

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 72, décembre 2012

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

- 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...*

Vous tenez en mains le dernier Tam-Tam de l'année 2012. Un dernier numéro assez volumineux comprenant, notamment, des articles et des photos des deux derniers événements marquants de cette fin d'année en jaune et bleu : le voyage à Houyet et le souper du club. Notre escapade dans le sud de la province pour le magnifique jogging de la Reine suivi de la visite de la Grotte de Lorette à Rochefort puis d'un excellent repas restera, je crois, un tout bon souvenir. Tout comme notre souper à la salle du Bienvenu à Wépion : une salle accueillante, un cuistot au sommet de sa forme, l'aide précieuse de quelques dévoués, la bonne humeur de chacun, un bon DJ, des cadeaux ... tous les ingrédients étaient réunis pour passer une bonne (et longue ...) soirée!

J'ai passé avec vous tous une excellente année 2012 qui a été l'année de tous les records : plus de 160 affiliés , trois voyages, 970 participants pour les deux distances à la Printanière et 127 challengers récompensés...

Quelques dates à retenir pour le début de l'année prochaine :

- **Le dimanche 6 janvier** pour le traditionnel entraînement du nouvel an, toujours au départ de l'église Sainte Marguerite à Bouge.
- **Le samedi 26 janvier** pour l'A.G du club à la salle le Phénix à Bouge. Outre l'habituel retour sur l'année écoulée et la présentation du calendrier 2013, nous vous demanderons de vous positionner à propos d'une adaptation du calcul des points du classement interne. Celle-ci semble nécessaire suite aux quelques vagues de l'automne dernier.. Comme dans toute ASBL, seuls les membres présents à l'A.G. auront voix au chapitre...
- **le samedi 16 février** pour la 25ème édition de la Printanière !! S'il y a un moment incontournable de la saison, c'est celui-là ! Nous avons besoin de vous pour relever ce redoutable défi...
- Et sachez enfin que le RCN a déjà inscrit une équipe pour la 30ème et dernière édition du **Tour de Belgique à l'Ascension**. Si de nouveaux candidats se manifestent, il sera peut-être possible d'en inscrire une deuxième...

Je vous laisse à la lecture de votre revue et vous souhaite déjà d'excellentes fêtes de fin d'année. Je vous fixe rendez-vous pour les entraînements d'hiver et pour les premières courses hivernales.

A bientôt,

Edith

# LE CHALLENGE RCN 2013

**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 d'Erpent5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	VANDENBERGH Nicolas	1	101	0:17:21	17,29 Km/H
3	MASSIN Charlie	2	100	0:17:36	17,05 Km/H
8	DELAUNOY Vincent	3	86	0:20:04	14,95 Km/H
11	JUDEX Jean-Michel	4	81	0:20:53	14,37 Km/H
13	MERVEILLE Marc	5	73	0:22:22	13,41 Km/H
36	MERVEILLE Cindy	6	50	0:26:29	11,33 Km/H
38	LIBOIS Quentin	7	49	0:26:36	11,28 Km/H
39	ANTOINE Carine	8	48	0:26:43	11,23 Km/H
44	ANTOINE Alain	9	47	0:26:57	11,13 Km/H
45	DEVOS Eric	10	47	0:26:58	11,12 Km/H
52	STEPHENNE Daniel	11	39	0:28:24	10,56 Km/H
56	BODART André	12	33	0:29:26	10,19 Km/H
57	PAULUS Benoît	13	32	0:29:34	10,15 Km/H
59	LIBOIS Olivier	14	31	0:29:47	10,07 Km/H
60	LIBOIS Axel	15	31	0:29:48	10,07 Km/H
62	BALTUS Perrine	16	29	0:30:03	9,98 Km/H
67	LIBOIS Sophie	17	21	0:31:25	9,55 Km/H
68	ROBAYE Cathy	18	21	0:31:25	9,55 Km/H
76	PAULUS Bruno	19	1	0:41:40	7,20 Km/H

### Jogging d'Erpent10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	ETIENNE Fabrice	1	105	0:36:03	16,64 Km/H
8	GERLACHE Mathieu	2	100	0:37:51	15,85 Km/H
9	DUBOIS Pascal	3	99	0:38:04	15,76 Km/H
22	COLIGNON Charles	4	92	0:40:58	14,65 Km/H
35	MATHY Jean-Luc	5	86	0:43:14	13,88 Km/H
36	EVARD Christophe	6	85	0:43:23	13,83 Km/H
41	FONDAIRE Gilles	7	84	0:44:03	13,62 Km/H
42	MUNAUT Jérémy	8	83	0:44:14	13,56 Km/H
45	BEUFAY Francois	9	81	0:44:52	13,37 Km/H
50	DIEUDONNE Anne	10	81	0:45:04	13,31 Km/H
52	VAN KELST Luc	11	80	0:45:20	13,24 Km/H
57	RENARD Pierre	12	77	0:46:23	12,94 Km/H
64	VAUSE Fabienne	13	76	0:46:55	12,79 Km/H
67	NAZE Olivier	14	75	0:47:12	12,71 Km/H
80	BALTUS Pascal	15	72	0:48:22	12,41 Km/H
83	ACUSILAS Jean-Yves	16	72	0:48:35	12,35 Km/H

89	BOOMS Pascal	17	70	0:49:16	12,18 Km/H
103	GILLARD Benoit	18	67	0:50:10	11,96 Km/H
111	PENSIS Henry	19	66	0:50:52	11,80 Km/H
116	MALBECQ Stéphane	20	63	0:51:48	11,58 Km/H
118	JORIS Sébastien	21	61	0:52:34	11,41 Km/H
119	ALEXIS Kristel	22	61	0:52:43	11,38 Km/H
123	BEAUFAY Luc	23	59	0:53:28	11,22 Km/H
133	ETIENNE Christian	24	54	0:55:16	10,86 Km/H
134	COOREMANS Guy	25	54	0:55:17	10,85 Km/H
138	GREGOIRE Aude	26	52	0:56:00	10,71 Km/H
139	GILLAIN Pierre	27	51	0:56:17	10,66 Km/H
141	FOULON Marie-Paule	28	51	0:56:20	10,65 Km/H
147	BOOMS Alain	29	47	0:57:57	10,35 Km/H

