



Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau

BELGIQUE – BELGIE

P.P.

6000 CHARLEROI

Ville Basse

6/1477

Agrément P912272

Le journal du club

Septembre 2011 n°9

Périodique mensuel

Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau

Editeur responsable :

Françoise Gilles
Rue du Try, 61
6110 Montigny-Le-Tilleul

Tél : 0477/538024

Messagerie :

gillesfrancoise@yahoo.fr

Internet :

<http://www.esmclub.org>

Bureau de dépôt :

Charleroi Ville basse

A l'attention de :

Bonne rentrée!

Le mot du CA

Malgré le soleil boudeur de l'été, nous espérons que chacun aura pu recharger ses batteries pour entamer avec courage une nouvelle saison sportive. C'est aussi le moment des bonnes résolutions : n'hésitons pas à entraîner amis ou connaissances à tâter du jogging en notre compagnie sans appréhension. Je compte sur tous pour accueillir les nouveaux avec bienveillance et encouragements, dans l'esprit de convivialité qui caractérise notre club.

Les valeureux trailers qui ont affronté le Mont Blanc fin août ont été confrontés à des conditions dantesques. Sur les 4 partants à l'UTMB un seul a pu terminer l'épreuve. La participation seule était déjà un exploit. Le taux de réussite était nettement plus élevé sur la CCC, qui, il est vrai, ne fait même pas cent kilomètres... Bravo à tous !

Beaucoup d'entre nous ont pu mesurer leur performance sur 3000 mètres lors de notre traditionnel « Courir pour les Amis » du 31 août dernier. Merci à Sébastien pour la gestion de cette épreuve, qu'il a cumulée avec une victoire et son anniversaire ! Le travail, c'est la santé !

Ce mois de septembre connaîtra deux points forts : d'une part le stage sportif au Val Joly et d'autre part la préparation au marathon et semi-marathon d'Amsterdam. Notre sorcier Paul est à l'œuvre pour booster les performances. Pour notre trésorier, c'est aussi la rentrée : n'oublions pas de nous acquitter de notre cotisation !

Bonne rentrée à tous,
Daniel

Découvrez vite dans ce numéro :

Compte-rendu réunions	3 4
Cotisations	5
Conseils semi et marathon	6-7
Souper club	8
Enquête marathons	9- 10
Annnonce course	11
Résultats des courses	12 à 14
Galerie photos	15 à 18



Numéros de téléphone de contact:



Président	Daniel Hendrix	0475/85.99.88
Secrétaire	Philippe Dewolf	0496/35.46.62
Trésorier	Olivier Rousseau	0479/430367

Courrier pour la rédaction :

De préférence par e-mail : gillesfrancoise@yahoo.fr
Pour tout envoi d'article, de préférence en format word.
Si photos à insérer, formats jpg ou bmp en pièces annexes

Enfin, par la poste : Gilles Françoise
rue du Try, 61
6110 Montigny-le-Tilleul

Compte ESM : 001-4601334-21

Cotisation:

Elle est de 18 € pour le premier de la famille,
12 € pour les suivants (sous le même toit).
Elle est à verser sur le compte indiqué ci-dessus



Faites confiance à nos sponsors :

Daf Toits

Traiteur Leriche

Espace Running

La Vigneraie.

Toitures (Tél. 071.50.56.21)

Rue de Marbaix, 104 Montigny le Tilleul (Tél 071.51.90.61)

Grand Rue, 79 Mons (065/724.196)

Avenue Jules Henin, 5 6000 Charleroi. (Tél. 071 31 32 27)

Procès-verbal de la réunion du vendredi 12 août 2011 à 19 heures 30'

Présents : Hubert BOSSART, Sébastien BOURGEOIS, Joël BRUNEBARBE , Roland DENIS ,Bénédicte DELITTE, Philippe DEWOLF, Daniel HENDRIX, Pierre JADOT, Denis PEPINSTER.

Excusés : Jean-Marie LHERMITTE, Olivier ROUSSEAU.

Ordre du jour :

1. **Approbation du procès-verbal du C.A. du 8 juillet 2011.**

2. **FÊTE DU CLUB le 12 novembre** :

Confirmation des options prises.

