

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR

LE TAM-TAM DU RCN

Running
Club *NAMUR*

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

Mensuel N° 57, mai 2010

Éditeur responsable: Alain Antoine - Rue du grand feu, 68 - 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....

Bonjour à tous,

En ce mois de mai, la saison de courses est déjà bien entamée et certains d'entre vous ont déjà participé à 8 épreuves du challenge interne. Pour ceux qui n'ont pas encore atteint ce seuil, il n'y a aucune raison de s'inquiéter, vous avez encore largement le temps de faire partie du classement final.

Le principe de notre classement par points a suscité, plus d'une fois, curiosité et questionnement. C'est pourquoi, nous profitons de ce Tam-tam pour vous dévoiler la fameuse règle de calcul dont le club fait usage depuis des années maintenant.

A l'heure où vous lirez ce mot, nous aurons tourné la page de deux grandes organisations sportives auxquelles le club participe activement, à savoir, le Trail des Chevaliers et l'Ekiden. Au nom du comité, je tiens à remercier tous les bénévoles qui ont contribué au bon déroulement de ces événements.

Nos prochains grands rendez-vous sont le barbecue du club, prévu le 1^e août dans le Domaine provincial de Chevetogne, et le voyage du club à Raismes (France) pour la course des Terrils, le 26 septembre.

Ce dimanche 30 mai, auront lieu les « 20kms de Bruxelles ». Vu le nombre important de participants (30.000 cette année !) et le risque d'oublier quelqu'un pour le classement RCN, pourriez-vous communiquer, au moment voulu, votre nom et votre temps de course à Alain Antoine ? D'avance, merci.

Voilà, je pense avoir tout dit. Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une très bonne continuation dans votre saison sportive et dans la préparation des objectifs que vous vous êtes fixés.

Bonne lecture et à bientôt

Edith,

en collaboration avec Isabelle durant la longue attente des traileurs au 40^e km

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.



Bouge5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
5	COOREMANS Guy	1	90	0:22:33	13,30 Km/H
6	MERVEILLE Marc	2	89	0:22:42	13,22 Km/H
8	DELAUNOY Vincent	3	83	0:23:52	12,57 Km/H
12	PAULUS Benoît	4	66	0:27:31	10,90 Km/H
20	LOUIS Sébastien	5	50	0:30:43	9,77 Km/H
22	MERVEILLE Cindy	6	48	0:31:02	9,67 Km/H
31	MAGNEE Arnaud	7	38	0:33:13	9,03 Km/H

Bouge10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
10	PERPETE Jacky	1	98	0:38:29	15,59 Km/H
17	TRULLEMANS Alain	2	95	0:39:29	15,20 Km/H
18	DAMOISAUX Pascal	3	95	0:39:35	15,16 Km/H
20	LUPCIN Patrick	4	94	0:40:00	15,00 Km/H
31	AMSTERS Alain	5	87	0:42:36	14,08 Km/H
32	DUBOIS Pascal	6	87	0:42:38	14,07 Km/H
41	GILON Marc	7	85	0:43:13	13,88 Km/H
44	FROMENT Sabine	8	84	0:43:48	13,70 Km/H
45	MASURE Alexandre	9	83	0:43:49	13,69 Km/H
46	DEGUELDRE Jean-François	10	83	0:43:51	13,68 Km/H
49	ROBAYE Eddy	11	83	0:44:10	13,58 Km/H
50	MONIOTTE Gabriel	12	82	0:44:14	13,56 Km/H
51	ACUSILAS Jean-Yves	13	82	0:44:17	13,55 Km/H
53	BOUVIER Victor	14	81	0:44:36	13,45 Km/H
60	BIERNAUX Benoit	15	80	0:45:15	13,26 Km/H
64	DUBOIS Vincent	16	78	0:45:52	13,08 Km/H
66	CARPIAUX Jean-Michel	17	76	0:46:28	12,91 Km/H
71	CUVELIER Serge	18	76	0:46:40	12,86 Km/H
74	STRUYKEN Luc	19	75	0:47:10	12,72 Km/H
76	SOH TSIMGNE André	20	74	0:47:18	12,68 Km/H
77	DEMOULIN Brigitte	21	74	0:47:26	12,65 Km/H
78	PUYLAERT Dominique	22	74	0:47:29	12,64 Km/H
79	MATHY Jean-Luc	23	73	0:47:34	12,61 Km/H
81	LEMINEUR Vincent	24	72	0:47:57	12,51 Km/H
86	VAN KELST Luc	25	71	0:48:34	12,35 Km/H
89	WOUTERS Fernand	26	71	0:48:40	12,33 Km/H
91	HENRICOT Eric	27	70	0:48:54	12,27 Km/H
94	FAUCON Michel	28	69	0:49:05	12,22 Km/H

