



Van Joggingclub Wacht-e-beke
tot vzw JC Moerbeke

3640 km later

3640 KILOMETER VERDER

Toen Joggingclub Wachtebeke of was het “Wacht-e-beke”, weg ging uit het lokaal op Kalve te Wachtebeke vond de vereniging al snel een nieuwe stek in de Hospicestraat 18 te Moerbeke-Waas. Per 1 januari 2013 werd Joggingclub Moerbeke een feit. We beschikken nu in de sporthal over een eigen club-lokaal met gezellige meubeltjes en na de trainingen duiken we eerst onder een zuiverende douche, wat een “luxe”. Er kwam dit jaar zelfs een derde trainingsmoment bij op zondagmorgen: een schot in de roos, want het aantal sporters is heel bevredigend.

2013 is een verkwikkend jaar geworden: de sportgroep groeit gestaag, start to runners en scholieren van de gemeente ontdekten het hard lopen, sponsoring werd gezocht en gevonden, het inrichten van ons clublokaal, het aanvullen van onze sporttruitjes met aangepast logo, het ontdekken van de landelijke omgeving met tal van loopparcours, het uitwerken en up to date houden van een website. Plannen smeden voor volgend werkjaar: een vijfde wolvenjogging en eerste Moerhofloop, statuten uitschrijven...

En dan in december 2013 de overschakeling naar VZW Joggingclub Moerbeke!

Maar het echte werk is natuurlijk: lopen, zo maar voor de conditie of in een recreatieve wedstrijd.

Via ons online agenda selecteert het bestuur een aantal wedstrijden. De gele wolven zijn doorgaans nadrukkelijke aanwezig op al die evenementen.

Na de vele kilometers is er één constante: onze vaste reporter en voorzitter Rudy Vande Velde. Op elk uur van de dag of de nacht tikt hij trouw zijn online verslagje, rekt hij de gemiddelde snelheid uit van elk clublid dat present was op het sportief treffen. Rudy's verslagen prikkelen de lezers om nog beter te presteren of om voor de eerste keer deel te nemen...

Sportieve hoofdfiguur in al die runs is dit jaar zeker Matti Buysse, hij verdient alle eer; hij liep dit jaar zo'n slordige 3640 km...

Maar we mogen beslist ook alle andere clubleden proficiat wensen. Zij gunnen zichzelf een gezonde boost. Het zijn zij die nooit ons gele pluje aantrekken die de "verliezers" zijn, de thuiszitters die nog wat peptalk nodig hebben om te werken aan de topvorm. Joggen kan heerlijk zijn, kan pijn doen. In groep is het een stimulerende activiteit, goed voor body and soul. Waarom niet aansluiten bij vzw JCM?

Dit jaarboek archiveert de wedstrijdverslagen van 2013, maar even boeiend waren de gewone trainingen en de babbelen nadien.

Daar ben jij je eigen reporter: niet uitgeschreven herinneringen vol vriendschap die niemand ons kan afpakken.

Poets je loopschoenen en trek een wolf aan, 2014 "wacht geen beke".

Dirk Baert, webmaster vzw JCM



Inhoud

3640 KILOMETER VERDER	1
WEDSTRIJD-VERSLAGEN 2013	7
1 Berlaerloop Koewacht.....	7
2 Halve marathon van Cadzand	8
3 Jumbo loop Terneuzen.....	8
4 Axel.....	10
5 Watervliet	10
6 De omloop van Axel	11
7 Lembeke.....	12
8 Dow loop Terneuzen	12
9 Dinsdag 12 maart: indoor lukt ook!	13
10 Sfinx ekiden Gent en Sluis	14
11 Barre weersomstandigheden.....	15
12 Hulst: Matti wint!	16
13 Paasloop Breskens	16
13 Sas van Gent: volledige uitslag.....	17
14 Zelzate, Lovendegem en Westdorpe	17
15 Ingelmunster	19
16 Zwalm	19
17 Wolvenjogging Wachtebeke	20
18 KLJ-jogging Zomergem	21
19 Marathon Zeeuws-Vlaanderen	22
20 Antwerpen en Halle	22

21 Sleinse jogging.....	23
22 Oosterzele en Oudenaarde	24
23 Evergem Ekiden 1 mei.....	24
24 Bottelare, Laarne en Brugge	26
25 Biervliet, Gentbrugge en Aalter	27
26 Stadsloop Gent.....	29
27 Lovendegem: Matti wint.....	30
28 Eeksken Sleidinge en Boekhoute	30
29 Heikant Zele en de 20 km van Brussel	31
30 Wichelen en Westdorpe	32
31 Waarschoot en Watervliet.....	33
32 Lovendegem, Melsen, Zaamslag en Belsele.....	34
33 Kaprijke, Midzomernachtrun Gent en Bassevelde.....	34
34 De 10 mijl van Waasmunster en ATS Run Merelbeke	35
35 Polderloop Watervliet.....	37
36 Vinderhoute en Sleidinge.....	39
37 Retranchement, Zevergem en Assenede.....	40
38 Sint-Margriete, Sinaai en Grembergen	41
39 Strandloop Koksijde	42
40 Cava en pannenkoeken.....	43
41 Lokeren en Zelzate	44
42 Cadzand.....	46
43 Lovendegem, Kemzeke en Antwerpen	46
44 Evergem en Middelkerke	47

45. Kaprijke, Wetteren en Ertvelde.....	48
46. Kreekloop Terneuzen	50
47. Nazareth, Zeveneken en Tilburg	51
48 Bentille en Evergem	52
49 Spaarbekkenloop Kluizen	53
50 Waterland-Oudeman: bloemen voor Matti en Merel	54
51 Zwalm.....	55
52 Sint-Laureins, Philipinne, Buggenhout, Zelzate en... Klein-Sinaai.....	55
53 Berlare en Kluizen	58
54 Boslopen op zaterdag	59
55 Jogging Tervenen Ertvelde	60
56 Lembeke, Beloeil, Deinze en Ertvelde.....	61
57 Uitslagen westermolenloop Lembeke	62
58 Nieuw-Namen en Nazareth.....	62
59 Uitslagen westermolenloop Lembeke	65
60 Urban trail Brugge.....	65
61 Bosduathlon Lembeke	66
62 Piet Spruit Memorial Hoek.....	66
63 Etten-Leur en Sint-Laureins.....	68
64 Veldloop Schaal De Booser Gent	69
65 Erpelkappersloop Axel	69
66 Deinze-Bellem	71
67 Heikant.....	72
68 Priester Daens Vredesloop Aalst.....	74

69 Kieldrecht	75
70 Duathlon Puyenbroeck.....	76
71 Beveren en Oudenaarde	76
72 Aflossingsmarathon Terneuzen	77
73 Veldloop Stekene	78
74 Terneuzen en Gent.....	79
75 Lokeren City Trail en Deinze.....	80
76 Kerstloop te Lembeke, Terneuzen en Stekene	81
77 Axel, Leuven, Nieuwkerken-Waas en Rieme-Ertvelde.....	82

WEDSTRIJD- VERSLAGEN 2013

1 Berlaerloop Koewacht

Geplaatst 10 feb. 2013 03:51

Vorig weekend waren we ook met 7 wolven present in Koewacht voor de Berlaerloop. Dat was op zaterdag en de dag voor de halve marathon van Cadzand. In totaal waren er zo'n 150 lopers afgezakt naar de voetbalterreinen van Koewacht.

Op de kortste afstand van 3,8 km hadden we één deelnemer nl. Kathleen Vande Velde. Hier hebben we geen uitslag van.

Op de middenafstand van 7,6 km waren met 6 deelnemers op 72 lopers. Matti Buysse werd hier 3de in 28 min. 12 sec. (16,19 km/h), Thomas Vande Velde volgde als 22ste in 35 min 12 sec. (12,95 km/h). Wat verder in de uitslag zien we nog Veerle Van Renterghem (60ste in 45 min 39 sec, 9.98 km/h), Rudy Vande Velde (62ste in 45 min 46 sec, 9.96 km/h) en Dominique Van den Daele (66ste in 51 min 2 sec, 8.93 km/h).

Veerle wist in deze wedstrijd Rudy en Philippe die gezellig aan het keuvelen waren te verrassen in de spurt!

Op de langste afstand van 14,4 km met 43 deelnemers werd Tony Demaret verdienstelijk 8ste in 1h 45 sec. (14,22 km/h).

2 Halve marathon van Cadzand

Geplaatst 10 feb. 2013 03:57

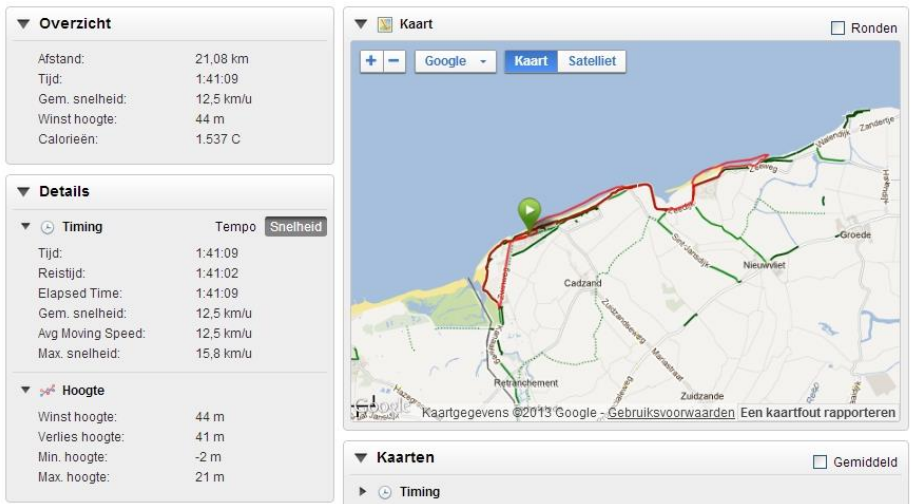
Vandaag trokken meer dan 600 lopers naar Cadzand waarvan 517 deelnamen aan de halve marathon. Het is een mooie maar zware halve marathon met heel wat kilometers door de duinen en over het strand. En aan de kust kun je heel wat nijldige hellingen tegenkomen!

Onder de deelnemers ook 3 wolven.

Matti Buysse werd 35ste in 1h 24 min. 21 sec.

Hedwig Van Beveren finishte als 216de in 1h 41 min. 22 sec.

En nog een heel eind verder kwam Rudy Vande Velde als 496ste over de meet in 2h 8 min. 57 sec.



De volledige uitslag kan je terugvinden op: www.avdewielingen.nl

3 Jumbo loop Terneuzen

Geplaatst 10 feb. 2013 05:24

Zaterdag 9 februari was de allerlaatste organisatie van de "trimlopen Terneuzen". Na vele tientallen jaren dreigen een aantal loopwedstrijden in en rond Terneuzen te verdwijnen indien er zich in de komende weken geen nieuwe

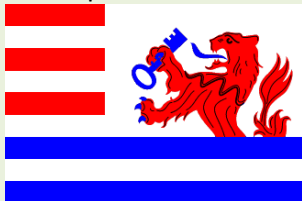
vrijwilligers aandienen. De laatste wedstrijd kreeg de naam 'Jumbo loop' mee wat de naam is van een nieuwe supermarkt in Terneuzen. En de herinnering voor alle deelnemers was... een appeltaart van Jumbo!

Er was keuze tussen 5 km, 9 km en 20,5 km met start om 14h in het sportcentrum Bodyline. Naast een 10-tal laatkomers (op veel websites stond nog 15h als startuur) waren er in totaal een 120 deelnemers voor de 3 wedstrijden. We telden 2 laatkomers onder onze wolven (Rita Van Avermaet en Guy Gaelels) en daarnaast ook nog 6 andere wolven die er wel waren tegen 14h. We hadden een vertegenwoordiging op alle 3 de afstanden.

Op de 5 km (de echte afstand was wat korter...) hadden we 3 vertegenwoordigers onder de 31 deelnemers.

Beste wolf werd Veerle Van Renterghem die 20ste werd en nipt Kathleen Vande Velde klopte in de spurt. Hun tijd was 27 min 38 sec. (10,9 km/h). Wat verder vinden we Dominique Van den Daele terug op de 26ste plaats in 30 min 35 sec. (9,8 km/h).

Op de middenafstand van 9 km won Matti Buysse op een overtuigende wijze de wedstrijd in 31 min 35 sec. (17,1 km/h). Hij was de beste van 53 deelnemers op deze afstand.



Op de lange afstand waren we met 2 wolven onder de 41 deelnemers.

Tony Demaret werd 9de in 1h 29 min 16 sec. (13,8 km/h).

Rudy Vande Velde wist dankzij het haaswerk van Philip, Luc en Nico een eenzame laatste plaats te vermijden. Deze veel snellere lopers van Runners Evergem en J.C. Aalter namen Rudy op sleeptouw (bedankt mannen!) en ze klokten af in 2h 5 min 17 sec. (9,8 km/h).

4 Axel

Geplaatst 17 feb. 2013 08:54

Op 16 februari waren er 9 wolven aan de slag. Vier ervan trokken naar Axel voor een wedstrijd in het kader van het Zeeuws criterium.

In Axel waren er een kleine 160 deelnemers. Al bij een mooie opkomst met de concurrentie van Watervliet in het achterhoofd. Op de lange afstand van 16 kilometer werd Tony Demaret 12de op 61 deelnemers in 1h 7 min. 67 sec. De overige 3 wolven kozen voor de kortste afstand van 5 km. Bart Teirlynck behaalde hier een 5de plaats op 44 lopers in 18 min 51 sec of een mooie 15,91 km/h! En ook Veerle Van Renterghem en Dominique Van den Daele behaalden een heel mooie persoonlijk resultaat. Veerle, die al een tijdje heel goed bezig is, wist de 11 km/h-grens te doorbreken. Ze werd 29ste in 26 min 52 sec. (11,16 km/h). En Dominique op haar beurt brak de 10 km/h-grens. Zij werd 38ste in 29 min 42 sec. (10,10 km/h).

De herinneringsprijs was een doosje lekkere pralines. Maar 't is van horen zeggen want uw reporter heeft ze niet meer kunnen proeven... het doosje was leeg!

5 Watervliet

Geplaatst 17 feb. 2013 09:23

De overige 5 wolven, waaronder uw reporter, trokken op zaterdag 16 februari naar Watervliet. De hoofdwedstrijd hier was de 27 km, een wedstrijd die heel wat kandidaat-marathonlopers aantrekt. In totaal waren er zo'n 330 lopers in Watervliet waarvan een 217 voor de 27 km. Het was een ideaal loopweertje met heel weinig wind en ook de regen bleef achterwege. In tegenstelling tot de halve marathon van januari waren er deze maal wat minder slijkerige stroken in het parcours opgenomen.

We hadden 2 deelnemers aan de 27 km, de resterende 3 namen deel aan de 6 km-wedstrijd. Die 6 km, met 47 deelnemers, werd overtuigend gewonnen door Matti Buysse in 20 min. 42 sec. of een gemiddelde van 17,39 km/h! Ook

Rita Van Avermaet en Guy Gaelens namen deel aan die 6 km en werden 38ste en 39ste in 37 min 44 sec. (9,54 km/h).

Op de 27 km werd Hedwig Van Beveren de beste wolf. Hij werd 105de in 2h 12 min. 13 sec. (12,25 km/h) en zit hiermee perfect op schema voor zijn marathonplannen van april (De Zeeuwse marathon van Terneuzen naar Hulst). Tweede wolf was Rudy Vande Velde die het terug heel lastig had. De eerste 15 km liep nog volgens plan maar daarna was het vat leeg... De eindtijd van 2h 51 min. 19 sec. (9,46 km/h) was 12 minuten trager dan 2012. Reden om de marathonplannen voorlopig in de kast te laten... Ter vergelijking, de winnaar W. Van Schuurbeek liep de wedstrijd in minder dan 1,5 h tegen een gemiddelde van meer dan 18 km/h.

6 De omloop van Axel

Geplaatst 3 mrt. 2013 10:00

Zaterdag 2 maart 2013

Gisteren waren er zo'n 180 lopers afgezakt naar de voetbalterreinen van Axel. De hoofdwedstrijd was een halve marathon in de uitgestrekte poldervlaktes tussen Axel en Hulst. En in die poldervlaktes ook heel wat mooie krekken! Enig minpuntje zijn de vele wielertoeristen die deze wegen blijkbaar ook goed kennen en ook een aantal automobilisten die weinig respect tonen voor de lopers. Maar goed, voor de rest was het een heel aangename namiddag in ideale loopomstandigheden.

Zelf waren we maar met 2 wolven vertegenwoordigd. Dominique Van den Daele liep de 5 km en werd 24ste op 30 deelnemers in 32 min 55 sec. (9,11 km/h). Rudy Vande Velde nam deel aan de halve marathon waar er 101 deelnemers waren. Omdat heel wat lopers deze wedstrijd als een training zagen werd voor de start beslist een busje te vormen om de wedstrijd uit te lopen aan 10 km/h. Aanvankelijk waren we met een 13-tal in dat busje om uiteindelijk aan te komen met een 8-tal. Het was in ieder geval genieten geblazen en sommige busgangers hadden nog heel wat reserve. Voor Rudy was het bijten de laatste 5 km maar hij slaagde erin om het busje te volgen en te finishen in circa 1h 6 min 44 sec of 10 km/h. Het is duidelijk dat de goede conditie van

een aantal maanden terug nog steeds veraf is. Maar dankzij de loopmakers (Ann, Marie Jeanne, Ronny, Filip, Philippe, Louis en Antoine) werd toch 10 km/h gehaald!

7 Lembeke

Geplaatst 3 mrt. 2013 10:08

Zondag 3 maart 2013

Op zondagmorgen waren we terug met 2 wolven actief in de Lembeekse bossen. Er was keuze tussen 7 km, een halve marathon en zelfs een hele marathon. Het ganse parcours was onverhard en grotendeels in de Leembeekse bossen.

Rudy Vande Velde koos voor een rustige 7 km. Hoewel, rustig is relatief want de benen waren nog stram na de halve marathon van zaterdagmiddag.

De tweede wolf in Lembeke was Hedwig Van Beveren die in volle voorbereiding is op zijn marathon in april. Hedwig koos voor 3 rondjes of 21 km. De uitslag van deze wedstrijd is nog niet gekend (volgt nog).

8 Dow loop Terneuzen

Geplaatst 11 mrt. 2013 13:53

Op zaterdag 9 maart waren er zowat 170 lopers aan de start van de Dow loop op en rond de sportterreinen van de Vliegende Vaart in Terneuzen. Het ging over een wedstrijd in het kader van het ssp criterium. We waren met 7 wolven aanwezig en die waren netjes verdeeld over de 3 afstanden nl. 1,2 of 3 rondjes van bijna 5,2 km.

Op de kortste afstand (1 rondje) waren er 41 deelnemers. Bart Teirlynck werd hier 8ste in 21 min 11 sec. (14,8 km/h). Veerle van Renterghem volgde als 31ste in 29 min 40 sec. (10,5 km/h) en Dominique Van den Daele volgde als 38ste in 32 min 59 sec. (9,5 km/h).

Op de middenafstand (2 rondjes) waren er 71 deelnemers en hier werden Rita Van Avermaet en Guy Gaelens 66ste en 67ste in 1h 8 min 8 sec. (9,2 km/h).

