

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 73, février 2013

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...

Une nouvelle année a commencé, je présente mes meilleurs voeux (tardifs...) à celles et ceux qui n'auraient pas lu mon message sur notre forum.

Notre assemblée générale de ce samedi 26 janvier a réuni une bonne quarantaine de personnes. Les bons moments de l'année écoulée furent évoqués (merci Guirlande..., même grippé il a fait face...) les comptes ont été présentés (merci l'Empereur, nous résistons à la crise...) et notre calendrier 2013 a été dévoilé.

Cette année est la 2ème du mandat du comité actuel. Ce sera également ma dernière année à la tête du RCN. Après 6 ans, il sera temps de renouveler les cadres...

Comme annoncé, les membres présents à l'A.G. se sont prononcés pour un nouveau mode de calcul des points pour notre challenge interne. Vous le constaterez dans ce Tam Tam : les règles ont changé de manière significative. La nouvelle formule choisie à une assez large majorité récompensera désormais davantage les membres du club qui participent à un grand nombre de courses parmi celles proposées dans notre calendrier.

Comme chaque année, la saison a recommencé en fanfare... : les deux corridas (Namur : 92 participants RCN - un nouveau record - et Ciney), les Relais Givrés (l'appellation était particulièrement bien choisie cette année et nos deux équipes y ont fait bonne figure), les traditionnels entraînements hivernaux du dimanche matin (Nouvel an, Andenne, Evrehailles : un grand merci aux organisateurs : Claudy, Olivier et Sophie, Sylvie et Dominique) ...

Mais l'événement incontournable de chaque début de saison au RCN est la PRINTANIERE du **samedi 16 février**. Les personnes présentes à l'A.G. ont pu, comme chaque année, constater son impact sur nos finances. Par ailleurs, notre règlement interne est très clair : tout membre en ordre de cotisation doit prendre **une part active** (ou se faire représenter) dans l'organisation de la Printanière. Si (et seulement si...), il vous est impossible d'être présent ce jour là, il y aura une 2ème session lors du Trail des Chevaliers du samedi 22 juin. Habituellement, nous tenions le bar à l'Ekiden. Cela faisait une 3ème occasion de présenter ses services. Ce ne sera plus le cas cette année, la ville de Namur n'organisant plus l'Ekiden. Je demande donc avec insistance aux distraits de se manifester et ce afin d'éviter toute situation désagréable en fin de saison...

Après la Printanière, nous pourrons souffler ... sans nous reposer pour autant. Le calendrier 2013 est à nouveau bien fourni. Il sera encore enrichi par l'un ou l'autre voyage mais le comité ne s'est pas encore prononcé à cet égard. Toutes les propositions sont les bienvenues en tenant compte du fait que nous recherchons au moins deux distances pour permettre aux joggeurs moins expérimentés de nous accompagner.

Je terminerai, au risque de me faire taxer d'adepte du « copier-coller », par les traditionnels rappels. Ils sont certes inutiles pour beaucoup (quoique...), mais pas pour nos nouveaux membres:

- Lorsque vous participez à un jogging, n'oubliez pas d'indiquer clairement dans la rubrique Team Open (et non pas dans celle réservée à la Ligue) que vous faites partie du R.C. Namur. Ceci facilite grandement le travail d'Alain pour les classements de notre challenge interne et cela nous permet parfois d'obtenir le prix décerné au club le mieux représenté.

- Les membres RCN en ordre de cotisation (pour autant que vous vous inscriviez suffisamment tôt...) sont inscrits automatiquement au Challenge de la Ville de Namur (nouveau cette année, la ville propose également un challenge sur les petites distances). Pas de formalité à accomplir, nous nous en chargeons... Pour les autres challenges (Delhalle, Gauloise, Vals et Châteaux, Brabant wallon...) pensez à vous inscrire si vous souhaitez y participer. Toutes les infos sont disponibles sur leur site web (sauf pour le Gauloise...)

Bon début de saison à toutes et tous et soyez fiers de porter les couleurs du club,

Edith

Le 26 janvier 2013, les membres du RCN présents à l'Assemblée générale ont voté pour le **NOUVEAU SYSTEME DE CALCUL DES POINTS du challenge interne.**

Parmi les 3 formules proposées, c'est la formule «promotion du club» qui a séduit la majorité.

