

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR

LE TAM-TAM DU RCN



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

Mensuel N° 52, septembre 2009

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

A l'attention de:



À CONSERVER: NUMÉROS UTILES

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

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

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

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

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

COURRIER POUR LA RÉDACTION

De préférence par e-mail:

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

EN PRATIQUE...

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

Contacts utiles:

Secrétariat 081/31.06.79

Adresse e-mail: info@rcnamur.be

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

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

Numéro de compte CBC: 732-0032135-79

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE...

C'est la rentrée...Le Tam-Tam du RCN est donc de retour en cette fin d'été bien agréable.

Si le temps de cette année en a incité plus d'un au farniente, ce ne fut pas le cas de tous les membres du RCN.

Je voudrais donc commencer ce billet en épinglant les performances de plusieurs de nos coureurs lors de récentes organisations prestigieuses. Jugez plutôt :

- Brigitte Demoulin, engagée pour la première fois dans un ultra-trail, a réussi l'extraordinaire performance de terminer l'UTMB (Ultra Trail du Mont Blanc : 166 km et 9400 m de dénivelé positif) en 42h46 min. Elle est d'ailleurs devenue depuis une star du petit écran dans l'émission « Au Quotidien » sur la RTBF. Bravo Brigitte pour ta performance dans ce décor majestueux.
- Pendant ce temps, d'autres membres de notre club s'illustraient sur les pentes aussi raides des Pyrénées où un ultra-trail tout aussi exigeant de 150 km et de 9000 m de dénivelé positif était organisé! Simple formalité pour Fabrice Etienne (30h53min) et Rudy Robert (38h50min) ! Bravo à eux également...
- Mais ce n'est pas tout ! Peu de temps avant, Jean-Luc Arnould et Jeanny ont brillamment terminé la 6000D à La Plagne et nous ont fait profiter sur le forum yahoo de magnifiques photos.
- Et comment qualifier la performance de Mathieu Gerlache qui a terminé le triathlon d'Embrun en 14h13min. Formidable !
- Seule fausse note dans l'ensemble : le résultat de Poulet (Pascal Baltus) aux 24 h de jogging de Liège. Il n'a terminé... que 5^e au classement général (et 4^e au championnat de Belgique) en n'effec-

tuant...que 170 km en 24h ! S'il s'était entraîné un peu plus que 175 km par semaine pendant 6 semaines, il serait sûrement monté sur le podium ! Je plaisante mon brave Poulet ! Toi aussi, tu mérites notre admiration...

- Nous pourrions ajouter à cette liste les noms de nos participants au marathon du Médoc (Alain, Eddy, Olivier, Jeanny et Christian) car l'épreuve est, elle aussi, très exigeante...même si elle l'est sans doute plus pour le foie que pour les jambes...

Pendant ce temps, et plus modestement sans doute mais avec beaucoup de mérite également, les membres de notre club ont continué à s'entraîner et à participer aux courses de notre challenge interne. À ce jour, il y a déjà 72 membres totalisant 8 courses. Ils seront récompensés lors de notre **souper annuel du 14 novembre à Temploux**. Au moment d'écrire ces lignes, il reste encore 5 courses à effectuer, autant d'occasions donc pour les autres pour atteindre ce total.

Pour revenir aux organisations du mois d'août, je ne m'étendrai pas longtemps sur le BBQ de Chevetogne (réussir un BBQ par le temps maussade ce dimanche-là tenait de la gageure...) ni sur le voyage au Touquet. Ces deux journées resteront certes un excellent souvenir mais d'autres vous les raconteront plus en détails dans ce Tam-Tam. Merci, en tout cas pour votre participation, votre aide et votre bonne humeur. Et bravo au passage à Jacky qui termine dans le top 10 au Touquet après avoir brillé en Angleterre, ainsi qu'à Paul et Guido qui terminent tous deux premiers de leur catégorie.

Pour conclure, je vous signale que l'Ekiden du mois de juin a, cette année encore, été très bénéfique aux finances du club puisque la gestion du bar nous a rapporté près de 1500 euros. Merci à ceux qui nous ont aidés ce jour-là.

Bonne fin de saison à toutes et tous.

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.



Flawinne

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	PERPETE Jacky	1	101	0:31:15	17,28 Km/H
14	MASSIN Charlie	2	94	0:33:21	16,19 Km/H
17	HORION Vincent	3	93	0:33:50	15,96 Km/H
23	DUBOIS Pascal	4	88	0:35:10	15,36 Km/H
26	DERESE Eddy	5	88	0:35:22	15,27 Km/H
28	BIERNAUX Benoit	6	86	0:35:51	15,06 Km/H
32	GERLACHE Mathieu	7	85	0:36:08	14,94 Km/H
34	FORTHOMME Frédéric	8	85	0:36:10	14,93 Km/H
41	AMSTERS Alain	9	84	0:36:36	14,75 Km/H
42	NICOLAS Jean-Marc	10	84	0:36:37	14,75 Km/H
43	VAN DER LINDEN Paul	11	83	0:36:47	14,68 Km/H
48	SOH TSIMGNE André	12	82	0:37:15	14,50 Km/H
51	FERNANDES Cristina	13	81	0:37:23	14,44 Km/H
52	ACUSILAS Jean-Yves	14	81	0:37:24	14,44 Km/H
57	MATHY Jean-Luc	15	80	0:37:53	14,25 Km/H
60	DEMOULIN Brigitte	16	79	0:38:14	14,12 Km/H
63	ROBAYE Eddy	17	78	0:38:33	14,01 Km/H
66	COLPAERT Guido	18	76	0:39:07	13,80 Km/H
70	HENRICOT Eric	19	73	0:40:05	13,47 Km/H
72	STRUYKEN Luc	20	72	0:40:15	13,42 Km/H
79	MARTIN Isabelle	21	70	0:41:07	13,13 Km/H
82	LABBE Christian	22	69	0:41:18	13,08 Km/H
84	DIEUDONNE Anne	23	67	0:41:48	12,92 Km/H
92	BEAUFAY Luc	24	64	0:42:47	12,62 Km/H
93	BOOMS Pascal	25	64	0:42:50	12,61 Km/H
102	ARNOULD Sylvie	26	59	0:44:28	12,14 Km/H
107	ETIENNE Christian	27	57	0:45:07	11,97 Km/H
111	BOOMS Alain	28	55	0:45:41	11,82 Km/H
118	CHAUSTEUR François	29	54	0:45:57	11,75 Km/H
122	TALLIER Jeanny	30	49	0:47:30	11,37 Km/H
130	FOULON Marie-Paule	31	45	0:48:49	11,06 Km/H
131	CHAPELLE Carole	32	45	0:48:58	11,03 Km/H
132	LAINÉ Claudine	33	45	0:48:59	11,02 Km/H
133	COOREMANS Guy	34	45	0:49:00	11,02 Km/H
139	ALEXIS Kristel	35	34	0:52:16	10,33 Km/H
140	ANTOINE Alain	36	34	0:52:17	10,33 Km/H
141	POELMANS Dominique	37	34	0:52:20	10,32 Km/H
143	BAUDELET Fabienne	38	27	0:54:22	9,93 Km/H

