

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 83, septembre 2014

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

A l'attention de:



# À CONSERVER: NUMÉROS UTILES

**Président:** Alain Dumont 0477/68.41.74  
a.dumont@skynet.be

**Secrétaire:** Edith Baeten 0496/53.29.18  
edith.baeten@skynet.be  
(également responsable de la vente des tenues du RCN)

**Trésorier:** Alain Antoine 0478/82.43.08  
alain.antoine@rcnamur.be

**Réservation club:** Marie-Paule Foulon 0497/38.54.25  
mariepaulefoulon@hotmail.com

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

**Responsable Facebook:** Bruno Némann 0485/75.60.99  
brunonemann@gmail.com

**Webmaster:** Laurent Bailly 0498/12.48.18  
laurent@pyramide.be

**Responsable Tam Tam:** Jeremy Munaut 0499/43.96.69  
jmunaut@gmail.com

## EN PRATIQUE...

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

Adresse e-mail: [info@rcnamur.be](mailto:info@rcnamur.be)

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

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

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/RC-NAMUR/473755076057616>

Numéro de compte CBC: BE58 7320 0321 3579

# *Le mot du Président...*

Bonjour à tous,

Ca y est !!! Nous sommes plus de 200 membres au RCN. Cela fait quelques mois que j'attends ce moment. Ce n'est pas que cela va changer grand-chose à la vie du Club. Mais, comme dans notre sport, les records sont faits pour être battus, je voulais que le RCN atteigne cette barre. J'espère que, dans quelques mois (ou quelques années), un Président heureux annoncera que la barre des 250 (ou, pourquoi pas, des 300) est atteinte.

Les vacances sont déjà terminées (sauf pour moi qui, comme tous les Papys dignes de ce nom, pars en vacances en septembre). Que le temps passe vite ! Il ne reste déjà plus que 8 courses sur les 49 qui composaient notre challenge interne. Plus de 100 d'entre nous ont déjà les 8 courses nécessaires pour être classés. Pour les autres, il n'est pas trop tard mais il est grand temps de s'y mettre.

Plusieurs événements sont aussi déjà derrière nous. Notre barbecue avec sa course d'anthologie, son repas cuisiné aux petits oignons par nos super-cuistots-sympas, sa tombola que le monde entier nous envie (souvent imitée, jamais égalée). Derrière nous également, la Tri-Assessoise, avec ses super-parcours (mais qu'est-ce qu'ils étaient durs...), son soleil radieux, son terrain légèrement humide (pour reprendre les paroles d'un des organisateurs). Un tout grand merci à Marc, Vincent et Eddy pour l'idée originale, le travail fourni, le temps qu'ils y ont passé et l'ambiance.

Tout cela passé, allons-nous nous ennuyer ? Que nenni, l'ennui n'existe pas au RCN. Que reste-t-il donc encore cette saison ? A part les courses de notre challenge, il y a encore le Family Day qui aura lieu le 5 octobre au collège à Erpent (toutes les infos sur [www.joggingfamilyday.be](http://www.joggingfamilyday.be)). Egalement, le Namur Urban Trail qui aura lieu le 2 novembre ([www.dhurbantrailseries.be](http://www.dhurbantrailseries.be)). Et, bien sûr, le souper du Club qui lui aura lieu le 29 novembre. Donc, comme je vous le disais, pas de quoi s'ennuyer.

Allez, je vous laisse. Bons entraînements et bonnes courses à toutes et tous.

A bientôt

Guirlande.

# 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 après le 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.



### Corrida de Vital

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	VAN LEENDERT Christopher	1	118	0:31:33	18,07 Km/H
13	PERPETE Jacky	2	113	0:33:19	17,11 Km/H
22	ARNOULD Sébastien	3	107	0:35:07	16,23 Km/H
27	DUBOIS Pascal	4	105	0:35:46	15,94 Km/H
39	MASURE Alexandre	5	99	0:37:43	15,11 Km/H
40	MASSART Corentin	6	99	0:37:45	15,10 Km/H
42	BIERNAUX Benoit	7	99	0:37:52	15,05 Km/H
66	DERESE Eddy	8	92	0:40:15	14,16 Km/H
68	RELEKOM Stéphane	9	91	0:40:25	14,10 Km/H
70	NAZE Olivier	10	90	0:40:53	13,94 Km/H
71	DUBOIS Vincent	11	89	0:40:59	13,91 Km/H
73	GOFFINET Florence	12	89	0:41:05	13,87 Km/H
75	MASSART Jean-Christophe	13	89	0:41:10	13,85 Km/H
78	MATHY Jean-Luc	14	89	0:41:16	13,81 Km/H
88	GILAIN Philippe	15	84	0:42:38	13,37 Km/H
90	THIRY Catherine	16	83	0:43:00	13,26 Km/H
94	DEMEULENAERE Ludovic	17	82	0:43:29	13,11 Km/H
104	DUCAT Joel	18	79	0:44:18	12,87 Km/H
109	MELCHIOR Benjamin	19	78	0:44:39	12,77 Km/H
118	HARDENNE Joel	20	74	0:46:02	12,38 Km/H
120	BADO Mathieu	21	73	0:46:20	12,30 Km/H
121	LAINÉ Claudine	22	73	0:46:23	12,29 Km/H
128	MASSART Maryn	23	69	0:47:39	11,96 Km/H
130	GREGOIRE Aude	24	68	0:47:57	11,89 Km/H
131	GANY Nicky	25	68	0:47:59	11,88 Km/H
132	MILET Mathieu	26	68	0:48:06	11,85 Km/H
133	TRULLEMANS Alain	27	68	0:48:12	11,83 Km/H
134	SCHEYVEN Geneviève	28	67	0:48:14	11,82 Km/H
143	VASSAUX Michael	29	64	0:49:31	11,51 Km/H
144	COLAS Sabine	30	63	0:49:36	11,49 Km/H
147	PUISSANT Julie	31	62	0:49:56	11,42 Km/H
163	ALEXIS Kristel	32	59	0:50:59	11,18 Km/H

164	TRASSART Nadège	33	59	0:51:07	11,15 Km/H
170	FOULON Marie-Paule	34	58	0:51:20	11,10 Km/H
171	CHAPELLE Carole	35	57	0:51:36	11,05 Km/H
188	MILET Sarah	36	46	0:55:18	10,31 Km/H
190	MOHIMONT Nathalie	37	45	0:55:27	10,28 Km/H
196	STEPHENNE Daniel	38	39	0:57:38	9,89 Km/H
198	BAILLY Laurent	39	32	0:59:52	9,52 Km/H

#### **Jogging des Bouffiols12**

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
45	MASSART Corentin	1	105	0:57:33	13,03 Km/H
46	MASSART Jean-Christophe	2	104	0:57:38	13,01 Km/H
50	LIBOIS Joachim	3	103	0:58:16	12,87 Km/H
97	DESSEILLE Ernest	4	93	1:03:24	11,83 Km/H
112	WIGNY Sabine	5	91	1:04:10	11,69 Km/H
113	LABBE Christian	6	91	1:04:11	11,69 Km/H
119	ROBERTI Daphné	7	90	1:04:39	11,60 Km/H
121	MARTIN Isabelle	8	90	1:04:50	11,57 Km/H
134	LIBOIS Olivier	9	87	1:06:17	11,32 Km/H
157	BADO Mathieu	10	82	1:09:06	10,85 Km/H
159	CHARLIER Denis	11	81	1:09:15	10,83 Km/H
213	HENRICOT Eric	12	67	1:16:23	9,82 Km/H
221	LIBOIS Sophie	13	62	1:18:50	9,51 Km/H
225	MASSART Maryn	14	60	1:19:54	9,39 Km/H
244	VAN LAER Nadine	15	40	1:30:12	8,31 Km/H

#### **Jogging des Bouffiols4**

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	MERVEILLE Marc	1	89	0:21:34	12,52 Km/H
24	MERVEILLE Cindy	2	67	0:25:41	10,51 Km/H
48	PAULUS Benoît	3	52	0:28:20	9,53 Km/H
50	WATTIEZ Raphaëlle	4	51	0:28:31	9,47 Km/H
57	MASSART Sigrid	5	46	0:29:30	9,15 Km/H
59	NOSSAINT Léo	6	45	0:29:44	9,08 Km/H
60	NOSSAINT Philippe	7	45	0:29:45	9,08 Km/H
62	LIBOIS Quentin	8	43	0:30:01	9,00 Km/H
90	LIBOIS Axel	9	7,75	0:37:12	7,26 Km/H

## Godinne

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	VAN LEENDERT Christopher	1	123	0:38:55	16,34 Km/H
9	MASSIN Charlie	2	114	0:43:02	14,78 Km/H
10	ARNOULD Sébastien	3	113	0:43:15	14,71 Km/H
14	DUBOIS Pascal	4	107	0:45:42	13,92 Km/H
16	MASURE Alexandre	5	107	0:45:48	13,89 Km/H
18	LUPCIN Patrick	6	105	0:46:34	13,66 Km/H
23	BIERNAUX Benoit	7	102	0:48:05	13,23 Km/H
27	JUDEX Jean-Michel	8	99	0:49:01	12,98 Km/H
31	VAN DER LINDEN Paul	9	97	0:49:58	12,73 Km/H
33	GANY Nicky	10	97	0:50:00	12,72 Km/H
43	DUCAT Joel	11	91	0:52:24	12,14 Km/H
45	MELCHIOR Benjamin	12	90	0:52:52	12,03 Km/H
46	DEMOULIN Brigitte	13	89	0:53:08	11,97 Km/H
47	LIBOIS Olivier	14	89	0:53:17	11,94 Km/H
48	GILAIN Philippe	15	88	0:53:40	11,85 Km/H
49	LIBOIS Joachim	16	87	0:54:11	11,74 Km/H
51	THIRY Marie	17	86	0:54:47	11,61 Km/H
55	ROBERTI Daphné	18	83	0:55:43	11,41 Km/H
58	CHARLIER Denis	19	82	0:56:09	11,33 Km/H
59	MOHIMONT Nathalie	20	82	0:56:23	11,28 Km/H
64	GILAIN Morgan	21	79	0:57:31	11,06 Km/H
65	BADO Mathieu	22	79	0:57:32	11,05 Km/H
69	GILLARD Benoit	23	76	0:58:51	10,81 Km/H
72	FAUCON Michel	24	74	0:59:27	10,70 Km/H
83	JASSOGNE Claudy	25	67	1:02:25	10,19 Km/H
84	FAGNANT Martine	26	65	1:03:20	10,04 Km/H
89	FOULON Marie-Paule	27	61	1:05:16	9,74 Km/H
90	TRASSART Nadège	28	60	1:05:23	9,73 Km/H
103	COOREMANS Guy	29	41	1:13:43	8,63 Km/H
104	DEGUELDRE Georges	30	38	1:14:44	8,51 Km/H
105	MULLER Xavier	31	38	1:14:45	8,51 Km/H

