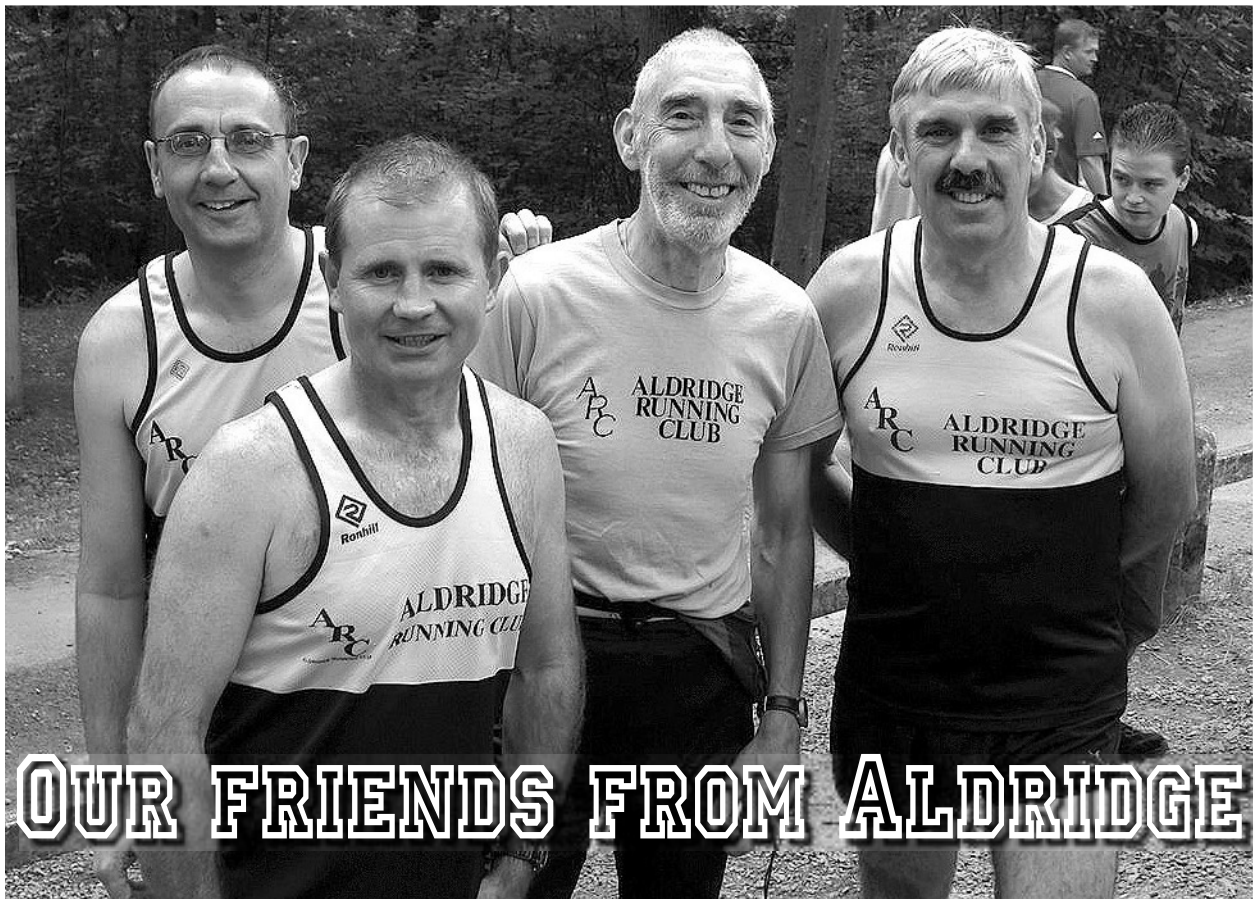


BELGIQUE - BELGIE
P.P.
5000 NAMUR 1
BC 1895

Mensuel N° 45, septembre 2008

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

A l'attention de:



OUR FRIENDS FROM ALDRIDGE

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.beufay@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,

J'espère que vous avez passé d'excellentes vacances, que vous avez trouvé le soleil...ailleurs que dans notre pays et que vous en avez profité pour recharger vos batteries afin d'aborder les courses à venir avec plein d'énergie.

Même si la fin de la saison se profile déjà à l'horizon, un petit coup d'œil sur le calendrier de notre challenge interne vous permettra de constater qu'il est toujours possible pour la plupart d'entre vous d'atteindre le nombre de huit courses nécessaires pour recevoir le cadeau remis lors de notre souper annuel. Vous trouverez d'ailleurs les renseignements pratiques à ce sujet dans ce Tam-Tam. J'espère vous y voir nombreux puisqu'il s'agira à n'en pas douter d'un nouveau bon moment de la vie du club et les plus assidus parmi vous savent qu'il y en a déjà eu quelques-uns cette saison.

Le dernier en date fut le barbecue du RCN au domaine de Chevetogne où nous avons eu le plaisir d'accueillir nos nouveaux amis du Aldridge Running Club. De l'avis unanime, le jumelage avec ce club anglais a été enrichissant et je me réjouis d'avance de la suite qui sera donnée à cette initiative. Merci aux membres qui se sont investis dans l'organisation de ce week-end ainsi qu'à Olivier Libois et à toute l'équipe qui a œuvré pour que cette journée de détente soit une belle réussite. Vous en trouverez des échos dans les pages de votre revue préférée...

En juin, le voyage à Habay restera aussi, je pense, dans la mémoire de ceux qui y ont participé : course superbe, temps magnifique et ambiance du tonnerre lors du souper et de la soirée dansante qui a suivi.

Je terminerai ce retour en arrière en vous faisant part du fait que le RCN ne regrette certainement pas non plus son investissement lors du premier Marathon Ekiden de la ville de Namur. La gestion du bar et de la petite restauration du chapiteau dressé Place d'Armes nous avait été confiée et grâce à la précieuse collaboration de nos coureurs (derrière ... ou devant le bar !!), les bénéfices engrangés par le club s'élèvent à plus de 1000 euros.

Je voudrais conclure en vous faisant remarquer que ces derniers temps, nous avons accueilli avec joie quelques nouvelles figures. Grâce au bon accueil que vous leur réserverez, ils auront vite fait de s'intégrer dans notre groupe lors des courses et après-courses.

Bonne fin de saison à toutes et tous.

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.



