

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 66, octobre 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....

Trois mois! Voilà le laps de temps que vous avez dû attendre avant de recevoir le 66ème numéro du Tam Tam. J'espère que les lecteurs assidus que vous êtes tous, je n'en doute pas un instant..., ne nous en voudront pas!

Si pour la plupart des membres du comité, les vacances furent reposantes, tous ne peuvent pas en dire autant et, en cette période estivale, nos traditionnels amateurs de trails, raids et efforts extrêmes en tous genres se sont encore distingués. Citons en vrac les 80 Kms parcourus par Brigitte dans les Pyrénées, la centaine de Kms de Claudine à l'UTMB, la participation de Fabrice Etienne et Rudy Robert à l'Infernale, un trail très exigeant dans les Vosges, les 24 heures de Liège pour Poulet et Perrine et... last but not least, l'incroyable Tor des géants dans le Val d'Aoste où Eric Brossard a réussi à boucler les 330Kms comportant un dénivelé positif de 24000m (!!!) en 108 heures et en 34ème position sur 266 classés. Félicitations à tous nos champions pour leurs exploits.

Pendant ce temps, les joggings se sont bien sûr poursuivis et nous avons battu un nouveau record puisqu'il y avait 77 RCN au jogging de la ville de Namur.

Deux autres événements marquants dans la vie du club: le BBQ de Chevetogne fin juillet ainsi que le tout récent voyage à Remich, au Grand-Duché de Luxembourg. Ils vous sont relatés dans ce numéro par deux nouveaux rédacteurs. Un grand merci à eux ainsi qu'à cet autre chroniqueur toujours aussi original et dont l'anonymat n'est qu'illusoire vu les indices qu'il nous laisse

Voilà, encore une saison qui se termine puisqu'il n'y a plus que deux courses au programme de notre challenge 2011: Saint-Denis et Floreffe. J'espère que ceux d'entre-vous qui n'ont pas encore atteint les 8 courses, pourront faire un dernier effort pour figurer au classement. Comme déjà indiqué et rappelé dans ce Tam Tam, les cadeaux aux nombreux (là aussi, on va battre un record...) challengers seront distribués lors de notre **souper annuel du samedi 26 novembre à Wartet / Marche-les-Dames**. N'oubliez pas de vous inscrire dans les délais prévus. On ne change pas une équipe qui gagne: Fabrice et son équipe seront toujours aux fourneaux et je me suis laissée dire que le bar avait été consolidé depuis peu... Mais pourquoi donc?!?

En attendant ce grand moment, je vous souhaite une bonne fin de saison à toutes et tous.

Bonne lecture et à bientôt.

Edith

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.



Flawinne

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	ETIENNE Fabrice	1	105	0:30:57	17,45 Km/H
6	BROSSARD Eric	2	102	0:31:57	16,90 Km/H
8	PERPETE Jacky	3	100	0:32:45	16,49 Km/H
12	DELBAEN Julien	4	98	0:33:23	16,18 Km/H
17	DUBOIS Pascal	5	95	0:34:15	15,77 Km/H
19	FONDAIRE Gilles	6	94	0:34:37	15,60 Km/H
20	ZARRO Lionel	7	94	0:34:49	15,51 Km/H
22	LAINÉ Dany	8	92	0:35:23	15,26 Km/H
24	TRULLEMANS Alain	9	90	0:35:59	15,01 Km/H
30	GANY Nicky	10	88	0:36:41	14,72 Km/H
36	BIERNAUX Benoit	11	86	0:37:22	14,45 Km/H
38	MASURE Alexandre	12	85	0:37:44	14,31 Km/H
42	DELTOMBE Simon	13	84	0:38:08	14,16 Km/H
44	GILON Marc	14	83	0:38:23	14,07 Km/H
49	JUDEX Jean-Michel	15	82	0:38:39	13,97 Km/H
54	DEMOULIN Brigitte	16	81	0:39:04	13,82 Km/H
61	MATHY Jean-Luc	17	77	0:40:09	13,45 Km/H
64	ACUSILAS Jean-Yves	18	76	0:40:31	13,33 Km/H
68	DELAUNOY Vincent	19	75	0:40:58	13,18 Km/H
72	PAAL Marguerite	20	74	0:41:18	13,08 Km/H
83	THIRY Marie	21	71	0:42:24	12,74 Km/H
88	HENRICOT Eric	22	70	0:42:41	12,65 Km/H
92	DELFOSSÉ Jacques	23	68	0:43:04	12,54 Km/H
95	PENSIS Henry	24	68	0:43:14	12,49 Km/H
96	BOOMS Pascal	25	68	0:43:22	12,45 Km/H
98	MOHIMONT Nathalie	26	66	0:43:50	12,32 Km/H
106	DELTOMBE Yves	27	63	0:44:57	12,01 Km/H
109	LAINÉ Claudine	28	61	0:45:27	11,88 Km/H
110	SYSTEMANS Nicolas	29	61	0:45:28	11,88 Km/H
112	GILLARD Benoit	30	61	0:45:40	11,82 Km/H
122	NEMANN Bruno	31	56	0:47:11	11,44 Km/H
123	TALLIER Jeanny	32	56	0:47:18	11,42 Km/H
133	PAULUS Benoît	33	53	0:48:15	11,19 Km/H
134	SCHEYVEN Geneviève	34	52	0:48:27	11,15 Km/H
135	GODART Nadege	35	52	0:48:28	11,14 Km/H
137	FOULON Marie-Paule	36	51	0:48:53	11,05 Km/H
143	STEPHENNE Daniel	37	49	0:49:33	10,90 Km/H

147	ALEXIS Kristel	38	46	0:50:26	10,71 Km/H
149	DELAUNOY Anne-Michèle	39	44	0:51:03	10,58 Km/H
150	VERHULST Maude	40	44	0:51:09	10,56 Km/H
156	GREGOIRE Aude	41	38	0:53:00	10,19 Km/H
157	MONIOTTE Gabriel	42	38	0:53:01	10,19 Km/H
166	COLAS Sabine	43	31	0:55:28	9,74 Km/H
171	GOUJON Gérard	44	26	0:56:51	9,50 Km/H
172	DELESCAILLE Marie-Cécile	45	26	0:57:08	9,45 Km/H
177	BALTUS Perrine	46	23	0:57:57	9,32 Km/H
178	BALTUS Pascal	47	23	0:57:58	9,32 Km/H
159	PAULUS Bruno	48	21	0:58:30	9,23 Km/H

Congo9

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	ETIENNE Fabrice	1	101	0:36:20	16,35 Km/H
3	HENIN Denis	2	94	0:39:08	15,18 Km/H
9	LUPCIN Patrick	3	85	0:42:32	13,97 Km/H
10	ZARRO Lionel	4	83	0:43:02	13,80 Km/H
12	VAN DER LINDEN Paul	5	81	0:43:40	13,60 Km/H
17	MOTTET Christian	6	74	0:46:34	12,76 Km/H
18	GILON Marc	7	74	0:46:35	12,75 Km/H
19	DEMOULIN Brigitte	8	71	0:47:30	12,51 Km/H
27	MARTIN Isabelle	9	60	0:51:44	11,48 Km/H
28	SOH TSIMGNE André	10	59	0:51:51	11,46 Km/H
31	LABBE Christian	11	56	0:53:08	11,18 Km/H
32	THIRY Marie	12	55	0:53:18	11,14 Km/H
33	JASSOGNE Claudy	13	55	0:53:22	11,13 Km/H
38	BEAUFAY Luc	14	51	0:54:55	10,82 Km/H
39	DIEUDONNE Anne	15	51	0:55:00	10,80 Km/H
43	POELMANS Dominique	16	45	0:56:56	10,43 Km/H
44	ACUSILAS Jean-Yves	17	45	0:56:57	10,43 Km/H
47	FAGNANT Martine	18	34	1:01:10	9,71 Km/H
50	PAULUS Benoît	19	27	1:03:45	9,32 Km/H
51	PERPETE Philippe	20	27	1:03:50	9,31 Km/H
52	BAETEN Edith	21	22	1:05:23	9,08 Km/H
55	PAULUS Bruno	22	1	1:13:10	8,12 Km/H

Belgrade

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	PERPETE Jacky	1	96	0:37:37	15,63 Km/H
12	DUBOIS Pascal	2	94	0:38:17	15,36 Km/H
13	FONDAIRE Gilles	3	92	0:38:48	15,15 Km/H

14	DAMOISAUX Pascal	4	91	0:39:11	15,01 Km/H
15	LUPCIN Patrick	5	88	0:40:23	14,56 Km/H
16	GANY Nicky	6	87	0:40:48	14,41 Km/H
21	MASURE Alexandre	7	83	0:42:08	13,96 Km/H
22	LAMOTTE Jean-Christophe	8	82	0:42:20	13,89 Km/H
52	THIRY Marie	9	67	0:47:47	12,31 Km/H
53	HENRICOT Eric	10	67	0:47:48	12,30 Km/H
57	ROBAYE Eddy	11	66	0:48:22	12,16 Km/H
59	DUBOIS Vincent	12	65	0:48:38	12,09 Km/H
61	MARTIN Isabelle	13	63	0:49:16	11,94 Km/H
62	JASSOGNE Claudy	14	63	0:49:17	11,93 Km/H
63	GILLARD Benoit	15	62	0:49:45	11,82 Km/H
66	PENSIS Henry	16	60	0:50:31	11,64 Km/H
68	GARBAR Yannik	17	58	0:51:01	11,53 Km/H
70	PUYLAERT Dominique	18	57	0:51:39	11,38 Km/H
71	DESSEILLE Ernest	19	56	0:51:46	11,36 Km/H
72	GILON Maureen	20	56	0:51:47	11,36 Km/H
73	GILON Marc	21	56	0:51:49	11,35 Km/H
74	BOOMS Pascal	22	56	0:51:50	11,34 Km/H
75	BEAUFAY Luc	23	56	0:51:51	11,34 Km/H
78	BOOMS Alain	24	51	0:53:38	10,96 Km/H
80	GODART Nadege	25	49	0:54:19	10,83 Km/H
84	FOULON Marie-Paule	26	44	0:56:19	10,44 Km/H
86	FAGNANT Martine	27	40	0:57:32	10,22 Km/H
89	GREGOIRE Aude	28	38	0:58:26	10,06 Km/H
91	ADAM Eric	29	37	0:58:38	10,03 Km/H
96	LOUIS Sébastien	30	30	1:01:21	9,58 Km/H
102	GOUJON Gérard	31	21	1:04:29	9,12 Km/H
105	GREGOIRE Bernard	32	9	1:08:45	8,55 Km/H
107	HONET Yvette	33	1	1:18:34	7,48 Km/H