Belgrade

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	PERPETE Jacky	1	98	0:37:31	15,99 Km/H
15	MONIOTTE Gabriel	2	89	0:40:30	14,81 Km/H
21	DUBOIS Pascal	3	84	0:42:21	14,17 Km/H
35	SOH TSIMGNE André	4	76	0:45:17	13,25 Km/H
36	VAN DER LINDEN Paul	5	76	0:45:24	13,22 Km/H
37	ROBAYE Eddy	6	76	0:45:27	13,20 Km/H
40	NICOLAS Jean-Marc	7	74	0:46:00	13,04 Km/H
41	LEMINEUR Vincent	8	74	0:46:08	13,01 Km/H
42	MATHY Jean-Luc	9	74	0:46:16	12,97 Km/H
43	GILON Marc	10	73	0:46:30	12,90 Km/H
50	COOREMANS Guy	11	68	0:48:22	12,41 Km/H
53	PUYLAERT Dominique	12	67	0:48:48	12,30 Km/H
54	LABBE Christian	13	66	0:48:56	12,26 Km/H
66	MARTIN Isabelle	14	61	0:51:00	11,76 Km/H
69	DUBOIS Vincent	15	59	0:51:46	11,59 Km/H
72	VAN KELST Luc	16	57	0:52:32	11,42 Km/H
73	ACUSILAS Jean-Yves	17	56	0:52:37	11,40 Km/H
76	BOOMS Pascal	18	55	0:53:18	11,26 Km/H
79	LAMBILLION Andy	19	54	0:53:34	11,20 Km/H
80	HENRICOT Eric	20	54	0:53:35	11,20 Km/H
84	BOOMS Alain	21	48	0:55:50	10,75 Km/H
86	PERPETE Philippe	22	47	0:56:05	10,70 Km/H
90	GREGOIRE Aude	23	41	0:58:09	10,32 Km/H
91	DESQUEPER Benoît	24	41	0:58:24	10,27 Km/H
92	FOULON Marie-Paule	25	40	0:58:35	10,24 Km/H
93	BAETEN Edith	26	39	0:59:02	10,16 Km/H
102	CHAUSTEUR François	27	11	1:09:09	8,68 Km/H
106	LOMBET Fernand	28	1	1:14:13	8,08 Km/H
108	HONET Yvette	29	1	1:16:39	7,83 Km/H
109	LOUIS Sébastien	30	1	1:16:41	7,82 Km/H
110	LOEFFLER Marie-Claire	31	1	1:16:44	7,82 Km/H

Course du sabot

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	ETIENNE Fabrice	1	103	0:44:40	16,12 Km/H
10	TRULLEMANS Alain	2	85	0:52:49	13,63 Km/H
12	ROBAYE Eddy	3	83	0:53:42	13,41 Km/H
13	DEGUELDRE Jean-François	4	83	0:53:57	13,35 Km/H

20	BALTUS Pascal	5	78	0:56:00	12,86 Km/H
27	FERNANDES Cristina	6	73	0:58:28	12,31 Km/H
28	BIERNAUX Benoit	7	73	0:58:28	12,31 Km/H
34	TALLIER Jeanny	8	61	1:04:11	11,22 Km/H
51	DEGUELDRE Georges	9	39	1:14:22	9,68 Km/H
53	SCHEYVEN Geneviève	10	23	1:21:31	8,83 Km/H
58	LOMBET Fernand	11	1	1:32:14	7,81 Km/H

Course du sabot 6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	MASSIN Charlie	1	101	0:22:24	16,07 Km/H
10	VAN DER LINDEN Paul	2	91	0:24:51	14,49 Km/H
19	PAAL Marguerite	3	70	0:29:26	12,23 Km/H
41	BODART André	4	46	0:35:04	10,27 Km/H
44	PEREMANS Joaquim	5	39	0:36:38	9,83 Km/H
50	BALTUS Perrine	6	34	0:37:43	9,54 Km/H
60	ANTOINE Alain	7	5	0:44:20	8,12 Km/H

Louette

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
53	MASSIN Charlie	1	93	1:33:45	13,66 Km/H
55	DAMOISAUX Pascal	2	93	1:34:00	13,63 Km/H
100	VAN DER LINDEN Paul	3	87	1:38:55	12,95 Km/H
106	DUBOIS Pascal	4	87	1:39:20	12,90 Km/H
150	ROBAYE Eddy	5	82	1:43:43	12,35 Km/H
225	DEMOULIN Brigitte	6	76	1:49:22	11,71 Km/H
256	COLPAERT Guido	7	73	1:51:36	11,48 Km/H
268	NICOLAS Jean-Marc	8	72	1:52:48	11,36 Km/H
396	CUVELIER Serge	9	61	2:02:30	10,46 Km/H
407	JASSOGNE Claudy	10	60	2:03:27	10,38 Km/H
446	ETIENNE Christian	11	55	2:07:08	10,08 Km/H
534	PERPETE Philippe	12	40	2:20:31	9,12 Km/H
537	RIGUELLE Eric	13	38	2:22:09	9,01 Km/H
592	LOEFFLER Marie-Claire	14	1	3:39:27	5,84 Km/H

