

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 77, octobre 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

SOUPER DU CLUB

**Le 23 novembre 2013
à 19h**

**Salle «Le Bienvenu»
Chemin des Archiducs, 32
5100 Wépion**

Même cuisto qu'en 2012 ! ...

**Prix : 20€ pour les adultes
10€ pour les enfants**

**Réservation avant le 4/11 :
auprès de Marie-Paule Foulon :
mariepaulefoulon@hotmail.com
0497/38.54.25.**

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.



Descente de la Lesse13

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
15	DUBOIS Pascal	1	116	0:54:57	14,19 Km/H
36	NICOLAS Jean-Marc	2	107	1:00:01	13,00 Km/H
156	MULLER Xavier	3	80	1:14:17	10,50 Km/H
168	PAULUS Benoît	4	77	1:15:42	10,30 Km/H
187	RIGUELLE Eric	5	74	1:17:10	10,11 Km/H
229	BAILLY Laurent	6	69	1:20:14	9,72 Km/H
230	VAN LAER Nadine	7	69	1:20:14	9,72 Km/H
251	JAUMOTTE Caroline	8	62	1:23:39	9,32 Km/H
284	BERGHEM Marc	9	54	1:28:08	8,85 Km/H
386	LACROIX Marie-Agnes	10	20,5	3:00:00	4,33 Km/H

Descente de la Lesse22

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
72	MASSART Jean-Christophe	1	120	1:38:33	13,33 Km/H
109	DEMOULIN Brigitte	2	115	1:43:27	12,70 Km/H
135	MASURE Alexandre	3	112	1:46:11	12,37 Km/H
151	MUNAUT Jérémy	4	110	1:47:31	12,22 Km/H
189	PUYLAERT Dominique	5	107	1:50:34	11,88 Km/H
205	DESSEILLE Ernest	6	105	1:51:43	11,76 Km/H
223	VAN DER LINDEN Paul	7	104	1:53:08	11,61 Km/H
261	THIRY Marie	8	100	1:56:08	11,31 Km/H
368	MARTIN Isabelle	9	92	2:03:56	10,60 Km/H
392	MELCHIOR Benjamin	10	89	2:05:57	10,43 Km/H
400	VAUSE Fabienne	11	89	2:06:27	10,39 Km/H
465	HENRICOT Eric	12	84	2:10:14	10,09 Km/H
471	BADO Mathieu	13	84	2:10:31	10,07 Km/H
479	LABBE Christian	14	83	2:11:03	10,03 Km/H
517	FAUCON Michel	15	79	2:14:36	9,76 Km/H
547	DUBOIS Vincent	16	77	2:17:08	9,58 Km/H
583	MOHIMONT Nathalie	17	73	2:19:56	9,39 Km/H
584	BIERNAUX Benoit	18	73	2:19:56	9,39 Km/H
611	GREGOIRE Aude	19	70	2:23:11	9,18 Km/H
621	BAETEN Edith	20	69	2:24:07	9,12 Km/H
624	ARNOULD Sylvie	21	68	2:24:29	9,09 Km/H
650	ALEXIS Kristel	22	65	2:27:25	8,91 Km/H
660	TALLIER Jeanny	23	64	2:28:04	8,87 Km/H
722	FOULON Marie-Paule	24	52	2:38:15	8,30 Km/H

729	ETIENNE Christian	25	49	2:41:16	8,15 Km/H
745	ANTOINE Alain	26	43	2:46:13	7,91 Km/H

Jogging de Malonne5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
13	MERVEILLE Marc	1	94	0:24:35	13,91 Km/H
22	GANY Nicky	2	74	0:28:40	11,93 Km/H
25	MILET Mathieu	3	71	0:29:27	11,61 Km/H
49	MERVEILLE Cindy	4	61	0:31:28	10,87 Km/H
51	MILET Sarah	5	61	0:31:36	10,82 Km/H
53	ANTOINE Carine	6	59	0:31:59	10,69 Km/H
62	CHAPELLE Carole	7	54	0:33:06	10,33 Km/H
65	DELOBBE Isabelle	8	52	0:33:26	10,23 Km/H
85	DEVRIENT Felix	9	42	0:35:35	9,61 Km/H
96	FALQUE Romain	10	37	0:36:45	9,31 Km/H
117	SPOIDEN Nadine	11	21	0:40:02	8,54 Km/H
136	PAULUS Bruno	12	9,55	0:49:18	6,94 Km/H
137	MAHY Audelyn	13	9,55	0:51:15	6,67 Km/H
138	SARITAS Emine	14	9,55	1:04:20	5,32 Km/H
139	BAUDELET Fabienne	15	9,55	1:07:03	5,10 Km/H
140	LACROIX Marie-Agnes	16	9,55	1:07:04	5,10 Km/H

Jogging de Malonne11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
13	MASSIN Charlie	1	117	0:44:01	15,27 Km/H
17	DUBOIS Pascal	2	116	0:44:46	15,01 Km/H
41	FONDAIRE Gilles	3	110	0:47:26	14,17 Km/H
42	MASURE Alexandre	4	109	0:47:31	14,14 Km/H
46	GOFFINET Florence	5	108	0:48:01	14,00 Km/H
53	DAMOISAUX Pascal	6	107	0:48:37	13,82 Km/H
54	NICOLAS Jean-Marc	7	107	0:48:40	13,81 Km/H
68	DEMOULIN Brigitte	8	103	0:50:21	13,35 Km/H
69	JUDEX Jean-Michel	9	102	0:50:39	13,27 Km/H
70	HOUGARDY Benoit	10	102	0:50:42	13,25 Km/H
82	DESSEILLE Ernest	11	100	0:51:36	13,02 Km/H
83	MARTIN Laurent	12	100	0:51:38	13,01 Km/H
84	BEAUFAY Francois	13	100	0:51:40	13,01 Km/H
86	EVRARD Christophe	14	100	0:51:45	12,99 Km/H
94	ROBAYE Eddy	15	99	0:52:06	12,90 Km/H
97	DEBIERE Sebastien	16	99	0:52:14	12,87 Km/H