106	LAMBILLION Andy	29	65	0:50:41	11,84 Km/H
108	BEAUFAY Luc	30	64	0:50:58	11,77 Km/H
114	DIEUDONNE Anne	31	63	0:51:30	11,65 Km/H
121	PIRET Christophe	32	61	0:52:19	11,47 Km/H
131	BOOMS Pascal	33	55	0:54:20	11,04 Km/H
135	MALBECQ Stéphane	34	54	0:54:49	10,95 Km/H
136	BOOMS Alain	35	54	0:55:05	10,89 Km/H
141	LIBOIS Sophie	36	52	0:55:46	10,76 Km/H
142	LIBOIS Olivier	37	52	0:55:48	10,75 Km/H
143	WECK Stéphanie	38	51	0:55:53	10,74 Km/H
144	BAETEN Edith	39	51	0:55:58	10,72 Km/H
145	WEYDERS Marcel	40	51	0:56:00	10,71 Km/H
150	FAGNANT Martine	41	50	0:56:34	10,61 Km/H
152	DELTOMBE Yves	42	49	0:56:53	10,55 Km/H
155	RIGUELLE Eric	43	47	0:57:29	10,44 Km/H
161	GILON Maureen	44	46	0:58:00	10,34 Km/H
163	FOULON Marie-Paule	45	44	0:58:42	10,22 Km/H
164	ANTOINE Alain	46	43	0:58:58	10,18 Km/H
165	CHAPELLE Carole	47	42	0:59:24	10,10 Km/H
177	DEGUELDRE Georges	48	37	1:01:08	9,81 Km/H
179	ADAM Eric	49	37	1:01:12	9,80 Km/H
182	SCHEYVEN Geneviève	50	36	1:01:37	9,74 Km/H
187	ALEXIS Kristel	51	35	1:01:57	9,69 Km/H
193	VERRHULST Maude	52	32	1:03:06	9,51 Km/H
196	BALTUS Perrine	53	29	1:04:17	9,33 Km/H
197	BALTUS Pascal	54	29	1:04:19	9,33 Km/H
206	PORIAU Christine	55	24	1:06:21	9,04 Km/H
207	LAMMENS Bernard	56	23	1:06:22	9,04 Km/H
211	DEMIN Danielle	57	11	1:10:55	8,46 Km/H
217	HONET Yvette	58	1	1:18:10	7,68 Km/H
218	FERNANDES Cristina	59	1	1:18:11	7,67 Km/H

