

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 74, avril 2013

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

A l'attention de:



LA PRINTANIERE 2013,
merci pour votre aide!



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...

Bonjour à toutes et tous,

Ce numéro 74 du Tam-Tam paraissant en avril (presque deux mois après...la Printanière et une semaine après le passage... à l'heure d'été) devrait sentir bon le printemps. Nous devrions penser à renouveler la garde-robe et ressortir les manches courtes voire les singlets. Et bien non ! J'espérais pouvoir reproduire dans ce numéro une phrase du style de celle écrite au printemps 2011, lorsque j'indiquais dans le n°64 que « le jaune vif de nos tenues colorait encore un peu plus les campagnes ne manquant pourtant pas d'éclat en ce printemps radieux... ». C'est raté !! Les conditions sont pénibles pour l'instant et celles et ceux ayant pris part (entre autres...) aux joggings d'Aische, Jambes ou surtout Eghezée pour le jogging d'Offrez-moi la Lune me comprendront. Des conditions dantesques que je n'avais personnellement jamais connues, en course officielle du moins...

Mais puisque certaines sources nous prédisent la répétition de ce genre d'hivers à rallonge, il faudra s'habituer . Et même si nous étions peut-être un peu moins représentés en ce début de saison, une petite dizaine d'entre nous ont déjà atteint le quota des 8 courses. Quant aux autres, il leur en reste une bonne trentaine dans des conditions plus agréables... Parmi celles-ci, je me permets d'épingler le Trophée Aedes du samedi 4 mai à la citadelle, pas seulement parce que l'inscription est gratuite (via le site www.tropheesdelassurance.be ou via chronorace) ou parce que le site est splendide! Pour ceux qui ne le savent pas, Aedes est en effet un généreux sponsor du RCN. Je leur dois donc bien cette petite pub gratuite. Comme je vous dois aussi des remerciements pour votre précieuse collaboration à l'organisation de la 25ème édition de la Printanière. Il arrivera bien un jour où nous ne battons plus de record mais ce sera le plus tard possible. Cette année encore, le nombre de participants a augmenté : 922 coureurs et 171 sur la petite distance. Et comme chaque année, les félicitations de nombreux coureurs et des membres du comité Delhalle. Elles vous reviennent également...

Pour en revenir au calendrier, je voudrais insister sur plusieurs moments à cocher dans vos agendas :

Samedi 15 juin : voyage du club à Habay la Neuve pour la 8ème course du challenge Delhalle. Il y en aura pour tous les goûts : une marche guidée de 9 Km, une rando de 13 Km, les Mini-Forges (jogging de 7 Km) et le jogging des Forges de la Forêt d'Anlier de 19 Km. Toutes les infos pratiques sont dans ce Tam-Tam. Pensez à vous inscrire... Et si vous hésitez, regardez les photos de 2008 sur le site. Ce fut une journée mémorable dans une superbe région...

Samedi 22 juin :Trail des Vallées du Chevalier à Marche les Dames.

Inutile de préciser que cette année encore, votre aide sera la bienvenue. En particulier pour celles et ceux qui n'ont pu être présents lors de la Printanière. Il y a un tableau reprenant les postes nécessitant une aide. Pensez à vous manifester..

Dimanche 28 juillet : traditionnel BBQ à Chevetogne.

Dimanche 22 septembre : 2ème voyage du club à Houyet pour le jogging de la Reine. Ce voyage a plu à beaucoup l'an passé (parcours magnifique..., bonne ambiance, tombola somptueuse où nous avons tout raflé!!!) et nous renouvelons l'expérience. Nous visiterons cette année le château de Lavaux Sainte-Anne.

Je terminerai en vous invitant à visionner le lien qu'Alain a créé sur la page d'accueil du site du club. Il concerne la 30ème et dernière édition du Tour de Belgique où le RC Namur a inscrit une équipe. Vous pourrez suivre leur périple et les encourager.

Bonne saison à toutes et tous.

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 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

Les Hivernales10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
55	HORION Vincent	1	108	0:41:19	14,52 Km/H
103	MASURE Alexandre	2	99	0:44:50	13,38 Km/H
106	COLPAERT Guido	3	98	0:45:01	13,33 Km/H
182	NICOLAS Jean-Marc	4	89	0:48:23	12,40 Km/H
197	WIGNY Sabine	5	88	0:48:57	12,26 Km/H
202	NAZE Olivier	6	88	0:49:05	12,22 Km/H
371	PAULUS Benoît	7	71	0:55:39	10,78 Km/H
463	LIBERTIAUX Anne	8	64	0:58:09	10,32 Km/H
494	BAETEN Edith	9	62	0:58:57	10,18 Km/H
582	ANTOINE Alain	10	55	1:01:45	9,72 Km/H
810	SPOIDEN Nadine	11	16	1:28:26	6,78 Km/H