98	LAMOTTE Jean-Christophe	17	98	0:52:23	12,83 Km/H
112	PUYLAERT Dominique	18	96	0:53:21	12,60 Km/H
115	DERESE Eddy	19	96	0:53:35	12,54 Km/H
118	MATHY Jean-Luc	20	95	0:53:43	12,51 Km/H
119	JUDEX Arthur	21	95	0:53:45	12,50 Km/H
122	THIRY Marie	22	95	0:53:57	12,46 Km/H
124	WIGNY Sabine	23	95	0:54:01	12,44 Km/H
128	FAUCON Michel	24	93	0:54:36	12,31 Km/H
129	LABBE Christian	25	93	0:54:39	12,30 Km/H
131	MARTIN Isabelle	26	93	0:54:52	12,25 Km/H
139	HENRICOT Eric	27	91	0:55:30	12,11 Km/H
159	RENARD Pierre	28	89	0:56:34	11,88 Km/H
160	NAZE Olivier	29	89	0:56:43	11,85 Km/H
167	MOHIMONT Nathalie	30	88	0:57:06	11,77 Km/H
176	NEMANN Bruno	31	86	0:57:52	11,61 Km/H
180	JORIS Sébastien	32	85	0:58:09	11,56 Km/H
183	DUBOIS Vincent	33	85	0:58:19	11,52 Km/H
184	BADO Mathieu	34	85	0:58:22	11,51 Km/H
190	DEVRIENT Xavier	35	83	0:59:04	11,38 Km/H
191	MULLER Xavier	36	83	0:59:07	11,37 Km/H
195	PAULUS Benoît	37	82	0:59:28	11,30 Km/H
211	FALQUE John	38	79	1:00:58	11,02 Km/H
212	RIGUELLE Eric	39	79	1:01:03	11,01 Km/H
215	LIBERTIAUX Anne	40	78	1:01:21	10,95 Km/H
216	JUDEX Julien	41	78	1:01:22	10,95 Km/H
221	KARLER Nicole	42	78	1:01:35	10,91 Km/H
223	VAUSE Fabienne	43	77	1:02:01	10,84 Km/H
228	HARDENNE Joel	44	76	1:02:20	10,78 Km/H
231	MALBECQ Stéphane	45	75	1:02:35	10,74 Km/H
236	ROBERTI Daphné	46	74	1:03:01	10,66 Km/H
238	FAGNANT Martine	47	74	1:03:06	10,65 Km/H
246	GREGOIRE Aude	48	72	1:03:57	10,51 Km/H
250	BEAUFAY Luc	49	71	1:04:18	10,45 Km/H
257	BAETEN Edith	50	71	1:04:40	10,39 Km/H
259	ALEXIS Kristel	51	70	1:04:45	10,38 Km/H
260	VAN LAER Nadine	52	70	1:04:47	10,37 Km/H
282	ETIENNE Christian	53	65	1:06:55	10,04 Km/H
284	JAUMOTTE Caroline	54	65	1:06:59	10,03 Km/H

290	FOULON Marie-Paule	55	63	1:07:51	9,90 Km/H
291	WEYDERS Marcel	56	63	1:07:52	9,90 Km/H
292	JASSOGNE Claudy	57	63	1:07:55	9,89 Km/H
298	COLAS Sabine	58	62	1:08:39	9,79 Km/H
307	BERGHEM Marc	59	58	1:10:17	9,56 Km/H
311	DUTERME Christophe	60	55	1:11:39	9,38 Km/H
318	ANTOINE Alain	61	48	1:14:46	8,99 Km/H
326	KOK Claudine	62	39	1:18:39	8,54 Km/H

Jogging de Namur5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
10	VAN CAELENBERG Bruno	1	109	0:22:34	15,95 Km/H
14	MASURE Alexandre	2	104	0:23:35	15,27 Km/H
19	MERVEILLE Marc	3	101	0:24:17	14,82 Km/H
21	DELAUNOY Vincent	4	99	0:24:45	14,55 Km/H
36	FALQUE John	5	91	0:26:44	13,47 Km/H
44	DEVRIENT Xavier	6	86	0:27:48	12,95 Km/H
58	JORIS Jules	7	81	0:28:56	12,44 Km/H
87	FALQUE Romain	8	74	0:30:31	11,80 Km/H
89	DUTERME Christophe	9	74	0:30:33	11,78 Km/H
103	MILET Mathieu	10	71	0:31:11	11,54 Km/H
116	MERVEILLE Cindy	11	69	0:31:42	11,36 Km/H
120	ANTOINE Alain	12	67	0:32:04	11,23 Km/H
134	MILET Sarah	13	64	0:32:39	11,03 Km/H
155	DELOBBE Isabelle	14	58	0:34:04	10,57 Km/H
193	MAGNEE Arnaud	15	51	0:35:33	10,13 Km/H
241	DEVRIENT Felix	16	136	0:36:37	19,34 Km/H
370	PIETTE Marine	17	10	0:48:33	7,42 Km/H
371	ANTOINE Pauline	18	10	0:48:33	7,42 Km/H
372	PAULUS Bruno	19	10	0:48:42	7,39 Km/H
373	MAHY Audelyn	20	10	0:49:28	7,28 Km/H

Jogging de Namur11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
24	PERPETE Jacky	1	123	0:42:12	16,78 Km/H
41	BROSSARD Eric	2	119	0:44:09	16,04 Km/H
53	FONDAIRE Gilles	3	117	0:45:01	15,73 Km/H
57	DUBOIS Pascal	4	116	0:45:25	15,59 Km/H
104	DAMOISAUX Pascal	5	110	0:48:00	14,75 Km/H
110	COLPAERT Guido	6	109	0:48:15	14,67 Km/H
117	GOFFINET Florence	7	109	0:48:36	14,57 Km/H

121	LAMOTTE Jean-Christophe	8	108	0:48:46	14,52 Km/H
132	NICOLAS Jean-Marc	9	107	0:49:10	14,40 Km/H
142	VAN DER LINDEN Paul	10	106	0:49:39	14,26 Km/H
150	ACUSILAS Jean-Yves	11	106	0:49:54	14,19 Km/H
165	DEMOULIN Brigitte	12	105	0:50:23	14,05 Km/H
168	PUYLAERT Dominique	13	104	0:50:31	14,02 Km/H
170	DEBIERE Sebastien	14	104	0:50:34	14,00 Km/H
181	JUDEX Jean-Michel	15	104	0:50:50	13,93 Km/H
210	MUNAUT Jérémy	16	102	0:51:29	13,75 Km/H
211	HOUGARDY Benoit	17	102	0:51:30	13,75 Km/H
218	BEAUFAY Francois	18	101	0:51:51	13,65 Km/H
227	EVRRARD Christophe	19	101	0:52:07	13,58 Km/H
228	ROBAYE Eddy	20	101	0:52:08	13,58 Km/H
233	DIEUDONNE Anne	21	100	0:52:18	13,54 Km/H
251	MATHY Jean-Luc	22	99	0:52:54	13,38 Km/H
255	MARTIN Laurent	23	99	0:52:59	13,36 Km/H
273	JUDEX Arthur	24	98	0:53:25	13,25 Km/H
299	MARTIN Isabelle	25	96	0:54:17	13,04 Km/H
314	COOREMANS Guy	26	95	0:54:35	12,97 Km/H
321	DERESE Eddy	27	95	0:54:42	12,94 Km/H
325	FAUCON Michel	28	95	0:54:47	12,92 Km/H
332	DESSEILLE Ernest	29	94	0:54:55	12,89 Km/H
339	NAZE Olivier	30	94	0:55:02	12,86 Km/H
344	VAUSE Fabienne	31	94	0:55:11	12,83 Km/H
359	VAN KELST Luc	32	93	0:55:32	12,75 Km/H
371	LABBE Christian	33	92	0:55:49	12,68 Km/H
373	CHARLIER Denis	34	92	0:55:54	12,67 Km/H
427	RENARD Pierre	35	89	0:57:16	12,36 Km/H
466	MALBECQ Stéphane	36	87	0:58:12	12,16 Km/H
467	MELCHIOR Benjamin	37	87	0:58:12	12,16 Km/H
471	KIPS David	38	87	0:58:18	12,14 Km/H
471	GERLACHE Mathieu	39	87	0:58:18	12,14 Km/H
480	BADO Mathieu	40	86	0:58:34	12,09 Km/H
500	MULLER Xavier	41	85	0:58:59	12,00 Km/H
543	VIGNERON Sabine	42	83	0:59:56	11,81 Km/H
557	JUDEX Julien	43	83	1:00:11	11,76 Km/H
560	PAULUS Benoît	44	83	1:00:15	11,75 Km/H
591	KARLER Nicole	45	81	1:00:58	11,61 Km/H
629	GREGOIRE Aude	46	78	1:02:12	11,38 Km/H

