

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 78, décembre 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...

Voilà! La boucle est bouclée: je terminerai en janvier, lors de l'AG, mon 3ème et dernier mandat de deux ans en tant que présidente du RC Namur.

Quelques réflexions s'imposent, je vais essayer de ne rien oublier! Lorsque j'ai accepté en janvier 2008 de présenter ma candidature au comité et que l'on m'a proposé de devenir présidente, je me suis vraiment demandée dans quelle voie je m'engageais. Je ne courais pas depuis longtemps et j'étais affiliée au club depuis moins de deux ans. Certaines personnes...(cherchez bien...) m'ont néanmoins convaincue que mon profil pouvait correspondre à la fonction...

Je me suis retrouvée dans un univers quasiment inconnu et j'ai dû en inquiéter et énerver plus d'un au comité par mes questions naïves. Mais après la première année, j'ai commencé à assimiler tout ce que j'avais à faire et maintenant j'en arrive à la conclusion que ce fut une expérience bigrement enrichissante!

Que de rencontres intéressantes durant ces 6 ans! Et puis cette bonne humeur, cette convivialité, cet esprit d'entraide et de solidarité au sein du club ne peut que vous pousser à vous surpasser. J'avoue qu'il n'était en outre pas du tout désagréable d'être reconnue et encouragée sur les parcours, de monter sur les podiums pour recevoir la coupe du club le mieux représenté, de voir son nom ou sa photo apparaître dans la presse...

Mais tous ces côtés agréables ne doivent pas occulter le fait qu'il s'agit d'une fonction très exigeante et contraignante. Ces nombreuses réunions (comité, Delhalle,...), les manifestations à organiser (Printanière, Trail, Ekiden, souper, remise des prix...). Tout ceci imposait de rester jusqu'à des heures bien avancées car dieu sait que certains aiment jouer les prolongations. Sans oublier les innombrables rappels aux distraits. Vous m'avez sans doute parfois traitée d'...emmerdeuse mais c'était, je pense, nécessaire pour encadrer au mieux nos diverses organisations qui, sans vous, n'auraient jamais pu avoir lieu.

Rassurez-vous, ce petit bémol n'occulte en rien mon impression finale qui est plus que positive. Sachez aussi que je n'aurais rien pu faire de valable si je n'avais pas été entourée d'une équipe de choc. Je ne remercierai jamais assez les membres du comité qui ont collaboré à la bonne gestion du club. Les finances (et tout le reste...) gérés de main de maître par l'Empereur, l'ingrate tâche de la logistique assurée par le performant duo Eric et Jean-Michel et par Luc avant eux, les réservations suivies par Marie-Paule, le secrétariat où Guirlande a pu briller... et pour terminer, ce fameux Tam-Tam mis en page de manière professionnelle par Isabelle. Sans oublier les nombreuses aides ponctuelles des membres du club. Je ne citerai pas leur nom par peur d'en oublier mais ils se reconnaîtront.

Merci à toutes et tous pour vos marques de sympathie, vos cadeaux et vos fleurs lors de notre souper à Wépion. Il m'a fallu une heure le dimanche matin pour les placer dans des vases mais quel plaisir d'avoir sa maison remplie de roses symboles de votre reconnaissance.

Revenons-y à ce souper. Vous étiez très nombreux pour féliciter nos champion(ne)s. Convivialité et bonne humeur étaient, comme toujours, au rendez-vous! J'espère que les 131 challengers (un nouveau record) sont satisfaits de leur cadeau et qu'ils le porteront lors des prochaines sorties hivernales. Ces occasions ne manqueront pas puisqu'au RCN, la saison recommence...en décembre! Corrida de Namur, suivie par celle de Ciney et de Rochefort et nous voilà déjà repartis...

Pour préparer ces différentes courses, vous êtes toujours les bienvenus aux entraînements du jeudi soir (19 h au château d'Amée à Jambes). Ils sont complétés pendant la période hivernale par l'entraînement du dimanche matin (rendez-vous à 10 h) dont vous trouverez le calendrier dans ce Tam-Tam. Il pourrait subir quelques modifications si l'un d'entre vous propose un parcours à découvrir. Les changements éventuels seront annoncés sur le forum Yahoo. Tenez-vous au courant si vous ne recevez pas les informations.

Voici encore quelques dates importantes à noter dans vos agendas :

- Dimanche 5 janvier, entraînement du Nouvel An (rendez-vous : 10h à la buvette du foot à Loyers) et apéritif offert par le club...Vous aurez remarqué le changement de lieu par rapport aux années précédentes!
- Samedi 25 janvier : Assemblée Générale à 19h à nouveau à Loyers. Election du nouveau comité.
- Et ensuite la Printanière du 15 février 2014 pour laquelle le RCN aura plus que jamais besoin de vous .

Pour conclure, je vous dédie la lettre que Frédéric Lombard a écrite au président du challenge Delhalle à l'intention de chaque organisateur de course du challenge. Il tenait à remercier ainsi tous les bénévoles.

Bonne lecture et surtout, n'oubliez pas de venir nombreux à l'AG pour voter pour le nouveau comité.

Edith





Cher Président,

Depuis plusieurs années maintenant, je cours le Delhalle comme l'on dit dans la communauté des coureurs. J'y suis venu par hasard. Ex-footeux en mal de sport, j'avais ouï dire que ce challenge avait une belle réputation. Et depuis plusieurs années, je ne cours pratiquement que le Delhalle, avec parfois un marathon ou quelques cross ou une course ou l'autre dans ma région. Et depuis quelques années, je ne manque aucune course du Delhalle. Plutôt bien ! Cela n'a pourtant aucune importance.

Et depuis quelques années, je participe à la remise des prix et reste au souper organisé. La première chose que je fais quand j'arrive dans la salle : M'INSCRIRE AU CHALLENGE DE L'ANNEE SUIVANTE. Pourquoi me suis-je demandé ?

J'aime voir ces têtes. Une sorte de famille. Des gens qui ont la même passion que moi. Des personnes bien. Certaines courent vite, d'autres non et je m'en fiche. Je les aime bien, c'est tout. Ce n'est cependant pas que pour cela.