Aische

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	ETIENNE Fabrice	1	102	0:41:18	16,27 Km/H
13	TRULLEMANS Alain	2	93	0:45:01	14,93 Km/H
17	DELBAEN Julien	3	88	0:47:03	14,28 Km/H
18	MONIOTTE Gabriel	4	87	0:47:40	14,10 Km/H
21	VAN DER LINDEN Paul	5	86	0:48:08	13,96 Km/H
23	DUBOIS Pascal	6	85	0:48:24	13,88 Km/H
27	BIERNAUX Benoit	7	83	0:49:26	13,59 Km/H
30	LEGRAND Francine	8	80	0:50:38	13,27 Km/H
31	GERLACHE Mathieu	9	80	0:50:39	13,27 Km/H
32	SOH TSIMGNE André	10	78	0:51:18	13,10 Km/H
33	LEMINEUR Vincent	11	77	0:52:04	12,91 Km/H
39	VAN KELST Luc	12	73	0:53:30	12,56 Km/H
40	CUVELIER Serge	13	73	0:53:31	12,56 Km/H
43	FAUCON Michel	14	72	0:54:00	12,44 Km/H
45	DEMOULIN Brigitte	15	71	0:54:17	12,38 Km/H
46	MATHY Jean-Luc	16	71	0:54:18	12,38 Km/H
57	DIEUDONNE Anne	17	63	0:57:44	11,64 Km/H
58	PIRET Christophe	18	63	0:57:49	11,62 Km/H
60	PAAL Marguerite	19	61	0:58:35	11,47 Km/H
61	BEAUFAY Luc	20	61	0:58:37	11,46 Km/H
68	LIBOIS Sophie	21	56	1:00:33	11,10 Km/H
69	LIBOIS Olivier	22	56	1:00:34	11,10 Km/H
71	DELTOMBE Yves	23	54	1:01:42	10,89 Km/H
75	POELMANS Dominique	24	52	1:02:33	10,74 Km/H
76	PAULUS Benoît	25	51	1:02:52	10,69 Km/H
77	KOCKEN Ludwig	26	50	1:03:10	10,64 Km/H
79	BAETEN Edith	27	49	1:03:35	10,57 Km/H
80	FAGNANT Martine	28	49	1:03:52	10,52 Km/H
83	ANTOINE Alain	29	45	1:05:34	10,25 Km/H
94	SCHEYVEN Geneviève	30	37	1:08:40	9,79 Km/H
95	GILON Maureen	31	34	1:09:55	9,61 Km/H
96	ADAM Eric	32	34	1:09:56	9,61 Km/H
97	DESQUEPER Benoît	33	33	1:10:35	9,52 Km/H
100	VERRHULST Maude	34	28	1:12:42	9,24 Km/H
101	DEMIN Danielle	35	19	1:16:22	8,80 Km/H

Dhuy4

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
18	MAGNEE Arnaud	1	42	0:25:09	9,54 Km/H
31	PAULUS Bruno	2	14	0:29:36	8,11 Km/H

Dhuy8

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
8	LALMAND Martin	1	76	0:42:20	11,34 Km/H
21	BALTUS Perrine	2	56	0:49:15	9,75 Km/H
25	JAUMOTTE Caroline	3	52	0:50:32	9,50 Km/H
29	VERRHULST Maude	4	49	0:51:35	9,31 Km/H
30	ANTOINE Alain	5	48	0:52:06	9,21 Km/H
31	ALEXIS Kristel	6	47	0:52:21	9,17 Km/H
34	DEMIN Danielle	7	38	0:55:25	8,66 Km/H

Dhuy12

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	GERLACHE Mathieu	1	97	0:47:57	15,02 Km/H
8	PERPETE Jacky	2	95	0:48:38	14,80 Km/H
11	TRULLEMANS Alain	3	92	0:49:56	14,42 Km/H
13	DELBAEN Julien	4	92	0:50:02	14,39 Km/H
14	DAMOISAUX Pascal	5	92	0:50:03	14,39 Km/H
16	HORION Vincent	6	90	0:50:56	14,14 Km/H
22	DUBOIS Pascal	7	84	0:53:38	13,42 Km/H
27	LEGRAND Francine	8	82	0:54:54	13,11 Km/H
29	MASURE Alexandre	9	80	0:55:49	12,90 Km/H
32	AMSTERS Alain	10	77	0:57:18	12,57 Km/H
33	CARPIAUX Jean-Michel	11	76	0:57:31	12,52 Km/H
34	MATHY Jean-Luc	12	76	0:57:33	12,51 Km/H
35	GILON Marc	13	76	0:57:34	12,51 Km/H
40	NICOLAS Jean-Marc	14	72	0:59:16	12,15 Km/H
41	BALTUS Pascal	15	71	0:59:39	12,07 Km/H
45	FAUCON Michel	16	70	1:00:23	11,92 Km/H
46	HENRICOT Eric	17	68	1:01:26	11,72 Km/H
56	LAINE Claudine	18	60	1:04:56	11,09 Km/H
58	LIBOIS Olivier	19	58	1:06:04	10,90 Km/H
59	DEVOS Eric	20	58	1:06:07	10,89 Km/H
61	PIRET Christophe	21	57	1:06:17	10,86 Km/H
62	ETIENNE Christian	22	57	1:06:24	10,84 Km/H
63	LIBOIS Sophie	23	56	1:06:48	10,78 Km/H
74	DELTOMBE Yves	24	54	1:07:49	10,62 Km/H

