

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 50, mai 2009

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

---

A l'attention de:

**NAMUR**  
à toute allure !  
**14 JUIN 2009**

# 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...

Bonjour chers lecteurs impatients de retrouver votre revue favorite après deux mois d'absence...

Même si notre tam-tam se veut complet et (assez ) régulier, n'oubliez pas que toutes les infos (et même bien plus) communiquées dans ce périodique se retrouvent sur le site de notre club ([www.rcnamur.be](http://www.rcnamur.be)) ou sur notre forum de discussion auquel bon nombre d'entre vous sont déjà inscrits. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez le faire à partir d'un lien sur le site. En cas de problème, n'hésitez pas à contacter Alain Antoine qui se fera un plaisir de vous aider...



La saison bat maintenant son plein puisque le trail des vallées du Chevalier est déjà derrière nous. Marie-Paule a accepté de nous faire partager son expérience en racontant son périple dans un article.

Un tout grand merci à nos amis et membres commandos pour ce superbe parcours un peu trop facile paraît-il... Félicitations aussi à nos traileurs et traileuses et, en tant que femme, je me permettrai de décerner une mention particulière à Claudine qui ne cesse de nous épater en faisant des temps extraordinaires tout en donnant l'impression d'avoir accompli un 10 Km sur un parcours plat ! Merci aussi aux bénévoles dont l'aide fut très précieuse car sans eux le trail n'aurait pas pu avoir lieu. A ce sujet, j'avoue avoir été quelque peu déçue par le nombre restreint de membres s'étant proposés pour nous aider. Dommage car les personnes présentes ont dû abattre un boulot plus que conséquent ...

Et la suite ? La saison se poursuit et une bonne dizaine de membres ont déjà accompli les 8 courses nécessaires pour figurer au classement final du challenge RCN. Si vous voulez détrôner Christian Etienne de la 1<sup>ère</sup> place au nombre de courses effectuées, il va falloir vous démener...car il a déjà placé la barre assez haut. A propos du calendrier, nous avons été informés tardivement du fait que le challenge Gauloise comptait une nouvelle course par rapport à ce qui était prévu initialement. Celle-ci aura lieu le 6 juin à 11h à Evrehailles « Au fil du Bocq ». Ce même jour, nous avons déjà retenu le jogging d'Ottignies (départ 15h) comptant pour le challenge du Brabant Wallon. Dès lors, il a été décidé en comité,

de proposer exceptionnellement les deux courses ce jour-là pour permettre aux adeptes de l'un ou l'autre challenge d'effectuer une course supplémentaire qui comptera aussi pour le club. A vous de choisir ou pourquoi pas de faire les deux....(si, si, certains sont assez « fous » pour envisager la chose !)

Une semaine avant, c'est la 30<sup>ème</sup> édition des 20 Km de Bruxelles. Si vous y participez, vous faciliterez le travail d'Alain en lui envoyant un mail avec votre résultat.

Et dans un mois (14 juin), c'est l'Ekiden qui va nous occuper. Pour rappel, il s'agit d'un marathon par équipes de 6 coureurs (5-10-5-10-5 et 7,195 Km)organisé par la ville de Namur. Comme indiqué dans le tam-tam du mois de mars, notre club gèrera le bar et la petite restauration sous le chapiteau Place de l'Ange. Courir et donner un coup de main à cette occasion est donc tout à fait possible. A bon entendeur...

Vous trouverez également dans ces pages un article de notre désormais célèbre Cletman vous relatant notre aventure en Angleterre auprès de nos amis du Aldridge Running Club . Nous y avons été reçus comme des rois et sommes devenus tous parfaits bilingues : Jacky a défendu fièrement les couleurs du RCNamur et nous a épatés en terminant 13<sup>ème</sup> sur près de 2000 coureurs. Il a cependant été nettement moins convaincant en goûtant sa première (et dernière...) Guinness !

Et le voyage du club me direz-vous ? Suite au référendum, le choix s'est porté sur le voyage au Touquet. Vous en trouverez toutes les modalités pratiques quelques pages plus loin. Il aura lieu le samedi 22 août, soit exactement 20 jours après notre BBQ à Chevetogne.

Comme vous le constatez, il reste bien des occasions pour passer de bons moments ensemble.

A bientôt.

Edith

# LE CHALLENGE RCN 2009

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.



### Aische

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
13	MONIOTTE Gabriel	1	89	0:49:44	14,82 Km/H
18	DAMOISAUX Pascal	2	88	0:50:27	14,60 Km/H
21	VAN DER LINDEN Paul	3	87	0:50:56	14,47 Km/H
23	DERESE Eddy	4	85	0:51:31	14,30 Km/H
25	DUBOIS Pascal	5	85	0:51:45	14,24 Km/H
27	VLOEBERGH Pascal	6	74	0:56:24	13,06 Km/H
29	VAN KELST Luc	7	73	0:56:56	12,94 Km/H
35	FORTHOMME Frédéric	8	71	0:58:09	12,67 Km/H
42	DEMOULIN Brigitte	9	69	0:58:58	12,50 Km/H
43	GILON Marc	10	69	0:58:59	12,49 Km/H
49	CUVELIER Serge	11	66	1:00:22	12,21 Km/H
50	PAULUS Benoît	12	65	1:00:30	12,18 Km/H
53	BOOMS Pascal	13	64	1:00:54	12,10 Km/H
54	SOH TSIMGNE André	14	63	1:01:45	11,93 Km/H
55	LABBE Christian	15	62	1:01:49	11,92 Km/H
57	ETIENNE Christian	16	59	1:03:08	11,67 Km/H
58	MARTIN Isabelle	17	59	1:03:16	11,65 Km/H
66	KOCKEN Ludwig	18	57	1:04:27	11,43 Km/H
67	BOOMS Alain	19	56	1:04:38	11,40 Km/H
68	RIGUELLE Eric	20	56	1:04:41	11,39 Km/H
71	DEVOS Eric	21	55	1:05:20	11,28 Km/H
77	FAGNANT Martine	22	49	1:07:58	10,84 Km/H
78	LUPCIN Patrick	23	49	1:07:59	10,84 Km/H
82	CHAPELLE Carole	24	41	1:11:23	10,32 Km/H
83	ANTOINE Alain	25	41	1:11:24	10,32 Km/H
84	COOREMANS Guy	26	41	1:11:25	10,32 Km/H
85	ADAM Eric	27	40	1:11:49	10,26 Km/H
89	SCHEYVEN Geneviève	28	7	1:26:35	8,51 Km/H
91	HONET Yvette	29	1	1:29:35	8,22 Km/H
94	LOMBET Fernand	30	1	1:30:56	8,10 Km/H