### Jogging du Sabot12

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
17	MUNAUT Jérémy	1	102	0:54:30	12,66 Km/H
18	BIERNAUX Benoit	2	102	0:54:33	12,65 Km/H
29	ROBAYE Eddy	3	95	0:57:46	11,94 Km/H
30	NOSSAINT Philippe	4	94	0:58:21	11,83 Km/H
45	MOHIMONT Nathalie	5	81	1:04:33	10,69 Km/H
54	SCHEYVEN Geneviève	6	70	1:09:32	9,92 Km/H
55	TRULLEMANS Alain	7	68	1:10:32	9,78 Km/H
61	FOULON Marie-Paule	8	57	1:15:48	9,10 Km/H
68	ADAM Eric	9	36	1:25:47	8,04 Km/H

### Jogging du Sabot6

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
30	CHAPELLE Carole	1	50	0:34:58	9,44 Km/H
32	NOSSAINT Léo	2	45	0:36:16	9,10 Km/H
33	WATTIEZ Raphaëlle	3	44	0:36:17	9,10 Km/H
43	GERLACHE Carine	4	18	0:42:12	7,82 Km/H
49	KOK Claudine	5	9,25	0:46:24	7,11 Km/H
56	ANTOINE Alain	6	9,25	0:58:04	5,68 Km/H
60	ROBAYE Cathy	7	9,25	1:14:55	4,40 Km/H
61	DEVOS Eric	8	9,25	1:14:55	4,40 Km/H

### Hastière plage5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
8	DELAUNOY Vincent	1	86	0:20:50	13,54 Km/H
23	VASSAUX Michael	2	61	0:25:07	11,23 Km/H
32	WATTIEZ Raphaëlle	3	50	0:27:01	10,44 Km/H
46	ANTOINE Alain	4	24	0:31:29	8,96 Km/H
52	NOSSAINT Léo	5	19	0:32:19	8,73 Km/H
53	NOSSAINT Philippe	6	19	0:32:20	8,72 Km/H
57	GOUJON Gérard	7	15	0:33:00	8,55 Km/H
59	KOK Claudine	8	8,05	0:37:11	7,58 Km/H
60	SARITAS Emine	9	8,05	0:37:13	7,58 Km/H

### Hastière plage11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	DENEFFE Guillaume	1	122	0:40:32	16,28 Km/H
6	ARNOULD Sébastien	2	108	0:46:56	14,06 Km/H
7	MASSIN Charlie	3	107	0:47:08	14,00 Km/H
12	LUPCIN Patrick	4	98	0:50:57	12,95 Km/H
13	BIERNAUX Benoit	5	97	0:51:19	12,86 Km/H
18	JUDEX Jean-Michel	6	91	0:53:53	12,25 Km/H
25	DEMOULIN Brigitte	7	87	0:55:52	11,81 Km/H
27	DUCAT Joel	8	86	0:56:03	11,78 Km/H
29	SPOIDEN Alain	9	83	0:57:25	11,49 Km/H
32	FALQUE John	10	82	0:57:48	11,42 Km/H
33	GILAIN Philippe	11	82	0:58:00	11,38 Km/H
40	THIRY Marie	12	80	0:58:48	11,22 Km/H
51	MOHIMONT Nathalie	13	73	1:01:38	10,71 Km/H
56	GILLARD Benoit	14	70	1:03:00	10,48 Km/H
57	RIGUELLE Eric	15	70	1:03:02	10,47 Km/H
60	DEVRIENT Xavier	16	69	1:03:38	10,37 Km/H
67	SCHEYVEN Geneviève	17	64	1:05:54	10,02 Km/H
68	TRULLEMANS Alain	18	64	1:05:55	10,01 Km/H
71	LIBERTIAUX Anne	19	60	1:07:34	9,77 Km/H
74	FAGNANT Martine	20	57	1:08:32	9,63 Km/H
78	FOULON Marie-Paule	21	49	1:12:00	9,17 Km/H

### Fraternité Villers Poterie9

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
44	BIERNAUX Benoit	1	99	0:42:00	13,43 Km/H
48	COLPAERT Guido	2	97	0:42:47	13,18 Km/H
51	RELEKOM Stéphane	3	96	0:43:02	13,11 Km/H
53	MERVEILLE Marc	4	96	0:43:08	13,08 Km/H
76	ROBERTI Daphné	5	88	0:45:56	12,28 Km/H
96	CHARLIER Denis	6	82	0:48:07	11,72 Km/H
98	FAUCON Michel	7	81	0:48:23	11,66 Km/H
135	MERVEILLE Cindy	8	64	0:54:35	10,33 Km/H
153	ANTOINE Carine	9	51	0:59:22	9,50 Km/H

### Fraternité Villers Poterie4

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
63	ANTOINE Alain	1	27	0:31:02	9,09 Km/H
72	KOK Claudine	2	15	0:33:07	8,52 Km/H
74	DESSEILLE Ernest	3	14	0:33:18	8,47 Km/H
78	GOUJON Gérard	4	8	0:34:12	8,25 Km/H

### L'Ardennaise21

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
5	DENEFFE Guillaume	1	138	1:25:23	15,25 Km/H
166	MASURE Alexandre	2	109	1:51:40	11,66 Km/H
171	BIERNAUX Benoit	3	109	1:52:00	11,63 Km/H
188	VAN DER LINDEN Paul	4	107	1:53:24	11,48 Km/H
255	DUBOIS Pascal	5	101	1:59:15	10,92 Km/H
303	MASSART Jean-Christophe	6	97	2:02:48	10,60 Km/H
304	DEMOULIN Brigitte	7	97	2:02:49	10,60 Km/H
306	DE VRIENDT Jeffry	8	97	2:02:53	10,60 Km/H
307	MARTIN Isabelle	9	97	2:02:53	10,60 Km/H
333	MUNAUT Jérémy	10	95	2:04:32	10,46 Km/H
358	THIRY Marie	11	93	2:06:01	10,33 Km/H
361	MATHY Jean-Luc	12	93	2:06:32	10,29 Km/H
420	NOSSAINT Philippe	13	89	2:10:14	10,00 Km/H
430	LABBE Christian	14	88	2:10:42	9,96 Km/H
434	ROBERTI Daphné	15	88	2:10:49	9,95 Km/H
437	WIGNY Sabine	16	88	2:11:01	9,94 Km/H
439	FALQUE John	17	88	2:11:07	9,93 Km/H
454	NEMANN Bruno	18	86	2:12:40	9,81 Km/H
469	DERESE Eddy	19	85	2:13:21	9,76 Km/H
485	DUCAT Joel	20	84	2:14:27	9,68 Km/H
486	KIPS David	21	84	2:14:27	9,68 Km/H
489	GILLARD Benoit	22	84	2:14:47	9,66 Km/H
516	MOHIMONT Nathalie	23	81	2:17:03	9,50 Km/H
520	BADO Mathieu	24	81	2:17:12	9,49 Km/H
596	LIBOIS Sophie	25	74	2:23:10	9,09 Km/H
609	MELCHIOR Benjamin	26	72	2:24:54	8,99 Km/H

613	DEVRIENT Xavier	27	72	2:25:05	8,97 Km/H
617	GILAIN Philippe	28	72	2:25:45	8,93 Km/H
624	LIBOIS Olivier	29	71	2:26:05	8,91 Km/H
688	PENSIS Henry	30	63	2:33:02	8,51 Km/H
695	VERSCHEURE Severine	31	62	2:34:40	8,42 Km/H
696	TRASSART Nadège	32	62	2:34:41	8,42 Km/H
697	JASSOGNE Claudy	33	62	2:34:46	8,41 Km/H
698	RIGUELLE Eric	34	62	2:34:47	8,41 Km/H
704	DUMONT Alain	35	61	2:35:14	8,39 Km/H

### L'Ardennaise8

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
85	ANTOINE Carine	1	58	0:56:32	9,23 Km/H
105	NOSSAINT Léo	2	55	0:57:49	9,03 Km/H
110	DELOBBE Isabelle	3	54	0:58:14	8,96 Km/H
127	WATTIEZ Raphaëlle	4	50	0:59:35	8,76 Km/H
149	DEGUELDRE Georges	5	43	1:02:06	8,41 Km/H
151	CHARLIER Denis	6	40	1:03:09	8,27 Km/H
164	ANTOINE Alain	7	31	1:06:39	7,83 Km/H
184	KOK Claudine	8	19	1:10:50	7,37 Km/H
185	LIBOIS Quentin	9	16	1:11:47	7,27 Km/H
186	LIBOIS Axel	10	16	1:11:47	7,27 Km/H

### Blaimont4

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
5	DELAUNOY Vincent	1	87	0:20:45	11,57 Km/H
13	NOSSAINT Léo	2	46	0:27:55	8,60 Km/H
14	NOSSAINT Philippe	3	46	0:27:56	8,59 Km/H
15	WATTIEZ Raphaëlle	4	46	0:27:59	8,58 Km/H
20	ANTOINE Alain	5	29	0:31:03	7,73 Km/H
25	GILON Elodie	6	19	0:32:40	7,35 Km/H
26	LIBOIS Axel	7	7	0:35:20	6,79 Km/H
28	BODART André	8	7	0:37:50	6,34 Km/H
29	SARITAS Emine	9	7	0:41:34	5,77 Km/H
30	CATOUL Myriam	10	7	0:42:30	5,65 Km/H

### Blaimont11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	DENEFFE Guillaume	1	121	0:43:08	15,30 Km/H
4	MASSIN Charlie	2	109	0:48:29	13,61 Km/H
7	ARNOULD Sébastien	3	106	0:49:43	13,28 Km/H
16	BIERNAUX Benoit	4	98	0:53:37	12,31 Km/H
18	VAN DER LINDEN Paul	5	96	0:54:20	12,15 Km/H
20	LIBOIS Joachim	6	95	0:54:47	12,05 Km/H
23	CUVELIER Serge	7	93	0:55:56	11,80 Km/H
26	GILON Marc	8	89	0:57:25	11,49 Km/H
28	NEMANN Bruno	9	87	0:58:27	11,29 Km/H
29	MASSART Jean-Christophe	10	87	0:58:30	11,28 Km/H
30	LABBE Christian	11	85	0:59:20	11,12 Km/H
31	NAZE Olivier	12	84	0:59:40	11,06 Km/H
33	FALQUE John	13	82	1:00:34	10,90 Km/H
35	BADO Mathieu	14	81	1:01:18	10,77 Km/H
36	WIGNY Sabine	15	80	1:01:39	10,71 Km/H
37	THIRY Marie	16	80	1:01:43	10,69 Km/H
44	MOHIMONT Nathalie	17	72	1:05:25	10,09 Km/H
49	ARNOULD Sylvie	18	67	1:07:42	9,75 Km/H
50	SCHEYVEN Geneviève	19	64	1:08:55	9,58 Km/H
52	DUMONT Alain	20	63	1:09:06	9,55 Km/H
53	LIBOIS Olivier	21	63	1:09:08	9,55 Km/H
55	BAETEN Edith	22	59	1:11:00	9,30 Km/H
56	JASSOGNE Claudy	23	59	1:11:14	9,27 Km/H
57	RIGUELLE Eric	24	59	1:11:15	9,26 Km/H
60	TRASSART Nadège	25	55	1:12:44	9,07 Km/H
62	LIBOIS Sophie	26	54	1:13:11	9,02 Km/H