Les parcours peut-être. La nature est belle. J'adore ces chemins. Je morfle parfois. Le Delhalle, Cela monte souvent et cela descend parfois. Rarement ! Je me sens humble face à ces difficultés et je suis fier d'y arriver. Je suis fier aussi que les personnes bien que j'aime, réalisent cette même performance. Ce n'est cependant pas que pour cela.

L'organisation peut-être. Je sais que quand j'arrive sur une Delhalle, j'aurai une qualité d'accueil, j'aurai une course dure mais pas trop, j'aurai des douches, j'aurai un secrétariat, j'aurai le fléchage de mes kilomètres, tous les kilomètres, j'aurai des gens qui auront bossé des jours et des jours pour que je courre, je croiserai des personnes à un carrefour même si il gèle, même si il pleut, même si je mets 3 heures, même si il y a du vent et je sais que ces gens m'encourageront à chaque fois. C'est grâce à eux que je cours. C'est pour cela que je fais le Delhalle depuis des années. J'ai simplement envie de leur dire : MERCI.

Frédéric,

le n° 342 du Delhalle
et pour bien des années
encore, tant que mon
corps le veut bien

Les 13 rendez-vous :

- 1 Sa 15/02 La Printanière (Erpent) 15,7 Km 0478/82 43 08
- 2 Di 02/03 Le Cross de Bousval (Bousval) 14,5 Km 067/77 34 28 (après 18h00)
- 3 Di 30/03 La Castellinoise (Châtelineau) 15 Km 0491/36 98 61
- 4 Sa 05/04 Le Trail des Sauvages (Evrehailles) Trail 34 Km 0477/69 25 55
- 5 Sa 19/04 Jogging de la Principauté de Chimay 13,4 Km 060/21 26 12
- 6 Sa 03/05 Rund um den See (Bütgenbach) 21 Km 080/44 69 22
- 7 Sa 17/05 Euregio Jogging «Les Trois Frontières» (La Calamine) 17 Km 0497/57 91 18
- 8 Di 08/06 La Châtelettaine (Châtelet) 14,054 Km 071/39 31 18
- 9 Sa 21/06 Les Forges de la Forêt d'Anlier (Habay) 19 Km 0495/27 11 84
- 10 Sa 26/07 L'Ardennaise (Louette St Pierre) 22,5 Km 0497/05 77 68
- 11 Di 31/08 La Descente de la Lesse (Dinant) 21,9 Km 0477/33 50 19
- 12 Di 14/09 Le Semi-Vert d'Amay (Amay) 21,1 Km 085/31 66 15
- 13 Sa 20/09 La Forestière (Jurbise) 14 Km 0478/62 81 81
- Sa 15/11 Remise des prix

LE CHALLENGE RCN 2014

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, 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.



Havelange4

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
8	VAN CAELENBERG Bruno	1	100	0:18:18	15,08 Km/H
12	DELAUNOY Vincent	2	94	0:19:27	14,19 Km/H
14	LIBOIS Joachim	3	93	0:19:31	14,14 Km/H
61	ANTOINE Alain	4	57	0:25:50	10,68 Km/H
72	DUMONT Alain	5	53	0:26:31	10,41 Km/H
81	DEVRIENT Felix	6	47	0:27:29	10,04 Km/H
98	LIBOIS Quentin	7	38	0:29:06	9,48 Km/H
160	LIBOIS Axel	8	15	0:33:03	8,35 Km/H
180	KOK Claudine	9	7,9	0:46:09	5,98 Km/H
181	CATOUL Myriam	10	7,9	0:56:53	4,85 Km/H

Havelange11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
16	MASSIN Charlie	1	117	0:46:48	15,00 Km/H
43	LUPCIN Patrick	2	110	0:49:49	14,09 Km/H
57	BIERNAUX Benoit	3	106	0:51:49	13,55 Km/H
67	MASURE Alexandre	4	104	0:52:35	13,35 Km/H
84	MUNAUT Jérémy	5	101	0:54:10	12,96 Km/H
101	JUDEX Jean-Michel	6	98	0:55:47	12,58 Km/H
110	WIGNY Sabine	7	95	0:56:46	12,37 Km/H
123	LABBE Christian	8	92	0:58:35	11,98 Km/H
135	CHARLIER Denis	9	90	0:59:08	11,87 Km/H
154	DESQUEPER Benoît	10	88	1:00:09	11,67 Km/H
177	RIGUELLE Eric	11	85	1:01:48	11,36 Km/H
208	TIMSONET Marc	12	79	1:04:14	10,93 Km/H
224	FAGNANT Martine	13	76	1:05:41	10,69 Km/H
251	BAETEN Edith	14	70	1:08:36	10,23 Km/H
271	LIBOIS Sophie	15	66	1:10:16	9,99 Km/H
272	LIBOIS Olivier	16	66	1:10:17	9,99 Km/H

Jogging des Gozettis5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
8	JUDEX Julien	1	84	0:22:40	13,24 Km/H
10	DELAUNOY Vincent	2	83	0:22:49	13,15 Km/H
14	GANY Nicky	3	80	0:23:21	12,85 Km/H
21	TIMSONET Marc	4	64	0:26:17	11,41 Km/H
24	MERVEILLE Cindy	5	62	0:26:44	11,22 Km/H
25	MERVEILLE Marc	6	62	0:26:45	11,21 Km/H
27	DEVRIENT Xavier	7	57	0:27:38	10,86 Km/H

38	ANTOINE Carine	8	46	0:29:36	10,14 Km/H
45	FERAILLE Véronique	9	41	0:30:27	9,85 Km/H
47	DEVRIENT Felix	10	40	0:30:38	9,79 Km/H
56	DELOBBE Isabelle	11	34	0:31:53	9,41 Km/H
64	BEAUFAY Luc	12	29	0:32:41	9,18 Km/H
67	MAGNEE Arnaud	13	27	0:33:09	9,05 Km/H
68	LAINÉ Claudine	14	27	0:33:09	9,05 Km/H
69	ADAM Eric	15	26	0:33:13	9,03 Km/H
84	MAHY Audelyn	16	8,5	0:43:43	6,86 Km/H
86	SARITAS Emine	17	8,5	0:45:56	6,53 Km/H
87	PAULUS Bruno	18	8,5	0:46:10	6,50 Km/H
88	KOK Claudine	19	8,5	0:46:17	6,48 Km/H
89	LACROIX Marie-Agnes	20	8,5	0:51:59	5,77 Km/H
90	BAUDELET Fabienne	21	8,5	0:52:07	5,76 Km/H

