

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 76, août 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 0497/38.54.25
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...

Et voici donc le numéro 76 du Tam Tam que 168 lecteurs attendent avec beaucoup d'impatience. 168 car je suis convaincue que tous les affiliés du Running Club Namur se ruent sur la revue du club dès sa parution...

Tant que nous sommes dans les chiffres, restons-y: après la Descente de la Lesse, il restera 9 courses à effectuer pour le challenge interne. A ce jour 70 membres ont atteint le quota des 8 courses synonyme d'un cadeau le **samedi 23 novembre** lors de notre souper à Wépion. Et comme c'est la 2ème année du mandat du comité actuel et ma 6ème et dernière année en tant que présidente, ce sera un beau cadeau, vous verrez...

Mais revenons aux chiffres: parmi ceux qui ne sont pas encore en ordre pour le cadeau, 91 coureurs ont au moins effectué une course (et souvent plus évidemment...). Il est donc toujours tout à fait possible de pulvériser le score de 2012 où nous avons 127 challengers. Au passage, je pense quand même à ceux qui sont incapables de courir pour l'instant suite à une blessure, une opération: Poulet, André, Daniel... (même mon chauffeur me fait défaut, ça fait désordre dans un club de notre standing...) ou à une maladie. Et je pense très fort à Jacques en écrivant ces lignes.

Ce numéro de (presque) fin d'été sera une fois encore agrémenté d'articles relatant nos activités des deux mois écoulés. Que leurs auteurs soient chaleureusement remerciés! Vous lirez donc avec plaisir, j'en suis sûre, le compte-rendu de Laurent Bailly à propos de notre voyage à Habay la Neuve. Quelle belle course et quelle ambiance d'après-course! Vous découvrirez également le récit de Bruno Nemann sur le BBQ de Chevetogne, une organisation bien rodée (merci Mogwai, Guirlande et l'Empereur...). Et last but not least, Séverine Verscheure a pris la plume pour relater sa première participation au trail des Vallées du Chevalier.

Mais projetons nous dans le futur, et même dans un futur très proche: le week-end prochain, Claudine Lainé (Dine pour les intimes...) va, une nouvelle fois, porter très haut (c'est le cas de le dire!) les couleurs du RCN. Elle va en effet participer pour la 3ème fois à l'Ultra Trail du Mont-Blanc. On sera avec toi Dine... Vous pourrez la suivre du vendredi 30 août 17 h au dimanche 1er septembre sur internet (www.ultratrailmb.com).

Encore plus fou? Dès le lundi 26 août, 3 des nôtres vont effectuer la « petite trotte à Léon ». Eric Brossard et Fabrice Etienne en duo ainsi que Rudy Robert avec deux coéquipiers vont parcourir 300 Km avec un dénivelé de 24 000 m dans le massif du Mont Blanc!! Ils disposent de 138 h pour réaliser cet exploit. Nous leur souhaitons bien évidemment bon courage...

Une semaine plus tard, le 8 septembre, c'est le jogging de Namur: cette année, la ville de Namur nous a sollicités afin que nous tenions le bar qui sera installé dans les jardins de l'hôtel de ville. Les prix seront remis là-bas et non plus à Tabora. Les bénéficiaires de la vente des boissons reviendront au club. N'hésitez dès lors pas à venir mettre un peu d'ambiance... ou encore mieux, donner un petit coup de main... Merci d'avance!

Et en guise de conclusion, je vous rappelle que le 2ème voyage du club aura lieu **le dimanche 22 septembre** (toutes les infos pratiques sont dans ce Tam Tam). Le jogging de la Reine est vraiment magnifique (voir Tam Tam n°72 de décembre 2012) et que dire de la tombola?!? Pensez à vous inscrire...

Bonne lecture et à 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.



La Green Gauloise

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	BROSSARD Eric	1	122	0:40:59	14,64 Km/H
4	ETIENNE Fabrice	2	115	0:44:05	13,61 Km/H
10	DUBOIS Pascal	3	109	0:46:49	12,82 Km/H
13	MASSART Jean-Christophe	4	108	0:47:21	12,67 Km/H
16	TRULLEMANS Alain	5	107	0:47:48	12,55 Km/H
21	VAN DER LINDEN Paul	6	104	0:48:43	12,32 Km/H
23	REJAS-LOPEZ Juan Carlos	7	104	0:49:00	12,24 Km/H
28	FONDAIRE Gilles	8	102	0:49:53	12,03 Km/H
35	MONIOTTE Gabriel	9	99	0:51:09	11,73 Km/H
36	NICOLAS Jean-Marc	10	98	0:51:29	11,65 Km/H
39	ROBAYE Eddy	11	98	0:51:46	11,59 Km/H
40	DAMOISAUX Pascal	12	97	0:52:03	11,53 Km/H
42	JUDEX Jean-Michel	13	97	0:52:10	11,50 Km/H
46	COLIGNON Charles	14	94	0:53:08	11,29 Km/H
51	DEMOULIN Brigitte	15	94	0:53:18	11,26 Km/H
53	MATHY Jean-Luc	16	93	0:53:39	11,18 Km/H
55	HOUGARDY Benoit	17	92	0:54:13	11,07 Km/H
61	ROBERTI Daphné	18	89	0:55:38	10,78 Km/H
63	DERESE Eddy	19	88	0:55:48	10,75 Km/H
64	THIRY Marie	20	88	0:55:57	10,72 Km/H
65	WIGNY Sabine	21	88	0:56:07	10,69 Km/H
70	MARTIN Isabelle	22	87	0:56:37	10,60 Km/H
71	GANY Nicky	23	86	0:57:01	10,52 Km/H
78	LABBE Christian	24	83	0:58:07	10,32 Km/H
81	MELCHIOR Benjamin	25	82	0:58:27	10,27 Km/H
85	FALQUE John	26	80	0:59:30	10,08 Km/H
86	VIGNERON Sabine	27	78	1:00:16	9,96 Km/H
87	SOH TSIMGNE André	28	78	1:00:26	9,93 Km/H
88	NEMANN Bruno	29	78	1:00:27	9,93 Km/H
93	HENRICOT Eric	30	75	1:01:38	9,73 Km/H
94	BADO Mathieu	31	74	1:02:05	9,66 Km/H
95	MALBECQ Stéphane	32	73	1:02:30	9,60 Km/H
100	PENSIS Henry	33	70	1:03:48	9,40 Km/H
103	HARDENNE Joel	34	68	1:04:39	9,28 Km/H
104	KARLER Nicole	35	68	1:04:42	9,27 Km/H

108	BOURLET Nicolas	36	66	1:05:54	9,10 Km/H
109	FAGNANT Martine	37	65	1:06:17	9,05 Km/H
110	ALEXIS Kristel	38	64	1:06:30	9,02 Km/H
112	LIBOIS Olivier	39	64	1:06:36	9,01 Km/H
115	PAULUS Benoît	40	58	1:09:08	8,68 Km/H
117	RASQUIN Yves	41	58	1:09:10	8,67 Km/H
122	COLAS Sabine	42	56	1:10:10	8,55 Km/H
126	FOULON Marie-Paule	43	55	1:10:41	8,49 Km/H
129	ANTOINE Alain	44	53	1:11:22	8,41 Km/H
130	JAUMOTTE Caroline	45	53	1:11:24	8,40 Km/H
136	ADAM Eric	46	45	1:15:01	8,00 Km/H
138	RIGUELLE Eric	47	43	1:15:41	7,93 Km/H
140	DEVOS Eric	48	35	1:19:09	7,58 Km/H
141	BRISON Nathalie	49	32	1:20:51	7,42 Km/H
143	ROBAYE Cathy	50	25	1:23:54	7,15 Km/H
144	LIBOIS Sophie	51	24	1:23:59	7,14 Km/H
145	SPOIDEN Nadine	52	24	1:24:10	7,13 Km/H

Les forges de la forets d'Anlier7

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	PERPETE Jacky		114	0:25:25	16,52 Km/H
22	DELAUNOY Vincent		98	0:29:43	14,13 Km/H
65	JORIS Jules		79	0:34:41	12,11 Km/H
112	JAUMOTTE Caroline		67	0:37:50	11,10 Km/H
118	ANTOINE Carine		64	0:38:36	10,88 Km/H
145	MILET Sarah		58	0:40:20	10,41 Km/H
146	ARNOULD Jean-Luc		57	0:40:22	10,40 Km/H
166	BRISON Nathalie		55	0:40:59	10,25 Km/H
183	KEPENNE Julie		52	0:41:54	10,02 Km/H
317	SPOIDEN Nadine		18	0:50:40	8,29 Km/H
325	GREGOIRE Bernard		12	0:52:20	8,03 Km/H
346	SARITAS Emine		11,5	1:36:50	4,34 Km/H
347	CATOUL Myriam		11,5	1:36:25	4,36 Km/H

Les forges de la forets d'Anlier19

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
53	LUPCIN Patrick	1	126	1:21:02	14,07 Km/H
90	MASSIN Charlie	2	122	1:24:00	13,57 Km/H
101	VAN DER LINDEN Paul	3	121	1:24:52	13,43 Km/H
126	MASSART Jean-Christophe	4	118	1:26:56	13,11 Km/H
165	BIERNAUX Benoit	5	115	1:29:18	12,77 Km/H

170	GILON Marc	6	115	1:29:28	12,74 Km/H
195	DEMOULIN Brigitte	7	114	1:30:26	12,61 Km/H
219	MASURE Alexandre	8	112	1:31:46	12,42 Km/H
247	JUDEX Jean-Michel	9	111	1:32:54	12,27 Km/H
282	NICOLAS Jean-Marc	10	109	1:34:07	12,11 Km/H
297	HOUGARDY Benoit	11	108	1:34:56	12,01 Km/H
326	MARTIN Isabelle	12	107	1:36:02	11,87 Km/H
345	THIRY Marie	13	105	1:37:07	11,74 Km/H
389	HENRICOT Eric	14	103	1:38:48	11,54 Km/H
427	VAUSE Fabienne	15	102	1:40:07	11,39 Km/H
460	LABBE Christian	16	100	1:41:33	11,23 Km/H
482	LIBOIS Olivier	17	99	1:42:21	11,14 Km/H
493	JORIS Sébastien	18	98	1:42:58	11,07 Km/H
563	MOHIMONT Nathalie	19	95	1:45:32	10,80 Km/H
580	VIGNERON Sabine	20	94	1:46:10	10,74 Km/H
581	NEMANN Bruno	21	94	1:46:11	10,74 Km/H
667	ROBAYE Eddy	22	90	1:49:20	10,43 Km/H
672	ROBERTI Daphné	23	89	1:49:41	10,39 Km/H
673	GREGOIRE Aude	24	89	1:49:42	10,39 Km/H
775	ALEXIS Kristel	25	84	1:54:01	10,00 Km/H
779	FAGNANT Martine	26	84	1:54:14	9,98 Km/H
802	KARLER Nicole	27	82	1:55:15	9,89 Km/H
837	PAULUS Benoît	28	81	1:56:37	9,78 Km/H
844	TALLIER Jeanny	29	80	1:56:51	9,76 Km/H
845	ARNOULD Sylvie	30	80	1:56:52	9,75 Km/H
881	BAETEN Edith	31	79	1:58:08	9,65 Km/H
938	DUMONT Alain	32	75	2:01:11	9,41 Km/H
966	VERSCHEURE Severine	33	72	2:03:11	9,25 Km/H
967	POELMANS Dominique	34	72	2:03:12	9,25 Km/H
981	FOULON Marie-Paule	35	71	2:04:01	9,19 Km/H
1008	BAILLY Laurent	36	69	2:06:07	9,04 Km/H
1050	ANTOINE Alain	37	62	2:11:21	8,68 Km/H
1061	MULLER Xavier	38	59	2:14:02	8,51 Km/H
1144	MARTIN Laurent	39	38	2:30:11	7,59 Km/H