### Bouge5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	MERVEILLE Marc	1	96	0:22:11	13,52 Km/H
10	PEREMANS Joaquim	2	66	0:28:41	10,46 Km/H
18	MAGNEE Arnaud	3	56	0:30:55	9,70 Km/H
19	LOUIS Sébastien	4	55	0:30:58	9,69 Km/H
26	GOUJON Gérard	5	13	0:39:59	7,50 Km/H

### **Bouge10**

<b><u>Clasgéné</u></b>	<b><u>Nom</u></b>	<b><u>ClasClub</u></b>	<b><u>Points</u></b>	<b><u>Temps</u></b>	<b><u>Vitesse</u></b>
10	PERPETE Jacky	1	100	0:38:23	15,63 Km/H
20	DAMOISAUX Pascal	2	93	0:40:47	14,71 Km/H
22	HORION Vincent	3	93	0:41:04	14,61 Km/H
28	DUBOIS Pascal	4	90	0:41:54	14,32 Km/H
30	EVARD Christophe	5	89	0:42:26	14,14 Km/H
43	GILON Marc	6	84	0:44:21	13,53 Km/H
45	FORTHOMME Frédéric	7	84	0:44:24	13,51 Km/H
48	STRUYKEN Luc	8	83	0:44:34	13,46 Km/H
50	PUYLAERT Dominique	9	83	0:44:46	13,40 Km/H
55	NICOLAS Jean-Marc	10	82	0:45:12	13,27 Km/H
62	VLOEBERGH Pascal	11	81	0:45:40	13,14 Km/H
67	AMSTERS Alain	12	79	0:46:06	13,02 Km/H
69	CUVELIER Serge	13	79	0:46:10	13,00 Km/H
72	FROMENT Sabine	14	78	0:46:32	12,89 Km/H
73	DEGUELDRE Jean-François	15	78	0:46:33	12,89 Km/H
76	VAN KELST Luc	16	78	0:46:51	12,81 Km/H
79	LEMINEUR Vincent	17	75	0:47:49	12,55 Km/H
81	DEMOULIN Brigitte	18	75	0:47:52	12,53 Km/H
82	ARNOULD Jean-Luc	19	74	0:48:01	12,50 Km/H
84	STRUYKEN Guy	20	74	0:48:12	12,45 Km/H
90	ACUSILAS Jean-Yves	21	73	0:48:33	12,36 Km/H
91	SOH TSIMGNE André	22	73	0:48:36	12,35 Km/H
92	COOREMANS Guy	23	73	0:48:40	12,33 Km/H
100	HENRICOT Eric	24	70	0:49:41	12,08 Km/H
116	FERNANDES Cristina	25	65	0:51:27	11,66 Km/H
117	BIERNAUX Benoit	26	65	0:51:28	11,66 Km/H
119	PAULUS Benoît	27	64	0:51:51	11,57 Km/H
120	LABBE Christian	28	64	0:51:55	11,56 Km/H
122	GREGOIRE Aude	29	64	0:52:05	11,52 Km/H
123	PENSIS Henry	30	64	0:52:07	11,51 Km/H
131	DIEUDONNE Anne	31	62	0:52:43	11,38 Km/H
132	ETIENNE Christian	32	62	0:52:46	11,37 Km/H
135	BOOMS Pascal	33	61	0:53:05	11,30 Km/H
144	MARTIN Isabelle	34	56	0:54:59	10,91 Km/H
147	FOULON Marie-Paule	35	54	0:55:58	10,72 Km/H

### Bouge10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
155	CHAUSTEUR François	36	51	0:56:50	10,56 Km/H
159	DEGUELDRE Georges	37	50	0:57:26	10,45 Km/H
160	PERPETE Philippe	38	50	0:57:28	10,44 Km/H
161	FAGNANT Martine	39	50	0:57:32	10,43 Km/H
162	MOTTET Christian	40	49	0:57:34	10,42 Km/H
163	LUPCIN Patrick	41	49	0:57:38	10,41 Km/H
170	KOCKEN Ludwig	42	48	0:58:09	10,32 Km/H
171	ADAM Eric	43	48	0:58:10	10,32 Km/H
186	ANTOINE Alain	44	42	1:00:35	9,90 Km/H
196	BAETEN Edith	45	31	1:04:29	9,30 Km/H
197	JEANMART Michel	46	31	1:04:30	9,30 Km/H
202	ALEXIS Kristel	47	17	1:10:00	8,57 Km/H
203	DELFOSSÉ Marie-Laure	48	14	1:11:14	8,42 Km/H
204	DOTHEE Xavier	49	14	1:11:16	8,42 Km/H
206	HONET Yvette	50	13	1:11:31	8,39 Km/H
212	LOEFFLER Marie-Claire	51	1	1:17:32	7,74 Km/H

