

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 53, octobre 2009

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

---

A l'attention de:

**SOUPER DU CLUB**

**14 NOVEMBRE 2009**

**SALLE ST' HILAIRE**

**TEMPLoux**

# 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

# **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 can-  
didature chez Edith Baeten**

# 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.



### Erpent

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	PERPETE Jacky	1	93	0:36:58	16,23 Km/H
12	MASSIN Charlie	2	93	0:37:14	16,11 Km/H
19	DUBOIS Pascal	3	85	0:39:49	15,07 Km/H
23	LUPCIN Patrick	4	84	0:40:22	14,86 Km/H
25	MONIOTTE Gabriel	5	82	0:40:50	14,69 Km/H
26	CARPIAUX Jean-Michel	6	80	0:41:26	14,48 Km/H
29	DERESE Eddy	7	80	0:41:37	14,42 Km/H
35	ROBAYE Eddy	8	77	0:42:29	14,12 Km/H
36	PUYLAERT Dominique	9	77	0:42:40	14,06 Km/H
39	EVRARD Christophe	10	75	0:43:27	13,81 Km/H
40	MATHY Jean-Luc	11	74	0:43:31	13,79 Km/H
49	VAN KELST Luc	12	69	0:45:24	13,22 Km/H
53	HENRICOT Eric	13	66	0:46:16	12,97 Km/H
69	BEAUFAY Luc	14	61	0:48:06	12,47 Km/H
72	BOOMS Pascal	15	59	0:48:54	12,27 Km/H
72	BOOMS Alain	16	59	0:48:54	12,27 Km/H
91	BAETEN Edith	17	48	0:52:33	11,42 Km/H
92	PERPETE Philippe	18	48	0:52:47	11,37 Km/H
93	GILON Maureen	19	47	0:52:57	11,33 Km/H
94	GILON Marc	20	47	0:52:58	11,33 Km/H
98	PAULUS Benoît	21	45	0:53:43	11,17 Km/H
103	FAGNANT Martine	22	44	0:54:11	11,07 Km/H
109	ADAM Eric	23	38	0:56:10	10,68 Km/H
115	CHAUSTEUR François	24	36	0:56:52	10,55 Km/H
118	RIGUELLE Eric	25	34	0:57:39	10,41 Km/H
123	JEANMART Michel	26	29	0:59:12	10,14 Km/H
126	ALEXIS Kristel	27	26	1:00:18	9,95 Km/H
127	ANTOINE Alain	28	26	1:00:20	9,94 Km/H

### Erpent5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	MERVEILLE Marc	1	93	0:19:53	15,09 Km/H
15	LIBOIS Sophie	5	56	0:26:46	11,21 Km/H
17	BODART André	4	54	0:27:14	11,02 Km/H
21	MAGNEE Arnaud	2	46	0:28:40	10,47 Km/H
30	PAULUS Bruno	3	23	0:32:50	9,14 Km/H