Op de langste afstand (3 rondjes) waren er 54 deelnemers. Tony Demaret werd 10de in 1h 4 min 21 sec. (14,5 km/h). Rudy Vande Velde volgde als 41ste in 1h 25 min 22 sec. (11 km/h).

9 Dinsdag 12 maart: indoor lukt ook!

Geplaatst 13 mrt. 2013 04:26

Zij die denken dat vriestemperaturen de trainingssessies voor de echte joggers belemmeren, hebben het duidelijk mis. Dinsdag 12 maart was geen zout opgewassen om onze looproutes sneeuwvrij te maken. Het kwik zonk triestig dieper en dieper. Clubleden stonden dus duidelijk voor een dilemma: thuisblijven bij een drankje en een hapje of toch, tegen beter weten in, naar Moerbeke gaan om de wekelijkse jogging training niet te missen.

Wie het laatste verkoos (en dat waren er jammer genoeg niet erg veel) kwam tot de aangename verrassing dat het ook indoor erg zweten kan zijn. Rudy en Dirk stelden immers een ludiek programma voor met momenten van stretchen, duurloop en interval. Jessy verlegde haar grenzen en Rudy kreeg een kruitvatloze bloes, terwijl Dirk rende als nooit tevoren.

Er werden heel wat kilometers gelopen en al heel snel moest de verwarming van de sporthal afgezet worden; echte wolven hoeven niet te lang gechambrerd te worden.

Hoewel we achteraf niet terecht konden in de cafetaria van KFC Moerbeke, toch waren we gezond moe en tevreden dat ons wekelijkse bodywork erg intens en veilig verlopen was.

Wie ondertussen thuis uit de zetel geschoven was in afwachting van witte rook in Rome en een bevrijdend boerke liet, weet niet dat zo'n onverwachtse indoortraining ons zalig uitputte.

Wat hebben we rustig geslapen en gedroomd van een stille, zachte lente... Weet dus dat sneeuwvlokken echte wolven niet dwingen om zich te verschuilen in hun ondergronds hol.

10 Sfinx ekiden Gent en Sluis

Geplaatst 18 mrt. 2013 13:38

Op zaterdag 16 maart trok Rudy Vande Velde met de Langelede-loop-maatjes naar de Sfinx Ekiden in Gent.

Hoewel het niet bedoeling was te lopen op zaterdag, de volgende dag stond immers een halve marathon op het programma, liet Rudy zich eens helemaal gaan. Als startloper dien je 5 km te lopen en word je ook meegezogen door al die rappe mannen en vrouwen bij de start. Het resultaat was meer dan bevredigend: 5 km in 24 min 38 sec. of dik 12 km/h. Dat was lang geleden dat Rudy nog eens zo vlamde.

Op zondag 17 maart waren we met 3 present in Sluis voor de Zwinsteden-loop.

In totaal waren er een goede 1000 lopers afgezakt naar het centrum van Sluis waarvan het merendeel (599 in totaal) koos voor de halve marathon. Deze liep helemaal tot in Oostkerke-Damme om dan terug te keren naar Sluis en daar nog een extra rondje van 7 km af te haspelen. Wie de polders en de Damse Vaart een beetje kent weet dat het daar aangenaam lopen is als de wind wat meezit. Met 3 Beaufort en vooral zijwind was er geen reden tot klagen.



Matti Buysse was ziek geweest en koos voor een korte 4,7 km. Hij werd hier mooi 5de op 124 deelnemers in 16 min 27 sec. Goed voor 17,14 km/h! De griep was duidelijk verteerd.

De andere 2 wolven, Hedwig Van Beveren en Rudy Vande Velde kozen voor de halve marathon. Hedwig werd hier 255ste in 1h 39 min 52 sec. (12,66 km/h) Een meer dan bevredigend resultaat als conditietest voor de marathon van april. De vele trainingskilometers vreten wat aan de snelheid, maar dat kan na de marathon terug snel opgepikt worden door wat intervaltraining en wat kortere lopen.

Minder goed verging het Rudy.



Tot km 10 liep het nog behoorlijk maar daarna was het vat helemaal leeg. Zo erg als die zondag was het nog nooit geweest en de tocht naar de finish werd een calvarietocht die werd afgewerkt in 2h 9 min 52 sec. Dat is zowat 11 minuten meer dan in 2012. Blijkbaar was het de voorbode van griep want 's avonds was het prijs... De zondagavond werd afgesloten met een goede warme choco met een geut rum gevolgd door een nachtje zweten... Toch een goed excuus voor de mindere prestatie?

11 Barre weersomstandigheden

Geplaatst 31 mrt. 2013 09:19

Het weekend van 23 en 24 maart 2013 stond in het teken van een late winterprik. Heel wat lopers kozen, omwille van de sneeuw en de ijzige koude, voor een snipperweekend.

Op zaterdag was er de Corn Boys-loop in Sas van Gent. Hiervan is enkel de uitslag van de korte afstand bekend met één deelnemende wolf. Bart Teirlynck werd hier 6de op 31 deelnemers in 25 min 22 sec. (14,2 km/h).

Zondagmorgen was er de Blaarmeersenloop in Gent. Ondanks de barre weersomstandigheden waren er toch nog een 200-tal deelnemers. Hier namen Rita Van Avermaet en Guy Gaelens deel aan de 10 km. Net als de mees-

te deelnemers kozen ze ervoor om van de sneeuw te genieten. Ze werden 73ste en 74ste in 1h 20 min. 54 sec. (7,42 km/h).

12 Hulst: Matti wint!

Geplaatst 31 mrt. 2013 09:26

Op 30 maart 2013 was er de 25 km van Hulst. Er was keuze tussen 3 km, 7.1 km, 12.8 km en een wedstrijd over 25 km. Voor alle wedstrijden samen waren er zo'n 260 deelnemers.



Op de 7,1 km werd Matti Buysse overtuigend winnaar in 24 min 43 sec. (17,23 km/h). Ook nog op de 7,1 km werd Dominique Van den Daele 23ste op 27 deelnemers in 47 min 28 sec. (9 km/h).

Ook Rudy Vande Velde was terug op post na een weekje griep. Hij koos voor een rustige 12,8 km in 1h 18 min 17 sec. (9,81 km/h).

13 Paasloop Breskens

Geplaatst 2 apr. 2013 08:24

Op 2de paasdag (1 april 2013) waren er een 110 lopers afgezakt naar Breskens voor de traditionele paasloop van de Breskens Runners. Het betreft hier een loop in de duinen en op het strand met heel wat afwisseling. Maar juist die afwisseling zorgt ervoor dat deze wedstrijd meer dan pittig was. Vooral de klimmetjes vanop het strand naar het pad op de duinen waren echte kuitenbijters!

Voor Matti Buysse werd het z'n tweede overwinning in één weekend. Op zaterdag won hij al in Hulst op de 7 km en in Breskens behaalde hij de overwinning op de lange



afstand van 11,5 km. Hij werkte de 5 rondjes af in 45 min. 6 sec of 15,3 km/h. Gezien de lastigheid van het parcours een puike prestatie. Ook Rudy Vande Velde nam deel aan de lange afstand. Hij werd 42ste op 45 deelnemers in 1h 14 min 6 sec. (9,3 km/h).

13 Sas van Gent: volledige uitslag

Geplaatst 4 apr. 2013 05:04

We hadden U al bericht van de prestaties van Bart Teirlynck op de korte afstand (6de plaats). Met wat vertraging zijn nu ook de uitslagen op de midden- en lange afstand bekend. Ter herinnering, de jogging in Sas van Gent vond plaats in het barre winterweekend van 23 maart.

Nast Bart waren er dat weekend nog 5 andere wolven actief in Sas waarvan het merendeel (vier) op de middenafstand van 8,6 km. Op de lange afstand van 15,7 km hadden we met Tony Demaret één deelnemer.

Op de 8,6 km waren er 54 deelnemers en Matti Buysse werd hier 2de in 31 min. 49 sec. (16,2 km/h). Kevin De Wulf volgde als 24ste in een knappe 42 min 38 sec. (12,1 km/h). Op de 50ste en 51ste plaats hadden we Rita Van Avermaet en Guy Gaelens in 59 min. 50 sec. (8,6 km/h).

Op de lange afstand waren er 46 deelnemers en hier werd Tony Demaret 22ste in 1h 8 min. 11 sec. (13,8 km/h).

Het betrof hier de voorlaatste wedstrijd van het ssp-criterium. De laatste wedstrijd vind komende zaterdag plaats (6 april) in Westdorpe.

14 Zelzate, Lovendegem en Westdorpe

Geplaatst 6 apr. 2013 11:50

De overgang naar het zomertijd is ook het startsein voor de vrijdagavond-wedstrijden. Gisteravond 5 april waren we aanwezig in Zelzate en Loven-

degem. Op zaterdag 6 april was er ook de slotwedstrijd van het Zeeuws ssp criterium in Westdorpe.

In Zelzate waren er voor alle wedstrijden samen 148 deelnemers. Zelf waren we met 7 wolven.

Op de korte afstand (1 rondje van 4,1 km) hadden we 4 vertegenwoordigers. Isabel Van Poucke, ex S2R-er, werd 22ste op 35 deelnemers in 24 min. 53 sec. (9,88 km/h). Wat verder volgden Guy Gaelens, Rita Van Avermaet en Dominique Van den Daele als 29ste, 30ste en 31ste in 28 min. 3 sec. (8,77 km/h).



Voor de 8,2 km (2 rondjes) waren er 44 deelnemers waaronder 2 wolven. Kevin De Wulf (op de foto) had als doel terug meer dan 12 km/h te lopen en slaagde ook in zijn opzet. Hij werd 13de in 40 min. 23 sec. (12,18 km/h). Rudy Vande Velde volgde als 34ste in 48 min. 34 sec. (10,13 km/h).

Ook Hedwig Van Beveren was van de partij. Met het oog op de marathon van Zeeuws-Vlaanderen wou hij kilometers verzamelen en daarom nam hij deel aan de langste afstand van 16,4 km (4 rondjes). Deze werkte hij af in 1h 22 min. 28 sec. (11,93 km/h). Daarmee werd hij 16de op 22 deelnemers.

Op dezelfde avond als Zelzate was er ook de KLJ-jogging in Lovendegem. Daar waren iets meer dan 150 deelnemers waaronder ook één wolf namelijk Kurt Goethals. Kurt nam deel aan de langste afstand van 10,5 km (3 rondjes). Kurt werd hier heel knap 17de op 62 deelnemers in 42 min. 46 sec. (14,73 km/h).

In Westdorpe kwamen zaterdag iets meer dan 160 lopers opdagen. Hier hadden we 5 vertegenwoordigers op de korte en middenafstand.

Op de korte afstand van 4,8 km behaalde Bart Teirlynck een mooie 4de plaats op 44 deelnemers in 18 min. 37 sec. (15,5 km/h). Hier werd Dominique Van den Daele 36ste in 32 min rond (9 km/h).

Op de middenafstand werd Rudy Vande Velde 43ste op 58 deelnemers in 49 min. 5 sec. (10,3 km/h). Rita Van Avermaet en Guy Gaelens volgden als 50ste en 51ste in 55 min 38 sec. (9,1 km/h).

15 Ingelmunster

Geplaatst 9 apr. 2013 07:58

Op 30 maart waren we ook vertegenwoordigd door Rita Van Avermaet en Guy Gaelens in de Brigandloop te Ingelmunster. Ondanks het mindere weer kwamen daar 336 deelnemers opdagen. Zou het brigandbier daar voor iets tussen zitten?

Rita en Guy kozen voor de langste afstand van 11,4 km en werden daarin 220ste en 221ste in 1h 18 min. 37 sec. (8,7 km/h).

16 Zwalm

Geplaatst 9 apr. 2013 08:06

Op zondag 7 april trok Rudy Vande Velde naar het heuvelachtige Zwalm waar er keuze was tussen een halve marathon , een volle marathon en een aflossingsmarathon.

Deze organisatie werd voor de eerste keer georganiseerd en de organisatoren hoopten op een 300-tal deelnemers. Het werden er uiteindelijk zowat 600 en dat gaf aanleiding tot wat hectische toestanden aan de inschrijvings tafels en een start die werd verdaagd met 15 minuten. In Zwalm was trouwens heel wat bekend volk te zien van bevriende joggingclubs in de regio... De weersomstandigheden waren vrij ideaal: vrij fris maar een heerlijk zonnetje en weinig wind! Maar de Zwalmstreek is allesbehalve vlak en dat maakte wedstrijd vrij zwaar.

Voor Rudy was het z'n derde wedstrijd op 3 dagen en hij koos voor de kortste afstand die... 21,1 km was! De ambitie was een rustige training. De eindtijd van 1h 19 min.(9,1 km/h) was "rustig" te noemen. Trager dan dat had Rudy nog nooit een halve marathon gelopen. Maar drie wedstrijden op één weekend was eerlijkshalve een beetje overmoedig.

17 Wolvenjogging Wachtebeke

Geplaatst 19 apr. 2013 03:54

Onze eigen wolvenjogging op zaterdag 13 april trok in totaal 336 deelnemers. Daarvan nam het merendeel (300) deel aan de wedstrijdlopen van 5.1 km, 8.9 km en 14.8 km. Daarnaast waren er ook meer dan 12 wandelaars, 13 deelnemers aan de 1 km-loop en 8 deelnemers aan de recreatieloop. Een heel mooie opkomst met terug een aangroei van 50 deelnemers ten opzichte van 2012.



Daarnaast waren er ook nog een 20-tal vrijwilligers waarvan een 15-tal van onze club die de organisatie van de jogging in goede banen hebben geleid. Zonder deze vrijwilligers is zo'n organisatie niet mogelijk. Hartelijk dank voor jullie inzet!

Dit jaar werd er voor het eerst met tijdsregistratie gewerkt en het aantal lopers die niet werd geregistreerd lag lager dan 1%. We hadden voor alle zekerheid nog een manuele back-up om een technologisch falen op te vangen maar die hebben we gelukkig maar heel beperkt moeten gebruiken.

Dat Puyenbroeck, ondanks het feit dat de lente dit jaar heel laat is, een prachtig domein is hebben bleek uit de lovende kritiek van de deelnemers. Het is en blijft een uniek kader om in te lopen. Een ook de variatie in het parcours is een troef.

Aan de wedstrijden namen in totaal 16 wolven deel. Sommigen combineerden hun rol als vrijwilliger met een wedstrijdloop. Een overzicht van de loopprestaties:

Recreatieloop 2.8 km



Merel Demaret won overtuigend de recreatieloop rond de golf. Veerle van Renterghem werd 7de en Dominique Van den Daele volgde als 8ste.

Wedstrijdloop 5,1 km (71 aankomsten)

- Bart Teirlynck: 7de plaats in 19 min 59 sec. (15,31 km/h)
- Isabel Van Poucke: 48ste in 29 min 55 sec. (10,23 km/h)
- Luc Claeys: 56ste in 31 min 3 sec. (9,86 km/h)
- Inge Mertens: 68ste plaats in 35 min 10 sec. (8,7 km/h)

Wedstrijdloop 8.9 km (93 aankomsten)

- Matti Buysse: 6de plaats in 32 min. 5 sec. (16,64 km/h)
- Thomas Vande Velde: 17de plaats in 38 min. 43 sec. (13,79 km/h)
- Marnix Hillaert: 28ste plaats in 41 min 2 sec. (13,01 km/h)
- Kevin De Wulf: 33ste plaats in 41 min 59 sec. (12,72 km/h)
- Rita Van Avermaet: 83ste plaats in 56 min 40 sec. (9,42 km/h)
- Guy Gaelens: 84ste plaats in 56 min 42 sec. (9,42 km/h)

Wedstrijdloop 14.85 km (123 aankomsten)

- Kurt Goethals: 43ste in 1h 7 min 8 sec. (13.27 km/h)
- William De Fleurquin: 91ste in 1h 20 min 25 sec. (11.08 km/h)
- Dirk Baert: 112de in 1h 26 min 12 sec. (10.34 km/h)

Aan de gezichten bij de aankomst te zien hebben alle wolven meer dan hun beste beentje voorgezet. Ze hebben allemaal zeer mooie loopprestaties neergezet en sommigen hebben zelfs hun persoonlijk snelheidsrecord verbroken. Proficiat!

18 KLJ-jogging Zomergem

Geplaatst 19 apr. 2013 03:57

Op vrijdagavond 12 april was er een nieuwe jogging in Zomergem die een kleine 150 deelnemers trok. Kurt Goethals, die de volgende dag ook in Wachtebeke op post was, nam deel aan de langste afstand van 9.2 km en werd daar 21ste op 58 deelnemers in 38 min 40 sec. of een respectabel gemiddelde van 14.28 km/h!

19 Marathon Zeeuws-Vlaanderen

Geplaatst 26 apr. 2013 07:58

Op zaterdag 20 april vond de Zeeuwse marathon plaats en dit jaar ging het in omgekeerde richting van Terneuzen naar Hulst. Een goede keuze bleek achteraf. De sfeer was goed en de mooiste stukjes natuur waren weggelegd voor de finale van deze wedstrijd. En de aankomst in het centrum van het historische en gezellige Hulst trok een pak enthousiaste toeschouwers en dat is altijd meegenomen na 42 km laabeur...

Twee wolven brachten deze marathon tot een goed einde. Hedwig Van Beveren werd 226ste in een tijd van 3h 56 min. 15 sec. (10.71 km/h) en William De Fleurquin behaalde een 347ste plaats in 4h 19 min 55 sec (9.74 km/h). Een puike prestatie van beide wolven!

Uw journalist van dienst, Rudy Vande Velde, was eveneens aanwezig en liep een plaatselijke aanloopwedstrijd van 10 km in Hulst. Ook Matti Buysse was op post en koos voor de aanloopwedstrijd van 5 km. Zowel Rudy als Matti liepen op 21 april ook nog in Antwerpen. De 10 km bleek er uiteindelijk 11 te zijn (4 rondjes op de wallen van Hulst). De tijd van Rudy was 1h 4 min 4sec (10.3 km/h) wat goed was voor een 44ste plaats op 50. Matti werd knap 3de op de 5,5 km in 19 min 15 sec. (17.14 km/h).

En na de wedstrijd nog even Hedwig als William gaan aanmoedigen op het 40 kilometerpunt!

20 Antwerpen en Halle

Geplaatst 26 apr. 2013 08:11

Op zaterdag 21 april trok Jessy Roelandts naar het verre Halle voor de hyacintenloop georganiseerd door de plaatselijke atletiekclub Essenbeek Halle.

In totaal trok die wedstrijd meer dan 700 lopers. Jessy nam deel aan de 7 km en werd daarin 218de op 326 deelnemers in 49 min. 36 sec. (9.07 km/h).



Op zondag waren Matti Buysse, Rudy Vande Velde, Rita Van Avermaet en Guy Gaelens samen met zowat 35.000 andere lopers aanwezig in Antwerpen. Ze namen alle 4 deel aan de 10 mijl (circa 16,2 km). Voor het overige was er ook nog een marathon, een ladies run van 5 km , een gewone run van 5 km en een jeugdloop.

Matti had deze wedstrijd met stip aangeduid in zijn kalender en hij behaalde een prachtig 99ste plaats in 58 min. 47 sec. (16,43 km/h). Hij was dan ook heel tevreden achteraf! Ook Rudy had reden tot tevredenheid. Ondanks de mindere conditie klokte hij af in 1h 29 min. 43 sec. (10.76 km/h) als 9158ste. Rita en Guy volgden een goede 24 minuten later in 1h 54 min 30 sec. (8.43 km/h) op plaats 19820. In totaal waren er 21.551 lopers die de 10 mijl uitliepen.

