

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 70, juin 2012

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

A l'attention de:

Barbecue du Club



Journée de détente du RCNamur

Bon valable
le dimanche 29 juillet 2012

Lieu de rendez-vous:
barbecue central du domaine

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

- Responsables logistique:** Eric Henricot 0479/89.68.43.
eric.henricot@tvcablenet.be
Jean-Michel Judex 081/30.93.65.
jeanmijudex@swing.be

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...

Les lecteurs assidus du Tam-Tam (si...si il y en a !) nous pardonneront-ils? Je dois bien admettre qu'ils ont dû attendre plus longtemps que d'habitude pour découvrir le numéro 70 de leur revue favorite.

Mais rassurez-vous... Pas de mouvement social au RCN, pas de problème de rotative non plus...L'unique raison de ce léger retard est ce début de saison hyper-chargé: après la Printanière en février, nous avons eu droit à la reprise des joggings hebdomadaires (dont le voyage à Wibrin fin mars) le Trail des Vallées du Chevalier le 5 mai et l'Ekiden du 13 mai. Beaucoup de choses à (co-) organiser mais grâce à l'aide des nombreux membres du club, nous sommes cette fois encore parvenus à les mener à bien. Un grand merci à vous tous!

Beaucoup de classements à (re)découvrir donc ainsi que des articles, des commentaires et des photos sur ces derniers événements riches en performances. Et comme vous le constaterez, les rédacteurs occasionnels se succèdent avec beaucoup de brio! Merci beaucoup Sabine (Ekiden), Denis et Nicole (Champenoise) et Jean-Michel. Une fois n'est pas coutume, nous avons même fait appel à un journaliste professionnel! L'occasion était trop belle: Philippe Martin, journaliste à L'Avenir a participé pour la première fois de sa carrière de coureur à un trail: celui des Vallées du Chevalier (25 Km). Il a gentiment (mais tous les Run Pro sont gentils, ...ils mériteraient même de faire partie du RCN...) accepté de nous faire part de ses impressions .

Un souvenir marquant de ces trois mois en ce qui me concerne est le fait que je termine 2ème du club (merci Denis...) à la Champenoise! Ne croyez cependant pas que j'ai progressé de manière fulgurante! Ceci n'est dû qu'à l'arrêt au « stand ravito » plus ou moins prolongé de certains membres de notre club! Je me souviens avoir écrit dans le n° 67 qu'Eddy, lui, savait s'arrêter... Je ne croyais pas si bien dire!

D'autres membres du RCN ont mis ces trois mois à profit pour réaliser leur objectif! Félicitations dès lors à tous les jaunes et bleus qui ont participé à la Bouillonnante, au trail des Vallées du Chevalier. Ils n'ont pas eu peur d'affronter des conditions parfois dantesques. Bravo aussi à Claudine, Eric et Poulet pour leur prestation au trail des Célestes (107 Km par une chaleur pesante) et je m'en voudrais d'oublier de mentionner qu'Isabelle, responsable de ce tam-tam, a bouclé son 1er marathon au Mont Saint-Michel. Il lui faudra néanmoins encore quelques années pour espérer un palmarès aussi fourni qu'Ernest qui a encore allongé sa liste impressionnante de marathons avec celui de Milan en avril. Et désolée pour ceux que j'ai éventuellement oubliés. Une petite pensée également pour tous les membres du club qui sont blessés ou sur la touche pour diverses raisons. On espère les revoir bientôt parmi nous et on pense bien à eux.

Et la suite? Les vacances se profilent à l'horizon pour beaucoup d'entre vous mais les joggings ne s'arrêtent pas pour autant! Il suffit de jeter un coup d'oeil au calendrier pour s'en convaincre.

Et nous espérons vous voir nombreux à notre traditionnel BBQ du dimanche 29 juillet, toujours au Domaine Provincial de Chevetogne.

Même si c'est un peu tôt, je vous souhaite déjà de bonnes vacances si vous en prenez...

Edith

LE CHALLENGE RCN 2012

Voici les conditions requises pour participer à notre challenge interne:

1. Tout membre du RC Namur doit prendre part à l'**organisation de «La Printanière»**. Notre club compte sur votre présence tout au long de cette journée pour assumer une des nombreuses tâches. Si vous ne pouvez être présent ce jour-là, deux possibilités s'offrent à vous pour remplir cette condition : ou bien vous apportez votre aide à l'organisation du **Trail** du RC Namur (Trail des vallées du Chevalier) ou de l'**Ekiden** (Challenge de la Ville de Namur), ou bien vous vous faites remplacer par une personne non membre du club et le signalez au comité.
2. Tout nouveau membre, n'ayant jamais fait partie de notre club auparavant et s'étant inscrit après l'organisation de «La Printanière» est exempté de la première règle.
3. Tout membre du RC Namur doit participer à un minimum de **8 épreuves** parmi celles proposées pour pouvoir faire partie du classement interne et final du club.
4. Tout membre du RC Namur doit être **en ordre de cotisation**. Le plus tôt sera le mieux afin de pouvoir vous faire bénéficier d'une assurance en cas d'accident et de pouvoir comptabiliser tous vos points le plus rapidement possible.
5. Tout nouveau membre du RC Namur inscrit au 31 mars et ayant déjà participé, avant cette date, à plusieurs courses du challenge interne, ne se verra attribuer que les points incombant aux 2 dernières courses. Il devra par ailleurs transmettre au comité son temps et sa position dans le classement.
6. Lorsqu'une course est retenue pour le challenge interne du club, **toutes les distances** proposées sont prises en compte pour celui-ci, pour autant que ne soit courue qu'une seule de ces distances. Soyez fiers de porter les **couleurs du club** et nous serons fiers de publier vos points dans le Tam-Tam.



Jogging des Etournaux5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	DELAUNOY Vincent	1	95	0:21:36	13,89 Km/H
4	VAN CAELENBERG Bruno	2	95	0:21:42	13,82 Km/H
21	MILET Mathieu	3	68	0:27:13	11,02 Km/H
22	SYSTEMANS Nicolas	4	68	0:27:14	11,02 Km/H
26	MERVEILLE Cindy	5	65	0:27:53	10,76 Km/H
27	MERVEILLE Marc	6	64	0:27:55	10,75 Km/H
39	MAGNEE Arnaud	7	52	0:30:24	9,87 Km/H
46	GOUJON Gérard	8	45	0:31:58	9,38 Km/H
54	HENRICOT Manon	9	36	0:33:49	8,87 Km/H
55	HENRICOT Eric	10	36	0:33:50	8,87 Km/H
74	ANTOINE Sophie	11	15	0:38:09	7,86 Km/H
75	KOK Claudine	12	10	0:39:04	7,68 Km/H

Jogging des Etournaux10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
5	PERPETE Jacky	1	103	0:36:13	16,57 Km/H
11	MASSIN Charlie	2	99	0:37:41	15,92 Km/H
12	DUBOIS Pascal	3	98	0:37:53	15,84 Km/H
14	LUPCIN Patrick	4	96	0:38:46	15,48 Km/H
16	DAMOISAUX Pascal	5	95	0:39:08	15,33 Km/H
25	GANY Nicky	6	90	0:40:51	14,69 Km/H
29	LAMOTTE Jean-Christophe	7	89	0:41:22	14,50 Km/H
37	FONDAIRE Gilles	8	87	0:42:11	14,22 Km/H
38	MONIOTTE Gabriel	9	87	0:42:12	14,22 Km/H
40	DEMOULIN Brigitte	10	86	0:42:39	14,07 Km/H
44	JUDEX Jean-Michel	11	84	0:43:20	13,85 Km/H
50	NICOLAS Jean-Marc	12	83	0:43:46	13,71 Km/H
51	COLPAERT Guido	13	82	0:43:54	13,67 Km/H
55	ACUSILAS Jean-Yves	14	82	0:44:10	13,58 Km/H
59	GILON Marc	15	81	0:44:31	13,48 Km/H
60	EVRRARD Christophe	16	80	0:44:43	13,42 Km/H
62	BEAUFAY Francois	17	80	0:44:50	13,38 Km/H
66	MATHY Jean-Luc	18	79	0:45:16	13,25 Km/H
68	VAN KELST Luc	19	78	0:45:25	13,21 Km/H
74	PUYLAERT Dominique	20	77	0:45:44	13,12 Km/H
78	WIGNY Sabine	21	76	0:46:16	12,97 Km/H
80	DIEUDONNE Anne	22	75	0:46:32	12,89 Km/H
84	JUDEX Arthur	23	74	0:46:54	12,79 Km/H

85	JUDEX Julien	24	74	0:46:55	12,79 Km/H
88	LABBE Christian	25	73	0:47:18	12,68 Km/H
96	SOH TSIMGNE André	26	69	0:48:44	12,31 Km/H
100	THIRY Marie	27	68	0:49:12	12,20 Km/H
106	DUTERME Christophe	28	68	0:49:19	12,17 Km/H
117	MOHIMONT Nathalie	29	63	0:51:01	11,76 Km/H
123	NAZE Olivier	30	62	0:51:36	11,63 Km/H
130	MALBECQ Stéphane	31	61	0:51:51	11,57 Km/H
132	BEAUFAY Luc	32	60	0:52:06	11,52 Km/H
137	PENSIS Henry	33	58	0:52:48	11,36 Km/H
139	GREGOIRE Aude	34	58	0:52:56	11,34 Km/H
144	KARLER Nicole	35	57	0:53:23	11,24 Km/H
145	SCHEYVEN Geneviève	36	56	0:53:35	11,20 Km/H
146	TRULLEMANS Alain	37	56	0:53:39	11,18 Km/H
148	FAGNANT Martine	38	55	0:53:58	11,12 Km/H
153	BAETEN Edith	39	53	0:54:42	10,97 Km/H
158	HENE Olivier	40	52	0:55:20	10,84 Km/H
159	DESSEILLE Ernest	41	51	0:55:34	10,80 Km/H
163	DOTHEE Xavier	42	50	0:55:46	10,76 Km/H
165	DELFOSSÉ Marie-Laure	43	50	0:55:51	10,74 Km/H
168	ALEXIS Kristel	44	50	0:56:06	10,70 Km/H
175	DEGUELDRE Georges	45	47	0:56:57	10,54 Km/H
182	STEPHENNE Daniel	46	42	0:58:56	10,18 Km/H
187	CHAPELLE Carole	47	39	0:59:59	10,00 Km/H
188	ANTOINE Alain	48	39	1:00:00	10,00 Km/H
193	PAULUS Benoît	49	36	1:01:01	9,83 Km/H
213	PAULUS Bruno	50	5	1:12:33	8,27 Km/H
214	BAUDELET Fabienne	51	1	1:36:21	6,23 Km/H
215	LACROIX Marie-Agnes	52	1	1:36:22	6,23 Km/H

