



Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau

BELGIQUE – BELGIE

P.P.

6000 CHARLEROI

Ville Basse

6/1477

Agrément P912272

Le journal du club

Périodique bimestriel
Novembre-Décembre
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.be

Bureau de dépôt:
Charleroi Ville basse

A l'attention de :

Le mot du président

Le second souffle qu'a lancé notre assemblée générale d'octobre commence à manifester ses effets.

Notre cellule « fête du club », menée par Marcel, a permis de faire de cet événement une réussite. Notre valeur de convivialité a pu y donner sa mesure. Un grand merci à Marcel.

Notre cellule technique, pilotée par Alain et Didier, a proposé un défi à tous ceux qui voulaient se dépasser lors de la corrida de Gerpennes, en leur concoctant un entraînement spécifique et en stimulant chacun à fixer et atteindre un objectif ambitieux. Ils ont encore pleins d'autres projets dans leurs cartons.

Quant à notre valeur de solidarité, elle a pu se manifester par la participation à une formation aux premiers secours et à l'utilisation du défibrillateur installé dans nos vestiaires. L'élan de nos membres est tel qu'une prochaine séance sera programmée en janvier pour répondre aux demandes en souffrance.

Décidément, il s'en passe des choses à Monceau. Je vous souhaite à tous de bien terminer 2013 et d'aborder l'année prochaine avec toute l'énergie et tout l'enthousiasme qui permettent à chacun d'entre nous de grandir chaque jour.

Bonne année!

Découvrez vite dans ce numéro :

| | |
|----------------------|--------|
| Rapports réunions AG | 3 à 5 |
| La Potinière | 6-7 |
| Quizzathlé | 8 à 10 |
| Article « Epernay » | 11 |
| Photos fête du club | 12 |
| Stage | 13 |
| Résultats | 15 |

Numéros de téléphone de contact:



| | | |
|------------|--|---------------|
| Président | Daniel Hendrix | 0475/85.99.88 |
| Secrétaire | Burlon Vanessa vanessa_burlon@hotmail.com | 0478/77.56.96 |
| Trésorier | Olivier Rousseau | 0479/43.03.67 |

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 :

-Boucherie Foulon 2, Place de Beignée Ham sur Heure 071/213034

Rapport de la réunion du CA du 8 novembre 2013

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

Excusé : Paul Timmermans

Absent : Patrick Carpentier

1.Approbation de l'ordre du jour

2.Approbation du PV du CA du 16.10.13

3.Esm, un second souffle.

-Approbation du PV de l'AGE du 23/10/2013

-Evaluation de la réunion

-Mesures de suivi

*Mettre sur le site différents points de la présentation de l'AG:

Nos valeurs - notre fonctionnement - liste des cellules avec description et pilotes de chaque cellule - les adaptations

Un document rédigé par les pilotes de cellules dans lequel ils se présentent, ainsi que leurs objectifs et leurs actions ...

Vanessa envoie un mail aux responsables de cellules pour leur en faire la demande.

*Révision des statuts

*AGE de mars 2014 pour la modification des statuts

*Comité des Sages

4.Fête du club.

Dernières mises au point

5.Locaux.

Boiler commandé par la ville

6.Formation défibrillateur

Six personnes se sont proposées pour la formation. Attent d'une date pour le cycle de formation.

Rapport de la réunion du CA du 13 décembre 2013

Présents : Vanessa Burlon - Patrick Carpentier - Françoise Gilles - Daniel Hendrix - Jean-Marie Lhermitte - Olivier Rousseau - Paul Timmermans - Marcel Vermassen

Excusé : Pierre Jadot

1.Approbation de l'ordre du jour

2.Approbation du PV du CA du 08.11.13

3.ESM, un second souffle (suite)

*Insister auprès des responsables de cellules afin qu'ils envoient la présentation de leur cellule pour le site.

*Le travail de révision des textes statutaires réalisé par Daniel et Philippe Rémy est en cours. Il sera ensuite soumis au CA.

4.Fête du club.

Débriefing:

Belle réussite, échos très positifs.

Proposition de prévoir un plat unique.

Mettre plus en évidence la remise des prix du challenge.

Tout ok dans l'ensemble, si modifications, c'est pour des détails.

5.Cellule technique.

*Premier feed back:

Denis Renuart assume très bien son rôle vis-à-vis des jeunes.

Alain et Didier encadrent le groupe de coureurs qui préparent Gerpinnes.

Ils gèrent tous les trois avec Paul le stage de Noël (voir le programme sur le site)

*Déplacement Grimbergen : cross le 5 janvier (organisation éventuelle d'un co-voiturage)

*Louis Thibaut prépare un module d'initiation à la course en endurance pour les enfants. (8 séances, en janvier)

*Matériel entraîneur pour les jeunes

Jean-Marie fait l'inventaire de ce qui reste dans la réserve

*Boite premiers secours: prévoir une boîte « mobile »

6.Cellule « Portelette »

Le folder est en cours de réalisation.

Evolution ok pour la préparation.

Accueil de l'AJ Auxerre

7.Site internet

Réunion le jeudi 19 décembre avec les personnes concernées afin de régler divers points : news letter, infos diverses, présentation des différentes cellules

8.Locaux

*Eau chaude: la solution d'appoint n'a pas plu à la ville car trop dangereuse. On attend donc la livraison du chauffe-eau commandé par la ville.

