



Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau

BELGIQUE – BELGIE

P.P.

6000 CHARLEROI

Ville Basse

6/1477

Agrément P912272

Le journal du club

Périodique mensuel
Juillet-août 2013

**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

Ils étaient une bonne quarantaine regroupés sous la bannière de l'ESM, en ce début août, à participer à une semaine sportive à Chamonix. Bravo et merci aux organisateurs.

Avant la rentrée, nous aurons encore l'occasion de tester nos performances sur 3000m lors de la course des Amis, ce 28 août.

Merci Louis pour reprendre le flambeau de l'organisation.

C'est donc les batteries bien rechargées que nous aborderons la nouvelle saison. Que notre engagement parfois débordant ne nous fasse pas oublier de pratiquer entre nous la courtoisie et le respect. Ces valeurs que certains considèrent comme désuètes sont pourtant l'antichambre de la camaraderie et de l'amitié que nous sommes tous si heureux de retrouver à l'ESM.

Bonne rentrée à tous!

Découvrez vite dans ce numéro :

Rapports réunions + rappel horaire	3 à5
Annonces	6-7
Marathon Mont Blanc	8- 10
Naissances	11
Jeu-concours	12- 14
La Potinière et photos	15- 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 Mayeuri,36
6032 Mont-sur-Marchienne



Compte ESM : IBAN BE 17 001-460 13 34-21

Cotisation:

Elle est de 22 € pour le premier de la famille,
15 € pour les suivants (sous le même toit).
Elle est à verser sur le compte indiqué ci-dessus



Faites confiance à nos sponsors :

- La Vigneraie 5 Avenue Jules Henin 6000 Charleroi 071/313227
- Boucherie Foulon 2, Place de Beignée Ham sur Heure 071/213034
- Daf Toit 7 Place Wilson 6200 Châtelineau 071/505621
- Espace Running 79 Grand Rue 7000 Mons 065/724196
- Philippe Paulus -courtier en assurances: 73 rue Hector Denis 6032 Mont-s/- Marchienne 071/360530

Rapport de la réunion du CA du 7 juin 2013

Présents : Patrick Carpentier - Françoise Gilles - Pierre Jadot – Paul Timmermans.

Excusés : Vanessa Burlon – Daniel Hendrix – Jean-Marie Lhermitte - Marcel Vermassen

Absents : Olivier Rousseau

1.Approbation de l'ordre du jour

2.Approbation du PV du CA du 3.05.13

3.Déplacement à Reims

Echos entendus par Paul par rapport au coût du week-end. Pierre va interroger Denis à ce sujet.

4.Fête du club.

Date : 16 novembre.

Divers choix sont à arrêter : formule pour le repas, animation ...

Sujet à reporter étant donné l'absence de Marcel et d'autres membres.

5.Document « ESM un second souffle » - pas encore de retour

On reporte l'examen du document étant donné l'absence de quelques membres du CA.

6.Compétition « open » sur piste – samedi 22 juin

Paul a transmis à Denis Renuart mais il a prévu un autre meeting à Nivelles avec les jeunes.

7.Divers

-Sponsors : Patrick ok

Rapport de la réunion du CA du 12 juillet 2013.

Présents : Vanessa Burlon - Patrick Carpentier - Françoise Gilles - Daniel Hendrix - Pierre Jadot - Jean-Marie Lhermitte - Marcel Vermassen

Excusés : Olivier Rousseau - Paul Timmermans

1.Approbation de l'ordre du jour.

2.Approbation PV du CA du 7 juin 2013

3.Courir pour les amis.

Mercredi 20 août

Louis Thibaut et son équipe veulent bien assumer la partie technique le jour de la course.

Pierre s'occupe de leur expliquer le fonctionnement.

4.ESM, un second souffle.

Examen du plan d'action et adaptations.

5.Fête du club.

16 novembre. Salle des Cayats à Monceau

Marcel a contacté un traiteur qui propose un menu: entrée et plat.

