

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 85, janvier 2015

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

A l'attention de:



Les numéros utiles à conserver...

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

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

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

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

Numéro de compte CBC: BE58 7320 0321 3579

Le mot du Président...

Bonjour à tous,

Je vous présente tout d'abord à vous et à vos familles mes meilleurs vœux pour 2015. Que cette nouvelle année vous apporte un maximum de satisfactions tant au niveau personnel que sportif.

Et oui, notre challenge et l'année 2014 sont déjà terminés. Lors de notre souper, vous étiez très nombreux pour féliciter nos champion(ne) s. Convivialité et bonne humeur étaient, comme toujours, au rendez-vous ! J'espère que la majorité des 141 challengers (un nouveau record) sont satisfaits de leur cadeau. Je dis bien la majorité, puisque quelques-uns (ils se reconnaîtront) ont critiqué la valeur du cadeau. Je les invite à venir m'en parler ouvertement. Je leur expliquerai les efforts consentis et les inviterai à relever leurs manches et à mettre un peu plus les mains dans le cambouis.

« La critique est aisée mais l'art est difficile » (P. Destouches).

Ceci étant dit, j'espère que ceux qui sont satisfaits de leur cadeau seront fiers de le porter lors des prochaines sorties hivernales. Ces occasions ne manqueront pas puisqu'au RCN, la saison 2015 a déjà recommencé ! Corridas de Namur, de Gembloux, de Ciney et nous voilà déjà repartis...

Pour préparer les différentes courses, vous êtes toujours les bienvenus aux entraînements du jeudi soir (19h 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. Le calendrier tenu à jour se trouve sur le nouveau site du Club (www.rcnamur.eu).

Voici les prochaines dates importantes à noter dans vos agendas :

- Samedi 17 janvier : première (et nouvelle) course du Challenge de la Ville de Namur à Suarlée
- Samedi 31 janvier : Assemblée générale à 19h à Loyers
- Samedi 14 février : la Printanière pour laquelle le RCN aura plus que jamais besoin de vous

A bientôt donc pour de nouvelles aventures.

Guirlande

LE CHALLENGE RCN 2015

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.



Jogging de la croix rouge4

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
15	JUDEX Jean-Michel	1	96	0:18:46	15,03 Km/H
17	JUDEX Arthur	2	94	0:19:09	14,73 Km/H
25	DELAUNOY Vincent	3	90	0:19:49	14,23 Km/H
34	ALEXIS Mailys	4	85	0:20:31	13,74 Km/H
38	JUDEX Julien	5	82	0:21:07	13,35 Km/H
39	HOUGARDY Benoit	6	81	0:21:12	13,30 Km/H
46	LIBOIS Quentin	7	78	0:21:50	12,92 Km/H
60	VAN CAELENBERG Bruno	8	69	0:23:22	12,07 Km/H
67	DUTERME Christophe	9	64	0:24:12	11,65 Km/H
81	NOSSAINT Léo	10	51	0:26:24	10,68 Km/H
82	NOSSAINT Philippe	11	51	0:26:24	10,68 Km/H
88	WATTIEZ Raphaele	12	47	0:26:57	10,46 Km/H
103	STIENLET Pascale	13	41	0:28:01	10,07 Km/H
113	LIBOIS Sophie	14	35	0:28:59	9,73 Km/H
114	TALLIER Jeanny	15	35	0:29:04	9,70 Km/H
115	ROBAYE Cathy	16	34	0:29:08	9,68 Km/H
116	ARNOULD Sylvie	17	34	0:29:08	9,68 Km/H
149	LIBOIS Axel	18	9	0:33:29	8,42 Km/H
157	KOK Claudine	19	8,05	0:37:39	7,49 Km/H
160	CATOUL Myriam	20	8,05	1:16:04	3,71 Km/H