### Barbecue du RCN4

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	VASSAUX Michael	1	106	0:30:49	7,79 Km/H
2	PUISSANT Julie	2	106	0:30:49	7,79 Km/H
3	HOUGARDY Benoit	3	106	0:30:49	7,79 Km/H
4	DUMONT Alain	4	106	0:30:49	7,79 Km/H
5	BAETEN Edith	5	106	0:30:49	7,79 Km/H
6	WIGNY Sabine	6	106	0:30:49	7,79 Km/H
7	ANTOINE Alain	7	106	0:30:49	7,79 Km/H
8	MUNAUT Jérémy	8	106	0:30:49	7,79 Km/H
9	FALQUE Romain	9	106	0:30:49	7,79 Km/H
10	NOSSAINT Léo	10	106	0:30:49	7,79 Km/H
11	DUTERME Christophe	11	98	0:33:21	7,20 Km/H
12	PAULUS Benoît	12	98	0:33:26	7,18 Km/H
13	WATTIEZ Raphaelle	13	97	0:33:34	7,15 Km/H
14	HOUBART Charles	14	97	0:33:41	7,13 Km/H
15	DELOBBE Isabelle	15	94	0:34:24	6,98 Km/H
16	TRASSART Nadège	16	94	0:34:37	6,93 Km/H
17	BRISON Nathalie	17	93	0:34:46	6,90 Km/H
18	DEROUANE Gerald	18	93	0:34:51	6,89 Km/H
19	GILON Elodie	19	93	0:34:55	6,87 Km/H
20	AGIE Marc	20	93	0:34:57	6,87 Km/H
21	BALTUS Pascal	21	92	0:34:59	6,86 Km/H
22	DEVRIENT Felix	22	92	0:35:03	6,85 Km/H
23	SCHEYVEN Geneviève	23	90	0:35:51	6,69 Km/H
24	LAINE Claudine	24	89	0:35:56	6,68 Km/H
25	TALLIER Jeanny	25	86	0:37:02	6,48 Km/H
26	KOK Claudine	26	70	0:42:02	5,71 Km/H
27	SARITAS Emine	27	70	0:42:03	5,71 Km/H
28	GOFFAUX Brigitte	28	49	0:48:21	4,96 Km/H
29	BAUDELET Fabienne	29	48	0:48:36	4,94 Km/H
30	LACROIX Marie-Agnes	30	30	0:54:13	4,43 Km/H
31	CATOUL Myriam	31	7	1:15:02	3,20 Km/H

### Barbecue du RCN8

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	LIBOIS Joachim	1	112	0:48:52	9,82 Km/H
2	MASSART Corentin	2	111	0:49:35	9,68 Km/H
3	MASSIN Charlie	3	109	0:50:22	9,53 Km/H
4	ARNOULD Sébastien	4	109	0:50:22	9,53 Km/H
5	TRULLEMANS Alain	5	108	0:50:36	9,49 Km/H
6	MASURE Alexandre	6	108	0:50:44	9,46 Km/H
7	ALEXANDRE Sébastien	7	107	0:51:16	9,36 Km/H
8	CUVELIER Serge	8	107	0:51:25	9,34 Km/H
9	ROBERT Rudy	9	106	0:51:37	9,30 Km/H
10	EVRARD Christophe	10	106	0:51:59	9,23 Km/H
11	DELAUNOY Vincent	11	105	0:52:05	9,22 Km/H
12	KIPS David	12	104	0:52:51	9,08 Km/H
14	MATHY Jean-Luc	13	103	0:53:08	9,03 Km/H
15	ROBERTI Daphné	14	103	0:53:12	9,02 Km/H
16	NEMANN Bruno	15	103	0:53:25	8,99 Km/H
18	HENRICOT Eric	16	102	0:53:31	8,97 Km/H
19	GILON Marc	17	102	0:53:31	8,97 Km/H
20	LABBE Christian	18	102	0:53:43	8,94 Km/H
21	FALQUE John	19	102	0:53:51	8,91 Km/H
22	NOSSAINT Philippe	20	101	0:54:03	8,88 Km/H
23	THIRY Marie	21	99	0:55:22	8,67 Km/H
24	GANY Nicky	22	98	0:55:30	8,65 Km/H
25	THIRY Catherine	23	98	0:55:38	8,63 Km/H
26	MINET Julie	24	97	0:56:13	8,54 Km/H
27	GILAIN Philippe	25	96	0:56:27	8,50 Km/H
28	DEMOULIN Brigitte	26	96	0:56:35	8,48 Km/H
29	DUBOIS Vincent	27	95	0:57:05	8,41 Km/H
30	DUCAT Joel	28	95	0:57:10	8,40 Km/H
31	DEVRIENT Xavier	29	94	0:57:29	8,35 Km/H
32	MILET Mathieu	30	93	0:57:56	8,29 Km/H
33	HARDENNE Joel	31	93	0:58:01	8,27 Km/H
34	DERESE Eddy	32	92	0:58:44	8,17 Km/H

35	LIBOIS Olivier	33	92	0:58:49	8,16 Km/H
36	CORDONNIER Vincent	34	91	0:59:14	8,10 Km/H
37	BOURLET Nicolas	35	90	0:59:40	8,04 Km/H
38	ETIENNE Christian	36	88	1:00:33	7,93 Km/H
39	GILLARD Benoit	37	88	1:00:38	7,92 Km/H
40	MOHIMONT Nathalie	38	82	1:03:40	7,54 Km/H
41	BIERNAUX Benoit	39	81	1:03:48	7,52 Km/H
42	ALEXIS Kristel	40	78	1:05:36	7,32 Km/H
43	MASSART Maryn	41	77	1:05:58	7,28 Km/H
44	MILET Sarah	42	76	1:06:29	7,22 Km/H
45	COLAS Sabine	43	70	1:09:22	6,92 Km/H
46	LIBOIS Axel	44	59	1:14:32	6,44 Km/H
47	VAN LAER Nadine	45	59	1:14:41	6,43 Km/H
48	JAUMOTTE Caroline	46	59	1:14:47	6,42 Km/H
49	ROBAYE Cathy	47	59	1:14:55	6,41 Km/H
50	LIBOIS Sophie	48	58	1:15:01	6,40 Km/H

### **Jogging de Loyers10**

<b><u>Clasgéné</u></b>	<b><u>Nom</u></b>	<b><u>ClasClub</u></b>	<b><u>Points</u></b>	<b><u>Temps</u></b>	<b><u>Vitesse</u></b>
3	DENEFFE Guillaume	1	125	0:34:26	17,42 Km/H
5	VAN LEENDERT Christopher	2	125	0:34:45	17,27 Km/H
17	PERPETE Jacky	3	117	0:37:44	15,90 Km/H
67	DUBOIS Pascal	4	107	0:41:42	14,39 Km/H
78	LUPCIN Patrick	5	104	0:42:36	14,08 Km/H
84	ACUSILAS Jean-Yves	6	104	0:42:46	14,03 Km/H
87	EVRAUD Christophe	7	103	0:43:07	13,92 Km/H
96	MASSART Corentin	8	102	0:43:31	13,79 Km/H
110	JUDEX Jean-Michel	9	100	0:44:05	13,61 Km/H
113	DE VRIENDT Jeffry	10	100	0:44:07	13,60 Km/H
121	PUYLAERT Dominique	11	99	0:44:29	13,49 Km/H
126	VAN DER LINDEN Paul	12	98	0:45:04	13,31 Km/H
140	GILON Marc	13	96	0:45:44	13,12 Km/H
145	COLPAERT Guido	14	95	0:46:02	13,03 Km/H
154	KIPS David	15	94	0:46:34	12,88 Km/H
156	MERVEILLE Marc	16	94	0:46:37	12,87 Km/H

161	ROBERTI Daphné	17	94	0:46:41	12,85 Km/H
163	CUVELIER Serge	18	94	0:46:42	12,85 Km/H
167	MARTIN Isabelle	19	93	0:46:56	12,78 Km/H
175	VAN KELST Luc	20	92	0:47:17	12,69 Km/H
180	DEMOULIN Brigitte	21	92	0:47:28	12,64 Km/H
185	FALQUE John	22	91	0:47:44	12,57 Km/H
186	WIGNY Sabine	23	91	0:47:47	12,56 Km/H
202	NEMANN Bruno	24	89	0:48:19	12,42 Km/H
207	DESSEILLE Ernest	25	89	0:48:31	12,37 Km/H
210	DERESE Eddy	26	89	0:48:38	12,34 Km/H
214	LABBE Christian	27	88	0:48:47	12,30 Km/H
223	GILAIN Philippe	28	87	0:49:18	12,17 Km/H
239	THIRY Catherine	29	85	0:50:07	11,97 Km/H
254	ROBAYE Eddy	30	83	0:50:47	11,81 Km/H
295	DEVRIENT Xavier	31	78	0:52:42	11,39 Km/H
296	HARDENNE Joel	32	78	0:52:44	11,38 Km/H
301	JASSOGNE Claudy	33	77	0:52:58	11,33 Km/H
303	GILAIN Morgan	34	77	0:53:02	11,31 Km/H
311	VAUSE Fabienne	35	75	0:53:42	11,17 Km/H
312	FOLCQUE Philippe	36	75	0:53:43	11,17 Km/H
319	PENSIS Henry	37	75	0:53:58	11,12 Km/H
330	BEAUFAY Luc	38	74	0:54:22	11,04 Km/H
344	FAUCON Michel	39	71	0:55:12	10,87 Km/H
347	MERVEILLE Cindy	40	71	0:55:21	10,84 Km/H
355	FAGNANT Martine	41	70	0:55:43	10,77 Km/H
356	DUMONT Alain	42	70	0:55:43	10,77 Km/H
362	MASSART Maryn	43	69	0:56:05	10,70 Km/H
363	BAETEN Edith	44	69	0:56:07	10,69 Km/H
372	TRASSART Nadège	45	68	0:56:32	10,61 Km/H
382	LIBERTIAUX Anne	46	67	0:56:53	10,55 Km/H
384	MINET Julie	47	67	0:56:55	10,54 Km/H
395	JAUMOTTE Caroline	48	65	0:57:32	10,43 Km/H
395	PAULUS Benoît	49	65	0:57:32	10,43 Km/H
399	ALEXIS Kristel	50	65	0:57:36	10,42 Km/H

403	MALBECQ Stéphane	51	65	0:57:43	10,40 Km/H
416	COLAS Sabine	52	62	0:58:42	10,22 Km/H
427	CORDONNIER Vincent	53	61	0:59:15	10,13 Km/H
434	NICOLAS Jean-Marc	54	58	1:00:24	9,93 Km/H
435	KEPENNE Julie	55	58	1:00:24	9,93 Km/H
448	BALTUS Fanny	56	51	1:03:13	9,49 Km/H
449	BALTUS Pascal	57	51	1:03:13	9,49 Km/H
462	MULLER Xavier	58	42	1:06:27	9,03 Km/H
463	DEGUELDRE Georges	59	42	1:06:28	9,03 Km/H
476	ANTOINE Alain	60	27	1:12:18	8,30 Km/H
478	GOFFAUX Brigitte	61	14	1:17:15	7,77 Km/H