Il a également contacté Stéphane pour le dessert.

6.Placement défibrillateur.

Installé près des vestiaires dans le hall.

Le club doit s'engager à former 12 personnes capables de l'utiliser. Formation de 3 heures donnée dans les locaux du club.

7.Locaux.

*Les services compétents ont été prévenus pour le problème d'eau chaude mais ils ne sont pas intervenus

*Pas de nettoyage des vestiaires en juillet - à assumer nous-mêmes

Brosse-seau-produit disponibles au club house

*Porte du vestiaire homme à réparer (Marcel va y regarder)

8.Site internet

9.Déplacements

-évaluation du week-end au Mont Blanc

Tout ok, belles performances malgré les conditions climatiques difficiles.

-évaluation du week-end VTT

Parfait, super ambiance, belle participation, super parcours

-chacun réfléchit à une proposition de déplacement club pour l'an prochain

RAPPEL

Horaire du club house pour les membres du club



Mercredi: de 16h à 21h.

Vendredi: de 16h30 à 20h30.

Dimanche: de 9h à 14h.

Les derniers verres seront servis 15 min avant l'heure de fermeture.

SANS AUCUNE EXCEPTION!!

*Le club house est susceptible de fermer plus tôt s'il reste moins de 5 personnes.

Nous vous remercions de respecter ces horaires

Les responsables et le comité

Appel à candidature



Tu souhaites donner un peu de ton temps pour participer à la vie du club ?

Alors deviens webmaster, pour nous aider à mettre à jour le site internet de l'ESM.

Il ne faut pas de connaissances particulières en informatique, une petite formation est prévue.

Intéressé(e) ? Adresse-toi à *Vanessa Burlon*

6ème jogging de Sart Eustache

25/08/2013

Adresse : place communale de Sart Eustache

Personne de contact : Henin Didier

Téléphone : 0479315730

Mail : didierhenin@msn.com

Grande distance: 11.400 km - 10h15

Parcours forestier vallonné

Petite distance: 6.7 km - 10h20

3 difficultés

Mercredi 28 août 2013

24ème "COURIR POUR LES AMIS"

Course contre la montre de 3000 m

(dans le parc de Monceau sur le parcours du pont de bois)

Inscription (gratuite) au club House de 16H30 à 17H45.

Premier départ à 18H00, puis toutes les 30 secondes.

Pas de prime, pas de tombola, juste le plaisir d'être là et le verre de l'amitié après la course.

Bienvenue à tous



80 kms – 6044 m +

- 1. Michel Lanne 9h45'57
- 190. Marco Piacentini 20 V2 17h40' 57
- 342. Alain Givannangelo 4V3 20h59'
- 361. Bernard Paulus 135 V1 21h26'52
- 362. Magali Dujacquier 15 SF 21h26'53**
- ...Ballarini Marco 68ème km en 16h18'30'



Marathon – 41kms620 2483 m+

1.	Kilian Jornet		3h30'41
65.	Fabrice Pasque	49 SH	4h44'03
138.	Joël Brunebarbe	26V1	5h10'39
259.	Bertrand Catoir	179SH	5h39
486.	Louis Thibaut	286SH	6h07'06
487.	Virginie Dehouck	31SF	6h07'09
541.	Thomas Dupuis	310SH	6h13'45
1413.	Musin Renaud	612SH	7h36'24
1593.	Emilie Timmermans	1073SF	7h55'41
1655.	Jacques Dubuisson	16V3	8h04'29
1656.	Catherine Delepierre	70V1	8h04'31
1906.	Isabelle Vanhove	102V1	9h01'31

**PROCHAIN RENDEZ-VOUS
DES ULTRAS TRAILERS
CCC –UTMB FIN DU MOIS
D'août**

Cross – 24km26 1456m+

1.	Jonathan Wyatt	1h55'37	
41.	Sébastien Bourgeois	26SH	2h23'52
481.	Anne-Sophie Demanet	54SF	3h23'35
994.	Roger Grumiaux		4h08'57
1259.	Valérie Brasseur	156VF1	4h51'21

