

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 64, mai 2011

Éditeur responsable: Alain Antoine - Rue du grand feu, 68 - 5004 Bouge - P008301

A l'attention de:



# À CONSERVER: NUMÉROS UTILES

**Présidente:** Edith Baeten 0496/53.29.18  
edith.baeten@skynet.be  
(également responsable de la vente des tenues du RCN)

**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 la Ladresse, 7B

5330 Maillen

## 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....*

Le début du printemps a des allures franchement estivales cette année et ces conditions météorologiques font le bonheur des adeptes de la course à pied, dont le nombre me semble augmenter sans cesse. Pour n'évoquer que la situation du Running Club Namur, il se passe rarement une semaine sans qu'un nouveau membre ne rejoigne notre club. Pas étonnant dès lors que nous ayons battu le record du nombre de joggeurs RCN lors d'une course: c'était en mars au jogging des Etourneaux à Bouge où nous étions 71 sur les deux distances proposées. Le jaune vif de nos tenues colore encore un peu plus les campagnes qui ne manquent pourtant pas d'éclat en ce printemps radieux et cela me réjouit!

Dans le même ordre d'idées, sachez que 13 membres ont déjà atteint les 8 courses nécessaires pour être classé à notre challenge interne en fin de saison. Je ne crois pas que cela ait déjà été le cas si tôt dans la saison et ceci laisse augurer d'un nouveau record en fin d'année (pour rappel: 99 challengers en 2010). Notre entraînement du jeudi soir, 19 heures au château d'Amée à Jambes est lui aussi très populaire puisqu'il rassemble régulièrement plus de 25 personnes...

La saison bat son plein et si nous avons moins vu l'un ou l'autre habitué ces derniers temps, c'est parce qu'ils se préparaient pour des objectifs prestigieux en Belgique ou à l'étranger. Félicitations donc à Kristel Alexis, qui accompagnée d'Alain, a effectué son 1er marathon à Paris où Christophe Evrard a également réussi une excellente performance. Ernest Desseille (un habitué de la distance) a lui aussi défendu nos couleurs avec brio au marathon de Vienne. Francine Legrand et Mathieu Gerlache ont eux représenté le RCN au marathon de Rotterdam. Mathieu que l'on a également eu le plaisir de voir au Week-end Sportif de la RTBF accompagné de son coéquipier Trull à l'occasion de l'incroyable Pierra Menta. Bravo à tous ces athlètes ainsi qu'à Brigitte Demoulin, Eric Brossard, Pascal Baltus, Geneviève Scheyven, Yves Raskin et Olivier Libois pour leur prestation à la Bouillonante, un trail très éprouvant. Et je m'en voudrais d'oublier notre secrétaire Guirlande qui a dû renoncer en plein effort suite à une malencontreuse chute (où donc avait-il les yeux...?) mais ce n'est que partie remise!

Dans ce Tam-Tam, vous trouverez, une fois n'est pas coutume, un referendum auquel nous vous demandons de participer nombreux. Je vous explique: Actuellement nous dépendons de la bonne volonté de Jacques Delfosse pour stocker la marchandise du club et de la position qu'occupe Alain Antoine à différents postes pour profiter de locaux en fonction de nos besoins. Pour un club comme le nôtre qui ne cesse de grandir (et vu l'engouement actuel pour le jogging, cela devrait continuer...), il serait peut-être intéressant de pouvoir disposer d'un local fixe pouvant accueillir les réunions de comité, différentes manifestations telles que l'entraînement du nouvel an et d'autres entraînements (les week-end d'hiver par exemple) mais également d'un endroit pour stocker tout notre matériel. Dans cette optique, l'échevin

des sports Maxime Prevot nous a proposé de rencontrer les membres du comité du club de football de Loyers. Ceux-ci bénéficieront en effet de nouvelles infrastructures sportives d'ici un an et, moyennant une modique participation financière en fonction de notre utilisation, nous pourrions profiter de leurs anciennes installations (douches, vestiaires, buvette, local de stockage du matériel). Avant de prendre notre décision, nous souhaiterions avoir votre avis. Merci pour votre collaboration.

Dernière chose, le trail des Vallées du Chevalier que nous organisons le samedi 28 mai approche à grands pas et nous avons besoin de signaleurs sur le parcours. Si vous êtes libres, faites le nous savoir afin que nous puissions encadrer au mieux les participants, dont un nombre assez important de coureurs du RCN... Merci d'avance!

Edith

**!!ATTENTION!! :**

si l'étiquette de votre Tam-tam  
est marquée d'un point rouge,  
cela signifie que vous n'êtes pas  
en ordre de **cotisation**.

Cette revue est donc la dernière  
que vous recevez  
avant le versement de la somme de **20€**  
sur le n° de compte du RCN:  
**732-0032135-79.**

# LE CHALLENGE RCN 2011

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.



### Etournaux5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	VAN DENBERGHE Nicolas	1	96	0:20:10	14,88 Km/H
4	DELAUNOY Vincent	2	80	0:23:22	12,84 Km/H
9	LIBOIS Joachim	3	63	0:26:46	11,21 Km/H
15	SYSTEMANS Nicolas	4	53	0:28:37	10,48 Km/H
17	MERVEILLE Cindy	5	51	0:29:04	10,32 Km/H
23	LIBOIS Axel	6	43	0:30:30	9,84 Km/H
28	MAGNEE Arnaud	7	36	0:32:00	9,38 Km/H
33	LOUIS Sébastien	8	34	0:32:19	9,28 Km/H
37	LIBOIS Sophie	9	31	0:32:52	9,13 Km/H
38	ROBAYE Cathy	10	31	0:32:54	9,12 Km/H