Jogging des Gozettis10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	ETIENNE Fabrice	1	118	0:35:08	16,74 Km/H
7	PERPETE Jacky	2	116	0:36:01	16,33 Km/H
19	MASSIN Charlie	3	111	0:37:49	15,55 Km/H
26	DUBOIS Pascal	4	109	0:38:33	15,25 Km/H
36	MASURE Alexandre	5	101	0:41:20	14,23 Km/H
47	ROBERT Rudy	6	98	0:42:25	13,86 Km/H
48	JUDEX Arthur	7	98	0:42:26	13,86 Km/H
52	JUDEX Jean-Michel	8	97	0:42:50	13,73 Km/H
56	HOUGARDY Benoit	9	96	0:43:15	13,60 Km/H
57	COLPAERT Guido	10	95	0:43:19	13,57 Km/H
58	DEMOULIN Brigitte	11	95	0:43:21	13,56 Km/H
59	MONIOTTE Gabriel	12	95	0:43:23	13,55 Km/H
61	PUYLAERT Dominique	13	94	0:43:43	13,45 Km/H
62	DIEUDONNE Anne	14	93	0:44:01	13,36 Km/H
63	MASSART Jean-Christophe	15	93	0:44:03	13,35 Km/H
64	VAN DER LINDEN Paul	16	93	0:44:05	13,34 Km/H
69	MATHY Jean-Luc	17	92	0:44:37	13,18 Km/H
77	FONDAIRE Gilles	18	90	0:45:27	12,94 Km/H
79	VAN KELST Luc	19	89	0:45:31	12,92 Km/H
80	ROBAYE Eddy	20	89	0:45:32	12,91 Km/H
89	NAZE Olivier	21	87	0:46:16	12,71 Km/H
91	WIGNY Sabine	22	87	0:46:32	12,64 Km/H
92	LABBE Christian	23	86	0:46:34	12,63 Km/H

93	RENARD Pierre	24	85	0:47:09	12,47 Km/H
99	MARTIN Isabelle	25	83	0:47:52	12,28 Km/H
100	MOHIMONT Nathalie	26	81	0:48:25	12,14 Km/H
101	GILON Marc	27	80	0:48:55	12,02 Km/H
107	VIGNERON Sabine	28	78	0:49:35	11,86 Km/H
118	DEBIERE Sebastien	29	75	0:50:45	11,59 Km/H
119	NICOLAS Jean-Marc	30	74	0:50:58	11,54 Km/H
121	DUBOIS Vincent	31	74	0:51:12	11,48 Km/H
124	DELFOSSÉ Marie-Laure	32	74	0:51:16	11,47 Km/H
128	PENSIS Henry	33	73	0:51:23	11,44 Km/H
132	PAULUS Benoît	34	71	0:52:01	11,30 Km/H
133	NEMANN Bruno	35	71	0:52:03	11,30 Km/H
135	ALEXIS Kristel	36	69	0:53:05	11,08 Km/H
144	BRAHIC Yvan	37	65	0:54:19	10,83 Km/H
145	SCHEYVEN Geneviève	38	65	0:54:22	10,82 Km/H
146	TRULLEMANS Alain	39	65	0:54:23	10,81 Km/H
148	DELAUNOY Anne-Michèle	40	64	0:54:40	10,76 Km/H
152	LIBERTIAUX Anne	41	62	0:55:24	10,61 Km/H
153	KIPS David	42	61	0:55:50	10,53 Km/H
156	GREGOIRE Aude	43	59	0:56:23	10,43 Km/H
163	JAUMOTTE Caroline	44	56	0:57:38	10,20 Km/H
167	BAETEN Edith	45	55	0:58:03	10,13 Km/H
172	BERGHEM Marc	46	51	0:59:23	9,90 Km/H
177	ANTOINE Alain	47	45	1:01:28	9,57 Km/H

Jogging de Florefe5

<u>Clasqéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	VAN CAELENBERG Bruno	1	106	0:20:03	14,96 Km/H
15	MERVEILLE Marc	2	100	0:21:12	14,15 Km/H
16	DEBIERE Sebastien	3	100	0:21:17	14,10 Km/H
17	LIBOIS Joachim	4	99	0:21:21	14,05 Km/H
19	DELAUNOY Vincent	5	99	0:21:30	13,95 Km/H
23	JUDEX Julien	6	95	0:22:17	13,46 Km/H
34	FALQUE John	7	88	0:23:36	12,71 Km/H
46	MERVEILLE Cindy	8	79	0:25:21	11,83 Km/H
65	DEVRIENT Xavier	9	70	0:27:09	11,05 Km/H
66	MILET Sarah	10	68	0:27:28	10,92 Km/H
67	ANTOINE Carine	11	66	0:27:50	10,78 Km/H
86	DELOBBE Isabelle	12	58	0:29:33	10,15 Km/H
96	LIBOIS Quentin	13	56	0:29:55	10,03 Km/H

103	ADAM Eric	14	53	0:30:30	9,84 Km/H
107	DEVRIENT Felix	15	50	0:31:00	9,68 Km/H
116	MAGNEE Arnaud	16	46	0:31:57	9,39 Km/H
142	LIBOIS Axel	17	25	0:36:00	8,33 Km/H
156	KOK Claudine	18	9	0:39:10	7,66 Km/H
157	LACROIX Marie-Agnes	19	9	0:39:12	7,65 Km/H
158	SARITAS Emine	20	9	0:39:13	7,65 Km/H