Ancienne formule :

1. On prend la place du coureur qui a couru à du 10km/h
2. Ce chiffre est divisé par 20 (arrondi à l'unité)
3. Le résultat donne une place
4. Cette place donne le temps de référence qui est transformé en secondes (TR)
5. On applique la formule suivante où TC = le temps du coureur RCN en secondes

$$[((2 \times TR) - TC) / TR] \times 100$$

6. Le tout est arrondi à l'unité
7. A la fin de la saison, on ne retient que les 8 meilleurs résultats et on en fait la moyenne

Nouvelle formule :

1. **(ancienne formule, jusqu'au point 6)
+ (1,5 x distance de la course en km)**
2. A la fin de la saison :

$$\begin{aligned} & \text{(somme des 8 meilleurs résultats)} \\ & + (0,5 \times \text{nombre total de km} \\ & \text{parcourus sur toute la saison}) \end{aligned}$$

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.



Corrida de Namur

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
28	BROSSARD Eric	1	106	0:26:44	17,51 Km/H
30	ETIENNE Fabrice	2	106	0:26:49	17,45 Km/H
42	PERPETE Jacky	3	104	0:27:26	17,06 Km/H
65	DELSIPEE Nicolas	4	99	0:28:47	16,26 Km/H
75	MASSIN Charlie	5	98	0:29:02	16,12 Km/H
81	ZARRO Lionel	6	98	0:29:10	16,05 Km/H
91	TRULLEMANS Alain	7	96	0:29:29	15,87 Km/H
98	LAINÉ Dany	8	96	0:29:42	15,76 Km/H
123	HORION Vincent	9	94	0:30:13	15,49 Km/H
129	GERLACHE Mathieu	10	93	0:30:20	15,43 Km/H
141	VAN DER LINDEN Paul	11	93	0:30:32	15,33 Km/H
152	DUBOIS Pascal	12	92	0:30:50	15,18 Km/H
156	DAMOISAUX Pascal	13	92	0:30:52	15,16 Km/H
195	ROBERT Rudy	14	88	0:31:51	14,69 Km/H
201	DELAUNOY Vincent	15	88	0:31:56	14,66 Km/H
202	MONIOTTE Gabriel	16	88	0:31:57	14,65 Km/H
218	FONDAIRE Gilles	17	87	0:32:12	14,53 Km/H
228	COLIGNON Charles	18	86	0:32:21	14,47 Km/H
231	BIERNAUX Benoit	19	86	0:32:25	14,44 Km/H
239	EVARD Christophe	20	86	0:32:30	14,40 Km/H
247	DEMOULIN Brigitte	21	86	0:32:35	14,36 Km/H
266	MATHY Jean-Luc	22	84	0:32:59	14,19 Km/H
274	MERVEILLE Marc	23	83	0:33:20	14,04 Km/H
275	GILON Marc	24	83	0:33:24	14,01 Km/H
279	BEAUFAY Francois	25	82	0:33:28	13,98 Km/H
286	COLPAERT Guido	26	82	0:33:33	13,95 Km/H
309	GANY Nicky	27	81	0:34:00	13,76 Km/H
312	ROBAYE Eddy	28	81	0:34:01	13,76 Km/H
315	LIBOIS Joachim	29	80	0:34:05	13,73 Km/H
317	JUDEX Jean-Michel	30	80	0:34:07	13,72 Km/H
322	MUNAUT Jérémy	31	80	0:34:12	13,68 Km/H
330	LAMOTTE Jean-Christophe	32	80	0:34:18	13,64 Km/H
335	ACUSILAS Jean-Yves	33	79	0:34:23	13,61 Km/H
345	NAZE Olivier	34	79	0:34:30	13,57 Km/H
352	DIEUDONNE Anne	35	78	0:34:37	13,52 Km/H
360	WIGNY Sabine	36	78	0:34:42	13,49 Km/H
372	JUDEX Arthur	37	78	0:34:49	13,44 Km/H