### Etournaux11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	BROSSARD Eric	1	105	0:36:02	16,65 Km/H
11	DELBAEN Julien	2	100	0:38:09	15,73 Km/H
15	PERPETE Jacky	3	98	0:38:59	15,39 Km/H
21	DAMOISAUX Pascal	4	96	0:39:35	15,16 Km/H
25	HORION Vincent	5	95	0:39:53	15,04 Km/H
28	FONDAIRE Gilles	6	95	0:40:09	14,94 Km/H
31	LEGRAND Francine	7	93	0:40:36	14,78 Km/H
33	EVARD Christophe	8	93	0:40:40	14,75 Km/H
34	TRULLEMANS Alain	9	93	0:40:50	14,69 Km/H
35	DUBOIS Pascal	10	93	0:40:56	14,66 Km/H
36	LUPCIN Patrick	11	92	0:41:20	14,52 Km/H
41	MASURE Alexandre	12	90	0:42:02	14,27 Km/H
55	DEMOULIN Brigitte	13	84	0:44:23	13,52 Km/H
63	BALTUS Pascal	14	81	0:45:15	13,26 Km/H
65	JUDEX Jean-Michel	15	81	0:45:23	13,22 Km/H
69	ACUSILAS Jean-Yves	16	80	0:45:39	13,14 Km/H
75	VAN DER LINDEN Paul	17	79	0:46:06	13,02 Km/H
79	GILON Marc	18	79	0:46:15	12,97 Km/H
83	COLIGNON Charles	19	78	0:46:33	12,89 Km/H
92	VAN KELST Luc	20	77	0:47:03	12,75 Km/H
95	PAAL Marguerite	21	76	0:47:19	12,68 Km/H
99	MATHY Jean-Luc	22	74	0:48:11	12,45 Km/H
104	PUYLAERT Dominique	23	72	0:48:42	12,32 Km/H
105	MOTTET Christian	24	72	0:48:44	12,31 Km/H

113	DIEUDONNE Anne	25	70	0:49:34	12,10 Km/H
117	HENRICOT Eric	26	68	0:50:22	11,91 Km/H
119	DELBAEN David	27	67	0:50:49	11,81 Km/H
121	THIRY Marie	28	66	0:51:04	11,75 Km/H
122	DEVOS Eric	29	65	0:51:19	11,69 Km/H
125	SOH TSIMGNE André	30	62	0:52:39	11,40 Km/H
132	POELMANS Dominique	31	59	0:53:38	11,19 Km/H
137	BEAUFAY Luc	32	58	0:54:04	11,10 Km/H
138	DESQUEPER Benoît	33	58	0:54:10	11,08 Km/H
141	GREGOIRE Charlène	34	57	0:54:27	11,02 Km/H
142	BOOMS Pascal	35	57	0:54:40	10,98 Km/H
143	WEYDERS Marcel	36	56	0:54:41	10,97 Km/H
149	ALEXIS Kristel	37	55	0:55:22	10,84 Km/H
150	AMSTERS Alain	38	55	0:55:24	10,83 Km/H
154	MALBECQ Stéphane	39	54	0:55:40	10,78 Km/H
157	PENSIS Henry	40	53	0:55:49	10,75 Km/H
158	ARNOULD Jean-Luc	41	53	0:55:50	10,75 Km/H
159	PAULUS Benoît	42	53	0:55:59	10,72 Km/H
160	RIGUELLE Eric	43	53	0:56:01	10,71 Km/H
165	BAETEN Edith	44	52	0:56:26	10,63 Km/H
168	PERPETE Philippe	45	51	0:56:37	10,60 Km/H
173	GODART Nadege	46	55	0:55:11	10,87 Km/H
179	SCHEYVEN Geneviève	47	48	0:58:02	10,34 Km/H
182	BOOMS Alain	48	45	0:59:02	10,16 Km/H
183	STEPHENNE Daniel	49	45	0:59:05	10,16 Km/H
184	FAGNANT Martine	50	45	0:59:14	10,13 Km/H
187	LABBE Christian	51	43	0:59:50	10,03 Km/H
190	TALLIER Jeanny	52	43	0:59:56	10,01 Km/H
193	BODART André	53	41	1:00:29	9,92 Km/H
201	DELFOSSÉ Marie-Laure	54	33	1:03:44	9,41 Km/H
202	DOTHEE Xavier	55	33	1:03:45	9,41 Km/H
206	FORTHOMME Frédéric	56	30	1:04:55	9,24 Km/H
208	GREGOIRE Bernard	57	25	1:06:30	9,02 Km/H
214	DEMIN Danielle	58	15	1:10:27	8,52 Km/H
220	PAULUS Bruno	59	1	1:17:24	7,75 Km/H
223	HONET Yvette	60	1	1:30:45	6,61 Km/H
224	LOEFFLER Marie-Claire	61	1	1:31:00	6,59 Km/H

### Vieusart

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
34	BIERNAUX Benoit	1	95	0:48:54	14,72 Km/H
69	MASURE Alexandre	2	89	0:51:48	13,90 Km/H
88	MERVEILLE Marc	3	85	0:53:34	13,44 Km/H
117	ACUSILAS Jean-Yves	4	81	0:55:39	12,94 Km/H
152	MATHY Jean-Luc	5	78	0:57:09	12,60 Km/H
180	NICOLAS Jean-Marc	6	76	0:58:08	12,39 Km/H
208	DIEUDONNE Anne	7	74	0:59:06	12,18 Km/H
314	POELMANS Dominique	8	61	1:04:55	11,09 Km/H
338	MALBECQ Stéphane	9	59	1:06:04	10,90 Km/H
353	ARNOULD Jean-Luc	10	57	1:06:59	10,75 Km/H
375	STEPHENNE Daniel	11	53	1:08:53	10,45 Km/H
401	BAETEN Edith	12	49	1:10:34	10,20 Km/H
405	ARNOULD Sylvie	13	48	1:11:00	10,14 Km/H
406	TALLIER Jeanny	14	48	1:11:01	10,14 Km/H
417	PAULUS Benoît	15	46	1:11:57	10,01 Km/H
472	ANTOINE Alain	16	30	1:19:33	9,05 Km/H

### Gougnies8

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
19	JUDEX Jean-Michel	1	74	0:44:51	10,70 Km/H
58	MOHIMONT Nathalie	2	54	0:52:13	9,19 Km/H
62	SYSTEMANS Nicolas	3	51	0:53:17	9,01 Km/H
68	VERSCHEURE Severine	4	47	0:54:40	8,78 Km/H
81	LIBERTIAUX Anne	5	41	0:56:41	8,47 Km/H
83	ARNOULD Jean-Luc	6	41	0:56:49	8,45 Km/H
104	DELAUNOY Anne-Michèle	7	28	1:01:29	7,81 Km/H

