

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR

LE TAM-TAM DU RCN

Running
Club **NAMUR**

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

Mensuel N° 46, octobre 2008

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

A l'attention de:

Le souper du RCN, c'est...



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

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

**!! DATE LIMITE POUR RÉSERVER =
JEUDI 6 NOVEMBRE !!**

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

<u>N° challenge</u>	<u>date</u>	<u>Jogging</u>	<u>heure</u>	<u>KM</u>	<u>Challenge</u>
40	Dim 26 oct 2008	Bonneville	10h30	12	Gauloise
40	Dim 26 oct 2008	Bonneville	10h30	3	Gauloise

Namur

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
21	PERPETE Jacky	1	104	0:39:42	16,62 Km/H
27	ETIENNE Fabrice	2	102	0:40:29	16,30 Km/H
38	FROMENT Sabine	3	101	0:40:58	16,11 Km/H
47	LUPCIN Patrick	4	99	0:41:58	15,73 Km/H
80	COLPAERT Guido	5	93	0:44:13	14,93 Km/H
87	MONIOTTE Gabriel	6	92	0:44:32	14,82 Km/H
100	DUBOIS Pascal	7	91	0:45:16	14,58 Km/H
105	PUYLAERT Dominique	8	90	0:45:29	14,51 Km/H
109	EVARD Christophe	9	89	0:45:52	14,39 Km/H
112	DEGUELDRE Jean-François	10	89	0:45:55	14,37 Km/H
132	DERESE Eddy	11	87	0:46:39	14,15 Km/H
150	STRUYKEN Luc	12	83	0:48:31	13,60 Km/H
152	MOTTET Christian	13	86	0:47:15	13,97 Km/H
185	DELFOSSÉ Jacques	14	84	0:48:12	13,69 Km/H
196	MATHY Jean-Luc	15	83	0:48:26	13,63 Km/H
250	PAULUS Benoît	16	80	0:49:37	13,30 Km/H
262	FAUCON Michel	17	80	0:49:50	13,24 Km/H
327	BOOMS Alain	18	76	0:51:25	12,84 Km/H
363	POELMANS Dominique	19	73	0:52:25	12,59 Km/H
386	PERPETE Philippe	20	72	0:52:59	12,46 Km/H
407	PENSIS Henry	21	71	0:53:29	12,34 Km/H
413	DESMET Robert	22	70	0:53:36	12,31 Km/H
477	LABBE Christian	23	66	0:55:16	11,94 Km/H
481	JASSOGNE Claudy	24	66	0:55:20	11,93 Km/H
485	ANTOINE Alain	25	66	0:55:25	11,91 Km/H
502	ETIENNE Christian	26	65	0:55:42	11,85 Km/H
564	WEYDERS Marcel	27	61	0:57:29	11,48 Km/H
565	MARTIN Isabelle	28	61	0:57:31	11,47 Km/H
579	FOULON Marie-Paule	29	60	0:57:54	11,40 Km/H
626	TALLIER Jeanny	30	57	0:59:11	11,15 Km/H
662	STIENLET Pascale	31	55	0:59:57	11,01 Km/H
682	FAGNANT Martine	32	54	1:00:33	10,90 Km/H
697	BAETEN Edith	33	53	1:00:53	10,84 Km/H

767	GREGOIRE Charlène	34	48	1:02:42	10,53 Km/H
772	JEANMART Michel	35	48	1:02:50	10,50 Km/H
814	DEGUELDRE Georges	36	43	1:04:56	10,16 Km/H
822	BALTUS Perrine	37	42	1:05:13	10,12 Km/H
825	BALTUS Pascal	38	42	1:05:16	10,11 Km/H
827	ADAM Eric	39	42	1:05:26	10,09 Km/H
853	BODART André	40	38	1:07:13	9,82 Km/H
870	DEMIN Danielle	41	35	1:08:09	9,68 Km/H
881	GOUJON Gérard	42	34	1:08:51	9,59 Km/H
905	LOMBET Fernand	43	30	1:10:13	9,40 Km/H
921	GREGOIRE Bernard	44	26	1:12:10	9,15 Km/H

Namur5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	ETIENNE Fabrice	1	102	0:18:27	16,26 Km/H
7	MERVEILLE Marc	2	91	0:20:29	14,65 Km/H
8	HENNAUX Bruno	3	91	0:20:32	14,61 Km/H
46	MAGNEE Arnaud	4	45	0:29:13	10,27 Km/H
66	PAULUS Bruno	5	21	0:33:39	8,92 Km/H

