



Courir pour le plaisir

## Bail Run NEWS 2013/10

### « Spirit » of BAIL RUN ....

Ouvrez les yeux ...  
N'importe quel jour, à n'importe quelle heure, ...  
Vous en verrez toujours l'un ou l'autre qui court ...  
Tout simplement dans nos chemins de campagne, sur les sentiers de notre belle vallée ...  
Seul, à deux ou en groupe des « Sauvages nocturnes » ou des « Dames raisonnables » ...  
Encadrant les enfants ou se perdant quelques fois seul (s) dans les bois ...  
Parfois bien loin de chez nous, sur les pentes rocailleuses du VENTOUX ou les Cimes des Pyrénées...  
Par "générosité" pour une bonne cause, par "altruisme" vis-à-vis des plus jeunes ...  
Par "défi personnel" ou tout simplement "pour rien" ...  
Sinon "par plaisir" ....  
Sans se poser de questions, sans arrière-pensée, sans jugement ...  
Ils courent !!!

Ils courent, « la belle affaire » dira-t-on ...

Et alors ?

Et alors, rien .... Sauf que ...

*Sauf qu'ils ont tous le même sourire, la même petite "lueur qui brille" dans leurs yeux !!!*



### Trente ... Chiffre magique ?

"Trente", c'est le nombre de personnes que nous étions à Han-sur-Lesse pour la journée « Justine For Kids ».

"Trente", c'est le nombre d'enfants que BAIL RUN a encadré au stage ADEPS des plaines de vacances à Durnal.

"6 x trente", c'est à peu près le nombre de km que Michiel a couru à la « Ronda del Cimas d'Andorra ».

"Trente", c'est aussi le nombre de km du petit FTS que Nathalie, Philippe et Michiel abordaient si joyeusement tel qu'en témoigne la photo ci-dessus.

"Trente", c'est le nombre de km que Nicole aurait bien couru en sus des 55 km du même FTS, tant elle était « fraîche comme un pinson à l'arrivée ».

Mais ... "trente" c'est aussi le nombre de km « de trop » ... de votre serviteur sur ce même 55 km, tant il était lui « complètement explosé » à l'arrivée" ... !!!

Comme quoi, finalement, mieux vaut ne pas croire aux chiffres magiques ou autres machins du même genre, Rien ne vaut "un peu de modestie" et un "bon entraînement" ....



Courir pour le plaisir

Encore d'autres sourires ...



« Justine for kids »



« Stage ADEPS de Durnal »



Courir pour le plaisir

### Le grand RV du mois d'août

On vous y attend ...

Coureur, bénévole, spectateur, ... peu importe  
Si vous n'êtes pas en vacances, rejoignez-nous à ...



### Attention !!!

Eu égard aux vacances, les RV du mercredi sont suspendus

- ▶ Tant pour les enfants (17h30). Ils reprendront le mercredi jusqu'au mercredi 21 août
- ▶ Que pour les Adultes (18h30). Ils reprendront le mercredi 14 août.

Que cela ne vous empêche pas de courir et poursuivre votre entraînement. On sait que vous avez assez d'imagination pour vous fixer des RV et courir "entre vous".

**Les RV du dimanche restent bien entendu maintenus pour toutes les personnes non en vacances.  
9h30 à BAIL SPORTS.**

### Principales courses du mois d'août

- ▶ Vendredi 2 août : **CORRIDA d'YVOIR**
  - ⇒ 19h30 : 10 km
  - ⇒ 18h30 : mini corrída des enfants : 1,5 km
- ▶ Samedi 27 juillet : **L'ARDENNAISE à Louette-St-Pierre**
  - ⇒ Mini Ardennaise : 8,5 km à 16h15
  - ⇒ Ardennaise : 22,5 km à 16h



Courir pour le plaisir

## Résultats des courses

On avait dit que juin serait « chaud » !  
Il le fut, jugez plutôt ....  
En commençant par 2 rappels oubliés dans la précédente NEWS

### Trail de Namur (19.05.2013)

#### 15 km

203 Patrick Falque: 1h37'37"  
263 Olivier Demaret: 1h43'34"  
344 Henri Duchêne : 1h53'42"  
413 classés  
(98 classés sur le 40 km)

### Tour de Belgique du 08 au 12.05.2013

#### 1001,2 km (équipe de 10 coureurs)

14 BAIL RUN – GANT : 85h46'58"  
17 équipes participantes

### 20 km de Bruxelles (31.05.2013)

10096 Amaury TOUSSAINT : 1h44'08"  
13197 Stéphane MUNTEN : 1h48'50"  
18407 Olivier Demaret: 1h56'42"  
24487 Laurence TILMANS : 2h09'46"  
25645 Laurent DEMOULIN : 2h13'20"  
+/- 33000 participants

### La BRABANCONNE (31.05.2013) « WOMAN RACE »

😊 Bravo les « dames » !!!