Jogging de Floreffe11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	PERPETE Jacky	1	120	0:38:36	17,10 Km/H
23	MASSIN Charlie	2	115	0:40:47	16,18 Km/H
29	DUBOIS Pascal	3	112	0:41:55	15,75 Km/H
41	LUPCIN Patrick	4	107	0:43:57	15,02 Km/H
49	DAMOISAUX Pascal	5	106	0:44:22	14,88 Km/H
51	ACUSILAS Jean-Yves	6	106	0:44:25	14,86 Km/H
57	BIERNAUX Benoit	7	104	0:45:03	14,65 Km/H
58	FONDAIRE Gilles	8	103	0:45:33	14,49 Km/H
59	GOFFINET Florence	9	103	0:45:42	14,44 Km/H
60	MASURE Alexandre	10	102	0:45:43	14,44 Km/H
61	DEMOULIN Brigitte	11	102	0:45:47	14,42 Km/H
63	PUYLAERT Dominique	12	102	0:45:58	14,36 Km/H
77	DIEUDONNE Anne	13	99	0:47:17	13,96 Km/H
80	COLPAERT Guido	14	98	0:47:37	13,86 Km/H
94	HOUGARDY Benoit	15	95	0:48:34	13,59 Km/H
101	EVRARD Christophe	16	94	0:49:03	13,46 Km/H
114	WIGNY Sabine	17	92	0:50:06	13,17 Km/H
115	NAZE Olivier	18	92	0:50:07	13,17 Km/H
123	HENRICOT Eric	19	89	0:50:56	12,96 Km/H
129	DESSEILLE Ernest	20	89	0:51:12	12,89 Km/H
131	RENARD Pierre	21	88	0:51:25	12,84 Km/H
138	DERESE Eddy	22	87	0:51:47	12,75 Km/H
140	GILON Marc	23	87	0:52:01	12,69 Km/H
156	CHARLIER Denis	24	83	0:53:21	12,37 Km/H
162	MELCHIOR Benjamin	25	82	0:53:49	12,26 Km/H
163	MOHIMONT Nathalie	26	82	0:53:56	12,24 Km/H
165	VIGNERON Sabine	27	82	0:54:00	12,22 Km/H
178	LAINE Claudine	28	80	0:54:45	12,05 Km/H
181	BADO Mathieu	29	80	0:54:51	12,03 Km/H
187	DELFOSSÉ Marie-Laure	30	79	0:55:14	11,95 Km/H

189	DUBOIS Vincent	31	78	0:55:22	11,92 Km/H
195	PENSIS Henry	32	77	0:55:49	11,82 Km/H
206	PAULUS Benoît	33	74	0:57:00	11,58 Km/H
212	KARLER Nicole	34	74	0:57:20	11,51 Km/H
214	ARNOULD Sylvie	35	73	0:57:37	11,46 Km/H
218	GREGOIRE Aude	36	71	0:58:11	11,34 Km/H
219	POELMANS Dominique	37	71	0:58:12	11,34 Km/H
224	BEAUFAY Luc	38	70	0:58:35	11,27 Km/H
227	FAGNANT Martine	39	69	0:59:05	11,17 Km/H
228	HARDENNE Joel	40	67	0:59:46	11,04 Km/H
241	VAN LAER Nadine	41	66	1:00:13	10,96 Km/H
249	FERAILLE Véronique	42	63	1:01:22	10,76 Km/H
253	TALLIER Jeanny	43	63	1:01:34	10,72 Km/H
258	RIGUELLE Eric	44	63	1:01:45	10,69 Km/H
261	JAUMOTTE Caroline	45	62	1:02:03	10,64 Km/H
264	LIBOIS Sophie	46	61	1:02:16	10,60 Km/H
265	LIBOIS Olivier	47	61	1:02:17	10,60 Km/H
267	COLAS Sabine	48	61	1:02:28	10,57 Km/H
273	BERGHEM Marc	49	59	1:03:09	10,45 Km/H
274	ETIENNE Christian	50	59	1:03:11	10,45 Km/H
287	ANTOINE Alain	51	54	1:05:16	10,11 Km/H
297	FOULON Marie-Paule	52	52	1:05:51	10,02 Km/H

Dès le mois de janvier,
vous pourrez vous mettre en ordre
de **cotisation pour l'année 2014.**
Le montant à payer s'élève à **20€** et
est à verser sur le n° de compte du RCN:
732-0032135-79.

Merci!

LES PREMIERES COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2014

DATE	HEURE	DISTANCE	COURSE	CHALLENGE	ADRESSE
Samedi 7/12	19h30	7,8 kms	Corrida de Namur	Ville de Namur	Rue de Fer, 5000 Namur
Vendredi 27/12	19h30	10 kms	Corrida de Ciney		Hall des sports, Institut St Joseph 14, rue Courte- joie, Ciney
Samedi 11/01	19h	5 ou 10 kms	Corrida des rois mages de Rocheftort		Parc des Roches, rue au Bord de l'Eau, 5580 Rocheftort
Samedi 18/01	13h	44kms/ équipe*, soit 12 kms /personne	Les Relais givrés		Centre sportif de Neder-over- Heembeek, rue du Petit Chemin Vert, 1120 Bruxelles
Dimanche 2/02	10h30	10 ou 20 kms	Les Hivernales		International School of Brussels, avenue de la Foresterie, 1170 Bruxelles

* 5 coureurs dont obligatoirement 1 dame et 1 vétéran (= adulte de plus de 40 ans le jour de la course, donc né avant le 21/01/2013), parcourent chacun 8 kms avant d'effectuer, groupés un troisième tour de 4 kms. Chaque équipe doit donc parcourir un total de 44 kms.

LES ENTRAINEMENTS D'HIVER 2013-2014

Pour chaque entrainement, rendez-vous sur place à **10h** et départ à **10h15**.

Dimanche 8/12	Entrainement Adeps à Chevetogne	Classes de forêt du domaine provincial, rue des Pirchamps 1, 5590 Chevetogne
Dimanche 15/12	Entrainement Adeps à Flawinne	Al volée, rue Vandervelde 8, 5020 Flawinne
Dimanche 29/12	Entrainement Adeps à Dorinne	Salle Saint-Fiacre, rue du Vieux Château 3, 5530 Dorinne
Dimanche 5/01	Entrainement du Nouvel An	Terrain de football du RUS Loyers, Comognes de Loyers
Dimanche 9/02	Reconnaissance du parcours de la Printanière	Parking du Collège Notre-Dame de la Paix, Place Notre-Dame de la Paix, 5, 5010 Erpent

.....
Si vous souhaitez nous faire découvrir vos parcours
d'entrainement, n'hésitez pas à nous proposer
un LIEU, une DATE et une HEURE.
Envoyez toutes ces informations au comité
qui se chargera d'établir un calendrier.
.....

LE COMITE VOUS INVITE
A ASSISTER A L'ASSEMBLEE
GENERALE DU RCN,

LE SAMEDI 25 JANVIER
À 19H

AU LOCAL À LOYERS
(TERRAIN DE FOOTBALL
DU RUS LOYERS)

VENEZ ELIR
LE PROCHAIN COMITÉ!!