#### **Jogging de la Reine5**

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
12	DELAUNOY Vincent	1	89	0:22:26	13,37 Km/H
56	KOK Claudine	2	46	0:30:59	9,68 Km/H
60	DELOBBE Isabelle	3	39	0:32:34	9,21 Km/H
72	MAGNEE Arnaud	4	29	0:34:30	8,70 Km/H
87	HARDENNE Céline	5	10	0:38:26	7,81 Km/H
94	MASURE Alexandre	6	1	0:42:10	7,11 Km/H
99	LACROIX Marie-Agnes	7	1	0:53:11	5,64 Km/H
100	BAUDELET Fabienne	8	1	0:53:12	5,64 Km/H
101	CATOUL Myriam	9	1	0:53:21	5,62 Km/H

#### **Jogging de la Reine15**

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	PERPETE Jacky	1	103	1:00:03	15,49 Km/H
31	GANY Nicky	2	86	1:10:41	13,16 Km/H
34	NICOLAS Jean-Marc	3	84	1:11:49	12,95 Km/H
36	PUYLAERT Dominique	4	83	1:12:52	12,76 Km/H
38	DESSEILLE Ernest	5	82	1:13:17	12,69 Km/H
45	FOUARGE Terry	6	81	1:14:05	12,55 Km/H
46	GILON Marc	7	81	1:14:10	12,54 Km/H
50	DERESE Eddy	8	80	1:14:42	12,45 Km/H
54	DAMOISAUX Pascal	9	79	1:15:18	12,35 Km/H
68	ROBERTI Daphné	10	74	1:18:26	11,86 Km/H
70	JUDEX Jean-Michel	11	73	1:18:39	11,82 Km/H
83	CHARLIER Denis	12	70	1:20:52	11,50 Km/H
84	LABBE Christian	13	70	1:20:54	11,50 Km/H

93	MUNAUT Jérémy	14	68	1:22:14	11,31 Km/H
94	LAINÉ Claudine	15	67	1:22:35	11,26 Km/H
100	MOHIMONT Nathalie	16	66	1:23:20	11,16 Km/H
101	BIERNAUX Benoit	17	66	1:23:22	11,16 Km/H
103	HENRICOT Eric	18	66	1:23:27	11,14 Km/H
105	FAUCON Michel	19	65	1:23:58	11,08 Km/H
109	THIRY Marie	20	63	1:24:51	10,96 Km/H
113	DUTERME Christophe	21	63	1:25:24	10,89 Km/H
123	KARLER Nicole	22	59	1:27:45	10,60 Km/H
127	JASSOGNE Claudy	23	57	1:28:57	10,46 Km/H
128	NEMANN Bruno	24	56	1:29:22	10,41 Km/H
132	HARDENNE Joel	25	55	1:30:15	10,30 Km/H
134	DUMONT Alain	26	54	1:30:33	10,27 Km/H
142	LIBERTIAUX Anne	27	50	1:32:57	10,01 Km/H
143	BAETEN Edith	28	50	1:32:58	10,00 Km/H
144	DUBOIS Vincent	29	50	1:33:00	10,00 Km/H
153	COLAS Sabine	30	43	1:37:38	9,53 Km/H
154	BAILLY Laurent	31	43	1:37:43	9,52 Km/H
164	ANTOINE Alain	32	29	1:46:23	8,74 Km/H
169	COLPAERT Guido	33	1	2:03:54	7,51 Km/H

#### **EcoTraildeBruxelles19**

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
100	KOK Claudine	1	1	3:20:00	5,70 Km/H
100	ANTOINE Alain	1	1	3:20:00	5,70 Km/H

#### **EcoTraildeBruxelles25**

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
91	VAN DER LINDEN Paul	1	80	1:53:42	12,14 Km/H
309	JORIS Sébastien	2	51	2:20:50	9,80 Km/H
317	NICOLAS Jean-Marc	3	50	2:21:33	9,75 Km/H
347	BAETEN Edith	4	44	2:27:17	9,37 Km/H
380	DUMONT Alain	5	41	2:30:35	9,16 Km/H
391	SCHEYVEN Geneviève	6	39	2:32:25	9,05 Km/H
394	BAILLY Laurent	7	37	2:34:13	8,95 Km/H
442	RIGUELLE Eric	8	1	3:12:38	7,16 Km/H

#### **EcoTraildeBruxelles80**

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
14	TRULLEMANS Alain	1	81	6:07:07	13,07 Km/H

### Jogging de la croix rouge4

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	DELAUNOY Vincent	1	93	0:16:41	14,39 Km/H
3	VAN CAELENBERG Bruno	2	92	0:16:45	14,33 Km/H
4	LIBOIS Joachim	3	91	0:16:57	14,16 Km/H
6	MERVEILLE Marc	4	85	0:17:50	13,46 Km/H
12	GILLAIN Pierre	5	66	0:20:52	11,50 Km/H
13	LIBOIS Quentin	6	65	0:20:57	11,46 Km/H
15	ANTOINE Carine	7	64	0:21:12	11,32 Km/H
16	DEVOS Eric	8	63	0:21:17	11,28 Km/H
17	MASURE Alexandre	9	63	0:21:18	11,27 Km/H
19	MERVEILLE Cindy	10	57	0:22:13	10,80 Km/H
25	BODART André	11	41	0:24:48	9,68 Km/H
30	LIBOIS Axel	12	29	0:26:40	9,00 Km/H
33	KOK Claudine	13	14	0:28:55	8,30 Km/H
35	HARDENNE Céline	14	11	0:29:21	8,18 Km/H

### Jogging de la croix rouge10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	ZARRO Lionel	1	100	0:41:04	15,34 Km/H
7	LUPCIN Patrick	2	98	0:41:57	15,02 Km/H
9	GANY Nicky	3	97	0:42:12	14,93 Km/H
13	BIERNAUX Benoit	4	94	0:43:20	14,54 Km/H
20	DELTOMBE Simon	5	89	0:45:33	13,83 Km/H
22	DEMOULIN Brigitte	6	88	0:45:50	13,75 Km/H
23	GILON Marc	7	88	0:45:51	13,74 Km/H
24	PUYLAERT Dominique	8	88	0:46:08	13,66 Km/H
25	JUDEX Jean-Michel	9	87	0:46:15	13,62 Km/H
26	EVRARD Christophe	10	87	0:46:22	13,59 Km/H
27	MATHY Jean-Luc	11	87	0:46:35	13,52 Km/H
28	DESSEILLE Ernest	12	86	0:46:45	13,48 Km/H
30	VAN DER LINDEN Paul	13	83	0:48:03	13,11 Km/H
33	RENARD Pierre	14	81	0:48:50	12,90 Km/H
35	THIRY Marie	15	81	0:49:00	12,86 Km/H
36	DUTERME Christophe	16	80	0:49:05	12,84 Km/H
37	HENRICOT Eric	17	80	0:49:12	12,80 Km/H
42	LABBE Christian	18	76	0:51:00	12,35 Km/H
51	GILLARD Benoit	19	70	0:53:33	11,76 Km/H
56	PENSIS Henry	20	65	0:55:24	11,37 Km/H
58	HARDENNE Joel	21	64	0:55:40	11,32 Km/H