Les Hivernales20

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
194	BIERNAUX Benoit	1	115	1:31:28	13,12 Km/H
323	GILON Marc	2	107	1:38:07	12,23 Km/H
466	BALTUS Pascal	3	100	1:43:21	11,61 Km/H
476	JUDEX Jean-Michel	4	100	1:43:47	11,56 Km/H
510	LABBE Christian	5	98	1:45:15	11,40 Km/H
537	MARTIN Isabelle	6	97	1:46:10	11,30 Km/H
560	MOHIMONT Nathalie	7	95	1:47:19	11,18 Km/H
688	VIGNERON Sabine	8	87	1:54:12	10,51 Km/H
721	DUBOIS Vincent	9	84	1:56:35	10,29 Km/H
271	EVARD Christophe	10	110	1:35:45	12,53 Km/H
704	NEMANN Bruno	11	86	1:54:57	10,44 Km/H

Jogging de Alsche en Refail

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	MASSIN Charlie	1	112	0:44:21	15,15 Km/H
14	LUPCIN Patrick	2	105	0:47:12	14,24 Km/H
20	BIERNAUX Benoit	3	102	0:48:16	13,92 Km/H
21	DUBOIS Pascal	4	101	0:48:52	13,75 Km/H
26	MONIOTTE Gabriel	5	100	0:49:26	13,59 Km/H

28	MUNAUT Jérémy	6	98	0:50:17	13,36 Km/H
32	VAN DER LINDEN Paul	7	96	0:50:56	13,19 Km/H
42	JUDEX Jean-Michel	8	92	0:52:30	12,80 Km/H
51	MARTIN Laurent	9	86	0:55:22	12,14 Km/H
54	LABBE Christian	10	84	0:56:03	11,99 Km/H
75	BEUFAY Luc	11	71	1:01:25	10,94 Km/H
76	GILON Marc	12	71	1:01:27	10,94 Km/H
88	BAETEN Edith	13	66	1:03:50	10,53 Km/H
90	DELAUNOY Anne-Michèle	14	64	1:04:35	10,41 Km/H
91	FAGNANT Martine	15	63	1:04:54	10,35 Km/H
97	ANTOINE Alain	16	59	1:06:45	10,07 Km/H
98	RIGUELLE Eric	17	59	1:06:45	10,07 Km/H
107	PAULUS Benoît	18	42	1:13:47	9,11 Km/H

Athénée Jambes6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
18	MERVEILLE Marc	1	84	0:33:26	11,84 Km/H
42	MILET Mathieu	2	60	0:39:41	9,98 Km/H
46	PAULUS Benoît	3	57	0:40:24	9,80 Km/H
47	BAETEN Edith	4	57	0:40:28	9,79 Km/H
48	MERVEILLE Cindy	5	57	0:40:29	9,78 Km/H
53	MILET Sarah	6	52	0:41:48	9,47 Km/H
72	ARNOULD Jean-Luc	7	9	0:53:13	7,44 Km/H

Athénée Jambes12

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
15	HORION Vincent	1	111	0:52:49	14,09 Km/H
29	MASURE Alexandre	2	103	0:56:36	13,14 Km/H
30	BIERNAUX Benoit	3	103	0:56:50	13,09 Km/H
46	GOFFINET Florence	4	96	0:59:54	12,42 Km/H
50	GILON Marc	5	95	1:00:34	12,28 Km/H
53	COLPAERT Guido	6	93	1:01:22	12,12 Km/H
54	HOUGARDY Benoit	7	93	1:01:29	12,10 Km/H
58	ACUSILAS Jean-Yves	8	92	1:01:47	12,04 Km/H
70	DIEUDONNE Anne	9	89	1:03:14	11,77 Km/H
72	VAN KELST Luc	10	89	1:03:16	11,76 Km/H
74	DEBIERE Sebastien	11	89	1:03:37	11,70 Km/H
91	JUDEX Jean-Michel	12	83	1:06:15	11,23 Km/H
108	MOHIMONT Nathalie	13	78	1:09:00	10,78 Km/H
150	RIGUELLE Eric	14	49	1:23:10	8,95 Km/H
156	TALLIER Jeanny	15	43	1:25:57	8,66 Km/H