376	COOREMANS Guy	38	77	0:34:54	13,41 Km/H
394	FOUARGE Terry	39	76	0:35:12	13,30 Km/H
401	MARTIN Isabelle	40	76	0:35:18	13,26 Km/H
402	MASURE Alexandre	41	76	0:35:19	13,25 Km/H
413	RENARD Pierre	42	75	0:35:32	13,17 Km/H
469	VAN KELST Luc	43	72	0:36:23	12,86 Km/H
487	LABBE Christian	44	72	0:36:34	12,80 Km/H
509	SOH TSIMGNE André	45	71	0:36:51	12,70 Km/H
521	TIMSONET Marc	46	70	0:36:59	12,65 Km/H
522	JUDEX Julien	47	70	0:37:00	12,65 Km/H
543	DELFOSSÉ Marie-Laure	48	69	0:37:25	12,51 Km/H
561	JORIS Sébastien	49	68	0:37:32	12,47 Km/H
573	MOHIMONT Nathalie	50	68	0:37:40	12,42 Km/H
604	PENSIS Henry	51	66	0:38:07	12,28 Km/H
657	BEAUFAY Luc	52	64	0:38:45	12,08 Km/H
708	DUTERME Christophe	53	62	0:39:25	11,87 Km/H
716	VAUSE Fabienne	54	61	0:39:29	11,85 Km/H
734	ANTOINE Carine	55	60	0:39:47	11,76 Km/H
742	SYSTEMANS Nicolas	56	60	0:39:59	11,70 Km/H
745	KIPS David	57	59	0:40:02	11,69 Km/H
756	MALBECQ Stéphane	58	58	0:40:18	11,61 Km/H
787	DELAUNOY Anne-Michèle	59	57	0:40:49	11,47 Km/H
797	FERAILLE Véronique	60	56	0:40:55	11,44 Km/H
809	DEVOS Eric	61	56	0:41:04	11,40 Km/H
815	ALEXIS Kristel	62	56	0:41:07	11,38 Km/H
828	BAETEN Edith	63	55	0:41:16	11,34 Km/H
856	LIBERTIAUX Anne	64	53	0:41:47	11,20 Km/H
883	PONSARD Françoise	65	52	0:42:13	11,09 Km/H
894	SCHEYVEN Geneviève	66	51	0:42:21	11,05 Km/H
897	GILON Maureen	67	51	0:42:23	11,04 Km/H
898	BALTUS Pascal	68	51	0:42:23	11,04 Km/H
899	ETIENNE Christian	69	51	0:42:25	11,03 Km/H
908	MILET Mathieu	70	51	0:42:30	11,01 Km/H
913	DUBOIS Vincent	71	50	0:42:36	10,99 Km/H
914	HARDENNE Joel	72	50	0:42:38	10,98 Km/H
917	BOOMS Pascal	73	50	0:42:43	10,96 Km/H
922	VIGNERON Sabine	74	50	0:42:47	10,94 Km/H
1028	MILET Sarah	75	44	0:44:25	10,54 Km/H
1030	MERVEILLE Cindy	76	44	0:44:27	10,53 Km/H

1031	BAILLY Laurent	77	44	0:44:28	10,52 Km/H
1057	BRAHIC Yvan	78	42	0:44:51	10,43 Km/H
1060	LIBOIS Quentin	79	42	0:44:55	10,42 Km/H
1062	LIBOIS Olivier	80	42	0:44:55	10,42 Km/H
1083	PAULUS Benoît	81	41	0:45:21	10,32 Km/H
1092	PORIAU Christine	82	40	0:45:29	10,29 Km/H
1097	COLAS Sabine	83	40	0:45:32	10,28 Km/H
1201	MAGNEE Arnaud	84	34	0:47:16	9,90 Km/H
1202	LAINÉ Claudine	85	34	0:47:17	9,90 Km/H
1204	STIENLET Pascale	86	34	0:47:19	9,89 Km/H
1324	DELOBBE Isabelle	87	24	0:50:14	9,32 Km/H
1325	DERESE Eddy	88	23	0:50:15	9,31 Km/H
1375	LIBOIS Axel	89	18	0:51:44	9,05 Km/H
1376	ROBAYE Cathy	90	18	0:51:45	9,04 Km/H
1378	LIBOIS Sophie	91	18	0:51:46	9,04 Km/H
1451	CHAPELLE Carole	92	1	0:56:50	8,23 Km/H

Corrida de Ciney

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
20	HENIN Denis	1	101	0:35:52	16,73 Km/H
35	ETIENNE Fabrice	2	99	0:36:41	16,36 Km/H
62	DERAVET Bernard	3	93	0:38:48	15,46 Km/H
74	HORION Vincent	4	92	0:39:25	15,22 Km/H
170	DEMOULIN Brigitte	5	82	0:43:05	13,93 Km/H
212	COLPAERT Guido	6	78	0:44:21	13,53 Km/H
218	MASURE Alexandre	7	77	0:44:41	13,43 Km/H
241	MATHY Jean-Luc	8	74	0:45:39	13,14 Km/H
280	ACUSILAS Jean-Yves	9	71	0:46:47	12,83 Km/H
283	MUNAUT Jérémy	10	71	0:46:49	12,82 Km/H
293	DIEUDONNE Anne	11	71	0:47:02	12,76 Km/H
320	DOTHEE Xavier	12	69	0:47:44	12,57 Km/H
331	NAZE Olivier	13	68	0:47:59	12,50 Km/H
395	DELFOSSÉ Marie-Laure	14	63	0:49:46	12,06 Km/H
410	DESSEILLE Ernest	15	62	0:50:12	11,95 Km/H
455	JASSOGNE Claudy	16	57	0:51:54	11,56 Km/H
489	SOH TSIMGNE André	17	54	0:53:00	11,32 Km/H
526	DUTERME Christophe	18	51	0:54:03	11,10 Km/H
527	HENRICOT Eric	19	51	0:54:04	11,10 Km/H
570	ETIENNE Christian	20	43	0:57:02	10,52 Km/H
654	PAULUS Benoît	21	29	1:02:08	9,66 Km/H