SOUPER ANNUEL DU CLUB

15 NOVEMBRE 2008

à 19h00

SALLE LIZÉE À ANDOY

Buffet froid et chaud

Prix: adulte 15 € - enfant: 10 €

AMBIANCE ASSURÉE PAR
LMDIFFUSION

Réservation: Marie-Paule Foulon 081/74 51 64
mariepaulefoulon@hotmail.com

Villers Poterie

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
30	TRULLEMANS Alain	1	93	0:37:05	15,05 Km/H
33	BIERNAUX Benoit	2	92	0:37:16	14,97 Km/H
59	VAN DER LINDEN Paul	3	87	0:39:13	14,23 Km/H
73	MERVEILLE Marc	4	82	0:40:44	13,70 Km/H
84	DERESE Eddy	5	81	0:41:14	13,53 Km/H
90	DEMOULIN Brigitte	6	80	0:41:39	13,40 Km/H
102	DETROZ Luc	7	78	0:42:21	13,18 Km/H
211	STEPHENNE Daniel	8	49	0:52:09	10,70 Km/H
212	DESQUEPER Benoît	9	49	0:52:20	10,66 Km/H
213	BODART André	10	48	0:52:45	10,58 Km/H
238	SCHEYVEN Geneviève	11	28	0:59:43	9,34 Km/H

Villers Poterie pt

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
22	FERNANDES Cristina	1	39	0:27:02	10,32 Km/H
23	PEREMANS Joaquim	2	39	0:27:03	10,31 Km/H

L'Ardenaise 21

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
26	GERLACHE Mathieu	1	99	1:29:32	14,07 Km/H
29	FROMENT Sabine	2	99	1:29:47	14,03 Km/H
32	LUPCIN Patrick	3	99	1:30:23	13,94 Km/H
111	DEGUELDRE Jean-François	4	86	1:41:15	12,44 Km/H
112	VAN DER LINDEN Paul	5	86	1:41:22	12,43 Km/H
137	BOUVIER Victor	6	84	1:43:34	12,17 Km/H
164	BIERNAUX Benoit	7	81	1:45:36	11,93 Km/H
165	FERNANDES Cristina	8	81	1:45:36	11,93 Km/H
170	GILON Marc	9	81	1:45:49	11,91 Km/H
171	DUBOIS Pascal	10	81	1:45:50	11,91 Km/H
218	VLOEBERGH Pascal	11	76	1:50:11	11,44 Km/H
315	GILLARD Benoit	12	69	1:57:05	10,76 Km/H
340	CUVELIER Serge	13	67	1:58:44	10,61 Km/H
447	ETIENNE Christian	14	56	2:08:15	9,82 Km/H
502	PERPETE Philippe	15	50	2:13:34	9,43 Km/H
541	BAETEN Edith	16	43	2:20:03	9,00 Km/H
542	ANTOINE Alain	17	43	2:20:03	9,00 Km/H
572	DEGUELDRE Georges	18	37	2:25:17	8,67 Km/H
582	PAULUS Benoît	19	34	2:27:35	8,54 Km/H

L'Ardenaise 7

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
51	PEREMANS Joaquim	1	37	0:48:58	9,19 Km/H

Yvoir

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	ETIENNE Fabrice	1	103	0:33:39	17,83 Km/H
5	GERLACHE Mathieu	2	100	0:34:32	17,37 Km/H
9	LUPCIN Patrick	3	96	0:36:06	16,62 Km/H
20	VAN DER LINDEN Paul	4	88	0:38:48	15,46 Km/H
35	PUYLAERT Dominique	5	81	0:41:11	14,57 Km/H
38	DERESE Eddy	6	80	0:41:30	14,46 Km/H
46	MATHY Jean-Luc	7	77	0:42:32	14,11 Km/H
49	FAUCON Michel	8	75	0:43:13	13,88 Km/H
50	CUVELIER Serge	9	75	0:43:14	13,88 Km/H
52	GILLARD Benoit	10	75	0:43:19	13,85 Km/H
55	DEMOULIN Brigitte	11	73	0:43:59	13,64 Km/H
58	GUILLAUME Corinne	12	72	0:44:18	13,54 Km/H
59	DETROZ Luc	13	72	0:44:19	13,54 Km/H
73	LAMBILLION Andy	14	66	0:46:17	12,96 Km/H
80	PAULUS Benoît	15	62	0:47:41	12,58 Km/H
81	LAINÉ Claudine	16	62	0:47:44	12,57 Km/H
84	PERPETE Philippe	17	62	0:47:47	12,56 Km/H
88	GREGOIRE Aude	18	60	0:48:35	12,35 Km/H
90	ETIENNE Christian	19	57	0:49:25	12,14 Km/H
91	RIGUELLE Eric	20	57	0:49:39	12,08 Km/H
92	STEPHENNE Daniel	21	56	0:49:50	12,04 Km/H
93	ANTOINE Alain	22	55	0:50:02	11,99 Km/H
95	MAGNEE Michel	23	55	0:50:14	11,94 Km/H
99	FOULON Marie-Paule	24	51	0:51:38	11,62 Km/H
106	BAETEN Edith	25	44	0:54:06	11,09 Km/H
116	GREGOIRE Bernard	26	16	1:03:49	9,40 Km/H

Chevetogne Barbecue du club

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	PERPETE Jacky	1	100	0:42:08	12,82 Km/H
2	DAMOISAUX Pascal	2	99	0:42:45	12,63 Km/H
3	VAN DER LINDEN Paul	3	96	0:43:48	12,33 Km/H
4	Steeve	4	95	0:44:22	12,17 Km/H
5	VLOEBERGH Pascal	5	95	0:44:26	12,15 Km/H