Le cross de Bousval

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
71	LAINE Dany	1	113	1:01:40	13,91 Km/H
87	LUPCIN Patrick	2	111	1:03:15	13,57 Km/H
103	VAN DER LINDEN Paul	3	108	1:04:47	13,24 Km/H
139	BIERNAUX Benoit	4	105	1:06:32	12,90 Km/H
144	DEMOULIN Brigitte	5	105	1:06:38	12,88 Km/H
227	GILON Marc	6	98	1:10:34	12,16 Km/H
266	ROBERTI Daphné	7	95	1:12:19	11,86 Km/H
281	JUDEX Jean-Michel	8	94	1:12:56	11,76 Km/H
301	MARTIN Laurent	9	92	1:13:55	11,61 Km/H
335	NICOLAS Jean-Marc	10	90	1:15:16	11,40 Km/H
337	NAZE Olivier	11	90	1:15:19	11,39 Km/H
356	WIGNY Sabine	12	88	1:16:02	11,28 Km/H
366	MOHIMONT Nathalie	13	88	1:16:21	11,24 Km/H
373	LABBE Christian	14	87	1:16:37	11,20 Km/H
388	MATHY Jean-Luc	15	86	1:17:17	11,10 Km/H
390	VAUSE Fabienne	16	86	1:17:23	11,09 Km/H
447	KIPS David	17	83	1:19:10	10,84 Km/H
530	DESQUEPER Benoît	18	75	1:23:46	10,24 Km/H
558	BAILLY Laurent	19	72	1:25:38	10,02 Km/H
568	FAGNANT Martine	20	70	1:26:19	9,94 Km/H
570	BAETEN Edith	21	70	1:26:19	9,94 Km/H
575	VERSCHEURE Severine	22	70	1:26:26	9,93 Km/H
607	LIBERTIAUX Anne	23	65	1:29:11	9,62 Km/H
625	PAULUS Benoît	24	63	1:30:25	9,49 Km/H
630	DELAUNOY Anne-Michèle	25	62	1:30:55	9,44 Km/H
651	ANTOINE Alain	26	57	1:33:56	9,13 Km/H
675	TALLIER Jeanny	27	51	1:37:13	8,83 Km/H

Chaumont Gistoux

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
50	MASSIN Charlie	1	111	0:51:05	14,33 Km/H
61	LUPCIN Patrick	2	109	0:52:00	14,08 Km/H
101	VAN DER LINDEN Paul	3	103	0:54:49	13,35 Km/H
110	BIERNAUX Benoit	4	103	0:55:12	13,26 Km/H
134	GILON Marc	5	101	0:56:11	13,03 Km/H
175	COLPAERT Guido	6	96	0:58:08	12,59 Km/H
197	DIEUDONNE Anne	7	94	0:59:06	12,39 Km/H

244	ACUSILAS Jean-Yves	8	91	1:00:41	12,06 Km/H
345	MOHIMONT Nathalie	9	83	1:04:28	11,35 Km/H
419	MUNAUT Jérémy	10	78	1:06:50	10,95 Km/H
451	NEMANN Bruno	11	76	1:07:54	10,78 Km/H
452	KIPS David	12	76	1:07:54	10,78 Km/H
499	DUTERME Christophe	13	71	1:10:03	10,45 Km/H
500	HENRICOT Eric	14	71	1:10:06	10,44 Km/H
512	PAULUS Benoît	15	70	1:10:42	10,35 Km/H
590	FAGNANT Martine	16	63	1:14:10	9,87 Km/H
605	BAETEN Edith	17	61	1:15:05	9,75 Km/H
606	BALTUS Pascal	18	61	1:15:06	9,75 Km/H
632	BOURLET Nicolas	19	59	1:16:04	9,62 Km/H
659	ANTOINE Alain	20	54	1:18:25	9,33 Km/H
663	RIGUELLE Eric	21	54	1:18:32	9,32 Km/H

Jogging des Etournaux5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	VAN CAELENBERG Bruno	1	90	0:21:59	13,65 Km/H
15	DELAUNOY Vincent	2	78	0:24:13	12,39 Km/H
34	LIBOIS Quentin	3	64	0:26:54	11,15 Km/H
38	JORIS Jules	4	63	0:27:09	11,05 Km/H
51	ANTOINE Carine	5	43	0:30:50	9,73 Km/H
53	ARNOULD Jean-Luc	6	43	0:30:52	9,72 Km/H
63	JAUMOTTE Caroline	7	36	0:32:15	9,30 Km/H
68	GODENNE Marie-Pierre	8	31	0:33:11	9,04 Km/H
77	LIBOIS Axel	9	21	0:34:55	8,59 Km/H
78	LIBOIS Olivier	10	21	0:34:56	8,59 Km/H
92	KOK Claudine	11	10	0:37:02	8,10 Km/H
98	SPOIDEN Nadine	12	8,5	0:42:36	7,04 Km/H
99	PAULUS Bruno	13	8,5	0:47:25	6,33 Km/H
101	MAHY Audelyn	14	8,5	0:51:20	5,84 Km/H

Jogging des Etournaux10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
10	PERPETE Jacky	1	115	0:38:59	15,39 Km/H
17	FONDAIRE Gilles	2	109	0:41:02	14,62 Km/H
21	LAINÉ Dany	3	106	0:42:22	14,16 Km/H
29	DUBOIS Pascal	4	105	0:42:49	14,01 Km/H
40	DAMOISAUX Pascal	5	100	0:44:48	13,39 Km/H
50	GILON Marc	6	97	0:45:42	13,13 Km/H