10 kms 300m +

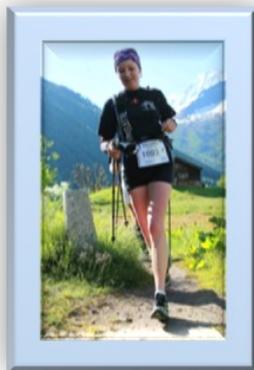
236.	France Adant	35SF	1h05'02
-------------	---------------------	-------------	----------------

Km vertical 3km76 981 m+

1.	Saul Antonio Rodriguez	34'34
60.	Louis Thibaut	46'24
116.(17V1)	Joël Brunebarbe	51'09

+ victoire de Louis Timmermans dans la course pour jeunes.

Marathon du Mont Blanc raconté par Isabelle



Jour J arrivé ... 5h15 le réveil sonne... vas-y Isa, debout, prépare-toi et en route vers le p'tit déj ... Je retrouve les autres... Magali présente aussi pour nous conduire au départ. P'tit déj copieux mais pas trop ... Je sentais bien que de l'énergie j'allais en avoir besoin tout au long de ce marathon !!! Grrrr mais pourquoi je me suis pas inscrite sur la course de Leernes comme d'hab !!! Au fond de moi, je connais la raison !!!

6h15, en route vers le départ ... no stress de mon côté ... zen ... je mettrai tout ce que j'ai en moi pour arriver au bout ... 6h30 Magali nous dépose et cherche une place pendant que nous rejoignons le départ !!! Pas de trace de Killian ... grrr moi qui voulais une photo avec lui !!! :- (Je chipote avec la montre qu'Eric m'a prêtée car autonomie beaucoup plus longue que la mienne ... Zut zut et rezut pourtant il me semblait bien avoir compris le fonctionnement de cette montre grrr ! Je me bats un peu avec elle !

Bon pas grave, je me positionne au début de la deuxième moitié ... et rhoooooooooooooo "get lucky" comme musique d'attente du départ ... c'est donc cette musique qui va me trotter en tête pendant ces 42 bornes ...

7hrs, go, je passe la ligne de départ, je me dis "Isa ne pars pas trop vite coooooooooo" et quelle horreur, ça me dépasse de partout !!!

Petit passage dans Chamonix agréable, beaucoup de monde, vraiment chouette ... on entre dans les bois, on attaque une petite montée, et c'est là que dépliage des bâtons, le premier ok, le deuxième, grrr j'arrive pas à le bloquer correctement à la hauteur prévue ... Appel à l'équipe ... mais pas mieux ... Bon ben tant pis, on fera comme ça !!! Pffff Au cours des 18 premiers kilomètres (roulants normalement !) voilà que je croise une Peugeot, avec à son bord, Monsieur Pepinster, Olivier D. la compagne de Fabrice P. et je ne sais pas qui encore ... Je devais être au 14me kilomètre, toujours ok !!! en pleine forme !!! 18ème kilomètre, premier ravitos, un monsieur me prend mon kamelbag pour le remplir pendant que je me ravitaille ... mais c'est génial ce truc !!!!

Et zou on repart ... les Posettes ... et c'est parti pour la grimpe jusqu'à 2250 m!!! Je remarque aussi que la montre déconne, je l'avais réglée pour avoir la distance mais je n'ai plus que le dénivelé grrrr ! Bon on fera avec !!! Et on grimpe on grimpe on grimpe mais je le vis "presque" bien !!! Arrivée à 2250 m ah ça y est ma montre m'indique de nouveau la distance parcourue