### **Jogging de Loyers5**

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
13	FONDAIRE Gilles	1	100	0:20:06	14,93 Km/H
20	GOFFINET Florence	2	95	0:21:02	14,26 Km/H
23	LIBOIS Joachim	3	93	0:21:19	14,07 Km/H
26	JUDEX Arthur	4	90	0:21:51	13,73 Km/H
38	ALEXIS Mailys	5	84	0:23:07	12,98 Km/H
54	REJAS-LOPEZ Juan Carlos	6	77	0:24:21	12,32 Km/H
74	HOUGARDY Benoit	7	69	0:25:52	11,60 Km/H
75	JUDEX Julien	8	69	0:25:53	11,59 Km/H
88	LIBOIS Quentin	9	63	0:27:02	11,10 Km/H
89	LIBOIS Olivier	10	62	0:27:03	11,09 Km/H
95	BOURLET Nicolas	11	60	0:27:32	10,90 Km/H
103	BRISON Nathalie	12	56	0:28:13	10,63 Km/H
108	DUTERME Christophe	13	54	0:28:36	10,49 Km/H
109	WATTIEZ Raphaëlle	14	53	0:28:44	10,44 Km/H
128	DELOBBE Isabelle	15	48	0:29:49	10,06 Km/H
129	FALQUE Romain	16	47	0:29:52	10,04 Km/H
138	VAN LAER Nadine	17	42	0:30:47	9,75 Km/H
139	BERGHEN Marc	18	42	0:30:48	9,74 Km/H
151	NOSSAINT Philippe	19	38	0:31:37	9,49 Km/H
152	NOSSAINT Léo	20	38	0:31:37	9,49 Km/H
153	LIBOIS Sophie	21	38	0:31:38	9,48 Km/H

184	AGIE Marc	22	30	0:33:06	9,06 Km/H
185	STIENLET Pascale	23	30	0:33:11	9,04 Km/H
194	DEROUANE Gerald	24	24	0:34:10	8,78 Km/H
199	BODART André	25	21	0:34:45	8,63 Km/H
201	LIBOIS Axel	26	19	0:35:09	8,53 Km/H
221	PAULUS Bruno	27	8,5	0:42:06	7,13 Km/H
226	CATOUL Myriam	28	8,5	1:12:00	4,17 Km/H

### Sart Eustache7

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
20	MERVEILLE Marc	1	94	0:33:44	12,45 Km/H
34	ALEXIS Mailys	2	85	0:36:16	11,58 Km/H
54	VASSAUX Michael	3	74	0:39:24	10,66 Km/H
57	VIGNERON Sabine	4	74	0:39:32	10,62 Km/H
68	MERVEILLE Cindy	5	71	0:40:12	10,45 Km/H
69	PUISSANT Julie	6	71	0:40:25	10,39 Km/H
117	ANTOINE Carine	7	47	0:47:12	8,90 Km/H
129	ANTOINE Alain	8	41	0:49:04	8,56 Km/H
141	NOSSAINT Léo	9	36	0:50:34	8,31 Km/H
142	WATTIEZ Raphaëlle	10	35	0:50:35	8,30 Km/H
181	LIBOIS Axel	11	11,5	1:01:34	6,82 Km/H

### Sart Eustache11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	VAN LEENDERT Christopher	1	123	0:44:02	15,53 Km/H
37	MASSART Corentin	2	106	0:52:08	13,12 Km/H
40	LIBOIS Joachim	3	105	0:52:29	13,03 Km/H
54	MASURE Alexandre	4	102	0:53:48	12,71 Km/H
61	GOFFINET Florence	5	101	0:54:27	12,56 Km/H
63	DENEFFE Guillaume	6	100	0:54:46	12,49 Km/H
64	BIERNAUX Benoit	7	100	0:54:52	12,47 Km/H
89	DE VRIENDT Jeffry	8	95	0:57:27	11,91 Km/H
93	JUDEX Jean-Michel	9	94	0:57:49	11,83 Km/H
115	PUYLAERT Dominique	10	91	0:59:03	11,58 Km/H
118	COLPAERT Guido	11	91	0:59:16	11,54 Km/H
120	COOREMANS Guy	12	91	0:59:16	11,54 Km/H
126	MATHY Jean-Luc	13	90	0:59:40	11,46 Km/H
140	DESSEILLE Ernest	14	88	1:00:47	11,25 Km/H
153	ROBERTI Daphné	15	85	1:01:46	11,07 Km/H
174	LABBE Christian	16	83	1:02:59	10,86 Km/H
197	GILAIN Philippe	17	78	1:05:16	10,48 Km/H
213	NOSSAINT Philippe	18	76	1:06:12	10,33 Km/H
222	MALBECQ Stéphane	19	75	1:06:52	10,23 Km/H
236	KIPS David	20	72	1:07:57	10,07 Km/H
262	JASSOGNE Claudy	21	66	1:10:55	9,65 Km/H
273	GILAIN Morgan	22	64	1:11:54	9,51 Km/H
301	MASSART Maryn	23	59	1:14:12	9,22 Km/H
302	LIBOIS Olivier	24	59	1:14:12	9,22 Km/H
328	BAETEN Edith	25	53	1:17:09	8,87 Km/H
335	LIBOIS Sophie	26	51	1:17:53	8,78 Km/H

### Descente de la Lesse22

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	DENEFFE Guillaume	1	137	1:26:25	15,21 Km/H
135	VAN DER LINDEN Paul	2	109	1:52:13	11,71 Km/H
140	LIBOIS Joachim	3	108	1:52:38	11,67 Km/H
219	MATHY Jean-Luc	4	101	1:59:10	11,03 Km/H
224	COLPAERT Guido	5	101	1:59:33	10,99 Km/H
230	GILON Marc	6	100	2:00:11	10,93 Km/H
232	RELEKOM Stephane	7	100	2:00:29	10,91 Km/H
238	WIGNY Sabine	8	99	2:00:59	10,86 Km/H
245	NAZE Olivier	9	99	2:01:33	10,81 Km/H
256	CUVELIER Serge	10	97	2:03:19	10,66 Km/H
266	DEMOULIN Brigitte	11	95	2:04:39	10,54 Km/H
283	MARTIN Isabelle	12	94	2:05:46	10,45 Km/H
300	ROBERTI Daphné	13	92	2:07:16	10,32 Km/H
326	THIRY Marie	14	91	2:08:36	10,22 Km/H
355	LABBE Christian	15	89	2:10:29	10,07 Km/H
386	DUCAT Joel	16	86	2:12:31	9,92 Km/H
402	NEMANN Bruno	17	85	2:13:27	9,85 Km/H
412	LECRENIER Benjamin	18	85	2:13:58	9,81 Km/H
478	VAUSE Fabienne	19	79	2:19:11	9,44 Km/H
484	MARTIAL Marc	20	78	2:20:04	9,38 Km/H
494	BRIFFEUIL Pascal	21	77	2:20:57	9,32 Km/H
499	FALQUE John	22	76	2:21:41	9,27 Km/H
533	MOHIMONT Nathalie	23	72	2:25:40	9,02 Km/H
534	BIERNAUX Benoit	24	72	2:25:40	9,02 Km/H
570	LIBOIS Olivier	25	70	2:27:32	8,91 Km/H
572	LIBOIS Sophie	26	70	2:27:32	8,91 Km/H
603	PENSIS Henry	27	66	2:30:33	8,73 Km/H
613	BADO Mathieu	28	65	2:31:28	8,68 Km/H
650	FOULON Marie-Paule	29	61	2:35:42	8,44 Km/H
688	BAETEN Edith	30	57	2:39:32	8,24 Km/H
705	HOUBART Charles	31	54	2:41:50	8,12 Km/H
712	MASSART Maryn	32	53	2:42:54	8,07 Km/H

713	MASSART Corentin	33	53	2:42:54	8,07 Km/H
735	BOURLET Nicolas	34	49	2:46:00	7,92 Km/H
738	TALLIER Jeanny	35	49	2:46:29	7,89 Km/H
771	ETIENNE Christian	36	43	2:51:47	7,65 Km/H

### Descente de la Lesse13

<u>ClasGéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
79	DELAUNOY Vincent	1	91	1:09:37	11,29 Km/H
123	CHARLIER Denis	2	80	1:15:39	10,39 Km/H
171	FOLCQUE Philippe	3	72	1:19:48	9,85 Km/H
208	RIGUELLE Eric	4	66	1:22:59	9,47 Km/H
242	MILET Mathieu	5	60	1:25:56	9,15 Km/H
256	JAUMOTTE Caroline	6	58	1:27:09	9,02 Km/H
370	ANTOINE Alain	7	31	1:41:41	7,73 Km/H
376	MILET Sarah	8	26	1:44:42	7,51 Km/H
421	LIBOIS Axel	9	20,65	1:58:58	6,61 Km/H

# LE SOUPER DU CLUB

## BLOQUEZ DEJA LA DATE

Nous avons le plaisir de vous informer que l'annuel souper du club aura lieu le samedi 29 novembre 2014.

Nouvelle année, nouveau lieu.

Cette année, nous nous retrouverons tous à la Salle Li Bia Bouquet de Belgrade.

Vous recevrez toutes les informations nécessaires plus tard.

# COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2014

Date	Heure(s)	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Di 07/09/14	10h30 ou 10h35	Malonne	5-11,2	Namur	Hall sportif de St Berthuin, La Navinne, MALONNE
Di 14/09/14	10h ou 11h	Namur	5-11,7	Namur	Rue de Fer, NAMUR
Sa 20/09/14	15h00	La Forestière	6-14	Delhalle	Route d'Ath, JURBISE
Sa 27/09/14	11h30	Erpent	5-10	Namur	Ecole d'Erpent, rue des Aubépines 110, ERPENT
Sa 4/10/14	15h00	La Mosane	10	Namur	Centre ADEPS, JAMBES
Sa 11/10/14	16h00	Les Tîdges d'Havlondje	4,6-11,7	Condrusien	Hall Omnisport, HAVELANGE
Di 12/04/14	10h30	Les Gozettis	7-15	Namur	Centre sportif, rue Camille Charlier 9A, FLAWINNE
Sa 18/10/14	17h00	Jogging de Maillen	5-10		Centre sportif, MAILLEN
Sa 25/10/14	15h00	La Croix-Rouge	5-10	Namur-Gauloise	Hall Omnisport, TEMPLLOUX

# Commande de tenues du RC Namur

Tous les six mois, le Comité a décidé d'organiser des commandes groupées de tenues personnalisées du club, c'est-à-dire le singlet et le t-shirt en manches courtes ou longues avec votre prénom/surnom. Ces commandes auront lieu en avril et en octobre.

Il est toujours possible d'acheter les autres tenues du club toute l'année. Pour passer votre commande, les membres du club désireux de recevoir les magnifiques tenues du club sont priés de contacter Edith par mail ([edith.baeten@skynet.be](mailto:edith.baeten@skynet.be)) en communiquant l'article souhaité et la taille. Pour faciliter le travail, essayez de n'envoyer qu'un mail avec toutes les informations nécessaires.