76	PAULUS Benoît	25	52	1:08:47	10,47 Km/H
82	BEAUFAY Luc	26	49	1:10:19	10,24 Km/H
89	FOULON Marie-Paule	27	43	1:12:56	9,87 Km/H
92	BAETEN Edith	28	43	1:13:03	9,86 Km/H
99	JASSOGNE Claudy	29	39	1:14:31	9,66 Km/H
100	WEYDERS Marcel	30	39	1:14:33	9,66 Km/H
105	SCHEYVEN Geneviève	31	37	1:15:39	9,52 Km/H
118	STIENLET Pascale	32	30	1:19:02	9,11 Km/H
127	BAUDELET Fabienne	33	19	1:24:01	8,57 Km/H
132	HONET Yvette	34	1	1:35:28	7,54 Km/H
133	LOMBET Fernand	35	1	1:38:43	7,29 Km/H

Dhuy20

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
12	DELFOSSÉ Jacques	1	69	1:44:03	11,53 Km/H

Corrida de Dinant

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
41	HORION Vincent	1	95	0:37:28	16,01 Km/H
80	VAN DER LINDEN Paul	2	87	0:40:14	14,91 Km/H
94	BIERNAUX Benoît	3	86	0:40:38	14,77 Km/H
159	DELFOSSÉ Jacques	4	78	0:43:34	13,77 Km/H
169	BALTUS Pascal	5	77	0:43:58	13,65 Km/H
173	DUBOIS Vincent	6	76	0:44:21	13,53 Km/H
185	DEMOULIN Brigitte	7	74	0:45:09	13,29 Km/H
280	PAULUS Benoît	8	63	0:49:03	12,23 Km/H
344	DESQUEPER Benoît	9	51	0:53:04	11,31 Km/H
350	ANTOINE Alain	10	50	0:53:25	11,23 Km/H
386	LOUIS Sébastien	11	43	0:55:59	10,72 Km/H
390	BALTUS Perrine	12	43	0:56:08	10,69 Km/H

Vedrin6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	BOUVIER Victor	1	100	0:25:13	14,28 Km/H
3	MASURE Alexandre	2	97	0:26:03	13,82 Km/H
5	LAMBILLION Andy	3	91	0:27:36	13,04 Km/H
10	LALMAND Martin	4	83	0:29:33	12,18 Km/H
17	LOUIS Sébastien	5	67	0:33:26	10,77 Km/H
19	BODART André	6	63	0:34:32	10,42 Km/H
20	BALTUS Perrine	7	59	0:35:26	10,16 Km/H
26	MERVEILLE Cindy	8	53	0:37:09	9,69 Km/H

28	BAUDELET Fabienne	9	51	0:37:37	9,57 Km/H
29	PAAL Marguerite	10	51	0:37:39	9,56 Km/H
30	JAUMOTTE Caroline	11	49	0:38:08	9,44 Km/H
48	PAULUS Bruno	12	15	0:46:40	7,71 Km/H

Vedrin13

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
21	PERPETE Jacky	1	96	0:49:30	15,76 Km/H
23	DAMOISAUX Pascal	2	94	0:50:23	15,48 Km/H
45	MONIOTTE Gabriel	3	88	0:53:19	14,63 Km/H
46	DUBOIS Pascal	4	88	0:53:23	14,61 Km/H
57	VAN DER LINDEN Paul	5	85	0:54:37	14,28 Km/H
62	LEGRAND Francine	6	85	0:54:52	14,22 Km/H
70	EVARD Christophe	7	81	0:56:31	13,80 Km/H
71	MERVEILLE Marc	8	81	0:56:34	13,79 Km/H
74	NICOLAS Jean-Marc	9	81	0:56:54	13,71 Km/H
81	PUYLAERT Dominique	10	79	0:57:38	13,53 Km/H
93	BALTUS Pascal	11	77	0:58:26	13,35 Km/H
95	MATHY Jean-Luc	12	77	0:58:46	13,27 Km/H
97	DETROZ Luc	13	76	0:58:53	13,25 Km/H
104	CUVELIER Serge	14	75	0:59:24	13,13 Km/H
106	CARPIAUX Jean-Michel	15	75	0:59:29	13,11 Km/H
107	DUBOIS Vincent	16	75	0:59:31	13,11 Km/H
109	VAN KELST Luc	17	75	0:59:35	13,09 Km/H
128	HENRICOT Eric	18	72	1:01:06	12,77 Km/H
140	DEMOULIN Brigitte	19	68	1:02:41	12,44 Km/H
168	PIRET Christophe	20	62	1:05:42	11,87 Km/H
173	BOOMS Pascal	21	62	1:05:59	11,82 Km/H
189	JASSOGNE Claudy	22	58	1:07:30	11,56 Km/H
194	PAULUS Benoît	23	57	1:08:06	11,45 Km/H
195	RIGUELLE Eric	24	57	1:08:09	11,45 Km/H
202	ETIENNE Christian	25	54	1:09:21	11,25 Km/H
205	WEYDERS Marcel	26	52	1:10:23	11,08 Km/H
209	PENSIS Henry	27	51	1:11:03	10,98 Km/H
210	BOOMS Alain	28	51	1:11:05	10,97 Km/H
226	DESQUEPER Benoît	29	47	1:13:00	10,68 Km/H
264	ANTOINE Alain	30	24	1:24:05	9,28 Km/H
276	HONET Yvette	31	1	1:35:52	8,14 Km/H
277	LOMBET Fernand	32	1	1:36:14	8,11 Km/H