9.Formation premiers secours

Le cours a lieu ce samedi 14 décembre (12 personnes y participent)
Le CA est d'accord pour organiser une deuxième séance en janvier car d'autres personnes sembleraient intéressées.

10.Divers

Jean-Marie va remettre en route un « ESM Marathoning »

La potinière

*La fête du club 2013 fut un bon cru. Salle bien choisie et conviviale, repas copieux et varié, sketch original et ambiance DJ phénoménale furent les ingrédients d'une excellente soirée réussie aussi grâce au dynamisme de Marcel (dont c'était la première...), mais aussi de nombreux amis du club qui mirent la main à l'événement pour que nous puissions passer des moments conviviaux. Un grand merci particulier à Marie-Christine pour sa gestion des buffets, à Manu pour son implication totale dans le bar, à Alain Francis pour son humour décalé, à tous pour votre bonne humeur. Petit bémol : la remise du challenge club qui passa presque inaperçue et qui mériterait d'être « requinquée » bien qu'elle ait déjà fait l'objet cette année d'une cure de rajeunissement dans les courses proposées.

*La transition est facile. Précédemment (il y a quelques années encore), lors de cette même fête, étaient remis amicalement quelques prix spéciaux : la performance de l'année, l'athlète de l'année, le « club (wo)man de l'année... proposés par le CA et désignés par vote au cours de la soirée. Je regrette que cela soit aujourd'hui considéré comme désuet car même si cela suscitait parfois quelque critique « subjective », cela mettait mieux en valeur les mérites et efforts de chacune et chacun dans leur discipline. Alors, tout seul comme un grand, par nuit d'insomnie et de grand vent, j'ai tenté de comparer les performances ESM de l'année et de désigner celle et celui qui aurait mérité mon vote si...

Chez les dames, avec sa victoire au Delhalle, sa performance sur marathon à Cologne (2h57') et l'excellent accessit à Sierre-Zinal, Sabine Froment sort incontestablement du lot. Mais Antoinette Dewoot, par sa régularité, sa participation au Tour de Belgique, ses nombreux podiums (dont une 3^{ème} place dans sa catégorie sur le marathon à Turin) vaut elle aussi un regard admirateur car en outre, elle doit combiner avec une blessure aux accents parfois tenaces. Tout comme Magali Dujacquier en trails, qui nous a sorti une saison de « ouf » sans oublier à l'échelon régional les victoires et multiples podiums de Nathalie Deletrain ou Chantal Dorcimont...

Chez les hommes, il faut aussi sérier les disciplines :

Sébastien Bourgeois, vainqueur du Delhalle et Alain Giovannangelo (2^{ème} en Ecosse, 4^{ème} aux 80 kms du Mont Blanc, 7^{ème} à l'UTMB dans sa catégorie V3) sont les premiers à me venir à l'esprit, mais les victoires de Fabrice Pasque en trails régionaux ou courses « Dingues », la 2^{ème} place d'Eusebe Bilon à Turin tout en accompagnant Antoinette en 3h14' (il vaut 3h07'); les excellentes courses au Delhalle (où il termine 2^{ème} en V2) de Philippe Paulus, les progrès énormes de Jérémy Knoops ou Frédéric Biscaglia sur courtes distances, les excellents 100 kms de Millau d'Eric Manderlier, et surtout la confirmation des espoirs placés chez nos jeunes Tom Drygalski, Mathieu Rauchs ou Bruno Bodson me mettent bien en peine d'établir un choix unique.

Je fais appel alors à la dimension « club » sous toutes ses formes d'où surgissent à nouveau Séba ou Philippe, toujours fiers d'arborer nos couleurs et Alain pour sa capacité à transmettre une bonne humeur parfois bienvenue. Alors dilemme...dilemme mais notre rapport à l'âge et mon admiration pour le palmarès font la différence...mon vote ira à Alain chez les hommes et Antoinette chez les dames. Et vous ...

*Décembre : voici le mois des fêtes et des cadeaux. Nos revues athlétiques regorgent de propositions souvent onéreuses hélas. Parmi celles-ci, outre les « Tomtom GPS » ou les chaussures « Monochrome » très tendances, j'ai relevé du côté de « Châtelineau » une version « réflexive » d'un sac qui vous permettra surtout d'être bien vu au milieu de la nuit. De quoi embarquer ses petits objets...Moins de 20 euros. Plus chers...contre les contractures et autres blessures récurrentes...des vêtements de compression ...mais il faut compter près de cent euros pour le cuissard...idem pour le t-shirt.

*Nouvelle venue (n°4 décembre 2013-janvier 2014), la revue française « Joggeur » m'a relativement séduit. Son prix raisonnable (Belgique 5€50), ses publicités limitées, mais surtout son contenu diversifié m'ont amené à la parcourir plusieurs fois. Outre les habituels conseils « santé » ou « entraînements », elle fait la part belle à combattre les préjugés liés à notre pratique tels que par exemple « il faut beaucoup transpirer pour maigrir » ou « plus c'est long, plus c'est bon, ... ». Mais surtout, elle sonde le marché et fait dans ce numéro une comparaison de 10 montres GPS, 10 chaussures « poids plume » ou encore 10 vestes coupe-vent. Si on y ajoute des articles tels que celui où est interrogé Dawa Sherpa, un autre consacré à l' Opale Frappadingue 2013 ou encore parmi d'autres aux bobos des ongles, vous conviendrez que l'approche est assez complète.