Meslin

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
57	GILON Marc	1	77	2:25:18	12,39 Km/H
114	DELFOSSE Jacques	2	67	2:37:42	11,41 Km/H

Meslin petit

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
46	BAETEN Edith	1	52	1:27:47	10,25 Km/H

Erpent

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
8	PERPETE Jacky	1	98	0:36:23	16,49 Km/H
17	MONIOTTE Gabriel	2	90	0:39:20	15,25 Km/H
20	COLPAERT Guido	3	88	0:40:02	14,99 Km/H
23	DUBOIS Pascal	4	87	0:40:17	14,89 Km/H
26	VAN DER LINDEN Paul	5	85	0:41:02	14,62 Km/H
31	STRUYKEN Luc	6	81	0:42:30	14,12 Km/H
33	LIBOIS Olivier	7	80	0:42:39	14,07 Km/H

37	DERESE Eddy	8	79	0:43:01	13,95 Km/H
42	GILON Marc	9	78	0:43:31	13,79 Km/H
44	MATHY Jean-Luc	10	77	0:43:54	13,67 Km/H
51	VAN KELST Luc	11	73	0:45:12	13,27 Km/H
58	BOOMS Alain	12	68	0:47:09	12,73 Km/H
62	BEUFAY Luc	13	65	0:48:08	12,47 Km/H
64	PAULUS Benoît	14	62	0:49:12	12,20 Km/H
65	PERPETE Philippe	15	62	0:49:14	12,19 Km/H
66	LABBE Christian	16	62	0:49:19	12,17 Km/H
68	ETIENNE Christian	17	61	0:49:29	12,13 Km/H
70	GREGOIRE Aude	18	61	0:49:41	12,08 Km/H
74	DUMONT Alain	19	58	0:50:28	11,89 Km/H
75	BOOMS Pascal	20	57	0:50:47	11,81 Km/H
76	ANTOINE Alain	21	57	0:50:57	11,78 Km/H
77	DEVOS Eric	22	57	0:51:01	11,76 Km/H
81	RIGUELLE Eric	23	55	0:51:44	11,60 Km/H
83	FOULON Marie-Paule	24	54	0:51:54	11,56 Km/H
89	STIENLET Pascale	25	50	0:53:28	11,22 Km/H
91	BAETEN Edith	26	48	0:54:12	11,07 Km/H
92	WEYDERS Marcel	27	48	0:54:14	11,06 Km/H
100	JEANMART Michel	28	38	0:57:47	10,38 Km/H
114	GREGOIRE Charlène	29	30	1:00:24	9,93 Km/H
121	ADAM Eric	30	14	1:06:18	9,05 Km/H
124	HONET Yvette	31	1	1:11:51	8,35 Km/H

Erpent5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	BODART André	1	74	0:25:28	11,78 Km/H
11	ROBAYE Cathy	2	47	0:30:44	9,76 Km/H
14	PAULUS Bruno	3	39	0:32:26	9,25 Km/H
17	DEGUELDRE Georges	4	19	0:36:22	8,25 Km/H

Perce Neige Jambes

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	PERPETE Jacky	1	97	0:37:36	15,96 Km/H
13	MONIOTTE Gabriel	2	94	0:38:37	15,54 Km/H
15	DAMOISAUX Pascal	3	94	0:38:46	15,48 Km/H
21	BOUVIER Victor	4	92	0:39:34	15,16 Km/H
23	COLPAERT Guido	5	91	0:39:56	15,03 Km/H
24	DUBOIS Pascal	6	90	0:40:02	14,99 Km/H

