

Belgique - <del>Belgie</del>
P.P. - P.B
1081 BRUXELLES
1/9454

Agrément P904145



# Joggans

Jogging Ganshore n

Journal d'information du Jogging Ganshoren a.s.b.l  
Editeur responsable - coordination - réalisation et responsable des envois :  
Yves Sarlet avenue de l'Arbre Ballon 28/291 à 1090 Jette.

N° 95 - Mai 2010 Trimestriel  
Bureau de dépôt : 1081 Bxl 8

## *E d i t o r i a l*

Crise politique...crise économique ... crise financière ...marée noire ...  
volcan islandais ... fonte des glaces ... problèmes linguistiques ... trop  
de travail ... pas de travail ... et j'en passe !...  
Tout va mal. Tout fout l'camp ...

Tout ? Non ... Comme le village d'Astérix, un petit lieu résiste. Un  
petit havre de paix, un petit coin de paradis au milieu des bois et des  
champs. Où se côtoient coureurs chevronnés et médaillés, coureurs  
« du dimanche », parfois futurs coureurs et ceux qui ont tout  
simplement réalisé un rêve ( je pense - à tout hasard bien sûr - à un  
« 100 kms » !...), flamands, wallons bruxellois etc.... Tout cela en toute  
amitié.

Soyons conscients de la chance que nous avons d'avoir ce lieu et  
cultivons cette chance de toutes nos forces.  
Yves Sarlet.

-----

## *Le mot de la Vice Présidente,*

Beste vrienden en vriendinnen lopers en sympathisanten,

Jullie hebben waarschijnlijk allen al vernomen dat Michel zijn ontslag aangeboden heeft als President van onze Club.

Maar, Colette, Nadine, Marc, Stéphane, Yves en ik blijven verder samenwerken en zullen al het mogelijke doen zodat jullie samen kunnen blijven lopen en genieten.

Op 13 juni organiseren wij de 5<sup>e</sup> editie van onze jaarlijkse jogging 'Laerbeeksepaden'.

Ik hoop dat jullie, zoals de vorige jaren, allemaal komen helpen.

Annie.

Chers ami(e)s joggeurs et sympathisant(e)s,

Comme vous le savez peut-être déjà, Michel a démissionné de son poste de Président de notre Club.

Cependant, Colette, Nadine, Marc, Stéphane, Yves et moi-même restons en place et ferons tout notre possible

pour que vous soyez heureux de venir courir tous ensemble.

Le 13 juin notre Club organise *les Sentiers du Laerbeek* et j'espère que, comme les années précédentes, nous pourrons compter sur votre aide.

La course à pied : Que du bonheur.

Annie.

## Rapport de l'assemblée générale de l'a.s.b.l. Jogging Ganshoren du 21 février 2010

La séance est ouverte par le président à 11 h 27.

### Présences

Après comptage, le quorum des membres effectifs est atteint. 39 membres effectifs sont présents ou représentés, sur un total de 67.

### Mot d'ouverture du président

Le président présente l'ordre du jour : comptes, bilan 2009, activités et projets 2010, budget 2010, élection nouveaux administrateurs, divers.

### Comptes

- **Rapport du trésorier**

Présentation des comptes à l'assemblée par le président. Les comptes sont en boni de  $13\,687 - 11\,898 = 1\,789$  €.

La fête du passage du cap des 10 ans d'anniversaire est remise à l'ordre du jour par vote.

L'inscription de la section triathlon (GANT) aux Relais Givrés est payée par le club, et non celle du JOGGANS : à discuter lors d'une prochaine réunion du Comité.

- **Rapport des vérificateurs, décharge aux administrateurs**

Les vérificateurs aux comptes 2009, Stéphane Poot et Guy Genin, font rapport à l'assemblée. Félicitations à notre trésorière pour la tenue impeccable des comptes. Ils sont bien présentés et transparents, ils reflètent correctement les dépenses et recettes de l'année 2009.

Les comptes sont approuvés par l'AG et décharge est donnée aux administrateurs. Deux vérificateurs aux comptes 2010 sont nommés, Marc Dhooghe et Guy Genin.

### Présentation des activités 2010

Le président présente les grandes activités 2010 :

- Tour de Belgique, du 12 au 16 mai 2010 ; invitation des membres du Comité à la réunion du lendemain 22.
- La course du club, les Sentiers du Laerbeek, le 13 juin. Michel Vanderwaeren rappelle brièvement le nouveau challenge bruxellois des courses natures dont faisaient partie les Sentiers du Laerbeek et qui semble avoir du plomb dans l'aile suite à l'accident de Marc Vanderlinden.



- Les Cimes de Bekkerzeel, course intime du club, seront organisées le 20 juin 2010.
- Soirée JOGGANS.
- Hivernale.
- La fête de Saint-Nicolas pour les enfants des membres sera reconduite en 2010.
- Le week-end "familles" sera reconduit par Marc VWB.
- Interval-training.
- Le Grand prix 2010 est reconduit sous l'égide de Francis Laenens, que nous applaudissons.
- Si elle est reconduite, le club participera à la Journée des sports de Ganshoren, par la présentation du Start to Jog et l'organisation d'une course pour enfants. Une 2<sup>e</sup> session de Start to Jog attend un candidat organisateur.
- La reprise du Journal par notre président n'est pas évidente, faute d'articles et de temps. Willy Opdebeek propose sa collaboration pour la traduction du journal en néerlandais.  
Le Comité rappelle que plusieurs articles en néerlandais ont déjà été publiés et que le journal leur reste ouvert.
- A Noël, une sortie à la Grand-Place est toujours prévue.
- Des sorties d'entraînement extra-muros seront organisées certains dimanches, mais en dehors des courses club.
- Agrandissement du vestiaire des dames.
- Projet de nouveau design de la façade par un de nos membres. José FINET déplore de ne pas avoir été consulté alors que c'est lui qui s'en occupait. Il rappelle qu'il en a été de même pour les équipements et le nouveau logo du club.
- Demander à la Commune d'assécher l'arrière du local par des copeaux de bois.
- Ceinture verte autour de Bruxelles à courir en trois fois
- Brochure d'accueil des nouveaux membres à mettre sur le site.

## Équipement

Pour rappel, une commission « nouvel équipement » a été mise en place dont les membres sont Annie Schelfhout, Geneviève Doeraene, Bernadette Lenaerts, Marc Van Weverberg et Michel Vanderwaeren.

Présentation à l'AG du projet de couleurs blanc et bleu. Il s'agit d'un équipement qui a déjà fait ses preuves dans d'autres clubs. Nous les acquerrons au prix coûtant et distribuerons aux membres un t-shirt ou un singlet, selon un canevas à déterminer. Le Comité propose que chaque membre commande et paie sa pièce d'équipement (de 30€ à 40€) dont 50% seront remboursés par le club. Les

commandes ultérieures de pièces d'équipement nous seront facturées au prix tarif.

Budget : 1.500 €.

Livraison avant mai. Approbation à la majorité des votes.

### **Présentation du budget 2010**

Le budget est présenté aux membres, les points sont passés en revue.

Provision budgétaire pour le local : 3.000 € et pour l'équipement : 1.500 €.

Le Comité assure que la réserve sur les comptes à vue et d'épargne est suffisante pour assumer ces dépenses.

### **Comité**

Trois membres sont démissionnaires et ne se représentent plus : Henri Corne, Geneviève Doeraene et Marc Van Weverberg.

Michel Vanderwaeren se représente pour un nouveau mandat.

Deux nouveaux candidats se présentent aux votes : Stéphane Poot, et Yves Sarlet.

Restent en fonction : Annie Schelfhout, Marc Cobbaut, Colette Moulaert et Nadine Devisé.

Après vote, les trois candidats sont élus :

Stéphane POOT : 38

Yves SARLET : 34

Michel VANDERWAEREN : 32

sur 39 bulletins.

### **Divers :**

Discussion ouverte sur l'agrandissement du vestiaire des dames.

Reproche est fait par certains membres de ne pas avoir soumis préalablement au vote des membres les quatre propositions successives. Il est rappelé que le local est la propriété de la Commune, qui est souveraine dans le choix de la proposition.

Le projet soumis au Collège, et qui a préalablement été accepté par le Service Travaux, ne rencontre aucun consensus car il récupère 5 m<sup>2</sup> sur la cafétéria.

Il est demandé d'élaborer une cinquième version, qui mettrait les wc dans le vestiaire des hommes. Si cette proposition rencontre l'approbation de la majorité des membres, elle devrait être soumise à la Commune.

Il y a par contre unanimité pour s'efforcer d'améliorer la distribution d'eau chaude et le chauffage.

Marc Cobbaut rappelle que le problème de l'eau chaude qui se coupe est dû au manque de pression suite à la section insuffisante des tuyaux lorsque trop de douches sont ouvertes. Le remplacement des tuyaux n'est pas à l'ordre du jour car trop onéreux.

### **Election du président**

Le président actuel, Michel Vanderwaeren est réélu par le nouveau Comité. Annie Schelfhout est élue vice-présidente.

Réunion 8 mars 2010

La réunion commence à 20h21

Présents: Annie Schelfhout, Stéphane Poot, Yves Sarlet, Nadine Devisé, Michel Vanderwaeren Excusés: Colette Moulaert, Marc Cobbaut, André Cornut Invité: Jacques Hannouille.

### **Comptes cafétéria**

- Jacques Hannouille et Nadine ont constaté en vérifiant les comptes de la cafétéria que la marge réelle n'était que de 17% alors que la marge théorique devrait être de 30% pour l'exercice 2009. C'est à dire une perte de 13% de bénéfice soit +/- 10 € de perte par entrainement. La cause pourrait-être un non paiement des boissons consommées.

### **Comptes du réveillon**

- Les comptes vont être vérifiés avec les organisateurs de la soirée et Nadine. Mais il semblerait qu'un bénéfice de +/- 400 € pourrait être dégagé.

### **Accueil des nouveaux**

- Accueil des nouveaux membres ne sachant pas courir 10 km ou courant très lentement hors des périodes de start to jog ou des après start to jog. Le comité sous l'impulsion de Geneviève voudrait créer un groupe d'accueil des nouveaux.

Yves Sarlet prendra en charge la coordination.

### **Journal du club**

- Yves Sarlet prendra en charge le journal du club et s'engage à sortir 3

numéros pour 2010.

### **Tour de Belgique**

- A l'heure actuelle une seule équipe est inscrite, plusieurs autres équipes ont formulé leur intérêt pour le tour.
- Si 5 équipes ne sont pas inscrites le 15 mars le comité tour de Belgique suggère de ne pas l'organiser, mais la date limite d'inscription à officiellement été fixé au 5 avril. A l'heure actuelle les dépenses engagées sont de 500 €.
- Le comité Joggans demande qu'une décision définitive soit prise le 29 mars lors du comité tour de Belgique par les membres du comité Joggans présents.
- Le comité Joggans fait aussi remarqué qu'une nouvelle formule adapté aux nouvelles habitudes d'organisation, la création d'un blog avec forum, l'organisation bisannuelle etc..... à étudier pour 2011.

### **Réunion comité accès aux membres**

- L'ordre du jour de la réunion sera affiché aux valves, les membres désirant y participer devront en faire la demande au moins 5 jours avant la réunion.

### **Mobilier cafétéria**

- Annie propose de remplacer le mobilier de la cafétéria, le comité ira voir le mobilier du hall des sports et du club house du football. Une évaluation du coût sera faite et une décision sera prise.

### **Travaux local**

- Le comité constate que les travaux avancent bien et sont conformes aux travaux demandés. Après avoir constaté le peu de place gagné par le déplacement de l'armoire de stockage le comité demande à la commune d'installer les 2 armoires dans la cafétéria. D'autre part une demande sera faite à la commune pour installer une arrivée de courant conforme pour l'installation d'un radiateur électrique dans le vestiaire des femmes.
- **La semaine 11(vers le 15 mars)** Willy Gunst procédera au changement des tuyauteries d'alimentation en eau des chauffe-eau. A l'initiative de Stéphane Poot un contrôle de pression a été effectué par Vivaqua, il s'est avéré que la pression constaté de 5 kg à l'arrivée dans le local est

conforme aux normes.

### **Soirée Tour d'hiver + grand prix**

- Le comité propose la date du **vendredi** 30/04 pour organiser la soirée spaghetti, nous demanderons à Francis si cette date lui convient. Le comité accepte la proposition de Francis. une pièce d'équipement sera offerte aux lauréats du grand prix.

### **Équipement**

- T-shirts et singlet blancs avec bord noir sont acceptés par le comité, l'impression du nouveau logo se fera en bleu foncé. Deux essayages seront effectués au local. Le paiement se fera à la commande. Le comité demande à Bernadette de commander les tailles pour essayage. En fonction de la date de livraison des échantillons la date d'essayage sera communiquée.

Prochaine réunion: Le 29 mars en même temps que le comité Tour de Belgique.