6	GILON Marc	6	94	0:44:42	12,08 Km/H
7	DELFOSSÉ Jacques	7	94	0:44:47	12,06 Km/H
8	COLPAERT Guido	8	93	0:44:56	12,02 Km/H
9	DERESE Eddy	9	87	0:47:47	11,30 Km/H
10	GREGOIRE Aude	10	86	0:48:02	11,24 Km/H
11	GILLARD Benoit	11	85	0:48:30	11,13 Km/H
12	DEMOULIN Brigitte	12	84	0:48:50	11,06 Km/H
13	DETROZ Luc	13	84	0:49:04	11,01 Km/H
14	GUILLAUME Corinne	14	84	0:49:04	11,01 Km/H
15	ROBAYE Eddy	15	83	0:49:10	10,98 Km/H
16	FAUCON Michel	16	83	0:49:25	10,93 Km/H
17	DEVOS Eric	17	83	0:49:25	10,93 Km/H
18	DUMONT Alain	18	83	0:49:25	10,93 Km/H
19	PAULUS Benoît	19	83	0:49:25	10,93 Km/H
20	PUYLAERT Dominique	20	83	0:49:30	10,91 Km/H
21	LAMBILLION Andy	21	82	0:49:36	10,89 Km/H
22	Eric - David	22	81	0:50:11	10,76 Km/H
23	FOULON Marie-Paule	23	81	0:50:11	10,76 Km/H
24	MARTIN Isabelle	24	79	0:51:00	10,59 Km/H
25	DOTHEE Xavier	25	78	0:51:20	10,52 Km/H
26	LIBOIS Olivier	26	76	0:52:20	10,32 Km/H
27	MAGNEE Michel	27	76	0:52:20	10,32 Km/H
28	ANTOINE Alain	28	75	0:52:30	10,29 Km/H
29	BAETEN Edith	29	74	0:53:09	10,16 Km/H
30	JEANMART Michel	30	73	0:53:43	10,05 Km/H
31	LABBE Christian	31	73	0:53:43	10,05 Km/H
32	MOTTET Christian	32	71	0:54:16	9,95 Km/H
33	BIERNAUX Benoit	33	70	0:54:57	9,83 Km/H
34	Liam	34	66	0:56:17	9,59 Km/H
35	CHAPELLE Carole	35	63	0:57:34	9,38 Km/H
36	MAGNEE Arnaud	36	63	0:57:34	9,38 Km/H
37	LIBOIS Joachim	37	63	0:57:35	9,38 Km/H
38	LAINÉ Claudine	38	63	0:57:36	9,38 Km/H
39	ETIENNE Christian	39	58	0:59:55	9,01 Km/H
40	HONET Yvette	40	37	1:08:44	7,86 Km/H
41	GILLES Chantal	41	37	1:08:44	7,86 Km/H
42	Sylvie	42	33	1:10:10	7,70 Km/H
43	BAUDELET Fabienne	43	33	1:10:10	7,70 Km/H
44	Maureen	44	31	1:11:05	7,60 Km/H
45	Rocket Ron	45	31	1:11:05	7,60 Km/H

Chevetogne Barbecue du club petit

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	FERNANDES Cristina	1	100	0:25:59	10,39 Km/H
2	GREGOIRE Bernard	2	75	0:32:30	8,31 Km/H
3	PAULUS Bruno	3	74	0:32:42	8,26 Km/H
4	ANTOINE Hélène	4	50	0:38:58	6,93 Km/H
5	ANTOINE Pauline	5	50	0:38:58	6,93 Km/H
6	CAMBIER Mélanie	6	50	0:39:05	6,91 Km/H

Angreau

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
22	GERLACHE Mathieu	1	98	1:09:16	14,90 Km/H
132	CUVELIER Serge	2	74	1:25:56	12,01 Km/H
231	ETIENNE Christian	3	59	1:36:07	10,74 Km/H
243	GREGOIRE Aude	4	57	1:37:39	10,57 Km/H
274	FOULON Marie-Paule	5	48	1:43:17	9,99 Km/H
318	GREGOIRE Bernard	6	1	2:15:16	7,63 Km/H

Eghezee

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
5	ETIENNE Fabrice	1	100	0:44:50	16,33 Km/H
12	GERLACHE Mathieu	2	94	0:47:38	15,37 Km/H
15	LUPCIN Patrick	3	91	0:48:56	14,96 Km/H
21	DAMOISAUX Pascal	4	88	0:50:02	14,63 Km/H
27	BOUVIER Victor	5	85	0:51:42	14,16 Km/H
30	COLPAERT Guido	6	82	0:52:47	13,87 Km/H
31	GILON Marc	7	82	0:52:48	13,86 Km/H
34	DETROZ Luc	8	81	0:53:18	13,73 Km/H
36	DERESE Eddy	9	80	0:53:52	13,59 Km/H
37	PUYLAERT Dominique	10	80	0:53:54	13,58 Km/H
39	FERNANDES Cristina	11	79	0:54:27	13,44 Km/H
40	BIERNAUX Benoit	12	79	0:54:28	13,44 Km/H
44	DEMOULIN Brigitte	13	75	0:56:16	13,01 Km/H
59	PAULUS Benoît	14	69	0:58:58	12,41 Km/H
63	LAMBILLION Andy	15	68	0:59:25	12,32 Km/H
67	BOOMS Alain	16	64	1:01:07	11,98 Km/H
73	ROBAYE Eddy	17	61	1:02:25	11,73 Km/H
75	JASSOGNE Claudy	18	61	1:02:32	11,71 Km/H
77	DUMONT Alain	19	59	1:03:20	11,56 Km/H
82	ETIENNE Christian	20	57	1:04:00	11,44 Km/H

85	RIGUELLE Eric	21	57	1:04:19	11,38 Km/H
88	MAGNEE Michel	22	56	1:04:36	11,33 Km/H
89	GUILLAUME Corinne	23	54	1:05:30	11,18 Km/H
92	ANTOINE Alain	24	53	1:06:06	11,07 Km/H
93	DOTHEE Xavier	25	51	1:06:43	10,97 Km/H
103	DEVOS Eric	26	45	1:09:39	10,51 Km/H
110	ADAM Eric	27	43	1:10:25	10,40 Km/H
112	BAETEN Edith	28	40	1:11:45	10,20 Km/H
115	JEANMART Michel	29	35	1:14:13	9,86 Km/H
121	DEMIN Danielle	30	21	1:20:12	9,13 Km/H
124	BAUDELET Fabienne	31	14	1:23:30	8,77 Km/H
125	LIBOIS Sophie	32	14	1:23:31	8,76 Km/H
130	GERLACHE Carine	33	13	1:24:00	8,71 Km/H
131	SCHEYVEN Geneviève	34	13	1:24:00	8,71 Km/H

Loyers

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	PERPETE Jacky	1	102	0:36:02	16,65 Km/H
15	LUPCIN Patrick	2	96	0:38:18	15,67 Km/H
16	LEMINEUR Vincent	3	95	0:38:45	15,48 Km/H
17	TRULLEMANS Alain	4	95	0:38:54	15,42 Km/H
18	MONIOTTE Gabriel	5	92	0:40:02	14,99 Km/H
19	DUBOIS Pascal	6	92	0:40:04	14,98 Km/H
32	BOUVIER Victor	7	88	0:41:18	14,53 Km/H
33	COLPAERT Guido	8	88	0:41:22	14,50 Km/H
35	DAMOISAUX Pascal	9	88	0:41:32	14,45 Km/H
41	DERESE Eddy	10	85	0:42:22	14,16 Km/H
43	STRUYKEN Luc	11	84	0:42:48	14,02 Km/H
45	FERNANDES Cristina	12	83	0:43:03	13,94 Km/H
46	BIERNAUX Benoit	13	83	0:43:10	13,90 Km/H
51	CUVELIER Serge	14	82	0:43:43	13,72 Km/H
55	DEMOULIN Brigitte	15	81	0:44:05	13,61 Km/H
58	BALTUS Pascal	16	79	0:44:45	13,41 Km/H
61	MATHY Jean-Luc	17	78	0:44:56	13,35 Km/H
70	GUILLAUME Corinne	18	77	0:45:22	13,23 Km/H
74	PAULUS Benoît	19	76	0:45:45	13,11 Km/H
75	STRUYKEN Guy	20	76	0:45:47	13,11 Km/H
78	MOTTET Christian	21	74	0:46:31	12,90 Km/H
80	VAN KELST Luc	22	73	0:46:45	12,83 Km/H
85	LIBOIS Olivier	23	73	0:46:50	12,81 Km/H