51	MASURE Alexandre	7	96	0:46:08	13,01 Km/H
56	COLIGNON Charles	8	95	0:46:44	12,84 Km/H
58	GOFFINET Florence	9	94	0:46:51	12,81 Km/H
59	HOUGARDY Benoit	10	94	0:47:01	12,76 Km/H
71	NAZE Olivier	11	91	0:48:11	12,45 Km/H
74	DIEUDONNE Anne	12	90	0:48:32	12,36 Km/H
76	WIGNY Sabine	13	89	0:48:42	12,32 Km/H
79	ACUSILAS Jean-Yves	14	89	0:48:53	12,27 Km/H
80	PUYLAERT Dominique	15	88	0:49:14	12,19 Km/H
86	MATHY Jean-Luc	16	86	0:50:14	11,94 Km/H
92	MOHIMONT Nathalie	17	83	0:51:19	11,69 Km/H
104	DEBIERE Sebastien	18	79	0:52:42	11,39 Km/H
135	BOURLET Nicolas	19	71	0:55:49	10,75 Km/H
138	NEMANN Bruno	20	70	0:56:14	10,67 Km/H
139	POELMANS Dominique	21	70	0:56:20	10,65 Km/H
140	ALEXIS Kristel	22	70	0:56:24	10,64 Km/H
141	BEAUFAY Luc	22	70	0:56:24	10,64 Km/H
142	DUTERME Christophe	23	70	0:56:26	10,63 Km/H
143	HENRICOT Eric	24	70	0:56:27	10,63 Km/H
145	MALBECQ Stéphane	25	69	0:56:36	10,60 Km/H
152	PAULUS Benoît	26	68	0:56:55	10,54 Km/H
157	GREGOIRE Aude	27	67	0:57:15	10,48 Km/H
167	BAETEN Edith	28	64	0:58:27	10,27 Km/H
168	BALTUS Pascal	29	64	0:58:28	10,26 Km/H
177	WEYDERS Marcel	30	60	1:00:17	9,95 Km/H
190	FOULON Marie-Paule	31	55	1:01:58	9,68 Km/H
196	JUDEX Julien	32	52	1:03:16	9,48 Km/H
197	TALLIER Jeanny	33	52	1:03:22	9,47 Km/H
198	ARNOULD Sylvie	34	52	1:03:23	9,47 Km/H
200	ANTOINE Alain	35	51	1:03:47	9,41 Km/H
212	MULLER Xavier	36	39	1:08:06	8,81 Km/H
213	DEGUELDRE Georges	37	39	1:08:08	8,81 Km/H

La Sambrienne7

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	VAN CAELENBERG Bruno	1	106	0:30:40	14,09 Km/H
20	MERVEILLE Marc	2	98	0:32:49	13,16 Km/H
55	PAULUS Benoît	3	74	0:39:46	10,86 Km/H
72	MERVEILLE Cindy	4	65	0:42:39	10,13 Km/H

74	ANTOINE Alain	5	64	0:42:57	10,06 Km/H
101	KOK Claudine	6	33	0:51:58	8,31 Km/H

La Sambrienne21

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
119	JUDEX Jean-Michel	1	106	1:45:55	11,95 Km/H
137	BALTUS Pascal	2	103	1:48:50	11,63 Km/H
169	LIBERTIAUX Anne	3	93	1:57:19	10,79 Km/H

Offrez moi la Lune10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	PERPETE Jacky	1	118	0:43:31	14,89 Km/H
13	HORION Vincent	2	114	0:45:25	14,27 Km/H
15	FONDAIRE Gilles	3	113	0:45:58	14,10 Km/H
18	LUPCIN Patrick	4	111	0:46:49	13,84 Km/H
21	ZARRO Lionel	5	110	0:46:55	13,81 Km/H
29	MASURE Alexandre	6	107	0:48:21	13,40 Km/H
35	GOFFINET Florence	7	102	0:50:35	12,81 Km/H
36	ARNOULD Jean-Luc	8	47	0:30:57	10,27 Km/H
41	HOUARDY Benoit	9	101	0:51:13	12,65 Km/H
46	GILON Marc	10	100	0:51:35	12,56 Km/H
58	MARTIN Laurent	11	98	0:52:13	12,41 Km/H
61	DEMOULIN Brigitte	12	96	0:53:08	12,20 Km/H
64	NAZE Olivier	13	96	0:53:27	12,12 Km/H
66	LABBE Christian	14	95	0:53:38	12,08 Km/H
67	COLPAERT Guido	15	95	0:53:42	12,07 Km/H
81	MATHY Jean-Luc	16	91	0:55:41	11,64 Km/H
87	COLIGNON Charles	17	89	0:56:14	11,52 Km/H
92	KOK Claudine	18	8,95	0:42:00	7,57 Km/H
95	KIPS David	19	87	0:57:08	11,34 Km/H
98	HENRICOT Eric	20	86	0:57:41	11,23 Km/H
111	DELFOSSÉ Marie-Laure	21	80	1:00:16	10,75 Km/H
112	COOREMANS Guy	22	80	1:00:20	10,74 Km/H
113	BOURLET Nicolas	23	80	1:00:24	10,73 Km/H
120	NEMANN Bruno	24	80	1:00:37	10,69 Km/H
122	DUTERME Christophe	25	79	1:00:47	10,66 Km/H
132	PAULUS Benoît	26	76	1:02:08	10,43 Km/H
134	POELMANS Dominique	27	76	1:02:24	10,38 Km/H
151	ARNOULD Sylvie	28	72	1:04:07	10,11 Km/H
152	VERSCHEURE Severine	29	72	1:04:09	10,10 Km/H

