



Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau

BELGIQUE – BELGIE

P.P.

6000 CHARLEROI

Ville Basse

6/1477

Agrément P912272

Le journal du club

Périodique mensuel
Mars avril 2012

Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau

Editeur responsable :
Françoise Gilles
Rue du Mayeuri, 36
6032 Mont-sur-marchienne

Tél : 0477/538024

Messagerie :
gillesfrancoise@yahoo.fr

Internet :
<http://www.esmclub.org>

Bureau de dépôt:
Charleroi Ville basse

A l'attention de :

Le mot du CA

Avec le printemps, voici revenue la période des courses en tout genre ainsi que les challenges (ESM, Delhalle, Val et Château, du Hainaut...) et bien d'autres encore. Il n'est pas toujours facile de participer à plusieurs de ceux-ci tant l'offre est abondante mais il y en a pour tout le monde et de toutes les distances. Chacun y trouvera son bonheur en fonction de ses objectifs. Il y a peu un certain nombre de Esmiens et Esmiennes se sont donnés rendez vous à l'éco-trail de Paris avec plusieurs distances à la clef (80, 50, 30 et 18). Ce genre de trail étant un peu particulier puisqu'il s'agit d'un nouveau concept à savoir celui de trail urbain. Expérience mitigée pour ma part. En effet, la fin de celui-ci commune aux 4 distances se situait le long de la Seine. Parcours pas très bucolique et à vrai dire complètement inintéressant (montée et descente d'escaliers, traversée de ponts...). Il y avait moyen de trouver autre chose dans cette ville lumière. Malgré cela, l'ambiance fut digne des meilleurs déplacements de l'ESM. Je souhaite à celui de Bruxelles un meilleur parcours mais je risque sans doute d'être déçu aussi. A vos baskets et bonnes courses.

Pierre.

Découvrez vite dans ce numéro :

| | |
|----------------------------|-----------|
| Rapport réunion | 3 |
| | 4 |
| Rapport AG | 5 |
| Faisons connaissance | 7à 15 |
| Courses | 16- 17 |
| Jeu concours | 18- 19 |
| La Potinière | 20à 23 |
| Entraînements mai- juin | 24- 25 |
| Résultats des courses | 26 |

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)

ESM Conseil d'Administration

Procès-verbal de la réunion du vendredi 9 mars 2012 à 19h30'

Présents : Hubert BOSSART , Roland DENIS, Philippe DEWOLF, Daniel HENDRIX, Pierre JADOT, Jean-Marie LHERMITTE , Denis PEPINSTER, Olivier ROUSSEAU.

Excusés : Sébastien BOURGEOIS, Joël BRUNEBARBE, Bénédicte DELITTE, Olivier ROUSSEAU

Ordre du jour :

1.Approbation du PV du CA du 10 février :

Remarque : Concernant le vol de saucisses au club house, commis au détriment des tenanciers, le membre du club qui, entretemps, avait remboursé le montant et s'était excusé auprès de Josette et Charles, a été entendu par le CA le 15 février 2012. A été évoqué un geste pari avec un ancien membre présent ce soir-là. Le CA a adressé un blâme à l'intéressé et une menace d'exclusion du club si un tel geste se répétait.

2.DEBRIEFING De la PORTELETTE :

Présentation par Pierre Jadot de la note-synthèse préparée par Bernard PAULUS. **Voir annexe** à partir du document assez explicite et complet, plusieurs points sont mis en exergue pour 2013 :

- beaucoup de postes ont fonctionné parfaitement grâce au grand bénévolat de l'équipe organisatrice ainsi que d'une centaine de membres du club : folders, signaleurs, montage du chapiteau, tenue des bars et stands saucisses, ravitaillements, infrastructures et circuits vélos + système chronométrage et donc remise des prix se sont déroulés parfaitement + sponsoring (exemple : dossards gratuits par Espace Running) ...

très bon remerciement diffusé par Bernard Paulus.

- bilan financier en cours : il devrait se dégager un léger bénéfice.
- T-shirt préinscription a recueilli un grand succès.
- chapiteau trop petit en plein rush, mais le site ne permet pas plus grand,
- **la sécurité sur la chaussée avant le départ et la remontée finale** (absence des cônes heureusement vite solutionnée par les barrières nadar)
- l'absence d'un chrono (utile ou non ?)
- pour certaines denrées , **commande de trop grosses quantités** (saucisses, pains, tartes,...) + ravitaillement du dimanche (chocolat, bananes) + le club ne devrait-il pas acheter un samovar utilisable aussi au club house du club ?
- **comment rendre la pareille aux clubs qui ont amené bcp d'athlètes** : Club Montagnard, RCBruxelles, Thieusies, Zoning Lobbain
- **pour 2013**, la couverture informatique sera améliorée si possible (via les sites) et **l'équipe organisatrice pense à nouveau à un trail. Ce dernier demande aussi des gros efforts d'organisation que l'équipe actuelle ne peut soutenir seule, en parallèle avec les autres épreuves.**

3.L'Assemblée Générale ordinaire de l'ESM aura lieu le mercredi 28 mars 2012

(voir par ailleurs)

4.Assemblée générale FBFAT à Stamburges le 3 mars 2012.

Philippe D s'y est rendu. 22 clubs sur 30 étaient présents, ce qui représente +/-1700 membres (en augmentation de près de 20 %).

Il est demandé aux clubs que leurs activités soient mieux renseignées à la fédération et notamment pour donner plus de relief au site informatique.

Dorénavant, les courses pour enfants n'accepteront plus d'enfants de moins de six ans.

Pour 2012, différents projets existent. Nous les citerons dans notre prochain périodique ESM. Enfin, le 100^{ème} anniversaire du Sport Travailleiste sera célébré en 2013 avec des Jeux Mondiaux à Rio au mois d'août. Plus d'informations seront diffusées prochainement.

5.CELLULE SPONSORING :

Il faudrait qu'au niveau du C.A., **deux ou trois personnes prennent le sujet à bras le corps.**

Etablir un dossier publicitaire, un nouveau contrat, des tarifs. Daniel H. et Pierre J. se chargent de concevoir les documents qu'ils présenteront au prochain CA. Chaque membre du CA tentera alors de trouver des sponsors dans sa sphère. Vu l'urgence, Pierre et Daniel peuvent déjà démarcher avant le prochain CA, s'ils en ont la possibilité.

6.CELLULE DEPLACEMENTS :

5 mai 2012 : BUTGENBACH en cours + course pour jeunes.

28 mai 2012 : La Champenoise. Denis P. commence à s'arracher les cheveux . La participation est moindre que prévue (34 à ce jour) + problème de Certificats médicaux. Le problème des deux chauffeurs est résolu.

CHAMONIX : 28 participants. Décevant.

FRANCFORT : marathon fin octobre. 50 places disponibles. 22 réservations à ce jour. Il n'y a pas de semi mais un Ekiden (assez cher) . Attendre encore car un peu tôt. Nous cherchons à partir avec un maximum de marathonniens + accompagnants.