Evrehailles15

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	DUBOIS Pascal	1	100	0:58:10	15,47 Km/H
9	VAN DER LINDEN Paul	2	84	1:07:44	13,29 Km/H
13	COLIGNON Charles	3	76	1:12:12	12,47 Km/H
15	ACUSILAS Jean-Yves	4	73	1:13:39	12,22 Km/H
17	MOHIMONT Nathalie	5	71	1:14:57	12,01 Km/H
21	GARBAR Yannik	6	67	1:17:37	11,60 Km/H
28	DELFOSSÉ Marie-Laure	7	54	1:25:12	10,56 Km/H

29	ARNOULD Sylvie	8	53	1:25:13	10,56 Km/H
30	WEYDERS Marcel	9	53	1:25:14	10,56 Km/H
31	POELMANS Dominique	10	53	1:25:15	10,56 Km/H
33	ADAM Eric	11	50	1:27:20	10,31 Km/H
34	FAGNANT Martine	12	49	1:27:33	10,28 Km/H
41	PAULUS Benoît	13	39	1:33:50	9,59 Km/H
42	STIERNOTTE Isabelle	14	37	1:34:50	9,49 Km/H
43	NEMANN Bruno	15	37	1:34:51	9,49 Km/H
45	FOULON Marie-Paule	16	9	1:51:14	8,09 Km/H
46	GREGOIRE Bernard	17	9	1:51:15	8,09 Km/H

Evrehailles42

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	BROSSARD Eric	1	100	2:49:41	14,85 Km/H
3	LUPCIN Patrick	2	82	3:19:25	12,64 Km/H
4	HENIN Denis	3	81	3:22:10	12,46 Km/H
15	DEMOULIN Brigitte	4	65	3:49:10	11,00 Km/H
18	PENSIS Henry	5	55	4:05:40	10,26 Km/H
19	WECK Stéphanie	6	55	4:05:42	10,26 Km/H

Course du sabot 6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
17	DELAUNOY Vincent	1	79	0:27:10	13,25 Km/H
26	CARPIAUX Jean-Michel	2	72	0:28:41	12,55 Km/H
45	ROBAYE Cathy	3	38	0:36:15	9,93 Km/H
46	DEVOS Eric	4	38	0:36:15	9,93 Km/H
70	KOK Claudine	5	1	1:21:44	4,40 Km/H
71	ANTOINE Pauline	6	1	1:21:45	4,40 Km/H
72	ANTOINE Alain	7	1	1:21:45	4,40 Km/H

Course du sabot12

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
10	TRULLEMANS Alain	1	95	0:51:10	14,07 Km/H
12	GANY Nicky	2	93	0:52:15	13,78 Km/H
19	MOTTET Christian	3	84	0:56:40	12,71 Km/H
20	JUDEX Jean-Michel	4	81	0:57:57	12,42 Km/H
27	ROBAYE Eddy	5	77	1:00:05	11,98 Km/H
43	LIBERTIAUX Anne	6	59	1:08:40	10,49 Km/H
48	SCHEYVEN Geneviève	7	50	1:13:03	9,86 Km/H

Louette8

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	GANY Nicky	1	94	0:36:18	14,05 Km/H
21	DELAUNOY Vincent	2	79	0:41:14	12,37 Km/H

26	LABBE Christian	3	72	0:43:50	11,63 Km/H
42	CHARLIER Denis	4	61	0:47:29	10,74 Km/H
57	DELAUNOY Anne-Michèle	5	49	0:51:24	9,92 Km/H
63	BALTUS Perrine	6	45	0:52:55	9,64 Km/H
95	PAULUS Bruno	7	19	1:01:54	8,24 Km/H
108	ANTOINE Alain	8	1	1:25:38	5,96 Km/H
109	KOK Claudine	9	1	1:25:39	5,95 Km/H

Louette22

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
32	DUBOIS Pascal	1	93	1:38:11	13,93 Km/H
38	DAMOISAUX Pascal	2	92	1:39:16	13,78 Km/H
75	LAINÉ Dany	3	87	1:44:03	13,15 Km/H
80	VAN DER LINDEN Paul	4	86	1:44:34	13,08 Km/H
159	DEMOULIN Brigitte	5	75	1:55:34	11,84 Km/H
168	JUDEX Jean-Michel	6	74	1:56:25	11,75 Km/H
203	ROBAYE Eddy	7	70	2:00:12	11,38 Km/H
238	COLIGNON Charles	8	66	2:03:03	11,12 Km/H
316	THIRY Marie	9	59	2:09:45	10,54 Km/H
317	BALTUS Pascal	10	59	2:09:45	10,54 Km/H
326	MARTIN Isabelle	11	58	2:11:02	10,44 Km/H
363	GARBAR Yannik	12	54	2:14:27	10,17 Km/H
365	HENRICOT Eric	13	54	2:14:32	10,17 Km/H
378	GILLARD Benoit	14	53	2:15:42	10,08 Km/H
396	DUBOIS Vincent	15	50	2:18:06	9,91 Km/H
403	MOHIMONT Nathalie	16	49	2:19:16	9,82 Km/H
404	BIERNAUX Benoit	17	49	2:19:16	9,82 Km/H
488	DOTHEE Xavier	18	35	2:31:57	9,00 Km/H
490	VERSCHEURE Severine	19	35	2:32:03	9,00 Km/H
491	DELFOSSÉ Marie-Laure	20	35	2:32:07	8,99 Km/H
565	ETIENNE Christian	21	1	3:06:07	7,35 Km/H

Villers le temple6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	JUDEX Jean-Michel	1	90	0:30:12	11,92 Km/H
15	DELAUNOY Vincent	2	83	0:32:05	11,22 Km/H
51	LIBERTIAUX Anne	3	61	0:37:54	9,50 Km/H

Villers le temple12

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	ETIENNE Fabrice	1	108	0:42:48	16,82 Km/H
22	POSTIAUX Jonathan	2	99	0:46:55	15,35 Km/H
77	BIERNAUX Benoit	3	88	0:52:21	13,75 Km/H
88	MASURE Alexandre	4	86	0:53:02	13,58 Km/H
174	BALTUS Pascal	5	72	0:59:31	12,10 Km/H
175	GILLARD Benoit	6	72	0:59:33	12,09 Km/H
212	MOHIMONT Nathalie	7	69	1:01:08	11,78 Km/H
282	RIGUELLE Eric	8	59	1:05:34	10,98 Km/H
340	BALTUS Perrine	9	43	1:13:07	9,85 Km/H
342	PAULUS Benoît	10	42	1:13:44	9,76 Km/H
365	PAULUS Bruno	11	20	1:23:49	8,59 Km/H

BBQ Chevetogne pt

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	ANTOINE Alain	1	100	0:29:26	8,15 Km/H
2	GREGOIRE Charlene	2	100	0:29:26	8,15 Km/H
3	DUMONT Alain	3	100	0:29:27	8,15 Km/H
4	LOUIS Sébastien	4	100	0:29:27	8,15 Km/H
5	PAULUS Benoît	5	100	0:29:28	8,14 Km/H
6	BOURGEOIS Rudy	6	100	0:29:30	8,14 Km/H
7	MAGNEE Arnaud	7	95	0:30:59	7,75 Km/H
8	HARDENNE Céline	8	91	0:32:00	7,50 Km/H
9	PAULUS Bruno	9	90	0:32:17	7,43 Km/H
10	KOK Claudine	10	55	0:42:40	5,63 Km/H
11	ANTOINE Pauline	11	53	0:43:20	5,54 Km/H
12	ANTOINE Sophie	12	53	0:43:20	5,54 Km/H
13	HUMBLET Anne	13	49	0:44:30	5,39 Km/H
14	HUMBLET Christian	14	49	0:44:30	5,39 Km/H
15	CALBERT Yves	15	39	0:47:30	5,05 Km/H
16	HONET Yvette	16	1	1:05:00	3,69 Km/H

BBQ Chevetogne

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	ETIENNE Fabrice	1	100	0:45:06	10,64 Km/H
2	FRANCOTTE Julien	2	100	0:45:16	10,60 Km/H
3	MASSIN Charlie	3	97	0:46:22	10,35 Km/H
4	GANY Nicky	4	97	0:46:25	10,34 Km/H
5	DAMOISAUX Pascal	5	97	0:46:34	10,31 Km/H
6	VAN DER LINDEN Paul	6	95	0:47:12	10,17 Km/H

7	TRULLEMANS Alain	7	95	0:47:20	10,14 Km/H
8	MASURE Alexandre	8	94	0:47:42	10,06 Km/H
9	JUDEX Jean-Michel	9	93	0:48:13	9,96 Km/H
10	ROBAYE Eddy	10	92	0:48:30	9,90 Km/H
11	GILON Marc	11	92	0:48:38	9,87 Km/H
12	ROBERT Rudy	12	92	0:48:54	9,82 Km/H
13	COLIGNON Charles	13	91	0:49:06	9,78 Km/H
14	DERESE Eddy	14	91	0:49:10	9,76 Km/H
15	DELAUNOY Vincent	15	90	0:49:39	9,67 Km/H
16	LIBOIS Joachim	16	90	0:49:44	9,65 Km/H
17	HENRICOT Eric	17	89	0:49:58	9,61 Km/H
18	THIRY Marie	18	89	0:50:00	9,60 Km/H
19	POELMANS Dominique	19	89	0:50:02	9,59 Km/H
20	DELFOSSÉ Jacques	20	89	0:50:10	9,57 Km/H
21	DEVOS Eric	21	89	0:50:13	9,56 Km/H
22	DEMOULIN Brigitte	22	88	0:50:30	9,50 Km/H
23	COLLIN Amelie	23	88	0:50:35	9,49 Km/H
24	POSTIAUX Jonathan	24	88	0:50:35	9,49 Km/H
25	DESQUEPER Benoît	25	87	0:50:47	9,45 Km/H
26	MARTIN Isabelle	26	87	0:50:47	9,45 Km/H
27	LABBE Christian	27	87	0:50:48	9,45 Km/H
28	SYSTEMANS Nicolas	28	86	0:51:38	9,30 Km/H
29	RASQUIN Antoine	29	84	0:52:30	9,14 Km/H
30	GILLARD Benoit	30	83	0:52:40	9,11 Km/H
31	LAINÉ Claudine	31	83	0:52:40	9,11 Km/H
32	FOULON Marie-Paule	32	82	0:53:20	9,00 Km/H
33	RENARD Pierre	33	81	0:53:45	8,93 Km/H
34	GODART Nadege	34	80	0:53:55	8,90 Km/H
35	LIBERTIAUX Anne	35	80	0:54:15	8,85 Km/H
36	ADAM Eric	36	80	0:54:17	8,84 Km/H
37	DUBOIS Vincent	37	80	0:54:20	8,83 Km/H
38	BAETEN Edith	38	78	0:54:55	8,74 Km/H
39	DELBAEN David	39	78	0:54:56	8,74 Km/H
40	DELAUNOY Anne-Michèle	40	78	0:55:05	8,71 Km/H
41	MOHIMONT Nathalie	41	77	0:55:24	8,66 Km/H
42	BIERNAUX Benoit	42	77	0:55:32	8,64 Km/H
43	LIBOIS Axel	43	71	0:58:00	8,28 Km/H
44	DELFOSSÉ Marie-Laure	44	71	0:58:10	8,25 Km/H
45	DOTHEE Xavier	45	71	0:58:10	8,25 Km/H