59	LIBOIS Olivier	22	63	0:56:07	11,23 Km/H
60	RASQUIN Yves	23	63	0:56:08	11,22 Km/H
61	ARNOULD Sylvie	24	63	0:56:09	11,22 Km/H
62	FAGNANT Martine	25	63	0:56:20	11,18 Km/H
63	BAETEN Edith	26	63	0:56:21	11,18 Km/H
66	MALBECQ Stéphane	27	58	0:58:08	10,84 Km/H
67	COLAS Sabine	28	56	0:58:59	10,68 Km/H
68	BOOMS Pascal	29	54	1:00:00	10,50 Km/H
69	BOOMS Alain	30	54	1:00:01	10,50 Km/H
70	POELMANS Dominique	31	54	1:00:02	10,49 Km/H
72	ANTOINE Alain	32	50	1:01:29	10,25 Km/H
78	ROBAYE Cathy	33	39	1:05:56	9,56 Km/H
79	LIBOIS Sophie	34	39	1:05:57	9,55 Km/H

### Jogging des Gozettis

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	BROSSARD Eric		101	0:35:25	16,60 Km/H
5	ETIENNE Fabrice		100	0:35:47	16,43 Km/H
7	PERPETE Jacky		100	0:35:52	16,39 Km/H
17	ZARRO Lionel		91	0:38:59	15,08 Km/H
24	DUBOIS Pascal		88	0:40:03	14,68 Km/H
27	TRULLEMANS Alain		88	0:40:18	14,59 Km/H
31	GANY Nicky		87	0:40:28	14,53 Km/H
39	ROBERT Rudy		84	0:41:30	14,17 Km/H
46	VAN DER LINDEN Paul		82	0:42:28	13,85 Km/H
50	DELTOMBE Simon		79	0:43:21	13,56 Km/H
52	PUYLAERT Dominique		79	0:43:33	13,50 Km/H
54	GILON Marc		78	0:43:38	13,48 Km/H
57	DELAUNOY Vincent		78	0:43:47	13,43 Km/H
58	DEMOULIN Brigitte		77	0:43:59	13,37 Km/H
61	DERESE Eddy		77	0:44:09	13,32 Km/H
68	WIGNY Sabine		74	0:45:08	13,03 Km/H
71	DESSEILLE Ernest		73	0:45:34	12,90 Km/H
76	VAN KELST Luc		72	0:45:58	12,79 Km/H
80	ACUSILAS Jean-Yves		71	0:46:11	12,73 Km/H
81	DIEUDONNE Anne		71	0:46:13	12,72 Km/H
83	RENARD Pierre		71	0:46:19	12,70 Km/H
91	EVRARD Christophe		67	0:47:39	12,34 Km/H
94	MARTIN Isabelle		66	0:47:56	12,27 Km/H
95	DESQUEPER Benoît		66	0:47:58	12,26 Km/H

96	TIMSONET Marc	66	0:48:12	12,20 Km/H
97	LIBOIS Olivier	65	0:48:15	12,19 Km/H
101	LABBE Christian	63	0:49:08	11,97 Km/H
102	JUDEX Julien	63	0:49:10	11,96 Km/H
103	FOUARGE Terry	63	0:49:12	11,95 Km/H
105	DUTERME Christophe	63	0:49:14	11,94 Km/H
107	JUDEX Arthur	62	0:49:25	11,90 Km/H
109	FAUCON Michel	62	0:49:40	11,84 Km/H
116	KIPS David	57	0:51:07	11,50 Km/H
117	GILLARD Benoit	56	0:51:39	11,38 Km/H
119	NEMANN Bruno	55	0:52:10	11,27 Km/H
124	BAILLY Laurent	49	0:54:00	10,89 Km/H
126	LIBERTIAUX Anne	48	0:54:34	10,78 Km/H
128	BAETEN Edith	48	0:54:38	10,76 Km/H
129	PONSARD Françoise	47	0:54:55	10,71 Km/H
130	GREGOIRE Aude	46	0:55:23	10,62 Km/H
131	SCHEYVEN Geneviève	45	0:55:42	10,56 Km/H
132	GILLAIN Pierre	45	0:55:45	10,55 Km/H
133	COOREMANS Guy	44	0:55:47	10,54 Km/H
135	FOULON Marie-Paule	42	0:56:48	10,35 Km/H
139	ALEXIS Kristel	41	0:57:00	10,32 Km/H
141	ANTOINE Carine	41	0:57:12	10,28 Km/H
142	PENSIS Henry	39	0:57:51	10,16 Km/H
143	BOOMS Pascal	38	0:58:00	10,14 Km/H
145	BOOMS Alain	38	0:58:13	10,10 Km/H
146	DEVOS Eric	37	0:58:36	10,03 Km/H
149	STEPHENNE Daniel	34	0:59:24	9,90 Km/H
150	PAULUS Benoît	34	0:59:34	9,87 Km/H
159	LIBOIS Sophie	28	1:01:36	9,55 Km/H
160	ROBAYE Cathy	28	1:01:40	9,54 Km/H
162	ANTOINE Alain	23	1:03:25	9,27 Km/H
164	MAGNEE Arnaud	16	1:05:56	8,92 Km/H
165	LAINÉ Claudine	16	1:05:57	8,92 Km/H
166	DUMONT Alain	8	1:08:47	8,55 Km/H
167	DELFOSSÉ Jacques	8	1:09:00	8,52 Km/H