Al bij al een heel aangename namiddag onder een stralend lentezonnetje!

21 Sleinse jogging

Geplaatst 1 mei 2013 13:00

Op vrijdagavond 26 april kwamen er een kleine 170 lopers aan de start van de Sleinse jogging aan het chirolokaal van Sleidinge. Onder de deelnemers waren er ook 3 wolven. Er was keuze tussen 1 tot 4 rondjes van 3 km die er in de praktijk 2,9 bleken te zijn.

Op de 6 km werd Kevin De Wulf mooi 16de in 26 min. 11 sec. Officieel goed voor een gemiddelde van 13,52 km/h. Zelfs met de kleine correctie (200 meter) nog steeds goed voor een dikke 13 km/h! Op dezelfde afstand werd Dominique Van den Daele 53ste (op 57) in 37 min 36 sec. (9,41 km/h).

Rudy Vande Velde koos voor één rondje meer of 9 km (in werkelijkheid 8,7 km) en werd daar 23ste op 33 in 47 min 36 sec (11.16 km/h). Hij was best tevreden zelfs al lag het werkelijke gemiddelde eerder rond de 11 km/h rond. En door de eerder matige opkomst hadden we allen prijs bij de tombola!

22 Oosterzele en Oudenaarde

Geplaatst 1 mei 2013 13:13

Op zondag 28 april waren 2 wolven aan het werk in het zuiden van Oost-Vlaanderen.

Jessy Roelandts trok naar de Ronde van Vlaanderen in Oudenaarde voor een tocht van 25 km. Niet zomaar een looptocht maar één waarbij de befaamde hellingen van de Ronde van Vlaanderen werden aangedaan. Het had eerder iets van een 'trail' en dat betekent heel wat klimmen en dalen en dat ook langs onverharde (bos)paden... Jessy werkte de 25 km af in 3h 18 min 24 sec. (7,56 km/h) en werd daarmee 1100ste op 1113 deelnemers die de aankomst haalden. Een heel mooie prestatie voor iemand die in 2012 nog deelnam aan de Start to Run!

Ook haar partner Yves Van Hoeck nam deel aan de Ronde van Vlaanderen maar dan aan de 50 km. Daar werd hij 8ste en dit met een gemiddelde van 12,67 km/h.

Ook op zondag trok Rudy Vande Velde naar Oosterzele. Met bijna 230 deelnemers kende deze jogging een mooie opkomst waaronder heel wat bekende gezichten uit de streek. Rudy liet zich verleiden tot de langste afstand (3 ronden) van 16,2 km en mocht ervaren dat de mooie omgeving van Oosterzele vrij heuvelachtig is. Het werd dan ook afzien onder een brandend zonnetje. Met de laatste restjes energie wist Rudy de laatste plaats te ontlopen. Na een versnelling op km 13 werkte hij zich nog op naar de 52ste plaats op 54 deelnemers in 1h 34 min 8 sec. (10,33 km/h). De Orval achteraf was dan ook welverdiend!

23 Evergem Ekiden 1 mei

Geplaatst 1 mei 2013 13:46

Onder een stralend zonnetje namen 141 ploegen deel aan de aflossingsmarathon in Ertvelde. Er waren 15 damesploegen en 126 heren- en gemengde ploegen. Onder onze nieuwe naam 'joggingclub Moerbeke' namen we deel met 2 gemengde ploegen.

ZATERDAG 4 MEI 2013 te LAARNE
19 de Steentjesjogging
INSCHRIJVING vanaf 15.00 u

Cafeteria "Sporthal Laarne" Leeweg 26 - Laarne
3.00 euro : kinderen van 7 t/m 14 jaar
5.00 euro : VAL (*) leden vanaf 15 jaar
5.00 euro : niet VAL (*) leden vanaf 15 jaar
(*) LAARNE ATELIEFCLUB

PARKING EN KLEEDKAMERS: "SPORTHAL LAARNE" LEEWEG 26 te LAARNE	START: Aan Slagterij Lemeire (Steentje) 16:30 : kinderen van 7 t/m 14 jaar : 3 km 16:45 : atleten van 11 t/m 14 jaar : 2,5 km 17:00 : atleten en joggers vanaf 15 jaar : 5,0 km/ 7,5 km/ 10,0 km/ 12,50 km/ 15 km. DAGPRIJS VOOR IEDEREEN
--	--

"BROODJE BEENHAM"
 Te verkrijgen van 16.30 uur tot 20.00 uur aan "EETCAFE 'T STEENTJE"
 Verkoop ten voordele van onze plaatselijke atletiekclub Sparta LAARNE
 "EETCAFE 'T STEENTJE", CAFE Den Hert en AC Sparta Laarne bieden u de mogelijkheid bij een frisse pint
 of frisdrank uw broodje te verbruken.

Een organisatie van atletiekclub Sparta Laarne in samenwerking met K.A.G. - De Gemeentelijke Sportdienst en de Steentjevereniging.
 INLEIDINGEN: BEN DE CLERCQ, KAPPELLESTRAAT 8, LAARNE (tel: 0478 767738 na 18.00 uur)
 of/ GEERT VAN DE VOORDE, KERKSTRAAT 39, LAARNE (tel: 0478 448481 na 18.00 uur)

Onze eerste ploeg behaalde een 46ste plaats in 3h 24 min 35 sec en onze tweede ploeg wist nog 20 ploegen achter zich te laten met een 121ste plaats in 3h 54 min 6 sec.

En we hadden ook een wolf die op het hoogste schavot-

je stond. Matti Buysse werd met het team Intersport winnaar van de Ekiden in 2h 26 min 54 sec. Matti zelf liep als 5de loper een 5 km in 17 min 9 sec. (17,5 km/h).

De individuele resultaten van onze wolven en onze gastlopers die allen het beste van zichzelf hebben gegeven:

- 5 km: Bart Teirlynck in 19 min 55 sec (15.06 km/h)
- 5 km: Merel Demaret in 23 min 40 sec. (12.68 km/h)
- 5 km: Veerle Van Renterghem in 30 min 26 sec (9.86 km/h)
- 5 km: Bart Dellaert in 22 min 35 sec. (13,28 km/h)
- 5 km: Jessy Roelandts in 31 min 21 sec. (9.57 km/h)
- 5 km: Dominique Van den Daele in 32 min 2 sec. (9.37 km/h)

- 7,2 km: Kevin De Wulf in 35 min 53 sec. (12.04 km/h)
- 7,2 km: Linda Van Gool in 41 min 54 sec. (10.31 km/h)

- 10 km: Kurt Goethals in 43 min 9 sec. (13.9 km/h)
- 10 km: Ronny Vandenhouweele in 51 min 32 sec. (11.64 km/h)
- 10 km: Rudy Vande Velde in 54 min 49 sec. (10.95 km/h)
- 10 km: William De Fleurquin in 51 min 25 sec. (11.67 km/h)



Proficiat en ook hartelijk dank aan onze dappere wolven! Weerom was het ook een vlekkeloze organisatie van onze vrienden van Runners Evergem in samenwerking met AS Rieme en de sportdienst van Evergem. Dit jaar was de rode kleur van de herinnerings-T-shirt symbolisch voor 1 mei. Ja, we hebben er hard voor gewerkt...

De volledige uitslag van de Ekiden 2013 kan je terugvinden op:
http://www.asrieme.be/?page_id=1308

24 Bottelare, Laarne en Brugge

Geplaatst 9 mei 2013 13:51

Vorige vrijdag (3 mei) trokken we naar Bottelare waar meer dan 400 lopers opdaagden. De weersomstandigheden waren dan ook prima en de deelnemers aan de 9,8 km krijgen ook een heel mooi maar wel lastig parcours voorgeschoteld.

Aanwezig waren Rudy Vande Velde, Linda Van Gool en Dominique Van den Daele.

Dominique koos voor een rustige 4 km waar ze 120ste werd op 127 deelnemers in 30 min. 13 sec. of net geen 9 km/h.

Rudy en Linda liepen de 9,8 km en waren beiden gewaarschuwd voor de steile klim rond kilometer 5. Rudy werd 206de in 56 min 12 sec. (10,46 km/h) en Linda volgde als 218de in 58 min. 41 sec. (10,02 km/h). Op deze afstand waren er 248 deelnemers.

Op zaterdag 6 mei was er de steentjesjogging in Laarne. Met Bottelare op vrijdag en Brugge op zondag was de opkomst bij de volwassenen beperkt tot een 76 lopers. Guy Gaelens en Rita Van Avermaet namen deel aan de 5 km waar er 30 deelnemers waren. Guy werd 22ste in 32 min. 36 sec. (9,2 km/h) en Rita volgde als 24ste in 32 min. 55 sec. (9,11 km/h).

Op zondag 5 mei waren Rudy Vande Velde en Hedwig van Beveren samen met Philippe Devroe van Runners Evergem terug present in Brugge voor de stadsloop. Daar was een recordopkomst was van meer dan 7.000 deelnemers. Hedwig ging voor een scherpe tijd op de 14,5 km doorheen het prachtige Brugge en werd 629ste in 1h 5 min 10 sec. (13.35 km/h). Rudy had het wat lastiger, maar Philippe nam hem op sleeptouw. Zijn eindtijd was 1h 22 min 1 sec. (10.69 km/h). Goed voor een 2730ste plaats op 4310 aangekomen deelnemers.



Nadien gezellig nog wat Brugse Zotten gedronken om te eindigen met een fles champagne (merci Hedwig!).

25 Biervliet, Gentbrugge en Aalter

Geplaatst 12 mei 2013 12:17

Het verlengde weekend van 9 tot 12 mei is traditioneel een druk loopweekend. Op woensdagavond konden de lopers al terecht in het Nederlandse Biervliet. Op donderdag trokken we naar Gentbrugge voor de stroppenloop

van de plaatselijke atletiekclub Racing Gent. Vrijdagavond was er dan de traditionele 10 mijl van Aalter georganiseerd door Joggingclub Aalter. En als afsluiter van het verlengde weekend was er op zondag de stadsloop van Gent. Van die laatste wedstrijd volgt later nog een verslag.



De stadsloop van Biervliet is een jonge wedstrijd maar kon zich woensdagavond toch verheugen op 162 deelnemers. Matti Buysse was de enige deelnemer van onze club en hij werd 5de op 52 deelnemers op de 10 km. Zijn eindtijd van 36 min. 10 sec. was goed voor een gemiddelde van 16,58 km/h.

Donderdag 9 mei was het feestdag. Toch trokken zo'n 275 deelnemers naar de atletiekpiste van Gentbrugge voor de stroppenloop. Met uitzondering van een stevig windje waren de loopomstandigheden ideaal. Een heel contrast met 2012 toen het nog broeierig warm was... Hier hadden we 3 deelnemers: Dominique Van den Daele, Rudy Vande Velde en Linda Van Gool. Dominique liep één van haar beste wedstrijden van het seizoen en werd daarbij ideaal gegangmaakt door een groepje dames van Runners Evergem. De 4,1 km werkte ze af in 24 min. 35 sec of 10,01 (!) km/h. Hiermee werd ze 103de op 121 deelnemers op deze afstand. Rudy en Linda kozen voor de middenafstand van 7,1 km. Rudy koos voor een rustige start om dan te versnellen in de tweede ronde. Zijn eindtijd was 37 min 01 sec. of 11,51 km/h (54ste plaats/ 121 deelnemers). Lang geleden dat Rudy nog zo snel had gelopen. Linda werkt aan haar terugkeer na een aantal maanden van blessure. Haar tijd was 40 min. 28 sec. of 10,53 km/h (72ste op 92). Ook Linda was heel tevreden met haar wedstrijd en de vooruitgang die ze maakt. Nog een paar weken en de 11 km/h komt weer in het zicht.

Op vrijdag 10 mei trokken Rudy Vande Velde en Dominique Van den Daele samen met wat familieleden naar de jogging van Aalter. Dit is een traditionele ontmoetingsplaats van lopers uit Oost- en West-Vlaanderen en opnieuw waren de weersomstandigheden ideaal. Hier waren er (exclusief de jeugd) zo'n 331 deelnemers waarvan zowat de helft koos voor de 10 mijl. Het gaat hier om rondjes van 4 km met telkens 2 bruggen over de autosnelweg. Wie beweert nu dat Aalter geen hellingen heeft? Dominique koos voor één rondje van 4 km en bezondigde zich aan een te snelle start. Uiteindelijk werd nog een behoorlijke 25 min 43 sec. neergezet (9,33 km/h, 75ste op 83). Haar neefje Willem, die ze gangmaakte in de eerste kilometers, kon uiteindelijk 4 minuten sneller finishen. Rudy koos voor 2 rondjes of 8 km en een ook een gelijkaardige aanpak als in Gentbrugge. Na een relatief rustig eerste rondje volgde een rondje aan 12 km/h. Met een eindtijd van 41 min. 5 sec. werd Rudy 56ste op 91. De snelheid was, met 11,68 km/h, zowaar nog hoger dan in Gentbrugge. De Orval achteraf was dan ook dik verdiend.

26 Stadsloop Gent

Geplaatst 13 mei 2013 11:50

Zondag 12 mei was er de tradionele stadsloop van Gent met op het hoofdmenu de 10 km. Ook dit jaar waren er wijzigingen in het parcours. De afstand was terug bijna 10 km en de Coupure was uit het parcours verdwenen. Je mag gerust stellen dat het niet alleen wat langer maar ook wat zwaarder was door het vele bochtenwerk, de kasseien en de hellingen of brugjes. Positief was het uitstekend loopweertje. Na een ochtend regenen was er heel wat zuurstof in de lucht!



Voorop willen de prestatie van Gert Van Poucke vermelden. Gert werd 2de na een felle eindspurt voor de overwinning. Met 29 min 45 sec. was hij één luttele seconde achter de winnaar Alexander Diaz Rodriguez. En dat met een gemiddelde van 20 km /h! Een meer dan puike prestatie...

Verder was ook Rudy Vande Velde met zijn zonen

Thomas en Wouter Vande Velde van de partij alsook Linda Van Gool en dat samen met 3.714 anderen op de 10 km.

Tweede wolf werd Thomas Vande Velde op een 326ste plaats in 40 min 54 sec. (14,66 km/h). Op plaats 1033 volgde Wouter Vande Velde in 46 min 3 sec. (13,02 km/h). Rudy Vande Velde flirtte met de 50 minutengrens. Hij werd 1917de in 50 min. 32 sec. (11,87 km/h). En ook Linda Van Gool maakte grote progressie. Zij werd 2646ste in 54 min. 50 sec. (10,94 km/h). De vormcurve van voor haar blessure is bijna terug op 100%.

27 Lovendegem: Matti wint

Geplaatst 18 mei 2013 13:29



Op vrijdagavond 17 mei waren we met een beperkte delegatie in Lovendegem. Het was koud maar gelukkig stopte het net op tijd met regenen.

Al bij al was de opkomst met een 160-tal lopers nog vrij behoorlijk.

Er was keuze tussen 1,2, 3 of 4 rondjes van officieel 3 km maar de werkelijke

afstand was 2,8 km per rondje. Matti Buysse en Rudy Vande Velde kozen beiden voor 4 rondjes of 11,2 km.

Op deze afstand waren er 42 deelnemers en Matti werd winnaar in 41 min 6 sec (16,35 km/h). Rudy Vande Velde volgde als 41ste in 1h 35 sec. (11,1 km/h).

28 Eeksken Sleidinge en Boekhoute

Geplaatst 25 mei 2013 12:44

Vrijdag 24 mei was er keuze zat voor een vrijdagavondjogging: Lotenhulle, Boekhoute en Eeksken Sleidinge. We hadden vertegenwoordigers in Boekhoute en Eeksken.

De opkomst in Boekhoute was, met al die concurrentie, vrij magertjes. Een goede 70 deelnemers gespreid over een kinderloop en 3 afstanden van 5, 10 en 15 km. Matti Buysse nam deel aan de 10 km en werd daarin 2de op 20 deelnemers in 36 min 27 sec. (16,46 km/h).

In de kermisjogging van Eeksken waren we met 3 wolven en een ex-wolf (Iemke Aernout). Hier waren er een 180-tal deelnemers. Op de kortste afstand van 5,6 km (in werkelijkheid iets langer) werd Veerle Van Renterghem 66ste op 80 deelnemers in 35 min 37 sec. (9,43 km/h). Dominique Van den Daele volgde als 75ste in 38 min 19 sec. (8,77 km/h). Rudy Vande Velde koos voor de langste afstand van 14,9 km (in werkelijkheid 200 meter korter) en werd daarin 41ste op 43 deelnemers in 1h 21 min. 14 sec. (11,01 km/h). En deze keer hadden alle 3 de wolven prijs in de tombola: 2 sappige ananassen en een sportzak waren onze trofeeën!

29 Heikant Zele en de 20 km van Brussel

Geplaatst 26 mei 2013 15:43

Op zondag 26 mei trok Hedwig van Beveren samen met meer dan 30.000 lopers naar de 20 km van Brussel. En daar zette hij een heel mooie tijd neer van 1h 31 min 12 sec. (13,42 km/h). Met een 3081ste plaats wist hij 90% van de deelnemers achter zich te houden!

Martin De Kezel en Rudy Vande Velde zochten het iets minder ver en trokken op zondagnamiddag naar Heikant Zele voor de Cava loop. Daar waren een goede 100 deelnemers aanwezig en de naam verklapt de herinneringsprijs. Juist ja, een fles Cava... Er was keuze tussen 1 tot 5 rondjes van 2,2 km. Rudy en Martin kozen voor 4 rondjes of 8,8 km.



Martin is enkele dagen in het land en daar hoort een jogging bij... Hij traint misschien niet meer op lange afstanden maar op de 8,8 km haalde hij spelenderwijze een tijd van 47 min 11 sec. (11,44 km/h). Hij nam Rudy op sleeptouw die dezelfde tijd neerzette. Goed voor een 4de en 5de plaats op 11 deelnemers op deze afstand.



30 Wichelen en Westdorpe

Geplaatst 5 jun. 2013 13:46

De stratenloop van Wichelen , die vorig jaar samenviel met onze wolvenjogging, koos dit jaar voor een andere formule. De organisatie verhuisde naar vrijdagavond 31 mei en deze koerswijziging was heel succesvol.



Vorige vrijdag daagden meer dan 600 lopers op. De opkomst was zodanig groot dat er onvoldoende inschrijvingsformulieren waren maar met een gewoon blanco blad in te vullen werd dat netjes opgelost. Onder de deelnemers ook 2 wolven

namelijk Rudy Vande Velde en Linda Van Gool die beiden deelnamen aan de hoofdwedstrijd van 10 km. Er dienden in totaal 3 rondjes van 3,33 km te worden afgewerkt. Onder de deelnemers waren heel wat kleppers maar gelukkig ook een ganse schare recreanten. Rudy en Linda liepen 2 rondjes samen aan een goede 10 km/h om dan het laatste rondje voluit te gaan. Rudy eindigde als 206de (op 266) in 55 min 44 sec. (10,82 km/h). Linda volgde als 218de in 58 min. 21 sec. (10,31 km/h).