46	SCHEYVEN Geneviève	46	70	0:58:30	8,21 Km/H
47	COLAS Sabine	47	65	1:01:00	7,87 Km/H
48	LIBOIS Olivier	48	36	1:14:00	6,49 Km/H
49	LIBOIS Sophie	49	36	1:14:00	6,49 Km/H
50	RASQUIN Yves	50	36	1:14:00	6,49 Km/H
51	DAMBLON Murielle	51	36	1:14:00	6,49 Km/H

Angreau9

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
17	DELAUNOY Vincent	1	80	0:44:15	12,68 Km/H
47	BAETEN Edith	2	54	0:54:03	10,38 Km/H

Angreau17

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
31	DAMOISAUX Pascal	1	89	1:15:12	14,20 Km/H
53	VAN DER LINDEN Paul	2	83	1:19:21	13,46 Km/H
69	MASURE Alexandre	3	80	1:21:33	13,10 Km/H
197	FOULON Marie-Paule	4	48	1:42:58	10,37 Km/H
231	GREGOIRE Aude	5	34	1:52:50	9,47 Km/H
275	PAULUS Bruno	6	2	2:14:20	7,95 Km/H
281	GREGOIRE Bernard	7	1	2:21:39	7,54 Km/H
283	CALBERT Yves	8	1	3:06:54	5,71 Km/H

Loyers

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	ETIENNE Fabrice	1	108	0:34:00	17,65 Km/H
5	BROSSARD Eric	2	107	0:34:25	17,43 Km/H
7	PERPETE Jacky	3	104	0:35:23	16,96 Km/H
9	DUBOIS Pascal	4	100	0:36:47	16,31 Km/H
15	DAMOISAUX Pascal	5	98	0:37:46	15,89 Km/H
17	POSTIAUX Jonathan	6	97	0:38:01	15,78 Km/H
18	ZARRO Lionel	7	97	0:38:06	15,75 Km/H
21	DELBAEN Julien	8	95	0:38:52	15,44 Km/H
24	FONDAIRE Gilles	9	94	0:39:08	15,33 Km/H
28	GANY Nicky	10	93	0:39:38	15,14 Km/H
36	MASURE Alexandre	11	90	0:40:44	14,73 Km/H
44	LAMOTTE Jean-Christophe	12	88	0:41:22	14,50 Km/H
48	COLIGNON Charles	13	86	0:42:02	14,27 Km/H
49	LEGRAND Francine	14	86	0:42:13	14,21 Km/H
56	GILON Marc	15	82	0:43:21	13,84 Km/H
59	DERESE Eddy	16	82	0:43:38	13,75 Km/H
61	DEMOULIN Brigitte	17	81	0:43:50	13,69 Km/H

71	PUYLAERT Dominique	18	78	0:45:00	13,33 Km/H
72	DELAUNOY Vincent	19	77	0:45:14	13,26 Km/H
74	MATHY Jean-Luc	20	77	0:45:27	13,20 Km/H
75	DELFOSSÉ Jacques	21	76	0:45:38	13,15 Km/H
76	DESQUEPER Benoît	22	76	0:45:49	13,10 Km/H
79	EVARD Christophe	23	75	0:46:06	13,02 Km/H
83	GILLARD Benoit	24	73	0:46:46	12,83 Km/H
85	HENRICOT Eric	25	73	0:47:00	12,77 Km/H
90	SOH TSIMGNE André	26	71	0:47:33	12,62 Km/H
95	THIRY Marie	27	70	0:47:47	12,56 Km/H
97	LABBE Christian	28	70	0:48:05	12,48 Km/H
100	VAN KELST Luc	29	68	0:48:31	12,37 Km/H
101	MOTTET Christian	30	68	0:48:32	12,36 Km/H
105	BEAUFAY Luc	31	68	0:48:48	12,30 Km/H
106	DIEUDONNE Anne	32	67	0:48:56	12,26 Km/H
107	ACUSILAS Jean-Yves	33	67	0:48:57	12,26 Km/H
116	CHARLIER Denis	34	65	0:49:46	12,06 Km/H
116	CHARLIER Denis	35	65	0:49:46	12,06 Km/H
119	RIGUELLE Eric	36	65	0:49:50	12,04 Km/H
127	DUBOIS Vincent	37	63	0:50:31	11,88 Km/H
136	DELFOSSÉ Marie-Laure	38	61	0:51:20	11,69 Km/H
137	DOTHEE Xavier	39	61	0:51:21	11,68 Km/H
138	DESSEILLE Ernest	40	60	0:51:36	11,63 Km/H
141	NEMANN Bruno	41	59	0:51:52	11,57 Km/H
143	LIBOIS Sophie	42	59	0:52:01	11,53 Km/H
144	LAINÉ Claudine	43	59	0:52:04	11,52 Km/H
145	RASQUIN Yves	44	59	0:52:05	11,52 Km/H
146	BOOMS Pascal	45	58	0:52:13	11,49 Km/H
149	PAAL Marguerite	46	57	0:52:45	11,37 Km/H
152	DUMONT Alain	47	57	0:52:47	11,37 Km/H
155	LIBOIS Olivier	48	57	0:52:49	11,36 Km/H
164	WEYDERS Marcel	49	55	0:53:19	11,25 Km/H
165	BOOMS Alain	50	55	0:53:23	11,24 Km/H
166	POELMANS Dominique	51	55	0:53:24	11,24 Km/H
167	ARNOULD Sylvie	52	54	0:53:44	11,17 Km/H
168	GODART Nadege	53	54	0:53:44	11,17 Km/H
169	JASSOGNE Claudy	54	54	0:53:47	11,16 Km/H
171	PAULUS Benoît	55	53	0:54:15	11,06 Km/H
174	PONSARD Françoise	56	53	0:54:23	11,03 Km/H

175	SCHEYVEN Geneviève	57	52	0:54:25	11,03 Km/H
177	TALLIER Jeanny	58	52	0:54:33	11,00 Km/H
184	ADAM Eric	59	49	0:55:31	10,81 Km/H
185	GILON Maureen	60	49	0:55:31	10,81 Km/H
189	BAETEN Edith	61	49	0:55:35	10,79 Km/H
190	BALTUS Pascal	62	49	0:55:36	10,79 Km/H
205	ALEXIS Kristel	63	42	0:58:17	10,29 Km/H
206	COLAS Sabine	64	42	0:58:26	10,27 Km/H
217	PAULUS Bruno	65	33	1:01:42	9,72 Km/H
222	ETIENNE Christian	66	27	1:03:45	9,41 Km/H
223	GOUJON Gérard	67	27	1:03:46	9,41 Km/H
230	HARDENNE Céline	68	15	1:08:17	8,79 Km/H
235	HONET Yvette	69	14	1:08:39	8,74 Km/H

Nil Saint-Vincent

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
42	BIERNAUX Benoit	1	93	0:45:29	14,12 Km/H
166	DESQUEPER Benoît	2	74	0:53:46	11,94 Km/H
282	DELFOSSÉ Marie-Laure	3	55	1:01:35	10,42 Km/H
286	MOHIMONT Nathalie	4	55	1:01:46	10,39 Km/H
316	DELAUNOY Anne-Michèle	5	48	1:04:29	9,96 Km/H

Lesse13

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
8	DUBOIS Pascal	1	102	0:52:55	14,85 Km/H
77	LABBE Christian	2	75	1:07:09	11,71 Km/H
114	CHARLIER Denis	3	70	1:10:09	11,20 Km/H
144	JUDEX Arthur	4	64	1:13:06	10,75 Km/H
156	RIGUELLE Eric	5	62	1:14:36	10,54 Km/H
178	PAULUS Benoît	6	58	1:16:42	10,25 Km/H
229	BAETEN Edith	7	48	1:21:59	9,59 Km/H
269	PERPETE Philippe	8	39	1:26:48	9,06 Km/H
300	PAULUS Bruno	9	31	1:31:21	8,60 Km/H

Lesse22

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
42	ZARRO Lionel	1	96	1:34:40	13,88 Km/H
58	DELBAEN Julien	2	93	1:37:28	13,48 Km/H
60	DAMOISAUX Pascal	3	93	1:37:34	13,47 Km/H
121	LUPCIN Patrick	4	86	1:43:45	12,67 Km/H
180	MASURE Alexandre	5	81	1:48:45	12,08 Km/H
183	JUDEX Jean-Michel	6	80	1:48:59	12,06 Km/H
206	GILON Marc	7	78	1:51:04	11,83 Km/H