Louette7

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
25	DUBOIS Vincent	1	72	0:36:10	11,61 Km/H
39	DEVOS Eric	2	62	0:39:02	10,76 Km/H
67	ROBAYE Cathy	3	34	0:46:51	8,96 Km/H
68	ANTOINE Alain	4	34	0:46:51	8,96 Km/H
88	PAULUS Bruno	5	1	0:59:05	7,11 Km/H

Yvoir4

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
19	PAULUS Bruno	1	32	0:24:04	9,97 Km/H

BBQ Chevetogne

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	ETIENNE Fabrice		100	0:46:30	10,32 Km/H
1	MASSIN Charlie		100	0:46:30	10,32 Km/H
2	DAMOISAUX Pascal		99	0:46:55	10,23 Km/H
3	ROBAYE Eddy		98	0:47:25	10,12 Km/H
4	VAN DER LINDEN Paul		97	0:47:45	10,05 Km/H
5	AMSTERS Alain		97	0:47:50	10,03 Km/H
6	ACUSILAS Jean-Yves		96	0:48:14	9,95 Km/H
7	LIBOIS Olivier		95	0:48:45	9,85 Km/H
8	SOH TSIMGNE André		94	0:49:05	9,78 Km/H
9	ROBERT Rudy		94	0:49:14	9,75 Km/H
10	COLPAERT Guido		94	0:49:30	9,70 Km/H
10	DELFOSSÉ Jacques		94	0:49:30	9,70 Km/H
11	GILON Marc		92	0:50:05	9,58 Km/H
12	GILLARD Benoit		92	0:50:20	9,54 Km/H
13	DUBOIS Vincent		92	0:50:25	9,52 Km/H
14	FERNANDES Cristina		91	0:50:33	9,50 Km/H
15	BIERNAUX Benoit		91	0:50:34	9,49 Km/H
16	FAUCON Michel		91	0:50:52	9,44 Km/H
17	COOREMANS Guy		90	0:50:58	9,42 Km/H
18	BOURGEOIS Rudy		88	0:52:10	9,20 Km/H
19	MARTIN Isabelle		87	0:52:22	9,17 Km/H
20	PAAL Marguerite		87	0:52:42	9,11 Km/H
21	BIGOT Pascal		87	0:52:44	9,10 Km/H
22	ETIENNE Christian		85	0:53:20	9,00 Km/H
23	RASQUIN C		79	0:56:09	8,55 Km/H
23	RASQUIN Y		79	0:56:09	8,55 Km/H
24	BAETEN Edith		76	0:57:33	8,34 Km/H
25	ANTOINE Alain		74	0:58:42	8,18 Km/H
26	DIMFLON M		72	0:59:33	8,06 Km/H
26	LIBOIS Sophie		72	0:59:33	8,06 Km/H
27	LOUIS Sébastien		62	1:03:58	7,50 Km/H
28	GERLACHE Carine		59	1:05:34	7,32 Km/H
29	ADAM Eric		59	1:05:36	7,32 Km/H
30	LOMBET Fernand		40	1:14:12	6,47 Km/H
31	GILLES Chantal		37	1:15:59	6,32 Km/H
31	HONET Yvette		37	1:15:59	6,32 Km/H

BBQ Chevetogne pt

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	Murielle		81	0:32:00	7,50 Km/H
2	PAULUS Bruno		78	0:33:00	7,27 Km/H
3	ALEXIS Kristel		63	0:37:00	6,49 Km/H
4	Maelys		63	0:37:00	6,49 Km/H
5	Dany		2	0:53:24	4,49 Km/H

Angreau

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
36	MASSIN Charlie	1	91	1:12:58	14,14 Km/H
65	VAN DER LINDEN Paul	2	84	1:18:00	13,23 Km/H
123	FAUCON Michel	3	70	1:27:10	11,84 Km/H
161	POELMANS Dominique	4	63	1:31:54	11,23 Km/H
225	TALLIER Jeanny	5	51	1:39:59	10,32 Km/H
226	ARNOULD Jean-Luc	6	51	1:40:16	10,29 Km/H
236	DUMONT Alain	7	47	1:42:33	10,06 Km/H
277	BAETEN Edith	8	37	1:49:45	9,40 Km/H
305	ANTOINE Alain	9	24	1:58:18	8,72 Km/H
332	LOEFFLER Marie-Claire	10	1	2:59:50	5,74 Km/H

Angreau9

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
77	PAULUS Bruno	1	1	1:13:15	7,54 Km/H

Loyers

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	PERPETE Jacky	1	102	0:36:22	16,50 Km/H
17	MASSIN Charlie	2	97	0:38:10	15,72 Km/H
22	DAMOISAUX Pascal	3	95	0:38:55	15,42 Km/H
30	TRULLEMANS Alain	4	91	0:40:19	14,88 Km/H
32	AMSTERS Alain	5	91	0:40:25	14,85 Km/H
34	BIERNAUX Benoit	6	90	0:40:32	14,80 Km/H
35	DUBOIS Pascal	7	90	0:40:39	14,76 Km/H
44	DERESE Eddy	8	88	0:41:19	14,52 Km/H
49	ROBAYE Eddy	9	87	0:41:44	14,38 Km/H
55	PUYLAERT Dominique	10	85	0:42:20	14,17 Km/H
56	COLPAERT Guido	11	85	0:42:26	14,14 Km/H
65	DELFOSSÉ Jacques	12	82	0:43:31	13,79 Km/H
66	GILON Marc	13	82	0:43:33	13,78 Km/H
89	FAUCON Michel	14	77	0:45:31	13,18 Km/H

