

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 60, octobre 2010

Éditeur responsable: Alain Antoine - Rue du grand feu, 68 - 5004 Bouge

A l'attention de:

Après le Voyage du Club,



rendez-vous au Souper du RCN, ce 20 novembre 2010 !

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....

Même si la fin de saison est proche, ces dernières semaines ont été fertiles en organisations diverses. Ce Tam-Tam automnal est donc exceptionnellement riche en comptes rendus et je m'en réjouis car, étant plus nombreux à prendre la plume, vous rendez ce périodique encore plus intéressant.

Outre les traditionnels classements, annonces et photos, vous trouverez donc pêle-mêle dans cette revue les articles de deux nouvelles recrues féminines qui avaient envie (à moins que ce ne soit moi!) de nous faire part de leurs premières impressions. Le résultat est en tout cas bien agréable à lire et je les en remercie. Mais ce n'est pas tout: ne ratez pas non plus l'excellent article de notre « Guide-o » au sujet du formidable week-end passé avec nos amis anglais d'Aldridge. Guido a décidément plus d'une corde à son arc. Brillant coureur, il a également épaté tout le monde (et pas uniquement les Anglais...) par une connaissance sans faille des moindres recoins de Namur et de sa région, et ce dans un anglais épatant,... hélas pour les quelques accompagnateurs du Running Club qui n'ont pas toujours (!) compris toutes les anecdotes! A refaire dans la langue de Molière? Un grand merci à toi Guido ainsi qu'à tous ceux qui se sont investis pour faire de ces trois jours un grand moment de convivialité.

Et lors de ce même week-end de fin du mois d'août, deux membres du RCN, Claudine Lainé et Rudy Robert, étaient engagés dans le mythique UTMB à Chamonix. Que de péripéties pour l'occasion! Notre dévoué secrétaire... et néanmoins Guirlande était notre envoyé spécial sur place (le club ne recule devant aucun sacrifice!) et il nous livre ses commentaires en pages intérieures. Je me joins bien sûr à lui pour féliciter Dine qui est parvenue à surmonter sa déception et la fatigue pour signer un nouvel exploit.

Autre authentique exploit: celui réalisé par Fabrice Etienne qui a terminé le « Tor des Géants », un trail de... 330 Km(!) dans le Val d'Aoste avec un dénivelé positif de 24 000 m et 25 cols à plus de 2000 m, excusez du peu! Il disposait pour ce faire de 150 heures de délai et il a mené son pari à bonne fin en 123 heures. Incroyable!!

Et ce n'est pas tout, puisque dans un autre style, la famille Baltus s'est également brillamment distinguée. Vous connaissez les 24 heures de Liège? Non, pas celles de Francorchamps en voiture! Il s'agissait ici d'effectuer individuellement la plus longue distance possible en courant sur piste... Poulet a parcouru 141 Km et Perrine 85. Bravo à eux aussi!

Sans transition..., encore quelques mots sur la fin de notre challenge interne. Au moment où vous lirez ces lignes, il ne restera plus que 2 joggings (Saint Denis et Floreffe) pour atteindre les 8 courses nécessaires pour figurer au classement final de notre challenge interne. Beaucoup d'entre vous n'ont pas attendu la dernière minute puisque 80 membres sont déjà assurés de recevoir leur cadeau de fin d'année. Attention pour quelques autres: profitez de ces dernières occasions, vous pourrez ainsi participer pleinement à la fête lors de notre souper annuel du **20 novembre à Wartet/Marche-les-Dames**. Tous les détails pratiques se trouvent également dans ce Tam-Tam.

Bonne fin de saison à toutes et tous, bonne lecture et à bientôt.

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.



Loyers

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	ETIENNE Fabrice	1	106	0:33:47	17,76 Km/H
5	BROSSARD Eric	2	105	0:33:55	17,69 Km/H
8	PERPETE Jacky	3	100	0:35:38	16,84 Km/H
21	DAMOISAUX Pascal	4	94	0:38:00	15,79 Km/H
31	HORION Vincent	5	90	0:39:28	15,20 Km/H
32	TRULLEMANS Alain	6	89	0:39:34	15,16 Km/H
34	DUBOIS Pascal	7	89	0:39:47	15,08 Km/H
36	DELBAEN Julien	8	87	0:40:19	14,88 Km/H
40	LUPCIN Patrick	9	86	0:40:36	14,78 Km/H
47	LAINE Dany	10	85	0:41:05	14,60 Km/H
51	MASURE Alexandre	11	84	0:41:27	14,48 Km/H
55	NICOLAS Jean-Marc	12	83	0:41:57	14,30 Km/H
58	GILON Marc	13	82	0:42:13	14,21 Km/H
67	LEMINEUR Vincent	14	80	0:43:02	13,94 Km/H
71	ACUSILAS Jean-Yves	15	79	0:43:26	13,81 Km/H
74	FAUCON Michel	16	77	0:44:06	13,61 Km/H
81	BOUVIER Victor	17	74	0:44:56	13,35 Km/H
82	DEMOULIN Brigitte	18	74	0:45:01	13,33 Km/H
90	BALTUS Pascal	19	72	0:45:42	13,13 Km/H
93	CUVELIER Serge	20	72	0:45:56	13,06 Km/H
100	EVRARD Christophe	21	71	0:46:11	12,99 Km/H
102	PAAL Marguerite	22	69	0:46:57	12,78 Km/H
109	BEAUFAY Luc	23	63	0:48:58	12,25 Km/H
112	COOREMANS Guy	24	62	0:49:25	12,14 Km/H
113	PENSIS Henry	25	62	0:49:27	12,13 Km/H
115	JASSOGNE Claudy	26	61	0:49:37	12,09 Km/H
118	DUMONT Alain	27	60	0:49:56	12,02 Km/H
121	BOOMS Pascal	28	58	0:50:39	11,85 Km/H
122	BOOMS Alain	29	58	0:50:40	11,84 Km/H
123	ETIENNE Christian	30	58	0:50:49	11,81 Km/H
124	WECK Stéphanie	31	57	0:51:01	11,76 Km/H
125	LAINE Claudine	32	57	0:51:02	11,76 Km/H
126	PUYLAERT Dominique	33	57	0:51:03	11,75 Km/H
127	POELMANS Dominique	34	57	0:51:04	11,75 Km/H
133	RASQUIN Yves	35	55	0:51:58	11,55 Km/H

137	PAULUS Benoît	36	53	0:52:40	11,39 Km/H
140	PERPETE Philippe	37	52	0:52:50	11,36 Km/H
147	BAETEN Edith	38	50	0:53:34	11,20 Km/H
148	GILON Maureen	39	50	0:53:35	11,20 Km/H
149	LIBOIS Sophie	40	50	0:53:36	11,19 Km/H
150	ADAM Eric	41	50	0:53:39	11,18 Km/H
159	SCHEYVEN Geneviève	42	45	0:55:23	10,83 Km/H
160	GODART Nadege	43	45	0:55:26	10,82 Km/H
161	ALEXIS Kristel	44	45	0:55:34	10,80 Km/H
167	GREGOIRE Aude	45	41	0:56:55	10,54 Km/H
168	FOULON Marie-Paule	46	41	0:56:56	10,54 Km/H
170	ANTOINE Alain	47	38	0:57:49	10,38 Km/H
173	MANIQUET Astrid	48	36	0:58:38	10,23 Km/H
174	DELAUNOY Anne-Michèle	49	35	0:58:55	10,18 Km/H
176	DEGUELDRE Georges	50	34	0:59:12	10,14 Km/H
181	BALTUS Perrine	51	28	1:01:21	9,78 Km/H
183	DEMIN Danielle	52	21	1:04:10	9,35 Km/H
186	PAULUS Bruno	53	12	1:07:03	8,95 Km/H
190	LOMBET Fernand	54	3	1:10:25	8,52 Km/H
193	HONET Yvette	55	1	1:14:31	8,05 Km/H

Nil Saint-Vincent

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
25	HORION Vincent	1	95	0:44:56	14,29 Km/H
31	TRULLEMANS Alain	2	93	0:45:37	14,07 Km/H
62	MERVEILLE Marc	3	86	0:48:38	13,20 Km/H
66	LAINÉ Dany	4	85	0:49:04	13,08 Km/H
88	BOUVIER Victor	5	82	0:50:29	12,72 Km/H
243	HENRICOT Eric	6	52	1:03:04	10,18 Km/H
252	PERPETE Philippe	7	50	1:03:57	10,04 Km/H
257	ETIENNE Christian	8	50	1:04:13	10,00 Km/H
260	FOULON Marie-Paule	9	49	1:04:24	9,97 Km/H
270	POELMANS Dominique	10	45	1:06:08	9,71 Km/H
289	SCHEYVEN Geneviève	11	40	1:08:31	9,37 Km/H
317	JAUMOTTE Caroline	12	30	1:12:35	8,85 Km/H
338	ANTOINE Alain	13	18	1:17:59	8,23 Km/H
339	ADAM Eric	14	18	1:17:59	8,23 Km/H
349	DELAUNOY Anne-Michèle	15	11	1:20:52	7,94 Km/H
351	GREGOIRE Charlene	16	10	1:21:20	7,89 Km/H
358	PAULUS Marylène	17	6	1:23:01	7,73 Km/H