Offrez moi la Lune6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
8	LIBOIS Joachim	1	86	0:22:54	15,72 Km/H
10	JUDEX Arthur	2	84	0:23:20	15,43 Km/H
31	LIBERTIAUX Anne	3	57	0:28:49	12,49 Km/H
50	STIENLET Pascale	4	41	0:31:55	11,28 Km/H
59	GOUJON Gérard	5	38	0:32:34	11,05 Km/H
77	LIBOIS Quentin	6	26	0:35:04	10,27 Km/H
79	LIBOIS Sophie	7	25	0:35:13	10,22 Km/H
80	LIBOIS Olivier	8	25	0:35:16	10,21 Km/H

85	LIBOIS Axel	9	18	0:36:31	9,86 Km/H
113	KOK Claudine	10	1	0:40:44	8,84 Km/H

Offrez moi la Lune11

Clasgéné	Nom	ClasClub	Points	Temps	Vitesse
5	PERPETE Jacky	1	102	0:41:31	16,62 Km/H
7	MASSIN Charlie	2	101	0:42:00	16,43 Km/H
12	DUBOIS Pascal	3	99	0:42:43	16,15 Km/H
14	LUPCIN Patrick	4	97	0:43:49	15,75 Km/H
24	FONDAIRE Gilles	5	93	0:45:28	15,18 Km/H
32	LAMOTTE Jean-Christophe	6	89	0:46:55	14,71 Km/H
35	MONIOTTE Gabriel	7	88	0:47:42	14,47 Km/H
37	DELAUNOY Vincent	8	87	0:47:53	14,41 Km/H
38	COLPAERT Guido	9	87	0:47:59	14,38 Km/H
45	ACUSILAS Jean-Yves	10	85	0:48:44	14,16 Km/H
50	JUDEX Jean-Michel	11	84	0:49:13	14,02 Km/H
51	NICOLAS Jean-Marc	12	84	0:49:17	14,00 Km/H
52	MATHY Jean-Luc	13	84	0:49:23	13,97 Km/H
54	DEMOULIN Brigitte	14	83	0:49:27	13,95 Km/H
56	BEAUFAY Francois	15	82	0:49:59	13,80 Km/H
66	FOUARGE Terry	19	79	0:51:29	13,40 Km/H
57	GILON Marc	16	81	0:50:17	13,72 Km/H
59	EVRARD Christophe	17	81	0:50:24	13,69 Km/H
62	JUDEX Julien	18	80	0:50:53	13,56 Km/H
68	DUTERME Christophe	20	77	0:52:19	13,19 Km/H
77	DIEUDONNE Anne	21	76	0:52:41	13,10 Km/H
79	LABBE Christian	22	75	0:52:49	13,06 Km/H
81	HENRICOT Eric	23	75	0:53:00	13,02 Km/H
101	CHARLIER Denis	24	65	0:57:09	12,07 Km/H
129	BEAUFAY Luc	25	60	0:59:15	11,65 Km/H
132	DESQUEPER Benoît	26	60	0:59:23	11,62 Km/H
137	FAGNANT Martine	27	59	0:59:41	11,56 Km/H
142	BAETEN Edith	28	58	1:00:00	11,50 Km/H
143	BALTUS Pascal	29	58	1:00:01	11,50 Km/H
143	PAULUS Benoît	30	58	1:00:09	11,47 Km/H
151	SCHEYVEN Geneviève	31	57	1:00:43	11,36 Km/H
152	TRULLEMANS Alain	32	57	1:00:45	11,36 Km/H
161	ALEXIS Kristel	33	53	1:02:13	11,09 Km/H
166	DEGUELDRE Georges	34	52	1:02:50	10,98 Km/H
230	BODART André	35	30	1:12:06	9,57 Km/H

231	ANTOINE Alain	36	30	1:12:07	9,57 Km/H
259	PAULUS Bruno	37	1	1:25:20	8,09 Km/H

Offrez moi la Lune23

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	BROSSARD Eric	1	97	1:23:13	16,58 Km/H
18	MARTIN Isabelle	2	58	1:54:50	12,02 Km/H

GÈna & Magonette7

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	DELAUNOY Vincent	1	94	0:30:30	13,77 Km/H
11	LAINÉ Dany	2	91	0:31:16	13,43 Km/H
20	DUTERME Christophe	3	79	0:34:50	12,06 Km/H
21	ALEXANDRE Sebastien	4	79	0:34:52	12,05 Km/H
69	DELAUNOY Anne-Michèle	5	53	0:42:18	9,93 Km/H
90	MILET Sarah	6	43	0:45:13	9,29 Km/H
157	PAULUS Bruno	7	1	0:58:53	7,13 Km/H
164	CATOUL Myriam	8	1	1:26:34	4,85 Km/H
165	KOK Claudine	9	1	1:26:35	4,85 Km/H

GÈna & Magonette15

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
12	PERPETE Jacky	1	100	1:02:54	14,59 Km/H
25	MASSIN Charlie	2	97	1:05:08	14,09 Km/H
34	LUPCIN Patrick	3	95	1:06:18	13,85 Km/H
38	DAMOISAUX Pascal	4	94	1:06:54	13,72 Km/H
78	GANY Nicky	5	84	1:12:58	12,58 Km/H
102	DEMOULIN Brigitte	6	79	1:16:04	12,07 Km/H
105	NICOLAS Jean-Marc	7	79	1:16:17	12,03 Km/H
118	JUDEX Jean-Michel	8	76	1:17:58	11,77 Km/H
126	GILON Marc	9	75	1:19:01	11,62 Km/H
127	ROBAYE Eddy	10	75	1:19:02	11,62 Km/H
137	ROBERT Rudy	11	73	1:20:13	11,44 Km/H
164	HENRICOT Eric	12	69	1:22:24	11,14 Km/H
166	MARTIN Isabelle	13	69	1:22:30	11,13 Km/H
179	VAUSE Fabienne	14	68	1:23:29	11,00 Km/H
180	VAN DER LINDEN Paul	15	68	1:23:31	10,99 Km/H
204	LABBE Christian	16	66	1:24:43	10,84 Km/H
210	DESSEILLE Ernest	17	64	1:25:46	10,70 Km/H
229	POELMANS Dominique	18	60	1:28:11	10,41 Km/H
239	MOHIMONT Nathalie	19	58	1:29:27	10,26 Km/H
240	BIERNAUX Benoit	20	58	1:29:27	10,26 Km/H

257	ARNOULD Sylvie	21	55	1:31:27	10,04 Km/H
258	FAGNANT Martine	22	55	1:31:30	10,03 Km/H
265	NAZE Olivier	23	53	1:32:34	9,92 Km/H
281	DUMONT Alain	24	51	1:34:03	9,76 Km/H
307	FOULON Marie-Paule	25	43	1:39:03	9,27 Km/H
316	ETIENNE Christian	26	39	1:41:31	9,04 Km/H
317	LIBERTIAUX Anne	27	39	1:41:33	9,04 Km/H
318	VERSCHEURE Severine	28	39	1:41:33	9,04 Km/H
332	TALLIER Jeanny	29	35	1:44:12	8,81 Km/H
368	ANTOINE Alain	30	16	1:56:01	7,91 Km/H

Corrida de Dinant

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
15	ETIENNE Fabrice	1	102	0:33:57	17,67 Km/H
38	POSTIAUX Jonathan	2	95	0:36:07	16,61 Km/H
58	DUBOIS Pascal	3	92	0:37:16	16,10 Km/H
98	VAN CAELENBERG Bruno	4	85	0:39:45	15,09 Km/H
110	COLPAERT Guido	5	83	0:40:21	14,87 Km/H
119	BIERNAUX Benoit	6	83	0:40:31	14,81 Km/H
152	DEMOULIN Brigitte	7	79	0:41:58	14,30 Km/H
164	DELAUNOY Vincent	8	77	0:42:20	14,17 Km/H
184	NICOLAS Jean-Marc	9	75	0:43:03	13,94 Km/H
234	DUTERME Christophe	10	68	0:45:46	13,11 Km/H
258	SOH TSIMGNE André	11	65	0:46:32	12,89 Km/H
263	BALTUS Pascal	12	65	0:46:45	12,83 Km/H
300	NEMANN Bruno	13	58	0:49:05	12,22 Km/H
302	KIPS David	14	58	0:49:07	12,22 Km/H
361	DELTOMBE Yves	15	48	0:52:28	11,44 Km/H
373	ALEXIS Kristel	16	46	0:53:19	11,25 Km/H
374	VERHULST Maude	17	45	0:53:30	11,21 Km/H
382	ANTOINE Alain	18	43	0:54:09	11,08 Km/H
405	STEPHENNE Daniel	19	35	0:56:51	10,55 Km/H
407	PAULUS Benoît	20	35	0:56:55	10,54 Km/H
459	GOUJON Gérard	21	25	1:00:28	9,92 Km/H
467	BALTUS Perrine	22	19	1:02:22	9,62 Km/H