91	DEMOULIN Brigitte	15	77	0:45:36	13,16 Km/H
95	LEMINEUR Vincent	16	75	0:46:08	13,01 Km/H
105	GILLARD Benoit	17	73	0:47:03	12,75 Km/H
107	DUBOIS Vincent	18	73	0:47:06	12,74 Km/H
109	LABBE Christian	19	72	0:47:16	12,69 Km/H
113	ARNOULD Sylvie	20	71	0:47:46	12,56 Km/H
119	MARTIN Isabelle	21	68	0:48:43	12,32 Km/H
120	PENSIS Henry	22	68	0:48:48	12,30 Km/H
136	BEAUFAY Luc	23	64	0:50:10	11,96 Km/H
143	LAINÉ Claudine	24	62	0:50:53	11,79 Km/H
144	MALBECQ Stéphane	25	62	0:51:06	11,74 Km/H
147	VAN DER LINDEN Paul	26	61	0:51:21	11,68 Km/H
149	BOOMS Pascal	27	60	0:51:50	11,58 Km/H
152	ETIENNE Christian	28	59	0:52:04	11,52 Km/H
154	DEVOS Eric	29	59	0:52:16	11,48 Km/H
157	TALLIER Jeanny	30	58	0:52:29	11,43 Km/H
161	RIGUELLE Eric	31	57	0:52:45	11,37 Km/H
166	ARNOULD Jean-Luc	32	55	0:53:29	11,22 Km/H
167	JASSOGNE Claudy	33	55	0:53:30	11,21 Km/H
168	PAULUS Benoît	34	55	0:53:45	11,16 Km/H
172	BOOMS Alain	35	54	0:53:52	11,14 Km/H
181	LAMBILLION Andy	36	51	0:54:53	10,93 Km/H
184	BAETEN Edith	37	50	0:55:16	10,86 Km/H
185	HENRICOT Eric	38	50	0:55:17	10,85 Km/H
196	ANTOINE Alain	39	47	0:56:41	10,59 Km/H
207	CHAUSTEUR François	40	41	0:58:38	10,23 Km/H
210	MOTTET Christian	41	39	0:59:22	10,11 Km/H
211	BODART André	42	39	0:59:27	10,09 Km/H
214	GILON Maureen	43	34	1:01:30	9,76 Km/H
215	ALEXIS Kristel	44	34	1:01:31	9,75 Km/H
216	LIBOIS Sophie	45	33	1:01:37	9,74 Km/H
217	GOUJON Gérard	46	33	1:01:37	9,74 Km/H
218	SCHEYVEN Geneviève	47	33	1:01:46	9,71 Km/H
219	ROBAYE Cathy	48	33	1:01:47	9,71 Km/H
226	LIBOIS Joachim	49	23	1:05:15	9,20 Km/H
227	LIBOIS Olivier	50	23	1:05:16	9,19 Km/H
229	GERLACHE Carine	51	18	1:07:15	8,92 Km/H
230	ADAM Eric	52	18	1:07:16	8,92 Km/H
237	HONET Yvette	53	9	1:10:39	8,49 Km/H
239	PAULUS Bruno	54	3	1:12:56	8,23 Km/H

Nil Saint-Vincent

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
33	HORION Vincent	1	94	0:42:32	15,09 Km/H
42	MONIOTTE Gabriel	2	92	0:43:25	14,79 Km/H
175	ARNOULD Jean-Luc	3	70	0:52:01	12,34 Km/H
220	MALBECQ Stéphane	4	65	0:54:12	11,85 Km/H
264	TALLIER Jeanny	5	56	0:57:38	11,14 Km/H
305	FOULON Marie-Paule	6	48	1:00:51	10,55 Km/H
377	GREGOIRE Charlène	7	12	1:15:28	8,51 Km/H
378	GREGOIRE Bernard	8	11	1:15:55	8,46 Km/H
391	LOEFFLER Marie-Claire	9	1	1:34:37	6,79 Km/H

Touquet10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
52	DAMOISAUX Pascal	1	93	0:39:27	15,21 Km/H
75	VAN DER LINDEN Paul	2	89	0:40:59	14,64 Km/H
211	FERNANDES Cristina	3	73	0:47:07	12,73 Km/H
290	LIBOIS Olivier	4	65	0:49:47	12,05 Km/H
308	DUMONT Alain	5	62	0:50:57	11,78 Km/H
366	ANTOINE Alain	6	57	0:52:52	11,35 Km/H
446	BAETEN Edith	7	49	0:55:47	10,76 Km/H
537	GOUJON Gérard	8	38	1:00:06	9,98 Km/H
553	GILON Maureen	9	34	1:01:35	9,74 Km/H
554	ALEXIS Kristel	10	34	1:01:36	9,74 Km/H
582	LOUIS Sébastien	11	28	1:03:37	9,43 Km/H
631	HONET Yvette	12	3	1:13:02	8,22 Km/H
635	LOMBET Fernand	13	1	1:14:39	8,04 Km/H
636	PAULUS Bruno	14	1	1:15:10	7,98 Km/H

Touquet20

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	PERPETE Jacky	1	104	1:15:42	15,85 Km/H
41	TRULLEMANS Alain	2	89	1:27:13	13,76 Km/H
48	AMSTERS Alain	3	88	1:27:52	13,66 Km/H
66	COLPAERT Guido	4	84	1:31:16	13,15 Km/H
76	BIERNAUX Benoit	5	83	1:32:14	13,01 Km/H
89	GILON Marc	6	81	1:33:20	12,86 Km/H
90	ROBAYE Eddy	7	81	1:33:20	12,86 Km/H
155	NICOLAS Jean-Marc	8	73	1:39:28	12,06 Km/H
170	DUBOIS Vincent	9	71	1:41:10	11,86 Km/H
260	ETIENNE Christian	10	60	1:49:43	10,94 Km/H
280	SCHEYVEN Geneviève	11	29	2:14:37	8,91 Km/H