368	GREGOIRE Bernard	18	1	1:28:37	7,24 Km/H
373	PAULUS Bruno	19	1	1:30:28	7,10 Km/H
380	CALBERT Yves	20	1	1:31:00	7,05 Km/H

Lesse13

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
23	DUBOIS Pascal	1	94	0:56:26	13,93 Km/H
31	DETROZ Luc	2	91	0:58:17	13,49 Km/H
71	SOH TSIMGNE André	3	81	1:03:45	12,33 Km/H
143	RIGUELLE Eric	4	66	1:11:36	10,98 Km/H
144	BOURGEOIS Rudy	5	66	1:11:37	10,98 Km/H
231	JAUMOTTE Caroline	6	52	1:18:53	9,96 Km/H
201	PERPETE Philippe	7	52	1:18:53	9,96 Km/H
257	LIBOIS Joachim	8	49	1:20:28	9,77 Km/H
258	LIBOIS Sophie	9	49	1:20:28	9,77 Km/H
268	LABBE Christian	10	47	1:21:29	9,65 Km/H
289	ANTOINE Alain	11	42	1:24:08	9,34 Km/H
292	MANIQUET Astrid	12	41	1:24:50	9,27 Km/H
306	LOUIS Sébastien	13	39	1:26:09	9,12 Km/H
383	CALBERT Yves	14	1	3:02:00	4,32 Km/H

Lesse22

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
15	ETIENNE Fabrice	1	104	1:26:15	15,23 Km/H
62	DAMOISAUX Pascal	2	95	1:34:49	13,86 Km/H
72	LUPCIN Patrick	3	93	1:36:15	13,65 Km/H
129	VAN DER LINDEN Paul	4	87	1:42:06	12,87 Km/H
206	GILON Marc	5	81	1:47:21	12,24 Km/H
265	DEMOULIN Brigitte	6	76	1:51:39	11,77 Km/H
267	FAUCON Michel	7	76	1:51:48	11,75 Km/H
279	NICOLAS Jean-Marc	8	75	1:52:50	11,65 Km/H
320	ROBAYE Eddy	9	72	1:55:45	11,35 Km/H
437	DUBOIS Vincent	10	63	2:03:27	10,64 Km/H
438	CUVELIER Serge	11	63	2:03:33	10,64 Km/H
450	HENRICOT Eric	12	62	2:04:13	10,58 Km/H
477	DELFOSSÉ Jacques	13	61	2:05:32	10,47 Km/H
548	MARTIN Isabelle	14	54	2:11:39	9,98 Km/H
585	JASSOGNE Claudy	15	51	2:13:56	9,81 Km/H
657	ETIENNE Christian	16	44	2:20:28	9,35 Km/H
659	FAGNANT Martine	17	44	2:20:35	9,35 Km/H
684	BAETEN Edith	18	42	2:22:22	9,23 Km/H

717	SCHEYVEN Geneviève	19	39	2:25:27	9,03 Km/H
729	GREGOIRE Aude	20	38	2:26:14	8,99 Km/H
730	FOULON Marie-Paule	21	38	2:26:14	8,99 Km/H
752	ALEXIS Kristel	22	34	2:29:11	8,81 Km/H

Malonne5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	VAN DER LINDEN Paul	1	75	0:23:57	12,53 Km/H
10	MASURE Alexandre	2	69	0:25:04	11,97 Km/H
11	LAMBILLION Andy	3	64	0:26:03	11,52 Km/H
12	LALMAND Martin	4	63	0:26:16	11,42 Km/H
13	DELAUNOY Vincent	5	63	0:26:19	11,40 Km/H
16	BODART André	6	48	0:29:06	10,31 Km/H
25	BALTUS Perrine	7	33	0:31:56	9,39 Km/H
26	COLAS Sabine	8	31	0:32:27	9,24 Km/H
31	MERVEILLE Cindy	9	28	0:32:53	9,12 Km/H
51	MAGNEE Arnaud	10	14	0:35:38	8,42 Km/H
52	LIBOIS Joachim	11	14	0:35:40	8,41 Km/H

Malonne

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	ETIENNE Fabrice	1	106	0:40:00	16,80 Km/H
5	BROSSARD Eric	2	104	0:40:34	16,57 Km/H
10	PERPETE Jacky	3	101	0:42:11	15,93 Km/H
20	DAMOISAUX Pascal	4	95	0:44:21	15,15 Km/H
27	LUPCIN Patrick	5	93	0:45:30	14,77 Km/H
41	LAINÉ Dany	6	88	0:47:19	14,20 Km/H
45	DETROZ Luc	7	87	0:47:44	14,08 Km/H
47	LEGRAND Francine	8	86	0:48:20	13,90 Km/H
49	LEMINEUR Vincent	9	85	0:48:38	13,82 Km/H
53	NICOLAS Jean-Marc	10	85	0:48:57	13,73 Km/H
57	DELBAEN Julien	11	83	0:49:32	13,57 Km/H
61	BOUVIER Victor	12	81	0:50:28	13,32 Km/H
64	MATHY Jean-Luc	13	80	0:51:02	13,17 Km/H
66	FAUCON Michel	14	79	0:51:29	13,05 Km/H
75	DELFOSSÉ Jacques	15	76	0:52:34	12,78 Km/H
76	PUYLAERT Dominique	16	76	0:52:40	12,76 Km/H
86	ACUSILAS Jean-Yves	17	73	0:53:44	12,51 Km/H
94	CUVELIER Serge	18	72	0:54:11	12,40 Km/H
118	DUBOIS Vincent	19	68	0:55:48	12,04 Km/H
119	BEGUIN Dimitri	20	68	0:55:54	12,02 Km/H

123	PAAL Marguerite	21	67	0:56:28	11,90 Km/H
132	MARTIN Isabelle	22	64	0:57:42	11,65 Km/H
139	BOOMS Pascal	23	62	0:58:43	11,44 Km/H
140	PENSIS Henry	24	61	0:58:45	11,44 Km/H
141	BOOMS Alain	25	61	0:58:47	11,43 Km/H
144	DUMONT Alain	26	60	0:59:20	11,33 Km/H
157	LABBE Christian	27	57	1:00:44	11,06 Km/H
159	LIBOIS Olivier	28	56	1:00:53	11,04 Km/H
160	LIBOIS Sophie	29	56	1:00:55	11,03 Km/H
163	PERPETE Philippe	30	56	1:01:10	10,99 Km/H
165	JASSOGNE Claudy	31	55	1:01:17	10,97 Km/H
169	RIGUELLE Eric	32	55	1:01:30	10,93 Km/H
172	GILON Marc	33	54	1:01:58	10,84 Km/H
173	GILON Maureen	34	54	1:02:00	10,84 Km/H
174	BALTUS Pascal	35	54	1:02:05	10,82 Km/H
181	WEYDERS Marcel	36	52	1:02:54	10,68 Km/H
183	ETIENNE Christian	37	51	1:03:09	10,64 Km/H
186	FAGNANT Martine	38	50	1:03:32	10,58 Km/H
187	BAETEN Edith	39	50	1:03:34	10,57 Km/H
188	JAUMOTTE Caroline	40	50	1:03:37	10,56 Km/H
193	TALLIER Jeanny	41	48	1:04:30	10,42 Km/H
194	PAULUS Benoît	42	47	1:05:02	10,33 Km/H
197	FOULON Marie-Paule	43	46	1:05:24	10,28 Km/H
198	GREGOIRE Aude	44	46	1:05:26	10,27 Km/H
202	SCHEYVEN Geneviève	45	44	1:06:02	10,18 Km/H
203	GODART Nadege	46	44	1:06:06	10,17 Km/H
204	TRULLEMANS Alain	47	44	1:06:10	10,16 Km/H
219	STIENLET Pascale	48	37	1:09:05	9,73 Km/H
221	ANTOINE Alain	49	36	1:09:32	9,66 Km/H
222	DELAUNOY Anne-Michèle	50	35	1:10:04	9,59 Km/H
223	MANIQUET Astrid	51	35	1:10:07	9,58 Km/H
233	PAULUS Marylène	52	23	1:15:07	8,95 Km/H
234	DEMIN Danielle	53	23	1:15:15	8,93 Km/H
240	PAULUS Bruno	54	8	1:21:20	8,26 Km/H
242	HONET Yvette	55	1	1:26:21	7,78 Km/H

Namur5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	MERVEILLE Marc	1	100	0:21:11	14,16 Km/H
15	COLPAERT Guido	2	92	0:22:54	13,10 Km/H
18	DELAUNOY Vincent	3	91	0:23:06	12,99 Km/H
41	LIBOIS Joachim	4	82	0:24:55	12,04 Km/H
85	MERVEILLE Cindy	5	68	0:27:56	10,74 Km/H
98	MAGNEE Arnaud	6	65	0:28:42	10,45 Km/H
118	GOJJON Gérard	7	60	0:29:45	10,08 Km/H
124	GREGOIRE Charlène	8	56	0:30:25	9,86 Km/H
129	DEMIN Danielle	9	55	0:30:40	9,78 Km/H