Pour la prochaine commande groupée, nous vous demandons de fournir votre demande pour la fin du mois de septembre.

# Catalogue des tenues RCN

Singlet : sans prénom dans le dos : 25€

Singlet : avec prénom dans le dos : 30€



T-shirt manches courtes avec prénom dans le dos : 30€



Short homme : 25€



T-shirt manches longues avec prénom dans le dos : 50€



Short femme : 25€



Cuissard court : 25€



Caleçon : 25€



T-shirt: 25€



Cuissard mi-long : 25€



Casquette : 10€



Sweat homme (bleu) : 25€



Sweat femme (blanc) : 25€



# Jogging Family Day

Le 5 octobre 2014

4 courses pour un maximum de plaisir

Le Jogging Family Day c'est « LE » rendez-vous à ne pas manquer pour tous les amoureux du jogging qu'ils soient débutants ou avertis. Cet évènement « Sport, Famille et Santé » organisé par la Mutualité chrétienne, se voudra la grande journée des passionnés du jogging 100% plaisir.

Une journée pour partager sa passion de la course à pied, pour se retrouver entre amis, en famille, entre sportifs et/ou pour tout simplement se dépenser et se détendre...et ce, quelque soit son âge, sa condition physique et son handicap  
4 courses : le semi-marathon en équipe, 2 run, run&bike et elasto run.

Pour vous inscrire rendez-vous sur le site <http://www.joggingfamilyday.be/>



# *Le Challenge de la Tri-Assessoise*



Vendredi 08 août à 18h45. Anne et moi approchons de Courrière pour participer à la première manche de la tri Assessoise. Il pleut un peu mais le ciel est très très noir à l'horizon. Sur place, nous retrouvons toute une bande de joyeux lurons du RCN. Nous sommes, à première vue, une trentaine.

Le temps de nous préparer en super vitesse et la pluie se densifie. Allez, allez, départ à 19h. L'organisateur du jour, Marc Timsonet, tient l'horaire. Et à 19h, le départ est donné. Et à 19h et une seconde, les vannes célestes s'ouvrent en grand. Nous partons sous le déluge, une vraie pluie tropicale, sauf qu'en Belgique, il n'y a pas la même température que sous les tropiques.

Le parcours débute par ce qui m'a semblé être un parc, puis nous longeons un champ et nous entrons dans le bois didactique de Courrière. Parcours très nature mais mouillé à l'extrême, ce qui m'empêche un peu de profiter du paysage. Dans le bois, nous manquons une bifurcation (extrêmement bien indiquée au demeurant), le regard un peu trop absorbé par ce sol qui, lui, n'absorbe déjà plus l'eau qu'il reçoit. C'est donc au bout d'une ligne droite de 300 mètres que nous nous retrouvons à une quinzaine devant une barrière. On cherche en vain un quelconque balisage puis retour sur nos pas. Je serai le premier à retrouver le bon chemin, rejoint de suite par Jeffrey qui ne me quittera plus.

Nous sortons du bois pour traverser le village par des sentiers macadamisés et nous commençons à rattraper les derniers de la course (qui, eux, ne se sont pas trompés). Nous voici, ensuite plongeant vers le bois de Sorinne. Il ne pleut plus mais tous les sentiers sont transformés en véritables ruisseaux. Le parcours est superbe, boisé, vallonné et campagnard et sur des chemins où personnellement je n'avais jamais couru. Un final en côte (une remontée de torrent) nous ramène sur le plateau de Courrière

et l'arrivée. C'est Jacky qui est arrivé premier. Petit décrassage avec des gants à usage unique gracieusement mis à notre disposition par les organisateurs puis moment de grande convivialité autour des casiers oranges. Anne et moi quittons la petite troupe vers 22h00.

Vendredi 15 août à 18h45, seconde manche à Sart Bernard et... il pleut. Quelques membres ont rejoint le groupe, d'autres sont partis en vacances. Bref, nous sommes à peu près le même nombre. Notre hôte du jour, Vincent Dubois, nous reçoit dans la buvette du club de tennis. Après un briefing très clair, lors duquel il est bien expliqué, qu'au départ, c'est tout droit jusqu'au cimetière puis qu'il faut suivre les rubalises, nous partons tous à l'heure (et en côte).

Jacky et Sébastien Arnould prennent de suite de l'avance et, après 200 mètres, tournent à gauche parce qu'il y avait quelques rubalises à gauche (et surtout parce qu'ils n'ont pas écouté le briefing... mdr). Le temps que nous arrivions à hauteur de ce premier carrefour, ils sont déjà loin. On tente bien (timidement) de les rappeler mais trop tard. Me voici donc presque en tête, juste précédé par Trull et Jean-Yves et flanqué de Jeffry qui veut sa revanche. A nouveau, parcours très bucolique, boisé et inhabituel. Après la descente vers la Vierge noire (où je lâche Jeffry), direction les fonds de Lustin et la côte du bois des Acremonts. Jacky me dépasse à l'entrée de Lustin. Sébastien au pied de la côte, et quelle côte. Longue, longue, longue, enfin tellement longue que finalement je la termine en marchant. Un photographe (Michel) immortalise ses partenaires dans l'effort puis c'est le plateau et retour sur Sart Bernard à travers les bois.

Jeffry me rattrape à la sortie des bois. Je sens bien qu'il tente de me lâcher mais je résiste. Belle petite bagarre entre nous dans le final sur les petits sentiers du village de Sart Bernard (où nous découvrons la boucle que Jacky et Sébastien ont couru une première fois en début de course). Je parviendrai à décrampionner Jeffry une nouvelle fois à quelques dizaines de mètres de l'arrivée. C'est Jacky qui est arrivé premier. Après la course, nouveau moment de convivialité. Anne et moi quitterons Sart-Bernard à 01h30 (et nous n'étions pas les derniers).

Vendredi 22 août à 18h45, dernière manche à Maillen et... il fait gris. Notre hôte du jour est Eddy Robaye qui a réservé la salle des Clématites rien que pour nous. Départ à 19h sur un parcours glissant mais à nouveau très campagnard et facile au début. Jeffry a décidé d'attaquer dès le départ. Je tente de suivre avec Jean-Yves et Trull et... nous ratons une bifurcation mais d'aimables coureurs qui nous suivaient nous rappellent. Traversée d'un champ bien trempé pour rejoindre le bon chemin et nous entamons une nouvelle fois la remontée du peloton.

Le parcours nous emmène vers Jassogne et Inséfy et là, plutôt que nous laisser tranquillement rejoindre Crupet par cette petite vallée en pente douce, Eddy a décidé que son parcours nous ferait rejoindre la crête de Durnal. Il faut donc monter une bonne côte bien raide. Je cale un peu et quelques-uns me dépassent. Je refais mon retard dans la descente suivante et nous arrivons à Crupet. Ensuite, très longue remontée vers Maillen par un chemin d'abord boisé puis campagnard. Jeffry est dans mon dos, à quelques mètres. J'ai beau ralentir, il ne passe pas. Et évidemment, ce qui devait arriver arrive, il place une attaque à 400 mètres de

de l'arrivée, suffisamment puissante et longue pour me décamponner cette fois définitivement et termine devant moi. Ah, c'est Jacky qui est arrivé premier ! Dernier moment de convivialité où les gentils organisateurs de la Tri-Assessoise ont même prévu des pizzas et des avisances pour la soirée. Anne et moi avons quitté la salle vers 23h et nous étions dans les premiers...

Au final, trois supers soirées. Trois superbes parcours avec très peu de routes et un balisage très correct. Une vraie ambiance amicale et joyeuse. Un vrai plaisir.

Un tout tout tout grand merci aux organisateurs, Eddy, Marc et Vincent, à Isabelle, Fabienne et Marie-Agnès, à Pascal (le grain) et à Michel et à tous ceux et celles qui, de près ou de loin, ont permis l'organisation de ce petit challenge. J'espère déjà une édition 2015.

Jean-Mi

PS : A ce jour, le gagnant n'a pas été officiellement annoncé. Les organisateurs gardent le mystère.









## Mon Trail des Vallées du Chevalier

Enfin, cette année, je ne travaille pas le samedi 14 juin. Me voilà donc embarquée pour ce fameux trail !

Les dix premiers kilomètres se font sans grandes difficultés. C'est après que les choses sérieuses commencent... Merci à Antoine (son papa le reconnaîtra) pour son rôle de signaleur effectué avec professionnalisme et ses encouragements qui furent les bienvenus ;-)

Après 4 nouveaux kilomètres, voilà enfin les rochers tant redoutés. Heureusement, Benoit et moi, on est déjà passés par là deux fois dans les semaines précédentes pour dédramatiser (vertige oblige ...). Merci mon amour...

Un passage dans les rochers, donc, à couper le souffle au propre comme au figuré et des découvertes magiques dans ces fameuses vallées. Pour peu, on se serait cru en pleine forêt amazonienne. On attendait plus que les cris des perroquets et des animaux sauvages... !

Merci à John et Pascal pour leur aide attentive et leurs conseils dans les passages difficiles, en grimpette ou en descente, à la corde ou non. Comme quelques-uns, une rubalise loupée à l'entrée du bois («Des coureurs arrivent dans l'autre sens ? C'est normal ça ... ?»). Pas grave, on n'est plus à 200 mètres près...

Un premier trail en autonomie et ses leçons à retenir : remplir un peu plus mon camelbak la prochaine fois ... Une magnifique organisation. Tout est prévu, même la surprise du dernier kilomètre tant attendue et redoutée (j'avais imaginé le pire ...). Deux surprises en fait. D'abord, les fraises et, enfin, le passage insolite, inattendu et magique dans l'abbaye sous l'œil attentif de son gardien aux airs de magicien. Pour moi, pas de peket mais la magie des vieilles pierres ... J'adore !

Enfin l'arrivée, ... après 35 kilomètres sur son mon GPS ! On n'avait pas annoncé 32? Pas grave, c'est fini, j'ai mal partout et je ne courrai sans doute plus avant quelques jours ... C'est le prix à payer pour dire « J'y étais, je l'ai fait ! » et sans chute, s'il vous plaît! Un seul commentaire me vient à l'esprit une semaine après, chaque fois que j'y pense : «C'était vraiment un truc de fou!!!».

Nathalie, dossard 1017.

## ***Une autre vision du Trail des Chevaliers: Ils sont fous!!!***

Ils sont fous ! Des courses échevelées sur des dizaines de kilomètres, des nuits blanches, pluie, froid, canicule, de sommet en sommet dans le Valais, les Canaries, le Mont Blanc, le pôle Nord, le Sahara,... Non, décidément, les trails et ultra trails, c'est pour les fous et ultra fous. Pas pour moi.

« C'est fantastique, un peu dur mais,... »

« Nous y retournons chaque année, nous ne voulons à aucun prix le manquer »

« Essaie au moins une fois ! »

« Et puis, celui-là ne fait que 15 kilomètres »

OK. OK. Va pour une tentative, par curiosité, pour en avoir quand même fait un dans ma vie...

Mais cela se prépare. Il ne s'agit plus de simplement courir pour attraper son bus.

L'inscription d'abord.

Puis, l'équipement.

