



Courir pour le plaisir

Bail Run NEWS 2013/08

Encore MERCI



On ne le répètera jamais assez
Notre organisation « Au Fil du BOCQ » (TDS et TDLV) 2013 était un vrai défi.
Malgré bien des difficultés imprévues de dernière minute, ce fut un « immense succès ».
Tant au niveau du nombre de participants (+/- 550)
que de l'enthousiasme de ceux-ci subjugués par la beauté de notre parcours
et de l'esprit de convivialité qui a régné tout au long de la journée.

Grace à un Comité d'organisation particulièrement "motivé et solidaire"
et à toutes les autres personnes (membres ou non de Bail RUN) qui se sont investies.

MERCI à VOUS TOUS

Bravo Nicole !



Et pendant ce temps-là, Nicole se lançait sur un 100 km, pas piqué des vers ...
Qu'elle bouclait comme 4^{ème} dame en 14h32'33''

BRAVO Nicole !

Tu es une « Vraie Sauvage » .. ;



Courir pour le plaisir

Programme des entrainements et des courses

Juin est le mois « le plus chargé » de l'année. Jugez plutôt...
En espérant que le soleil soit enfin de retour ...

- ▶ Dimanche 26 juin : **Marche ADEPS à l'école d'YVOIR** (RV sur place à 9h30)
 - ⇒ C'est la marche de nos institutrices et de notre Trésorière. **A ne pas manquer !**

- ▶ Dimanche 2 juin
 - ⇒ Entrainement sur EVREHAILLES
 - ⇒ **Châtelet : « La Châtelettaine » 14 km à 15 h**

- ▶ Dimanche 9 juin
 - ⇒ Entrainement sur EVREHAILLES
 - ⇒ **AYWAILLE : OHM Trail : 35 et 21 km à 10h**

 - ⇒ **GANSHOREN : Sentiers du LAERBEEK : 9,7 km à 10h**
Cette dernière course est organisée par JOGGANS, un club qui nous soutient depuis le début dans notre course. Cette année encore 4 dames se sont investies de 10 à 18h sans compter ...
Si vous le pouvez, n'hésitez pas à leur renvoyer l'ascenseur en participant à leur course

- ▶ Samedi 15 juin : **Habay-la-Neuve : « Les Forges de la forêt d'ANLIER » : 14 km à 14h**

- ▶ Dimanche 16 juin : **Marche ADEPS à HOUX** (RV sur place à 9h30)

- ▶ Samedi 22 juin : **Trail des Vallées du Chevalier 63 km à 9h et 23 km à 12h**
 - ⇒ Une organisation du RC NAMUR

- ▶ Dimanche 23 juin
 - ⇒ **Pas** d'entraînement organisé sur Evrehailles car nous serons à Han-sur-LESSE

 - ⇒ **Han-sur-LESSE : Justine for KIDS : 10 km des grottes à 10h**
*« La vie est parfois injuste car la maladie frappe trop souvent.
Et cela nous paraît encore plus insupportable lorsqu'il s'agit d'enfants.
C'est leur volonté, leur courage et celui de leurs proches qui m'ont donné l'envie de créer Justine for kids » (Justine HENIN) .*
10 km des Grottes au profit de l'association « Justine for Kids ». Le parcours vous fera découvrir la campagne et les environs de Han-sur-Lesse avec en apothéose..., un passage dans les grottes de Han.

D'autres activités sportives sont également organisées cette même journée comme une marche pédestre et une course pour enfants. Diverses animations (animation musicale, village d'enfants, vol en montgolfière,...) seront aussi proposées pour que, petits et grands, sportifs ou non, passent un beau moment.

- ▶ Dimanche 30 juin : **Marche ADEPS à LUSTIN** (RV sur place à 9h30)

- ▶ Semaine du 1^{er} au 5 juillet : **plaine de vacances à DURNAL.**
 - ⇒ Comme en 2012, BAIL RUN s'investit dans cette activité pour initier les enfants au plaisir de courir. Chaque matin, nous emmènerons les enfants au grand air, dans la nature pour des jeux ludiques autour de la course à pied.
Tous ceux qui ont un peu de temps à consacrer à cette activité sont les bienvenus



Courir pour le plaisir

⇒ On peut aussi rappeler que les dîmes récoltées (indemnisation versée par l'ADPS) sont consacrées au financement de notre course.

► Samedi 6 juillet : **HERBEUMONT : Festival Trail de la SEMOIS**

⇒ 55 km à 11h et 28 km à 13h



55,3 km pour un D+ 1650m (entre 240m et 440m) qui vous fera découvrir les plus beaux endroits de la rive droite de la Semois au nord d'Herbeumont avec notamment le château des fées, la Roche percée, l'ermitage St Remacle, le gué du Moulin de Nawé et le tombeau du Chevalier.

⇒ Au profit de la lutte contre la « mucoviscidose ».

⇒ Une organisation de notre ami Patrick FALQUE.
Nous y serons !



► Dimanche 7 juillet : pour ceux qui ne seront pas fourbus de fatigue après 5 jours d'entraînement + un long trail, entraînement sur EVREHAILLES ou RV à la marche ADEPS de FALAEN (ce n'est pas si loin) ...

Résultats des courses

« **TRAIL DES SAUVAGES** » à EVREHAILLES (20.04.2013)

33,3 km

Un superbe palmarès. De grands noms du Trail

1 José ISTACE: 2h37'53''

2 Eric BROSSARRD: 2h42'38''

3 Yves VANDERBECK: 2h42'58''

17 Sabine FROMENT: 2h59'50''

354 Louis PONLOT: 5h'06'48''

371 classés

« **TRAIL DE LA VALLEE** » à EVREHAILLES (20.04.2013)

14,2 km

1 Michael MATHOT: 57'44''

143 David MATHOT: 1h38'01''



Courir pour le plaisir

154 classés'

« LIMBURGS ZWAARSTEEZ » (NL) (20.04.2013)

100 km

4^{ème} D: Nicole MAALSTE: 14h32'33''

« Rund Um Den See » à Bütgenbach (04.05.2013)

21,1 km

319 Louis PONLOT 2h10'12''

368 classés

« La Balade du Bandit d'honneur » à Vresse-sur-Semois (19.05.2013)

Trail "hors sentiers GR" de 104,5 km



52 Michiel PANHUYSEN : 15h15'57''

84 classés

30 abandons ...

José



Courir pour le plaisir