### Vieusart

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
14	ETIENNE Fabrice	1	103	0:44:05	16,06 Km/H
36	FROMENT Sabine	2	96	0:47:12	15,00 Km/H
37	DEGUELDRE Jean-François	3	96	0:47:12	15,00 Km/H
56	LUPCIN Patrick	4	91	0:49:13	14,39 Km/H
102	GILON Marc	5	85	0:52:13	13,56 Km/H
108	STRUYKEN Luc	6	84	0:52:24	13,51 Km/H
149	BALTUS Pascal	7	79	0:54:42	12,94 Km/H
161	NICOLAS Jean-Marc	8	78	0:55:13	12,82 Km/H
173	ARNOULD Jean-Luc	9	77	0:55:38	12,73 Km/H
192	ACUSILAS Jean-Yves	10	75	0:56:37	12,51 Km/H
207	STRUYKEN Guy	11	73	0:57:25	12,33 Km/H
244	BIERNAUX Benoit	12	70	0:58:55	12,02 Km/H
245	FERNANDES Cristina	13	70	0:58:56	12,01 Km/H
279	BEAUFAY Luc	14	65	1:01:19	11,55 Km/H
283	POELMANS Dominique	15	64	1:01:30	11,51 Km/H
290	DIEUDONNE Anne	16	63	1:01:55	11,43 Km/H
297	ETIENNE Christian	17	62	1:02:21	11,36 Km/H
364	FAGNANT Martine	18	51	1:07:18	10,52 Km/H
375	ANTOINE Alain	19	50	1:08:00	10,41 Km/H

408	DEGUELDRE Georges	20	44	1:10:35	10,03 Km/H
409	ADAM Eric	21	44	1:10:36	10,03 Km/H
411	BAETEN Edith	22	44	1:10:49	10,00 Km/H
412	PAULUS Benoît	23	44	1:10:50	10,00 Km/H
432	DESQUEPER Benoît	24	39	1:13:01	9,70 Km/H
448	BALTUS Perrine	25	35	1:14:53	9,45 Km/H
452	LAMMENS Bernard	26	33	1:15:32	9,37 Km/H
463	GILON Maureen	27	32	1:16:12	9,29 Km/H
489	LOMBET Fernand	28	15	1:23:39	8,46 Km/H
496	CALBERT Yves	29	8	1:26:47	8,16 Km/H
502	LOEFFLER Marie-Claire	30	1	1:34:03	7,53 Km/H

### Gougnes

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
35	VAN DER LINDEN Paul	1	77	3:13:52	9,90 Km/H
63	DUBOIS Pascal	2	64	3:35:09	8,92 Km/H
108	CUVELIER Serge	3	54	3:51:07	8,31 Km/H
131	PAAL Marguerite	4	49	3:58:27	8,05 Km/H
133	DEMOULIN Brigitte	5	49	3:58:35	8,05 Km/H
145	BALTUS Pascal	6	46	4:03:21	7,89 Km/H
167	BIERNAUX Benoit	7	43	4:08:24	7,73 Km/H
168	FERNANDES Cristina	8	43	4:08:24	7,73 Km/H
186	ARNOULD Jean-Luc	9	36	4:19:21	7,40 Km/H
187	JASSOGNE Claudy	10	36	4:19:21	7,40 Km/H
193	LABBE Christian	11	33	4:24:30	7,26 Km/H
199	POELMANS Dominique	12	31	4:27:45	7,17 Km/H
204	TALLIER Jeanny	13	27	4:33:04	7,03 Km/H
205	ARNOULD Sylvie	14	27	4:33:04	7,03 Km/H
243	CHAPELLE Carole	15	1	5:17:57	6,04 Km/H
250	LOEFFLER Marie-Claire	16	1	8:09:53	3,92 Km/H

### Gougnes9

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
10	HORION Vincent	1	82	0:44:49	12,05 Km/H
64	ETIENNE Christian	2	43	0:59:31	9,07 Km/H
93	MAGNEE Arnaud	3	17	1:09:14	7,80 Km/H
94	LAINÉ Claudine	4	17	1:09:15	7,80 Km/H
95	MAGNEE Michel	5	17	1:09:15	7,80 Km/H