Namur

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
25	PERPETE Jacky	1	102	0:42:47	16,41 Km/H
56	DAMOISAUX Pascal	2	97	0:45:05	15,57 Km/H
59	MASSIN Charlie	3	96	0:45:27	15,45 Km/H
88	DUBOIS Pascal	4	91	0:47:40	14,73 Km/H
96	HORION Vincent	5	91	0:47:57	14,64 Km/H
100	VAN DER LINDEN Paul	6	90	0:48:16	14,54 Km/H
103	LEGRAND Francine	7	90	0:48:20	14,52 Km/H
110	LAINÉ Dany	8	89	0:48:44	14,40 Km/H
118	LEMINEUR Vincent	9	88	0:48:58	14,34 Km/H
120	DETROZ Luc	10	88	0:49:16	14,25 Km/H
135	MASURE Alexandre	11	86	0:49:52	14,08 Km/H
173	PUYLAERT Dominique	12	82	0:51:31	13,63 Km/H
177	FAUCON Michel	13	82	0:51:40	13,59 Km/H
208	DELFOSSÉ Jacques	14	79	0:52:52	13,28 Km/H
242	DELTOMBE Simon	15	77	0:53:56	13,02 Km/H
246	VAN KELST Luc	16	77	0:54:04	12,98 Km/H
247	EVRRARD Christophe	17	77	0:54:06	12,98 Km/H
268	DUBOIS Vincent	18	75	0:54:44	12,83 Km/H
270	CUVELIER Serge	19	75	0:54:46	12,82 Km/H
315	PAAL Marguerite	20	72	0:56:02	12,53 Km/H
324	HENRICOT Eric	21	71	0:56:21	12,46 Km/H
366	SOH TSIMGNE André	22	70	0:57:10	12,28 Km/H
387	BOOMS Pascal	23	68	0:57:51	12,13 Km/H
404	JASSOGNE Claudy	24	67	0:58:13	12,06 Km/H
460	PENSIS Henry	25	64	0:59:46	11,75 Km/H
470	DUMONT Alain	26	63	1:00:08	11,67 Km/H

475	BOOMS Alain	27	63	1:00:15	11,65 Km/H
478	RIGUELLE Eric	28	62	1:00:25	11,62 Km/H
480	BEGUIN Dimitri	29	62	1:00:27	11,61 Km/H
492	BEAUFAY Luc	30	61	1:00:52	11,53 Km/H
513	GILON Maureen	31	60	1:01:27	11,42 Km/H
514	GILON Marc	32	60	1:01:28	11,42 Km/H
517	PERPETE Philippe	33	59	1:01:36	11,40 Km/H
531	COOREMANS Guy	34	59	1:01:57	11,33 Km/H
549	DELTOMBE Yves	35	57	1:02:31	11,23 Km/H
556	JAUMOTTE Caroline	36	57	1:02:38	11,21 Km/H
557	GREGOIRE Aude	37	57	1:02:38	11,21 Km/H
558	FOULON Marie-Paule	38	57	1:02:39	11,21 Km/H
582	RASQUIN Yves	39	56	1:03:17	11,09 Km/H
588	PAULUS Benoît	40	55	1:03:34	11,04 Km/H
614	TALLIER Jeanny	41	53	1:04:34	10,87 Km/H
624	ADAM Eric	42	52	1:04:51	10,82 Km/H
654	ALEXIS Kristel	43	50	1:05:44	10,68 Km/H
669	BAETEN Edith	44	49	1:06:18	10,59 Km/H
677	COLAS Sabine	45	48	1:06:36	10,54 Km/H
733	LABBE Christian	46	43	1:08:49	10,20 Km/H
755	LOUIS Sébastien	47	41	1:09:50	10,05 Km/H
756	STIENLET Pascale	48	41	1:09:54	10,04 Km/H
760	STEPHENNE Daniel	49	40	1:10:15	9,99 Km/H
765	SCHEYVEN Geneviève	50	39	1:10:32	9,95 Km/H
774	MANIQUET Astrid	51	37	1:11:16	9,85 Km/H
775	WEYDERS Marcel	52	37	1:11:27	9,83 Km/H
778	PAULUS Marylène	53	37	1:11:37	9,80 Km/H
779	VERRHULST Maude	54	37	1:11:38	9,80 Km/H
832	ANTOINE Alain	55	27	1:15:58	9,24 Km/H
860	HONET Yvette	56	9	1:23:36	8,40 Km/H

Erpent5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	VAN DENBERGHE Nicolas	1	100	0:19:04	15,73 Km/H
3	COLPAERT Guido	2	100	0:19:04	15,73 Km/H
17	MERVEILLE Cindy	3	67	0:25:26	11,80 Km/H
18	LIBOIS Joachim	4	66	0:25:28	11,78 Km/H
19	GREGOIRE Charlène	5	66	0:25:29	11,77 Km/H
20	BODART André	6	66	0:25:30	11,76 Km/H
28	ANTOINE Alain	7	60	0:26:41	11,24 Km/H

40	PAULUS Bruno	8	40	0:30:25	9,86 Km/H
41	FERNANDES Cristina	9	32	0:32:06	9,35 Km/H
42	BIERNAUX Benoit	10	32	0:32:06	9,35 Km/H

Erpent10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	MASSIN Charlie	1	96	0:36:42	16,35 Km/H
10	POSTIAUX Jonathan	2	95	0:37:02	16,20 Km/H
14	LUPCIN Patrick	3	94	0:37:39	15,94 Km/H
19	DUBOIS Pascal	4	87	0:40:02	14,99 Km/H
24	MERVEILLE Marc	5	86	0:40:23	14,86 Km/H
28	DELBAEN Julien	6	78	0:43:17	13,86 Km/H
39	EVARD Christophe	7	77	0:43:30	13,79 Km/H
42	ACUSILAS Jean-Yves	8	76	0:43:59	13,64 Km/H
46	VAN KELST Luc	9	75	0:44:04	13,62 Km/H
65	ETIENNE Fabrice	10	67	0:47:05	12,74 Km/H
74	DUMONT Alain	11	65	0:47:45	12,57 Km/H
75	HENRICOT Eric	12	64	0:48:06	12,47 Km/H
88	MALBECQ Stéphane	13	57	0:50:30	11,88 Km/H
90	DIEUDONNE Anne	14	56	0:50:59	11,77 Km/H
92	RASQUIN Yves	15	55	0:51:23	11,68 Km/H
93	LIBOIS Olivier	16	55	0:51:23	11,68 Km/H
96	PERPETE Philippe	17	54	0:51:44	11,60 Km/H
101	FAGNANT Martine	18	53	0:52:00	11,54 Km/H
103	ADAM Eric	19	52	0:52:30	11,43 Km/H
106	FOULON Marie-Paule	20	50	0:53:00	11,32 Km/H
107	GREGOIRE Aude	21	49	0:53:30	11,21 Km/H
111	MONIOTTE Gabriel	22	47	0:54:00	11,11 Km/H
115	STEPHENNE Daniel	23	46	0:54:30	11,01 Km/H
123	HONET Yvette	24	44	0:55:00	10,91 Km/H

Terrils8

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
28	TRULLEMANS Alain	1	93	0:36:11	13,27 Km/H
810	MAGNEE Arnaud	2	13	1:03:38	7,54 Km/H
997	SARITAS Emine	3	-29	1:17:52	6,16 Km/H
1004	FERNANDES Cristina	4	-72	1:32:18	5,20 Km/H
1011	LOMBET Fernand	5	-125	1:50:20	4,35 Km/H

Terrils14

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
20	PERPETE Jacky	1	104	0:58:34	14,34 Km/H
890	BIERNAUX Benoit	2	49	1:31:59	9,13 Km/H
1147	NICOLAS Jean-Marc	3	39	1:38:17	8,55 Km/H
1163	WECK Stéphanie	4	39	1:38:28	8,53 Km/H
1298	ANTOINE Alain	5	31	1:43:11	8,14 Km/H
1363	PAULUS Benoît	6	27	1:45:52	7,93 Km/H
1395	BAETEN Edith	7	24	1:47:15	7,83 Km/H
1396	MANIQUET Astrid	8	24	1:47:15	7,83 Km/H
1462	DELAUNOY Anne-Michèle	9	17	1:51:29	7,53 Km/H

Terrils23

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
38	MASSIN Charlie	1	94	1:47:03	12,89 Km/H
41	DAMOISAUX Pascal	2	94	1:47:16	12,87 Km/H
120	LAINÉ Dany	3	86	1:54:53	12,01 Km/H
260	PUYLAERT Dominique	4	77	2:04:06	11,12 Km/H
328	GILON Marc	5	73	2:08:23	10,75 Km/H
329	ROBAYE Eddy	6	73	2:08:23	10,75 Km/H
449	LIBOIS Olivier	7	66	2:16:00	10,15 Km/H
476	BEGUIN Dimitri	8	63	2:18:12	9,99 Km/H
589	JASSOGNE Claudy	9	54	2:27:41	9,34 Km/H
590	SCHEYVEN Geneviève	10	54	2:27:42	9,34 Km/H
672	ETIENNE Christian	11	34	2:47:57	8,22 Km/H