Jogging de la croix rouge10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	VAN LEENDERT Christopher	1	122	0:39:42	15,87 Km/H
8	PERPETE Jacky	2	116	0:42:31	14,82 Km/H
17	LIBOIS Joachim	3	110	0:44:51	14,05 Km/H
18	DUBOIS Pascal	4	110	0:44:55	14,03 Km/H
25	MASSART Corentin	5	109	0:45:21	13,89 Km/H
30	LUPCIN Patrick	6	107	0:46:13	13,63 Km/H
38	MASURE Alexandre	7	104	0:47:22	13,30 Km/H
39	GERLACHE Mathieu	8	103	0:47:50	13,17 Km/H
40	BIERNAUX Benoit	9	103	0:47:58	13,13 Km/H
42	MUNAUT Jérémy	10	102	0:48:20	13,03 Km/H

47	RELEKOM Stéphane	11	101	0:48:58	12,87 Km/H
48	MONIOTTE Gabriel	12	100	0:49:02	12,85 Km/H
54	ACUSILAS Jean-Yves	13	98	0:50:15	12,54 Km/H
56	BEAUFAY Francois	14	97	0:50:29	12,48 Km/H
58	PUYLAERT Dominique	15	96	0:50:50	12,39 Km/H
61	DIEUDONNE Anne	16	96	0:51:02	12,34 Km/H
70	SPOIDEN Alain	17	93	0:52:19	12,04 Km/H
73	MATHY Jean-Luc	18	91	0:52:50	11,92 Km/H
81	LIBOIS Olivier	19	88	0:54:23	11,58 Km/H
86	GREGOIRE Aude	20	87	0:54:32	11,55 Km/H
90	MASSIN Charlie	21	86	0:55:03	11,44 Km/H
94	MILET Mathieu	22	85	0:55:43	11,31 Km/H
101	MOHIMONT Nathalie	23	83	0:56:17	11,19 Km/H
102	MARTIAL Marc	24	83	0:56:18	11,19 Km/H
103	HARDENNE Joel	25	82	0:56:46	11,10 Km/H
104	DUCAT Joel	26	82	0:56:47	11,09 Km/H
106	THIRY Marie	27	82	0:56:52	11,08 Km/H
112	HENROTEAUX Daniel	28	81	0:57:30	10,96 Km/H
122	VAUSE Fabienne	29	77	0:58:52	10,70 Km/H
130	VIGNERON Sabine	30	75	0:59:57	10,51 Km/H
133	RIGUELLE Eric	31	74	1:00:23	10,43 Km/H
135	PENSIS Henry	32	73	1:00:44	10,37 Km/H
141	BEAUFAY Luc	33	70	1:01:58	10,17 Km/H
149	FOULON Marie-Paule	34	68	1:02:46	10,04 Km/H
152	ALEXIS Kristel	35	67	1:03:22	9,94 Km/H
155	FAGNANT Martine	36	66	1:03:46	9,88 Km/H
156	MASSART Maryn	37	66	1:03:46	9,88 Km/H
157	DUMONT Alain	38	66	1:03:51	9,87 Km/H
164	BAETEN Edith	39	64	1:04:37	9,75 Km/H
167	JAUMOTTE Caroline	40	61	1:05:43	9,59 Km/H
169	TRASSART Nadège	41	59	1:06:32	9,47 Km/H
174	COLAS Sabine	42	58	1:07:06	9,39 Km/H
175	ETIENNE Christian	43	58	1:07:13	9,37 Km/H
176	BERGHEN Marc	44	57	1:07:17	9,36 Km/H

188	HENRICOT Eric	45	52	1:09:46	9,03 Km/H
189	VAN LAER Nadine	46	52	1:09:46	9,03 Km/H
193	ADAM Eric	47	51	1:10:11	8,98 Km/H
204	ANTOINE Alain	48	41	1:14:27	8,46 Km/H
209	MILET Sarah	49	37	1:16:12	8,27 Km/H
217	POELMANS Dominique	50	27	1:20:09	7,86 Km/H
219	GOFFAUX Brigitte	51	16,75	1:31:06	6,92 Km/H