### Vedrin

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
19	PERPETE Jacky	1	98	0:48:53	15,96 Km/H
33	DEGUELDRE Jean-François	2	94	0:50:47	15,36 Km/H
39	EVARD Christophe	3	92	0:51:21	15,19 Km/H
43	MONIOTTE Gabriel	4	92	0:51:45	15,07 Km/H
48	HORION Vincent	5	91	0:52:12	14,94 Km/H
58	VAN DER LINDEN Paul	6	88	0:53:36	14,55 Km/H
61	DUBOIS Pascal	7	87	0:53:47	14,50 Km/H
65	GERLACHE Mathieu	8	86	0:54:23	14,34 Km/H
69	DAMOISAUX Pascal	9	86	0:54:37	14,28 Km/H
77	PUYLAERT Dominique	10	84	0:55:11	14,13 Km/H
81	MERVEILLE Marc	11	84	0:55:34	14,04 Km/H
97	BALTUS Pascal	12	81	0:56:36	13,78 Km/H
102	STRUYKEN Luc	13	81	0:57:02	13,68 Km/H
126	ARNOULD Jean-Luc	14	76	0:59:14	13,17 Km/H
132	FERNANDES Cristina	15	75	0:59:31	13,11 Km/H
133	BIERNAUX Benoit	16	75	0:59:33	13,10 Km/H
136	MOTTET Christian	17	75	0:59:41	13,07 Km/H
137	SOH TSIMGNE André	18	75	0:59:47	13,05 Km/H
142	STRUYKEN Guy	19	74	1:00:04	12,99 Km/H
149	DEMOULIN Brigitte	20	72	1:01:10	12,75 Km/H
160	ARNOULD Sylvie	21	70	1:02:03	12,57 Km/H
162	HENRICOT Eric	22	70	1:02:13	12,54 Km/H
165	PAULUS Benoît	23	69	1:02:36	12,46 Km/H
169	LABBE Christian	24	69	1:02:46	12,43 Km/H
172	POELMANS Dominique	25	68	1:03:13	12,34 Km/H
177	BOOMS Pascal	26	66	1:03:55	12,20 Km/H
184	DESMET Robert	27	65	1:04:27	12,10 Km/H
188	BEUFAY Luc	28	65	1:04:39	12,06 Km/H
189	JASSOGNE Claudy	29	64	1:04:47	12,04 Km/H
198	ETIENNE Christian	30	62	1:06:06	11,80 Km/H
209	TALLIER Jeanny	31	59	1:07:09	11,62 Km/H
216	GREGOIRE Aude	32	57	1:08:26	11,40 Km/H
218	DUBOIS Vincent	33	56	1:08:47	11,34 Km/H
236	MARTIN Isabelle	34	51	1:11:10	10,96 Km/H
239	JEANMART Michel	35	49	1:12:13	10,80 Km/H

### Vedrin

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
241	PERPETE Philippe	36	48	1:12:36	10,74 Km/H
244	FOULON Marie-Paule	37	47	1:12:53	10,70 Km/H
249	DEVOS Eric	38	45	1:14:01	10,54 Km/H
259	STIENLET Pascale	39	41	1:15:42	10,30 Km/H
266	BALTUS Perrine	40	37	1:17:59	10,00 Km/H
268	ANTOINE Alain	41	34	1:19:03	9,87 Km/H
296	LOEFFLER Marie-Claire	42	1	1:37:17	8,02 Km/H

### Vedrin6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	BODART André	1	57	0:35:47	10,06 Km/H
11	PEREMANS Joaquim	2	48	0:38:00	9,47 Km/H
14	GOUJON Gérard	3	35	0:41:25	8,69 Km/H

### Corrida de Dinant

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
56	HORION Vincent	1	90	0:39:08	15,33 Km/H
66	BIERNAUX Benoit	2	88	0:39:52	15,05 Km/H
72	MERVEILLE Marc	3	87	0:40:07	14,96 Km/H
141	MOTTET Christian	4	80	0:42:34	14,10 Km/H
147	BALTUS Pascal	5	80	0:42:45	14,04 Km/H
181	ARNOULD Jean-Luc	6	76	0:43:57	13,65 Km/H
182	SOH TSIMGNE André	7	76	0:44:05	13,61 Km/H
212	DEMOULIN Brigitte	8	72	0:45:26	13,21 Km/H
281	PAULUS Benoît	9	63	0:48:53	12,27 Km/H
318	TALLIER Jeanny	10	58	0:50:29	11,89 Km/H
326	GREGOIRE Aude	11	56	0:51:08	11,73 Km/H
328	ETIENNE Christian	12	56	0:51:12	11,72 Km/H
379	FOULON Marie-Paule	13	48	0:54:14	11,06 Km/H
384	ANTOINE Alain	14	47	0:54:32	11,00 Km/H
412	BALTUS Perrine	15	39	0:57:18	10,47 Km/H
423	LAMMENS Bernard	16	34	0:58:57	10,18 Km/H
480	LOEFFLER Marie-Claire	17	1	1:16:35	7,83 Km/H

### **Novia**

<b><u>Clasgéné</u></b>	<b><u>Nom</u></b>	<b><u>ClasClub</u></b>	<b><u>Points</u></b>	<b><u>Temps</u></b>	<b><u>Vitesse</u></b>
13	MONIOTTE Gabriel	1	98	0:44:55	14,96 Km/H
17	HORION Vincent	2	94	0:46:39	14,41 Km/H
20	EVARD Christophe	3	92	0:47:34	14,13 Km/H
27	DUBOIS Pascal	4	89	0:48:35	13,83 Km/H
33	VAN DER LINDEN Paul	5	87	0:49:36	13,55 Km/H
39	STRUYKEN Luc	6	84	0:51:01	13,17 Km/H
41	ACUSILAS Jean-Yves	7	83	0:51:26	13,07 Km/H
42	NICOLAS Jean-Marc	8	83	0:51:33	13,04 Km/H
46	MOTTET Christian	9	81	0:52:03	12,91 Km/H
48	SOH TSIMGNE André	10	81	0:52:22	12,83 Km/H
54	DELFOSSÉ Jacques	11	80	0:52:55	12,70 Km/H
60	STRUYKEN Guy	12	77	0:53:49	12,49 Km/H
65	MATHY Jean-Luc	13	75	0:54:53	12,24 Km/H
69	HENRICOT Eric	14	74	0:55:21	12,14 Km/H
74	LABBE Christian	15	73	0:55:54	12,02 Km/H
85	VAN KELST Luc	16	70	0:56:55	11,81 Km/H
89	PENSIS Henry	17	69	0:57:32	11,68 Km/H
91	DEMOULIN Brigitte	18	69	0:57:35	11,67 Km/H
100	DESMET Robert	19	68	0:58:08	11,56 Km/H
102	ETIENNE Christian	20	67	0:58:28	11,49 Km/H
103	BEAUFAY Luc	21	67	0:58:34	11,47 Km/H
106	DIEUDONNE Anne	22	64	0:59:38	11,27 Km/H
122	PAULUS Benoît	23	55	1:03:37	10,56 Km/H
123	PERPETE Philippe	24	55	1:03:49	10,53 Km/H
130	CHAUSTEUR François	25	53	1:04:33	10,41 Km/H
133	JEANMART Michel	26	51	1:05:15	10,30 Km/H
141	ADAM Eric	27	48	1:06:40	10,08 Km/H
150	STIENLET Pascale	28	45	1:08:06	9,87 Km/H
151	DUFAYS Christophe	29	45	1:08:07	9,87 Km/H
173	JACQUINET Norbert	30	25	1:16:50	8,75 Km/H
183	HONET Yvette	31	9	1:24:05	7,99 Km/H
187	LOEFFLER Marie-Claire	32	1	2:15:15	4,97 Km/H