*Le site de l'ESM www.esmclub.be est réactivé depuis octobre. Nous essayons de le rendre vivant en y mettant des articles qui font la synthèse des compétitions, en y plaçant des interviews mais aussi qui précisent certains plans d'entraînement. Merci à Luc Dewulf et Steven Wieczor pour la pêche aux résultats du we. Vous pouvez aussi y collaborer en nous proposant vos points de vue.

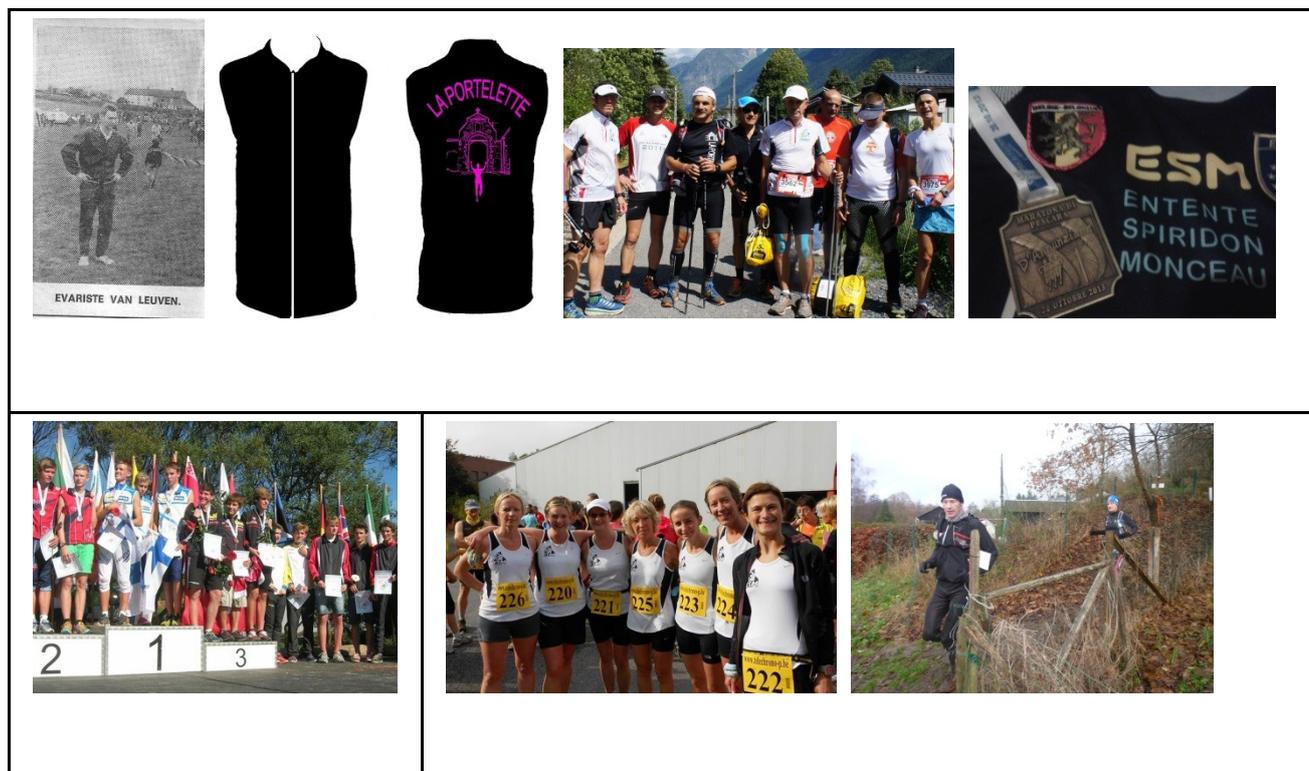
*Pour 2014, je souhaite à tous des douches « ultraperformantes », des entraînements et courses plus agréables les uns que les autres, des moments de convivialité « esmiennes » inépuisables et surtout une santé d'enfer pour vivre tous vos moments sportifs intensément au milieu de vos proches. A bientôt les amis...prenez soin de vous.

Wolphi 8 décembre 2013



QUIZZATHLE à choix multiples

Connaissez-vous votre club et le monde de la course à pied ?



En 25 questions, testez-vous...

Question 1 : La Portelette 2014 sera une édition particulière car elle fête :

Sa 40^{ème} édition b. sa 35^{ème} c. sa 10^{ème} édition

Question 2 : Un lobbain a terminé plusieurs fois sur le podium de la Portelette sans jamais la gagner ? De qui s'agit-il ?

Patrick Vandenhoute b. Joël Drygalski c. Jérôme Van Reusel

Question 3 : Chez les dames, Catherine Lallemand possède le record de victoires à Lobbes mais aussi le record de l'épreuve réussi en 2003. Quel est ce record féminin ?

a. 45'09 b. 45'56 c. 48'32

Question 4 : Quel est le coureur de l'ESM qui possède le meilleur temps en marathon ?