Relais Givrés

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
281	BIERNAUX Benoit	1	85	0:36:10	13,27 Km/H
568	MARTIN Laurent	2	74	0:39:38	12,11 Km/H
646	NAZE Olivier	3	71	0:40:35	11,83 Km/H
663	HENRICOT Eric	4	70	0:40:48	11,76 Km/H
782	KIPS David	5	65	0:42:14	11,37 Km/H
934	DUTERME Christophe	6	58	0:44:32	10,78 Km/H
946	NEMANN Bruno	7	58	0:44:44	10,73 Km/H
970	VAUSE Fabienne	8	57	0:45:02	10,66 Km/H
1090	VIGNERON Sabine	9	48	0:47:47	10,05 Km/H
1186	ANTOINE Alain	10	39	0:50:40	9,47 Km/H

Jogging de Nivelles

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
166	MUNAUT Jérémy	1	100	0:45:42	13,82 Km/H
211	COLPAERT Guido	2	96	0:47:05	13,42 Km/H
322	WIGNY Sabine	3	89	0:49:54	12,66 Km/H
664	ANTOINE Alain	4	55	1:03:13	9,99 Km/H

Cotisation pour l'année 2013.

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

Le montant à payer s'élève à **20€** et est à verser sur le n° de compte du RCN :
732-0032135-79.

Merci de le faire rapidement pour pouvoir être assuré et continuer à recevoir ce périodique!

Par ailleurs, renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour connaître le montant du remboursement de vos frais d'inscription à un club de sport.

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2013

Date	Heure(s)	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Sa 1/12/12	19h30	Corrida de Namur	7,8	Namur	Rue de Fer, 5000 NAMUR
Ve 28/12/12	19h30	Corrida de Ciney	10		Hall des Sports, Institut St Joseph, rue Courtejoie, CINEY
Sa 19/01/13	13h	Relais givrés	44 (par équipe)		Centre sportif de Neder-over-Heembeek, Petit Chemin Vert, 1120 BXL
Sa 26/01/13	15h	Nivelles	10,5	Brabant wallon (BW)	Collège Sainte-Gertrude, Faubourg de Mons, 1, 1400 NIVELLES
Di 3/02/13	10h30	Les Hivernales	10 ou 20		International School of Brussels, Avenue de la Foresterie, 1170 BRUXELLES
Sa 23/02/13	15h	Jogging des Fermes et Châteaux	11,2	Gauloise	Secrétariat, terrain de football, AISCHE-EN-REFAIL
Di 24/02/13	11h ou 11h15	Jogging de l'ARJ	12 ou 6	Vals et Châteaux	Rue de Géronsart 150, 5100 JAMBES
Di 3/03/13	15h	Cross de Bousval	14,25	Delhalle	Salle omnisports, avenue des Combattants, 94, 1470 BOUSVAL
Sa 9/03/13	15h	Jogging du Ronvau	12,2	Brabant wallon	Centre sportif André Docquier, Avenue du Ronvau 8, 1325 CHAUMONT-GISTOUX
Sa 16/03/13	15h30	Les Etourneaux	5 ou 10	Namur	Centre sportif, rue des Etourneaux, 5004 BOUGE
Di 17/03/13	15h ou 15h10	Semi-marathon La Sambrienne	21,1 ou 7,8	Vals et Châteaux (V&C)	Administration communale d'Aiseau Presles, rue J. Kennedy 150, 6250 ROSELIES
Di 24/03/13	10h	Offrez-moi la lune	5,3 - 10,8 -21,6	Namur	Raffinerie Tirlemont S.A., Route de la Bruyère 3, 5310 EGHEZEE
Ve 29/03/13	20h	Corrida de Dinant	10		Place Roi Albert, DINANT
Sa 06/04/13	16h	Dans les foulées de Géna & Magonette	7 ou 15,3	Delhalle	Rue de l'Ecole, WIBRIN
Di 7/04/13	10h30 ou 10h45	La Sebastian	13 ou 6	Namur/ V&C	Ecole de la Communauté française, rue A. Parmentier 1, 5020 VEDRIN
Di 21/04/13	11h ou 11h15	Les Foulées de St Jo	10,4 ou 5,3	Namur/ V&C	Complexe sportif, chaussée de Gramptinne 12, 5340 GESVES
Di 28/04/13	11h	Wauthier-Braine	11,2	BW	IPPJ Centre ouvert, rue des Boignées 13, WAUTIER-BRAINE
Me 1/05/13	10h45	Jogging du Foyer St François	6 ou 12,5	Namur	Foyer St François, rue Louis Loiseau, 5000 NAMUR
Sa 4/05/13	10h15 / 10h30	Trophées Aedes *	5, 10, 20 / trail	Namur	Citadelle de Namur