# Réunion Comité Joggans du 29 mars 2010

*Présents: Annie Schelfhout, Stéphane Poot, Yves Sarlet, Colette Moulaert, Marc Cobbaut, Michel Vanderwaeren,*

*Hors comité : Geneviève Doeraene, Marc Dhooghe, André Cornut, Jaja*

*Excusée: Nadine Devisé*

*La réunion commence à 20h15*

## **Tour de Belgique**

*Le comité Joggans avait demandé qu'une proposition définitive soit prise le 22 mars par le comité tour de Belgique et soit débattue par ses membres ce 29 mars.*

*6 équipes presque complètes sont partantes : Mille Pattes, Ercéfuryl, Excelsior (6 + Sara et Odette), Gembloux, 10 coureurs isolés, GANT (7 : Jean-Yves, Thomas, Nathalie, Serge, Patrick, Didier ?)*

*Sur cette base de 6 équipes, sans subsides, le déficit serait de 360€.*

*Comme le bénéfice de 2009, soit 364€, est reporté sur 2010, le côté financier serait préservé.*

*S'il ne se fait pas, les frais déjà engagés s'élèvent à ce jour à 700€ (- 364€).*

*Le Comité donne donc son accord pour le Tour de Belgique 2010, tout en regrettant le peu de participants.*

*Pour faciliter le travail de notre trésorière Nadine Devisé, toutes les factures du Tour devront préalablement être visées par Henri.*

## **Accueil des nouveaux :**

*Yves s'en occupe lorsqu'il est présent. Nous accepterons les nouveaux membres éventuels en cours d'année et leur proposerons un essai dans un groupe existant.*

*Nécessité de remonter sur le banc pour donner les instructions de parcours.*

## **Journal du club**

*Yves Sarlet coordonnera le journal à raison de 3 par an. Première parution début mai, avant Bekkerzeel, les Sentiers et le Tour de Belgique. Un exemplaire sera envoyé aux clubs du Brabant.*

### **Bilan travaux local :**

*Très positif : reste à finaliser : peinture, prise pour chauffage électrique, portemanteaux, tapis de sol, vernis de protection, rideau à laver ou remplacer.*

*Pour les valves, reprise de l'ancien ancien système. Qui ???*

### **Mobilier cafétéria :**

*Michel est allé voir le mobilier « professionnel » de chez IKEA : chaise empilable sans accoudoir à 50€ pièce. Table : 80€. Il faut 30 chaises et 6 tables, soit un budget de 2.000€. Achat de 2 tables hautes et rondes pour ceux qui restent debout. Michel s'en occupe.*

**Nettoyage de printemps** de notre local: ce prochain jeudi à 9h : Stéphane, Annie, Marc, Geneviève et Jean-Pierre. On ne les remerciera jamais assez !

**Nouveaux équipements, essayage** : essayage dim, mardi et jeudi, une pièce par membre sera vendue à  $\frac{1}{2}$  prix (intervention du club pour l'autre moitié), gratuit pour les lauréats du grand prix. Les membres seront prévenus par mail sur base d'une lettre pdf rédigée par Michel, courrier postal sera envoyé aux autres (Jaja).

**Grand Prix** : remise des prix et spaghetti le 30 avril. Alain ne s'en occupe plus. Salle : Yves, spaghetti : Annie et Marc. Les équipements ne seront pas prêts, donc remise d'un bon à valoir. Tombola à prix unique : 2 bongos resto à 50€ (Colette), 15 équipements aux lauréats (à 30€), 1 gadget (Michel se renseigne chez Alain), Colette fait la pub de l'évènement + inscriptions, André envoie le mail.

**Bekkerzeel** : 20 juin. Colette et Marc Cobbaut coordonnent, aidés par Annie le dimanche.

**Sentiers du Laerbeek** : 13 juin. L'affiche est faite et nous en imprimerons 30 à nos frais. Mille folders en 2009 mais nous en prévoyons moins en 2010 car cet impact est faible.

**Divers** : Assurance du Tour de Belgique remise en cause par Yves Sarlet et Michel. André en reprecise les modalités : les organisateurs sont couverts en responsabilité civile, les coureurs sont couverts pour blessures mais non en cas d'imprudence entraînant un accident avec un tiers. Si une voiture renverse un coureur, elle indemniserà le coureur si elle est en tort. Il faudra donc rappeler ces précisions lors de la réunion des équipes.

**Section marche** : contrairement à ce que André avait cru comprendre, il n'entre pas dans les intentions de Gilbert Lahaye de coordonner une section marche au sein du club.

**Prochaine réunion** : lundi 3 mai à 20h



# Réunion Comité Joggans du 3 mai 2010

*Présents: Annie Schelfhout, Stéphane Poot, Yves Sarlet, Colette Moulaert, Nadine Devisé*

*Hors comité : André Cornut, Jaja*

*Excusés: Michel Vanderwaeren, Marc Cobbaut*

*La réunion commence à 20h15*

## **1. Présidence du club**

*En date du jeudi 1<sup>er</sup> avril, notre Président a présenté sa démission avec effet immédiat. Annie Schelfhout assume la présidence ad interim jusqu'à la prochaine réunion, en attendant les renseignements légaux concernant la gestion des ASBL.*

**2. Répartition des tâches du Président démissionnaire :** voir plus loin dans les paragraphes concernés

## **3. Tour de Belgique :**

*Tous les paiements sont faits sauf 1 personne de la Neuf. Nous recevrons 750€ (VGC) et 1200€ (COCOF) de subsides.*

## **4. Sentiers du Laerbeek :** le dimanche 13 juin

*Michel VDW continue à s'en occuper, avec Jean-Yves et Fabrice mais c'est le Comité qui en assume la responsabilité.*

*A ce jour, nous ne savons pas ce qui a été fait par l'équipe organisatrice : demandes à la Commune, IBGE, coupes, parcours, police, etc....*

*Michel envoie un mail explicatif à André Cornut.*

*Si les élections se déroulent ce jour, nous ne pourrons compter sur aucune aide de la Commune.*

## **5. Bekkerzeel :** la date du dimanche 20 juin est annulée

*Colette et Marc Dhooghe coordonnent l'évènement.*

*Vu la proximité des Sentiers du Laerbeek, le Comité décide de changer la date qui est maintenant fixée au **dimanche 29 août***

## **6. Accompagnement des après start to jog :**

*Geneviève continue de s'occuper des moins lentes. Les 3 plus lentes seront prises en charge par Yves Sarlet.*

## **7. Journal du Club :**

*Pour rappel, c'est Yves Sarlet qui en assume la responsabilité. Le nouveau n° est quasiment prêt. Yves nous remet la liste des articles à paraître.*

*André lui transmet les étiquettes adresses.*

## **8. Nouveaux équipements :**

*Pratiquement tous les membres ont transmis leurs tailles et modèles souhaités.*

*Dernier jour d'essayage : le jeudi 6 mai confirmé par un mail d'André.*

## **9. Mobilier cafétéria :**

*Merci à Yves Sarlet pour les tables hautes.*

*Remplacement des tables et des chaises (sans accoudoir). Budget prévu: 3000€.*

*Critères de choix : solidité et facilité de rangement. Yves continue à faire l'étude du marché, aidé d'autres membres du comité. Décision lors de la prochaine réunion du comité.*

## **10. Mise à jour des adresses mail des membres :**

*Alain Bourdon, Willy Gunst et Daniel Ghys ne reçoivent pas les mails.*

*André rappelle que les membres qui ne reçoivent pas les mails doivent lui faire savoir personnellement à [info@joggingganshoren.be](mailto:info@joggingganshoren.be).*

*Actuellement, 124 membres sont en ordre de cotisation.*

## **11. Réparations au local, chauffe eau, odeur de gaz :**

*Problèmes à régler : eau chaude vestiaire hommes : nous constatons qu'il est préférable d'allumer le chauffe-eau pour avoir de l'eau chaude.*

*Odeur de gaz : un détecteur de gaz est nécessaire mais il semble que l'odeur ne se manifeste que par grande chaleur. A confirmer.*

## **12. Divers**

- *Nécessité d'une réunion Nadine-André pour clarifier les comptes du réveillon.*
- *Analyse des comptes du spaghetti Hivernale*
- *Interval-training : Michel ne s'en occupe plus et il est souhaitable de le remettre à l'ordre du jour. Candidats pour la coordination : Pierre Ferauge et Benoit Minne ; Annie demande à Serge Devos.*
- *Course à mettre au point lors de la prochaine réunion : 1 homme et une femme tirés au sort : 3 km chacun et les 3 derniers ensemble. C'est une idée de Willy Opdebeek qui séduit tout le monde.*

*Prochaine réunion : lundi 31 mai à 20h*

*André Cornut*

## PROGRAMME DES ACTIVITES DE NOTRE CLUB

**Outre les entraînements réguliers au club les mardis 18h30, jeudis 18h30 et dimanches 9h30,**

### C.G.P. = Courses Grand Prix du Club

<b>CGP</b>	30 mai.	<b>20 kms de Bruxelles</b>	Cinquantenaire	20,1 kms	15h
<b>JUIN</b>					
	03 juin	Landmannalaugher	Islande	55 kms	
	05 juin	Marathon de Sockholm			
	05 juin	't Holop	Wambeek (Ternat)	4 et 10 kms	14h45
	06 juin	La Chatelettaine	Chatelet	14kms	15h
		Challenge Delhalle			
		Thieu	Challenge Hainaut	5,8 kms et 12,5 kms	15h
	11 juin	Les 24h d'Antibes	Antibes		
	12 juin	Santa Claus Marathon	Finlande		
<b>CGP</b>	12 juin	<b>Enghien</b>	Challenge Hainaut	5,1 kms et 10,9 kms	14h30
		<i>Des amis du club vous y donnent rendez-vous.</i>			
	12 juin	1ste Affligemloop	Affligem	5,5 ; 10,8 et 16,1 kms	16h
	18 juin	De Nacht van Vlanderen		100 kms	20h
		(Fastoch ! même Sarlet l'a fait ! Carole)			
	19 juin	Le Midnight Sun Marathon	Norvège		
	19 juin	Les Forges de la Forêt d'Anliers			
		Habay	Challenge Delhalle	19 kms	14h
	19 juin	Ottignies	Challenge B.W.	12 kms	15h
	19 juin	Jogging Machelen	Machelen	10 kms	15h30
	19 juin	Trail de l'Absinthe	Suisse	75 kms	
	20 juin	Sabboïkajogging	Buizingen	6 et 12 kms	14h30
	20 juin	Trail Bosses de la Houssière	Braine le Comte	10 kms	10h
	25 juin	Corrida de la Gage	Soignies		
	26 juin	Baisy-Thy	Challenge B.W.	14 kms	15h
	26 juin	Sportasseloop	Asse	5, 10 et 21 kms	14h
		<i>A cette occasion, invitation à un bbq de la part de Robert et Odette (voir info au local)</i>			
	26 juin	Leeuwerikloop	St Pieters-Leeuw	6 et 12 kms	15h
<b>CGP</b>	27 juin	<b>Les Foulées AXA</b>	Auderghem		11h

## JUILLET

	03 juillet	Oisquercq	Challenge B.W.	12,3 kms	15h
	04 juillet	Vredesboom jogging	Lebbeke	11 kms	15h
	04 juillet	Gold Coast Marathon	Australie (pour Annie !)		
	10 juillet	Estinnes Au Mont	Challenge Hainaut	7 kms	15h
	16 juillet	Haine St Paul	Challenge Hainaut	5 et 10 kms	18h
	21 juillet	Chatelet	Challenge Hainaut	6,8 kms	10h30
	23 juillet	Binche	Challenge Hainaut	8 kms	19h30
<b>CGP</b>	24 juillet	<b>L'Ardennaise</b> Louette St Pierre	Challenge Delhalle	5 et 21 kms	16h
	25 juillet	Memorial Richard Sel	Ronquières	5 et 10 kms	10h
	31 juillet	Besonrieux	Challenge Hainaut	9,8 kms	15h

## AOUT

	07 août	La course du Poète Angreau	Challenge Delhalle	17 kms	
	07 août	Siberian Marathon	Sibérie		
	08 août	Rouveroy	Challenge Hainaut	4 et 14,4 kms	10h15
	08 août	Memorial « Carolus Van Capellen »	Grimbergen	10,8 kms	15h30
	15 août	Grand trail dans les Alpes		620 kms	
	21 août	Nil St Vincent	Challenge B.W.	12,5 kms	15h
	22 août	Trail des Fantômes	La Roche en Ard.	20, 30 et 50 kms	
<b>CGP</b>	29 août	<b>BEKKERZEEL</b> (course de rentrée du club + bbq)			
	29 août	Estinnes au Val	Challenge Hainaut	5,4 kms et 10,8 kms	10h15
	29 août	Dwars door Oetingen	Gooik	½ marathon	15h
	29 août	Victoria Falls Marathon	Zimbabwe		
	29 août	La descente de la Lesse à Dinant	Challenge Delhalle	21,9 kms	11h

---

## *Trail à Nobressart le 06 février 2010*

Plusieurs personnes m'avaient parlé de Nobressart, un des plus beaux villages de Wallonie et de son trail. Comme, en plus, Francis l'avait repris dans son calendrier 2010, la décision était prise : premier WE de mars, direction Nobressart. Première surprise le samedi matin : 10 cm de neige, alors que le sol était sec le vendredi en se couchant.