Dinant13

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
21	DUBOIS Pascal	1	95	0:56:20	13,95 Km/H
34	NICOLAS Jean-Marc	2	89	0:59:27	13,22 Km/H
51	GILLARD Benoit	3	84	1:02:19	12,61 Km/H
71	DETROZ Luc	4	79	1:04:48	12,13 Km/H
93	PAAL Marguerite	5	74	1:07:51	11,58 Km/H
139	RIGUELLE Eric	6	65	1:12:40	10,82 Km/H
140	ANTOINE Alain	7	65	1:12:40	10,82 Km/H
141	TRULLEMANS Alain	8	65	1:12:40	10,82 Km/H
256	ROBAYE Cathy	9	41	1:25:24	9,20 Km/H
257	ALEXIS Kristel	10	41	1:25:24	9,20 Km/H
262	BALTUS Perrine	11	39	1:26:18	9,11 Km/H

Dinant21

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
94	VAN DER LINDEN Paul	1	89	1:37:38	13,46 Km/H
110	AMSTERS Alain	2	88	1:39:07	13,26 Km/H
162	COLPAERT Guido	3	83	1:42:57	12,76 Km/H
167	PUYLAERT Dominique	4	83	1:43:16	12,72 Km/H
172	GILON Marc	5	82	1:43:36	12,68 Km/H
251	SOH TSIMGNE André	6	76	1:49:00	12,06 Km/H
266	DELFOSSÉ Jacques	7	75	1:49:48	11,97 Km/H
281	BALTUS Pascal	8	74	1:50:49	11,86 Km/H
318	CARPIAUX Jean-Michel	9	72	1:53:02	11,62 Km/H
362	MATHY Jean-Luc	10	68	1:56:31	11,28 Km/H
519	TALLIER Jeanny	11	55	2:07:34	10,30 Km/H
526	MARTIN Isabelle	12	55	2:07:57	10,27 Km/H
527	LABBE Christian	13	55	2:07:57	10,27 Km/H
571	ETIENNE Christian	14	52	2:10:54	10,04 Km/H
604	DEVOS Eric	15	48	2:13:51	9,82 Km/H
626	PERPETE Philippe	16	46	2:16:09	9,65 Km/H
651	ARNOULD Jean-Luc	17	43	2:18:15	9,50 Km/H
652	JASSOGNE Claudy	18	43	2:18:15	9,50 Km/H
681	CHAPELLE Carole	19	40	2:20:59	9,32 Km/H
683	BAETEN Edith	20	40	2:21:08	9,31 Km/H
700	MAGNEE Michel	21	36	2:24:29	9,09 Km/H
779	SCHEYVEN Geneviève	22	18	2:40:25	8,19 Km/H
793	HONET Yvette	23	1	2:57:18	7,41 Km/H
796	LOEFFLER Marie-Claire	24	1	3:54:28	5,60 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	101	0:42:03	15,98 Km/H
19	DAMOISAUX Pascal	2	95	0:44:26	15,12 Km/H
20	HORION Vincent	3	95	0:44:32	15,09 Km/H
33	AMSTERS Alain	4	90	0:46:33	14,44 Km/H
34	MASSIN Charlie	5	90	0:46:41	14,39 Km/H
40	MONIOTTE Gabriel	6	88	0:47:21	14,19 Km/H
43	ROBAYE Eddy	7	87	0:48:09	13,96 Km/H
44	GILON Marc	8	86	0:48:16	13,92 Km/H
45	LUPCIN Patrick	9	86	0:48:35	13,83 Km/H
46	NICOLAS Jean-Marc	10	85	0:48:38	13,82 Km/H
50	LEMINEUR Vincent	11	84	0:49:19	13,63 Km/H
53	DERESE Eddy	12	83	0:49:50	13,48 Km/H
60	DELFOSSÉ Jacques	13	81	0:50:31	13,30 Km/H
63	PUYLAERT Dominique	14	80	0:51:00	13,18 Km/H
66	SOH TSIMGNE André	15	78	0:51:47	12,98 Km/H
68	GILLARD Benoit	16	77	0:52:19	12,84 Km/H
72	MATHY Jean-Luc	17	75	0:52:59	12,68 Km/H
74	DUBOIS Vincent	18	75	0:53:05	12,66 Km/H
78	STRUYKEN Guy	19	74	0:53:23	12,59 Km/H
80	ACUSILAS Jean-Yves	20	74	0:53:41	12,52 Km/H
85	LABBE Christian	21	72	0:54:14	12,39 Km/H
91	DEMOULIN Brigitte	22	71	0:54:54	12,24 Km/H
98	MARTIN Isabelle	23	69	0:55:39	12,08 Km/H
100	LAINE Claudine	24	69	0:55:48	12,04 Km/H
103	PAAL Marguerite	25	67	0:56:36	11,87 Km/H
118	MALBECQ Stéphane	26	61	0:58:57	11,40 Km/H
120	PERPETE Philippe	27	61	0:59:07	11,37 Km/H
121	DEVOS Eric	28	61	0:59:08	11,36 Km/H
128	ANTOINE Alain	29	60	0:59:37	11,27 Km/H
129	BOOMS Pascal	30	59	0:59:58	11,21 Km/H
130	BOOMS Alain	31	59	1:00:00	11,20 Km/H
131	DIEUDONNE Anne	32	59	1:00:01	11,20 Km/H
138	JASSOGNE Claudy	33	57	1:00:45	11,06 Km/H
144	MAGNEE Michel	34	55	1:01:29	10,93 Km/H
146	ETIENNE Christian	35	55	1:01:35	10,91 Km/H
147	WEYDERS Marcel	36	54	1:01:51	10,86 Km/H
157	RIGUELLE Eric	37	51	1:03:05	10,65 Km/H
165	ADAM Eric	38	46	1:05:14	10,30 Km/H
173	FAGNANT Martine	39	44	1:06:16	10,14 Km/H

185	BAETEN Edith	40	38	1:08:54	9,75 Km/H
186	ALEXIS Kristel	41	38	1:08:58	9,74 Km/H
191	FOULON Marie-Paule	42	31	1:11:47	9,36 Km/H
197	HONET Yvette	43	10	1:20:38	8,33 Km/H
199	LOEFFLER Marie-Claire	44	1	1:31:40	7,33 Km/H

