

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 75, juin 2013

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

A l'attention de:

Barbecue annuel du Club



Journée de détente du RCNamur



Bon valable
le dimanche 28 juillet 2013

***A présenter
à l'entrée du domaine***

Lieu de rendez-vous :
barbecue central du domaine

À CONSERVER: NUMÉROS UTILES

- Présidente:** Edith Baeten 0496/53.29.18
edith.baeten@skynet.be
(également responsable de la vente des tenues du RCN)
- Secrétaire:** Alain Dumont 081/31.06.79 ou 0477/68.41.74
a.dumont@skynet.be
- Trésorier:** Alain Antoine 081/21.34.02
alain.antoine@rcnamur.be
- Réservation club:** Marie-Paule Foulon 081/74.51.64
mariepaulefoulon@hotmail.com

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

COURRIER POUR LA RÉDACTION

De préférence par e-mail à:

Isabelle Martin 0485/61.38.59.
(également responsable du jumelage avec le RC Aldridge (UK))
isa.martin19@gmail.com
Rue de la Ladresse, 7B
5330 Maillen

EN PRATIQUE...

L'objet social de notre ASBL, fondée en 1988, est de rassembler des amateurs de courses à pied, sans distinction d'âge, de sexe, de classe sociale ou de valeur sportive.

Contacts utiles: Secrétariat: 081/31.06.79 / Adresse e-mail: info@rcnamur.be

Groupe de discussion: <http://fr.groups.yahoo.com/group/rcnamur>

Site internet: <http://www.rcnamur.be>

Numéro de compte CBC: 732-0032135-79

Le mot de la présidente...

Nous voici déjà à la moitié de la saison: nous venons de courir la Chatelettaine qui était la 24ème course de notre challenge interne. Si je compte bien, il reste 23 joggings à effectuer. Par rapport aux infos des numéros précédents, le comité a en effet décidé d'intégrer deux nouvelles courses du challenge Gauloise: Godinne (qui renaît de ses cendres le vendredi 5 juillet) et Hastière Plage le vendredi 19 juillet. Voilà de quoi agrémenter les débuts de week-end des membres du RCN qui ne seront pas en vacances à ce moment-là. Il s'agira également de deux occasions supplémentaires pour accroître le nombre de courses et arriver à 8. Si vous avez débuté la saison en mode mineur ou si une blessure vous a empêché de pratiquer votre sport favori, ceci est une bonne nouvelle! Et nous serons heureux de vous revoir..

Une autre date à épingler est celle du traditionnel BBQ de Chevetogne **le dimanche 28 juillet**. N'oubliez pas de vous inscrire ni de découper le bon imprimé en couverture pour accéder au domaine provincial. Cela paraît une échéance encore lointaine mais nous y serons vite, et il est important pour l'organisation du repas de connaître dans un délai raisonnable les proportions à prévoir.

Bien plus proche de nous, je vous rappelle avec insistance que le RCN organise **le samedi 22 juin** le (peut-être) dernier Trail des Vallées du Chevalier à Marche-les-Dames: Nous aurons besoin d'aide ce jour-là...surtout de la part de celles et ceux n'ayant pas pris part à l'organisation de la Printanière. Le cadeau de fin d'année en vaudra la peine mais les conditions pour l'obtenir seront strictement respectées: qu'on se le dise...

Encore plus proche dans le temps puisque dans quelques jours seulement, le 1er voyage du club aura lieu à Habay la Neuve pour la 8ème manche du challenge Delhalle. 20 euros pour un déplacement en car, une inscription à la course et un repas: qui dit mieux?!? Au début de cette semaine, nous étions une petite quarantaine d'inscrits. Il reste une dizaine de places dans le car. Si le remords vous ronge en lisant ces lignes, sachez qu'il est encore possible de mettre votre conscience en paix..

Les semaines à venir s'annoncent donc fertiles en moments bien agréables. Il en fut de même pour la plupart des joggings de ce début de saison. Vous en trouverez quelques échos dans ce TamTam ainsi que des photos...

Bel été à toutes et tous,

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.



Gena & Magonette7

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	MERVEILLE Marc	1	89	0:33:46	12,44 Km/H
23	JORIS Jules	2	74	0:37:44	11,13 Km/H
28	DUTERME Christophe	3	74	0:37:45	11,13 Km/H
35	PAULUS Benoît	4	64	0:40:33	10,36 Km/H
61	ARNOULD Jean-Luc	5	49	0:44:42	9,40 Km/H
122	KOK Claudine	6	11,5	1:08:38	6,12 Km/H

GÈna & Magonette15

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
65	DAMOISAUX Pascal	1	109	1:12:08	12,73 Km/H
71	VAN DER LINDEN Paul	2	108	1:12:50	12,60 Km/H
75	BIERNAUX Benoit	3	107	1:13:26	12,50 Km/H
128	DEMOULIN Brigitte	4	100	1:17:29	11,85 Km/H
129	MUNAUT Jérémy	5	100	1:17:31	11,84 Km/H
154	GANY Nicky	6	96	1:20:29	11,41 Km/H
174	ROBERTI Daphné	7	92	1:22:27	11,13 Km/H
209	DUBOIS Vincent	8	87	1:25:40	10,72 Km/H
217	MOHIMONT Nathalie	9	86	1:26:24	10,63 Km/H
231	JORIS Sébastien	10	84	1:27:32	10,49 Km/H
249	VAUSE Fabienne	11	82	1:29:06	10,30 Km/H
286	POELMANS Dominique	12	77	1:32:18	9,95 Km/H
301	NEMANN Bruno	13	74	1:33:51	9,78 Km/H
331	ARNOULD Sylvie	14	69	1:37:09	9,45 Km/H
336	HENRICOT Eric	15	68	1:37:37	9,40 Km/H
342	BAILLY Laurent	16	68	1:38:05	9,36 Km/H
360	VERSCHEURE Severine	17	62	1:41:49	9,02 Km/H
361	ETIENNE Christian	18	62	1:41:50	9,01 Km/H
362	BRAHIC Yvan	19	62	1:41:50	9,01 Km/H
365	WEYDERS Marcel	20	61	1:42:23	8,97 Km/H
377	TALLIER Jeanny	21	58	1:43:59	8,83 Km/H
417	ANTOINE Alain	22	45	1:52:37	8,15 Km/H
418	RIGUELLE Eric	23	45	1:52:37	8,15 Km/H
425	DEGUELDRE Georges	24	37	1:57:30	7,81 Km/H

La Sebastian6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
28	BOURLET Nicolas	1	74	0:30:41	11,73 Km/H
40	NICOLAS Jean-Marc	2	66	0:32:21	11,13 Km/H
46	MERVEILLE Cindy	3	62	0:33:16	10,82 Km/H
49	LIBOIS Quentin	4	61	0:33:38	10,70 Km/H
50	LIBOIS Joachim	5	60	0:33:41	10,69 Km/H
51	MILET Mathieu	6	60	0:33:43	10,68 Km/H
68	ARNOULD Jean-Luc	7	48	0:36:26	9,88 Km/H
83	ANTOINE Carine	8	42	0:37:54	9,50 Km/H
84	CHAPELLE Carole	9	42	0:37:55	9,49 Km/H
88	STIENLET Pascale	10	38	0:38:40	9,31 Km/H
89	DEGUELDRE Georges	11	38	0:38:46	9,29 Km/H
104	ROBAYE Cathy	12	29	0:40:49	8,82 Km/H
106	LIBOIS Sophie	13	29	0:40:52	8,81 Km/H
114	MAGNEE Arnaud	14	22	0:42:22	8,50 Km/H
129	PAULUS Bruno	15	10	0:54:09	6,65 Km/H
130	LIBOIS Axel	16	10	0:57:21	6,28 Km/H
131	MAHY Audelyn	17	10	1:00:11	5,98 Km/H
132	KOK Claudine	18	10	1:00:12	5,98 Km/H

