

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR

LE TAM-TAM DU RCN

Running
Club *NAMUR*

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

Mensuel N° 55, janvier 2010

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 ou 0477/68.41.74
a.dumont@skynet.be

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

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

COURRIER POUR LA RÉDACTION

De préférence par e-mail à:

Isabelle Martin 0485/61.38.59.

(également responsable du jumelage avec le RC Aldridge (UK))

isa.martin19@gmail.com

Rue de l'Eau Vive, 50

5020 Vedrin

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....

Et oui, c'est encore moi !! Même si j'avais prétendu que je n'exercerais qu'un seul mandat de présidente, j'ai cédé à la tentation de rempiler pour deux ans !! Il était à vrai dire bien difficile de résister aux nombreux avantages qu'offre la fonction : chauffeur personnel (lorsque celui-ci est en état de conduire...), privilège de pouvoir clôturer nos organisations annuelles à des heures parfois impossibles..., invitations diverses à des dizaines de réunions, et j'en passe !!

Mais trêve de plaisanterie, ces « avantages » sont largement compensés par la joie d'être à la tête d'un club chaleureux aux contacts humains très enrichissants. Et puis, il y a deux ans, je débarquais dans le monde du jogging en ne connaissant pas grand chose. Je vais maintenant pouvoir profiter d'une expérience relative...

Pour clore cette introduction, je tiens à vous présenter mes meilleurs vœux pour cette année 2010. Je vous souhaite une bonne santé, le courage de concrétiser vos objectifs tant au niveau sportif que sur un plan personnel.

Depuis l'A.G. du 9 janvier dernier, un nouveau comité est donc sur les rails. Isabelle Martin a en effet été élue et a rejoint Marie-Paule Foulon, Alain Antoine, Alain Dumont et moi-même parmi les responsables du club : Isabelle s'occupera de notre revue ainsi que de l'échange avec nos amis anglais d'Aldridge. Si j'étais déjà fière en janvier 2008 de pouvoir composer un comité de 3 femmes et de 3 hommes, que dire cette année! Les femmes sont au pouvoir! Messieurs, vous n'avez plus qu'à bien vous tenir...

Vous l'aurez compris, Chantal et Luc n'ont pas souhaité renouveler leur mandat :

Chantal Gilles a œuvré pendant 6 ans comme rédactrice en chef du Tam-Tam du R.C.N. Nous la remercions évidemment chaleureusement pour tous ces périodiques ainsi que pour son aide précieuse à nos différentes organisations.

Merci également à Luc Beaufay pour son rôle ingrat mais fondamental comme responsable de la logistique. Il n'a pas non plus ménagé sa peine durant ces deux dernières années et restera disponible pour les manifestations qui nous attendent.

Nous voilà donc repartis pour une nouvelle saison. Après les corridas, les Relais Givrés (si les bains de boue sont bons pour la santé, ceux qui y ont participé n'ont pas de soucis à se faire...) et Nivelles, voici déjà La Printanière dont on espère que le nom augurera de conditions climatiques un peu plus favorables que celles de ces dernières semaines.

Inutile de rappeler l'importance de cette course pour notre club. Sans ce genre d'apport financier, il serait en tout cas difficile d'imaginer des cadeaux de fin d'année tels que celui que nous avons pu vous offrir en 2009. Votre présence est donc indispensable le samedi 13 février. Comme vous pouvez le lire dans notre règlement interne, c'est d'ailleurs une condition indispensable pour être classé en ordre utile au challenge du club. Pour ce qui est des 2 autres conditions, pas de changement : n'oubliez pas de payer la cotisation de 15 euros et de cibler les 8 courses (minimum...) nécessaires dans le calendrier que vous trouverez en pages intérieures.

Pour être complète, sachez que cette année encore, une reconnaissance du parcours de la Printanière est prévue. Elle aura lieu le dimanche 7 février (rendez-vous à 10h) au Collège d'Erpent.

En guise de conclusion, quelques précisions encore pour cette nouvelle saison. Certaines sont peut-être superflues pour nombre d'entre vous mais seront utiles à plusieurs nouveaux membres auxquels nous souhaitons la bienvenue dans notre club.