La descente des Posettes ... pfff ! Grande perte de temps pour moi ... Effrayée de la descente, peur de mal mettre mes pieds et de dégringoler ces rondins furent un cauchemar et m'ont fait perdre un temps précieux ... ce qui fait que les barrières horaires sont devenues pour moi également un cauchemar et une obsession ! Première barrière horaire au 28ème km, oups quelle ne fut pas ma surprise, alors que je faiblissais, de voir arriver Bernard qui m'a secouée ... boostée ... arrivée dans le petit village, Magali et Sabrina étaient là et m'ont aussi boostée un max ... Me voilà repartie après le ravitos ... Deuxième barrière horaire, Marco Ballarini m'attendait et m'a secouée une fois de plus, pris mes ravitos car juste au niveau barrière (grrrr) un peu de coaching pour la suite et suis repartieet on remonte on redescend arrivée à un ravitos juste avant une belle montée ... youhou un orchestre ... d'enfer en plus !!! Envie de danser ... ce que j'ai fait lol !!!! Mais bon 2 min avant de reprendre la course et on remonte ! Ben tiens !!!! Prochaine barrière horaire à Fléchère (????) limite encore et peur de pas y arriver ... ce serait con au 36ème ... du coup énervement et hyperventilation ... 3 fois ... envie de pleurer ... m'arrêter si près du but

Je pousse encore mes limites, je vais chercher au fond de moi les ressources nécessaires et moi et mon moustachu, compagnon d'infortune, arrivons dans les temps.

Et là je craque, les larmes coulent, que dis-je les sanglots ... Une dame du ravitos me prend dans ses bras ... je repars avec des bananes et en pleurant toutes les larmes de mon corps ... bon 2 minutes après les robinets sont fermés et j'avance même mieux qu'avant ...

Reste plus grand chose ... les derniers kilomètres me semblent plus faciles, j'arrive même un peu à accélérer pour respecter les barrières Pfff les pompiers, que font-ils là ? ah oui ok, encore une chouette descente, pas casse-gueule du tout !!! Rassurant les pompiers !!!

Encore 3 kilomètres ... purée c'est donc vrai on entend le speaker de l'arrivée

On est 4 à être ensemble depuis pas mal de kilomètres, on se booste comme on peut, on avance, je dépasse le gars en bleu et sa copine à qui j'ai filé deux gels énergétiques Et on continue, monsieur moustache et moi continuons à nous encourager...

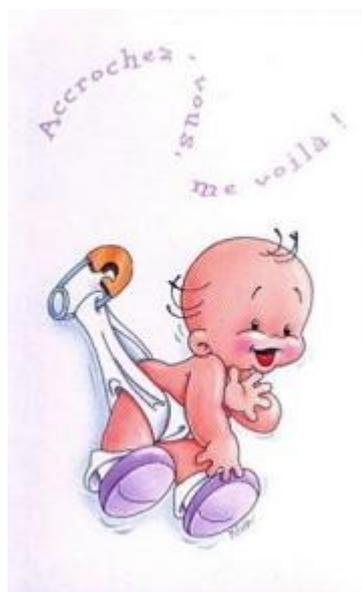
Moi étonnamment défaitiste en disant : "on n'y arrivera jamais avant les 9 heures " ... puis ... 1,5 km environ avant l'arrivée, voici Denis qui arrive et qui m'accompagne sur ce dernier kilomètre tout en me disant que je lui semblais en pleine forme, que lui n'était pas aussi bien à cet endroit il y a deux ans ... du coup petite accélération ...

Nous voilà dans la côte finale ... un gros 200 m de grimpette ... milieu de la côte Mag arrive pour m'embrasser et se met à pleurer, je sens l'émotion me serrer la gorge ... ah non ... pas maintenant je n'ai pas trouvé les mots qu'il fallait pour Mag que j'ai blessée à ce moment-là mais qui m'a comprise par après et m'a pardonnée ... Merci Mag !!!! Et mon chrono arrêté à 8h58 Heureuse de voir que tous m'avaient attendue ... bon en buvant des bières mais bon ils étaient presque tous là !