La Sebastian13

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
5	PERPETE Jacky	1	124	0:48:19	16,14 Km/H
17	HORION Vincent	2	117	0:51:35	15,12 Km/H
24	DUBOIS Pascal	3	115	0:52:53	14,75 Km/H
59	FONDAIRE Gilles	4	107	0:57:05	13,66 Km/H
62	MASURE Alexandre	5	106	0:57:22	13,60 Km/H
67	EVARD Christophe	6	105	0:57:51	13,48 Km/H
70	COLIGNON Charles	7	105	0:58:05	13,43 Km/H
81	COLPAERT Guido	8	102	0:59:15	13,16 Km/H
84	DEMOULIN Brigitte	9	102	0:59:27	13,12 Km/H
95	DESSEILLE Ernest	10	99	1:00:59	12,79 Km/H
102	MATHY Jean-Luc	11	97	1:01:41	12,65 Km/H
104	NAZE Olivier	12	97	1:01:44	12,63 Km/H
106	DAMOISAUX Pascal	13	97	1:01:49	12,62 Km/H
108	ACUSILAS Jean-Yves	14	97	1:02:02	12,57 Km/H
112	LAINÉ Claudine	15	97	1:02:09	12,55 Km/H
119	ROBAYE Eddy	16	95	1:02:44	12,43 Km/H
125	VAN KELST Luc	17	94	1:03:11	12,35 Km/H

133	HOUGARDY Benoit	18	94	1:03:40	12,25 Km/H
138	MARTIN Isabelle	19	93	1:03:54	12,21 Km/H
139	BALTUS Pascal	20	93	1:03:56	12,20 Km/H
141	MOHIMONT Nathalie	21	93	1:04:08	12,16 Km/H
142	BIERNAUX Benoit	22	93	1:04:09	12,16 Km/H
144	DIEUDONNE Anne	23	92	1:04:25	12,11 Km/H
170	DUBOIS Vincent	24	88	1:06:34	11,72 Km/H
178	LABBE Christian	25	87	1:07:06	11,62 Km/H
195	DELFOSSÉ Marie-Laure	26	84	1:08:40	11,36 Km/H
196	COOREMANS Guy	27	84	1:08:43	11,35 Km/H
197	POELMANS Dominique	28	84	1:08:43	11,35 Km/H
199	NEMANN Bruno	29	83	1:08:51	11,33 Km/H
209	KARLER Nicole	30	81	1:09:52	11,16 Km/H
216	PAULUS Benoît	31	80	1:10:22	11,08 Km/H
218	DOTHEE Xavier	32	80	1:10:32	11,06 Km/H
222	DELAUNOY Anne-Michèle	33	78	1:11:38	10,89 Km/H
231	GREGOIRE Aude	34	77	1:12:05	10,82 Km/H
235	HARDENNE Joel	35	76	1:12:27	10,77 Km/H
263	COLAS Sabine	36	64	1:18:27	9,94 Km/H
274	TALLIER Jeanny	37	62	1:19:50	9,77 Km/H
275	ARNOULD Sylvie	38	61	1:19:51	9,77 Km/H
278	FOULON Marie-Paule	39	60	1:20:26	9,70 Km/H
283	PENSIS Henry	40	58	1:21:36	9,56 Km/H
292	ANTOINE Alain	41	51	1:25:02	9,17 Km/H
293	ETIENNE Christian	42	51	1:25:02	9,17 Km/H

Beauvechain

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
47	TRULLEMANS Alain	1	114	0:49:44	14,48 Km/H
90	BIERNAUX Benoit	2	109	0:52:15	13,78 Km/H
125	MONIOTTE Gabriel	3	106	0:54:00	13,33 Km/H
168	JUDEX Jean-Michel	4	101	0:56:19	12,78 Km/H
177	MATHY Jean-Luc	5	100	0:56:37	12,72 Km/H
186	COLPAERT Guido	6	99	0:56:57	12,64 Km/H
188	DIEUDONNE Anne	7	99	0:57:02	12,62 Km/H
217	ACUSILAS Jean-Yves	8	96	0:58:29	12,31 Km/H
248	HENRICOT Eric	9	93	0:59:54	12,02 Km/H
249	LIBOIS Olivier	10	93	0:59:56	12,01 Km/H
340	DUTERME Christophe	11	86	1:03:15	11,38 Km/H

344	NEMANN Bruno	12	86	1:03:27	11,35 Km/H
428	PAULUS Benoît	13	79	1:06:50	10,77 Km/H
570	ANTOINE Alain	14	62	1:14:43	9,64 Km/H
598	SCHEYVEN Geneviève	15	58	1:16:49	9,37 Km/H

Les foulées de Saint-Jo6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
25	MERVEILLE Marc	1	93	0:23:34	13,49 Km/H
46	PONSARD Françoise	2	71	0:28:09	11,30 Km/H
47	DELFOSSÉ Marie-Laure	3	71	0:28:12	11,28 Km/H
54	FALQUE Romain	4	68	0:28:42	11,08 Km/H
64	ARNOULD Jean-Luc	5	65	0:29:26	10,80 Km/H
83	MILET Sarah	6	59	0:30:37	10,39 Km/H
85	MERVEILLE Cindy	7	58	0:30:49	10,32 Km/H
95	JAUMOTTE Caroline	8	52	0:32:08	9,90 Km/H
106	TALLIER Jeanny	9	49	0:32:43	9,72 Km/H
157	KOK Claudine	10	16	0:39:24	8,07 Km/H
159	ANTOINE Pauline	11	15	0:39:45	8,00 Km/H
160	PIETTE Marine	12	14	0:39:46	8,00 Km/H
166	MAHY Audelyn	13	5	0:41:42	7,63 Km/H
174	PAULUS Bruno	14	2	0:42:15	7,53 Km/H

Les foulées de Saint-Jo10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
5	PERPETE Jacky	1	121	0:40:30	15,70 Km/H
19	HORION Vincent	2	115	0:42:53	14,83 Km/H
23	DUBOIS Pascal	3	113	0:43:42	14,55 Km/H
32	FONDAIRE Gilles	4	110	0:44:57	14,15 Km/H
37	DAMOISAUX Pascal	5	109	0:45:33	13,96 Km/H
48	MASURE Alexandre	6	107	0:46:25	13,70 Km/H
51	GILON Marc	7	107	0:46:34	13,66 Km/H
56	BIERNAUX Benoit	8	106	0:46:56	13,55 Km/H
63	MONIOTTE Gabriel	9	105	0:47:18	13,45 Km/H
79	HOUGARDY Benoit	10	100	0:49:16	12,91 Km/H
80	COLPAERT Guido	11	100	0:49:22	12,88 Km/H
92	DEMOULIN Brigitte	12	97	0:50:43	12,54 Km/H
93	JUDEX Jean-Michel	13	97	0:50:45	12,53 Km/H
102	DESSEILLE Ernest	14	95	0:51:25	12,37 Km/H
106	COLIGNON Charles	15	95	0:51:40	12,31 Km/H
109	MATHY Jean-Luc	16	94	0:51:48	12,28 Km/H
121	VAN KELST Luc	17	93	0:52:29	12,12 Km/H

133	ROBAYE Eddy	18	91	0:53:10	11,96 Km/H
138	FALQUE John	19	90	0:53:26	11,90 Km/H
139	HENRICOT Eric	20	90	0:53:27	11,90 Km/H
149	MOHIMONT Nathalie	21	89	0:53:51	11,81 Km/H
161	JUDEX Arthur	22	88	0:54:35	11,65 Km/H
166	COOREMANS Guy	23	87	0:54:57	11,57 Km/H
184	MUNAUT Jérémy	24	82	0:56:58	11,16 Km/H
189	NEMANN Bruno	25	82	0:57:12	11,12 Km/H
199	PAULUS Benoît	26	81	0:57:39	11,03 Km/H
202	JUDEX Julien	27	79	0:58:10	10,93 Km/H
237	HARDENNE Joel	28	74	1:00:29	10,52 Km/H
247	PENSIS Henry	29	72	1:01:25	10,36 Km/H
251	LIBERTIAUX Anne	30	71	1:01:43	10,31 Km/H
262	BAETEN Edith	31	70	1:02:19	10,21 Km/H
263	BALTUS Pascal	32	70	1:02:20	10,20 Km/H
293	ARNOULD Sylvie	33	62	1:05:44	9,68 Km/H
294	POELMANS Dominique	34	61	1:05:46	9,67 Km/H
297	COLAS Sabine	35	61	1:05:54	9,65 Km/H
303	ANTOINE Alain	36	59	1:06:39	9,54 Km/H
304	RIGUELLE Eric	37	59	1:06:45	9,53 Km/H
324	WEYDERS Marcel	38	55	1:08:28	9,29 Km/H
339	ETIENNE Christian	39	50	1:10:45	8,99 Km/H