La Sebastian6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	MARTIN Laurent	1	84	0:25:46	13,97 Km/H
11	DELAUNOY Vincent	2	81	0:26:25	13,63 Km/H
13	JUDEX Jean-Michel	3	80	0:26:42	13,48 Km/H
14	JUDEX Arthur	4	79	0:26:45	13,46 Km/H
17	VAN DER LINDEN Paul	5	76	0:27:23	13,15 Km/H
18	LIBOIS Joachim	6	75	0:27:37	13,04 Km/H
21	MASURE Alexandre	7	73	0:28:09	12,79 Km/H
23	DUTERME Christophe	8	71	0:28:37	12,58 Km/H
38	SYSTEMANS Nicolas	9	57	0:31:42	11,36 Km/H
40	TIMSONET Marc	10	56	0:31:52	11,30 Km/H
49	LIBOIS Quentin	11	50	0:33:20	10,80 Km/H
50	LIBOIS Olivier	12	49	0:33:22	10,79 Km/H
51	LIBERTIAUX Anne	13	49	0:33:30	10,75 Km/H
54	VERSCHEURE Severine	14	45	0:34:23	10,47 Km/H
58	MILET Mathieu	15	41	0:35:09	10,24 Km/H
62	MILET Sarah	16	41	0:35:20	10,19 Km/H
64	MERVEILLE Cindy	17	39	0:35:39	10,10 Km/H
66	CHAPELLE Carole	18	37	0:36:05	9,98 Km/H
67	COOREMANS Guy	19	37	0:36:07	9,97 Km/H
73	BODART André	20	31	0:37:27	9,61 Km/H
96	MAGNEE Arnaud	21	16	0:40:50	8,82 Km/H
121	PAULUS Bruno	22	1	0:46:30	7,74 Km/H
122	BAUDELET Fabienne	23	1	0:48:57	7,35 Km/H
123	LACROIX Marie-Agnes	24	1	0:48:59	7,35 Km/H
125	KOK Claudine	25	1	0:54:54	6,56 Km/H

La Sebastian13

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
5	ETIENNE Fabrice	1	106	0:45:52	17,01 Km/H
12	PERPETE Jacky	2	101	0:48:19	16,14 Km/H
25	DUBOIS Pascal	3	98	0:49:59	15,61 Km/H
30	GERLACHE Mathieu	4	97	0:50:40	15,39 Km/H
36	MASSIN Charlie	5	95	0:51:41	15,09 Km/H
41	DAMOISAUX Pascal	6	93	0:52:32	14,85 Km/H
57	BIERNAUX Benoit	7	89	0:54:40	14,27 Km/H
60	COLPAERT Guido	8	88	0:54:57	14,19 Km/H
64	BEAUFAY Francois	9	87	0:55:13	14,13 Km/H
72	DEMOULIN Brigitte	10	86	0:56:07	13,90 Km/H

73	ACUSILAS Jean-Yves	11	85	0:56:13	13,87 Km/H
79	MONIOTTE Gabriel	12	85	0:56:23	13,83 Km/H
80	DELTOMBE Simon	13	85	0:56:38	13,77 Km/H
90	GILON Marc	14	83	0:57:26	13,58 Km/H
102	EVRARD Christophe	15	80	0:59:00	13,22 Km/H
109	PUYLAERT Dominique	16	79	0:59:29	13,11 Km/H
119	FOUARGE Terry	17	76	1:00:39	12,86 Km/H
120	ROBAYE Eddy	18	76	1:00:41	12,85 Km/H
121	DERESE Eddy	19	76	1:00:42	12,85 Km/H
122	WIGNY Sabine	20	76	1:01:03	12,78 Km/H
128	HENRICOT Eric	21	75	1:01:32	12,68 Km/H
131	DIEUDONNE Anne	22	74	1:01:41	12,65 Km/H
137	VAUSE Fabienne	23	73	1:02:12	12,54 Km/H
162	MOHIMONT Nathalie	24	70	1:03:32	12,28 Km/H
165	LABBE Christian	25	70	1:03:43	12,24 Km/H
168	COLIGNON Charles	26	70	1:03:52	12,21 Km/H
172	LAINÉ Claudine	27	69	1:04:27	12,10 Km/H
173	POELMANS Dominique	28	69	1:04:28	12,10 Km/H
197	THIRY Marie	29	66	1:05:54	11,84 Km/H
199	FONDAIRE Gilles	30	66	1:05:57	11,83 Km/H
203	NAZE Olivier	31	65	1:06:09	11,79 Km/H
211	BROSSARD Eric	32	63	1:07:16	11,60 Km/H
220	RASQUIN Yves	33	61	1:08:11	11,44 Km/H
230	DUBOIS Vincent	34	59	1:09:20	11,25 Km/H
235	CHARLIER Denis	35	58	1:09:47	11,18 Km/H
237	KARLER Nicole	36	57	1:09:55	11,16 Km/H
239	DELFOSSÉ Marie-Laure	37	57	1:10:15	11,10 Km/H
241	DELTOMBE Yves	38	57	1:10:18	11,10 Km/H
244	BAETEN Edith	39	56	1:10:26	11,07 Km/H
245	BALTUS Pascal	40	56	1:10:28	11,07 Km/H
246	NEMANN Bruno	41	56	1:10:30	11,06 Km/H
249	ALEXIS Kristel	42	55	1:11:05	10,97 Km/H
253	BEAUFAY Luc	43	54	1:11:39	10,89 Km/H
263	SCHEYVEN Geneviève	44	52	1:12:36	10,74 Km/H
264	TRULLEMANS Alain	45	52	1:12:38	10,74 Km/H
280	PONSARD Françoise	46	47	1:14:51	10,42 Km/H
281	WEYDERS Marcel	47	47	1:14:52	10,42 Km/H
289	TALLIER Jeanny	48	45	1:15:52	10,28 Km/H
290	GILLAIN Pierre	49	45	1:15:54	10,28 Km/H

291	DUMONT Alain	50	45	1:15:56	10,27 Km/H
296	PAULUS Benoît	51	44	1:16:26	10,20 Km/H
302	LIBOIS Sophie	52	43	1:17:14	10,10 Km/H
303	ROBAYE Cathy	53	42	1:17:17	10,09 Km/H
309	ETIENNE Christian	54	39	1:19:01	9,87 Km/H
339	ANTOINE Alain	55	29	1:23:43	9,32 Km/H

Les foulées de Saint-Jo6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
8	MERVEILLE Marc	1	96	0:26:06	13,79 Km/H
12	LIBOIS Joachim	2	91	0:27:23	13,15 Km/H
15	MASURE Alexandre	3	88	0:28:11	12,77 Km/H
17	VAN DER LINDEN Paul	4	86	0:28:43	12,54 Km/H
51	COOREMANS Guy	5	67	0:33:31	10,74 Km/H
60	MILET Mathieu	6	64	0:34:23	10,47 Km/H
74	MILET Sarah	7	55	0:36:40	9,82 Km/H
75	MERVEILLE Cindy	8	55	0:36:41	9,81 Km/H
110	GOUJON Gérard	9	40	0:40:17	8,94 Km/H
114	LIBOIS Axel	10	39	0:40:32	8,88 Km/H
115	LIBOIS Olivier	11	39	0:40:33	8,88 Km/H
142	HARDENNE Cecile	12	17	0:46:10	7,80 Km/H
143	ARNOULD Jean-Luc	13	16	0:46:30	7,74 Km/H
156	KOK Claudine	14	1	0:50:55	7,07 Km/H
158	ANTOINE Sophie	15	1	0:51:02	7,05 Km/H
159	ANTOINE Pauline	16	1	0:51:03	7,05 Km/H

Les foulées de Saint-Jo10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	ETIENNE Fabrice	1	107	0:38:31	16,20 Km/H
4	PERPETE Jacky	2	104	0:39:38	15,74 Km/H
18	MASSIN Charlie	3	99	0:41:56	14,88 Km/H
20	DAMOISAUX Pascal	4	98	0:42:12	14,79 Km/H
22	LUPCIN Patrick	5	97	0:42:34	14,66 Km/H
25	DUBOIS Pascal	6	96	0:42:56	14,53 Km/H
34	TRULLEMANS Alain	7	94	0:43:48	14,25 Km/H
45	DELTOMBE Simon	8	91	0:45:16	13,78 Km/H
48	MONIOTTE Gabriel	9	90	0:45:41	13,66 Km/H
58	ACUSILAS Jean-Yves	10	88	0:46:33	13,40 Km/H
62	COLPAERT Guido	11	87	0:46:51	13,32 Km/H
67	FONDAIRE Gilles	12	86	0:47:15	13,21 Km/H
70	DELAUNOY Vincent	13	85	0:47:32	13,13 Km/H