Op zondag 2 juni was er de Fire Run in Westdorpe met een goede 60 deelnemers. Het betrof hier een gelegenhedenloop van de plaatselijke brandweer. Op de middenafstand van 9,2 km behaalde Matti Buysse op een overtuigen-

de manier de overwinning. Met een tijd van 32 min. 34 sec. liep hij bijna 17 km/h!

31 Waarschoot en Watervliet

Geplaatst 9 jun. 2013 12:43

Op vrijdagavond 7 juni waren we aanwezig op de lenteloop in Waarschoot en op zaterdagmiddag 8 juni trokken we naar Watervliet voor de Lauwerijnloop.

Op vrijdagavond waren er 162 lopers opgedaagd in Waarschoot. De korte loop van 4,3 km bleef in de bebouwde kom. Op deze afstand waren er 69 lopers waaronder ook Rita Van Avermaet en Guy Gaelens die 48ste en 49ste werden in 28 min. 23 sec. (9,07 km/h). Rudy Vande Velde koos voor de middenafstand van 8,65 km. Op deze afstand diende zowat de helft van het traject te worden afgelegd doorheen de bossen van Waarschoot. Met het warme weer was het heerlijk lopen... De eindtijd van 49 min rond was iets minder (10,6 km/h) maar het was genieten! Rudy werd 32ste op 47 deelnemers.

Op zaterdag waren we al terug op post in Watervliet. Ook hier was er keuze tussen 3 afstanden. Dominique Van den Daele en Rita Van Avermaet kozen voor de kortste afstand van 4,2 km en werkten deze af in 28 min. 9 sec. (8,95 km/h). Ze werden hiermee 67ste en 68ste op 77 deelnemers.

Op de middenafstand van 8,4 km werd Matti Buysse 1ste in 29 min. 24 sec. en dat met een uitstekend gemiddelde van 17,14 km/h! Ook Rudy Vande Velde was terug op post en werd 44ste op 49 deelnemers in 45 min. 52 sec. (11 km/h rond). En met het warme weer hebben smaakte de frisse Duvel achteraf dubbel zo lekker!



32 Lovendegem, Melsen, Zaamslag en Belsele

Geplaatst 17 jun. 2013 15:57

Vrijdagavond 14 juni was het druk op de joggingkalender. Je kon terecht in Zaamslag voor de Reham Run , in Lovendegem voor de Warandeloop en in Melsen voor de abdijbierenloop. We hadden wolven op al deze lopen.

In Zaamslag waren er een kleine 200 deelnemers waaronder Matti Buysse. Hij won overtuigend de wedstrijd over 7 km in 23 min 51 sec. (17,6 km/h). Hij was daarbij de beste van 82 deelnemers.

Rudy Vande Velde en Dominique Van den Daele trokken naar Lovendegem en hier waren iets meer dan 200 deelnemers. Dominique werd 57ste op 74 deelnemers op de kortste afstand van 4 km (9 km/h). Rudy koos voor 3 rondjes van 4 km en werkte deze af in 1h 5 min 33 sec. (11 km/h). Hij werd 58ste op 68 deelnemers.

In Melsen waren er meer dan 300 deelnemers. Hier waren heel wat flesjes Ename te verdelen... Rita Van Avermaet en Guy Gaelens kozen voor de langste afstand van 12 km die ze afwerkten in 1h 24 min 7 sec. (8,56 km/h).

Op zondag trok Rudy Vande Velde ook nog naar Belsele voor de Reynaertloop van AC Waasland. Hij koos voor de middenafstand van 8 km met de bedoeling eens de conditie te testen. Tegen de tijd lopen is altijd een beetje afzien maar de eindtijd van 39 min 58 sec. gaf heel wat voldoening: 12 km/h!!! De prestatie was goed voor een 66ste plaats op 108 deelnemers op de 8 km. Voor de 3 wedstrijden (4 km, 8 km en 10 mijl) en de jeugdloop waren er samen meer dan 300 deelnemers waaronder heel wat rappe wedstrijdathleten.

33 Kaprijke, Midzomernachtrun Gent en Bassevelde

Geplaatst 27 jun. 2013 10:12

Vrijdagavond waren er een kleine 250 volwassenen in Kaprijke voor de jogging van de plaatselijke basketbalvereniging. Daar waren ook 5 wolven bij. Op de 5 km werd Rudy Vande Velde 56ste in 24 min 58 sec. (12 km/h) en

Dominique Van den Daele volgde als 121ste in 33 min 21 sec. (9 km/h). Op de 5 km waren er 145 deelnemers. Op de middenafstand van 10 km werd Matti Buysse overtuigend winnaar in 34 min. 35 sec. (17,35 km/h). Dat was tevens een verbetering van het parcoursrecord op deze afstand. Wat verder volgden Guy Gaelens en Rita Van Avermaet als 66ste en 67ste in 1h 8 min 37 sec (8,74 km/h).

Zaterdagavond waren we terug op post in Gent aan de Watersportbaan voor de Midzomernachtrun doorheen het centrum van Gent. Het startuur werd om 22h gegeven. Hier was er keuze tussen 10 km en 15 km. Onze 7 deelnemende wolven waren netjes verdeeld met 4 lopers op de 10 km en 3 lopers die voor de 15 km kozen. Tony Demaret maakte z'n heroptreden na een aantal maanden van blessure en deed dat uitstekend. Hij werd 103de op een kleine 3000 lopers in de 10 km-wedstrijd. Z'n tijd was 42 min 13 sec. (14,21 km/h). Veerle Van Renterghem en Dominique Van den Daele liepen de ganse wedstrijd samen en klokten af in 1h 6 min 56 sec. (8,97 km/h). Met een 2329ste en 2330ste plaats lieten ze nog een paar honderd andere lopers achter zich. Ook Guy Gaelens was op post en liep de 10 km in 1h 15 min 36 sec. (8 km/h).

Op de 15 km werd Kevin De Wulf de eerste wolf in 1h 15 min 49 sec. (11,87 km/h, 737ste op 1916 deelnemers). Rudy Vande Velde nam een prima start maar door buikkrampen diende hij vaart te minderen. Hij finishte als 1254ste in 1h 23 min. 57 sec. (10,72 km/h). Ook Linda Van Gool was op post en zij werd 1520ste in 1h 29 min 16 sec. (10,08 km/h).

Op zondag was er ook nog de ezelsbierloop in Bassevelde waar Rita Van Avermaet en Guy Gaelens aan deelnamen. Dit was een wedstrijd zonder tijdsopname.

34 De 10 mijl van Waasmunster en ATS Run Merelbeke

Geplaatst 1 jul. 2013 09:38

Zaterdagmiddag 29 juni waren meer dan 1000 lopers aanwezig in Waasmunster. Bijna 700 ervan kozen voor de 10 mijl die een vrij zware maar ook mooie natuurloop is doorheen Waasmunster. Her en der wat klimmetjes,

modderige bospaden en dat alles overgoten met een heerlijk lentezonnetje. De tijdsregistratie liet het afweten voor de 10 mijl waardoor exacte uitslagen niet voorhanden zijn. De volgorde van de aankomsten kloppen wel en de tijden wijken max. 1 minuut af.



Grote overwinnaar in Waasmunster werd Gert Van Poucke. Hij won overtuigend de wedstrijd over 16,1 km in iets meer dan 52 min. (18,56 km/h). Hedwig Van Beveren legde beslag op een 171ste plaats in 1h 14 min (13,05 km/h). Rudy Vande Velde volgde op plaats 469 in 1h 28 min 40 sec. (juiste GPS-tijd: 10,9 km/h). Guy De Bock, ondanks bijna geen training de laatste maanden, finishte als 476ste in 1h 29 min. (10,85 km/h). Rita Van Avermaet en Guy Gaelens werden 676ste en 677ste in een officieuze tijd van circa 1h50. (circa 8,75 km/h).

Op zondagnamiddag 30 juni trokken we met 4 wolven naar Merelbeke waar we ook nog een 5de wolf herkenden in de aflossingsmarathon nl. Guy Gaelens. Hij liep een 10 km. De overige 4 wolven namen deel aan de individuele wedstrijd over 5 of 10 km. Ditmaal geen matig lentezonnetje meer maar een fel brandende zon... Het is ons opgevallen dat er in Merelbeke weinig hoge bomen zijn die beschutting brengen... (pfff). Maar voor het overige was het een prima organisatie met ditmaal ook een vlekkeloze tijdsregistratie. Het hoofdprogramma bestond uit een aflossingsmarathon met circa 80 ploegen van 6 lopers.

Op de individuele 5 km waren er 71 deelnemers en Veerle Van Renterghem (31 min 28 sec; 9,53 km/h) en Dominique Van den Daele (31 min 32 sec ; 9,51 km/h) legden beslag op plaats 54 en 55.

Op de individuele 10 km waren er 57 lopers en hier werd Tony Demaret 13de in 41 min 25 sec. (14,49 km/h). Rudy Vande Velde wist, ondanks de zware

wedstrijd van Waasmunster van de vorige dag, beslag te leggen op een 43ste plaats in 53 min. 53 sec. (11,14 km/h).

35 Polderloop Watervliet

Geplaatst 5 jul. 2013 07:38

Dinsdagavond ging de 2de polderloop door van de Kreckenlopers in het landelijke Watervliet. Naast heel wat jongeren in de jeugdlopen daagden ook 210 lopers op voor de hoofdwedstrijden. Op de middenafstand van 8,4 km won Matti op overtuigende wijze de wedstrijd in 29 min 20 sec. (17,18 km/h). Hij was hiermee de beste van 74 lopers op deze afstand. De voorbije weken is Matti is zeer goede doen met heel wat overwinningen en regelmatig ook snelheden van meer dan 17 km/h!



VZW **Joggingclub Moerbeke**

Trainingen

Moerbeke sporthal

elke dinsdag om 19:00

elke donderdag om 18:30

Moerbeke Heidebos **zomertijd**

Puyenbroeck sporthal / zwembad **wintertijd**

elke zondag om 10:00



36 Vinderhoute en Sleidinge

Geplaatst 8 jul. 2013 14:52

De trappistenloop van Vinderhoute op vrijdagavond 5 juli is een klassieker in het joggingcircuit. Per rondje valt er een trappist verdienen te te beginnen met een Westmalle gevolgd door een Chimay, een Orval en een Rochefort. Dat moet je wel 4 rondjes of zo'n 13 km lopen. Zowat 307 van de 700 deelnemers kozen voor de langste afstand waaronder ook 6 wolven. In de praktijk hielden sommige lopers het na 3 rondjes voor bekeken maar onze 6 wolven werkten plichtsgetrouw hun 4 rondjes af.

Hier de uitslagen:

- 25. Matti Buysse: 25 min 19 sec. (15,43 km/h)
- 68. Hedwig Van Beveren: 57 min 50 sec. (13.69 km/h)
- 165. Kevin De Wulf: 1h 5 min 59 sec. (12 km/h)
- 228. Rudy Vande Velde: 1h 11 min 58 sec. (11 km/h)
- 302. Guy Gaelens: 1h 27 min 16sec. (9.08 km/h)
- 303. Jessy Roelandts: 1h 28 min 18 sec. (8.97 km/h)

Dominique Van den Daele hield het bij 2 rondjes en 2 trappisten. Ze werd 164ste op 196 deelnemers op de 6,5 km in 44 min. 2 sec. (8,99 km/h). Ook op post, maar dan om te helpen achter de bar, was Rita Van Avermaet. Met het mooie weer en talrijke opkomst had ze meer dan haar werk...

Op zaterdagavond 6 juli waren Dominique Van den Daele en Rudy Vande Velde terug op post voor de kermisjogging te Sleidinge. Hier waren er 128 volwassenen aan de start. Door de hitte kozen heel wat lopers ervoor het rustig aan te doen. Ook hier was er keuze tussen 1 tot 4 rondjes van 3,25 km. Niet zo'n gemakkelijk parcours met een strook weideland en zelf een kronkelig pad midden het graanveld. Dominique hield het bij één rondje van 3,25 km en werkte die af in 21 min 12 sec. (9.2 km/h en 23ste op 31). Rudy koos voor 3 rondjes van in totaal 9,75 km en werd 17de op 20 in 57 min. 12 sec. (10,23 km/h).

37 Retranchement, Zevergem en Assenede

Geplaatst 15 jul. 2013 15:22

Op dinsdagavond zijn de traditionele dinsdaglopen van AV De Wielingen terug van start gegaan. Vorige dinsdag 9 juli waren de lopers te gast in het pittoreske Retranchement. Matti Buysse was daar aanwezig samen met een 200-tal andere lopers. Matti nam deel aan de 10,5 km en werd daar 7de op 47 deelnemers in 41 min. 34 sec. (15,15 km/h).

Op vrijdagavond 12 juli was het een verscheurende keuze tussen Zevergem en de Nieuwburg jogging te Assenede. We hebben onze wolven dan maar netjes verdeeld over de 2 wedstrijden.

De rapste wolven waren aanwezig in Assenede met Matti Buysse, Bart Teirlynck en Kevin De Wulf. Daar waren een 177 volwassen lopers en met de jeugdlopen erbij werd de kaap van de 200 gehaald. Op de kortste afstand van



3,8 km behaalde Bart Teirlynck een 6de plaats op 68 deelnemers in 13 min 58 sec. (16,32 km/h). Kevin De Wulf koos voor 2 rondjes of 7,6 km en werkte deze af in 36 min 15 sec. (12,58 km/h). Hij werd daarmee 23ste op 51 deelnemers. Matti Buysse liep 3 rondjes of 11,4 km in 43 min 29 sec. (15,73 km/h). Hij behaalde daarmee een 4de plaats op 25 deelnemers. De naam van deze loop werd dit jaar omgedoopt in de kierenloop en als herinnering kregen alle deelnemers dan ook een braadkippetje mee naar huis...

In Zevergem daagden meer dan 530 volwassenen op voor de lopen over 5 en 10 km. En tel daar nog wat jongeren bij van de jeugdlopen en het was letterlijk en figuurlijk over de koppen lopen op de jogging van Antoine Matthijs. Hier waren we met 4 wolven: eentje meer maar allemaal een beetje trager dan

onze wolven in Assenede. Op de 5 km behaalde Guy Gaelens een 200ste plaats in 32 min 35 sec. (9,21 km/h) gevolgd door Rita Van Avermaet op plaats 202 in 32 min 39 sec. (9,19 km/h). Nog een klein beetje verder volgde Dominique Van den Daele op plaats 206 in 32 min 51 sec. (9,13 km/h). Op de 5 km waren er 253 deelnemers. Rudy Vande Velde was de enige wolf op de 10 km (die er eigenlijk 10,1 was) en eindigde op plaats 180 in 53 min 2 sec. (11,31 km/h). Hier waren er 280 deelnemers.

Op de website van Runners Evergem zijn er heel wat mooie actiefoto's te bewonderen van de jogging in Zevergem waaronder ook verschillende van onze wolven in actie. Zie fotogalerij op (klik op de link):

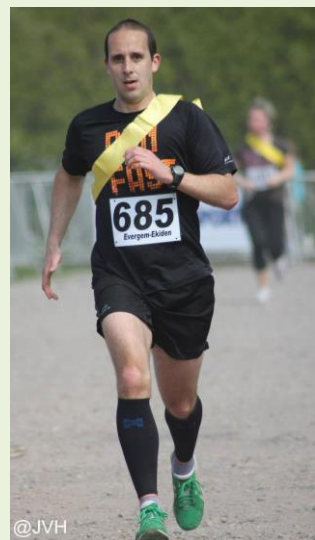
www.runnersevergem.be

38 Sint-Margriete, Sinaai en Grembergen

Geplaatst 22 jul. 2013 04:45

Vrijdagavond 19 juli waren er meer dan 250 lopers in het afgelegen Sint-Margriete voor de 10 mijl. Met het warme weer hadden er opvallend veel deelnemers gekozen voor de kortere afstanden van 5,7 km en 10,2 km. Dat deden ook de 5 aanwezige wolven.

Op de 5,7 km was de quad die fungeerde als voorrijder een beetje te ijverig. Hij stooft er van door zonder het startsein af te wachten. Daar de klok slechts een kleine 2 minuten later in gang werd gezet hebben alle lopers op de korte afstand een "mooie" uitslag! Dominique Van den Daele werd 106de op 125 deelnemers in een officieuze 35 min 26 sec. (9,8 km/h). Op plaats 111 en 112 volgen Rita Van Avermaet en Guy Gaelens in 37 min 21 sec. (9,43 km/h). De start van de 10,2 km en de 10 mijl was een kwartiertje later en deze maal met een correcte tijdsmeting. Op de 10,2 km ging Matti Buysse (zie foto) nog eens voluit en werd overtuigend winnaar in 35 min 51 sec. (17,08 km/h). Een



heel mooie tijd gezien het nog vrij warm was en het bewijs dat de conditie van Matti nog helemaal intact is! Ook Rudy Vande Velde koos voor de 10,2 km en liep constant tempo om te finishen in 55 min 2 sec. (11,13 km/h) als 73ste op 91 deelnemers op de middenafstand.

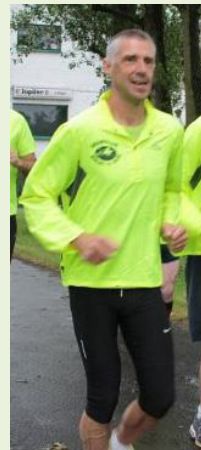
Rudy Vande Velde was, samen met 211 andere lopers, zaterdagmiddag (20 juli) terug op post in Sinaai voor de Stenenmuurloop. Opnieuw was het warm maar gelukkig was er nu en dan ook wat bewolking. Rudy nam deel aan de middenafstand van 7 km en werd daar 42ste op 81 deelnemers in 37 min 26 sec. (11,2 km/h).

Op vrijdagavond en zaterdagmiddag was het warm. Zondagmiddag 21 juli was het bloedheet in Grembergen. Dat hield heel wat lopers thuis voor de nochtans heel mooie Dender- en Scheldejogging van AC Denderland. Hier waren er voor de hoofdwedstrijden een kleine 200 deelnemers waarvan het grootste aandeel koos voor de kortste wedstrijd van 4 km. Daarnaast was er ook nog een wedstrijd over 8,3 km en 16,6 km. Hoewel Rudy Vande Velde had gezworen nooit meer te lopen bij temperaturen boven de 30 graden was hij terug van de partij. Hij koos voor de middenafstand van 8,3 km met de enige bedoeling deze uit te lopen. Met een tijd van 49 min 42 sec. haalde hij nog exact een gemiddelde van 10 km/h. Goed voor plaats 48 op 59 deelnemers en grote fles triple Karmeliet als beloning!

39 Strandloop Koksijde

Geplaatst 23 jul. 2013 14:33

Echte lopers binden ook tijdens hun vakantie de loopschoenen aan. Maandag 22 juli waren Tony Demaret (zie foto), Merel Demaret en Veerle Van Renterghem aanwezig op de strandloop te Koksijde waar meer dan 1000 deelnemers op afkwamen. Ze namen samen met 522 anderen deel aan de wedstrijd over 5 km. Op het strand lopen bij dergelijk "heet" weer doe je niet om recordtijden te lopen. De tijd is dus



bijkomstig. Tony behaalde een 57ste plaats in 23 minuten rond. Merel volgde als 115de maar wel 12de dame (op 222 vrouwelijke deelnemers!) in 25 min 36 sec. Veerle volgde als 445ste in 35 min 30 sec. (maar wel 138ste dame op 222). Allemaal knappe prestaties gezien de bijzonder omstandigheden...