226	DERESE Eddy	8	77	1:52:30	11,68 Km/H
282	ACUSILAS Jean-Yves	9	73	1:56:03	11,32 Km/H
336	ROBERT Rudy	10	69	1:59:11	11,03 Km/H
347	THIRY Marie	11	69	1:59:51	10,96 Km/H
348	BALTUS Pascal	12	69	1:59:51	10,96 Km/H
375	DIEUDONNE Anne	13	66	2:02:24	10,74 Km/H
378	COLIGNON Charles	14	65	2:02:45	10,70 Km/H
400	DELFOSSÉ Jacques	15	64	2:04:20	10,57 Km/H
420	DESSEILLE Ernest	16	61	2:06:21	10,40 Km/H
491	POELMANS Dominique	17	56	2:11:18	10,01 Km/H
523	NEMANN Bruno	18	54	2:13:16	9,86 Km/H
539	MOHIMONT Nathalie	19	52	2:14:30	9,77 Km/H
552	GARBAR Yannik	20	51	2:15:34	9,69 Km/H
588	LIBERTIAUX Anne	21	48	2:19:03	9,45 Km/H
592	MATHY Jean-Luc	22	47	2:19:36	9,41 Km/H
599	ARNOULD Sylvie	23	46	2:20:32	9,35 Km/H
612	TALLIER Jeanny	24	44	2:22:05	9,25 Km/H
615	JASSOGNE Claudy	25	44	2:22:06	9,25 Km/H
624	DUBOIS Vincent	26	43	2:22:45	9,20 Km/H
628	FAGNANT Martine	27	43	2:23:35	9,15 Km/H
667	DOTHEE Xavier	28	38	2:27:47	8,89 Km/H
668	DELFOSSÉ Marie-Laure	29	38	2:28:08	8,87 Km/H
706	FOULON Marie-Paule	30	30	2:35:17	8,46 Km/H
707	GREGOIRE Aude	31	30	2:35:17	8,46 Km/H

Malonne5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	MERVEILLE Marc	1	94	0:27:48	12,30 Km/H
19	SYSTEMANS Nicolas	2	81	0:31:02	11,02 Km/H
24	COLAS Sabine	3	52	0:38:46	8,82 Km/H
27	MERVEILLE Cindy	4	50	0:39:19	8,70 Km/H
29	CHAPELLE Carole	5	47	0:39:55	8,57 Km/H
31	DELAUNOY Vincent	6	44	0:40:49	8,38 Km/H
32	LIBOIS Axel	7	44	0:40:55	8,36 Km/H
37	GOUJON Gérard	8	42	0:41:28	8,25 Km/H
38	LAINÉ Claudine	9	40	0:41:57	8,15 Km/H
39	MAGNEE Arnaud	10	40	0:41:59	8,15 Km/H
55	HARDENNE Céline	11	23	0:46:16	7,39 Km/H

Malonne11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	ETIENNE Fabrice	1	107	0:40:53	16,44 Km/H
4	PERPETE Jacky	2	104	0:41:50	16,06 Km/H
5	BROSSARD Eric	3	103	0:42:13	15,92 Km/H
15	GERLACHE Mathieu	4	99	0:44:21	15,15 Km/H
13	ZARRO Lionel	5	99	0:44:23	15,14 Km/H
21	DAMOISAUX Pascal	6	96	0:45:23	14,81 Km/H
22	FONDAIRE Gilles	7	96	0:45:35	14,74 Km/H
41	LAMOTTE Jean-Christophe	8	86	0:49:52	13,48 Km/H
44	JUDEX Jean-Michel	9	85	0:50:10	13,40 Km/H
49	DEMOULIN Brigitte	10	85	0:50:26	13,32 Km/H
50	DERESE Eddy	11	85	0:50:28	13,32 Km/H
55	GILON Marc	12	84	0:50:48	13,23 Km/H
62	HORION Vincent	13	81	0:52:05	12,90 Km/H
71	HENRICOT Eric	14	75	0:54:34	12,32 Km/H
76	ACUSILAS Jean-Yves	15	74	0:55:01	12,21 Km/H
81	PAAL Marguerite	16	74	0:55:15	12,16 Km/H
84	LABBE Christian	17	73	0:55:30	12,11 Km/H
87	MATHY Jean-Luc	18	72	0:55:49	12,04 Km/H
89	MARTIN Isabelle	19	72	0:56:00	12,00 Km/H
93	DESSEILLE Ernest	20	71	0:56:28	11,90 Km/H
94	PENSIS Henry	21	71	0:56:32	11,89 Km/H
95	GARBAR Yannik	22	71	0:56:34	11,88 Km/H
97	DIEUDONNE Anne	23	70	0:56:45	11,84 Km/H
98	DE GROOTE Steven	24	70	0:56:48	11,83 Km/H
105	MOTTET Christian	25	69	0:57:15	11,74 Km/H
106	JUDEX Arthur	26	69	0:57:20	11,72 Km/H
107	CHARLIER Denis	27	69	0:57:23	11,71 Km/H
120	MONIOTTE Gabriel	28	66	0:58:42	11,45 Km/H
123	DOTHEE Xavier	29	64	0:59:19	11,33 Km/H
124	MOHIMONT Nathalie	30	64	0:59:22	11,32 Km/H
125	BEAUFAY Luc	31	64	0:59:24	11,31 Km/H
126	RENARD Pierre	32	64	0:59:25	11,31 Km/H
128	DEVOS Eric	33	64	0:59:35	11,28 Km/H
129	DELFOSSÉ Marie-Laure	34	64	0:59:36	11,28 Km/H
135	GILLARD Benoit	35	62	1:00:33	11,10 Km/H
136	POELMANS Dominique	36	62	1:00:34	11,10 Km/H
137	RIGUELLE Eric	37	61	1:00:35	11,09 Km/H

138	COLIGNON Charles	38	61	1:00:55	11,03 Km/H
139	KARLER Nicole	39	61	1:00:58	11,02 Km/H
149	NEMANN Bruno	40	59	1:01:49	10,87 Km/H
151	LIBERTIAUX Anne	41	58	1:02:11	10,81 Km/H
159	BOOMS Alain	42	54	1:03:39	10,56 Km/H
160	BOOMS Pascal	43	54	1:03:41	10,55 Km/H
166	SCHEYVEN Geneviève	44	52	1:04:31	10,42 Km/H
168	TALLIER Jeanny	45	52	1:04:36	10,40 Km/H
176	JASSOGNE Claudy	46	49	1:05:50	10,21 Km/H
178	BAETEN Edith	47	49	1:05:55	10,19 Km/H
181	DELAUNOY Anne-Michèle	48	48	1:06:27	10,11 Km/H
189	LIBOIS Olivier	49	45	1:07:54	9,90 Km/H
191	PERPETE Philippe	50	44	1:08:12	9,85 Km/H
211	PONSARD Françoise	51	38	1:10:48	9,49 Km/H
212	WEYDERS Marcel	52	38	1:10:51	9,48 Km/H
213	STIENLET Pascale	53	37	1:11:27	9,41 Km/H
218	ETIENNE Christian	54	33	1:13:14	9,18 Km/H
219	BOURGEOIS Rudy	55	31	1:13:59	9,08 Km/H
221	PAULUS Bruno	56	31	1:14:05	9,07 Km/H
222	STIERNOTTE Isabelle	57	30	1:14:11	9,06 Km/H
227	ROBAYE Cathy	58	19	1:19:14	8,48 Km/H
228	LIBOIS Sophie	59	19	1:19:19	8,47 Km/H
236	CALBERT Yves	60	1	1:57:14	5,73 Km/H

Namur5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	MERVEILLE Marc	1	96	0:23:38	14,72 Km/H
13	MARTIN Laurent	2	93	0:24:15	14,35 Km/H
14	DELAUNOY Vincent	3	92	0:24:31	14,19 Km/H
19	LIBOIS Joachim	4	91	0:24:48	14,03 Km/H
32	SYSTEMANS Nicolas	5	82	0:26:46	13,00 Km/H
84	MERVEILLE Cindy	6	61	0:31:28	11,06 Km/H
129	LIBOIS Axel	7	50	0:34:03	10,22 Km/H
141	GOUJON Gérard	8	46	0:34:47	10,00 Km/H
180	DELESCAILLE Marie-Cécile	9	36	0:37:05	9,38 Km/H
273	ANTOINE Pauline	10	1	0:45:52	7,59 Km/H

Namur11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
22	PERPETE Jacky	1	105	0:42:01	16,71 Km/H
35	DELBAEN Julien	2	100	0:44:06	15,92 Km/H
37	GERLACHE Mathieu	3	100	0:44:11	15,89 Km/H
39	DUBOIS Pascal	4	100	0:44:17	15,85 Km/H
49	ZARRO Lionel	5	98	0:45:07	15,56 Km/H
54	FONDAIRE Gilles	6	98	0:45:20	15,49 Km/H
59	DAMOISAUX Pascal	7	97	0:45:38	15,38 Km/H
71	GANY Nicky	8	94	0:47:01	14,93 Km/H
116	DERESE Eddy	9	88	0:49:44	14,12 Km/H
133	GILON Marc	10	87	0:50:06	14,01 Km/H
137	LAMOTTE Jean-Christophe	11	86	0:50:20	13,95 Km/H
148	DEMOULIN Brigitte	12	86	0:50:41	13,85 Km/H
187	DELTOMBE Simon	13	83	0:51:46	13,56 Km/H
201	EVARD Christophe	14	82	0:52:24	13,40 Km/H
202	HORION Vincent	15	82	0:52:24	13,40 Km/H
219	MOTTET Christian	16	80	0:53:03	13,23 Km/H
221	JUDEX Jean-Michel	17	80	0:53:05	13,22 Km/H
227	PUYLAERT Dominique	18	79	0:53:26	13,14 Km/H
247	MATHY Jean-Luc	19	78	0:54:03	12,99 Km/H
267	LEGRAND Francine	20	77	0:54:38	12,85 Km/H
273	DELFOSSÉ Jacques	21	76	0:54:48	12,81 Km/H
279	HENRICOT Eric	22	76	0:54:57	12,78 Km/H
309	FAGNOULE Pascal	23	75	0:55:23	12,68 Km/H
310	MARTIN Isabelle	24	75	0:55:33	12,64 Km/H
322	LABBE Christian	25	74	0:55:52	12,57 Km/H
348	DE GROOTE Steven	26	73	0:56:20	12,46 Km/H
374	VAN KELST Luc	27	72	0:56:47	12,36 Km/H
378	CHARLIER Denis	28	72	0:56:52	12,34 Km/H
390	DESSEILLE Ernest	29	71	0:57:07	12,29 Km/H
413	LAINÉ Claudine	30	70	0:57:40	12,17 Km/H
423	GARBAR Yannik	31	70	0:57:47	12,15 Km/H
437	SOH TSIMGNE André	32	69	0:58:07	12,08 Km/H
440	BEUFAY Luc	33	69	0:58:12	12,06 Km/H
461	THIRY Marie	34	67	0:58:44	11,95 Km/H
471	RENARD Pierre	35	67	0:58:59	11,90 Km/H
482	NICOLAS Jean-Marc	36	66	0:59:17	11,84 Km/H
493	JASSOGNE Claudy	37	66	0:59:33	11,79 Km/H