Wauthier Braine

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
65	BIERNAUX Benoit	1	109	0:52:52	13,62 Km/H
77	MASURE Alexandre	2	107	0:53:42	13,41 Km/H
120	JUDEX Jean-Michel	3	102	0:56:11	12,82 Km/H
206	MOHIMONT Nathalie	4	93	1:00:41	11,86 Km/H
288	PAULUS Benoît	5	85	1:04:48	11,11 Km/H
361	LIBERTIAUX Anne	6	74	1:09:57	10,29 Km/H
417	ANTOINE Alain	7	63	1:15:11	9,58 Km/H

StFran4

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	DELAUNOY Vincent	1	89	0:16:28	14,57 Km/H
17	JORIS Jules	2	54	0:21:18	11,27 Km/H
21	JORIS Sébastien	3	53	0:21:26	11,20 Km/H
26	FALQUE Romain	4	41	0:23:07	10,38 Km/H
28	DEVOS Eric	5	39	0:23:27	10,23 Km/H
30	ANTOINE Carine	6	32	0:24:27	9,82 Km/H

31	ARNOULD Jean-Luc	7	31	0:24:34	9,77 Km/H
32	JASSOGNE Claudy	8	31	0:24:35	9,76 Km/H
39	ADAM Eric	9	22	0:25:44	9,33 Km/H
44	STIENLET Pascale	10	19	0:26:14	9,15 Km/H
46	JAUMOTTE Caroline	11	18	0:26:22	9,10 Km/H
49	LIBOIS Quentin	12	12	0:27:14	8,81 Km/H
51	LIBOIS Sophie	13	10	0:27:25	8,75 Km/H
52	ROBAYE Cathy	14	10	0:27:28	8,74 Km/H

StFran12

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	PERPETE Jacky	1	122	0:48:52	15,34 Km/H
14	LUPCIN Patrick	2	115	0:52:31	14,27 Km/H
17	DUBOIS Pascal	3	114	0:53:14	14,08 Km/H
18	DAMOISAUX Pascal	4	113	0:53:20	14,05 Km/H
29	FONDAIRE Gilles	5	109	0:55:39	13,47 Km/H
38	GILON Marc	6	107	0:56:46	13,20 Km/H
40	MONIOTTE Gabriel	7	106	0:57:03	13,14 Km/H
42	VAN DER LINDEN Paul	8	105	0:57:47	12,97 Km/H
44	LAMOTTE Jean-Christophe	9	104	0:58:03	12,91 Km/H
50	DEMOULIN Brigitte	10	103	0:58:31	12,81 Km/H
53	COLPAERT Guido	11	103	0:58:46	12,75 Km/H
56	HOUGARDY Benoit	12	102	0:58:58	12,71 Km/H
59	PUYLAERT Dominique	13	102	0:59:03	12,69 Km/H
66	ROBAYE Eddy	14	100	1:00:06	12,47 Km/H
69	DESSEILLE Ernest	15	97	1:01:37	12,16 Km/H
74	MATHY Jean-Luc	16	96	1:01:58	12,09 Km/H
75	JUDEX Jean-Michel	17	96	1:02:00	12,09 Km/H
88	NICOLAS Jean-Marc	18	93	1:03:29	11,80 Km/H
97	MOHIMONT Nathalie	19	91	1:04:32	11,61 Km/H
98	HENRICOT Eric	20	91	1:04:33	11,61 Km/H
106	LABBE Christian	21	89	1:05:29	11,44 Km/H
122	KIPS David	22	85	1:07:32	11,10 Km/H
124	FALQUE John	23	85	1:07:47	11,06 Km/H
146	MELCHIOR Benjamin	24	80	1:10:18	10,66 Km/H
152	PAULUS Benoît	25	78	1:11:05	10,54 Km/H
158	LIBOIS Joachim	26	77	1:11:40	10,46 Km/H
161	HARDENNE Joel	27	77	1:11:50	10,43 Km/H
163	BADO Mathieu	28	76	1:12:07	10,39 Km/H

163	BADO Mathieu	28	76	1:12:07	10,39 Km/H
164	LAINÉ Claudine	29	76	1:12:09	10,39 Km/H
165	LIBOIS Olivier	30	76	1:12:11	10,38 Km/H
166	RASQUIN Yves	31	76	1:12:16	10,37 Km/H
176	LIBERTIAUX Anne	32	75	1:12:56	10,28 Km/H
177	FAGNANT Martine	33	74	1:13:12	10,24 Km/H
179	DELFOSSÉ Marie-Laure	34	74	1:13:29	10,20 Km/H
193	ETIENNE Christian	35	70	1:15:35	9,91 Km/H
196	BAETEN Edith	36	69	1:15:54	9,87 Km/H
197	BALTUS Pascal	37	69	1:15:55	9,87 Km/H
202	ALEXIS Kristel	38	67	1:16:49	9,76 Km/H
218	COLAS Sabine	39	64	1:18:33	9,54 Km/H
219	TALLIER Jeanny	40	63	1:18:47	9,51 Km/H
221	WEYDERS Marcel	41	62	1:19:23	9,44 Km/H
229	DUTERME Christophe	42	59	1:20:45	9,28 Km/H
231	ANTOINE Alain	43	59	1:21:01	9,25 Km/H
239	MULLER Xavier	44	56	1:22:32	9,08 Km/H
240	DEGUELDRE Georges	45	56	1:22:34	9,08 Km/H

AEDES5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	ETIENNE Fabrice	1	108	0:18:19	16,38 Km/H
13	VAN CAELENBERG Bruno	2	85	0:22:29	13,34 Km/H
16	DELAUNOY Vincent	3	80	0:23:25	12,81 Km/H
22	MERVEILLE Marc	4	69	0:25:22	11,83 Km/H
38	DELOBBE Isabelle	5	54	0:28:06	10,68 Km/H
45	JORIS Jules	6	48	0:29:15	10,26 Km/H
46	JORIS Sébastien	7	45	0:29:44	10,09 Km/H
51	ETIENNE Christian	8	39	0:30:54	9,71 Km/H
52	SCHEYVEN Geneviève	9	37	0:31:14	9,61 Km/H
53	ARNOULD Jean-Luc	10	37	0:31:14	9,61 Km/H
58	JAUMOTTE Caroline	11	33	0:31:56	9,39 Km/H
63	LIBOIS Quentin	12	32	0:32:13	9,31 Km/H
78	LIBOIS Axel	13	8,5	0:40:34	7,40 Km/H
81	KOK Claudine	14	8,5	0:41:01	7,31 Km/H
85	MAHY Audelyn	15	8,5	0:57:12	5,24 Km/H

AEDES10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
11	FONDAIRE Gilles	1	113	0:42:43	14,05 Km/H
13	DUBOIS Pascal	2	112	0:43:24	13,82 Km/H

26	DAMOISAUX Pascal	3	107	0:45:29	13,19 Km/H
28	MASURE Alexandre	4	105	0:46:08	13,01 Km/H
33	GILON Marc	5	104	0:46:38	12,87 Km/H
36	GOFFINET Florence	6	102	0:47:14	12,70 Km/H
39	LAMOTTE Jean-Christophe	7	101	0:47:51	12,54 Km/H
41	HOUGARDY Benoit	8	101	0:48:03	12,49 Km/H
54	MATHY Jean-Luc	9	95	0:50:22	11,91 Km/H
59	ACUSILAS Jean-Yves	10	93	0:51:17	11,70 Km/H
60	MONIOTTE Gabriel	11	93	0:51:20	11,69 Km/H
64	NICOLAS Jean-Marc	12	92	0:51:39	11,62 Km/H
69	ROBAYE Eddy	13	90	0:52:35	11,41 Km/H
75	FALQUE John	14	87	0:53:47	11,16 Km/H
76	KIPS David	15	87	0:53:51	11,14 Km/H
81	JUDEX Arthur	16	85	0:54:27	11,02 Km/H
82	JUDEX Julien	17	85	0:54:28	11,02 Km/H
85	LABBE Christian	18	85	0:54:44	10,96 Km/H
92	DERESE Eddy	19	82	0:55:39	10,78 Km/H
93	LIBOIS Olivier	20	82	0:55:40	10,78 Km/H
95	BOURLET Nicolas	21	82	0:55:52	10,74 Km/H
102	HENRICOT Eric	22	79	0:57:11	10,49 Km/H
103	VIGNERON Sabine	23	79	0:57:11	10,49 Km/H
118	KARLER Nicole	24	76	0:58:33	10,25 Km/H
120	JUDEX Jean-Michel	25	75	0:58:46	10,21 Km/H
122	PAULUS Benoît	26	75	0:58:54	10,19 Km/H
123	HARDENNE Joel	27	75	0:58:58	10,18 Km/H
131	DUTERME Christophe	28	72	0:59:58	10,01 Km/H
137	GREGOIRE Aude	29	71	1:00:29	9,92 Km/H
144	BRAHIC Yvan	30	68	1:01:43	9,72 Km/H
148	BADO Mathieu	31	66	1:02:27	9,61 Km/H
151	BAETEN Edith	32	65	1:03:05	9,51 Km/H
152	FAGNANT Martine	33	65	1:03:05	9,51 Km/H
155	COLAS Sabine	34	63	1:03:48	9,40 Km/H
158	ALEXIS Kristel	35	62	1:04:23	9,32 Km/H
160	PONSARD Françoise	36	61	1:04:50	9,25 Km/H
161	WEYDERS Marcel	37	60	1:05:07	9,21 Km/H
163	CHAPELLE Carole	38	58	1:05:57	9,10 Km/H
166	FOULON Marie-Paule	39	56	1:06:34	9,01 Km/H
171	ANTOINE Alain	40	54	1:07:32	8,88 Km/H