### Gougnies33

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
8	BROSSARD Eric	1	99	2:26:54	13,48 Km/H
47	LAINÉ Dany	2	78	2:57:22	11,16 Km/H
51	VAN DER LINDEN Paul	3	77	2:58:20	11,10 Km/H
99	DEMOULIN Brigitte	4	63	3:19:18	9,93 Km/H
136	ROBERT Rudy	5	55	3:30:45	9,40 Km/H
186	FERAILLE Véronique	6	26	4:12:44	7,83 Km/H
187	TALLIER Jeanny	7	26	4:12:51	7,83 Km/H

### Aische-en-refail

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	GERLACHE Mathieu	1	94	0:45:45	14,69 Km/H
11	BIERNAUX Benoit	2	93	0:46:11	14,55 Km/H
16	TRULLEMANS Alain	3	88	0:48:15	13,93 Km/H
22	DEMOULIN Brigitte	4	81	0:51:12	13,13 Km/H
28	GILON Marc	5	76	0:53:10	12,64 Km/H
30	LEMINEUR Vincent	6	76	0:53:14	12,62 Km/H
36	VAN DER LINDEN Paul	7	72	0:55:08	12,19 Km/H
44	DIEUDONNE Anne	8	67	0:57:03	11,78 Km/H
45	VAN KELST Luc	9	67	0:57:05	11,77 Km/H
47	DELAUNOY Vincent	10	64	0:58:34	11,47 Km/H
49	ARNOULD Sylvie	11	63	0:58:54	11,41 Km/H
53	DEVOS Eric	12	60	1:00:10	11,17 Km/H
55	POELMANS Dominique	13	56	1:01:45	10,88 Km/H
59	NEMANN Bruno	14	54	1:02:48	10,70 Km/H
60	COOREMANS Guy	15	54	1:02:55	10,68 Km/H
64	LABBE Christian	16	51	1:04:10	10,47 Km/H
65	BAETEN Edith	17	50	1:04:30	10,42 Km/H
66	BEAUFAY Luc	18	50	1:04:32	10,41 Km/H
74	BODART André	19	46	1:06:06	10,17 Km/H
79	SCHEYVEN Geneviève	20	42	1:08:04	9,87 Km/H
82	FAGNANT Martine	21	39	1:09:00	9,74 Km/H
83	LUPCIN Patrick	22	39	1:09:03	9,73 Km/H

### Offrez moi la lune6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	VAN DENBERGHE Nicolas	1	94	0:27:03	13,31 Km/H
9	MERVEILLE Marc	2	84	0:29:40	12,13 Km/H
13	DELAUNOY Vincent	3	62	0:35:17	10,20 Km/H
16	SYSTEMANS Nicolas	4	57	0:36:26	9,88 Km/H
26	MERVEILLE Cindy	5	46	0:39:15	9,17 Km/H
29	LIBOIS Axel	6	37	0:41:41	8,64 Km/H
30	LIBOIS Joachim	7	37	0:41:44	8,63 Km/H
31	LIBOIS Olivier	8	37	0:41:44	8,63 Km/H
32	MAGNEE Arnaud	9	36	0:42:00	8,57 Km/H
37	ROBAYE Cathy	10	20	0:46:06	7,81 Km/H
38	LIBOIS Sophie	11	19	0:46:08	7,80 Km/H
45	GOUJON Gérard	12	11	0:48:15	7,46 Km/H
66	KOK Claudine	13	1	0:56:37	6,36 Km/H

### Offrez moi la lune12

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	PERPETE Jacky	1	100	0:53:08	14,45 Km/H
14	FONDAIRE Gilles	2	93	0:56:56	13,49 Km/H
19	DUBOIS Pascal	3	89	0:58:54	13,04 Km/H
20	MASURE Alexandre	4	89	0:58:59	13,02 Km/H
23	LEGRAND Francine	5	86	1:00:27	12,70 Km/H
25	VAN DER LINDEN Paul	6	85	1:01:08	12,56 Km/H
29	ACUSILAS Jean-Yves	7	82	1:02:48	12,23 Km/H
42	JUDEX Jean-Michel	8	76	1:05:49	11,67 Km/H
43	MATHY Jean-Luc	9	74	1:06:45	11,51 Km/H
44	NICOLAS Jean-Marc	10	74	1:06:46	11,50 Km/H
51	DIEUDONNE Anne	11	70	1:08:53	11,15 Km/H
58	THIRY Marie	12	67	1:10:45	10,86 Km/H
60	PAAL Marguerite	13	65	1:11:54	10,68 Km/H
64	JASSOGNE Claudy	14	61	1:13:45	10,41 Km/H
69	DEVOS Eric	15	59	1:15:02	10,24 Km/H
78	DESQUEPER Benoît	16	55	1:17:03	9,97 Km/H
81	VERSCHEURE Severine	17	54	1:17:35	9,90 Km/H
83	TALLIER Jeanny	18	50	1:19:46	9,63 Km/H
85	PAULUS Benoît	19	47	1:21:10	9,46 Km/H
86	LIBERTIAUX Anne	20	47	1:21:13	9,46 Km/H
88	ARNOULD Jean-Luc	21	46	1:21:45	9,39 Km/H
90	DELTOMBE Yves	22	46	1:21:54	9,38 Km/H
92	VERHULST Maude	23	43	1:23:10	9,23 Km/H
97	DOTHEE Xavier	24	42	1:24:00	9,14 Km/H
101	ETIENNE Christian	25	41	1:24:32	9,09 Km/H
116	ANTOINE Alain	26	35	1:27:32	8,77 Km/H
118	DELFOSSÉ Marie-Laure	27	34	1:28:14	8,70 Km/H
120	STIENLET Pascale	28	33	1:28:59	8,63 Km/H