### Bûtgenbach5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
60	GILON Maureen	1	44	0:32:33	10,51 Km/H

### Bûtgenbach21

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
139	CLOSSET Fabrice	1	76	1:45:27	12,01 Km/H
156	VLOEBERGH Pascal	2	75	1:46:30	11,89 Km/H
174	COOREMANS Guy	3	72	1:49:10	11,60 Km/H
188	GILON Marc	4	70	1:50:37	11,44 Km/H
269	ETIENNE Christian	5	56	2:02:50	10,31 Km/H
318	BAETEN Edith	6	38	2:18:35	9,14 Km/H
319	PERPETE Philippe	7	37	2:19:04	9,10 Km/H
333	ANTOINE Alain	8	25	2:29:04	8,49 Km/H
339	LOEFFLER Marie-Claire	9	1	3:41:19	5,72 Km/H

### Heze

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
36	MONIOTTE Gabriel	1	94	0:55:01	14,40 Km/H
73	ACUSILAS Jean-Yves	2	85	0:59:34	13,30 Km/H
94	GILON Marc	3	81	1:01:33	12,87 Km/H
153	VLOEBERGH Pascal	4	74	1:05:29	12,09 Km/H
166	MATHY Jean-Luc	5	73	1:05:59	12,00 Km/H
167	FAUCON Michel	6	72	1:06:11	11,97 Km/H
177	CUVELIER Serge	7	71	1:06:48	11,86 Km/H
213	ARNOULD Jean-Luc	8	67	1:09:09	11,45 Km/H
215	DIEUDONNE Anne	9	66	1:09:21	11,42 Km/H
216	POELMANS Dominique	10	66	1:09:22	11,42 Km/H
259	ETIENNE Christian	11	60	1:12:52	10,87 Km/H
262	ARNOULD Sylvie	12	59	1:13:19	10,80 Km/H
285	TALLIER Jeanny	13	56	1:14:49	10,59 Km/H
309	WEYDERS Marcel	14	53	1:16:26	10,36 Km/H
349	BAETEN Edith	15	43	1:21:36	9,71 Km/H
350	DEGUELDRE Georges	16	43	1:21:37	9,70 Km/H
372	ANTOINE Alain	17	37	1:24:49	9,34 Km/H
418	LOMBET Fernand	18	2	1:42:40	7,71 Km/H

# COURSES DU CHALLENGE INTERNE

Date	Heure	Course	Distance	Challenge
16/05/2009	16h30	Wépion	10,5	Namur
24/05/2009	15h00	Seraing	3 ou 16	Delhalle
31/05/2009	15h00	Bruxelles	20	
06/06/2009	11h00	Evrehailles "Au fil du Bocq"	13	Gauloise
06/06/2009	15h00	Ottignies	12	Brabant Wallon
13/06/2009	14h00	Green Gauloise	10	Namur + Gauloise
20/06/2009	14h00	Habay	19	Delhalle
21/06/2009	10h30	Radio Chevauchoir (Lesve)	10,3	
26/06/2009	20h00	Flawinne	9	Namur
04/07/2009	10h30	Belgrade	10	Namur
12/07/2009	16h10	Course du sabot (Porcheresse)	6 ou 12	
25/07/2009	16h00	Louette	7 ou 21	Delhalle
31/07/2009	19h30	Yvoir	10	Gauloise
02/08/2009	11h00	BBQ Chevetogne	8	
08/08/2009	14h00	Angreau	9 ou 17,2	Delhalle
16/08/2009	10h30	Loyers	10	Namur
22/08/2009	15h00	Nil Saint-Vincent	10,7	Brabant Wallon
30/08/2009	11h00	Dinant	13,1 ou 21,9	Delhalle
06/09/2009	10h30	Malonne	5 ou 12	Namur
13/09/2009	10h00	Namur	5 ou 11	Namur
26/09/2009	15h30	Erpent	5 ou 10	Namur
03/10/2009	14h30	Jambes	10	Namur + Gauloise
11/10/2009	10h30	Flawinne	10	Namur
17/10/2009	14h00	Saint-Denis	12	Gauloise
24/10/2009	14h30	Floreffe	10	Namur

**!! ATTENTION !!**

*Si votre étiquette comporte un **point rouge**,  
cela signifie que vous n'êtes pas en ordre  
de cotisation.*

*Ceci sera le **dernier** «Tam-tam» que vous recevrez  
si celle-ci n'est pas renouvelée !!!*

# VOYAGE DU CLUB

## SAMEDI 22 AOÛT AU TOUQUET



Courses de 10 ou 20 KM à 16h00

Rassemblement à 8h30  
à l'église Sainte Marguerite à Bouge

Départ en car à 9h00

Prévoir un pic-nic pour midi  
Souper dans un restaurant (à vos frais) sur le chemin du  
retour