- Le dimanche 21 février à 10 h, Eddy Robaye organise un entraînement chez lui à Maillen (adresse du jour : rue de la Ladresse n°7B ; parking : Etablissement Herbiet (tondeuses), chaussée de Lustin). Afin de prévoir l'intendance pour l'après entraînement (!!), il vous demande de bien vouloir l'informer de votre présence pour le jeudi 18 février au 0476/ 518 041 ou à l'adresse mail eddy.robaye@voo.be (J'en profite pour remercier encore Jacques et Marie pour leur accueil lors de l'entraînement aux Boscailles).
- Les membres RCN en ordre de cotisation seront inscrits automatiquement au Challenge de la Ville de Namur. Pas de formalité à accomplir donc. Pour ce qui est des autres challenges (Delhalle, Gauloise, Brabant Wallon,...), pensez à vous inscrire si vous souhaitez y participer.
- Lorsque vous participez à un jogging, n'oubliez pas de mentionner clairement dans la rubrique Team Open (et non pas dans celle réservée à la Ligue) que vous faites partie du R.C. Namur. Cela facilite considérablement le travail d'Alain pour l'établissement du classement de notre challenge interne et ça nous permet parfois de remporter le prix décerné au club le mieux représenté.
- Les membres portant le maillot d'un autre club lors d'une course de notre challenge ne verront pas leur course comptabilisée.
- La date et la destination de notre voyage annuel a déjà été fixée par le comité : nous nous rendrons le 26 septembre à la Course des Terrils dans le nord de la France.

Voilà, j'espère vous voir nombreux lors des prochaines courses...Soyez fiers d'y porter votre nouveau maillot personnalisé...

Bon début de saison à toutes et tous.

Edith

LE CHALLENGE RCN 2010

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. Si vous ne pouvez être présent ce jour-là, vous devez trouver une personne qui vous remplacera et signaler son nom à un membre du comité.

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. Etre **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. Lorsqu'une course est retenue pour le challenge interne du club, **toutes les distances proposées sont prises en compte** pour celui-ci. Soyez fiers de porter les **couleurs du club** et nous serons fiers de publier vos points dans le Tam-tam.



Corrida de Namur

<u>ClasGéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
36	GERLACHE Mathieu	1	99	0:28:04	16,67 Km/H
53	DAMOISAUX Pascal	2	97	0:28:27	16,45 Km/H
58	HORION Vincent	3	96	0:28:43	16,30 Km/H
65	TRULLEMANS Alain	4	95	0:29:12	16,03 Km/H
66	PERPETE Jacky	5	95	0:29:12	16,03 Km/H
78	VAN DER LINDEN Paul	6	93	0:29:40	15,78 Km/H
85	LUPCIN Patrick	7	92	0:29:51	15,68 Km/H
86	MONIOTTE Gabriel	8	92	0:29:52	15,67 Km/H
92	LAINE Dany	9	92	0:30:01	15,59 Km/H
117	BIERNAUX Benoit	10	89	0:30:43	15,24 Km/H
140	DUBOIS Pascal	11	88	0:31:11	15,01 Km/H
146	MATHY Jean-Luc	12	87	0:31:27	14,88 Km/H
154	SOH TSIMGNE Andre	13	85	0:31:47	14,72 Km/H
163	EVRARD Christophe	14	85	0:31:54	14,67 Km/H
168	COOREMANS Guy	15	84	0:32:06	14,58 Km/H
175	DERESE Eddy	16	83	0:32:19	14,48 Km/H
185	NICOLAS Jean-Marc	17	83	0:32:23	14,45 Km/H
194	ROBAYE Eddy	18	82	0:32:48	14,27 Km/H
223	DELFOSSÉ Jacques	19	79	0:33:37	13,92 Km/H
227	CARPIAUX Jean-Michel	20	78	0:33:52	13,82 Km/H
240	DUBOIS Vincent	21	77	0:34:13	13,68 Km/H
249	ACUSILAS Jean-Yves	22	76	0:34:19	13,64 Km/H
262	CUVELIER Serge	23	75	0:34:39	13,51 Km/H
267	DEMOULIN Brigitte	24	75	0:34:44	13,47 Km/H
279	COLPAERT Guido	25	74	0:34:59	13,38 Km/H
313	HENRICOT Eric	26	70	0:35:55	13,03 Km/H
318	DEVOS Eric	27	70	0:36:08	12,95 Km/H
335	FERNANDES Cristina	28	69	0:36:28	12,83 Km/H
337	LABBE Christian	29	68	0:36:29	12,83 Km/H
346	BOOMS Pascal	30	68	0:36:42	12,75 Km/H
366	PENSIS Henry	31	64	0:37:36	12,45 Km/H
371	MARTIN Isabelle	32	64	0:37:44	12,40 Km/H
377	DIEUDONNE Anne	33	63	0:37:53	12,35 Km/H
388	PAULUS Benoit	34	63	0:38:07	12,28 Km/H
392	MALBECQ Stephane	35	62	0:38:11	12,26 Km/H
430	BOOMS Alain	36	59	0:39:05	11,97 Km/H
432	PAAL Marguerite	37	59	0:39:11	11,94 Km/H
434	ETIENNE Christian	38	59	0:39:13	11,93 Km/H
446	RIGUELLE Eric	39	58	0:39:25	11,87 Km/H