Christian Nemeth b. Benjamin Barbier c. Didier Henin

Question 5 : Il fait partie de l'ESM et termina cette année 3^{ème} du Championnat de Belgique de course de montagne (11kms) . Qui est-il ?

Christian Nemeth b. Fabrice Pasque c. Michel Mercier

Question 6 : Plus personne n'ignore notre coureur le plus âgé à savoir Evariste Van Leuven. Mais quel âge aura-t-il en 2014 ? a. 83 ans b. 85 ans c. 87 ans

Question 7 : Qui tient officiellement le secrétariat du club ?

- a. Françoise Gilles b. Vanessa Burlon c. Bénédicte Delitte

Question 8 : Faisant partie de l'équipe belge espoirs en course d'orientation, il vient de terminer avec ses deux compatriotes 5^{ème} du Championnat d'Europe de la discipline. Qui est-il ?

- a. Jérémy Liégeois b. Oscar Bourgeois c. Tom Drygalski.

Question 9 : Une équipe féminine de l'ESM a remporté cette année un marathon - relais. Mais où avait-il lieu ?

- a. Mons b. Nivelles c. Petite Chapelle

Question 10 : Il vient de remporter le Challenge Delhalle dans la catégorie séniors. Qui est-il ?

- a. Philippe Paulus b. Mauro Antenucci c. Sébastien Bourgeois

Question 11 : Le record du monde en marathon a été battu cette année par William Kiprang en 2h03'23. Où cela s'est-il passé ?

- a. Berlin b. Chicago c. Amsterdam

Question 12 : Quel est le nom de l'athlète britannique qui a tenu longtemps le record féminin ?

- a. Lisa Sotomayor b. Paula Mac Dwen c. Paula Radcliffe

Question 13 : Un athlète français, champion olympique du marathon en 1956, est décédé cette année. D'origine algérienne, il est venu plus d'une fois courir des cross en Belgique.

- a. Gaston Roelants b. Alain Mimoun c. Michel Jazy

Question 14 : Un marathon américain a été le lieu en 2013 d'un acte terroriste sanglant. S'agit-il de

- a. New York b. Chicago c. Boston

Question 15 : Une ville Suisse organise un marathon la nuit du Nouvel an. S'agit-il de ;

- a. Berne b. Zurich c. Genève

Question 16 : Une des plus vieilles épreuves sur route française est la course Sedan Charleville. 2013 a vu la

- a. 30^{ème} édition b. 75^{ème} édition c. 93^{ème} édition.

Question 17 : Qu'appelle-t-on la Diagonale des fous ?

- a. La course de trail qui relie le Mont Ventoux au Galibier.
b. Le raid nature sur l'île de la Réunion
c. Le raid nature à Lanzarote (Canaries)

Question 18 : Ultra trailer célèbre, il fut le porte-drapeau du Népal au Jeux Olympiques d'hiver 2010. Comment s'appelle-t-il ?

- a. Dawa Sherpa b. Bouzi Bouzoumou c. Lama Gourou

Question 19 : Précurseur des randonnées nature et trail, un grand écrivain accomplit en 1878 un voyage solitaire à travers les somptueux paysages du Velay, du Gévaudan, du Mont Lozère et des Cévennes. Comment s'appelait-il ?

- a. Emile Zola b. Jules Verne c. Robert-Louis Stevenson

Question 20 : Cet athlète belge vient de terminer, en décembre 2013, 4^{ème} du Championnat d'Europe de cross-country. Quel est son nom ?

- a. Jeroen d'Hoedt b. Koen Naert c. Jonathan Borlée

Question 21 : Elle fut longtemps ces dernières années la meilleure athlète belge en cross-country. Quel est son nom ?

- a. Carine Vos b. Veerle De Jaeghere c. Rosine Wallez

Question 22 : L'Américain Jesse Owens remporta quatre médailles d'or aux Jeux Olympiques en 1936. Où avaient lieu ces Jeux ?

- a. Paris b. Mexico c. Berlin

Question 23 : En 1976, lors des Jeux Olympiques de Montréal, le regretté Yvo Van Damme fut battu sur le 800 m par un seul athlète cubain. Quel était son nom ?

- a. Alberto Juantorena b. Alberto Contador c. Alberto Castromaior

Question 24 : Cette américaine est considérée comme la première femme à avoir couru un marathon. Quel est son nom ?

- a. Joanne Benoit b. Kathrine Switzer c. Constantine Dita

Question 25 : Spécialiste de la préparation minutieuse, il remporta 4 fois les 20 kms de Bruxelles et 3 fois le marathon de Bruxelles. Quel est son nom ?

- a. Fred Vandervennet b. Dirk Vanderherten c. Patrick Stevens

Réponses : 1. b ; 2. c ; 3. a ; 4. b ; 5.a ; 6.b ; 7.b ; 8.c ; 9.c ; 10.c ; 11. a ; 12. c ; 13.b ; 14. c ; 15. b ; 16. c ; 17. b ; 18. a ; 19. c ; 20. a ; 21.b ; 22.c ; 23.a ; 24.b ; 25.b.