***Certificat obligatoire pour l'inscription à la course à remettre lors d'un jogging à un membre du comité ou via la poste chez Alain Antoine***

Prix: Coureur: 15 € (Voyage + inscription course)  
Accompagnant: 10 €

**Inscrivez-vous sans tarder avant le 30 juin  
chez Marie-Paule Foulon**

# Le trail des Vallées du Chevalier.

1er mai 2009. Sous un soleil prometteur, on cligne déjà des yeux, tôt le matin, au centre des commandos de Wartet, pour apercevoir un drôle d'oiseau dans le ciel qui nous surveille, nous épie, nous photographie. C'est Patrick, aux commandes de son ULM, qui va immortaliser d'une manière aérienne le début du premier trail des vallées du chevalier.

Deux parcours, 20 et 62 Km, sont prévus avec une portion, du 10e au 14e Km, que Trull qualifie de « technique »- Vous verrez les rubalises, les panneaux d'interdiction (ne pas s'aventurer car endroits trop dangereux), les cordes, les rochers à escalader, nous explique-t-il avant le départ.

Il nous raconte ça avec désinvolture, comme une « surprise ».

Donc, tous les coureurs s'élancent dans la belle campagne de Marche-les-Dames en attendant avec curiosité ces quelques kilomètres différents de l'habitude.

Et pour être servis, nous l'avons été. Plus d'une heure pour parcourir ces passages difficiles à s'agripper aux racines, aux branches d'arbres, aux rochers, aux cordes, avec même à certains endroits, des files d'attente.

Sur le moment, ça n'a pas plu à tous, cette difficulté concoctée par des spécialistes. La fatigue musculaire étant là, les étapes suivantes étaient donc plus difficiles à gérer. Mais je pense bien que le meilleur souvenir de ce trail, ce sera justement ce moment-là. En tous cas, moi, ça m'a plu.

Au 14e Km arrive la bifurcation des 20 et 62 Km.

Chacun poursuit alors sur la distance décidée. Il y en a même quelques-uns qui ont changé d'avis à cet endroit-là.

Pour le trail des 62 Km, on traverse alors Beez, on passe en dessous de l'autoroute E 411, on traverse la Meuse sur le pont des Grands-Malades et on rejoint Erpent où se trouve le premier ravitaillement. Quel plaisir de s'arrêter quelques minutes auprès de Myriam et Marcel !

C'est reparti pour la deuxième partie. On se dirige vers Mozet, Faulx-les-Tombes et on arrive à Strud pour le deuxième ravitaillement. Le seul hic, c'est la barrière horaire prévue à 16 h00 mais qui, retardée ensuite d'une heure, n'a heureusement arrêté personne. Trull avait raison : ce parcours est plus roulant. Edith, Martine et Patrick nous accueillent dans ce petit havre de paix où on resterait bien un peu plus longtemps mais... La route est encore longue.

Et c'est reparti pour le dernier tour. On repasse la Meuse à Sclaigieux, et là, non, on ne tourne pas à gauche directement vers Wartet, on monte un petit chemin dans les bois qui nous conduit à Vezin, puis retour à Wartet. Et alors,

quel bonheur d'arriver et d'entendre au loin, au micro, la voix enthousiaste de l'empereur qui accueille chaque arrivant comme si c'était un héros.

Certains ont fait ce trail pour préparer une course plus longue, d'autres pour le plaisir, d'autres encore, dans le but avoué de rencontrer le beau chevalier annoncé. C'était le cas de Geneviève et Cathy. Comme elles ne l'ont pas trouvé, elles reviendront l'an prochain.

Un tout grand merci à toutes les personnes qui ont participé à l'excellente organisation sur place, les ravitaillements, les encouragements, les photos, les cadeaux, les massages, le bon spaghetti, le rangement.

Grâce à vous, on gardera un excellent souvenir de cette belle journée.

Marie-Paule



# Aldridge-Namur... Match retour



*Zaventem, vendredi 24 avril, 19h.*

Des membres du RC Namur – triés sur le volet- s’apprêtent à partir pour l’Angleterre.

Décollage prévu à 21h10 et arrivée à Birmingham à 21h20... Nous étions tous très impatients de courir.

Nos amis anglais sont là pour nous accueillir chaleureusement ; Liam (le président) porte fièrement le maillot reçu à Namur. Nous embarquons dans les voitures et machinalement, prenons place du côté passager qui, chez eux, s’avère être équipé d’un volant ! Seul Macintosh (Marc Gilon) ne le remarquera qu’au moment où Steeve lui tendra les clés... Changer de repères et de langue en 10 minutes, seule une délégation de haut niveau en était capable... Nous n’étions peut-être pas tous triés sur le volet...

Arrivée à Aldridge où nos hôtes nous invitent à prendre un verre dans

leur local qu'ils partagent avec le club de cricket et de football. Jacky décidera de leur faire honneur en buvant une Guinness qui, au vu de ses grimaces, n'avait pas le même goût qu'ici !

La Présidente et Macintosh dormiront chez Dave, Isabelle ; chez Karen et le restant de la troupe (L'empereur, Claudine, Pauline, Jacky et moi-même) dormiront chez Liam.

***Aldridge, samedi 25 avril au petit matin.***

Après une nuit très reposante (je passerai l'épisode où Jacky s'est réveillé les pieds dans la sciure) et un petit-déjeuner copieux (sauf pour Jacky le canari qui mange des céréales sèches), nous nous retrouvons tous pour un jogging d'environ 6 miles dans Sutton Park, le plus grand parc de Birmingham.