89	LAMBILLION Andy	24	73	0:46:54	12,79 Km/H
104	PENSIS Henry	25	69	0:48:12	12,45 Km/H
107	ROBAYE Eddy	26	68	0:48:42	12,32 Km/H
108	POELMANS Dominique	27	68	0:48:55	12,27 Km/H
116	PERPETE Philippe	28	66	0:49:25	12,14 Km/H
119	ETIENNE Christian	29	66	0:49:35	12,10 Km/H
123	ARNOULD Sylvie	30	62	0:50:54	11,79 Km/H
124	ANTOINE Alain	31	62	0:50:58	11,77 Km/H
125	RIGUELLE Eric	32	62	0:50:59	11,77 Km/H
134	STIENLET Pascale	33	57	0:52:52	11,35 Km/H
135	MALBECQ Stéphane	34	57	0:52:54	11,34 Km/H
136	WEYDERS Marcel	35	57	0:52:59	11,32 Km/H
138	JASSOGNE Claudy	36	56	0:53:15	11,27 Km/H
159	JEANMART Michel	37	46	0:56:46	10,57 Km/H
162	CHAUSTEUR François	38	46	0:57:01	10,52 Km/H
170	GERLACHE Carine	39	41	0:58:52	10,19 Km/H
171	ADAM Eric	40	41	0:58:53	10,19 Km/H
182	LOMBET Fernand	41	32	1:02:08	9,66 Km/H
189	BALTUS Perrine	42	16	1:08:04	8,81 Km/H
193	HONET Yvette	43	14	1:08:44	8,73 Km/H

Descente de le lesse 13

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
15	TRULLEMANS Alain	1	95	0:54:00	14,56 Km/H
23	COLPAERT Guido	2	90	0:56:32	13,90 Km/H
45	PAULUS Benoît	3	79	1:02:06	12,66 Km/H
161	FAGNANT Martine	4	51	1:16:29	10,28 Km/H
189	JEANMART Michel	5	45	1:19:23	9,90 Km/H
274	SCHEYVEN Geneviève	6	16	1:34:14	8,34 Km/H

Descente de le lesse 21

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
31	FROMENT Sabine	1	98	1:29:42	14,65 Km/H
39	LUPCIN Patrick	2	97	1:30:43	14,48 Km/H
47	GERLACHE Mathieu	3	95	1:32:19	14,23 Km/H
94	BOUVIER Victor	4	88	1:39:08	13,25 Km/H
102	VAN DER LINDEN Paul	5	87	1:39:27	13,21 Km/H
127	DUBOIS Pascal	6	84	1:42:19	12,84 Km/H
206	DEMOULIN Brigitte	7	77	1:48:42	12,09 Km/H
263	CUVELIER Serge	8	71	1:53:49	11,54 Km/H

266	GUILLAUME Corinne	9	71	1:53:53	11,54 Km/H
276	DEGUELDRE Jean-François	10	70	1:54:26	11,48 Km/H
285	POELMANS Dominique	11	70	1:54:53	11,44 Km/H
286	MOTTET Christian	12	70	1:54:53	11,44 Km/H
338	COOREMANS Guy	13	66	1:58:38	11,08 Km/H
359	LAMBILLION Andy	14	64	2:00:31	10,90 Km/H
360	GILLARD Benoit	15	64	2:00:31	10,90 Km/H
448	LAINÉ Claudine	16	57	2:06:35	10,38 Km/H
478	MAGNEE Michel	17	54	2:09:18	10,16 Km/H
483	GREGOIRE Aude	18	53	2:09:28	10,15 Km/H
502	PAAL Marguerite	19	52	2:11:00	10,03 Km/H
503	JASSOGNE Claudy	20	52	2:11:01	10,03 Km/H
519	PERPETE Philippe	21	50	2:12:41	9,90 Km/H
520	ARNOULD Jean-Luc	22	50	2:12:42	9,90 Km/H
529	ETIENNE Christian	23	49	2:13:25	9,85 Km/H
562	FOULON Marie-Paule	24	45	2:16:58	9,59 Km/H
610	DOTHEE Xavier	25	40	2:21:26	9,29 Km/H
652	CHAPELLE Carole	26	31	2:29:22	8,80 Km/H
703	HONET Yvette	27	3	2:53:50	7,56 Km/H

Mazy

Clasgéné	Nom	ClasClub	Points	Temps	Vitesse
2	PERPETE Jacky	1	106	0:35:40	16,82 Km/H
5	DEPAS René	2	100	0:38:06	15,75 Km/H
10	BIERNAUX Benoit	3	97	0:39:15	15,29 Km/H
12	COLPAERT Guido	4	96	0:39:47	15,08 Km/H
22	MERVEILLE Marc	5	88	0:42:47	14,02 Km/H
46	PAULUS Benoît	6	79	0:46:05	13,02 Km/H
47	LAMBILLION Andy	7	79	0:46:16	12,97 Km/H
61	ARNOULD Jean-Luc	8	72	0:48:48	12,30 Km/H
71	PAAL Marguerite	9	68	0:50:07	11,97 Km/H
73	JASSOGNE Claudy	10	68	0:50:11	11,96 Km/H
77	BOOMS Pascal	11	65	0:51:16	11,70 Km/H
79	BEAUFAY Luc	12	63	0:52:19	11,47 Km/H
80	TALLIER Jeanny	13	63	0:52:22	11,46 Km/H
83	ANTOINE Alain	14	61	0:52:58	11,33 Km/H
109	BALTUS Perrine	15	33	1:03:44	9,41 Km/H
110	BALTUS Pascal	16	33	1:03:45	9,41 Km/H

Mazy5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	FERNANDES Cristina	1	84	0:20:22	14,73 Km/H
7	PEREMANS Joaquim	2	42	0:27:51	10,77 Km/H
10	PAULUS Bruno	3	17	0:32:15	9,30 Km/H