Nous voilà donc parti pour un 3000 steeple puissance 4 : distance bien plus longue, terrain moins plat et glissant, rivières plus larges et les haies remplacées par des troncs à franchir au dessus, en dessous ou même en se glissant entre deux (merci la tempête). Résultat : environ 15 km en 2 heures : belle moyenne ...

Jusqu'au ravitaillement, il y avait un beau chapelet de coureurs éparpillés sur le parcours. Peu après le ravitaillement, personne en vue ni devant, ni derrière. L'inquiétude naît. Serge veut me rassurer : "Il y en a un autre loin derrière". Oui, mais s'il nous suit ... Heureusement, nous avons retrouvé des flèches et un parcours beaucoup plus roulant pour terminer au sprint (surtout lui ...) avant de goûter comme d'habitude la production locale, dans le cas présent : l'Elchertoise.

Les beaux paysages parcourus restent imprimés dans la mémoire.

Encore un grand merci pour l'accueil chaleureux et les encouragements surprises de l'équipe collégiale de supportrices.

Philippe



## **NOBRESSART Trail 25 KM 6 mars 2010**

1	Lallemand	Youri	1 h 59 min 53 sec
2	Mathias	Laurent	2 h 01 min 51 sec
132	DEVOS	Serge	2 h 57 min 57 sec
133	BONTE	Philippe	2 h 58 min 12 sec
176	GHYS	Daniel	3 h 37 min 25 sec
180	SARLET	Yves	3 h 42 min 43 sec
185	SCHELFHOUT	Annie	4 h 00 min 34 sec
196	Ponsar	Dominique	5 h 37 min 35 sec
197	Delvaux	Catherine	5 h 37 min 37 sec

Pour info

Trail 45 kms

1	Salmon Arnaud	3 h 57 min 07 sec
2	Lambin Claude	4 h 01 min 04 sec
71	Schaerlaeckens Ludo	6 h 12 min 36 sec
72	Schimd Jean-Paul	6 h 20 min 23 sec

---

### ***Le mot de Carole***

*En tant que conjointe d'un membre, je voudrais exprimer ici mes remerciements au club.*

*Merci au Joggans d'exister. Ce club est l'une des choses, parmi - beaucoup - d'autres, qui font que mon homme est un homme heureux. Heureux d'aller courir, ou trotter ou parfois même marcher (oui, oui, je sais !...), heureux d'aller retrouver des amis, heureux de participer à certaines tâches et de se sentir utile et toujours heureux de ... rentrer ... me raconter !...*

*Le Joggans contribue largement au bonheur physique, mental et moral de ceux qui le fréquentent et par conséquent de leur entourage.*

*Que Vive le Joggans !  
Carole.*



*Veni, Vidi, ... Couri ☺*

*Je suis venu, j'ai vu, ... j'ai couru ☺*

Dimanche 21 mars 2010, Marathon de Rome ! Courir dans un musée à ciel ouvert sous une température d'une quinzaine de degrés : **Que du bonheur !**

Loger au pied du Colisée, découvrir de supers restaurants, déguster de bonnes bouteilles de vin : **Que du plaisir !**

Des heures de marche dans les ruelles romaines, une chouette ambiance, beaucoup de rires et de fous rires : **Que de joie !**

42 kilomètres de bonheur, de plaisir, de joie . . . On repart quand ?

Serge.

Annie - Christine - Marcus - Martine - Serge



PARIS 11 avril 2010

8h du mat, j'sors du métro, je claque des dents, j'ai des frissons (sur un air de chagrin d'amour)...

En effet, il ne fait pas très chaud ce matin-là, sur la ligne de départ du marathon de Paris.

Mais il ne pleut pas et c'est très bien comme cela.

40.000 participants sur les Champs-Élysées, dont une bonne partie cherche un petit coin pour se recueillir, si vous voyez ce que je veux dire, avant le départ (ce fut d'ailleurs le seul petit point noir de l'organisation), cela doit changer les habitudes des autochtones, certainement plus habitués à voir des automobiles et autre engins moteurs.

8h45 *alea jacta est*, il va falloir y aller.

Diantre, 42,195 km ce n'est pas rien.

Dire que je m'étais juré de ne plus en faire lorsque quatre ans auparavant, lors d'un mémorable marathon de Bruxelles ou d'aucuns avaient eu la bonne idée de nous diriger vers Vilvo(o)rde afin de le rendre plus rapide. Quelle pagaille et puis quelle souffrance pour moi, ce marathon effectué avec une lombalgie aigüe, j'en frissonne encore...

Mais bon, un cadeau d'anniversaire de ma petite famille me force (pas beaucoup à vrai dire) à en refaire un. Bonjour la préparation. Et avec l'hiver que l'on a subi, cela n'a guère été facile.

Soit, après une petite dizaine de minutes d'attente, je pars sans plus aucune arrière pensée ou plutôt si, la découverte de Paris à pied. Et je dois dire que j'ai été positivement surpris.

Je ne m'étendrai pas sur ma course, car au 20<sup>ième</sup> kilomètre, je savais déjà que terminer le marathon serait mon unique but. De fait, l'addition de la découverte de Paris à pied le vendredi (7 km en passant par la butte Montmartre) et d'une visite de la ville lumière, certes plus facile, en métro et autobus avait entamé mes réserves.

Après un peu plus de quatre heures d'effort, je franchi la ligne d'arrivée sans souffrance particulière et je me pose une déjà une nouvelle question, à quand le prochain ?

Quel beau marathon et quelle ambiance. Je vous le conseille.

Louis



## BAIL RUN - TELEVIE - LES CRETES DE MEUSE 2010

« Chers amis,

Excusez-moi d'être un peu tardif mais je tiens à vous remercier de tout cœur de votre participation à notre journée TELEVIE.

C'est vraiment sympa de votre part d'avoir fait un si long déplacement pour ce qui n'était qu'une petite balade.

Je compte sur vous pour faire passer le message à tous ceux qui vous ont accompagnés.

Sachez que grâce à vous, cette journée a rapporté 3000 € (2250 € de dons de parrainage et inscriptions) + 750 € de boissons et pains-saucisses.

Encore une fois GRAND MERCI à TOUS.

L'an prochain, nous prévoyons un magnifique (mais plus facile) parcours dans la superbe vallée du BOCQ.

Pour ceux que cela intéresse, voici les résultats de la montée des « 7 Meuses ».

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 1. Denis 9'34"         | 9. Philippe 12'21"      |
| 2. Benoit 10'35"       | 10. Christian 12'26"    |
| 3. Julien 10'58"       | 11. Christophe D 13'12" |
| 4. Christophe J 11'02" | 12. Alain 13'23"        |
| 5. Marc 11'15"         | 13. Bruno 14'20"        |
| 6. Alex 11'35"         | 14. Damien 15'09"       |
| 7. Mathieu 11'53"      | 15. Claire 16'34"       |
| 8. Laurent 12'02"      | 16. Annick 16'34"       |

Bravo à tous ! **Courir pour le plaisir !**

José (01 mai) »

....

« Salut José,

Nous avons eu beaucoup de plaisir à parcourir le splendide itinéraire que tu nous avais préparé et je suis heureux que cette initiative de votre club ait connu une telle réussite.

Je transmets ton message à ceux qui ont vécu cette belle journée (et aussi au Comité, afin que notre club soit en informé).

Je suis sûr que nous nous plairons l'an prochain dans la vallée du Bocq.

Bien cordialement,

Henri (9 mai) »

***José nous remercie ...***

Chers ami(e)s du JOGGANS,

J'ai bien reçu votre gentille carte d'encouragement suite à mon accident.

De tout cœur je vous en remercie.

Que vous me témoigniez encore une telle attention alors que, voici 10 ans déjà que j'ai quitté BXL, me touche beaucoup.

Soyez certain que je vais tout faire pour rejoindre rapidement mes chemins et sentiers favoris.

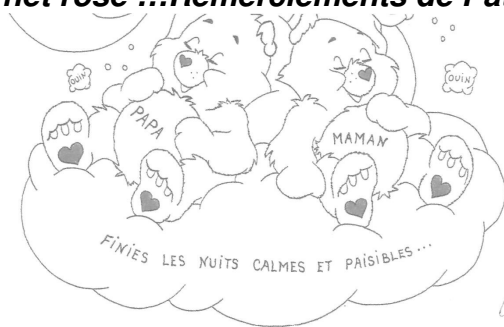
Soyez assez gentils pour transmettre mes remerciements et amitiés à tous les GANSJOGGEURS.

A bientôt, j'espère

José

-----

## Carnet rose ...Remerciements de Patrice et Isabelle



Un tout grand  
aux membres du  
Jogging Goshoum  
Patrice  
Isabelle

Vous m'avez comblée,  
en me couvrant de beaux cadeaux, de beaucoup de tendresse et de plein de  
petits messages tout doux. Aujourd'hui, Papa et Maman se joignent à moi  
pour vous faire un gros bisou! De tout cœur, merci pour toutes ces marques  
de sympathie et de gentillesse témoignées à l'occasion de ma naissance.

Marie



## *Nettoyage du local*

C'était le 1<sup>er</sup> avril mais ce n'était pas un poisson !...

Nous tenons à remercier de tout cœur notre ami Marc pour avoir trouvé une idée aussi géniale pour occuper nos pensionnés !...

Encore Merci à tous ... Jean-Pierre, André, Stéphane, Marc, Annie et Geneviève.



-----

***Les nouveaux équipements ...***, vous les avez essayés, nous les avons commandés, vous les recevrez incessamment ...

Le Comité.

***Ce n'est pas parce que l'on n'a rien à écrire que l'on doit s'en priver !***

Extraits de quelques mails (bien reçus)

- 21 fév. 21h14 "... Il ne faudrait pas que les mecs se retrouvent dans la situation des femmes..."
- 21 fév. 19h43 "... Rassure-toi, j'en ai vu d'autres ..."
- 21 fév. 21h18 "... Mais on ne peut quand même pas installer une minuterie ..."
- 22 fév. 11h01 " Mieux vaut qu'ils ne le sachent pas ..."
- 22 fév. 21h27 " Pour la question des vestiaires des dames j'ai même osé mettre du rouge !..."
- 22 fév. 22.49 "Je me permets aussi de faire savoir que je ne suis pas prête à faire des réunions toutes les semaines !..."
- 26 fév. 9h43 " A quoi sert une réunion s'il n'y a pas grand-monde ?"
- 26 fév. 20h01 " On n'a pas le couteau sur la gorge, que je sache !... "
- 03 mars 17h13 " Dites-moi si je me trompe mais j'avais compris que l'histoire des douches était déjà décidée ..."
- 04 mars 11h03 " Je fais des navettes -heureusement assez courtes- avec, chaque fois, quatre bouteilles ou canettes. "
- 04 mars 15H22 " Désolé les amis, mais « chat échaudé craint l'eau chaude ... »".
- 04 mars 23h25 " Quant à ceux qui veulent faire du club un bistrot, nous ne tiendrons pas compte de leur avis... ".
- 05 mars 1154 " Ont-ils également testé la pression chez les dames ? "
- 10 mars 23h21 " Et en plus, il n'est plus en grève et reprendra les convecteurs !".
- 19 mars 18H03 " Malheureusement le week-end du 24 avril, je suis en Moselle (faut bien occuper les pensionnés)... ".
- 23 mars 19h51 " J'étais la seule du comité présente et donc j'ai dû trancher seule... ".
- 28 mars 19H27 "... J'avais compris que Gilbert Lahaye avait une proposition à faire pour une section « marche »"
- 28 mars 20h20 " On a pas mal consommé, surtout en Leffe. On a aussi eu trois verres cassés, tous pour de la Leffe ... apparemment la boisson des vététistes. "

## *Nostalgie*

Dans le journal, il y a 10 ans ... Mais toujours bon à rappeler !...

### **CELA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES !**

Il nous est arrivé à tous de devoir à un moment ou à un autre, prendre nos distances vis-à-vis du club. La vie nous réserve parfois de ces surprises, heureuses ou malheureuses, dont elle a le secret.

Cet éloignement souvent provisoire au début, peut devenir définitif ou en tout cas très long et même si parfois avec le temps, les choses s'arrangent, un mot, une présence, un geste peuvent certainement aider à un retour vers le club que ce soit pour s'entraîner ou prendre un verre entre ami(e)s.

C'est pourquoi, je vous demande de m'aider à créer : « Le Trait d'Union »

Dès qu'autour de nous, l'absence d'un ou une ami(e) se prolonge, posons-nous la question de savoir ce qu'il (elle) peut bien devenir. N'attendons pas de l'avoir presque oublié(e) pour lui faire savoir que ses ami(e)s s'inquiètent.

Arrêtons d'avoir peur de montrer que nous du cœur !

Et que vive « **Le Trait d'Union** ».