Malonne5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
5	VAN DER LINDEN Paul	1	91	0:23:01	13,03 Km/H
20	PEREMANS Joaquim	2	59	0:29:52	10,04 Km/H
30	LOUIS Sébastien	3	46	0:32:29	9,24 Km/H
31	ROBAYE Cathy	4	44	0:32:59	9,10 Km/H
43	MAGNEE Arnaud	5	30	0:36:01	8,33 Km/H
51	PAULUS Bruno	6	18	0:38:31	7,79 Km/H

Namur

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
40	MASSIN Charlie	1	101	0:41:44	15,81 Km/H
41	PERPETE Jacky	2	100	0:41:47	15,80 Km/H
51	DAMOISAUX Pascal	3	99	0:42:27	15,55 Km/H
60	HORION Vincent	4	97	0:43:01	15,34 Km/H
79	DUBOIS Pascal	5	95	0:43:51	15,05 Km/H
82	AMSTERS Alain	6	95	0:43:56	15,02 Km/H
89	VAN DER LINDEN Paul	7	95	0:44:11	14,94 Km/H
109	LUPCIN Patrick	8	92	0:45:17	14,57 Km/H
122	GERLACHE Mathieu	9	90	0:46:04	14,33 Km/H
124	GILON Marc	10	90	0:46:05	14,32 Km/H
131	DELFOSSÉ Jacques	11	89	0:46:24	14,22 Km/H
133	NICOLAS Jean-Marc	12	89	0:46:25	14,22 Km/H
137	DEGUELDRE Jean-François	13	89	0:46:28	14,20 Km/H
144	DERESE Eddy	14	89	0:46:44	14,12 Km/H
146	CARPIAUX Jean-Michel	15	88	0:46:52	14,08 Km/H
159	SOH TSIMGNE André	16	87	0:47:18	13,95 Km/H
168	PUYLAERT Dominique	17	87	0:47:34	13,88 Km/H
177	DEMOULIN Brigitte	18	86	0:47:44	13,83 Km/H
226	EVRARD Christophe	19	83	0:48:59	13,47 Km/H
256	ACUSILAS Jean-Yves	20	81	0:49:54	13,23 Km/H
266	MATHY Jean-Luc	21	81	0:50:05	13,18 Km/H

275	STRUYKEN Guy	22	80	0:50:16	13,13 Km/H
279	FAUCON Michel	23	80	0:50:19	13,12 Km/H
283	HENRICOT Eric	24	79	0:50:33	13,06 Km/H
309	DUBOIS Vincent	25	79	0:50:45	13,00 Km/H
364	LABBE Christian	26	77	0:51:38	12,78 Km/H
404	BIERNAUX Benoit	27	75	0:52:18	12,62 Km/H
405	FERNANDES Cristina	28	75	0:52:18	12,62 Km/H
418	MARTIN Isabelle	29	75	0:52:36	12,55 Km/H
425	BOOMS Pascal	30	74	0:52:41	12,53 Km/H
434	DESMET Robert	31	74	0:52:50	12,49 Km/H
449	MALBECQ Stéphane	32	73	0:53:15	12,39 Km/H
464	MOTTET Christian	33	72	0:53:30	12,34 Km/H
496	DEVOS Eric	34	71	0:54:08	12,19 Km/H
524	BEUFAY Luc	35	70	0:54:40	12,07 Km/H
539	JASSOGNE Claudy	36	69	0:54:55	12,02 Km/H
543	ARNOULD Sylvie	37	69	0:55:05	11,98 Km/H
546	POELMANS Dominique	38	69	0:55:06	11,98 Km/H
561	DIEUDONNE Anne	39	68	0:55:24	11,91 Km/H
573	BOOMS Alain	40	67	0:55:43	11,85 Km/H
578	PERPETE Philippe	41	67	0:55:46	11,84 Km/H
602	GREGOIRE Aude	42	66	0:56:21	11,71 Km/H
652	PAULUS Benoît	43	62	0:57:51	11,41 Km/H
698	FOULON Marie-Paule	44	59	0:59:01	11,18 Km/H
717	WEYDERS Marcel	45	58	0:59:29	11,10 Km/H
733	RIGUELLE Eric	46	57	1:00:02	10,99 Km/H
758	FAGNANT Martine	47	56	1:00:35	10,89 Km/H
759	BAETEN Edith	48	56	1:00:35	10,89 Km/H
772	GILON Maureen	49	54	1:01:06	10,80 Km/H
789	ADAM Eric	50	53	1:01:49	10,68 Km/H
806	DEGUELDRE Georges	51	50	1:02:44	10,52 Km/H
817	JEANMART Michel	52	50	1:03:05	10,46 Km/H
838	GOUJON Gérard	53	47	1:04:17	10,27 Km/H
860	STIENLET Pascale	54	45	1:05:06	10,14 Km/H
868	ALEXIS Kristel	55	44	1:05:16	10,11 Km/H
888	PEREMANS Joaquim	56	42	1:06:08	9,98 Km/H
898	ROBAYE Cathy	57	42	1:06:28	9,93 Km/H
1007	PAULUS Bruno	58	8	1:20:28	8,20 Km/H
1015	LOEFFLER Marie-Claire	59	1	1:40:00	6,60 Km/H

Namur5

Clasgéné	Nom	ClasClub	Points	Temps	Vitesse
9	MERVEILLE Marc	1	97	0:19:32	15,36 Km/H
44	LOUIS Sébastien	2	72	0:24:11	12,41 Km/H
57	LIBOIS Joachim	3	67	0:25:08	11,94 Km/H
93	MAGNEE Arnaud	4	52	0:28:03	10,70 Km/H

COURSES DU CHALLENGE INTERNE

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

APPEL AUX CANDIDATURES

Lors de l'assemblée générale qui aura lieu en janvier 2010, nous procéderons à l'élection du nouveau comité.

Nous faisons appel à vous...

Si vous désirez vous investir quelques heures pour le club, vous pouvez déposer votre candidature chez Alain Antoine

22 août 2009 :

Voyage du RC Namur au Touquet



**Touquet Opale
Athlétisme**

7h00, le réveil sonne ! Mais que peut-il donc bien se passer pour m'obliger à me lever si tôt un samedi, et ce alors que les vacances scolaires ne sont déjà pas bien longues !!