Radio Chevauchoir

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	ETIENNE Fabrice	1	125	0:40:08	16,25 Km/H
13	DUBOIS Pascal	2	115	0:44:24	14,69 Km/H
14	GERLACHE Mathieu	3	115	0:44:31	14,65 Km/H

18	FONDAIRE Gilles	4	113	0:45:25	14,36 Km/H
20	MASSIN Charlie	5	112	0:45:39	14,29 Km/H
40	COLPAERT Guido	6	107	0:47:58	13,60 Km/H
52	PUYLAERT Dominique	7	103	0:49:54	13,07 Km/H
55	GOFFINET Florence	8	102	0:50:15	12,98 Km/H
65	GILON Marc	9	100	0:50:57	12,80 Km/H
66	DEMOULIN Brigitte	10	100	0:51:01	12,78 Km/H
67	HOUGARDY Benoit	11	100	0:51:03	12,78 Km/H
69	ACUSILAS Jean-Yves	12	100	0:51:16	12,72 Km/H
70	COLIGNON Charles	13	99	0:51:24	12,69 Km/H
75	MERVEILLE Marc	14	99	0:51:46	12,60 Km/H
77	MATHY Jean-Luc	15	98	0:51:58	12,55 Km/H
89	DIEUDONNE Anne	16	94	0:53:50	12,12 Km/H
90	FALQUE John	17	94	0:53:56	12,09 Km/H
99	THIRY Marie	18	90	0:55:38	11,72 Km/H
102	LABBE Christian	19	88	0:56:22	11,57 Km/H
112	KIPS David	20	86	0:57:24	11,36 Km/H
117	MOHIMONT Nathalie	21	85	0:57:45	11,29 Km/H
118	BIERNAUX Benoit	22	85	0:57:46	11,29 Km/H
127	BADO Mathieu	23	84	0:58:21	11,18 Km/H
129	HARDENNE Joel	24	83	0:58:41	11,11 Km/H
133	NEMANN Bruno	25	82	0:59:05	11,04 Km/H
137	BOURLET Nicolas	26	81	0:59:27	10,97 Km/H
157	LIBOIS Olivier	27	76	1:01:47	10,56 Km/H
158	RASQUIN Yves	28	76	1:01:47	10,56 Km/H
159	DESQUEPER Benoît	29	76	1:01:50	10,55 Km/H
168	TIMSONET Marc	30	71	1:03:50	10,22 Km/H
169	COOREMANS Guy	31	71	1:03:51	10,21 Km/H
174	WEYDERS Marcel	32	68	1:05:02	10,03 Km/H
179	JASSOGNE Claudy	33	68	1:05:21	9,98 Km/H
180	PONSARD Françoise	34	67	1:05:34	9,95 Km/H
191	PAULUS Benoît	35	62	1:07:53	9,61 Km/H
192	TALLIER Jeanny	36	62	1:07:54	9,61 Km/H
195	COLAS Sabine	37	60	1:08:47	9,48 Km/H
199	DEVOS Eric	38	58	1:09:35	9,37 Km/H
206	BAETEN Edith	39	54	1:11:17	9,15 Km/H
207	BRISON Nathalie	40	54	1:11:25	9,13 Km/H
208	ROBAYE Cathy	41	52	1:12:24	9,01 Km/H

212	DEGUELDRE Georges	42	49	1:13:44	8,85 Km/H
214	CHAPELLE Carole	43	48	1:14:11	8,79 Km/H
222	ANTOINE Alain	44	43	1:16:22	8,54 Km/H
231	BOOMS Pascal	45	21	1:25:57	7,59 Km/H
232	BOOMS Alain	46	20	1:26:06	7,57 Km/H

Corrida de Vital

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
21	DUBOIS Pascal	1	110	0:35:19	16,14 Km/H
24	MASSIN Charlie	2	108	0:36:00	15,83 Km/H
25	HORION Vincent	3	108	0:36:05	15,80 Km/H
28	VAN CAELENBERG Bruno	4	108	0:36:13	15,74 Km/H
30	LUPCIN Patrick	5	107	0:36:24	15,66 Km/H
39	BIERNAUX Benoit	6	104	0:37:21	15,26 Km/H
44	COLPAERT Guido	7	102	0:38:00	15,00 Km/H
46	MASURE Alexandre	8	102	0:38:11	14,93 Km/H
53	FONDAIRE Gilles	9	100	0:38:54	14,65 Km/H
69	DERESE Eddy	10	96	0:40:06	14,21 Km/H
73	HOUGARDY Benoit	11	95	0:40:26	14,10 Km/H
74	DEMOULIN Brigitte	12	95	0:40:29	14,08 Km/H
78	ACUSILAS Jean-Yves	13	94	0:40:48	13,97 Km/H
79	MATHY Jean-Luc	14	93	0:41:09	13,85 Km/H
82	DELAUNOY Vincent	15	92	0:41:31	13,73 Km/H
89	FALQUE John	16	91	0:41:48	13,64 Km/H
99	DIEUDONNE Anne	17	89	0:42:32	13,40 Km/H
102	MELCHIOR Benjamin	18	89	0:42:38	13,37 Km/H
103	VAUSE Fabienne	19	88	0:42:47	13,32 Km/H
105	MONIOTTE Gabriel	20	87	0:43:07	13,22 Km/H
115	MOHIMONT Nathalie	21	83	0:44:28	12,82 Km/H
120	PENSIS Henry	22	82	0:45:04	12,65 Km/H
121	BADO Mathieu	23	81	0:45:06	12,64 Km/H
124	DEMEULENAERE Ludovic	24	81	0:45:12	12,61 Km/H
126	PAULUS Benoît	25	80	0:45:34	12,51 Km/H
130	DESQUEPER Benoît	26	79	0:46:05	12,37 Km/H
132	DEVRIENT Xavier	27	78	0:46:16	12,32 Km/H
135	LEROY Eric	28	76	0:46:49	12,18 Km/H
141	MALBECQ Stéphane	29	73	0:48:03	11,86 Km/H
142	HARDENNE Joel	30	72	0:48:08	11,84 Km/H
147	BOURLET Nicolas	31	69	0:49:09	11,60 Km/H
157	ANTOINE Alain	32	67	0:49:58	11,41 Km/H

162	TALLIER Jeanny	33	66	0:50:12	11,35 Km/H
168	DEVOS Eric	34	64	0:51:08	11,15 Km/H
177	BOOMS Pascal	35	61	0:52:09	10,93 Km/H
178	COLAS Sabine	36	60	0:52:28	10,86 Km/H
181	FAGNANT Martine	37	58	0:53:04	10,74 Km/H
182	FOULON Marie-Paule	38	58	0:53:05	10,74 Km/H
190	KEPENNE Julie	39	46	0:57:11	9,97 Km/H
196	BOOMS Alain	40	35	1:01:01	9,34 Km/H

Jogging Belgrade Nord

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	ETIENNE Fabrice	1	121	0:37:42	15,92 Km/H
6	PERPETE Jacky	2	115	0:40:14	14,91 Km/H
13	DUBOIS Pascal	3	111	0:41:57	14,30 Km/H
16	FONDAIRE Gilles	4	110	0:42:16	14,20 Km/H
20	LUPCIN Patrick	5	108	0:43:06	13,92 Km/H
30	BIERNAUX Benoit	6	102	0:45:36	13,16 Km/H
37	NICOLAS Jean-Marc	7	100	0:46:09	13,00 Km/H
45	COLPAERT Guido	8	94	0:48:34	12,35 Km/H
47	HOUGARDY Benoit	9	94	0:48:53	12,27 Km/H
48	DEMOULIN Brigitte	10	93	0:49:06	12,22 Km/H
50	PUYLAERT Dominique	11	93	0:49:09	12,21 Km/H
52	JUDEX Jean-Michel	12	92	0:49:18	12,17 Km/H
54	MERVEILLE Marc	13	92	0:49:23	12,15 Km/H
59	MATHY Jean-Luc	14	91	0:49:54	12,02 Km/H
61	GOFFINET Florence	15	91	0:50:01	12,00 Km/H
65	ROBAYE Eddy	16	89	0:50:30	11,88 Km/H
68	DESSEILLE Ernest	17	88	0:50:57	11,78 Km/H
71	DUBOIS Vincent	18	87	0:51:23	11,68 Km/H
72	DAMOISAUX Pascal	19	87	0:51:25	11,67 Km/H
76	FALQUE John	20	85	0:52:13	11,49 Km/H
77	MUNAUT Jérémy	21	83	0:53:08	11,29 Km/H
81	PAULUS Benoît	22	81	0:53:52	11,14 Km/H
83	DEVRIENT Xavier	23	80	0:54:27	11,02 Km/H
85	HENRICOT Eric	24	79	0:54:40	10,98 Km/H
86	HARDENNE Joel	25	79	0:54:41	10,97 Km/H
93	NEMANN Bruno	26	77	0:55:25	10,83 Km/H
94	BADO Mathieu	27	77	0:55:29	10,81 Km/H
97	LEROY Eric	28	77	0:55:38	10,78 Km/H