### Jambes

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
12	MASSIN Charlie	1	96	0:42:20	15,59 Km/H
15	PERPETE Jacky	2	93	0:43:34	15,15 Km/H
17	DAMOISAUX Pascal	3	92	0:44:07	14,96 Km/H
22	AMSTERS Alain	4	90	0:44:48	14,73 Km/H
24	GERLACHE Mathieu	5	89	0:45:09	14,62 Km/H
25	MONIOTTE Gabriel	6	89	0:45:17	14,57 Km/H
26	LUPCIN Patrick	7	88	0:45:29	14,51 Km/H
28	DUBOIS Pascal	8	88	0:45:33	14,49 Km/H
41	ROBAYE Eddy	9	82	0:47:53	13,78 Km/H
47	GILON Marc	10	80	0:48:43	13,55 Km/H
52	COLPAERT Guido	11	79	0:49:08	13,43 Km/H
54	ACUSILAS Jean-Yves	12	78	0:49:40	13,29 Km/H
57	MATHY Jean-Luc	24	76	0:50:18	13,12 Km/H
62	DEMOULIN Brigitte	14	75	0:50:46	13,00 Km/H
66	FORTHOMME Frédéric	15	74	0:51:26	12,83 Km/H
74	DEGUELDRE Jean-François	16	71	0:52:34	12,56 Km/H
75	MOTTET Christian	17	71	0:52:35	12,55 Km/H
78	ETIENNE Fabrice	18	70	0:52:50	12,49 Km/H
80	DUBOIS Vincent	19	70	0:52:58	12,46 Km/H
84	LABBE Christian	20	67	0:54:09	12,19 Km/H
85	BOOMS Pascal	21	67	0:54:14	12,17 Km/H
91	MALBECQ Stéphane	22	64	0:55:12	11,96 Km/H
92	DIEUDONNE Anne	23	63	0:55:40	11,86 Km/H
97	DEVOS Eric	13	62	0:56:14	11,74 Km/H
106	DUMONT Alain	25	59	0:57:13	11,54 Km/H
108	PENSIS Henry	26	58	0:57:44	11,43 Km/H
109	MARTIN Isabelle	27	58	0:57:57	11,39 Km/H
110	BOOMS Alain	28	57	0:57:58	11,39 Km/H
111	RIGUELLE Eric	29	56	0:58:36	11,26 Km/H
120	PAULUS Benoît	30	50	1:01:01	10,82 Km/H
126	WEYDERS Marcel	31	47	1:02:02	10,64 Km/H
128	FAGNANT Martine	32	46	1:02:34	10,55 Km/H
138	BAETEN Edith	33	43	1:03:55	10,33 Km/H
139	CHAUSTEUR François	34	43	1:03:56	10,32 Km/H
145	ALEXIS Kristel	35	39	1:05:39	10,05 Km/H

### Jambes

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
150	DEGUELDRE Georges	36	35	1:06:58	9,86 Km/H
151	GOUJON Gérard	37	33	1:07:53	9,72 Km/H
152	STIENLET Pascale	38	33	1:08:00	9,71 Km/H
153	GILLARD Benoit	39	32	1:08:14	9,67 Km/H
154	LIBOIS Joachim	43	11	1:16:46	8,60 Km/H
157	DESQUEPER Benoît	40	26	1:10:42	9,34 Km/H
158	LIBOIS Sophie	41	25	1:11:13	9,27 Km/H
159	ROBAYE Cathy	42	25	1:11:14	9,27 Km/H
167	HONET Yvette	44	9	1:17:38	8,50 Km/H
168	PAULUS Bruno	45	4	1:19:31	8,30 Km/H

### taekwondo

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	ETIENNE Fabrice	1	102	0:35:59	16,09 Km/H
8	PERPETE Jacky	2	99	0:37:02	15,63 Km/H
10	GERLACHE Mathieu	3	97	0:38:00	15,24 Km/H
12	DAMOISAUX Pascal	4	95	0:38:30	15,04 Km/H
15	TRULLEMANS Alain	5	93	0:39:20	14,72 Km/H
18	LUPCIN Patrick	6	92	0:39:41	14,59 Km/H
20	MONIOTTE Gabriel	7	91	0:40:06	14,44 Km/H
23	AMSTERS Alain	8	90	0:40:21	14,35 Km/H
24	DUBOIS Pascal	9	90	0:40:28	14,31 Km/H
29	MERVEILLE Marc	10	88	0:41:23	13,99 Km/H
30	CARPIAUX Jean-Michel	11	88	0:41:25	13,98 Km/H
31	LEMINEUR Vincent	12	87	0:41:29	13,96 Km/H
32	DELFOSSÉ Jacques	13	87	0:41:42	13,88 Km/H
34	DERESE Eddy	14	86	0:41:51	13,84 Km/H
45	STRUYKEN Luc	15	83	0:43:03	13,45 Km/H
46	VAN DER LINDEN Paul	16	83	0:43:06	13,43 Km/H
47	MATHY Jean-Luc	17	83	0:43:09	13,42 Km/H
49	PUYLAERT Dominique	18	82	0:43:17	13,38 Km/H
56	DEMOULIN Brigitte	19	81	0:43:45	13,23 Km/H
61	FORTHOMME Frédéric	20	80	0:44:20	13,06 Km/H
64	NICOLAS Jean-Marc	21	78	0:45:04	12,85 Km/H
68	COOREMANS Guy	22	77	0:45:22	12,76 Km/H
69	FERNANDES Cristina	23	77	0:45:28	12,73 Km/H
70	BIERNAUX Benoit	24	76	0:45:30	12,73 Km/H

