



Courir pour le plaisir

Bail Run NEWS 2013/11

*Plus de NEWS depuis bien trop longtemps ...
Vous avez bien raison d'être mécontents !!!
Pas le temps ... quelle mauvaise excuse !!!
Allez, je me fais « tout petit »...*

*Ceci dit, merci à vous pour la participation à la marche Halloween et au repas club.
Nous serons finalement 115 !!!*

Horaire d'Hiver

Comme de coutume, suite au changement d'heure et aux jours qui se raccourcissent, nous reprenons notre horaire d'hiver du mercredi:

- ▶ Les enfants à 17h
- ▶ Les Adultes à 18h

Pour rappel, pas d'entraînement enfants lors des périodes de congé (Toussaint, Noël, ...).

TDLV et TDS 2014

La date de nos courses 2014 « Au Fil du BOCQ » (TDS et TDLV) est fixée.
Elle aura lieu le 5 avril. L'équipe d'organisation est en place.

Le 1^{er} flyer est imprimé. Il existe en 2 formats : (16 x 25) ou (10 x 14)
Vous pouvez en obtenir tant que vous voulez pour distribution. Il suffit de demander

**SAMEDI
5 AVRIL 2014**

Au Fil du Bocq

«Un parcours exceptionnel et 99,9% nature sur petits chemins qui serpentent sur les versants de la vallée du Bocq,(...) Un des plus beaux de Belgique ». (Editions l'Avenir)

Trail Des Sauvages
(34km - 13h30)

Trail De La Vallée
(14km - 14h00)

www.bailrun.net

(Aussi Corrida d'Yvoir - 1/8/2014)



Courir pour le plaisir

TELEVIE

Depuis 2009, nous ne ratons pas le RV de la générosité.
En 2014, nous sommes bien décidés à remettre le couvert.

C'est le « TRAIL du Petit Ballon d'Alsace » qui sera cette fois « notre défi ».

3 distances au choix :

- ⇒ Le Petit Ballon : 50 km
- ⇒ Les Grands Crus : 25 km
- ⇒ L'Ane : 9 km

Avis aux amateurs !!!

C'est moins loin que le Ventoux, on peut donc être plus nombreux et récolter encore plus d'argent ...

Les RV des dimanche et jours fériés

- ▶ Vendredi 1^{er} novembre
 - ⇒ Pas d'organisation au niveau de Bail RUN mais signalons pour les amateurs, une **marche ADEPS à ANNEVOIE**
 - ⇒ **18h : marche Halloween. Départ à La Victorieuse**
 - ⇒ **20h : repas et soirée club**



- ▶ Dimanche 3 novembre : parcours sur **Evrehailles**. RV 9h30 à Bail Sports
- ▶ Dimanche 10 novembre : **marche ADEPS à GODINNE**. RV sur place à 9h30
- ▶ Dimanche 17 novembre : **marche ADEPS à MAILLEN**. RV sur place à 9h30
- ▶ Dimanche 23 novembre : parcours sur **Evrehailles**. RV 9h30 à Bail Sports
- ▶ Dimanche 1^{er} décembre : **marche ADEPS à SPONTIN**. RV sur place à 9h30



Courir pour le plaisir

Un Bail Runner « IRONMAN »

Vous êtes peu nombreux à le connaître puisqu'il habite Bruxelles et ne peut donc venir chez nous. Pourtant il est membre de Bail RUN depuis sa création, tout simplement « par sympathie ». Il a par ailleurs gagné la 1^{ère} édition de notre course «Au fil du Bocq ». Son nom : Jean-Yves DELARGE.

Grace à ses résultats, Jean-Yves a eu le privilège de pouvoir courir l'IRONMAN d'HAWAÏ, véritable « championnat du monde » de la spécialité.

Il a terminé 1227^{ème} sur 2135 partants.

Son temps : **11h03'49"** (1h12' pour les **3,8 km de la natation** : 5h17' pour les **180 km à vélo** et 4h22' pour le **marathon**).

Bravo Jean-Yves !

Résultats des courses

Jogging de GODINNE (05.07.2013)

10,2 km

- 55 Olivier DEMARET: 55'54"
- 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

Hastère Plage (19.07.2013)

4,7 km

- 31 Tom DEMARET: 37'17"
- 32 Théo DEMARET: 37'18"
- 33 Maryline KIESECOMS: 37'19"
- 409 classés

11 km

- 53 Olivier DEMARET: 1h06'48"
- 74 classés

Corrida d'Yvoir (02.08.2013)

Enfants

- 3 Gabin LEONARD
- 8 Eva LEONARD
- 11 Tom DEMARET
- 12 Lea ZANOLIN
- 14 Lou ZANOLIN
- 18 classés

5,4 km

- 21 Sandrine BADOR: 31'44"
- 33 classés



Courir pour le plaisir

10,5 km

14 Emile DUBUC : 43'25''
50 Stéphane MUNTEN : 55'50''
56 Caroline DEMARCIN: 58'41''
62 Bérengère NICOLAY: 1h01'19''
64 Olivier Demaret: 1h02'07''
72 classés

Trail d'YVOIR (14.07.2013)

18 km

35 Olivier Demaret: 1h56'52''
66 classés

L'ARDENNAISE (27.07.2013)

22,5 km

Un vrai parcours de TRAIL. SUPERBE !!!

270 Emile DUBUC : 2h13'25''
335 José DEMOULIN : 2h19'03''
560 Louis PONLOT : 2h46'08''
664 Classés

Descente de la LESSE (325.08.2013)

13 km

19 Emile DUBUC: 56'18''
219 Valérie FRIPPIAT : 1h19'31''
227 Françoise DEMARCHE : 1h21'22''
228 David MATHOT : 1h21'22''
289 Bérengère NICOLAY : 1h28'19''
385 classés

21,9 km

347 José DEMOULIN: 2h01'49''
397 David ARNOULD: 2h05'43''
455 Bertrand LECLERE: 2h09'33''
525 Louis PONLOT : 2h14'15''
613 Olivier DEMARET : 2h22'38''
676 Nathalie JEANNESSON : 2h29'53''
756 classés

Echappée belle du MASSIF de BELLEDOME (30.08.2013)

133 km //10,8 km D+// 70% abandons !
135 Michiel PANHUYSSEN : 50h13'41''
167 classés

Jogging de MALONNE (31.08.2013)

11,4 km

20 Emile DUBUC : 46'00''
328 classés

Jogging de Namur (08.09.2013)

5,8 km

236 Tom DEMARET: 36'49''
362 Théo DEMARET: 44'14''
363 Maryline KIESECOMS: 44'15''



Courir pour le plaisir

373 classés

11,4 km

632 Olivier DEMARET: 1h02'16''

757 Nathalie JEANNESSON: 1h05'13''

1051 classés

LA MARCHOISE (14.09.2013)

12,5 km

Olivier DEMARET : 1h05'19''

LA TRANSMOLIGNEE (15.09.2013)

10 km

Olivier DEMARET : 58'38'''

Joggiong de MAILLEN(05.10.2013)

10 km

Olivier DEMARET : 53'16''

ARCHTRAIL (19.10.2013)

16 km

97 Olivier DEMARET : 1h52'20''

217 classés

40 km

108 Patrick FALQUE : (h30'08''

126 classés

José



Courir pour le plaisir