**JiPé**

-----

### **COTISATION**

La cotisation vous donne droit à

Tutoyer Pascal

Avoir la grande estime du trésorier

Entendre le sèche-cheveux des filles

Voir les étirements de Guy

S'essuyer avec la serviette de José

Emprunter le savon de Philippe

Se faire prêter le shampoing d'André

Mordre dans le cervelas de Willy

Mastiquer les boulettes de Willy

Piquer les chips des autres

profiter des conseils de Francis

découvrir les raccourcis de Roger

écouter Fernand Lemair de près

savoir le nom du 78<sup>ème</sup> classé au G.P.

Biser toutes les filles

croquer la galette des Termolle

passer la raclette dans les douches

choisir la t° de l'eau pour les filles

mettre ses fesses sur le radiateur

Et éventuellement ... profiter de l'assurance du club, des installations du club, des courses du club, du journal du club, des entraînements du club et de notre bonne humeur à tous !

**Pierre.**

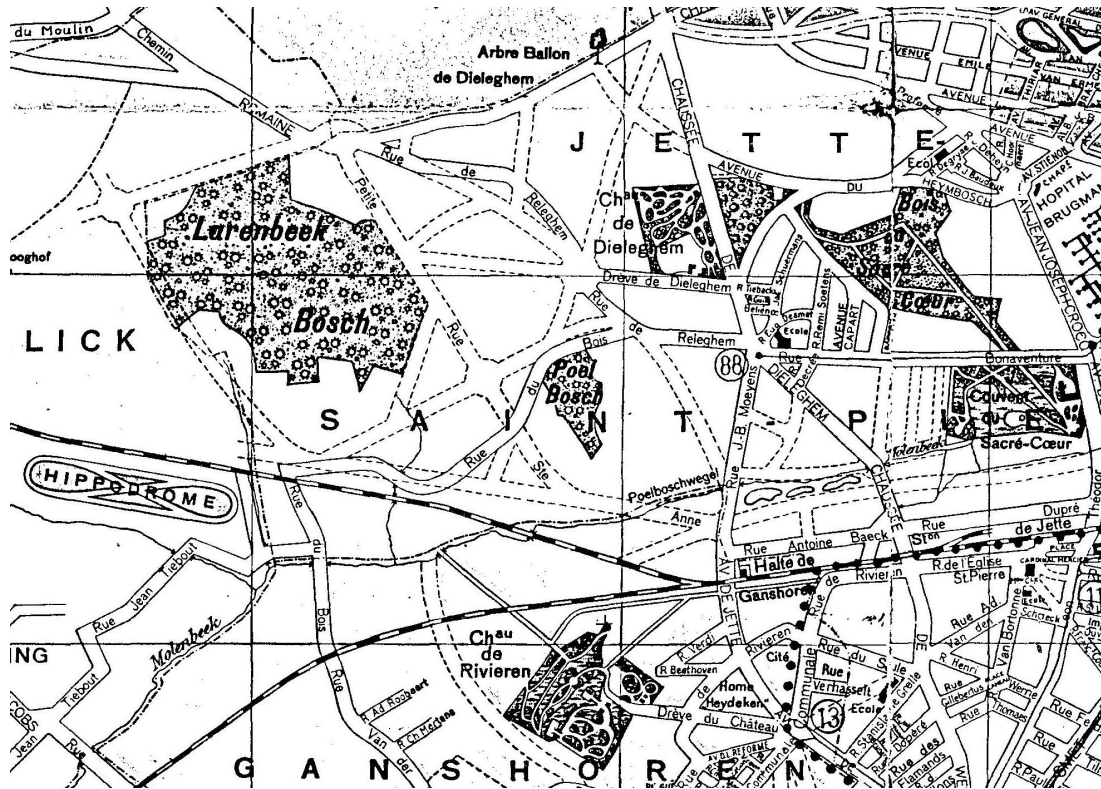


## La rue au Bois

Notre coin de paradis (le local du club) se situe rue au Bois. Mais quelle est l'histoire de cette rue ? A l'époque où le bois du Laerbeek (vers 1770 d'après l'atlas Ferraris) s'appelait Lorebeeck Bosch, la rue au Bois n'existait pas encore, si ce n'est un petit bout de chemin de terre du côté Poelbosch. A cette époque, dans la région, seuls l'abbaye de Dieleghem et le château de Rivieren étaient construits et dans leurs parages, Ganshoren et Jette ne comptaient que quelques fermes maisons. Précédemment encore, vers 1437, Jette ne comptait que plus ou moins 200 habitants dans 46 maisons dont 16 dites pauvres.



Au nord du bois du Laerbeek, existait déjà le Schappen weg qui était dans le prolongement de la Chaussée Romaine depuis le treizième siècle. Durant tout le moyen-âge et jusqu'à la fin de l'ancien régime, les territoires de Jette et de Ganshoren étaient réunies sous une même seigneurie principale et une même paroisse. Le bois du Laerbeek ainsi que le Poelbosch et le bois de Dieleghem étaient une propriété de l'Abbaye de Dieleghem. C'est pour permettre l'exploitation de carrières de grès (lediens) dans le bois du Laerbeek que la rue au Bois - à l'époque chemin au Bois et ensuite rue du Bois - fut tracée. L'exploitation de carrières a laissé des reliefs très accidentés dans le bois du Laerbeek mais également dans le bois de Dieleghem. Ces pierres de grès ont notamment été utilisées dans la construction de l'archevêché de Malines, de l'église Notre Dame de Malines et de quelques maisons de maître de la rue Royale à Bruxelles.



Plus près de nous, d'après une carte de région datant de 1942 (Collection des Archives et Bibliothèques de l'ULB), le tracé actuel de la rue au Bois était menacé par des projets de routes nombreuses qui heureusement ne se sont pas réalisés si ce n'est l'avenue du Laerbeek. Le bois du Laerbeek s'appelait à l'époque Larenbeekbosch. Là où se trouve actuellement le zoning industriel Pontbeek derrière le local, les amateurs de courses hippiques se rassemblaient à l'hippodrome. Notre ami Henri venait déjà courir avec ses amis sur la piste de l'hippodrome dans les années '50. Mais tout cela, c'était bien avant le ring, bien avant l'avenue Van Overbeek, l'avenue de l'Expo, les embouteillages, les gsm... et les joggeurs du joggans !





***Soirée spaghettis avec remise de prix de l'Hivernale et le Grand Prix.***

Le 30 avril restera dans la mémoire de plusieurs d'entre nous. C'était - de nouveau - une excellente soirée! Je n'ai personnellement pas vu tout ce qui s'est passé... qui a commencé à se servir des lots de tombola pour se déguiser? Heureusement qu'avec les photos, rien ne reste secret !

Bonne ambiance donc, mais pas uniquement : on a aussi très bien mangé. Et ceci, grâce à une équipe de choc. Quelques personnes ont consacré plusieurs heures (et plus...) pour faire les courses, précuire les pâtes, préparer et chauffer la sauce, acheter le vin, faire la mise en place, ... et j'oublie sans doute les détails...

Les plus sportifs d'entre nous ont été mis à l'honneur pour le Grand Prix 2009. Ils recevront leur toute nouvelle tenue de course dès que disponible. Pour l'Hivernale aussi, les premiers ont été récompensés de beaux cadeaux... Ceci devrait inciter chacun d'entre nous à y participer l'année prochaine. Et même les non-sportifs ne sont par rentrés les mains vides, grâce à une tombola avec plusieurs lots intéressants.

Pour terminer je tiens à remercier tout le monde qui a fait de cette soirée un chouette moment de détente. Je ne citerai pas de noms en particulier, chaque personne (les uns un peu plus que les autres) présente y a contribué : MERCI à vous tous !

Colette Moulaert





## *Sortie annuelle du 1<sup>er</sup> mai au bois de Hal (Hallerbos)*

Comme chaque année, mon papa (Frederic) nous a préparé deux beaux parcours : celui des joggeurs (10,3 km) et celui des marcheurs (6,1 km).

Nous étions plutôt nombreux au départ : 22 coureurs et 20 marcheurs à peu près...



Le beau temps était au rendez-vous. Et oui, il ne faut pas toujours se fier aux prévisions météo. ☺

Comme souvent, ce sont les enfants qui menaient la marche avec leur mascotte du jour - j'ai nommé : Roxi, le chien de Danièle et Gérard Aras.







Le Hallerbos est parsemé de jacinthes. « On dirait des vagues mauves. » (Anderlecht ! Anderlecht ! Champion !)

J'espère que nous serons plus nombreux encore l'an prochain. On se donne rendez-vous le dimanche 1<sup>er</sup> mai 2011 même endroit même heure. ;-)



Julie TERMOLLE

## TRANCHE DE VIE

Samedi 01 mai 2010,

8h45, à la maison, tout le monde est prêt pour la balade du jour.  
Micheline et Julie sont impatientes. La belle-maman, aussi. (Elle a déjà téléphoné avant 8 heures pour qu'on ne l'oublie pas)..... On finirait par stresser !

Tranquille, je gère ! Tout est paré :  
- Les cartes ? On allait les oublier !,  
- Appareils photos ? OK !

Vite, parce qu'il faut aussi prendre Sabine au passage à 9h00, métro CERIA.  
9h00 pile, on arrive à CERIA...pas de SABINE !  
Julie prend le GSM : « Allô Sabine ? T'es où ? » (langue connue par les spécialistes)  
Sabine : « Ben, j'suis à Saint-Guidon, j'attends le métro ! ...  
C'est pas trop tard ? ... »  
Frederic (stressé) : « Mais non..., on t'attend. », dis-je faussement détendu.

Je sens que je n'arriverai pas à l'heure...  
Coup de téléphone au frangin pour signaler le retard et faire patienter les convives.

9h15 : Sabine débouche de la sortie de métro en courant (voilà quelqu'un qui ne devra pas s'échauffer) et en s'excusant mille fois. (Mais oui, on t'excuse ma grande).

9h25 : on prend la belle-maman au vol quelque part au détour d'un arrêt de bus dans la campagne de Sint-Pieters-Leeuw.

Après avoir traîné derrière un ou deux « co...traînard » qui se rendait au marché de HAL (HALLE), nous arrivons enfin au lieu de rendez-vous. Il est 9h33 ! Tout le monde est là.

Ouf !..... Il fait beau, les oiseaux chantent, le bois est magnifique.

Quelle balade, les amis !

À consommer sans modération.

Merci à tous les acteurs volontaires ou involontaires pour cette matinée du 1<sup>er</sup> mai.

Frédéric.

Ceci n'est pas une fiction et toute ressemblance avec des personnes existantes doit être faite.

*La vie est comme un voyage, malheureusement, pour  
Peter, ce n'était qu'une promenade, il est arrivé trop  
vite à destination ...*



*Fly, fly  
away...*

*Peter COUCK*

*10 februari 1962 – 28 april 2010*

## *Les sentiers du Laerbeek*

"Chers membres,

Les sentiers du Laerbeek, coïncide cette année avec les élections fédérales. Les autorisations, la publicité étaient déjà largement engagées lorsque des élections ont été programmées. Le comité a donc décidé de maintenir l'organisation de la manifestation.

Pour que celle-ci soit une réussite, nous avons besoin de vous. Vous recevrez par mail et trouverez au local le tableau des tâches du jour de la course. Nous vous demandons de vous inscrire en ne perdant pas de vue votre obligation d'aller voter. Jean-Yves Delarge organise le 27 mai à 18h30 un tour de reconnaissance à la vitesse de 10km/h pour les signaleurs.

Si vous avez des questions concernant l'organisation de la course vous pouvez contacter:

Michel Vanderwaeren 0475/768 987 - [mvanderwaeren@gmail.com](mailto:mvanderwaeren@gmail.com) ou Fabrice Voogt 0475/562072

Amicalement, Michel.

-----

## *Remerciements*

Je remercie pour l'aide à la rédaction de ce journal : Annie, André, Philippe, Annick, Serge, Louis, Henri, Jean-Pierre, Pierre, Colette, Julie, Frédéric, Michel, Francis, Alain, Willy, Nadine, Béatrice pour ses conseils et Carole.

Si j'ai oublié quelqu'un, Je le prie de bien vouloir m'en excuser.

J'espère que vous aurez autant de plaisir à lire ce journal que j'en ai eu à le rédiger.

Yves.