73	BIERNAUX Benoit	14	84	0:47:56	13,02 Km/H
79	COLIGNON Charles	15	83	0:48:28	12,87 Km/H
80	BEAUFAY Francois	16	83	0:48:29	12,87 Km/H
86	JUDEX Julien	17	82	0:48:50	12,78 Km/H
97	JUDEX Jean-Michel	18	80	0:49:37	12,58 Km/H
99	ROBAYE Eddy	19	80	0:49:48	12,53 Km/H
100	GILON Marc	20	80	0:49:49	12,53 Km/H
106	FOUARGE Terry	21	79	0:50:14	12,42 Km/H
113	JUDEX Arthur	22	77	0:50:48	12,28 Km/H
117	DIEUDONNE Anne	23	76	0:51:18	12,16 Km/H
118	VAN KELST Luc	24	76	0:51:27	12,13 Km/H
120	DERESE Eddy	25	75	0:51:33	12,10 Km/H
125	MATHY Jean-Luc	26	75	0:51:41	12,07 Km/H
127	DUTERME Christophe	27	75	0:51:44	12,06 Km/H
132	NICOLAS Jean-Marc	28	74	0:52:08	11,97 Km/H
137	MARTIN Isabelle	29	74	0:52:17	11,93 Km/H
154	THIRY Marie	30	71	0:53:24	11,69 Km/H
162	POELMANS Dominique	31	70	0:53:55	11,57 Km/H
178	LABBE Christian	32	67	0:55:00	11,35 Km/H
180	SOH TSIMGNE André	33	67	0:55:08	11,32 Km/H
199	CHARLIER Denis	34	64	0:56:05	11,13 Km/H
209	TIMSONET Marc	35	63	0:56:52	10,97 Km/H
214	BEAUFAY Luc	36	62	0:57:17	10,89 Km/H
219	MOHIMONT Nathalie	37	61	0:57:33	10,84 Km/H
223	KARLER Nicole	38	60	0:57:55	10,77 Km/H
238	DESQUEPER Benoît	39	58	0:58:51	10,60 Km/H
240	DELTOMBE Yves	40	57	0:58:59	10,58 Km/H
247	DELFOSSÉ Marie-Laure	41	56	0:59:36	10,47 Km/H
254	ARNOULD Sylvie	42	55	0:59:54	10,42 Km/H
258	BAETEN Edith	43	54	1:00:14	10,36 Km/H
261	FAGNANT Martine	44	54	1:00:35	10,30 Km/H
271	BOURGEOIS Rudy	45	52	1:01:12	10,20 Km/H
282	ALEXIS Kristel	46	50	1:01:55	10,08 Km/H
283	VERHULST Maude	47	50	1:01:56	10,08 Km/H
285	GILLAIN Pierre	48	50	1:02:12	10,03 Km/H
288	DESSEILLE Ernest	49	49	1:02:30	9,98 Km/H
289	LIBERTIAUX Anne	50	49	1:02:33	9,98 Km/H
300	DEGUELDRE Georges	51	45	1:04:11	9,72 Km/H
304	HENE Olivier	52	44	1:04:35	9,66 Km/H

315	RIGUELLE Eric	53	42	1:05:25	9,54 Km/H
317	SCHEYVEN Geneviève	54	41	1:05:36	9,51 Km/H
321	TALLIER Jeanny	55	40	1:06:11	9,43 Km/H
330	PAULUS Benoît	56	38	1:07:14	9,28 Km/H
334	STIENLET Pascale	57	36	1:07:57	9,18 Km/H
335	BODART André	58	36	1:08:04	9,17 Km/H
336	HARDENNE Joel	59	35	1:08:12	9,15 Km/H
337	COLAS Sabine	60	35	1:08:13	9,15 Km/H
342	ANTOINE Alain	61	34	1:08:39	9,09 Km/H
357	PERPETE Philippe	62	19	1:15:03	8,31 Km/H

Jogging des Boignees

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
77	COLPAERT Guido	1	87	0:53:41	13,41 Km/H
89	JUDEX Jean-Michel	2	86	0:54:37	13,18 Km/H
103	FOUARGE Terry	3	84	0:55:21	13,01 Km/H
116	DELAUNOY Vincent	4	83	0:55:57	12,87 Km/H
149	JUDEX Julien	5	78	0:58:02	12,41 Km/H
197	WIGNY Sabine	6	72	1:01:03	11,79 Km/H
202	DUTERME Christophe	7	72	1:01:14	11,76 Km/H
334	LIBERTIAUX Anne	8	56	1:08:30	10,51 Km/H
451	ANTOINE Alain	9	36	1:18:27	9,18 Km/H

Jogging de la montagne du Foyer St FranÁ

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	ETIENNE Fabrice	1	107	0:48:20	15,50 Km/H
4	PERPETE Jacky	2	106	0:49:08	15,25 Km/H
8	MASSIN Charlie	3	100	0:52:22	14,31 Km/H
9	LUPCIN Patrick	4	99	0:52:36	14,25 Km/H
12	DAMOISAUX Pascal	5	98	0:53:22	14,04 Km/H
20	TRULLEMANS Alain	6	94	0:55:14	13,57 Km/H
23	MARTIN Laurent	7	93	0:55:58	13,39 Km/H
35	ACUSILAS Jean-Yves	8	87	0:58:50	12,74 Km/H
40	NICOLAS Jean-Marc	9	86	0:59:26	12,61 Km/H
41	DELAUNOY Vincent	10	86	0:59:29	12,60 Km/H
44	VAN DER LINDEN Paul	11	85	1:00:09	12,46 Km/H
45	FOUARGE Terry	12	84	1:00:20	12,42 Km/H
51	DEMOULIN Brigitte	13	82	1:01:39	12,16 Km/H
52	JUDEX Jean-Michel	14	82	1:01:41	12,15 Km/H
53	GILON Marc	15	82	1:01:43	12,14 Km/H
56	PUYLAERT Dominique	16	80	1:02:50	11,93 Km/H

60	MATHY Jean-Luc	17	79	1:03:25	11,82 Km/H
65	DERESE Eddy	18	77	1:04:13	11,67 Km/H
70	ROBAYE Eddy	19	76	1:04:51	11,56 Km/H
75	DESSEILLE Ernest	20	75	1:05:14	11,49 Km/H
79	DIEUDONNE Anne	21	74	1:05:35	11,43 Km/H
82	HENRICOT Eric	22	74	1:05:53	11,37 Km/H
83	JUDEX Arthur	23	73	1:06:23	11,29 Km/H
90	DUTERME Christophe	24	70	1:08:03	11,01 Km/H
103	VAUSE Fabienne	25	67	1:09:13	10,83 Km/H
113	LABBE Christian	26	65	1:10:28	10,63 Km/H
124	DELFOSSÉ Marie-Laure	27	60	1:13:19	10,22 Km/H
125	POELMANS Dominique	28	60	1:13:20	10,22 Km/H
130	TIMSONET Marc	29	58	1:13:53	10,14 Km/H
136	BEAUFAY Luc	30	58	1:14:09	10,11 Km/H
137	DUBOIS Vincent	31	58	1:14:16	10,09 Km/H
141	FAGNANT Martine	32	55	1:15:56	9,87 Km/H
148	BAETEN Edith	33	52	1:17:18	9,69 Km/H
149	BALTUS Pascal	34	52	1:17:18	9,69 Km/H
162	ALEXIS Kristel	35	47	1:19:38	9,41 Km/H
166	WEYDERS Marcel	36	46	1:20:34	9,30 Km/H
167	DEGUELDRE Georges	37	46	1:20:35	9,30 Km/H
169	RIGUELLE Eric	38	46	1:20:38	9,29 Km/H
179	HARDENNE Joel	39	43	1:21:47	9,16 Km/H
180	COLAS Sabine	40	43	1:21:49	9,16 Km/H
192	ANTOINE Alain	41	35	1:25:53	8,73 Km/H
214	PAULUS Benoît	42	9	1:39:49	7,51 Km/H
218	PAULUS Bruno	43	1	1:46:03	7,07 Km/H

Rund um des See5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
57	PAULUS Benoît		41	0:32:37	10,49 Km/H
69	PAULUS Bruno		1	0:43:43	7,82 Km/H

Rund um des See21

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
27	FROMENT Sabine	1	98	1:25:49	14,75 Km/H
36	LUPCIN Patrick	2	95	1:27:51	14,41 Km/H
95	BIERNAUX Benoit	3	84	1:37:15	13,02 Km/H
96	DEMOULIN Brigitte	4	84	1:37:22	13,00 Km/H
104	ACUSILAS Jean-Yves	5	83	1:38:06	12,91 Km/H

144	DEGUELDRE Jean-François	6	79	1:41:26	12,48 Km/H
205	DERESE Eddy	7	72	1:47:28	11,78 Km/H
248	DIEUDONNE Anne	8	67	1:51:16	11,38 Km/H
275	MOHIMONT Nathalie	9	63	1:54:27	11,06 Km/H
281	ARNOULD Sylvie	10	62	1:55:26	10,97 Km/H
282	POELMANS Dominique	11	62	1:55:27	10,97 Km/H
331	FAGNANT Martine	12	55	2:01:49	10,39 Km/H
371	ETIENNE Christian	13	43	2:11:38	9,62 Km/H
403	DEGUELDRE Georges	14	24	2:27:52	8,56 Km/H

Ekiden

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	ACUSILAS Jean-Yves	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	ALEXANDRE Sebastien	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	ALEXIS Kristel	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	ANTOINE Alain	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	ARNOULD Sylvie	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	BAETEN Edith	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	BALTUS Pascal	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	BALTUS Perrine	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	BEGUIN Dimitri	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	BIERNAUX Benoit	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	COLIGNON Charles	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	DAMOISAUX Pascal	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	DELAUNOY Vincent	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	DELTOMBE Simon	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	DELTOMBE Yves	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	DEMOULIN Brigitte	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	DIEUDONNE Anne	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	DUBOIS Vincent	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	DUMONT Alain	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	DUTERME Christophe	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	FOUARGE Terry	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	FOULON Marie-Paule	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	GILON Marc	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	GILON Maureen	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	GODART Nadege	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	HENRICOT Eric	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	HENRICOT Manon	1	1	1:00:00	42,20 Km/H

1	JUDEX Arthur	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	JUDEX Jean-Michel	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	JUDEX Julien	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	KARLER Nicole	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	KIPS David	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	KOK Claudine	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	LAMOTTE Jean-Christophe	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	LIBERTIAUX Anne	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	LIBOIS Joachim	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	LIBOIS Olivier	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	LIBOIS Sophie	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	MAGNEE Arnaud	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	MARTIN Laurent	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	MASSIN Charlie	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	MASURE Alexandre	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	MERVEILLE Cindy	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	MILET Mathieu	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	MILET Sarah	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	MOHIMONT Nathalie	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	NEMANN Bruno	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	PAULUS Benoît	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	PAULUS Bruno	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	POELMANS Dominique	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	PUYLAERT Dominique	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	RASQUIN Yves	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	SCHEYVEN Geneviève	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	STIENLET Pascale	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	SYSTEMANS Nicolas	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	TALLIER Jeanny	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	THIRY Marie	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	TIMSONET Marc	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	TRULLEMANS Alain	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	VAN CAELENBERG Bruno	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	VAN DER LINDEN Paul	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	VERHULST Maude	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	VERSCHEURE Severine	1	1	1:00:00	42,20 Km/H
1	WIGNY Sabine	1	1	1:00:00	42,20 Km/H