3. **ORGANISATIONS**

« **Courir pour les amis** »- **mercredi 31 août -organisation détaillée**

Stage « Val Joly » du vendredi 23 septembre (16h) au lundi 26 septembre
date limite inscription : 2 septembre

Mer au printemps 2012 avec Fleurus : voir Olivier ROUSSEAU

Chamonix du 4 au 11 août 2012- Option est prise pour 60 places.

4. **DÉPLACEMENTS** :

Amsterdam : Des désistements s'annoncent.

Vienne : Marathon - 6 avril 2012- Le Club est disposé à faire la publicité du voyage organisé par David Bricoult.

Mai 2012 : La Champenoise – Roland et Denis analysent le sujet.

Une page « projet » sera créée dans le périodique pour recueillir des avis.

Locaux : Lettre réponse de l'Echevin Ficherouille qui voudrait bouger mais demande patience.

5. **ÉQUIPEMENTS** :

Quatre maisons : O2MAX, No Name, Jogging + , Espace Running (Mons)

Etablissement d'une grille définissant les priorités et critères permettant le meilleur choix possible ainsi qu'un cahier des charges.

Suite de la réflexion lors de la prochaine réunion.

6. **DIVERS** :

Réunion avec le HOC le 13 juillet :

Entraîneurs : Christian Lauwaerts s'occuperait des débutants à partir de décembre.

Etablissement d'un palmarès « ESM marathon ». Jean-Marie LHERMITTE.

Course du Château le 11 septembre. Bar ?

Procès-verbal de la réunion du vendredi 9 septembre 2011

Présents : Hubert BOSSART, Sébastien BOURGEOIS, Joël BRUNEBARBE , Bénédicte DELITTE, Philippe DEWOLF, Daniel HENDRIX, Pierre JADOT, Jean-Marie LHERMITTE , Denis PEPINSTER, Olivier ROUSSEAU.

Excusés : Roland DENIS

Ordre du jour :

1. Approbation du procès-verbal du C.A. du 12 août 2011.

2. **ORGANISATIONS** :

- « **Courir pour les amis** » - débriefing par Sébastien Bourgeois

D'une manière générale, organisation satisfaisante même si moins de participants.

Améliorations possibles : préparation des tâches plus tôt, meilleure maîtrise de l'ordi, renforcer départ et être 4 à l'arrivée avec porte-voix, améliorer la publicité vers les clubs extérieurs

TB : étiquettes collées sur les dossards.

- Course du Château le 11/09 : préparation du bar « Château »
- Amsterdam : il reste 4000 € à percevoir avant le 14 septembre (échéance) Des désistements sont envisagés mais certains attendent pour accompagner.
- **Trail du Jura : pas de déplacement club** car trop proche de la **Champenoise** (fin mai) qui est une priorité.

3. **FÊTE DU CLUB le 12 novembre** :

Salle OK : « *de l'extérieur, cela ne paie pas de mine ; en outre, travaux , d'où actuellement, encombrement par déchets de toutes sortes. »*

Prix : 20€ (sauf boissons) pour les membres en ordre de cotisation au 5/11/2011.

Reconduction de l'ESM TROPHY sous forme de kart à Frasnières : voir Patrick Carpentier.

Proposition de l'organisation le vendredi 11 novembre ?

4. **Cotisation – Inchangée 18€ par personne et 12€** pour cohabitant. Rappel sera fait de différentes manières. **Certificat médical obligatoire.**

5. **STAGES** :

- Val Joly – 24 personnes Joël Brunebarbe voit les formules de repas possibles. Paul doit être consulté pour l'organisation sportive.
- Avec Fleurus à la mer le 1^{er} weekend de mars 2012: consulter Olivier Rousseau
- Chamonix : été 2012 – rien de neuf

Le prochain CA aura lieu le 7 octobre 2011, il sera suivi le 14 octobre par un autre CA exclusivement consacré à la politique des jeunes au sein du club.

6. **LOCAUX** : Roland Denis a reçu le Chef des Travaux : « on s'en occupe ». Au niveau des douches « hommes », selon Bernard Paulus, de gros travaux d'assèchement devraient être réalisés. Oui, mais qui ? Comment ? A quelle période ? Un devis est demandé via Bernard.

7. **Palmarès Marathon** page intérieure pour tous ceux qui ont été membres du club.