Novia

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	BROSSARD Eric	1	102	0:41:52	16,05 Km/H
11	PERPETE Jacky	2	98	0:43:16	15,53 Km/H
16	DAMOISAUX Pascal	3	95	0:44:36	15,07 Km/H
20	DELBAEN Julien	4	94	0:45:19	14,83 Km/H
22	HORION Vincent	5	94	0:45:22	14,81 Km/H
24	MASSIN Charlie	6	91	0:46:20	14,50 Km/H
25	MONIOTTE Gabriel	7	91	0:46:20	14,50 Km/H
29	VAN DER LINDEN Paul	8	90	0:47:03	14,28 Km/H
31	BOUVIER Victor	9	89	0:47:23	14,18 Km/H
37	DUBOIS Pascal	10	87	0:47:57	14,01 Km/H
38	LAINÉ Dany	11	87	0:48:10	13,95 Km/H
43	GILON Marc	12	83	0:49:50	13,48 Km/H
46	MASURE Alexandre	13	81	0:50:31	13,30 Km/H
51	MATHY Jean-Luc	14	80	0:51:09	13,14 Km/H
52	NICOLAS Jean-Marc	15	80	0:51:10	13,13 Km/H
55	DEMOULIN Brigitte	16	80	0:51:16	13,11 Km/H
60	ACUSILAS Jean-Yves	17	78	0:51:49	12,97 Km/H
62	DUBOIS Vincent	18	77	0:52:14	12,87 Km/H
67	ROBAYE Eddy	19	77	0:52:27	12,81 Km/H
68	VAN KELST Luc	20	77	0:52:28	12,81 Km/H
71	SOH TSIMGNE André	21	76	0:52:58	12,69 Km/H
72	EVARD Christophe	22	76	0:53:00	12,68 Km/H
75	BALTUS Pascal	23	75	0:53:13	12,63 Km/H
80	MERVEILLE Marc	24	74	0:53:44	12,51 Km/H
81	DELFOSSÉ Jacques	25	74	0:53:50	12,48 Km/H
82	CARPIAUX Jean-Michel	26	74	0:53:53	12,47 Km/H
86	LAMBILLION Andy	27	73	0:54:20	12,37 Km/H
102	LIBOIS Olivier	28	66	0:56:55	11,81 Km/H
106	FAUCON Michel	29	65	0:57:21	11,72 Km/H
111	DIEUDONNE Anne	30	63	0:58:31	11,48 Km/H
112	JASSOGNE Claudy	31	63	0:58:32	11,48 Km/H
117	ETIENNE Christian	32	60	0:59:46	11,24 Km/H
118	POELMANS Dominique	33	60	0:59:48	11,24 Km/H
120	BOOMS Pascal	34	58	1:00:25	11,12 Km/H
122	LALMAND Martin	35	57	1:00:51	11,04 Km/H