187	BAUDELET Fabienne	41	15	1:24:01	7,14 Km/H
188	LACROIX Marie-Agnes	42	15	1:24:02	7,14 Km/H

AEDES20

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	BROSSARD Eric	1	130	1:20:00	15,00 Km/H
7	LUPCIN Patrick	2	115	1:32:07	13,03 Km/H
19	VAN KELST Luc	3	92	1:50:39	10,85 Km/H
24	ROBERTI Daphné	4	89	1:52:36	10,66 Km/H
30	COLIGNON Charles	5	82	1:58:13	10,15 Km/H
41	DELAUNOY Anne-Michèle	6	68	2:09:40	9,25 Km/H
42	TALLIER Jeanny	7	65	2:12:06	9,08 Km/H

Bierges

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
83	MONIOTTE Gabriel	1	108	0:45:29	13,85 Km/H
101	MASURE Alexandre	2	106	0:46:18	13,61 Km/H
117	COLPAERT Guido	3	104	0:47:08	13,37 Km/H
158	ACUSILAS Jean-Yves	4	99	0:49:00	12,86 Km/H
161	JUDEX Jean-Michel	5	99	0:49:09	12,82 Km/H
172	MATHY Jean-Luc	6	98	0:49:38	12,69 Km/H
194	MARTIN Laurent	7	96	0:50:19	12,52 Km/H
228	HENRICOT Eric	8	93	0:51:43	12,18 Km/H
246	WIGNY Sabine	9	92	0:52:17	12,05 Km/H
315	DUTERME Christophe	10	86	0:54:37	11,53 Km/H
405	PAULUS Benoît	11	79	0:57:35	10,94 Km/H
455	LIBERTIAUX Anne	12	74	0:59:35	10,57 Km/H
598	VERSCHEURE Severine	13	60	1:05:34	9,61 Km/H

Céroux

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
74	MONIOTTE Gabriel	1	112	1:00:14	13,55 Km/H
83	BIERNAUX Benoit	2	111	1:00:50	13,41 Km/H
93	MASURE Alexandre	3	110	1:01:29	13,27 Km/H
105	GILON Marc	4	109	1:02:03	13,15 Km/H
157	MATHY Jean-Luc	5	103	1:05:32	12,45 Km/H
191	JUDEX Jean-Michel	6	100	1:07:12	12,14 Km/H
197	ACUSILAS Jean-Yves	7	100	1:07:12	12,14 Km/H
210	MARTIN Laurent	8	98	1:08:10	11,97 Km/H
271	LABBE Christian	9	92	1:11:21	11,44 Km/H
314	MOHIMONT Nathalie	10	89	1:13:18	11,13 Km/H
354	PAULUS Benoît	11	85	1:15:20	10,83 Km/H

371	NEMANN Bruno	12	84	1:16:07	10,72 Km/H
400	FALQUE John	13	81	1:17:51	10,48 Km/H
498	LIBERTIAUX Anne	14	68	1:24:45	9,63 Km/H
499	BAETEN Edith	15	68	1:24:45	9,63 Km/H
558	ANTOINE Alain	16	58	1:30:39	9,00 Km/H

Les 20 Km de Bruxelles

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1353	LAMOTTE Jean-Christophe	1	128	1:25:25	14,05 Km/H
1864	GILON Marc	2	125	1:27:21	13,74 Km/H
1882	GOFFINET Florence	3	125	1:27:25	13,73 Km/H
2316	DEMOULIN Brigitte	4	123	1:29:00	13,48 Km/H
2403	EVARD Christophe	5	123	1:29:17	13,44 Km/H
3899	BEAUFAY Francois	6	118	1:33:14	12,87 Km/H
4229	JUDEX Jean-Michel	7	117	1:33:58	12,77 Km/H
5503	MATHY Jean-Luc	8	114	1:36:33	12,43 Km/H
6057	HENRICOT Eric	9	113	1:37:35	12,30 Km/H
7448	WIGNY Sabine	10	110	1:39:55	12,01 Km/H
7943	NEMANN Bruno	11	109	1:40:44	11,91 Km/H
8128	LABBE Christian	12	109	1:41:00	11,88 Km/H
9765	VAUSE Fabienne	13	106	1:43:40	11,58 Km/H
10286	THORON Dorian	14	105	1:44:27	11,49 Km/H
10587	KIPS David	15	104	1:44:55	11,44 Km/H
10709	GODART Alexandre	16	104	1:45:06	11,42 Km/H
13218	LIBERTIAUX Anne	17	100	1:48:54	11,02 Km/H
14342	DEHON Laurent	18	97	1:50:41	10,84 Km/H
17689	MONIOTTE Gabriel	19	91	1:55:40	10,37 Km/H
18456	BAETEN Edith	20	90	1:56:48	10,27 Km/H
19299	PENSIS Henry	21	88	1:58:14	10,15 Km/H
20643	BEAUFAY Luc	22	85	2:00:42	9,94 Km/H
22051	MULLER Xavier	23	82	2:03:45	9,70 Km/H
23099	BRAHIC Yvan	24	79	2:06:12	9,51 Km/H
24233	ANTOINE Alain	25	75	2:09:15	9,28 Km/H
25349	SOH TSIMGNE André	26	71	2:12:41	9,04 Km/H
25793	DEGUELDRE Georges	27	69	2:14:05	8,95 Km/H

La Chatelettaine

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
58	LUPCIN Patrick	1	111	0:59:48	14,10 Km/H
90	ROBERT Rudy	2	105	1:02:47	13,43 Km/H
94	BIERNAUX Benoît	3	105	1:02:57	13,40 Km/H
129	GILON Marc	4	100	1:05:32	12,87 Km/H
130	JUDEX Jean-Michel	5	100	1:05:42	12,83 Km/H
134	DEMOULIN Brigitte	6	99	1:06:05	12,76 Km/H
141	ROBAYE Eddy	7	98	1:06:32	12,67 Km/H
150	NICOLAS Jean-Marc	8	97	1:07:04	12,57 Km/H
198	DESSEILLE Ernest	9	92	1:09:36	12,12 Km/H
220	ROBERTI Daphné	10	90	1:10:43	11,92 Km/H
235	KIPS David	11	89	1:11:29	11,80 Km/H
256	HENRICOT Eric	12	87	1:12:42	11,60 Km/H
257	MARTIN Isabelle	13	87	1:12:46	11,59 Km/H
259	VAN DER LINDEN Paul	14	86	1:12:51	11,58 Km/H
263	JORIS Sébastien	15	86	1:13:04	11,54 Km/H
268	LABBE Christian	16	85	1:13:31	11,47 Km/H
273	VAUSE Fabienne	17	85	1:13:37	11,45 Km/H
288	NEMANN Bruno	18	84	1:14:18	11,35 Km/H
295	FALQUE John	19	83	1:14:36	11,30 Km/H
299	MELCHIOR Benjamin	20	84	1:14:03	11,39 Km/H
350	BADO Mathieu	21	75	1:18:46	10,71 Km/H
387	LIBERTIAUX Anne	22	71	1:21:12	10,38 Km/H
399	PAULUS Benoît	23	70	1:21:37	10,33 Km/H
421	FAGNANT Martine	24	68	1:22:51	10,18 Km/H
429	BAETEN Edith	25	66	1:23:44	10,07 Km/H
443	SCHEYVEN Geneviève	26	64	1:24:48	9,94 Km/H
444	TRULLEMANS Alain	27	64	1:24:48	9,94 Km/H
449	TALLIER Jeanny	28	64	1:25:04	9,91 Km/H
450	ARNOULD Sylvie	29	64	1:25:04	9,91 Km/H
463	BAILLY Laurent	30	62	1:26:09	9,79 Km/H
471	JASSOGNE Claudy	31	61	1:26:50	9,71 Km/H
472	RIGUELLE Eric	32	61	1:26:51	9,71 Km/H
487	ANTOINE Alain	33	57	1:28:49	9,49 Km/H
498	LEROY Eric	34	55	1:29:41	9,40 Km/H
562	SPOIDEN Nadine	35	4	1:57:26	7,18 Km/H