7.CELLULE TECHNIQUE : Joël B. et Sébastien B. font le point du suivi de la réunion et traitent de ces problèmes qui évoluent..

8.INFRASTRUCTURES : **Le problème des DOUCHES FROIDES commence à énerver pas mal de membres.** Il semblerait qu'un nouveau boiler a été placé mais qu'il ne puisse contenir que 500 litres. Via Fabienne Sel et Marcel (?), de nouveaux contacts vont être pris avec la Ville.

9.DIVERS :

Le local « matériel » doit être réaménagé et trié afin d'accueillir les nouveaux équipements en avril ou mai (dixit No Name). La sécurité doit aussi être renforcée.

Il faudra organiser une présentation officielle des équipements : voir cellule.

Un membre du club souhaite que le Coca soit servi en canettes et non en grandes bouteilles car le dimanche, très souvent, le Coca est plat.

Concerne un contentieux de 44 € à payer par un de nos membres suite à sa défection pour le marathon d'Amsterdam. Il sera entendu par le CA si l'entrevue avec Daniel H. n'aboutit pas.

Sauf erreur et omission,

Le 16 mars 2012

Philippe Dewolf

ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE DU 28/03/12

Ce mercredi 28 mars 2012 a eu lieu au club-house l'assemblée générale ordinaire de l'ESM.

Vérification du Quorum

A cette date, le club compte 240 membres effectifs admis à voter. Le quorum statutaire pour que l'assemblée soit valable est donc de 80 membres effectifs présents ou valablement représentés.

Après vérification, 116 membres répondent au profil. Le quorum est donc atteint.

Rapport du conseil

Après un mot d'accueil de Daniel Hendrix, notre président, voici les différents points abordés sur les activités de l'ASBL en 2011:

Le commissaire aux comptes Patrick Vandenhoute indique avoir examiné les comptes 2011 et procédé aux vérifications d'usage. Les comptes reflètent prudemment et sincèrement la situation du patrimoine. Les recettes et les dépenses ont été enregistrées sur base de documents justificatifs. La tenue des comptes n'appelle aucune remarque.

Présentation des comptes 2011 par Olivier Rousseau, notre trésorier. Nos comptes se portent bien malgré une faible cotisation demandées aux membres et une intervention régulière octroyée pour chacun de nos projets, déplacements... Il faut avouer que la recette du bar y est pour beaucoup!

L'assemblée approuve à l'unanimité et à main levée les comptes et le budget.

L'assemblée donne décharge aux administrateurs par vote à main levée. L'unanimité est obtenue.

Présentation des réalisations 2011 et des objectifs 2012:

Bernard Paulus, responsable de la cellule « Portelette » nous fait un compte-rendu du cru 2012.

Et quel cru! Tout a fonctionné comme sur des roulettes grâce à une organisation bien huilée.

Merci à la cellule organisatrice et à la centaine de bénévoles qui ont contribué à cette réussite.

Denis Pepinster, responsable de la cellule « déplacements » nous fait part de la réussite des différentes organisations 2011 en mettant l'accent sur l'intervention financière ESM pour chacune d'entre elles. Il termine en nous présentant les projets 2012.

Joël Brunebarbe et Sébastien Bourgeois, responsables de la cellule technique, présentent la politique d'entraînement mise en place: historique, redéfinition du rôle de chaque entraîneur-animateur-initiateur, présentation du rôle des référents dans chaque groupe, projets et objectifs pour 2012.

Joël Brunebarbe, responsable de la cellule équipement, présente son équipe et annonce l'arrivée prochaine du nouvel équipement fourni par NONAME. Les différentes étapes du renouvellement sont détaillées et le projet officiel de la nouvelle tenue est projeté en images avec les tarifs au prix coûtant.

Philippe Dewolf, le secrétaire principal, absent ce soir, transmet quelques données importantes relatives à sa fonction: pyramide des âges vieillissante, réalisations 2011 (11 périodiques parus, réactivation du site internet...) et des objectifs 2012 (9 périodiques à paraître, entretien du site internet,...)

Les membres du conseil d'administration annoncent que les sponsors sont les bienvenus.

La parole est laissée à l'assemblée et quelques remarques sont évoquées: eau chaude des douches se faisant rare, valorisation des compétiteurs qui courent sous les couleurs ESM dans des challenges extérieurs, participation d'équipes ESM à un EKIDEN, demande d'aide pour rafraîchir les locaux....

L'assemblée ordinaire se termine dans un excellent esprit autour du verre de l'amitié.

Pour l'équipe du secrétariat, Sébastien Bourgeois



GESTION DES DOUCHES

Chacun sait les difficultés rencontrées pour que nous puissions profiter toutes et tous d'une eau chaude en suffisance. Nous tentons, tant bien que mal, d'améliorer la situation. Des travaux ont été entrepris grâce aux initiatives de Roland D. et de quelques-uns que nous remercions.

CONSEILS D'UTILISATION RATIONNELLE

Tirer sur la chaînette pour une prise minimale suffisante d'eau (plus de gros jet) ;

Le temps du savonnage, arrêter l'écoulement.

Se rincer (cfr 1) et ne pas trop traîner.

N'oubliez pas de couper l'eau.

Nous n'avons guère à ce stade d'autre moyen que de compter sur la bonne volonté de chacun de nous pour gérer ce problème. *Merci à vous pour votre compréhension.*

Quelques nouvelles de la fédération

Pour ceux qui l'ignorent encore, notre club fait partie de la Fédération Belge Francophone d'Athlétisme du Monde du Travail - (F.B.F.A.T.) dont l'Assemblée générale a eu lieu le 3 mars dernier à Stamburges.

Philippe D, notre secrétaire, s'y est rendu. 22 clubs sur 30 étaient présents, ce qui représente +/-1700 membres (en augmentation de près de 20 % par rapport à 2010).

Il fut essentiellement demandé aux clubs que leurs activités soient mieux renseignées à la fédération et notamment pour donner plus de relief au site informatique de celle-ci.

Dorénavant, les courses pour enfants n'accepteront plus d'enfants de moins de six ans.

Enfin, le 100^{ème} anniversaire du Sport Travailiste sera célébré en 2013 avec des Jeux Mondiaux à Rio au mois d'août. Plus d'informations nous seront diffusées prochainement à ce sujet.

Pour 2012, outre un Critérium sur piste à Forest le 3 juin, une course sur une heure (piste) sera organisée à Flémalle le 29 septembre. Le Championnat de semi-marathon le 13 octobre à Beloeil et le Cross d'Evere, le 25 novembre, clôtureront la saison.

Faisons connaissance

Bonjour,

Nous avons le plaisir, ce mois-ci, de vous présenter deux autres figures bien connues du club : Mauro Antenucci et Eusèbe BILON

« Des racines et des ailes » : voilà deux termes qui pourraient symboliser ces deux coureurs de longues distances.