Corrida de Namur

7.53 Km

<u>Classement</u> Scratch	<u>Nom et Prénom</u>	<u>Classement Club</u>	<u>Points pour la course</u>	<u>Temps de course</u>	<u>Vitesse sur la course</u>
3	VAN LEENDERT Christopher	1	126,00	00:24:24	18,52
31	PERPETE Jacky	2	116,00	00:27:12	16,61
71	DUBOIS Pascal	3	110,00	00:28:45	15,71
91	LIBOIS Joachim	4	108,00	00:29:26	15,35
95	FONDAIRE Gilles	5	107,00	00:29:36	15,26
96	VANDEKERCKHOVE Christophe	6	107,00	00:29:37	15,25
97	MASSART Corentin	7	107,00	00:29:37	15,25
98	ACUSILAS Jean-Yves	8	107,00	00:29:49	15,15
101	GOFFINET Florence	9	107,00	00:29:46	15,18
114	EVRRARD Christophe	10	105,00	00:30:09	14,99
120	MONIOTTE Gabriel	11	105,00	00:30:16	14,93
131	BIERNAUX Benoit	12	104,00	00:30:26	14,85
139	MASURE Alexandre	13	104,00	00:30:34	14,78
156	JUDEX Jean-Michel	14	102,00	00:30:59	14,58
160	VAN DER LINDEN Paul	15	102,00	00:31:01	14,57
162	RELEKOM Stéphane	16	102,00	00:31:02	14,56
181	JUDEX Arthur	17	101,00	00:31:19	14,43
195	DUCAT Joel	18	100,00	00:31:43	14,24
208	DELAUNOY Vincent	19	99,00	00:32:00	14,12
211	MATHY Jean-Luc	20	99,00	00:32:02	14,10
235	DIEUDONNE Anne	21	97,00	00:32:33	13,88
249	DUBOIS Vincent	22	96,00	00:32:44	13,80
256	DEMOULIN Brigitte	23	96,00	00:32:48	13,77
261	ARNOULD Sébastien	24	96,00	00:32:53	13,74
272	GILON Marc	25	95,00	00:33:06	13,65
275	VAN CAELENBERG Bruno	26	95,00	00:33:11	13,62
290	KIPS David	27	94,00	00:33:25	13,52
297	COLIGNON Charles	28	93,00	00:33:33	13,47
329	WIGNY Sabine	29	92,00	00:34:01	13,28
360	ROBAYE Eddy	30	91,00	00:34:22	13,15

360	ROBAYE Eddy	30	91,00	00:34:22	13,15
365	BRIFFEUIL Pascal	31	90,00	00:34:26	13,12
371	NEMANN Bruno	32	90,00	00:34:34	13,07
383	GILAIN Morgan	33	89,00	00:34:45	13,00
391	LAMOTTE Jean-Christophe	34	89,00	00:34:55	12,94
400	VAN KELST Luc	35	88,00	00:35:04	12,88
403	THIRY Marie	36	88,00	00:35:08	12,86
435	MELCHIOR Benjamin	37	86,00	00:35:36	12,69
439	MERVEILLE Cindy	38	86,00	00:35:38	12,68
440	FAUCON Michel	39	86,00	00:35:40	12,67
465	MOHIMONT Nathalie	40	84,00	00:36:07	12,51
468	HOUGARDY Benoit	41	84,00	00:36:08	12,50
478	DECROIX Olivier	42	84,00	00:36:21	12,43
489	GILAIN Philippe	43	83,00	00:36:34	12,36
507	TIMSONET Marc	44	82,00	00:36:51	12,26
545	HENROTEAUX Daniel	45	80,00	00:37:28	12,06
556	MALBECQ Stéphane	46	79,00	00:37:37	12,01
575	HARDENNE Joel	47	78,00	00:37:50	11,94
581	GREGOIRE Aude	48	78,00	00:37:54	11,92
604	LIBERTIAUX Anne	49	77,00	00:38:11	11,83
606	LABBE Christian	50	77,00	00:38:14	11,82
609	GANY Nicky	51	77,00	00:38:18	11,80
621	ALEXIS Mailys	52	76,00	00:38:27	11,75
636	BADO Mathieu	53	76,00	00:38:39	11,69
637	JUDEX Julien	54	75,00	00:38:40	11,68
646	MILET Mathieu	55	75,00	00:38:51	11,63
659	FALQUE John	56	74,00	00:39:06	11,55
693	KEPENNE Julie	57	72,00	00:39:38	11,40
700	DUMONT Alain	58	72,00	00:39:44	11,37
799	VIGNERON Sabine	59	69,00	00:40:28	11,16
808	RIGUELLE Eric	60	69,00	00:40:30	11,16
810	BAETEN Edith	61	69,00	00:40:30	11,16
897	MINET Julie	62	67,00	00:41:10	10,97
907	PONSART Françoise	63	66,00	00:41:15	10,95
911	LIBOIS Quentin	64	66,00	00:41:16	10,95
943	ALEXIS Kristel	65	65,00	00:41:38	10,85
954	COLAS Sabine	66	65,00	00:41:45	10,82
956	LAINÉ Claudine	67	65,00	00:41:47	10,81
982	VAUSE Fabienne	68	63,00	00:42:12	10,71