À midi, nous dînons dans un cadre typique : grand espace vert et intérieur en bois divisé en plusieurs salles à manger. Après, nous allons voir la fin d'un match de rugby féminin dans lequel joue une des filles de Liam (cela me fait penser que je dois toujours communiquer l'adresse de Macintosh à la juge de ligne qui le trouvait à son goût !)

Ensuite, direction Litchfield pour une visite de cathédrale.

Enfin, nous terminons cette journée dans un pub muni d'une piste de « skittles » (sorte de jeu de quilles) où d'autres membres du Aldridge Running Club (ARC) nous attendent pour une partie qui s'avèrera être sanglante... En effet, Pauline (fille de l'Empereur) décidera que le photographe (Rocket Ron de son surnom) agenouillé sur la piste était un peu trop zélé et lui enverra la boule dans les genoux !... Les hostilités avaient commencé.

Nous faisons la paix autour d'une Américaine nommée Budweiser et profitons du buffet dressé à l'occasion.

Sur le chemin du retour, nous mettons la pression sur Jacky qui sera le seul représentant du RCN le lendemain au semi-marathon de Birmingham (un petit « couac organisationnel » l'obligera à courir avec le dossard de Liam) ; les choses sont claires : étant donné qu'il est le seul à courir et qu'il nous oblige donc tous à nous lever tôt le lendemain ; il court son semi en dessous de 1h20' ou il rentre à pied. Jacky voit bien que nous ne plaisantons pas, sa mine s'assombrit...



*Aldridge, dimanche 26 avril au tout petit matin.*

Petit-déjeuner à 7h : le canari mange dans son Tupperware, le regard fixe, les muscles détendus... La phase de concentration a commencé. L'Empereur, lui aussi, a revêtu son appareil de coureur : « on ne sait jamais » me dit-il... Les Anglais, c'était sûr, allaient en baver !

Birmingham, 9h30' : le départ est donné. Jacky assez mal placé réussi à se faufiler pour être dans les 30 premiers (sur un peu plus de 2.100 coureurs) après 1 mile.

Nous le retrouvons à l'arrivée après... 1h19'54'' de course ! La meilleure performance du véritable propriétaire du dossard et aussi de l'usurpateur ! Steeve arrivera après 1h23' ; les 2 hommes posent fièrement sur une photo.

Après cette longue attente (ho ! it's a joke !) nous pouvons enfin visiter la jolie petite ville de Stratford-upon-avond (lieu de naissance de Shakespeare).

Le temps passe vite et nous devons aller reconduire l'Empereur (toujours vêtu de son appareil) et sa suite à l'aéroport.

Les autres membres du ARC nous attendent au soir dans un restaurant indien. Chose étonnante : ils ne servent aucune boisson dans le restaurant, il faut venir avec les siennes.

Isabelle, notre traductrice anglo-indo-français, entre en scène et nous aide à choisir nos mets. Nous mangeons correctement et, le stock de breuvage étant épuisé, nous obligeons Liam à prendre un dernier verre au club. Nos hôtes sont pressés et nous forcent à boire deux demi-écuelles de Pedigree en un temps record ! (et oui Jacky, nous aussi on peut aller vite !)

Extinction des feux : on sort « slasher » un coup (ask Macintosh for more explanations)

### ***Aldridge, Lundi 27 avril au chant du canari.***

Le chant du canari me réveille à 6h45' ! Avec toute la mauvaise foi dont il peut faire preuve, il m'accuse d'avoir moi-même branché son réveil ! Nous nous levons les pieds dans la sciure...

Le temps est pluvieux et nos amis nous proposent d'aller visiter une attraction touristique pas très loin : un ancien dépôt de munitions de la RFA (Royal Air Force) qui explosa accidentellement en novembre 44 (the Fauld explosion : [www.carolyn.topmum.net/tutbury/fauld/fauldcrater.htm](http://www.carolyn.topmum.net/tutbury/fauld/fauldcrater.htm))

Pas de chance pour nous, le site est fermé le lundi. Pas décontenancés pour une livre, nos amis nous proposent de visiter le musée de la petite enfance situé à quelques pas, alors que nous hésitons un peu, Isabelle insiste pour y aller... Nous acceptons. Certains s'engouffreront dans une cheminée, d'autres feront du cheval, d'autres encore prendront des notes...

Cette visite terminée, nous allons prendre un verre dans un pub à nouveau très typique où ils servent le meilleur « hot chocolate » jamais goûté !

Il est temps de rentrer, nous nous retrouvons tous chez Liam pour un copieux « goûter » avant de prendre la direction de l'aéroport.

On se dit « goodbye, see you soon » et nous embarquons – non sans mal, puisque Isabelle devra « encore » subir une fouille – pour notre chère patrie.

Clètman (rédacteur et membre du RCNamur, club à vocation)

Cette année, l'«*Ekiden*» se déroule le  
dimanche 14 juin.

Comme l'année dernière, nous tenons  
le bar sur le plancher de la place  
d'Armes.

Nous avons engrangé des bénéfices  
non négligeables pour le RCN.

Si vous êtes disposés à nous donner  
un coup de main, n'hésitez pas à  
contacter

**Luc Beaufay**

**(0478 98 06 11)**

qui mettra en place une grille horaire  
pour le service bar.