524	DELTOMBE Yves	38	64	1:00:12	11,66 Km/H
528	NEMANN Bruno	39	64	1:00:12	11,66 Km/H
533	BOOMS Pascal	40	64	1:00:23	11,63 Km/H
579	RIGUELLE Eric	41	61	1:01:36	11,40 Km/H
590	JUDEX Arthur	42	60	1:01:54	11,34 Km/H
602	KARLER Nicole	43	60	1:02:15	11,28 Km/H
606	BOOMS Alain	44	59	1:02:24	11,25 Km/H
613	PAULUS Benoît	45	59	1:02:39	11,21 Km/H
640	GODART Nadege	46	56	1:03:42	11,02 Km/H
669	ALEXIS Kristel	47	54	1:04:32	10,88 Km/H
698	TALLIER Jeanny	48	52	1:05:23	10,74 Km/H
707	DELBAEN David	49	52	1:05:31	10,71 Km/H
712	WEYDERS Marcel	50	52	1:05:38	10,70 Km/H
713	BAETEN Edith	51	52	1:05:38	10,70 Km/H
728	PONSARD Françoise	52	51	1:06:13	10,60 Km/H
742	GREGOIRE Aude	53	50	1:06:39	10,53 Km/H
756	FOULON Marie-Paule	54	49	1:06:59	10,48 Km/H
781	JAUMOTTE Caroline	55	47	1:07:51	10,35 Km/H
833	COLAS Sabine	56	40	1:10:47	9,92 Km/H
835	STIENLET Pascale	57	40	1:10:48	9,92 Km/H
886	RAYMACKERS David	58	34	1:13:37	9,54 Km/H
909	PAULUS Bruno	59	30	1:15:24	9,31 Km/H
916	SCHEYVEN Geneviève	60	29	1:16:00	9,24 Km/H
924	CHAPELLE Carole	61	27	1:16:45	9,15 Km/H
930	LIBOIS Sophie	62	25	1:17:34	9,05 Km/H
931	ROBAYE Cathy	63	25	1:17:35	9,05 Km/H
952	DEMIN Danielle	64	13	1:22:51	8,47 Km/H
955	VAN DER LINDEN Paul	65	11	1:23:48	8,38 Km/H
957	HARDENNE Céline	66	10	1:24:01	8,36 Km/H
975	CALBERT Yves	67	1	1:52:40	6,23 Km/H

Mettet6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
10	JUDEX Jean-Michel	1	84	0:28:24	13,73 Km/H
11	MARTIN Laurent	2	83	0:28:31	13,68 Km/H
17	DELAUNOY Vincent	3	71	0:31:27	12,40 Km/H
26	JUDEX Arthur	4	55	0:35:24	11,02 Km/H
29	LIBERTIAUX Anne	5	54	0:35:36	10,96 Km/H
45	LOUIS Sébastien	6	33	0:40:45	9,57 Km/H
46	BODART André	7	33	0:40:51	9,55 Km/H

Mettet12

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
14	ETIENNE Fabrice	1	95	0:52:48	14,20 Km/H
21	GANY Nicky	2	93	0:53:48	13,94 Km/H
39	BIERNAUX Benoit	3	87	0:57:09	13,12 Km/H
85	ROBERT Rudy	4	74	1:03:21	11,84 Km/H
86	CHARLIER Denis	5	74	1:03:33	11,80 Km/H
97	ACUSILAS Jean-Yves	6	71	1:04:52	11,56 Km/H
100	RENARD Pierre	7	71	1:05:17	11,49 Km/H
101	MOHIMONT Nathalie	8	71	1:05:18	11,49 Km/H
105	JASSOGNE Claudy	9	69	1:06:00	11,36 Km/H
126	PAULUS Benoît	10	60	1:10:33	10,63 Km/H
144	FERAILLE Véronique	11	53	1:14:23	10,08 Km/H
161	PAULUS Bruno	12	23	1:29:23	8,39 Km/H

Erpent5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	MERVEILLE Marc	1	100	0:19:54	15,08 Km/H
4	VAN DENBERGHE Nicolas	2	95	0:20:58	14,31 Km/H
5	DELAUNOY Vincent	3	94	0:21:08	14,20 Km/H
9	SYSTEMANS Nicolas	4	89	0:22:00	13,64 Km/H
10	JUDEX Arthur	5	89	0:22:10	13,53 Km/H
31	MERVEILLE Cindy	6	63	0:27:19	10,98 Km/H
36	BODART André	7	61	0:27:41	10,84 Km/H
37	COLAS Sabine	8	60	0:27:49	10,78 Km/H
56	HARDENNE Céline	9	36	0:32:40	9,18 Km/H
60	ANTOINE Pauline	10	23	0:35:17	8,50 Km/H

Erpent10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	ETIENNE Fabrice	1	101	0:35:08	17,08 Km/H
11	DUBOIS Pascal	2	94	0:37:41	15,92 Km/H
13	ZARRO Lionel	3	93	0:38:05	15,75 Km/H
15	FONDAIRE Gilles	4	92	0:38:23	15,63 Km/H
18	MASSIN Charlie	5	89	0:39:29	15,20 Km/H
22	GANY Nicky	6	85	0:41:04	14,61 Km/H
29	DELTOMBE Simon	7	83	0:41:51	14,34 Km/H
39	JUDEX Jean-Michel	8	78	0:43:39	13,75 Km/H
41	EVRARD Christophe	9	77	0:43:55	13,66 Km/H
45	COLIGNON Charles	10	74	0:44:47	13,40 Km/H
48	MATHY Jean-Luc	11	74	0:44:59	13,34 Km/H

58	ACUSILAS Jean-Yves	12	70	0:46:13	12,98 Km/H
59	MONIOTTE Gabriel	13	70	0:46:31	12,90 Km/H
62	PAAL Marguerite	14	67	0:47:21	12,67 Km/H
66	RENARD Pierre	15	66	0:47:48	12,55 Km/H
70	CHARLIER Denis	16	64	0:48:23	12,40 Km/H
71	DIEUDONNE Anne	17	64	0:48:34	12,35 Km/H
74	PENSIS Henry	18	63	0:48:44	12,31 Km/H
79	BOOMS Pascal	19	59	0:50:12	11,95 Km/H
89	DUMONT Alain	20	53	0:52:18	11,47 Km/H
93	DELTOMBE Yves	21	51	0:53:02	11,31 Km/H
96	RASQUIN Yves	22	51	0:53:09	11,29 Km/H
98	KARLER Nicole	23	50	0:53:23	11,24 Km/H
99	GODART Nadege	24	50	0:53:24	11,24 Km/H
100	BOOMS Alain	25	49	0:53:50	11,15 Km/H
107	VERSCHEURE Severine	26	47	0:54:31	11,01 Km/H
128	VERHULST Maude	27	26	1:01:59	9,68 Km/H
130	LIBOIS Sophie	28	23	1:03:10	9,50 Km/H
131	ROBAYE Cathy	29	23	1:03:10	9,50 Km/H
136	ETIENNE Christian	30	17	1:05:04	9,22 Km/H
138	ANTOINE Alain	31	12	1:07:00	8,96 Km/H

Remich

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
34	PERPETE Jacky	1	106	1:19:56	15,84 Km/H
124	MASSIN Charlie	2	94	1:30:21	14,01 Km/H
256	GILON Marc	3	85	1:37:29	12,99 Km/H
370	PUYLAERT Dominique	4	80	1:42:15	12,38 Km/H
496	DESSEILLE Ernest	5	76	1:45:54	11,95 Km/H
510	JUDEX Jean-Michel	6	75	1:46:19	11,91 Km/H
705	GANY Nicky	7	69	1:51:50	11,32 Km/H
764	NICOLAS Jean-Marc	8	66	1:53:58	11,11 Km/H
826	HENRICOT Eric	9	64	1:55:50	10,93 Km/H
830	MARTIN Isabelle	10	64	1:55:54	10,92 Km/H
942	ROBAYE Eddy	11	61	1:58:44	10,66 Km/H
1065	MOHIMONT Nathalie	12	56	2:02:18	10,35 Km/H
1066	BIERNAUX Benoit	13	56	2:02:19	10,35 Km/H
1153	LIBERTIAUX Anne	14	53	2:05:33	10,08 Km/H
1273	GREGOIRE Aude	15	48	2:09:34	9,77 Km/H
1276	DELAUNOY Vincent	16	48	2:09:36	9,77 Km/H
1283	FOULON Marie-Paule	17	48	2:09:48	9,75 Km/H

1414	BAETEN Edith	18	41	2:15:30	9,34 Km/H
1528	PAULUS Benoît	19	32	2:23:03	8,85 Km/H
1602	GOUJON Gérard	20	22	2:31:39	8,35 Km/H
1666	PAULUS Bruno	21	4	2:46:33	7,60 Km/H
1680	CALBERT Yves	22	1	3:25:00	6,18 Km/H

Jambes

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	ETIENNE Fabrice	1	102	0:41:39	15,85 Km/H
5	HENIN Denis	2	102	0:42:02	15,70 Km/H
6	BROSSARD Eric	3	101	0:42:17	15,61 Km/H
13	FONDAIRE Gilles	4	97	0:44:00	15,00 Km/H
15	DUBOIS Pascal	5	96	0:44:15	14,92 Km/H
20	GERLACHE Mathieu	6	93	0:45:41	14,45 Km/H
21	DAMOISAUX Pascal	7	92	0:45:56	14,37 Km/H
34	MASSIN Charlie	8	86	0:48:29	13,61 Km/H
40	GILON Marc	9	85	0:49:00	13,47 Km/H
49	JUDEX Jean-Michel	10	83	0:49:59	13,20 Km/H
50	DELBAEN Julien	11	83	0:50:06	13,17 Km/H
53	DEMOULIN Brigitte	12	82	0:50:26	13,09 Km/H
56	LEGRAND Francine	13	81	0:50:48	12,99 Km/H
57	LAMOTTE Jean-Christophe	14	81	0:50:49	12,99 Km/H
67	BIERNAUX Benoît	15	78	0:52:02	12,68 Km/H
73	MATHY Jean-Luc	16	77	0:52:41	12,53 Km/H
74	COLIGNON Charles	17	76	0:53:05	12,43 Km/H
78	ROBERT Rudy	18	74	0:53:50	12,26 Km/H
79	DESSEILLE Ernest	19	74	0:53:57	12,23 Km/H
80	ACUSILAS Jean-Yves	20	73	0:54:06	12,20 Km/H
82	ROBAYE Eddy	21	72	0:54:31	12,11 Km/H
85	LABBE Christian	22	72	0:54:42	12,07 Km/H
90	EVRARD Christophe	23	71	0:55:10	11,96 Km/H
91	DELAUNOY Vincent	24	71	0:55:15	11,95 Km/H
97	NICOLAS Jean-Marc	25	68	0:56:19	11,72 Km/H
98	PUYLAERT Dominique	26	68	0:56:21	11,71 Km/H
102	MARTIN Isabelle	27	67	0:56:53	11,60 Km/H
104	DIEUDONNE Anne	28	67	0:56:58	11,59 Km/H
108	RENARD Pierre	29	65	0:57:47	11,42 Km/H
110	GARBAR Yannik	30	64	0:58:10	11,35 Km/H
111	BOUVIER Victor	31	64	0:58:15	11,33 Km/H
113	MONIOTTE Gabriel	32	63	0:58:39	11,25 Km/H