APPEL A CANDIDATURE

SI VOUS SOUHAITEZ :

- VOUS IMPLIQUER DANS LA VIE DU RCN,
 - VOUS INVESTIR PERSONNELLEMENT DANS UN CLUB QUI VOUS EN COURAGE 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!
DE NOUVEAUX POSTES PEUVENT SE CREER !!

**Bloquez la date du
15 FEVRIER 2014
et venez aider le RCN
pour l'organisation de
LA PRINTANIERE !**

Voici la liste des responsables de postes à contacter :

- Coordination générale : Alain Antoine : 0478/82.43.08.
- Infrastructure/ nettoyage/ logistique: Luc Beaufay : 0478/98.06.11.
- Secrétariat : Olivier Libois : 0478/59.93.80.
- Trésorerie : Edith Baeten : 0496/53.29.18.
- Parcours : Fabrice Etienne : 0495/20.77.33.
- Séc.gén. et encadrement vélo: Dominique Poelmans: 0475/83.45.43.
- Sécurité (section 1) + parking : Eddy Robaye : 0476/51.80.41.
- Sécurité (section 2) : Marc Gilon : 0476/62.19.27.
- Sécurité (section 3) : Dominique Poelmans : 0475/83.45.43.
- Sécurité (section 4) : Dominique Puylaert : 0478/42.66.30.
- Sécurité (section 5) : Eric Riguelle : 0477/31.64.65.
- Ravitaillement (1) : Jean-Luc Arnould : 0495/14.47.23.
- Ravitaillement (2) : Eric Henricot : 0479/89.68.43.
- Ravitaillement (3) :
- Ravitaillement pékêt : Alain Dumont : 0477/68.41.74.
- Bar et restauration : Pascal Damoisiaux : 0498/80.80.66.
- Consigne : Charlie Massin : 0499/37.04.95.

Merci!

Le souper du club ou comment bien terminer l'année

La préparation du souper du RCN commence très, très tôt. En tout cas, chez les comitards.

Il faut réserver la salle, contacter cuistot sympa, DJ, décoratrice inventive, fleuriste, journaliste...

Il faut prévoir la logistique: achat de nappes, de serviettes, de boissons. Là, nos fins limiers, Jean -Mi et Eric, débusquent tout casier de cette divine boisson qui fait fureur dans notre club, malgré les pénuries.

Il faut réfléchir au cadeau: quelque chose d'innovant, qui plaira. Et c'est Guirlande qui se lance dans une étude commerciale de premier ordre.

Il faut calculer et préparer le bulletin personnel de chaque challenger. Ce travail dans l'ombre incombe à Alain.

Puis il y a Isabelle qui rédige ce mot tant attendu dans le Tam-Tam pour que chacun connaisse le jour et l'endroit de nos retrouvailles.

Que fait Edith dans tout ça?

Elle nous met la pression. Elle dirige, décide, téléphone, retéléphone, en magistrale présidente.

Vient ensuite la valse des réservations.

-Dis, MP, on viendra mais on ne sait pas encore te dire à combien.

-Ah, je m'étais déjà inscrit la semaine dernière? Oh, ne le dis à personne, on rigolerait de moi.

-Crois -tu que mon beau-frère peut venir aussi? Il compte s'inscrire l'an prochain.

-Peux-tu me rappeler le menu? L'heure? Le prix? L'endroit? Le cadeau?

Oui, je vous dirai tout, sauf le cadeau. Secret d'état bien gardé.

A propos de secret, cette année, le comité, hormis la présidente, s'est livrée à un échange subtil de mails. Comme Edith termine un remarquable mandat de 6 années de présidence, il fallait fêter cela dignement. Donc, après beaucoup de réflexions, dans la plus discrète organisation, on a abouti à ce que vous avez eu l'occasion de découvrir au souper: des chansons personnifiées, une superbe caricature, un séjour offert, des roses et des roses à ne plus savoir où les mettre...

Moment d'émotion intense, où on se sent tous faire partie de cette belle famille.

Merci Edith.

Le repas, la soirée étaient pareils à un grand cru: un moment inoubliable.

Prochaines retrouvailles: l'entraînement du nouvel an.

D'ici là, courez bien.

Marie-Paule

Souvenirs du souper du club





Voyage à Jarnac

Voilà, il me faut reprendre la plume à la patte pour vous conter nos nouvelles aventures. En tant que chien le plus photographié au monde, je me dois de justifier les photos en abondance... ;-) Pas difficile avec mes maîtres qui ont la "bougeotte" !!!ttmaitre

Cet épisode commence lors du retour d'Alain, mon maître, (dit l'Empereur !) d'une des dernières excursions du club à Habay-la-Neuve. Clo travaillait jusque 22h ! Alain parti (sans moi l'ingrat...) et de retour vers minuit, comme Cendrillon sans sa citrouille, nous annonce tout à trac, tout excité : "J'ai rencontré des gens de Cognac, sympas, ils organisent des courses à l'Armistice". Ben tiens ! Je le vois venir, mais... fais mine de rien (je me cache dans mes oreilles...) "Ben oui" réplique Clo, "Tu as goûté du cognac et nous irons au marathon de Cognac. Si tu avais bu du rhum, on aurait été faire le marathon de Rome..." (mes pattes cachent mes yeux à ce moment... "et s'il y avait un marathon aux galopa...d'os ? On boirait du calvados ?)

Devinez... Où étions-nous ce long WE du 11 novembre ? Mais pardi, à Cognac ! Et plus précisément à JARNAC en Charente (800 Km). Jarnac, ville natale de François Mitterrand (au N°22 rue Abel Guy, on peut visiter et parcourir les pièces où il passa son enfance, n'est ce pas Vincent ?). Jarnac, une ville, un fleuve. C'est la proximité de la Charente qui fit s'y installer des potiers gallo-romains et qui contribua à l'essor de la ville avec le commerce du sel, du vin et des eaux de vie transportés sur les gabarres. Jarnac, cette ancienne cité de 4690 habitants batie autour du château, aujourd'hui ville moderne, active, et accueillante où vous pouvez découvrir, en 3 étapes, chez les artisans, le fendeur de marrain, le tonnelier et le bouilleur de cru (par exemple, Mr et Mme Moine à Chassart qui nous ont aimablement reçus et écolés), le rôle traditionnel du bois de chêne dans le vieillissement du cognac et du pineau...