### Jogging de Floreffe5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	DELAUNOY Vincent	1	98	0:21:02	14,26 Km/H
7	JUDEX Jean-Michel	2	96	0:21:25	14,01 Km/H
8	JUDEX Arthur	3	96	0:21:35	13,90 Km/H
10	MERVEILLE Marc	4	94	0:21:56	13,68 Km/H
11	DUTERME Christophe	5	89	0:22:57	13,07 Km/H
12	MASURE Alexandre	6	88	0:23:07	12,98 Km/H
13	JUDEX Julien	7	87	0:23:18	12,88 Km/H
23	SYSTEMANS Nicolas	8	72	0:26:33	11,30 Km/H
24	MERVEILLE Cindy	9	71	0:26:34	11,29 Km/H
25	GILLAIN Pierre	10	70	0:26:46	11,21 Km/H
45	DELOBBE Isabelle	11	50	0:31:05	9,65 Km/H
55	LIBOIS Axel	12	40	0:33:06	9,06 Km/H
58	DEVOS Eric	13	39	0:33:14	9,03 Km/H
68	HARDENNE Céline	14	27	0:35:46	8,39 Km/H

### Jogging de Floreffe11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	PERPETE Jacky	1	101	0:42:01	15,71 Km/H
9	BROSSARD Eric	2	100	0:42:24	15,57 Km/H
14	ZARRO Lionel	3	99	0:43:04	15,33 Km/H
24	TRULLEMANS Alain	4	95	0:44:50	14,72 Km/H
30	LUPCIN Patrick	5	94	0:45:04	14,64 Km/H
32	GANY Nicky	6	94	0:45:07	14,63 Km/H
49	VAN DER LINDEN Paul	7	89	0:47:12	13,98 Km/H
50	COLIGNON Charles	8	89	0:47:19	13,95 Km/H
52	BIERNAUX Benoit	9	89	0:47:26	13,91 Km/H
56	LIBOIS Olivier	10	88	0:47:41	13,84 Km/H
62	DEMOULIN Brigitte	11	87	0:48:06	13,72 Km/H
62	DELTOMBE Simon	12	87	0:48:06	13,72 Km/H
78	PUYLAERT Dominique	13	83	0:49:53	13,23 Km/H
84	DUBOIS Pascal	14	82	0:50:16	13,13 Km/H
88	MATHY Jean-Luc	15	80	0:51:02	12,93 Km/H
91	DERESE Eddy	16	80	0:51:13	12,89 Km/H
95	COOREMANS Guy	17	79	0:51:31	12,81 Km/H
97	DIEUDONNE Anne	18	78	0:51:48	12,74 Km/H
98	RENARD Pierre	19	78	0:51:56	12,71 Km/H
107	HENRICOT Eric	20	76	0:52:38	12,54 Km/H
115	CHARLIER Denis	21	75	0:53:23	12,36 Km/H

116	NAZE Olivier	22	74	0:53:27	12,35 Km/H
119	DESQUEPER Benoît	23	74	0:53:33	12,32 Km/H
120	MARTIN Isabelle	24	74	0:53:36	12,31 Km/H
122	LAINÉ Claudine	25	73	0:54:03	12,21 Km/H
123	LABBE Christian	26	72	0:54:26	12,12 Km/H
127	KIPS David	27	69	0:55:33	11,88 Km/H
130	ROBERTI Daphné	28	69	0:55:53	11,81 Km/H
136	TIMSONET Marc	29	67	0:56:48	11,62 Km/H
142	DELFOSSÉ Marie-Laure	30	65	0:57:23	11,50 Km/H
145	PENSIS Henry	31	65	0:57:35	11,46 Km/H
147	GILLARD Benoit	32	64	0:57:44	11,43 Km/H
158	KARLER Nicole	33	61	0:59:09	11,16 Km/H
169	HARDENNE Joel	34	58	1:00:28	10,92 Km/H
174	FAGNANT Martine	35	54	1:02:13	10,61 Km/H
182	ETIENNE Christian	36	51	1:03:13	10,44 Km/H
184	BOOMS Pascal	37	50	1:03:42	10,36 Km/H
186	COLAS Sabine	38	47	1:05:04	10,14 Km/H
187	BOOMS Alain	39	47	1:05:09	10,13 Km/H
188	ANTOINE Alain	40	47	1:05:14	10,12 Km/H
200	GARBAR Yannik	41	44	1:06:32	9,92 Km/H
204	PAULUS Benoît	42	36	1:09:36	9,48 Km/H

**Dès le mois de janvier,**  
 vous pourrez vous mettre en ordre  
 de **cotisation pour l'année 2013.**  
 Le montant à payer s'élève à **20€** et  
 est à verser sur le n° de compte du RCN:  
**732-0032135-79.**  
 Merci!

LE COMITE VOUS INVITE A ASSISTER  
 A L'ASSEMBLEE GENERALE DU RCN,  
 LE SAMEDI 26 JANVIER A 19H  
 A LA SALLE «LE PHENIX»  
 (RUE DE L'INSTITUT 37, 5400 BOUGE)  
 VENEZ PARTICIPER AU VOTE DU NOUVEAU  
 SYSTEME DE CALCUL DES POINTS...

### LES PREMIERES COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2013

DATE	HEURE	DISTANCE	COURSE	CHALLENGE	ADRESSE
Samedi 1/12	19h30	7,8 kms	<b>Corrida de Namur</b>	Ville de Namur	Rue de Fer, 5000 Namur
Vendredi 28/12	19h30	10 kms	<b>Corrida de Ciney</b>		Hall des sports, Institut StJoseph 14, rue Courte- joie, Ciney
Samedi 19/01	13h	44kms/ équipe*, soit 12 kms /personne	<b>Les Relais givrés</b>		Centre sportif de Neder-over- Heembeek, rue du Petit Che- min Vert, 1120 Bruxelles
Dimanche 3/02	10h30	10 ou 20 kms	<b>Les Hivernales</b>		International School of Brussels, avenue de la Foresterie, 1170 Bruxelles

\* 5 coureurs dont obligatoirement 1 dame et 1 vétéran (= adulte de plus de 40 ans le jour de la course, donc né avant le 21/01/2013), parcourent chacun 8 kms avant d'effectuer, groupés un troisième tour de 4 kms. Chaque équipe doit donc parcourir un total de 44 kms.

## LES ENTRAÎNEMENTS D'HIVER 2012-2013

---

Pour chaque entraînement, rendez-vous sur place à **10h** et départ à **10h15**.