71	MOTTET Christian	25	76	0:45:33	12,71 Km/H
72	FAUCON Michel	26	76	0:45:35	12,70 Km/H
74	DUBOIS Vincent	27	75	0:45:53	12,62 Km/H
78	ARNOULD Sylvie	28	73	0:46:38	12,42 Km/H
80	GILLARD Benoit	29	73	0:46:50	12,36 Km/H
82	LABBE Christian	30	71	0:47:20	12,23 Km/H
93	LAINÉ Claudine	31	67	0:48:49	11,86 Km/H
96	PAAL Marguerite	32	67	0:49:06	11,79 Km/H
97	ARNOULD Jean-Luc	33	66	0:49:21	11,73 Km/H
98	JASSOGNE Claudy	34	66	0:49:22	11,73 Km/H
99	POELMANS Dominique	35	66	0:49:24	11,72 Km/H

### taekwondo

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
103	PENSIS Henry	36	64	0:49:56	11,60 Km/H
108	BOOMS Pascal	37	61	0:51:06	11,33 Km/H
109	BOOMS Alain	38	61	0:51:10	11,32 Km/H
112	BEAUFAY Luc	39	61	0:51:20	11,28 Km/H
113	ETIENNE Christian	40	60	0:51:26	11,26 Km/H
115	PAULUS Benoît	41	59	0:51:51	11,17 Km/H
119	FOULON Marie-Paule	42	54	0:53:39	10,79 Km/H
122	ANTOINE Alain	43	52	0:54:26	10,64 Km/H
126	CHAPELLE Carole	44	51	0:54:59	10,53 Km/H
128	FAGNANT Martine	45	50	0:55:08	10,50 Km/H
129	STIENLET Pascale	46	50	0:55:24	10,45 Km/H
131	CHAUSTEUR François	47	49	0:55:30	10,43 Km/H
138	BALTUS Perrine	48	42	0:58:04	9,97 Km/H
139	BALTUS Pascal	49	42	0:58:06	9,97 Km/H
140	ALEXIS Kristel	50	39	0:59:20	9,76 Km/H
145	GOUJON Gérard	51	28	1:03:20	9,14 Km/H
148	PAULUS Bruno	52	19	1:06:41	8,68 Km/H
152	MALBECQ Stéphane	53	13	1:09:02	8,39 Km/H
154	LOEFFLER Marie-Claire	54	1	1:33:01	6,22 Km/H

# COURSES DU CHALLENGE INTERNE

17/10/2009	14h00	Saint-Denis	12	Gauloise
24/10/2009	14h30	Floreffe	10	Namur

# **SOUPER DU CLUB**

**14 NOVEMBRE à 19h00**  
**Salle St Hilaire**  
**à Temploux**

Place du 150<sup>ème</sup> anniversaire  
5020 Temploux

**Buffet froid**  
**15 € Adulte**  
**10 € Enfant - de 12 ans**  
**Réservation chez**  
**Marie-Paule Foulon**  
**avant le 31 octobre**

# Who's who du RCN



<b>Nom</b>	<b>Booms</b>
<b>Prénom</b>	<b>Alain</b>
Anniversaire	03-07-1956
Domicile	Rhisnes
Surnom éventuel	
E-Mail	pibo691@hotmail.com
Profession	Agent SNCB
Poids	Poids de forme 72 kg
Taille	178
Court depuis...	28/08/1985
Autres sports	Cyclisme, marche
Principales courses courues	Courses Challenge et Challenge Tombe du Loup
Meilleures perfs	Tour des Parcs (Jambes) : 14 kms en 1h
Meilleurs souvenirs	Houyet-Chevetogne
Projet de courses	Courir le plus longtemps possible en évitant les blessures
Rêves de courses	Découvrir d'autres contrées
Plat préféré	Plat froid poisson
Boisson préférée	Vin rouge, Kriek, bières spéciales avec modération
Film préféré	Belmondo, De Funès, Bourvil
Devise	Ne retenir que le positif en essayant toujours de progresser