## *NAISSANCE*

*Bienvenue à la petite Inès qui est née le 18  
mars 2009.*

*Toutes nos félicitations aux heureux parents:  
André et Amal Bodart-Ghaichate*

# Who's who du RCN



<b>Nom</b>	<b>Colpaert</b>
<b>Prénom</b>	<b>Guido</b>
Anniversaire	19-12-1938
Domicile	Wépion
Surnom éventuel	Le Flamand
E-Mail	colpaert.vgb@belgacom.net
Profession	Professeur de langues (retraité)
Poids	63
Taille	176
Court depuis...	Des siècles avec de longues périodes de non-activité
Autres sports	Football
Principales courses courues	2 fois semi-marathon
Meilleures perfs	Semi-marathon en 1h15' 3ème au championnat national de cross-country en 1982 3000m sur piste en 8'52 en 1982
Meilleurs souvenirs	Trop pour en mentionner un ou deux
Projet de courses	Faire une bonne saison comme en 2008 et oublier le plus vite possible la sale blessure
Rêves de courses	Faire aussi bien ou encore mieux au jogging de Namur
Plat préféré	
Boisson préférée	Un bon vin rouge
Film préféré	The bridge of Madison County de Clint Eastwood
Devise	Améliorer avec l'âge

# Who's who du RCN



<b>Nom</b>	<b>Delfosse</b>
<b>Prénom</b>	<b>Marie-Laure</b>
Anniversaire	14-11-1983
Domicile	Les Boscailles
Surnom éventuel	Malou
E-Mail	marielaure_del@hotmail.com
Profession	Inspecteur de police
Poids	52
Taille	167
Court depuis...	2006
Autres sports	Tennis
Principales courses courues	Hivernales, corridas
Meilleures perfs	Mettre mes baskets
Meilleurs souvenirs	Corrida de Ciney
Projet de courses	Nombreux
Rêves de courses	Marathon
Plat préféré	Poulet, frites, compote
Boisson préférée	Jus d'orange
Film préféré	Les comédies en général
Devise	Rien ne sert de courir, le tout est de partir à temps

# Who's who du RCN



<b>Nom</b>	<b>Derèse</b>
<b>Prénom</b>	<b>Eddy</b>
Anniversaire	20-03-1975
Domicile	Flawinne
Surnom éventuel	
E-Mail	eddy.derese@skynet.be
Profession	Agent SNCB
Poids	65
Taille	177
Court depuis...	2008
Autres sports	Cyclisme
Principales courses courues	Challenge interne
Meilleures perfs	La prochaine course
Meilleurs souvenirs	20 kms de Bruxelles (ma première course)
Projet de courses	Marathon
Rêves de courses	Un trail
Plat préféré	Plateau de fromages
Boisson préférée	Charles Quint
Film préféré	Les évadés
Devise	Ça va aller

# Who's who du RCN



<b>Nom</b>	<b>Dothée</b>
<b>Prénom</b>	<b>Xavier</b>
Anniversaire	17-10-1977
Domicile	Les Boscailles
Surnom éventuel	Zazou
E-Mail	<a href="mailto:zazoudot@hotmail.com">zazoudot@hotmail.com</a>
Profession	Policier
Poids	87
Taille	182
Court depuis...	1997
Autres sports	Badminton, VTT, natation, ...
Principales courses courues	Hivernales, descente de la Lesse
Meilleures perfs	Pas à l'ordre du jour
Meilleurs souvenirs	Descente de la Lesse
Projet de courses	Marathon
Rêves de courses	Trail
Plat préféré	Mitraillette Mexicano tartare
Boisson préférée	Coca light
Film préféré	300
Devise	Je fais ce que je veux, dans la mesure du possible

# DETECTION D'INTRUSION VIDEOSURVEILLANCE CONTROLE D'ACCES

Entreprise de sécurité agréée par le ministère de l'intérieur N°20 1449 01

[www.eclipse.eu](http://www.eclipse.eu)

ECLYPSE

0476/42.13.13

ECLYPSE - Laurent Van Look  
Rue Edmond Tillieux 6 | 5022 COGNELEE  
Tél. 081/21 56 33 | GSM 0476/42 13 13  
[www.eclipse.eu](http://www.eclipse.eu) | [info@eclipse.eu](mailto:info@eclipse.eu)



Tout pour  
le Jogging.  
l'Athlétisme  
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE  
ACCESSOIRES • SPIKES  
NUTRITION

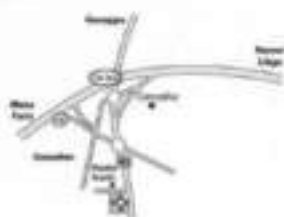
Spécialiste

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

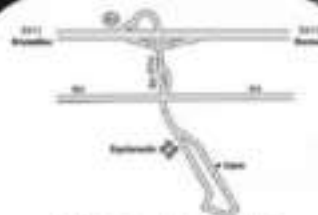
walk • run  
**jogging**  
www.joggingplus.com



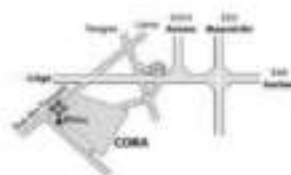
10, rue du Luxembourg  
1000 BRUXELLES  
02/511 11 70  
bruxelles@joggingplus.com



8-10, rue des Bancroix  
6041 GOSSELIES (City Nord)  
071/35 82 45  
gosselies@joggingplus.com



Shopping l'Esplanade  
10, place de l'Accueil  
1348 LOUVAIN-LA-NEUVE  
010/86 15 35  
ln@joggingplus.com



153, rue d'Ans  
4000 ROCOURT (Parking Cora)  
04/361 36 55  
rocourt@joggingplus.com

**Les membres du RCNamur bénéficient d'une remise  
de 15 % sur tous les achats de chaussures et de textiles  
et de 10 % sur les accessoires**