AEDES5

Clasgéné	Nom	ClasClub	Points	Temps	Vitesse
6	DELAUNOY Vincent	1	83	0:22:13	13,50 Km/H
7	VANDENBERGH Nicolas	2	83	0:22:14	13,49 Km/H
8	VAN CAELENBERG Bruno	3	83	0:22:17	13,46 Km/H
10	VAN DER LINDEN Paul	4	79	0:22:55	13,09 Km/H
14	COLIGNON Charles	5	76	0:23:30	12,77 Km/H
16	JUDEX Julien	6	75	0:23:39	12,68 Km/H
18	JUDEX Arthur	7	71	0:24:33	12,22 Km/H
21	COOREMANS Guy	8	61	0:26:19	11,40 Km/H
27	SYSTEMANS Nicolas	9	54	0:27:39	10,85 Km/H
38	DELAUNOY Anne-Michèle	10	36	0:31:11	9,62 Km/H
46	CHAPELLE Carole	11	31	0:32:07	9,34 Km/H
47	ADAM Eric	12	27	0:32:52	9,13 Km/H
48	BALTUS Perrine	13	27	0:32:52	9,13 Km/H
74	HARDENNE Céline	14	1	0:38:41	7,76 Km/H
75	ANTOINE Carine	15	1	0:38:50	7,73 Km/H
78	HARDENNE Cecile	16	1	0:40:36	7,39 Km/H
80	ANTOINE Sophie	17	1	0:43:07	6,96 Km/H
81	ANTOINE Pauline	18	1	0:43:07	6,96 Km/H
85	PAULUS Bruno	19	1	0:45:38	6,57 Km/H
86	KOK Claudine	20	1	0:46:36	6,44 Km/H

AEDES10

Clasgéné	Nom	ClasClub	Points	Temps	Vitesse
1	ETIENNE Fabrice	1	107	0:37:43	15,91 Km/H
7	PERPETE Jacky	2	100	0:40:46	14,72 Km/H
10	GERLACHE Mathieu	3	95	0:42:45	14,04 Km/H
17	DUBOIS Pascal	4	92	0:44:13	13,57 Km/H
18	TRULLEMANS Alain	5	91	0:44:24	13,51 Km/H
30	MONIOTTE Gabriel	6	87	0:45:55	13,07 Km/H
35	LAINÉ Dany	7	84	0:47:23	12,66 Km/H
39	LAMOTTE Jean-Christophe	8	82	0:48:04	12,48 Km/H
40	DEMOULIN Brigitte	9	82	0:48:14	12,44 Km/H
50	ACUSILAS Jean-Yves	10	79	0:49:08	12,21 Km/H
55	GILON Marc	11	78	0:49:52	12,03 Km/H
58	FONDAIRE Gilles	12	77	0:50:08	11,97 Km/H
66	DERESE Eddy	13	75	0:50:52	11,80 Km/H
72	ROBAYE Eddy	14	73	0:51:48	11,58 Km/H
77	MATHY Jean-Luc	15	72	0:52:06	11,52 Km/H

77	MATHY Jean-Luc	15	72	0:52:06	11,52 Km/H
104	DIEUDONNE Anne	16	65	0:54:51	10,94 Km/H
120	TIMSONET Marc	17	58	0:57:58	10,35 Km/H
125	NEMANN Bruno	18	57	0:58:26	10,27 Km/H
129	GREGOIRE Aude	19	56	0:58:48	10,20 Km/H
140	DELTOMBE Yves	20	51	1:00:39	9,89 Km/H
141	BAETEN Edith	21	51	1:00:40	9,89 Km/H
142	BALTUS Pascal	22	51	1:00:40	9,89 Km/H
149	SCHEYVEN Geneviève	23	48	1:01:56	9,69 Km/H
150	GODART Nadege	24	48	1:02:03	9,67 Km/H
152	BEAUFAY Luc	25	46	1:02:40	9,57 Km/H
159	ETIENNE Christian	26	43	1:03:48	9,40 Km/H
171	FOULON Marie-Paule	27	40	1:05:21	9,18 Km/H
174	WEYDERS Marcel	28	38	1:06:02	9,09 Km/H
175	DEGUELDRE Georges	29	38	1:06:04	9,08 Km/H
177	HARDENNE Joel	30	37	1:06:38	9,00 Km/H
178	COLAS Sabine	31	37	1:06:38	9,00 Km/H
179	VERHULST Maude	32	37	1:06:39	9,00 Km/H
192	ALEXIS Kristel	33	21	1:13:07	8,21 Km/H
194	ANTOINE Alain	34	20	1:13:21	8,18 Km/H
199	PAULUS Benoît	35	1	1:28:57	6,75 Km/H

AEDES20

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
21	VAN KELST Luc	1	59	1:54:56	10,44 Km/H

Jogging de Ceroux

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
14	LUPCIN Patrick	1	97	0:57:33	14,18 Km/H
42	ACUSILAS Jean-Yves	2	85	1:04:21	12,68 Km/H
70	LAINÉ Dany	3	81	1:07:01	12,18 Km/H
71	JUDEX Jean-Michel	4	80	1:07:07	12,16 Km/H
76	BIERNAUX Benoit	5	78	1:08:12	11,96 Km/H
83	WIGNY Sabine	6	77	1:08:45	11,87 Km/H
88	DIEUDONNE Anne	7	76	1:09:45	11,70 Km/H
104	JUDEX Arthur	8	70	1:12:52	11,20 Km/H
130	MOHIMONT Nathalie	9	61	1:17:45	10,50 Km/H
135	JUDEX Julien	10	60	1:18:50	10,35 Km/H
138	BEAUFAY Luc	11	58	1:19:55	10,21 Km/H
151	FAGNANT Martine	12	54	1:22:01	9,95 Km/H
164	DELAUNOY Anne-Michèle	13	49	1:24:41	9,64 Km/H

La Champenoise

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
727	CHARLIER Denis	1	20	2:38:40	8,32 Km/H
733	BAETEN Edith	2	20	2:38:53	8,31 Km/H
734	NICOLAS Jean-Marc	3	20	2:38:54	8,31 Km/H
735	KARLER Nicole	4	20	2:38:55	8,31 Km/H
867	SCHEYVEN Geneviève	5	10	2:48:08	7,85 Km/H
868	COOREMANS Guy	6	10	2:48:09	7,85 Km/H
1048	CHAPELLE Carole	7	1	3:00:30	7,31 Km/H
1148	LIBOIS Sophie	8	1	3:09:34	6,96 Km/H
1149	ROBAYE Cathy	9	1	3:09:34	6,96 Km/H
1177	KOK Claudine	10	1	3:11:56	6,88 Km/H
1501	ANTOINE Alain	11	1	3:25:49	6,41 Km/H
1502	ROBAYE Eddy	12	1	3:25:50	6,41 Km/H
1503	GOUJON Gérard	13	1	3:25:50	6,41 Km/H
1618	TRULLEMANS Alain	14	1	3:29:41	6,30 Km/H
1619	DUBOIS Vincent	15	1	3:29:41	6,30 Km/H
1620	DAMOISAUX Pascal	16	1	3:29:41	6,30 Km/H
1649	BAUDELET Fabienne	17	1	3:32:44	6,20 Km/H
1650	LACROIX Marie-Agnes	18	1	3:32:45	6,20 Km/H
1651	JAUMOTTE Caroline	19	1	3:32:45	6,20 Km/H

Les 20 Km de Bruxelles

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1501	DEMOULIN Brigitte	1	95	1:29:17	13,44 Km/H
1644	MONIOTTE Gabriel	2	94	1:29:55	13,35 Km/H
2438	EVRARD Christophe	3	90	1:33:20	12,86 Km/H
2896	GILON Marc	4	88	1:34:57	12,64 Km/H
4116	LAMOTTE Jean-Christophe	5	84	1:38:37	12,17 Km/H
4154	DELAUNOY Vincent	6	83	1:38:43	12,16 Km/H
5239	FOUARGE Terry	7	80	1:41:23	11,84 Km/H
7076	VAUSE Fabienne	8	75	1:45:35	11,37 Km/H
7396	HENRICOT Eric	9	74	1:46:16	11,29 Km/H
7763	SOH TSIMGNE André	10	74	1:47:02	11,21 Km/H
8023	NEMANN Bruno	11	73	1:47:33	11,16 Km/H
9353	LIBOIS Olivier	12	70	1:50:00	10,91 Km/H
9360	RASQUIN Yves	13	70	1:50:01	10,91 Km/H
13223	LIBERTIAUX Anne	14	62	1:57:13	10,24 Km/H
13906	KIPS David	15	60	1:58:34	10,12 Km/H
15358	DELTOMBE Yves	16	57	2:01:18	9,89 Km/H

17951	VERHULST Maude	17	50	2:07:21	9,42 Km/H
18954	ALEXIS Kristel	18	47	2:09:47	9,25 Km/H
19142	FAUCON Michel	19	46	2:10:16	9,21 Km/H
22555	BODART André	20	34	2:20:13	8,56 Km/H
26305	LOUIS Sébastien	21	3	2:47:06	7,18 Km/H