Je 9/05/13	15h	Jogging du buchet	15,4	BW	Centre Jules Colette, rue des Combattants, 16, 1301 BIERGES
Sa 18/05/13	15h	Céroux	13,6	BW	Place Communale, 1341 OTTIGNIES-LLN (Céroux)
Di 26/05/13	10h	20kms de Bruxelles	20		Eplanade du Cinquantenaire, BRUXELLES
Di 2/06/13	15h	Châtelet	14,054	Delhalle	Hôtel de Ville, Place du marché, 6200 CHATELET
Sa 8/06/13	14h	Green Gauloise	10	Namur/Gauloise	Camp militaire de Wartet, rue aux Vallées, MARCHE-LES-DAMES
Sa 15/06/13	14h	Forêt d'Anlier	7 ou 19	Delhalle	Place Pierre Nothomb 5, HABAY LA NEUVE
Di 16/06/13	10h30	Radio Chevauchoir	10	Namur	Rue du Chevauchoir 9, LESVE
Ve 21/06/13	20h	Corrida de Vital	9,5	Namur	Salle al Volée, rue Emile Vandervelde 8, FLAWINNE
Sa 29/06/12	10h30	Belgrade	10	Namur	Rue Verbeeck, BELGRADE
Di 07/07/13	10h15	Gembloux	5 ou 10		Complexe sportif, rue Chapelle Dieu 48, 5030 GEMBLoux
Sa 14/07/13		Yvoir (trail)		Gauloise	
Di 14/07/13	16h30	Sabot	6 ou 12	Ardennes	Porcheresse, 6926 DAVERDISSE
Sa 27/07/13	16h	L'Ardennaise	8,5 ou 22,5	Delhalle	Rue du Centre, LOUETTE SAINT PIERRE
Di 28/07/13	11h	BBO	4 ou 8		Barbecue central du Domaine Provincial, CHEVETOGNE
2ou3/08/13 ?	?	Blaimont		Gauloise	
Di 18/08/13	10h30	La Miaou	10	Namur	Installations de l'US Loyers, Comognes de LOYERS
Di 25/08/13	10h30 ou 11h	Descente de la Lesse	13,1 ou 21,9	Delhalle	Boulevard des Souverains 6, DINANT
Di 01/09/13	10h30 ou 10h35	Malonne	5 ou 11,2	Namur	Hall sportif de St Berthuin, La Navinne, MALONNE
Di 08/09/13	10h ou 11h	Namur	5 ou 11,7	Namur	Rue de Fer, NAMUR
Sa 14/09/13		Hastière (trail)		Gauloise	
Sa 21/09/13	15h30	Erpent	5 ou 10	Namur	Ecole d'Erpent, rue des Aubépinnes 110, ERPENT
Di 22/09/13	11h	Jogging de la Reine	5,5 ou 15,5	V&C	Salle Notre Maison, rue Grande, 5560 HOUYET
Sa 28/09/13	15h	Saint-Denis	3 ou 12	Gauloise	Salle «La Ruche», SAINT-DENIS
Sa 12/10/13	16h	Lès tidjes d'Haviondje	4,6 ou 11,7	Condrusien	Hall omnisports, rue Ocolna, HAVELANGE
Di 13/10/13	14h	Les Gozettis	5 ou 10	Namur	Centre sportif, rue Camille Charlier 9A, FLAWINNE
Sa 19/10/13	14h30	Floreffe	5 ou 11	Namur	Centre sportif, Av. Joseph Hanse 6, FLOREFFE

* Trophées Aedes : en nouveauté pour 2013, un classement individuel pour les trailers sur les Buttes du Mont Blanc (24 ascensions et non 48 comme pour les équipes) ainsi qu'une tente où des kinés soigneront vos muscles tout au long de ces fameuses buttes.