Jambes

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	BROSSARD Eric	1	103	0:40:39	16,24 Km/H
12	PERPETE Jacky	2	98	0:42:45	15,44 Km/H
15	MASSIN Charlie	3	97	0:43:23	15,21 Km/H
21	ETIENNE Fabrice	4	95	0:44:09	14,95 Km/H
29	DAMOISAUX Pascal	5	93	0:45:00	14,67 Km/H
31	DELBAEN Julien	6	91	0:45:40	14,45 Km/H
32	GERLACHE Mathieu	7	91	0:45:50	14,40 Km/H
36	VAN DER LINDEN Paul	8	89	0:46:45	14,12 Km/H
40	LEGRAND Francine	9	87	0:47:19	13,95 Km/H
42	POSTIAUX Jonathan	10	87	0:47:33	13,88 Km/H
43	DUBOIS Pascal	11	86	0:47:37	13,86 Km/H
63	MATHY Jean-Luc	12	80	0:50:16	13,13 Km/H
65	PUYLAERT Dominique	13	79	0:50:33	13,06 Km/H

67	GILON Marc	14	79	0:50:43	13,01 Km/H
68	MASURE Alexandre	15	79	0:50:44	13,01 Km/H
71	BIERNAUX Benoit	16	78	0:50:58	12,95 Km/H
85	DEMOULIN Brigitte	17	75	0:52:29	12,58 Km/H
95	ACUSILAS Jean-Yves	18	72	0:53:31	12,33 Km/H
97	SOH TSIMGNE André	19	71	0:54:01	12,22 Km/H
105	EVARD Christophe	20	70	0:54:41	12,07 Km/H
117	HENRICOT Eric	21	66	0:56:21	11,71 Km/H
119	PAAL Marguerite	22	63	0:57:15	11,53 Km/H
120	DUMONT Alain	23	63	0:57:21	11,51 Km/H
130	GILON Maureen	24	60	0:58:41	11,25 Km/H
133	PENSIS Henry	25	59	0:59:09	11,16 Km/H
138	RASQUIN Yves	26	57	0:59:48	11,04 Km/H
139	WECK Stéphanie	27	57	0:59:52	11,02 Km/H
140	THIRY Marie	28	57	1:00:04	10,99 Km/H
141	DIEUDONNE Anne	29	57	1:00:07	10,98 Km/H
148	PERPETE Philippe	30	53	1:01:27	10,74 Km/H
155	FOULON Marie-Paule	31	51	1:02:40	10,53 Km/H
159	WEYDERS Marcel	32	50	1:02:58	10,48 Km/H
162	TALLIER Jeanny	33	48	1:03:44	10,36 Km/H
165	ALEXIS Kristel	34	47	1:04:22	10,25 Km/H
166	BAETEN Edith	35	47	1:04:22	10,25 Km/H
174	JAUMOTTE Caroline	36	43	1:05:45	10,04 Km/H
177	SCHEYVEN Geneviève	37	42	1:06:20	9,95 Km/H
178	TRULLEMANS Alain	38	42	1:06:23	9,94 Km/H
181	GODART Nadege	39	39	1:07:36	9,76 Km/H
182	STEPHENNE Daniel	40	38	1:07:49	9,73 Km/H
183	COLAS Sabine	41	35	1:09:05	9,55 Km/H
185	GREGOIRE Charlene	42	31	1:10:42	9,34 Km/H
187	BALTUS Perrine	43	30	1:11:15	9,26 Km/H
188	BALTUS Pascal	44	30	1:11:16	9,26 Km/H
195	GREGOIRE Aude	45	19	1:16:02	8,68 Km/H
197	DEMIN Danielle	46	15	1:17:26	8,52 Km/H
201	ADAM Eric	47	2	1:22:52	7,96 Km/H
202	HONET Yvette	48	1	1:27:11	7,57 Km/H

LES 2 DERNIERES COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2010

<u>Date</u>	<u>Heure</u>	<u>Course</u>	<u>Distance(s)</u>
Samedi 16/10/10: Challenge: Gauloise Adresse: Salle «La Ruche», Saint-Denis	14hou15h	JOGGING DE SAINT DENIS	3 ou 10 kms
Samedi 23/10/10: Challenge: Namur Adresse: Centre sportif, Avenue Joseph Hanse, 6, Floreffe	14h30	JOGGING DE FLOREFFE	5 ou 10 kms

La fin du challenge interne 2010
annonce le retour

DES ENTRAINEMENTS GROUPES DU DIMANCHE MATIN...

Si vous souhaitez nous faire découvrir vos
parcours d'entraînement, n'hésitez pas à
nous proposer
un LIEU, une DATE et une HEURE.
Envoyez ainsi toutes ces informations
au comité qui se chargera d'établir et de
communiquer un calendrier.

Entraînement du Running Club dans le cadre de la manifestation Vitasanté

C'est parce que la santé est plus que primordiale, que la Ville de NAMUR a décidé d'organiser à nouveau VITASANTE, le salon du bien-être et de la santé,

Cet événement se tiendra les 17,18, 19 et 20 novembre 2010 et se déclinera en 3 temps :

1. Des ateliers pour les écoles seront proposés les **18 et 19 novembre** à l'Arsenal.
2. Différentes conférences seront organisées dans l'auditoire Orban (à côté de l'Arsenal)
 - Santé et précarité, le **17 novembre** à 20h
 - La prévention de l'obésité de l'enfant, le **18 novembre** à 20h
 - Sport et santé au féminin, le **18 novembre** à 21h
 - Les enjeux de la santé, le **19 novembre** à 20h.
3. Quant à la journée du samedi **20 novembre**, elle se déclinera sur le thème « Santé et Sport ». Nous vous donnons d'ores et déjà rendez-vous à 10h00 au Parc Reine Astrid de Jambes où il vous sera proposé une démonstration de Break Dance en échauffement avant de prendre le départ d'un entraînement jogging avec les coachs de « Je cours pour ma forme » pour les novices et les membres du Club le plus sympa de Namur, le Running Club, pour les plus expérimentés ! La relaxation sera ensuite possible grâce à un atelier Taiji.

Nous vous attendons donc nombreux pour un entraînement hors du commun le samedi 20 novembre à 10h00 au Parc Reine Astrid, face à l'espace Laloux.

SOUPER DU CLUB

Le 20 NOVEMBRE 2010
à 19H

Salle de Wartet - Marche-les-Dames

Entrée froide et buffet chaud

Prix: 20€ pour les adultes
10€ pour les enfants

Réservation avant le 5/11

auprès de Marie-Paule Foulon:

mariepaulefoulon@hotmail.com 081/74.51.64

!!!! Veuillez à lui communiquer votre numéro de plaque
d'immatriculation au moment de la réservation **!!!!**

Le RCN vu par Marie et Stéphanie

Et oui encore une nouvelle arrivée dans le club !

Non, Mesdames et Messieurs, ne vous enfuiez pas en courant ! Car plus on est de fous, plus on rit ! En courant ? C'est le cas de le dire... Encore faut-il courir dans la *bonne direction*... Et bien, je peux vous certifier que dans le Running Club, on y court, dans la bonne direction !

Cette *direction* m'a en effet été inculquée dès mon entrée en jeu à l'entraînement le jeudi 12 juin 2010. Courir, courir, mais c'est pas tout : courir dans la joie, la sympathie, la bonne humeur, la discussion (qui se révèle être le principal atout pour apprendre à connaître son prochain et un bon test pour conserver son endurance), mais aussi courir dans la solidarité, le respect de l'autre..., bref courir dans l'âme du Club, c'est-à-dire avec toutes ces personnes réunies par la même passion ; et le tout, sans distinction ni jugement ! Vaste programme ! La *direction* des valeurs humaines ! Quel accueil !

C'est ainsi que j'ai signé tout de suite ! Et deux jours plus tard, j'étais embarquée dans ma première course. A ce propos, « Il ne faut surtout pas s'en effrayer », m'a-t-on dit le premier jour. J'ai en effet remarqué que c'était l'occasion de revoir et de rencontrer les membres du Club, de partager d'excellents moments ensemble, et surtout de courir pour son plaisir... N'est ce pas là l'essentiel ? Si certains veulent aller plus vite, pas de souci, chacun à son propre rythme. De toute façon, on se retrouve à la fin de la course pour partager nos émotions !

Et n'oublions pas les photos souvenirs du moment passé. Qu'espérer de plus ? Juste continuer !

Je remercie ainsi les organisateurs et les encadrants, mais également vous tous, sans qui le club n'existerait pas...

Je terminerai en citant le trail d'Evrehailles du 10 juillet qui fut un agréable moment humain mélangé à la détente sportive. Que du bonheur ! Magnifique journée ensoleillée qui nous a permis de bien commencer les vacances d'été...

Mais n'oublions pas que tout le reste est encore à venir et à partager...

Alors courons, courons, et courons toujours !

Merci à vous Tous pour votre accueil dans la Famille du Running Club.

Marie Thiry

LES 10 COMMANDEMENTS D'UNE « DEBUTANTE »...

1/ SORTEZ COUVERTE ...tu oublieras...