100	PENSIS Henry	29	74	0:56:55	10,54 Km/H
107	POELMANS Dominique	30	70	0:58:12	10,31 Km/H
109	FAGNANT Martine	31	70	0:58:16	10,30 Km/H
113	KARLER Nicole	32	67	0:59:37	10,06 Km/H
114	FALQUE Romain	33	67	0:59:40	10,06 Km/H
119	MONIOTTE Gabriel	34	62	1:01:32	9,75 Km/H
127	FOULON Marie-Paule	35	58	1:03:15	9,49 Km/H
130	RIGUELLE Eric	36	57	1:03:43	9,42 Km/H
132	JAUMOTTE Caroline	37	55	1:04:19	9,33 Km/H
136	BRISON Nathalie	38	49	1:06:37	9,01 Km/H
138	DEGUELDRE Georges	39	42	1:09:45	8,60 Km/H
142	BOOMS Pascal	40	16	1:26:35	6,93 Km/H
143	BOOMS Alain	41	16	1:26:37	6,93 Km/H

Godinne

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	LUPCIN Patrick	1	113	0:43:35	13,77 Km/H
5	MASSIN Charlie	2	113	0:43:36	13,76 Km/H
6	DUBOIS Pascal	3	112	0:43:53	13,67 Km/H
11	BIERNAUX Benoit	4	106	0:46:32	12,89 Km/H
16	NICOLAS Jean-Marc	5	100	0:49:06	12,22 Km/H
20	VAN DER LINDEN Paul	6	98	0:49:48	12,05 Km/H
26	JUDEX Jean-Michel	7	95	0:51:03	11,75 Km/H
35	WIGNY Sabine	8	89	0:53:37	11,19 Km/H
39	NAZE Olivier	9	88	0:54:15	11,06 Km/H
40	MELCHIOR Benjamin	10	88	0:54:17	11,05 Km/H
42	FALQUE John	11	87	0:54:28	11,02 Km/H
44	BADO Mathieu	12	87	0:54:33	11,00 Km/H
45	JUDEX Arthur	13	87	0:54:34	11,00 Km/H
49	JUDEX Julien	14	83	0:56:15	10,67 Km/H
51	MOHIMONT Nathalie	15	83	0:56:18	10,66 Km/H
56	VIGNERON Sabine	16	79	0:58:06	10,33 Km/H
57	PAULUS Benoît	17	79	0:58:07	10,32 Km/H
58	GREGOIRE Aude	18	78	0:58:26	10,27 Km/H
62	LIBERTIAUX Anne	19	73	1:00:43	9,88 Km/H
63	FAGNANT Martine	20	73	1:00:48	9,87 Km/H
68	FOULON Marie-Paule	21	68	1:02:50	9,55 Km/H
69	RIGUELLE Eric	22	67	1:03:00	9,52 Km/H
71	JAUMOTTE Caroline	23	65	1:03:56	9,38 Km/H
93	SPOIDEN Nadine	24	10	1:27:30	6,86 Km/H

Gembloux5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
32	LIBOIS Joachim	1	77	0:25:04	11,97 Km/H
44	LIBOIS Quentin	2	65	0:27:23	10,96 Km/H
48	RASQUIN Yves	3	63	0:27:51	10,77 Km/H
49	ANTOINE Carine	4	62	0:27:52	10,77 Km/H
51	FALQUE Romain	5	62	0:28:00	10,71 Km/H
107	DELOBBE Isabelle	6	32	0:33:39	8,92 Km/H
174	LIBOIS Axel	7	9	0:38:10	7,86 Km/H
185	SPOIDEN Nadine	8	8,5	0:39:31	7,59 Km/H
221	PIETTE Marine	9	8,5	0:44:49	6,69 Km/H
222	ANTOINE Pauline	10	8,5	0:44:49	6,69 Km/H

Gembloux10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
19	LUPCIN Patrick	1	113	0:45:11	13,94 Km/H
35	ROBERT Rudy	2	108	0:47:26	13,28 Km/H
39	DAMOISAUX Pascal	3	107	0:47:49	13,18 Km/H
89	MATHY Jean-Luc	4	98	0:51:47	12,17 Km/H
97	COOREMANS Guy	5	97	0:52:23	12,03 Km/H
102	ACUSILAS Jean-Yves	6	96	0:52:47	11,94 Km/H
118	WIGNY Sabine	7	93	0:54:08	11,64 Km/H
123	FALQUE John	8	93	0:54:17	11,61 Km/H
140	NAZE Olivier	9	89	0:55:45	11,30 Km/H
165	KIPS David	10	86	0:57:26	10,97 Km/H
168	DERESE Eddy	11	85	0:57:38	10,93 Km/H
200	PAULUS Benoît	12	80	0:59:49	10,53 Km/H
209	NEMANN Bruno	13	79	1:00:10	10,47 Km/H
233	DUTERME Christophe	14	76	1:01:29	10,25 Km/H
235	LIBERTIAUX Anne	15	76	1:01:33	10,24 Km/H
240	DESQUEPER Benoît	16	76	1:01:48	10,19 Km/H
282	DELAUNOY Anne-Michèle	17	70	1:04:09	9,82 Km/H
309	DEVOS Eric	18	67	1:05:29	9,62 Km/H
314	BRISON Nathalie	19	66	1:06:02	9,54 Km/H
335	RIGUELLE Eric	20	63	1:07:23	9,35 Km/H
434	DEGUELDRE Georges	21	46	1:14:41	8,44 Km/H
443	CHAPELLE Carole	22	43	1:16:22	8,25 Km/H
458	LIBOIS Sophie	23	40	1:17:38	8,12 Km/H
459	ROBAYE Cathy	24	40	1:17:40	8,11 Km/H

Jogging du Sabot6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
46	FALQUE Romain	1	64	0:33:00	10,91 Km/H
62	ANTOINE Alain	2	20	0:43:03	8,36 Km/H
66	SPOIDEN Nadine	3	10	0:48:08	7,48 Km/H
77	SARITAS Emine	4	10	1:03:31	5,67 Km/H
78	KOK Claudine	5	10	1:04:27	5,59 Km/H

Jogging du Sabot12

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	MASSIN Charlie	1	115	0:50:24	14,29 Km/H
8	LUPCIN Patrick	2	112	0:51:37	13,95 Km/H
13	BIERNAUX Benoit	3	106	0:54:46	13,15 Km/H
14	TRULLEMANS Alain	4	106	0:54:47	13,14 Km/H
15	COLPAERT Guido	5	104	0:55:51	12,89 Km/H
17	DEMOULIN Brigitte	6	102	0:56:48	12,68 Km/H
21	ROBAYE Eddy	7	98	0:58:40	12,27 Km/H
27	ROBERTI Daphné	8	93	1:00:58	11,81 Km/H
28	JUDEX Jean-Michel	9	93	1:00:59	11,81 Km/H
33	MUNAUT Jérémy	10	90	1:02:17	11,56 Km/H
37	FALQUE John	11	87	1:03:53	11,27 Km/H
39	HENRICOT Eric	12	87	1:04:11	11,22 Km/H
46	NAZE Olivier	13	85	1:05:05	11,06 Km/H
52	MARTIN Laurent	14	83	1:05:53	10,93 Km/H
53	WIGNY Sabine	15	81	1:06:58	10,75 Km/H
54	MOHIMONT Nathalie	16	80	1:07:14	10,71 Km/H
59	LIBERTIAUX Anne	17	73	1:10:45	10,18 Km/H
63	FAGNANT Martine	18	68	1:13:15	9,83 Km/H
64	DEVRIENT Xavier	19	67	1:13:31	9,79 Km/H
70	VERSCHEURE Severine	20	57	1:18:26	9,18 Km/H
74	PAULUS Benoît	21	41	1:26:26	8,33 Km/H
75	DEVOS Eric	22	41	1:26:40	8,31 Km/H
76	ROBAYE Cathy	23	40	1:26:41	8,31 Km/H

Hastière plage5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	VAN CAELENBERG Bruno	1	107	0:18:22	15,35 Km/H
6	DELAUNOY Vincent	2	97	0:20:10	13,98 Km/H
12	FALQUE Romain	3	69	0:25:22	11,12 Km/H
13	ANTOINE Alain	4	69	0:25:24	11,10 Km/H
20	FERAILLE Véronique	5	58	0:27:23	10,30 Km/H

30	KOK Claudine	6	8,05	0:37:03	7,61 Km/H
38	SARITAS Emine	7	8,05	0:40:26	6,97 Km/H

Hastière plage11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	ETIENNE Fabrice	1	120	0:41:57	16,16 Km/H
4	MASSIN Charlie	2	114	0:44:33	15,22 Km/H
5	LUPCIN Patrick	3	109	0:47:02	14,42 Km/H
6	TRULLEMANS Alain	4	107	0:47:38	14,23 Km/H
9	BIERNAUX Benoit	5	105	0:48:35	13,96 Km/H
10	ROBERT Rudy	6	105	0:48:39	13,94 Km/H
11	COLPAERT Guido	7	103	0:49:18	13,75 Km/H
14	DEMOULIN Brigitte	8	97	0:52:00	13,04 Km/H
15	MASURE Alexandre	9	97	0:52:01	13,03 Km/H
19	DEBIERE Sebastien	10	91	0:54:50	12,36 Km/H
20	GILON Marc	11	89	0:55:23	12,24 Km/H
21	JUDEX Arthur	12	89	0:55:43	12,17 Km/H
22	FALQUE John	13	89	0:55:45	12,16 Km/H
24	THIRY Marie	14	86	0:57:01	11,89 Km/H
30	FAUCON Michel	15	81	0:58:55	11,51 Km/H
35	PAULUS Benoît	16	76	1:01:01	11,11 Km/H
37	MOHIMONT Nathalie	17	76	1:01:14	11,07 Km/H
39	JUDEX Jean-Michel	18	74	1:01:55	10,95 Km/H
44	LIBERTIAUX Anne	19	74	1:02:15	10,89 Km/H
45	DEVRIENT Xavier	20	72	1:03:01	10,76 Km/H
46	JASSOGNE Claudy	21	70	1:03:37	10,66 Km/H
49	FAGNANT Martine	22	66	1:05:25	10,36 Km/H
52	BAETEN Edith	23	64	1:06:30	10,20 Km/H

L'Ardennaise8

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
49	CHARLIER Denis	1	68	0:51:17	10,18 Km/H
64	PAULUS Benoît	2	57	0:55:05	9,48 Km/H
93	ANTOINE Alain	3	48	0:58:06	8,98 Km/H
101	COLAS Sabine	4	46	0:58:54	8,86 Km/H
119	DEGUELDRE Georges	5	37	1:02:08	8,40 Km/H
129	BRISON Nathalie	6	32	1:04:02	8,15 Km/H
165	KOK Claudine	7	14,05	1:22:18	6,34 Km/H
166	SARITAS Emine	8	14,05	1:22:18	6,34 Km/H
168	CATOUL Myriam	9	14,05	2:07:47	4,09 Km/H