**Le RCN a besoin de votre
aide pour l'organisation
de LA PRINTANIERE.
On compte sur vous
16 FEVRIER 2013 !**

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 : Olivier Libois : 0478/59.93.80.
- Trésorerie : Edith Baeten : 0496/53.29.18.
- Parcours : Alain Trullemans : 0475/44.12.37.
- 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 Damoisaux : 0498/80.80.66.
- Consigne : Charlie Massin : 0499/37.04.95.

Merci!

En soirée, le RCN prévoit un souper
«**POTEE AUX CAROTTES - SAUCISSES**»
pour la somme de :

- 8 euros pour les membres RCN
- 10 euros pour les non membres

Réservation souhaitée avant le 13 février auprès
d'Alain Antoine (081/21.34.02, alain.antoine@rcnamur.be)
Paiement sur le n° de compte du RCN : 732-0032135-79

Nouveau T-shirt du RCN

Désormais, le RCN vous propose
un T-shirt manches courtes
avec prénom dans le dos : 30€

Le RCN va bientôt en passer une
nouvelle commande auprès du
fournisseur.

Si vous êtes intéressé et souhaitez
disposer très prochainement de ce
T-shirt, merci de vous manifester
au plus vite auprès d'Edith Baeten
(0496/53.29.18,
edith.baeten@skynet.be).



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€



Dimanche 6 janvier, entraînement du nouvel an ...

Nouvellement arrivée au Club, j'ai rapidement pressenti l'importance de cette première sortie ... Le jeudi précédant cet entraînement, il n'était pratiquement plus question que de cela ! Lorsque j'ai franchi la porte du Phénix, le moral de la compagnie était au zénith, malgré un ciel plombé qui ne nous lâchait plus depuis plusieurs jours. Mais à peine arrivée sur les lieux, quelle ne fût pas ma stupeur de voir la salle se vider en une fraction de seconde, tel un troupeau d'antilopes pressentant un danger imminent ... Quel événement pouvait provoquer un départ si précipité, une telle poussée d'adrénaline ? Y avait-il une « bonne » raison à cela ? Evidemment ! La rumeur s'est vite propagée annonçant un arrivage un peu particulier. Dans un mouvement extraordinairement rapide et spontané, les coureurs se sont alors structurés en une chaîne bien rodée qui allait permettre d'acheminer une livraison de breuvages aux doux noms de « crémant », « Orval », ... en lieu sûr et en un temps record !

Cette opération étant rondement menée, les coureurs pouvaient envisager d'entamer un second mouvement. Le premier groupe constitué au Phénix s'en est allé rejoindre leurs camarades s'étirant joyeusement au pied de l'église. Que de monde ! Passé le rituel de la bise et des bons vœux, la joyeuse bande de joggeurs s'est mise en branle dessinant un long ruban bleu dans la campagne brumeuse.

Le parcours, quelque peu boueux par endroits, alternait macadam et sentiers de terre, avec un passage en forêt. A mi-parcours, soit après une petite heure de course, une pause s'imposait. Dans le charmant petit village de Boninne, vit un non moins charmant couple de villageois (Claudy et son épouse) qui attendaient les valeureux joggeurs pour leur offrir un somptueux festin. Les mets les plus variés étaient mis généreusement à notre disposition et chacun fit ripaille avec plus ou moins de modération ;-)

Mais il fallut reprendre la route pour boucler la boucle et rejoindre le Phénix. Après une petite boucle subtile par l'hôpital, nous nous retrouvâmes au nid. Une séance de toilette express était savamment organisée pour éviter toute indiscretion ; les femmes sur scène et les hommes dans le parterre tentant, à coup de lingettes, de se refaire un brin de toilette.

Les festivités pouvaient alors commencer ... le bar était ouvert et les montagnes de petits pains nous attendaient pour nous sustenter. Les discussions sur les prochaines courses ont fusé dans tous les sens et je me suis laissé enrôler pour les Relais Givrés. La bonne humeur aidant – à moins que ce ne soit l'alcool aidant ? – quelqu'un dont on taira le nom - à moins que ce ne soit le trésorier ? - eut l'idée de s'improviser photographe à thème et de faire un focus très très particulier ;-)

Le résultat de cette série de clichés a d'ailleurs été publié sur le blog du club dans les heures qui suivirent !

