

## Entraînement du vendredi 18 septembre 2020

Lieu : Watermael-Boitsfort au départ du Parc de la Héronnière

Organisateurs : Françoise et Christian

Exercice : une course au score (29 balises) pour l'entraînement technique et trois circuits classiques

Classement pour la course au score : par points d'abord (1 point par balise poinçonnée et une pénalité d'1 point par minute de retard entamée), ensuite au temps.

Débalisage : Christian GILLET et Adrien T'KINT

Pour le dernier entraînement du challenge d'été 2020, 81 participants ont rejoint le Parc de la Héronnière ; ce n'est pas la participation la plus élevée du challenge mais c'est une excellente cuvée, dans la lignée des très bons résultats de participation de la fin août et du mois de septembre.

Parmi ces 81 participants, une vingtaine de membres du GAL (Groupe Allure Libre du Racing Club de Bruxelles) présents pour une initiation à la pratique de la course d'orientation.

Comme nous l'organisons maintenant depuis plusieurs années pour le dernier entraînement de l'année, un souper spaghetti ou lasagne était proposé après l'exercice à la buvette du stade des Trois Tilleuls.

39 amateurs de pâtes se sont ainsi retrouvés autour de plusieurs tables (réglementation COVID oblige) dans une ambiance toujours très sympathique et très conviviale.

### Parcours A : exercice technique – course au score – rallye - temps limite 1h10 :

1. Philippe CREFCOEUR	ALTAIR	28 balises	0 pénalité	<b>28 balises</b>	57'12	40 pts
2. Clare LONERGAN	ASUB	27 balises	1 pénalité	<b>26 balises</b>	1h00'48	39 pts
3. Auke SCHILDER	ALTAIR	25 balises	0 pénalité	<b>25 balises</b>	58'13	38 pts
4. Philibert VANDEN EYNDE	ASUB	25 balises	0 pénalité	<b>25 balises</b>	59'26	37 pts
5. Florent MASSON	ASUB	27 balises	2 pénalités	<b>25 balises</b>	1h01'39	36 pts
6. Paul PLISSART	ASUB	24 balises	0 pénalité	<b>24 balises</b>	53'43	35 pts
7. Hugues BRUN	ASUB	26 balises	2 pénalités	<b>24 balises</b>	1h01'44	34 pts
8. Liévin CREFCOEUR	ALTAIR	23 balises	0 pénalité	<b>23 balises</b>	52'36	33 pts
9. Béatrice de LONGUEVILLE	ASUB	25 balises	2 pénalités	<b>23 balises</b>	1h01'01	32 pts
10. Philippe TAELEMANS	ASUB	21 balises	0 pénalité	<b>21 balises</b>	52'55	31 pts
11. Thierry LAMURY	ASUB	19 balises	0 pénalité	<b>19 balises</b>	53'50	30 pts
12. Philippe DELHEZ	ASUB	19 balises	0 pénalité	<b>19 balises</b>	57'20	29 pts
13. Etienne VANDEGHINSTE	ALTAIR	18 balises	0 pénalité	<b>18 balises</b>	57'08	28 pts
14. Benoit DEFRAIGNE	ASUB	16 balises	0 pénalité	<b>16 balises</b>	38'36	27 pts
15. Robert HOOFD	ASUB	14 balises	0 pénalité	<b>14 balises</b>	55'01	26 pts
16. Nadine VERLINDEN	ASUB	10 balises	0 pénalité	<b>10 balises</b>	49'46	25 pts
17. Francine SERRE	ALTAIR	6 balises	0 pénalité	<b>6 balises</b>	57'36	24 pts
18. Marie-Jeanne ARSAC	ALTAIR	9 balises	21 pénalités		1h20'06	23 pts
19. Adrien T'KINT	ASUB	quelques postes	pour le plaisir			

### Parcours C : classique long – 6.900 m (28 postes) :

1. Jean-Baptiste COLOMB	ASUB	48'16	30 pts
2. Mihai BAJA	ASUB/GAL	50'00	29 pts
3. Christophe AMERIJCKX	ASUB	51'34	28 pts
4. Nicolas SPILERS	ALTAIR	55'33	27 pts
5. Philippe DELANDMETER	ASUB	59'02	26 pts
6. Andreas NORBERG	ASUB	1h04'58	25 pts
7. Jean-Claude JIMENEZ	HAMOK	1h06'44	24 pts
8. Rasa ENGSTEDT	ASUB	1h06'58	23 pts
9. Tereza NEKVASILOVA	OK KOTLANKA	1h07'	22 pts
10. David ENGSTEDT	ASUB	1h08'58	21 pts