116	VAN DER LINDEN Paul	33	62	0:59:04	11,17 Km/H
121	PENSIS Henry	34	59	1:00:07	10,98 Km/H
126	BOOMS Pascal	35	58	1:00:37	10,89 Km/H
131	RASQUIN Yves	36	57	1:00:58	10,83 Km/H
138	JUDEX Arthur	37	53	1:02:43	10,52 Km/H
139	POELMANS Dominique	38	53	1:02:49	10,51 Km/H
141	GODART Nadege	39	52	1:03:02	10,47 Km/H
145	WEYDERS Marcel	40	51	1:03:40	10,37 Km/H
151	LIBERTIAUX Anne	41	47	1:05:16	10,11 Km/H
152	GREGOIRE Aude	42	47	1:05:23	10,09 Km/H
153	DUMONT Alain	43	46	1:05:35	10,06 Km/H
155	DUBOIS Vincent	44	46	1:05:50	10,03 Km/H
156	HENRICOT Eric	45	46	1:05:51	10,02 Km/H
157	MOHIMONT Nathalie	46	45	1:05:59	10,00 Km/H
161	BAETEN Edith	47	45	1:06:18	9,95 Km/H
162	NEMANN Bruno	48	45	1:06:19	9,95 Km/H
166	ALEXIS Kristel	49	42	1:07:28	9,78 Km/H
180	BODART André	50	33	1:11:06	9,28 Km/H
183	ETIENNE Christian	51	32	1:11:44	9,20 Km/H
187	BALTUS Perrine	52	27	1:13:58	8,92 Km/H
188	BALTUS Pascal	53	27	1:14:01	8,92 Km/H
189	JAUMOTTE Caroline	54	26	1:14:06	8,91 Km/H
190	PAULUS Benoît	55	22	1:15:59	8,69 Km/H
193	GOUJON Gérard	56	20	1:16:37	8,61 Km/H
194	PERPETE Philippe	57	20	1:16:41	8,61 Km/H
201	DEMIN Danielle	58	7	1:22:20	8,02 Km/H
204	ADAM Eric	59	4	1:23:39	7,89 Km/H
204	ANTOINE Alain	60	4	1:23:39	7,89 Km/H
206	HONET Yvette	61	1	1:26:30	7,63 Km/H

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2011

Date	Heure	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Di 09/10/11	10h30	Gozettis	10	Namur	Centre Sportif, Rue Camille Charlier, 9A, FLAWINNE
Sa 15/10/11	14h00	Saint-Denis	3 ou 12	Gauloise	Salle «La Ruche», SAINT-DENIS
Sa 22/10/11	14h30	Floreffe	5 ou 10	Namur	Centre Sportif, Avenue Joseph Hanse, 6, FLOREFFE

Règle de calcul des points pour les classements RCN

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

$$\frac{(2 \times TR) - TJ}{TR} \times 100$$

Le tout est arrondi à l'unité

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

Exemple Corrida de Namur

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

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

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

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

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

$$1644/1664 = 0,987980$$

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

La fin du challenge interne 2011 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 toutes ces informations au comité qui se chargera d'établir et de communiquer un calendrier.

SOUPER DU CLUB

**LE 26 NOVEMBRE 2011
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 11/11
auprès de Marie-Paule Foulon:
mariepaulefoulon@hotmail.com 081/74.51.64.

!!! Il nous est demandé de communiquer le numéro de plaque
d'immatriculation de tous les participants au souper.
Merci de mentionner cette information lors de la réservation !!!

APPEL A VOTRE CREATIVITE!

Dans le cadre de la remise des prix
de la **PRINTANIERE**,
nous souhaiterions remplacer
les traditionnelles coupes par
un autre prix plus original!

Il s'agirait d'une création personnelle,
d'une réalisation artisanale
ou d'un objet typique.

Concrètement:

- 3 objets de taille différente
pour les 3ers de chaque catégorie
- Nombre total d'objets = 3 x 12
- Budget total prévu par le club = 750€

**Vous pouvez transmettre vos idées à Edith
(edith.baeten@skynet.be ou 0496/53.29.18)**

Astérix, Obélix, Falbala et les autres...



Ce qui suit n'est pas une fiction !

Pour les habitués de ma prose, d'ailleurs toujours aussi courageusement anonyme, et malgré le titre qui pourrait le faire penser, j'aborde aujourd'hui, dans ce petit message, une réalité qui m'est apparue comme une vraie révélation (mieux vaut tard que jamais...) à l'occasion du dernier trail organisé par le Running Club Namur en mai dernier.

Il y a au RCN, un petit blondinet, qui ressemble furieusement à Astérix (sans les tresses et la moustache), mais qui comme lui, est plein d'énergie, de force (même sans la potion magique, quoique...), de courage et même aussi parfois de mauvaise foi (probablement due à ses origines bruxelloises).

Comme nous sommes du même village, cela faisait de longues semaines que je le voyais s'affairer en tous sens ; comme une fourmi ouvrière, il n'arrêtait plus. Il passait parfois avec des dossiers, repassait en courant, je le voyais partir ou revenir, à toute heure du jour et de la soirée, en tenue de sport et souvent chargé, comme un petit mulet, de cordes, de piquets ou des panneaux...

La veille du trail, comme il n'y avait rien de terrible à la télévision, je m'en vais faire un petit tour à Marche-les Dames, pour m'imprégner déjà un peu de l'ambiance et aussi (si vraiment je ne sais pas faire autrement ☺) proposer un (petit) coup de main....et là, je comprends enfin... J'y retrouve, notre Astérix (le Chef), Obélix (sans les tresses mais avec une barbe et accompagné d'Idéfix) et aussi la blonde Falbala (la Chèfesse mais qui n'est, dans les faits, pas la femme du Chef mais bien la compagne d'un germain teuton... N'essayez pas de comprendre !).

Sous leurs ordres, tout un fabuleux bataillon de « bénévoles ». Cela s'agite dans tous les sens, mais dans une très belle organisation militaire : équipe cuisine, équipe bar, équipe logistique, équipe balisage, etc. C'est tellement impressionnant que cela en devient émouvant ! Pas un seul « Yaka » (sauf peut-être moi ?), rien que des courageux (euses), des généreux (euses), des braves, des vaillant(e)s, des serviables qui s'affairent avec une prodigieuse détermination pour réaliser un seul et même objectif : Offrir aux nombreux passionnés de trail une organisation parfaite et du même coup, si besoin en était, de démontrer une fois encore le formidable sens de l'accueil que le Running Club Namur réserve à chaque fois à toutes celles et ceux qui répondent à son invitation.

Alors face à ce constat : Asterix, Obélix, Falbala et les autres....je vous tire mon chapeau, je m'incline avec respect, je vous dis BRAVO et surtout ... MERCI !

BBQ du RCN à Chevetogne

Ce 31 juillet, de nombreux membres du club, accompagnés de leur famille, se sont retrouvés au domaine provincial de Chevetogne pour le barbecue annuel.



Les réjouissances ont débuté par un jogging de 4 ou 8 kms. La première boucle s'est déroulée sous la direction et rythmée par Mr Antoine dans une ambiance amicale mais non moins sérieuse ! Pour la seconde boucle, la meute était lâchée et les gros bras (enfin mollets) ont vite pris les choses en main avec une victoire de Fabrice Etienne pour les messieurs et de Marie ?... pour les dames.



Pour suivre, comme dit l'adage : «après l'effort, le réconfort» et donc, après une bonne douche méritée, tout le monde a troqué sa tenue de jogging pour une tenue, non de ville, mais décontractée bien que toutefois, parmi eux, un monsieur, dont je tairai le nom, nous a surpris et fait découvrir un nouveau look bien personnel que nous pourrions nommer «look groseille».



Tous réunis, l'apéro coula à flots et fut suivi d'un succulent barbecue (bravo les cuistots) accompagné de divers plats préparés par divers membres (merci à eux). Les estomacs bien remplis nous voilà conviés à la plus incroyable, la plus exceptionnelle tombola jamais vue !!!!! Avec des lots aussi variés qu'impressionnants allant de la biographie de Platon à de la «nourriture pour chat» en passant par des véritables «cerutti». A la tête de cette distribution deux grands animateurs dignes des plus grands présentateurs de télé-boutique. Chers Guirlande et Olivier nous vous tirons notre chapeau, vous nous avez fait «mourir de rire» !!!! Tous les lots ayant trouvé acquéreur (et oui pauvre de nous, nous avons tous gagné !) nous nous sommes retrouvés pour prendre un enfin quelques derniers verres et avons assisté à un «marquage aux bestiaux» plus vrai que vrai. L'un d'entre nous ayant subi un véritable acharnement aurait même pu rejoindre l'équipe de tournage des «schtroumfs».



Et voilà cette belle journée est arrivée à sa fin et chacun a repris la route avec, une fois de plus de bons et inoubliables souvenirs plein la tête.

Martine Lainé



Souvenirs du BBQ du club





ECHOS D'UN VOYAGE À REMICH



«Les absents ont toujours tort», peut-on conclure de retour d'une chouette journée ensoleillée sur la rive luxembourgeoise de la Moselle!

Tout avait, pourtant, moyennement mal commencé! Prenant exemple sur notre chère «SNCB», même si, ici, il n'y avait aucun problème de caténaire ou d'aiguillage, l'autocariste cinacien avait une demi-heure de retard!!! ...

«Toujours prêtes», comme les «Guides», Marie-Paule et Aude sont déjà en tenue du «Running». Du moins pour le «dessus»! Le «dessous» ce sera pour plus tard! Patience, Messieurs!