Compte-rendu WE Sparnatrail Isa :

Sparnatrail, Epernay, distance prévue 31,7km :

Samedi 9 novembre 2013, 8 heures du mat, mon réveil sonne grrrr branle-le-bas de combat à Courcelles. Mon sac pas terminé, encore un passage à la banque et Denis qui vient me chercher avant d'aller prendre Magali, Bernard et France !!!! oups, c'est chaud !

Ne rien oublier surtout ... et surtout pas les anti inflammatoires ça fait quasi un mois que j'en prends pour des douleurs fessier côté droit (genre sciatique) ...

Zut banque fermée, ouf Denis me sonne pour me dire que départ retardé d'une heure

10h30, on démarre, Magali et Bernard embarqués, France embarquée aussi et en route pour quelques heures de tourisme (hein Denis ?)

Arrivée à la remise des dossards à 17h environ.... Pffff le mien est déjà parti, une erreur, ils ont cherché partout! pffff ! mauvais signe ! mauvais augure tout ça ! On m'en refait un et je négocie une bouteille de champagne pour dédommagement ! gagné, si je termine! Arrivée à l'hôtel vers 17h30, retrouvaille avec JP, Manu, Michel, Véro, Christine, Jacky, Marcel, sa compagne et son fils ... Petit apéro sympa et en route pour un repas d'avant course à Epernay...

Soirée sympa aussi, mais lever tôt car trail le lendemain

Dimanche 10 novembre 2013, 5h45 du mat, le réveil de Chris sonne (pas le mien ! didjû heureusement que je dormais avec Christine !!!!) ... p'tit déj prévu à 6h30 ... On se retrouve tous au buffet de l'hôtel, excellent ce buffet ceci dit ! Un tout grand merci à Véro et Manu qui étaient présentes aussi. Démarrage, sans stress (ou presque) à 7hrs pour le départ du trail

Nous avons tous décidé d'aller directement sur le lieu du "vrai" départ, car un "faux" départ était prévu à la salle omnisport où la consigne était prévue. Arrivés sur place, nous étions tous un peu stressés car peu de monde, le portail de départ pas encore monté (ils sont cool ces champenois !!!!).

7h30, le reste des partants nous avait rejoints et le briefing a commencé. 7h45 ... bang, c'est parti....

7 premiers kilomètres roulants normalement ! Mais attention à ne pas aller trop vite quand même ... vers le 7ème km, ça commence à grimper ... La troupe roule, ça roule bien même ! On arrive sur le "mou" ... la gadoue, la gadoue, la gadoue, Jane Birkin serait-elle passée par ici ???

Oups, Bernard est blessé ... il était sur le 56 tout comme Magali et Marcel Vermassen! Contracture! grrrrr! Forcé d'arrêter! Toujours plus ou moins plat (faux plat mais bon pas grave)

7ème km, ça y est on y est, une belle côte ... dans la gadoue ...

Ma douleur au niveau sciatique ne fait qu'amplifier, la gadoue sans doute, et les mouvements dus à ce terrain ... ça en devient grrrrr vachement douloureux On grimpe, on grimpe, Christine n'arrête pas de m'encourager, la pauvre, je l'ai ralentie je l'ai même fait arrêter le long de la Marne ("Christine, mets la télé" elle comprendra !!!) ... Là au-dessus de la côte, Véro et Manu sont là pour nous encourager ... je dis à Chris que j'arrête, trop mal.

Chris me rebooste et me dit qu'on continue jusqu'au ravito (17ème), on repart, mais quelques centaines de mètres plus tard, la douleur s'intensifie toujours et je me dis que je fais une erreur car je risque d'aggraver les choses.

Et donc je fais marche arrière ... je pensais rejoindre Véro et Manu, mais elles étaient déjà parties pour le ravito. Grrrr, je me rabats donc sur les signaleurs. Pierre Gobillard (de la Maison Pierre Gobillard) me raccompagne au départ. J'y retrouve Bernard et nous attendons comme deux malheureux l'arrivée des premiers Contente d'avoir été là quand même pour accueillir Denis, Jean-Pierre, Christine, France et Jacky, Marcel ayant renoncé aux 56 kilomètres même si « bien physiquement mais les jambes lui manquaient!!! »

Magali génialissime à l'arrivée de ses 56 (triste d'être partie juste avant ta proclamation pour ton podium pffff didjû) Merveilleuse avec sa petite jupette qui a fait des ravages mdr ... hein Bernard ????

Petit bain, petit repos et petit repas tranquille ... enfin presque ... Descente à Epernay ... Soirée sympa !
Lundi 11 novembre, réveil à 8hrs, p'tit déj à 8h30 et en route à 9h45 pour la visite de la cave
Decastellane suivie de dégustation. Super visite, super intéressante, ... Merci JP !!!! suivie de la visite
d'une autre cave où achats prévus ... dégustations aussi là ! pffff et finalement à 13h et un chouïa nous
voilà tous repartis vers nos chaumières ...
Fin d'un bon week-end mais avec un goût amer pour moi ... Visite prévue chez toubib c'est certain !