31	MOTTET Christian	7	88	0:40:55	14,66 Km/H
35	GILON Marc	8	86	0:41:40	14,40 Km/H
38	PUYLAERT Dominique	9	84	0:42:22	14,16 Km/H
42	FAUCON Michel	10	80	0:43:41	13,74 Km/H
45	DEMOULIN Brigitte	11	79	0:44:11	13,58 Km/H
49	PAULUS Benoît	12	77	0:44:51	13,38 Km/H
54	BOOMS Alain	13	74	0:46:04	13,02 Km/H
63	PENSIS Henry	14	71	0:47:12	12,71 Km/H
65	DESMET Robert	15	71	0:47:18	12,68 Km/H
66	PERPETE Philippe	16	68	0:48:07	12,47 Km/H
67	POELMANS Dominique	17	68	0:48:14	12,44 Km/H
68	ETIENNE Christian	18	67	0:48:29	12,38 Km/H
72	MAGNEE Michel	19	67	0:48:40	12,33 Km/H
74	DEVOS Eric	20	66	0:48:52	12,28 Km/H
76	BOOMS Pascal	21	65	0:49:30	12,12 Km/H
81	GREGOIRE Aude	22	64	0:49:41	12,08 Km/H
82	DUMONT Alain	23	64	0:49:47	12,05 Km/H
83	ANTOINE Alain	24	64	0:49:52	12,03 Km/H
85	RIGUELLE Eric	25	63	0:50:01	12,00 Km/H
95	FOULON Marie-Paule	26	56	0:52:32	11,42 Km/H
99	STIENLET Pascale	27	55	0:53:03	11,31 Km/H
100	FAGNANT Martine	28	55	0:53:06	11,30 Km/H
110	BAETEN Edith	29	47	0:55:44	10,77 Km/H
111	WEYDERS Marcel	30	49	0:55:00	10,91 Km/H
116	GREGOIRE Charlene	31	43	0:57:30	10,43 Km/H
122	LAMMENS Bernard	32	37	0:59:24	10,10 Km/H
123	SCHEYVEN Geneviève	33	37	0:59:36	10,07 Km/H
124	TRULLEMANS Alain	34	37	0:59:36	10,07 Km/H
125	CHAUSTEUR François	35	36	0:59:47	10,04 Km/H
127	DEMIN Danielle	36	29	1:02:27	9,61 Km/H
129	LOMBET Fernand	37	28	1:02:41	9,57 Km/H
130	ROBAYE Cathy	38	27	1:03:09	9,50 Km/H
131	LIBOIS Sophie	39	27	1:03:09	9,50 Km/H
137	HONET Yvette	40	11	1:09:06	8,68 Km/H

Flawinne

Clasgéné	Nom	ClasClub	Points	Temps	Vitesse
9	ETIENNE Fabrice	1	100	0:35:36	16,85 Km/H
11	PERPETE Jacky	2	99	0:35:50	16,74 Km/H
20	TRULLEMANS Alain	3	91	0:38:35	15,55 Km/H
23	MONIOTTE Gabriel	4	90	0:38:55	15,42 Km/H
24	DAMOISAUX Pascal	5	90	0:39:02	15,37 Km/H
30	VAN DER LINDEN Paul	6	87	0:40:05	14,97 Km/H
37	DUBOIS Pascal	7	86	0:40:35	14,78 Km/H
38	COLPAERT Guido	8	85	0:40:54	14,67 Km/H
40	EVRARD Christophe	9	84	0:41:06	14,60 Km/H
42	MOTTET Christian	10	84	0:41:17	14,53 Km/H
45	DERESE Eddy	11	82	0:41:43	14,38 Km/H
47	DEGUELDRE Jean-François	12	81	0:42:08	14,24 Km/H
48	FROMENT Sabine	13	81	0:42:15	14,20 Km/H
54	MATHY Jean-Luc	14	79	0:42:55	13,98 Km/H
60	PUYLAERT Dominique	15	75	0:44:12	13,57 Km/H
63	DEMOULIN Brigitte	16	74	0:44:37	13,45 Km/H
65	FERNANDES Cristina	17	73	0:44:54	13,36 Km/H
66	BIERNAUX Benoit	18	73	0:44:57	13,35 Km/H
67	COOREMANS Guy	19	73	0:45:03	13,32 Km/H
68	BOUVIER Victor	20	72	0:45:16	13,25 Km/H
70	VAN KELST Luc	21	72	0:45:24	13,22 Km/H
76	BOOMS Alain	22	69	0:46:23	12,94 Km/H
77	LAMBILLION Andy	23	69	0:46:26	12,92 Km/H
87	BOURGEOIS Rudy	24	66	0:47:40	12,59 Km/H
88	POELMANS Dominique	25	64	0:48:12	12,45 Km/H
89	GREGOIRE Aude	26	64	0:48:15	12,44 Km/H
90	PAULUS Benoît	27	64	0:48:17	12,43 Km/H
91	ROBAYE Eddy	28	64	0:48:20	12,41 Km/H
92	LAINÉ Claudine	29	64	0:48:22	12,41 Km/H
93	JASSOGNE Claudy	30	64	0:48:24	12,40 Km/H
95	PERPETE Philippe	31	63	0:48:33	12,36 Km/H
103	MAGNEE Michel	32	60	0:49:37	12,09 Km/H
105	LABBE Christian	33	59	0:49:51	12,04 Km/H
106	ETIENNE Christian	34	59	0:49:53	12,03 Km/H
108	RIGUELLE Eric	35	58	0:50:16	11,94 Km/H
112	PENSIS Henry	36	55	0:51:19	11,69 Km/H
114	BOOMS Pascal	37	55	0:51:36	11,63 Km/H
121	MARTIN Isabelle	38	51	0:53:01	11,32 Km/H