637	LIBERTIAUX Anne	47	78	1:02:21	11,36 Km/H
639	JASSOGNE Claudy	48	78	1:02:22	11,35 Km/H
676	FALQUE John	49	76	1:03:11	11,21 Km/H
680	BRAHIC Yvan	50	76	1:03:21	11,18 Km/H
725	BEUFAY Luc	51	74	1:04:11	11,03 Km/H
726	BAETEN Edith	52	74	1:04:11	11,03 Km/H
758	PONSARD Françoise	53	71	1:05:15	10,85 Km/H
759	TALLIER Jeanny	54	71	1:05:16	10,85 Km/H
760	ARNOULD Sylvie	55	71	1:05:16	10,85 Km/H
761	WEYDERS Marcel	56	71	1:05:17	10,85 Km/H
844	VAN LAER Nadine	57	67	1:07:08	10,55 Km/H
845	ROBERTI Daphné	58	67	1:07:09	10,54 Km/H
875	SCHEYVEN Geneviève	59	65	1:08:15	10,37 Km/H
893	ALEXIS Kristel	60	63	1:08:48	10,29 Km/H
901	BERGHEM Marc	61	63	1:09:05	10,25 Km/H
918	KEPENNE Julie	62	60	1:10:12	10,09 Km/H
949	CHAPELLE Carole	63	57	1:11:46	9,87 Km/H
953	FOULON Marie-Paule	64	56	1:12:01	9,83 Km/H
954	BRISON Nathalie	65	56	1:12:06	9,82 Km/H

Jogging d'Erpent5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
5	MASSIN Charlie	1	103	0:17:40	16,98 Km/H
9	COLPAERT Guido	2	94	0:19:10	15,65 Km/H
11	GOFFINET Florence	3	93	0:19:20	15,52 Km/H
14	MERVEILLE Marc	4	89	0:20:02	14,98 Km/H
15	DELAUNOY Vincent	5	86	0:20:34	14,59 Km/H
20	JORIS Jules	6	77	0:22:11	13,52 Km/H
21	GANY Nicky	7	75	0:22:30	13,33 Km/H
22	MILET Mathieu	8	73	0:22:45	13,19 Km/H
23	MULLER Xavier	9	70	0:23:16	12,89 Km/H
25	TIMSONET Marc	10	68	0:23:41	12,67 Km/H
34	MERVEILLE Cindy	11	58	0:25:22	11,83 Km/H
36	ANTOINE Alain	12	54	0:26:04	11,51 Km/H
37	ANTOINE Carine	13	53	0:26:10	11,46 Km/H
39	MILET Sarah	14	53	0:26:15	11,43 Km/H
43	DEVRIENT Felix	15	48	0:26:59	11,12 Km/H
46	FERAILLE Véronique	16	47	0:27:10	11,04 Km/H
58	ADAM Eric	17	25	0:31:01	9,67 Km/H

62	KOK Claudine	18	23	0:31:20	9,57 Km/H
72	SPOIDEN Nadine	19	8,5	0:36:09	8,30 Km/H
73	PAULUS Bruno	20	8,5	0:39:59	7,50 Km/H
75	CATOUL Myriam	21	8,5	1:00:29	4,96 Km/H

Jogging d'Erpent10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	ETIENNE Fabrice	1	118	0:35:28	16,92 Km/H
12	DUBOIS Pascal	2	111	0:37:57	15,81 Km/H
19	MASSART Jean-Christophe	3	106	0:39:34	15,16 Km/H
30	LAMOTTE Jean-Christophe	4	102	0:41:11	14,57 Km/H
34	FONDAIRE Gilles	5	101	0:41:39	14,41 Km/H
35	ACUSILAS Jean-Yves	6	100	0:41:56	14,31 Km/H
36	ROBERT Rudy	7	99	0:42:06	14,25 Km/H
38	PUYLAERT Dominique	8	99	0:42:24	14,15 Km/H
46	MATHY Jean-Luc	9	96	0:43:16	13,87 Km/H
48	DEBIERE Sebastien	10	96	0:43:21	13,84 Km/H
49	DIEUDONNE Anne	11	96	0:43:25	13,82 Km/H
57	JUDEX Arthur	12	94	0:44:10	13,58 Km/H
59	VAN KELST Luc	13	93	0:44:28	13,49 Km/H
63	DEVRIENT Xavier	14	91	0:45:02	13,32 Km/H
68	RENARD Pierre	15	87	0:46:29	12,91 Km/H
79	MOHIMONT Nathalie	16	83	0:48:04	12,48 Km/H
84	JUDEX Julien	17	82	0:48:21	12,41 Km/H
95	VAN DER LINDEN Paul	18	78	0:49:56	12,02 Km/H
98	DESQUEPER Benoît	19	77	0:50:24	11,90 Km/H
100	RASQUIN Yves	20	76	0:50:43	11,83 Km/H
106	PAULUS Benoît	21	74	0:51:27	11,66 Km/H
107	ALEXIS Kristel	22	73	0:51:35	11,63 Km/H
120	DUMONT Alain	23	68	0:53:39	11,18 Km/H
123	SCHEYVEN Geneviève	24	65	0:54:44	10,96 Km/H
134	BERGHEM Marc	25	61	0:56:05	10,70 Km/H
158	ROBAYE Cathy	26	43	1:02:32	9,59 Km/H
161	BRAHIC Yvan	27	24	1:09:44	8,60 Km/H

Jogging de la Reine5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	MASSIN Charlie	1	103	0:19:57	15,04 Km/H
15	DELAUNOY Vincent	2	85	0:23:22	12,84 Km/H
29	ROBERTI Daphné	3	75	0:25:16	11,87 Km/H
32	MILET Mathieu	4	74	0:25:38	11,70 Km/H

46	DUTERME Christophe	5	62	0:27:45	10,81 Km/H
52	JAUMOTTE Caroline	6	56	0:29:04	10,32 Km/H
60	VERSCHEURE Severine	7	43	0:31:25	9,55 Km/H
79	KOK Claudine	8	8,5	0:39:48	7,54 Km/H
83	SARITAS Emine	9	8,5	0:42:49	7,01 Km/H
89	LACROIX Marie-Agnes	10	8,5	0:58:53	5,09 Km/H
90	CATOUL Myriam	11	8,5	0:58:54	5,09 Km/H