Bon, c'est pas tout ça ! Mais nous n'étions pas là ... que pour ça ... L'empereur serait-il si convainquant, ou, existe t'il des RCNiens aussi fous? Plus fofous qu'un chien ? Parce que, dans l'aventure, nous n'étions pas seuls, mais... 8 !!! Vincent, son épouse et le ptit Florian (Va pas être content lui ;-) qui logeait à l'hôtel Mercure à Cognac même. Bruno, Eric, Alain, Clo et moi étions dans un superbe gîte là-bas perdu dans les vignes ! Le paradis ! Et je ne vous parle pas de la douche italienne, et des coussins moelleux...

Sans rentrer dans les détails des départs différés, du temps perdu dans la traversée de Paris... Vincent, sa ptite famille, Bruno, Eric sont arrivés les premiers ce vendredi 8 novembre pour réceptionner les dossards, les tickets repas, les clefs du gîte... Nous les avons rejoint vers 20h15 à l'occasion de la "super Pasta-Party". A vue de truffe,... on ne croirait pas que ces nombreux gens vont courir un 10 Kms, un semi-marathon ou, même un marathon le lendemain... La salle est bondée (j'essaie de me faire oublier sous la table). L'apéro (ou, les...) arrive... Ils ont l'air un peu surpris mes amis : c'est un fond de cognac arrosé de tonic... Le premier surprend mais, ils ont l'air de s'y faire ! Pâtes - fromage -dessert, boissons à volonté ;-) Tout cela en musique avec un groupe nommé "Gilles St Clair" ! Des chanteurs, chanteuses et musiciens hors pair ! GENIAL ! quelle ambiance ! Petite question : "La chanteuse est-elle venue avec sa garde-robes ???"
01h00 ! en tant que joggeurs du RCN, quoi de plus normal que de faire la fermeture ?

Wouf ! Le lendemain, il faut se lever tôt... Clo grogne, ;-), Bruno, Eric et Alain prennent le départ du semi à 9h00. Vincent démarre pour son 10 Kms à 9h15, en même temps et dans la même direction que le marathon... Il faut s'organiser pour les photos, les repérer (parmi les ± 3000 coureurs). Je cours aussi vite que mes petites pattes me le permettent!

Bon, les départs, c'est fait.

L'essentiel, ensuite, c'est de trouver un endroit où tous se rejoignent. Près du port, le semi arrive à gauche, le 10 Kms et le marathon dans notre dos... C'est époustouflant! Il en arrive de partout! Des marathonien(ne)s (qui font 1 boucle et demie) dépassent les autres catégories... De vraies locomotives, mais eux malheureusement, termineront sous la pluie (le 1er en 2h40'40").

Il faut le voir pour le croire. Il y a des gens déguisés, qui poussent des vélos, des caddies, des goelettes..., il y a des ravitaillements ordinaires, mais aussi des ravitaillements dans les chais, qu'on traverse de part en part, (wouf, ces centaines de tonneaux que c'est beau! Mais snif, l'odeur, la part des anges... c'est à tomber là... ! ;-)) où les coureurs (mais pas les premiers!!!) se ruent sur les boissons à base de cognac, les rillettes, le foie gras, le boudin, les fromages, saucissons, pains artisanaux, huîtres... Quelle santé ! (hein Bruno)

Au final, nos coureurs s'en sortent bien ! Ils ne sont certainement pas ridicules et ne démeritent pas! Même si mon maître n'arrive pas dans le bon sens ;-). Sur le semi, Eric termine premier de notre club en 1h51'56", mais il a profité et a fait maintes photos... Bruno termine en 1h58'11", mais lui, il a goûté aux bonnes choses et comme vous l'avez compris, Alain, blessé, a dû abandonner à contre coeur et nous a rejoint pour encourager nos "gamins". Quant à Vincent, il a super bien géré et a terminé son 10,5 Kms 98ème en 47"42".

Nous nous sommes enfin tous retrouvés non loin de l'arrivée, sur la place du château où trônait le marché artisanal... Quelques verres de cognac/tonic ou agrume (ils s'habituent !!!) histoire de se réhydrater, une petite pizza... même qu'il y avait des patates dessus. Avant de rentrer, nous sommes restés avec nos copains de Habay pour montrer que nous avons de la voix, très serrés sous les kanopys dégoulinants... puis une grosse sieste réparatrice s'imposait pour pouvoir terminer en beauté lors de la grande soirée finale ! Et cela valait la peine !!!

J'ai dû me faire toute petite et mon maître montrer ses talents de négociateur, il y avait un gros drôle à l'entrée qui ne voulait pas de moi... Repas super (foie gras, rillettes, steak, fromage, desserts chocolatés... je m'en lèche encore les babines!!! (Quoi que... ils ont essayé de me refiler un drôle de truc qu'ils ne mangeaient pas... moi non plus) Question musique et ambiance, c'était le même groupe mais super vitaminé (il y avait des danseuses en plus ;-)) Il paraît qu'ils ont chanté jusqu'à 5h00 du mat ! Waaouf ! Nous cette fois, nous ne nous sommes pas fait remarquer (enfin, j'espère !), nous sommes rentrés gentilleme(n)t vers 3h45...

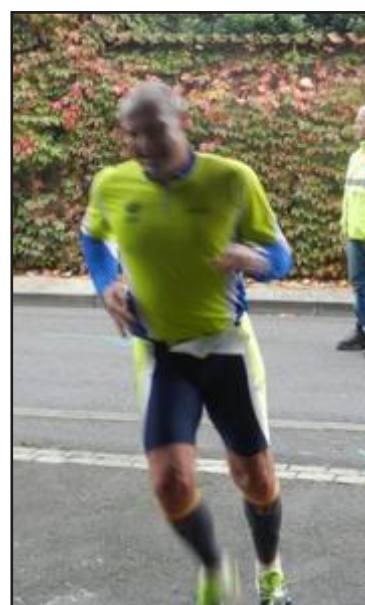
Parce que... le lendemain, dimanche 9h00, une marche de décrassage était organisée... Les hommes avaient décrété qu'ils n'iraient pas si'il pleuvait... malgré un grand vent toute la petite nuit, il ne pleuvait pas, ... Clo L ... Donc, nous sommes allés nous promener sous le soleil, avec tout de même 17°, sur une bonne douzaine de kms dans

les vignobles. Wouf ! Ca dégrasse ! (Etonnant de rencontrer tant de chasseurs, de réserves de chasse dans les raisins ! nous avons même vu 1 chevreuil qui y goûtait !)
Petites emplettes au marché artisanal, il y avait même une chouette chanteuse et de jolies ptites anglaises ;-) (invitées pour la Printanière). Retour au gîte pour tous pour un souper charcuteries fromages improvisé bien sympathique... Et le WE se termine déjà...
Quand on se plaît, quand on s'amuse, le temps passe très vite!