123	TALLIER Jeanny	39	50	0:53:19	11,25 Km/H
124	ARNOULD Sylvie	40	50	0:53:21	11,25 Km/H
125	ANTOINE Alain	41	49	0:53:24	11,24 Km/H
126	FOULON Marie-Paule	42	49	0:53:27	11,23 Km/H
128	ADAM Eric	43	49	0:53:26	11,23 Km/H
133	ARNOULD Jean-Luc	44	46	0:54:38	10,98 Km/H
136	STIENLET Pascale	45	45	0:54:51	10,94 Km/H
138	PAAL Marguerite	46	45	0:54:56	10,92 Km/H
140	WEYDERS Marcel	47	45	0:55:01	10,91 Km/H
143	CHAPELLE Carole	48	44	0:55:16	10,86 Km/H
145	CHAUSTEUR François	49	43	0:55:39	10,78 Km/H
147	DEGUELDRE Georges	50	41	0:56:28	10,63 Km/H
148	LEMINEUR Vincent	51	38	0:57:33	10,43 Km/H
149	BALTUS Perrine	52	38	0:57:37	10,41 Km/H
150	BALTUS Pascal	53	37	0:57:39	10,41 Km/H
155	ROBAYE Cathy	54	27	1:01:15	9,80 Km/H
156	DEVOS Eric	55	27	1:01:17	9,79 Km/H
158	SCHEYVEN Geneviève	56	26	1:01:40	9,73 Km/H
159	BAETEN Edith	57	26	1:01:41	9,73 Km/H
160	GILON Marc	58	26	1:01:44	9,72 Km/H

Auvelais

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
63	MERVEILLE Marc	1	84	0:42:26	14,71 Km/H
118	DEMOULIN Brigitte	2	74	0:46:02	13,56 Km/H
126	BOUVIER Victor	3	73	0:46:30	13,42 Km/H
166	GREGOIRE Aude	4	64	0:49:54	12,51 Km/H
194	TALLIER Jeanny	5	55	0:53:03	11,76 Km/H
205	ARNOULD Sylvie	6	50	0:54:51	11,38 Km/H
206	POELMANS Dominique	7	50	0:54:59	11,35 Km/H
222	JEANMART Michel	8	41	0:58:06	10,74 Km/H
232	LIBOIS Sophie	9	33	1:01:07	10,21 Km/H

Auvelais5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
25	MAGNEE Arnaud	1	23	0:29:55	10,03 Km/H

*C'était il y a deux ans, au cross de Bousval.
Je ne courais pas et Véronique avait accompagné Alain.
Elle et moi, nous avons passé tout le temps de la course dans
le hangar.
Nous avons parlé de tout et de rien, je ne me rappelle plus
très bien. Il était question de bonheurs simples comme mar-
cher sur la plage en hiver.
Tristes ou gaies, nos histoires sont tissées de moments sem-
blables.
Ce sont de tels souvenirs que je garde d'elle; Alain en a bien
d'autres.
Je me joins à tous les membres de notre club pour lui adres-
ser encore une fois nos sincères condoléances.*

Bernard



L'échange RC Namur-Aldridge Running Club...

vu par nos amis anglais...

Voici, en substance, une traduction du compte-rendu d'un des membres du club d'Aldridge à propos de leur voyage à Namur.

Vous pouvez lire l'intégralité de ses impressions et découvrir certaines de ses photos sur le site www.aldridgerunningclub.co.uk et ce, dans la langue de Shakespeare bien entendu !

« Liam, Ron, Steve et Dave ont passé le week-end en Belgique en tant qu'invités du Running Club Namur, un club d'une taille similaire au nôtre, qui, c'est une coïncidence, fête également cette année ses 20 ans d'existence.