### Offrez moi la lune19

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	BROSSARD Eric	1	105	1:15:40	15,07 Km/H
16	COLIGNON Charles	2	77	1:38:05	11,62 Km/H
32	MOHIMONT Nathalie	3	59	1:52:41	10,12 Km/H
36	DEMOULIN Brigitte	4	44	2:04:09	9,18 Km/H

### Vedrin6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
23	SYSTERMANS Nicolas		63	0:33:44	10,67 Km/H
24	MERVEILLE Cindy		63	0:33:48	10,65 Km/H
47	DEMIN Danielle		38	0:39:46	9,05 Km/H
50	ROBAYE Cathy		38	0:39:57	9,01 Km/H
52	GOUJON Gérard		36	0:40:23	8,91 Km/H
65	PAULUS Bruno		24	0:43:12	8,33 Km/H
71	KOK Claudine		5	0:48:00	7,50 Km/H

### Vedrin13

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	BROSSARD Eric		103	0:46:44	16,69 Km/H
12	PERPETE Jacky		100	0:47:50	16,31 Km/H
18	DELBAEN Julien		97	0:49:19	15,82 Km/H
23	DAMOISAUX Pascal		96	0:49:40	15,70 Km/H
33	DUBOIS Pascal		93	0:51:18	15,20 Km/H
34	BIERNAUX Benoit		93	0:51:22	15,18 Km/H
36	FONDAIRE Gilles		93	0:51:32	15,14 Km/H
44	MASURE Alexandre		88	0:53:39	14,54 Km/H
45	ZAMO Lionel		87	0:54:03	14,43 Km/H
46	VAN DER LINDEN Paul		87	0:54:07	14,41 Km/H
62	DEMOULIN Brigitte		82	0:56:43	13,75 Km/H
75	GILON Marc		80	0:57:44	13,51 Km/H
76	BALTUS Pascal		79	0:57:55	13,47 Km/H
81	NICOLAS Jean-Marc		79	0:58:07	13,42 Km/H
84	ACUSILAS Jean-Yves		78	0:58:19	13,38 Km/H
87	PUYLAERT Dominique		78	0:58:30	13,33 Km/H
94	JUDEX Jean-Michel		76	0:59:16	13,16 Km/H
98	MOTTET Christian		76	0:59:42	13,07 Km/H
109	PAAL Marguerite		73	1:01:08	12,76 Km/H
130	FAUCON Michel		68	1:03:15	12,33 Km/H
133	DELFOSSE Jacques		68	1:03:17	12,33 Km/H
134	THIRY Marie		68	1:03:19	12,32 Km/H
137	DIEUDONNE Anne		68	1:03:31	12,28 Km/H
138	ROBAYE Eddy		67	1:03:35	12,27 Km/H
140	HENRICOT Eric		67	1:03:39	12,25 Km/H
146	CHARLIER Denis		66	1:04:16	12,14 Km/H
150	DEVOS Eric		65	1:04:31	12,09 Km/H
152	MOHIMONT Nathalie		65	1:04:41	12,06 Km/H

170	JASSOGNE Claudy	61	1:06:33	11,72 Km/H
172	BOOMS Pascal	61	1:06:47	11,68 Km/H
188	MARTIN Isabelle	56	1:08:58	11,31 Km/H
189	LABBE Christian	56	1:09:06	11,29 Km/H
191	ARNOULD Jean-Luc	56	1:09:13	11,27 Km/H
202	FOULON Marie-Paule	53	1:10:21	11,09 Km/H
205	PAULUS Benoît	53	1:10:26	11,07 Km/H
206	TALLIER Jeanny	53	1:10:28	11,07 Km/H
214	RIGUELLE Eric	51	1:11:20	10,93 Km/H
225	LIBERTIAUX Anne	49	1:12:40	10,73 Km/H
226	BOOMS Alain	48	1:12:46	10,72 Km/H
236	BAETEN Edith	45	1:14:11	10,51 Km/H
254	ETIENNE Christian	40	1:16:47	10,16 Km/H
256	DELFOSSÉ Marie-Laure	40	1:16:58	10,13 Km/H
257	DOTHEE Xavier	39	1:17:00	10,13 Km/H
258	ADAM Eric	39	1:17:04	10,12 Km/H
268	CHAPELLE Carole	36	1:18:29	9,94 Km/H
269	COOREMANS Guy	36	1:18:31	9,93 Km/H
276	ANTOINE Alain	31	1:21:09	9,61 Km/H
278	STIERNOTTE Isabelle	30	1:21:43	9,55 Km/H
279	NEMANN Bruno	30	1:21:44	9,54 Km/H

### **Novia5**

<b><u>Clasgéné</u></b>	<b><u>Nom</u></b>	<b><u>ClasClub</u></b>	<b><u>Points</u></b>	<b><u>Temps</u></b>	<b><u>Vitesse</u></b>
6	MERVEILLE Marc	1	92	0:23:30	13,79 Km/H
12	SYSTEMANS Nicolas	2	75	0:27:20	11,85 Km/H
18	BODART André	3	70	0:28:25	11,40 Km/H
21	LIBOIS Axel	4	62	0:30:06	10,76 Km/H
22	LIBOIS Joachim	5	62	0:30:07	10,76 Km/H
27	MERVEILLE Cindy	6	58	0:31:08	10,41 Km/H
36	BIERNAUX Benoit	7	47	0:33:20	9,72 Km/H
41	GOUJON Gérard	8	40	0:34:55	9,28 Km/H
54	KOK Claudine	9	4	0:42:53	7,56 Km/H

### **Novia11**

<b><u>Clasgéné</u></b>	<b><u>Nom</u></b>	<b><u>ClasClub</u></b>	<b><u>Points</u></b>	<b><u>Temps</u></b>	<b><u>Vitesse</u></b>
4	BROSSARD Eric	1	103	0:40:32	16,88 Km/H
6	ETIENNE Fabrice	2	100	0:41:41	16,41 Km/H
10	DELBAEN Julien	3	97	0:43:06	15,87 Km/H