Malonne

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	PERPETE Jacky	1	102	0:41:42	16,83 Km/H
25	TRULLEMANS Alain	2	94	0:45:12	15,53 Km/H
26	LEMINEUR Vincent	3	93	0:45:23	15,47 Km/H
30	DAMOISAUX Pascal	4	91	0:46:21	15,15 Km/H
31	MONIOTTE Gabriel	5	91	0:46:25	15,12 Km/H
38	COLPAERT Guido	6	88	0:47:36	14,75 Km/H
39	DUBOIS Pascal	7	87	0:47:59	14,63 Km/H
41	GILON Marc	8	86	0:48:23	14,51 Km/H
42	DERESE Eddy	9	86	0:48:35	14,45 Km/H
43	EVRARD Christophe	10	84	0:49:05	14,30 Km/H
46	PUYLAERT Dominique	11	84	0:49:16	14,25 Km/H
49	BOUVIER Victor	12	83	0:49:34	14,16 Km/H
68	MOTTET Christian	13	79	0:51:21	13,67 Km/H
70	MATHY Jean-Luc	14	79	0:51:32	13,62 Km/H
72	VLOEBERGH Pascal	15	78	0:51:42	13,58 Km/H
81	COOREMANS Guy	16	77	0:52:14	13,44 Km/H
82	DEMOULIN Brigitte	17	77	0:52:15	13,44 Km/H
85	PAULUS Benoît	18	77	0:52:24	13,40 Km/H
101	VAN KELST Luc	19	73	0:54:08	12,97 Km/H
112	MAGNEE Michel	20	68	0:55:55	12,55 Km/H
113	DESMET Robert	21	68	0:55:58	12,54 Km/H
114	PERPETE Philippe	22	68	0:56:09	12,50 Km/H
118	ROBAYE Eddy	23	67	0:56:30	12,42 Km/H
120	BOOMS Alain	24	67	0:56:39	12,39 Km/H
123	LABBE Christian	25	66	0:56:54	12,34 Km/H
124	PENSIS Henry	26	66	0:57:04	12,30 Km/H
126	MALBECQ Stéphane	27	65	0:57:23	12,23 Km/H
127	JASSOGNE Claudy	28	65	0:57:29	12,21 Km/H
134	BEAUFAY Luc	29	63	0:58:13	12,06 Km/H
142	RIGUELLE Eric	30	59	1:00:02	11,69 Km/H
150	ANTOINE Alain	31	55	1:01:41	11,38 Km/H

152	MARTIN Isabelle	32	53	1:02:23	11,25 Km/H
157	FAGNANT Martine	33	52	1:02:47	11,18 Km/H
163	STIENLET Pascale	34	48	1:04:34	10,87 Km/H
164	BAETEN Edith	35	48	1:04:36	10,87 Km/H
165	WEYDERS Marcel	36	48	1:04:37	10,86 Km/H
167	CHAPELLE Carole	37	47	1:05:10	10,77 Km/H
169	CHAUSTEUR François	38	46	1:05:27	10,73 Km/H
170	JEANMART Michel	39	46	1:05:31	10,71 Km/H
177	ADAM Eric	40	42	1:07:03	10,47 Km/H
181	LIBOIS Olivier	41	39	1:08:18	10,28 Km/H
182	LIBOIS Sophie	42	39	1:08:20	10,27 Km/H
183	GILLARD Benoit	43	39	1:08:22	10,27 Km/H
203	LOMBET Fernand	44	29	1:12:44	9,65 Km/H
204	DEMIN Danielle	45	27	1:13:29	9,55 Km/H
207	SCHEYVEN Geneviève	46	24	1:14:41	9,40 Km/H
210	FOULON Marie-Paule	47	13	1:19:35	8,82 Km/H
211	GREGOIRE Bernard	48	13	1:19:36	8,82 Km/H

Malonne 2

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
17	PEREMANS Joaquim	1	83	0:11:51	12,66 Km/H
25	MAGNEE Arnaud	2	76	0:12:37	11,89 Km/H

Calendrier du challenge Interne RCN 2008

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

<u>N° challenge</u>	<u>date</u>	<u>Jogging</u>	<u>heure</u>	<u>KM</u>	<u>Challenge</u>
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

LE VOYAGE DU CLUB

(ET QUELQUES DIGRESSIONS...)

Préambule :

Sous moi donc cette troupe s'avance,
Et porte sur le front une mâle assurance.
Nous partîmes cinq cents; mais par un prompt renfort
Nous nous vîmes trois mille en arrivant au port (Corneille)

Et oui, à ceux partis en car se sont ajoutés tous les autres ayant fait le déplacement en voiture. Bon, c'est vrai qu'on n'était peut-être pas autant au voyage du club mais qu'est-ce qu'on s'est bien amusé... Donc, cette année, c'était Habay et ses Forges de la forêt d'Anlier. Et un peu plus tard, ce furent les jeux olympiques à Beijing, d'où l'idée d'une petite comparaison...

La devise

«Citius, Altius, Fortius» a quand même un certain style. Mais là où cette devise est ancrée dans le passé, notre RCN a su évoluer régulièrement. En effet, d'un «club sportif», nous sommes passés à un «club à vocation sportive» pour enfin devenir un «club à vocation». Mais nous sommes restés un «club».

Le sigle

Là où les représentants olympiens ont besoin de cinq anneaux avec cinq couleurs, pour nous joyeux clubmen, un seul animal nous suffit, digne représentant de nos performances sportives, j'ai nommé... : l'escargot namurois autrement appelé «caracole» (tous ceux qui ont dit «lapin» sont définitivement rayés des listes d'affiliation).

La période

Et non, ce ne sont pas toutes les quatre années que se déroulent ces événements mais bien tous les deux ans puisque ont lieu en alternance les jeux d'été et les jeux d'hiver. C'est un peu comme chez nous car historiquement nous sommes un club de ski de fond qui pratique maintenant la course à pied. Et puis tous les deux ans se déroulent les élections présidentielles parfois chaleureuses, parfois glaciales...

Les ravitaillements

Alors là, aucune photo possible. Les pov' athlètes ont eu droit à de l'eau et du riz alors que nous avons profité : au 11^{ème} Km, de la Rulles, au 16^{ème} Km de la Sainte Hélène et au 18^{ème} Km, de l'Orval. Et ne passons aucunement sous silence le couscous d'enfer de la fin de soirée. «Belgium, twelve points...»

Le dopage

Evidemment, le dossier le plus sensible. Quand le président du CIO (un Belge) a décidé de faire de la lutte contre le dopage sa priorité, le RCN ne pouvait être en reste. C'est la raison pour laquelle la charte du parfait petit coureur bleu et jaune a décidé de mentionner l'Orval comme seul et unique vitamine possible. C'est avec plaisir que je me plie donc à cette décision.