8. **Equipements 2012** : Selon cahier des charges, toutes les réponses n'ont pas encore été fournies par les 4 fournisseurs potentiels. Elles devront l'être pour le 1^{er}/10

9. **Challenge CLUB** : Mission est donnée à Philippe REMY de commander.

10. **Divers** : La Performance de **MARCO PIACENTINI** à l'UTMB (...176 kms) est particulièrement mise en valeur. De même , Olivier DUMONT, Alain GIVANNANGELO, Philippe MACAIGNE et Joseph PICCINI sont félicités pour leur parcours sur la CCC.

Sites d'entraînements : à reparler lors d'un prochain CA

Cotisations.....2011-2012

Septembre est synonyme du paiement de votre **cotisation** auprès du club. Nous vous rappelons que celle-ci est de **18 €** par an pour le **premier membre** d'une famille. **Pour les membres suivants résidant sous le même toit**, elle est de **12 €**.

Vous devez effectuer le paiement de celle(s)-ci sur le compte **001-460 13 34 -21**. Des bulletins de versement sont aussi disponibles au club.

La date d'échéance du paiement des cotisations est fixée au 5 novembre 2012.

En outre, la remise d'un certificat médical (modèle ci-dessous) est obligatoire.
En vous remerciant pour votre fidélité,

Le Comité,

L.F.B.F.A.T. Boulevard de l'Empereur 13 1000 Bruxelles	CERTIFICAT MEDICAL Saison 2011-2012
Je soussigné.....	
Docteur en médecine à	
certifie avoir examiné aujourd'hui M	
né(e) le.....habitant.....	
et déclare qu'il (elle) est	
O apte à la pratique de l'athlétisme en compétition	
Fait à	Le/...../.....
Cachet du Médecin	<i>Signature</i>
CLUB :	

Quelques conseils sur une course par temps chaud :

1. Buvez fréquemment (plus que votre soif ne le demande), une solution contenant au maximum 60g/litre de polymère de glucose pour un effort d'une durée supérieure à 1h30. Cette boisson doit être fraîche (5 à 10°C) si possible... Il est préférable de boire de petites quantités à intervalles courts, plutôt que l'inverse, car le taux de vidange gastrique étant limité, le liquide resterait dans l'estomac, pouvant créer un inconfort et un poids inutile.
2. N'ingérez jamais pendant l'épreuve des tablettes ou des pastilles de sel, que ce soit du sel de table ou du potassium, ceci ne pouvant que diminuer votre performance et nuire à votre santé. La concentration des ions serait dangereusement augmentée dans votre sang, sous l'effet de la déshydratation.
3. Epongez-vous souvent pour éliminer les dépôts de sel obstruant les pores de votre peau, qui bloquent le mécanisme de l'évaporation de la sueur, et donc diminuent votre habileté à dissiper la chaleur.

Alimentation avant le marathon

Tu cours dimanche (jour « J »).

Vendredi (J-1) à J-2. Il s'agit de réduire les graisses d'origine animale (fromage, viande, œufs, poissons gras) et d'augmenter les féculents (sucres lents) tels que pain, riz, pâtes, pain d'épice + fructose (sucre présent dans les fruits, le miel).

2 fois par jour jusqu'au marathon : prendre des germes de blé (en gelules ou en paillettes) ainsi que de la levure de bière (tablettes de marque Orval – ce n'est pas une blague, non !- ou Palm ou Gayelord Hauser...).

Samedi (J-1) : Evite les aliments qui fermentent dans les intestins (oignons, choux, légumes secs, etc...).

Au petit déjeuner, prendre un yaourt + 2 kiwis + muesli. Boire beaucoup.

12 heures avant le marathon : Pour ce dernier repas, rien ne sert de se gaver.

Il faut manger avec raison. On recherchera avant tout le confort digestif en éliminant tous les aliments ou tout mode de préparation pouvant entraîner des problèmes digestifs.

Pour cela, il faut donc éviter :

- Le lait de vache et les préparations à base de lait comme gâteau de semoule ou de riz, flan, crème caramel, béchamel, quiches à moins de remplacer le lait par du lait de soja.

. Il faut également prendre garde aux lasagnes et pizzas ainsi que certains aliments à petits risques comme : les fruits et crudités crus, les végétaux à goût prononcé (navets, chou, oignon, ail), les végétaux cuits.