Classement général GRAND PRIX 2009		Place	Nom du participant	Catégorie	Nombres total de courses et/ou aides	Total points	Top 8	1	2	3	4	5
1	1	<b>Romain Dekens</b>	V3	8	<b>8230,107</b>	1133	1061,667	1132,748	1021,809	1017,718	907,6	
2	1	<b>Jean-Luc Lecerf</b>	V2	11	<b>7282,226</b>	996	996,428	957,440	940,021	936,486	884,2	
3	2	Francis Laenens	V2	26	<b>7174,414</b>	955	954,716	917,062	916,183	908,461	878,9	
4	1	<b>Fabrice Voogt</b>	V1	8	<b>7066,881</b>	1050	1000,000	857,982	1046,736	1018,056	979,0	
5	1	<b>Serge Devos</b>	S	9	<b>6879,463</b>	923	923,376	885,578	885,207	867,806	852,5	
6	3	Philippe Bonte	V2	22	<b>6758,040</b>	879	878,965	860,628	856,609	853,660	833,8	
7	4	Daniel Ghys	V2	15	<b>6658,304</b>	875	875,213	872,885	853,263	832,347	824,3	
8	5	Alain Kaufmann	V2	9	<b>5847,764</b>	821	820,920	787,894	774,791	734,256	730,1	
9	1	<b>Willy Opdebeeck</b>	V4	13	<b>5806,328</b>	788	788,495	768,158	757,982	723,541	713,7	
10	1	<b>Béatrice Ollier</b>	A2	9	<b>5654,525</b>	731	850,000	850,000	730,688	724,766	724,7	
11	1	<b>Annie Schelfhout</b>	A3	16	<b>5028,227</b>	657	657,184	647,849	635,636	623,023	623,0	
12	2	Michael Bolle	V3	9	<b>4830,738</b>	652	487,720	640,497	494,229	651,809	689,9	
13	2	Isabella Antoine	A1	9	<b>4555,268</b>	708	620,926	518,228	707,725	676,453	685,7	
14	6	Frédéric Termolle	V2	8	<b>3974,625</b>	715	521,552	593,608	715,043	698,149	686,9	
15	1	<b>Annick Delzenne</b>	A2	8	<b>3539,804</b>	583	571,504	580,074	583,476	558,723	459,2	

classement général GRAND PRIX 2010		Place	Nom du participant	Catégorie	Nombres total de courses et/ou aides	Total points	Top 8	1	2	3	4	5
1	1	<b>Philippe Bonte</b>	V2	9	<b>5441,129</b>	798	588,343	588,343	611,989	611,989	680,	
2	1	<b>Serge Devos</b>	S	6	<b>4223,503</b>	855	849,861	854,540	705,546	680,492	541,	
3	2	Francis Laenens	V2	7	<b>3630,776</b>	777	558,429	682,864	777,422	737,248	674,	
4	1	<b>Willy Opdebeeck</b>	V4	6	<b>3231,722</b>	931	710,610	930,890	714,370	675,852		
5	1	<b>Annie Schelfhout</b>	A3	8	<b>3179,880</b>	610	610,252	443,152	596,751	503,321	388,	
6	1	<b>Romain Dekens</b>	V3	3	<b>2982,963</b>	1040	983,594	1040,000	959,369			
7	3	Daniel Ghys	V2	5	<b>2797,999</b>	772	659,637	659,637	771,812	556,913		
8	1	<b>Marc Cobbaut</b>	V1	5	<b>2472,187</b>	866	865,600	714,536	692,051			
9	2	André Duchatel	V3	3	<b>1908,568</b>	936	936,185	872,383				
10	4	Louis Termolle	V2	3	<b>1703,076</b>	632	510,581	510,581	631,914			
11	2	Geneviève Doeraene	A3	4	<b>1656,392</b>	773	683,558	772,834				
12	2	Gérard Aras	V1	3	<b>1485,817</b>	676	675,624	710,193				
13	5	Frédéric Termolle	V2	4	<b>1468,179</b>	690	690,312	577,867				
14	6	Roland Hildersan	V2	3	<b>1458,985</b>	742	741,943	617,042				
15	3	Alain Bourdon	V1	3	<b>1420,895</b>	694	626,875	694,020				
16	3	Gust De Keyser	V3	2	<b>1300,426</b>	650	650,213	650,213				
17	4	Marc Maldague	V1	2	<b>1164,078</b>	582	582,039	582,039				
18	4	Jean-Pierre Leroux	V3	4	<b>945,146</b>	645	645,146					
19	5	José Finet	V3	3	<b>930,622</b>	731	730,622					
20	2	Patrick Van Hove	S	1	<b>891,139</b>	891	891,139					
21	3	Béatrice Ollier	A3	2	<b>872,187</b>	772	772,187					
22	1	<b>Joelle Goedseels</b>	A1	2	<b>825,510</b>	100	725,510					
23	2	Bernadette Lenaerts	A1	1	<b>785,901</b>	786	785,901					
24	7	Luc Zylberberg	V2	1	<b>767,334</b>	767	767,334					
25	10	Yves Sarlet	V2	3	<b>743,660</b>	100	543,660					
26	5	Marc Amelynck	V1	1	<b>739,799</b>	740	739,799					
27	8	Alain Kaufmann	V2	1	<b>721,908</b>	722	721,908					
27	3	Sabine Deseau	A1	1	<b>704,392</b>	704	704,392					
28	9	Jean-Marie Janssens	V2	3	<b>668,813</b>	469	468,813					
29	4	Brigitte Daenens	A3	1	<b>664,301</b>	664	664,301					
30	1	<b>Annick Delzenne</b>	A2	2	<b>653,198</b>	100	553,198					
31	3	Danielle Merckx	A2	2	<b>578,516</b>	100	478,516					
32	2	Christophe Zauwen	S	1	<b>504,866</b>	505	504,866					
33	1	<b>Julie Termolle</b>	D	1	<b>432,691</b>	433	432,691					
34	11	Fernand Lemair	V2	2	<b>200,000</b>	100						
34	2	Ghislaine Cauwelier	A2	2	<b>200,000</b>	100						
34	11	Gilbert Lahaye	V2	2	<b>200,000</b>	100						
34	6	Henri Corne	V3	2	<b>200,000</b>	100						
34	5	Jacqueline Levy	A3	2	<b>200,000</b>	100						
34	11	Jean-Pierre Cawet	V2	2	<b>200,000</b>	100						
34	6	Jean-Pierre Leroux	V3	2	<b>200,000</b>	100						
34	2	Gilbert Cauwelier	V4	2	<b>200,000</b>	100						
42	2	Colette Moulart	D	2	<b>200,000</b>	100						
42	3	Micheline Van Assche	A2	2	<b>200,000</b>	100						
42	9	Stéphane Poot	V3	2	<b>200,000</b>	100						
42	6	Christian Blomme	V3	1	<b>100,000</b>	100						
42	3	Yvette Cawet	A2	1	<b>100,000</b>	100						
42	9	Philippe Delfierrière	V3	1	<b>100,000</b>	100						
42	9	André Cornut	V3	1	<b>100,000</b>	100						
42	4	Isabella Antoine	A1	1	<b>100,000</b>	100						
42	6	Jean-Pierre Loop	V1	1	<b>100,000</b>	100						
42	6	Marc Cobbaut	V1	1	<b>100,000</b>	100						
42	6	Marc Dhaesele	V1	1	<b>100,000</b>	100						



## Résultats de la saison 2010

### 16/01/10 23e Relais Givrés (Neder-Over-Hembeek) - 1ère course club

	Fabrice Voogt	8,0	31'08	1325		0,000			3'54	15.41	
	Nicolas Smeyers		31'14			0,000			3'54	15.36	
	Willy Gunst		32'28			0,000			4'04	14.78	
	André Duchatel		34'57			936,185			4'22	13.73	
	Patrick Van Hove		36'43			891,139			4'35	13.07	
	Frédéric Cavelier		37'11			0,000			4'39	12.90	
	Pascal Sergysels		37'34			0,000			4'42	12.77	
	Marc Cobbaut		37'48			865,600			4'44	12.69	
	Serge Devos		38'30			849,861			4'49	12.46	
	Bernadette Lenaerts		41'38			785,901			5'12	11.52	
	Hubert Julin		43'41			0,000			5'28	10.98	
	Roland Hildersan		44'06			741,943			5'31	10.88	
	José Finet		44'47			730,622			5'36	10.71	
	Philippe Bonte		46'12			708,218			5'46	10.39	
	Sabine Deseau		46'54			0,000			5'52	10.23	
	Sandrine Roth		47'03			0,000			5'53	10.20	
	Geneviève Doeraene		47'52			0,000			5'59	10.02	
	Jean-Pierre Leroux		50'43			645,146			6'20	9.464	
	Annie Schelfhout		53'37			610,252			6'42	8.952	
	Michael Bolle		55'47			0,000			6'58	8.605	
	Roger Couck		58'33			0,000			7'19	8.198	
24/01/10	<b>3e Trail des 2 Baies (Le Touquet - France)</b>										
	Daniel Ghys	30,0	3.23'54	519	279	659,637	31	78	6'48	8.828	
30/01/10	<b>22e cross d'AXA (Auderghem) - Interbanques</b>										
	Francis Laenens	5,5	33'11	89	83			32	32	6'02	9.945
31/01/10	<b>2e Trail Hivernal du Mont (Mont-Saint-Aubert)</b>										
	Philippe Bonte	29,3	3.55'55	199	182	588,343			8'03	7.452	
7 /02/10	<b>30e Hivernales du RCB (Boitsfort) - 2ème course club</b>										
	Jean-Yves Delarge	19,2	1.06'44	925	4	0,000	2	235	3'29	17.26	
	Pascal Sergysels		1.20'29		130	0,000	50	282	4'12	14.31	
	Romain Dekens		1.20'47		135	983,594	1	32	4'12	14.26	
	Jean-Luc Lecerf		1.30'40		362	0,000	56	215	4'43	12.70	
	Serge Devos		1.32'59		420	854,540	151	235	4'51	12.38	
	Philippe Bonte		1.41'09		635	785,546	129	215	5'16	11.38	
	Béatrice Ollier		1.42'54		657	772,187	2	6	5'22	11.19	
	Daniel Ghys		1.42'57		659	771,812	137	215	5'22	11.19	
	Alain Kaufmann		1.50'04		770	721,908	167	215	5'44	10.46	
	Sabine Deseau		1.51'16		786	0,000	11	24	5'48	10.35	
	Willy Opdebeeck		1.51'49		793	710,610	4	4	5'49	10.30	
7 /02/10	<b>30e Hivernales du RCB (Boitsfort) - 2ème course club B</b>										
	Fabrice Voogt	9,5	35'51	786	15	0,000	4	142	3'46	15.90	
	Christian Plasman		46'52		206	0,000	54	142	4'56	12.16	
	Alain Bourdon		48'00		245	626,875	65	142	5'03	11.87	
	Francis Laenens		53'53		444	558,429	67	108	5'40	10.57	
	Michael Bolle		59'04		598	0,000	26	35	6'13	9.650	
	Christophe Zauwen		59'36		608	504,866	161	175	6'16	9.564	
	Jean-Marie Janssens		1.04'11		727	468,813	97	108	6'45	8.881	
	Annie Schelfhout		1.07'54		765	443,152	11	11	7'09	8.395	
13/02/10	<b>1er Trail des Bosses (Braine-le-Comte)</b>										
	Gust De Keyser	42,0	5.12'40	77	63	650,213	3	5	7'27	8.060	
13/02/10	<b>1er Trail des Bosses (Braine-le-Comte)</b>										
	Bernadette Lenaerts	22,0	2.22'29	149	100		5	11	6'29	9.264	



## ACTIVE IMAGE

Imprime et brode sur textiles

Broderies et impressions sur vêtements

Cadeaux publicitaires

Mai 2010

Section triathlon du Jogging Ganshoren  
Nadine Devisé- rue au Bois, 11- 1082 Ganshoren

In de voetsporen van Henri Boels naar de top van de hoogste berg van Afrika

# Valentijn op de Kilimanjaro

■ WESTENDE - Walter Tyteca heeft er een heel bijzondere Valentijn op zitten. Samen met zijn vriendin Vera, haar twee zussen, broer en schoonbroer beklom hij de Kilimanjaro, de hoogste berg van Afrika. „We klommen in de voetsporen van Vera's papa Henri Boels, die in juli 1987 deze berg probeerde te klimmen”, vertelt Walter.

Juli 1987. Vader Henri Boels (1920-2009), afkomstig uit De Panne maar later verhuisd naar het binnenland, vertrekt op reis naar Afrika. Hij wil er de Kilimanjaro beklimmen. Hij strandt echter op 500 meter van de top van de hoogste berg van Afrika, geveld door een darminfectie en hoge koorts. 23 jaar later besluiten zijn drie dochters Hilda, Magda en Vera, zoon Ivo Boels, schoonzoon Gustave Van Praet en vriend Walter Tyteca de klim over te doen. „Terwijl vader Henri voor de makkelijkere Marangu- of Coca Cola-route koos, stappen wij over de Machameroute, de mooiste, maar ook de moeilijkste route die door de plaatselijke bevolking de whiskey-route wordt genoemd”, vertelt Walter Tyteca (53), werknemer bij Roularta in Roeselare. Op 9 februari stappen de zes op het vliegtuig. „Bij ons vertrek in Brussel was het -3° C, bij de Kilimanjaro wees de wijzer 29° aan”, vertelt Walter.

## Dragers

Op 11 februari beginnen Walter en zijn gezelschap aan de beklimming. „De start wordt gegeven in het Machamedorp. We krijgen bij



Westendenaar Walter Tyteca en zijn vriendin Vera Boels op de top van de Kilimanjaro. (GF)

de Machame Gate, op een hoogte van 1.800 meter, elk drie dragers toegewezen. Die mannen dragen onze bagage en tenten naar boven. Onze zwarte gids Daniel Douglas leert ons meteen het sleutelwoord dat leidt tot succes: *polé, polé...* Langzaam, langzaam! Met een trage, doch vaste tred trekken we het tropische regenwoud in en krijgen meteen een lange trap van 10 kilometer voorgeschoteld tot aan de Machame Huts, op een hoogte van 3.000 meter.”