40 Cava en pannenkoeken

Geplaatst 30 jul. 2013 15:00

Het weekend van 27 en 28 juli trokken we er op uit om onze honger en dorst te stillen met pannenkoeken en cava. Op zaterdag 27 juli was er de cavaloop in Heikant Zele en op zondag 28 juli was er de korte verplaatsing naar de pannenkoekenloop van Overslag-Wachtebeke. Voor uw reporter is dit zonder twijfel de kortste verplaatsing van het jaar.

Voor de cavaloop in Zele was er een heel mooie opkomst van een 200-tal deelnemers die 1 tot 4 rondjes konden lopen van 2,8 km. Na het onweer van zaterdagmorgen was het zonnetje terug van de partij. Met de warmte en de hoge vochtigheidsgraad was het moeilijk lopen. Onze 3 wolven waren Ka-



thleen Vande Velde, Dominique Van den Daele en Rudy Vande Velde. Kathleen werd 19de op 41 deelnemers op de 5,6 km (2 rondjes) in 32 min 52 sec. (10,22 km/h). Dominique volgde iets verder op plaats 30 in 37 min 8 sec. (9,48 km/h). Rudy koos voor één rondje meer of 8,4 km en werd 26ste op 38 deelnemers in 47 min 52 sec. (10,59km/h). En zoals de naam van de jogging je laat vermoeden kregen we achteraf allemaal een fles cava

mee naar huis...

Op zondag waren er een 80-tal lopers voor de hoofdwedstrijden in Overslag-Wachtebeke. Hier was keuze tussen 1, 2 of 3 rondjes van 4,5 km. Onder de 80 lopers ook 12 wolven. De uitslagen:

4.5 km (38 deelnemers)

6de: Thomas Vande Velde 18 min 49 sec. (14,38 km/h)

14de: Wouter Vande Velde 22 min 3 sec. (12,38 km/h)

18de: Axelle Dupon 23 min 27 sec. (11,51 km/h)

31ste: Veerle Van Renterghem 29 min 5 sec. (9,28 km/h)

32ste: Dominique Van den Daele 29 min 12 sec. (9,25 km/h)

9 km (23 deelnemers)

2de: Matti Buysse 34 min 28 sec. (15,67 km/h)

4de: Tony Demaret 38 min rond (14,21 km/h)

8ste: Patrick Willems 40 min 54 sec. (13,2 km/h)

15de: Kevin De Wulf 46 min 47 sec. (11,54 km/h)

17de: Dirk Baert 47 min 38 sec. (11,34 km/h)

20ste: Rudy Vande Velde 50 min 30 sec. (10,69 km/h)

13.5 km (15 deelnemers)

4de: Hedwig Van Beveren 1h 2 min 36 sec. (12,94 km/h)

Hier kregen we achteraf 2 pannenkoeken met een drankje en nog een extra streekbiertje om mee te nemen naar huis.

41 Lokeren en Zelzate

Geplaatst 6 aug. 2013 16:01

Vorige zaterdag trokken de meeste joggers (meer dan 600 lopers) naar Lokeren voor de Optiek Sonck race.

Daar was ook Luc Claeys (foto rechts) van de partij. Hij behaalde op de 5 km een heel verdienstelijke 212de plaats op 251 lopers in een tijd van 27 min 29 sec (10,91 km/h). Niet slecht voor iemand die pas begin dit jaar zijn loop-schoenen heeft aangetrokken!

De overige wolven waren aan de slag op de jogging van de Katse feesten in Zelzate. Onder de 150 volwassen deelnemers waren er hier 6 wolven.

Voor Kevin De Wulf was het zelfs een heuse thuiswedstrijd want hij liep voorbij z'n voordeur.

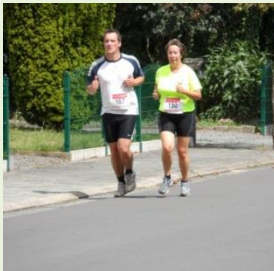
Op de kortste afstand van 4,33 km (één rondje) hadden we 4 vertegenwoordigers. Het thuisvoordeel gaf Kevin heuse vleugels en hij werkte de wedstrijd af in 19 min 6 sec (13,61 km/h!!!).

Linda Van Gool volgde in 25 min 13 sec. (10,3 km/h) en iets verder kwamen Rita Van Avermaet en Dominique Van den Daele samen over de streep in 29 min 7 sec. (8,92 km/h).

Op de kortste afstand waren er 77 deelnemers.

Rudy Vande Velde koos voor 2 rondjes of 8,66 km en werkte deze af in 47 min 10 sec. (11,02 km/h). William de Fleurquin ging voor de maximale afstand van 13 km en klokte af na 1h 12 min 7 sec. (10,81 km/h).

Alle deelnemers kregen nadien een grote fles katerbier mee naar huis als aandenken.



42 Cadzand

Geplaatst 8 aug. 2013 06:18

Dinsdag 6 augustus was de laatste van de zomerlopen van AV De Wielingen. En wat is er mooier dan een strand- en duinenloop in Cadzand! Matti Buysse nam samen met 70 andere lopers deel aan de langste afstand van 9,6 km en werd 2de na zijn clubgenoot Martijn Baete in 35 min 5 sec. (16,41 km/h). Beiden hadden dezelfde tijd.

43 Lovendegem, Kemzeke en Antwerpen

Geplaatst 13 aug. 2013 01:31

In het voorbije weekend (9-11 augustus) was er heel wat keuze op vrijdagavond. Matti Buysse trok naar Kemzeke voor de kemelrun en wist met overtuiging de wedstrijd over 9,8 km te winnen in 34 min 8 sec. (17,23 km/h). Hier waren er in totaal 209 deelnemers waarvan 100 op de afstand van 9,8 km.

Rudy Vande Velde, Dominique Van den Daele en Marie-France Dubs trokken op vrijdagavond naar Lovendegem voor de slotloop van de Lovendegem cup. Voor Marie-France was het haar eerste officiële wedstrijd en dat gaf haar vleugels. Ze werd 48ste op 67 deelnemers op de 4 km in 24 min. 50 sec. (9,66 km/h). Dominique volgde als 55ste in 25 min. 17 sec. (9,49 km/h). Rudy koos voor de langste afstand van 12 km. Dat waren dus 3 rondjes op een niet zo gemakkelijk maar wel mooi parcours. De eindtijd van 1h 7 min. 27

sec. (10,67 km/h) was niet zo schitterend maar het gaf wel een goed gevoel om het laatste rondje af te werken aan een tempo van meer dan 11,5 km/h. Rudy werd 50ste op 61 deelnemers op deze afstand. In totaal waren er hier een 180-tal deelnemers.



Op zondag trok Linda Van Gool naar Antwerpen om deel te nemen aan de Rythm Run halve marathon van Kit van Tienen. Er was keuze tussen een volle en een halve mara-

thon maar het was duidelijk dat de meeste deelnemers kwamen voor de halve marathon (251 lopers halve marathon vs. 64 lopers marathon). De deelnemers van de halve marathon dienden wel op eigen kracht naar Mاسenhoven af te zakken waar de start was. De aankomst was op de grote markt van Antwerpen. Hoewel Linda stelde dat het een pure oefenloop was zette ze toch een heel behoorlijke 2h 13 min 2 sec. neer ofwel 9,91 km/h. Dat is een pak beter dan de vooropgestelde 9 tot 9,5 km/h! Hiermee werd ze 223ste op 251.

44 Evergem en Middelkerke

Geplaatst 19 aug. 2013 04:39

Op vrijdagavond 16 augustus waren we met een beperkte delegatie op de Lindekensjogging van Evergem (161 deelnemers). Rudy Vande Velde, Dominique Van den Daele en Rita Van Avermaet waren van de partij. Rudy koos voor 2 rondjes van samen 8,65 km en werkt deze af in 48 min 31 sec. (10,7 km/h). Daarmee werd hij 44ste op 53 deelnemers op deze afstand. Dominique en Rita kozen voor één rondje van 4,35 km. Dominique ging daarin voluit en klokte af in 25 min 55 sec. of zowat 10 km/h! Daarmee werd ze 42ste op 61 deelnemers. Rita deed het iets rustiger aan en kwam aan als 51ste in 27 min 38 sec (9,34 km/h).

Op zondag 18 augustus waren we met dezelfde 3 aangevuld met Guy Gaelens terug op post aan de kust voor de Sirenejogging in Middelkerke (541 deelnemers). De weersvoorspellingen waren regen, koude en veel wind. De werkelijkheid was totaal anders. Er was een straalblauwe hemel en temperaturen die eerder met de 30 graden flirten. Enige verkoeling was de matige zeebries maar in de duinen was hier soms weinig van te merken. En in die duinen waren er ook paar nijldige hellingen die deze wedstrijd wat extra pigment gaven. Rita, Guy en Dominique kozen voor de middenafstand van 8 km of één grote ronde. De eerste 4 km-s waren vlak en gingen langs de zeedijk richting Raversijde. De laatste 4 km-s waren door de duinen terug naar Middelkerke. Over het ganse parcours was er hooguit 500 meter waar de bomen wat beschutting gaven tegen de brandende zon. Rita Van Avermaet werkte de 8 km af in 56 min 22 sec. (8,51 km/h) met in haar kielzog Guy Gaelens (56

min. 24 sec. 8,51 km/h). Ze werden 209de en 211de op 222 deelnemers. Dominique Van den Daele moest lossen in de laatste 2 km en werd 214de in 57 min 56 sec (8,3 km/h).

Rudy Vande Velde koos voor de 10 mijl of tweemaal deze ronde van 8 km. De eerste 5 km waren behoorlijk maar dan kwam de man met de hamer langs. Met de warmte was de brandstoftank wel heel vroeg leeg. Op karakter werd de wedstrijd als nog uitgelopen maar de tijd van 1h 37 min. (9,9 km/h) was heel matig. Zowat 8 minuten trager dan de 10 mijl van Waasmunster... Daarmee behaalde Rudy een 221ste plaats op 240 deelnemers.



We willen ook nog meegeven dat Merel Demaret (zie foto) vorige donderdag op de Vlaamse Atletiekkampioenschappen een zilveren medaille behaald heeft op de 300 meter horden. Een heel knappe prestatie!

45. Kaprijke, Wetteren en Ertvelde

Geplaatst 28 aug. 2013 05:43

Het weekend van 23 augustus had heel wat loopkeuzes in petto. We bleven in de regio en trokken op vrijdagavond met 5 wolven naar Kaprijke. Zondag 25 augustus waren we ook met 5 wolven aanwezig in Wetteren en op maandagavond 26 augustus hadden we maar liefst 10 clubleden in Ertvelde.

Na een jaartje onderbreking was er dit jaar terug een Groeningheloop in Kaprijke. Er was niet zoveel publiciteit gevoerd en de opkomst was dan ook beperkt tot een 80-tal lopers waaronder 5 wolven. Er was keuze tussen 1, 2 of 3 rondjes van 4 km. Met het drukke loopweekend voor de boeg kozen al onze wolven voor 1 of 2 rondjes. Dominique Van den Daele liep de 4 km in 24 min 14 sec. (9,7 km/h) en werd 38ste op 41 deelnemers. Op de 8 km werd Rudy Vande Velde 11de op 21 deelnemers in 42 min 31 sec. (11 km/h)

gevolgd door Linda Van Gool als 13de in 45 min 22 sec. (10,3 km/h). Rita Van Avermaet en Guy Gaelens werden 20ste en 21ste in 53 min 10 sec. (8,8 km/h). We trokken huiswaarts met een grote fles augustijn als aandenken.

Op zondag waren we terug met 5 wolven present in Wetteren voor de Calipage Run doorheen het centrum van Wetteren. Het betrof een VAL-wedstrijd met geldprijzen voor de beste lopers en dat trok heel wat sterke atleten. Naast een 250-tal lopers voor de hoofdwedstrijden waren er zeker 100 jongeren voor de jeugdlopen. Op de 2,5 km-wedstrijd wist Merel Demaret zich in de prijzen te lopen met een 6de plaats op 19 lopers bij de dames. Haar tijd van 10 min 8 sec. was goed voor een zeer mooi gemiddelde van 14,8 km/h! Op de 5 km-wedstrijd behaalde Veerle Van Renterghem, na een stevige versnelling in de laatste kilometer, een 39ste plaats in 30 min 12 sec. (9,93 km/h). Dominique Van den Daele volgde op plaats 43 (op 49 dames) in 30 min 42 sec. (9,77 km/h).

Op de 10 km behaalde Tony Demaret, na een aantal maanden afwezigheid wegens blessure, een 22ste plaats op 62 heren in 41 min 59 sec. (14,29 km/h). Rudy Vande Velde volgde als 56ste in 51 min 37 sec. (11,62 km/h). Een prestatie waar hij heel tevreden mee was. Na 800 meter liep hij immers als laatste met alleen de bezemfiets achter zich waarna hij besliste om eens alles uit de kast te halen. Het liep lekker en 6 heren en 6 dames werden nog ingehaald in de resterende 9 km. Calipage is een bedrijf van bureelbenodigdheden en achteraf kregen we van deze sponsor een mooie zak met allerlei accessoires.

De kermisjogging van Ertvelde op maandagavond trok dit jaar, naast een gans aantal jeugdlopers, een 250-tal deelnemers voor de hoofdwedstrijden. De start was in de brouwerij Van Steenbrugge en de aankomst op de piste van AS Rieme. Er was keuze tussen 1 tot 3 rondjes en hoe meer rondjes je liep hoe meer verschillende biertjes je kreeg... Het was dan ook niet verwonderlijk dat de langste afstand van 11,9 km met 91 deelnemers het meest succesvol was. Jammer genoeg waren er echter onvoldoende Augustijntjes grand cru in voorraad waardoor sommigen achteraf op hun dorst bleven zitten...

Op de 4,4 km, met 80 deelnemers, werd Luc Claeys 51ste in 23 min 45 sec. (11,12 km/h). Iedere wedstrijd een beetje sneller... Waar zal dat eindigen? Iets verderop kwamen Dominique Van den Daele en Karlien Hofman samen over de streep als 72ste in 27 min 40 sec. (9,54 km/h).

Op de 8,2 km waren er 4 wolven onder de 74 deelnemers. Dirk Baert vestigde een persoonlijk snelheidsrecord en werd 35ste in 39 min 46 sec (12,37 km/h). Linda Van Gool volgde als 60ste in 46 min 23 sec. (10,61 km/h). Rita Van Avermaet en Guy Gaelens kwamen samen als 73ste over de streep in 1h en 9 sec. (8,18 km/h).

Op de langste afstand van 11,9 km was Matti Buysse de beste wolf met een 12de plaats in 47 min 43 sec. (14,96 km/h). Matti had nog last na zijn recordpoging op de pistewedstrijd van 10 km van midden vorige week. Hij liep naar zijn doen dan ook een rustige wedstrijd. Op plaats 59 vinden we Kevin De Wulf terug die afklokte in 59 min 46 sec. (11,95 km/h). Rudy Vande Velde behaalde ene 74ste plaats in 1h 4 min 2 sec. (11,15 km/h).

We moeten eerlijkheidshalve meegeven dat de werkelijk afstand volgens onze GPS-metingen iets korter was dan de officiële afstand.

46. Kreekloop Terneuzen

Geplaatst 29 aug. 2013 07:29

Op woensdagavond 28 augustus trokken we met 3 wolven naar de atletiekpiste van Scheldesport in Terneuzen. Een heel mooie sportaccommodatie zoals we er zoveel tegenkomen in Nederland. Daar vond de Kreekloop plaats. Het is een kleine maar gezellige loop langs de boorden van de grote kreek. Daar bevindt zich een heel mooie parkzone.

Er was keuze tussen 3 km, 5 km en 9,5 km. Jessy Roelandts deed haar heroptreden in een wedstrijd en koos voor 3 snelle kilometers. Ze werd 12de in 16 min 58 sec. (10,6 km/h).

Rudy Vande Velde en Linda Van Gool kozen voor de langste afstand van 9,5 km die in werkelijkheid 9,2 km lang was. Philip De Vroe nam Rudy op sleep-

touw en dat was goed voor een mooie 49 min 40 sec. (11,5 km/h, gecorrigeerd 11,1 km/h). Goed voor plaats 59 op 74. Iets verderop eindigde Linda Van Gool als 68ste in 52 min 48 sec. (10,8 km/h, gecorrigeerd 10,5 km/h). Dankzij een pittige versnelling wist ze in de laatste kilometer nog een aantal lopers terug te pakken.

47. Nazareth, Zeveneken en Tilburg

Geplaatst 1 sep. 2013 11:35

Op vrijdagavond 30 augustus waren we met een beperkte delegatie van 3 wolven voor de 7de Dwars door Nazareth. Ook dit jaar waren er zo'n 350 lopers. Dominique Van den Daele koos voor één rondje van 5,5 km en werd 106de op 147 in 34 min 57 sec (9,44 km/h). Tony Demaret liep 2 rondjes of 11,1 km in 46 min 56 sec. (14,14 km/h) wat goed was voor een 15de plaats op 97 deelnemers. Rudy Vande Velde koos voor de langste afstand van 16,7 km als voorbereiding op de halve marathon van Evergem. Hij werd 72ste op 80 in 1h 35 min 13 sec. (10,52 km/h).

Op zaterdag volgde een korte verplaatsing naar Ruilare in Zeveneken voor een kermisloop. Daar waren een 70-tal lopers voor de jeugdloop, de 5 km en de 10 km. Rudy Vande Velde liep de 5 km in 25 min 48 sec. (11,62 km/h) en Dominique Van den Daele werkte deze afstand af in 33 min 15 sec. (9 km/h).

Op zondag 1 september nam William De Fleurquin deel aan de prestigieuze 10 mijl van Tilburg met heel wat wereldtoppers onder de meer dan 10.000 deelnemers. In de top 10 waren tal van Kenianen maar de winnaar kwam uit Eritrea. William zelf zette een prima prestatie neer en eindigde in een tijd van 1h 28 min 10 sec. of bijna 11 km/h.

Vorige zondag 25 augustus naar ook Hans Laureyn deel aan zijn eerste officiële wedstrijd nl. de First Fit Run in Lokeren maar voorlopig is hiervan nog geen uitslag beschikbaar.

48 Bentille en Evergem

Geplaatst 8 sep. 2013 12:30

Op de eerste zaterdag van september is er traditioneel de halve marathon van Evergem. Deze wedstrijd staat in het vet in onze agenda en dit jaar waren er 10 wolven van de partij waarvan 4 deelnamen aan de wedstrijd over 6,68 km en de overige 6 aan de halve marathon. De wedstrijdorganisatie was weer tiptop in orde en ook de weersomstandigheden waren prima met zo'n 21 graden en een aangenaam windje.