Jogging de la Reine15

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	PERPETE Jacky	1	129	1:00:06	15,47 Km/H
21	LUPCIN Patrick	2	115	1:09:08	13,45 Km/H
22	DAMOISIAUX Pascal	3	114	1:09:33	13,37 Km/H
27	MASURE Alexandre	4	112	1:11:04	13,09 Km/H
33	COLPAERT Guido	5	110	1:12:10	12,89 Km/H
39	BIERNAUX Benoit	6	108	1:13:21	12,68 Km/H
40	NICOLAS Jean-Marc	7	107	1:14:00	12,57 Km/H
42	JUDEX Jean-Michel	8	106	1:14:36	12,47 Km/H
45	HOUGARDY Benoit	9	105	1:15:22	12,34 Km/H
49	MUNAUT Jérémy	10	104	1:15:58	12,24 Km/H
50	DESSEILLE Ernest	11	103	1:16:32	12,15 Km/H
66	LABBE Christian	12	100	1:18:59	11,77 Km/H
73	NAZE Olivier	13	98	1:19:45	11,66 Km/H
92	CHARLIER Denis	14	94	1:22:45	11,24 Km/H
94	MOHIMONT Nathalie	15	93	1:23:02	11,20 Km/H
96	NEMANN Bruno	16	93	1:23:13	11,18 Km/H
97	MARTIN Laurent	17	93	1:23:15	11,17 Km/H
107	VIGNERON Sabine	18	90	1:25:25	10,89 Km/H
111	DUBOIS Vincent	19	88	1:26:21	10,77 Km/H
113	GREGOIRE Aude	20	87	1:26:49	10,71 Km/H
118	KARLER Nicole	21	85	1:28:14	10,54 Km/H
125	FAGNANT Martine	22	82	1:30:00	10,33 Km/H
126	FAUCON Michel	23	82	1:30:06	10,32 Km/H
130	DESQUEPER Benoît	24	80	1:31:36	10,15 Km/H
134	HARDENNE Joel	25	79	1:32:14	10,08 Km/H
140	BAETEN Edith	26	76	1:34:04	9,89 Km/H
141	LIBERTIAUX Anne	27	76	1:34:05	9,88 Km/H
145	VAN LAER Nadine	28	74	1:35:07	9,78 Km/H
146	HENRICOT Eric	29	74	1:35:13	9,77 Km/H
149	PAULUS Benoît	30	72	1:36:34	9,63 Km/H

151	COLAS Sabine	31	70	1:37:38	9,53 Km/H
160	DUMONT Alain	32	59	1:44:48	8,87 Km/H
163	FOULON Marie-Paule	33	56	1:47:02	8,69 Km/H
167	ANTOINE Alain	34	49	1:51:30	8,34 Km/H

Jogging de la croix rouge4

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	VAN CAELENBERG Bruno	1	110	0:15:45	15,24 Km/H
2	DEBIERE Sebastien	2	106	0:16:26	14,60 Km/H
3	JUDEX Arthur	3	105	0:16:35	14,47 Km/H
4	DELAUNOY Vincent	4	102	0:17:09	13,99 Km/H
5	LIBOIS Joachim	5	100	0:17:22	13,82 Km/H
6	JUDEX Julien	6	98	0:17:40	13,58 Km/H
9	MILET Mathieu	7	91	0:18:53	12,71 Km/H
12	MERVEILLE Cindy	8	82	0:20:24	11,76 Km/H
13	MERVEILLE Marc	9	81	0:20:30	11,71 Km/H
16	MILET Sarah	10	73	0:21:53	10,97 Km/H
21	FERAILLE Véronique	11	71	0:22:10	10,83 Km/H
22	DEVRIENT Felix	12	71	0:22:12	10,81 Km/H
26	LIBOIS Quentin	13	66	0:23:00	10,43 Km/H
32	DELOBBE Isabelle	14	60	0:24:01	9,99 Km/H
37	MAGNEE Arnaud	15	52	0:25:18	9,49 Km/H
42	LIBOIS Axel	16	42	0:26:57	8,91 Km/H
46	KOK Claudine	17	8	0:32:32	7,38 Km/H
49	MAHY Audelyn	18	7	0:34:10	7,02 Km/H
50	PAULUS Bruno	19	7	0:35:00	6,86 Km/H
51	LACROIX Marie-Agnes	20	7	0:40:12	5,97 Km/H
52	BAUDELET Fabienne	21	7	0:40:13	5,97 Km/H

Jogging de la croix rouge10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	ETIENNE Fabrice	1	119	0:37:58	16,59 Km/H
6	MASSIN Charlie	2	115	0:39:40	15,88 Km/H
9	DUBOIS Pascal	3	110	0:41:28	15,19 Km/H
12	MASSART Jean-Christophe	4	108	0:42:17	14,90 Km/H
19	COLPAERT Guido	5	104	0:43:50	14,37 Km/H
20	DAMOISAUX Pascal	6	102	0:44:38	14,12 Km/H
21	MASURE Alexandre	7	102	0:44:52	14,04 Km/H
24	ROBERT Rudy	8	100	0:45:28	13,86 Km/H
25	PUYLAERT Dominique	9	99	0:46:03	13,68 Km/H
27	DEMOULIN Brigitte	10	98	0:46:17	13,61 Km/H

30	MATHY Jean-Luc	11	95	0:47:34	13,24 Km/H
32	EVRARD Christophe	12	93	0:48:22	13,03 Km/H
34	LABBE Christian	13	90	0:49:37	12,70 Km/H
35	ROBAYE Eddy	14	90	0:49:42	12,68 Km/H
38	RENARD Pierre	15	89	0:49:58	12,61 Km/H
40	DERESE Eddy	16	87	0:50:39	12,44 Km/H
41	VAN DER LINDEN Paul	17	87	0:50:40	12,43 Km/H
42	COLIGNON Charles	18	85	0:51:27	12,24 Km/H
43	NAZE Olivier	19	85	0:51:28	12,24 Km/H
44	BIERNAUX Benoit	20	85	0:51:34	12,22 Km/H
48	MOHIMONT Nathalie	21	82	0:52:33	11,99 Km/H
49	KIPS David	22	82	0:52:34	11,98 Km/H
55	RASQUIN Yves	23	78	0:54:16	11,61 Km/H
56	LIBOIS Olivier	24	78	0:54:18	11,60 Km/H
57	PAULUS Benoît	25	78	0:54:20	11,60 Km/H
65	LEROY Eric	26	75	0:55:22	11,38 Km/H
73	ALEXIS Kristel	27	73	0:56:15	11,20 Km/H
74	DUBOIS Vincent	28	73	0:56:20	11,18 Km/H
75	TIMSONET Marc	29	73	0:56:21	11,18 Km/H
76	MALBECQ Stéphane	30	72	0:56:40	11,12 Km/H
83	SCHEYVEN Geneviève	31	64	0:59:54	10,52 Km/H
84	TRULLEMANS Alain	32	64	0:59:55	10,51 Km/H
87	ETIENNE Christian	33	59	1:01:50	10,19 Km/H
89	LIBOIS Sophie	34	58	1:02:15	10,12 Km/H
90	ANTOINE Alain	35	58	1:02:16	10,12 Km/H
96	BERGHEM Marc	36	51	1:04:53	9,71 Km/H