La Chatelettaine

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
28	MASSIN Charlie	1	97	0:57:17	14,72 Km/H
39	LUPCIN Patrick	2	95	0:58:22	14,45 Km/H
86	BIERNAUX Benoit	3	89	1:01:56	13,62 Km/H
113	MONIOTTE Gabriel	4	86	1:03:36	13,26 Km/H
114	VAN DER LINDEN Paul	5	86	1:03:36	13,26 Km/H
143	DELAUNOY Vincent	6	82	1:05:33	12,86 Km/H
149	JUDEX Jean-Michel	7	82	1:05:52	12,80 Km/H
179	ROBAYE Eddy	8	79	1:07:28	12,50 Km/H
228	MATHY Jean-Luc	9	75	1:09:53	12,07 Km/H
244	THIRY Marie	10	73	1:10:41	11,93 Km/H
275	GILON Marc	11	71	1:12:06	11,70 Km/H
306	CHARLIER Denis	12	68	1:13:31	11,47 Km/H
318	MARTIN Isabelle	13	66	1:14:51	11,27 Km/H
398	ARNOULD Sylvie	14	57	1:19:49	10,56 Km/H
400	POELMANS Dominique	15	57	1:19:50	10,56 Km/H
406	JORIS Sébastien	16	56	1:20:11	10,52 Km/H
407	DUMONT Alain	17	56	1:20:12	10,51 Km/H
412	FAGNANT Martine	18	55	1:20:39	10,46 Km/H
413	BAETEN Edith	19	55	1:20:42	10,45 Km/H
423	TRULLEMANS Alain	20	55	1:21:04	10,40 Km/H
423	SCHEYVEN Geneviève	21	55	1:21:04	10,40 Km/H
463	RIGUELLE Eric	22	48	1:24:37	9,97 Km/H
492	TALLIER Jeanny	23	43	1:27:32	9,63 Km/H
530	PAULUS Benoît	24	30	1:35:03	8,87 Km/H
545	ANTOINE Alain	25	23	1:38:40	8,55 Km/H
558	CATOUL Myriam	26	1	2:49:40	4,97 Km/H

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2012

Date	Heure(s)	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Sa 09/06/12	14h	Green Gauloise	10	Namur/Gauloise	Camp militaire de Wartet, rue aux Vallées, MARCHÉ-LES-DAMES
Sa 16/06/12	14h	Forêt d'Anlier	7 ou 19	Delhalle	Place Pierre Nothomb 5, HABAY LA NEUVE
Di 17/06/12	10h30	Chevauchoir	10	Namur	Rue du Chevauchoir 9, LESVE
Ve 22/06/12	20h	Corrida de Vital	9,5	Namur	Salle al Volée, rue Emile Vandervelde 8, FLAWINNE
Di 24/06/12	11h	Congo	5 ou 11	Gauloise	Salle St Luc, rue Morimont, 5300 CINEY
Sa 30/06/12	10h30	Belgrade	10	Namur	Rue Verbeeck, BELGRADE
Di 01/07/12	10h15	Gembloux	5 ou 10		Complexe sportif, rue Chapelle Dieu 48, 5030 GEM-BLOUX
Di 08/07/12	16h	Sabot	6 ou 12	Ardennes	Porcheresse, 6926 DAVERDISSE
Ve 13/07/12	19h30	Les Vallons Villersois	10,9	Hesbignon	4530 VILLERS-LE-BOUILLET
Sa 21/07/12	16h	L'Ardennaise	8,5 ou 22,8	Delhalle	Rue du Centre, LOUETTE SAINT PIERRE
Di 29/07/12	11h	BBQ	4 ou 8		Barbecue central du Domaine Provincial, CHEVE-TOGNE
Sa 04/08/12	14h	Angreau	9 ou 17,2	Delhalle	Place d'Angreau 3, HONNELLES
Ve 10/08/12	19h30	Petit Waret	5 ou 11	Hesbignon	5300 PETIT WARET (Landenne)
Di 12/08/12	10h30	La Miaou	10	Namur	Installations de l'US Loyers, Comognes de LOYERS
Sa 18/08/12	15h	Nil-St-Vincent	10,65	BW	Place du Tram, NIL-SAINT-VINCENT
Di 26/08/12	10h30 ou 11h	Descente de la Lesse	13,1 ou 21,9	Delhalle	Boulevard des Souverains 6, DINANT

Di 02/09/12	10h15 ou 10h30	Malonne	5 ou 10	Namur	Hall sportif de St Berthuin, La Navinne, MALONNE
Sa 08/09/12	14h30	Au fil du Bocq	8 ou 15,8	Delhalle	Rue du Sto, EVREHAILLES
Di 09/09/12	10h ou 11h	Namur	5 ou 11,7	Namur	Rue de Fer, NAMUR
Di 15/09/12	18h	La Marchoise	5 ou 12	Famenne Ardenne	Institut Sainte Julie, MARCHE EN FAMENNE
Sa 22/09/12	15h30	Erpent	10	Namur	Ecole d'Erpent, rue des Aubépines 110, ERPENT
Di 23/09/12	11h	Jogging de la Reine	5,5 ou 15,5	Vals et Châteaux / Voyage du Club	Salle Notre Maison, rue Grande, 5560 HOUYET
Sa 29/09/12	11h	Eco-Trail de Bxl	18, 25 ou 80	Delhalle	Square de l'Atomium, BRUXELLES
Sa 06/10/12	15h	Saint-Denis	3 ou 12	Gauloise	Salle «La Ruche», SAINT-DENIS
Di 14/10/12	--> 14h	Les Gozettis	10	Namur	Centre sportif, rue Camille Charlier 9A, FLAWINNE
Sa 20/10/12	14h30	Floreffe	5 ou 11	Namur	Centre sportif, Av. Joseph Hanse 6, FLOREFFE

BARBECUE DU CLUB

QUAND?: 29 juillet 2012 à partir de 10h-10h30
OÙ?: Domaine Provincial de Chevetogne

AU PROGRAMME:

- Course: * 4 ou 8 kms
* départ à 11h
* douches dans les installations du domaine
- Barbecue: * repas varié en viandes, féculents et crudités
* participation modique aux frais en fonction du prix de revient
- Tombola: * traditionnelle et particulière en son genre...

RESERVATION:

- avant le 20/07/2012
- Personne de contact: Marie-Paule Foulon:
mariepaulefoulon@hotmail.com
081/74.51.64.

ORGANISATION:

- Un petit coup de main est toujours le bienvenu pour le flécha-ge du parcours, la mise en route du barbecue, la préparation des salades,..
- Personne de contact: Olivier Libois:
olivier.libois@skynet.be
0478/59.93.80

!!!! N'oubliez pas de présenter à l'entrée du parc le bon imprimé sur la couverture de ce Tam-tam.!!!!!!



3E VOYAGE DU RC NAMUR JOGGING DE LA REINE

Quand? : 23 septembre 2012
Quoi? : course de 5,5 ou 15,5 kms
participation à la remise des prix
visite de la Grotte de Lorette - Rochefort
souper à la taverne restaurant Mouton

Départ : 8h30, à l'Eglise Ste Marguerite à Bouge
Retour : 21h30 au même endroit

Réservation :

- * **avant le 10/09/2012 !!**
- * prix (inscription + visite + repas) :
25 euros pour les coureurs
20 euros pour les accompagnants
- * auprès de :
Marie-Paule Foulon
mariepaulefoulon@hotmail.com
081/74.51.64.

Remarques :

- * prévoyez un pic-nic pour le midi
- * indiquez votre choix de menu à Marie-Paule au moment de la réservation :

Potage du jour
OU
charcuteries

La frisée aux lardons et son oeuf poché
OU
le jambon grillé béarnaise et crudités
OU
les tagliatelles aux scampis

Dessert du jour
OU
café

Trail des vallées du Chevalier : « Vous en aurez pour votre argent... »

On nous avait prévenus mais, c'est connu, les mises en garde ont plutôt tendance à stimuler la curiosité des enfants. Et c'est ainsi que notre journée du samedi a commencé par un petit matin frileux et blafard, à Wartet, dans la cafeteria des paras. Plus question d'y renoncer, de toute façon : c'est déjà l'heure du briefing, des sages recommandations d'Alain, des conseils de prudence. Tout cela est précis, rigoureux, pertinent : en raison des conditions météorologiques, de l'abondance des pluies des derniers jours, la partie technique, la plus dangereuse, a été supprimée du parcours : « Mais n'ayez crainte, vous en aurez pour votre argent ». Nous qui n'avons qu'une expérience de joggeurs et venons justement pour quelques sensations fortes, nous voilà rassurés...

Côté terrain, il est vrai que les précipitations ont copieusement imbibé le sol. La terre, malaxée par les centaines de godasses de ceux qui nous précèdent et par les trailers partis pour 60 km, aux aurores, s'est transformée en une sorte de pâte collante, de consistance variable et de couleur indéfinissable, ressemblant à du Nutella (pour rester dans les comparaisons acceptables). La simple bordure d'un champ prend des allures de pente savonneuse pour un jeu Interville. Quant aux innombrables sentiers, talus, dévers et berges de ruisseaux, ils sont à l'avenant.

Chacun fait donc soigneusement attention où il pose les pieds. Pour éviter les glissades, les faux-pas, les blessures. Parce que pour la propreté, il ne faut plus se faire d'illusion : après deux kilomètres, je retrouve les plaisirs de l'enfance et de la gadoue dans laquelle je patauge sans vergogne. C'est même mieux puisqu'il n'y a plus de fessée à craindre au retour (mais il faudra quand même que je pense à faire la lessive !).

D'accord, on n'ira pas jouer les fildeféristes sur les câbles tendus par-dessus la vallée mais les beaux coups d'œil sont au rendez-vous. Avec des panoramas saisissants sur la Meuse, l'atmosphère intime des sous-bois dans la transparence des jeunes feuillages et de jolies fougères accrochées aux parois des ravins ruisselants.