<b>Dimanche 2/12</b>	Entraînement Adeps à Spontin	Gare de Spontin, chaussée de Dinant, 3, 5530 Spontin
<b>Dimanche 9/12</b>	Entraînement FFBMP à Floreffe	Abbaye de Floreffe, rue du Séminaire, 7, 5160 Floreffe
<b>Dimanche 16/12</b>	Entraînement Adeps à Flawinne	Al volée, rue Vandervelde, 8, 5020 Flawinne
<b>Dimanche 6/01</b>	Entraînement du Nouvel An	Eglise Sainte-Marguerite à Bouge Verre du Nouvel An : Salle «Le Phénix», rue de l'Institut 37, 5004 Bouge
<b>Dimanche 10/02</b>	Reconnaissance du parcours de la Printanière	Parking du Collège Notre-Dame de la Paix à Erpent, Place Notre-Dame de la Paix, 5, 5010 Erpent

.....  
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 un calendrier.  
.....

**Bloquez la date du**  
**16 FEVRIER 2013**  
**et venez aider le RCN**  
**pour l'organisation de**  
**LA PRINTANIERE !**

**Voici la liste des responsables de postes à contacter :**

- Coordination générale : Alain Antoine : 0478/82.43.08.
- Infrastructure/ nettoyage/ logistique: Luc Beaufay : 0478/98.06.11.
- Secrétariat : ...
- Trésorerie : Edith Baeten : 0496/53.29.18.
- Parcours : Fabrice Etienne : 0473/69.93.45.
- Séc.gén.et encadrement vélo: Dominique Poelmans: 0475/83.45.43.
- Sécurité (section 1) + parking : Eddy Robaye : 0476/51.80.41.
- Sécurité (section 2) : Marc Gilon : 0476/62.19.27.
- Sécurité (section 3) : Dominique Poelmans : 0475/83.45.43.
- Sécurité (section 4) : Dominique Puylaert : 0478/42.66.30.
- Sécurité (section 5) : Eric Riguelle : 0477/31.64.65.
- Ravitaillement (1) : Jean-Luc Arnould : 0495/14.47.23.
- Ravitaillement (2) : Yvette Honet : 0479/28.89.82.
- Ravitaillement (3) : Caty Robaye : 0477/80.80.13.
- Ravitaillement pékêt : Alain Dumont : 0477/68.41.74.
- Bar et restauration : Pascal Damoisiaux : 0498/80.80.66.
- Consigne : Charlie Massin : 0499/37.04.95.

**Merci!**

# 30E ET DERNIÈRE EDITION DU TOUR DE BELGIQUE, DU 8 AU 12 MAI 2013

---

Dans les années 80 - le jogging était alors en plein essor -, une poignée de joggeurs avait envie de faire un peu plus que la portion de kilomètres courus semaine après semaine. Ils étaient à la recherche d'aventures et de défis – le Tour de Belgique fut la réponse à leur demande. La première édition a eu lieu en mai 1984.

Le coureur parcourt toutes les provinces et le circuit total fait un peu plus de 1000 kilomètres. Contrairement d'autres grandes courses, le Tour de Belgique est couru jour et nuit, sans interruption, et ceci pendant cinq jours. Les membres d'une équipe de dix se relayent, la plupart par deux, pour courir chacun sa portion de 20 kilomètres. Ensuite ils se font relayer par un autre tandem de l'équipe, qui fera également 20 km pendant que le premier tandem s'en va profiter d'un repos bien mérité...



Le Tour n'existerait pas sans sa « bible », un road book de plus de 300 pages décrivant avec précision les 52 tronçons et indiquant minutieusement les distances (à 50 mètres près !) Pendant le Tour, l'équipe d'organisation est en route, jour et nuit, pour assister les coureurs, leur ouvrir le chemin et résoudre d'éventuels problèmes.

En un mot, on pourrait décrire le Tour comme une longue balade campagnarde et sylvestre qui commence le mercredi après-midi précédant l'Ascension, alors que le soleil descend déjà, et se poursuit pendant cinq jours pour vivre tantôt le lever du jour, tantôt la tombée de la nuit : une expérience inoubliable !  
(Le comité du Tour de Belgique)

***Le RCN vient d'y inscrire une équipe et pourquoi pas une deuxième....  
Pour toute demande d'information et d'inscription, adressez-vous  
sans plus tarder à un membre du comité.***

# LA JURACIME 2013

*Une course pédestre de 78km en 5 étapes,  
pour une dénivellation ascendante de 2850m, le long de l'Arc  
jurassien entre et Saint-Imier, dans le Jura suisse.*

*Les paysages et l'ambiance générale font de cette épreuve un grand  
et inoubliable moment de la course à pied.*



Coureurs et accompagnateurs, nous voilà bientôt partis vers un week-end que nous attendons tous depuis longtemps. Ces paysages magnifiques, cette ambiance inoubliable et cet accueil tellement chaleureux de nos amis suisses seront bientôt au rendez-vous.

## **Informations sur le voyage :**

Nous partirons en bus de **Bruxelles**, pour faire ensuite un arrêt à **Wavre**, puis à **Namur** le vendredi 17 mai 2013, au matin (« Prendre congé le vendredi »). Le retour se fera le lundi 20 mai 2013, dans la soirée (« Lundi de la Pentecôte »).

L'organisation se charge du transport « en bus depuis la Belgique », le logement « dans une salle de sport réservé aux Belges », les repas « prévus sur place en compagnie de nos amis suisses », les massages, les animations du soir, ...

Vous pouvez visiter notre site belge: <http://juracimebelgique.blogspot.com>  
(pour les Inscriptions) et le site officiel de la Juracime: <http://www.lajuracime.ch/>

A bientôt pour cette belle aventure,

Pour la Juracime,

Daphné Roberti (0485/40.75.98) – (RC Namur, Cépâl Bruxelles)

# Le voyage du club à Houyet

C'est en tant que « nouveau venu » au Running Club que j'ai vécu ce « voyage du club ». Un programme bien complet avec au menu une course de 15 ou 5 km à Houyet, une visite des grottes de Lorette à Rochefort et un souper au célèbre et mondialement connu restaurant taverne Mouton (que certains connaissaient déjà d'un précédent passage après Louette). Vous imaginez déjà le trajet.

C'est dès l'aurore qu'il fallut se lever. Pas vraiment le temps de récupérer du jogging d'Erpent couru la veille mais qu'importe la motivation est là. Un voyage de club, ça ne se loupe pas, surtout quand c'est le premier. Départ à 8h30. Et déjà première surprise. Tout le monde est là. A l'heure et en tenue. Après un rapide comptage, il ne manque vraiment personne. Je suis stupéfait. D'habitude, dans ce genre d'évènements, il y a bien l'un ou l'autre qui arrive en retard, mais ici non.

