

Entraînement du vendredi 16 septembre 2016

Lieu : Les Trois Tilleuls à Watermael-Boitsfort

Organisateurs : Françoise et Christian

Exercice : un retour dans le temps et gros clin d'œil à l'anniversaire 50 ANS de l'ASUB, à savoir pour tous les parcours (sauf l'initiation) d'abord un recopiage des circuits dans le temps de course (à partir de cartes en noir et blanc...) et ensuite sur le terrain, des pinces remplacées par une lettre à renseigner sur la carte contrôle à l'aide d'un crayon de couleur accroché à la balise, comme en 1966...

Débalisage: Cécile, Gaëlle, Sandrine et Benoît Defraigne

Pour le dernier entraînement du challenge d'été 2016, 44 participants ont rejoint le stade des Trois Tilleuls le vendredi 16 septembre (un léger mieux par rapport à 2015). Merci à toutes et à tous pour votre présence massive.

Comme maintenant depuis plusieurs années pour le dernier entraînement de l'année, un spaghetti et une lasagne avaient été proposés à la buvette du stade après l'exercice ; le repas a connu à nouveau plus qu'un franc succès puisque 45 amateurs de pâtes y ont participé, et ce malgré les courses du samedi et du dimanche (BUM, BOM) et un week-end festif 50 ANS ASUB organisé la semaine précédente.

Vous aurez compris que certains viennent prendre l'apéro et dîner...sans avoir participé à l'entraînement...à la grande satisfaction des organisateurs du jour !

Parcours A : exercice technique – course au score – maximum 24 balises - temps limite 1H15 avec le recopiage

(bonus 5' et/ou pénalité 1')

1. Philippe CREFCOEUR (1964)	ALTAÏR	24 balises	59'50	54'50	40 pts – 40 pts
2. Philippe VANDEN EYNDE (1951)	ASUB	24 balises	1h03 50	58'50	39 pts – 39 pts
3. Liévin CREFCOEUR (1999)	ALTAÏR	24 balises	1h13 30	1h08 30	38 pts – 38 pts
4. Gérald SOUWEINE (1973)	ASUB	24 balises	1h23 08	1h32 08	37 pts – 37 pts
5. Pierre Michel DURIEUX (1968)	ALTAÏR	20 balises	1h10 49	1h05 49	36 pts – 36 pts
6. Anke SCHILDER (1972)	ALTAÏR	18 balises	1h12 43	1h12 43	35 pts – 35pts
7. Frédéric LE GOUX (1974)	ASUB	18 balises	1h16 13	1h13 13	34 pts – 34 pts
8. Philippe BASTIEN (1955)	ALTAÏR	15 balises	1h18 03	1h17 03	33 pts – 33pts
9. Natacha PREVOST (1988)	IND	14 balises	1h11 22	1h06 22	32 pts – 32 pts
10. Francine SERRE (1964)	ALTAÏR	11 balises	1h02 50	57'50	31 pts – 31 pts
11. Camille LEDOCQ (1995)	IND	11 balises	1h23 44	1h27 44	30 pts – 30 pts
11 Pierre D'HONT (1989)	IND	11 balises	1h23 44	1h27 44	30 pts – 30 pts
13. Paul PLISSART(1960)	ASUB	???	1h00 03	55'03	28 pts – 28 pts

Parcours B : exercice technique – course au score – maximum 24 balises – temps limite 55' avec le recopiage

1 Philippe DELHEZ (1968)	ASUB	18 balises	53'33	53'33	35 pts – 35 pts
2 Willy LAMON (1950)	ALTAÏR	13 balises	53'40	53'40	34 pts – 34 pts
3 Philippe TAELEMANS (1962)	ASUB	11 balises	39'37	39'37	33 pts - 33 pts
4 Caty COLSON (1954)	ASUB	11 balises	1h28 28	2h02 28	32 pts – 32 pts
4 Francis KRIER (1952)	ASUB	11 balises	1h28 28	2h02 28	32 pts – 32pts

Parcours C: classique long – 5.500 M (18 postes) :

1. Gytis NAKROSAS (1995)	IND	56'53	30 pts – 30 pts
2. Grégoire V.D.GHINSTE (1999)	ALTAÏR	1H04 53	29 pts – 29 pts
3. Mathieu ROTH (1983)	ASUB	1H07 36	28 pts – 28 pts
4. Samuël DE SURGERES (1972)	IND	1H10 38	27 pts – 27 pts
5. Jonathan VAN MALDER (1986)	IND	1H22 25	26 pts – 26 pts
6. Amélie DELFORGE (1985)	ASUB	1H38 26	25 pts – 25 pts
7. Noëlle CHOPRIX (1959)	ALTAÏR	1H44 07 (15 balises)	24 pts – 24 pts
7. Etienne V.D. GHINSTE (1956)	ALTAÏR	1H44 07 (15 balises)	24 pts – 24 pts

Parcours D : classique court – 3.500 M (14 postes)

1. Patricia BRAEM (1974)	IND	1H03 52	30 pts – 30 pts
2. Xavier TAELEMANS (1976)	ASUB	1H08 37	29 pts – 29 pts
3. Kathia BRAVIN (1965)	ASUB	1H13 38	28 pts – 28 pts
4. Pierre SARLET	ALTAÏR	1H16 05	27 pts – 27 pts
5. Louis SAUQUET (2002)	ASUB	1H16 08	26 pts – 26 pts
6. Marie THIENPONDY (1982)	ASUB	1H16 38	25 pts – 25 pts
7. Robert HOOFD (1949)	ASUB	1H19 37	24 pts – 24 pts
8. Anne VANDEVOORDE (1954)	IND	1H27 20	23 pts – 23 pts
8. Marianne VERBOOMEN (1960)	IND	1H27 20	23 pts – 23 pts
8. Marie-Noëlle GHEERAERT (1962)	IND	1H27 20	23 pts – 23 pts
8. Martine DUQUE (1956)	IND	1H27 20	23 pts – 23 pts
12. Carine DREES (1961)	IND	1H30 54	19 pts – 19 pts
13. Silke EGGENS (1960)	ASUB	1H31 20	18 pts – 18 pts
14. Nadine VERLINDEN (1955)	ASUB	1H39 58	17 pts – 17 pts

Parcours E: débutants – 2.000 M (10 postes) :

1. Herks EGGERS (1965)	IND	1H02 41	30 pts – 30 pts
2. Marie-Jeanne ARSAC (1954)	ALTAÏR	1H18 22	29 pts – 29 pts
3. Nelly FOCKEDEVY (1953)	ALTAÏR	1H18 22	29 pts – 29 pts
4. Eric HULLY (1953)	ALTAÏR	RANDO	27 pts – 27 pts