481	GILON Maureen	40	55	0:40:15	11,63 Km/H
483	GILON Marc	41	55	0:40:16	11,62 Km/H
488	DUMONT Alain	42	54	0:40:24	11,58 Km/H
497	WEYDERS Marcel	43	53	0:40:44	11,49 Km/H
509	ADAM Eric	44	52	0:41:08	11,38 Km/H
525	GREGOIRE Aude	45	50	0:41:41	11,23 Km/H
526	FOULON Marie-Paule	46	50	0:41:41	11,23 Km/H
553	LIBOIS Olivier	47	47	0:42:22	11,05 Km/H
554	LIBOIS Joachim	48	47	0:42:23	11,04 Km/H
561	LOUIS Sébastien	49	47	0:42:33	11,00 Km/H
563	STIENLET Pascale	50	46	0:42:35	10,99 Km/H
575	BAETEN Edith	51	45	0:42:59	10,89 Km/H
579	FAGNANT Martine	52	45	0:43:07	10,85 Km/H
585	PEREMANS Joaquim	53	44	0:43:14	10,82 Km/H
599	CHAPELLE Carole	54	43	0:43:33	10,75 Km/H
626	GREGOIRE Charlene	55	39	0:44:36	10,49 Km/H
662	DEGUELDRE Georges	56	35	0:45:52	10,20 Km/H
681	MAGNEE Arnaud	57	33	0:46:22	10,09 Km/H
682	LAINÉ Claudine	58	33	0:46:23	10,09 Km/H
691	ROBAYE Cathy	59	32	0:46:43	10,02 Km/H
806	PIRET Christophe	60	9	0:52:55	8,84 Km/H
810	PAULUS Bruno	61	8	0:53:22	8,77 Km/H

Corrida de CINEY

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
40	GERLACHE Mathieu	1	97	0:37:31	15,99 Km/H
64	HORION Vincent	2	93	0:39:02	15,37 Km/H
91	MONIOTTE Gabriel	3	89	0:40:34	14,79 Km/H
95	LAINÉ Dany	4	88	0:40:50	14,69 Km/H
166	MATHY Jean-Luc	5	80	0:43:42	13,73 Km/H
186	ROBAYE Eddy	6	79	0:44:17	13,55 Km/H
212	CARPIAUX Jean-Michel	7	76	0:45:12	13,27 Km/H
220	DELFOSSÉ Jacques	8	75	0:45:30	13,19 Km/H
221	DEGUELDRE Jean-François	9	75	0:45:30	13,19 Km/H
261	ACUSILAS Jean-Yves	10	71	0:47:07	12,73 Km/H
303	CUVELIER Serge	11	67	0:48:26	12,39 Km/H
314	VLOEBERGH Pascal	12	66	0:48:52	12,28 Km/H
328	WOUTERS Fernand	13	65	0:49:19	12,17 Km/H
347	SOH TSIMGNE André	14	63	0:50:00	12,00 Km/H
356	DEMOULIN Brigitte	15	62	0:50:26	11,90 Km/H
360	MARTIN Isabelle	16	61	0:50:32	11,87 Km/H