Pour le premier, ses racines plongent dans la profondeur des Abruzzes en Italie (d'ailleurs une sœur de Mauro est encore au « Village »), elles se sont aussi développées dans les entrailles de notre terre, dans nos mines dans lesquelles son papa a travaillé (et aussi dans la sidérurgie, jadis florissante... et aujourd'hui sinistrée !). Mauro c'est la passion et le verbe fort. Sans doute une grande gueule et aussi un gars qui n'a pas « de porte de derrière » comme on aime le dire à Charleroi. Cela sans doute fait grincer parfois des dents mais cela fait avancer aussi et fait la force, la conviction et le charme de notre Mauro. C'est comme cela qu'on l'apprécie. Mauro a aussi été président de l'ESM de 2000 à 2004. Denis est défini par ses racines familiales situées en Martinique dans les Antilles. Là où habitent aujourd'hui ses frères, sœurs et sa maman. On ressent l'homme attaché à la Famille surtout lorsqu'il parle de ses enfants et ses petits enfants. Famille...également lorsqu'il parle de l'ESM et les nombreux partages notamment « chanter Nowel » depuis plusieurs saisons !

Et puis des ailes : Pour Mauro, les ailes, il connaît... Cela fait partie de son quotidien ! Ok c'est facile mais je ne pouvais m'empêcher : les initiés auront compris : il travaille à la SONACA. Mais plus sérieusement, des ailes... Car l'homme a des projets et voit sa famille grandir : ses enfants et sa petite Lola....

Pour Denis, lui qui n'aime pas parler de lui, n'a que d'espérance de rester en bonne santé physique et conserver un moral d'acier ! Ce champion de Belgique (dans sa catégorie / marathon) rêve de parcourir les 42,195 km du marathon de New York en 3h15 pour son 60^{ème} anniversaire !

Chez ces deux hommes, on sent battre la chaleur de contrées plus lointaines...Et Mauro nous partageait qu'il appréciait Lucio Battisti que l'on vous invite à découvrir: Voici quelques paroles de ce chanteur que nous leur dédions: « ... Conosci me, la mia lealtà, tu sai che oggi morirei per onestà, conosci, ... » « ... Tu me connais, ma loyauté, aujourd'hui je mourrais par honnêteté »

Bon vent,

Christine et Marcel

Mon prénom : Mauro

Mon nom : ANTENUCCI

Mon âge : 54 ans. (Né le 16/07/1957)

Ma famille : J'ai trois enfants : Sandra (30 ans) (*Que l'ont connaît évidemment bien à l'ESM !! Et donc Mauro est le nonno de Lola*), Lucas (21 ans) et Carla (20 ans)

Je cours depuis 1982 et j'ai fait mes 1ers 10 miles en 1987. C'était un défi pour moi. Avant je fumais aussi ! (*Bon, faute avouée....*)

Ce qui m'a amené à la course à pied, c'est le foot ! Je voulais améliorer ma condition physique et par après j'ai eu un souci au ménisque et j'ai donc stoppé le foot vers 35 ans. Je suis à l'ESM depuis 1995

Aujourd'hui, la course à pied m'apporte la santé car j'ai eu quelques soucis ces derniers temps. Et puis j'aime rencontrer des gens de divers horizons. J'aime la simplicité du milieu de la course à pied et la chaleur des carolos.

Mon meilleur souvenir : J'en ai beaucoup mais peut-être ma deuxième place à Villers-Perwin : 10 kms en 38' mais aussi mon marathon à Nantes en 2002 : 3h01'48'' (*Encore un qui ne traîne pas en route !! Mauro a couru 18 marathons dont le dernier à Venise en 3h26. Il a bouclé aussi celui de NY en 2006 et il aimerait y retourner !*).

Ma meilleure course : Comme précisé, celle de Villers-Perwin

Mes objectifs : J'aimerais refaire un marathon par an et tourner aux alentours de 3h15' !

Mes autres loisirs : le foot (*Et oui Mauro est un vrai tifoso de notre cher Sporting mais aussi de la juve (vous aurez remarqué la similitude dans les maillots, tout cela se tient. Et puis quelle année : Charleroi Champion et la Juve qui est première !!) et pour finir évidemment supporter de la squadra azzura !!!*)

Portait chinois :

Si j'étais

Un personnage célèbre : Lech Walesa (*on sent ici son cœur qui bat, celui du syndicat et des valeurs démocratiques*)

Un plat : des pasta !! Un faible pour le spaghetti avec de l'ail, de l'huile et des tomates fraîches, ... (*Je salive déjà !*)

Une boisson : le vin rouge en général et un petit Brunello Di Montalcino en particulier !!

Une couleur : le bleu (*On vous l'a déjà dit : la squadra azzura !!! Suivez un peu ☺*)

Une chanson : Eros Ramazotti évidemment...

Un film : La ligne verte (*une invitation à découvrir !*)

Une destination : L'Italie...

Ce que j'aime : La franchise et la vieille dame (*Oh, oh pas de panique, on se calme, je ne parle pas d'une femme ici, je parle de la Juve... Même si je pense qu'en bon Italien, Mauro n'est pas insensible aux charmes de la gent féminine*)

Ce que je déteste : L'hypocrisie

Une phrase, une devise : « L'expérience, la somme de toutes nos erreurs ».

Regards croisés : (souhaits, paroles à un autre membre de sa famille ou à un ami)

A Eusèbe, alias Denis : je lui souhaite plein de bonnes choses, qu'il reste comme il est et qu'il continue à m'attendre ☺ !

A l'ESM : que ce club reste dans la continuité de ce qu'il a toujours été : simplicité et respect les uns avec les autres (même si de temps en temps, il y a un coupe de gueule !) (*La vie quoi !!*)
J'adresse aussi un bonjour au groupe de Mont-Sur-Marchienne... Ils se reconnaîtront !

Voici quelques anecdotes de Christian M

28 octobre 2002 – Le soir du marathon de Dublin, Mauro, Alain F. et moi-même soupçons chez notre hôte Sean Clifford dans sa superbe villa de Bray le long de la mer d'Irlande. Pour l'occasion, Sally (épouse de Sean) avait préparé un repas somptueux mais dont l'apparence nous laissait quelque peu perplexes. Mauro s'élança alors sur un ton interrogatif : « C'est une spécialité locale » ? Et Sally de lui répondre avec un charmant accent irlandais : « Cassouley » ? Il est vrai que ce plat ressemblait à tout, sauf à un cassoulet. Tout cela s'est terminé par un gros éclat de rire.

Une autre :

7 avril 2002 – Au 12^{ème} kilomètre du marathon de Nantes, Mauro et moi tentions d'affronter côte à côte les éléments qui se déchaînaient ce jour-là : vent de face et pluie battante. Derrière nous, 2 coureurs se protégeaient depuis quelques kilomètres lorsque Mauro, excédé par le comportement peu solidaire de ces profiteurs, s'arrêta net et, les mains sur les hanches, s'écria d'un ton accusateur : « Et alors quoi ! Vous allez nous sucer longtemps comme ça ? ». Illico, nos deux gaillards se sont sentis obligés de prendre le relais et... explosèrent quelques centaines de mètres plus loin.

Un clin d'œil aussi d'Alain F :

J'ai beaucoup de souvenirs avec Mauro : EA les tours de Belgique (avec Christian, Serge, Philippe, ...). Je souhaite à Mauro plein de bonnes choses et surtout qu'il ne revienne pas trop en forme car alors il me fait crever !!!