165	BAETEN Edith	30	68	1:05:38	9,87 Km/H
167	BALTUS Pascal	31	68	1:05:49	9,85 Km/H
189	ETIENNE Christian	32	61	1:08:47	9,42 Km/H
199	ANTOINE Alain	33	58	1:10:06	9,24 Km/H
204	TALLIER Jeanny	34	56	1:11:10	9,11 Km/H
230	DEGUELDRE Georges	35	45	1:15:57	8,53 Km/H

Offrez moi la Lune21

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	BROSSARD Eric	1	141	1:22:53	15,64 Km/H
2	ETIENNE Fabrice	2	132	1:30:14	14,36 Km/H
23	JUDEX Jean-Michel	3	103	1:57:06	11,07 Km/H
26	MOHIMONT Nathalie	4	100	1:59:02	10,89 Km/H
27	BIERNAUX Benoit	5	100	1:59:04	10,88 Km/H
43	DUBOIS Vincent	6	93	2:05:21	10,34 Km/H

Corrida de Dinant

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
85	HORION Vincent	1	104	0:39:20	15,25 Km/H
101	BIERNAUX Benoit	2	101	0:40:24	14,85 Km/H
124	MASURE Alexandre	3	98	0:41:18	14,53 Km/H
161	COLPAERT Guido	4	94	0:42:57	13,97 Km/H
169	MUNAUT Jérémy	5	92	0:43:33	13,78 Km/H
181	DEMOULIN Brigitte	6	90	0:44:15	13,56 Km/H
199	ACUSILAS Jean-Yves	7	88	0:45:06	13,30 Km/H
202	NAZE Olivier	8	87	0:45:18	13,25 Km/H
205	MOHIMONT Nathalie	9	86	0:45:35	13,16 Km/H
206	LAINÉ Claudine	10	86	0:45:38	13,15 Km/H
212	COOREMANS Guy	11	85	0:46:05	13,02 Km/H
321	DUTERME Christophe	12	70	0:51:26	11,67 Km/H
339	BOURLET Nicolas	13	66	0:52:44	11,38 Km/H
367	ETIENNE Christian	14	61	0:54:33	11,00 Km/H
378	PAULUS Benoît	15	59	0:55:10	10,88 Km/H
384	ANTOINE Alain	16	58	0:55:34	10,80 Km/H
387	PONSARD Françoise	17	57	0:55:55	10,73 Km/H

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2013

Date	Heure(s)	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
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
Sa 13/04/13	15h	Trophée Daniel Smet	11,6	BW**	Base militaire du 1e wing de Beauvechain
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	Brabant wallon	Place Communale, 1341 OTTIGNIES-LLN (Céroux)
Di 26/05/13	10h	20kms de Bruxelles	20		Eplanade du Cinquantenaire, BRUXELLES
Di 2/06/13	15h	La Chateletaine	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 / Voyage du Club	Place Pierre Nothomb 5, HABAY LA NEUVE
Di 16/06/13	10h30	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 GEMBOLOUX
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	BBQ	4 ou 8		Barbecue central du Domaine Provincial, CHEVETOGNE
Sa 3/08/13	16h	Blaimont	4 ou 11	Gauloise	Rue des écoles, Blaimont
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 21/09/13	15h30	Erpent	5 ou 10	Namur	Ecole d'Erpent, rue des Aubépines 110, ERPENT
Di 22/09/13	11h	Jogging de la Reine	5,5 ou 15,5	V&C / Voyage du club	Salle Notre Maison, rue Grande, 5560 HOUYET
Sa 28/09/13	15h	Saint-Denis	3 ou 12	Gauloise	Salle «La Ruche», SAINT-DENIS
Sa 5/10/13	14h30	Jogging du Bois de Soleilmont	6,3 ou 11,8	V&C	Fleurus
Sa 12/10/13	16h	Lès tiôjes d'Havlondje	4,6 ou 11,7	Condrusien	Hall omnisports, rue Ocolina, 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