In totaal namen er meer dan 600 lopers deel waarvan 193 op de korte afstand en 433 voor de halve marathon. De resultaten van onze wolven:

6,68 km (193 lopers):

15de Tony Demaret 26 min 39 sec. (15.03 km/h)
123ste Marie-France Dubs 38 min 27 sec. (10.46 km/h)
146ste Veerle Van Renterghem 41 min 9 sec (9.73 km/h)
148ste Dominique Van den Daele 41 min 23 sec (9.68 km/h)

21 km (433 lopers):

189ste Hedwig Van Beveren 1h 40 min 31 sec. (12.53 km/h)
361ste Rudy Vande Velde 1h 57 min 8 sec (10.75 km/h)
407de William De Fleurquin 2h 3 min 31 sec (10.2 km/h)
415de Linda Van Gool 2h 7 min 9 sec (9.9 km/h)
432ste Rita Van Avermaet 2h 30 min 35 sec (8.36 km/h)
433ste Guy Gaelens 2h 31 min 56 sec (8.3 km/h)

Op de korte afstand presteerden alle 4 de wolven meer dan behoorlijk. Op de halve marathon waren Hedwig, Rudy en Linda eveneens tevreden. Ook William was lang op weg naar een prachtige prestatie maar door krampen verloor hij in de tweede helft van de wedstrijd een 10-tal minuutjes. Ook Rita had last van krampen waardoor ze samen met Guy er een 10-tal minuutjes langer over deed dan gehoopt. Maar we hebben allemaal de finish gehaald. En daar mocht er best wel ene op gedronken worden!

De avond voordien (vrijdag 6 september) waren we ook al in Bentille voor een wedstrijd van de kreklopers. Hier waren er 222 deelnemers waarvan

maar liefst 100 voor de korte afstand van 4.43 km. Dat had alles te maken met het voetbal later op de avond en ook de halve van Evergem de dag na dien... Hier werd Matti Buysse overtuigend winnaar op de middenafstand van 8,86 km. Hij was de beste van 46 deelnemers in 30 min 55 sec. (17.19 km/h en parcoursrecord).

Rudy Vande Velde, Marie-France Dubs en Dominique Van den Daele namen deel aan de kortste afstand van 4.46 km. Rudy koos voor een rustig tempo en werd 72ste in 25 min rond (10.63 km/h). Marie-France volgde op plaats 71 in 26 min 48 sec (9.92 km/h) en Dominique werd 82ste (op 100) in 27 min 11 sec (9.78 km/h).

49 Spaarbekkenloop Kluizen

Geplaatst 15 sep. 2013 06:46

Op vrijdagavond 13 september (juist ja, vrijdag de 13de...) was er de traditionele spaarbekkenloop in Volpenswege. Hoewel de weersomstandigheden allesbehalve schitterend waren daagden toch meer dan 250 deelnemers op voor deze wedstrijd. Onder de deelnemers ook 11 wolven!

Voor deze loop wordt het spaarbekken van Kluizen speciaal opengesteld. De lopers van de 6,9 en 12 km lopen 1 of 2 keer tussen de 2 grote waterbekkens door.

De resultaten van onze 11 wolven:

6,08 km (126 deelnemers):

8ste Tony Demaret in 24 min 57 sec (14,62 km/h)

101ste Veerle Van Renterghem in 37 min 33 sec (9,72 km/h)

108ste Dominique Van den Daele in 38 min 16 sec (9,53 km/h)

118de Guy Gaelens in 39 min 42 sec (9,19 km/h)

121ste Rita Van Avermaet in 40 min 14 sec (9,09 km/h)

9,20 km (62 deelnemers)

9de Kurt Goethals in 40 min 11 sec (13,75 km/h)

33ste Kevin De Wulf in 49 min 9 sec (11,24 km/h)

40ste Rudy Vande Velde in 50 min 43 sec (10,89 km/h)

12,16 km (69 deelnemers)

12de Marnix Hillaert in 53 min 2 sec. (13,76 km/h)

16de Hedwig Van Beveren in 53 min 30 sec (13,64 km/h)

69ste Jessy Roelandts in 1h 22 min 2 sec (8,89 km/h)

Een aantal wolven presteerde zeer sterk in het miezerige weer. Zonder hierbij iemand te willen vergeten mag de prestatie van Marnix toch in de verf worden gezet. Het was zijn eerste wedstrijd sinds vele jaren en toch wist hij zich al in de voorste gelederen te werken op de langste afstand...

50 Waterland-Oudeman: bloemen voor Matti en Merel

Geplaatst 15 sep. 2013 07:05

Wie heeft er al gehoord van Waterland-Oudeman? Het is een afgelegen deelgemeente van Sint-Laureins vlak op de Nederlandse grens. Hier vond op zaterdag 14 september de 5de wedstrijd plaats van het criterium van de Krenlopers. In totaal waren er, inclusief de jeugdlopen, zo'n 150 deelnemers voor deze 'grensloop' waaronder 6 wolven.

Op de kortste afstand van 4,62 km met 56 deelnemers behaalde Merel Demaret de overwinning bij de dames -35 jaar. Ze legde de afstand af in 21 min 32 sec. (12,87 km/h). Overall (inclusief de mannen) werd ze hiermee 26ste. Ook nog op de kortste afstand werd Veerle Van Renterghem 50ste in 28 min 2 sec (9,88 km/h) en Dominique Van den Daele 52ste in 29 min 23 sec. (9,43 km/h).

Op de middenafstand van 9,24 km behaalde Matti Buysse zijn 4de overwinning in het criterium. De eindzege kan hem nog moeilijk ontsnappen. Met een tijd van 33 min 26 sec. (16,58 km/h) had hij 34 sec. voorsprong op de 2de. Tony Demaret volgde als 6de in 38 min 19 sec. (14,46 km/h). Als 30ste op 35 deelnemers volgde Rudy Vande Velde in 49 min 21 sec. (11,23 km/h).

Op de langste afstand van 13,8 km hadden we geen wolven.

51 Zwalm

Geplaatst 15 sep. 2013 11:31



Op zaterdag 14 september trok Linda Van Gool naar de Zwalmjogging. De editie van 2013 trok minder deelnemers dan vorig jaar maar dat was te wijten aan de barre weersomstandigheden. Samen met Philip van Runners Evergem liep ze naar een mooie 1h 1 min 48 sec op de 10,6 km (10,25 km/h). Dat was goed voor een

99ste plaats op 117 deelnemers op deze afstand.

Twee leuke anekdotes bij het lezen van de uitslag: J.C. Moerbeke werd J.C. Moerkerke. Ik heb nochtans geen transferaanvraag van Linda gezien... Tweede anekdote: kijk eens naar de geboortedatum van de 117de in de uitslag. Juist ja, Vik Vandeplass is dit jaar 85 geworden. Uw reporter heeft nog een loopcarrière van 35 jaar voor de boeg!

52 Sint-Laureins, Philipinne, Buggenhout, Zelzate en... Klein-Sinaai

Geplaatst 27 sep. 2013 02:46

September is voor de joggingliefhebber traditioneel een topmaand met ieder weekend een overladen kalender. Het weekend van 20-21-22 september 2013 bood ook dit jaar heel wat keuze en onze wolven waren vorig weekend bijzonder actief. Positief daarbij was de aanwezigheid van een aantal "nieuwelingen" die zich voor het eerst aan een wedstrijdje waagden. De toekomst is verzekerd!

Op vrijdagavond was er de voorlaatste wedstrijd van het criterium van de Kreckenlopers. Deze keer trokken we naar het centrum van Sint-Laureins nabij het prachtig gerestaureerde Godshuis. Matti Buysse was al zeker van de

eindoverwinning op de middenafstand en koos voor een rustige wedstrijd op de langste afstand van 14 km. Enfin, rustig is een relatief begrip. Matti werd 7de op 35 deelnemers in 56 min 14 sec. of toch nog steeds 15,11 km/h. Op de middenafstand was er Rudy Vande Velde. Hij werd 53ste op 66 deelnemers in 52 min 32 sec. (10,78 km/h). Het was zijn eerste wedstrijd van een drieluik gespreid over vrijdagavond, zaterdag en zondag. Dosereren was de boodschap.

Dominique Van den Daele nam deel aan de korte wedstrijd over 4,72 km en werd daarin 61ste op 70 deelnemers in 28 min 54 sec. (9,8 km/h).

Op zaterdag was er een natuurloop in Philipinne (NI.), het gekende mosseldorp. Met de vele regen van de voorbije weken werd op het laatste nipper-tje een parcourswijziging doorgevoerd. En dat liep niet echt goed af voor de deelnemers van de korte wedstrijd... De pijltjes om de weg aan te wijzen ontbraken op een aantal plaatsen en ook de seingeverers waren het noorden kwijt. Voor Dominique Van den Daele, Veerle Van Renterghem en Kathleen Vande Velde dus geen uitslag. Wat zeker is dat ze alle drie 1 tot 2 km meer hebben afgelegd dan de officiële 4 km. De middenafstand van 9 km verliep wel normaal. Thomas Vande Velde werd 9de in 42 min 32 sec. (13 km/h). Rudy Vande Velde volgde als 34ste op 42 in 54 min 14 sec. (10,2 km/h). Op de langste afstand van 18 km was Matti Buysse aan de slag. Samen met 3 andere lopers kwamen ze gezamenlijk als eerste over de streep in 1h 10 min 31 sec. (15,3 km/h).

Op zondagvoormiddag trokken we met 3 wolven naar Buggenhout voor een halve 'bos'-marathon. Vorig jaar liep Hedwig van Beveren hier nog een marathon maar deze keer koos hij voor de halve. Hij werkte die af in 1h 39 min 20 sec. (12,68 km/h). Daarmee werd hij 75ste op 248 heren. Bemoedigend is het stijgende vormpijl. In de komende maanden mogen we nog een aanval verwachten op z'n persoonlijke besttijd.

Ook de vormcurve van Linda Van Gool is in stijgende lijn. Ze werd 55ste op 79 deelnemers in de uitslag van de dames. Haar tijd was 2h 6 min 53 sec (9,93 km/h).

Voor Rudy Vande Velde was de halve van Buggenhout de 3de wedstrijd van het weekend en dat was duidelijk te merken aan de tijd: 2h 7 min 45 sec. (9,86 km/h) en plaats 227 op 248 bij de heren. Na een verkwikkende douche

en een heerlijke Karmeliet van het vat trokken we snel naar Klein-Sinaai om onze collega-wolven aan te moedigen.



In Klein-Sinaai liepen we op vertrouwd terrein. Het parcours van de "Grote prijs Tom Van Hooste" liep over wegen die de meeste van onze wolven heel goed kennen. Hier kwamen 9 wolven aan de start waaronder een aantal S2R-ers van dit voorjaar. Op de korte afstand van 5,6 km werd Dominique Van den Daele 35ste op 48 deelnemers in 33 min 47 sec. Het was haar derde en ook snelste wedstrijd van het weekend met een gemiddelde van 9,95 km/h.

De overige 8 wolven namen allemaal deel aan de 10 km.

Hier waren er 48 deelnemers. Beste prestatie kwam er van Geert De Bock. Hoewel hij 's morgens al een 4-tal intensieve trainingsuren op de fiets achter de rug had wist hij toch nog beslag te leggen op de 5de plaats in 39 min 56 sec. (15,03 km/h).

Iets verder volgde Marnix Hillaert op plaats 14 in 43 min 43 sec. (13,72 km/h). Johnny Bral ontbrak in de officiële uitslag maar uw reporter zag hem aankomen in iets meer dan 48 min. Dat is goed voor een gemiddelde van circa 12,5 km/h. De eerste van onze S2R-ers was Hans Lau-reyn. Na een verschroeiende start was het bijten in de tweede ronde maar



de eindtijd van 50 min 18 sec was goed voor plaats 25 en een prachtig gemiddelde van 11,93 km/h. Dirk Baert volgde als 31ste in 51 min 43 sec. (11,6 km/h). Ook hier een beetje hetzelfde scenario als Hans: een te snelle start, wat terugvallen maar uiteindelijk nog een heel mooi resultaat.



Plaats 43 en 44 waren voor Sophie Appelmans en Mariet Van Moorhem. Ook zij namen dit voorjaar nog deel aan de S2R en waagden zich nu al aan een 10 km. Een uitstekende 10 km want met respectievelijk 58 min 17 sec en 58

min 28 sec wisten ze beiden een gemiddelde te halen van meer dan 10,2 km/h!

Luc Claeys was onze 9de wolf op plaats 45 in 1h 0 min 47 sec. (9,87 km/h). Ook Luc is nog maar enkele maanden bezig en verlegt iedere maand zijn grenzen.



Nog op zondag was er ook nog de Run for Kaz in Zelzate. Deze wedstrijd is gestart als een studentenproject en loopt intussen al een aantal jaar. Een officiële uitslag werd nog niet gepubliceerd maar we weten wel dat Kevin De Wulf 6de werd op de 4,7 km in 20 min 7 sec. (14 km/h).

Moraal van het verhaal: allemaal goe bezig!!! Uw reporter ter plaatse moet overuren kloppen om het allemaal te verwerken... (Maar dat is "geirne gedaan"!)



53 Berlare en Kluizen

Geplaatst 29 sep. 2013 08:06

Vrijdag 27 september was er de eerste kermisjogging van Berlare. Met een opkomst van een kleine 300 deelnemers, inclusief heel wat jongeren voor de jeugdlopen, mochten de organisatoren van de "yellow armada" heel tevreden zijn. Het betrof hier heel wat gedreven wedstrijdlopers en uw reporter ter plaatse moest dus vrede nemen met een plaats in de achterhoede: Rudy Vande Velde werd 119de op 129 deelnemers op de 10 km in 55 min 5 sec.

(10,89 km/h). Jammer van de pijnlijke knie in de laatste ronde want anders was er zeker nog een minuutje afgegaan...

Zaterdag 28 september waren we met 10 (kakelverse) wolven present in Kluizen.

De resultaten:

4.7 km (67 deelnemers)

44ste Kathleen Vande Velde 26 min 9 sec. (10,78 km/h)

45ste Rudy Vande Velde 26 min 9 sec. (10.78 km/h)

46ste Veerle Van Renterghem 26 min 17 sec (10.73 km/h)

54ste Dominique Van den Daele 27 min 56 sec (10.10 km/h)

55st Marie-France Dubs 28 min 18 sec. (9.96 km/h)

9.4 km (41 deelnemers)

6de Tony Demaret 38 min 32 sec (14.64 km/h)

9de Nathan Verschueren 39 min 25 sec. (14.31 km/h)

40ste Rita Van Avermaet 1h 4 min 5 sec (8.80 km/h)

41ste Guy Gaelens 1h 4 min 5 sec (8.80 km/h)

14.1 km (52 deelnemers)

38ste Philip De Vroe 1h 11 min 45 sec (11.79 km/h)

Veerle en Dominique vestigen een persoonlijk snelheidsrecord met hun gemiddeldes van 10.73 en 10.10 km/h. Nathans eerste wedstrijd als wolf was eveneens een voltreffer met een gemiddelde van meer dan 14 km/h. Philip kan zijn "bloedvorm" aanhouden met bijna 11,8 km/h. Al die prestaties samen waren goed voor 26 flessen augustijn... Santé!

54 Boslopen op zaterdag

Geplaatst 10 okt. 2013 14:50

Vorige zaterdag (5 oktober) trokken Matti Buysse en Rudy Vande Velde naar de Clingse bosloop in Hulst. Het betrof een wedstrijd op zaterdagmorgen en

de opkomst was met een kleine 70 lopers vrij magertjes te noemen. Nochtans is het een heel mooie omgeving om te lopen.

Matti Buysse won overtuigend de wedstrijd over 7,5 km in 27 min 47 sec. (16.2 km/h) en mocht met een ruiker bloemen huiswaarts keren. Rudy Vande Velde werd 36ste op 41 deelnemers in 42 min 22 sec. (10.62 km/h).



Ook op zaterdag trok Linda Van Gool met manlief naar het verre Beloeil voor de 20 km van Beloeil, een wedstrijd met een parcours in de heuvelachtige bossen rond Beloeil. De motorit daarheen was blijkbaar een goede opwarmer. Linda werkte de wedstrijd af in 2h 2 min 21 sec. (9.76 km/h). Een mooie prestatie gezien het zware parcours. Met een 641ste plaats wist ze meer dan 100 deelnemers achter zich te houden (749 deelnemers in totaal).

55 Jogging Tervenen Ertvelde

Geplaatst 10 okt. 2013 15:03

Op zondagnamiddag was het schitterend loopweer. En hoewel het zondag ook de halve marathon van Brussel was daagden toch zo'n 350 lopers en lopertjes op voor de kermisloop in Tervenen, een wijk in Ertvelde. Voor de hoofdlopen waren er zo'n 220 deelnemers. Ze hadden keuze tussen 1, 2, 3 of 4 rondjes van 3,5 km. We hadden wolven op alle afstanden.

3.5 km (62 deelnemers)

Dominique Van den Daele: 44ste in 21 min 43 sec. (9.67 km/h)

Guy Gaelens: 52ste in 23 min 17 sec. (9.02 km/h)

Rita Van Avermaet: 53ste in 23 min 17 sec. (9.02 km/h)

7 km (71 deelnemers)

Rudy Vande Velde: 31ste in 36 min 18 sec. (11.57 km/h)

Linda Van Gool: 61ste in 43 min 53 sec. (9.57 km/h)

10.5 km (50 deelnemers)

Nathan Verschueren: 3de in 43 min 53 sec. (14.35 km/h)

14 km (33 deelnemers)

Hedwig Van Beveren: 18de in 65 min 20 sec. (12.85 km/h)

Philip De Vroe: 26ste in 75 min 26 sec. (11.13 km/h)

Rita, Guy, Linda en Philip deden het rustig aan. Nathan ging voluit en wist zowaar een podiumplaats te behalen! Deze keer geen Augustijntjes als prijs maar wel een zak vol lekkere melkproducten.

56 Lembeke, Beloeil, Deinze en Ertvelde

Geplaatst 18 okt. 2013 08:11

Vorige zaterdag 12 oktober waren de meeste van onze wolven op post in Lembeke voor de Westermolenloop. We hebben Nathan Verschuere, Tony Demaret, Rudy Vande Velde, Veerle Van Renterghem, Dominique Van den Daele, Rita Van Avermaet en Guy Gaelens gespot op deze wedstrijd. Voorlopig is nog geen uitslag beschikbaar op internet. De speculaasjes van Lotus, het aandenken voor de deelnemers, werden intussen wel al verorberd!

Ook op zaterdag trok Philip De Vroe met een aantal ploegmakers van Runners Evergem naar Beloeil waar hij deelnam aan de halve marathon. Hoewel hij het rustig aan wou doen finishte hij met 1h 57 min 14 sec. (10.8 km/h, 69ste op 94 deelnemers) nog bijna 3 minuten onder de 2 uur. In de Ardennen kan dat tellen!

De volgende morgen was Philip trouwens terug op post in Deinze voor een winterloop. Het werd een rustige maar kletsnatte recuperatieloop van 8,8 km in 47 min 30 sec. (10.38 km/h). Hiermee werd hij 46ste op 81 deelnemers op deze afstand.

Zondagnamiddag waren Matti Buysse (4 km + seniorenveldloop, Kevin De Wulf (4 km), Rudy Vande Velde (4 km), Dominique Van den Daele (3 km),

Rita Van Avermaet (2 km) en Guy Gaelens (2 km) ook nog aan het werk in de parkloop van Ertvelde. Het betrof hier een wedstrijd zonder tijdsopname en klassement als afsluiter van het lentecriterium van AS Rieme.

57 Uitslagen westermolenloop Lembeke

Geplaatst 20 okt. 2013 11:40

De uitslagen van de westermolenloop te Lembeke van zaterdag 12 oktober staan online op de website van KAA Gent atletiek. In totaal waren er bijna 160 deelnemers voor de 3 hoofdlopen. Daaronder ook 7 wolven.