. Il faut bien sûr éliminer tous les plats riches en lipides : viande rouge, gibier, viande en sauce, charcuterie, plat à base de fromage et/ou crème fraîche, plats régionaux de type aligot, tartiflette, truffade, choucroute...

Il faut consommer un vrai repas de sucres lents (des pâtes par exemple).

Attention, il n'est pas recommandé, si tu les aimes à la sauce tomate, d'y adjoindre de la viande : les deux forment un mélange indigeste. Tu peux donc les prendre végétariennes (attention : éviter les oignons) ou encore au jambon maigre ou au saumon (et crème allégée).

Voici donc quelques idées de menu idéal :

MENU 1: Pâtes à la crème de soja - blanc de poulet grillé ou poisson vapeur - yaourt soja - compote et pain d'épices

MENU 2: Salade de riz, maïs et thon - blanc de poulet grillé - gâteau de semoule au lait de soja et raisins secs ou gâteau de riz

MENU 3: Blanc de poulet grillé - pommes de terre vapeur + huile d'olive - yaourt soja + compote + pain d'épices

Dimanche (Jour J)

3 à 4 heures avant l'épreuve : consommer protéines + fructose (yaourt ou fromage blanc, gâteau de riz ou flocons d'avoine crus ou cuits au lait de soja). Il vaut mieux ne pas consommer de lait de vache. Préférer le lait de soja ou le yaourt (= lait fermenté). Attention le café nécessite parfois d'aller aux toilettes et elles ne sont pas toujours prévues sur le lieu de départ.

La boisson d'attente, dans l'heure qui précède

Prendre sa bouteille sur le lieu de départ : soit du fructose acheté dans un rayon diététique, soit eau + miel + jus de citron; il faut y mettre aussi quelques doses d'arnica ou de nux vomica. La consommer par petites rations.

Souper ESM !

Samedi 12 novembre 2011 dès 19H

Au menu

Apéritif

Buffet froid et chaud

Dessert

Suivi de l'animation musicale

Prix: 20 € (10 € pour les 7 à 12 ans, gratuit pour les -6 ans).

Réservation impérative aux valves du club ou par mail à Fetes.ESM@advalvas.be (avant le 6/11) !

Paiement sur compte du club: 001-4601334-21

Adresse: Salle "LA MARQUISE "

Rue Lambillotte Joseph, 138 - 6040 Jumet

PROJET 2012 - Randonnée en Corse(GR20 Sud)

Vizzavona-Conca (photos visibles sur internet)

Parcours sans difficultés majeures

8 jours : Dates :03/07 au 10/07

Soit 05/07 au 12/07

Soit 06/07 au 13/07

Sac léger : 8 à 10 kg

Logements en gîtes ou sous tentes avec matelas

Renseignements :Macaigne Philippe philippemac@voo.be

Ou le Mercredi ou Dimanche au club.

ESM MARATHONING 2011

Afin de valoriser les performances au marathon, le comité de l'ESM a chargé JM Lhermitte de mettre à jour le fichier « Marathoning ».

Si, dans le cours de votre carrière sportive, vous avez participé à au moins un marathon, remplissez la fiche ci-après et faites-la parvenir à JM Lhermitte :

par mail : jm.lhermitte@yahoo.fr

par courrier postal : Lhermitte Jean-Marie, rue du Chêne, 32 6530 THUIN

par l'intermédiaire de Charles et Josette (au club-house)

par téléphone : 0478/57 09 94

Le classement établi sera publié régulièrement dans le périodique, sur le site de l'ESM, affiché au club-house.

N'oubliez pas, par la suite, de communiquer vos nouvelles performances sur cette distance.....

FORMULAIRE MARATHON

(à faire parvenir à Jean-Marie Lhermitte ou à renvoyer par mail à jm.lhermitte@yahoo.fr)

Nom, prénom, date de naissance :

.....

Nombre de marathons terminés :

Meilleur temps marathon :(temps)

Réalisé à : le : (date)

Premier marathon :(temps)

Réalisé à : le : (date)

Dernier marathon :(temps)

Réalisé à : le :(date)

Autres infos utiles, commentaires éventuels :

.....
.....
.....
.....
.....