Pas pu boire la bière qu'ils m'ont apportée, de l'eau s'il vous plaît de l'eau !!!
Heureuse d'avoir eu la reconnaissance et les félicitations de Marco P, et d'autres personnes qui doutaient que je puisse y arriver ... Heureuse d'avoir terminé ce challenge que je devais faire accompagnée mais que j'ai fait seule ... c'est la deuxième fois que je termine un objectif qu'on avait en commun ... et j'y suis arrivée... les conclusions ... sont faciles à tirer ... je me sens plus forte, j'ai trouvé la force de continuer et surtout d'avancer ... de grimper !!! (la descente j'aime pas trop lol !!! mdr !!!) Prochain challenge, pourquoi pas Sierre Zinal ? Longtemps que j'y pense ...

La famille **ESM** s'agrandit

Romane le 10 juin chez Cécile et Thierry
Noah le 26 juin chez Vanessa et Sébastien
Maëlys le 5 juillet chez Cynthia et Damien



Félicitations aux heureux parents

JEU CONCOURS - Quatrième manche

Août 2013 ESM

La troisième manche n'a guère modifié les classements (voir ci-dessous). Vanessa, tout occupée à soigner avec tendresse son jeune bébé, n'a pas eu le temps de répondre. Nous la comprenons et la félicitons comme son heureux papa d'ailleurs. Signalons aussi l'erreur commise par mes soins à l'issue de la 2^{ème} manche où Pascal Liégeois avait bien répondu dans les temps. Je rappelle qu'il est toujours temps de participer à ce concours pour emporter le petit souvenir remis lors du souper du club.

Quatrième manche donc avec les dix derniers points en jeu pour les questions classiques (40 pts) et le troisième indice de la question à risques qui ne vaut plus cette fois que 3 points.

A ce propos, Denis P., Christine, Fanfan T. et Pascal L. ont déjà tenté leur chance... Wait and see. En outre, dernière manche oblige, je vous sou mets une question subsidiaire en cas d'ex aequo pour les trois premières places.

Quatrième manche :

Question 1 - 3 points Souvenir

	<p>Le marathon de Boston fut tragique cette année avec l'attentat commis qui fit plusieurs victimes. Durant les années 60, un Belge s'y illustra en remportant deux éditions consécutives. Quels sont ses prénom et nom ?</p> <p>.....</p> <p>Quelles furent les deux années où il termina victorieux ?</p> <p>.....</p>
--	--

Question 2 - Autre souvenir, féminin et plus difficile cette fois pour 2 points

Quels sont les prénom et nom de l'athlète belge (féminine donc) qui termina 8^{ème} des championnats du monde de cross à Auckland en 1988 ?

Question 3 -

Mais à qui appartiennent ces mouvements de bras (membres de l'ESM et photos 2013) ?

Question à indice pour 3 points : Personnage vivant

Rappel des indices 1 et 2 : 1 : Son doigt a placé plus d'une belle sur la toile. 2 : Le rouge lui va si bien.

Indice 3 : Son pseudonyme associe son âge vénérable à un célèbre héros de Spielberg . On le dit aussi le plus Belge des Français Réponse = pseudonyme ou nom et prénom d'identité

Question subsidiaire (en cas d'égalité pour les 3 premières places):

Le 28 septembre prochain se déroulera les 100 kms de Millau auquel Eric Manderlier prendra part. Quel sera le temps effectué par la 1^{ère} dame à l'issue de cette épreuve (h,min,sec) ?

.....

Réponses à la **Troisième manche** :

Question 1 - Souvenir 2 points - Catherine Lallemand qui fit une bonne partie de ses classes dans notre club vient de remporter pour la 4^{ème} fois les 20 kms de Bruxelles. Quelle était l'année de sa première victoire ?
2005

Question 2- Un autre souvenir, mais plus lointain celui-là : 3 points

	<p>Quel est l'athlète belge qui remporta le marathon au Championnat européen d'Helsinki en 1971 ? Karel Lismont Karel Lismont</p> <p>Quelles sont les deux médailles olympiques qu'il remporta également ? 2X 1 point si les 3 éléments sont donnés Médaille d'argent - marathon - 1972 Médaille de bronze - marathon - 1976</p>
--	--

Question 3 : Regroupez les titres et les auteurs de ces livres qui traitent de la course à pied à travers leurs récits fictifs ou autobiographiques.