983	FOLCQUE Philippe	69	63,00	00:42:13	10,70
1 000	ETIENNE Christian	70	63,00	00:42:21	10,67
1 006	ANTOINE Alain	71	62,00	00:42:25	10,65
1 022	FOULON Marie-Paule	72	62,00	00:42:36	10,61
1 056	BERGHEN Marc	73	60,00	00:43:04	10,49
1 068	COOREMANS Guy	74	59,00	00:43:15	10,45
1 107	CHAPELLE Carole	75	58,00	00:43:43	10,33
1 152	MARTIN Florence	76	56,00	00:44:19	10,19
1 168	WEYDERS Marcel	77	55,00	00:44:30	10,15
1 203	LAZARON Noémie	78	53,00	00:45:08	10,01
1 217	TALLIER Jeanny	79	52,00	00:45:20	9,97
1 228	DUTERME Christophe	80	52,00	00:45:29	9,93
1 282	LIBOIS Olivier	81	49,00	00:46:06	9,80
1 298	PAULUS Benoît	82	48,00	00:46:22	9,74
1 337	STIENLET Pascale	83	47,00	00:46:53	9,64
1 447	AGIE Marc	84	41,00	00:48:24	9,33
1 500	GOFFAUX Brigitte	85	39,00	00:49:09	9,19
1 513	PORIAU Christine	86	38,00	00:49:18	9,16
1 548	MILET Sarah	87	37,00	00:49:43	9,09
1 550	MASSART Sigrid	88	37,00	00:49:44	9,08
1 580	BOURLET Nicolas	89	35,00	00:50:15	8,99
1 644	DEGUELDRE Georges	90	30,00	00:51:28	8,78
1 657	TRULLEMANS Marie	91	28,00	00:52:03	8,68
1 659	SCHEYVEN Geneviève	92	28,00	00:52:05	8,67
1 667	ADAM Eric	93	28,00	00:52:11	8,66
1 724	GOUJON Gérard	94	22,00	00:53:46	8,40
1 737	DELOBBE Isabelle	95	20,00	00:54:29	8,29
1 738	DERESE Julie	96	20,00	00:54:30	8,29
1 739	DERESE Eddy	97	20,00	00:54:31	8,29
1 756	LIBOIS Axel	98	15,00	00:55:49	8,09
1 759	ROBAYE Cathy	99	15,00	00:55:51	8,09

Corrid'Abbaye Gembloux					8.6 Km
<u>Classement</u> Scratch	<u>Nom et Prénom</u>	<u>Classement Club</u>	<u>Points pour la course</u>	<u>Temps de course</u>	<u>Vitesse sur la course</u>
46	BIERNAUX Benoit	1	102,00	00:35:47	14,42
49	MASURE Alexandre	2	102,00	00:35:53	14,38
66	RELEKOM Stéphane	3	98,00	00:37:02	13,93
73	NAZE Olivier	4	97,00	00:37:35	13,73
80	DELAUNOY Vincent	5	94,00	00:38:17	13,48
100	COOREMANS Guy	6	90,00	00:39:50	12,95
103	KIPS David	7	89,00	00:40:13	12,83
-	-	-	-	-	-