Mailles5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	VAN CAELENBERG Bruno	1	108	0:23:23	13,86 Km/H
5	ROBERT Rudy	2	105	0:24:05	13,45 Km/H
6	JUDEX Julien	3	103	0:24:29	13,23 Km/H
7	MERVEILLE Marc	4	103	0:24:34	13,19 Km/H
8	LIBOIS Joachim	5	101	0:24:58	12,98 Km/H
9	DELAUNOY Vincent	6	101	0:25:01	12,95 Km/H
10	GANY Nicky	7	100	0:25:14	12,84 Km/H
15	MILET Mathieu	8	92	0:27:06	11,96 Km/H
36	MERVEILLE Cindy	9	79	0:30:06	10,76 Km/H
46	ALEXIS Kristel	10	75	0:31:07	10,41 Km/H
49	LIBOIS Quentin	11	73	0:31:42	10,22 Km/H

56	MILET Sarah	12	68	0:32:44	9,90 Km/H
61	FERAILLE Véronique	13	63	0:34:00	9,53 Km/H
93	LIBOIS Axel	14	42	0:38:45	8,36 Km/H
118	CATOUL Myriam	15	9,1	1:10:07	4,62 Km/H

Mailles10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	MASSIN Charlie	1	118	0:39:16	15,28 Km/H
8	DUBOIS Pascal	2	113	0:41:29	14,46 Km/H
13	LUPCIN Patrick	3	110	0:42:34	14,10 Km/H
15	TRULLEMANS Alain	4	109	0:43:13	13,88 Km/H
18	MASURE Alexandre	5	107	0:43:55	13,66 Km/H
20	MASSART Jean-Christophe	6	106	0:44:17	13,55 Km/H
21	BIERNAUX Benoit	7	106	0:44:20	13,53 Km/H
23	VAN DER LINDEN Paul	8	105	0:44:53	13,37 Km/H
25	MUNAUT Jérémy	9	104	0:44:57	13,35 Km/H
27	DEBIERE Sebastien	10	104	0:45:08	13,29 Km/H
28	JUDEX Arthur	11	104	0:45:20	13,24 Km/H
29	COLPAERT Guido	12	103	0:45:26	13,21 Km/H
32	NICOLAS Jean-Marc	13	103	0:45:42	13,13 Km/H
34	DIEUDONNE Anne	14	102	0:45:51	13,09 Km/H
35	ACUSILAS Jean-Yves	15	102	0:45:53	13,08 Km/H
36	DEMOULIN Brigitte	16	101	0:46:27	12,92 Km/H
37	ROBAYE Eddy	17	98	0:47:25	12,65 Km/H
43	MATHY Jean-Luc	18	95	0:48:43	12,32 Km/H
49	MARTIN Isabelle	19	94	0:49:24	12,15 Km/H
50	DESSEILLE Ernest	20	92	0:49:55	12,02 Km/H
54	LABBE Christian	21	91	0:50:14	11,94 Km/H
57	CHARLIER Denis	22	91	0:50:36	11,86 Km/H
63	RENARD Pierre	23	90	0:51:01	11,76 Km/H
67	MOHIMONT Nathalie	24	88	0:51:48	11,58 Km/H
68	LIBOIS Olivier	25	87	0:51:56	11,55 Km/H
70	DESQUEPER Benoît	26	87	0:52:00	11,54 Km/H
78	NEMANN Bruno	27	84	0:53:06	11,30 Km/H
81	VIGNERON Sabine	28	84	0:53:17	11,26 Km/H
89	MALBECQ Stéphane	29	82	0:54:10	11,08 Km/H
93	KARLER Nicole	30	81	0:54:22	11,04 Km/H
94	BADO Mathieu	31	81	0:54:32	11,00 Km/H
98	PAULUS Benoît	32	79	0:55:25	10,83 Km/H
100	TIMSONET Marc	33	78	0:55:31	10,81 Km/H

102	FAGNANT Martine	34	78	0:55:40	10,78 Km/H
113	HARDENNE Joel	35	73	0:57:40	10,40 Km/H
115	BRAHIC Yvan	36	71	0:58:22	10,28 Km/H
116	BAETEN Edith	37	70	0:58:49	10,20 Km/H
120	DUMONT Alain	38	68	0:59:56	10,01 Km/H
121	BOURWAERT Pascal	39	67	1:00:09	9,98 Km/H
126	VAN LAER Nadine	40	65	1:01:00	9,84 Km/H
127	JAUMOTTE Caroline	41	65	1:01:07	9,82 Km/H
128	SCHEYVEN Geneviève	42	65	1:01:09	9,81 Km/H
129	COLAS Sabine	43	64	1:01:13	9,80 Km/H
130	BERGHEM Marc	44	63	1:01:46	9,71 Km/H
131	HENRICOT Eric	45	63	1:01:48	9,71 Km/H
136	ANTOINE Alain	46	56	1:04:32	9,30 Km/H
138	BRISON Nathalie	47	55	1:05:04	9,22 Km/H
146	LIBOIS Sophie	48	44	1:09:41	8,61 Km/H
147	ROBAYE Cathy	49	44	1:09:42	8,61 Km/H

PROCHAINE ET DERNIERE COURSE DU CHALLENGE INTERNE 2013

Date	Heure(s)	Course	Distance(s)
Sa 19/10/13	14h30	Floreffe	5 ou 11

Challenge	Adresse
Namur	Centre sportif, Av. Joseph Hanse 6, FLOREFFE

APPEL A CANDIDATURE

Le comité actuel arrive bientôt
à la fin de son mandat.
Des postes se libèrent et
de nouveaux rôles
peuvent aussi très bien se créer...

Si vous souhaitez :

- *vous impliquer dans la vie du RCN,*
- *vous investir personnellement dans un club qui vous encourage dans la pratique de la course à pied, et*
- *consacrer de temps en temps un peu de votre temps à l'élaboration et à l'organisation des activités de votre club,*

alors n'hésitez plus et devenez membre du prochain comité !

Le Jogging de Namur 2013

Deux mois à peine que je suis inscrite au RC Namur et voilà que, le jour du jogging de Namur (08/09/2013), notre intrépide Présidente (si, si !) me demande avec un grand sourire et une petite lueur dans l'œil droit d'écrire un article sur mes impressions (??), pour le prochain Tam-Tam !! Je savais déjà par d' « anciens nouveaux » et de « vrais anciens » (non je ne citerai pas leurs noms) que je devrais m'y coller tôt ou tard et donc ... c'est avec plaisir que je m'y colle !

10 h, alors que la météo annonce une journée pourrie, il fait sec et petit à petit, le bleu va totalement recouvrir le ciel et le soleil nous honorer de sa présence. La rue de Fer est noire de monde et ca se comprend quand on sait qu'il y a : 377 participants pour la distance sur 5 kms et 1051 pour la distance sur 11,7 kms, sans compter tous les enfants qui ont participé au Chiquita Kids Run. Pas moyen de faire 10 mètres sans rencontrer un « jaune et bleu », c'est dingue, à croire qu'il n'y a qu'eux, et toujours le sourire aux lèvres, un mot d'encouragement, un clin d'œil complice !!

Avant le départ, un petit détour par le bar pour vérifier que tout est sous contrôle et quel contrôle ... pas de panique avec l'œil expert et avisé de « notre Eric national », pas de doute, le RCN assure.

Quelques foulées d'échauffement avec la Présidente, elle connaît tellement de monde, qu'on fait du sur place au lieu de s'échauffer !