L'Ardennaise22

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
26	MASSIN Charlie	1	128	1:42:43	13,38 Km/H
41	DUBOIS Pascal	2	123	1:47:26	12,79 Km/H
100	DEMOULIN Brigitte	3	113	1:57:16	11,72 Km/H
127	PUYLAERT Dominique	4	110	2:00:25	11,41 Km/H
164	MASURE Alexandre	5	105	2:04:47	11,01 Km/H
177	COLPAERT Guido	6	103	2:06:27	10,87 Km/H
230	MUNAUT Jérémy	7	99	2:10:49	10,50 Km/H
262	DESSEILLE Ernest	8	97	2:12:51	10,34 Km/H
295	GILON Marc	9	93	2:15:59	10,10 Km/H
312	FALQUE John	10	92	2:17:17	10,01 Km/H
353	VAUSE Fabienne	11	88	2:21:32	9,71 Km/H
377	MARTIN Laurent	12	85	2:23:55	9,55 Km/H
399	MELCHIOR Benjamin	13	84	2:25:21	9,45 Km/H
426	ROBERTI Daphné	14	81	2:27:38	9,31 Km/H
435	NAZE Olivier	15	80	2:28:40	9,24 Km/H
490	HARDENNE Joel	16	72	2:36:18	8,79 Km/H
516	NEMANN Bruno	17	70	2:38:48	8,65 Km/H
542	DUMONT Alain	18	65	2:43:23	8,41 Km/H
553	DEVRIENT Xavier	19	64	2:44:17	8,36 Km/H
596	ETIENNE Christian	20	58	2:50:36	8,05 Km/H
596	BAETEN Edith	21	54	2:53:50	7,90 Km/H
605	BAILLY Laurent	22	53	2:55:10	7,84 Km/H
635	VERSCHEURE Severine	23	45	3:02:58	7,51 Km/H

Barbecue du RCN4

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	ANTOINE Alain	1	106	0:30:13	7,94 Km/H
2	GILON Marc	2	106	0:30:13	7,94 Km/H
3	DUMONT Alain	3	106	0:30:13	7,94 Km/H
4	MILET Sarah	4	106	0:30:17	7,93 Km/H
5	HARDENNE Joel	5	106	0:30:20	7,91 Km/H
6	PAULUS Benoît	6	105	0:30:24	7,89 Km/H
7	BAILLY Laurent	7	105	0:30:30	7,87 Km/H
8	BAETEN Edith	8	101	0:31:42	7,57 Km/H
9	FALQUE John	9	100	0:31:56	7,52 Km/H
10	CHARLIER Denis	10	99	0:32:17	7,43 Km/H
11	SCHEYVEN Geneviève	11	98	0:32:30	7,38 Km/H
12	PALATE Arnaud	12	98	0:32:35	7,37 Km/H

13	BRISON Nathalie	13	97	0:33:00	7,27 Km/H
14	GANY Nicky	14	96	0:33:20	7,20 Km/H
15	COOREMANS Charlotte	15	95	0:33:30	7,16 Km/H
16	COLAS Sabine	16	95	0:33:40	7,13 Km/H
17	MAGNEE Arnaud	17	92	0:34:30	6,96 Km/H
18	SPOIDEN Nadine	18	66	0:42:21	5,67 Km/H
19	VERSCHEURE Severine	19	65	0:42:34	5,64 Km/H
20	PAULUS Bruno	20	64	0:42:48	5,61 Km/H
21	KOK Claudine	21	57	0:45:08	5,32 Km/H
22	SARITAS Emine	22	57	0:45:09	5,32 Km/H
23	CATOUL Myriam	23	54	0:46:00	5,22 Km/H

Barbecue du RCN8

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	MASSART Jean-Christophe	1	112	0:48:03	9,99 Km/H
2	MASSIN Charlie	2	112	0:48:09	9,97 Km/H
3	LIBOIS Joachim	3	110	0:49:00	9,80 Km/H
4	DEBIERE Sebastien	4	109	0:49:25	9,71 Km/H
5	JUDEX Arthur	5	109	0:49:30	9,70 Km/H
6	HOUGARDY Benoit	6	108	0:49:45	9,65 Km/H
7	JUDEX Jean-Michel	7	108	0:49:55	9,62 Km/H
8	MUNAUT Jérémy	8	108	0:50:02	9,59 Km/H
9	DELAUNOY Vincent	9	106	0:50:53	9,43 Km/H
10	MASURE Alexandre	10	106	0:50:56	9,42 Km/H
11	HENRICOT Eric	11	106	0:51:06	9,39 Km/H
12	KIPS David	12	105	0:51:24	9,34 Km/H
13	MARTIN Laurent	13	105	0:51:29	9,32 Km/H
14	COOREMANS Guy	14	103	0:52:35	9,13 Km/H
15	COLPAERT Guido	15	102	0:52:38	9,12 Km/H
16	ROBAYE Eddy	16	102	0:52:45	9,10 Km/H
17	ROBERT Rudy	17	102	0:52:46	9,10 Km/H
18	SOH TSIMGNE André	18	102	0:52:54	9,07 Km/H
19	LAINÉ Claudine	19	102	0:53:00	9,06 Km/H
20	MARTIN Isabelle	20	101	0:53:16	9,01 Km/H
21	RENARD Pierre	21	101	0:53:33	8,96 Km/H
22	DESSEILLE Ernest	22	100	0:53:50	8,92 Km/H
23	DEMOULIN Brigitte	23	98	0:54:46	8,76 Km/H
24	NEMANN Bruno	24	97	0:55:07	8,71 Km/H
25	ROBERTI Daphné	25	95	0:55:59	8,57 Km/H
26	LABBE Christian	26	95	0:56:16	8,53 Km/H

27	LIBOIS Olivier	27	95	0:56:20	8,52 Km/H
28	RASQUIN Yves	28	95	0:56:20	8,52 Km/H
29	FAUCON Michel	29	94	0:56:30	8,50 Km/H
30	DUTERME Christophe	30	93	0:57:18	8,38 Km/H
31	TRULLEMANS Alain	31	91	0:58:05	8,26 Km/H
32	RASQUIN Vincent	32	91	0:58:05	8,26 Km/H
33	RASQUIN Antoine	33	91	0:58:05	8,26 Km/H
34	LIBERTIAUX Anne	34	90	0:58:40	8,18 Km/H
35	TALLIER Jeanny	35	90	0:58:40	8,18 Km/H
36	DELAUNOY Anne-Michèle	36	90	0:58:40	8,18 Km/H
37	MOHIMONT Nathalie	37	85	1:00:50	7,89 Km/H
38	BIERNAUX Benoit	38	85	1:00:50	7,89 Km/H
39	VAUSE Fabienne	39	83	1:01:45	7,77 Km/H
40	ALEXIS Kristel	40	83	1:01:50	7,76 Km/H
41	MELCHIOR Benjamin	41	83	1:02:00	7,74 Km/H
42	BADO Mathieu	42	83	1:02:03	7,74 Km/H
43	FOULON Marie-Paule	43	81	1:03:10	7,60 Km/H
44	CHAPELLE Carole	44	80	1:03:15	7,59 Km/H
45	LIBOIS Quentin	45	71	1:07:58	7,06 Km/H
46	LIBOIS Axel	46	70	1:08:13	7,04 Km/H
47	LIBOIS Sophie	47	70	1:08:15	7,03 Km/H
48	DEMBLON Murielle	48	70	1:08:17	7,03 Km/H
49	LIETAR Marie	49	70	1:08:18	7,03 Km/H

Blaimont4

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
24	SARITAS Emine	1	7	0:41:08	5,83 Km/H
25	PAULUS Bruno	2	7	0:44:22	5,41 Km/H
29	MAHY Audelyn	3	7	0:46:07	5,20 Km/H
30	KOK Claudine	4	7	0:46:27	5,17 Km/H
32	CATOUL Myriam	5	7	1:22:05	2,92 Km/H

Blaimont11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	MASSIN Charlie	1	118	0:48:06	13,72 Km/H
4	TRULLEMANS Alain	2	115	0:49:39	13,29 Km/H
7	MASURE Alexandre	3	108	0:53:02	12,45 Km/H
8	JUDEX Arthur	4	101	0:56:35	11,66 Km/H
9	JUDEX Jean-Michel	5	100	0:56:50	11,61 Km/H
10	MARTIN Laurent	6	100	0:56:51	11,61 Km/H
11	THIRY Marie	7	100	0:57:07	11,56 Km/H

17	FALQUE John	8	94	0:59:50	11,03 Km/H
22	LABBE Christian	9	93	1:00:24	10,93 Km/H
24	MATHY Jean-Luc	10	92	1:00:58	10,83 Km/H
25	GODART Alexandre	11	91	1:01:12	10,78 Km/H
27	NAZE Olivier	12	87	1:03:02	10,47 Km/H
28	NEMANN Bruno	13	87	1:03:17	10,43 Km/H
29	POELMANS Dominique	14	87	1:03:24	10,41 Km/H
32	MELCHIOR Benjamin	15	82	1:05:38	10,06 Km/H
33	FAUCON Michel	16	81	1:06:10	9,97 Km/H
35	GREGOIRE Aude	17	81	1:06:12	9,97 Km/H
36	BADO Mathieu	18	81	1:06:13	9,97 Km/H
38	DEVRIENT Xavier	19	78	1:07:42	9,75 Km/H
39	DUMONT Alain	20	74	1:09:39	9,48 Km/H
41	JUDEX Julien	21	70	1:11:34	9,22 Km/H
42	COLPAERT Guido	22	70	1:11:44	9,20 Km/H
43	BAETEN Edith	23	69	1:12:10	9,15 Km/H
44	PAULUS Benoît	24	69	1:12:12	9,14 Km/H
45	FOULON Marie-Paule	25	69	1:12:15	9,13 Km/H
48	VERSCHEURE Severine	26	65	1:14:13	8,89 Km/H
50	RIGUELLE Eric	27	63	1:15:11	8,78 Km/H
56	ANTOINE Alain	28	54	1:19:09	8,34 Km/H
57	SCHEYVEN Geneviève	29	49	1:21:50	8,07 Km/H

Jogging de Loyers

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	PERPETE Jacky	1	118	0:35:43	16,80 Km/H
17	MASSIN Charlie	2	113	0:37:31	15,99 Km/H
22	DUBOIS Pascal	3	111	0:38:18	15,67 Km/H
31	HORION Vincent	4	109	0:39:00	15,38 Km/H
37	FONDAIRE Gilles	5	106	0:39:57	15,02 Km/H
38	TRULLEMANS Alain	6	106	0:39:58	15,01 Km/H
45	MASURE Alexandre	7	104	0:40:41	14,75 Km/H
51	COLPAERT Guido	8	103	0:41:14	14,55 Km/H
58	LAMOTTE Jean-Christophe	9	101	0:41:40	14,40 Km/H
59	DEMOULIN Brigitte	10	101	0:41:50	14,34 Km/H
60	GOFFINET Florence	11	100	0:42:04	14,26 Km/H
64	DAMOISAUX Pascal	12	100	0:42:21	14,17 Km/H
68	MONIOTTE Gabriel	13	99	0:42:42	14,05 Km/H
69	HOUGARDY Benoit	14	98	0:42:51	14,00 Km/H