11. Marc EVRARD	ALTAIR/GAL	1h13'00	20 pts
12. Jan FRYDENLUND	HAMOK	1h15'56	19 pts
13. Pierre-Michel DURIEUX	ALTAIR	1h17'22	18 pts
14. Etienne GILLET	GAL	1h20'00	17 pts
15. André GHYSEN	GAL	1h21'00	16 pts
16. Cédric DE SCHAETZEN	GAL	1h21'00	16 pts
17. Olivier GAUSSET	GAL	1h23'00	14 pts
18. Gauthier MARTINACHE	GAL	1h24'00	13 pts
19. Julie FOURNIER	ALTAIR	1h28'53	12 pts
20. Quentin DE NEYER	ASUB	52'02 + 1 PM	11 pts
21. Kieran MACDONELL	ASUB	1h01'48 + 1PM	10 pts
22. Nicolas ERNIE	IND	1h08'40 + 1PM	09 pts
23. Gaëtan MARSIN	GAL	1h37'00 + 1PM	08 pts
24. Fontaine OLIVIER	IND	2h00'05 + 1 PM	07 pts
25. Arnaud MALHERBE	ASUB	1h13'58 + 2PM	06 pts
26. Timothé NASSAR	IND	1h53'52 + 7 PM	05 pts
27. Jeanne EVRARD	ASUB	1h53'52 + 7 PM	05 pts
28. Léonard THIENPOND	ASUB	1h03'13 + 12 PM	03 pts
29. Piotr DELANDMETER	ASUB	ABANDON	02 pts

### Parcours D : classique court – 3.700 m (16 postes)

1. Maya RENARD	HAMOK	29'31	30 pts
2. Agnès HERMESZ	ALTAIR	38'39	29 pts
3. Pierre WILLEMS	ASUB	38'44	28 pts
4. Fabian WASTIAUX	ALTAIR	46'01	27 pts
5. Kristina GUTTEKOVA	ASUB	46'35	26 pts
6. Cécile VAN BRUSSEL	ASUB	49'34	25 pts
7. Alain GERARD	GAL	50'00	24 pts
8. Julie PEEMANS	ALTAIR/GAL	50'00	24 pts
9. Florence DERAM	ASUB	50'30	22 pts
10. Jacques FLAMENT	ASUB	51'11	21 pts
11. Marie-Christine BLANCHE	ASUB	52'48	20 pts
12. Georges DICKER	ASUB	54'00	19 pts
13. Thomas COMPERE	GAL	1h13'00	18 pts
14. Clément LOMBART	GAL	1h13'00	18 pts
15. Sébastien LOMBART	GAL	1h13'00	18 pts
16. Genevière DOERANE	ALTAIR	1h13'13	15 pts
17. Anne HENDRICKX	ALTAIR	1h13'13	15 pts
18. Orsolya MOLNAR	IND	1h13'28	13 pts
19. Maxmilian GUTTEK	ALTAIR	1h15'40	12 pts
20. Gilles ROBBERECHT	IND	1h15'59	11 pts
21. Charlotte CLAEYS	IND	1h15'59	11 pts
22. Marion EVRARD	ASUB	1h15'59	11 pts
23. Anne SOBCZAK	IND	1h17'56	08 pts
24. Kita BALTOFSKI	GAL	1h22'00	07 pts
25. Marie-Blanche SURNY	GAL	1h22'00	07 pts
26. Paul ROBERT	GAL	1h23'00	05 pts
27. Maria OCHOA	GAL	1h23'00	05 pts
28. Noëlle CHOPRIX	ALTAIR	55'59 + 3 PM	03 pts
29. Olivia NORBERG	IND	43'30 + 10 PM	02 pts
30. Paul FINE	GAL	ABANDON	01 pt

### Parcours E : débutants – 2.300 m (10 postes) :

1. Mats VAN DE MOORTELE	OMEGA	38'24	30 pts
2. Elisa GUTTEKOVA	ALTAIR	1h08'00	29 pts
3. Santiago GALLEGO AMORES	ALTAIR	1h29'46	28 pts