Je souhaite aussi le meilleur à Eusèbe : l'homme qui s'endort en deux secondes !!!! Et comme dit Eusèbe : « Quand la tête passe, tout passe ! » (*Ici il faut un décodeur !!!*)



Mon prénom : Eusèbe

Mon Nom : Bilon

Mon âge : né en 1953

Ma famille : ma mère a eu 12 enfants (j'ai 7 frères et 4 sœurs). Il a été marié.
Il a deux enfants : une fille de 19 ans et un fils de 38 ans qui lui a donné deux petits enfants.

Je cours depuis 1986 et j'ai réalisé mon premier marathon en 3h17' l'année suivante sans repère et sans guide.

Ce qui n'a amené à la course à pied, je faisais du football (tiens donc !) et afin de garder la « jeunesse de ma condition physique » je me suis mis à la course à pied. Dans un premier temps, j'ai couru seul. J'ai ensuite rencontré Jean-Pierre Mathieu, Yvan Marek, Serge Minet qui m'ont amené à l'ESM. (1989)

Aujourd'hui, la course à pied m'apporte un bien être physique et psychique mais surtout la convivialité ! « J'aime tous les gens au club, je n'ai aucun à priori sur personne ! » j'aime partager les moments de joie mais aussi les moments difficiles rencontrés.

Mon meilleur souvenir : le titre de champion de Belgique dans ma catégorie (55 ans) sur marathon il y a deux ans, mais aussi le marathon de Huy parcouru en 2h45' !
Denis a parcouru pas moins de 30 marathons dans sa vie sportive ! Cela lui a demandé un travail assidu, régulier et un mental d'acier !

Ma meilleure course : le semi marathon de Martinique avec temps exécrable (30°) et un mauvais chrono..... C'était le retour du fils prodigue sur les terres de ses ancêtres /familiales. Denis dira aussi que tout le public était « noir »

Mes objectifs le marathon de NY pour mes 60 ans avec un chrono de 3h15'

Mes autres loisirs : les femmes ..! lol

Portrait chinois

Si j'étais

Un personnage célèbre : Gandhi et Mandela

Un plat : colombo, cury (pas certaine d'avoir bien compris !)

Une boisson : le vin : « un bon bordelais »

Une couleur : le bleu

Une chanson : Bob Marley, U2, Zouk (musique martiniquaise)

Un animal : le « roi lion » bien sûr !!! Roi des animaux et de la jungle (Denis est aussi du signe du lion)

Un film : « les intouchables » ... le film a touché Denis par ses aspects émotionnels comme la tolérance, l'affection entre deux hommes l'un handicapé physique et le second « handicapé social » et par son côté humoristique

Une destination : devinez un peu..... chez moi en Martinique. Cela me manque surtout lorsqu'il fait froid ici !

Ce que j'aime : la fidélité en amitié. Denis aime tout le monde, n'a pas d'à priori. Il aime la vie, la simplicité et l'honnêteté. « Je ne juge pas les gens.. Je les accepte tels qu'ils sont ! »

Ce que je déteste : le racisme et l'indifférence

Une phrase, une devise : « Que tout le monde puisse avoir un petit moment pour soi »
Il faut s'aimer soi-même sans pour autant être égoïste.

Regards croisés :

A l'ESM : « Dans ma culture, j'ai appris à ne souhaiter à mon voisin que de bonnes choses ... je ne suis pas meilleur qu'un autre. » Denis salue l'ensemble de ses membres à qui il souhaite le meilleur. Denis expliquera aussi que le club est devenu sa famille, son QG vu que sa famille « naturelle » vit à des milliers de km, il y passe beaucoup de temps comme les fêtes de Noël , du nouvel an etc...



Après Paul qui fut comitard en son temps, Jason et encore de temps à autre Jérémy ou Logan, Stéphane et Pascal font partie d'une des familles les plus répandues du club. Où seule, Annette, leur sœur, nous est encore inconnue. Peut-être plus pour très longtemps?

Autant de Liégeois, anciens, actuels ou futurs au sein d'un club de la région c'est un peu comme si la famille « Carolo » venait coloniser le club d'Herve – Dampicourt.

Partons à la découverte de ces deux frères sensibles, attachants et très attachés.

Marie-Noëlle et Yves

Mon prénom : Stéphane

Mon surnom : Stéph ou le grand

Mon nom : Liégeois

Mon âge : 56 ans

Ma famille : Natif de Boussu-lez-Walcourt, Stéphane a passé une bonne partie de sa vie comme boulanger à Nalinnes. Après un intermède fontainois, il vient de retrouver avec joie la terre qui lui a permis d'exercer ce très beau métier. Il est papa de Lionel (30 ans) et Justine (23 ans) sans oublier son inséparable...et adorable Artémis.

La famille est très importante à ses yeux et l'émotion est toujours palpable comme en témoigne ce moment unique, lors de ses quarante ans, quand son ex compagne avait invité toute la famille (40 pers...oufti!) dans son atelier de boulangerie.

Je cours depuis 1998 au club.

Ce qui m'a amené à la course à pied : A 32 ans, je courais le VITA avec mes frères.

Ensuite en 1988, un client (prof de gym) m'a lancé le défi des 10 miles de Charleroi...et je l'ai accepté!

C'est ce que l'on appelle être au four et au moulin!

Aujourd'hui, la course à pied m'apporte: le bien être.

Mon meilleur souvenir : le marathon de New York, ma fille fêtait ses 18 ans le lendemain (ah la famille).

Mais aussi, Sedan – Charleville pour son ambiance et j'ai toujours en mémoire le premier visage connu (celui de Colette Adant noyé au milieu de la foule).

Ma (mes) meilleure(s) course(s): Echternach en 1997: 3h10 min. Forchies: 39 minutes.

Dix miles de Charleroi: 1h 04 min.

Mes objectifs : Les marathons des villes mythiques: New York et Paris.

Mes autres loisirs : Le mardi avec les copains, je roule à vélo depuis mes 50 ans. J'ai fait le périple dans les Vosges. Mais je préfère la course à pied même si je suis plus performant en vélo. (A quand le Run-bike?).

Portait chinois :

Si j'étais

un personnage célèbre : JFK ...John Fitzgerald Kennedy!

un plat: chicons au gratin, paëlla, pâtes, plats riches...arrêtez-le, arrêtez-le!

N'ayons pas peur, Steph ne souffre pas de boulimie, il a même une belle prestance.

Mais il faut savoir qu'il a presté comme boulanger-pâtissier jusqu'à l'âge de 42 ans et est maintenant prof de cuisine. C'est d'ailleurs avec ses élèves qu'il nous a confectionné de délicieux gâteaux à certaines fêtes du club.

une boisson: Orval (encore un!), vin

une couleur: le bleu

un animal: je serais Artémis ou un cheval .

une chanson: Aznavour (comme ils disent) mais encore... du Rock à la musique populaire (sauf le Rap).

un film: les intouchables...mais aussi les « Bourvil »

une destination : déjà effectuée, la croisière sur le Nil en 2000 et NY pour mes 50 ans. A l'avenir j'aimerais découvrir la Grèce.