De mon premier entraînement de nouvel an je retiendrai l'extrême convivialité qui régnait de bout en bout et la faculté instinctive du groupe à se fédérer autour d'un projet mobilisateur.
Vous aurez deviné lequel ? ;-)



Sabine Vigneron



Souvenirs de l'entraînement du nouvel an







LES RELAIS GIVRES 2013

Un petit jogging du samedi tranquille et sous la neige... ? Ok, je prends...

Christophe et Eric m'ont proposé il y a quelques semaines de les rejoindre pour compléter une petite équipe en vue des relais givrés. Finalement, il y a peu de courses en ce début d'année alors pourquoi pas....

Premier soucis, trouver une dame....

Alain a aligné deux équipes du RCN pour ces relais givrés, soit 10 coureurs (dont deux vétérans et deux dames). Les vétérans n'ont pas été trop compliqués à trouver (qui a dit que la moyenne d'âge du club était élevée...). Par contre pour les dames, ce ne fut pas chose facile. Après plusieurs échanges de mail, sms, blessures, désistements, mauvaise communication et autres, les deux équipes furent complètes (merci Alain).

Voici les heureux partants :

Sabine Vigneron
Alain Antoine
David Kips
Laurent Martin
Bruno Neman

Fabienne Vause
Christophe Duterme
Eric Henricot
Olivier Nazé
Benoit Biernaux

Le jour J

Rendez vous était donné place Saint Margueritte à Bouge ce samedi 19 janvier. Tout le monde était bien présent, en temps et en heure, le temps de faire connaissance (Sabine nous fait remarquer qu'il n'y a pas de vent...) et nous voilà partis pour Bruxelles sur/sous la neige. Après une petite heure de route, arrivée à Neder-Over-Heembeek, les signaleurs nous dirigent vers le parking Solvay (apparemment assez éloigné du chapiteau et du départ). Benoit, habitué de lieux, nous guide vers une zone plus proche (quelques centaines de mètres par ce froid glacial, peuvent faire la différence). Nous le suivons vers le chapiteau et les vestiaires (très loin) :

Premier constat, -4°C et le parcours est plutôt enneigé (avec ce qu'il est tombé ces derniers jours, ce n'est pas une surprise).

Second constat (pour moi les relais givrés c'est nouveau), il y a du monde (pas loin de 1500 participants). Nous sommes arrivés environ une heure avant le départ et le chapiteau est bondé, pas une table de libre....Après quelques discussions, nous parvenons à faire libérer un bout de table et deux chaises (pour 10 ce ne sera pas facile). Le temps d'aller chercher les dossards et de se changer, le temps pour Alain de préparer son stand Delhalle (un peu de pub...) et de se familiariser avec les box pour les relais, nous voilà prêts pour le départ (enfin plutôt les dames).

L'heure H

Nouveau constat (désolé Sabine), il y a du vent et l'impression de froid est plus forte encore (surtout en tant que spectateur). Départ est donné, les dames s'élancent pour 8 kilomètres dans un parc arboré et tout blanc. Belle course des dames malgré le monde.

Le départ a été un peu bousculé et les passages étroits les ont un peu gênés. Passage des relais 2 (Christophe et Alain), 3 (Eric et David), 4 (Laurent et moi) et 5 (Benoit et Bruno).

Petite impression du parcours

Parcours très agréable, j'avais regardé les photos des années précédentes, pas une trace de neige ou de glace. Cette année, il porte bien son nom. La course traverse le parc suivant deux boucles de 4 kilomètres plutôt vallonnées et passages étroits avec une arrivée en côte rendue assez difficile par la neige. La sensation de froid est moins présente lors de la course.

Dernier tour à 5

A la fin des relais de Benoit et de Bruno, les équipes se retrouvent au complet dans les box pour se joindre à eux afin de clôturer sur une boucle de 4 kilomètres. Très sympa et beaucoup plus motivant de courir ensemble. Le parcours se passe plutôt bien (malgré quelques douleurs dues au froid), et se termine sous le portique pour une photo finale et la remise du relais.

Retour sous le chapiteau pour la photo souvenir (non Benoit ta tête ne fume pas). Nous nous frayons un chemin pour rejoindre notre table, souffler, boire un coup et se changer. Certains auront le courage d'aller jusqu'aux vestiaires en bravant le froid pour prendre leur douche (l'eau chaude était prévue mais y en avait-il encore ?).

Une belle journée très agréable se termine avec le retour vers bouge pour récupérer les voitures.