Pensant déjà au retour, en homme prévoyant (oui, oui, cela existe, mesdames), Alain en profite pour prendre commande de notre plat : au choix, un jambonneau, sauce moutarde, ou un pavé (rien à voir avec ceux de Paris-Roubaix), sauce béarnaise!

Faute de goujon au menu, quoi qu'appréciant le poisson, Gérard devra donc se contenter d'un bon morceau de bidoche!

Heureusement, pour aider à la récupération après l'effort, notre ancien président n'a pas oublié de demander à Edith d'emporter deux casiers d'«Orval» dans le coffre de sa voiture! Chopes, sodas et chips sont également de la partie, le tout attendant, comme nous, l'arrivée de l'autocar! Non, non, promis, juré, personne n'a bu d'«Orval» avant le départ! ...

A peine partis, que déjà le chauffeur nous conditionne à la course à pied en projetant «Forest Gump» sur ses trois écrans. Gérard, lui, s'est endormi. Mais, sportif dans l'âme, notre marcheur se réveille aux échos d'un match de football américain. A peine cette séquence terminée qu'il se rendort paisiblement.

«Couille molle», c'est ainsi que son supérieur appelle «Forest Gump» alors qu'il est «G.I.» au Vietnam (oui, oui, on voyage avec le «RCN»), s'exclame face à un président

américain : «je dois pisser»! ... Avant notre départ, c'était également le cas d'Edith qui, discrètement, chercha un «petit coin» à proximité de l'église de Bouge! ... Fort heureusement, aucune sortie de messe n'était prévue à cet instant! ...

Mais revenons à notre parcours en car! ... Suivant l'exemple de Marie-Paule et Aude, Eric revêtit également son «dessus», prêt à courir aux côtés de «Forest Gump»!

Plus sérieux, un professeur de néerlandais («waarom niet?») du «Collège Saint-Guibert» corrige les copies de ses étudiants! Son score sur le parcours de Bouge à Remich : 39 copies! ... Le poignet fatigué, il est temps qu'il mette ses jambes à contribution! Aussi, à peine arrivé sur le parking d'une grande surface qu'il se met à courir ... après notre présidente! ... Tiens, tiens! ...

Pour certains, c'est l'heure du repas, histoire d'attendre Edith! Celle-ci revient, enfin, avec nos dossards et son porteur, Alain! ... Porteur de quoi? ... Non, non, pas d'«Orval», pour une fois, mais de 25 bouteilles de 75 cl. d'un délicieux crémant local! ... Nous l'avons bien écrit, «les absents ont toujours tort»! ... Nous boirons donc à leur santé!

Nous repartons vers le lieu du départ, ... en oubliant un jeune couple qui s'était égaré dans la nature! ... Petit arrêt et nos deux distraits (mais ils devaient avoir de bonnes raisons) reprennent place à bord! Direction : la Moselle!

A pied, nous gagnons la piscine, pas encore ouverte! Dès lors, certains «mâles» s'étendent sur l'herbe, histoire de bronzer quelque peu! Ils donnent à notre présidente l'envie de se mettre en «petite tenue» (du club, bien sûr, restons sérieux)! Les vestiaires ouverts, Edith va enfin pouvoir se changer et rejoindre ses «gentils membres» masculins, comme l'on dit dans un autre type de club, plus méditerranéen!

...

Et, après que plusieurs photographes aient laissé sortir leur «petit oiseau» pour immortaliser notre participation au semi-marathon de Remich, toujours aussi dynamique, notre sympathique présidente, en bonne «G.O.», emmène tout son petit monde jaune et bleu pour une paisible balade le long de la Moselle.

A proximité de la banderole de départ, une superbe statue, tournant sur elle-même, du dieu Bacchus, une bouteille dans une main et une chope antique dans l'autre! Et vive le bon vin blanc de Moselle! A quand une statue, à Namur, de notre bon moine d'Orval, Alain, pour ne pas le citer! Il suffirait de changer le format de la bouteille (mais oui, les bouteilles d'«Orval» sont plus petites, ... malheureusement pour certains), la chope antique étant quant à elle bien semblable aux actuels verres d'«Orval»! ... A ta santé, Alain!

Parlant boissons, nous irions volontiers visiter une cave, mais bon, nous sommes venus pour courir, pas vrai! ... Nous cherchons donc un peu d'ombre, voire un banc pour l'un ou l'autre! ... Un peu de repos ombragé avant la course, quel bonheur! ...

Des canards et des oies nous tiennent compagnie, alors que d'autres sportifs pratiquent le jet ski et le ski nautique, activités idéales vu le climat ce jour là! ... Et dire que nous, nous allons suer sur la route, durant plus de 21 km! ...

Près du pont entre l'Allemagne et le Luxembourg, le départ est enfin donné! ... Quelques dizaines de mètres en marchant et nous pouvons commencer à courir! ... Des photographes namurois entrent en action! ... Nous sommes tout sourire! ... Au retour, les traits seront nettement plus tirés, photos à l'appui dans ce «Tam-Tam»!

Le parcours, un simple aller-retour sur la rive luxembourgeoise de la Moselle, est moins plat qu'annoncé, mais sans réelle difficulté, sinon celle de devoir courir sous un soleil estival (tiens, ne sommes-nous pas en automne?! ... Bien peu d'ombre, de fait!

Etant le plus lent des joggeurs, j'ai tout loisir d'applaudir les premiers athlètes (ils passent au km 16, alors que j'en suis au km 5), quatre représentants de l'Afrique noire et un «foncé» venu du Maroc! Le premier «blanc» est ... luxembourgeois! Il est précédé de la première «dame noire»! ... Deux autres Africaines suivent ce «visage pâle» local, elles-mêmes suivies par d'autres Européens! ... Les premières «dames blanches» (sans crème fraîche) suivent à bonne distance!

La lettre de la «Fédération luxembourgeoise» d'athlétisme nous informait de l'interdiction faite aux cyclistes de rouler à proximité des coureurs! Néanmoins, un cycliste de l'organisation annonce la première dame et un autre le premier Luxembourgeois!

Ceci dit, après le dimanche sans voiture à Bruxelles, ce sont, huit jours plus tard, deux heures trente (temps limite officiel pour être classé) sans voiture, le long de la Moselle, côté luxembourgeois, pour le plus grand plaisir des patineurs à roulettes, «skateboarders» et ... cyclotouristes, qui peuvent, pour une fois, occuper toute la chaussée, aux côtés des joggeurs les plus lents qui sont encouragés par quelques groupes de consommateurs de vins locaux et par les athlètes plus rapides qui les croisent sur le parcours du retour vers Remich.

J'avoue que ceci est bien agréable et me permet de constater le bon comportement des membres de notre club! Ainsi, notre présidente arrive au 13ème km, alors que j'en suis au 8ème seulement! A noter, pas mal d'abandons dans les cinq premiers km! J'ai, ainsi, croisé une bonne dizaine de coureurs revenant en marchant et un Africain qui courait comme un ... lièvre (sans doute avait-il aidé ses compatriotes dans les premiers km, afin qu'ils réalisent un bon chrono)!

Parlant de «bons chronos», soulignons l'excellente performance de Jacky, notre «Forest Gump», 34ème de l'épreuve et ce sur 1687 athlètes classés! Parmi les trente premiers, 18 Africains (11 Kényans, 5 Ethiopiens et 2 Marocains)! ... Rien à faire, c'est ... morphologique! ... Et puis pour la motivation, il y a les primes à l'arrivée!!! ... Dommage pour Jacky, aucune prime n'est prévue pour le premier Namurois! ... Et oui, nous ne sommes plus en bords de Meuse, comme il y a quinze jours! ...

Pas de citadelle à prendre, ici! ... Et si nous n'étions pas engagés dans ce semi-marathon dans l'espoir de réaliser une bonne performance, nous pourrions nous arrêter à un «stand» pour croquer une bonne pomme, boire du jus de pommes, visiter l'une ou l'autre cave à vins, voire le Musée ... du vin de Moselle!

La Moselle, les non coureurs l'auront appréciée d'une autre manière, s'offrant une petite croisière entre deux pays riverains! ... Une «dame blanche» (une vraie cette

fois, avec de la crème fraîche sur deux jolies boules, mesdames) pour se rafraîchir ou un petit café pour ne pas s'assoupir au soleil!

Après une bien agréable douche, les coureurs rejoignent le car et profitent des boissons (non, je ne ferai plus de pub pour une bière belge bien connue), fermentées ou non, dans l'attente du dernier Namurois! ... Le départ était prévu à 19h.30, nous partons 15' plus tôt! ... Cette fois, nous sommes dans les temps et même à l'avance, aucun couple ne devant être attendu!

A proximité d'Arlon, nous nous arrêtons dans un restaurant longeant la route! ... Quelle carte! ... Pas moins de ... 400 bières différentes, en bouteilles, provenant de 12 pays et 3 continents, ainsi que 18 servies à la pompe! ... Oui, bien sûr, c'est Alain qui a trouvé ce lieu sympathique!

Des cocktails à la bière sont même proposés, comme la «Convulsion» («Délirium», calvados et kirch), le «Zapata» («Desperados», «Cointreau», téquila et jus de citron), la «Pêche Melbush» («Bush» 12° et liqueur de pêche) ou, pour ceux qui ont couru le «Jogging de Namur», la «Merveilleuse» («Rochefort» 8° et ... porto blanc)!

Quant au menu du jour, écoutez plutôt l'entrée proposée par ce resto: «belle brochette d'athlètes (est-ce que nous ne risquons pas de terminer dans une casserole, nous les joggeurs???) sur son lit de pelouse»!

Non, pour nous rien de tout cela, mis à part quelques salades ou assiettes de pâtes, ce seront d'imposants jambonneaux ou des pavés à la cuisson voulue, frites et trois délicieuses sauces, au poivre, aux champignons et à la moutarde! ... Tiens, Alain, n'avais-tu pas commandé des pavés à la béarnaise??? ... «M'enfin», comme dirait «Gaston», pas grave, c'était excellent! ... Le tout accompagné d'eaux, vin rouge et bières à volonté!

A 22h.25, le ventre plein, nous reprenons la route! A la TV, plus de Kennedy, Jonhson, Nixon, ou Reagan, mais le monde imaginaire de «Alice au Pays des Merveilles», en version moderne! ... Et devinez quoi, que font «Alice», le «lapin blanc» et autres? ... Ils ... courent, bien sûr! ... Epuisant ce voyage, courir, toujours courir, avec «Forest Gump» à l'aller et «Alice» au retour, sans oublier, quand de même, la vraie course à Remich! ...