374	LABBE Christian	17	61	0:50:50	11,80 Km/H
392	BEUFAY Luc	18	59	0:51:28	11,66 Km/H
415	DIEUDONNE Anne	19	57	0:52:17	11,48 Km/H
416	JASSOGNE Claudy	20	57	0:52:20	11,46 Km/H
419	ETIENNE Christian	21	56	0:52:37	11,40 Km/H
430	MALBECQ Stéphane	22	54	0:53:11	11,28 Km/H
449	PIRET Christophe	23	51	0:54:11	11,07 Km/H
475	FOULON Marie-Paule	24	48	0:55:33	10,80 Km/H
476	RIGUELLE Eric	25	48	0:55:35	10,79 Km/H
494	GREGOIRE Charlene	26	45	0:56:41	10,59 Km/H
495	PAULUS Benoit	27	45	0:56:41	10,59 Km/H
505	ANTOINE Alain	28	44	0:57:04	10,51 Km/H
533	GILON Maureen	29	39	0:58:45	10,21 Km/H
534	BAETEN Edith	30	39	0:58:45	10,21 Km/H
560	ALEXIS Kristel	31	35	1:00:09	9,98 Km/H
584	DEGUELDRE Georges	32	29	1:02:26	9,61 Km/H

Relais Givrés

<u>Classé</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
58	ETIENNE Fabrice	1	100	0:29:50	16,09 Km/H
89	GERLACHE Mathieu	2	98	0:30:37	15,68 Km/H
246	LAINÉ Dany	3	87	0:33:41	14,25 Km/H
482	COOREMANS Guy	4	78	0:36:27	13,17 Km/H
485	CARPIAUX Jean-Michel	5	78	0:36:29	13,16 Km/H
500	BIERNAUX Benoit	6	77	0:36:38	13,10 Km/H
607	PUYLAERT Dominique	7	75	0:37:25	12,83 Km/H
675	VLOEBERGH Pascal	8	72	0:38:11	12,57 Km/H
953	ETIENNE Christian	9	58	0:42:24	11,32 Km/H
1064	PIRET Christophe	10	51	0:44:34	10,77 Km/H
1122	CHAPELLE Carole	11	46	0:45:58	10,44 Km/H
1131	ANTOINE Alain	12	46	0:46:08	10,40 Km/H
1143	BAETEN Edith	13	44	0:46:36	10,30 Km/H
1149	ADAM Eric	14	44	0:46:42	10,28 Km/H
1290	DELAUNOY Anne-Michèle	15	20	0:53:41	8,94 Km/H
1311	MAGNEE Arnaud	16	11	0:56:23	8,51 Km/H

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2010

Date	Heure	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Sa 5/12/09	19h30	Corrida Namur	7,8	Namur	Rue de Fer, 5000, NAMUR
Sa 26/12/09	19h30	Corrida Ciney	10		Hall Sportif de l'Institut Saint-Joseph, CINEY
Sa 16/01/10	13h00	Relais Givrés	44 (par équipe)		Centre Sportif de Neder-over-Heembeek, Petit Chemin Vert, 1120, BRUXELLES
Sa 30/01/10	15h00	Nivelles	10,5	BW	Collège Sainte Gertrude, 1, 1400, NIVELLES
Di 7/02/10	10h30	Hivernales	10ou20		International School of Brussels, Avenue de la Foresterie, 1170, BRUXELLES
Sa 27/02/10	15h00	Lillois	12,8	BW	Ecole Communale de Lillois, Rue Francq, 7, 1428, LILLOIS
Di 7/03/10	15h00	Bousval	14,4	Delhalle	Salle Omnisports, Avenue des Combattants, 94, 1470, BOUSVAL
Sa 13/03/10	15h30	Etourneaux	5ou10	Namur	Centre Sportif des Etourneaux, BOUGE
Sa 20/03/10	15h00	Aische	12,2	Gauloise	Buvette du Football, AISCHE-EN-REFAIL
Di 28/03/10	10h00	O-M La Lune	4-8-12-16ou20	Namur	Avenue des Combattants, 94, 1470, BOUSVAL
Ve 2/04/10	20h00	Corrida Dinant	10		Place Roi Albert, DINANT
Di 11/04/10	10h30	Vedrin	6ou13	Namur	Ecole de la Communauté Française, rue Parmentier, VEDRIN
Di 18/04/10	10h30	Novia	11,4	Namur	Centre Sportif, Rue des Etourneaux, BOUGE
Sa 24/04/10	15h00	Jauche	11,9	BW	Ecole Communale de Jauche, Rue de Folx-Les-Caves, 26, 1350, ORP-JAUCHE
Sa 1/05/10	15h00	Bütgenbach	21,1	Delhalle	Hall Omnisports du Centre Sportif "Worriken", BUTGENBACH
Di 9/05/10	09h00	Ekiden	42,2 (par équipe)	Namur	Site du Grognon, NAMUR
Je 13/05/10	15h00	Bierges	10,5	BW	Centre "Jules Colette", Rue des Combattants, 16, 1301, BIERGES (WAVRE)
Di 23/05/10	11h00	Seraing	16	Delhalle	Hall Omnisports du Bois de l'Abbaye, Avenue des Puddleurs, 51, SERAING
Di 30/05/10	15h00	20 kms Bruxelles	20		Esplanade du Cinquentenaire, BRUXELLES
Sa 5/06/10	16h30	Wépion	10,5 (par équipe)	Namur	Ecole Communale de Wépion, 30, rue de Monin, WEPION
Sa 12/06/10	14h00	Green Gauloise	10	Namur/Gauloise	Camp Militaire de Wartet, rue aux Vallées
Di 20/06/10	10h30	Chevauchoir	10	Namur	Rue du Chevauchoir, 9, LESVES