Départ à l'heure donc. Après un trajet de quelques quarante minutes jusque Houyet (tiens le départ de la Descente de la Lesse pour ceux qui s'en souviennent), sans avoir oublié d'attacher solidement sa ceinture, car dixit notre chauffeur, « si on se fait prendre, ça peut coûter cher », nous parvenons à destination. Arrivé à 9h20, c'est-à-dire une bonne heure et demie avant le départ de la course. Mais qu'à cela ne tienne, il faut se préparer, s'échauffer et prendre des forces avant la course.

Deux courses au programme. Je ne me suis pas dégonflé et comme 33 autres coureurs du club, je choisis les 15 km. J'avais oublié de préciser que 42 coureurs du club ont fait le déplacement. Sur 272 coureurs pour les deux courses confondues, c'est pas mal. Faut dire que le parcours était très agréable. On commence par un petit bout de Ravel. Une petite côte où ceux du 5 kilomètres nous quittent. Puis une course dans les bois pendant la majeure partie du parcours sans grande difficulté. En tout cas jusqu'au 13<sup>e</sup> km où une bonne côte attend les coureurs. On nous l'avait dit au départ, mais on la sent passer dans les cuisses. Et au bout, le plat et, enfin, l'arrivée.

De la course, on soulignera sur le 15 km la belle 3<sup>e</sup> place de Jacky qui clôt la course en 1h. Il monte sur le podium et en redescend les bras chargés de bonnes trappistes. Mais aussi Daphné 3<sup>e</sup> A1, Christian 3<sup>e</sup> V3 et encore Marie, 2<sup>e</sup> DA. Puis vient l'éternelle tombola « Présence obligatoire ». Il faut dire, d'abord, que le Running Club a fait fort. Avec 42 représentants, on avait l'avantage du nombre et une haute probabilité de gagner quelques lots. Ce qui fut fait. Entre les bouteilles de vin, les bacs à poubelles et les multiprises, le RCN n'est pas reparti les mains vides de Houyet. Certains étaient même déçus de leur lot. C'est vrai que recevoir un wok sur barbecue **Il est inutile de préciser que ces lots ne peuvent, en aucun cas, se retrouver à la prochaine**

**tombola du club.** Mais personne n'a gagné le magnifique barbecue au gaz. En même temps, il aurait fallu ajouter une remorque au car pour le ramener.

Après l'effort le réconfort. Dans l'invitation, il fallait préparer son pique-nique. C'est ainsi que nous avons pu profiter de beaux rayons de soleil pour nous rassasier après l'effort. Et encore une fois, l'excellent breuvage venant d'une petite abbaye du sud de la Belgique et réputée internationalement fait son apparition. J'appelle « l'Orval ». On pourrait dire que c'est un peu l'emblème du club voire sa mascotte. Moi, venant du sud de la Belgique, je trouve que c'est un bon choix.

Puis il a quand même fallu aller visiter cette fameuse grotte de Lorette, que même Lascaux nous envie. Et puis, c'était la partie « culturel » du voyage. Notre guide, Guido (ça ne s'invente pas) nous a dévoilé tous les petits secrets de la grotte : la découverte par un chien, la rivière souterraine, les fossiles, les 600 marches verticales et j'en passe. Après avoir couru sur terre, nous avons marché à 75 mètres sous terre. Même Jean-Marc ne s'est pas cogné la tête. Et pour finir, notre très cher guide, Guido, a eu droit à son chant. Et ne voulant pas dire de bêtise, je reprends ce que j'ai trouvé sur internet :

*La Grotte de Lorette-Rochefort fait partie du Domaine des Grottes de Han. Elle présente la particularité d'être assez verticale, contrairement à beaucoup de grottes de Belgique qui se développent préférentiellement selon l'horizontale. La visite d'une heure à une heure trente environ fera descendre à travers des grands blocs d'éboulis pour conduire, à 75 mètres sous terre, dans une grande salle dénommée « la Salle du Sabbat ». C'est de là que le guide fait s'envoler une petite montgolfière pendant que se déroule un spectacle son et lumière. Cette technique avait servi aux précurseurs à mesurer la hauteur de la salle.*

Enfin, retour au car pour la partie gastronomique du voyage. Direction le Mouton. C'est que nous avons faim et soif après cette course et puis cette marche souterraine. Pour le souper, nous avons le « choix » du menu. Choix limité puisque nous n'avons que trois possibilités, 2 verres de vin inclus. Je ne sais toujours pas comment les serveuses s'y sont retrouvées entre les verres inclus et pas inclus. Parce qu'entre ceux qui buvaient du vin et ceux qui prenaient du coca ou encore une bouteille d'eau mais qui n'étaient pas inclus, il devait y avoir un de ces melting-pot dans les comptes. Mais heureusement, une solution a été trouvée. Elle était toute simple. Le club paye TOUT. Et c'est à ce moment-là qu'on entame l'air, si cher à notre Trésorier: Il est vraiment, il est vraiment, il est vraiment phénoménal, ».

Il était, enfin, temps de rentrer après cette dure journée.  
Retour en car et retour chez soi pour un repos bien mérité.

Jérémy Munaut



# Souvenirs du Voyage du Club à Houyet









# Les deux côtés de la médaille

Je ne suis pas prêt d'oublier le jogging de la Reine. Cela doit être la première fois de ma vie de coureur à pied que j'ai compris quelque chose dont j'avais toujours entendu parler par d'autres joggers: la beauté d'un parcours de course à pied. Pour moi, un parcours est dur, très dur, trop dur, en tout cas, jamais facile, mais je n'ai jamais eu vraiment le temps de voir cette beauté.

Car il faut du temps pour cela. Il faut du temps pour regarder à droite et à gauche. Le temps de voir l'allée royale, la cathédrale verte, à la voûte gothique, formée de branches qui montent des deux côtés. Du temps aussi pour admirer le petit ruisseau, quelques mètres plus bas, et l'écouter murmurer. On aurait presque envie de s'arrêter, de s'asseoir, le dos contre un arbre, et d'écrire un poème. Ce n'est pas pour rien que cela s'appelle le jogging de la Reine.