106	MOHIMONT Nathalie	8	88,00	00:40:18	12,80
122	BRIFFEUIL Pascal	9	85,00	00:41:24	12,46
134	MELCHIOR Benjamin	10	82,00	00:42:27	12,16
144	HENRICOT Eric	11	79,00	00:43:13	11,94
149	VAN CAELENBERG Bruno	12	79,00	00:43:19	11,91
152	BADO Mathieu	13	79,00	00:43:25	11,88
162	HARDENNE Joel	14	75,00	00:44:30	11,60
164	LIBOIS Olivier	15	75,00	00:44:32	11,59
194	JASSOGNE Claudy	16	69,00	00:46:36	11,07
226	COLAS Sabine	17	63,00	00:48:31	10,64
230	JAUMOTTE Caroline	18	62,00	00:48:56	10,54
251	FOULON Marie-Paule	19	57,00	00:50:24	10,24
262	DELOBBE Isabelle	20	53,00	00:51:44	9,97
263	DERESE Eddy	21	53,00	00:51:44	9,97
324	ANTOINE Alain	22	38,00	00:56:33	9,12
352	GOFFAUX Brigitte	23	28,00	00:59:43	8,64

Corrida de Ciney

10 Km

<u>Classement</u> <i>Scratch</i>	<u>Nom et Prénom</u>	<u>Classement Club</u>	<u>Points pour la course</u>	<u>Temps de course</u>	<u>Vitesse sur la course</u>
72	GERLACHE Mathieu	1	110,00	00:39:58	15,01
80	ACUSILAS Jean-Yves	2	109,00	00:40:23	14,86
94	ARNOULD Sébastien	3	107,00	00:41:00	14,63
95	GOFFINET Florence	4	107,00	00:41:03	14,62
102	MASURE Alexandre	5	106,00	00:41:27	14,48
111	LIBOIS Joachim	6	105,00	00:41:41	14,39
135	BIERNAUX Benoit	7	103,00	00:42:41	14,06
161	RELEKOM Stéphane	8	101,00	00:43:35	13,77
190	DIEUDONNE Anne	9	98,00	00:44:34	13,46
209	MATHY Jean-Luc	10	96,00	00:45:14	13,26
235	DUCAT Joel	11	94,00	00:46:14	12,98
248	DEMOULIN Brigitte	12	93,00	00:46:36	12,88
261	DESSEILLE Ernest	13	92,00	00:46:58	12,78
301	BRIFFEUIL Pascal	14	89,00	00:47:49	12,55
322	MERVEILLE Cindy	15	88,00	00:48:23	12,40
323	MERVEILLE Marc	16	88,00	00:48:24	12,40
325	MOHIMONT Nathalie	17	88,00	00:48:25	12,39
338	MELCHIOR Benjamin	18	87,00	00:48:48	12,30
340	THIRY Marie	19	87,00	00:48:52	12,28
348	GREGOIRE Aude	20	86,00	00:49:09	12,21
358	HENROTEAUX Daniel	21	85,00	00:49:31	12,12
359	BADO Mathieu	22	85,00	00:49:32	12,11

72	GERLACHE Mathieu	1	110,00	00:39:58	15,01
80	ACUSILAS Jean-Yves	2	109,00	00:40:23	14,86
94	ARNOULD Sébastien	3	107,00	00:41:00	14,63
95	GOFFINET Florence	4	107,00	00:41:03	14,62
102	MASURE Alexandre	5	106,00	00:41:27	14,48
111	LIBOIS Joachim	6	105,00	00:41:41	14,39
135	BIERNAUX Benoit	7	103,00	00:42:41	14,06
161	RELEKOM Stéphane	8	101,00	00:43:35	13,77
190	DIEUDONNE Anne	9	98,00	00:44:34	13,46
209	MATHY Jean-Luc	10	96,00	00:45:14	13,26
235	DUCAT Joel	11	94,00	00:46:14	12,98
248	DEMOULIN Brigitte	12	93,00	00:46:36	12,88
261	DESSEILLE Ernest	13	92,00	00:46:58	12,78
301	BRIFFEUIL Pascal	14	89,00	00:47:49	12,55
322	MERVEILLE Cindy	15	88,00	00:48:23	12,40
323	MERVEILLE Marc	16	88,00	00:48:24	12,40
325	MOHIMONT Nathalie	17	88,00	00:48:25	12,39
338	MELCHIOR Benjamin	18	87,00	00:48:48	12,30
340	THIRY Marie	19	87,00	00:48:52	12,28
348	GREGOIRE Aude	20	86,00	00:49:09	12,21
358	HENROTEAUX Daniel	21	85,00	00:49:31	12,12
359	BADO Mathieu	22	85,00	00:49:32	12,11
380	WOUTERS Fernand	23	83,00	00:50:05	11,98
385	GILAIN Philippe	24	83,00	00:50:22	11,91
390	NEMANN Bruno	25	82,00	00:50:38	11,85
394	GILAIN Morgan	26	82,00	00:50:47	11,81
445	HARDENNE Joel	27	78,00	00:52:03	11,53
486	MINET Valentine	28	74,00	00:53:30	11,21
501	JASSOGNE Claudy	29	73,00	00:53:57	11,12
524	LIBOIS Quentin	30	71,00	00:54:56	10,92
525	LIBOIS Olivier	31	71,00	00:54:57	10,92
550	FOULON Marie-Paule	32	68,00	00:55:48	10,75
551	MINET Julie	33	68,00	00:55:54	10,73
587	JACQUEMIN Myriam	34	65,00	00:57:03	10,52
594	COLAS Sabine	35	65,00	00:57:11	10,49
613	MILET Mathieu	36	63,00	00:57:54	10,36
619	BORCEUX Pauline	37	62,00	00:58:13	10,31
651	JAUMOTTE Caroline	38	60,00	00:59:06	10,15
663	TALLIER Jeanny	39	58,00	00:59:37	10,06
688	DELOBBE Isabelle	40	55,00	01:00:46	9,87
689	DERESE Eddy	41	55,00	01:00:46	9,87