Nathan Verschuere was onze enige wolf op de 12 km (exact 11,7 km). Hij werd 17de in een tijd van 48 min 11 sec. (14.5 km/h). Een heel mooie tijd!

De overige wolven namen allemaal deel aan de 6 km (exact 5,82 km). Tony Demaret werd hier 4de in 23 min 16 sec. (15 km/h). Op plaats 23 vinden we Rudy Vande Velde terug met een tijd van 29 min 3 sec (12 km/h). Veerle Van Renterghem werd 46ste in 34 min 9 sec. (10.22 km/h). Dominique Van den Daele werd 50ste in 36 min 4 sec. (9.68 km/h). En op plaats 52 en 53 eindigden Rita Van Avermaet en Guy Gaelens in 37 min 44 sec (9.25 km/h).

58 Nieuw-Namen en Nazareth

Geplaatst 20 okt. 2013 12:17

Op zaterdag 19 oktober ging het ssp criterium voor het winterseizoen 2013-2014 van start. We trokken naar de voetbalterreinen van VV Hulsterloo in Nieuw-Namen. Voor diegenen die Nieuw-Namen niet kennen: dit is de Nederlandse deel van het Belgische grensdorp Kieldrecht aan de rand van de Antwerpse haven. Er was keuze tussen 4 km, 7.4 km en 12.5 km met een

parcours in de Nederlandse polders net ten noorden van Doel. En dit jaar was het een matig windje in de vlakke polders. Onder de 184 deelnemers aan de hoofdwedstrijden waren er ook 10 wolven. Hierbij de uitslagen:

4 km (31 deelnemers)

Veerle Van Renterghem: 19de in 22 min 28 sec (10.68 km/h)

7,4 km (84 deelnemers)

Tony Demaret: 8ste in 30 min 16 sec (14.67 km/h)

Kevin De Wulf: 35ste in 36 min 38 sec. (12.12 km/h)

Martin De Kezel: 53ste in 39 min 40 sec; (11.19 km/h)

Marie-France Dubs: 72ste in 44 min 53 sec. (9.89 km/h)

Dominique Van den Daele: 75ste in 46 min 55 sec. (9.46 km/h)

Rita Van Avermaet: 77ste in 48 min 52 sec. (9.08 km/h)

12.5 km (69 deelnemers)

Nathan Verschueren: 16de in 53 min 21 sec. (14.05 km/h)

Philip De Vroe: 59ste in 1h 8 min 3 sec. (11.02 km/h)

Rudy Vande Velde: 69ste in 1h 13 min 48 sec. (10.16 km/h)

Jammer dat er geen prijs was voor de verste deelnemer. Die was zonder twijfel naar Martin gegaan. Hij was voor enkele dagen terug in het land en we hebben mogen vaststellen dat hij ook in Abu Dabi aan zijn loopconditie blijft werken. Martin, we vonden het fantastisch dat je met ons een wedstrijd hebt meegepikt!

Zondag 20 oktober waren we terug met 6 wolven present in Nazareth voor halve marathon Omega Pharma van Marc Coucke. Naast de halve marathon was er ook een 5 km en een 10 km. Het parcours is niet echt mooi maar de organisatie was uitstekend en achteraf kregen we allemaal een goedgevulde goody bag. Dit jaar daagden meer dan 2300 deelnemers op. En Marc Coucke was de ganse dag prominent aanwezig: zowel aan de aankomst als bij de prijsuitreiking was hij de speaker van dienst.

Hedwig Van Beveren, Linda Van Gool en Rita Van Avermaet liepen een halve marathon. Rudy Vande Velde was dat ook van plan maar hield het door

knieproblemen bij een 10 km. Ook nog op de 10 km namen Kevin De Wulf en Philip De Vroe deel.

Hedwig van Beveren legde de 21,1 km af in 1h. 39 min. 23 sec. (12,73 km/h). Nog niet de allerbeste conditie maar toch een mooie prestatie. Linda Van Gool klokte af in 2h 11 min 14 sec. (9,64 km/h). En Rita Van Avermaet werkte de halve marathon af in 2h 32 min 29 sec. (8,30 km/h). Het was Rita haar tweede wedstrijd van het weekend!



Beste wolf op de 10 km was Kevin De Wulf in 50 min. 35 sec. (11,86 km/h). Philip De Vroe eindigde in 53 min 1 sec (11,31 km/h). De officieuze tijd van Rudy Vande Velde was 59 min rond (10,16 km/h). Voor zowel Kevin, Philip als Rudy was het eveneens hun 2de wedstrijd van het weekend.

59 Uitslagen westermolenloop Lembeke

Geplaatst 20 okt. 2013 11:40

De uitslagen van de westermolenloop te Lembeke van zaterdag 12 oktober staan online op de website van KAA Gent atletiek. In totaal waren er bijna 160 deelnemers voor de 3 hoofdlopen. Daaronder ook 7 wolven.

Nathan Verschuere was onze enige wolf op de 12 km (exact 11,7 km). Hij werd 17de in een tijd van 48 min 11 sec. (14.5 km/h). Een heel mooie tijd!

De overige wolven namen allemaal deel aan de 6 km (exact 5,82 km). Tony Demaret werd hier 4de in 23 min 16 sec. (15 km/h). Op plaats 23 vinden we Rudy Vande Velde terug met een tijd van 29 min 3 sec (12 km/h). Veerle Van Renterghem werd 46ste in 34 min 9 sec. (10.22 km/h). Dominique Van den Daele werd 50ste in 36 min 4 sec. (9.68 km/h). En op plaats 52 en 53 eindigden Rita Van Avermaet en Guy Gaelens in 37 min 44 sec (9.25 km/h).

60 Urban trail Brugge

Geplaatst 20 okt. 2013 14:03

Op zondag 20 oktober was er ook de eerste editie van de Urban trail Brugge, een loopwedstrijd met dat "tikkeltje meer". Er werd gelopen langs enkele van de mooiste hoekjes van Brugge maar ook door historische gebouwen. En daar horen ook vele trappen bij... De eerste editie was alvast een voltreffer: met 4.000 deelnemers was de wedstrijd al weken geleden "volzet". Onder de deelnemers ook Sofie Bolsens. Ze legde de 10 km af in 1h 6 min 55 sec. (9 km/h) en werd daarmee 2899ste. Gezien het lastige parcours en de vele bezienswaardigheden een puike prestatie!



Voor sfeerfoto's: <http://www.sport.be/bruggeurbantrail/2013/nl/>

61 Bosduathlon Lembeke

Geplaatst 25 okt. 2013 10:38

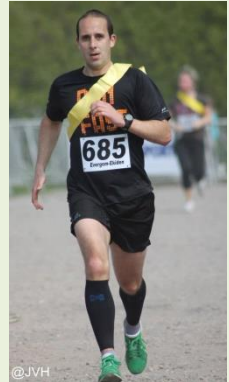
Vorig weekend (20 oktober) nam Matti Buysse deel aan de bosduathlon van Lembeke.

Eerst 3,2 km lopen , vervolgens 20 km op de mountainbike en dan eindigen met nog eens 1,6 km lopen.

Matti startte heel sterk in zijn beste onderdeel 'het lopen'.

In het MTB moest hij terrein prijs geven om uiteindelijk na het 2de gedeelte lopen te finishen als 24stge in 59 min 34 sec. op in totaal 130 deelnemers die de wedstrijd beëindigden.

Matti was best tevreden met het resultaat: onder het uur blijven was zijn objectief!



62 Piet Spruit Memorial Hoek

Geplaatst 28 okt. 2013 10:45

Zaterdag 26 oktober was het heerlijk najaarsweer en dat de organisatoren mochten dan ook meer dan 200 deelnemers begroeten in het vernieuwde vakantiepark "De Braakman" te Hoek.

Dat vernieuwing niet altijd een verbetering is hebben we met eigen ogen kunnen aanschouwen. Na het faillissement van vorig jaar heeft de nieuwe eigenaar er niets beters op gevonden dan het ganse vakantiepark vol te stouwen met blauwe caravans. Enkele gezellige bosstroken moesten plaatsmaken voor honderden monotone vakantiehuisjes. Jammer, maar er is een stuk ziel verdwenen uit dit vakantiepark.



En wat een nieuwe naam: "Marina Beach". Vakantiepark "De Braakman" genoemd naar het nabijgelegen natuurdomein "De Braakman" was niet hip genoeg meer. Voor de rest geen kwaad woord over de organisatoren van deze loop "De Piet Spruit loopgroep".

De organisaties waren meer dan prima. Voor iedereen spruitjes als herinnering en een goedgevulde tombola.

Zelf hadden we 6 deelnemers netjes verdeeld over de 7 km (eigenlijk 7,1) en de 14 km (14,2 km op de GPS, juist is juist...).

Op de 7 km met 96 deelnemers werd Dominique Van den Daele 86ste in 46 min 5 sec. (9,2 km/h). Iets verder volgden Rita Van Avermaet en Guy Gaelens op plaats 89 en 90 in 48 min 12 sec. (8,8 km/h).

Op de langste afstand werd Matti Buysse 3de in 54 min. 3 sec. (15,6 km/h). Philip De Vroe liep een rustige training in voorbereiding van z'n halve marathon op zondag en werd 62ste in 1h 22 min 37 sec. (10,3 km/h). Enkele seconden later werd Rudy Vande Velde 63ste in 1h 22 min 42 sec. (10,3 km/h). Op de langste afstand waren er 77 deelnemers.

63 Etten-Leur en Sint-Laureins

Geplaatst 28 okt. 2013 11:04

De weersomstandigheden op zondag 27 oktober waren helemaal omgeslagen. Het heerlijk najaarszonnetje had plaats gemaakt voor wind en regen-



buien. Een echt herfstweertje dus.

Philip De Vroe trok met een aantal collega's van de Runners naar het Brabantse Etten-Leur waar er ook een halve marathon op het programma stond.

Er stond geen recordpoging op het programma maar wel een doorgedreven training.

Philip was dan ook heel tevreden met z'n 677ste plaats op 1000 deelnemers in 1h 58 min 19 sec. (10,7 km/h).

De andere wolven zochten het iets minder ver.

Matti Buysse, Rudy Vande Velde en Dominique Van den Daele trokken naar Sint-Laureins voor de Comerloop, de laatste wedstrijd van het criterium van de kreklopers.

Matti Buysse had zich al verzekerd van de eindoverwinning in het criterium op de middenafstand en koos in deze afsluitende wedstrijd voor trainingskilometers. Op de langste afstand van 13,44 km werd hij 8ste in 54 min 29 sec. (14,8 km/h).

Rudy Vande Velde koos voor de middenafstand van 8,96 km en werd hier 47ste op 52 deelnemers in 48 min 45 sec. (11,02 km/h).

Dominique Van den Daele nam deel aan de 4,48 km en werd 59ste op 67 deelnemers in 27 min 41 sec. (9,71 km/h). Achteraf, maar toen waren we al

thuis, hoorden we dat ze eveneens een top 3-plaats had behaald in het criterium. Jammer, maar we hebben geen foto van Dominique op het podium...

64 Veldloop Schaal De Booser Gent

Geplaatst 3 nov. 2013 14:2

Qua wegwedstrijden moet het weekend van 1 november zowat het rustigste weekend van het jaar geweest zijn. Een aantal van onze wolven waren echter wel actief op de eerste veldloop van het seizoen op zondagnamiddag 3 november. Plaats van het gebeuren was het Don Boscollege te Gent en organisator was KAAG Atletiek.

Voor Merel Demaret was het haar eerste wedstrijd als scholier en ze wist na een super spannende spurt een 4de plaats te behalen op 13 meisjes. Ze werkte de afstand van 2860 meter af in 12 min 52 sec (13.33 km/h).

Onze kersverse papa Matti Buysse had wat heerlijk zware dagen achter de rug en koos voor een snelle tussendoor. Hij werd 12de op 16 deelnemers op de korte cross van 2740 meter (15.58 km/h).

Rudy Vande Velde waagde zich nog eens aan een wedstrijd bij de masters en werd daar 43ste op 46 deelnemers in 37 min 14 sec. (11.44 km/h).

Bij de senioren behaalde Gert Van Poucke een 3de plaats op 25 deelnemers. Hij legde de 8340 meter af in 28 min. 51 sec.

Het veldloopparcours in Gent was eerder lichtlopend maar in iedere ronde was er toch wel een nijldige heuvel en enkele slijkerige stukken.

65 Erpelkappersloop Axel

Geplaatst 10 nov. 2013 11:31

Op zaterdag 9 november was er de 2de wedstrijd van het ssp criterium. In Axel hadden ze een nieuw parcours uitgetekend. Deze keer werd er gekozen

voor een traject doorheen en rondom de golfterreinen van Axel. Een hele verbetering als je het ons vraagt. De opkomst, met meer dan 260 lopers, was heel wat hoger dan verwacht.



Maar er waren genoeg erpelkappers, patatten in het Vlaams, om alle deelnemers met een herinnering naar huis te sturen. De tijdsopname voor de laatste lopers op de 8,2 km liep wel in het honderd. Alle laatste lopers op deze afstand kregen dezelfde tijd terwijl er in werkelijkheid belangrijke tijdsverschillen waren (lees Marie-France en Dominique liepen sneller wat in de officiële uitslag vermeld staat...).

Onder de deelnemers waren er een 10-tal wolven netjes verdeeld over de 3 afstanden van 5 km, 8.2 km en 12.8 km.

Op de 5 km was er Veerle Van Renterghem die een heel mooie 26 min. 56 sec. neerzette (11,13 km/h). De werkelijke afstand was wel een 100 meter minder maar de prestatie blijft niettemin heel mooi. Veerle werd 39ste op 62 deelnemers.

Op de 8.2 km waren er 95 deelnemers. Beste wolf was hier Tony Demaret met een 16de plaats in 34 min 37 sec. (14,21 km/h). Ook Kevin De Wulf liep een dijk van een wedstrijd met een 32ste plaats in 37 min. 56 sec (12,82 km/h).

Op plaats 85 was er Marie-France Dubs (juiste tijd niet gekend) gevolgd door Dominique Van den Daele op plaats 88(juiste tijd niet gekend). Guy Gaelens werd 91ste in 55 min. 34 sec. (8,85 km/h). Rita Van Avermaet werd niet vermeld in de uitslag maar kwam samen binnen met Guy.

Op de langste afstand van 12,8 km waren er 98 deelnemers.

Hier behaalde onze kersverse papa Matti Buysse een 6de plaats in 46 min 15 sec. (16.6 km/h). Rudy Vande Velde legde beslag op plaats 79 in 1h 9 min 26 sec. (11,06 km/h). Philip De Vroe, die op maandag 11 november nog eens wil pieken op de halve marathon Deinze-Bellem, werd 84ste in 1h 10 min 49 sec. (10,84 km/h). Voor Philip was het een rustige training.

Voor de volledige uitslag: zie www.sspzvl.nl

66 Deinze-Bellem

Geplaatst 11 nov. 2013 14:02

Even vreesden we voor regen en wind maar net voor aanvang van de wedstrijd klarede het op. Het zonnetje bleef op post gedurende de ganse halve marathon en ook de wind was ons gunstig gezind (rugwind) in de eerste 14 km van de halve marathon.

In totaal kwamen er iets meer dan 650 deelnemers aan de start van de 11 november-klassieker Deinze-Bellem. Het gros (469 lopers) koos voor de halve marathon. Voor de omkaderingslopen van 3,9 km en 7,7 km in Bellem waren er respectievelijk 41 en 124 deelnemers.

Aan de start hadden we 9 wolven waarvan 4 voor de halve marathon en 5 voor de 7,7 km.



Op de halve marathon werd Hedwig Van Beveren verdienstelijk 123ste in 1h 35 min 41 sec (13.23 km/h). Geen persoonlijk record maar toch 4 minuten sneller dan voorspelt. Hedwig koos voor een iets rusti-

ger start en dat loonde in de laatste kilometers waar hij weinig of geen terugval kende.

Philip De Vroe plande een aanval op zijn persoonlijke besttijd en slaagde ook in zijn opzet. Met 1h 48 min. 29 sec. (298ste, 11.67 km/h) komt hij stilaan in de buurt van een gemiddelde van 12 km/h. Heel mooie prestatie!

Rudy Vande Velde mikte bij aanvang op 2h 5 min maar het liep lekker en uiteindelijk finishte hij als 404de in 1h 58 min 23 sec. (10.69 km/h)

Linda Van Gool was de pechvogel van de dag. Ze had in het najaar al een aantal halve marathons gelopen en de 2 uren-grens kwam terug in zicht. Maar door een stekende pijn tijdens de opwarming kon ze uiteindelijk de start niet nemen. Hopelijk een blessure van korte duur...

Op de 7,7 km werd Tony Demaret 23ste in 31 min 9 sec. (14,83 km/h). Tony had graag ook deelgenomen aan de halve marathon maar een slepende blessure dwingt hem tot voorzichtigheid. Aan snelheid heeft hij nog niet ingeboet.

Op plaats 45 vinden we Kevin De Wulf terug. Het gaat alsmaar sneller en sneller: met een tijd van 34 min. 41 sec. behaalde Kevin een prachtig gemiddelde van 13,32 km/h!

Veerle Van Renterghem werd 99ste in 45 min 5 sec. (10.25 km/h) en loopt tegenwoordig vlotjes boven de 10 km/h.

Ook Rita Van Avermaet en Guy Gaelens waren in prima doen. Ze werden 112de en 113de in 50 min. 47 sec. (9,10 km/h).

In de tombola hadden we geen geluk maar samen hebben heel wat potjes "vol au vent" mee naar haar genomen.

67 Heikant

Geplaatst 16 nov. 2013 11:36

Het weerbericht van gisteren was veelbelovend: geen regen, wind en een heerlijk herfstzonnetje. Dat viel wel even anders uit. De ganse dag (zaterdag 16 november) bleef de mist hangen maar dat belette niet dat er zowat 260 lopers afzakten naar het Nederlands Heikant (nabij Hulst) voor de Jef Thuy Memorial. Het parcours van deze wedstrijd, met keuze tussen 3 km, 5 km en 12,27 km, loop grotendeels over Belgische (veld)wegen in het noorden van

Stekene. Het is een mooie wedstrijd doorheen voornamelijk bossen en velden.



Onder de deelnemers waren er ook 9 wolven present netjes verdeeld over de 3 afstanden.

Op de 3 km hadden we 2 dames (moeder en dochter) die beiden op het podium stonden. Merel Demaret, de dochter, werd beste dame en 7de overall in 13

min 6 sec. (13.74 km/h). Een mooie ruiker bloemen was haar trofee. Veerle Van Renterghem volgde als 3de dame en 23ste overall in 16 min 29 sec. (10.92 km/h). Er waren 32 deelnemers op de korte afstand.

Op de middenafstand van iets meer dan 5 km waren er 99 deelnemers. Hier hadden we 5 vertegenwoordigers. Kevin De Wulf loopt week na week sneller (waar gaat dat eindigen?) en werd 19de in 23 min 44 sec. (13,65 km/h). Ook Marie-France Dubs brak haar persoonlijk snelheidsrecord met een tijd van 30 min. rond (10,8 km/h). Dominique Van den Daele volgde als 86ste in 34 min 46 sec. (9,31 km/h). Guy Gaelens werd 90ste in 36 min 7 sec. (8,97 km/h). Rita Van Avermaet volgde op plaats 94 met een tijd van 37 min 12 sec. (8,71 km/h).