Mais quand, par contre, on ne jure que par le classement, quand on ne supporte pas, ou très difficilement, que quelqu'un vous dépasse, quand on traduit le parcours en kilomètres, même en mètres et le temps en minutes, même en secondes, alors là, l'allée royale est dénudée, dépouillée de son charme et réduite à une distance qu'il faut parcourir –encore trois cents mètres jusqu'au virage –, le ruisseau qu'il faut sauter n'est plus qu'un obstacle et les racines des arbres majestueux des pièges qui limitent la vitesse.

Pourquoi ai-je enfin compris ce dont parlaient souvent les autres, la splendeur ou le charme du parcours? Parce que je courais avec une blessure qui s'était déjà manifestée avant la course jusqu'à ce que le muscle se déchire et que je sois condamné à marcher pendant des kilomètres, clopin-cloplant, avec l'aide de deux bâtons que la nature m'avait généreusement prêtés.

Et tous ces participant(e)s que je ne voyais jamais qu'à la remise des prix ou pendant la tombola, me dépassaient et avaient encore le temps de m'encourager ou de m'offrir à boire. C'était en effet une autre course, jusqu'alors inconnue. Le classement? On verra bien, on n'est pas à une minute près. On n'attend pas pour jouir que la course soit finie, on collectionne les beaux moments pendant la course: le jardin de l'un ou l'autre château qu'on a ouvert pour l'occasion, afin que les participant(e)s en profitent, les champs récemment labourés, le ruisseau qui se la coule douce...

C'est vrai, il n'y aura pas de coupe, ni de bouteille de vin. Et quoi! Il y a toujours la tombola...et surtout les beaux souvenirs d'un superbe parcours.

L'après-midi de la même excursion, dans les grottes de Rochefort, notre préoccupation, notre idolatrie du temps est complètement bouleversée, même ridiculisée quand on nous parle des stalactites qui se forment à la vitesse d'un centimètre tous les cent ans; de la rivière qui a mis des millions d'années pour creuser une vingtaine de mètres de profondeur; d'une mer immense où des couches de pierre calcaire se forment avec des milliards et des milliards de petites coquilles pendant des centaines de millions d'années...Et on réfléchit, on compare les différents aspects de la notion "temps" et on se fait petit.

Quelques heures plus tôt, des dizaines de joggers avaient, au départ, le doigt au chrono pour voir, au bout de la course, s'ils n'avaient pas gagné quelques secondes, par rapport à l'année précédente, s'ils n'avaient pas fait un meilleur temps.

Il me semble que,  
de temps en temps,  
"un bain de Rochefort"  
ne ferait de tort  
à personne,  
afin de mieux le comprendre  
chaque fois qu'il sonne,  
le temps.

Guido Colpaert



# Le souper annuel du RCN



Samedi 24 novembre 2012, alors que je discute avec mon paternel –entendez par là l'Empereur–, lui expliquant qu'il me sera difficile de faire un article sur le souper du club, une main se pose sur mon épaule... Je sursaute et me retourne... Il est minuit trente; à côté de moi : Guirlande. D'un air de –presque– gentil Gargamel, il me dit : «Ton père t'a demandé d'écrire, on fait toujours ce que son père dit, alors tu écriras !» Je m'avoue vaincue et n'oserais discuter les ordres de Guirlande...

Mais le fait est là, je n'ai pas grand chose à raconter...et pour cause, j'ai passé toute la soirée les yeux rivés sur les mains de mes voisins de table, à traduire les conversations et discours en langue des signes... Mais allez, mon cerveau et mes yeux ont quand même emmagasiné quelques souvenirs que voici :

J'arrive à la salle vers 19h, les bras chargés de fleurs (oui, ça rime). Je ne peux qu'admirer la décoration des tables (merci et bravo à Anne !) et surtout me rendre compte du nombre important de places ! Waouw que le club s'est agrandi depuis toutes ces années !

Les gens arrivent petit à petit, tous plus souriants les uns que les autres. Derrière le bar, Yves et Gérard (et tous leurs aidants) s'activent, servent les apéros, tout le monde trinque. Les chips disparaissent au fur et à mesure que les verres se vident.

Tout le monde semble arrivé, la salle se remplit de bruit et de monde. Soudain, la voix de la présidente retentit dans le micro : «Je vous demanderai de bien vouloir venir vous asseoir afin que nous puissions servir l'entrée, le cuistot s'impatiente en cuisine». Et hop, le pouvoir de la présidente, la foule jusque là disparate et bruyante se discipline, chacun se trouve une place et s'installe.

Et là, comme sorties de nulle part, apparaissent des assiettes directement devant nous. Il faut dire que le service et le contenu des assiettes étaient irréprochables, merci à toutes celles et ceux qui y ont oeuvré !

L'entrée terminée, il est temps de passer à la remise des prix. Catégorie par catégorie, chacun est félicité, saluant au passage les performances particulières de certains membres du club. Sans oublier la petite photo souvenir en présence de l'échevin des sports.

S'en suit un magnifique buffet où chacun a pu trouver son bonheur, passant de l'un à l'autre. Il faut dire qu'entre le saumon, la volaille, le gyros, et le filet pur de cochon de lait, il y en avait pour tous les goûts ! L'ovation pour Fabrice était plus que méritée !

Une fois les estomacs comblés, c'est le moment tant attendu des cadeaux. Récompense de l'année, pour avoir couru au moins 8 courses sur le challenge interne. (Et pour ma part, 8 courses, ce ne fut pas une partie de plaisir ! Mais ça, c'est une autre histoire). Chacun reçoit son diplôme et découvre le tee-shirt à manches courtes, personnalisé au prénom de chacun, histoire de mieux s'encourager les uns les autres sur les prochaines sorties ! Merci le comité !

Repas et remise des prix clôturés, la musique déferle et la présidente, seule sur la piste de danse, harangue les foules au micro : «J'ai connu une époque où les filles du RCN étaient bien plus rapides pour venir sur la piste de danse». Et hop, il n'en faut pas plus pour que les filles en question rapploquent et commencent à se déhancher, se trémousser et se déchaîner sur la piste ! Vite rejointes par de nombreux autres.

Les musiques s'enchaînent, les rythmes se suivent et se mélangent. La bonne humeur et l'ambiance sont de mise.

Vient le moment des desserts... Une fois de plus, de somptueux gâteaux ! Là aussi, il y avait le choix, entre chocolat, fruits, bavarois, etc. Le temps d'un petit café pour certains et hop, de retour sur la piste de danse. Nul doute que chacun aura passé une bonne soirée et fait le plein de bonnes ondes pour attaquer l'hiver et la corrida qui approche à grands pas.