L'éthique

Malheureusement (et oui, il y a un «mais»), nous sommes, nous aussi, confrontés à certains de nos membres qui enfreignent délibérément les règles. C'est ainsi que récemment, lors d'une épreuve éprouvante dont nous sommes pourtant épris, un des nôtres a décidé de couper au court alors que l'esprit sportif de ce trail l'enjoignait de faire l'entièreté du parcours. Loin de nous l'idée de faire de la délation mais il se reconnaîtra...

La pilosité

Bon, cela est évidemment un peu plus machiste (sauf évidemment si notre bonne présidente a du poil sur les jambes), mais nous pouvons faire une comparaison sans rougir le moins du monde : ils ont eu leur Coubertin moustachu et nous avons eu notre président barbu. Je crois qu'au décompte final, le RCN a encore gagné...

En résumé

Eux, ils ont eu : le Cube, le nid d'oiseau, la place Tian'anmen.

Nous, on a eu : Quelques Sedan-Charleville, La course des Terrils à Raismes, le semi-marathon de Remich, Le semi-marathon de Ay en Champagne, La transbaie en Somme, l'Entre Semois et Vierre à Jamoigne, Les 20Km de Maroilles (encore du dopage?) et les Forges de la forêt d'Anlier. Et vous voudriez changer...?

Mogwai



Le mois d'août, c'est le barbecue du club

Les semaines passent, les beaux jours et les guêpes reviennent. Enfin le grand moment des vacances. Un des sommets de la vie du club : le barbecue de Chevetogne. Comment puis-je t'en parler si tu n'es jamais allé là-bas ?

D'abord, je gare la voiture en côte, entre deux arbres. Déjà des sourires de gens en vareuse jaune fluo. C'est bien ici. Je reconnais le grand abri de bois noir. Les lourdes tables déjà chargées de boxes en plastique avec la viande, les plats de légumes coiffés de papier alu.

Les poignées de mains, les embrassades, les accolades, on reprend vite des nouvelles. Le local s'anime. Mais ce n'est pas encore le moment de plonger la louche dans la sangria. Il faut courir d'abord.

Le parcours n'est pas long, mais indispensable : ne sommes-nous pas réunis au nom du sport ?

Vers les onze heures, on s'aligne sur le chemin forestier. Les gens des autres barbecues nous regardent un peu étonnés. C'est le départ. En file d'abord. C'est plutôt vallonné, alors petit à petit, les participants se taisent. Les pas s'impriment dans la boue, les rubalises se balancent comme d'hâtives guirlandes. Alain l'empereur a dû faire une boucle en plus pour les attacher.

On voit parfois un peu de ciel gris entre les arbres. 2 boucles de 4 km.

La petite bruine ne nous empêchera pas de sortir les tables.

On se dépêche d'allumer les différents grills. Cette année, on fera encore plus attention de ne rien brûler. On regroupe les saucisses, les pilons de poulet et les brochettes. On recouvre les pièces qui sont déjà cuites pour ne pas qu'elles sèchent ou qu'elles refroidissent. L'apéritif se prolonge. Des chips et des cacahuètes circulent sur des plats en inox. Nous buvons avec une certaine modération diverses boissons légèrement alcoolisées.

Nous mangeons avec entrain et bel appétit. Une centaine de convives font la file avec des couverts en plastiques et des assiettes molles qui contiennent tant bien que mal la viande, les crudités et une patate tout argentée.

Le régal fut grand. On servit les tartes.

Puis ce fut la tombola. Olivier et Alain la Guirlande nous ont fait rêver devant des lots nombreux et féériques. Des esprits chagrins ont pu reconnaître des articles de l'année précédente. Mais non.

Repus de camaraderie, de saine nourriture et de grand air, les premiers pensent à retourner. Les autres rangent de bon cœur. Même si c'est un peu fastidieux, c'est plus facile que de se séparer.

Et chacun retourne vers ses vacances, son travail, l'été qui avance.

Bernard

Le Aldridge Running Club nous rend visite



First day: Nice to meet you

Vendredi 1^{er} août, nous sommes chez « Macintosh » (Marc Gilon alias Günter). Ils avaient dit : « Nous sewons là vèw 20 her », il est 20 heures précises lorsque la sonnette retentit ; nous allions devoir compter sur la ponctualité anglaise.

Huit mois se sont déroulés depuis le premier contact pris par Liam, le président du Aldridge Running Club nous proposant un « Erasmus des joggeurs vétérans ». Macintosh a pris la balle au bond, après quelques mails et, il faut bien l'avouer , un leurre pour ouvrir la porte des auberges, nos amis anglais sont là, invités par le comité à notre barbecue annuel.

Grande leçons de lecture de carte routière de ces derniers qui sont

arrivés à bon port et à heure sans GPS... certains en prendront de la graine...

Le contact est facile, le Bulgare (Pascal Damoiseaux alias le Grain) parle français et Macintosh qui était sensé avoir révisé son anglais depuis quelques mois, assume : du « nice to meet you » au « what do you want to drink » les anglais se sentent chez eux. Il faut préciser que Liam se débrouille très bien en français...

Après quelques breuvages, tout le monde parle l'espéranto et nous décidons de qui logera qui : Ron et Liam se payeront la suite présidentielle ; Dave viendra chez moi tandis que Steeve ira chez Christian Labbe (surnom en attente) Il faut préciser que Christian fut le premier à répondre présent pour héberger nos hôtes (ses) certes peu ressemblants à la photo diffusée...

Nous partageons le premier souper à la Brasserie de Bouge où plusieurs autres membres nous retrouvent. Après un repas copieux et de bons breuvages, il est temps de lever le camp, le Bulgare vient en effet de passer une frontière et les anglais en perdent leur latin ; en route donc pour un repos bien mérité.

Second day: Thanks Isabelle

Il est 9h30 lorsque nous entamons la visite de la Citadelle. La montée est difficile et Liam nous fait part de son étonnement sur le dénivelé de la région. Après avoir foulé un tronçon du jogging de Namur, nous prenons un verre bien mérité sur l'esplanade. Dave semble décidément apprécier la Duvel... Ron –surnommé par les siens « Rocket Ron » en raison de ses performances antérieures– est très attentif au passage de la jolie serveuse... et Steeve qui s'est promis de parler un minimum français se fait comprendre de mieux en mieux.

La descente est un peu plus facile et nous prenons un lunch place Maurice Servais. On se surprend à commander en anglais ! Rien de tel que l'immersion pour l'apprentissage d'une langue et je peux vous dire que immergés, nous l'étions ! C'est ici qu'intervient Isabelle (Isabelle Martin, belle-fille de Christian –ce lâche avait prévu son interprète personnelle !) Isabelle donc, fluent in english, prend le relais de la « translation » à

notre plus grand bonheur et certainement celui de nos amis anglais également !