Fête du club 2013 Une belle réussite





Ouvert à tou(te)s.

| | |
|-----------------|--|
| Lundi 21 déc | 10 h endurance |
| Mardi 24 déc | 10h VMA travail cross (prendre pointes) + 16h endurance |
| Mercredi 25 déc | 10 h endurance |
| Jeudi 26 déc | 10h endurance + 17h travail au seuil (chaussures route) |
| Vendredi 27 déc | 10h endurance |
| Samedi 29 déc | 15h travail nature (chaussures trail) à Thuin |
| Dimanche 30 déc | 9h30 endurance longue. |

| | |
|---|---|
|  | Et aussi déplacement ESM au cross de Grimbergen: dimanche 5 janvier 2014. |
|---|---|

Participation gratuite pour les affiliés LBFA; 10 euros d'inscription pour les non-affiliés avec intervention de l'ESM de 5 euros pour tous les participants avec leur maillot de club.
Inscriptions préalable auprès de Didier H ou Alain F.

Co-voiturage: RV place de Monceau à 13h pour les jun, sen et vét.

Horaires. 14h30: scol H- 4,3 kms. 14h50: cross court H- 2,7 kms. 15h00: jun, sen et mast D - 4,9 kms.
15h25: sen H - 9,4 kms. 16h00: jun et mas H - 6,4 kms.



Merci,
d'éviter
de faire
du feu
dans la
cheminée



- toc, toc, toc !!
- qui c'est ?
- C'est lapinou
- Lapinou qui ?