Jauche

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
26	LUPCIN Patrick	1	92	0:50:04	14,26 Km/H
50	LEGRAND Francine	2	86	0:53:02	13,46 Km/H
103	CARPIAUX Jean-Michel	3	76	0:57:41	12,38 Km/H
165	JASSOGNE Claudy	4	64	1:03:05	11,32 Km/H
176	PIRET Christophe	5	63	1:03:57	11,16 Km/H
180	ETIENNE Christian	6	62	1:04:23	11,09 Km/H
197	DESQUEPER Benoît	7	58	1:06:06	10,80 Km/H
254	PAULUS Benoît	8	46	1:11:27	9,99 Km/H
271	FAGNANT Martine	9	42	1:13:32	9,71 Km/H
288	DEGUELDRE Georges	10	36	1:16:14	9,37 Km/H
289	WEYDERS Marcel	11	36	1:16:15	9,36 Km/H
302	LAMMENS Bernard	12	25	1:21:19	8,78 Km/H

Bûtgenbach5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
59	ROBAYE Cathy	1	23	0:36:41	9,32 Km/H
68	PAULUS Bruno	2	5	0:40:32	8,44 Km/H

Bûtgenbach21

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
39	LUPCIN Patrick	1	94	1:30:11	14,04 Km/H
53	VAN DER LINDEN Paul	2	91	1:32:23	13,70 Km/H
108	GILON Marc	3	85	1:38:07	12,90 Km/H
161	ROBAYE Eddy	4	78	1:43:42	12,21 Km/H
278	JASSOGNE Claudy	5	63	1:56:22	10,88 Km/H
338	PAULUS Benoît	6	51	2:06:15	10,03 Km/H
350	FAGNANT Martine	7	50	2:07:39	9,92 Km/H
408	LOMBET Fernand	8	1	2:51:10	7,40 Km/H

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2010

Date	Heure	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
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, MARCHE-LES-DAMES
Di 20/06/10	10h30	Chevauchoir	10	Namur	Rue du Chevauchoir, 9, LESVE
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		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
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

Date	Heure	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Di 26/09/10	9h30-9h40-10h05	10h45 Terrils	3-7,5-14,5 ou 22,8	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
Di 10/10/10	10h30	Flawinne	10	Namur	Centre Sportif, Rue Camille Charlier, 9A, FLAWINNE
Sa 16/10/10	14h00	Saint-Denis	12	Gauloise	Salle "La Ruche", SAINT-DENIS
Sa 23/10/10	14h30	Floreffe	5 ou 10	Namur	Centre Sportif, Avenue Joseph Hanse, 6, FLOREFFE

Règle de calcul des points pour les classements RCN

- 1) On prend la place du coureur qui a couru à du 10 Km/h
 - 2) Ce chiffre est divisé par 20 (arrondi à l'unité)
 - 3) Le résultat donne une place
 - 4) Cette place donne le temps de référence qui est transformé en secondes (TR)
- Ensuite, on applique la formule suivante
ou (TJ) = le temps du coureur en secondes

$$(2 \times \text{TR}) - \text{TJ}$$

$$\text{-----} \times 100$$

TR

Le tout est arrondi à l'unité

Pour le classement général, c'est la moyenne des 8 meilleures courses qui est retenue...

Exemple Corrida de Namur

Celui qui a couru à du 10Km/h termine 694^{ème}

$$694/20 = 34,7 \text{ soit } 35$$

Le temps du 35ème est de 27'44' soit 1664 sec (TR)

Le premier du club termine en 28'04» soit 1684 sec (TJ)

$$2 \times 1664 - 1684 = 1644$$

$$1644/1664 = 0,987980$$

$$0,987980 \times 100 = 99$$

CONCOURS PHOTOS DU RCN

«JAUNE ET BLEU EN TOUT LIEU»

Le RCN lance son concours photos et vous invite à y participer.

Comment cela fonctionne-t-il?

- Vous devez vous faire photographier avec votre t-shirt du RCN dans un lieu insolite.
- Vous devez ensuite envoyer votre photo au comité avant le 15 octobre 2010.
- Les photos seront projetées sur écran lors du souper du club.
- Les meilleures photos seront sélectionnées par le comité et la photo du gagnant sera élue par un vote du public lors du souper.
- Le gagnant recevra une récompense (à encore déterminer).

Quels sont les objectifs poursuivis?

- Sensibiliser de manière générale au port des couleurs du club
- Favoriser l'intégration au sein du club
- Renforcer l'appartenance au club
- Apporter une petite touche de fantaisie dans la vie du club

A titre d'exemple....