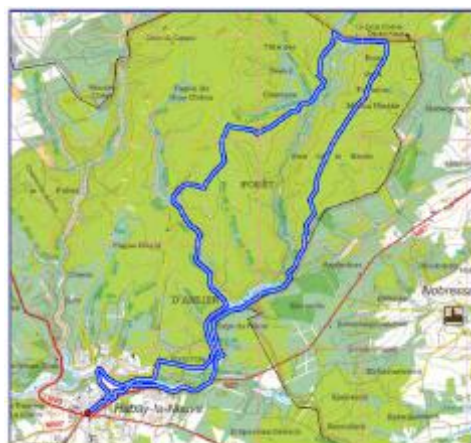
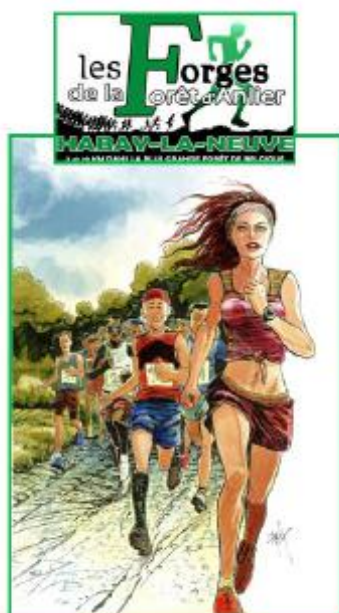
* **Trophées Aedes** : en nouveauté pour 2013, un classement individuel pour les trailers sur les Buttes du Mont Blanc (24 ascensions et non 48 comme pour les équipes) ainsi qu'une tente où des kinés soigneront vos muscles tout au long de ces fameuses buttes.

** V&C = Challenge Vals & Châteaux, BW = Challenge Brabant wallon

1^e VOYAGE 2013 DU RC NAMUR

Les Forges de la Forêt d'Anlier

- Quand? :** samedi 15 juin 2013
Quoi?: courses de 7 et 19 kms à Habay-la-Neuve
95% de forêt avec traversée du Château
du Pont d'Oye et autres sites d'Habay
- Départ :** 11h, à l'Eglise Ste Marguerite à Bouge
Retour : 00h30



Réservation :

- * **avant le 1e juin 2013 !!**
- * **prix (inscription + repas) :**
 - 20 euros pour les coureurs
 - 15 euros pour les accompagnants
- * **auprès de :**
 - Marie-Paule Foulon
 - mariepaulefoulon@hotmail.com
 - 081/74.51.64.

NB : prévoir un pic-nic pour le midi

Trail des vallées du Chevalier 2013

Signaleurs	Km	Nb	Heure	Noms	Noms	Noms
Wartet	2 km	1	09H00 à 09H15 et 12H00 à 12H15			
Fond de Wartet	3 km	1	09H10 à 09H40 et 12H10 à 12H40			
Zakari	5 km	1	09H20 à 10H00 et 12H20 à 13H00			
Fontaine	8 km	1	09H30 à 10H15 et 12H30 à 13H15			
Les vallées (partie technique)	12 km	2	10H00 à 12H00 et 13H00 à 14H00			
Gralex	17 km	1	10H30 à 13H00			
Grand Malade	20 km	3	11H00 à 14H00			
Mozet	34 km	2	12H30 à 15H00	Tallier Jeanny	Arnould Jean-Luc	
Grotte Mozet (sécurité corde)	35 km	2	13H00 à 15H30			
Sclayn	46 km	1	13H30 à 15H30			
		1	15H30 à 17H00			
Vezein	53 km	1	14H00 à 16H00			
		1	16H00 à 18H00			
Golgota	61 km	1	15H00 à 17H00			
		1	17H00 à 19H00			
			A placer	Moniotte Gabriel		
Ravitaillement 1	16 km	3	10H30 à 12H30 et 13H30 à 15H00	Weyders Marcel	Myriam	
Ravitaillement 2	40 km	2	13H00 à 16H00	Baeten Edith		

Une Printanière en hiver !

Il faut commencer par me présenter : 47 ans, j'habite le Loiret (Région centre) mais je travaille en Haute Normandie. Je fais partie d'un petit club de course hors stade que l'on a créé voici 5 ans : Sport Amitié Montcorbon S.A.M (<http://samoncortbon.free.fr>) Je suis venu ici courir La course du RC Namur afin de préparer un trail de 50 Km dans le sud-ouest. Je suis invité par mon grand grand ami Jean-Marc.

Ce n'est pas la première fois que je viens courir en Belgique. Je suis certain d'y trouver une bonne ambiance et de laboue que ce soit en janvier, février ou août !

Me voici donc ce samedi après-midi, serré comme 1000 sardines, attendant le départ, moment où la pensée vagabonde et que les odeurs remontent jusqu'à nos narines, le bon stress s'installe puis on nous lâche. Ça descend, ça va vite, il faut rester très concentré, je me fais beaucoup doubler mais je pense que je vais les récupérer plus tard ces petits présomptueux! Le cœur est déjà au sommet alors qu'on n'est qu'en bas de la montée. Petites foulées, bon rythme et encore doublé, pas grave je les aurai après... On arrive enfin au 6^e kilo, j'ai l'arrière du talon d'Achille en sang à cause d'une mauvaise chaussure. On tourne à droite et ça descend raide puis petit chemin étroit plein de boue jusqu'aux escaliers : 2minutes 30sec pour monter à la queue leu leu. Un athlète en jaune du club resquille, c'est pour faire de la pub au club, pardi !