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2013

Date	Heure(s)	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Sa 8/06/13	14h	Green Gauloise	10	Namur/Gauloise	Camp militaire de Wartet, rue aux Vallées, MARCHÉ-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 29/06/13	10h30	Belgrade	10	Namur	Rue Verbeeck, BELGRADE
Ve 5/07/13	19h30	Jogging d'Allo l'Eau2	10	Gauloise	Rue du Prieuré, GODINNE
Di 07/07/13	10h15	Gembloux	5 ou 10		Complexe sportif, rue Chapelle Dieu 48, 5030 GEMBLoux
Di 14/07/13	16h30	Sabot	6 ou 12	Ardennes	Porcheresse, 6926 DAVERDISSE
Ve 19/07/13	20h	L'Haстиère-Plage	4 ou 10	Gauloise	HASTIERE
Sa 27/07/13	16h	L'Ardennaise	8,2 ou 22,8	Delhalle	Rue du Centre, LOUJETTE 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	10h15 ou 10h35	Malonne	5 ou 10	Namur	Hall sportif de St Berthuïn, 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	Vals et Châteaux / 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	Bois de Soleilmont	6,3 ou 11,7	Vals et Châteaux	FLEURUS
Sa 12/10/13	16h	Lès tidjes d'Havlondje	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

Barbecue du Club

QUAND? : 28 juillet 2013 à partir de 10h-10h30
OU? : Domaine provincial de Chevetogne

AU PROGRAMME :

- Course :
 - * 4 ou 8kms
 - * départ à 11h
 - * douches dans les installations du domaine
- Barbecue : * repas varié en viandes, féculents et crudités
- Tombola : * traditionnelle et particulière en son genre

RESERVATION :

- Avant le 19 juillet 2013
- Personne de contact : Marie-Paule Foulon
mariepaulefoulon@hotmail.com
081/74.51.64.

ORGANISATION :

- Un petit coup de main est toujours le bienvenu pour, notamment, la préparation de salades ou de crudités de votre choix,...
- Personne de contact : Olivier Libois
olivier.libois@skynet.be
0478/59.93.80.



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

D'avance, un tout grand merci pour votre aide !!

Trail des vallées du Chevalier 2013						
Signaleurs	Km	Nb	Heure	Noms	Noms	Noms
Wartet	2 km	1	09H00 à 09H15 et 12H00 à 12H15	Aude Grégoire		
Fond de Wartet	3 km	1	09H10 à 09H40 et 12H10 à 12H40	Laurent Bailly puis Murielle		
Zakari	5 km	1	09H20 à 10H00 et 12H20 à 13H00	Kristel Alexis		
Fontaine	8 km	1	09H30 à 10H15 et 12H30 à 13H15	Ludovic Demeulenaere		
Les vallées (partie technique)	12 km	2	10H00 à 12H00 et 13H00 à 14H00	Marc Vanderlinden	Pascal Bigot	Laurent Martin
Gralex	17 km	1	10H30 à 13H00	Nicolas Bourelet		
Grand Malade	20 km	3	11H00 à 14H00	Jo Vanmessen	Serini Dupont	John Falque
Mozet	34 km	2	12H30 à 15H00	Jeanny Tallier	Jean-Luc Arnould	
Grotte Mozet (sécurité corde)	35 km	2	13H00 à 15H30	Eddy Dereze	Isabelle Delobbe	
Sclayn	46 km	1	13H30 à 15H30	Sabine Colas		
		1	15H30 à 17H00	David Delbaen		
Vezin	53 km	1	14H00 à 16H00	Bernard Grégoire		
		1	16H00 à 18H00	Florence Goffinet		
Golgota	61 km	1	15H00 à 17H00	Dorian Thoron		
		1	17H00 à 19H00	Gabriel Moniotte		
Ravitaillement 1	16 km	3	10H30 à 12H30 et 13H30 à 15H00	Marcel Weyders	Myriam Cattoul	
Ravitaillement 2	40 km	2	13H00 à 16H00	Edith Baeten	Luc Beaufoy	
Ravitaillement 3	Arrivée	2				
Fermeurs /camion balai	62 km	2	09H00 à 20H00	Pascal Baltus	Bruno Nemann	
	25 km	1	12H00 à 16H00	Marie-Paule Foulon	Aude Grégoire	

Contrôle chaussures douches		1	14H00 à 16H00	Jean-Michel Judex		
Nettoyage douches		2	20H00 à 21H00			
	Tronçon					
Baliseurs	1	4	21,22,23 Juin	Alain Trullemans	Mathieu Gerlache	Pascal Bigot
	2	2	21,22,23 Juin	Eric Adam	Benoît Biernaux	
	3	2	21,22,23 Juin	Guy Cooremans	Michel Magnée	
	4	3	21,22,23 Juin	Marc Timsonet	John Postiaux	
Bar		2	08H00 à 10H00	Marc Merveille	Marc Gilon	
		2	10H00 à 12H00	Marc Gilon	Guido Colpaert	
		2	12H00 à 14H00	Arnaud Magnée	Pascal Damoisiaux	
		4	14H00 à 16H00	Arnaud Magnée	Tonton	Pascal D.
		4	16H00 à 18H00	Yves Calbert	Michel Faucon	Pascal D.
Cuisine		2	18H00 à 20H00	Sabine Wigny	Vincent Delaunoy	
		3	13H00 à 15H00	Arthur Judex	Julien Judex	Newt
		3	15H00 à 17H00	Laurent Bailly	Murielle	Eric Henricot
Navettes de récupération	Récupération des abandons, avec une voiture. 09H00 à 14H00					
	Récupération des abandons, avec une voiture. 14H00 à 19H00					
Inscriptions		3	07H00 à 12H00	Alain Antoine	Alain Dumont	Geneviève Scheyven
Si une place vous convient dans la grille signaleur, veuillez contacter Alain Trullemans (0475/44.12.37.). Des renseignements sur l'emplacement vous seront donnés ultérieurement .						
Si une place vous convient dans le reste de la grille, contacter Edith Baeten (0496/53.29.18.) ou Alain Antoine (04788/82.43.08.)						

BUTTES DU MONT BLANC 2013

Il y a quelques mois de cela, Bruno, qui n'en loupe pas une (je crois qu'il aime bien me pousser à faire des courses de fous), me propose de participer aux Buttes du Mont Blanc organisées par les assurances Aedes. Celles-ci ont lieu une semaine après le trail de Bouillon mais peu importe, l'occasion est trop belle de passer un bon moment avec les amis de notre club. (Entre les deux courses, j'ai encore eu l'occasion de participer également au magnifique semi-marathon de Beckerich dans la région d'Arlon du côté grand-ducal : je vous le conseille vivement !)

Le principe

La course consiste à parcourir 24 fois et en relais un parcours de 1,1 km avec 100m de dénivelé positif sur les buttes de la citadelle de Namur par équipes de 4, de 2 ou individuellement. On doit grimper les talus à l'entrée des remparts suivi de l'ancienne piste de motocross. Non mais vous vous rendez compte ?! Devoir grimper quasiment à 4 pattes faut être un peu dingue non ? J'ai adoré ! On redescend ensuite une partie du terrain de cyclocross pour aboutir à la route des canons où l'on passe le relais à son coéquipier.

Les participants du RC Namur

Au niveau individuel, Rudy Robert et Vincent Dubois nous représentaient, pendant que deux équipes 100% Running Club décidaient d'en découdre avec le terrain. Un duo tout d'abord composé de Nathalie Mohimont et Benoît Biernaux et un quatuor avec, dans l'ordre des relais, Pascal Baltus, Jérémy Munaut, Bruno Nemann et moi-même. Sans oublier Brigitte Demoulin et Claudine Iainé qui faisaient partie d'un quatuor féminin et Fabrice, Mathieu et Trull dont le quatuor militaire a terminé 3ème.