Lundi 11/11, 10h00, Vincent, le ptit et madame, Bruno et Eric s'en retournent en 1 étape, le travail les attend... Alors que nous, nous remettons les clés à cette sympathique propriétaire en lui promettant de revenir une autre fois, plus nombreux!!! ;-)
(Bon dieu, cela fait peur !)

Encore une fois, je n'ai pas à me plaindre... c'était encore une belle "expérience" !
Aujourd'hui, je me repose... car j'ai entendu parler d'un certain marathon du Médoc... !!!
Quelle vie de chien RCNien !

Chipie



Quatre mois au RCN : une petite histoire déjà bien remplie !

Un jour en lisant une gazette locale, je découvre un petit article avec une photo d'un groupe de schtroumpfs jaune et bleu ! L'article révélait en substance ce qui est d'ailleurs écrit sur le site du RCN: « l'objectif est de rassembler des joggeurs et joggeuses, sans distinction d'âge, de sexe, de valeur sportive ou de classe sociale, afin de leur apporter une ambiance de camaraderie dans un esprit de solidarité sportive ! »

Un peu las de courir tout seul dans mon coin, je me suis alors décidé à prendre contact avec la personne de référence : Edith, qui m'invita d'ailleurs tout de suite à rejoindre le club. On était alors au mois d'août 2013.

Le premier entraînement fut particulièrement laborieux. Mais heureusement, les encouragements d'Edith (un peu obligée de reconnaître que cette sortie démarrait fort - en côte !- pour un nouveau membre) et la solidarité de Claudy (fermant la marche en me rassurant qu'on avait tout le temps - on n'était pas pressé) m'ont fait découvrir un groupe très sympathique où effectivement amitié et camaraderie étaient de rigueur, et ce bien avant les performances sportives de chacun !!

Outre l'amitié, j'ai pu me rendre compte au fur et à mesure des semaines que ce sont aussi d'autres valeurs qui sont mises en évidence dans le groupe, telles que : simplicité, ouverture, partage, absence de préjugé, tolérance, respect, entraide, progrès personnel ...

Ainsi, d'entraînement en entraînement et de course en course, j'ai intégré petit à petit le RCN dont les couleurs sont portées de manière extrêmement visible dans les joggings et courses organisées dans la province et ailleurs!

Novembre 2013 : seulement 4 mois et déjà une participation à 15 entraînements et 12 courses dans des conditions totalement différentes. C'est ainsi que les petites courses et corridas (7 ou 8km) ont fait place à d'autres challenges plus longs : descente de la Lesse (13km), joggings de Namur et de Floreffe, trails de Bossière (22km) et des Lumeçons (15km) de nuit avec une lampe défaillante ... que de belles aventures !

Toute proportion gardée et en toute humilité, je ne serai jamais un coureur rapide mais je constate que les courses s'allongent et le plaisir devient chaque fois plus grand au point que cela évolue vers une certaine addiction ! Le RCN m'a donné le virus de la course ! Aujourd'hui, les WE sont souvent organisés en fonction des joggings et trails ! Rien que pour ça, déjà merci au RCN.

Mais il y a plus! L'entente - voire la fraternité - entre les membres du club qui s'exprime et se partage en plusieurs temps : quand, chaussés de nos baskets, les plus expérimentés échangent trucs, astuces et conseils avec les plus novices avant l'épreuve : « *cale ton cardio à 150 dans cette section, va au feeling dans telle autre,*

tu auras le temps de récupérer après, attention à la montée,... ». Au moment de la récupération après l'effort où quelques franches rigolades et quelques boissons régénératrices et légèrement houblonnées (on ne citera pas de marques !) nous retapent doucement en évoquant quelques souvenirs de la course juste terminée avec nos compagnons de course !

Le respect des couleurs du RCN qui va bien plus loin que ce que l'on peut imaginer : outre les couleurs « flashy » du maillot qui fait que c'est probablement le groupe le plus important et le plus visible dans les courses du Namurois, les encouragements des premiers schtroumpfs très rapides (se battant contre leurs adversaires directs pour être sur les podiums !) au profit des autres schtroumpfs plus lents (qui se battent contre leur propre temps, leur propre inertie mais avec leur dynamique, leur énergie et leur motivation du moment) appellent également à l'humilité, la tolérance et au respect mutuel.

Le challenge interne du RCN y est certainement pour beaucoup dans la mobilisation générale. Comment mieux motiver les troupes que par l'émulation mutuelle d'une part et par un challenge interne qui récompense si tu prends part à minimum 8 courses d'autre part !? Que demander de plus !? Justement, en parlant de la récompense, ayant atteint le quota minimum et étant présent lors du souper ce 23 novembre (dont l'ambiance était particulièrement chaude en émotions), je peux vous dire que le cadeau valait vraiment la peine de s'être bougé pendant 8 courses ! Encore une motivation de plus. Pour cela aussi, merci encore au RCN !

Je terminerai ces lignes par quelques attentions particulières :

Un remerciement particulier à Edith, mon premier contact « club » qui sait comment s'y prendre pour accueillir comme il se doit un nouveau membre : encouragements, gentillesse et efficacité !

Un remerciement plus collectif à Eric, Jean-Yves, Christian, Nadine, Claudy, Marcel, Benoît, Jean-Michel, Anne, *... pour vos soutiens, conseils et trucs mais aussi vos encouragements lors des entraînements et sorties de fin de semaine !

Une dernière attention pour Alain et Claudine, d'une part pour leur bonne humeur permanente, la mise à jour des classements et surtout les photos qui laissent un souvenir impérissable !