Cette devise fut, je pense, et personne ne me contredira, mon principal leitmotiv au cours de cette première année...Un « Tic » qui fit vite « Tac » lors de nos nombreuses sorties pour rapidement se solder en « Toc »... Toc restant sans conteste ma meilleure performance de la saison. Devancer « la femme à barbe », il fallait quand même le faire...I DID IT !! Et ce malgré, le suivi de très près que m'accorde bien volontiers notre thérapeute de renom « Domi national » s'évertuant à m'enseigner au « fil » de nos sorties...aussi bien le « lâcher prise du tissu » que « l'art de vivre en cohésion naturiste »... A SUIVRE ...

2/ BIEN ACCOMPAGNEE ...tu seras...

Sans nul doute qu'au RC, vous ne serez jamais, au grand jamais seule lors de nos entraînements...A déconseiller aux personnes en quête de « silence »...N'entamez jamais lors de votre premier entraînement une discussion à bâtons rompus au pied d'une côte en début de parcours... l'issue pourrait vous être fatale...Contentez-vous simplement dans ces cas-là, d'acquiescer poliment, de froncer un sourcil, de lever la main droite, histoire de rassurer votre interlocuteur (rire) sur vos meilleures intentions de faire partie intégrante « d'un groupe ». Les femmes et les enfants d'abord...dans l'effort, on est tous dans le même bateau...vous aurez toujours à vos côtés un commandant de bord qui ne vous laissera jamais tomber même en cas de grosse lourdeur « du postérieur » les jours d'entraînement, voire même de courses... NO COMMENT... !!

3/ LE GRAND MECHANT LOUP ...tu aimeras...

Mes 1e pas se firent sans encombre au gré de nos parcs, halages, Citadelle... Jusqu'à ce fameux soir de pleine lune où il arriva...muni de sa lampe frontale, de ses chaussures « bizarres » et il nous emmena....dans les bois, tous les bois...le grand méchant loup (il se reconnaîtra) était de retour, ça allait faire MAL, très « mâle »...Ma parfaite petite tenue de proprette « chaperon rouge » fit rapidement place à la Cosette du coin. Purs moments de folie, de légers stress et surtout de franche rigolade (hein didine...les soirs de grand froid!). Chaque sortie fut unique, physique, différente...sous la pluie, la neige, le gel...chaque jeudi, les « robocops » des temps modernes étaient de sortie.... Le pire...c'est que j'y pris très très vite goût...en arrivant même à décompter les jours jusqu'à la prochaine sortie...HIVER 2010...Je ne t'oublierai pas !!

Ps : Rétablis toi vite car les bouzeux (ses) t'attendent avec impatience...l'hiver est proche...on est avide de grand frisson...

4/ MACADAM ...tu banniras...

Quand genou te trahira...mais chaussures propres tu retrouveras...même si le véritable pourquoi est dû au point 3...Son seul grand avantage restant sa convivialité à toute épreuve car c'est véritablement sur le bitume que se « coulent » ou « s'écoulent » de nouvelles amitiés...

5/ INCONNU* ...tu ne suivras pas...

Surtout pas à l'orée du bois...pec ket sous le bras...pour votre « première fois* » au risque que son surnom vous paraisse encore plus « lumineux » avec à votre bras le gagnant de la course et tout ça...sur un air non pas de Java mais bien de « Li bia Bouquet » même dans les bois !!!

Je n'en dirai pas plus, je laisse le soin aux nouvelles de connaître les joies du dernier ravito de notre course à Erpent aux côtés de Mister « Luminus »...

* **Petites précisions** : inconnu à l'époque mais vite résolu depuis ... 1^{ère} participation au sein du club... d'où ma grande naïveté...

6/ ORVAL ...tu testeras...

Et tu en sortiras ou pas...Plus qu'un baptême du feu...c'est une véritable Institution... qu'il m'a valu de découvrir pour la 1^{ère} fois lors d'un entraînement « neigeuse ment » bien mené chez M. Eddy. C'est ce jour là que j'ai véritablement compris que le jogging était un sport « complet » et « sain » faisant appel à tous les muscles du corps...car il ne suffit pas de savoir lever les cuisses...l'art reste dans le juste levé du bras et surtout du coude...voire même parfois d'une dextérité accrue des doigts dans l'écaillage des œufs durs...nous, on s'en fout « On court pour nos formes » !!...

7/ CONSEILS ...tu écouteras...

Même si tu te crois « hors loi »...Profil bas tu feras...tes aînés étant là pour te rappeler le B.A.-BA...

L'expérience de mon 1^{er} trail sous une chaleur torride restera unique et mémorable... Je pense être partie ce jour là pour un pépère parcours Vita, à savoir que je n'avais rien emmené avec moi si ce n'est mon éternelle veste rose et mes dextros !! Bien mal m'en prit...car hormis le fait de passer pour une cosmonaute, notre « coach perso » du jour (il se reconnaitra aussi...) m'a bien sermonnée et contrôlée à tous les ravitos !! Une bonne leçon de morale et surtout de coups de pied au C...

8/ SURNOM ...tu te choperas...

Quand tu déconneras et tu demanderas « mais pourquoi Moi » ? Si certains surnoms te paraissent une évidence quand tu suis de près comme de loin d'ailleurs leur détenteur, d'autres te semblent plus subtils...voir approfondis...un moment d'égarement est si vite arrivé... A l'heure actuelle, je me tiens donc très à carreau, j'assure mes arrières, j'écoute les conseils tout en continuant à rester bien couverte... !!

9/ SOUVENIRS ...tu garderas...

Même si une année, c'est court et long à la fois, chaque sortie est un souvenir unique permettant de se connaître soi-même un peu plus, de faire des rencontres personnalisées, d'échanger...le tout permettant d'agrémenter un max votre album et de perpétuer cette esprit de convivialité...A consommer SANS MODERATION cette fois !

10/ RC NAMUR ...tu adhérerás...

Et tu en redemanderas...cette petite bête là, vite ça te démangera... le who's who ne te ratera pas...

ET puis si comme moi, ça ne te suffit pas...une couche tu rajouteras...

11/ PRESIDENTE ...tu vénéreras...

Même si toi, tu ne sais pas encore pourquoi...elle..elle comprendra...

ET MERCI à toutes et tous... tu diras... ne changez rien, vous êtes formidables...

Stéphanie Weck

WEEK-END AVEC L'ALDRIDGE RUNNING CLUB



Liam, Ron, Dave, Steve et les autres...

Samedi soir, les revoilà, après deux ans, les éclaireurs, les débrouailleurs. Ceux qui étaient venus enlever les obstacles, si obstacle il y avait. Cette fois, ils sont suivis d'un groupe de fidèles, des convertis. La récolte est bonne: ils sont dix-neuf, même nombre d'hommes et de femmes, à une personne près. Comme s'ils l'avaient fait exprès.

Où peuvent-ils être mieux logés que dans les bras de Leonardo, à Wépion. De leur chambre, ils voient les derniers rayons de soleil se jeter contre la façade imposante du château de Dave. De l'autre côté, juste en face de l'hôtel, ils peuvent enfin découvrir ce que c'est qu'une véritable fraise, "une fraise de Wépion".

Nous voyons arriver le car, un de ces cars dont les Anglais ont le secret, des cars sur qui l'âge n'a pas de prise. Du coup, je le sens, non, je le sais, le micro ne fonctionnera pas... Malheureusement, j'aurai raison. Mais qu'importe un micro, quand on voit les visages souriants, d'abord ceux qu'on reconnaît, puis les inconnus.

Il y en a qui trahissent des années d'entraînement, pas un gramme, pas une ombre de graisse. D'autres, apparemment, prennent le jogging un peu plus à la légère. Pourquoi dire non à une excellente praline ou à une bonne bière? On n'est quand-même pas maso au point de renoncer aux jouissances de la vie.

Le même soir, il y a le re-voir d'autres membres du RCN. Quelle leçon pour nos politiciens! Les gens se parlent avec des demi-mots, moitié français, moitié anglais, avec des gestes. Si on ne se comprend pas tout de suite, on recommence, on essaie une autre parole, on précise un geste, on appelle au secours l'un ou l'autre traducteur. En un mot, on communique et on se comprend parce qu'on veut se comprendre. Ce sont souvent les mêmes personnes qui travaillent derrière les coulisses, ou qui ont commencé à organiser longtemps avant que l'un ou l'autre évènement - l'arrivée des "Aldridge people" - puisse avoir lieu. C'est une soirée agréable. Il y a la sangria, le couscous et les cadeaux de bienvenue. Il y a quand même aussi un peu de stress, l'inquiétude pour la course du lendemain, l'incertitude et les questions : le temps, le parcours, la distance...

Dimanche soir, c'est le défourlement total. Tout s'est bien passé, sauf pour Ann qui s'est fait mal au pied. Steve a même mérité une distinction et un prix. La présence d'Aldridge ne sera pas passée inaperçue. Au contraire, un repas spécial a été organisé pour les clubs étrangers, dont le Jura et Aldridge.

Après quelques verres d'acclimatation, les langues se dénouent, les cordes vocales aussi. Et voilà que résonne la voix de tonnerre d'Alain qui présente la femme de ses rêves "avec son pied mariton, sa jambe de bois, son oeil de verre" et d'autres taches de beauté. Il faut croire que Dave a épargné ses forces pendant la course pour être en pleine forme le soir.