Alors, bonnes courses à vous, merci à tous pour cette nouvelle édition réussie du souper annuel du club et à bientôt !



Sophie Antoine



## Souvenirs du Souper du Club 2012







# Who's who du RCN



Nom	Desseille
Prénom	Ernest
Anniversaire	03-08-1954
Domicile	Wépion
Surnom éventuel	
E-mail	ernest.desseille@skynet.be
Profession	Commissaire de police
Poids	64
Taille	175
Court depuis...	1988
Autres sports	
Principales courses courues	Challenge Delhalle depuis 1995, nombreux marathons
Meilleures performances	Marathon de Paris 2003 : 2h58'
Meilleurs souvenirs	Paris 2003, Athènes 2001 (départ du site de Marathon), Vienne 2011
Projet de courses	Marathon de Séville (24/02/2013)
Rêves de courses	Marathon de Londres ou New-York
Plat préféré	Poisson + pâtes
Boisson préférée	Bières spéciales blondes
Film préféré	Les choses de la vie; Bienvenue chez les Ch'tis
Devise	

# Who's who du RCN



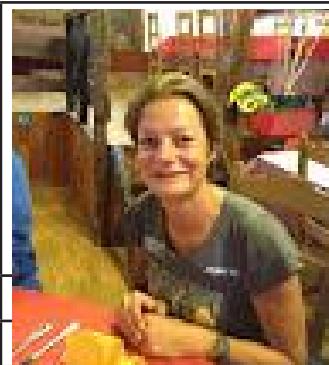
Nom	Mohimont
Prénom	Nathalie
Anniversaire	19-06-1969
Domicile	Courrière
Surnom éventuel	
E-mail	nathalie.mohimont@gmail.com
Profession	Infirmière
Poids	53
Taille	163
Court depuis...	2009
Autres sports	Vélo, natation, triathlon
Principales courses courues	Plein!
Meilleures performances	A venir...
Meilleurs souvenirs	Plein!
Projet de courses	Plein!
Rêves de courses	Je réfléchis
Plat préféré	Céréales et fruits secs
Boisson préférée	Eau
Film préféré	Forrest Gump
Devise	A coeur vaillant, rien d'impossible

# Who's who du RCN



Nom	Gany
Prénom	Nicky
Anniversaire	22-05-1984
Domicile	Namur
Surnom éventuel	M. Larson - Flèche bleue
E-mail	hidekimotosua@hotmail.com
Profession	Entrepreneur parcs et jardins
Poids	68
Taille	176
Court depuis...	Le 14/05/2011
Autres sports	Tennis
Principales courses courues	10kms Namur Citadelle Trophée AEDES de l'assurance
Meilleures performances	
Meilleurs souvenirs	10kms Namur Citadelle Trophée AEDES de l'assurance
Projet de courses	
Rêves de courses	
Plat préféré	Pêches au thon, vol au vent
Boisson préférée	Eau plate, lait
Film préféré	Chevalier et la Belle au bois dormant
Devise	Plus les choses changent, plus elles restent les mêmes

# Who's who du RCN



Nom	Roberti
Prénom	Daphné
Anniversaire	12-05-1976
Domicile	Sart-Saint-Laurent
Surnom éventuel	Bardaf
E-mail	daphne_roberti@hotmail.com
Profession	Assistante sociale
Poids	56
Taille	175
Court depuis...	12 ans
Autres sports	Natation, vélo, marche, sport en chambre
Principales courses courues	UTMB, Ironman (12)
Meilleures performances	Marathon de Paris : 3h10, UTMB : 45h, Ironman : 11h40'
Meilleurs souvenirs	Marathon de Paris
Projet de courses	Trails
Rêves de courses	On verra
Plat préféré	
Boisson préférée	Orval
Film préféré	
Devise	Toujours jusqu'au bout



Rue E. Cuvelier 28 - 5000 Namur - Tél. 081/22 92 13 - [namur@jetaircenter.be](mailto:namur@jetaircenter.be)

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

Jusqu'à **5% de réduction!**\*



ER, L.De Croux, Stationsstraat 100-106, 3800 Mechelen - Lic 1061

\* Réduction valable pour toute nouvelle réservation chez Jetaircenter Namur. Valeur de dossier minimum: €375 par personne (500€ par locations). Cumulables avec les réductions tour-opérateurs et mentionnées dans les brochures, mais non cumulable avec d'autres réductions. Non valable sur Ticket Only, réservation via Internet et paiements avec des cartes de crédit.

Les membres doivent se présenter munis de cette offre au moment de la réservation.

**Réduction de 5%** sur tous les voyages packages réservés dans les brochures de la gamme Jetair: Jetair Vacances en avion, VIP Selection, Jetair Vacances en voiture, Jetair Destinations lointaines, VTB, Citytrips (excepté Disneyland® Paris, Multicenters, extra's et Jetairfly.com).

**Réduction de 3%** sur tous les voyages packages réservés dans les brochures suivantes: Thomas Cook (excepté Disneyland® Paris et Thomas Cook Airlines), Pegase, Best Tours, Intercomfort/Mediterra, Transeurope, Interhome, Costa Croisières, MSC Croisières, Sunquest, Odysseus, Rainbow, 7Plus.

Tout pour  
le Jogging,  
l'Athlétisme  
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE  
ACCESSOIRES • SPIKES  
NUTRITION

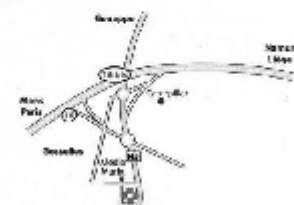
Spécialiste

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

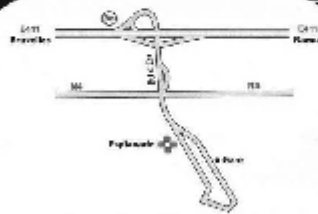
walk • run  
**jogging**  
www.joggingplus.com



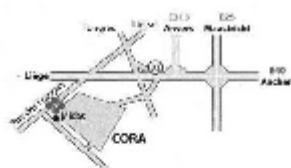
10, rue du Luxembourg  
1000 BRUXELLES  
02/511 11 70  
bruxelles@joggingplus.com



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



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



153, rue d'Ans  
4000 ROCOURT (Parking Cora)  
04/361 36 55  
rocourt@joggingplus.com

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