11 h : le départ du 11,7 kms est donné ... quelle cohue mes amis... très vite, les pentes de la citadelle nous accueillent à bras ouverts... c'est dur mais à chaque tournant (ou presque) ... bon d'accord, là j'exagère ... il y a le fan club du RCN qui nous encourage, qui nous supporte et, tout à coup, on se sent pousser des ailes surtout quand on se fait encourager par notre UTMB Woman, Claudine, on peut difficilement se plaindre que ça monte !!

Premier ravito à 3,3 kms, c'est frustrant, on croise déjà les premiers qui redescendent comme des fous ... ils ont déjà parcouru le double de ce que nous avons fait ... c'est pas grave, chacun son rythme ... l'important est d'y arriver et de prendre son pied.

Ça y est, on est dans la descente ... il faut faire gaffe aux pavés ... j'aime pas les pavés !! Le panorama sur Jambes est extraordinaire ... bon, pour ceux qui n'ont rien vu, il faudra ouvrir les yeux la prochaine fois ;-).

Enfin, le halage, on a juste l'impression d'avoir tout à coup deux poteaux à la place des jambes ... mais, courage, l'arrivée n'est plus très loin et la motivation intacte.

Derniers pavés, ceux du Vieux Namur, on approche ... on accélère le rythme ... on allonge la foulée (serait-ce l'appel du bar ?) et toujours le fan club du RCN sur notre route pour nous porter jusqu'à l'arrivée ... ça fait du bien ... sprint final ... juste pour le fun ... ça y est elle est faite !!!!! Y a plus qu'à s'étirer un peu et rejoindre les amis au bar pour refaire avec eux la course. Le bar, tiens parlons-en, c'est le coup de feu, il y a la file aux tickets, la file aux bières et la file aux hot-dogs ... c'était tellement bon, que très vite, il n'y a plus de choucroute (la rançon du succès ?) ... il ne reste que les saucisses et le pain. Il y en a même un qui m'a dit (non, je ne dirai pas son nom, mais je suis sûre qu'il se reconnaîtra) qu'on lui avait fourgué un pain rien qu'avec de la choucroute mais sans la saucisse !!!

J'avoue que ça fait du bien de siroter une bonne Kriek, bien fraîche, sous le soleil et dans ce superbe jardin de l'Hôtel de ville. L'ambiance est détendue, très agréable, les petits nouveaux (dont je fais partie) côtoient les grandes pointures du club (et je ne parle pas que des chaussures) et tout ça dans une ambiance très bon enfant, sans se prendre la tête ... que du bonheur !

13h30 : remise des prix et c'est Alain qui s'y colle. Nos héros « jaune et bleu » se sont une fois de plus illustrés et raflent quelques podiums !

Allez, encore un verre avant de repartir, juste le temps de rigoler encore un bon coup avec « le distributeur de tickets du jour » pour une bête question de mémoire (il faudra penser à manger plus de poisson ;-)) et d'échanger quelques dernières impressions ... ah oui tiens, au fait, c'est de ça dont je devais vous parler....

Allez, vite jeudi les amis pour de nouvelles aventures !!

Nadine V.



Souvenirs du Jogging de Namur





Voyage du RC Namur à l'occasion du Jogging de la Reine à Houyet

Ayant pu constater à plusieurs reprises que notre présidente recrutait des «volontaires» chargés de relater dans le Tam-Tam les activités du club, je n'ai pas été étonné qu'au départ du jogging de la Ville de Namur, elle me demande de rédiger le «petit mot» relatif au voyage organisé le 22 septembre à l'occasion du Jogging de la Reine à Houyet.

A l'heure du rendez-vous, soit à 08.30 heures, sous un crachin continu, mais dans la bonne humeur, la majorité des participants sont déjà présents. Le car est tout aussi ponctuel et à 08.32 heures, il est prêt à embarquer ses passagers. A 08.40 heures, Alain, après avoir vérifié sa liste, donne le signal de l'embarquement. Deux minutes plus tard, après un dernier comptage, le car démarre.

Pendant le trajet, Edith, très optimiste, nous «jure» que le soleil va faire son apparition au cours de la journée. Elle nous informe aussi qu'en raison du changement de date du jogging de Fleurus, c'est une nouvelle course organisée le 05 octobre à Maillen qui comptera pour le challenge du club. Je participerai certainement à cette course car j'ai certaines attaches dans ce village: j'y suis né en 1954 et 22 ans plus tard, c'est là que j'ai rencontré Rita, mon épouse.....

Plusieurs passagers évoquent leurs projets de courses ou trails. Jean-Michel a déjà planifié sa participation au marathon du Mont-Blanc, fin juin 2014.

09.18 heures: arrivée à Houyet. 09.35 heures: tous les participants sont en possession de leur dossard. Il reste 1h25 avant le départ de la course. On a tout le temps de s'équiper; de s'échauffer et de rameuter les 42 passagers pour la photo de groupe. Beaucoup commentent cette arrivée hâtive: on aurait pu dormir une heure en plus.....

Départ de la course principale à 11.00 heures comme prévu. Parcours pratiquement inchangé par rapport à l'année précédente: 90% de chemins forestiers ou campagnards, une très longue montée après 3km, puis un parcours facile jusqu'au «casse-pattes» situé à deux km de l'arrivée. Comme d'habitude, chacun, à son niveau a donné le meilleur de lui-même.

Mais pas le moindre rayon de soleil.

Une fois la ligne d'arrivée franchie, une navette était à disposition pour rejoindre les installations du terrain de football.

Cela peut paraître incroyable, mais j'ai vu descendre 17 passagers de l'une de ces navettes !!!

On nous avait promis des douches toutes nouvelles. Elles l'étaient effectivement, mais elles débitaient de l'eau froide!

La suite, c'était l'apéro- tartine ou pain-saucisse, la remise des prix où plusieurs membres du club sont montés sur le podium et où le RC Namur a évidemment remporté le prix du club le plus représenté.

Enfin, le volet sportif de la journée s'est clôturé par l'inévitable tombola où nous avons rafé bon nombre de lots, dont le premier, un salon de jardin, qui est revenu à Olivier N.

Inutile de préciser que la soute du car était bien remplie pour repartir en direction du château de Lavaux-Ste-Anne, après une longue et très applaudie manœuvre de recul de notre chauffeur.

Nous avons «bénéficié» d'une visite commentée par une jeune guide que j'ai écoutée distraitement. Il me semble qu'elle nous a parlé de l'origine du château, de «l'érection» des deux tours, dont la tour des «guêts» (ou des «gays»?), de la chambre de la «demoiselle» et du «boudoir» où elle écrivait des lettres à ses amants....

Allez, une petite note historique quand même: la forteresse médiévale a été construite en 1450 par Jean II de Berlo sur le site d'une tour elle-même érigée en 1244 par Jacques de Wellin, dit aussi Jacques de La Vaulx (d'où le nom actuel de Lavaux-Ste-Anne).

Le repas, pris à la taverne-restaurant Mouton d'Ave-et-Auffe, et qui constituait la dernière étape de la journée, s'est révélé à la hauteur des expériences vécues lors de précédents voyages. Bonne humeur et satisfaction générale. Quelques commentaires sur la «table des seigneurs» qui dominait la salle et où siégeaient les membres du comité.

Et ils ont été grands seigneurs en décrétant que le paiement des boissons consommées au cours du repas était pris en charge par le club, ce qui a biensûrsuscité de frénétiques applaudissements.....