- **Lapinou year !**

Ah....Ah....Ah.... Assez plaisanté

Joyeux Noël et Bonne Année

| Cl | Nom - Prénom | Nat | Licence | Doss. | Né | Cl | Cat | Clt | Sx | Temps | Moy. | Club |
|----|------------------------|-------|---------|-------|----|----|-----|-----|----|----------|-------|-------------------------------|
| 1 | BERTRAND SEBASTIEN | FRA | | n°311 | 82 | 1 | SEM | 1 | M | 01:15:36 | 16.75 | Non Licencié |
| 2 | CHOPIN CHRISTOPHER | FRA | | n°297 | 87 | 2 | SEM | 2 | M | 01:19:27 | 15.93 | RUN TEAM ELITE |
| 3 | KIPKEMBOI MICKAEL | FRA | | n°296 | 85 | 3 | SEM | 3 | M | 01:19:28 | 15.93 | RUN TEAM ELITE |
| 4 | KIPCHIRCHIR PIOUS | FRA | | n°298 | 88 | 4 | SEM | 4 | M | 01:19:29 | 15.93 | RUN TEAM ELITE |
| 5 | BAHRI CHRISTOPHE | FRA N | | n°266 | 67 | 1 | V1M | 5 | M | 01:19:51 | 15.86 | [59] ROADRUNNER 59 ST AMAND |
| 6 | LACOMBLEZ JEROME | FRA N | | n°277 | 71 | 2 | V1M | 6 | M | 01:23:54 | 15.09 | [59] LES TRACEUX DE SASSEGNI |
| 7 | DESACHY MARC | FRA | 1504485 | n°273 | 72 | 3 | V1M | 7 | M | 01:24:01 | 15.07 | [59] ESA CAF |
| 8 | PAULUS PHILIPPE | FRA | | n°313 | 61 | 1 | V2M | 8 | M | 01:25:53 | 14.74 | Non Licencié |
| 9 | HAMADI BENCHERKI | FRA N | | n°256 | 74 | 5 | SEM | 9 | M | 01:26:10 | 14.69 | [59] NON LICENCIÉ |
| 10 | DRALI NASSER | FRA | 1184098 | n°295 | 60 | 2 | V2M | 10 | M | 01:26:53 | 14.57 | US TOURCOING |
| 11 | RODRIGUEZ FABRICE | FRA | | n°280 | 72 | 4 | V1M | 11 | M | 01:27:04 | 14.54 | Non Licencié |
| 12 | DIVRY LAURENT | FRA | 1015040 | n°251 | 74 | 6 | SEM | 12 | M | 01:27:10 | 14.52 | [59] ESA CAF |
| 13 | CARTIGNY CYRIL | FRA N | | n°250 | 81 | 7 | SEM | 13 | M | 01:27:16 | 14.51 | [59] NON LICENCIÉ |
| 14 | MINIOU QUENTIN | FRA | | n°260 | 89 | 8 | SEM | 14 | M | 01:27:19 | 14.50 | Non Licencié |
| 15 | HABBAR DJAMAL | FRA | | n°321 | 62 | 3 | V2M | 15 | M | 01:27:44 | 14.43 | Non Licencié |
| 16 | BAUDOUX GREGORY | FRA | 1548977 | n°267 | 72 | 5 | V1M | 16 | M | 01:28:16 | 14.34 | [59] AS ANZINOISE ATHLETISME |
| 17 | GASSE THIERRY | FRA N | | n°274 | 67 | 6 | V1M | 17 | M | 01:28:26 | 14.32 | [59] NON LICENCIÉ |
| 18 | KOSMENDA MAXIME | FRA | | n°259 | 87 | 9 | SEM | 18 | M | 01:30:50 | 13.94 | [62] NON LICENCIÉ |
| 19 | BERTHE ANDRE | FRA | 104102 | n°301 | 59 | 4 | V2M | 19 | M | 01:31:04 | 13.90 | DENAIN AC |
| 20 | DECAMPS ERIC | FRA | 369696 | n°303 | 67 | 7 | V1M | 20 | M | 01:31:22 | 13.86 | SO BARLIN |
| 21 | GUERMAL JULES | FRA | | n°308 | 87 | 10 | SEM | 21 | M | 01:33:31 | 13.54 | Non Licencié |
| 22 | MAGNIER LAURENT | FRA | | n°307 | 69 | 8 | V1M | 22 | M | 01:33:32 | 13.54 | AC CAMBRAI |
| 23 | LEJAY PATRICK | FRA | | n°310 | 74 | 11 | SEM | 23 | M | 01:33:33 | 13.53 | AC CAMBRAI |
| 24 | LEROY LUDOVIC | FRA | | n°306 | 82 | 12 | SEM | 24 | M | 01:33:34 | 13.53 | AC CAMBRAI |
| 25 | PREVOT MICHAEL | FRA | 1463281 | n°262 | 74 | 13 | SEM | 25 | M | 01:33:35 | 13.53 | [59] AC CAMBRAI |
| 26 | DEWOOT ANTOINETTE | FRA | | n°314 | 64 | 1 | V1F | 1 | F | 01:34:15 | 13.43 | Non Licencié |
| 27 | TOUCHARD MATHIEU | FRA | | n°265 | 86 | 14 | SEM | 26 | M | 01:35:11 | 13.30 | [59] NON LICENCIÉ |
| 28 | LABALETTE LAURENT | FRA | 84036 | n°276 | 70 | 9 | V1M | 27 | M | 01:35:56 | 13.20 | [59] COT TRITH ATHLETISME |
| 29 | BOUDERLIQUE STEPHANE | FRA | | n°249 | 75 | 15 | SEM | 28 | M | 01:36:18 | 13.15 | [75] NON LICENCIÉ |
| 30 | ANTENUCCI MAURO | FRA | | n°309 | 57 | 3 | V2M | 29 | M | 01:36:26 | 13.13 | Non Licencié |
| 31 | KACZMAREK VINCENT | FRA | | n°258 | 80 | 16 | SEM | 30 | M | 01:36:54 | 13.07 | [59] NON LICENCIÉ |
| 32 | MOREAU SEBASTIEN | FRA | 285814 | n°261 | 83 | 17 | SEM | 31 | M | 01:37:09 | 13.03 | [59] COT TRITH ATHLETISME |
| 33 | GOLDIAN CEDRIC | FRA | | n°254 | 81 | 18 | SEM | 32 | M | 01:37:37 | 12.97 | [59] NON LICENCIÉ |
| 34 | VANSIMAEYS THIERRY | FRA N | | n°282 | 66 | 10 | V1M | 33 | M | 01:38:50 | 12.81 | [59] ETOILE CLUB LANDAS ASSOC |
| 35 | RICHARD ELIE | FRA | | n°263 | 83 | 19 | SEM | 34 | M | 01:39:07 | 12.77 | Non Licencié |
| 36 | COPIN MAXIME | FRA | | n°300 | 82 | 20 | SEM | 35 | M | 01:39:39 | 12.70 | VM France |
| 37 | DERAM EMMANUEL | FRA | | n°272 | 67 | 11 | V1M | 36 | M | 01:39:45 | 12.69 | [02] NON LICENCIÉ |