En honneur des invités anglais, Alain a spécialement élargi son répertoire avec "My Bonnie is over the ocean". Toute fatigue semble disparue. Dehors, il pleut des cordes, "cats and dogs" pour les Anglais (ils ont toujours été un peu spéciaux). On s'en fout! Dans la salle, on fait de la place pour danser. Fatigue? C'est quoi ça?

Lundi, journée de la découverte d'une partie du Namurois et de Namur. Tout le monde semble bien reposé et content de partir plus tard que prévu. Nous allons découvrir la vallée de la Meuse et quelques autres vallées, moins impressionnantes, mais pas moins belles comme celle du Samson, de la Mollignée ou du Crupet.

Chaque vallée offre un des "plus beaux villages de la Wallonie", avec des châteaux-fermes restaurés, une ferme d'abbaye dont la grange et les étables ont été transformées en salle et gîtes, ou un donjon du 12^e siècle.

Comme souvent, c'est une occasion pour les autochtones de découvrir leur propre patrimoine. Il faut la visite d'amis étrangers à qui on veut montrer sa région pour qu'on (re)trouve les perles cachées.

Après le Grand-Namur, on découvre quelques aspects de la ville même. Il est étonnant que ce complexe de citadelle, fait, défait et refait pendant quelque mille ans, ne se trouve pas encore sur la liste de l'Unesco. A part les traces de l'histoire militaire dans laquelle tous les grands partis européens étaient impliqués, avec deux rois qui sont venus en personne pour prendre la ville et sa forteresse, il y a le panorama, pardon, les panoramas! Quel luxe!

Lundi soir, dans un restaurant charmant, "not with a view but with a past", le repas d'adieu est délicieux. On parle, on communique, plus facilement que le samedi soir, il me semble. Jacques raconte même quelques-unes de ses blagues, avec un peu d'aide, bien entendu. Tout cela sans "éclaireur, démineur, informateur..." et ça marche. Où donc est le problème, Elio, Bart, Joelle... On n'a pas besoin de lois pour se communiquer, suffit la bonne volonté!

Time to say good-bye, mais on se reverra, next year, in Aldridge, in England!

Guido





En route vers l'Ultra-Trail du Mont-Blanc...



Afin que vous puissiez suivre cette histoire, commençons par une présentation des différents acteurs :

- Dine : héroïne du feuilleton (aussi appelée la P'tite par son frère)
- Fangio : mari de Dine
- Calimero : fils de Dine et Fangio
- Ru : frère de Dine
- Ca : épouse de Ru (et donc, belle-sœur de Dine)
- Nènette Quiquine : sœur de Dine (et donc, de Ru) et marraine de Calimero
- Nico : fils de Nènette Quiquine et filleul de Dine
- Bilou : triathlète d'exception
- Guirlande : superbe athlète (aussi appelé Grand Gamin par Ru)
- Mômman : épouse de Guirlande (et donc, du Grand Gamin)

Voilà, l'histoire peut débuter. Un soir, lors d'une joyeuse soirée, Ru avait lancé : « Dis, m'Grand Gamin, si la P'tite fait un jour l'UTMB, on n'irait pas à Chamonix avec les camions (comprenez, les motorhomes) pour aller la supporter ? ». « Ben oui, pourquoi pas ! ». Et voilà que la P'tite s'inscrit, a ses points qualificatifs et se fait tirer (au sort, bien entendu ...).

Donc, organisation militaire mise en place : 3 soirées studieuses quoique festives (à moins que ce soit l'inverse) pour définir les trajets, le campement, les points de passage où on ira encourager la P'tite, l'intendance ...

Toute la troupe démarre de Jambes le mardi 24 août en fin d'après-midi à bord des 2 « camions » (tous, sauf Dine, Fangio et Bilou). 1^{ère} halte à Luxeuil-les-Bains au bord du lac. Installation sur place, puis, Ru lance : « Dis, m'Grand Gamin, j'ai amené plusieurs bouteilles de votre bière (comprenez Orval), on n'en prendrait pas une ? ». Guirlande n'y tient pas fort, mais, pour ne pas briser l'ambiance,

il accepte la bière (et les suivantes aussi, d'ailleurs). Après, souper. Nous avons plusieurs dizaines d'œufs cuits durs. Un seul était pourri. Qui l'a eu ? Calimero, bien sûr (d'où son surnom) : « Pourquoi il faut toujours que ça tombe sur moi ? ».

Le lendemain, départ pour Chamonix, où nous arrivons milieu d'après-midi. Installation au Camping des Marmottes. Face au Mont-Blanc. Majestueux, Grandiose. Et dire que Dine va devoir en faire le tour (et nous aussi). Montage de la tente pour Fangio et Bilou qui nous rejoindront pendant la nuit (Dine, privilégiée, dormira dans l'auto).

Jeudi, en allant chercher du pain, on entend : « Guirlande, qu'est-ce que tu fous ici ? ». C'est Phil, traileur et policier Rochefortois, qui est venu participer à l'UTMB et qui est dans le même camping que la troupe. Le monde est petit quand même. Puis, retrait des dossards. Croisées dans Chamonix, des têtes connues : Jacky le Carolo, le Canari Jaune, Natha et son frère. Rentrés au campement de base, comme, à ce moment-là, il y a encore du soleil, ballade pour certains, bronzette pour d'autres. Le soir, pâtes pour tout le monde (sans sauce et avec lentilles pour Dine, classiques avec tout ce qui va avec pour les autres). La nuit, il se met à pleuvoir comme vache qui pisse (mais beaucoup de vaches).

Vendredi, pluie, pluie, pluie et encore pluie. Préparation du bardas de Dine et des accompagnants. Puis, la troupe rallie Chamonix. Départ de l'UTMB à 18h30. Impressionnant, émouvant, grandiose, musique « Conquest of Paradise » de Vangelis (bande originale du film « 1492, Christophe Colomb »), larmes, bisous, encouragements. Dine est partie, gonflée à bloc. Les femmes rentrent au camp de base tandis que les hommes foncent à la voiture pour aller voir Dine à la sortie de Chamonix. Trop tard, elle est déjà passée. Tant pis, nous irons la voir un peu plus loin. Là, elle passe sous une pluie battante, mais, elle s'amuse, dit-elle. Direction Saint- Gervais. Quand nous arrivons, les 30 premiers sont déjà passés. Il en passe encore +/- 300. Puis, plus rien. Le trou. 5 minutes, 10 minutes. Mais que se passe-t-il ? Un policier nous dit : « Ne les attendez pas, la course est arrêtée, coulée de boue aux Cols de la Seigne et du Bonhomme. Ils sont rassemblés sur la place du village ». Nous y allons attendre Dine. Elle arrive, le visage décomposé. Non pas par la fatigue, mais par cette nouvelle désastreuse. Elle s'effondre, en pleurs. Un an de préparation pour faire 21 kilomètres. Nous rentrons à Chamonix en silence. L'aventure est terminée. Autant les repas avaient été festifs jusque-là, autant celui-là aura été silencieux. Puis, dodo. Dine ne dort pas, elle pleure. C'est bel et bien fini, demain, on rentre en Belgique. Tout ça pour ça ...

Samedi, vers 8 heures, une voix crie : « Debout, on repart ». Quoi ? Déjà repartir en Belgique à 8 heures du matin. Non !!! Dine a reçu un SMS à 4h30 du matin : « Nouveau départ à Courmayeur à 10 heures ». Tellement déçue, de rage, elle avait coupé son GSM pour la nuit et il est donc 8 heures quand elle prend connaissance du message. Dine retrouve le sourire. Les supporters aussi. Pas le temps de gratter dans son nez, de prendre une douche non plus, ni même de se brosser les dents. Tiens, rien ne bouge dans le motorhome de Phil. Il dort encore. On va le réveiller. Il n'a pas reçu le SMS. D'abord incrédule, en voyant Dine se préparer, il y croit. Il saute dans ses pompes de trail. Dine et tous les hommes s'entassent dans la voiture. On est repart. Tunnel du Mont-Blanc. Et voilà, l'Italie. La voiture est garée. Il est 9h15. Ouf, Dine sera à temps pour le 2^{ème} départ. Elle prend même le temps de poser pour une photo avec Sherpa (vainqueur de l'UTMB il y a quelques années). « Conquest of Paradise ». Ils sont repartis. Ca va aller très vite. Arnuva. Descente très glissante. Des chutes. Heureusement, pas de bobos. Tiens, un Japonais (ils sont plus de 100 au départ). Il s'arrête et nous demande de le prendre en photo. Dine passe. Elle s'amuse toujours. Tout va bien. Elle se dirige vers le Grand Col Ferret. Là, brouillard, vent, grêle. On repart. Pour être à temps au prochain point de passage, on file vers Champex en Suisse. Juste le temps d'acheter notre ravito : baguette, saucisson, fromage et pinard. Depuis le matin, Fangio rêve d'une pizza au feu