Dag twee stijgt de groep verder naar 3.800 kilometer. „Dagelijks wordt onderweg een break voorzien. Onze dragers zetten tafel en stoelen klaar, met in het midden een bos roze zijden bloemen”, vertelt Walter. „We merken ook dat we hoger komen. Dag twee eindigt in de regen en de mist, en het wordt steeds kouder. 's Nachts vriest het, maar gelukkig hebben we goed isolerende slaapzakken.”

## Ziek

Dag drie start in mineur. Gustave

is ziek en moet noodgedwongen de beklimming staken. Zijn echtgenote Hilda besluit bij hem te blijven. Ze worden opgehaald door een Afrikaanse 100. „Voor ons is dag drie een acclimatisatiedag. We klimmen hoog – tot 4.600 meter – en stappen daar rond, om daarna opnieuw te dalen om te slapen.”

Voor Walter is het afzien. „Bij The Wedge op 4.590 meter hoogte word ik hoogteziek. Tijdens onze break daar krijgen we frietjes voorgeschoteld, maar ik kan er maar welgeteld één openen... Gelukkig dalen we terug naar 3.900 meter, en daar verdwijnen de hoofdpijn en de draaijerigheid gelukkig.”

Dag vier trekken Vera, Magda, Ivo en Walter naar Barufu Camp, op 4.600 meter de hoogste slaapplek op de berg. „Voor het eerst hebben we echt handen én voeten nodig tijdens de klim, maar we worden beloond met een prachtig uitzicht over de vallei. Ons doel op dag vier is eigenlijk de Karan-

gavallei, maar omdat we daar vroeger aankomen dan voorzien stappen we door naar Barufu Camp. Zo hebben we een dag en een kans extra om de top te bereiken. Op dag 5, op 15 februari, worden Vera en ik om 2 uur gewekt voor onze beklimming. Magda en Ivo besluiten om een dagje rust te nemen vooraleer zij hun

**„Een berg krijg je nooit cadeau, en soms wint de berg”**

poging wagen. In het donker vertrekken we. De weersomstandigheden zijn uitstekend: windstil, een open hemel en droog. Niets kan ons nog tegenhouden op deze wandeling van 5 kilometer lang, maar met een stijging van 1.300 hoogtemeter! Het tempo ligt laag,

polé polé...”

„Om 6 uur komt de zon op van achter Mount Maru. Het is een prachtig spektakel, maar zelf durf ik niet te kijken. Ik voel me al draaijerig door de opkomende hoogteziekte en het is nog drie uur stappen naar de top”, gaat Walter verder. Rond 4.30 uur krijgt Walter het moeilijk. „Ik denk aan stoppen, maar Vera heeft nergens last van. De gids kan me overtuigen om verder te stappen naar Stella Point, zo'n 150 hoogtemeters voor de top. Daar zullen we de knoop doorhakken: doorgaan of rechtsomkeer maken.”

Aan Stella Point beslissen Vera en Walter om door te gaan. „Ik voel me zo zat als een Zwitser, maar mijn toestand was wat gestabiliseerd en vanaf Stella Point is de klim iets minder stijler. Om 9 uur in de ochtend halen we de top Uhuru Peak, op 5.895 meter hoogte. We vallen in elkaars armen en denken aan Vera's papa, die precies een jaar geleden overleed.”

## Afdaling

Walter en Vera hebben de top bereikt, maar moeten nog naar beneden. „Gelukkig zijn onze gidsen er. Arm in arm en met een stevige vaart gaan gids Joseph en ik naar beneden. Af en toe vraag ik een break, en dan word ik zorgvuldig op een grote steen gezet om wat op adem te komen. Een paar keer klieper ik gewoon achterom van de steen. De hoogteziekte verdwijnt minder snel dan hij gekomen is... Onze tweede gids leidt Vera de berg af, tot in het tentenkamp. Daar worden we getrakteerd op oranje limonade”, glundert Walter. Die avond starten ook Magda en Ivo aan de beklimming, maar hun poging mislukt. Samen dalen ze terug naar het vertrekpunt, waar Walter en Vera een officieel diploma krijgen omdat ze de Uhuru Peak bereikt hebben.

„Een berg krijg je nooit cadeau, en soms wint de berg”, besluit Walter.

(SRA)

## La Magnifique

Vendredi 7 mai vers +/- 20 h, je téléphone à Marc pour savoir si cela l'intéresse d'aller à Rochefort faire la Magnifique le samedi 8 mai. Je préviens également Gregory que nous y allons (il avait prévu d'y aller également).

Samedi 8 mai, il fait un peu froid pour la saison mais le temps est correct (la météo annonce sec avec des éclaircies).

A 7 h, je suis chez Marc, Gregory est déjà là (cette fois-ci, il est à l'heure, pas sûr que Marc aurait voulu attendre s'il était en retard)

Après que les vélos soient mis dans la voiture, nous partons pour Rochefort que nous atteignons après 1 h 20 de route.

Il y a déjà beaucoup de monde et l'on doit se garer sur la pelouse au centre du vélodrome.

En cherchant une place, je remarque une voiture immatriculée à Monaco, je regarde la personne qui est occupé à s'apprêter à côté de la voiture et je reconnais Pierre Yves Hardenne (l'ex de Justine Henin).

On se gare, sort les vélos et on s'apprête. Comment s'habiller ? Il fait frais mais quand ça va grimper, c'est sûr on aura chaud.

Maillot longue manche et coupe vent sans manche feront l'affaire.

À l'inscription, première discussion, on fait le 135 ou le 180 km ?

Marc et moi préférons faire le 135 (je voudrais ne pas être trop cramé pour savoir encore profiter du match et de la fête qui est prévu au Sporting d'Anderlecht pour le dernier match du championnat), Gregory lui aurait fait le 180 mais comme en politique c'est la majorité qui l'emporte et nous voilà partis sur le 135 km.

Après 2 km, ça commence à grimper doucement (pour une bonne mise en jambe) et les premières sensations sont bonnes ce matin. C'est une belle journée qui s'annonce.

Les côtes se succèdent les unes après les autres, il y aura peu de partie roulante dans ce début de parcours.

Il n'y a pas de gros pourcentage, ce sont de petites routes tranquilles avec peu de circulation et en bonnes états, les paysages sont magnifiques.

Depuis le départ, nous avons un bon tempo sans accélération, régulier et nous ne sommes jamais très éloignés les uns des autres dans les côtes.

Depuis le départ, nous faisons que reprendre des petits groupes et dès que ça monte, ceux-ci perdent des éléments qu'ils doivent attendre et nous nous retrouvons à 3 en hauts des côtes.

Il me semble que le niveau général est plus bas qu'il y a 3 semaines quand nous avons fait la Philippe Gilbert Classique à Remouchamps (ou bien est-ce nous qui sommes devenu plus fort ?)

Nous arrivons dans la côte du fourneau St Michel, le passage à 14 % est au début puis ce sont des bosses avec des replats mais ça n'arrête pas de grimper pendant 3,5 km. Après le passage de 14% je suis toujours dans la roue de Gregory, Marc est 80 m derrière, suite à un replat, il revient sur nous sur le grand plateau.

Gregory lui fait une remarque qui l'irrite et accélère, Gregory le suit, je me retrouve directement à 50m.

Marc ne peut garder le même rythme, Gregory se retrouve seul devant, moi petit à petit je reviens sur Marc.

Les côtes et les descentes se succéderont jusqu'au dernier ravitaillement, après celui-ci ce sera la dernière côte, les 25 km derniers kilomètres seront plats ou en descente jusqu'à Rochefort.

Le fléchage est à améliorer, les flèches sont petites et de couleur verte (ce qui ne les rend pas très voyante de loin) et souvent placées trop tard.

Ce brevet porte bien son nom car j'ai vraiment apprécié le parcours.

Après une douche chaude, nous profitons d'une bonne bière assis dans l'herbe au soleil.

Dany

## BREVET VTT 28 MARS 2010

### BREVET VTT

DEPENSES		RECETTE	
COLRUYT	100,04	CAISSE	1755,2
	6,58		
AZERTY	31,5	COMPTE	45
	30		1800,2
	22		
FOND DE			
CAISSE	110		
AMERICAIN	9		
PAIN	12,75		
BRICO	14,8		1800,2
HUBO COLSON	40		-689,57
BOISSONS	312,9		1110,63
	689,57		

De nombreux vététistes sont venus parcourir les sentiers du Laerbeek et du Pajoteland. Nous avons eu plus ou moins 295 participants.

Dans l'ensemble, ils ont été satisfait quoique quelques points noirs sont à relever.

Je note que la plupart ont trouvé que le prix de participation était trop élevé,

le 2ème ravito ne fut pas suffisamment garni, ce qui a occasionné sa fermeture précoce. Heureusement, le 3ème ravito est encore d'attaque.

le défléchage de la 2ème partie s'est fait avant que les derniers vététistes (heureusement peu nombreux) ne soient arrivés.

Ce seront certainement des mécontents qui ne reviendront pas l'année prochaine .

Pour le brevet de l'année prochaine nous devons tenir comptes de tous ces critères.



## QUELQUES EXTRAITS DU REGLEMENT INTERNATIONAL DE TRIATHLON

### Principales modifications

-Disparition de la carte noire sur les compétitions drafting interdit et remplacement par la carte jaune donnant lieu à des pénalités en temps (durée augmentée) ou en boucles de pénalité

-Natation : bas de compression interdits

Voici les grandes lignes du règlement. Vous pouvez en lire la totalité de celui-ci sur le site de la LBFTD.

### Raisons pour donner une pénalité en temps

a. Drafting lors des courses où le drafting est interdit.

b. Blocking.

Plusieurs cartes jaunes donnant lieu à une pénalité en temps donnent lieu à une disqualification. Pour les épreuves sprint et 1/4, la disqualification est donnée à la 2ème carte jaune. Pour les longues distances, la disqualification est donnée à la 3ème carte jaune. (longueur augmentée)

### Box de pénalité

a. L'athlète pénètre dans le box et communique son identité à l'arbitre. La pénalité débute dès que l'athlète est à l'arrêt dans le box. *Il peut uniquement boire ou manger. Il ne peut aller aux toilettes ni changer de tenue.*

b. Lorsque le temps de pénalité est écoulé, l'arbitre crie "go" et l'athlète peut quitter le box et poursuivre la compétition. Le n° de l'athlète est effacé de la liste de l'arbitre.

### Natation

#### Généralités

a. Les concurrents peuvent utiliser tous les styles de nage pour se déplacer dans l'eau. Ils peuvent flotter sur place ou se laisser dériver. *Il est uniquement permis de s'aider du fond de l'eau pour se propulser au début et à la fin d'une boucle du parcours natation.*

b. Les athlètes doivent effectuer le parcours prévu.

c. Les athlètes peuvent toucher le fond ou se pendre à un objet flottant comme une bouée ou un bateau stationnaire pour se reposer.

d. Un concurrent en danger fait un geste du bras et crie au secours. Une fois que ce concurrent a reçu de l'aide, il doit quitter la compétition.

#### Equipements interdits

a. Aide artificielle pour plus d'appui ou pour plus de flottaison (paddles, palmes, ...).

b. Gants, chaussettes, *y compris bas de compression.*

c. Les combinaisons néoprène d'une épaisseur supérieure à 5 mm.

d. Uniquement la partie inférieure ou supérieure d'une combinaison.

e. Combinaison néoprène si elle est interdite vu la température.

f. Equipement natation constitué de matériel non agréé par l'ITU et la FINA lors de natation sans combinaison.

*g. Tenue couvrant les bras de l'épaule aux mains ou les jambes des genoux aux orteils.*

h. Dossard.

### Vélo

#### Généralités

Lors de conditions météo extrêmes, il est autorisé de porter un équipement supplémentaire.

Les concurrents doivent porter le dossard sur le dos.

Il est interdit aux concurrents de :

a. gêner les autres concurrents.

b. Rouler torse nu.

*c. Se déplacer sans leur vélo (abandonner leur vélo sur le parcours).*

#### Clip-on (extensions)

Pour les courses avec drafting, la réglementation suivante est d'application :

• Seuls les guidons traditionnels (guidons de course) sont autorisés (exception pour les MTB). Les extrémités du guidon doivent être bouchées.

• Les clip-on (extensions) reconnus sont autorisés mais ne peuvent dépasser le point extrême avant des poignées de freins (voir annexe 2).