Quelques secondes (Edith prétendra sûrement qu'il s'agissait de minutes...) pour émerger et me rendre compte que le jeu en vaut la chandelle puisque c'est aujourd'hui le voyage du club : nous avons rendez-vous à 8h30 derrière l'église Sainte-Marguerite (et non pas Sainte-Rita comme le pensaient deux nouveaux membres ignorant notre dévotion pour la Sainte en question !) à Bouge où un car nous attend pour nous mener au Touquet.

Le voyage vers Paris-plage est relativement long avec un embouteillage en prime. Largement le temps donc de boire une goutte de « **rinquinquin** » proposée par... **Guirlande** (j'imagine la tête des non initiés et pourtant les deux existent vraiment !!) et de se faire mesurer sous toutes les coutures par les membres du comité... officiellement pour mettre à jour les données relatives aux équipements !

Arrivée au Touquet vers 13h30 : certains imprévoyants ayant laissé leur pique-nique dans la soute à bagages se dépêchent à manger, plus que deux bonnes heures avant le départ ! Pendant ce temps nos comitards distribuent les dossards et le bel essuie (pardon... serviette éponge, nous sommes en France...) offert par l'organisation aux pré-inscrits.

Il est alors 14h. Deux heures encore avant le départ ; largement le temps dès lors pour une promenade digestive en direction de la plage. Nous constatons au passage qu'au Nord, il n'y a pas que les corons !

L'endroit est en effet truffé de magnifiques bâtisses et autres établissements qui font du Touquet un lieu assez huppé. Il fait beau et chaud et nous voilà à une dizaine sur la digue. « Trop bête d'être venus jusqu'ici sans aller se tremper les pieds » suggère l'un d'entre nous. Nous voilà donc, tout habillés ,au bord de la mer au beau milieu de baigneurs qui eux ont la tenue appropriée !

C'en est trop pour Jean-Marc : en homme très prévoyant, il a pensé à prendre un maillot de bain et se dirige avec conviction vers les flots rafraîchissants ! Eddy (alias Cletman) et Alain Amsters (à qui d'ailleurs nous devons encore trouver un surnom...) se regardent. Ils en meurent d'envie mais n'ont pas de maillot... Qu'à cela ne tienne, avec un slip, c'est possible aussi ! Et tant pis pour les regards qui convergent vers nous à Paris-plage... Ils seront d'ailleurs rejoints par Benoît qui pourra voir de près la nouvelle coiffure de Jean-Marc qui porte les ...algues de manière très élégante ! Après quelques minutes de baignade, nos gaillards reviennent sur la plage et je décèle dans leurs yeux des intentions malveillantes à mon égard ! C'était sans compter sur ma « relative » pointe de vitesse mais surtout sur leurs slips gorgés d'eau qui risquaient à tout moment de se laisser aller !

Il est 14h45. Retour vers le car pour nous mettre en tenue et pour poser sur la photo de groupe. Il en manque trois, Où sont-ils ? Ils s'échauffent déjà... C'est bon pour une fois Jacky, Paul et Guido... mais uniquement parce qu'on vous a retrouvés sur les différents podiums d'après-course où vous avez porté fièrement les couleurs du club ! Ceci étant, je ne savais pas qu'il y avait adéquation aussi évidente entre échauffement et podium ! Je vais essayer aussi...

Et la course ? Certains effectueront 10 km, d'autres le double sur un parcours plat et agréable même si parfois un peu monotone. Douches, remise des prix...puis une interminable tombola (les $\frac{3}{4}$ des participants sont déjà partis) ponctueront cette agréable journée.

Après le repas dans un établissement du coin, le retour sera calme. La journée au grand air en a fatigué plus d'un. Précisons que Benoît, notre « Echasse d'Or », n'est pas là pour allumer le feu... et même si d'autres (?) s'en sont chargés trois semaines auparavant, il manque plus qu'une étincelle...

Voilà ! Il est deux heures du matin, le car arrive à Bouge. On se dit au revoir et on se fixe rendez-vous pour les prochaines échéances car la saison n'est pas finie..

A bientôt !

Un membre rapproché de la garde présidentielle...

Le BBQ du club à Chevetogne...

Merci à Edith de pouvoir m'exprimer à travers cet article concernant la journée à Chevetogne.

Arrivée vers 10h30, catastrophe !!!! La journée commençait fort, j'avais égaré les clés de ma voiture ... C'est là que j'ai constaté la gentillesse des membres du club pour leur aide relative à la recherche de mes clés. Une fois les clés retrouvées et mon nouvel équipement du Running Club Namur sur le dos, j'étais prêt à démarrer.

Nous avons procédé à la prise des photos avant d'entamer la course dans le domaine.

Celle-ci consistait à faire un premier tour du domaine sans dépasser notre cher trésorier Alain avec un sol boueux et un parcours sinueux.

À un moment donné, après quelques mots échangés avec Fabrice : et soudain !!! un bruit étrange de claquement, était-ce un étalon au galop ? Et non, ce n'était que notre ami Paul revêtu de ses « spikes » (rire !!!), bonne idée de sa part vu l'adhérence du parcours.

Dès l'arrivée au ravitaillement, quel bonheur de pouvoir dépasser notre cher Alain (rire !!!).

Vu le temps qui n'était pas de la partie et notre état boueux, une douche n'était pas du luxe.

On a été accueilli avec un apéro plutôt sympa où une bonne sangria nous a été servie.

Le cadre était bien choisi, j'ai trouvé l'idée du domaine ainsi que le local qui a été loué très chouettes. Avec le recul, je comprends mieux le pourquoi du rythme si élevé d'Alain (humour !!!), une ride en plus ainsi que la gestion de la cuisson de toutes ces excellentes viandes, ce n'est pas donné à tout le monde et ce, enchaînant l'Orval une à une (rire !!!).

L'investissement des différents membres concernant la préparation des divers plats fut génial. Je n'hésiterai pas avec ma copine à mettre la main à la pâte l'an prochain.

L'organisation de la tombola était agréable avec une animation exceptionnelle et également la remise des prix par notre présidente. On a bien ri.