#### 6 km

94 Lina GRIGOLATO: 49'14"  
95 Dany BURTAUX: 49'14"  
152 classées

#### 9 km

38 Bérengère NICOLAYS: 58'50"  
39 Astrid WAUTHIER : 58'56"  
71 France HENROTTE : 1h01'47"  
76 Valérie FRIPPIAT : 1h02'05"  
77 Louise DELIEUX : 1h02'06"  
178 Nathalie DONEUX : 1h13'14"  
179 Sophie LAVENTURIER : 1h13'14"  
211 classées

### Grand Trail des Lacs et Châteaux (02.06.2013)

#### 25 km

45 Patrick Falque: 3h23'30"

### Jogging de BIOUL (02.06.2013)

#### 12,2 km

66 Philippe DAFPE: 1h04'07"  
147 Nathalie JEANNESSON 1h17'27"  
174 classés



Courir pour le plaisir

---

**OHM TRAIL à AYWAILLES (09.06.2013)**

**35 km**

50 Michiel PANHUYSEN: 4h09'07''

103 Nicole MAALSTE: 4h40'25''

183 classés

**Trail de la Vallée de la THYRIA à SOMZEE (09.06.2013)**

**11 km**

42 Olivier DEMARET : 1h08'00''

59 H classés

Total de 90 classés

**22 km**

12 Nathalie JEANNESSON : 2h45'13''

20 D classées

Total de 77 classés

**Sentiers du LAERBEEK à GANSHOREN (09.06.2013)**

**9,7 km**

125 José DEMOULIN : 47'09''

341 classés

**Forges de la Forêt d'ANLER à HABAY-LA-NEUVE(15.06.2013)**

299 José DEMOULIN : 1h34'50''

1158 classés

**Justine For Kids à HAN-SUR-LESSE (23.06.2013)**



**Belle action et joyeuse journée pour tous !!!**

**1,6 km**

4 Gabin LEONARD : 6'54'' (2<sup>ème</sup> de sa catégorie d'âge)

14 Eva LEONARD : 7'46'' (1<sup>ère</sup> de sa catégorie d'âge)

20 Romy LECLEF : 8'15'' (2<sup>ème</sup> de sa catégorie d'âge)

22 Hugo GOOSSENS : 8'20''

28 Salomé HERBIET (3<sup>ème</sup> de sa catégorie d'âge)

32 Claire DELIEUX : 9'20''

367 Jeanne HERBIET : 9'34''

48 enfants classés

**10,5 km**

84 José DEMOULIN : 57'38'' (1<sup>er</sup> V3)

101 Nathan QUINOT : 59'02'' (8<sup>ème</sup> enfant)

120 Chouchou dit Philippe LAURENT : 1h00'08'' (3<sup>ème</sup> Aînée 1 !!!!)

149 Christophe DELIEUX : 1h01'50''

242 Olivier DEMARET : 1h06'33''

243 Stéphane MUNTEN : 1h06'34''

277 France HENROTTE : 1h08'24''

301 Henri DUCHÊNE : 1h09'04''

337 Valérie FRIPPIAT : 1h11'08''

367 Nathalie JEANNESSON : 1h12'19''

570 Sandrine BADOR : 1h24'36''

572 Brigitte LAMBREMONT : 1h24'48''

573 Nathalie DONEUX : 1h24'49''



Courir pour le plaisir

---

610 Dany BURTAUX : 1h29'40''  
611 Lina GRIGOLATO : 1h29'40''  
690 classés

**Ronda del Cimas (Andorra) (WE du 23.06.2013)**

😊 Excusez du peu : 184 km – 12500 m D+

92 Michiel PANHUYSEN: 51h11'57''  
144 classés

**Namur Raid (30.06.2013)**

7 km (jogging); 5 km (kayak); 24 km (VTT)

147 Laurent DEMOULIN et Damien THOMAS : 3h05'16''  
508 équipes classées

**Brevet sur 6 minutes (stage ADEPS Durnal) (du 1er au 05.07.2013)**

😊 Merci à BRIGITTE et aussi à Nathalie, Valérie, France et Henri !!!

Hugo ABRAS 955 m  
Théo DEMARET : 970 m  
Tom DEMARET : 1115 m  
Charlotte PIRSON : 1080 m  
Valentin PIRSON : 1315 m  
30 enfants ont participé à ce stage

**Jogging de GODINNE (05.07.2013)**

10,2 km

59 Michaël LEONARD : 58'28''  
72 Valérie FRIPPIAT : 1h04'08''  
74 France HENROTTE: 1h04'18''  
79 David MATHOT: 1h05'17''  
83 Sandrine BADOR: 1h09'50''  
87 Nathalie DONEUX : 1h14'27''  
98 classés

**Festival trail de la Semois (06.07.2013)**

😊 Superbe. Félicitations Patrick ... mais que ce fut dur !!!

28 km

84 Michiel PANHUYSEN : 2h58'21''  
412 Philippe LAURENT : 4h09'37''  
464 Nathalie JEANNESSON : 4h21'48''  
491 classés  
71 abandons !

55 km

105 José DEMOULIN: 8h10'02''(3ème V3)  
108 Nicole MAALSTE: 8h13'10''  
191 classés  
56 abandons !



Courir pour le plaisir



Et encore une photo de Nicole à ANDORRE avec un PRO (Jared CAMPBELL)

### Création d'un Conseil Consultatif des Sports (CCS) à Yvoir

La commune a décidé de la création d'un CCS au sein de la commune en vue de promouvoir le sport au sein de l'entité.

Si vous souhaitez en être, les candidatures sont à rentrer avant le 31 juillet.

Avis aux amateurs !



**BONNES VACANCES !!!!**



Courir pour le plaisir