70	MUNAUT Jérémy	15	98	0:42:52	14,00 Km/H
80	MARTIN Laurent	16	95	0:44:00	13,64 Km/H
84	PUYLAERT Dominique	17	95	0:44:11	13,58 Km/H
87	ACUSILAS Jean-Yves	18	94	0:44:21	13,53 Km/H
89	VAN DER LINDEN Paul	19	94	0:44:33	13,47 Km/H
93	EVARD Christophe	20	93	0:44:51	13,38 Km/H
94	ROBAYE Eddy	21	93	0:44:52	13,37 Km/H
101	DESSEILLE Ernest	22	92	0:45:03	13,32 Km/H
102	NICOLAS Jean-Marc	23	92	0:45:18	13,25 Km/H
103	MATHY Jean-Luc	24	92	0:45:19	13,24 Km/H
104	THIRY Marie	25	91	0:45:25	13,21 Km/H
108	DIEUDONNE Anne	26	90	0:45:47	13,11 Km/H
114	COLIGNON Charles	27	89	0:46:04	13,02 Km/H
115	FAUCON Michel	28	89	0:46:05	13,02 Km/H
118	VAN KELST Luc	29	89	0:46:14	12,98 Km/H
128	LABBE Christian	30	86	0:47:16	12,69 Km/H
129	WIGNY Sabine	31	86	0:47:17	12,69 Km/H
146	CHARLIER Denis	32	84	0:48:14	12,44 Km/H
150	MERVEILLE Marc	33	83	0:48:29	12,38 Km/H
153	BADO Mathieu	34	81	0:49:05	12,22 Km/H
164	NEMANN Bruno	35	79	0:49:52	12,03 Km/H
174	VIGNERON Sabine	36	76	0:51:09	11,73 Km/H
175	BIERNAUX Benoit	37	75	0:51:29	11,65 Km/H
183	PAULUS Benoît	38	74	0:51:37	11,62 Km/H
188	JORIS Jules	39	74	0:51:42	11,61 Km/H
189	JORIS Sébastien	40	74	0:51:43	11,60 Km/H
198	MOHIMONT Nathalie	41	72	0:52:22	11,46 Km/H
199	RIGUELLE Eric	42	72	0:52:38	11,40 Km/H
201	ROBERTI Daphné	43	70	0:53:22	11,24 Km/H
202	MALBECQ Stéphane	44	70	0:53:23	11,24 Km/H
212	LIBOIS Olivier	45	68	0:53:55	11,13 Km/H
213	RASQUIN Yves	46	68	0:53:56	11,12 Km/H
216	HARDENNE Joel	47	67	0:54:09	11,08 Km/H
229	PONSARD Françoise	48	64	0:55:26	10,82 Km/H
230	TIMSONET Marc	49	64	0:55:27	10,82 Km/H
236	BAETEN Edith	50	62	0:55:59	10,72 Km/H
240	DEVOS Eric	51	61	0:56:31	10,62 Km/H
246	VAN LAER Nadine	52	60	0:57:00	10,53 Km/H
247	JASSOGNE Claudy	53	60	0:57:01	10,52 Km/H

248	ANTOINE Alain	54	59	0:57:13	10,49 Km/H
257	COLAS Sabine	55	53	0:59:30	10,08 Km/H
258	SCHEYVEN Geneviève	56	53	0:59:36	10,07 Km/H
267	BERGHEM Marc	57	50	1:00:42	9,88 Km/H
273	LIBOIS Sophie	58	44	1:02:49	9,55 Km/H
275	ROBAYE Cathy	59	44	1:02:56	9,53 Km/H
276	MAGNEE Arnaud	60	43	1:02:57	9,53 Km/H
277	LAINÉ Claudine	61	43	1:02:58	9,53 Km/H
286	POELMANS Dominique	62	22	1:10:52	8,47 Km/H
287	BAUDELET Fabienne	63	22	1:10:53	8,46 Km/H
288	LACROIX Marie-Agnes	64	22	1:10:54	8,46 Km/H

« LA PETITE INFO »

Ce 8 septembre 2013, la remise des prix
du jogging de Namur aura lieu
dans les jardins de l'Hôtel de Ville.

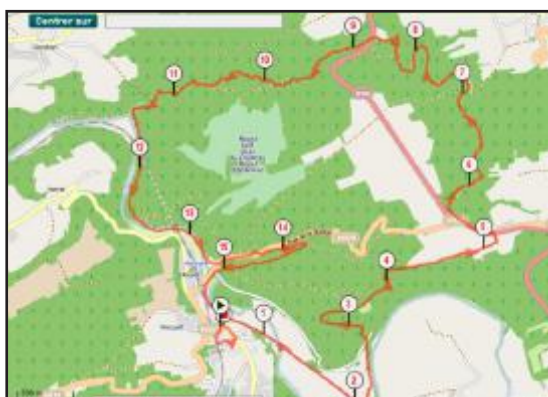
A cette occasion, la Ville a demandé
au RC Namur d'y tenir le bar.

N'hésitez donc pas à y repasser après la course
pour prendre un verre entre amis joggeurs ou
pour nous donner un petit coup de main.

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2013

Date	Heure(s)	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Di 25/08/13	10h30 ou 11h	Descente de la Lesse	13,1,Øu	Delhalle	Boulevard des Souverains 6, DINANT
Di 01/09/13	10h15 ou 10h35	Malonne	5 ou 10	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	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

2E VOYAGE 2013 DU RC NAMUR JOGGING DE LA REINE



Quand? : dimanche 22 septembre 2013

Quoi?: course de 5,5 ou 15,5 kms
participation à la remise des prix
visite du château de Lavaux-Saint-Anne
souper à la taverne restaurant Mouton à Ave-et-Auffe
(potage - assiette ardennaise+frites - trio de chocolat)

Départ : 8h30, à l'Eglise Ste Marguerite à Bouge
Retour : 21h30 au même endroit
(trajet en car)

Réservation : * **avant le 12/09/2013 !!**
* prix (inscription + visite + repas) :
25 euros pour les coureurs
20 euros pour les accompagnants
* auprès de :
Marie-Paule Foulon
mariepaulefoulon@hotmail.com
0497/38.54.25.

NB : prévoir un pic-nic pour le repas de midi



‘Once upon a time ... in the regions of Orval’ narration d’un voyage du club

Il y a près d’un an, après une corrida à Flawinne et un «recrutement» d’après-course plus que bien arrosé, (un racolage diront certains), je me suis inscrit au RC Namur, m’ayant (r) assuré que j’avais quelques prédispositions pour y être intégré ! Tout cela pour dire que, vu ma jeunesse ... au sein du club, je ne connais pas encore grand monde, ou du moins, je ne suis pas encore bien familiarisé avec le prénom de chacun et chacune ! Certes, il y a les « incontournables » : La Présidente, Alain, Guirlande, etc, etc... mais donc, je vous demanderai indulgence si je ne prénomme pas trop dans ce récit du voyage du club.

Et justement, parlons un peu de ce récit ...

Nous venions de quitter Bouge, au quart d’heure académique près selon l’horaire prévu, bien installés et prêts à jouer un whist pour faire passer le temps du trajet, que Guirlande passa parmi nous pour remettre un devoir à faire : la fiche WHO’s WHO (pour les nouveaux) suivie de près par notre Présidente. Et ne voilà t-elle pas qu’elle s’arrêta à ma hauteur pour me demander : « *Dis-donc mon petit Laurent ... ? tu sais écrire toi ?* » ... venant d’une enseignante « détachée », quelle intrigue !? C’était un club de course à pied ? ou, me serais-je trompé ?... allait-t-il y avoir un remake de la dictée de Prévot dans le bus? Non non, Madame la Présidente me demandait juste de rédiger un « petit » compte-rendu de notre voyage!! Alors, là !???, Plutôt un remake de « on n’est (pas) des pigeons ... » Si, si ... « Encore Gagné ! »

Mais bon, je vais faire de mon mieux ! (référence à nouveau à votre bonne indulgence camarades ! ☺)

« Les Forges de la Forêt d’Anlier » ... !???. Personnellement, je n’ai pas vu de forges !? Par contre, il y avait bien de l’Orval ! Alors ... pourquoi ne pas avoir nommé cela « Les Forges de la Forêt d’Orval », car, celle-ci existe bien !!! Récemment, un trail de nuit y était organisé (TNT) pour la première fois ! ... et si certains savaient qu’il existait une forêt d’Orval ?.... (je ne sais même pas à quoi l’on pourrait s’attendre ☺) quelques-uns s’y perdraient probablement ...

Bref,

Nous voici donc plus d’une quarantaine de coureurs, accompagnants (et un chien) sur la route N4, et non Sixty-six ... (peut – être une idée de projet pour un prochain voyage du club ...) vers nos Ardennes belges où nous attendait une course sur deux distances : 19 et 7 km, ou bien une randonnée, le tout organisé de mains de maîtres par le club local d’Habay-La-Neuve. Bon nombre de coureurs du RC Namur sont venus également nous rejoindre au point que nous étions le club le mieux représenté (en pratique, car le comptage fut quelque peu erroné par les organisateurs, ... et c’est souvent le cas dans les manifs ...) Eehhh HIC, encore de la bière !! comme à Châtelet !! Hips.

Point de vue sportif ... je serai assez bref. Très belle course dans des conditions climatiques idéales ! je me limiterai à dire que : ... « *le premier (qui a gagné la course par ailleurs) est arrivé juste devant le deuxième, que celui-ci était devant le troisième ... et ainsi de suite jusqu'au dernier !!!* » Ouf !! j'ai abrégé hein, car nous étions plus de 1100 sur la « grande » distance. « Nez en moins », bravo à toutes et tous.

Après une douche où la pression semblait avoir été dédiée à autre chose, nous nous regroupions par petits groupes, à délecter quelques mousses et boissons locales, histoire de mieux comprendre la chanson répétée et trouvée par notre trésorier : « *Une p'tite Orval Madame, une p'tite Orval Monsieur ...* » ... A noter que certains n'ont pas attendu la fin de la course pour y goûter, puisque ... le dernier ravito en proposait ... !