Ce que j'aime : la famille, l'amitié.

Ce que je déteste : l'injustice, l'hypocrisie.

Une phrase, une devise : Ne fais pas à autrui ce que tu ne désires pas que l'on te fasse.

Regards croisés : Il existe une saine et fraternelle rivalité entre nos deux « Liégeois ». Cependant Stéphane entend bien être le plus souvent possible devant son « petit » frère.



Prénom : PASCAL

Nom : LIEGEOIS (Mais bel et bien carolo).

Surnom : Plus jeune appelé, avec Stéphane, « les crollés » à cause de leur crinière. (On a peine à le croire !).

Age : né le 21/04/57 (plus jeune que Stéphane de 14 mois).

Sa famille :

Originaire de Boussu-Lez-Walcourt, il est le 3^{ème} d'une famille de 4 enfants. Stéphane étant le 2^{ème} et Paul, le 4^{ème} (joggeur également ainsi que ses fils). Annette, leur sœur aînée, a demandé à Stéphane de l'initier à la course à pied, elle et son mari. Le virus s'est propagé à toute la famille, dirait-on ! Il est agent SNCB . Il lui faut 3 réveils pour émerger le matin (mais il n'y est pour rien dans le retard des trains !).

Ce qui l'a amené à la course à pied :

A 12 ans, Pascal jouait au foot.

Il court depuis l'âge de 20 ans pour se préparer aux para-commandos (1 mois comme milicien et 24 mois comme volontaire).

Il est arrivé à l'ESM en octobre 93.

Pascal joue au foot tous les WE en vétéran. Il est « réserve » au foot en salle au club de Karl Zimmerman.

Aujourd'hui, la course à pied lui apporte...

Connaître beaucoup de gens sympathiques, garder la forme, être bien dans sa peau, une joie de vivre, un besoin de se défouler.

C'est un des rares qui préfère la Chimay bleue à l'Orval !!

Son meilleur souvenir : Ses 2 tours de Belgique. Le premier, il y a 15-20 ans ; le deuxième, il y a 5 ans. Pour l'entente, la solidarité et le challenge.

L'arrivée à l'ESM pour l'ambiance !

Sa meilleure course : 10 km à Dinant en 39' en...

Ses objectifs : Courir le plus longtemps possible. Il tire son chapeau plus particulièrement devant Evariste et Georges Adant.

Il aimerait aussi faire un marathon.

Ses autres loisirs : Le foot, un peu de VTT, le cinéma mais aussi les marches de l'Entre-Sambre-et-Meuse auxquelles il a participé pendant plus de 20 ans à Boussu-lez-Walcourt, Walcourt, Nalinnes, Ham-sur-Heure.

Portrait chinois : Si j'étais...

Un personnage célèbre : Mickaël Jackson ou Johnny Halliday.

Un plat : Les chicons au gratin, l'entrelardé.

Une boisson : Il aime tout, mais plus particulièrement, la Chimay bleue.

Une couleur : Le mauve pour Anderlecht et le noir.

Un animal : Le cheval : il aurait aimé faire de l'équitation. (Il n'est pas trop tard !).

Une chanson : « Gabriel le » de Johnny, prénom de sa grand-mère maternelle.

Un film : Un peu de tout mais surtout les comédies, les policiers.

ex : Les « Don Camillo ».

Une destination : Au soleil, à la chaleur.

Australie, Hawaï, Tahiti (destinations de rêve !).

Ce que j'aime : La femme, « ce que Dieu a fait de mieux ! », dit-il.

La vie, le sport, la convivialité qu'il y a dans le sport, l'amitié.

Ce que je déteste : La violence, plus particulièrement envers les enfants.

La pauvreté dans le monde.

Une phrase, une devise : « J'aime tout le monde quel que soit le niveau de course. »

« Vive le sport ! ».

Regards croisés :

« Que Stéphane continue à être motivé mais qu'il ne soit pas trop souvent devant moi ! »

« Que la rivalité avec Stéphane reste saine. »

« Que le club reste toujours aussi convivial ! »

Grand merci à Josette et Charles pour le club house et les photos !

à Paul Timmermans pour son investissement,

et à tous les bénévoles qui font que le club puisse exister.

EKIDEN NAMUR

Salut à tous!

Dans le cadre de la dynamique de la cellule technique mais aussi pour répondre à la suggestion de Paul Timmermans, nous vous proposons de participer à l'Ekiden de Namur qui aura lieu le dimanche 13 mai prochain. Départ à 10h.

Il s'agit donc de parcourir un marathon en relais par équipe de 6. Les 6 coureurs ont des distances imposées à parcourir dans l'ordre suivant: 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km et pour finir 7,195 km..

En participant à cette épreuve, ce sera l'occasion de réunir des copains d'entraînements qui ont l'habitude de rivaliser sur les joggings traditionnels et qui pourront se serrer les coudes en portant fièrement les couleurs de notre club. Le port du maillot du club nous paraît donc évident. Montrons que l'ESM est un club dynamique et de compétiteurs solidaires!

Nous espérons que les référents de chaque groupe pourront sensibiliser chacun d'entre vous à ce projet.

+ d'infos et inscriptions sur le site www.chronorace.be

L'ESM compte sur vous!

La cellule technique



Bütgenbach

6^{ème} course du challenge ESM

Samedi 05 mai 2012

2 courses du challenge Delhalle « Autour du Lac » :

Semi-Marathon 21,1 km

ou

Course courte de 5,7 km

Déplacement ESM en car :

Départ de Mont-sur-Marchienne (place communale) à 11H15

Retour en début de soirée...

Inscription (avant le 28 avril):

- soit aux valves du club,
- soit par mail à Deplacements.ESM@advalvas.be

Coût : 6 € (membres ESM), 16 € (non membres)



A verser sur le compte 001-4601334-21 de l'ESM

Attention: chaque coureur doit s'inscrire lui-même à la course, soit en pré-inscription via le site www.chronorace.be, soit le jour même.

Infos: D. Pepinster

JEU CONCOURS - Deuxième manche

AVRIL 2012 ESM RETRO

Même si vous n'avez pas participé à la première manche, jouez aux autres manches (il en reste 3).

Première manche : Réponses

Question 1 : 3X 2 pts

Trois athlètes toujours actifs à l'ESM sont à reconnaître sur cette photo prise au départ des 10 Miles de Charleroi en 1997. Qui sont-ils ?



Qui sont-ils ?

Yves Delestenne
Jérôme Van Reusel
Eric Dombier

Question 2 : 2X 2 pts

Quel est le record masculin de la Portelette (13.3k) et qui accomplit cette performance ?

37' 48" par Benjamin ITOK

Quatre membres ont donné les réponses correctes et comptabilisent le maximum de points : Françoise GILLES, Pascal LIEGEOIS, Christine LIEVYNS, Bernard PAULUS

Deuxième manche : (rappelons-le, il y en aura quatre) 10 points


Première question : Reconnaissez-vous ce gentil Papa attentionné qui fit partie du Comité de l'ESM pendant de nombreuses années ? .../2 pts




.....