718	ANTOINE Alain	42	50,00	01:02:42	9,57
738	MILET Sarah	43	45,00	01:04:36	9,29
775	GOFFAUX Brigitte	44	35,00	01:08:26	8,77

LA PROCHAINE COURSE DU CHALLENGE INTERNE 2015

Le calendrier final de cette année sera approuvé lors de la réunion du comité du 13 janvier. En attendant la parution du prochain Tam Tam, le comité vous invite à consulter le calendrier sur le site du club (pour rappel www.rcnamur.eu).

DATE	HEURE	DISTANCE	COURSE	CHALLENGE	ADRESSE
Samedi 17/01	15h30	10,3/5,7	Les Foulées des Neiges	Namur	Rue Maria de Dor- lodot, 23 Suarlée

Dès ce mois de janvier,
vous pouvez vous mettre en ordre
de **cotisation pour l'année 2015.**
Le montant à payer s'élève à **20€**
à verser sur le n° de compte du RCN
732-0032135-79.

Merci!

LES ENTRAINEMENTS D'HIVER 2015

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

Dimanche 18/01	Chez Jeanny	Place Chapelle Saint-Servais
Dimanche 01/02	Chez Olivier Libois	Rue Docteur Defosse 40 Andenne
Dimanche 08/02	Reconnaissance du parcours de la Printanière	Parking du Collège Notre-Dame de la Paix, Place Notre-Dame de la Paix, 5, 5010 Erpent
Dimanche 22/02	Chez Julie et Benja	Rue de Namur 67A Pontillas

LE COMITE VOUS INVITE
A ASSISTER A L'ASSEMBLEE
GENERALE DU RCN,
LE SAMEDI 31 JANVIER
À 19H

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

Bloquez la date du

14 FEVRIER 2015

et venez aider le club

pour l'organisation de

LA PRINTANIERE !

MERCI

Première expérience au souper du Club...

Fraîchement inscrite au club, dès les premiers contacts, Guirlande, Marcel, Bruno, Nadine, Eric m'avaient prévenue : le souper, c'est «Kéquecaqwe».... Les Liégeois comprendront !

Un événement unique ! L'aboutissement d'une année intense, jalonnée de courses, de trails, de challenges.... Le couronnement festif de ces joyusetés d'une année !

C'est donc avec une excitation teintée de curiosité que j'ai poussé les portes de la Salle « Li Bia Bouquet » ce 29 novembre 2014. L'apéro battait son plein et déjà sur les tables jaunes et bleus, décorées très joliment par Anne et Nadine, j'aperçu ce délicieux breuvage qui, paraît-il, coule à flot à chaque grand rendez-vous du club. Il paraît même que les stocks pourraient connaître une pénurie nationale !!!