Château de Monceau sur Sambre

Le Samedi 29 octobre 2011 à 14h30

5^{ÈME} DUO DE L'HALLOWEEN



Jogging de 9,1 km à parcourir à 2 en même temps

Challenge de la
Province de Hainaut



+ COURSE
ENFANTS À 13H30



RENSEIGNEMENTS : ALAIN FRANCIS 0495/ 45 59 63

Challenge de la
Province de Hainaut

Résultats des courses.

GERPINNES 15/08/11

10,4 km 428 cls

1	MARRION GEOFFREY	00:34:50
2	ADBDELKEBIN ELGASMI	00:35:00
3	VAN REUSEL JÉROME	00:35:08
6	LEBON FREDERIC	00:36:47
8	FRANCIS ALAIN	00:37:23
10	LUST CHRISTOPHE	00:37:42
11	BOURGEOIS SEBASTIEN	00:38:48
14	DUTRIFOY ALEXANDRE	00:39:02
16	HENIN DIDIER	00:39:19
19	HOTCHAMPS VINCENT	00:40:03
23	DELESTENNE YVES	00:41:03
27	BOUCHÉ RENAUD	00:41:42
35	MAGIS BERNARD	00:42:18
40	COVOLAN SERGIO	00:42:46
44	VAN DENBERGE STEVE	00:43:04
58	LEMMENS DAVY	00:44:03
64	SOUDAN DIDIER	00:44:31
67	LOTERMAN STEPHANE	00:44:39
76	LHERMITTE JEAN-MARIE	00:45:16
84	EL KAJJAL MOHAMED	00:45:41
100	FOSSEZ PASCAL	00:46:27
108	GUERLEMENT NICOLAS	00:47:14
111	BELLOTTO STEPHANE	00:47:30
117	JUGNON MICHEL	00:47:49
125	VRAY VALÉRIE	00:48:29
126	TAMO VINCENT	00:48:32
129	DE WULF LUC	00:48:43
142	CHARLES CLAUDE	00:49:14
145	BRUNEBARBE JOEL	00:49:33
158	VANDEBOSSCHE CLAUDE	00:50:12
171	SBRO SALVATORE	00:50:59
214	DENIS CHRSTIAN	00:53:19
221	BLAMPAIN SERGE	00:53:41
234	HERPAIN CÉDRIC	00:54:32
238	BEREY MARIE-PAULE	00:54:39
246	BILON EUSERIO	00:55:04
247	FISTON PIERRE	00:55:05
257	LAFFINEUR CHRISTIAN	00:55:35
260	DENIS ROLAND	00:55:41
275	MALVOZ JEAN-REMY	00:56:29
283	BOULANGER CHRISTINE	00:57:11
293	HERBIN LAURENT	00:57:40
302	VANDEVELDE BRIGITTE	00:58:55

303	MERCIER THOMAS	00:58:56
323	THIRION FRANCOISE	01:00:31
349	GILLES FRANÇOISE	01:02:35
352	CHAUDRON ISABELLE	01:02:43
363	SEL FABIENNE	01:03:06
364	DE PAUW PASCALE	01:03:09
373	LEROY MICHEL	01:04:26
381	CIANCI SILVIA	01:05:20
387	NOEL CHRISTIANE	01:06:16
389	BURLON VANESSA	01:06:39

SART EUSTACHE 21/08/11

11,2 km 212 cls

1	DURVIAUX RAPHAEL	00:44:27
2	PASQUE FABRICE	00:46:01
3	LAMBERT BENJAMIN	00:46:51
5	BOURGEOIS SÉBASTIEN	00:48:02
9	HOTCHAMPS VINCENT	00:51:14
10	PAULUS PHILIPPE	00:51:21
11	GOUVERNEUR BENOIT	00:51:23
13	BOUCHER RENAUD	00:51:36
14	DRYGALSKI JOEL	00:52:03
15	SYLVESTRE GROMINET	00:52:41
20	HOUYOUX JEAN-PIERRE	00:54:25
29	EL KAJAL MOHAMED	00:55:30
30	FOSSEY PASCAL	00:55:58
34	BILON EUSEBIO	00:56:49
43	GINESTRELLI WILLIAM	00:57:45
45	DECAMPS ERIC	00:58:26
48	SOUDAN DIDIER	00:58:56
50	DUTRIFOY ALEXANDRE	00:59:18
51	MAILIER CHRISTIAN	00:59:19
56	LIEGEOIS PASCAL	00:59:59
67	DELITTE BENEDICTE	01:01:11
68	DEWOLF PHILIPPE	01:01:13
77	PICINNI GUISEPPE	01:02:12
78	GIOVANNANGELO ALAIN	01:02:13
79	PAULUS BERNARD	01:02:17
83	DEWULF LUC	01:02:32
89	PEPINSTER DENIS	01:03:45
93	ADANT FRANCE	01:04:22
94	BRUNEBARBE JOËL	01:04:23
102	SIOLI SERGE	01:05:06
115	HENDRIX DANIEL	01:05:54
116	ANTENUCCI MAURO	01:05:57