La course

Lever tardif en ce samedi 4 mai. Comme souvent mon lit tente de me retenir, le gremlin ! Après un très léger et rapide petit déjeuner, direction le pied de la citadelle en face du pont de l'évêché. Mes coéquipiers sont déjà là et ont réservé une table au soleil. Bien vu les gars. Nous assistons au départ des 5, 10 et 20 km de l'assurance où nombre de maillots jaunes et bleus défilent devant nos yeux. Des encouragements s'imposent. 15 minutes plus tard, c'est à notre tour. Poulet prendra le premier relais. Les tours vont se succéder. Il faut bien veiller à s'échauffer avant son relais. C'est assez particulier, 24 minutes d'attente, 8 minutes de course en moyenne à effectuer 6 fois. Le parcours est heureusement sec et les sensations sont bonnes, je prends énormément de plaisir à enchaîner ces boucles. J'accomplis mon dernier tour à fond : je le sens dans les jambes à la fin de la dernière butte, il faut relancer sur du plat durant moins de 100m et puis dévaler la descente le plus vite possible. Je franchis la ligne essoufflé mais pas mort. J'ai mieux géré que je ne l'aurais cru.

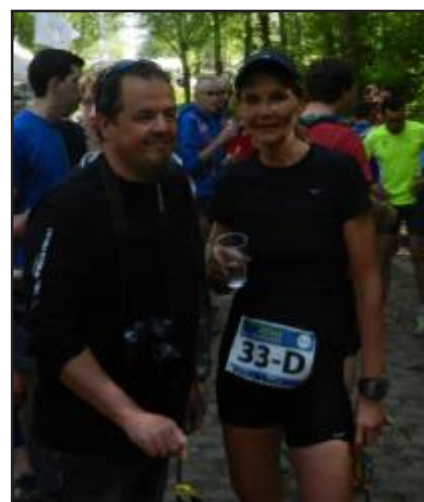
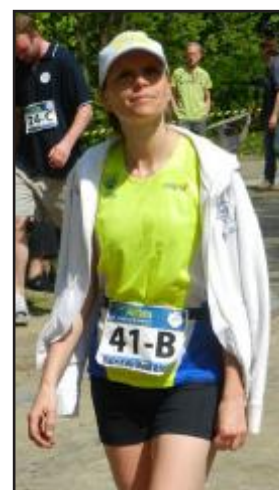
Les impressions

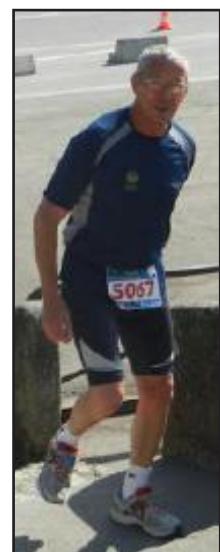
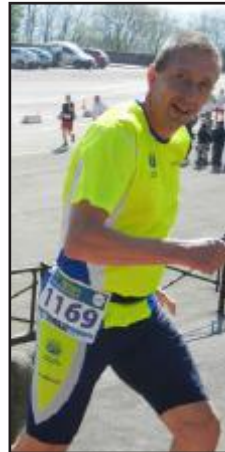
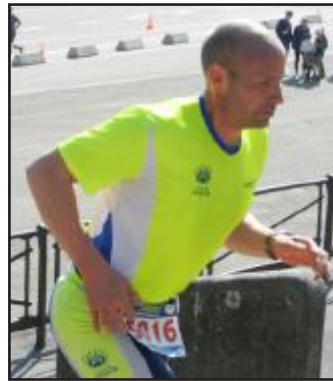
Pour ma première participation, j'ai adoré. Les conditions étaient idéales avec un soleil généreux, l'ambiance au top avec un groupe de percussion, les encouragements des coéquipiers et autres membres à chaque tour. Les 24 tours se sont parfaitement déroulés. Poulet a bien sûr charrié Bruno, Jérémie nous a impressionnés en courant dans les buttes (oui il y en a qui osent courir « là dedans (...) ») et frangin (David Kips), après son 10 km, nous a accompagnés Bruno et moi pour un tour chacun. On peut toujours compter sur frangin ! Enfin comme d'habitude, l'après course était tout aussi agréable. Autour d'un verre, on discute de notre passion commune et nous refaisons la course. Tout y était pour passer un bon moment : belle découverte que cette épreuve. Après cela il ne me reste plus qu'à récupérer. Ce sera vite fait avec un bon barbecue le soir-même.

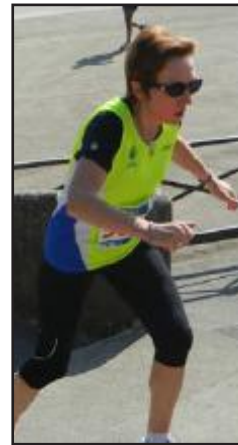
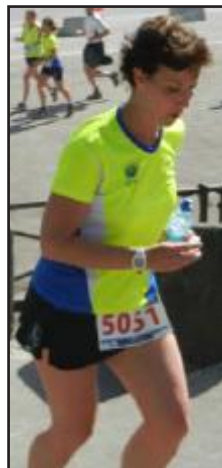
Laurent Martin

.....

Souvenirs des Buttes du Mont Blanc et du Trophée Aedes 2013







LE TOUR DE BELGIQUE AU SEIN DE LA CELLULE 4...

Le tour, c'est une vraie aventure !

Tout a commencé pour moi, il y a quelques mois d'ici, par la réception d'un mail : « qui est intéressé à participer au dernier tour de Belgique ? » et j'ai répondu à l'appel !

La première étape a été « l'échauffement », à savoir un entraînement «Limal-Genappes / Genappes-Limal» organisé en octobre par le Joggans pour tester le type de course. Ca m'a permis d'une part, de faire la connaissance de Vincent mais aussi d'Isabelle et Bruno qui deviendront mes comparses de la cellule, et d'autre part, de mieux me rendre compte du type d'effort auquel nous allons être exposés : courir vite (parfois trop vite pour moi !), monter dans l'auto et puis, soit conduire ou soit lire la carte... Conclusion de l'exercice : primo : dans quoi me suis-je (encore) embarqué, secundo : il faut que j'évite de lire la carte car si on se plante, ce ne sera pas de ma faute !

Pendant la préparation, c'était la phase du questionnement : que manger ? Quand et où dormir ? Comment tenir le coup ? Comment s'entraîner ? ... Heureusement, il y avait les anciens et leurs conseils : à l'entraînement du nouvel an : « tu fais le tour ? Alors, arrête les chips ! », que manger ? « ce que tu aimes ! » ou « du Gatosport ». Un conseil de course ? « Moi j'ai terminé au Défatyl et sans manger ! »... Très rassurant tout ça !

Ensuite, le 08 mai est arrivé et notre cellule a ouvert « le bal » par l'étape 1 à Ganshoren : en voyant les autres équipes, je me suis dit « quel rythme de malade ! ». Lors de ces boucles dans le bois de Laerbeek, deux visages familiers ont fait leur apparition : Clo et l'Empereur ! Motif de leur présence ? Prendre des photos et soutenir l'équipe du RCN ! Quel esprit de leur part, d'autant plus qu'Alain prenait le départ quelques heures plus tard et devait auparavant rentrer sur Namur. Une fois les 7,3 km bouclés : direction Hennuyère pour aller encourager Mogwāi et tonton Yves prêts à prendre une douche en courant et à faire un recyclage de conduite (sans auto-école) !

Ensuite, direction Middelkerke pour quelques heures de repos et surtout mettre en pratique un des conseils des anciens : l'EPO ou Entraînement Par l'Orval !

Jeudi 09 mai, 07.45 hrs : départ à Ypres pour 3 étapes jusqu'à Moere : la cellule trouve son rythme, ses automatismes : tout roule ! Alors qu'il ne nous reste que +/- 6 km à parcourir, Isabelle fait une mauvaise rencontre : un chien surgit de la cour d'une ferme et lui mord le mollet ! Nous terminons l'étape et ensuite direction Middelkerke pour passer chez un toubib. Vers 14.00 hrs, retour à l'appartement prêté par tonton Yves, Isabelle ouvre la porte et tombe nez-à-nez avec Guirlande qui ouvre l'œil et qui ne sait s'il rêve ! Porte refermée aussitôt pour laisser se reposer la plus grande cellule de l'équipe (3 coureurs, Clo, Moman et 2 chiens !).