Le but de cette opération était de créer des liens entre les deux clubs et, nous l'espérons, d'entretenir une relation durable.



Nous avons été accueillis par différents membres du club hôte et hébergés chez eux comme des amis.

Le vendredi soir, ils nous ont emmenés dans un restaurant super, après nous avoir servi quelques bières de faible teneur en alcool (6,2 %...).

Samedi, ils nous ont fait faire le tour de la ville, plutôt photogénique, et de ses environs. Les repas du midi et du soir nous ont permis de faire connaissance avec d'autres membres du club hôte.

Dimanche, nous avons été conduits dans un parc où bon nombre de membres du club de Namur étaient rassemblés pour participer à leur course (interne) annuelle qui s'est avérée être un 2x4 Km sur un terrain forestier particulièrement exigeant. Steve a terminé 4^{ème} et s'est vu récompensé par une énorme bouteille d'un breuvage local d'un degré moyen (8,1 %...).

Après la douche, un magnifique barbecue nous a occupés pour le restant de la journée.

Nous fûmes présentés et chacun d'entre-nous a reçu un Tee-shirt de Namur, un verre gravé et un sac contenant trois bouteilles de « liquide ambré » ainsi que divers gadgets.

Lundi, nous nous sommes retrouvés pour le déjeuner chez Edith, la présidente du club local, avant une visite à une parfumerie et un adieu émouvant.

Bref, un week-end MAGNIFIQUE et l'assurance absolue d'une relation fertile et, espérons-le, longue entre les deux clubs.

Ron Reynolds »

ECHANGE R.C. NAMUR – ALDRIDGE RUNNING CLUB : LE RETOUR...

Nos amis anglais semblent avoir apprécié notre compagnie (voir à ce sujet le compte-rendu de leur visite en août trouvé sur le site de leur club). Ils ne perdent d'ailleurs pas de temps pour nous le témoigner puisqu'ils nous proposent déjà une date pour le retour... Ils nous invitent en effet à Aldridge (environ 15 Km de Birmingham) le week-end du **26 avril 2009**. Ce dimanche-là, un semi-marathon est organisé à Stratford-upon-Avon, ville natale de Shakespeare.

Même s'il est encore fort tôt pour décider de l'organisation pratique, il serait intéressant de connaître ceux et celles qui sont intéressés par cette proposition, de manière à pouvoir réfléchir aux modalités du voyage et de l'hébergement. Nous attendons vos réactions...

Marc Gilon

Cher(e)s membres du R. C. Namur,

Je suis heureuse de vous annoncer la naissance d'un petit Alex chez Marie-Laure et Xavier Dothée- Delfosse. Il est né le vendredi 3 octobre, pèse 3,960 Kg et mesure 50 cm. Le bébé et la maman se portent bien et l'on suppose que le papa a également bien supporté l'épreuve... Voilà donc Jacques et Marie une nouvelle fois grands-parents, ce qui n'a pas empêché Jacques de parcourir le marathon de Bruxelles en 3h46, avec paraît-il, une combinaison de plongée et des palmes, vu les conditions climatiques de dimanche passé...

Toutes nos félicitations aux heureux parents ainsi qu'aux grands-parents.

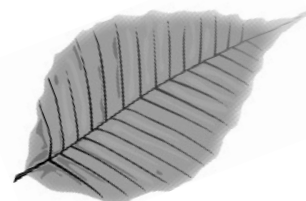
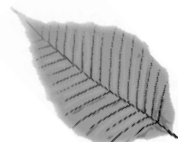
Edith

La
saison des courses est bientôt terminée...

Voici le retour des entraînements groupés du dimanche matin.

Si vous êtes disposés à nous faire découvrir vos parcours d'entraînement, n'hésitez pas à nous proposer une date... un lieu... une heure.