Encore merci au club pour la parfaite organisation de ce voyage, dont le retour vers Bouge s'est déroulé dans le plus grand calme, Guirlande se chargeant de vérifier l'état plus ou moins «avancé» de certains et d'en faire part aux autres par d'éloquents mimiques.

Retour à Bouge à 21.45 heures.

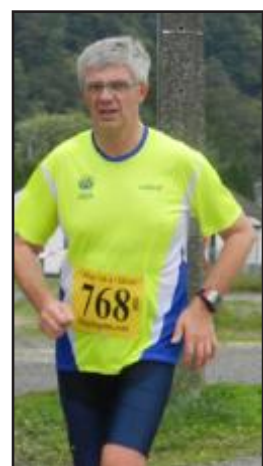
C'est où et quand le prochain voyage?

Ernest





Souvenirs du Voyage du Club







LE JOGGING DE LA REINE DU 22-09-2013

Cela fait des mois que cette date me hante. La distance du jogging « de la reine » - ne me demande pas de quelle reine il s'agit - est de 15,400 kms. Certains parlent même de 16 kms. Cela fait au moins 4 à 5 kms de plus que la distance habituelle de mes entraînements. De là ma peur de rencontrer le mur ou « l'homme à la masse ».

Je me rappelle trop bien « l'Ardennoise ». Là, il faut le dire, c'était 23 kms dont les derniers étaient de vrais coupe-gorges. La fatigue, la boue, les côtes, les sentiers forestiers avec leurs racines et leurs pierres, de vrais trappe-joggeurs. Le soir même, j'avais juré de ne plus jamais faire une course pareille, sauf... « le jogging de la reine ».

Vous vous demandez pourquoi ? Parce que j'ai un autre (mauvais) souvenir que je veux absolument effacer de ma mémoire, « delete » pour toujours. Celui d'un homme d'un certain âge qui atteint la ligne d'arrivée, longtemps après tout le monde, dans un temps que je n'ose même pas mentionner. Il marche péniblement, à l'aide de deux bâtons que la nature lui a généreusement procurés, à cause d'une déchirure de muscle au kilomètre trois. Une éternité après le dernier coureur, il arrive à la ligne qui l'a délivré de sa souffrance. Il y a tout juste encore un monsieur de bonne volonté qui veut constater que j'ai bien fini la course. En effet, ce pauvre diable, c'était moi, la course, celle de la (même) reine et l'année, 2012. Je m'en rappelle, comme si c'était hier, comment je me sentais quand le dernier joggeur m'a dépassé et a disparu derrière le virage. Un moment, je jouais avec l'idée d'abandonner mais je la rejetais aussitôt. Et quoi ! Obliger les gens à venir te chercher ? T'es fou ? Marche au moins jusqu'au premier contrôleur et tu verras bien. Profites-en pour jouir de la nature.

Voilà le film qui passait dans ma tête, dimanche matin, quand je roulais vers l'église de Bouge, le lieu de rendez-vous avec 42 autres coureurs et supporters qui allaient participer ou supporter les participants au jogging de la reine, 2013. J'avais une image à rectifier, un souvenir à annihiler...

La journée s'annonce plutôt mal, avec une petite bruine et du brouillard. Du brouillard de mes mémoires, il y en a une qui écarte les autres. Elle remonte bien loin, quelques 60 ans. Chaque année, le Patro de Sint-Niklaas, à la fin des grandes vacances, faisait un « voyage » en Ardenne. C'était la dernière semaine du mois d'août. Dans mon souvenir, sûrement coloré, il pleuvait quasi chaque fois et à peu près toute la semaine. Cela commençait souvent par une brume matinale et une humidité automnale qui se transformaient tout doucement en gouttes qui tombaient, d'abord gentiment, puis en « drache ». Des « cordes » qui deviennent des « tuyaux de pipe » en Flandre et des « chats et chiens » en Angleterre. Donc, dans ce souvenir probablement « tordu », Ardenne égale humidité, gadouille, vêtements trempés...et le soir, avant d'aller dormir dans la grange, sur notre sac

de paille, la chanson toujours aussi émouvante « Seigneur, rassemblés près des tentes, pour saluer la fin du jour, ... ». Le texte néerlandais est un peu plus poétique :

Seigneur, le soir est tombé,
Le soleil s'est couché,
L'obscurité a monté.
Le vent fait bruire les arbres
Au lointain scintillent les étoiles.

O Heer, d'avond is neergekomen,
de zonne zonk,
het duister klom.
De winden doorruijen de bomen
en verre sterren staan alom.

Pourtant, malgré tout, le bilan n'était pas si négatif que cela. Ce brouillard aidait à tisser et rendre crédibles toutes ces histoires qui se sont passées en Ardenne. Je vous jure, qu'une nuit d'orage, que le tonnerre roulait de colline en colline, j'ai entendu le hennissement de Bayard. Un vrai Ardennais avec ses centaines de kilos de muscles qui fait fendre le rocher quand il prend son élan pour sauter au-dessus de la Meuse et dont la force des sabots sur le granite crée des étincelles. Un véritable Ardennais dont le « Ros Beiaard » de Dendermonde n'est qu'une triste copie...

Le car s'arrête. C'est la fin des rêves, la réalité dure et implacable s'annonce.
Dur peut-être mais passionnant !
L'adrénaline a tout le temps de monter car nous sommes très (ou trop) bien à temps.

Voilà le signal du départ. Admirer le paysage sera pour une autre fois, lors d'une promenade avec ma femme. Maintenant, il me faut toute ma concentration pour éviter les branches, les racines, les pierres et les cailloux. Surtout pas de chute, pas cette fois. Arrive la première côte, quelle épreuve ! A chaque virage, on espère que ce sera la fin, mais non, ça continue. Pitié !

Je reconnais le point fatidique de l'année passée. Passons, tout va bien... Il est bien agréable, le murmure de la Lesse, à ma droite. Elle se la coule douce ! Quoique... douce ? Quand tu penses aux grottes qu'elle a creusées à Han, Rochefort, Hotton... pendant des centaines de millions d'années, des grottes remplies d'œuvres d'art, créées avec une patience de Bénédictins. Je dépasse quelques promeneurs avec leurs bâtons de Nordic Walking. Mauvais souvenir ! Mais voilà le panneau du km 13. La fin approche, je reviens dans le monde habité. Par-ci, par-là, de petits groupes de gens qui applaudissent. J'entends crier mon nom, cela me donne des ailes (après les racines). Je dois me freiner pour ne pas jeter les bras dans l'air comme un champion.

Mission accomplie, mauvais souvenir détruit !
Last year, a tramp, this year, a champ ! Comme quoi...rien n'est sûr, rien...sauf...

Guido



APPEL A VOTRE CREATIVITE

Dans le cadre de la remise des prix
de la **PRINTANIERE**,
nous souhaitons remplacer
les traditionnelles coupes
par d'autres prix plus originaux!

Il s'agirait d'une création personnelle,
d'une réalisation artisanale, ou d'un objet typique.