Quelques heures plus tard, nous partageons nos expériences avec nos amis de la cellule 3. Guirlande est atteint de désorientation temporelle : le « matin » est « hier » ! Une seule solution : un Orval ! Ensuite, nous prenons pleine possession de l'appartement et on passe aux choses sérieuses avec Bruno : l'EPO !

Quelques heures plus tard encore, nous nous retrouvons à Nijlen pour un départ vers 01.15 hrs (on est déjà vendredi !). La même désorientation que celle de Guirlande me frappe : je n'ai plus la notion du temps ! Nous nous préparons à enchaîner 3 étapes et la cellule a trouvé sa devise : « jamais plus vite qu'à fond ! » : je pars le premier et je passe quelques km plus loin à côté de Bruno sans voir qu'il m'attendait pour un relais ! Ces étapes courues de nuit ont quelque chose de magique : la vue du jour qui se lève alors qu'on se demande simplement pourquoi on court... Petite déception à l'arrivée : Bruno ne veut pas déjeuner à l'Orval :- (... Allez hop, Isa prend le volant et direction Namur pour un bref (voire très bref) repos bien mérité.

Pour l'étape suivante, soit le vendredi soir (la même journée donc), en route pour les Fagnes où le départ nous attend à Xhoffraix. Un peu de stress sur la route de crainte d'être hors délais, mais tout roule. Sur place, nous croisons (mais que font-ils là ?) Jean-Michel et Anne qui sont venus prendre quelques photos et qui ont soutenu les cellules du club durant la journée : c'est aussi ça l'esprit RCN, pour ceux qui pensent que tout est basé sur l'EPO ! Merci à eux pour les encouragements.

Après le jour qui se lève, c'est la nuit qui tombe... Un peu moins « romantique » mais les sensations sont tout aussi agréables ! Quel souvenir que la troisième étape à courir seul, dans le noir à côté de l'auto et motivé par les encouragements et bêtises des compagnons de galère bien assis sur les essuies (merci Edith pour ce judicieux conseil !) ... En haut d'une côte interminable, c'est l'arrivée : un endroit normalement désert où il y a pourtant plein de monde : des joggeurs, des voitures et les membres de l'organisation qui sont toujours présents avec le sourire ! Le temps de reprendre nos forces, de saluer Yves et Olivier, d'ouvrir un Orval bien mérité et hop, nous sommes les derniers sur place... Alors que nous dégustons le précieux breuvage, nous sommes rejoints par l'équipe Joggans 2 qui bien que « hors concours » continue seul avec beaucoup de courage. Nous apprendrons par la suite que, faute d'avoir assisté au briefing et noté les rectifications au road-book, cette cellule fera plus de 10 km de détours... Direction Bouillon où un lit nous attend à l'auberge de jeunesse ; extinction des feux à 03.30 hrs (pour ceux qui n'ont pas suivi nous sommes samedi).

Samedi 08.30 hrs : debout, petit Dej' copieux, bouclage des sacs, stratégie du jour mise au point et puis on prend la route pour un pèlerinage en lieu saint : Orval n'est qu'à 35 bornes... Sur place, après le ravitaillement, nous retrouvons Yves et Olivier ainsi que Christian et Eddy qui viennent nous supporter. Repas en commun à l'auberge des Anges : plus ou moins diététique ou copieux en fonction des envies ou de la constitution (l'appétit de Mogwai nous étonne tous d'ailleurs !). Peu après ce moment de détente, direction Auby-Sur-Semois où notre cellule prend le départ suivant.

En chemin, petite halte pour saluer l'Empereur, Guirlande et le Gamin qui sont tout sourire. Sous une pluie battante, rejoignant notre point de départ, nous prions les cieux

de déverser tous les litres d'eau qui doivent tomber car notre cellule est habituée de ... courir au sec ! Il faut avouer que ce sera le cas sur toutes nos étapes : Yes !

Un peu barbouillé (faute de l'Orval verte : on ne m'y reprendra plus !), le départ est pris. Sortir de l'auto et enchaîner avec des petits pas devient pénible... Vivement les boucles de Muneau !

A Muneau, Eddy et Christian revêtus de leur tenue du club, nous encouragerons en courant avec nous. Nous découvrirons que la notion de « lièvre » n'est pas la même pour tout le monde : pour Eddy : lièvre = petit point jaune et bleu qu'on aperçoit loin devant (et qui va très vite !) ;-). A Muneau, il y avait 4 boucles : par galanterie, nous laisserons Isa en courir 2 !

Dernière étape du jour : en route pour Linchamps... Paysages magnifiques. La présence de Christian comme chauffeur est vraiment appréciée. Fin de l'étape au sprint et Orval bien mérité ! Retour à Namur pour un repos lui aussi bien mérité.

Dimanche, départ 09.00 hrs pour les dernières étapes : rdv à Hennuyères. La cellule 3 arrive triomphante avec le drapeau du RCN : bravo le tour est fini pour eux ! C'est un leurre : pris dans les embouteillages, Oli et Yves ne sont pas certains d'être à temps à Saintes ! Sans broncher les 2 Alain et Jérémy grimpent dans leur minibus d'assistance et se rendent au point de départ suivant pour assurer la présence du RCN. Bravo ! Nous apprendrons après qu'Oli et Yves étaient arrivés juste à temps pour le départ de cette étape 50.

Notre cellule 4 prend donc le départ (étape 49) avec la ferme intention de ne pas aller trop vite pour éviter de se taper 13 km à Saintes (soit la 2e moitié de l'étape 50) ! Vous n'allez quand même pas me croire ? A posteriori, on aurait pu mieux penser au partage des étapes.

Arrivés à Saintes, nous sommes encouragés par les potes du club. On assumera tant bien que mal une toute petite partie des 13 derniers km (soit 1 km tout au plus !).

Le tour est presque fini : il ne nous reste qu'une boucle pour chaque membre de la cellule 4, renforcée par un tour de Daphné qui sortira son turbo. La clôture sera une boucle que toute l'équipe fera ensemble dans un sain esprit sportif.

Merci au compagnon et à la compagne de cellule pour la bonne entente et l'assistance mutuelle, entre autres : passage de l'essuie, ravitos en eau, dégustation collective d'EPO (sauf Isa, bien-sûr !) et patience avec les Pff, Pff incessants !

Le suivi en temps réel sur Facebook était vraiment chouette : les encouragements et commentaires participaient au bon moral et les photos nous permettaient de suivre la vie des autres cellules.

Une seule question me vient à l'esprit : était-ce vraiment le dernier tour de Belgique ?

Sébastien (le souffleur !)

Un tour incontournable

Le temps... une notion incontournable en course à pied... qui aurait pourtant pu m'empêcher de participer au dernier Tour de Belgique. Or, il est évident aujourd'hui, qu'après l'avoir vécu, même qu'une seule fois, je n'aurais pas voulu manquer ça ! Quelle belle aventure ! J'en avais déjà vaguement entendu parler, et mis à part le fait que je doutais de pouvoir un jour courir autant et de cette façon durant un week-end de l'Ascension, la variable « temps » de mon emploi du temps semblait avoir pris le pas (« 4 jours, c'est long ! J'aurai certainement plein d'autres choses à faire ce week-end-là », me disais-je d'emblée les quelques années précédentes). Et puis, cette année, la pensée soudaine que cet évènement unique (comme bien d'autres évènements de la vie) ne pourrait plus se réitérer m'a convaincue et finalement, j'avoue ne regretter nullement d'avoir pris le temps...

Une équation à multiple variables... qui se décline en 1 équipe, 4 cellules, 10 coureurs, 4 voitures, et de bons accompagnants... 1 tour, 4 jours, 51 étapes, 1000 kms, et un peu de dénivelé.... Une fois cette formule bien enregistrée, il importe par ailleurs de la compléter par toute série de petits détails qui contribueront au résultat escompté. Nul doute que la planification ne peut se passer d'une part d'improvisation. La motivation est bien présente, mais la peur de l'inconnu aussi. Quant à l'esprit d'équipe, alors qu'il est plutôt discret lors de la plupart des courses où chacun court pour et contre lui seul, il s'est affiché grandissant au fil des rencontres, échanges de mails et coups de fil préparatoires. Et c'est vraiment durant l'épreuve qu'il s'est le plus affirmé.