Alain Trullemans en 2009, en Antarctique

Des conseils pour nous, joggeurs.... **par les experts et magazines de course à pied**

Apprenez à connaître vos voûtes plantaires (source: www.asics.fr)

Si les caractéristiques de votre pronation sont essentielles lorsque vous devez choisir vos chaussures de running, vous ne pouvez pas les évaluer sans équipement spécialisé ou sans un entraînement adéquat. Toutefois, il est utile de déterminer votre type de voûte plantaire dans la mesure où celle-ci affecte directement votre manière de courir et peut influencer votre choix lors de l'achat de nouvelles chaussures.

Types de voûtes plantaires

Il existe trois types de hauteurs de voûtes plantaires. Les personnes qui ont les pieds plats ou une voûte plantaire peu cambrée ont tendance à avoir une sur-pronation. À l'inverse, les personnes qui ont une voûte plantaire très cambrée auront plus tendance à avoir une supination. Si vous avez une voûte plantaire normale, votre pronation le sera sans doute aussi. Le test de l'empreinte (ou Wet Test) est une manière simple de connaître votre type de voûte plantaire.

Glossaire

Surpronation :

La surpronation survient lorsque le pied glisse trop vers l'intérieur lors de la marche ou de la course.

Supination :

La supination survient lorsque le pied ne glisse pas assez vers l'intérieur lors de la marche ou de la course.

Le test de l'empreinte

1. Remplissez une bassine d'eau puis placez une feuille de papier juste à côté d'elle. Un papier de couleur foncée donne de meilleurs résultats.
2. Tenez-vous debout dans la bassine puis sortez de la bassine et posez les pieds sur la feuille de papier sèche.
3. Observez alors les empreintes que vous avez laissées sur la feuille.

Comprendre les empreintes:



Si une empreinte de pratiquement tout le pied apparaît, quasiment sans courbe intérieure à l'endroit où se situe votre voûte plantaire, alors vos voûtes sont peu cambrées et vos pieds sont plats.

En revanche, si la courbe située entre l'avant-pied et le talon est importante, alors vos voûtes plantaires sont très cambrées.

Si votre pied se situe entre les deux descriptions ci-dessus, vos voûtes plantaires sont normales : la courbe intérieure est légère mais pas trop importante.

Consultez un expert

Le test de l'empreinte est amusant à réaliser et vous donnera une idée du type de chaussures dont vous avez besoin. Toutefois, vous ne devez pas vous baser uniquement sur ce test pour acheter vos chaussures. Il est possible que vos voûtes plantaires soient normales mais que vous soyez quand même sujet à la surpronation. Lorsque vous devez acheter de nouvelles chaussures (notamment si vous souhaitez changer de modèle ou de marque), nous vous recommandons de vous rendre dans un magasin où le personnel peut réaliser une analyse de 'la démarche et utiliser les résultats pour vous conseiller au mieux lors de votre achat.

Si vous connaissez des articles pertinents et relativement succincts sur la course à pied, n'hésitez pas à me les envoyer. Merci.

ALDRIDGE RUNNING CLUB



Cette année, le RCN a invité nos amis du Aldridge Running Club à venir courir la **Descente de la Lesse**.

Ils nous ont répondu favorablement et une dizaine d'entre eux viendraient ainsi passer le week-end du **28 et 29 août 2010** à Namur

A l'heure actuelle, nous souhaiterions savoir si tu es intéressé à **héberger un ou plusieurs de nos amis anglais** pendant ces 2ou3 jours*.



*Contact: Isabelle Martin: isa.martin19@gmail.com ou 0485/61.38.59.