Règlement sportif FBTD – mars 2010 5

CHALLENGE REGULARITE SYMPATHISANTS 2010

		Jacques	Dany	J-Y	Nathalie	Walter	Annie	Pico	Pascal	Vince	Koen
<i>Janvier</i>	Présence										
	8 souper	20	20	20	20	20		20	20	20	0
	Karrim'hoc m										
	<b>Total Janvier</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
<i>Février</i>	Présence										
	<b>Total Février</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Mars</i>	Présence										
	Semaine int cap										
	Folders										
	Brevet VTT	40	80			40					
	<b>Total Mars</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Avril</i>	Présence										
	<b>Total Avril</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0</b>

### **Veloopzwem De Haan 20/03:**

500 natation/28 vélo/ 8,6 cap

Walter : nat 0 :09:33 / vélo 0 :48:18 / cap 0 :40:14 / tot 1 :38:05

Vincent : 0:08 :44 / 0 :49:15 / 0:48 :47 / 1:46 :46

Vera: 0:11:01 / 1:00:25 / 0:50:05 / 2:01:31

### **Triathlon de Mouscron 25/04/2010 (Promo 500-20-5)**

Sabine Aron : 112e/175 (F 24 : 8e/25)

N : 11'02" T1 : 1'12" V : 38'43" T2 : 0'57" CAP : 27'47" TT : 1h 19' 12"

Richard Meganck: 70e/175 (M40: 19e/36)

N : 12'09" T1 : 1'17" V : 36'16" T2 : 1'21" CAP : 21'21" TT : 1h 12' 24"

### **Triathlon de l'OTAN 9/05/10 (promo 500- 18-6)**

natation	transition	vélo	Course à pied	total	Place g
10 :11	1 :46	32 :47	25 :00	1 :09 :45	57 / 8
12 :43	1 :22	30 :50	25 :31	1 :10 :28	65 / 9
11 :04	2 :02	34 :28	26 :17	1 :13 :52	79 / 30
11 :09	2 :12	34 :27	26 :13	1 :14 :03	80 / 31
9 :58	1 :28	35 :14	28 :00	1 :14 :42	85 / 3
9 :21	1 :44	37 :28	27 :56	1 :16 :31	95 / 37
12 :12	1 :57	33 :32	29 :00	1 :16 :43	99 / 2
10 :42	1 :42	34 :42	30 :53	1 :18 :01	108 / 7
10 :31	1 :46	39 :11	30 :00	1 :21 :30	127 / 3



## CALENDRIER

SAMEDI 25/05/10	LA BUSCH CLASSIC (CYCLO,VTT)
SAMEDI 29/05/10	TOUR DE NAMUR CYCLO (75, 103,144KM)
VENDREDI 4 AU DIMANCHE 6/06/10	WEEK-END CLUB BARBENCON
DIMANCHE 6/06/10	CHAMPIONNAT CLUB EAU D'HEURE
11 AU 14/08/10	TOUR DE L'AIN (DANY, MARC)
VENDREDI 25 JUIN	ENTRAINEMENT TECHNIQUE NATATION AVEC ARNE

## BONNES ADRESSES

<http://users.telenet.be/triathlonganshoren/>

<http://www.lbftd.be/spip.php?page=sommaire>

[www.vars.com](http://www.vars.com)

<http://www.cyclo.be/SiteFBC-BBR/FR/Introduction/Index.php>

<http://www.o2bikers.com/index.asp?lgid=fr>

<http://www.tourdelain.com/le-tour-de-lain-cyclosporitif/parcours>

**CALENDRIER FRANCOPHONE 2010 (27/04/2010)**

09/01	16 <sup>ème</sup> Run & Bike de l'OTAN		René Moreau	www.competitions.be/binotan
21/02	Duathlon vert du TCDM (Jurbise) 2/10/1 ou 4/20/2		Pierre Cartier	0495/18 40 59 www.tcdm.be
21/03	Raid des tailleurs de Pierre (13 km trail, 28 km VTT, 5 km R&B, Équipe de 2) Ath		Xavier Langhendries	0485/95 78 90 enduranceteam.be
28/03	Duathlon de Geluwe	<i>Circuit Duathlon</i>	Maarten Begheim	056/32 70 92 www.competitions.be/eamieper.be
18/04	Champ. Belgique Duathlon Jeunes	Wevelgem		
18/04	Duathlon sprint de Chimay		Axel Van Liefderinge	www.speedx-tri-team.com
24/04	Aquathlon de Saint-Hubert	CAKT	Régis Lacourt	0494/39 39 49
25/04	Triathlon Jeunes de Mouscron Triathlon promotion de Mouscron Aquathlon	Chal des Jeunes Ladies Cup CAKT	Gaëtan Leconte	0497/05 74 27 g.leconte@scarlet.be www.jctuinge.be
01/05	Championnat d'Europe Duathlon Courte Distance		Nancy (FRA)	Inscription via DTA Ligue
02/05	Aquathlon de Rixensart	CAKT	Sylvain Thiébaud	0477/42 47 85
09/05	17 <sup>ème</sup> Ironmanke de l'OTAN (250/9/3 et 500/18/6) IK (25/2/40 et 100/4/800)		René Moreau	www.competitions.be/binotan moreau.r@skynet.be
16/05	Triathlon de Senfle Triathlon Jeunes	SUPERCOUPE Chal. Jeunes	JP Valentin	0477/85 24 33 jpvalentin@mobistar.be www.competitions.be/titan
22/05	Triathlon sprint de Charleroi Tri. promo de Charleroi	SUPERCOUPE Ladies Cup	Bertrand Josse	0473/36 10 34 tri2010@triathlon-charleroi.be
24/05	Triathlon VTT de Braine l'Alleud	CAKT	Gery Scoupe	0476/303 564 gescoupe@yahoo.fr
24/05	Duathlon d'Elsegem	<i>Circuit Duathlon</i>	Jacques De Kimpe	056/68 96 32 jacques.dekimpe@gmail.com
30/05	Aquathlon de Dison		Raymond Jeukens	087/33 98 33 rajeukens@voo.be
30/05	Champ. Belgique Triathlon Jeunes	Zwevegem		
30/05	Champ. Belgique Triathlon Longues Distances	Leuven		
06/06	Triathlon de l'Eau d'Heure Triathlon Jeunes IK Triathlon promotion	SUPERCOUPE Chal. Jeunes Ladies Cup	Johan Slicker	071/59 38 57
19/06	Triathlon promotion de Bötgenbach	Ladies-Cup	Manu Lechat	080/44 55 23 info@schuetgenbach.be
20/06	Triathlon Longues Distances de Bötgenbach Championnat individuel et interclubs Longues Distances	SUPERCOUPE	Manu Lechat	080/44 55 23 info@schuetgenbach.be www.eurogioathlon.be
26/06	Championnat d'Europe Triathlon Longue Distance		Vittoria (ESP)	
26/06	Triathlon Kids de Stockai	CAKT		
27/06	Swim & Run Diekirch		Antoine Moureaud	352/80 91 69 Fax : 352/80 83 90
04/07	Triathlon des Sharks (1/4) 12 <sup>ème</sup> Triathlon promotion des Sharks	Ladies Cup	Vincent Depret	060/51 32 65 vincent.depret@sharkstriathlon.com
04/07	Triathlon de Neufchâteau Championnat LBFTD individuel et interclubs Triathlon jeunes Chal Jeunes Champ ind et interclub Jeunes	SUPERCOUPE	Régis Lacourt	0494/39 49 49 regislacourt@yahoo.fr www.swimmingteam.be
04/07	Championnat d'Europe Triathlon Distance Olympique		Athlone (IRL)	Inscription via DTA Ligue
04/07	Champ. Belgique interclubs Duathlon	Wevelgem	Hervé Maurissen	04/374 15 05 Fax : 04/374 07 23
18/07	Duathlon d'Ath	<i>Circuit Duathlon</i>	Gabriel Trajusz	0475/54 11 80 gaby.t@live.be
31/07	Championnat du Monde Triathlon Longue Distance		Immenstadt (GER)	Inscription via DTA Ligue
31/07	Triathlon promotion d'Eupen	Ladies Cup	Patrick Godesar	0478/639 948 info@triathloneupen.com
01/08	26 <sup>ème</sup> Triathlon Longues Distances d'Eupen	SUPERCOUPE	Patrick Godesar	0478/ 639 948 info@triathloneupen.com
07/08	Duathlon promo de La Gileppe	<i>Circuit Duathlon</i>	X. et Th. Diépart	0473/31 27 83 info@lagileppetrophy.be
08/08	Triathlon de La Gileppe Triathlon promotion	SUPERCOUPE Ladies Cup	X. et Th. Diépart	0473/31 27 83 info@lagileppetrophy.be
22/08	Triathlon Weiswampach Triathlon Jeunes	SUPERCOUPE Chal. Jeunes	Antoine Moureaud	352/80 91 69 Fax : 352/80 83 90 gallie@rd.lu www.competitions.be/triathlon.lu
29/08	Championnat d'Europe Triathlon U23 et jeunes		Kedzierzyn (POL)	Inscription via DTA Ligue
29/08	Triathlon de Chèvres Triathlon promo et relais	SUPERCOUPE	Thomas Loquet	0498/22 78 30

## LE MOT DE LA PRESIDENTE

La saison triathlon bat déjà son plein. Plusieurs d'entre nous ont déjà concourru dans des promo , duathlon ou "simplement" des marathons.

La motivation de nos membres semble intacte ce qui ne peut que me ravir.

Le stage triathlon à Cesenatico a donné du punch à tous les participants.

Bientôt, du 4 au 6 juin pour être plus précise, le club organise un week-end à Barbençon. Chacun s'y retrouvera pour du bon temps, un bbq et surtout pour le championnat du Gant 2010 à L'Eau d'Heure. Nous sommes déjà 12 inscrits sur le ¼ et un sur le promo. Le gite dispose encore de 2 à 3 places.

Plusieurs de nos membres, sous la dénomination "Les Capsules", Didier, Patrick, Marcus, Jean-Yves, Serge participent au Tour de Belgique et vont boucler 1000 km en 4 jours et demi.

En juillet, Vera et Jean-Yves concourront à l'Ironman de Zurich et tenteront de décrocher un go passe pour Hawaï. Nico quant à lui, participera au triathlon complet de Almere. Nous pouvons que leur souhaiter beaucoup de succès.

A tous nos triathlètes, il serait bon de lire ou de relire le règlement publié par la ligue. Quelques changements importants ont eu lieu. Vous en trouverez les grandes lignes dans ce journal.

Merci à nos reporters et collaborateurs bénévoles pour leurs écrits et participations à cette brochure.

En attendant, je souhaite à tous et à toutes une bonne saison sportive que ce soit en triathlon ou autre.

Nadine

## **LE COMITE DU GANT**

Présidente et trésorière : Nadine

Secrétaire : Colette

Représentants des membres : Marcus, Patrick, André

### **En collaboration avec le comité**

Responsable des équipements : Bernadette

Responsable du brevet vtt : Michel

## **RAPPEL DES HORAIRES DES ENTRAINEMENTS**

NATATION : à Neder

Lundi de 18h30 à 19h30

Vendredi de 18h à 19h

Entrainement technique Nat avec Arne, tous les 1<sup>ers</sup> vendredi du mois.

VELO : samedi départ de la piscine de Ganshoren

De 9h (heure d'été) ou 9h30 (heure d'hiver) à 12h ou 13h suivant la distance du jour

COURSE A PIEDS : départ du local

Mardi, jeudi : de 18h30 à 19h30 ou 20h.

Dimanche ou jours fériés : 9h30 à midi

## **ANNIVERSAIRES DU SEMESTRE :**

De nombreux membres ont pris quelques rides ces derniers mois :

Marc, Vera, Didier, André, Marcus, Colette, Sylvia, Patrick, Fabrice, Pascale, Jacques, Marianne,...

A tous nous leur souhaitons (avec beaucoup de retard pour certain) un très très très bon anniversaire.



## **Je cours, tu cours, il court,...**

Le jogging a-t-il trouvé un second souffle après sa naissance dans les années 70 ? Enquête derrière le « carton » des 20 km de Bruxelles.

Ils peuvent se rhabiller les fans de Tokio Hotel qui ont dormi devant Forest National pour gagner l'incalculable droit d'occuper le premier rang, retourner à leurs classiques les lecteurs d'Harry Potter qui ont fait la queue devant les librairies pour la sortie simultanée du septième opus des aventures du magicien à lunettes, ou les groupies en quête d'une place pour le concert de Madonna. Sur la ligne d'arrivée, et quoi de plus logique finalement, ils ont tous été coiffés par les participants des prochains 20 km de Bruxelles.

Il n'a fallu qu'une journée, celle de lundi, pour que les 30.000 dossards trouvent acquéreurs. On a fait la queue, mais surtout utilisé internet pour obtenir le précieux sésame. Une « vraie folie », comme la qualifie l'organisatrice de l'épreuve, Carine Verstraeten, qui évoque 60.000 visiteurs uniques sur le site internet entre 8 h 30 et 11 h 30 et des pics de 500 clics par seconde, pour gagner le droit de communier à cette grande messe de la course à pied, par défi, par habitude, pour faire mieux que le collègue, le voisin, son frère, son papa, ou tout simplement soi-même.