Il faut un sac spécial pour l'eau. Je croyais que c'était un achat simple et bon marché.

Que de choix ! Avantages, inconvénients... Et l'on grimpe plus vite dans les prix que dans le Golgotha. Il y a même des sacs à double réservoir. Ce qui permet d'alterner les dosages m'explique le vendeur, vainqueur du trail de la Citadelle du 9 juin. Mon niveau d'ambition ne justifie pas des mélanges de carburants...

J'opte pour un seul réservoir mais avec une multitude de poches. Pour les gels. Ben oui, il paraît que c'est important, donc j'essaie. Deux euros cinquante le tube minuscule. A propos, combien coûte le caviar ? Des poches aussi pour les gants, les barres énergisantes, le décapsuleur peut être, pour certains que je connais ? Il suffira, le moment venu de retrouver la bonne poche. En courant...

Le grand jour arrive. Départ au pied du talus ! Histoire de ne pas se faire d'illusions longtemps...

Que, tout de suite, la différence se marque entre les vrais et les autres...

Très vite, je constate, au bruit de l'eau dans leur sac, que certains sont encore plus novices que moi. Un bref essai dans mon jardin m'avait indiqué qu'il convenait, à défaut du plein d'eau, de faire le vide d'air. C'est vrai que, pour le prix, on pourrait espérer un petit mode d'emploi. Pour le remplissage, le nettoyage, le séchage surtout, la conservation...

Un peu de bitume, de campagne : les premiers sont déjà loin. Ca, c'est décourageant en course à pied : on ne voit que ceux qui sont devant... Et, on les voit disparaître vite, vite...

Forte descente asphaltée...

J'entrevois fugacement, dans une allée de villa, un coureur serrant autour de son bras un mouchoir, à l'aide d'une main et de ses dents. Blessé ? Peut être besoin d'un coup de main...? Mais, surpris, je suis déjà loin, emporté par la pente et le flot de coureurs. Remonter le flux et la pente...? Plus je réfléchis, plus je suis loin. Je maudis mon instinct grégaire. Il a certainement fini de serrer son bandage ?

Nous attaquons, dans la forêt, les pentes qui avaient déjà fait exploser mon rythme cardiaque les années précédentes, lors du redoutable jogging partant du même endroit. Ces côtes sans fin où, résignés à marcher, l'on partage quelques mots d'encouragements...

Un répit ensuite sur le plateau avant d'atteindre, au prix d'un petit bouchon ralentisseur bienvenu, les premières cordes. Chacun tend la corde pour le suivant, échange quelques impressions... Mince. C'est vrai que cela change. C'est ludique, inhabituel et, cette fois, nous nous frottons vraiment aux aspérités de ce site sauvage.

N'empêche que, les jours suivants, ce n'est pas aux jambes mais aux bras que j'aurai mal. Le gsm, de plus en plus léger, comme seul effort quotidien pour les biceps, c'est trop peu. Dans quelques générations, les humains auront-ils encore des bras ? Je perçois soudain tout l'intérêt des chopes d'Orval. Après l'exercice des jambes, celui des bras ! Il y a des sportifs complets... De grands sportifs...

Après une dernière corde pour franchir un dernier obstacle escarpé, sous les encouragements des méritants traceurs du parcours, un vallon à remonter, sans fin, dans un épais tapis de feuilles mortes qui annule une partie de la modeste poussée que j'essaie d'exercer... L'endroit est si beau. Tout ce tronçon, depuis le début du plateau, est une pure merveille. Quel beau but de promenade. Oui, mais qui serait assez fou ?

Puis un chemin, large, rectiligne, interminable, qui ne paraît pas monter, sans doute parce que la pente est constante mais il doit y avoir une pente, à en juger par le mal que j'ai à avancer. Là, un peu de découragement. Arriverai-je au bout ? Et malheureusement, personne devant, personne derrière... Je n'aime pas cela. L'un des charmes d'une course, c'est d'être nombreux, de façon conviviale... La forêt tout à coup m'apparaît immense, froide, prête à m'absorber...

Soudain, le chemin disparaît. Interloqué, je ne vois d'autre issue que la traversée d'une rivière ! Ils n'ont quand même pas fait ça ? Je ne vois pas d'alternative... Incroyable ! Ils sont gonflés ! Et si c'est une erreur ? J'aurai l'air malin... Je maudis les organisateurs. Ils ont dû bien rigoler en imaginant nos têtes... Y a-t-il une caméra cachée ? J'aurais autant de succès sur la toile que la bourgmestre d'Alost...

Que faire ? Moi qui prends soin d'éviter les flaques... Tant pis, j'y vais. Je traverse au plus court.

Telles des pandores à l'affût derrière leur radar, deux photographes sont embusquées près d'un petit pont, guettant la rivière. Je surgis derrière elles. Elles sont surprises et contrariées et me lancent «Mais qu'est-ce que tu fais là ? Tu dois passer en dessous du pont, courir dans la rivière...»

Ce n'est pas vrai !!! Je ne parviens pas à y croire... Je m'éloigne dignement. Je ne répète pas leurs quolibets, c'est sans intérêt.

Les organisateurs ont un mérite fou pour l'énormité de leur boulot. C'est dingue tous les préparatifs, pendant des semaines sans doute. Et bénévolement. C'est réconfortant de constater qu'il existe des passionnés qui font preuve d'un tel engagement. Mais qu'est-ce qu'ils doivent prendre leur pied en pensant à notre surprise. Ils nous mènent par le bout du nez... Nous font barboter là où ils veulent, grimper, descendre, remonter, traverser des torrents... Quelle aventure !

Nous ne sommes pas au bout de nos surprises.

Quelques hectomètres plus loin, notre chemin de croix nous mène à l'abbaye, tapie dans la vallée. Je suppose que nous allons la contourner ? Non : nous la traversons... Rapidement sans doute ? Mince ! Nous voici dans un couloir, puis un autre... Et c'est un long cheminement dans un dédale dallé de grandes pierres bleues ancestrales foulées par des générations de pieux pénitents et silencieux ermites. Une fois encore, je pense aux organisateurs : quel nettoyage en vue ! Soudain : une salle, où rayonne le bon père abbé, débonnaire et pansu à souhait dans son ample robe de bure, qui convie, tonitruant du haut de sa forte stature, à partager psaumes et saints breuvages ! Je croyais participer à une course ? C'est un chemin initiatique. Bien des vocations en vue...

Et ceux qui tentent de s'arracher aux délices de la vie monacale, c'est un labyrinthe de buis qui les attend. Ils courent dans tous les sens, se croisent, s'interpellent, s'affolent en pensant au chrono, minotaure des temps modernes.

Le plus futé découvre, enfin, une issue dérobée, étroite, par laquelle nous nous évadons tous tels des oiseaux d'une cage.

Ce passage surréaliste était un grand moment...

Mais c'est le Golgotha qui attend ceux qui croyaient s'échapper !

Malheureusement, tout a une fin. Sauf les souvenirs...

Jean-Luc





# *Barbecue du Club à Chevetogne - 03.08.14*

## *Quelques souvenirs*



# Top 8 des choses que l'on retiendra (forcément) du barbecue du club

Le barbecue du club est terminé et vous avez passé une super journée. On ne peut que remercier le comité : tout a été savamment orchestré ! Et pourtant, c'est une mission des plus difficiles chaque année : comment organiser un barbecue sympa pour regrouper tous les membres et renouveler suffisamment le genre, chaque été pour tous vous amuser ?

Cette année, en exclusivité, voici une petite sélection des ingrédients essentiels d'une super journée :

## 1. Un parcours très forestier

Avec beaucoup de variétés, des branches et des rivières à braver, d'une véritable originalité, finalement un très bon moyen de séduire les habitués ! Certes, on a déploré quelques égarés, malgré le balisage fait en amont par une fine équipe de dévoués. Heureusement qu'on est toujours plus stimulés en se repérant à l'odeur des saucisses grillées.

## 2. Une explosion de points

Selon plusieurs habitués du club, c'est à Chevetogne qu'on gagne le plus de points. Toute la technique résiderait à courir posément sans dépasser Alain. Dès lors, si vous voulez faire un gros coup, obtenir 100 points en une foulée et atteindre le haut de la pyramide des classements, oubliez tout ce que vous savez sur la mystérieuse formule de calcul et participez au jogging du barbecue : les habitués derniers seront pour une fois les premiers !

## 3. Des saucisses et des brochettes savamment grillées

Grâce à nos valeureux cuisiniers, toque sur la tête et tablier digne des plus grands chefs, les saucisses et brochettes ont été parfaitement préparées. Bien sûr, en tant que fins gastronomes et organisateurs avertis, ils s'étaient préalablement mis d'accord sur leur stratégie saucissesque : faut-il oui ou non piquer les saucisses ? La question n'est pas anodine puisqu'elle peut diviser... Alors, quelle stratégie nos courageux chef-cuisiniers ont-ils adoptée ?

## 4. La présence du gratin de la mousse

En suffisance. Parce que le comité sait que vous appréciez sa couleur et son goût typé. C'est la classe d'un single malt, mais avec de la mousse. Chaque année c'est la même chose, comme le sucre en tant de guerre, on s'approvisionne en suffisance, pour être sûrs de ne pas en manquer. Définitivement sans présence oralesque, on n'aurait pas passé la même journée !

## 5. Des membres sympas et motivés

Autre ingrédient indispensable pour une folle journée : des membres du club super motivés ! Beaucoup d'humour, de la bonne humeur et le tour est joué. Ambiance assurée !

## 6. Un généreux sponsoring de Biscotte

Il paraissait évident pour tout le monde que c'était Orval. Et, curieusement, non, les dés sont tombés. Il s'avère que le club est grassement soutenu par Biscotte, ces petits toasts croquants plein de saveur et de céréales. Si vous aussi vous êtes rentrés chez vous, ravis, avec vos petits paquets de délicieuses biscottes, que vous les avez savourées au petit-déjeuner avec un peu de beurre salé, alors rendez-vous l'année prochaine, vous serez comblés !

## 7. Une tombola à laquelle personne ne veut gagner

De toute évidence, personne n'a pu y échapper. Tombola mythique pleine de lots exceptionnels, présentée par des animateurs passionnés, c'est une des seules tombolas où tous les tickets sont gagnants, pour le plus grand bonheur de tous les participants. Vous avez remporté le superbe miroir vintage ? Le cadre de fleurs doré ? Un des nombreux sacs de course réutilisables ? On a été drôlement gâtés !

## 8. Une petite chanson pour terminer

Hymne du club ? Besoin de retourner en enfance ? Quelques verres de trop en cette journée ensoleillée ? Qu'importe la raison du choix de la chanson, rien de tel que Marie-Madeleine et son pied mariton pour qui veut un peu de gaieté et finir la journée en beauté. Avouez, vous aussi vous l'avez fredonnée...

Merci à tout le comité pour l'organisation et à l'année prochaine !

Nadège





## ***Une bande du RCN sur le Mont-Blanc***



# ***Quand une délégation du RC part à l'assaut du Mont-Blanc (ou presque)...***

Au départ d'une boutade sous forme de proposition de présence photographique officielle ou de soutien psychologique, me voilà finalement embarquée, pour de vrai, dans l'aventure. D'abord en touriste puis, finalement, en compétitrice aussi pour le 10km !