# Who's who du RCN



<b>Nom</b>	<b>Booms</b>
<b>Prénom</b>	<b>Pascal</b>
Anniversaire	IV-II-MCMLXIV
Domicile	Rhisnes
Surnom éventuel	
E-Mail	
Profession	Gardener
Poids	+/- 80
Taille	Debout, 185 cm
Court depuis...	Le 28 août de l'an de grâce 1985
Autres sports	Puzzle (pro), sieste (semi-pro), pétanque
Principales courses courues	Plus ou moins 500, alors, en sortir une ...
Meilleures perfs	39'45" aux 10, 1h25'26" aux 21 (il y a très longtemps)
Meilleurs souvenirs	Avoir battu au sprint J. Perpète et E. Novak, et en côte
Projet de courses	Montée du Ventoux (21,6 kms)
Rêves de courses	Marathon de Boston
Plat préféré	Steak au poivre, frites, champignons
Boisson préférée	Domaine de Durban, Muscat Beaumes de Venise
Film préféré	La vie est belle (1947) de Frank Capra
Devise	Pourquoi faire aujourd'hui ce que l'on pourra faire demain (dicton provençal)

# Who's who du RCN



<b>Nom</b>	<b>Gilon</b>
<b>Prénom</b>	<b>Maureen</b>
Anniversaire	25-09-1992
Domicile	Braine-l'Alleud
Surnom éventuel	Mau
E-Mail	maureen_081@hotmail.com
Profession	Etudiante
Poids	58
Taille	165
Court depuis...	1 an
Autres sports	
Principales courses courues	Namur
Meilleures perfs	A venir
Meilleurs souvenirs	Relais de la Fraise
Projet de courses	
Rêves de courses	La Champenoise
Plat préféré	Lasagne et plats de la Présidente
Boisson préférée	Vin rosé
Film préféré	Slumdog millionnaire – L'illusionniste
Devise	

# Who's who du RCN



<b>Nom</b>	<b>Libois</b>
<b>Prénom</b>	<b>Joachim</b>
Anniversaire	13-05-1996
Domicile	Andenne
Surnom éventuel	Mogwaïon
E-Mail	
Profession	
Poids	45
Taille	155
Court depuis...	Pas longtemps
Autres sports	Natation
Principales courses courues	Chevetogne
Meilleures perfs	
Meilleurs souvenirs	Corrida de Ciney
Projet de courses	
Rêves de courses	
Plat préféré	Pita de ma maman
Boisson préférée	Fanta Lemon
Film préféré	Jumper
Devise	Réfléchir avant d'agir

# Who's who du RCN



<b>Nom</b>	<b>Nicolas</b>
<b>Prénom</b>	<b>Jean-Marc</b>
Anniversaire	23-01
Domicile	Saint-Servais
Surnom éventuel	
E-Mail	
Profession	Délégué commercial
Poids	82
Taille	198
Court depuis...	2008
Autres sports	Tennis de table
Principales courses courues	Relais Givrés, Ekiden, l'Ardennaise
Meilleures perfs	Habay-la-Neuve : 1h30'
Meilleurs souvenirs	Ekiden
Projet de courses	Paris-Versailles
Rêves de courses	Un marathon
Plat préféré	Colombo de poulet
Boisson préférée	Ti-punch
Film préféré	La grande vadrouille
Devise	Voyager pour apprendre

# 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

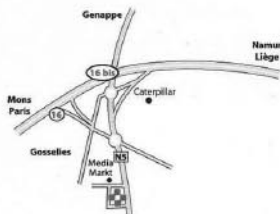
Spécialiste

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

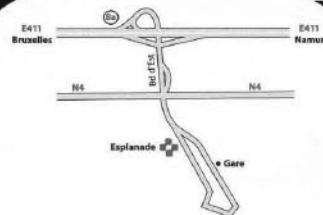
walk.run  
**jogging**  
www.joggingplus.com



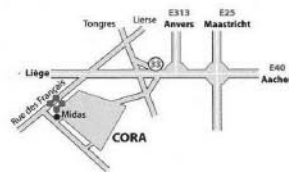
10, rue du Luxembourg  
1000 BRUXELLES  
02/511 11 70  
bruxelles@joggingplus.com



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**