Exemples
de 2012



Concrètement :

- 3 objets de taille différente
pour les 3ers de chaque catégorie
- Nombre total d'objets = 3 x 12
- Budget total prévu par le club = 750€

**Vous pouvez transmettre vos idées à Edith
(edith.baeten@skynet.be ou 0496/53.29.18.)**

Mon arrivée au Club

J'ai rejoint la grande famille du RC NAMUR début de cette année 2013.

J'avais déjà eu l'occasion de faire connaissance avec cette joyeuse troupe lors du barbecue de Chevetogne l'an passé.

J'ai ainsi pu constater qu'il n'y a pas que le côté « sportif » qui prime au sein du club mais également (voir surtout ?) la convivialité, l'humour (tombola et chansons épiques...), la bonne humeur et l'ORVAL !!!

Pour ma première course en tant que membre, je me suis attaquée à mon premier 10km : Les Relais Givrés. Jusque là, je n'avais fait que 3 ou 4 courses de +/- 5km, terminées non sans mal...

Il faisait froid ce jour-là mais les encouragements des membres m'ont bien aidé dans mon défi. Mon amie Anne (Libertiaux) avait eu la bonne idée de venir me soutenir sur le dernier km.

C'était une excellente idée !!! Elle fit de même à la Chateletaine où j'arrivais bonne dernière mais heureuse d'avoir bouclé mon plus long parcours. L'ambiance d' « après course » fût vraiment sympa et joyeuse mais sans commune mesure avec celle d'Habay-La-Neuve ! (wouaw quelle journée !!!)

A chaque sortie, c'est un plaisir de se retrouver. Toujours quelqu'un pour te motiver et t'encourager. Personne pour te juger si tu n'es pas dans le haut du classement. Au contraire, à chaque fois quelqu'un est là pour me donner des conseils ou pour souligner ma petite progression. C'est stimulant, il n'y a pas à dire !

Je ne connais pas encore le prénom de beaucoup de membres mais qu'à cela ne tienne, il y a encore bien des occasions à venir pour faire plus ample connaissance.

Quoi qu'il en soit, je suis fière de porter les couleurs du club (qui sont aussi celles de mon village : bleu et jaune) et heureuse de faire partie de cette belle équipe de « joyeux lurons sportifs » !

Bien amicalement et sportivement,

Nadine S.



Pour tous les Vet. et les Aîn. 2 et 3

*Je ne sais plus, depuis longtemps,
ce que signifie avoir cinquante ans.
Tout cela a été rangé et classé
Dans les tiroirs de ma mémoire.*

*Cela me semble une autre vie
que je regarde d'une distance,
comme si le moi dans cette histoire
serait une autre présence*

*que je ne connais pas ou plus.
Qui fait des trucs d'une façon
que je n'apprécie guère maintenant,
après presque vingt-cinq ans.*

*Qui ou quoi a changé tellement,
moi, la vie, les deux en même temps ?
Il n'y a que l'automne qui reste le même.
Regarde le hêtre devant ma fenêtre,*

*jamais aussi beau que cette année,
ce bouquet gigantesque, qui à peine
formé, est dorénavant condamné
à se décomposer violemment.*

*Mais il sera présent, l'année prochaine,
Sans aucune trace de vieillissement.
Avec son explosion de tous les ans,
Son magnifique bouquet d'automne.*

*Ecoutez ses feuilles frémir, dehors,
voler autour de la maison,
portées par un vent qui résonne
des tons nostalgiques de la saison.*

Guido, Wépion, 06-10-2013

Who's who du RCN



Nom	Vause
Prénom	Fabienne
Anniversaire	15-08-1965
Domicile	Malonne
Surnom éventuel	Faby
E-mail	fvause@yahoo.fr
Profession	Fonctionnaire
Poids	58,5
Taille	173,5
Court depuis...	2007
Autres sports	Marche
Principales courses courues	20kms de Bruxelles, Delhalle, 2 marathons
Meilleures performances	20kms de Bruxelles : 1h43'; Marathon d'Athènes : 1h45'
Meilleurs souvenirs	Trail d'Evrehailles, marathon d'Athènes
Projet de courses	Delhalle, marathon Valencia
Rêves de courses	Trails
Plat préféré	Tout, j'aime essayer de nouvelles recettes
Boisson préférée	Ricard
Film préféré	Le Seigneur des Anneaux
Devise	«Carpe diem» et «Quand on veut, on peut»

Who's who du RCN



Nom	Massart
Prénom	Jean-Christophe
Anniversaire	27-08-1970
Domicile	Bois-de-Villers
Surnom éventuel	
E-mail	jc.massart@yahoo.fr
Profession	Militaire
Poids	78
Taille	185
Court depuis...	1987
Autres sports	VTT
Principales courses courues	Trails (CCC, AMT, Bouillon, Spa,..)
Meilleures performances	AMT : 17h12'
Meilleurs souvenirs	CCC
Projet de courses	Trail long à 2 quand Kristel aura récupéré ses 2 poumons
Rêves de courses	Tor des Géants
Plat préféré	Ris de veau
Boisson préférée	Orval
Film préféré	Octobre rouge
Devise	Résiste et mords

Who's who du RCN



Nom	Spoiden
Prénom	Nadine
Anniversaire	15-01-1966
Domicile	Erpent
Surnom éventuel	Mc Gyver
E-mail	nspoiden@hotmail.com
Profession	Sans (actuellement!!)
Poids	Beaucoup trop !!
Taille	166 (manque 5 cm)
Court depuis...	2012
Autres sports	Marche
Principales courses courues	Châtelet
Meilleures performances	A venir
Meilleurs souvenirs	A venir
Projet de courses	Marathon de Paris
Rêves de courses	Marathon de Paris
Plat préféré	Blanquette de veau à l'ancienne
Boisson préférée	Vin
Film préféré	La ligne verte
Devise	Il n'est pas de si sombre nuit que ne chasse l'aurore

Who's who du RCN



Nom	Kepenne
Prénom	Julie
Anniversaire	2-10-1983
Domicile	Pontillas
Surnom éventuel	
E-mail	jkepenne@live.com
Profession	Enseignante
Poids	56
Taille	171
Court depuis...	2010
Autres sports	Tennis, trek pour le plaisir
Principales courses courues	
Meilleures performances	20kms de Bruxelles : 2h10'
Meilleurs souvenirs	Extreme Trolls Run
Projet de courses	20kms de Paris
Rêves de courses	Marathon
Plat préféré	Fromage
Boisson préférée	Vin
Film préféré	The hours
Devise	Ici et maintenant

Tout pour
le Jogging,
l'Athlétisme
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE
ACCESSOIRES • SPIKES
NUTRITION

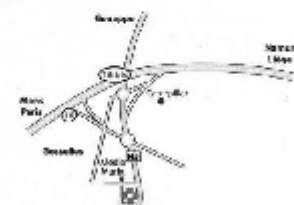
Spécialiste

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

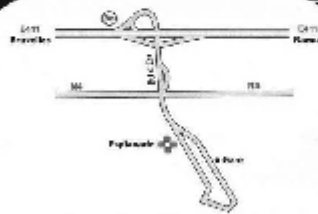
walk • run
jogging
www.joggingplus.com



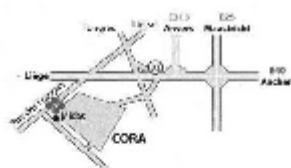
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



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**