Who's who du RCN



Nom	Baudalet
Prénom	Fabienne
Anniversaire	13-02
Domicile	Belgrade
Surnom éventuel	Fab
E-mail	
Profession	ouvrière
Poids	41
Taille	152
Court depuis...	2 ans
Autres sports	natation, équitation
Principales courses courues	La Champenoise
Meilleures performances	La Champenoise (je suis arrivée avant Pascal)
Meilleurs souvenirs	La Champenoise
Projet de courses	Mini-trail des Vallées du Chevalier avec mes 2 copines
Rêves de courses	Une course au Mexique
Plat préféré	Cuisine thaïlandaise
Boisson préférée	Champagne
Film préféré	Le Patient Anglais
Devise	Jamais sans mes 3 acolytes (So, Cat et Marie-Agnès)

Who's who du RCN



Nom	Grégoire
Prénom	Aude
Anniversaire	
Domicile	
Surnom éventuel	Boubouf
E-mail	
Profession	
Poids	
Taille	
Court depuis...	2003
Autres sports	Taekwon-do
Principales courses courues	Jogging de Namur
Meilleures performances	Jogging des Parcs à 12,6km/h
Meilleurs souvenirs	La Castilinguo
Projet de courses	Course autour du Mont-Blanc quelque soit la distance
Rêves de courses	
Plat préféré	Purée au potimarron
Boisson préférée	Eau plate du robinet
Film préféré	L'envolée sauvage
Devise	Don't be second, be one

Who's who du RCN



Nom	Van Der Linden
Prénom	Paul
Anniversaire	01/05/1949
Domicile	Malonne
Surnom éventuel	Polux
E-mail	collot.cecile@gmail.com
Profession	boulangier prépensionné
Poids	69
Taille	176
Court depuis...	1972
Autres sports	marche, vélo
Principales courses courues	Jogging de Bruxelles, Descente de la Lesse, cross et piste
Meilleures performances	20 Kms de Bruxelles (19,6kms): 1h09' Descente de la Lesse (21kms): 1h18'30"
Meilleurs souvenirs	La Course des Terrils à Marcinelle Le Trail des Caracoles (100kms)
Projet de courses	Marathon du Mont-Blanc
Rêves de courses	Course à étapes
Plat préféré	Moules-frites
Boisson préférée	Vin rouge
Film préféré	Films comiques
Devise	Ce qui n'est pas donné est perdu

Who's who du RCN



Nom	Perpète
Prénom	Philippe
Anniversaire	10/09/1968
Domicile	Gesves
Surnom éventuel	Nadar
E-mail	philippe.perpète@skynet.be
Profession	employé
Poids	77
Taille	169
Court depuis...	1993
Autres sports	
Principales courses courues	Houyet-Chevetogne, trail de Gougnies
Meilleures performances	20 Kms de Bruxelles: 1h34'
Meilleurs souvenirs	Houyet-Chevetogne (sauf la chute)
Projet de courses	Un beau marathon
Rêves de courses	Marathon des Sables
Plat préféré	Steak-frites-salade
Boisson préférée	Coca light
Film préféré	Forest Gump
Devise	"Cours Forest, cours"

AVIS:

Ceux qui souhaitent actualiser leur fiche Who's who peuvent le faire en envoyant les modifications au comité du RCN.



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!



ER, L.De Crooniet Stationsstraat 100-106, 3800 Mechelen - Lic 1051

* Réduction valable pour toute nouvelle réservation chez Jetaircenter Namur. Valeur de dossier minimum: €375 par personne (500€ par locations). Cumulables avec les réductions tour-opérateurs 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 munis de cette offre au moment de la réservation.

Réduction de 5% sur tous les voyages packages 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 packages réservés dans les brochures suivantes: Thomas Cook (excepté Disneyland® Paris et Thomas Cook Airlines), Pegase, Best Tours, Intercomfort/Mediterra, Transeurope, Interhome, Costa Croisières, MSC Croisières, Sunquest, Odysseus, Rainbow, 7Plus.

Tout pour le Jogging, l'Athlétisme et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE
ACCESSOIRES • SPIKES
NUTRITION

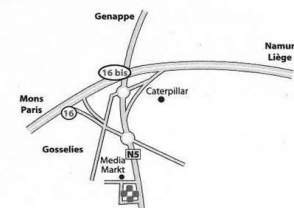
Spécialiste

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

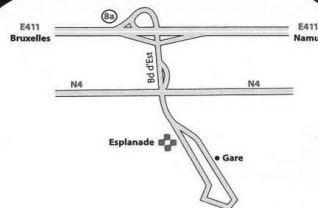
walk.run
Jogging
www.joggingplus.com



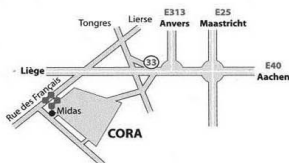
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



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**