Mais, une fois que la fête est finie, combien seront-ils encore à chausser les pompes pour prolonger l'ivresse ou la douleur ? Les « coureurs des 20 km de Bruxelles », comme on a l'habitude de nommer ces « touristes » qui enfilent leur bermuda pour prendre d'assaut les allées des parcs de leur foulée bondissante une fois les arbres en fleurs, cette masse d'éternels débutants, donc, témoigne-t-elle réellement du succès de la discipline ou n'est-elle, en réalité, qu'une joyeuse et éphémère illusion ?

Retour au mois de février. Le Racing club de Bruxelles organise la 30<sup>e</sup> édition des « Hivernales », une course de 10 ou 20 km en Forêt de Soignes. Ici aussi, on a battu les records d'inscriptions : 1.980 contre un peu plus de la moitié dix ans auparavant. Comme aux Foulées Axa, en décembre dernier, 786 coureurs ont rallié l'arrivée alors qu'ils n'étaient même pas 500 en 2002. Autre indice : les chaussures. Car comme on change ses pneus quand ils sont lisses, on va au magasin lorsque la gomme a déserté la semelle pour le bitume. Plus de doute cette fois, le jogging a la cote. « Il ne connaît pas la crise », sourit Luc Bouvier, le responsable des magasins Jogging Plus, qui parle d'une croissance annuelle à deux chiffres pour la vente des chaussures dans ses établissements. Selon lui, la discipline connaît un second souffle depuis un peu plus de cinq ans. Les nouveaux adeptes ? Pas des vedettes. Ou pas encore. Plutôt Monsieur et surtout Madame tout le monde.

« Il y a de plus en plus de femmes qui s'y mettent », confirme Jacques Wiame, triathlète vétéran et en charge du groupe « Allure libre » du Racing, à Bruxelles. *Notre section existe depuis une trentaine d'années. Au début, il n'y avait qu'une femme. Je ne sais pas exactement combien elle en compte sur les 240 membres inscrits, mais, ce qui est sûr, c'est qu'un nouveau sur deux est une nouvelle* ».

« Il faut dire que les tenues sont devenues autrement sexy », s'amuse Carine Verstraeten, suggérant que les anciennes devaient être particulièrement courageuses à l'heure d'enfiler « des tenues particulièrement horribles ». Un raccourci peut-être, mais qui illustre aussi le développement marketing qu'a connu cette activité. Initié à la fin des années 80 par les cardio-fréquence-mètres, il s'est poursuivi et accéléré avec la mise à disposition d'une série d'accessoires tenant parfois plus du gadget ou de la poudre de perlimpinpin : GPS, produits de récupération, chaussettes de contention-compression et capteurs pour chaussures intelligentes. Mais la vraie petite révolution est sans nul doute la possibilité de courir en musique grâce à la technologie MP3. Même seul, on ne l'est plus. Sans doute cette technologie ne mène pas le sédentaire à la course mais elle contribue peut-être à ce qu'il s'y plaise.



# 18 bruxelles

**Sport** / Un Bruxellois à la conquête de l'Amérique

## Des milliers de coups de pédale et 35 sommets

### L'ESSENTIEL

- Un Bruxellois fou de vélo parcourra durant trois ans l'entièreté du continent américain.
- Il s'attaquera aux 35 sommets les plus hauts du nouveau continent.
- Un voyage difficile dont il fera bénéficier trois associations qui lui tiennent à cœur grâce au parrainage au kilomètre.



**ARNAUD DE LAVELEYE** s'enfilera 25.000 km à vélo et 35 sommets en trois ans. Un voyage qui l'amènera à plus de 5.000m d'altitude. © D.R.

D'un pas assuré, Arnaud de Laveleye s'apprête à réaliser un de ses rêves les plus chers : partir durant trois ans pour parcourir les 25.000 kilomètres du continent américain à vélo et grimper le plus au sommet de chaque pays qu'il traversera.

Ce jeune homme de 30 ans n'en est pas à sa première expérience. C'est un sportif confirmé. Pendant des années, il a pratiqué le triathlon et s'entraînait jusqu'à 25 heures par semaine. Son corps est donc bien préparé à ce type d'effort et le vélo, sa petite reine. « J'aime ce mode déplacement. Il allie mes aspirations écologiques et est assez lent pour pouvoir profiter des paysages sans pour autant s'ennuyer. Lorsque je pédale, je me sens libre. Je peux aller où

bon me semble et c'est un sentiment très important pour moi. »

En partant pour l'Amérique, Arnaud de Laveleye souhaite réaliser un exploit sportif mais également terminer un voyage entamé voici quatre ans. Notre sportif était parti en Amérique latine avec la ferme intention de parcourir à vélo le plateau andin. Mais après dix jours de périple, il se blessa. Ici, ce sera sa revanche.

Un voyage comme celui-ci ne s'improvise pas et Arnaud a d'abord dû établir un itinéraire précis. Il partira le 29 avril, direction l'Alaska et le mont McKinley. Ensuite, il descendra les États-Unis pour arriver au Mexique. Puis, il parcourra l'Amérique centrale et l'Amérique latine avec notamment un passage par le Guatemala, le Belize, la Colom-

bie, l'Equateur, le Pérou, le Chili et le Brésil. Sa course prendra fin dans les Caraïbes avec l'ascension du sommet le plus haut : 67m. Une rigolade après les 6.959m du mont Aconcagua, le plus haut du continent.

« Ce voyage comporte de nombreux dangers mais j'aime lorsqu'un trajet demande des efforts. Je peux ainsi tester mes réactions. Mais je ne m'inquiète pas. J'ai prévu certaines choses tout en me préservant une part d'inconnu. Ce que je n'ai pas laissé à la légère par contre, c'est mon budget. J'ai démarché beaucoup de sociétés susceptibles de me parrainer. Quelques-unes ont accepté notamment grâce au soutien d'Alain Hubert et de Vincent Bouvy mais je finance personnellement 50 % du voyage. » Pour li-

miter son impact sur l'environnement et sur son corps, il a choisi le matériel le plus adapté ainsi que des panneaux solaires pour recharger ses appareils. Coût de l'opération : 80.000 euros.

N'oubliant pas ceux qui restent, Arnaud de Laveleye a décidé d'emporter une petite caméra ainsi qu'un ordinateur pour alimenter son blog. Sur son site, il sera possible de le parrainer. Tous les dons seront reversés à une association s'occupant d'enfants tibétains, réalisant les rêves ou promouvant le sport pour les personnes handicapées. « Ces associations me tiennent à cœur. Ce parrainage au kilomètre ajoute une dimension à ce voyage. » ■

**VANESSA LHUILLIER**

[www.lemondeleplus haut.com](http://www.lemondeleplus haut.com)

Stage du club à Cesenatico du 10 au 17 avril 2010.

Chers amis,

Cela fait quelque temps que je n'ai plus pris la plume pour vous narrer mes aventures sportives et autres galipettes sudatives. Mais bon, que voulez-vous, l'inspiration, ça ne se commande pas, ça mûrit lentement, comme le bon vin ...

Aujourd'hui, j'ai senti dans mes entrailles que je devais m'y remettre. Je ne sais pas d'où cela peut provenir ... un frémissement dans les doigts, un frémissement dans les poignets, un raidissement dans les mollets ? Non, en fait, plus prosaïquement, un courriel suppliant de ma présidente bien aimée, vous savez, celle qui rit quand on la ... taquine. Bon, j'arrête de délirer et je m'y mets sérieusement.

Notre stage s'est donc déroulé en Italie, sur l'Adriatique, pas loin de Rimini. La région s'appelle l'Emilie-Romagne.

Ce stage fut une grande réussite pour plusieurs raisons. D'abord, c'est la première fois que nous sommes infidèles à nos vieux voisins français, et que nous franchissons les Alpes. D'accord, c'est 1250 km, mais les voyages forment la jeunesse, n'est-il pas ? Et puis, l'Italie, c'est aussi des glaces onctueuses et crémeuses à souhait, c'est le vin au prix de l'épicerie, c'est la culture derrière chaque église, c'est les pâtes à chaque repas, c'est la chaleur et l'exubérance des latins, c'est Mussolini dans sa crypte, c'est Ferrari et le grand prix de San Marino, c'est le tour des neufs collines, c'est Pantani sur tous les posters, c'est le sangiovese qui déborde des verres, c'est le lambrusco qui parfume l'apéro, c'est le parmesan dans le minestrone ... Ah, le fameux minestrone de la casa, j'aurai essayé tous les soirs !

Ensuite, c'est la première fois que l'occasion se présente de pouvoir organiser un VRAI stage de triathlon. La piscine ouverte et chauffée juste à côté de l'hôtel, c'est le paradis. Même votre serveur a été conquis. Je pense avoir plus nagé en une semaine qu'en une année à Bruxelles, c'est vous dire !

Ce n'est pas fini : l'hôtel est situé à 200 m de la plage et d'une pinède rafraîchissante ... en été ! Nos conditions météo ont été moins caniculaires, c'est vrai, mais le jour de pluie m'aura au moins permis de découvrir un petit domaine viticole sympa dans le coin, et de m'apercevoir que Patrick avait des fans parmi les chemises noires actuelles.

Ah la plage, je l'aimais bien cette plage bucolique et sauvage à la fois avec ses bulldozers ronronnant à 6 Hr du matin, ses paillotes pittoresques, ses stations d'extraction de méthane, sa vache échouée ... Après Cesenatico, on est prêt à aller à la Costa Brava !

Allez, je plaisante, je reste persuadé que la mer, c'est toujours chouette, mais un an sur deux. C'est mathématique, un rivage, ça vous divise les possibilités de rouler par deux !

Bon, on ne va pas faire le grincheux, la perfection n'existe pas en ce bas monde, mais on essaiera de la dénicher ... dans les collines cette fois !

Je ne peux terminer sans remercier tous les acteurs de cette semaine de folie : Didier pour ses folles nuits d'amour, Marc pour sa clé salvatrice, Nadine, Colette, Philippe et Patrick pour m'avoir supporté pendant le voyage retour, Sabine et Gilbert pour mon sac de voyage, Christine et Serge pour leur progéniture admirable, Dany pour mon vélo, Nico pour son crawlé sous-marin, et Véra pour son courage (ben oui, elle repart pour tour à Zurich !).

A l'année prochaine !

Marcus

### **Ironmanneke: triathlon promo (500m/18km/6km)**

Le GANT était bien représenté lors de cette 17<sup>ième</sup> édition du Ironmanneke... un Ironman en petit, tout petit même... le plus petit qu'on puisse faire en tri.... ah, non... parce qu'ici, il y avait aussi un 'Discovery', mais pour les présents du GANT, plus besoin de découvrir, du moins pas sur une courte distance...

Benoît est le premier à prendre le départ : ... bizarrement, il est entouré de plein de petits jeunes qui nagent pas mal... rien de grave, il rattrapera le coup en vélo, ça c'est sûr.

Vera et Bernadette prennent le départ dans la vague suivante, mais dans des couloirs différents... sortie de l'eau pour Vera, Bernadette suit plus tard.

Vague 5 : Sabine et moi sommes prêtes. Sabine sort première de notre couloir : elle est en forme : c'est clair ! Moi aussi j'entame le vélo, j'essaie de voir où est Sabine, mais elle semble être loin devant... je sens un peu l'effort de hier dans les jambes, mais j'avance quand même comme je peux... je dépasse quand même 2 autres filles ☺. Après même pas 18 km, course à pied : but principal est d'arriver au bout, surtout pas forcer sur le tendon... pas facile de garder le rythme quand on a plus couru depuis 7 mois... Heureusement j'ai les encouragements de Walter, Patrick, Serge, Vincent... qui en sont encore à la partie vélo. Tout semble bien marcher pour eux... j'ai même entendu que Serge est sorti premier de son couloir... c'est sans doute parce que Christine a une piscine chez elle...

L'arrivée... pas mécontente de voir que c'est fini (pour aujourd'hui).

Après une bonne douche : remise des prix. Chose très importante vu qu'on fait quand même 2 podiums : félicitations à Bernadette et Sabine qui font 2<sup>ième</sup> et 3<sup>ième</sup> (dans le classement Vera est aussi 3<sup>ième</sup>, mais ça n'a pas été annoncé le jour même...?).

C'était - une fois de plus - une bonne après-midi... à l'année prochaine !

Nom	natation	transition	vélo	Course à pied	total	Place/cat
Walter	10 :11	1 :46	32 :47	25 :00	1 :09 :45	8
Benoît	12 :43	1 :22	30 :50	25 :31	1 :10 :28	9
Patrick	11 :04	2 :02	34 :28	26 :17	1 :13 :52	30
Serge	11 :09	2 :12	34 :27	26 :13	1 :14 :03	31
Sabine	9 :58	1 :28	35 :14	28 :00	1 :14 :42	3
Vincent	9 :21	1 :44	37 :28	27 :56	1 :16 :31	37
Bernadette	12 :12	1 :57	33 :32	29 :00	1 :16 :43	2
Colette	10 :42	1 :42	34 :42	30 :53	1 :18 :01	7
Vera	10 :31	1 :46	39 :11	30 :00	1 :21 :30	3