Vous envoyez le tout à Alain Antoine et un calendrier sera établi et diffusé dans le prochain «Tam-Tam»



Who's who du RCN		
Nom	Biernaux	
Prénom	Benoît	
Anniversaire	23-01-1961	
Domicile	Namur	
Surnom éventuel		
E-Mail	benoit.biernaux@gmail.com	
Profession	Imprimeur	
Poids	77	
Taille	184	
Court depuis...	25 ans avec des interruptions	
Autres sports	VTT	
Principales courses courues	Marathon de Visé, marathon d'Echternach	
Meilleures perfs	Jogging de Namur 2007 : 58' Marathon d'Echternach : 3h19'	
Meilleurs souvenirs	Premier marathon : Visé (2007)	
Projet de courses	Marathon de Reims	
Rêves de courses	Un grand marathon international	
Plat préféré	Chocolat	
Boisson préférée	Vin blanc	
Film préféré	C'est arrivé près de chez vous	
Devise	A deux, c'est plus facile	

Who's who du RCN



Nom	Fernandes
Prénom	Cristina
Anniversaire	05-08-1966
Domicile	Malonne
Surnom éventuel	Cris
E-Mail	critina.lejeunefernandes@belgacom.net
Profession	Diététicienne
Poids	48
Taille	160
Court depuis...	1994
Autres sports	Gymnastique, VTT, natation
Principales courses courues	Marathon de Visé, marathon du Médoc, marathon d'Echternach, semi-marathon de Boulogne-Billancourt
Meilleures perfs	
Meilleurs souvenirs	Premier marathon (Visé en 2007), Namuraid
Projet de courses	Marathon de Reims
Rêves de courses	Un marathon au soleil du Portugal
Plat préféré	Cataplana
Boisson préférée	Vinho Verde
Film préféré	Forest Gump
Devise	A deux, c'est plus facile

Who's who du RCN



Nom	Gerlache
Prénom	Mathieu
Anniversaire	13-07-1965
Domicile	Daussoulx
Surnom éventuel	Gros
E-Mail	mathieugerlache@skynet.be
Profession	Militaire
Poids	77
Taille	173
Court depuis...	Des années ...
Autres sports	Vélo
Principales courses courues	Challenge Delhalle
Meilleures perfs	Championnat militaire à Schaffen
Meilleurs souvenirs	Duo d'Halloween
Projet de courses	Triathlon d'Embrun
Rêves de courses	Triathlon d'Embrun
Plat préféré	Boulettes sauce tomate, frites
Boisson préférée	Coca
Film préféré	Sur la route de Madison
Devise	Qui refuse de s'améliorer, cesse déjà d'être bon

Who's who du RCN



Nom	Jeanmart
Prénom	Michel
Anniversaire	16-02-1959
Domicile	Flawinne
Surnom éventuel	Mich
E-Mail	mljeanmart@euphonet.be
Profession	Agent SNCB
Poids	97
Taille	190
Court depuis...	2004
Autres sports	Basket
Principales courses courues	20 kms de Bruxelles, 20 kms de Paris
Meilleures perfs	Flawinne 2007
Meilleurs souvenirs	20 kms de Bruxelles 2007
Projet de courses	20 kms de Paris
Rêves de courses	La Champenoise
Plat préféré	Barbecue
Boisson préférée	Vin rouge
Film préféré	
Devise	Toujours plus loin



www.lmdiffusion.be

Rue Grande 27, 5100 Andoy (Wierde)

Tel/Fax 081/63.56.64 Gsm 0495/86.13.40

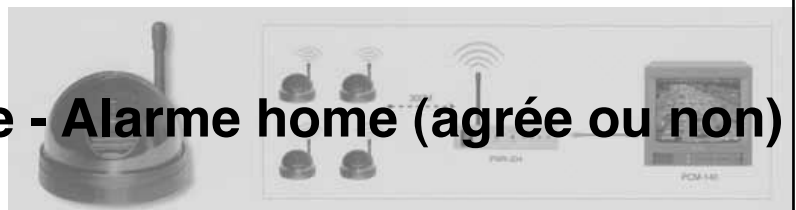
**Prestations de qualité - Service personnalisé
Compétence et expérience
Vente – Installation – Maintenance – Dépannage**

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

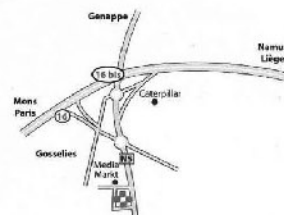
Spécialiste

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

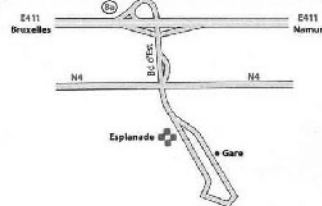
walk.run
jogging
www.joggingplus.com



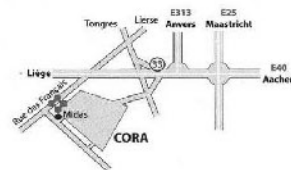
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



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
lln@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**