Autoportrait de l'auteur en coureurs de fond : Haruki Murakami / Courir ou mourir : Kilian Jornet / Eat & run : Scott Jurek / Courir : Jean Echenoz / A marche forcée : Slamovir Rawick

Classement Après 3 m.	30 pts	Christian Denis	
		Françoise Gilles	
		Christine Lievyns	X = réponse à risque donnée
		Pascal Liégeois	X
		Denis Pepinster	X
		Françoise Thirion	X
		Roger Vigneron	
	20 pts	Vanessa Burton	
	10 pts	Jean-Marie Lhermitte	
	9 pts	Thomas Dupuis	

Réponses à rentrer avant le 15 septembre à minuit par email

dewolfphilippe@yahoo.fr

Cadeau aux trois premiers classés en fin de concours et en ordre de cotisation
(question subsidiaire si nécessité) + petit souvenir à chaque participant.

Bonne rentrée Wolphi

Nom : Prénom :

La potinière

*Une fois n'est pas coutume. Je commencerai cette rubrique par quelques mots liés à l'histoire de Monceau. Un article du journal « Le Soir », en ce début du mois, m'a touché car il relatait le massacre connu par la cité moncelloise au début du mois d'août 1914. En représailles à de prétendus francs-tireurs, plus de 60 habitants furent massacrés à proximité du parc par les envahisseurs « uhlans ». Le même article relatait également le sort réservé à la petite Yvonne Vieslet qui perdit la vie d'une balle allemande le 12 octobre 1918 pour avoir jeté, avec d'autres enfants et adultes, des morceaux de pain à des soldats français prisonniers. C'est le rappel de cet événement qu'évoque la statue ci-dessous située au centre de la cité et devant laquelle je suis passé de multiples fois sans en comprendre le sens. Alors pourquoi évoquer ces événements ici dans cette rubrique ?... Parce tout est en tout... et il est parfois dommage de ne pas intégrer davantage des dimensions historiques, culturelles, ... à nos pratiques sportives. Aussi parce que le club recèle des spécialistes de l'histoire locale et régionale et mon regard se tourne avec admiration vers Philippe Rémy, très éloquent pour de nombreuses époques.



Raymond



*De même, notre club recèle différents talents artistiques en tous genres, le plus célèbre étant sans doute notre cher Raymond Drygalski dont la renommée picturale a atteint bien plus que la région carolorégienne. Pourquoi ne mettrait-on pas plus en exergue ces talents en tous genres et si certains voulaient bien m'aider, développer une petite exposition ou /et une activité autour d'eux. **J'attends vos propositions.**

*Champion de Belgique vétérans des courses de montagne 2013 il y a peu à Malmédy, Christian Nemeth prouve une nouvelle fois sa polyvalence. Après avoir remporté les courtes distances des trails de Pesche et Herbeumont en juillet, le Moncellois espère être sélectionné pour les Championnats du monde qu'il a déjà courus quatre fois.

*Fin de ce mois, nos trailers retrouveront les cols alpins pour les grandes épreuves mythiques que sont la CCC, l'UTMB et autres grimpettes « hyperpentues » de la région. On y attend de nouveaux exploits que certains ont bien préparés, notamment au trail d'Ham-sur-Heure où Magali Dujacquier a fait souffrir la plupart des hommes et terminé 10^e au général (1^{ère} dame évidemment en 6h06') . Victoire aussi pour Fabrice Pasque (56 kms en 5h11' , de Davy Lemmens « en toute grande condition » sur le moyen (36kms en 3h03'). Notons aussi que quelques-uns de nos membres se sont testés sur les 20 kms, la petite distance. Belle 8^{ème} place de Momo El Kajjal en 1h41' .