13	PERPETE Jacky	4	96	0:43:38	15,68 Km/H
18	GERLACHE Mathieu	5	93	0:44:49	15,26 Km/H
23	DUBOIS Pascal	6	91	0:45:33	15,02 Km/H
24	FONDAIRE Gilles	7	90	0:45:46	14,95 Km/H
25	ZARRO Lionel	8	90	0:45:49	14,93 Km/H
26	TRULLEMANS Alain	9	90	0:45:58	14,88 Km/H
28	LEGRAND Francine	10	88	0:46:48	14,62 Km/H
41	COLIGNON Charles	11	80	0:49:57	13,69 Km/H
43	VAN DER LINDEN Paul	12	80	0:50:05	13,66 Km/H
46	MOTTET Christian	13	78	0:50:45	13,48 Km/H
47	BALTUS Pascal	14	78	0:50:46	13,47 Km/H
50	DEMOULIN Brigitte	15	77	0:51:21	13,32 Km/H
52	DERESE Eddy	16	75	0:52:02	13,15 Km/H
54	VAN KELST Luc	17	74	0:52:27	13,04 Km/H
60	ACUSILAS Jean-Yves	18	72	0:53:37	12,76 Km/H
63	FORTHOMME Frédéric	19	71	0:53:50	12,71 Km/H
64	PAAL Marguerite	20	71	0:53:56	12,68 Km/H
68	DEGUELDRE Jean-François	21	70	0:54:10	12,63 Km/H
78	MOHIMONT Nathalie	22	64	0:56:40	12,07 Km/H
83	DIEUDONNE Anne	23	62	0:57:38	11,87 Km/H
84	CHARLIER Denis	24	62	0:57:40	11,86 Km/H
85	DELFOSSÉ Jacques	25	62	0:57:41	11,86 Km/H
95	DEVOS Eric	26	57	0:59:34	11,48 Km/H
97	PENSIS Henry	27	57	0:59:56	11,41 Km/H
102	BOOMS Pascal	28	55	1:00:39	11,28 Km/H
110	TALLIER Jeanny	29	51	1:02:22	10,97 Km/H
113	RIGUELLE Eric	30	48	1:03:31	10,77 Km/H
114	BOOMS Alain	31	48	1:03:41	10,74 Km/H
115	GARBAR Yannik	32	47	1:03:46	10,73 Km/H
118	WEYDERS Marcel	33	44	1:05:14	10,49 Km/H
119	JASSOGNE Claudy	34	44	1:05:16	10,48 Km/H
122	LIBOIS Sophie	35	41	1:06:21	10,31 Km/H
123	LIBOIS Olivier	36	41	1:06:22	10,31 Km/H
124	ARNOULD Jean-Luc	37	41	1:06:32	10,28 Km/H
129	PAULUS Benoît	38	37	1:07:58	10,06 Km/H
138	STIENLET Pascale	39	34	1:09:10	9,89 Km/H
140	ANTOINE Alain	40	33	1:09:56	9,78 Km/H
145	DESQUEPER Benoît	41	28	1:11:57	9,51 Km/H
156	PAULUS Bruno	42	1	1:24:10	8,13 Km/H

### **Bûtgenbach5**

<b><u>Clasgéné</u></b>	<b><u>Nom</u></b>	<b><u>ClasClub</u></b>	<b><u>Points</u></b>	<b><u>Temps</u></b>	<b><u>Vitesse</u></b>
42	GILON Maureen	1	57	0:29:30	11,59 Km/H
71	PAULUS Bruno	2	12	0:38:45	8,83 Km/H
79	ANTOINE Pauline	3	1	0:44:04	7,76 Km/H
80	ANTOINE Alain	4	1	0:44:08	7,75 Km/H
81	KOK Claudine	5	1	0:44:08	7,75 Km/H

### **Bûtgenbach21**

<b><u>Clasgéné</u></b>	<b><u>Nom</u></b>	<b><u>ClasClub</u></b>	<b><u>Points</u></b>	<b><u>Temps</u></b>	<b><u>Vitesse</u></b>
69	VAN DER LINDEN Paul	1	85	1:34:18	13,43 Km/H
79	LUPCIN Patrick	2	83	1:36:17	13,15 Km/H
98	ACUSILAS Jean-Yves	3	79	1:39:09	12,77 Km/H
109	GILON Marc	4	77	1:41:02	12,53 Km/H
162	JUDEX Jean-Michel	5	71	1:45:55	11,95 Km/H
183	FAUCON Michel	6	68	1:48:20	11,69 Km/H
216	DIEUDONNE Anne	7	64	1:52:10	11,29 Km/H
219	ROBAYE Eddy	8	63	1:52:58	11,21 Km/H
261	JASSOGNE Claudy	9	54	2:00:00	10,55 Km/H
275	GARBAR Yannik	10	50	2:03:10	10,28 Km/H
310	BAETEN Edith	11	41	2:10:24	9,71 Km/H
323	FAGNANT Martine	12	38	2:13:17	9,50 Km/H
339	ETIENNE Christian	13	28	2:21:47	8,93 Km/H
340	PAULUS Benoît	14	28	2:21:50	8,93 Km/H

Si vous souhaitez acheter une tenue aux couleurs  
du Running Club Namur, adressez-vous à Edith Baeten  
(0496/53.29.18. ou edith.baeten@skynet.be)

# COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2011

Date	Heure(s)	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Di 22/05/11	15h00	Châtelet	14,1	Delhalle	Place du marche, 6200, CHATELET
Di 29/05/11	15h00	20 kms Bruxelles	20		Eplanade du Cinquentenaire, BRUXELLES
Je 02/06/11	15h00	Bierges	10,5	BW	Centre «Jules Colette», Rue des Combattants, 16, 1301, BIERGES (WAVRE)
Di 05/06/11	11h00	Seraing	16	Delhalle	Hall Omnisports du Bois de l'Abbaye, Avenue des Puddleurs, 51, SERAING
Sa 11/06/11	14h00	Green Gauloise	10	Namur/ Gauloise	Camp Militaire de Wartet, rue aux Vallées, MARCHÉ-LES-DAMES
Di 19/06/11	10h30	Chevauchoir	10	Namur	Rue du Chevauchoir,9, LESVE
Ve 24/06/11	20h00	Corrida Vital	9	Namur	Place de l'Eglise, FLAWINNE
Di 26/06/11	11h00	Congo	10	Gauloise	Salle Saint-Luc, Rue Morimont, 5300, CINEY
Sa 02/07/11	10h30	Belgrade	10	Namur	Rue Verbeeck, BELGRADE
Sa 09/07/11	08h30 ou 08h00	Trail	20 ou 50	Gauloise	Salle «La Victorieuse», Rue du Sto, EVREHAÏLLES
Di 10/07/11	16h30	Sabot	6 ou 12	Ardennes	Porcheresse, 6926, DAVERDISSE
Sa 23/07/11	16h00	Louette St Pierre	22,8	Delhalle	Salle «Les Amis de la Croix-Scaille», Rue du Centre, LOUETTE-SAINT-PIERRE
Ve 29/07/11	19h30	Villers Temple	12,5	Condroz	Espace des TEMPLIERS, VILLERS-LE-TEMPLE
Di 31/07/11	11h00	BBQ	8		Barbecue central du Domaine Provincial, CHEVETOGNE
Sa 06/08/11	14h00	Angreau	17,2	Delhalle	Place d'Angreau, 3, HONNELLES
Di 14/08/11	10h30	Loyers	10	Namur	Installations de l'US Loyers, Comogne de LOYERS
Sa 20/08/11	15h00	Nil-St-Vincent	10,7	BW	Place du Tram, NIL-SAINT-VINCENT
Di 28/08/11	10h30 ou 11h00	Lesse	13 ou 21,9	Delhalle	Salle «La Bainéaire», Boulevard des Souverains, 6, DINANT
Di 04/09/11	10h30	Malonne	5 ou 12	Namur	Hall Sportif de Saint Berthuin, La Navinne, MALONNE
Di 11/09/11	10h ou 11h00	Namur	5 ou 11	Namur	Site du Grognon, NAMUR
Di 18/09/11	11h00	Mettet	6,7 ou 12,5	Vals et Châteaux	Salle Omnisports, Rue Saint-Donat, 15, METTET
Sa 24/09/11	15h30	Erpent	10	Namur	Ecole d'Erpent, Rue des Aubépines, 110, ERPENT
Sa 01/10/11	14h30	CAP 48	10	Namur/ Gauloise	La Douceur des Coteaux Mosans, Rue du Plateau, 18-20, JAMBES
Di 09/10/11	10h30	Gozettis	10	Namur	Centre Sportif, Rue Camille Charlier, 9A, FLAWINNE
Sa 15/10/11	14h00	Saint-Denis	12	Gauloise	Salle «La Ruche», SAINT-DENIS
Sa 22/10/11	14h30	Floreffe	5 ou 10	Namur	Centre Sportif, Avenue Joseph Hanse, 6, FLOREFFE

## Mon arrivée au CLUB, il y a peu...

C'était un jeudi d'Automne, le temps annonçait déjà les premiers froids...La peur au ventre, je me lançais à la rencontre de ce tas de fous avides de kilomètres... Les deux jambes à mon cou...la casaque fluo et le sourire aux lèvres...je me suis dit : « Allez, on verra bien... »

*Et oui, à peine quelques mois plutôt, une zine m'a pris de commencer à courir en solo...et puis l'idée du CLUB est venue histoire de se motiver à poursuivre, de se dépasser par des défis ou tout simplement pour le plaisir de courir avec d'autres...*

A peine arrivée, ce n'était pas la guirlande au cou pour m'accueillir, mieux, c'était une grande Guirlande qui m'a collé aux baskets en me faisant la causette (lui surtout) durant tout le trajet. Ouf ! Pas le temps de compter, désespérément et avec essoufflement les kilomètres, non ! Au contraire, cela m'a semblé éclair !

La fois suivante, en arrivant, déjà quelques têtes inconnues me saluaient par mon prénom...Alors, là...j'ai senti en moi « *l'effet club* » c'est-à-dire que déjà j'me sentais une du clan, de la tribu, du bled enfin une RCN quoi... Aussi, j'ai vite compris que cela signifiait appartenir à une grande famille de joyeux dont j'avoue découvrir encore de nouvelles têtes aujourd'hui!

*« Allez, on y va », « Tu peux sûrement te donner plus », « T'as déjà couru les 8 courses ? », « Quelles sont tes performances sur 10 km ? », « Non, l'important est de participer », « Tu cours combien de fois par semaine ? »...*

Voilà quelques bribes de réflexion et questions auxquelles j'ai encore droit durant l'entraînement par toutes ces personnes qui court après je ne sais quoi...

Mais, lâchez-moi les baskets ! (rires)

Et bien moi, je cours d'abord pour et avec la bonne humeur...premier sentiment que j'ai perçus dès mon adhésion au club !

Merci à tous les RCN (et leurs familles, oncles, tantes, amis, etc.)

Séverine

## Offrez-moi la lune

Offrez-moi la lune ? Offrez, offrez.... Pour se la faire offrir, il a fallu aller au delà de soi. Un peu de route, beaucoup de sentiers, des dénivelés costauds. Heureusement, je n'ai pas oublié les chaussures adéquates, mes trails.

Et me voilà dans les starting blocs, enfin plutôt dans la seconde moitié du peloton à la ligne de départ. Faut pas rêver, après 6 mois d'entraînement, et à mon âge ... je ne peux pas faire concurrence aux «bêtes de course» qui sont en première ligne. Je navigue entre le stress du départ et l'excitation d'une nouvelle expérience en course (Je n'en ai que quatre à mon compteur), donc tout est nouveau à chaque fois.

Ca y est, le départ est donné. Chouette! On descend. Pas pour longtemps, au premier virage, ça grimpe, un peu. Nouveau virage, on quitte la route et ça grimpe plus fort, le long d'un bois. Beaux passages sur des étroits sentiers. Je suis prise en photo. Une descente avec des pierres qui roulent et ouf, j'arrive au premier ravito. Après, ça remonte de plus belle et, désolé, mais je marche. Mais ça va, je vois que devant moi, et derrière moi, on marche aussi et ceux qui courent, pas de bol pour eux, je vais aussi vite en marchant. J'ai dur, très dur, aujourd'hui, je n'ai pas une bonne respiration; je souffle comme un bœuf.