Remise des prix, tombola et tutti quanti ... voici arrivés le repas et la soirée, mais avant c'la, nos yeux s'émerveillaient devant les danses d'un groupe de jeunes dames aux costumes originaux et pailletés. A croire que le tissu coûtait très cher, car on avait fait des économies sur la quantité ! ;-)

Le repas fut très bien géré par les organisateurs (une repasse était même prévue ... pas courant mais pourtant, très bien pensée), digéré par la suite, laissant ainsi libre court à nos expressions artistiques en termes de prestations sur la piste de danse. Un groupe de musiciens assurait l'animation et un certain guitariste s'y donnait à cœur joie ! Quelle qualité sonore, même quand ce dernier se mit à jouer avec les dents !!! A mon avis, il doit dormir avec sa guitare, car ... quelle harmonie ! Et justement, en parlant d'harmonie, j'ai constaté qu'il y avait quelqu'un de notre club qui en avait une de « sacrée harmonie », avec son chien ! C'était assez impressionnant ! Faire danser un chien sur une piste remplie de monde ..., mais après tout, quoi de bien différent pour lui que ces bipèdes sautant bras en l'air, en essayant vainement de toucher le plafond, balançant leur tête sur une musique de fous (ACDC, Hells bells) ...

Et bien (trop) vite, ce fut pour nous que les cloches sonnèrent ... aucune allusion directe à l'appel de la Présidente à rejoindre le car qui nous attendait pour le retour ... bien sûr !

Retour beaucoup plus calme que le départ (je trouve !), mais évidemment ... 19 km ... ça calme ! ensuite, dislocation des troupes au terminus.

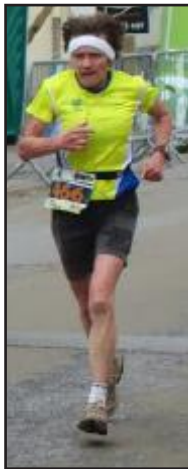
Pour résumer très, très fort ... un voyage du club et une organisation très agréables. Une des plus belles courses du challenge Delhalle, et un club, qui pour ses membres, n'hésite pas à aller dans sa trésorerie afin d'organiser quelque chose de ... SUPER ! Merci !

Laurent Bailly



Souvenirs du voyage du RCN à Habay-La-Neuve







De valeureux « chevaliers » au fond des vallées...

J'avais envie de défis malgré ma petite forme physique...Les méandres forestiers dans le namurois m'attirent pour leurs riches végétations mais aussi pour leurs innombrables petits paradis surgissant aux abords des sentiers. C'est vrai, il y a quelques cols infranchissables de gadoue que je préférerais éviter...Ce sont pourtant ceux-là que j'ai affrontés ce jour-là ! Mes guiboles et ma tête en gardent de très bons souvenirs...Inoubliables même !

Il s'agissait cette année de la 5^e édition du trail des Vallées du Chevalier : c'était un samedi 22 juin pas comme les autres car, enfin, tel que dans un rêve de petite fille, je devenais, sur la ligne de départ, un chevalier parmi tant d'autres...

Soucieuse d'arriver au bout de cette conquête sportive, ce n'étaient pas les 62 km (1900mD+) qui me tentaient mais plutôt l'intensité des 25km (900mD+). D'ailleurs, nous étions en nombre à choisir ce chemin. Tant mieux, je ne me serais perdue pas dans ces contrées !

Le départ fut annoncé. Et voilà que tous ces valeureux combattants démarrèrent sur les chapeaux de roue. Ca commençait fort, j'arrivais à peine à les rejoindre !

Le début de ce périple a été quelque peu perturbé par des photographes « RCN people » qui m'ont reconnue et encouragée. En vérité, heureusement que ces sympathisants étaient présents car dès les premières distances, mon coeur battait déjà follement la cadence...

Quelques breuvages suffirent à me faire retrouver mes esprits et la forme...et me voilà repartie vers le premier col boueux, éventré et piétiné, long de quelques centaines de mètre...C'était la galère ! Mais remplie de ferveur, j'ai bravé tous les dangers pour surmonter cette épreuve ! « Ouf, ça c'est fait ! »

A quelques pas de ma monture, j'aperçus des visages connus...deux autres valeureuses comme moi qui savouraient toute la difficulté du parcours : Anne L. et Anne-Michèle.

Et c'est ainsi, que nous décidions de nous liquer à trois pour dépasser les cols infernaux des vallées...

Entre les tranches de rires et quelques chutes entrecoupées d'essoufflement, c'était la solidarité qui nous portait. Grâce à elle, les moments les plus ardues qui exigeaient plus de techniques comme l'escalade de petits rocs, les joyeuses descentes en corde, les passages délicats et les grimpettes infinies nous semblaient une partie de plaisir (bon honnêtement, très fatigante aussi)!

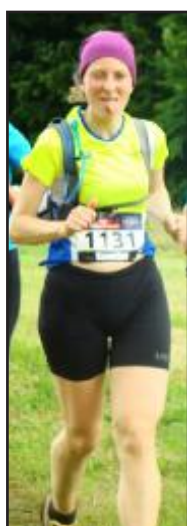
Allé, amies, galopons jusqu'au bout car avec un pareil temps (gris mais sans pluie) c'était toute la Belgique qui nous encourageait ! Nous l'aurions bien mérité ce titre...

Les vallées sacrées de Marche-les-Dames n'auront plus de secrets pour nous. La distance défilait sous nos pieds... « Nous allons y arriver » dit l'une de nous ! Et à ce moment,« Splash »..... le Roi de la vallée nous a bien eu avec ce piège rafraîchissant, paradis, ce n'était pas une rivière qui allait nous freiner... « la victoire est proche » dit une autre !

Nous sentions le final arriver...Il ne restait plus qu'à franchir la colline du Golgotha où nous ne nous serions pas laissées faire prisonnières... La souffrance marquait nos visages mais la fierté s'y lisait aussi... nous utilisâmes nos dernières forces jusqu' au seuil de l' arrivée tels des nobles chevaliers...

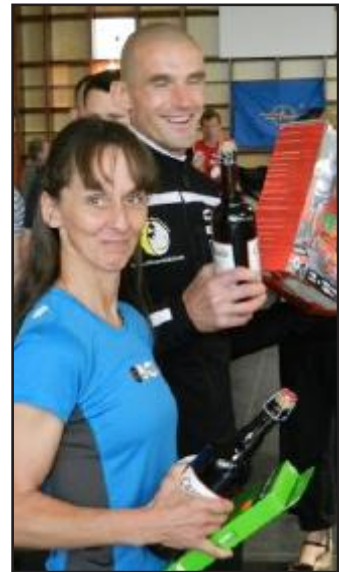
Et le défi fut accompli, et ce, main dans la main avec mes deux fidèles compagnes de voyage que je remercie chaleureusement! Vive les vallées ! Bravo les chevaliers !

Séverine Verscheure



Souvenirs du trail des Vallées du Chevalier





Le fameux BBQ du RC Namur

Madame la Présidente, il est temps de vous transmettre mon compte-rendu de ce fameux BBQ. Et oui, comme chaque année, il a été fabuleux et mémorable pour tous les nouveaux qui y ont participé.

Nous avons tout d'abord commencé ce week-end par une course inscrite dans le challenge interne : la fameuse «Ardennaise» dont on m'avait dit tant de bien. Je peux vous dire que l'on a été servi tant du côté sportif avec des températures plus que clémentes (plusieurs personnes pourront vous le confirmer ;-), que du côté émotionnel pour ceux qui sont restés camper après la course et qui ont participé à la soirée qui fut grandiose comme annoncée. Durant cette soirée, nous avons eu droit à de belles rafales de vent qui ont fait paniquer la foule et surtout notre petit groupe (Séverine, Laurent M., Jeremy, Daphné, Denis et moi-même) puisque nous ignorions comment nous allions retrouver nos tentes. Et oui, nous avons besoin de nous reposer pour être en forme avant un événement tant attendu par le club.

Après une courte nuit passée à Louette-Saint-Pierre et un déjeuner offert par l'organisation, nous voilà partis pour Chevetogne. Une fois arrivés à destination, nous constatâmes que nous n'étions pas les seuls à nous être déplacés pour cet événement annuel du RC Namur. Et quel événement puisqu'une grande partie du club est présente pour un accueil du comité, un jogging, un bbq et surtout la tombola.

Nous avons commencé cette journée par la traditionnelle photo de groupe avant un jogging organisé par l'Empereur. Lors du briefing, celui-ci nous a prévenu que le parcours était semé de quelques surprises : on aurait droit à des arbres bloquant le chemin qu'il faudrait donc soit contourner soit enjamber.

Et nous voilà partis pour un tour derrière les deux Alain qui imprimèrent le rythme et nous firent découvrir ce magnifique parcours. Après le premier tour, ils lâchèrent les sauvages pour une superbe course et s'en allèrent préparer la cuisson de la viande. Il faut admettre que ce BBQ ne serait rien sans une exceptionnelle organisation du comité et surtout la contribution des membres qui apportent une petite spécialité culinaire pour agrémenter le BBQ.

Après avoir pris une douche dans un endroit et une ambiance insolite (dans le noir et surtout avec une douche froide), nous voici revenus pour le début des festivités. J'ai eu la chance de partager ma table entouré de très bon amis et nous avons eu le plaisir d'accueillir à notre table madame la présidente et Marc.

Comme toujours, nous en avons profité pour discuter et refaire cette course. Nous avons appris que deux frangins ont passé la ligne d'arrivée main dans la main. Comme c'est mignon. Je connais une maman qui sera fière d'eux.

Bien sûr, nous avons aussi discuté des courses futures et des vacances. Et Madame la présidente en a surtout profité pour désigner les futurs rédacteurs des articles pour le prochain Tam-Tam. Certains ont bien tenté de résister à écrire un article

mais il faut le concéder, c'est tenace une présidente.

Après un bon repas (encore merci à tous les cuistots) et quelques bons breuvages dégustés, nous voici arrivés au dessert et surtout à un moment attendu par tout un club : la fameuse tombola qui comme toujours, a souvent été imitée mais jamais égalée. Comme chaque année, nous avons eu droit à deux animateurs hors pair: Mogwaï et la Guirlande. Les cadeaux étaient tous plus beaux les uns que les autres et on ressentait une envie de tout un club d'avoir la chance de repartir avec l'un de ces cadeaux. Malgré la qualité de ceux-ci, certains tentèrent pourtant, avec réussite ou échec, de s'en débarrasser.

Alors que la tombola se terminait doucement, Monsieur l'Empereur en profita pour nous chanter ses plus célèbres tubes. Il a le don de nous mettre l'ambiance l'Empereur avec son célèbre pied mariton!

