



Courir pour le plaisir

Bail Run NEWS 2014/02

Nos projets du 1^{er} semestre 2014

Pour rappel, deux grands projets « club » pour ce 1^{er} semestre

(1) « **Trail du petit Ballon d'Alsace** ».
(16.03.2014)



Pour rappel, nous serons une « trentaine » pour cette escapade qui – à n'en pas douter – promet une « ambiance chaude » et va « laisser de bons souvenirs ».

« **Convivialité** » certes mais, aussi et surtout, un **projet commun** fait de « **solidarité et générosité** » au profit du TELEVIE.

A ce jour, notre compteur affiche déjà +/- 3000 €. Et ce n'est qu'un début.

Merci à tous ceux qui nous soutiennent et se font le relais de notre initiative !

(2 « **Trail des Sauvages** » et « **Trail de la Vallée** »
(05.04.2014)



TRAIL DES SAUVAGES (TDS): 34 km

TRAIL DE LA VALLEE (TDLV): 15 km

Dans son édition spéciale du 6 février 2014, le journal L'AVENIR a classé notre trail dans son « **TOP 30** » (1300 compétitions en Belgique) « **des plus belles courses de Wallonie** » avec ce commentaire : « *Au Fil du BOCQ, dans la vallée du Bocq miraculeusement protégée des envahisseurs. Une course récente et réussie, où deux poumons ne suffisent pas toujours* ».

Déjà en 2013, le « rédacteur-coureur » du même journal disait : « *Un parcours exceptionnel et 99,9% nature sur petits chemins qui serpentent sur les versants de la vallée du Bocq, le trail des Sauvages, organisé ce samedi par le Bail Run à Evrehailles, était de toute beauté. ... Superbe parcours de 33 kilomètres. Un des plus beaux de Belgique* »

Sauf esprit chagrin, on aurait tort de boudier cette reconnaissance

A noter que cette année, en partenariat avec les « MUTUALITES CHRETIENNES », nous adjoindrons une « **course ENFANTS** », réservée aux 6 à 15 ans.

Nous espérons – comme chaque année – pouvoir compter sur une adhésion massive de nos membres.



Courir pour le plaisir

Les premiers résultats des courses 2014

« KARRIM-HOC » (01 et 02.02.2014)

Raid Forestier sous forme de « course d'orientation »



Parcours A : +/- 2 x 20 km à vol d'oiseau

Non classé car ont manqué une balise le 1^{er} jour :

Michiel PANHUYSEN et Nicole MAALSTE : 6h03'23" + 4h53'51" = 10h57'20"

24 équipes classées (sur 35 partantes)

Parcours B : +/- 2 x 16 km à vol d'oiseau

11 Philippe LAURENT et Stéphane MIEVIS : 3h12'12" + 3h25'51" = 6h38'03"

31 José DEMOULIN et Jean-Yves DELARGE : 5h06'21" + 4h40'44" = 9h47'05"

C'est ce dont on dit « Y a pas photo » ou mieux encore « Battus à plate couture » !

36 équipes classées (sur 49 partantes)

«La PRINTANIERE » à ERPENT (15.02.2014)

5 km

145 Brigitte LAMBREMIONT : 31'44"

192 classés

15,7 km

146 Vincent SACAILLET : 1h13'11"

411 José DEMOULIN : 1h24'31"

607 Patrick FALQUE : 1h32'29"

716 Louis PONLOT : 1h36'34"

844 Louise DELIEUX : 1h42'55" (2^{ème} Espoir Féminin)

847 France HENOTTE : 1h43'05" (classée sous le nom de « Distraite tête en l'air » ...)

848 Caroline DEMARCIN : 1h43'15"

903 David MATHOT : 1h46'09"

904 Henri DUCHENE : 1h46'10"

1031 Classés

Quelques RV à venir

- ▶ 1^{er} mars : Le Cross de BOUSVAL : 14,4 km (Challenge DELHALLE)
- ▶ 16 mars : Trail du Petit Ballon d'ALSACE (Escapade Club)
- ▶ 30 mars : La Castellinoise à Cathelineau : 14 km (Challenge DELHALLE)
- ▶ 30 mars : Marche ADEPS à MAILLEN (RV sur place à 9h30)
- ▶ 5 avril : Trail des Sauvages/ Trail De La Vallée (Organisation Club)
- ▶ 13 avril : Marche ADEPS de MONT (RV sur place à 9h30)
- ▶ 19 avril : Jogging de la principauté de Chimay : 13,4 km (Challenge DELHALLE)
- ▶ 21 avril : Marche ADEPS de PURNODE (RV sur place à 9h30)
- ▶ 27 avril : marche ADEPS de DENEE-MATREDSOUS



Courir pour le plaisir

Entraînements du mercredi : bon à savoir

Chacun ayant un peu pris l'habitude de courir de son côté, à sa meilleure convenance, dorénavant l'**entraînement « adultes » du mercredi débute à 17h** car cela arrange mieux ceux qui y participent encore.



Parfois un peu « dangereux » de courir mais il y a toujours le réconfort ...

L'entraînement « **enfants** » reste bien entendu **aussi à 17h** et vu son succès, tout support de bénévole est bienvenu !



Quelques-unes de nos « filles »



Et quelques-uns de nos « garçons »

Résultats des dernières courses 2013

(Sauf erreurs et/ou manquements)

Corrida de CINEY (27.12.2013)

85 Emile DUBUC : 40'09"

115 Vincent SCAILLET : 41'38"

631 Philippe DAFFE : 54'52"

653 Nathalie JEANNESSON : 55'39"

954 classés

Jogging de l'Armistice à AGIMONT (11.11.2013)

12 km

15 Vincent SCAILLET : 47'28"

62 Louis PONLOT : 1h00'43"

117 classés



Courir pour le plaisir

Trail de NAMUR (07.11.2013)

7 km

135 Valérie FRIPPIAT : 1h05'27''
140 France HENROTTE : 1h06'51''
220 Brigitte LAMBREMONT : 1h28'51''
221 Nathalie DONEUX : 1h28'52''
222 Sophie LAVENTURIER : 1h28'59''
223 Henri DUCHENE : 1h29'00''
248 classés

15 km

47 Vincent SCAILLET : 1h25'57''
209 Michaël LEONARD : 1h54'35''
213 Christophe DELIEUX : 1h55'16''
271 classés

Challenge DELHALLE 2013

71 Vincent SCAILLET : 4011 points
136 José DEMOULIN : 3179 points
229 Louis PONLOT : 2232 points
350 classés

Ultra Trail de « L'Echappée Belle » à BELLEDONNE (France) (29/08 au 01/09/2013)



143 km – 11000 D+

137 Michiel PANHUYSEN : 50h13'46''
172 classés

José



Courir pour le plaisir