Après une descente et une nouvelle (forte) côte, j'arrive kilomètre 8. Il pleut, j'ai froid, j'ai le vent de face, je suis sur un plateau, entourée de champs, et ça monte encore. Sous la pluie, je suis tremblante de froid et des frissons me parcourent. En passant sous un pylône, j'ai ressenti des picotements dans tout le corps; électricité ou pas, je ne saurai jamais.

Mais voilà que me rejoint et me dépasse, Benoît (Paulus), qui à partir de là va me motiver, m'encourager et même rester avec moi jusqu'au bout. L'arrivée est là, une dernière montée, 300 mètres d'effort, mais surtout les encouragements de mon chéri Jean Michel, de ma copine d'entraînement Séverine et surtout de Benoît qui reste dans ma foulée pour m'emmener jusqu'au bout, jusqu'à l'arrivée, jusqu'à la tente où on donne, oh que j'aime ça, un Aquarius.

Mes impressions alors. Bien, très bien, heureuse d'être arrivée au bout des 12Km800. Et dire que 6 mois plus tôt, je disais non; non je ne suis pas capable, je ne pourrai jamais, je ne suis pas faite pour ça.

Alors, pour moi, oui, j'y suis arrivée à décrocher la lune. Merci à tous ces pierrots qui courent, qui eux aussi cherchent leurs propres plumes et ensembles, nous formons un super club où nous pouvons compter sur tous et toutes et partager les expériences, et surtout l'amitié.

Votre colombine, Anne.

(AnneLibertiaux)

# REFERENDUM

## CONTEXTE:

Actuellement nous dépendons de la bonne volonté de Jacques Delfosse pour stocker la marchandise du club et de la position qu'occupe Alain Antoine à différents postes pour profiter de locaux en fonction de nos besoins. Pour un club comme le nôtre qui ne cesse de grandir (et vu l'engouement actuel pour le jogging, cela devrait continuer...), il serait peut-être intéressant de pouvoir disposer d'un local fixe pouvant accueillir les réunions de comité, différentes manifestations telles que l'entraînement du nouvel an et d'autres entraînements (les week-end d'hiver par exemple) mais également d'un endroit pour stocker tout notre matériel. Dans cette optique, l'échevin des sports Maxime Prevot nous a proposé de rencontrer les membres du comité du club de football de Loyers. Ceux-ci bénéficieront en effet de nouvelles infrastructures sportives d'ici un an et, moyennant une modique participation financière en fonction de notre utilisation, nous pourrions profiter de leurs anciennes installations (douches, vestiaires, buvette, local de stockage du matériel). Avant de prendre notre décision, nous souhaiterions avoir ton avis.  
Merci pour ta collaboration.

## NOUS TE POSONS 3 QUESTIONS:

- QUE LE RCN AIT UN LOCAL AVEC BAR A LOYERS T'INTERESSE-T-IL?

OUI       NON

- UN 2<sup>e</sup> ENTRAINEMENT DE GROUPE HEBDOMADAIRE AU DEPART DE LOYERS AVEC POSSIBILITE DE PRENDRE UNE DOUCHE T'INTERESSE-T-IL?

OUI       NON

- SERAIS-TU VOLONTAIRE POUR Y TENIR LE BAR DE TEMPS EN TEMPS?

OUI       NON

## DONNE-NOUS TES REPONSES AVANT LE 13 JUIN 2011:

- en rendant ce talon rempli à un membre du comité lors d'un entraînement ou d'un jogging *ou bien*
- en l'envoyant par mail ou par la poste à un des membres du comité (cfr page 2 du Tam-Tam).

# Souvenirs de l'Ekiden 2011







*Bienvenue au petit Elie,  
né le 20 avril 2011 à 19h20.  
Toutes nos félicitations aux heureux parents:  
Jean-François et Sabine Degueldre-Froment.*



## **La bonne dose de protéines** (source: [www.runners-world.fr](http://www.runners-world.fr))

*Souvent laissées de côté par les coureurs, elles sont pourtant indispensables. Plus qu'on ne le pense.*

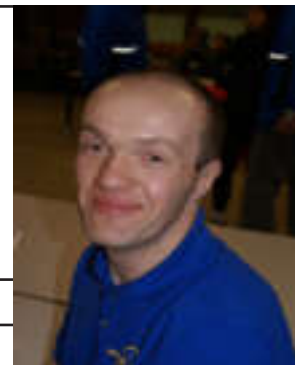
C'est bien connu. Les sportifs avalent de grosses assiettes de spaghettis la veille d'une épreuve et récupèrent après l'épreuve avec de grosses assiettes... de spaghettis ! Et ils ont bien raison. Les hydrates de carbone, il n'y a que ça de vrai quand on fournit des efforts ! Quoique... Pas aussi évident que cela. La diététique, ou plutôt manger diététiquement correct, c'est composer avec un ensemble de nutriments essentiels et viser l'équilibre propre à chacun, selon ses activités. Pourquoi donc négliger autant les protéines, surtout lorsque l'on pratique la course très régulièrement ? Ceci est d'autant plus vrai que des études récentes ont mis en avant leurs bénéfices chez les sportifs et remettent en cause les effets délétères sur les reins (sauf en cas de surconsommation). Ainsi, la société internationale de nutrition sportive (ISSN) a rendu, il y a quelques mois, des conclusions intéressantes sur le sujet. En clair, un sportif, comme un coureur, n'a pas juste besoin d'un apport accru en calories par rapport à un sédentaire, il a surtout besoin de plus de protéines.