123	CATOIR BERTRAND	01:06:52	26	NIYONKURU RUGWIZA B.	11:42,0
124	HERPIN CÉDRIC	01:06:54	27	REMY PHILIPPE	11:53,0
135	ADANT GEORGES	01:08:29	28	CARON ROMAIN	11:54,0
140	DELPIERRE CATHERINE	01:09:02	29	VERMASSEN MARCEL	11:55,0
142	DENIS CHRISTIAN	01:09:07	30	MALJEAN BENJAMIN	11:58,0
148	REMY PHILIPPE	01:09:55	31	TAMOT GUILLAUME	11:59,0
159	HERBIN LAURENT	01:11:52	32	BILON EUSÈBE	12:04,0
160	LAUWAERT CHRISTIAN	01:12:20	33	JADOT PIERRE	12:05,0
165	MALVOZ JEAN-REMY	01:12:58	34	LIÉGEOIS MANU	12:06,0
172	LAFFINEUR CHRISTIAN	01:14:27	35	LIGOT VINCENT	12:07,0
184	CHAUDRON ISABELLE	01:21:39	36	ADANT FRANCE	12:08,0
192	BOULANGER CHRISTINE	01:24:20	37	LIÉGEOIS PASCAL	12:10,0
193	DENIS ROLAND	01:24:21	38	DE WOOT ANTOINETTE	12:13,0
198	THIRION FRANÇOISE	01:26:43	39	SIOLI SERGIO	12:13,0
199	NOEL CHRISTIANE	01:26:48	40	HERPAIN CÉDRIC	12:21,0
200	SBRO SALVATORE	01:28:50	41	PIERRARD MARIE NOËLLE	12:35,0
206	DESPONTIN JACQUELINE	01:33:07	42	DELITTE BÉNÉDICTE	12:37,0

COURIR POUR LES AMIS

3 km CLM 31/08/11

1	BOURGEOIS SÉBASTIEN	09:52,0	46	DRYGALSKI TOM	12:49,0
2	LEDUC SÉBASTIEN	09:55,0	47	CHAUSSIER FABRICE	12:50,0
3	GOURVERNEUR BENOÎT	10:21,0	49	PAYE PATRICK	13:01,0
4	HOTCHAMPS VINCENT	10:30,0	50	DENIS CHRISTIAN	13:14,0
5	THIBAUT LOUIS	10:30,0	51	DELPIERRE CATHERINE	13:22,0
6	DELESTENNE YVES	10:32,0	52	BOUTFEU JACKY	13:27,0
7	LIÉGEOIS LOGAN	10:34,0	53	DEMANET ANNE-SOPHIE	13:29,0
8	BALLARINI DENIS	10:45,0	54	SERBATO RINALDO	13:31,0
9	DOMBIER ERIC	10:48,0	55	MELE ELIO	13:35,0
10	HOYOUX JEAN-PIERRE	10:51,0	56	LAFFINEUR CHRISTIAN	13:40,0
11	BRUNEBARBE JOEL	10:56,0	57	VANDEBOSSCHE CL.	13:45,0
12	VAN DE BERGE STEVE	11:00,0	58	LACROIX MARCEL	13:49,0
13	DECAMPS ERIC	11:06,0	59	CHAUSSIER OCÉANE	13:54,0
14	CONSTANT HERVÉ	11:07,0	60	HERBIN LAURENT	14:00,0
15	SOUDAN DIDIER	11:12,0	61	BOULANGER CHRISTINE	14:02,0
16	CATOIR BERTRAND	11:17,0	62	JANSSENS ALAIN	14:07,0
17	ALAIN FRANCIS	11:22,0	63	LAUWAERT CHRSTIAN	14:08,0
18	MAGIS BERNARD	11:23,0	64	DEHOUCK VIRGINIE	14:08,0
19	FALIZE EMILE	11:27,0	65	ADANT GEORGES	14:12,0
20	LHERMITTE JEAN-MARIE	11:31,0	66	THIRION FRANÇOISE	14:28,0
21	FOSSEZ PASCAL	11:33,0	67	MALVOZ JEAN REMY	14:30,0
22	TAMOT VINCENT	11:35,0	68	DENIS ROLAND	14:40,0
23	EL KAJJAL MOHAMMED	11:37,0	69	VANDEVELDE BRIGITTE	14:42,0
24	MERCIER MICHEL	11:39,0	70	DOZIER FLORENCE	15:02,0
25	SKOWRONSKI BERNARD	11:42,0	71	GILLES FRANÇOISE	15:10,0