Le plus dur est fait, c'est maintenant que je devrai rattraper une partie des gazelles du début mais le frottement de la chaussure sur la plaie me fait grimacer à chaque pas. Nous arrivons au deuxième ravitaillement où un agriculteur a probablement fait exprès de labourer le chemin, gare aux glissades. Un peu de macadam fait du bien mais à la sortie du village, clignotant à gauche, un mollet vient de lâcher. Je me dis que j'ai de la chance, il aurait pu aussi pleuvoir, il reste quatre kilomètres. Guidé par la musique j'arrive en marchant au lieu-dit Pékèt. Je vois plein de petits verres de différentes couleurs. Je prends le blanc, Ouarf ! puis un violet ça passe mieux. J'aurais bien fait tout l'arc en ciel mais j'ai froid. Je repars en souriant avec ces 2 jeunes filles et leurs belles bottines encore toutes propres puis ce coureur à 4 pattes sur un talus qui fait du surplace. Enfin, l'arrivée, des vêtements secs et d'attaque pour commencer les réjouissances.

Encore sur ce coup on me double, je freine ma consommation tandis que d'autres enchaînent. Ils sont trop forts pour moi ces Namurois. Lors du petit repas du soir, je commence à reconnaître des têtes mais j'oublie aussi vite les prénoms, veuillez m'en excuser. S'il vous plait, gardez cette ambiance que l'on ne retrouve pas sur beaucoup de courses en France. C'est certain je reviendrai.

Pierre BORIE, un ami français de Jean-Marc Nicolas



Souvenirs de la Printanière 2013







La foulée idéale existe-elle ? (source : site web «runners.fr»)

Impossible de dessiner une bonne fois pour toutes la silhouette idéale du runner en action. C'est que chaque foulée possède sa propre logique. Mais certains détails sont tout de même à soigner...

Pas nécessaire de compiler la totalité des études menées sur le sujet pour conforter son idée de départ ! Il suffit en fait de se poster sur le parcours d'un marathon et constater que les techniques de running sont aussi nombreuses que le nombre de concurrents. Personne ne court jamais comme son voisin ou son pote d'entraînement. Ce constat s'applique aussi bien aux débutants qu'aux athlètes les plus confirmés. Les amateurs d'athlétisme connaissent la particularité des foulées de Paula Radcliffe ou de Haile Gebreselassie, détenteurs des meilleurs chronos sur marathon. Sont-ils capables de se juger eux-mêmes, de percevoir les caractéristiques personnelles donc uniques dans leur manière d'avancer ? Rien aujourd'hui ne permet d'affirmer qu'il est sage ou utile de vouloir modifier le geste inné. Courir implique de nombreux paramètres. Physiologiques et sans doute psychologiques. On sait par exemple, plusieurs études de masse l'ont prouvé, que la foulée se modifie en fonction de l'allure à laquelle on court. Ainsi, les spécialistes de demi-fond posent-ils généralement la seule moitié antérieure du pied sur le sol. Les marathonien en revanche ont tendance à privilégier un appui allant du talon jusqu'aux orteils.

A propos de la zone d'impact au sol : William Kraemer, chercheur de l'Université du Connecticut, s'est posé la question et a étudié 415 participants d'un semi-marathon. Son panel comprenait des athlètes de tous niveaux. Kraemer a constaté que la plupart des coureurs posaient la totalité de leurs pieds au sol, en suivant un geste qui va du talon vers la pointe. Sur les 50 meilleurs participants de cette épreuve, 62% fonctionnaient ainsi. Mais 36% ne posaient que la moitié du pied lors de chaque impact. Les 2% couraient comme Gebreselassie, avant qu'il ne modifie sa foulée pour répondre aux exigences du marathon, en restant sur les seules pointes. La question de la modification de la foulée naturelle taraude souvent les runners de tous niveaux. Qu'ils s'agissent de mouvements parasites des bras, de la tête ou du buste tout entier ; qu'il s'agissent d'appuis trop lointains ou trop rapprochés ; qu'ils s'agissent même et surtout de 'défauts' dans la pose du pied lui-même sur le sol. On sait que les équipementiers ont beaucoup travaillé pour répondre aux besoins des millions de pronateurs et de supinateurs qui s'équipent chaque année en chaussures de running. Mais la nature – parfois très prononcée d'une foulée – ne se laisse pas guider ou dévier si facilement. Les orthopédistes et autres podologues en tout genres (pas toujours compétents) suggèrent souvent le port de semelles correctrices. C'est pour eux le moyen de répondre aux attentes de leurs patients et d'arrondir sensiblement leurs fins de mois. Mais ces semelles, surtout pour des runners courant plus de 50km par semaine, déclenchent parfois des blessures de compensation. On croit résoudre un problème. Un autre, souvent plus sérieux, se fait jour...