Date	Heure	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Ve 25/06/10	20h00	Flawinne	9	Namur	Place de l'Eglise, FLAWINNE
Di 27/06/10	11h00	Congo	10	Elie Befays	Salle Saint-Luc, Rue Morimont, 5300, CINEY
Sa 3/07/10	10h30	Belgrade	10	Namur	Rue Verbeeck, BELGRADE
Sa 10/07/10	08h30 ou 08h00	Trail	20ou50	Gauloise	Salle "La Victorieuse", Rue du Sto, EVREHAILLES
Di 11/07/10	16h30	Sabot	6ou12	Ardennes	Porcheresse, 6926, DAVERDISSE
Sa 24/07/10	16h00	Louette	22,8	Delhalle	Salle "Les Amis de la Croix-Scaille", Rue du Centre, LOUETTE-SAINT-PIERRE
Ve 30/07/10	19h30	Yvoir	10	Gauloise	Cour de l'Hôtel de Ville, YVOIR
Di 1/08/10	11h00	BBQ	8		Barbecue central du Domaine Provincial, CHEVETOGNE
Sa 7/08/10	14h00	Angreau	17,2	Delhalle	Place d'Angreau, 3, HONNELLES
Di 15/08/10	10h30	Loyers	10	Namur	Installations de l'US Loyers, Comogne de LOYERS
Sa 21/08/10	15h00	Nil-St-Vincent	10,7	BW	Place du Tram, NIL-SAINT-VINCENT
Di 29/08/10	11h00	Lesse	21,9	Delhalle	Salle "La Balnéaire", Boulevard des Souverains, 6, DINANT
Di 5/09/10	10h30	Malonne	12	Namur	Hall Sportif de Saint Berthuin, Plateau de MALONNE
Di 12/09/10	10ou11h	Namur	5ou11	Namur	Site du Grognon, NAMUR
Sa 25/09/10	15h30	Erpent	10	Namur	Ecole d'Erpent, Rue des Aubépines, 110, ERPENT
Di 26/09/10	9h30-9h40-10h05ou10h45	Terrils	3-7,5-14,5ou22,8	Voyage RCN	Château de la Princesse, RAISMES (France)
Sa 2/10/10	14h30	Jambes	10	Namur/Gauloise	La Douceur des Coteaux Mosans, Rue du Plateau, 18-20, JAMBES

N'oubliez pas de vous mettre en ordre de cotisation pour l'année 2010.

La somme de 15€ est à verser sur le n° de compte du RCN: 732-0032135-79

Merci!

LA PRINTANIERE, LE 13 FEVRIER 2010

Nous avons besoin de votre aide pour organiser cet évènement!

A quelques jours de la course, voici ce qu'un de nos membres nous en dit...

On m'a désigné « volontaire » pour un article dans le Tam-Tam avec comme sujet : « La Printanière ». Moi qui suis relativement nouveau dans le club et qui n'ai jamais couru cette course, je ne sais ni à quoi elle ressemble, ni ce qu'elle implique comme organisation pour le club. Tout ce que je sais et remarque, c'est l'effervescence qui commence à poindre le bout de son nez en ces froides journées de mois de janvier. L'agitation que suscite cette course démontre qu'il s'agit d'un événement important pour le club. Cette épreuve est apparemment très appréciée par les coureurs d'autres clubs.