72	VAST AUDEY	15:11,0
73	PAQUET MARC	15:21,0
74	DELETRAIN NATHALIE	15:29,0
75	CRUTZEN BENOÎT	15:37,0
76	LAMBRECHTS VINCENT	15:38,0
77	TIMMERMANS EMILIE	15:48,0
78	DEUCHAMPS EVE	15:55,0
79	COYETTE PHILIPPE	15:55,0
80	SEL FABIENNE	16:05,0
81	KANKINDI MIREILLE	16:05,0
82	DELMOTTE PATRICIA	16:07,0
83	DRYGALSKI RAYMOND	16:10,0
84	BOURGEOIS LOUIS	16:16,0
85	GARBAR MARIE	16:25,0
86	CERINI CARLA	16:34,0
87	LEBRUN BRIGITTE	17:07,0
88	BOUTON FRANÇOISE	17:17,0
89	BERTIAUX PASCAL	17:44,0
90	SEVERINO FRANCA	18:44,0
91	FOTIA GIUSEPPE	18:48,0
92	DESPONTIN JACQUELINE	19:11,0
93	WAUTERS ANNE	19:14,0
94	VANDERMESSE MARCEL	21:33,0
95	DEGOSELY GHISLAIN	23:40,0
96	VAN LEUVEN EVARISTE	24:14,0

EVREHAILLES 10/09/11

15,4 km 326 cls

1	POCHET ANTHONY	01:00:53
2	GALERIN DENIS	01:03:47
3	FAVEAUX THIERRY	01:04:21
14	PAULUS PHILIPPE	01:11:47
19	FROMENT SABINE	01:14:28
38	MAILIER CHRISTIAN	01:19:26
58	FOSSEZ PASCAL	01:22:34
89	DE WULF LUC	01:28:08
128	JADOT PIERRE	01:33:09
204	HENDRIX DANIEL	01:43:07
234	MALVOZ J.REMY	01:47:45
243	SEGHIN VINCENT	01:48:32
270	HERBIN LAURENT	01:55:04
300	VANHOVE ISABELLE	02:05:17
320	LEBRUN BRIGITTE	02:21:57

BINCHE 10/09/11

21,1 km 269 cls

1	VAN SCHUERBEECK WILLEM	01:09:27
2	FAILLE GREGORY	01:11:44
3	VAN DEN ABEELE SÉBASTIAN	01:16:10
11	GOVERNEUR BENOIT	01:27:41
15	HOUYOUX JEAN-PIERRE	01:29:53
17	PLATBROOD POL	01:30:28
24	COVOLAN SERGIO	01:34:34
27	BRUNEBARBE JOEL	01:35:59
44	TOMASSETTI YOHAN	01:41:05
55	VRAY VALERIE	01:43:54
57	EMILE FALIZE	01:43:58
59	BELLOTTO STÉPHANE	01:44:26
61	DELITTE BENEDICTE	01:44:35
62	PIERARD MARIE NOËLLE	01:44:46
63	SYLVESTRE GROMINET	01:44:47
66	COURBET ANNICK	01:45:16
68	L HERMITTE JEAN MARC	01:46:05
86	GUERLEMENT NICOLAS	01:50:44
94	DENIS CHRISTIAN	01:51:47
96	LIEGEOIS LOGAN	01:51:54
132	HERPAIN CEDRIC	01:58:26
197	BOULANGER CHRISTINE	02:12:53
246	THIRION FANFAN	02:29:02
269	LEROY MICHEL	02:56:12