Il fallait aussi trouver une table. Mission difficile car elles étaient déjà presque toutes prises. C'est ainsi que j'atterris près de Dominique et Chantal, Daniel et Benoît, et Pierre. Tous de joyeux drilles et convives sympathiques. Certains très assidus depuis très longtemps, d'autres aidants à leurs heures, notamment pour la Printanière (un autre rendez-vous très attendu).

Le buffet fut somptueux et servi de mains de maître ! Il y en avait pour tous les goûts, à volonté et de quoi rassasier les appétits les plus voraces !!! (Benoît trouve que Daniel mange trop !).

Le dispositif mis en place pour prononcer le classement était pour le moins folklorique. Il vit déferler une cascade de sacs rouges remplis de somptueux cadeaux. Et moi alors ? En tant que nouvelle membre n'ayant pas mes 8 courses, je n'y avais pas droit. C'était sans compter sur la générosité de mon voisin d'à côté qui m'a très gentiment donné le sien. Merci à toi dont j'ai oublié le nom (tu m'excuseras) et merci à vous tous pour votre accueil.

Quelle soirée, quel Club !

Myriam.

Quelques souvenirs du souper du club







Après le jogging, le réconfort



Par cet article, je tiens à remercier les organisateurs bénévoles des nombreux joggings auxquels nous participons tous régulièrement. Nous oublions parfois qu'un monde fou s'active pour la préparation d'un jogging sans compter ceux qui le préparent sur le long terme.

Parmi eux se trouvent des personnes cherchant des sponsors ou des cadeaux de tombolas de fin de jogging. Et à chaque fois, nous sommes étonnés de la diversité des lots offerts. Cela peut aller d'un petit cadre photos, à un repas gastronomique, un vélo et même une nuit d'hôtel dans un authentique hôtel 4 étoiles.

C'est l'expérience que nous venons de vivre grâce aux organisateurs du jogging de la Mosane qui, pour leur première participation au Challenge de la Ville de Namur, avait une liste de cadeaux impressionnante. Grâce à eux (et à la chance), nous avons pu découvrir un petit joyau de la ville de Namur : l'hôtel « Les Tanneurs ».

Il faut le trouver ce petit hôtel car il se situe dans un vieux quartier (et discret) de la ville, la rue des Tanneries, à 2 minutes du centre. Mais quel bâtiment plein de charme et d'époque ! Il a fallu le courage et l'audace du papa de l'actuel directeur, M. Bouvier, pour faire ressusciter ce quartier laissé à l'abandon.

Ils ont rénové 13 maisons délabrées pour en faire un hôtel de luxe tout en préservant le patrimoine local. Dès que vous pénétrez dans le hall d'entrée, vous découvrez cette atmosphère authentique avec ses vieilles poutres tricentenaires, ses briques chaleureuses et le luxe d'un hôtel du 21^{ème} siècle. Chaque chambre est personnalisée et totalement différente des autres, mais toutes allient passé au futur.

Après avoir réceptionné notre chambre, nous avons pu déguster le menu «Tante Jeanne », également offert, au « Grill des Tanneurs ». Repas excellent, servi par un personnel très compétent et accueillant dans un cadre à nouveau splendide, à la chaleur du grill aux dimensions impressionnantes.

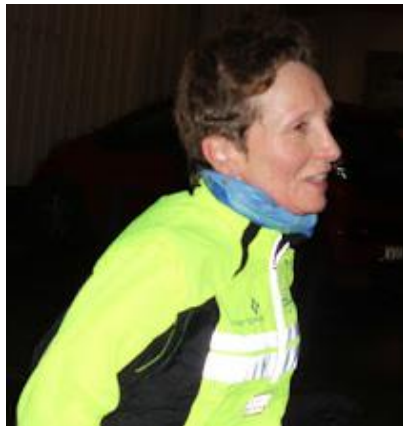
Après une nuit au calme, nous avons pris un excellent petit déjeuner dans une salle-à-manger alliant la sobriété de la modernité à la chaleur des voussettes anciennes.

Si vous cherchez un cadre de charme pour un bon repas, vous trouverez votre bonheur au grill (à des prix vraiment très raisonnables), mais aussi à « L'Espièglerie », le restaurant gastronomique de l'hôtel. Et si vous optez pour une nuit romantique dans un cadre splendide, ne courez pas trop loin, et découvrez « Les Tanneurs » de Namur.