Le départ se fera le mercredi 25 juin ! 5h, rendez-vous chez Seb, petite partie de Tetris pour charger l'auto et en route! Pour cause de sieste intensive, je n'aurai pas grand-chose à raconter sur le voyage, si ce n'est que les Suisses sont très forts pour les WC de parking dernier cri. Je regrette de ne pas avoir fait de photo de l'engin presque «spatial».

Quelques heures (et quelques autres ronflements) plus tard, nous y voilà. Enfin, on voit la pointe de notre Mont-Blanc. Nous prenons possession de notre superbe appartement très spacieux et avec une jolie vue, on va être bien ici ! Le temps de faire quelque pas pour s'approvisionner en douceurs montagnardes pour l'apéro que voilà l'heure venue de faire péter les premières capsules d'Orval ! Ouf, elles ne souffrent pas de l'altitude. Fatigués du voyage, nous allons dormir sans tarder, sans savoir que les grasses matinées allaient être écourtées par des gentils ouvriers qui ravalent la façade dès 7h, le lendemain matin...

Jeudi, jour 2 ! Pendant que certains alliaient malaise vagal et vertige au sommet de l'Aiguille du Midi, Seb et moi avons choisi la voie de la sagesse en ne grimpant que 500m au rythme normal d'une randonnée. Après quelques «petites» montées et un lieu que nous pensions inatteignable, nous voici arrivées au fameux chalet de la Floria qui nous offre une splendide vue fleurie sur le Mont-Blanc et la mer de glace. Les mirettes remplies de belles images, nous entamons la descente afin de rejoindre le reste de la troupe pour un bon dîner bien mérité qui nous permettra de reprendre des forces. Nous profiterons également de la douceur de la soirée pour aller récupérer nos dossards et jouer les stars namuroises d'un jour pour le Vers l'Avenir/Jogging Plus.

Viendra ensuite les préparatifs en mode «Noir-Jaune-Rouge» pour aller acclamer, comme il se doit, nos petits Diables au sommet de leur forme (enfin pas vraiment pendant ce match là, mais bon...) ! Une bien bonne soirée au goût de Murphy, pas appréciée de tous... :D Minuit sonne, sur un goût de victoire. Il est temps de retourner chez nous. Il ne faut pas faire d'abus car ce séjour est sportif !

Vendredi, jour 3! Météo encore plus splendide que la veille. Nous nous décidons pour une petite balade. Et tous ensemble, nous voilà partis pour l'ascension de petits chemins qui nous mèneront vers la cascade du Dard. Une très jolie découverte où nous resterons pour boire un petite verre ou manger un bout. On était bien, y'a rien d'autre à dire. Retour ensuite vers le centre pour applaudir les premiers du 80km (oui, tout le monde n'est pas sain d'esprit sur cette brave Terre), pour préparer un repas pour ceux qui n'avaient pas dévoré de salades lardons-patates en altitude, et sieste pour finir juste à temps pour le départ du kilomètre vertical... (des pseudo-humains aux esprits encore plus dérangés que ceux du matin...). Le kilomètre vertical se court sur une distance de 3,8 kilomètres mais avec un dénivelé positif de 1000 mètres, bouclé en à peine 34 minutes pour certains). Panoramix ne devait pas être bien loin !! Ou bien le représentant Overstim !

Bon. Trêve de fatigue psychologique (oui, rien que de les regarder, ça m'a tué...), il est temps de rentrer pour se mettre tout doucement dans les conditions des épreuves du lendemain. Un 10km pour Sophie et moi, le Cross de 24km pour Anne et Sève... Le repas est calme. Des œufs, du poulet et dodo bien tôt ! Endormissement rendu compliqué par le «Ronny mobilette» du coin...

A 6h tapante, c'est l'heure !. Super petit dèj, dernières gorgées de potion, on sort le jaune et bleu et c'est parti. Le tout est filmé par notre Spielberg du jour, alias Jean-Mi ! On y va... dans la joie et la bonne humeur... et le stress, un peu, quand même... Les filles qui font le cross se positionnent et démarrent, sous les applaudissements.

Puis c'est au 10 kilomètres de se préparer. La première vague part et là, tout devient plus compliqué... Entre les pannes de courant, des signaleurs qui se trompent et des coureur rapatriés, le départ officiel est donnée avec 1h10 de retard. Un peu compliqué de gérer l'approvisionnement énergétique mais on va arriver, hein, on fait pas le marathon.

9h10, enfin ça y est, goooooooooo !!!! Motivée quand même... En plus, j'avais à peu près le parcours en tête, ça aide à appréhender les choses finalement. Le début est tranquille avec de larges pistes. C'est quand ça se resserre que ça se complique. Beaucoup de monde, peu de place et des gens pas à l'aise dans ces chemins un peu glissants et fort pentus. Ca fait des files et beaucoup de moments d'arrêt... frustrée je suis ! Mais bon, j'étais pas là pour le chrono ! Du coup, j'en profite, je mitraille, c'est pas tous les jours que je vais agiter mes gambettes dans de tels paysages !

Enfin, ça avance. On sort de ces chemins et on reprend la cadence, quelques belges croisés sur le parcours. Ça fait du bien de se sentir encouragée... Et puis ça y est, je vois la fin. Les supporters se font plus nombreux et puis je vois enfin l'arche ! Un petit mitraillage par Jeremy et puis, surprise, Spielberg est de retour pour filmer mon final. Un bon gros coup de boost pour les derniers mètres et je me sens pousser des ailes. Et ça y est, elle se rapproche cette arche, encore quelques pas et YES!!! C'est fini!! Je l'ai fait! Bon, je sais, c'est jamais que «10km» mais c'est une grande première pour moi et même si j'ai été frustrée, je suis fière.

On attend ensuite Miss Sophie qui fera sa star aussi dans la caméra de Jean-Mi puis, au galop, direction Planpraz pour voir l'arrivée de nos deux crossiennes du jour. Quel courage... une horrible montée pour finir, je ne voudrais pas être à leur place... mais elles l'ont fait et chapeau !

La suite des aventures du jour est calme. Le week-end étant consacré aux épreuves, on reste sage, et après avoir assisté à la tombola pour rien, nous nous couchons tôt. Les mecs se préparent psychologiquement pour le marathon du lendemain. Et on y sera vite. 5h, rebelotte... les jours se suivent et se ressemblent ! Petit dèj surprotéiné et, en avant,... sous la pluie, malheureusement. Direction le départ où je n'ai pas eu la chance de voir un seul des 4 puis, nous nous dirigeons vers la gare pour monter les soutenir à Vallorcine... en plein vent, froid et pluie... C'est bien parce qu'on vous aime hein les mecs !

Retour au sec, trempées en dessous du k-way, nous préférons rester au chaud plutôt que les rejoindre à une autre étape. On sera tip top et en forme pour les accueillir à l'arrivée. Et quelle arrivée ! Séquence émotion pour moi, je n'ose imaginer ce que les coureurs ont ressenti en arrivant dans ce couloir si même moi j'en frissonnais... Un papa qui court ses derniers mètres avec son bébé dans les bras, moi, ça m'a foutu «les poils», comme on dit !

On les retrouve tous les 4, fatigués, je pense, et heureux, j'en suis sûre! Bravo les mecs, respect, vraiment. Je laisse la parole à Seb pour vous raconter son marathon, de l'intérieur.

On finira ensuite cette journée par les premiers rangements et un apéro au fameux peket Gaufre avant d'aller tous se féliciter autour d'un bon repas au resto ! Qui sera synonyme de retrouvailles avec une amie pour moi. Mais calmement car il y a encore du boulot de fée du logis dès le lendemain matin et des km à avaler, dans l'autre sens...

En conclusion, 4 jours d'émotions, de vues spectaculaires, de superbes rencontres (parce que finalement, à part quelques blablas après les courses, je ne les connaissais pas beaucoup ceux avec qui je suis partie) et de bonne adrénaline sportive ! Merci de m'avoir accueillie et de m'avoir permise de vivre ça, avec vous. Moi, je résigne tout de suite. Et je sens déjà la liste des participations aux trails s'allonger. Il me semble qu'un gros virus traînait dans l'air de Chamonix et évidemment, je l'ai choppé... ;-)

Carine



## Bonjour à tous et à toutes (ou les effets expérimentés de certains produits)

De retour du Marathon du Mont-Blanc qui s'est déroulé le dimanche 29 juin, mes petits camarades d'aventure m'ont demandé d'écrire un petit mot dans le Tam Tam sur les ressentis des produits énergétique «Overstim», vu ma consommation personnelle la semaine de préparation et pendant la course. Je les comprends tout à fait.

Tout commence donc le samedi 21 juin. Je décide d'aller faire mes courses au magasin Overstim situé à Jambes, car il y a une promo sur un «pack marathon». Ce pack comprend une boisson de recharge énergétique (à boire les 3 derniers jours précédant l'épreuve), un pot de «Gatosport», une boisson d'attente pour le déjeuner le jour de la course, et dix pipettes énergétique comprenant des anti-oxydant, des Energix, des Red tonic et des coups de fouet. Pour moi, tout ça est «scientifique». Le vendeur m'affirme qu'avec 10 pipettes, c'est un peu juste et il me conseille d'en reprendre 4. Et comme il faut toujours écouter les conseils d'un pro... Me voilà donc paré pour la course.

Je tiens aussi à préciser qu'au moment de sortir du magasin, deux personnes bien connue au club entrent à leur tour (ne serait-ce pas Monsieur et Madame JUDEX en personne qui viennent faire quelques emplettes aussi ???). On est toujours vu...

J'ai donc commencé par boire, comme préconisé, la boisson de recharge énergétique pendant 4 jours (et non 3). Je ne citerai pas de nom mais deux autres personnes du groupe consomment la même chose que moi (j'ai les photos qui le prouve pour ceux qui veulent).

Le samedi 28 au soir, veille de la course, j'ai préparé mon Gatosport pour le déjeuner du lendemain. Ca sent bien le chocolat. Pour le goût, on verra.

Dimanche 29, réveil à 5h00 (comme tous les matins, n'est-ce pas mon petit pépito). Déjeuner léger, je mange 3 portions du Gatosport, et je suis déjà rempli. C'est consistant ce truc-là et, ensuite, je sirote la boisson d'attente. Personnellement, je ne sais pas à quoi ça sert mais il est indiqué qu'il faut la boire, alors...

Vers 6.30, on se dirige sur la ligne de départ. Il pleut déjà des cordes mais c'est tellement magique d'être ici qu'on oublie le reste. C'est également le moment de vérifier si la veste de pluie achetée (bien cher) la veille est aussi bien que ce que prétendait le vendeur.

7h00, top départ dans une ambiance extraordinaire. Je décide de partir un peu vite sachant que les 10 premiers kilomètres sont assez roulant mais aussi pour éviter les bouchons. Et aussi parce que mes petits camarades ne sont pas loin derrière. Une course reste une course... Les premières sensations sont très bonne, les jambes légères. Ça tourne quoi 😊

Lors de la course, il est indiqué de prendre une pipette toute les 45 minutes. Ce que j'essaye de faire. Donc, après 45 minutes, en premier, un anti-oxydant avalé. 45 minutes après, un Energix, puis un anti-oxydant et ainsi de suite...