De fait, à chaque foulée, le coureur porte deux à sept fois son poids de corps, alors que les nombreux traumatismes de la course (surtout sur terrains durs) mettent à mal l'organisme. Or, le rôle des protéines est justement de densifier et réparer la fibre musculaire. Les coureurs ayant un apport correct en protéines récupèrent ainsi plus vite. Dans le même temps, les protéines ont depuis longtemps prouvé leur action sur le système immunitaire. Or, le système immunitaire est lui aussi largement sollicité après une course, surtout sur les longues distances. Avec une alimentation équilibrée et bien pourvue en protéines, l'organisme résiste mieux à la fatigue et aux infections. C'est dit !

Combien au juste ?

Jusqu'à-là, les recommandations des différentes instances parlaient de 0,83 gramme de protéines par jour et par kilo de poids de corps... pour les sédentaires. Du côté des sportifs, l'AFSSA, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments a réévalué récemment les besoins en protéines. Dans un rapport publié en mai dernier, les ANC (apports nutritionnels conseillés) des sportifs d'endurance ont été estimés à 1,2 à 1,4 g/kg/jour, ceux des sportifs de force, entre 1,3 et 1,5 g/kg/jour. Ce qui équivaut, grosso modo, à 80/100 grammes de protéines par jour pour un coureur de 70 kilos. Une alimentation variée apporte ce qu'il faut en protéines tant que l'on y inclut notamment de la viande, des œufs et des produits laitiers. Par exemple, 110 grammes de blanc de poulet apportent 32 grammes de protéines. Les végétaux pourtant reconnus comme une bonne source de protéines (les haricots, les lentilles ou les noix, pour ne citer que ceux-là) supportent difficilement la comparaison. À titre d'exemple, 90 grammes de haricots rouges n'apportent que 8 grammes de protéines. Néanmoins, les protéines végétales, soja, avoine et quinoa en tête, peuvent être une bonne alternative (si elles sont associées aux légumes secs) pour celles et ceux qui ne consomment pas du tout de viande. Dans tous les cas, la meilleure attitude à avoir est de varier au maximum le contenu de son assiette. « Toutes les protéines n'ont pas la même valeur biologique, donc pas la même utilité dans notre organisme, explique Florence Pujol, diététicienne et nutritionniste. Il est donc conseillé de mixer autant que possible protéines végétales et animales. » Alors, vous reprendrez bien un peu de spaghettis... avec du poulet ?

# Who's who du RCN



Nom	Evrard
Prénom	Christophe
Anniversaire	23-04-1974
Domicile	Vedrin
Surnom éventuel	
E-mail	christophe.evrard@swing.be
Profession	Ingénieur drageur
Poids	71
Taille	174
Court depuis...	1986
Autres sports	
Principales courses courues	Marathon de Paris
Meilleures performances	20kms de Bruxelles: 1h20'
Meilleurs souvenirs	10 miles de Charleroi
Projet de courses	Marathon de Paris
Rêves de courses	UTMB, Marathon du Médoc
Plat préféré	Crêpes
Boisson préférée	Jus de fruit
Film préféré	
Devise	Seul, on court plus vite. Ensemble, on court plus loin.

# Who's who du RCN



Nom	Antoine
Prénom	Pauline
Anniversaire	26-08-1992
Domicile	Bouge
Surnom éventuel	Amy ptite culotte
E-mail	alocinaddict@gmail.com
Profession	Etudiante en audio visuel
Poids	57
Taille	160
Court depuis...	2011
Autres sports	
Principales courses courues	5kms de Namur
Meilleures performances	
Meilleurs souvenirs	Les fous rires en Champagne avec la bande d'Obélix
Projet de courses	Faire un 10kms
Rêves de courses	
Plat préféré	Fondue bourguignonne
Boisson préférée	Mojito, Kriek
Film préféré	Au coeur de la tempête
Devise	On the Road Again

# Who's who du RCN



Nom	Brossard
Prénom	Eric
Anniversaire	04-04-1970
Domicile	Grand-Leez
Surnom éventuel	Papy
E-mail	glassgo@skynet.be
Profession	Laveur de vitres (indépendant)
Poids	71
Taille	184
Court depuis...	8 ans
Autres sports	Ex «super-motard vitesse pure 600cc»
Principales courses courues	UTM, Templiers, courses pour «Offrez-moi la lune»
Meilleures performances	100 kms trail (Coureurs Célestes) Namur, trail de Chiny
Meilleurs souvenirs	100 kms de Millau (route), Petit Ballon d'Alsace, Chiny
Projet de courses	Marathon des Sables, triathlon Ironman (recherche course de natation)
Rêves de courses	Ironman, finir dans le top 20 de l'UTMB
Plat préféré	Pâtes, couscous de ma femme
Boisson préférée	Café
Film préféré	American History X
Devise	Toujours finir

# Who's who du RCN



Nom	Thiry
Prénom	Marie
Anniversaire	13-06-1982
Domicile	Faux-les-Tombes
Surnom éventuel	A vous de le définir!
E-mail	marie-thiry@hotmail.com
Profession	Juriste
Poids	55
Taille	167
Court depuis...	2008
Autres sports	Natation, VTT, escalade, marche
Principales courses courues	Perce-neige, St-Denis, Floreffe, Evrehailles, Corrida de Namur
Meilleures performances	Pour cette année :-)
Meilleurs souvenirs	Trail d'Evrehailles et encore plein d'autres
Projet de courses	Trails à choisir
Rêves de courses	Marathon de Marrakech
Plat préféré	Tagliatelles au saumon
Boisson préférée	Dépend du moment, de l'envie,...
Film préféré	Les Louis de Funès
Devise	«Courir pour son plaisir» et «Toujours avancer»



Rue E. Cuvelier 2B - 5000 Namur - Tél. 081/22 92 13 - [namur@jetaircenter.be](mailto:namur@jetaircenter.be)

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

**Jusqu'à 5% de réduction!**



ER - L. De Craemer - Stationsstraat 100-106, 3800 Mechelen - Uk 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

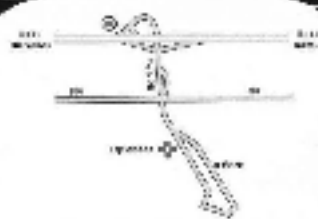
walk.run  
**jogging**  
www.joggingplus.com



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



8-10, rue des Benoît  
1041 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 ROCCOURT (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**