Olivier Nazé



Who's who du RCN



Nom	Libois
Prénom	Quentin
Anniversaire	02-05
Domicile	Andenne
Surnom éventuel	Quentinou
E-mail	
Profession	
Poids	25,6
Taille	135
Court depuis...	1 ans
Autres sports	Football
Principales courses courues	Corrida de Namur
Meilleures performances	Corrida de Namur : 47'
Meilleurs souvenirs	Chiquita Run
Projet de courses	New-York
Rêves de courses	Le Mont-Blanc
Plat préféré	Tagliatelles Bolognese
Boisson préférée	Coca
Film préféré	Cédric
Devise	Me donner à fond tout le temps

Who's who du RCN



Nom	Karler
Prénom	Nicole
Anniversaire	21-12-1964
Domicile	Marche-les-Dames
Surnom éventuel	
E-mail	nicole.karler@gmail.com
Profession	Secrétaire
Poids	60
Taille	168
Court depuis...	2000
Autres sports	
Principales courses courues	Bruxelles, Champenoise
Meilleures performances	Ce sera la prochaine fois
Meilleurs souvenirs	La Champenoise
Projet de courses	Marathon de Rome
Rêves de courses	
Plat préféré	Les pâtes
Boisson préférée	Coca light
Film préféré	Kramer contre Kramer
Devise	Avancer sans jamais s'arrêter

Who's who du RCN



Nom	Fouarge
Prénom	Terry
Anniversaire	07-03-1987
Domicile	Saint-Géry
Surnom éventuel	Thérence
E-mail	terry.fouarge@gmail.com
Profession	Commercial
Poids	72
Taille	181
Court depuis...	Mars 2012
Autres sports	Football
Principales courses courues	20kms de Bruxelles, la Topless, Namur, Jogging de la Reine
Meilleures performances	20kms de Bruxelles : 1h42'
Meilleurs souvenirs	BBQ de Chevetogne
Projet de courses	Tour de Belgique
Rêves de courses	Mont-Blanc
Plat préféré	Frites
Boisson préférée	Coca-Cola
Film préféré	La Cité des Anges
Devise	Vient à point à qui sait attendre

Who's who du RCN



Nom	Hardenne
Prénom	Joël
Anniversaire	29-04-1966
Domicile	Flawinne
Surnom éventuel	Jo
E-mail	sabjo@skynet.be
Profession	Préparation électrique industrielle
Poids	66
Taille	164
Court depuis...	2 ans
Autres sports	
Principales courses courues	Namur, Erpent, Loyers,...
Meilleures performances	A venir
Meilleurs souvenirs	10 miles de Seraing
Projet de courses	Arriver à faire 20 kms
Rêves de courses	Faire un semi-marathon
Plat préféré	BBQ
Boisson préférée	Toutes les bières
Film préféré	La grande vadrouille
Devise	Cours toujours, j'arrive

Who's who du RCN



Nom	Lacroix
Prénom	Marie-Agnès
Anniversaire	01-09
Domicile	Sart-Bernard
Surnom éventuel	
E-mail	dubois.lacroix@skynet.be
Profession	Employée
Poids	56
Taille	165
Court depuis...	Marche depuis 2010
Autres sports	Fitness
Principales courses courues	Champenoise, Descente de la Lesse
Meilleures performances	Aucune importance
Meilleurs souvenirs	Champenoise
Projet de courses	Rien de particulier, tout est bon dans le cochon!
Rêves de courses	Simplement, faire du sport le plus longtemps possible
Plat préféré	Chicons au gratin
Boisson préférée	Eau (hi! hi!)
Film préféré	Titanic
Devise	Ne pas remettre au lendemain ce qu'on peut faire le jour même



Rue E. Cuvelier 28 - 5000 Namur - Tél. 081/22 92 13 - namur@jetaircenter.be

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

Jusqu'à **5% de réduction!***



ER, L.De 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

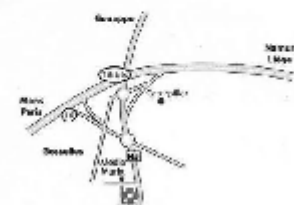
Spécialiste

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

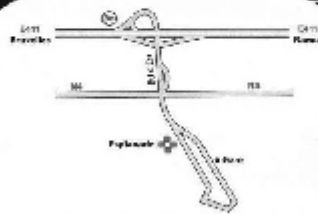
walk • run
jogging
www.joggingplus.com



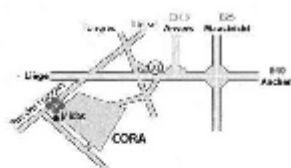
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



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**