Au-delà des frontières... Même si le tracé du parcours était bien confiné dans les limites territoriales de notre pays, le Tour m'a amenée à franchir des frontières régionales, mais aussi physiques et humaines, d'un confort quotidien pour découvrir des lieux, mais aussi des sensations et des visages, encore inconnus. Réaliser que sa cellule, son équipe et les autres participants au Tour, sans oublier les organisateurs, vivent les mêmes difficultés et donnent leur maximum pour faire aboutir le projet me poussait également à vivre ces instants sans réserve.

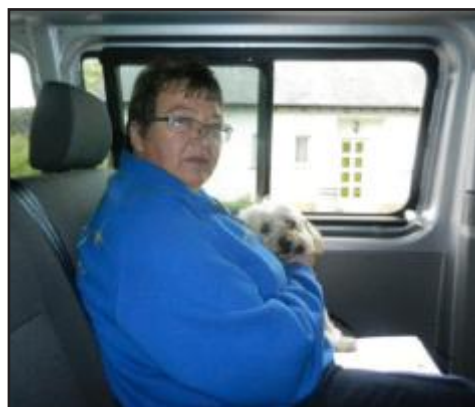
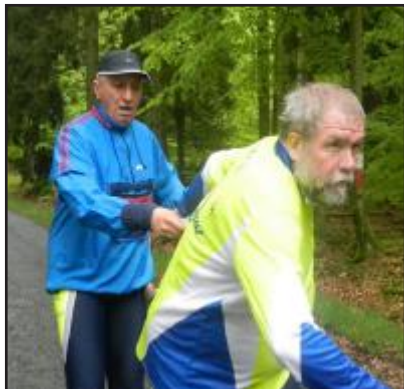
L'unique obsession... Tout tourne autour du Tour. Pendant 4 jours, j'étais bel et bien obnubilée par la course à pied, et mes pensées et actions suivaient constamment le même refrain : « course », « relais », « récupération » et « ravitaillement ». Je ne pensais qu'à ça au point de me sentir souvent en décalage et déconnectée de la réalité. La tenue de sport, et en particulier celle du RCNamur, était devenue une seconde peau (et ce, même pour les repas au resto et quelques courses au supermarché).

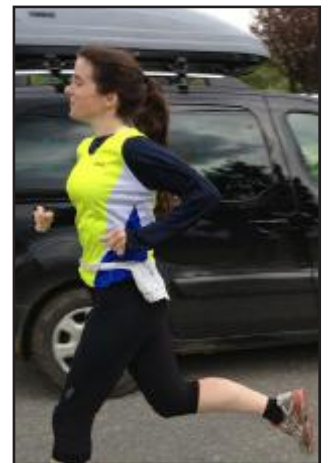
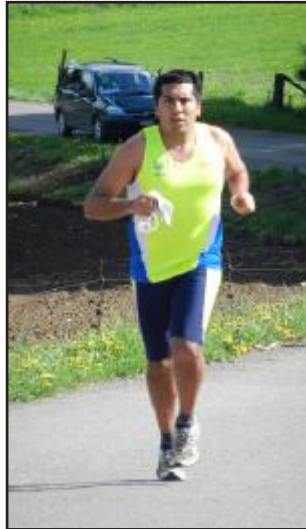
Une épreuve qui transforme... A mon sens, le Tour de Belgique en est une. Quel vide quand tout s'arrête le dimanche soir. Était-ce la fatigue ou déjà le manque qui se faisait sentir au point que j'aurai déjà voulu repartir sur une épreuve aussi intense ? Le lundi, j'en étais encore pleinement imbibée... Mais à vrai dire, comment aurais-je pu rester insensible face à ces sentiments résultant d'un investissement personnel et sans détour dans ce beau projet collectif, de la concentration et l'attention accordées à chaque étape et à chaque instant ? Que dire encore de ces belles rencontres humaines faites tout au long du parcours, du partage d'un même état d'esprit et d'ambitions identiques ainsi que le partage de ces moments de fatigue, de rire, d'encouragement et d'engouement ?

Enfin, je n'irais pas jusqu'à dire que ce *tour* m'a fait *tourner* la tête ni qu'il a marqué un *tournant* dans ma pratique de la course à pied, mais il a certainement enrichi mon expérience dans ce sport dont je suis encore loin d'avoir fait le *tour* ...

Isabelle Martin

Souvenirs du Tour de Belgique 2013









Who's who du RCN



Nom	Munaut
Prénom	Jeremy
Anniversaire	10-10-1977
Domicile	Saint-Servais
Surnom éventuel	Jey
E-mail	magnum@gmail.com
Profession	
Poids	68
Taille	179
Court depuis...	2010
Autres sports	Football, natation
Principales courses courues	
Meilleures performances	
Meilleurs souvenirs	L'Ardennais
Projet de courses	Un trail?
Rêves de courses	Pas encore, les baskets sur terre
Plat préféré	Sushi
Boisson préférée	Bordeaux rouge
Film préféré	Embrassez qui vous voudrez
Devise	Courir? Pourquoi courir?

Who's who du RCN



Nom	Vigneron
Prénom	Sabine
Anniversaire	06-11
Domicile	Jambes
Surnom éventuel	
E-mail	sabinevigneron@yahoo.fr
Profession	Eco-conseillère
Poids	54
Taille	163
Court depuis...	Indéterminé
Autres sports	VTT, vélo, marche
Principales courses courues	20kms de Bruxelles, Relais Givrés
Meilleures performances	20kms de Bruxelles (1h40')
Meilleurs souvenirs	Course du solstice d'été (Château de la Hulpe)
Projet de courses	Relais Givrés, Hivernales
Rêves de courses	A venir
Plat préféré	Curry
Boisson préférée	Champagne
Film préféré	Les intouchables
Devise	Profiter de l'instant présent

Who's who du RCN



Nom	Hougardy
Prénom	Benoît
Anniversaire	26-02
Domicile	Suarlée
Surnom éventuel	Big Ben
E-mail	benoit.hougardy@belgacom.net
Profession	Surveillant hall de sports
Poids	Le poids des ans
Taille	178
Court depuis...	2007
Autres sports	Avant, basket (30 ans)
Principales courses courues	Challenge de la Ville
Meilleures performances	Loyers et Flawinne 2012
Meilleurs souvenirs	Namuraid
Projet de courses	Améliorer les performances
Rêves de courses	Diagonale des Fous (pour les paysages)
Plat préféré	Les petits plats de Ma...dame
Boisson préférée	Eau et bières spéciales après les courses (sauf l'Orval, désolé)
Film préféré	
Devise	Aller jusqu'au bout, mais avec plaisir

Who's who du RCN



Nom	Antoine
Prénom	Carine
Anniversaire	03-03-1983
Domicile	Namur
Surnom éventuel	
E-mail	fa048795@gmail.com
Profession	Secrétaire
Poids	46
Taille	165
Court depuis...	Printemps 2012
Autres sports	Taë-bo
Principales courses courues	Trophée Aedes 2012, Green Gauloise 2012
Meilleures performances	Euh... aucune
Meilleurs souvenirs	Trophée Aedes 2012, ma première course
Projet de courses	Les petites du Challenge pour commencer, selon la météo...
Rêves de courses	20kms de Bruxelles en 2013
Plat préféré	Plats aux saveurs méditerranéennes (mais surtout les légumes)
Boisson préférée	Coca Zéro (ou un bon p'tit Coteaux du Layon)
Film préféré	Mister Nobody
Devise	Carpe Diem & Memento mori

Tout pour
le Jogging,
l'Athlétisme
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE
ACCESSOIRES • SPIKES
NUTRITION

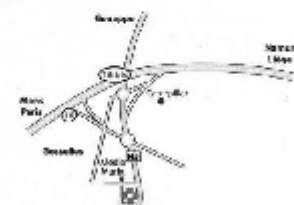
Spécialiste

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

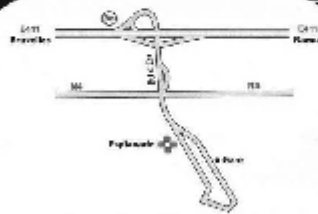
walk • run
jogging
www.joggingplus.com



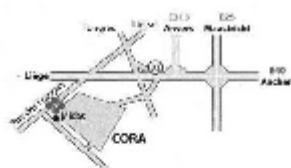
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



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**