Le mois prochain :

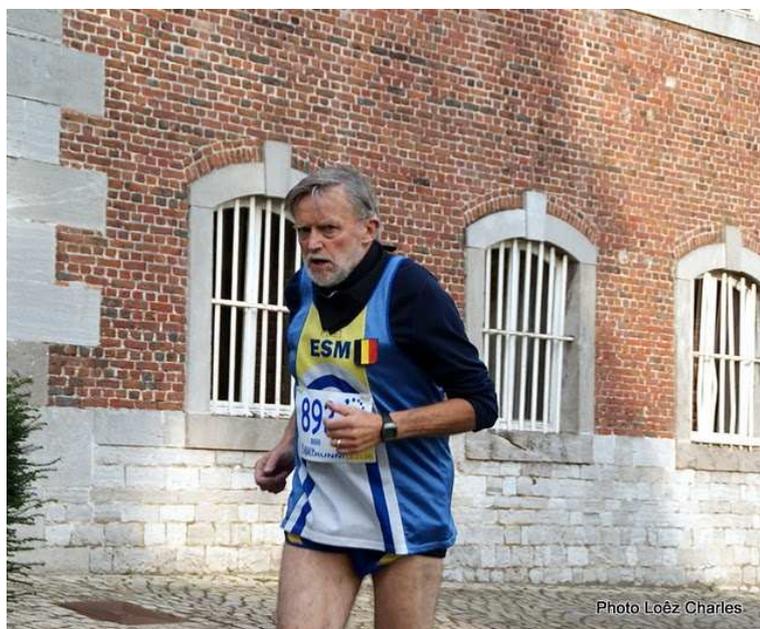
Course du Château 11/09/11
Mont Ste Geneviève 17/09/11
Etc, etc

Galerie photos

Sart Eustache. 21 août



Courir pour les amis. 3000 m. 31 août





Binche. Semi marathon. 10 septembre.



*Course du Château de Monceau
10 km. 11 septembre.*





Photo Loëz Charles

Mont Ste Geneviève 17 septembre



Photo Loëz Charles



Photo Loëz Charles



Photo Loëz Charles

Monsieur Pierre Charlier sera heureux de vous accueillir à ...

LA VIGNERAIE.

Avenue Jules Henin, 5
6000 Charleroi.

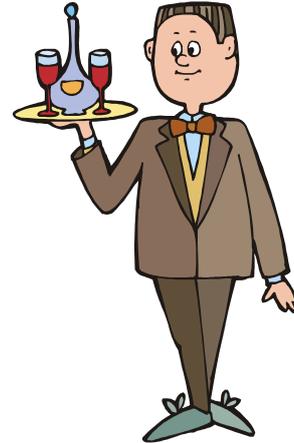
Tél. 071 31 32 27

GSM 0475 41 05 73

Fax 071 32 54 09

lavigneraie@skynet.be

Site web: www.lavigneraie.com



Le magasin est ouvert du lundi au samedi de 10h00 à 18h00 sans interruption.

Le restaurant est ouvert tous les midis de la semaine, fermé le soir et les samedis et dimanches.

Cuisine de terroir et familiale.

Les vins sont servis au prix magasin majoré de 6,20 € de droit de bouchon.

VOTRE IMPRIMEUR DEPUIS 

**TOUS DOCUMENTS
PRIVÉS & COMMERCIAUX**

IMPRIMERIE
pa.print@yucom.be

- Imprimerie
- Lettrages
- Autocollants
- Textiles
- Etiquettes
- Bâches
- Etc...

209 rue de Marchienne - 6534 GOZÉE
Tél.: 071/56.10.25

79, Grand Rue 7000 Mons
065 / 724 196



Courez !

Où Vous voulez...
Comme voulez...

Mais pas avec
n'importe quoi

Votre meilleur spécialiste
en équipement pour
coureurs à pied

Du débutant au confirmé

Achat en magasin ou en ligne... par simple virement

Espace Running
Grand Rue, 79
7000 Mons
espace.running@skynet.be
065/724.196

Les cartes privilèges ESM sont disponibles au Club House

SPRL Boucherie Foulon

Boucherie - charcuterie - fromagerie

Le spécialiste des rôtis préparés

Place de Beignée, 2
Ham-sur-Heure

Tél/fax: 071.21.30.34