

## Entraînement du vendredi 23 mai 2008

Bois du Laerbeek (et annexes Poelbos et Parc Baudouin)

Exercice technique : Road Book « Gilmont » (ou bien, « la Fronhoffserie vous emmène un peu partout »)

Organisation : La Fronhoffserie au grand complet

Déballage : Nadine Verlinden & Catherine Hoofd aidées par Philippe Crefcoeur et Jonathan Sprumont, supervisé par Robert H.

Ce soir il y avait plusieurs dizaines de personnes dans le bois (35 pour être précis). Le temps était beau, le bois aussi, les gens gentils.

L'exercice technique était en fait un road book, une ligne droite représentait le chemin, le nombre de traits à gauche et à droite de cette ligne représentaient le nombre de chemins à « laisser à droite ou à gauche ». Si vous n'avez pas compris il fallait venir vendredi ;)

Merci à Thierry Gilmont qui nous a inspirés pour cet exercice.

Il était aussi intéressant de vérifier le postulat suivant : « l'entraînement du vendredi, c'est surtout pour s'amuser en fin de semaine, la partie Challenge - Compétition n'est que subsidiaire »

Au vu du nombre de remarques du genre « J'aurais dû faire l'exercice A au lieu du B, ça m'aurait valu plus de points » il faudrait peut-être se demander si le postulat est conforme à la réalité :)

### Parcours A - Technique long : Road-book « Gilmont » - 7000 m - 8 postes

Nom	Club	Catégorie	Erreurs	Chrono	Points
1 Benjamin Hofmans	ASUB	H 1991	0+0	01:03:42	40
2 Béatrice de Longueville	ASUB	D 1972	0+1	00:55:36	39
3 Katri Haataja	ASUB	D 1968	0+2	00:52:50	38
4 Philippe Clapuyt	ASUB	H 1957	1+0	01:03:47	37
5 Jenny Buelens	ASUB	D 1960	1+0	01:14:11	36
6 Philippe Taelmans	ASUB	H 1962	1+1	00:53:34	35
7 Paul Plissart	ASUB	H 1960	1+1	01:08:41	34
8 Philippe Bonte	ASUB	H 1957	1+1	01:11:38	33
9 Philippe Crefcoeur	Raptors	H 1964	1+2	00:46:09	32
10 Philibert Vanden Eynde	ASUB	H 1951	2+2	00:44:35	31

Comme les cartes des participants étaient légèrement biaisées, nous avons dû faire du vogelpik pour le classement. En plus avec les Philippe, nous n'avions pas noté leurs noms de famille respectifs et notre mémoire collective a dû aider pour l'ordre d'arrivée.

Les erreurs sont à comprendre comme suit : le premier chiffre est le nombre d'erreurs qui ne sont pas dues à la carte, le deuxième sont les erreurs qui pourraient l'être.

Nous nous excusons pour le photocopiage malheureux des cartes Road Book.

### Parcours B - Technique court : Road-book « Gilmont » - 3500 m - 7 postes

Nom	Club	Catégorie	Erreurs	Chrono	Points
1 Marie-Christine Blanche	ASUB	D 1948		1 00:46:25	35
1 Céline Bruylant	ASUB	D 1990		1 00:46:25	35
3 Michel de Lannoy	ASUB	H 1951		5 00:32:15	33
4 Catherine Hoofd	ASUB	D 1983		5 00:44:30	32
5 Christian Imbrechts	ASUB	H 1960		5 00:48:30	31

### Parcours C - Classique Long - 6500 m - 19 postes

Nom	Club	Catégorie	Erreurs	Chrono	Points
1 Jonathan Sprumont	ASUB	H 1986		01:11:38	30
2 Emmanuel Plissart	ASUB	H 1964		01:21:55	29
3 Bernadette Leenaerts	Ind.	D 1961		01:42:33	28
3 Nicole Revencu	ASUB	D 1968		01:42:33	28
5 Christian Smolders	ASUB	H 1963	7	01:26:00	26

### Parcours D - Classique Court - 4000 m - 14 postes

Nom	Club	Catégorie	Erreurs	Chrono	Points
1 Artur Castanha	Altair	H 1963		1 00:46:40	30
2 Robert Hoofd	ASUB	H 1949		1 00:56:25	29
2 Nadine Verlinden	ASUB	D 1955		1 00:56:25	29
4 Annick Rousez	ASUB	D 1962		1 00:59:11	27
5 Michel de Lannoy	ASUB	H 1951	3	00:39:36 Points déjà reçus au B	
6 Laurence Aughuet	ASUB	D 1969		3 00:49:55	26
7 Thierry Lamury	ASUB	H 1972		4 00:17:00	25

Remarque importante : Merci à Robert & Nadine d'avoir remis le poste qui s'était égaré près de l'étang

Tout le monde (si si, tous) est tombé dans le piège du poste 4 (souche) et a poinçonné la balise 18 du classique long (dépression)

La cause de l'erreur : la souche se trouvait 10 mètres plus loin que la dépression en venant du chemin

### Parcours E - Initiation - 2500 m - 10 postes

1 Christophe Amerijckx	ASUB	H 1970		00:37:30	30
1 Cédric Amerijckx	ASUB	H 2001		00:37:30	30
1 Gaël Amerijckx	ASUB	H 2003		00:37:30	30
4 Benoit Defraigne	ASUB	H 1966		00:55:50	27
4 Sandrine Defraigne	ASUB	D 1999		00:55:50	27

4 Gaëlle Defraigne	ASUB	D 1996	00:55:50	27
4 Laurence Defraigne	ASUB	D 2002	00:55:50	27
4 Cécile Van Brussel	ASUB	D 1968	00:55:50	27
4 Liévin Crefcoeur	Raptors	H 1999	00:55:50	27