Après avoir passé une très bonne journée, il fut temps d'y repartir et surtout de se dire vivement l'année prochaine pour revivre le BBQ de l'année.

Un tout grand merci à tout le comité pour l'organisation sans faille... et à David pour l'aide et surtout les idées pour écrire cet article tant désiré par une présidente.

Bruno



Souvenirs du barbecue à Chevetogne







Le Tour de Belgique 2013 vu par Yves

J'ai le Blues ! Visiblement interpellé, le médecin de famille m'interrogea. Expliquez-moi me dit-il?

Docteur, Il y a quelques temps, un ami me dit : «tonton, que fais-tu le 9 mai prochain?» Rien de spécial à part des travaux de peinture. Laisse tomber ton rouleau! Viens avec moi, je vais faire le dernier tour de Belgique de course à pied.

Et voilà comment en deux temps, trois mouvements, je me suis trouvé embarqué dans un nouveau challenge. Oui mais, le temps passant, la préparation commença avec l'angoisse au final de ne pas y arriver ! C'est qu'en résumant l'histoire, la perspective de courir 20 km toutes les 15 heures, 5 fois d'affilée faisait un peu peur. Le médecin changea de visage et visiblement intéressé par le sujet me demanda de poursuivre mon récit.

Je me retrouve au départ le premier jour vers 19h00. Cela commence bien, on fait des photos avec une équipe féminine de triathlètes : finalement c'est cool le tour de Belgique ! Une fois le départ donné, nous courrons dans la forêt de Soignies, quand deux événements consécutifs faillirent compromettre toute notre expédition.

Un gros orage éclate en pleine course et mon équipement est complètement anéanti en 10 minutes, moins cool le TDB ! Je fais mon premier relais avec mon coéquipier Olivier, je rentre dans sa voiture, soulagé de me mettre à l'abri. Je veux démarrer pour le suivre et là, pas moyen de faire démarrer le véhicule qui reste immobile malgré mes tentatives.

De longues secondes s'écoulent... Que vais-je faire ? La course est foutue ? Je reprends mes esprits en éliminant un par un les problèmes potentiels qui pourraient survenir à un véhicule moderne avec une boîte de vitesse automatique. Enfin j'ai la solution ! Page 117 du manuel Volvo, je débloque le frein automatique. Quelle galère!!!

Je coupe à travers champs, je repère dans le road book un lieu connu des autochtones (un café) et demande mon chemin au premier venu qui par chance connaît bien l'établissement. 2 km de chemin de campagne, frein à main à gauche (je connais maintenant), tout droit, j'arrive en mode semi-sport (un mix entre la conduite de François Duval et de mon grand oncle) aux alentours du café, je suis le road book et je rejoins après 35 longues minutes Olivier qui se demande ce qui s'est passé. Pas le temps d'expliquer car on reprend la course pour terminer cette première journée vers 23h50 au pointage. Vraiment, je ne suis pas fier...

Réveil à 9h00, les amis qui ont couru durant la nuit nous rejoignent à l'appartement à Middelkerke. Petit déjeuner atypique, des pâtes sauce tomate agrémentées d'une boisson ardennaise labélisée RCN (à vous de trouver cette trappiste bien connue).

Il est midi sous le soleil et nous sommes à Gistel au départ de la deuxième journée. Le briefing de l'organisation est un peu bizarre, non? Pas de consignes de courses mais plutôt de savoir vivre pour rappeler qu'il est interdit de faire ses besoins dans le jardin d'autrui... Pas possible, il y en a un qui l'a fait ! Je n'en reviens pas. On rentre dans la course, les relais s'enchaînent bien, on discute avec les triathlètes du premier jour, bizarre pas de problèmes particuliers, on ne se trompe pas et on arrive facilement dans les temps...

Pour fêter cela, rebelote, une petite boisson ardennaise avec les autres coureurs qui préfèrent une boisson flamande. Retour vers 17h30 à Berloz, accueil chaleureux de tante Muriel, mon épouse, qui nous attend avec un bon repas (steak, frites, salade) Miam-miam ON A FAIM !) Mais, au lit tôt car demain, c'est la troisième étape dans la province du LIMBOURG presque chez moi finalement.

5h00 du mat, je sors de mon lit, j'ai mal partout !! Les articulations sont douloureuses, Olivier est dans le même état. Un petit déjeuner plus tard, notre chauffeur arrive, c'est Christian notre copain. Il nous rejoint pour cette étape, cela fait du bien au moral. En route vers Lummen !

6h30, briefing de l'organisation et départ espacé des coureurs toutes les 30 secondes. Je prends le départ avec beaucoup d'appréhension, je pense que cela ne va pas aller, les douleurs sont toujours là malgré les étirements! Tant pis, je démarre la machine, 50 mètres, 100 mètres, 300 mètres, rien à faire les muscles sont en béton !! 500 mètres,... Bizarre la douleur diminue, 1 km plus tard, je suis reparti ON THE ROAD AGAIN !!!! L'aventure continue... Une belle journée finalement. Christian dans la voiture apporte la bonne humeur et avec Olivier, ils ne manquent pas de passer à côté de moi en voiture en criant WAZAAAA, ce qui me fait presque tomber dans le talus !

On arrive à HENIS vers 12H30, la fin est proche ! Voilà l'arrivée, je vois une concentration de voitures, on arrive !! Euh, c'est pas ici ! C'est juste un camping perdu dans les champs. Il faut continuer encore...mais 1 km plus tard, dans un endroit vraiment incongru près de l'autoroute, on y est. Nous avons bien mérité notre breuvage ardennais avant de reprendre le chemin de Berloz où nous attend la famille pour un petit BBQ bien nécessaire avant une étape de nuit près de Bastogne.

Une sieste l'après-midi, debout vers 19h00. Je suis un peu «groggy». Vu les problèmes du matin, Muriel a fait 5 pharmacies pour trouver une huile homéopathique recommandée par JF mon beau-frère : «tu verras, cela fonctionne bien !» Il y a intérêt vu l'odeur du produit ! Je tente l'impossible et frotte mes muscles avec la potion, je sens le bouc mais cela fonctionne. Olivier décide d'en mettre aussi, au moins l'odeur sera uniforme dans la voiture.

23h00, nous quittons le camp de base Hesbignon, «Merci pour l'accueil, je reviendrai». J'espère bien, me sourit mon épouse, il y a de la peinture qui t'attend !

On arrive sur place vers minuit et demi, nous sommes les premiers, on regarde l'organisation s'installer. Il fait frisquet, pas plus de 7 degrés... On retrouve les coéquipiers du club qui nous souhaitent bonne chance pour notre course de nuit. Voilà, c'est reparti... on rentre dans la course sans se poser de questions, le rythme est bon malgré les difficultés du parcours (un fameux dénivelé négatif) mais cela se passe sans trop de problèmes. Le corps s'adapte après trois jours d'efforts, on dirait qu'il a compris ce nouveau rythme et comme le mental est bon, tout se passe bien... On court le long d'une forêt, on se déplace à la lumière des phares du véhicule qui nous suit. La lampe frontale est nécessaire et le bonnet aussi car il fait un peu froid.

5H30, le jour commence à se lever ! Quel beau spectacle, nous courons sur une route forestière qui serpente tranquillement de village en village. On voit au loin la brume matinale qui se lève sur la forêt ardennaise ! Rien que pour cela, je n'échangerai ma place avec personne. La fin de l'étape est proche, on arrive, nous voilà, nous sommes encore à l'heure, parfait! Le contrat est rempli, on prend la route vers Arlon pour un petit déjeuner et trois heures de dodo.

«Yves, debout il est 11h30», merci à Anne et J-F pour l'hébergement, un étrange paquet pend à la calandre de la voiture, un petit cadeau avec un petit mot d'encouragement de Philippe le voisin un ami «Traileur» que nous côtoyons depuis le trail de Nobressard. Cela fait plaisir !

12h30, nous arrivons à l'abbaye. A l'abbaye, me dit le docteur ? Oui, on avait besoin «d'un ange gardien» car l'étape du soir risquait d'être terrible. Un arrêt à l'abbaye d'Orval pour un pèlerinage avec une partie de l'équipe : Bruno, Sébastien et Isabelle et quelques supporters. Un dernier repas avant la dernière épreuve, la plus dure! Gloups, je ne suis pas rassuré. L'après-midi passe vite, on va supporter les autres coureurs, une petite sieste.

«J'ai faim tonton». Pas de problème! Au détour d'un chemin à l'entrée d'un village, nous avons repéré une taverne accueillante avec un énorme panneau proposant des spaghettis et des lasagnes faites maison. On s'arrête heureux de notre choix et on passe la porte de l'établissement. Quel spectacle ! La tenancière accompagnée de son chien nous accueille d'un regard méfiant. Il fait bleu dans le local, grâce à quelques individus qui ne semblent pas au courant des nouvelles mesures sur le tabagisme. Nous commandons une boisson par correction et filons à l'anglaise en vue de trouver un établissement normal. Après un repas en France, nous prenons le chemin de la dernière étape, voilà enfin celle dont on me parle souvent. En résumé, cela monte souvent, fort et longtemps. Je suis un peu nerveux car après 180 km de course, mon genou me fait un peu mal, je n'en parle pas mais je suis inquiet.

Il est 21h30. C'est parti, on court dans la ville, drôle de situation, le tour de Belgique passe en France direction la frontière à Viroinval... Les choses sérieuses commencent par une montée longue, très longue, on se relaie tous les 500 mètres, c'est dur. A l'approche de la frontière, Olivier me dit : «tonton, je prends le relais pour rentrer au pays». Pas de bol pour lui, il avait oublié (malgré 7 participations) que cela monte à cet endroit et à du 10%. Cette fois, on s'en souviendra, je vis des moments difficiles et comme souvent dans ces moments-là, je m'accroche à une idée simple, j'imagine un toast au saumon que Sophie (épouse d'Olivier) nous préparera le lendemain au déjeuner. Je m'accroche à cette idée car cela en vaut la peine !!!

Pas de blagues, pas beaucoup de dialogues, la concentration est là, la fin de l'étape approche ! Je me demande si nous sommes dans les temps ? Et si nous étions hors délai ? C'est bizarre, je pense qu'Olivier a les mêmes inquiétudes. On n'en parle pas mais la cadence de course augmente spontanément car on n'a pas envie de devoir rattraper l'équipe qui nous succède. Il reste 4 Km et c'est tout droit, on enchaîne les relais, on frôle les 4 minutes au kilomètre, une dernière montée et on plonge dans la forêt. Voilà l'arrivée, nous sommes dans les temps !! Je suis fatigué mais content.