de bois. Pas le temps, Dine avance. On passe par le Col de la Forclaz. On doit gagner du temps. Nous empruntons donc un Col très étroit pour rejoindre Champex. Fangio, motivé pour arriver au ravito avant sa moitié, use de toute sa science du pilotage (d'où son nouveau surnom). Co-piloté par Guirlande au GPS. Retape la 2^{ème}. Gauche serré. Ligne droite, à fond, 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème}, 6^{ème}, 7^{ème}. Tu peux sortir large au prochain droit, il ne descend pas de voiture. Petite parenthèse : Ru a filmé toute la montée de l'arrière de la voiture (comme à la TV); pour les amateurs de rallye, le film est en vente au profit de l'association « les Amis de Dine ». Arrivons à Champex à la tombée de la nuit. Dine n'est pas encore passée. Elle arrive. Elle va bien. Ravito correct sans perdre de temps. Elle est repartie affronter la nuit en montagne. Retour vers le Col de la Forclaz. Là-bas, sous une nuit étoilée et froide (4°), nous rencontrerons des indigènes pour le moins spéciaux. Ru discute avec un maître vacher (appellation contrôlée en Suisse, chez nous, on appelle ça un cinsî) imbibé de kirch. Comme il fait froid, ça donne une idée à Bilou qui, pour se réchauffer, boit un Zizi Coin-Coin distillé par Mômman . Il doit avoir très froid. Il en boit un 2^{ème}, puis un 3^{ème}. Pour Guirlande, café et Royco (si, si, c'est possible). Depuis le Col de la Forclaz, nous voyons toutes les « loupiottes » descendre du bois. Spectacle magnifique sous la pleine lune. Ah! Enfin ! Voilà Dine. Elle continue son petit bonhomme de chemin. Tantôt, tout va super, tantôt un peu moins bien. Parfois un sourire, parfois une petite grimace. Direction : prochain ravito à Trient. Là, grosse frayeur. Dine a des problèmes de digestion après avoir ingurgité un thé chaud à Bovine. Elle n'a plus rien mangé depuis 2 heures. Il faut manger ! Une soupe avec du vermicelle ? Elle boit du coca. Ouf, ça passe. Elle peut repartir. « Super, Dine. Tu y arriveras. On est tous avec toi. On sait que tu peux le faire ». Elle est repartie. Dans la voiture, interrogations : « Pourvu qu'elle y arrive. Elle dit qu'elle a froid. Elle a l'air fatiguée quand même. Et puis, son estomac ». Ca suffit !!! Elle y arrivera. Point suivant : Vallorcine. Dine y arrive décomposée. Elle a vu des trailers rongés par la fatigue dormir au pied d'un arbre. Elle, aussi, a sommeil. Elle doit résister pour ne pas sombrer. Les mains expertes de Fangio lui procurent un massage de la nuque. Elle résiste. Il faut repartir. Elle ne pense plus qu'à ça. Il faut repartir absolument. Elle se lève. Elle repart. Ca y est. Elle est repartie. Prochain point : le Col des Montets, qu'elle franchira au petit matin. Le soleil se lève. Elle va mieux. Son gros coup de fatigue est passé. Elle reprend courage et se dirige vers la Tête aux Vents. Nous accompagnons Dine du regard dans cette montée interminable vers le sommet. Il avait raison Ferrat : que la montagne est belle ! A la tête aux Vents, il faut encore passer à la Flégère et puis, il n'y a « plus qu'à redescendre vers Chamonix ». La descente vers Chamonix n'en finit pas. Les arrivants diront que c'est long et que c'est sans doute ce qui fait le plus mal.

Fangio nous ramènera sains et saufs sur la Place de la Liberté à Chamonix pour accueillir Dine. Un café. Que c'est long. Un croissant. Ah ! Voilà les femmes qui nous rejoignent avec des fleurs et une peluche pour Dine. Toujours pas de Dine. Pourvu qu'il ne soit rien arrivé. Voilà Canari Jaune qui passe la ligne d'arrivée. Super, Benoît, tu l'as fait. Un autre café. Ah ! Une équipe de la PTL (Petite Trotte à Léon). Ils sont partis depuis mardi. 240 kilomètres. 18000 mètres de D+. Bravo, Messieurs, vous êtes grands. Que cette attente est interminable. Guirlande craque. Il part à contre-sens à la rencontre de Dine. Ah ! La voilà. Vas-y, Dine. Moins d'un kilomètre. Allez, ma Grande. On commence à entendre la musique. « Conquest of Paradise ». Pour toi. Pour tous ceux qui terminent. Mais, surtout pour toi. Dernier virage. C'est fini ! Elle l'a fait ! Impressionnant, émouvant, grandiose, « Conquest of Paradise », larmes, bisous, félicitations, fleurs, peluche, SMS des copains. Tiens, voilà Alain Bustin (un Finisher, lui aussi) qui vient te féliciter. Et Jacky, aussi. Et Rudy Robert. La P'tite l'a fait. La P'tite a rejoint la Famille des Finishers. La P'tite, tu es Grande.

Allez, on va chercher ton sac et ta veste de Finisher bien méritée. Et on rentre au camp de base. Se reposer. Et fêter ça. Champagne. Orvalsss. Apérososs. Génépiss. La Grolle. Tartiflette et glace concoctées par Mômman. Glace à quoi ? Au Nutella, bien sûr (et c'est vrai, en plus). On va chercher Phil, un autre Finisher. Il a envie d'un Orval. Il n'en a plus bu depuis début mai (quoi ! 4 mois sans Orval, c'est possible ça ?). Ah, si ! Il a fait une entorse à son régime une seule fois en 4 mois.

Et avec qui ? Avec Mogwaiï (encore un Finisher). Ca ne s'invente pas. Que ce repas ne ressemble pas à celui d'il y a 2 jours.

Mais Dine n'a pas eu sa ration. Elle n'a fait « que 110 kilomètres ». Même si elle (je cite) « n'aurait jamais cru que c'était si dur », elle y retournera. Elle le refera. Et en entier, cette fois. Et nous, nous serons encore de la partie pour l'accompagner dans cette folle Aventure.

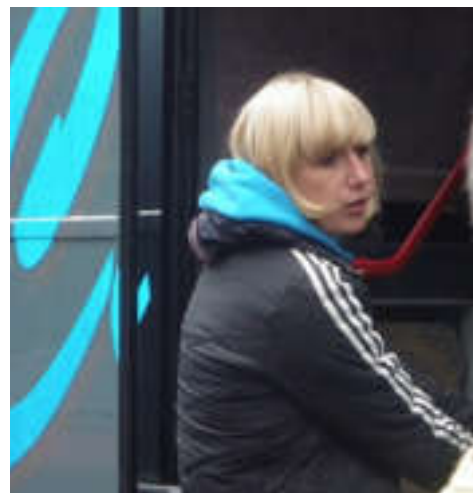
Je propose à ceux qui estiment que le trail, c'est trop facile parce « qu'on y marche parfois plus souvent qu'on y court » (si, si, il y en a, je vous jure), d'aller s'essayer à l'UTMB. On en reparle après. A bon entendeur

Guirlande



SOUVENIRS DU VOYAGE DU CLUB





«L'entraînement au 20e siècle»: une histoire des procédés et des méthodes (partie 2)

(source: www.volodalen.com)

6 L'après guerre : entre nature et sciences

Dans les années d'après guerre, l'émergence et la diffusion de l'intervall training dans un contexte dominé par le fartleck suédois provoqua une querelle mondiale entre les «pro-natures» et les «pro-sciences». Si les pays de l'est de l'Europe adoptèrent sans retenues le procédé de Reindell et Gerschler, des pays comme la France restèrent fidèles au «naturalisme» venu de Suède. A cette époque, les reproches faits à l'entraînement par intervalles tournaient autour des thèmes suivants :

- la rudesse des efforts épuise les coureurs,
- la monotonie des entraînements ne favorise pas la motivation,
- la rigidité et le caractère restrictif du cadre - fixé uniquement sur la base de la physiologie cardiaque - vont à l'encontre de la prise en compte de la globalité de l'athlète, de ses capacités de compensation et d'adaptation. En outre, un entraînement basé exclusivement sur les intervalles produirait des athlètes présentant de grandes fluctuations de leur état de forme et une incapacité à changer d'allure en course.

De leur côté, les adeptes de l'interval training reprochaient les faits suivants au procédé suédois :

- il amène le coureur à ne faire que ce qu'il aime. En conséquence, il ne l'incite pas à se dépasser.
- il n'apprend pas la régularité d'allure
- il ne permet pas le contrôle de l'entraînement.

A cette querelle d'experts vint s'ajouter un procédé d'entraînement qui, sans être nouveau, a été remis à la mode dès les années 50 et s'est propagé dans certains pays dans le courant des années 60-70.

■ 1950-1970 : une mode du lent venue d'Allemagne

Dans les années 50, alors que le combat science - nature battait son plein, un docteur allemand nommé Van Aaken vint compliquer la donne. En temps que médecin, Van Aaken se réclamait de la science. Or l'approche qu'il préconisait allait complètement à l'encontre de celle proposée par le courant, allemand également, de l'interval training. Selon lui, les données montraient que contrairement à ce qu'affirmait Reindell, c'est l'exercice physique modéré qui permettait d'améliorer le plus la fonction cardiaque. Pour Van Aaken, il fallait courir lentement c'est à dire à une fréquence cardiaque inférieure à 140 puls/min pour être performant. Selon lui, l'exercice lent et continu aurait une action plus lente certes mais finalement plus importante que l'intervalle sur une donnée essentielle de la performance : le volume d'éjection systolique du cœur. Ayant une cavité plus grande, le cœur enverrait plus de sang à chaque pulsation ; il serait plus performant.