Après midi, nous allons dans la vallée de la Molinee et alors que nous étions à l'abbaye de Maredsous, Macintosh eut l'idée lumineuse de nous faire découvrir un lieu unique que lui seul connaît : le collège de Bellevue de Dinant et son panorama somptueux ! L'avantage énorme et maintenant nous pouvons le dire, le seul avantage de ce point de vue c'est que vous êtes seuls, pas de touristes pour vous embêter, pas de parking payant, pas d'agressivité commerciale ET.. ... RIEN A VOIR ! Danke schöne Günter pour ce détour ! (notre guide avouera par la suite qu'il ne pensait pas que la végétation avait poussé si vite...)

Direction la taverne restaurant Les 7 Meuses où le temps, malheureusement couvert à ce moment, nous a empêchés de profiter d'un point de vue digne de ce nom.

Nous avons réservé une table pour le souper à l'Assiette Namuroise, repas sympa et convivial sans problème de compréhension ; Isabelle étant présente et le Bulgare absent. On ne repart pas trop tard car demain il faut être en forme, c'est LE jour que tout RCNamurois attend : le barbecue du club.

Third day : « comment ça: merde alors! »

Dave n'a pas pris de petit déjeuner, le stress de la compétition sans doute. La famille Grain arrive et nous partons pour Chevetogne.

Nous procédons à la présentation de nos amis auprès des différents membres, nous nous échauffons et partons pour le premier tour « restez groupir ». Le second tour verra certains des élites du club se tromper de parcours, mais Sophie (fille de l'Empereur) rectifiera le classement à sa manière... Steeve se classe honorablement tandis que ses confrères se contentent d'une moyenne digne de notre club.

L'épreuve terminée, nos amis apprécient l'Orval en attendant la proclamation des résultats.

Le Mogwaï (animateur vedette du RCN) leur remet au nom du comité et de la Ville de Namur un modeste présent pour marquer la sympathie de cet échange. Liam prend la parole et nous remercie pour l'accueil chaleureux qu'ils ont reçu (pour rappel : lui, dormait dans la suite pré-

sidentielle...) Il nous rappelle également que leur club fête cette année leur 20^{ème} anniversaire aussi et qu'ils ont le même nombre de membres que nous ! Merde alors !

La suite de l'après-midi sera beaucoup moins solennelle : Dave ira danser « Un pied mariton Madeleine », le Bulgare passera en Hongrie à plusieurs reprises, les zallemands crieront haut et fort qu'ils ne fraterniseront pas avec l'ennemi, Ron prendra plusieurs photos... de Corinne, le Kenyan Blanc (Christian Etienne) croisera le Grain sur le chemin de la Roumanie, Steeve se remettra à parler anglais, Isabelle qui ne comprend pas le bulgare-roumano-hongrois prendra du recul, Liam restera bien trop sérieux pour être honnête, Günter essaiera de trouver maintes excuses pour son panorama manqué, notre Echasseur d'Or (Benoît Gillard alias Helmut) parlera allemand avec les anglais, la Présidente regardera d'un air amusé l'Empereur quitter les lieux avant la fin, en se disant : « comme les temps changent »... Bref, un grand cru que cet après-midi là !

Fourth day : Good bye

Et puis, toutes les bonnes choses ont une fin. En ce lundi matin, nous nous retrouvons chez Madame la Présidente pour un petit déjeuner tous ensemble avant le départ des anglais.

Les adresses mail sont échangées pour garder le contact.

Encore une fois, nos amis nous remercient de l'accueil et de l'excellent week-end qu'ils ont passé, ils s'empressent de nous dire qu'ils nous inviteront bientôt pour une de leurs courses.

Nous les conduirons à la Citadelle chez le parfumeur Guy Delforge pour que Liam puisse rapporter un présent typiquement namurois à son épouse.

On se quittera là.

Ce fut une bien belle expérience.

La Clète (Eddy Robaye)

Mon jogging de Malonne

Préambule : quel terme très général désigne plus d'une vingtaine d'espèces de mammifères à grandes oreilles de la famille des léporidés, réparties dans sept genres biologiques... ?

À la sonnerie du réveil (enfin plus exactement au bruit de la télévision qui fonctionne dès 06 heures 45 alors qu'en semaine il faut s'époumoner pour réveiller la descendance), j'ai le choix entre aller tester mon manque d'entraînement du côté de Malonne ou encore aller en visiteur au Grand Prix de Francorchamps – dont, pour la petite histoire, la fin de course a été aussi épique que le tirage au sort des prix dudit jogging.

Levés à une heure raisonnable (encore heureux me dis-je qu'il ne fallait pas aller jusqu'à Aywaille), nous décidons de partir assez tôt car il faut contourner «Namur sans voiture», raisonnement à tout le moins comique pour des joggeurs.

Etant sur place quasi une heure avant le départ, nous avons tout le loisir de discuter de la reprise du boulot avec les nombreux membres du RCN présents ce jour-là. A l'entrée du site, nous croisons une représentation de Gaïa qui milite en faveur de la réintroduction du lapin blanc dans les contrées namuroises. «Ridicule», me dis-je, car tout le monde sait que la culture des pruneaux n'est pas précisément une spécialité régionale.

Sur place, la maman de Benoît Paulus accepte gentiment de surveiller la meute des Mogwaïons, ce qui fait que la Mogwaïette peut également participer à l'évènement. Ce n'est pas du luxe au vu du nombre de courses que nous comptons pour le challenge interne. De manière non surprenante, c'est avec grand plaisir qu'à notre arrivée, elle nous rendra la garde de tous nos rejetons, sans en avoir perdu un seul (cela par contre est un peu plus étonnant).

Le départ est donné et je décide de calquer ma foulée sur celle de la fin de peloton, non pour admirer de quelconques gambettes bronzées mais bien parce qu'il s'agit de l'allure à laquelle je me sens le mieux ce jour. Ben Gillard décide, mais pour des raisons tout à fait différentes - il nous parlera de quelconques mélanges bibitifs de la veille – de rester avec nous.

La Mogwaïette étant super entraînée, elle nous fera le plaisir tout au long du parcours de nous expliquer corporellement la signification de l'expression «lanterne rouge» tant son minois rouge pivoine feront de nous une cible lumineuse au sein des bois et sentiers bucoliques traversés. En résumé, tout se passa donc bien sur un parcours nouveau et bien agréable que je découvrais.

Alors que le retour au calme se déroulait le plus agréablement du monde autour de quelques Orvaux (superbe organisation ce jogging, il faut le souligner), cela commença tout doucement à se gâter lors de la remise des prix qui nous gratifia de quelques lots ridicules. En effet, qui voudrait retourner chez lui avec un taille-haies, un kärcher© ou autres bandanas sportifs? Hein, je vous le demande...