Le plus important est finalement de rester soi-même en adaptant sa foulée et sa technique de course aux distances et à la vitesse. Puisque chaque organisme à sa logique – pas toujours très compréhensible –, il convient de rester prudent avant de chercher à modifier quoi que ce soit à sa technique de course. Certains opteront par exemple pour des foulées plutôt brèves et fréquentes lorsque d'autres choisiront d'allonger chaque jambe avant de toucher le sol. Une donnée doit cependant être prise en compte dans tous les cas : la manière dont l'atterrissage se fait ! Un marathonien soumet la totalité de son squelette, et pas seulement les jambes, à des dizaines de milliers de chocs lors d'une épreuve. Savoir tutoyer le bitume sans violence est donc une priorité. Il faut pour cela se fier en priorité à ses oreilles : un coureur qui fait du bruit à l'impact a certainement une technique de course peu économique et trop raide. La souplesse est donc le premier paramètre à prendre en compte dans la recherche de cette foulée idéale si mystérieuse et pourtant si précieuse.

Who's who du RCN



Nom	Judex
Prénom	Arthur
Anniversaire	14-12-1995
Domicile	Jambes
Surnom éventuel	Judex
E-mail	
Profession	Etudiant
Poids	55
Taille	173
Court depuis...	5-6 mois
Autres sports	Vélo
Principales courses courues	Jogging de Namur et Corrida de Namur
Meilleures performances	A venir
Meilleurs souvenirs	Aucun
Projet de courses	Aucun
Rêves de courses	Ascension du Kilimandjaro
Plat préféré	Pizza
Boisson préférée	Coca-Cola
Film préféré	Avatar
Devise	Qui mange une noix de coco, fais confiance à son anus

Who's who du RCN



Nom	Judex
Prénom	Julien
Anniversaire	16-03-1991
Domicile	Jambes
Surnom éventuel	Juju
E-mail	judexjulien@live.be
Profession	Etudiant
Poids	55
Taille	176
Court depuis...	Janvier 2012
Autres sports	Football
Principales courses courues	Corrida de Namur, Bousval, Gesves
Meilleures performances	J'y travaille
Meilleurs souvenirs	Devant mon père à Gesves
Projet de courses	Challenge de la Ville de Namur
Rêves de courses	Muraille de Chine ou Tour du Monde
Plat préféré	Pizza
Boisson préférée	Grenadine Teisseire
Film préféré	Les intouchables
Devise	Oeil pour oeil, dent pour dent

Who's who du RCN



Nom	Martin
Prénom	Laurent
Anniversaire	25-03-1981
Domicile	Salzennes
Surnom éventuel	
E-mail	1e_virtonnais@yahoo.fr
Profession	Enseignant
Poids	68 en forme (75 pour le moment...)
Taille	175
Court depuis...	2005 en course
Autres sports	Randonnée
Principales courses courues	Courses du Delhalle, 20kms de Bruxelles, La Bouillonnante, Course de montagne du Canigou
Meilleures performances	Lillois 2012 (4' au km, dingue!), la Bouillonnante
Meilleurs souvenirs	Les trails et particulièrement la Course du Canigou, la Bouillonnante et l'Infernal Trail (Vosges), avoir retrouvé mon frangin (certains comprendront)
Projet de courses	Sierre-Zinal, 1km vertical
Rêves de courses	Courir avec mon frangin, trail de montagne en hiver, des trails de plus en plus longs
Plat préféré	Lapin sauce au vin
Boisson préférée	Génépi
Film préféré	Into the wild
Devise	

Who's who du RCN



Nom	Nazé
Prénom	Olivier
Anniversaire	30-09-1971
Domicile	Vedrin
Surnom éventuel	Zanouille
E-mail	funghy@live.fr
Profession	
Poids	79
Taille	187
Court depuis...	2010
Autres sports	Tennis, natation
Principales courses courues	Trail des Chevaliers, trail de Flémalle, Etourneaux, Sébastian, Floreffe
Meilleures performances	Erpent (47', merci Poulet!), 20kms des Ardennes (1h45)
Meilleurs souvenirs	Trail des Chevaliers, 20kms des Ardennes
Projet de courses	Marathon de Bruxelles, Trail de l'Orneau
Rêves de courses	Ardennes Mégatrail, Crêtes de Spa, Marathon de New-York
Plat préféré	Bolo
Boisson préférée	Orval
Film préféré	Brazil
Devise	If you wait for perfect conditions, you'll never get anything done



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

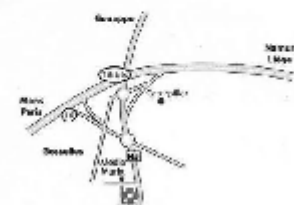
Spécialiste

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

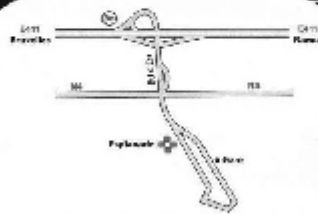
walk • run
jogging
www.joggingplus.com



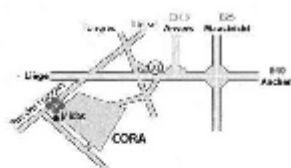
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



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**