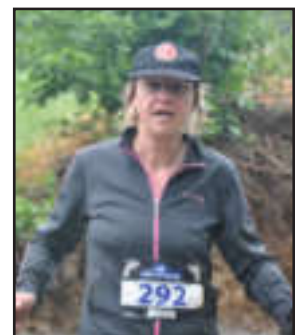
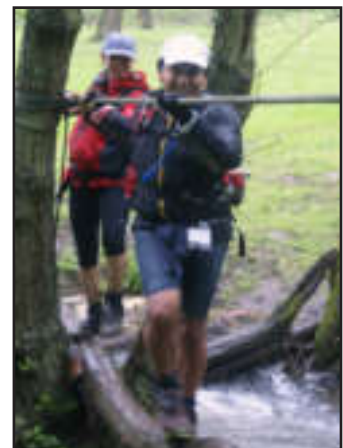
Et côté ambiance, les dignes représentants de Runpro (Benoît, Jean, Didier et Quentin) ne ménagent pas leurs efforts pour tendre la corde comme il se doit dans les passages abrupts, prendre de bons appuis sur les jambes, tirer sur les bras, retrouver l'équilibre après de curieux mouvements pendulaires... Bref, essayer de déjouer les plans de cette satanée gravitation universelle qui... obtient malgré tout gain de cause quelquefois. Ce qui nous vaut quelques poussées d'adrénaline et autant de fous rires.

Lorsque nous réapparaissons en haut des escaliers, sur le domaine militaire de Wartet, nous devons sûrement avoir l'allure un peu chancelante des miliciens d'autrefois rentrant d'un bivouac. Mais la comparaison s'arrête là. Tous les participants qui franchissent la ligne d'arrivée ont le sentiment d'avoir accompli un petit exploit et sont récompensés comme il se doit. Avec une mention spéciale pour la douche bien chaude, la Caracole et le spaghetti fumant inclus dans l'organisation irréprochable du Running Club Namur. D'ailleurs, il se pourrait que notre nouvelle carrière de trailers ait commencé ce 5 mai 2012. Et que l'an prochain nous soyons sur la ligne de départ des 60 km. Allez, chiche !



Philippe Martin
Runpro

Souvenirs du Trail des vallées du chevalier 2012





L'EKIDEN

Passer une bonne journée, ça tient à peu de choses et ça vous tombe dessus quand on ne s'y attend pas...

Tout commence au jogging des Etourneaux, un folder sur une table d'inscription, une discussion entre deux portes :

- On fait une équipe pour l'Ekiden, ça te tente ?
- L'Ekiquoi ? Pourquoi pas mais cool alors ?
- Oui, bien sûr
- Laisse-moi juste vérifier mon agenda

Un email plus tard, me voilà embarquée pour un marathon relai au cœur de Namur. Renseignement pris, l'Ekiden est d'origine japonaise. C'est un marathon couru par une équipe de six, chacun parcourant respectivement 5 km, 10 km, 5km, 10km, 5km et 7.195 km. Voilà, pour la théorie, je suis au point. Reste la pratique et les questions sans réponse. Qui sont les quatre autres ? Je ne les connais pas. Ils courent vite ? Pour gagner ou pour le plaisir ? Tant pis, on fera connaissance.

Le jour « J » arrive. Météo pas encourageante, ciel couvert, température un peu fraîche. Pourquoi me suis-je engagée dans un truc pareil ? Quand il faut y aller, il faut y aller. Veste polar, pantalon de training, direction l'Hôtel de Ville. 9 h30, ça grouille de joggeurs, beaucoup de représentants du Running Club, quelques têtes connues, ça rassure. Enfin, le capitaine. Il m'a l'air un peu stressé avec ses dossards, le tasuki, les papiers. Je reçois les instructions du jour, ne rien oublier, faire les choses dans l'ordre. Rencontre avec mes coéquipiers, motivés à bloc.... et de gros mollets, je ne vais définitivement pas faire le poids !

L'heure avance, les concurrents se mettent en place, on s'échauffe à gauche et à droite. Beaucoup d'activité rue de Fer pour un dimanche matin. Chouette façon de voir la ville. 10 heures, les premiers s'élancent, le ton est donné. Il fait toujours aussi froid mais l'ambiance se réchauffe. On discute avec les équipiers, les plans fusent, à l'examen des équipes on pourrait espérer un podium dans la catégorie clubs sportifs en mixte. Il va falloir que j'assure sur le dernier relai. Ça tourne vite, très vite. On encourage les autres équipes, en partage les impressions, on analyse le parcours. L'ambiance est bon enfant.

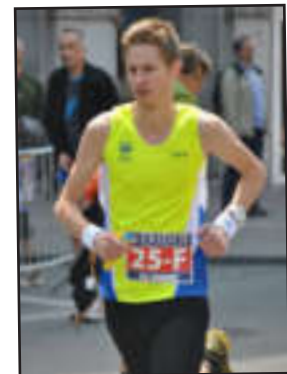
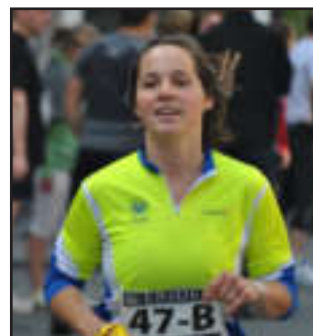
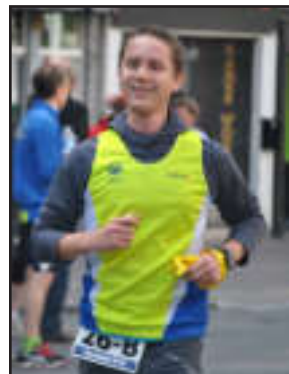
Ca y est, ça va être mon tour, je m'échauffe et prends le relai. Il faut maintenir la moyenne. Rue des Croisiers, rue de Bruxelles, le parc, les facs, le quai de halage et puis surprise, un équipier sur le bord du chemin, ça fait plaisir. On court ensemble, puis un autre prend le relais, ça m'aide à boucler le 1^{er} tour. Dernier tour, toujours autant de soutien, arrivée de l'équipe au complet à l'Hôtel de Ville. Qui a dit que le jogging était un sport individuel ? J'ai tout donné, suis au bout de mes forces mais je me sens portée par cette équipe d'un jour. Pronostic des stratèges, les « étoiles filantes » seront 3^{èmes}.

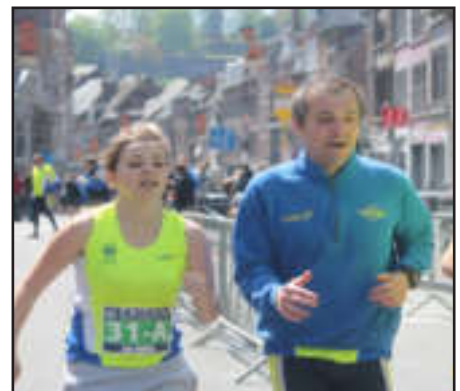
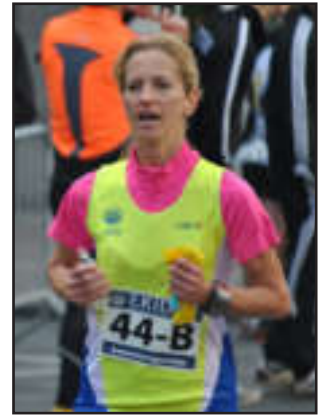
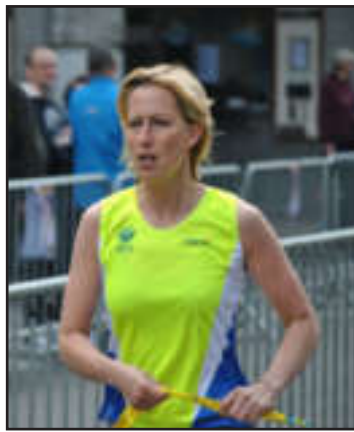
Une douche plus tard, le soleil est là et nous réchauffe, on boit un verre, on échange nos impressions, les fourmis travailleuses du RCN s'activent autour du bar, du podium, les derniers arrivent, les encouragements sont les mêmes que pour les premiers.

C'est l'heure des résultats, grosse surprise : podium ! On se serre sur la première marche. Il est temps que je rentre, des souvenirs plein la tête. Merci à Marc de m'avoir proposé de participer à l'aventure, merci à Jean-Christophe, Simon, Vincent et Bruno de m'avoir soutenue, merci à tous les membres du RCN pour leur bonne humeur et leur accueil. J'ai passé une super journée. Maintenant, il faut que j'explique à ma maman, qu'un jour de fête des mères, j'ai passé la journée à Namur pour courir 7 km !!!! Heureusement, j'ai la coupe pour justifier mon absence au barbecue familial....

Sabine W.

Souvenirs de l'Ekiden 2012







Voyage du club 2012

Challenge de la convivialité, de la fête et des grands terroirs



Alors, le titre vous met l'eau à la bouche ? Oui, oui, ils en ont créé un... de « challenge festif » et en France s'il vous plaît, alors que les belges pensaient être champions du monde de la fête.

Pour cette fois, le club a décidé de s'attaquer à la course qui semble être la plus connue, ou en tout cas devrait ravir les papilles gustatives du plus grand nombre :
« la champenoise »

Ahhhh, et ça consiste en quoi ??? c'est quand même pour courir ??? Ben oui, disons qu'en pourcentage de temps passé sur le site, on doit courir, he10 à 15 %. Et, qu'est-ce qu'on y fait d'autre, alors ??? Alors, l'esprit du challenge tourne autour de la fête et de la dérision, ce qui commence par un bon déguisement, et rien de tel que les majorettes pour représenter le club.

Voici les majorettes du RCN



Mise en jambes avant la présentation devant le jury local

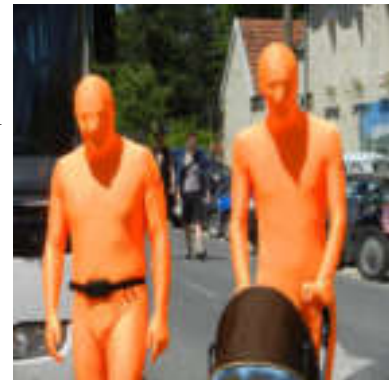
- Et oui, il y a une parade et un classement réservé aux groupes déguisés.
- Passage obligatoire par le producteur local de spiritueux pour « échauffer » le groupe avant la représentation.