Au plaisir de vous revoir lors de la prochaine sortie hebdomadaire ou du prochain jogging dominical !

Au plaisir de vous retrouver et laisser ensemble nos empreintes dans la gadoue ou user nos semelles sur le tarmac !

Marc Berghen



* : et les autres dont j'ai oublié ou ne connais pas le prénom.

Un ami s'en est allé...



Lundi 25 novembre fin de l'après-midi : mon ami Pascal m'appelle pour une mauvaise nouvelle me dit-il. Quelques minutes plus tard, je dois me résoudre à l'évidence : Alain est décédé, il avait 57 ans !! Il a été foudroyé par une crise cardiaque le matin même en arrivant au boulot.

Quelle terrible nouvelle! Pour sa famille bien sûr, pour Pascal qui depuis quelques années ne participait à une course qu'en compagnie de son frère.

J'accuse également le coup. Alors, les souvenirs reviennent à la surface. Les entraînements par tous les temps à Temploux le mardi, à Rhisnes le jeudi avec Alain, Pascal, Jacky et d'autres à certains moments (Luc, Fabien, Frédéric, Pascal D.,...). Un nombre incalculable de kilomètres parcourus sur de superbes parcours, des anecdotes, des sprints mémorables, des blagues...lorsque nous arrivions à parler, nous qui, dégoulinant de transpiration, essayions de suivre Jacky !

Il nous en avait fallu du temps pour convaincre les deux frères de s'affilier au RCN. D'un naturel réservé, ils ne nouaient pas si facilement des contacts. Et par la suite, il avait fallu les décider à revêtir nos couleurs pas particulièrement discrètes... Je me demande si ce n'est pas Edith qui y était arrivée. Elle en est parfaitement capable !

Depuis bon nombre d'années, ils couraient donc en jaune et bleu et faisaient l'effort d'atteindre le quota des 8 courses. Cette année, on les avait moins vus. Alain ne s'entraînait plus beaucoup et partageait d'autres loisirs avec son épouse.

Tous ces souvenirs font mal mais je les garde précieusement en mémoire. Et qui sait ? Peut-être lors d'un entraînement ou d'une course difficile, Alain viendra-t-il de là haut m'insuffler quelque énergie. Cristina le fait déjà...

Au revoir Alain...

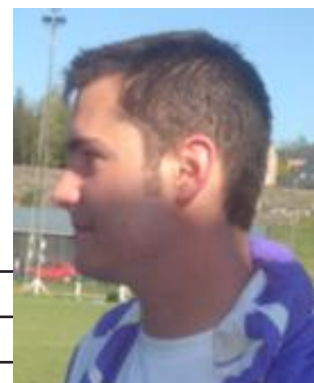
Marc Gilon

Who's who du RCN



Nom	Van Laer
Prénom	Nadine
Anniversaire	03-12-1964
Domicile	Maizeret
Surnom éventuel	
E-mail	nadine.vanlaer@skynet.be
Profession	Directrice administrative et financière
Poids	53
Taille	165
Court depuis...	Septembre 2012
Autres sports	Fitness, marche, roller
Principales courses courues	Corrida de Namur 2012, Descente de la Lesse 2013
Meilleures performances	On verra plus tard...
Meilleurs souvenirs	Ils se construisent petit à petit...
Projet de courses	20kms de Bruxelles, semi-marathon
Rêves de courses	Un marathon... un jour, peut-être
Plat préféré	Mi-cuit de thon rouge
Boisson préférée	Champagne, whisky
Film préféré	Rumba
Devise	Il est moins grave de perdre que de se perdre (Romain Gary)

Who's who du RCN



Nom	Bado
Prénom	Mathieu
Anniversaire	28-03-1983
Domicile	Les Isnes
Surnom éventuel	-
E-mail	mathieusbado@yahoo.fr
Profession	Laborantin chez GSK
Poids	95
Taille	187
Court depuis...	2011
Autres sports	Football, VTT et squash à l'occasion
Principales courses courues	Hastrail, Raid Mosan, Top Lesse, Au fil du Bocq
Meilleures performances	A venir
Meilleurs souvenirs	- Ma toute première course à Marche-Les-Dames, aie aie aie, quel choix de course pour un début! - Mon premier trail nocture à Wanze
Projet de courses	1/8 triathlon Namur, Namuraid, Gladiatortrun
Rêves de courses	-
Plat préféré	Lasagne, pizza
Boisson préférée	La bière locale d'après-course, whisky
Film préféré	Dikkenek, Le Parrain
Devise	Qui ne tente rien n'a rien

Who's who du RCN



Nom	Melchior
Prénom	Benjamin

Anniversaire	11-01-1982
Domicile	Saint-Marc (comme Eric H.)
Surnom éventuel	Popeye
E-mail	benjmel@hotmail.com
Profession	Je travaille chez GSK
Poids	65
Taille	180
Court depuis...	2012
Autres sports	Tennis de table (avec Jean-Marc) et mini-foot
Principales courses courues	La Descente de la Lesse, l'Ardennaise
Meilleures performances	Encore aucune
Meilleurs souvenirs	Evrehailles
Projet de courses	Trail nocturne des Lumeçons à Namur
Rêves de courses	Marseille-Cassis
Plat préféré	Moules-frites
Boisson préférée	Saint-Feuillien Grand Cru
Film préféré	Trainspotting
Devise	Pas de problème sans solution!

Tout pour
le Jogging,
l'Athlétisme
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE
ACCESSOIRES • SPIKES
NUTRITION

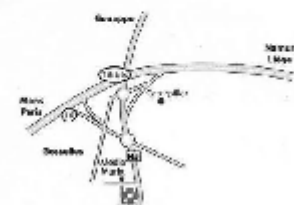
Spécialiste

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

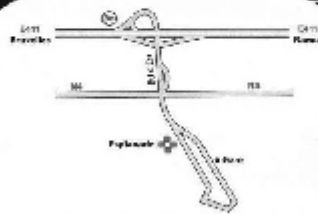
walk • run
jogging
www.joggingplus.com



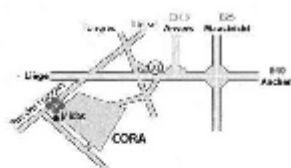
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



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**