Avec ses bons vœux pour 2010, la Présidente nous a fait savoir qu'il nous faudrait choisir une tâche pour le jour J... Moi, j'ai choisi le poste de signaleur sous la houlette d'un chef bienveillant. Je m'attends à endosser un gilet fluorescent, à tenir une baguette pas très magique mais tout de même munie d'un catadioptre aussi réfléchissant que le gilet. Je m'attends également à devoir crier des « à gauche » (ou à droite, c'est selon l'endroit où le chef signaleur m'indiquera de signaler...) et à faire stopper, voire dévier, des automobilistes qui probablement pesteront sur « ces gens qui courent ».

En tant que nouveau dans le club, il faut faire partie de l'organisation. Je dis « il faut », mais au vu de l'ambiance qui règne hors course (cfr entraînement chez l'ami Jacques Delfosse ce dimanche 24 janvier), je me dis que ça ne doit pas être une corvée mais plutôt une occasion de se voir sous un angle différent et de travailler pour un but commun qui est la réussite d'une belle course à laquelle ses participants voudront prendre part l'année prochaine.

A nous donc d'en faire LA référence de course namuroise !

Résultat des courses (de la course, plutôt) le 13 février 2010...

Jean-Michel Carpiaux

SOUPER PRINTANIERE:

En soirée, un souper «*Potée Carottes-Saucisses*» vous sera proposé pour la somme de

- 8€ pour les membres du RCN.
- 10€ pour les non-membres.

Réservation avant le mardi 8 février auprès d'Alain Antoine
(081/21.34.02, alain.antoine@rcnamur.be)

LES NOUVEAUX-NES DE NOS COUREURS...

*Bienvenue au petit Loïc,
né le 13 janvier 2010 à 9h48.*

*Toutes nos félicitations aux heureux parents:
Christophe et Marie-Laurence Evrard-Coppola.*

*Bienvenue à la petite Maé et au petit Mathis,
nés le 13 janvier 2010 vers 13h.*

*Toutes nos félicitations aux heureux parents:
Fabrice et Sylvie Etienne-Lengelé.*



30 Novembre 2009

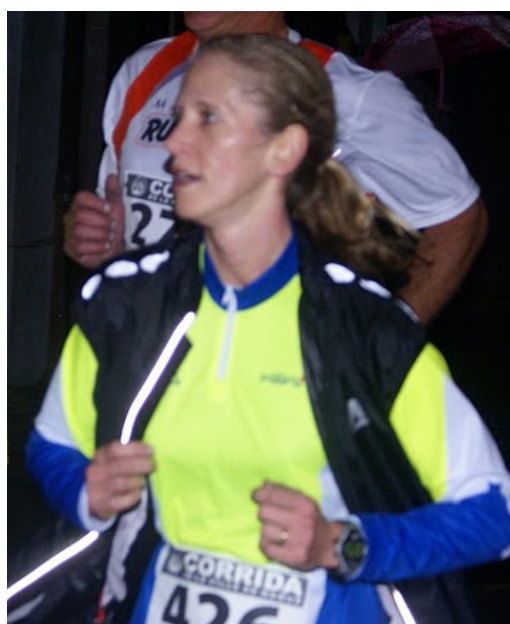
*Amour, messages d'amitié,
visites et cadeaux ont
accompagné la naissance de
notre petite Vanille.*