Le rythme est bon et seul Jeremy me colle au train. Pas moyen de le lâcher, nondidjou. Quand je reprends un peu d'avance dans les portions rapides, il revient dans les montées technique, si bien que l'on se retrouve ensemble au km 29 après 3h30 de course. Ce qui n'est pas mal vu la difficulté et la météo du jour ainsi que l'état du terrain, très glissant et dangereux par endroit.

Après 30 kilomètres, une des grosses difficultés du jour, une montée de 5kms dans les bois, très pentue, glissante et technique. La montée précédente au sommet (2000 mètres d'altitude) dans le froid (0 degré), le vent et une pluie très froide puis la descente suivante m'ont déjà endommagé les cuisses et j'éprouve un peu de mal. C'est à ce moment que Jeremy en profite pour accélérer. Je ne peux pas le suivre et je décide de gérer ce petit coup de mou en m'enfilant une pipette qui n'était pas prévue au programme. C'est quand même bien pratique ces machins-là car après quelques minutes, je me sens déjà mieux et ça repart de plus belle. Mais Jeremy a fait le trou et je ne le reverrai plus...harggg.

Les difficultés s'enchainent, la fatigue commence un peu à se faire sentir mais rien de grave et je suis bien le programme indiqué. Les kilomètres se suivent, je suis bien en avance sur le temps que je m'étais fixé. Au dernier sommet, il me reste 6 kilomètres de descente et j'ai un chrono de 5h10. Sachant qu'il faut environ 40 minutes pour atteindre l'arrivée, c'est faisable en moins de 6h00. Alors GO. Il me reste un «coup de fouet». C'est presque instantané, celle-là. On donne tout ce qui reste, on prend des risques. A la sortie d'un virage, quelle surprise de voir le Trull. Il me confirme que Jeremy n'est pas loin... mais c'est trop tard.

L'arrivée dans le centre de Chamonix est un moment inoubliable. Des centaines de personnes qui sont là pour vous applaudir. La fatigue disparaît. Quelle émotion. Ca y est, on l'a fait. C'est dur de ne pas verser une petite larme. Je termine finalement en 5h55. Jerem est 10 minutes devant en 5h45... Bravo à lui et à tous, car peu importe le temps que l'on met, terminer ici est déjà un exploit en soi. Suivront ensuite Jean-Mi qui a l'air frais comme une rose et ensuite notre ami Pépito qui termine bien aussi et sans bobo.

Un dernier mot sur la veste de pluie. Après 6h00 de flotte sur la tronche, je suis au sec, elle n'a pas percé, l'évacuation de la transpiration est parfaite. Bref, un super produit à recommander (vous pouvez compter sur nous si vous avez besoin d'infos).

Les jours suivant l'épreuve, je ne ressens pas de fatigue particulière, pas de crampes ni de mal aux jambes. Je n'ai pas l'impression d'avoir couru 43kms et 2500m de dénivelé. Donc, en conclusion, les produits que j'ai testés sont des produits bien étudiés aussi pour ce genre d'épreuve ; bien que je pense aussi que chaque coureur à ses propres sensations et sa façon de s'alimenter (comme par exemple notre ami Pépito et ses sandwiches au jambon-beurre).

Voilà une magnifique semaine qui se termine, on pense déjà à d'autres défis, peut-être visé un peu plus haut, on verra, hein, Jean-Mi et Pépito. Merci à ce super groupe pour l'ambiance et votre bonne humeur. J'ai déjà le blues...pfff

A bientôt pour de nouvelles aventures.

Sébastien Alexandre



# *Les courses du RCN en images*









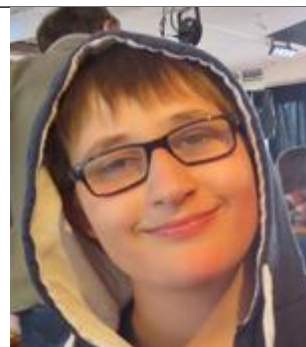
# Who's who du RCN



Nom	WOUTERS
Prénom	Fernand

Anniversaire	Tous les Américains me fêtent (04/07/1961)
Domicile	SCY (HAMOIS) en phonétique SIAMOIS
Surnom éventuel	Nan
E-Mail	woutersfernand@hotmail.be
Profession	Agent fédéral. Un biesse employé de l'état
Poids	80 kg de décembre à mai. 85 kg après les vacances de juin et 90 kg après les vacances de septembre. Mon médecin me dit que mon poids fluctue (mais pas dans le bon sens).
Taille	1,68 m (j'ai tout essayé pour arriver à 69 sans succès)
Court depuis...	1985. Avant cette année, je courrais quand même après les filles. Etant dans l'impossibilité de les rattraper, j'ai couru ensuite après la bonne chope.
Autres sports	Avant, le sport en chambre, maintenant le scrabble
Principales courses courues	Vu mon âge, pratiquement toutes les courses de 10 km de la région, de nombreux marathons (Bruxelles, Rotterdam, Echternach, Reims, Bazainville,...), plusieurs Tour de Belgique, des semis, bref un peu de tout.
Meilleures perfs	10 km: 35' 21,1 km: 1:19'h 42,195 km: 2:44'h a HUY
Meilleurs souvenirs	Sans conteste, le tour de Belgique en tant qu'équipier d'Olivier. TDB en autarcie complète tant solide que liquide mais plus de liquide que de solide.. Et du liquide, on en a pas manqué (n'est-ce pas Olivier ?)
Projet de courses	Cela dépend des guibolles (un 5 km avec les gamins)
Rêves de courses	Trail du Mont blanc (on a bien dit un rêve)
Plat préféré	Balletjes met kriecken (un plat flamin)
Boisson préférée	Au TDB avec Olivier : ORVAL. Avant 2009 : Leffe blonde et à partir de 2009 : Fanta 6 jours sur 7
Film préféré	Danse avec les loups
Devise	Le temps m'a appris à garder l'espoir, mais à ne jamais lui accorder une confiance excessive

# Who's who du RCN



Nom	LIBOIS
Prénom	Axel

Anniversaire	07-07-1999
Domicile	Andenne (toujours chez mes parents)
Surnom éventuel	Axelinou
E-Mail	
Profession	Etudiant
Poids	64
Taille	170
Court depuis...	2001 (à l'époque, en buggy)
Autres sports	Foot
Principales courses courues	La Mosane, 20 kms de Bruxelles (en buggy), BBQ du Club, Corrida de Namur, Jogging de la Principauté de Chimay
Meilleures perfs	
Meilleurs souvenirs	Chevetogne
Projet de courses	
Rêves de courses	
Plat préféré	Spaghetti bolo
Boisson préférée	Coca-Cola
Film préféré	Bienvenue chez les Chtis
Devise	Tous ensemble, tous ensemble ,,,

# Who's who du RCN



Nom	Minet
Prénom	Julie

Anniversaire	11-06-1990
Domicile	Dave
Surnom éventuel	
E-Mail	minetjulie@live.be
Profession	Vendeuse, assistante sociale
Poids	57
Taille	158
Court depuis...	2012
Autres sports	Cyclisme indoor et en extérieur, natation (peu), musculation, aérobic. Tout ceci en amatrice.
Principales courses courues	6 kms « Race for the cure Namur 2014 »
Meilleures perfs	
Meilleurs souvenirs	
Projet de courses	20 kms de Bruxelles, triathlon de Namur, Challenge de la ville de Namur (pour 2015 et après)
Rêves de courses	
Plat préféré	Pavé de saumon accompagné de bonnes frites maison
Boisson préférée	L'eau
Film préféré	Taken/Apparition
Devise	Après l'effort, le réconfort

# Who's who du RCN



Nom	Thiry
Prénom	Catherine

Anniversaire	30-01-1975
Domicile	Salzennes
Surnom éventuel	Cath, Cathou , Kate
E-Mail	catherinthiry@gmail.com
Profession	Enseignante
Poids	56,5
Taille	165
Court depuis...	Que j'ai 11 ans, mais, après mes 20 ans, ce fut irrégulier, avec des pauses de deux, trois ans. Et je faisais beaucoup moins de joggings organisés à l'époque, juste les principaux en Wallonie
Autres sports	Rando (montagne, 100 kms Oxfam, ...), roller (et sur glace avant), cyclisme. J'aurais aimé faire du patinage de vitesse !
Principales courses courues	Les plus connues dans le Namurois essentiellement, sinon, Liège, Bruxelles et Spa
Meilleures perfs	53' au Jogging de Namur (en 2009)
Meilleurs souvenirs	20 kms de Bruxelles quand j'avais 15 ans : nettement moins de monde (enfin, 20.000 quand-même !), le jogging de Verviers (où beaucoup sont déguisés !), la « Huy Night Run », et les anciens joggings namurois tels que « La Mosane » (Yvoir-Namur) et l'ancien itinéraire des 16 kms de Namur
Projet de courses	Distance plus longues, découvrir le trail (et augmenter peu à peu les distances). Les « Run and Bike » me tentent également. Je n'en ai fait qu'un seul (et un court)
Rêves de courses	Trails, 1 marathon pour l'expérience, petits triatlons (promos et quarts why not, au-delà ça ne me tenterait pas ; trop pour moi)
Plat préféré	Spaghet' bolo avec plein de fromage ! Mais j'aime tout !!!
Boisson préférée	Eau, grenadine, et, en boisson alcoolisée, le vin
Film préféré	Le fabuleux destin d'Amélie Poulain
Devise	Ou « recette idéale » ? : notre vie est entre nos mains, tout est (souvent) une question de choix, d'action, de courage, et de positivisme, tout en essayant de rester zen et de s'écouter... Tout un programme ! J

Tout pour  
le Jogging,  
l'Athlétisme  
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE  
ACCESSOIRES • SPIKES  
NUTRITION

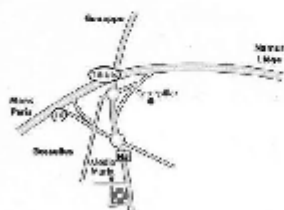
Spécialiste

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

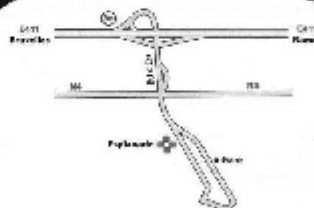
walk • run  
**Jogging**  
www.joggingplus.com



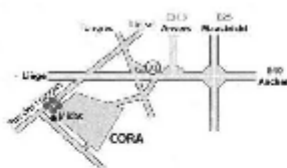
10, rue du Luxembourg  
1000 BRUXELLES  
02/511 11 70  
bruxelles@joggingplus.com



8-10, rue des Bancroix  
6041 GOSSELIES (City Nord)  
071/35 82 45  
gosselies@joggingplus.com



Shopping l'Esplanade  
10, place de l'Accueil  
1348 LOUVAIN-LA-NEUVE  
010/86 15 35  
ln@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**

**JOGGINGS**

**VILLE DE  
NAMUR**

