



Courir pour le plaisir

## Bail Run NEWS 2013/01

### MEILLEURS VŒUX à TOUTES et à TOUS pour 2013 !

Pour une belle année "épanouissante" pour chacune et chacun d'entre vous.  
"Sportive" et "conviviale" au sein de BAIL RUN !  
A l'image de notre 1<sup>er</sup> RV de l'année plein de promesses pour les défis qui nous attendent.

### Nos Grands "Rendez-Vous" 2013 !

Chacun a son programme. Que ce programme se limite aux simples entrainements « cools » du dimanche ou soit pigmenté de défis un peu « fous », peu importe, tous se valent.

Ce qui compte c'est que vos projets répondent à vos attentes et vous procurent joie et satisfaction.

Permettez tout de même que nous mettions l'accent sur 3 évènements.

#### Le TRAIL du VENTOUX (24.03.2013)



Cette année encore au profit du TELEVIE, Amaury, Stéphane, Christophe et José participeront au Trail du Mont Ventoux (46kms, 2850 m D+) en s'associant au Comité « L'Espoir d'Yvoir » en vue d'engranger des fonds pour le FNRS. L'an dernier, le VENTOUX avait permis de récolter la coquette somme de **3 507, 00 €** pour le TELEVIE.

Pour soutenir cette action, il vous suffit dès à présent de verser votre don au compte **000-1305043-05** du **FNRS/TELEVIE** avec la mention « **Don pour animation 9-Espoir d'Yvoir : VENTOUX** » ainsi que vos coordonnées complètes.

Tout don de 40 € ou plus vous donnera droit à une attestation d'exonération fiscale qui vous sera envoyée en Février-Mars 2013 par le FNRS.

D'avance merci à tous !



Courir pour le plaisir

**Au Fil du BOCQ 2013**  
(20.04.2013)

Plus que jamais, on compte sur votre support pour – une nouvelle fois – réussir le « pari » de notre organisation qui passe un « nouveau » palier...

On compte sur vous pour à nouveau épater le monde des coureurs et des « trailers », en faisant de notre course la plus belle de toutes les courses « nature ».

**Challenge DELHALLE 2013**





Courir pour le plaisir

Bien que devenu Trail, "Au Fil du BOCQ" fait toujours partie du Challenge DELHALLE et sera l'unique épreuve du genre dans le challenge. BAIL RUN apporte ainsi nouveauté et dynamisme au pionnier et principal Challenge des Courses nature.

Cette année, un prix spécial sera attribué au club qui comptera le plus grand nombre de points récoltés par les coureurs classés. BAIL RUN a certainement une carte à jouer pour les clubs « OPEN ».

Le Challenge compte des courses nature en tout genre dont la plus difficile est certainement la nôtre. La plupart des autres sont abordables par tous.

Que tous ceux qui aiment les choses simples et l'ambiance des courses chaleureuses n'hésitent donc pas à s'inscrire et participer à 5 des 11 RV.

Nous pouvons facilement être une dizaine de Bail Run à être classés. Que nous décrochions la timbale pour les clubs « open » serait vraiment super !

**2013 delhalle**

**Les 11 rendez-vous :**

- 1 Sa 16/02 La Printanière (Erpent) 15,7 Km 0478/82 43 08
- 2 Di 03/03 Le Cross de Bousval (Bousval) 14,350 Km 067/77 34 28 (après 18h00)
- 3 Sa 16/03 La Castellinoise (Châtelaineau) 14 Km 0495/59 91 79
- 4 Sa 06/04 Dans les foulées de Géna & Magonette (Wibrin) 15,3 Km 0495/ 27 05 73
- 5 Sa 20/04 Au fil du Bocq (Evrehailles) Trail 30 Km 0477/69 25 55
- 6 Sa 04/05 Rund um den See (Bütgenbach) 21 Km 080/44 69 22
- 7 Di 02/06 La Châtelettaine (Châtelet) 14,054 Km 071/39 31 18
- 8 Sa 15/06 Les Forges de la Forêt d'Anlier (Habay) 19 Km 0495/27 11 84
- 9 Sa 27/07 L'Ardennaise (Louette St Pierre) 22,8 Km 0497/05 77 68
- 10 Di 25/08 La Descente de la Lesse (Dinant) 21,9 Km 083/21 39 95
- 11 Sa 21/09 La Forestière (Jurbise) 14 Km 0478/62 81 81

**Nouveau :**  
Lors de la remise des prix finale (16/11), sera récompensé le club ligue ou club open qui comptera le plus grand nombre de points récoltés par tous ses coureurs classés.

**GARMIN** **CHRON** **Zatopek** **l'avenir.net**  
ELECTRONIC TIMING **Race** **magazine.com**  
<http://www.chronorace.be>

<http://www.rcnamur.be/images/Brochdel13finalweb.pdf>

## Programme des entrainements

Chacun voulant récupérer du « trop plein » des fêtes et s'aérer au cœur de l'hiver, Janvier est traditionnellement le mois des « marches ADEPS ».



Courir pour le plaisir

2013 ne faillit pas à la tradition.

Comme à chaque fois les RV ne se font pas à Bail Sports mais **bien sur place, à l'endroit de la marche.**

- ▶ Dimanche 13 janvier : à **DURNAL**
- ▶ Dimanche 20 janvier : à **THYSNES**
- ▶ Dimanche 27 janvier : à **DINANT** (quai Churchill)

Samedi 2 et dimanche 3 février : Course d'orientation « nature » (à travers tout) du **KARRIM-HOC**, à laquelle participeront plusieurs d'entre nous.

- ▶ Dimanche 3 février : pour les autres, entraînement « classique » au départ de **Bail Sports**.

### Site de BAIL RUN

Philippe et Bruno (qui continue à apporter son support et ses qualifications), les « AS » du web font appel à tous ceux qui peuvent les aider pour faire vivre le site : idées, articles, photos, ... tout ce que vous pouvez apporter sera le bienvenu !  
D'avance merci.

### Résultats des courses

#### « Corrida de Ciney » (28.12.2012)

409 Christophe DELIEUX: 50'12''  
452 Louis PONLOT : 51'49''  
497 Michael LEONARD : 53'12''  
568 Olivier DEMARET: 56'51''  
586 Hugo NASSOGNE : 58'02''  
660 Marion MASSART : 1h 02'40''  
669 Françoise MASSART : 1h04'01''  
710 classés

José



Courir pour le plaisir