Il fallut qu'un mogwaïon soit la main innocente pour qu'enfin «on», ou plutôt «je», puisse être gratifié d'un lot digne de ce nom. Le seul problème est que je ne me rappelle absolument plus de quoi il s'agit. Il paraît que cela s'appelle dorénavant «Malonne» et qu'il ne paraît pas trop sympathique, en tout cas dans le mode d'emploi suivant qu'on m'en a donné : <http://www.youtube.com/watch?v=4WFE5KaCA2A>

Bon, n'ayant pas posé de lapin aux valeureux membres rencontrés ce matin, vous ne m'en voudrez pas, avant de détalier comme un lapin et de terminer cet article qui, bien évidemment, ne vaut pas un pet de lapin de vous proposer une petite recette digne du cuisinier suédois du «Muppet Show», juste avant qu'accidentellement il ne reçoive le fameux coup du lapin... :

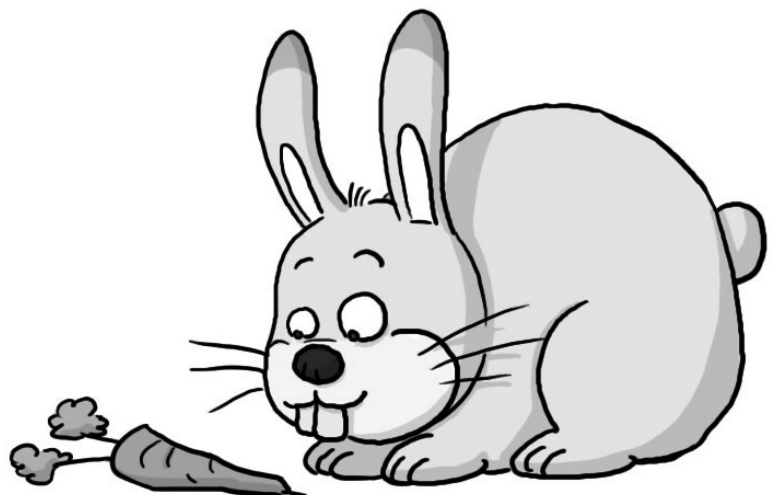
«Couper le lapin en morceaux. Peler les oignons et les hacher grossièrement. Saler et poivrer les morceaux puis les fariner. Cuire le lapin de toutes parts dans un beurre chaud. Les retirer puis brunir les oignons. Ajouter à nouveau les morceaux de lapin et arroser le tout de bière et de vin. Incorporer le bouquet garni et laisser mijoter à feu doux et à couvert durant une heure. Ajouter du bouillon pour que le lapin reste immergé.

Entre-temps, faire gonfler les pruneaux et les raisins secs dans l'eau tiède. Couper la croûte de pain en dés et la faire brunir dans l'huile et le beurre. Hacher finement le persil. Mélanger la fécule et la moutarde dans un filet de vinaigre.


Dresser les morceaux de lapin sur un plat de service, lier la sauce avec le mélange de fécule et de moutarde. Ajouter les pruneaux et les raisins secs et les laisser tiédir dans le plat. Verser la sauce sur le lapin et saupoudrer de croûtons de pain et de persil haché. Servir avec des pommes de terre... »

Bon appétit « Malonne »,

Mogwaï



Who's who du RCN		
Nom	Detroz	
Prénom	Luc	
Anniversaire	27-05-1961	
Domicile	Vedrin	
Surnom éventuel	Lucky Luc	
E-Mail	luc.detroz@skynet.be	
Profession	Meneur de bic rouge, représentant en craies	
Poids	Entre 74 et 78 selon les repas	
Taille	175 il y a 5 ans	
Court depuis...	1991	
Autres sports	Vélo, natation	
Principales courses courues	7 marathons, 10 tours de Belgique, quelques guindailles et quelques raids aventures	
Meilleures perfs	La Mosane 1995 : 1h15' Victoire au Green Raid en 2001	
Meilleurs souvenirs	Marathon de Bruxelles 2004 Marathon de Paris 2004	
Projet de courses	Un autre marathon	
Rêves de courses	Marathon de New-York	
Plat préféré	Moules-frites, pâtes, steak champignons avec beaucoup de crème	
Boisson préférée	Nesquick, Coca-Cola, Duvel	
Film préféré	La grande vadrouille, Top Gun, la guerre du feu	
Devise	Jusqu'au bout	

Who's who du RCN		
Nom	DEPAS	
Prénom	René	
Anniversaire	24-03-1963	
Domicile	Gembloux	
Surnom	Calaghan – Run	
E-Mail	-	
Profession	Assistant social	
Poids	63	
Taille	170	
Court depuis...	1980	
Autres sports	-	
Principales courses courues	Il y en a de trop – de 5000m à 160Kms	
Meilleures performances	Trail des menhirs (100Kms) en 9h58'	
Meilleurs souvenirs	Paolina (Corse)	
Projet de courses	Retour sur le Transardennaise	
Rêves de courses	Himalaya	
Plat préféré	Pâtes	
Boisson préférée	Abbaye de Gembloux	
Film préféré	Gladiateur	
Devise	Humilité	

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

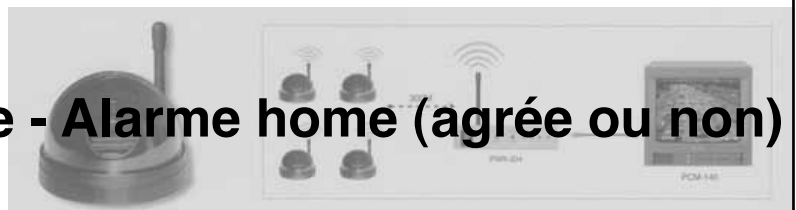
**Prestations de qualité - Service personnalisé
Compétence et expérience
Vente – Installation – Maintenance – Dépannage**



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

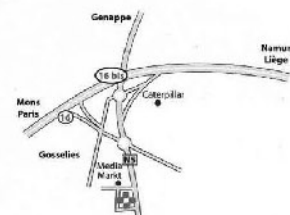
Spécialiste

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

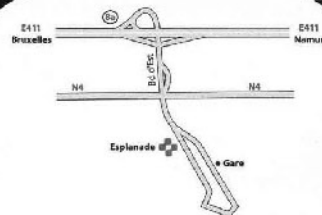
walk • run
jogging
www.joggingplus.com



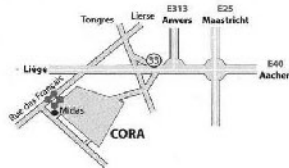
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



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**