Mais les avantages mis en avant par les défenseurs de ce type d'entraînement (parmi lesquels se trouvait le courant «Spriridon» relayé par l'école fédérale de gymnastique et de sport de Macolin en Suisse) vont bien au-delà de la seule fonction cardiaque. Selon eux, «l'endurance fondamentale» conduirait à :

- améliorer le rendement en course
- accroître l'activité des «ferments d'oxydation biologique»
- enrichir les cellules musculaires en potassium ce qui favoriserait leur potentiel énergétique
- multiplier la quantité d'hémoglobine et de myoglobine
- augmenter la capillarisation des fibres musculaires (irrigation sanguine accrue)...

A l'inverse les intervalles provoqueraient :

- une contraction générale des muscles qui limite l'irrigation sanguine pendant l'effort. Cette baisse de capacité de transport du sang jusqu'aux cellules musculaires serait encore accentuée par un épaississement des fibres musculaires
- une activation de la formation d'acide lactique
- une fatigue des cellules musculaires par fuite du potassium
- un épuisement de l'organisme du fait d'une augmentation exponentielle de la consommation d'énergie...
- En outre, après une progression rapide, les coureurs s'adonnant aux intervalles présentaient de grandes fluctuations de leur état de forme, les états d'euphorie sportive succédant aux contre-performances et aux fatigues répétées.

Certains arguments avancés auraient certainement pu avoir un impact important s'ils avaient pu être soumis à un débat constructif. Malheureusement, le temps était à la guerre des idéologies. Pour preuve cet «argument-massue» adapté d'un article publié par un adepte de l'entraînement en endurance. «L'expérience l'a prouvé, l'entraînement par intervalles sculpte son modèle sur le sable alors que l'entraînement à l'effort lent et prolongé bâtit sur un socle dur, solide et pratiquement inusable.» Belle propagande, ne trouvez-vous pas ?

Dans la pratique, les athlètes devaient vérifier leurs pulsations afin de s'assurer de ne pas dépasser la dose prescrite et de ne jamais se retrouver en dette d'oxygène.

Etant donné qu'un organisme ne se réduit pas à un cœur qui bat lentement, les pays, comme la France, dont une partie des entraîneurs a suivi le mouvement du lent, ont sacrifié une génération de coureurs sur «l'autel du 140».

Pour être plus complet sur les conditions de la pratique de l'endurance fondamentale, donnons quelques préceptes formulés par le docteur Van Aaken :

- «cours chaque jour, mais cours lentement»
- «cours beaucoup [...] c'est le nombre de kilomètres qui est déterminant et non l'intensité»
- «cours à une allure qui ne soit jamais supérieure à celle de la compétition ou diminue l'intensité quand la fréquence du pouls dépasse 150.»
- «Après une longue période de fond, cours également sur des 30 ou 40m mais avec de longues pauses de repos.»
- «que ton entraînement se fasse comme un jeu, comme le font les enfants ou comme un sauvage qui court en pleine nature».
- «maintiens ton poids de corps de 6 à 8 kg en dessous de la normale»
- «ne t'arrête pas complètement si tu souffres de petites déchirures musculaires ou des ligaments, guéris les plutôt par des exercices fonctionnels de longue durée, mais modérés».
- «pratique pendant toute ton existence le travail de fond en tant que procédé permettant d'accéder à l'endurance biologique».

Finalement, l'opposition lent-intervalles ne semble qu'une redite de la rupture déjà abordée entre fartleack et intervalles.

Dans cette guerre des chefs, où chacun devait choisir son camp, certains entraîneurs ne rejetèrent ni un procédé ni l'autre. Ceux là surent tirer parti des avantages des différents types de travail. Parmi eux, se trouvait un entraîneur hongrois nommé Igloi.

7 1955 : un entraîneur hongrois nommé Igloi

4 athlètes pour 15 records du monde ! Tel pourrait être le titre de gloire de Mihail Igloi, entraîneur de course à pied au club d'athlétisme de Budapest.

Mais si nous parlons de Igloi, ce n'est pas tant pour saluer cette réussite peu ordinaire (auquel nous pourrions opposer les déboires qu'il connut lors de son «exil aux USA» qui suivit la période faste) que par le fait que son système intégrait deux points qui nous semblent essentiels.

- **Premier point** : Igloi ne rejeta aucun des procédés en vigueur à l'époque. Plutôt que choisir, il utilisa tous les moyens en sa possession. Ainsi, sa méthode d'entraînement se servait à la fois de l'interval training allemand et du fartleack suédois. La rigueur germanique s'exprimait par de nombreuses répétitions de courses séparées d'intervalles de récupération incomplète, par un contrôle du travail effectué et de la technique utilisée. L'approche suédoise se retrouvait notamment à travers le deuxième point.

- **Deuxième point** : Igloi proposait un entraînement adapté aux caractéristiques de l'athlète. Son propos était de partir des qualités dominantes du coureur afin de les solliciter au maximum. A un athlète rapide comme Roszavolgyi, il proposait des distances courtes répétées un grand nombre de fois. A un athlète possédant une grande volonté, endurant mais peu vélocité comme Iharos, il fit faire des séances basées sur des répétitions longues mais moins nombreuses.

Dans les deux cas, l'entraînement deux fois par jour était de mise. Mihail Igloi fut, en effet, un des pionniers de l'entraînement bi-quotidien systématique.

La polyvalence des procédés utilisés par Igloi fut poussée plus encore dans une méthode d'entraînement mise au point par l'école polonaise.

LA SUITE DANS LE PROCHAIN TAM-TAM

CONCOURS PHOTOS DU RCN

« JAUNE ET BLEU EN TOUT LIEU »

Le RCN a lancé son concours photos et certains membres du club ont déjà leur «photo insolite».

A ton tour maintenant de nous montrer de quoi tu es capable!

Comment fonctionne ce concours photos?

- Tu dois te faire photographier avec ton t-shirt du RCN dans un lieu insolite.
- Tu dois ensuite envoyer ta photo au comité avant le 15 octobre 2010.
- Les photos seront projetées sur écran lors du souper du club.
- Les meilleures d'entre elles 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

Who's who du RCN



Nom	Masure
Prénom	Alexandre
Anniversaire	10-09-1970
Domicile	Leuze
Surnom éventuel	Alex
E-mail	alex.masure@skynet.be
Profession	Technicien SAV
Poids	78
Taille	183
Court depuis...	+/3 ans dans la région, avant 5 fois les 20kms de Bruxelles
Autres sports	Marche...
Principales courses courues	5 fois les 20kms de Bruxelles, courses dans la région et à Bruxelles
Meilleures performances	7kms de Dilbeek (2009) 10kms de La Louvière (2009) 20kms de Bruxelles en 1h28' (1991)
Meilleurs souvenirs	Ambiance 20kms de Bruxelles, jogging à Champion(11,7kms) en 2005 et 2006
Projet de courses	Refaire les 20kms de Bruxelles, courses des 3 challenges et plus, si possible
Rêves de courses	Un marathon pour mes 42 ans peut-être
Plat préféré	Couscous agneau
Boisson préférée	Thé glacé, jus de fruits
Film préféré	Star Wars ou comédies
Devise	Toujours mieux et que la force soit avec toi

Who's who du RCN



Nom	Saritas
Prénom	Emine
Anniversaire	15-03-1979
Domicile	Sart-Saint-Laurent
Surnom éventuel	Mimine
E-mail	massin.saritas@hotmail.com
Profession	Adjointe de direction/ Chargée en relations publiques
Poids	
Taille	160
Court depuis...	1997 (en tant qu'arbitre de football)
Autres sports	Arbitre de football
Principales courses courues	
Meilleures performances	Restent à venir (je le souhaite)
Meilleurs souvenirs	Avoir rencontré un «Amsters» avec une crampe qui court! (sans rancune, Alain) :-)
Projet de courses	Débuter mes premiers joggings et massacrer Gribousine
Rêves de courses	Un marathon
Plat préféré	Crevettes à décortiquer
Boisson préférée	Vouvray, vins d'Alsace
Film préféré	Comiques
Devise	Quand on veut, on peut!



Rue E. Cuvelier 2B - 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 Craemer - Substrat 100-106, 3800 Mechelen - Lic 1061

* 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 fréquence mètres
- ❖ appareils cardio-vasculaires
- ❖ tapis roulants
- ❖ électrostimulation

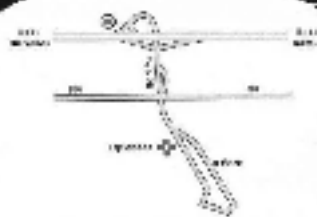
walk.run
jogging
www.joggingplus.com



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



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



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



153, rue d'Ans
1000 ROCOURT (Parking Core)
04/381 38 55
roccourt@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**