Deuxième question : « Un Jérôme peut en cacher un autre... » Quels sont les « 2 » Jérôme , membres de l'ESM à l'époque, au départ de « La Forestière » à Erbisoeul en 1999 ?

...../2X2 pts

| | |
|---|---------------------------|
|  | <p>.....</p> <p>.....</p> |
|---|---------------------------|

Troisième question : En quel mois et en quelle année se déroulèrent, dans notre beau parc de Monceau, les troisièmes championnats d'Europe de cross-country ? Qui fut le premier belge (7è) de l'épreuve masculine remportée par le Britannique Jonathan Brown ?/2X2pts

| | |
|---|---------------------------|
|  | <p>.....</p> <p>.....</p> |
|---|---------------------------|

Réponses à rentrer avant le 10 mai à minuit avec talon complété dans la boîte aux lettres du club ou par email dewolfphilippe@yahoo.fr

Cadeaux originaux aux trois premiers classés en fin de concours et en ordre de cotisation (questions subsidiaires si nécessité) + petit souvenir à chaque participant.

| |
|---------------------------|
| Nom : |
| Prénom : |
| Date de naissance : |

La Potinière - avril 2012

Commençons par le meilleur : Notre Big Ben a encore fait parler de lui ou plutôt de sa descendance cette fois puisqu'un merveilleux petit HECTOR est né le deux avril dernier. Il a, paraît-il, déjà manifesté l'idée de recevoir des spikes...pour sa première Saint Nicolas. Bienvenue à lui et félicitations aux heureux parents.

Au rayon des blessés, notre dévoué Joseph SPINDOR marque le pas avec des problèmes à un tendon qui l'obligent à se reposer, ce qui ne lui est pas encore arrivé ... depuis sa naissance. Pas d'excès Joseph...On te soutient le moral. A Béné également qu'on espère revoir parmi nous très rapidement.

Philippe REMY, notre homme à tout réaliser au niveau du Challenge ESM, n'a toujours pas repris l'entraînement après des blessures récurrentes. Encourageons-le, car il paraît un peu déprimé ces derniers temps, en participant massivement aux épreuves de ce challenge dont personnellement, je trouve qu'on ne fait pas assez l'écho parmi nous.

Bonne nouvelle : l'opération de Luigi s'est bien déroulée et le moral est bon. De tout cœur avec toi, mon grand.

Aux 10 Miles de Charleroi, le 11 mars dernier, l'ESM reçut la coupe du club le mieux représenté (49 participants si ma mémoire est bonne). Il faut bien avouer pourtant -comme c'est trop souvent le cas- que les maillots à nos couleurs furent peu visibles. Bravo à celles et ceux qui ont l'habitude de le porter haut et fort.

Le 14 mars dernier avait lieu dans le parc de Monceau la finale hennuyère du cross inter-écoles organisé par l'ADEPS. Comme dans le passé, l'ESM a collaboré à la réussite d'une journée superbement ensoleillée agrémentée d'une dizaine de courses où plus de 1000 enfants de moins de douze ans firent preuve de beaucoup de courage et d'engouement. En effet, les circuits vallonnés de 1600 ou 2000 mètres firent mal aux mollets de plus d'un(e). Mille mercis à Christine L., Christelle D., Josette, Eric D., Daniel H., Joël B., Roland D., Charles, Jean-Claude D., Roger V. et Cédric I. (j'espère n'avoir oublié personne) pour leur collaboration.



Ce dimanche 18 mars, ont eu lieu les Championnats de Belgique de Cross Masters à Seraing. Dans la catégorie M40, superbe victoire de Christian NEMETH tandis que Jérôme VAN REUSEL termine 3^{ème} en catégorie M35. Le mérite de ce dernier est d'autant plus grand qu'égaré dans la banlieue liégeoise, il se présenta sur le site de départ quelques minutes seulement avant celui-ci. Est-ce son rapprochement de domicile auprès de PolTim, qui permet au nouvel habitant de Mont-Sainte-Geneviève de braver l'air avec une telle aisance ... Félicitations à nos deux champions et à leur entraîneur...of course.

Notre ami Jérôme -toujours lui- confirme sa superbe condition printanière avec une excellente 7^{ème} place à la Corrida de Dinant ce 6 avril 2012. Derrière Abdel Hachimi Abdelhadi, autoritaire vainqueur en 28'59, il a parcouru les 10kms réputés en 31'54. Tir groupé d'autres ESMiens avec les belles 19^{ème} et 20^{ème} places pour Pierre LAMBIN (34'11) et Sébastien BOURGEOIS (34'13). Notons également les 42'27 de France ADANT.

Autre performance de premier choix, pourtant relativement passée inaperçue, c'est la victoire de Sabine FROMENT aux Crêtes de Spa le 31 mars sous une grisaille ardennaise pas possible. Avec ses 1h29'17, Sabine confirme là son net retour en forme après une victoire dans une des épreuves du Challenge du Brabant wallon. Fabien PASQUASY, ancien de l'ESM et roi de l'orientation, termine 2^{ème} chez les hommes (1h14'42).

(nb : Fabien et Marie sont les heureux parents d'une petite Anna depuis ce 9 avril. Félicitations aux heureux parents et grands-parents)

Aux 10 Miles de Morlanwelz, ce samedi 7 avril, c'est chez les vétérans 2 que nous retrouvons les meilleurs résultats avec la victoire de notre globe-trotter Alain FRANCIS (4^{ème} général en 56'45 malgré un manque d'entraînement suite à une grippe) devant Didier HENIN (8^{ème} gén. en 57'32) et 4^{ème}V2 pour Philippe PAULUS (12^{ème} gén. en 1h00'10). Saluons également la 4^{ème} place chez les dames d'Emilie TIMMERMANS en 1h20'40.

Victoire brillante aussi de Fabrice PASQUE au Night Trail de Frameries. C'est sa 4^{ème} victoire de la saison, qui en augure d'autres quand on connaît le sérieux de sa préparation.

Des travaux « Made in ESM » ont été effectués dans le vestiaire masculin. Ce n'est pas Byzance encore, mais il y fait déjà un peu plus sain et plus agréable. Merci à Daniel H., Marcel D., Jean-Claude F. et Patrick C. pour les deux journées consacrées à ces transformations bénévoles. C'est l'occasion aussi de remercier et féliciter notre administrateur Roland D. pour sa maîtrise dans la préparation et la réalisation des travaux. Une autre surprise bientôt ?



Quelques mots aussi de l'Eco-Trail de Paris qui recueille quelques échos mitigés. Si la formule originale permet de découvrir la ville Lumière sous un autre angle, l'organisation recèle quelques lacunes qui font réfléchir quand on sait le prix demandé. Les ravitaillements peu soignés coûtèrent sans doute un podium à Marco PIACENTINI tandis que la palme sur les 80kms revient à coup sûr à Alain GIOVANNANGELO, 2^{ème} V3 en 8h38'27 et pour qui la soixantaine lui va comme un gant. Belles courses également de Denis BALLARINI et Patrick CARPENTIER. Sur le 50 kms, Magali DUJACQUIER réalise un superbe 5h42'05, ce qui lui vaut une 13^{ème} place dans sa catégorie Sénières. Chapeau bas.