*Nous vous remercions et
vous embrassons tendrement.*



Sabine Froment et Jean-François Degueudre

SOUVENIRS DE LA CORRIDA DE NAMUR 2009





SOUVENIRS DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOUVEL AN 2010



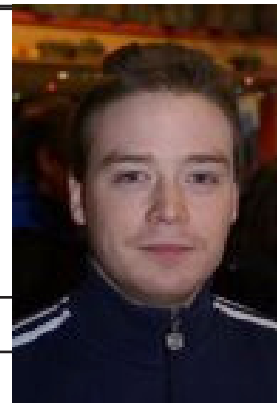


Who's who du RCN



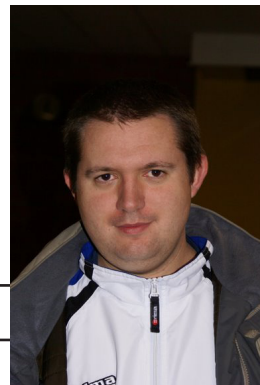
Nom	Paal
Prénom	Marguerite
Anniversaire	08-06
Domicile	Flawinne
Surnom éventuel	Margue
E-mail	
Profession	Employée
Poids	57
Taille	170
Court depuis...	4 ans
Autres sports	
Principales courses courues	La petite diagonale des fous ; Marathon des Causses
Meilleures perfs	Flawinne 2007
Meilleurs souvenirs	Jamoigne
Projet de courses	Marche-les-Dames le 1e mai
Rêves de courses	Il y en a tellement que...
Plat préféré	Pâtes
Boisson préférée	Vin blanc ; Chimay bleue
Film préféré	Rabbi Jacob
Devise	Courir pour le plaisir avant tout

Who's who du RCN



Nom	Louis
Prénom	Sébastien
Anniversaire	01-07-1985
Domicile	Namur
Surnom éventuel	L'Ecossais
E-mail	sebastien550@hotmail.com
Profession	Chercheur d'emploi
Poids	56
Taille	+/-170
Court depuis...	Le 06/12/2008
Autres sports	
Principales courses courues	Corrida de Namur
Meilleures perfs	
Meilleurs souvenirs	Barbecue de Chevetogne
Projet de courses	Plus de 10kms
Rêves de courses	
Plat préféré	Fondue savoyarde au Munster
Boisson préférée	Vodka pure et Whisky « Paddy »
Film préféré	Horreur, science-fiction et action
Devise	Il y a une première fois à tout

Who's who du RCN



Nom	Paulus
Prénom	Bruno
Anniversaire	29-10-1981
Domicile	Arlon
Surnom éventuel	
E-mail	paulus@swing.be
Profession	Employé
Poids	89
Taille	173
Court depuis...	2007
Autres sports	Football, tennis
Principales courses courues	
Meilleures perfs	
Meilleurs souvenirs	
Projet de courses	
Rêves de courses	
Plat préféré	Choucroute
Boisson préférée	Bières spéciales
Film préféré	Harry Potter
Devise	



Jetaircenter

Rue E. Cuvelier 28 - 5000 Namur - Tél 081/22 92 13 - namur@jetaircenter.be

Vous êtes **membre** du
Running Club de Namur ?
Voyagez donc moins cher!

Jusqu'à 5% de réduction!



ES : L. De Croonen Stationsstraat 100-106, 2800 Mechelen - Lic 1051

* Réduction valable pour toute nouvelle réservation chez Jetaircenter Namur. Valeur de dossier minimum : € 375 par personne (500 € pour locations). Cumulables avec les réductions tour-opérateur et mentionnées dans les brochures, mais non cumulable avec d'autres réductions. Non valable sur Ticket Only, réservation via internet et paiements avec des cartes de crédit. Les membres doivent se présenter muni de cette offre au moment de la réservation.

Réduction de 5 % sur tous les voyages packagés réservés dans les brochures de la gamme Jetair : Jetair Vacances en avion, VIP Selection, Jetair Vacances en voiture,

Jetair Destinations lointaines, VTB, Citytrips (excepté Disneyland® Paris, Multicenters, extra's et Jetairfly.com).

Réduction de 3 % sur tous les voyages packagés réservés dans les brochures suivantes : Thomas Cook (excepté Disneyland® Paris et Thomas Cook Airlines), Pegase, Best Tours, Intercomfort/Medterra, TransEurope, Interhome, Costa Croisières, MSC Croisières, Sunquest, Odysseus, Rainbow, 3Plus.

Tout pour le Jogging, l'Athlétisme et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE
ACCESSOIRES • SPIKES
NUTRITION

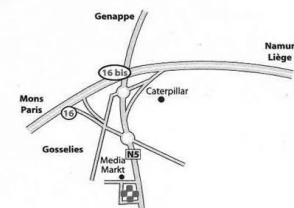
Spécialiste

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

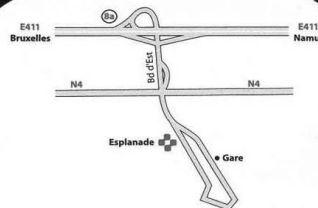
walk.run
Jogging
www.joggingplus.com



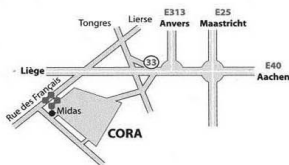
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



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
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**