Arrivés à 1h30 du matin chez Olivier, une petite douche, je dors dans la chambre de Joachim. Vers 6h45, un type me réveille et me demande si je veux deux places de concert pour écouter Rihanna au Sport paleis d'Anvers... Je ne sais plus où j'en suis ? Je rêve ? Je retrouve mes esprits et comprends que le réveil radio vient de s'enclencher sur «fun radio». Je retire la prise pour me rendormir aussitôt. 9h30, Sophie a préparé un bon Brunch avec le fameux toast au saumon ! Aujourd'hui, on finalise, 13 km de course avant le tour final avec l'équipe, le plus dur est fait.

Nous partons vers le village de Saintes. Après une demi-heure de route, on tombe sur un long tronçon autoroutier en travaux. On consulte le timing, on va être en retard au rendez-vous à 12h10. On constate que l'équipe qui prend notre relais ne sera probablement pas au rendez-vous, le timing est trop serré ! Si on arrive sur place à temps, on devra encore courir 26 km ! 12h08, on est sur place, je sors en trombe de la voiture et me dirige vers le départ pour prendre mon dossard. J'entends une voix connue, c'est Edith notre présidente qui crie : «le dossard 5 pour Namur». Je prends le dossard, l'ajuste sur mon équipement, le départ est donné immédiatement. Je cours comme Robocop, pas d'échauffement, j'ai mal partout sur les pavés. Après 1 km, Olivier et son fils Joachim prennent le relais, on doit terminer! Les relais fonctionnent bien, on a un peu de retard sur

l'équipe de devant. Olivier décide d'accélérer pour «boucher le trou», je le suis dans cette nouvelle cadence, on se relaie tous les 500 mètres, l'écart diminue et on rattrape les coureurs de devant, avec deux coureurs jaunes sur le côté !! Ce sont Isabelle et Sébastien qui sont venus prendre le relais, il reste 4 Km. On décide de terminer ensemble avec tous les autres coureurs. Que du bonheur ! Plus tard dans l'après-midi, on effectue le dernier tour avec toute l'équipe. Un superbe moment, on a réussi notre tour. L'équipe de Namur termine 14ième sur 17 équipes, honorable, je pense...

Tout à fait Monsieur Rasquin, quel beau challenge, je comprends votre blues. Sans devoir payer la consultation (qui visiblement fut un bon moment pour lui), on écourta notre conversation. Quelques jours plus tard, je reçus une étrange enveloppe. Je l'ouvre et je découvre un bulletin d'inscription pour L'Ultra Trail de Liège le 20 octobre prochain accompagné d'un mot de mon médecin. «Cher Yves, inscris-toi vite, cela vaut tous les médicaments anti-blues. Bonne course. signé ton toubib».

Yves RASQUIN



Le Tour de Belgique ou le Tour des Barjots ou pourquoi courir à côté d'une camionnette pendant 100km ?

Je me souviens encore. C'était au voyage du club à Houyet. Le RC Namur recherchait des coureurs pour parcourir le Tour de Belgique en courant. Ne sachant pas exactement ce qu'était le Tour, je ne réfléchis pas et me déclare prêt à participer à ce 30^e et dernier Tour. Après quelques explications, je ne comprends toujours pas trop ce dont il s'agit. Faire le tour de la Belgique en parcourant 1000 km, sur 5 jours et 4 nuits, par équipe de 10 coureurs, sans s'arrêter et en faisant des relais. Soit un truc de fou, impossible.

Mi-mars, petite réunion de préparation. Le RC Namur a ses 10 coureurs et nous sommes inscrits. Il reste à discuter des formalités, de la logistique et à former les équipes. Nous partons sur 4 cellules (2*2 et 2*3) qui se relayeront pendant ces 5 jours fous. Je n'avais pas compris l'ampleur de la chose lorsque Alain (L'Empereur) proposa une cellule : Guirlande, lui et moi. Je ne savais pas encore ce que j'allais subir ;-). Les cellules se répartissent les étapes. Et c'est tout naturellement que je propose que notre cellule fasse l'étape passant à Muno. Je n'y suis encore jamais allé.

Les questions logistiques ensuite. Nous sommes trois coureurs. Nous devons trouver des logements, un véhicule, la nourriture et une stratégie. Donnée supplémentaire : nous ferons ce Tour avec les femmes des deux Alain, Moman et Clo mais aussi avec les deux chiens, Kyo et Chippie. C'est à ce moment-là que je m'inquiète. Quoi ! 5 jours et 4 nuits dans un véhicule avec deux anciens, leur femme et leur chien. Je n'y survivrai jamais. Nous aurons donc un van. Nous logerons à la mer (à Middelkerke comme deux autres cellules, merci Tonton), en Ardennes et chez nous, à Namur.

Le jour du départ approche. J'appréhende un peu. C'est une course un peu folle. Courir individuellement une distance de 100 km en 5 jours, à toutes les heures du jour et de la nuit en gérant la nourriture, les heures de sommeil, le repos du corps, les éventuels petits (ou grands) bobos mais aussi la promiscuité, les humeurs des compagnons de route, ... 100 km, c'est long. Une distance et un rythme encore jamais tenu. Mais l'envie de relever le défi est là. Et puis, il s'agit d'une chouette aventure humaine.

Mourcourt, jeudi à 02h33 du matin, nous voilà lancé sur le Tour. Nous terminerons « notre » Tour le dimanche à 11h30 à Ronquières. Nos étapes nous ferons parcourir, en premier lieu, les routes de Mourcourt à Ypres, puis de Bassevelde à Kruibeke. Ensuite, les Fagnes avec Charneux-Xhoffraix, les Ardennes entre Meix-devant-Virton et Auby-sur-Semois (en passant par Muno) et, enfin, le Hainaut, Barbençon-Ronquières.

Tant qu'on n'y est pas, on ne comprend pas. C'est donc à Mourcourt que nous comprenons ce qu'est le Tour de Belgique. Des coureurs, des voitures, des organisateurs, un chrono, un briefing, un roadbook. Et un départ. GO. Les 17 coureurs s'élancent. Et là, on ne réfléchit plus. On court. Jusqu'à ce que la camionnette vienne se placer devant et que le coureur suivant prenne le relais. Passage de dossard et repos. C'est court. Mais on en fera beaucoup.

Ronquières, dimanche à 11h30. Au loin, nous apercevons, la tour de l'ascenseur de Ronquières. Guirlande, L'Empereur et moi clôturons cette étape qui clôture notre Tour avec le drapeau du club. Nous avons parcouru chacun 100km en 5 jours et 4 nuits. Quelle sensation de se dire que c'est terminé... Il n'y aura pas de départ 12 heures plus tard. Il ne faudra pas rentrer se reposer pour repartir plus tard. Il ne faudra pas manger pour tenir le coup. Mais ça y est, on peut le dire. On a fait le Tour de Belgique.

Qu'est-ce-qui m'a le plus impressionné ? Une course originale où il faut gérer la distance, le sommeil, la nourriture, les relations humaines. Une course enrichissante. On doit se battre contre soi-même pour continuer et il faut aussi composer avec les autres. Quatre jours dans une camionnette avec les mêmes personnes, c'est dur. Surtout en étant fatigué et en ayant faim. Les coup de blues, les ras-le-bol.

Je n'avais jamais parcouru autant de kilomètres en Belgique. Même en voiture. Alors en courant. J'ai pu découvrir de nouveaux coins de Belgique. Et même certains coins où je retournerai. De superbes paysages. Des couchers et des levées de soleil. L'abbaye d'Aulne au matin. Le lever du soleil le long d'un Ravel et le calme qui l'accompagne. Les profondes forêts des Fagnes, le plat pays du nord, les côtes des Ardennes et le côté industriel du Hainaut. J'ai couru sous la pluie et sous le soleil, dans le froid et dans la chaleur. J'ai couru, le matin, l'après-midi, le soir, en début de nuit, enfin de nuit et à l'aube. J'ai couru en court et en long. Des côtes et des descentes. Bref, un peu de tout.

Jérémy Munaut



Who's who du RCN



Nom	Timsonet
Prénom	Marc
Anniversaire	Le jour de la Fête Nationale
Domicile	Pas loin de chez Vincent Dubois
Surnom éventuel	Tim
E-mail	timsonet.marc@hotmail.be
Profession	Comme Trull et Mathieu
Poids	Proportionnel à la taille
Taille	Proportionnelle au poids
Court depuis...	Que je sais marcher
Autres sports	CO, VTT, et je pense que j'ai fait du tri?
Principales courses courues	Mont Cameroun (avec Mathieu), 100 kms de Biel (avec mon binôme Trull), Corsicaraid, Tri et plein de jog
Meilleures performances	Sorry, je fais un peu d'Alzheimer
Meilleurs souvenirs	100 kms de Biel, Mont Cameroun, Tour de Belgique
Projet de courses	Courir un peu plus vite en 2013 qu'en 2012
Rêves de courses	Le Tour du Monde en 80 jours
Plat préféré	Une grosse frite, 2 fricandelles et une double américaine forte
Boisson préférée	Toutes les bières
Film préféré	La 7e compagnie
Devise	Etre humble et respecter l'autre

Who's who du RCN



Nom	Brahic
Prénom	Yvan
Anniversaire	14-12-1976
Domicile	Namur
Surnom éventuel	
E-mail	yvan.brahic@voila.fr
Profession	Fonctionnaire
Poids	
Taille	
Court depuis...	Longtemps, mais pas assez vite!
Autres sports	
Principales courses courues	20 kms de Bruxelles, 20 kms de Paris
Meilleures performances	2h15
Meilleurs souvenirs	Avoir rencontré Poulet et Bruno
Projet de courses	Marjevols-Mende
Rêves de courses	Marathon du Médoc
Plat préféré	Salade, yaourt, biscotte sans sel
Boisson préférée	Eau minérale
Film préféré	A bout de souffle (ce n'est pas de la blague...)
Devise	Cours toujours

Tout pour
le Jogging,
l'Athlétisme
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE
ACCESSOIRES • SPIKES
NUTRITION

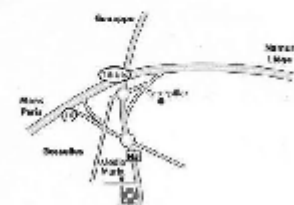
Spécialiste

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

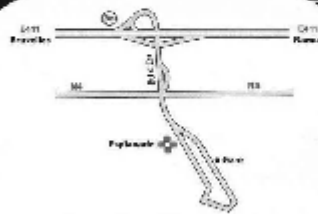
walk • run
jogging
www.joggingplus.com



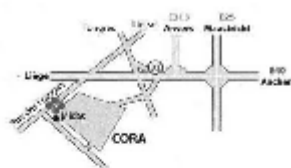
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



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**