| 38 | TOMASSETTI YOHAN | FRA | | n°302 | 74 | 21 | SEM | 37 | M | 01:39:56 | 12.67 | Non Licencié |
| 39 | BILON EUSEBE | FRA | | n°315 | 53 | 1 | V3M | 38 | M | 01:39:58 | 12.66 | Non Licencié |
| 40 | LAIDEBEURE DAVID | FRA | | n°278 | 70 | 12 | V1M | 39 | M | 01:40:28 | 12.60 | Non Licencié |
| 41 | BERNARD CHRISTOPHE | FRA | 494099 | n°268 | 66 | 13 | V1M | 40 | M | 01:41:20 | 12.49 | [59] ESA CAF |
| 42 | BIREMBAULT DENIS | FRA | | n°284 | 59 | 6 | V2M | 41 | M | 01:44:26 | 12.12 | [59] NON LICENCIÉ |
| 43 | CHLUPOVA TEREZA | - | | n°238 | 91 | 1 | ESF | 2 | F | 01:44:32 | 12.11 | [59] NON LICENCIÉ |
| 44 | LENQUETTE GILLES | FRA | | n°289 | 63 | 7 | V2M | 42 | M | 01:45:15 | 12.03 | [59] NON LICENCIÉ |
| 45 | DELATRE STEPHANE | FRA | A45872L | n°271 | 70 | 14 | V1M | 43 | M | 01:46:06 | 11.93 | [59] VALENCIENNES TRIATHLON |
| 46 | LECOCO JEAN MICHEL | FRA | 1496471 | n°279 | 67 | 15 | V1M | 44 | M | 01:48:35 | 11.66 | [59] USVA |
| 47 | GAGNIER CAROLE | FRA | 1556392 | n°241 | 82 | 1 | SEF | 3 | F | 01:48:39 | 11.65 | [59] PASS'RUNNING |
| 48 | TELLIER BRIE | FRA | | n°246 | 92 | 1 | ESM | 45 | M | 01:49:01 | 11.61 | Non Licencié |
| 49 | HERBECQ PATRICK | FRA | | n°294 | 60 | 8 | V2M | 46 | M | 01:49:16 | 11.59 | Non Licencié |
| 50 | DEVANNE NEZIA | FRA | | n°243 | 67 | 2 | V1F | 4 | F | 01:49:43 | 11.54 | Non Licencié |
| 51 | CARRE SARAH | FRA | | n°240 | 75 | 2 | SEF | 5 | F | 01:49:50 | 11.53 | Non Licencié |
| 52 | JADAS THIERRY | FRA | | n°275 | 68 | 16 | V1M | 47 | M | 01:49:51 | 11.53 | [59] NON LICENCIÉ |
| 53 | LOCQUET PATRICK | FRA N | | n°290 | 56 | 9 | V2M | 48 | M | 01:49:56 | 11.52 | [59] NON LICENCIÉ |
| 54 | AYMARD OLIVIER | FRA N | | n°283 | 59 | 10 | V2M | 49 | M | 01:51:11 | 11.39 | [59] NON LICENCIÉ |
| 55 | BAR DOMINIQUE | FRA | | n°299 | 63 | 11 | V2M | 50 | M | 01:51:36 | 11.34 | VM France |
| 56 | COPIN PATRICK | FRA | | n°305 | 58 | 12 | V2M | 51 | M | 01:51:38 | 11.34 | VM France |
| 57 | BEAUMONT BENJAMIN | FRA N | | n°248 | 89 | 22 | SEM | 52 | M | 01:51:41 | 11.34 | [59] NON LICENCIÉ |
| 58 | DURAISIN CAROLE | FRA | 248957 | n°320 | 74 | 3 | SEF | 6 | F | 01:52:21 | 11.27 | US MARLY ATHLETISME |
| 59 | BROUTIN OLIVIER | FRA | | n°319 | 62 | 13 | V2M | 53 | M | 01:52:22 | 11.27 | US MARLY ATHLETISME |
| 60 | LECOMTE PIERRE-MARIE | FRA | | n°293 | 86 | 23 | SEM | 54 | M | 01:53:05 | 11.20 | Non Licencié |
| 61 | GIRON LUDOVIC | FRA N | | n°253 | 78 | 24 | SEM | 55 | M | 01:54:42 | 11.04 | [59] NON LICENCIÉ |
| 62 | DINAUT ISABELLE | FRA | | n°304 | 62 | 1 | V2F | 7 | F | 01:55:04 | 11.00 | PSA |
| 63 | BIALECKI FREDERIC | FRA | | n°269 | 65 | 17 | V1M | 56 | M | 01:55:08 | 11.00 | PPG SAULTAIN |
| 64 | KOZIOL STEPHANE | FRA | | n°316 | 61 | 14 | V2M | 57 | M | 01:55:20 | 10.98 | Non Licencié |
| 65 | HERPHELIN ARLETTE | FRA | T184374 | n°245 | 54 | 2 | V2F | 8 | F | 01:55:30 | 10.96 | [59] PASS'RUNNING |
| 66 | HERPHELIN PHILIPPE | FRA | T184373 | n°286 | 56 | 15 | V2M | 58 | M | 01:55:31 | 10.96 | [59] PASS'RUNNING |
| 67 | DUPOINT DAVID | FRA N | | n°252 | 84 | 25 | SEM | 59 | M | 01:55:42 | 10.94 | [59] CCI GRAND HAINAUT |
| 68 | VANHEDDEGEM FREDDY | FRA N | | n°291 | 62 | 16 | V2M | 60 | M | 01:56:27 | 10.87 | [59] NON LICENCIÉ |
| 69 | ADAM RUDDY | FRA N | | n°247 | 79 | 26 | SEM | 61 | M | 01:56:59 | 10.82 | [59] NON LICENCIÉ |
| 70 | SANTER STEEVE | FRA | | n°317 | 76 | 27 | SEM | 62 | M | 01:57:23 | 10.79 | FA WASQUEHAL |
| 71 | DECAUDIN JEAN FRANCOIS | FRA N | | n°285 | 63 | 17 | V2M | 63 | M | 01:57:37 | 10.76 | [59] NON LICENCIÉ |
| 72 | JALAIN MARINE | FRA | | n°318 | 94 | 1 | JUF | 9 | F | 01:58:12 | 10.71 | USVA |
| 73 | TESSON HELENE | FRA | | n°242 | 79 | 4 | SEF | 10 | F | 02:03:04 | 10.29 | AC CONDE SUR ESCAUT |
| 74 | TESSON BENOIT | FRA | | n°264 | 78 | 28 | SEM | 64 | M | 02:03:07 | 10.28 | AC CONDE SUR ESCAUT |
| 75 | LATROUTE CLAUDE | FRA | 41778 | n°292 | 40 | 1 | V4M | 65 | M | 02:10:54 | 9.67 | [59] COT TRITH ATHLETISME |
| 76 | ?Dossard #550 | FRA | | n°550 | | 29 | SEM | 66 | M | 02:15:07 | 9.37 | Non Licencié |



En Italie pour un marathon ...
toujours avec les couleurs de l'ESM ... Bravo Carla !

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

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