Et pour couronner le tout, j'ai été bluffé par l'ambiance digne d'un camp de scout avec l'animation et les chorégraphies de notre ami Alain « toti avou on Orval en main » et ce, avec la participation de tous. Ce fut très comique. Et il ne faut pas oublier l'affont « presque parfait » de notre présidente.

Soudain, une voix céleste, serait-ce Johnny ? Johnny Halliday alias Marc, qu'est-ce qu'on a ri ... Excellente ambiance et journée mémorable. Merci à tous pour votre accueil chaleureux !!!

À l'année prochaine pour de nouveaux délires.

Charlie Massin



Who's who du RCN



Nom	Alexis
Prénom	Kristel
Anniversaire	03-07
Domicile	Bois de Villers
Surnom éventuel	Kris
E-Mail	kristel.alexis@hotmail.com
Profession	Assistance sociale
Poids	53
Taille	155
Court depuis...	2008
Autres sports	
Principales courses courues	Challenge 2009 du RCN
Meilleures perfs	Corrida de Flawinne (j'ai réussi à suivre Alain Antoine !)
Meilleurs souvenirs	Une douche après un entraînement sous la neige !
Projet de courses	Marathon de NY 2012
Rêves de courses	Honolulu Marathon, Barbados Marathon, Marathon de la Muraille de Chine, Marathon de l'Everest, ...
Plat préféré	Lasagnes
Boisson préférée	Vin
Film préféré	Beignets de tomates vertes
Devise	Tout le monde savait que c'était impossible à faire et puis, est arrivé quelqu'un qui ne le savait pas et il l'a fait (JF Kennedy)

Who's who du RCN



Nom	Amsters
Prénom	Alain
Anniversaire	02-06-1971
Domicile	Bois de Villers
Surnom éventuel	
E-Mail	amsters.alain@hotmail.com
Profession	Pompier-Ambulancier
Poids	77
Taille	174
Court depuis...	25 ans
Autres sports	Vélo, natation
Principales courses courues	Challenge de la Ville de Namur et du RCN
Meilleures perfs	10.000 m : 32' – 5.000m : 14'50" Marathon : 2h42'
Meilleurs souvenirs	Mon entrée au Club et mon 1 ^{er} 10.000m sous les 33'
Projet de courses	1h15' aux 20 kms
Rêves de courses	La Transardennaise
Plat préféré	Bolo
Boisson préférée	Amaretto
Film préféré	Heat
Devise	Méfie-toi du repos du guerrier

Who's who du RCN



Nom	CALBERT
Prénom	Yves
Anniversaire	29-01-1952
Domicile	Herseaux
Surnom	-
E-Mail	calbertdelannoy2000@yahoo.fr
Profession	Educateur
Poids	85
Taille	165
Court depuis...	1969
Autres sports	Ski alpin, natation, canyoning
Principales courses courues	Marathon d'Echternach, Champenoise
Meilleures performances	10000m sur piste (Nivelles) en 37'30" – 20Km Bxl 3x en 1h18'
Meilleurs souvenirs	Championnat provincial de Cross étudiants (junior)
Projet de courses	Continuer à courir
Rêves de courses	Plus aucun
Plat préféré	Tom yam khrueng
Boisson préférée	Gewurtzraminer
Film préféré	Elephant man
Devise	Honni soit qui mal y pense

Who's who du RCN



Nom	Dieudonné
Prénom	Anne
Anniversaire	03-03
Domicile	Jambes
Surnom éventuel	Nanou
E-Mail	
Profession	Institutrice primaire
Poids	44
Taille	161
Court depuis...	1992, mais avec une pause de 10 ans
Autres sports	Vélo route
Principales courses courues	Descente de la Lesse, Jogging de Namur, Erpent
Meilleures perfs	
Meilleurs souvenirs	Descente de la Lesse
Projet de courses	Réaliser un 30 kms, pour commencer
Rêves de courses	Marathon de New-York
Plat préféré	Paella
Boisson préférée	Pepsi Max
Film préféré	Série Experts
Devise	Quoiqu'il arrive, toujours de bonne humeur, rester positif !

Who's who du RCN



Nom	Etienne
Prénom	Fabrice
Anniversaire	26-10-1969
Domicile	Floreffe
Surnom éventuel	
E-Mail	fabriceetienne@hotmail.com
Profession	Militaire
Poids	66
Taille	170
Court depuis...	20 ans
Autres sports	Ski, natation, raid multisport
Principales courses courues	UTMB, la diagonale des fous, les Templiers
Meilleures perfs	48ème à la diagonale des fous en 2007 (31h) Grand raid de la Réunion 86 ^{ème} à l'UTMB en 2008 (30h)
Meilleurs souvenirs	Race for Hope (ascension du mont Cameroun) en 1999-2000
Projet de courses	Grand raid des Pyrénées, ultratrail
Rêves de courses	Triathlon complet
Plat préféré	Tartiflette
Boisson préférée	Vin rouge, Westmalle
Film préféré	La liste de Schindler
Devise	

DETECTION D'INTRUSION VIDEOSURVEILLANCE CONTROLE D'ACCES

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

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 | info@eclipse.eu

Tout pour
le Jogging.
l'Athlétisme
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE
ACCESSOIRES • SPIKES
NUTRITION

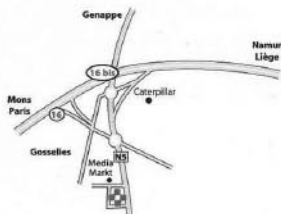
Spécialiste

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

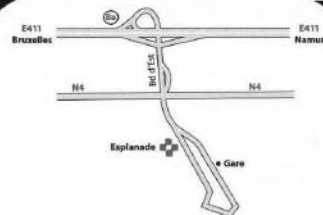
walk.run
jogging
www.joggingplus.com



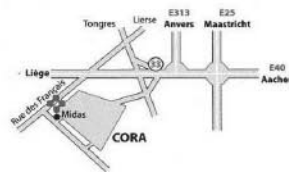
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



8-10, rue des Bancroix
6041 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
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**