Nous avons vécu une expérience très agréable. Merci aux organisateurs de la Mosane et surtout à M. Bouvier pour l'accueil chaleureux dans son hôtel (www.tanneurs.com).

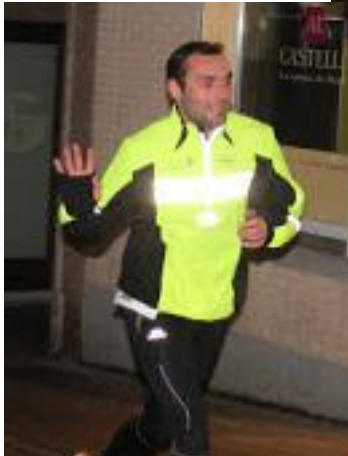
Martine et Patrick

Nos courses



Corrida de Namur, Corrida de Gembloux, Corrida de Ciney et Chez Eddy et Isabelle





Who's who du RCN



Nom	KOK
Prénom	Claudine
Anniversaire	8 mai
Domicile	
Surnom éventuel	Clo-Chipie
E-Mail	
Profession	
Poids	Ca varie ;-)
Taille	178 cm
Court depuis...	1998 surtout en marchant vite
Autres sports	Tennis de table, natation, rando
Principales courses courues	Ekiden de Namur (2 fois)
Meilleures perfs	A venir
Meilleurs souvenirs	Les Medoc, le Cognac, la Champenoise, Marseille-Cassis, toutes les courses du challenge RCN
Projet de courses	
Rêves de courses	Marathon du Médoc
Plat préféré	Le canard sauce poivre vert, spaghetti
Boisson préférée	L'Orval, le vin rouge, et aussi l'eau ;-)
Film préféré	Le professionnel
Devise	Sourions, profitons de l'instant présent... on ne vit qu'une fois.

Who's who du RCN



Nom	VIRLEE
Prénom	Justine
Anniversaire	28 octobre
Domicile	
Surnom éventuel	Juju
E-Mail	
Profession	
Poids	52
Taille	153 cm
Court depuis...	Avril 2013
Autres sports	VTT, natation
Principales courses courues	Course de St Ambroix (France), Corrida d'Hemptinne
Meilleures perfs	5'06"
Meilleurs souvenirs	
Projet de courses	20 km de Bruxelles
Rêves de courses	Marathon de New York
Plat préféré	Spaghetti bolognaise
Boisson préférée	Coca-Cola light
Film préféré	Neverland
Devise	100% des choses qu'on ne tente pas échouent

Who's who du RCN



Nom	TRASSART
Prénom	Nadège
Anniversaire	23 septembre
Domicile	
Surnom éventuel	Nadège
E-Mail	
Profession	
Poids	59
Taille	173 cm
Court depuis...	2013 avec le Club
Autres sports	Golf
Principales courses courues	La Calamine
Meilleures perfs	
Meilleurs souvenirs	
Projet de courses	Un semi-marathon
Rêves de courses	Le Marathon du Médoc
Plat préféré	Les pâtes en général
Boisson préférée	La Pêcheresse
Film préféré	Tous, je suis bon public
Devise	Vis ta vie en couleur, c'est le secret du bonheur

Tout pour
le Jogging,
l'Athlétisme
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE
ACCESSOIRES • SPIKES
NUTRITION

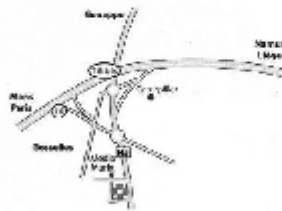
Spécialiste

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

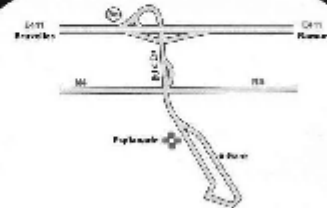
walk • run
Jogging
www.joggingplus.com



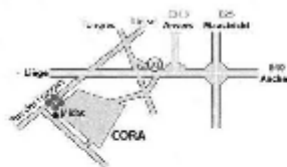
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



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**