Tous-et ils sont nombreux-préparent déjà activement le Trail du Jura avec trois distances (18, 36 et 70 kms) le dimanche 3 juin prochain dont voici le dénivelé identique (ou presque) à 2011.



Notre barman Charles n'est pas très bien physiquement ces derniers temps: chacune et chacun, nous l'avons constaté. Merci à Michel LEROY pour l'aide apportée à Josette plusieurs mercredis. Mais nous pouvons aussi assurer de temps à autre un service. La solidarité ne peut disparaître au sein de notre club.
Soigne-toi bien Charles : on ne peut se passer de tes photos et de votre disponibilité.

A propos du site de l'ESM et malgré les bonnes volontés, celui-ci ne fonctionne pas comme il devrait. Les administrateurs ont du mal à y glisser leurs articles pour diverses raisons « informatiques » trop longues à énumérer ici. Wolphi râle ...car je souhaitais en introduisant une chronique hebdomadaire avec un maximum de résultats ESMiens, faire vivre notre club. Mais au bout de la deuxième semaine, c'est devenu mission impossible. Des solutions sont en cours, mais dans mon wallon de D'jodogne, on dirait « Qué n'arred-ge... ». Petit scoop cependant : d'ici peu, le site et le périodique seront consultables sans identifiant, ni mot de passe. Encore faudra-t-il avoir envie de le consulter...



Wolphi 14 avril 2012

Entraînements mai — juin

Mai 2012

2 mai

Travail au seuil (allure 10 kms)

GR.1: 3 x 3 kms / 600m trot rec

GR.2: 3 x 2 kms / 400m rec (trot si possible)

GR.3: 3 x 2 kms / 3' à 4' rec trot et marche

GR.4 : 4 x 1000m (allure 10 kms) / 200m trot

9 mai

GR.1: 5 séries de 3 côtes vita (20 m plat - 100 m côte - 20 m plat) /R trot **rapide** // 2'R entre les séries (retour marche)

GR.2: 5 x 500m / 2'30R //3'R// 5 x 300m / 1'15"R //3'R// 5 x 100m/ 100m trot

GR.3: 10 à 12 x 300m / 200m trot // 3'R // 6 x 200m / 300m trot // 6 x 100 relâché

GR.4: 1000m vite /3'R marche //2 x 500m /2'30R//5 x 200m/45"R

16 mai

Relais Recolilo à Lobbes à 19h ; 1 h par équipe de deux sur un circuit de 1,5 km (ou 3 x 6' de 30-30 à monceau avec 2 ' trot)

23 mai

GR.1: 10 x 500m / 2'R (100m marche)

GR.2: 15 x 300m / 1'R (sur place)

GR.3: 3 séries de 5 côtes vita /R trot // R marche après chaque série

GR.4: 5 à 6 x 100m- 100 m trot (sur circuit 1200m) / 5 à 6 x longue côte verger /R trot // 5 à 6 x courte côte verger/R marche // 5 à 6 x 100m vite/ 100m marche

30 mai

GR.1: 3000 m (allure 10 kms) // 3'R // 5 x 400 m / 1'15R // 3'R // 5 x 200 m / 40 "R.

GR.2: 2000 à 3000 m (allure 10 kms) // 3'R // 2 x 1000 m / 3'R marche// 2 x 500 m / 1'30 R // 3'R //5 x 100

GR.3: 2000 m (allure 10 kms) // 3'R // 2 x 1000 m / 200m marche // 5 x 200 m / 45'R.

GR.4: 5 x 300 m / 1'30 R // 3'R // 5 x 200 m / 50"// 5 x 100 m/ 100m marche et trot

Juin 2012

6 juin

GR.1: 3 à 4 x 1500m (1000m allure 10 km + 200m trot+ 500m vite)/3 à 4' rec

GR.2: **200** m /35"R / **400**m /1'R / **800**m /2'R / **1200**m /3'R / **800**m /2'R / **400**m /1'R / **200**m

GR.3: /**1000**m /3'R /**800**m /2'30R /**600**m /2'R /**400**m/1'30/**200**m

GR.4: 5 x 300m /1'10 rec //5x200m /45"rec /5x100m

13 juin

En petits groupes homogènes de 4 à 6 sur circuit fartlek: chacun accélère à son tour pendant 45 secondes; récup au trot léger. C'est le suivant qui décide de la durée de la récupération.

GR.1: 20 à 25 accélérations; GR.2: 15 à 20 ; GR.3: 15; GR.4 : 12 à 15

20 juin Soirée des 1000

GR1: 5 à 6 x 1000m / 200 trot à l'aise (1'30)

GR2: 5 x 1000 m / 2' 30 rec marche et trot

GR3: 3 à 4 x 1000m / 3'rec marche // 5*100m

GR4: 2 à 3 x 1000 m / 3'rec / 5 x 100 m

27 juin

Test 2000m pour tout le monde (prendre les sport-tester)
ensuite 6 à 12 x 200 m /1'rec