Op de langste afstand van 12,2 km (in werkelijkheid 12,27 km) waren er maar liefst 127 deelnemers. Matti Buysse, die het voorbije weken wat rustiger aan had gedaan, voert stilaan het tempo weer op. Hij werd 4de in 43 min 50 sec. (16,8 km/h) wat op dit parcours een heel puike prestatie is. Ook Rudy Vande Velde was heel tevreden met zijn 108ste plaats in 1h 6 min 40 sec. (11.04 km/h). Alvast een pak sneller dan vorig jaar.

68 Priester Daens Vredesloop Aalst

Geplaatst 17 nov. 2013 12:00

Zondagnamiddag 17 november zochten Hedwig Van Beveren en Rudy Vande Velde nieuwe loopoorden op. Ze trokken naar Aalst voor de vredesloop van ALVA (Atletiek Land van Aalst). Het parcours was volledig in het centrum van Aalst en er was keuze tussen 1 tot 3 rondjes van 5 km. Het was een heel leuke organisatie tegen een heel democratische prijs: 5 euro bij voorinschrijving of 7 euro ter plaatse. We kennen heel wat stadslopen die een pak duurder zijn.... In totaal waren er zowat 720 lopers waarvan 633 voor de 3 hoofdwedstrijden.



Zowel Rudy als Hedwig gaven zich totaal en wisten een heel mooi resultaat neer te zetten! Zelfs al was de 5 km er in werkelijkheid 4.95 km op de GPS van Rudy... Maar het verschil kan ook misschien ook verklaard worden door het betere bochtenwerk van de auteur van dit artikel?

Hedwig Van Beveren nam deel aan de 15 km en werd 43ste op 135 lopers in 1h 4 min 10 sec. of officieel 14 km/h! Dat moet zowat het snelste zijn dat Hedwig presteerde op zo'n afstand. Zijn stijgende vormcurve was ook al merkbaar in Deinze-Bellem van vorige maandag.

Voor Rudy Vande Velde was het , naast een training van 7,5 km op zondagmorgen, z'n tweede wedstrijd van het weekend. Een goede opwarming en een beetje doorzettingsvermogen zorgden ervoor dat Rudy toch een prima resultaat kon neerzetten. Een tijd van 50 min 13 sec. (11.9 km/h) op de 10 km was goed voor plaats 154 op 264 lopers op deze afstand. Reden voor tevredenheid!



69 Kieldrecht

Geplaatst 26 nov. 2013 15:00

Na Nieuw-Namen, Axel en Heikant waren we in Kieldrecht terug op post voor de 4de wedstrijd van het ssp-criterium. De organisatoren waren heel tevreden met een opkomst van 270 lopers waaronder 10 wolven. De lopers hadden keuze tussen een 5 km, een 7,6 km en een 11,4 km in de Kieldrechtse polders. De grote Antwerpse bedrijven en de kerncentrale van Doel waren duidelijk zichtbaar in de skyline.

Op de 5 km waren er 58 deelnemers en Veerle Van Renterghem werd knap 32ste in 27 min 32 sec. (10,89 km/h). Ze liet zich de eerste 3 km gangmaken door Rudy en Philip die de lange afstand liepen en wist, nadat ze haar hazen kwijt was, de goede cadans vast te houden in de laatste 2 km.

Op de middenafstand van 7,6 km waren er 105 deelnemers waarvan 6 clubgenoten. Tony Demaret werd 13de in 30 min 9 sec. (15,12 km/h). Op plaats 42 eindigde Kevin De Wulf in 34 min 49 sec. (13,09 km/h). De knalprestatie van de dag kwam van Marie-France Dubs die de 11 km/h-grens doorbrak. Ze werd 72ste in 40 min 43 sec. (11,19 km/h). Nog iets verder werd Dominique Van den Daele 91ste in 46 min 12 sec. (9,87 km/h). En op plaats 97 en 98 vinden we Rita Van Avermaet en Guy Gaelens terug met een tijd van 49 min 26 sec. (9,22 km/h).

Op de langste afstand van 11,4 km waren er 104 deelnemers. Matti Buysse ging niet voluit maar wist toch een 7de plaats te behalen in 43 min 26 sec (15,74 km/h). Rudy Vande Velde had een moeilijke dag maar Philip De Vroe nam hem op sleeptouw. Ze werden 98ste en 99ste in 1h 3 min 36 sec (10.75 km/h).

70 Duathlon Puyenbroeck

Geplaatst 26 nov. 2013 15:06

Op zondag 24 november was er een bosduathlon in Puyenbroeck te Wachtebeke. De hoofdwedstrijd bestond uit 5 km lopen gevolgd door 30 km MTB en dan terug 5 km lopen. De wedstrijd werd gewonnen door Gert Van Poucke in 1h 41 min 58 sec. Ook Matti Buysse was terug op post en hij was heel tevreden met zijn 27ste plaats in 1h 59 sec. 19 sec. Er waren 94 deelnemers voor de hoofdwedstrijd. Door de vele regen van de voorbije 2 weken lag het mountainbikeparcours er vrij zwaar bij.

71 Beveren en Oudenaarde

Geplaatst 4 dec. 2013 08:41

Op zaterdag 30 november waren we te gast in Beveren voor de winterloop. Sinds deze loop sinds vorig jaar deel uitmaakt van het ssp-criterium, is het aantal deelnemers spectaculair gestegen. Voor de 3 hoofdwedstrijden alleen al waren er zo'n 270 lopers en ook de jeugdlopen trok een pak deelnemers. Die kwamen vooral van de organiserende club Volharding. Het parcours was voor meer dan 50% onverhard met enkele lastige heuveltjes, heel wat meters op een zachte Finse piste en ook wat slijkerige gedeeltes. Kortom: het was een lastig maar gevarieerd parcours. You love it or you hate it!



Op de 8,2 km hadden we de meeste vertegenwoordigers. Tony Demaret werd knap 11de in 33 min. 53 sec. (14.52 km/h). Kevin De Wulf had last van een beginnende blessure en moest met de rem op lopen. Hij werd 58ste in 42 min 30 sec. (11.58 km/h). Op plaats 72 vinden we Marie-France Dubs die terug een dijk van een wedstrijd liep. Haar tijd van 45 min 16 sec. was goed voor een gemiddelde van 10,87 km/h. Dominique Van den Daele liep het grootste gedeelte van de wedstrijd in het zog van Maria Van Belle en werd 94ste in 52 min 50 sec. (9.31 km/h). Iets verder werden Rita Van Avermaet en Guy Gaelens 96ste en 97ste in 56 min 54 sec. (8.68 km/h). Er waren op deze afstand 99 deelnemers.

Op de langste afstand van 12.2 km werd Matti Buysse 11de in 44 min 48 sec. (16.34 km/h). Heel wat verder werd Rudy Vande Velde 90ste op 98 deelnemers in 1h 7 min 56 sec. (10.78 km/h).

Op zondag 1 december trok Matti Buysse ook nog naar de veldloop van Oudenaarde om daar deel te nemen aan de korte cross van 2810 meter. Hij werd hier 23ste op 44 lopers.

72 Aflossingsmarathon Terneuzen

Geplaatst 8 dec. 2013 11:26

Voor aanvang van de wedstrijd hing een bord "volzet". Dit jaar waren er op 7 december 120 ploegen met in totaal een kleine 800 deelnemers afgezakt naar Terneuzen voor 8 rondjes van 5,125 km of zowat één kilometer te weinig voor de volle marathon. Maar niemand van de aanwezigen die erom maalde. Zelf hadden we 2 ploegen ingezet met in totaal 10 deelnemende wolven. Onze eerste ploeg werd 25ste in 3h 2 min 26 sec (13.9 km/h) en

onze tweede ploeg werd 108ste in 3h 55 min 16 sec. Ten opzichte van 2012 ging er bij beide ploegen een aantal minuutjes af...

Hartelijk dank aan al onze wolven die het beste van zichzelf gaven!

In het geel de resultaten van ploeg 1 en in het blauw de resultaten van ploeg 2. Hierbij een overzicht van de individuele resultaten:

	min	sec	afstand	km/h
Matti Buysse	17	54	5125	17,18
Marnix Hillaert	21	3	5125	14,61
Matti Buysse	18	52	5125	16,30
Marnix Hillaert	21	43	5125	14,16
Tony Demaret	21	33	5125	14,27
Tony Demaret	22	30	5125	13,67
Marie-France Dubs	28	25	5125	10,82
Marie-France Dubs	30	36	5125	10,05
Rudy Vande Velde	27	56	5125	11,01
Dom. Van den Daele	31	20	5125	9,81
Jessie Roelandts	34	30	5125	8,91
Veerle V. Renterghem	28	35	5125	10,76
Sofie Bolssens	30	15	5125	10,17
Marnix Hillaert	22	34	5125	13,63
Rita Van Avermaet	32	28	5125	9,47
Rudy Vande Velde	27	31	5125	11,18

73 Veldloop Stekene

Geplaatst 9 dec. 2013 09:19

Op zondag 8 december, de dag na de aflossingsmarathon, trokken Matti Buysse en Rudy Vande Velde ook nog naar Stekene voor de plaatselijke veldloop van atletiekclub Volharding. Matti Buysse nam deel aan de korte cross van een kleine 3.000 meter en werd daarin 15de op 29 deelnemers. Rudy Vande Velde kwam aan de start bij de Masters die een goede 6.500 meter moesten afwerken. Hoewel Rudy een gemiddelde had van bijna 11,2

km/h werd hij 72ste op 73. Geen slecht gemiddelde voor een veldloop maar 't zijn allemaal rappe mannen aan de start...

74 Terneuzen en Gent

Geplaatst 15 dec. 2013 07:20

Op zaterdag 14 december werd er, na een jaartje onderbreking, in Terneuzen terug een halve marathon langs de Westerschelde georganiseerd. De organisator dit jaar was atletiekclub Scheldesport en daar was ook de start en de aankomst. Er was keuze tussen 5 km, 10.8 km en 21.1 km. De deelnemers aan de halve marathon moesten 2 rondjes afwerken. In totaal waren er een kleine 160 deelnemers waaronder 3 wolven. De weersomstandigheden waren prima met een stralend herfstzonnetjes en een matige wind. Langs het water van de Westerschelde hebben we het al erger weten waaien...

Matti Buysse was wat ziekjes en koos voor de 10.8 km. In normale omstandigheden gaat het nog wat sneller maar toch wist Matti overtuigend de wedstrijd te winnen in 39 min 55 sec. (16.2 km/h). Er waren 46 deelnemers op deze afstand.



Voor de halve marathon kwamen er 77 deelnemers opdagen. Voor Bart Teirlynck was het zijn tweede halve marathon en hij werkte die af in 1h 42 min 25 sec. (12,4 km/h). Hiermee werd hij 38ste. Daarmee was hij best tevreden. Jammer dat er slechts één bevoorrading was want daardoor verloor Bart enkele minuten. Maar anderzijds biedt het ook perspectieven! Rudy Vande Velde was de tweede wolf op de halve marathon. Na een rustige start volgde een tweede rondje aan dezelfde snelheid. Met een eindtijd van 2h 2 min 4 sec. (10.4 km/h) werd Rudy 64ste op 77.

Op zondag 15 december was er de winterloop te Gent georganiseerd door 'Gent Loopt'. Hedwig Van Beveren nam deel aan de halve marathon en werd

daarin 128ste op 1022 deelnemers in een tijd van 1h 37 min. 45 sec. (12.95 km/h). Een puik resultaat als aanloop op de voorjaarsmarathons van 2014!



75 Lokeren City Trail en Deinze

Geplaatst 18 dec. 2013 00:10



Op zaterdagavond 14 december trokken Marie-France Dubs en Dominique Van den Daele naar de kerstmarkt van Lokeren waar ook voor de eerste keer een City Trail plaatsvond. Een uitslag hebben we nog niet gezien maar zowel Marie-France als Dominique liepen vlotjes 2 rondjes van in totaal 5 km en wisten een pak lopers achter zich te houden.

Op zondagmorgen was Philip De Vroe present in Deinze voor een lenteloop in de Brielsemeersen. Hoewel het diezelfde morgen ook winterloop in Gent was waren er toch bijna 400 lopers. Op de middenafstand van 8.9 km werd Philip 64ste op 126 deelnemers in 46 min 31 sec (11.48 km/h).

76 Kerstloop te Lembeke, Terneuzen en Stekene

Geplaatst 26 dec. 2013 14:10

Het weekend voor Kerstmis biedt heel wat leuke kerstlopen. We waren met heel wat wolven aanwezig op de kerstlopen van Lembeke (vrijdagavond), Terneuzen (zaterdagmiddag) en Stekene (zondagmiddag).

Jammer genoeg zat op zaterdag en zondag het weer niet mee. Er was heel wat regen en wind. Maar dat kon de pret niet bederven.

Matti kon 3X op podium staan met een 3de, 2de en 1ste plaats. In totaal tel- den we maar liefst 35 wolven-prestaties !

Sommigen gingen voluit, anderen kozen voor een trainingstempo. Hieronder een volledig overzicht.

Erratum: vergeten in de uitslag maar ook Matti Buysse werkte de 10400 me- ter af in Terneuzen. Hij werd 3de in 40 minuten rond. Dus geen 3X maar wel 4X op het podium in 1 weekend...

Lembeke - vrijdag 20 december (250-tal deelnemers excl. jeugd)

	afstand	h	min	sec	plaats	dlrs.(*)	km/h
Matti Buysse	4600	0	15	43	3	45	17,56
Tony Demaret	4600	0	19	10	11	45	14,40
Maria Van Belle	4600	0	29	36	19	31	9,32
Veerle Van Renterghem	4600	0	29	38	21	31	9,31
Dominique Van den Daele	4600	0	29	41	22	31	9,30
Philip De Vroe	9200	0	50	46	89	105	10,87
Rudy Vande Velde	9200	0	56	20	103	105	9,80

(*) afzonderlijke klassementen voor mannen en vrouwen

Terneuzen - zaterdag 21 december (240-tal deelnemers)

	afstand	h	min	sec	plaats	dlrs.	km/h
Veerle Van Renterghem	5200	0	28	9	41	111	11,08
Tony Demaret	10400	0	43	21	9	71	14,39
Marie-France Dubs	10400	0	59	34	54	71	10,48
Dominique Van den Daele	10400	1	9	0	64	71	9,04

Guy Gaelens	10400	1	11	51	67	71	8,68
Rita Van Avermaet	10400	1	11	59	68	71	8,67
William De Fleurquin	10400	1	25	14	42	56	7,32
Philip De Vroe	15600	1	31	3	50	56	10,28
Rudy Vande Velde	15600	1	31	3	51	56	10,28

Stekene - zondag 22 december (637 deelnemers excl. jeugdlopen)

	afstand	h	min	sec	plaats	dlhrs.	km/h
Matt Buysse	3000	0	9	54	1	58	18,18
Veerle Van Renterghem	3000	0	16	58	38	58	10,61
Matti Buysse	6000	0	21	18	2	316	16,90
Tony Demaret	6000	0	25	30	30	316	14,12
Wim Laureys	6000	0	27	53	59	316	12,91
Dirk Baert	6000	0	32	28	135	316	11,09
Mariet Van Moorhem	6000	0	34	16	167	316	10,51
Sophie Appelmans	6000	0	34	16	168	316	10,51
Marie-France Dubs	6000	0	35	14	187	316	10,22
Linda Van Gool	6000	0	37	26	228	316	9,62
Maria Van Belle	6000	0	38	36	257	316	9,33
Dominique Van den Daele	6000	0	39	14	270	316	9,18
Guy Gaelens	6000	0	40	42	291	316	8,85
Rita Van Avermaet	6000	0	40	55	293	316	8,80
Geert De Bock	12060	0	48	43	39	263	14,85
Hedwig Van Beveren	12060	0	54	9	89	263	13,36
Stefaan Heirman	12060	0	54	31	93	263	13,27
Rudy Vande Velde	12060	1	8	0	235	263	10,64
Philip De Vroe	12060	1	11	58	250	263	10,05

77 Axel, Leuven, Nieuwkerken-Waas en Rieme-Ertvelde

Geplaatst 29/12/2013 21:29

Het weekend tussen kerst en nieuwjaar was iets minder druk dan vorige week toen onze wolven actief waren in heel wat kerstlopen. Maar we waren aanwezig in Axel, Leuven, Nieuwkerken-Waas en Rieme.

Op zaterdag 28 december was er de eindejaarscross in Axel. Dit jaar was het parcours gewijzigd en waren de rondes bijna 3,4 km lang in plaats van de vroegere rondjes van 1,5 km. Het parcours bleef wel grotendeels over bospa-

den of grindpaden en ook het heuveltje werd behouden. De langere rondes zorgden er wel voor dat het allemaal wat overzichtelijker bleef. Vorige jaren werden 4/5de van de lopers op de lange afstand één tot twee keer gedubbel.

Linda Van Gool koos voor één rondje en gaf zich helemaal. Kort kan lastig zijn (nietwaar Linda ?) maar het resultaat gaf voldoening: 18 min 28 sec of 11 km/h ! Goed voor plaats 35 op 69 lopers op de 3,4 km.

Op de langste afstand van bijna 11,2 km won Matti Buysse overtuigend in 35 min 5 sec. Daar de klok zowat 40 sec. te laat in werking werd gesteld moeten we deze tijd corrigeren naar circa 35 min 45 sec. wat nog steeds goed is voor een gemiddelde van 17,10 km/h. Een mooie overwinning van Matti !

Ook Rudy Vande Velde was van de partij. Zijn gecorrigeerde tijd was 53 min 44 sec was goed voor circa 11,3 km/h. Rudy was hiermee heel tevreden. Hij werd met deze prestatie 84ste op 97 deelnemers op de lange afstand.

Op zondagmorgen 29 december trok Hans Laureyn naar de corrida van Leuven waar hij deelnam aan de 12 km. Hij werd 1215de op 2020 deelnemers in een tijd van 1h 3 min 23 sec. (11,4 km/h).

Op zondagnamiddag 29 december trokken Philip De Vroe en Rudy Vande Velde ook nog naar de nieuwjaarscorrida van WALO (Wase Lopers) in Nieuwerkerken-Waas. Daar waren heel wat sterke lopers aan de start. De mannen liepen in een afzonderlijke wedstrijd 5 rondjes van in totaal 7,8 km (gecorrigeerd 7,7 km). Philip werd in zijn categorie masters 40+ 31ste in 38 min 33 sec (12 km/h !). Rudy werd bij de masters 50+ 33ste in 41 min 19 sec (11,3 km/h). Tijdens de wedstrijd hadden we het gevoel stil te staan toen al die rappe mannen ons dubbelden maar het eindresultaat was al bij al heel bevredigend. Daar mocht nadien best wel eentje op gedronken worden.

Ook op zondagnamiddag 29 december was er de veldloop in Ertvelde van AS Rieme. Op de korte cross over 2800 meter werd Matti Buysse 31ste en Thomas De Wilde 43ste op 52 deelnemers. Met het goede weer waren er dit jaar heel wat deelnemers afgezakt naar de sportvelden van Ertvelde.

**Nieuwjaarsattentie 2014 aan voorzitter vzw JCM Rudy Vande Velde
vanwege Jessy, Linda, Hedwig, Marnix en Dirk.**