Chaud devant...
On est là pour décrocher un prix

Hééé là,
elles vont où ces 2 limaces ???



Les jeux sont faits... Toute l'équipe s'engage fièrement vers l'arène...
Guidée de main de maître par le Capitaine et le grand schtroumph



La chorégraphie est parfaite... pour un instant, nous ne faisons qu'1, la Reine Elisabeth, elle-même resterait bouche bée en admirant la chorégraphie.

Retour au calme et étirements ou devrais-je dire réhydratation après ces moments forts en émotions... Alors, bien-sûr, certains assument enfin leurs préférences



Hoolà, qué passa, Les hauts parleurs crépitent « départ des 21km dans 5 minutes » Oufti, c'est juste, on en avait presque oublié la course... On est obligé de la faire ??? Ma foi, le service médical semble compétant... zou... On y va



Des vignes à perte de vue et ses sbires sataniques prêtes à tout pour conduire ses brebis égarées sur les chemins de la perdition...lol... Alléluia



21400 mètres de jogging sous un soleil de plomb avec 2 verres de champagne chaud à boire tous les 3 kms, hé ben, moi, je vous le dit, y faut être une force de la nature pour s'en sortir sans séquelles...

Trêve de plaisanterie, le parcours, les ravitaillements « champagne mais aussi classiques », les orchestres, tout était placé sous le signe de la convivialité, alors, l'année prochaine n'hésitez pas à solliciter le comité pour une nouvelle participation à une des courses du « challenge festif » qui compte pas moins de 12 courses sur l'année.

Pour 2013, j'ai pu tailler une bavette avec l'organisateur du « Marathon du vignoble d'Alsace » qui se tient le 16 juin, cette course offre le choix de 3 distances; 42, 21 et 10 km avec même une promenade pédestre pour les accompagnateurs.

Toutes les infos sont disponibles sur <http://www.marathon-alsace.com>

Bien sûr, l'idéal est de pouvoir décider au plus vite, et dans ce cas nous donner le champs libre quand au choix et à la réservation d'un logement sur place.

A bon entendeur, salut mais je ne voudrais pas clôturer ces quelques lignes sans dire un grand merci aux confectionneuses des costumes qui se sont dévouées sans compter et aussi au comité et à tous les participants qui ont contribué à rendre ce samedi 26 Mai inoubliable :o))

Rendez-vous à la prochaine aventure.....

Denis alias la malice (le motard)

Témoignage d'un comitard...

Il y a un peu plus d'un an et demi, quand j'ai rejoint le RCN, je n'y connaissais pratiquement personne (à part mes deux voisins Jean-Yves et Nanou qui avaient vanté 100 fois ce club dans lequel, disaient-ils, je devais m'inscrire). Je n'y connaissais rien non plus en matière de course à pied, sport que je pratiquais très occasionnellement quand ces mêmes voisins insistaient pour que je les accompagne sur l'une ou l'autre course (durant lesquelles je suais sang et eau pour finir piètrement). Le challenge Delhalle était un truc dont j'avais entendu parler mais sans trop savoir ce que c'était réellement. Pire, je ne supposais même pas qu'une course qui rassemblait plus de 800 personnes et qui s'appelait la printanière puisse exister et parcourir les bois de ma jeunesse.

Alors, quand aujourd'hui, je me rends compte que pratiquement tous les week-end, je rencontre sur des courses des gens hyper sympa, généralement vêtus de jaune et/ou de bleu; que je rigole des blagues et anecdotes sans fins; que je cours de temps en temps avec mon épouse et mes deux fils; qu'on refait tous ensemble les courses autour d'un verre à l'arrivée, et même souvent plusieurs verres; que tous les jours je vais voir le forum du RCN; qu'un jeudi soir, j'ai couru avec un groupe du club quand il faisait moins cinq et dans 10 cm de neige; que j'ai aussi couru sous une canicule d'automne le long de la Moselle et que je viens de patauger dernièrement durant près de trois heures dans la boue de Marche les Dames, il me vient deux mots à l'esprit... «merci voisins». Merci aussi à vous tous de me faire partager votre passion et votre bonne humeur.

Depuis fin de l'année dernière, j'ai aussi intégré «le comité» à l'issue d'une élection aux résultats dignes des anciennes pratiques de l'ex-URSS. Parfois naïf mais pas complètement idiot, je suis quand même très conscient que c'est surtout à cause du manque de candidat que j'ai été élu. Avec Eric, maintenant, les deux font la paire en matière de logistique.

Et ça aussi, c'est une nouvelle expérience.

Imaginez que vous entrez chez Makro avec une liste de quelques achats (Une petite quinzaine de lignes sur la liste). Et vous ressortez 90 minutes plus tard avec un plateau surchargé en vous demandant si tout son contenu va rentrer dans la voiture. C'est que, il n'y avait qu'une quinzaine de choses différentes à acheter, mais en quelle quantité ! Du style 30 kg de choucroute, 2000 gobelets, 6 kg de pain d'épices ou encore 80 litres de coca. Au début, ça surprend et on doute. Mais avec les conseils des anciens, on s'habitue vite.

Je suis aussi devenu un chasseur. Pas n'importe quel chasseur. Un chasseur d'Orval.

Il y a dix huit mois, ce breuvage, parfois qualifié de divin (alors qu'il est seulement fabriqué par des moines) m'était étranger. Non seulement j'ai découvert une tribu d'amateurs passionnés (la grande majorité des pratiquants de la course

à pied) mais aussi une carence de production qui m'oblige à sans cesse être aux aguets dès que j'entre dans un magasin afin de prendre la moindre bouteille qui aurait survécu au passage d'un autre chasseur. Jusqu'à là, nous (j'ai engagé quelques rabatteurs au sein du comité) sommes toujours parvenus à assurer l'approvisionnement en suffisance (et beaucoup se demandent d'ailleurs comment fait le running club pour avoir plein de casiers d'Orval quand plus personne n'en trouve). Néanmoins, la pénurie menace. N'hésitez donc pas à me faire savoir où vous avez repéré quelques bouteilles isolées ou en groupe que nous pourrions braconner avant d'autres.

Bientôt, la trols xtremes et sans doute un marathon, encore de nouvelles expériences en vue. Et très bientôt, les forges de la forêt d'Anlier, une superbe course et une super ambiance.

A+

Jean-Michel

Catalogue des tenues RCN

Singlet : sans prénom dans le dos : 25€
Singlet : avec prénom dans le dos : 30€

T-shirt manches longues avec prénom
dans le dos : 50€



Short homme : 25€



Cuissard court : 25€



Short femme : 25€



Cuissard mi-long : 25€



Cuissard long : 25€



T-shirt: 25€



Polo : 25€



Casquette : 10€



Sweat homme (bleu) : 25€



Sweat femme (blanc) : 25€



Who's who du RCN



Nom	Nemann
Prénom	Bruno
Anniversaire	23-03-1982
Domicile	Wartet
Surnom éventuel	A définir
E-mail	brunonemann@gmail.com
Profession	
Poids	
Taille	
Court depuis...	2006
Autres sports	VTT, natation
Principales courses courues	Marathon du Mont-Blanc, 20 kms de Bruxelles, Jogging de Namur, Fil du Bocq, trail du club et Bouillonnante
Meilleures performances	Habay : 1h39'
Meilleurs souvenirs	Marathon du Mont-Blanc
Projet de courses	Faire encore plus de trails et des plus longs
Rêves de courses	Faire un ultra-trail et les 24 heures de Liège
Plat préféré	Tartiflette
Boisson préférée	Une bonne bière
Film préféré	Intouchables
Devise	Courir toujours plus loin

Who's who du RCN



Nom	Kips
Prénom	David
Anniversaire	28-03-1983
Domicile	Gembloux
Surnom éventuel	
E-mail	kips.da@gmail.com
Profession	Employé
Poids	79
Taille	180
Court depuis...	2 ans
Autres sports	Taikwondo, squash, VTT
Principales courses courues	Challenge de la Ville de Namur, Challenge du Brabant wallon, 20 kms de Bruxelles
Meilleures performances	Jogging des Gozettis
Meilleurs souvenirs	20 kms de Bruxelles
Projet de courses	Trail des Vallées du Chevalier
Rêves de courses	Marathon de New-York
Plat préféré	Pâtes bolognaises et raclette
Boisson préférée	Jus de pomme-cerise et Duvel
Film préféré	Armageddon
Devise	

Who's who du RCN



Nom	Duterme
Prénom	Christophe
Anniversaire	02-03-1987
Domicile	Saint-Marc
Surnom éventuel	
E-mail	dudu1309@hotmail.com
Profession	Coffreur (construction)
Poids	95
Taille	183
Court depuis...	2005
Autres sports	Football
Principales courses courues	Jogging de Namur, Corrida de Namur, 20 kms de Bruxelles
Meilleures performances	Jogging de Namur : 1h10', 20kms de Bruxelles : 1h58'
Meilleurs souvenirs	Départ des 20 kms de Bruxelles
Projet de courses	Jogging de Namur, Saint-Denis, Sébastien, Aische et autres courses entre 10 et 16 kms
Rêves de courses	
Plat préféré	Pâtes de toutes sortes
Boisson préférée	Coca light
Film préféré	Intouchables
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'Or C'ouest Stationstraat 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

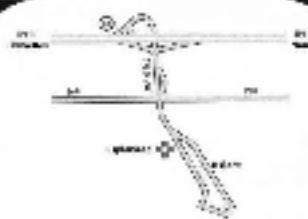
walk • run
jogging
www.joggingplus.com



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



8-10, rue des Bénévoles
1041 BRUXELLES (City Nord)
071/35 82 45
benevoles@joggingplus.com



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



153, rue d'Ans
4000 ROCCOURT (Parking Core)
04/361 33 55
roccourt@joggingplus.com

**Les membres du RC Namur bénéficient d'une remise
de 15 % sur tous les achats de chaussures et de textiles
et de 10 % sur les accessoires**