Résultats des courses

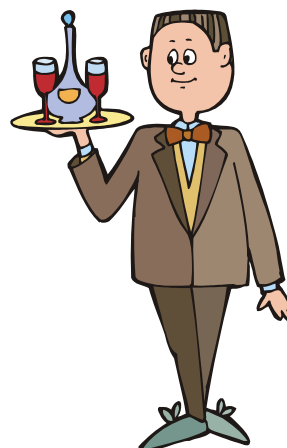
| MONTBLIART | | | 166 cls points | | | ERPENT | | | 883 cls points | | |
|----------------------------------|----------------------|----------|-----------------------|--|--|------------------------------------|--------------------------|----------|-----------------------|--|--|
| 9,5 km 04/02/2012 | | | | | | 18/02/2012 15,4 km | | | | | |
| 1 | VAN LIEFFERINGE AXEL | 0:33:00 | * | | | 1 | POCHET ANTHONY | 0:56:19 | * | | |
| 2 | DELAHAYE AURELIEN | 0:33:14 | * | | | 2 | MONTOISY ADRIEN | 0:56:22 | * | | |
| 3 | LUST CHRISTOPHE | 0:33:43 | * | | | 3 | THEUNIS GERT HILDA | 0:56:46 | * | | |
| 10 | BRUNEBARBE JOËL | 0:36:10 | 1017 | | | 25 | LAMBIN PIERRE | 01:03:47 | 1051 | | |
| 25 | DECAMPS ERIC | 0:40:30 | 918 | | | 80 | PAULUS PHILIPPE | 01:10:01 | 977 | | |
| 33 | ADANT FRANCE | 0:41:15 | 884 | | | 111 | MAILIER CHRISTIAN | 01:12:33 | 942 | | |
| 35 | MANDERLIER ERIC | 0:41:26 | 876 | | | 117 | KNOOPS JEREMIE | 01:12:51 | 937 | | |
| 46 | LIEGEOIS STEPHANE | 0:42:31 | 830 | | | 153 | WIECZOR KEVIN | 01:15:02 | 901 | | |
| 78 | HERPAIN CEDRIC | 0:46:44 | 681 | | | 213 | ANTENUCCI MAURO | 01:18:05 | 847 | | |
| 85 | ADANT GEORGES | 0:47:14 | 654 | | | 270 | PAULUS BERNARD | 01:20:54 | 795 | | |
| 101 | LAFFINEUR CHRISTIAN | 0:49:54 | 573 | | | 292 | SANGLIER GERARD | 01:22:00 | 775 | | |
| 102 | DORCIMONT CHANTAL | 0:50:13 | 566 | | | 311 | FOSSEZ PASCAL | 01:22:44 | 759 | | |
| 111 | HERBIN LAURENT | 0:52:01 | 516 | | | 346 | DEGUELDRE JEAN -FR. | 01:24:08 | 730 | | |
| 134 | GILLES FRANÇOISE | 0:58:04 | 371 | | | 406 | JADOT PIERRE | 01:27:10 | 675 | | |
| 139 | LIEVYNS CHRISTINE | 1:02:08 | 305 | | | 455 | DUJACQUIER MAGALI | 01:29:36 | 631 | | |
| 140 | BURLON VANESSA | 1:02:11 | 302 | | | 526 | HENDRIX DANIEL | 01:33:25 | 565 | | |
| | | | | | | 609 | BOUTEFEU JACQUES | 01:38:00 | 486 | | |
| ROSELIES 21 km 18/03/2012 | | | 344 cls points | | | MORLANWELZ 16 km 07/04/2012 | | | 238 cls points | | |
| 1 | BRANDENBOURG MICHAEL | 01:11:52 | * | | | 1 | VANDERSTRAETEN PATRICK | 00:53:39 | * | | |
| 2 | FLORIZOONE THOMAS | 01:12:10 | * | | | 2 | VANDERBECQ PIERRE-HENRI | 00:55:54 | * | | |
| 3 | LAMBERT STEFAN | 01:14:14 | * | | | 3 | VAN DEN ABEELE SEBASTIEN | 00:56:18 | * | | |
| 11 | FRANCIS ALAIN | 01:17:05 | 1039 | | | 4 | FRANCIS ALAIN | 00:56:45 | 1063 | | |
| 15 | BOURGEOIS SEBASTIEN | 01:19:16 | 1021 | | | 6 | LIEGEOIS LOGAN | 00:57:18 | 1055 | | |
| 16 | HENIN DIDIER | 01:19:25 | 1018 | | | 8 | HENIN DIDIER | 00:57:32 | 1049 | | |
| 17 | GOUVERNEUR BENOIT | 01:20:40 | 1010 | | | 12 | PAULUS PHILIPPE | 01:00:10 | 1020 | | |
| 28 | BOUCHE RENAUD | 01:22:17 | 984 | | | 28 | WIECZOR KEVIN | 01:04:25 | 955 | | |
| 40 | BRUNEBARBE JOEL | 01:25:03 | 951 | | | 30 | EL KAJJAL MOHAMED | 01:04:39 | 949 | | |
| 51 | HOUYOUX JEAN-PIERRE | 01:26:23 | 927 | | | 37 | MANDERLIER ERIC | 01:06:24 | 921 | | |
| 66 | PICCINNI GIUSEPPE | 01:28:49 | 891 | | | 48 | ES CHRISTIAN | 01:08:42 | 880 | | |
| 71 | VAN DEN BERGE STEVE | 01:29:33 | 880 | | | 49 | ANTENUCCI MAURO | 01:09:20 | 873 | | |
| 75 | COVOLAN SERGIO | 01:30:05 | 871 | | | 56 | LOTERMAN STEPHANE | 01:10:18 | 851 | | |
| 86 | EL KAJJAL MOHAMED | 01:32:20 | 842 | | | 98 | LIEGEOIS PASCAL | 01:15:15 | 725 | | |
| 92 | WERY ALAIN | 01:33:51 | 824 | | | 102 | HERPAIN CEDRIC | 01:16:00 | 711 | | |
| 99 | ANTENUCCI MAURO | 01:34:41 | 809 | | | 107 | DENIS CHRISTIAN | 01:16:49 | 695 | | |
| 101 | MANDERLIER ERIC | 01:34:57 | 805 | | | 111 | DORCIMONT CHANTAL | 01:17:27 | 681 | | |
| 103 | DE WULF LUC | 01:35:08 | 801 | | | 119 | BERCY MARIE-PAULE | 01:17:56 | 661 | | |
| 110 | STALON YVES | 01:35:58 | 786 | | | 127 | REMY PHILIPPE | 01:18:56 | 636 | | |
| 122 | BELLOTTO STÉPHANE | 01:37:35 | 759 | | | 136 | TIMMERMANS EMILIE | 01:20:40 | 604 | | |
| 132 | ADANT FRANCE | 01:38:16 | 741 | | | 152 | MOL SERGE | 01:22:25 | 558 | | |
| 195 | LANCKRIET ALEX | 01:45:59 | 604 | | | 158 | HERBIN LAURENT | 01:23:21 | 538 | | |
| 200 | DENIS CHRISTIAN | 01:46:41 | 593 | | | 160 | LAUWAERT CHRISTIAN | 01:24:00 | 529 | | |
| 209 | HERPAIN CEDRIC | 01:47:48 | 574 | | | 185 | MALVOZ JEAN-REMY | 01:27:14 | 452 | | |
| 229 | DORCIMONT CHANTAL | 01:49:45 | 533 | | | 219 | THIRION FRANÇOISE | 01:37:21 | 303 | | |
| 248 | BOULANGER CHRISTINE | 01:52:29 | 490 | | | 222 | CERINI CARLA | 01:40:41 | 272 | | |
| 283 | MALVOZ JEAN-REMY | 01:57:25 | 410 | | | | | | | | |
| 288 | HERBIN LAURENT | 01:58:42 | 396 | | | | | | | | |
| 327 | DOZIER FLORENCE | 02:09:49 | 275 | | | | | | | | |
| 337 | NOEL CHRISTIANE | 02:17:01 | 218 | | | | | | | | |
| 338 | SBRO SALVATORE | 02:17:03 | 217 | | | | | | | | |
| 344 | VANDERMESSE MARCEL | 02:25:00 | 162 | | | | | | | | |

Attention : Les points sont calculés automatiquement pour le classement au challenge club.
 Le fait d'avoir des points associés à son nom ne signifie pas une participation au challenge club validée. Celle-ci ne le sera qu'à la réception de l'inscription. Pour le détail des modalités d'inscription, se référer aux éditions précédentes du bulletin ou sur le site du club. Ou en cas de doute, s'adresser à Philippe Remy ou phil.remy@infonie.be

Prochaines épreuves : samedi 5 mai, 21 km de Butgenbach (déplacement club)
 mercredi 16 mai RECOLLO, Lobbes

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