Autre performance de choix, celle de Sabine Froment à Sierre Zinal qui termine les 31 kms (2200 mètres de montée, 800 de descente) en 3h27' , obtenant la 9^{ème} place dame et la 113^{ème} sur 1141 toutes catégories H et F. Bravo Sabine.

Terminons cette rubrique « longues distances » avec deux performances à venir : notre Georges Adant (68 ans) courra un 100kms en équipe (chacun doit parcourir les 100kms) à la fin de ce mois tandis qu'Eric Manderlier lui participera aux 100 kms de Millau à la fin du mois de septembre.

*Quelques mots du Delhalle et plus particulièrement de l'Ardennaise (666 arrivées 22kms5) où chez les dames Sabine Froment a remporté l'épreuve en 1h40'11 (20^{ème} Gén). Belle performance aussi d'Antoinette De Woot qui termine 2^{ème} A1 en 1h56'11. Chez les hommes, Davy Lemmens a obtenu une belle 8^{ème} place au général en 1h31'15 (victoire de Kiplagat Geoffrey en 1h20'22). Philippe Paulus, notre « regular maestro » termine 2^eV2 (25^{ème} g) en 1h42'19, Christian Mailier (10^eV2 et 77^{ème} g) en 1h54', Eusebe Bilon (141^{ème}) et Mauro Antenucci (142^{ème}) en 2h02', Daniel Hendrix qui a fait une petite « hypOrvalglycémie » (385^{ème} en 2h24'), David Bricout (2h57') et Marcel Seghers (3h06'). Il faisait chaud, très chaud et leurs performances après un long déplacement n'en sont que plus méritantes.

*Pour les courses hennuyères des différents challenges, il m'est impossible de tout relayer, mais outre les progrès constants de Steven Wieczor, outre les victoires ou podiums fréquents de Nathalie Deletrain, Marie-Paule Bercy, Chantal Dorcimont, Sébastien Lebon, Alain Francis, Alain Janssens, ... la participation ESM y est souvent nombreuse, et cela même si les maillots du club et le nom ESM sont à mes yeux insuffisamment mis en valeur. C'est dommage... Quant aux organisations, « Leernes » fut PARFAIT, sans aucun doute et le jogging des Zonards à Lobbes (cher à Fanfan Thirion) mérite à coup sûr d'entrer dans notre challenge club 2014.



Podium à La Louvière



Notre infatigable globe-trotter à Clermont

Bonne fin estivale.

Wolphi 11/08/2013



Merci à vous. Françoise

**N'hésitez pas à me faire parvenir les récits,
photos, résultats ... de vos courses ou
expériences diverses**



Date limite des envois pour le prochain périodique : **le 11 octobre 2013**

Galerie



Magali (H-s-H)



Christian (Lobbes)



David (H-s-H)



Sergio (Clermont)



Marie-Paule(Lobbes)



Luc (Lobbes)



Momo (H-s-H)

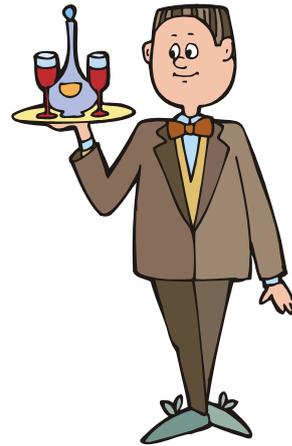


Eric à Estinnes

Merci à Jacques Wasterlain et Papi E.T. Pensées pour Charles qui nous manque.

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

Les cartes privilèges ESM sont disponibles au Club House

SPRL Boucherie Foulon

Boucherie - charcuterie - fromagerie

Le spécialiste des rôtis préparés

Réductions faites pour associations et clubs sportifs

Place de Beignée, 2
Ham-sur-Heure

Tél/fax: 071.21.30.34