Dans le car, notre prof' de néerlandais a renoncé à poursuivre la correction des copies de ses élèves! ... Les malheureux, auront-ils leurs notes ce lundi? ...

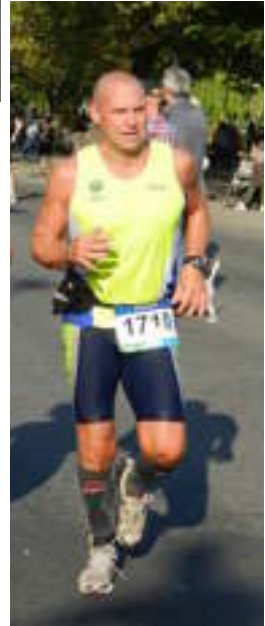
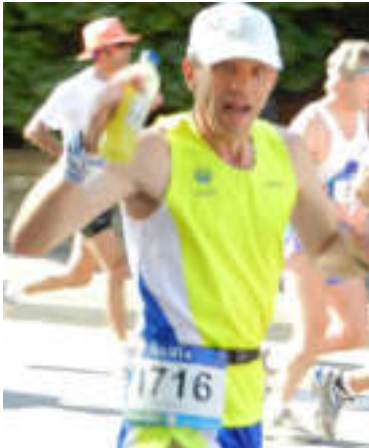
Certains parmi nous sont à ce point fatigués qu'ils dormiront jusqu'à l'arrivée à l'église de Bouge, là même où Edith déposa son «eau bénite» avant le départ!

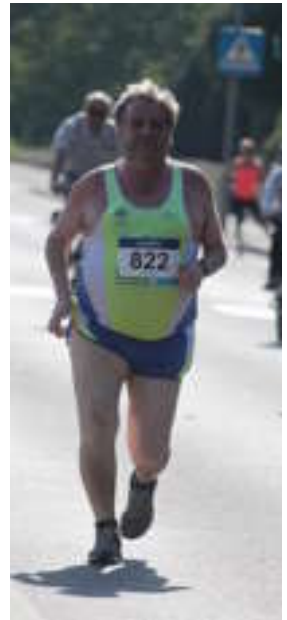
Il est 23h.55 et cette merveilleuse journée prend fin! ... Que de bons souvenirs! ... Vivement le voyage du club ... 2012! ... Et espérons que nous serons plus nombreux! ...

Yves Calbert
(«Monsieur Yves» comme aime dire «Madame Claudine»).



Souvenirs du voyage du club





Bien s'échauffer, pour bien courir...

(article paru sur le site de Kalenji Running)

Pour courir dans les meilleures conditions, obtenir des performances optimales sans blessure ni départ difficile, et prendre un maximum de plaisir à chaque sortie, vous devez être correctement échauffé. Il en va de même avant chaque séance d'entraînement intense.

Pourquoi vous échauffer ?

L'échauffement prépare votre organisme en activant votre système musculaire (muscles et tendons), et votre système cardio-vasculaire.

C'est une phase très importante de l'entraînement et de la compétition, qui vous protège des blessures, grâce à une sollicitation progressive de vos muscles et de vos tendons.

L'échauffement prépare aussi votre organisme aux efforts plus ou moins intenses : maximal en compétition, lorsque vous souhaitez réaliser une performance ou affronter une nouvelle distance, mais aussi à l'entraînement, lors de séances sur piste et de variations d'allure. Un des principes de base de l'entraînement est de répéter des efforts d'une intensité supérieure ou égale à la compétition, mais sur une durée plus courte, entrecoupés de périodes de récupération.

Les 3 phases de l'échauffement

Un échauffement bien réalisé comporte trois phases distinctes et successives :

- > l'échauffement cardio-vasculaire grâce au footing ;
- > l'échauffement musculaire, composé d'étirements et de gammes de course ;
- > les accélérations, qui assurent une sollicitation dynamique des systèmes cardio-vasculaire et musculaire.

1- L'échauffement cardio-vasculaire

Cette première phase permet d'adapter le système cardio-vasculaire (circulation sanguine) à l'effort. L'activation des différents groupes musculaires sollicités lors de la course entraîne une accélération de la circulation sanguine. Le cœur bat plus rapidement, il éjecte davantage de sang, le débit sanguin augmente, et le flux est déporté en priorité vers les muscles en activité. Cette augmentation de la circulation sanguine au niveau des muscles en activité accroît l'apport d'oxygène, pour répondre à l'augmentation de la demande en énergie.

Cette première phase de l'échauffement s'effectue donc en douceur. Vous faites un footing léger en endurance fondamentale, à 60-65 % de votre VMA*. Vous devez être en aisance respiratoire parfaite (pas d'essoufflement) et capable de parler sans problème. Ce footing doit durer un minimum de 15 minutes.

*VMA ?

La vitesse maximale aérobie (VMA), exprimée en km/h, est la plus petite vitesse à laquelle votre métabolisme aérobie est sollicité au maximum de ses capacités. Lors d'une course dite «à VMA», votre fréquence cardiaque et votre consommation d'oxygène sont maximales (FCmax et VO2max).

La VMA est donc la vitesse associée à la consommation maximale d'oxygène (v_{VO2max}). A VMA, la fourniture d'énergie par l'oxydation des réserves énergétiques est maximale. Si votre vitesse de course est supérieure à votre VMA, le métabolisme anaérobie apporte l'énergie supplémentaire nécessaire.

La VMA est un excellent indicateur du niveau de performance de votre métabolisme aérobie et par conséquent de votre niveau de performance dans les activités sportives d'endurance (course à pied, cyclisme, natation, etc.).

2 - L'échauffement musculaire

Cette seconde phase permet d'augmenter la température interne des muscles pour les préparer à l'effort. Elle comprend deux temps : un temps consacré aux étirements et un temps consacré aux gammes de course. L'ordre entre ces deux étapes a peu d'importance.

Les muscles à étirer lors de l'échauffement sont :

- > les mollets ou triceps ;
- > les ischio-jambiers ;
- > les quadriceps et psoas ;
- > les adducteurs ;
- > les fessiers.

Réalisez des étirements « actifs » : d'abord une phase de contraction du muscle (raccourcissement des fibres musculaires par un rapprochement des insertions), puis une phase d'étirement (allongement des fibres musculaires grâce à l'éloignement des insertions musculaires).

La phase de contraction dure 5 à 6 secondes, suivie de 20 à 30 secondes d'étirement.

Exemple : étirements actifs des mollets.

- > Placez-vous face à un mur.
- > Apposez les deux mains sur ce mur et placez une jambe en arrière.
- > Pour réaliser la contraction pendant 5 à 6 secondes, cherchez à repousser le mur en poussant grâce à la jambe arrière.
- > Décollez le talon, le mollet se contracte.
- > Puis pour l'étirement, cherchez à enfoncer votre talon dans le sol tout en avançant votre bassin.

Les gammes de course (exercices techniques à réaliser sur 15 à 30 m.)

Entre chaque exercice, récupérez en trottant et/ou en marchant sur une distance identique.

3 - Les accélérations musculaires.

Cette troisième phase termine la période d'échauffement. Effectuez une succession d'accélération, pour réactiver de manière beaucoup plus dynamique les différents systèmes déjà échauffés : cardio-vasculaire et musculaire.

Effectuez 4 à 5 accélérations de 50 à 100 mètres, de manière progressive, de plus en plus vite. Entre chaque accélération, vous récupérez sur une centaine de mètres en marchant.

Suite à cette troisième étape, vous êtes parfaitement échauffé et paré pour affronter un effort intense. Les conditions sont optimales pour accomplir une performance.

Who's who du RCN



Nom	Verscheure
Prénom	Séverine
Anniversaire	05-06
Domicile	Salzennes
Surnom éventuel	Sèv
E-mail	seveloute@hotmail.com
Profession	Chargée de projets en promotion de la santé
Poids	65
Taille	170
Court depuis...	Avril 2010 (1 x par semaine)
Autres sports	Marche, rando, badminton (parfois)
Principales courses courues	20kms de Bruxelles (2005), les Hivernales (2011)
Meilleures performances	Ca va venir... et vite, j'espère!
Meilleurs souvenirs	L'ambiance des 20 kms, course de village avec fanfare... ça stimule le tonus et la bonne humeur pour terminer la course en beauté
Projet de courses	Trail +/- 20kms d'ici juin 2011
Rêves de courses	Une course, ça ne se rêve pas... ça se prépare.... je rêverais après du tour du monde en courant??
Plat préféré	Des plats bien belges, mais pas trop gras...
Boisson préférée	Une bonne bière de temps en temps
Film préféré	Socio-culturel
Devise	A fond la vie!

Who's who du RCN



Nom	Rasquin
Prénom	Yves
Anniversaire	07-09-1970
Domicile	Corswarem
Surnom éventuel	Docteur Albanne
E-mail	yves.rasquin@skynet.be
Profession	Assistant social
Poids	73
Taille	182
Court depuis...	1994
Autres sports	
Principales courses courues	Marathon de Reims
Meilleures performances	Le meilleur est à venir
Meilleurs souvenirs	La Mosane 2000, le jogging de Huy 1994
Projet de courses	Marathon du Médoc
Rêves de courses	Marathon de Londres
Plat préféré	Steak-frites-salade
Boisson préférée	Rochefort 8
Film préféré	The big lebowski
Devise	A coeur vaillant, rien d'impossible!

Who's who du RCN



Nom	Feraille
Prénom	Véronique
Anniversaire	18-12-1963
Domicile	Floriffoux
Surnom éventuel	
E-mail	
Profession	Esthéticienne
Poids	64
Taille	172
Court depuis...	2008
Autres sports	Natation, vélo
Principales courses courues	Marche-les-Dames, Templiers
Meilleures performances	
Meilleurs souvenirs	Templiers (marathon)
Projet de courses	Templiers (longue distance)
Rêves de courses	Trail 100kms
Plat préféré	
Boisson préférée	Cocktails
Film préféré	
Devise	



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 - 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

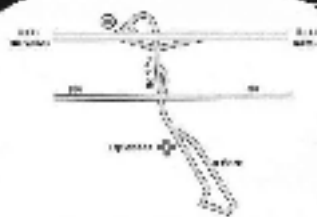
walk.run
jogging
www.joggingplus.com



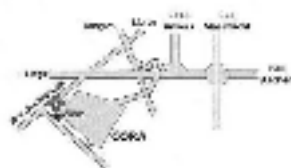
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



8-10, rue des Benoît
8041 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**