



# JCM-jaarboek



# Inhoud

JCM kan fier terugkijken naar 2015 .....	8
2015 januari en februari .....	9
<b>01. Hondenweer in Heikant</b> .....	9
<b>02. Heroïsche omstandigheden in Watervliet</b> .....	9
<b>03. Maldegem en Aalst</b> .....	10
<b>04. Steense rattenloop</b> .....	11
<b>05. Eugene Vink Memorial Westdorpe</b> .....	11
<b>06. Winterloop Deinze</b> .....	12
<b>07. Hulst-by-light-run: Matti wint!</b> .....	12
<b>08. Dowloop Terneuzen en Leffeloop Markegem</b> .....	13
<b>09. Berlaerloop Koewacht</b> .....	14
<b>10. De halve marathon van Cadzand</b> .....	15
<b>11. Scheldesportloop Terneuzen</b> .....	16
<b>12. Bostrail 'Het Leen' Eeklo</b> .....	16
<b>13. Erpelkapperloop Axel</b> .....	17
<b>14. Winterloop Deinze</b> .....	18
<b>15. Watervliet</b> .....	19
<b>16. Scheldeloop Terneuzen</b> .....	20
<b>17. Halve van Axel</b> .....	20
2015 maart en april.....	22
<b>01. Sas van Gent volledige uitslag</b> .....	22
<b>02. Bardelaereloop Lembeekse bossen</b> .....	23
<b>03. Eenzame wolven in Hulst, Gent en Antwerpen</b> .....	24
<b>04. Zwinstedenloop Sluis</b> .....	24
<b>05. Terneuzen en Dendermonde</b> .....	25

<b>06. Hulst</b> .....	26
<b>07. Tweemaal Gent</b> .....	27
<b>08. Lenteloop Zelzate</b> .....	28
<b>09. Sluitingsprijs SSP-criterium Westdorpe</b> .....	29
<b>10. Eeklo Run</b> .....	30
<b>11. Lovendegem</b> .....	31
<b>12. Wolvenjogging Wachtebeke</b> .....	32
<b>13. Zwalm</b> .....	33
<b>14. Sleidinge</b> .....	34
<b>15. Marathon Zeeuws-Vlaanderen</b> .....	34
<b>16. Havenloop Gent</b> .....	35
<b>17. Oosterzele</b> .....	35
<b>18. Antwerp 10 miles</b> .....	36
<b>19. Bottelare</b> .....	37
2015 mei en juni .....	37
<b>01. Ekiden Evergem</b> .....	37
<b>02. Run for Wings Ieper</b> .....	39
<b>03. De 10 mijl van Aalter</b> .....	40
<b>04. Steentjesjogging Laarne</b> .....	41
<b>05. Dwars door Brugge</b> .....	41
<b>07. Abdijenloop Averbode</b> .....	43
<b>08. Lauwerijnloop Watervliet</b> .....	43
<b>09. Aardbeienrun Melsele</b> .....	44
<b>10. Stadsloop Gent</b> .....	44
<b>11. Marikenloop Nijmegen</b> .....	44
<b>12. Bedrijvenloop</b> .....	45

<b>13. Lo-loopt Lovendegem .....</b>	<b>45</b>
<b>14. Verrebroek.....</b>	<b>46</b>
<b>15. Kortrijk loopt.....</b>	<b>47</b>
<b>16. Eeksken Lovendegem .....</b>	<b>47</b>
<b>17. 20 km van Brussel.....</b>	<b>48</b>
<b>18. Ouwegem en Berlare-Donk.....</b>	<b>48</b>
<b>19. Lentejogging Waarschoot.....</b>	<b>49</b>
<b>20. Bazel, Oudenaarde en Ieper.....</b>	<b>49</b>
<b>21. Abdijbierenloop Melsen .....</b>	<b>50</b>
<b>22. De Ghelamco- (trappen)run .....</b>	<b>51</b>
<b>23. Rehamrun Zaamslag &amp; koekenloop Kaprijke.....</b>	<b>51</b>
<b>24. Midzomernachtrun Gent .....</b>	<b>52</b>
<b>25. Ezelsbierloop Bassevelde .....</b>	<b>53</b>
<b>27. Overwinning voor Bart en Kevin in Ekiden Merelbeke.....</b>	<b>55</b>
<b>28. Kermisloop Kruishoutem .....</b>	<b>57</b>
<b>2015 juli en augustus .....</b>	<b>57</b>
<b>01. Trappistenloop Vinderhoute.....</b>	<b>57</b>
<b>02. Watervliet en IJzendijke .....</b>	<b>58</b>
<b>03. Zevergem .....</b>	<b>58</b>
<b>04. Raploperkesjogging Brakel .....</b>	<b>59</b>
<b>05. Retranchement.....</b>	<b>59</b>
<b>06. Kiekenloop Nieuwburg Assenede.....</b>	<b>59</b>
<b>07. Stenenmuurloop Sinaai .....</b>	<b>61</b>
<b>08. Schelde- en Denderjogging Grembergen .....</b>	<b>61</b>
<b>09. Groede.....</b>	<b>62</b>
<b>10. Grensoverschrijvende 10 mijl Sint-Margriete .....</b>	<b>63</b>

<b>11. Cavaloop Zele</b> .....	63
<b>12. Een roedel van 20 wolven in Overslag!</b> .....	64
<b>13. Nieuwvliet</b> .....	66
<b>14. Wenduine en Melle</b> .....	66
<b>15. Lokeren, Zomergem en... De Kattel!</b> .....	67
<b>16. Zomerloop Zuidzande</b> .....	68
<b>17. Lovendegem</b> .....	68
<b>18. Moerkensheide De Pinte</b> .....	69
<b>19. Cadzand-bad: Matti en Tim Buysse op het podium</b> .....	69
<b>20. Kemzeke en Melle Vogelhoek</b> .....	70
<b>21. Zomergem en Overmere</b> .....	70
<b>22. Sirenejogging Middelkerke</b> .....	71
<b>23. Lindekensjogging Evergem</b> .....	72
<b>24. Kaprijke, Ledeborg en Maarkedal: update</b> .....	72
<b>25. Blauw-geel Augustijnloop Ertvelde</b> .....	74
<b>26. Kreekloop Terneuzen</b> .....	74
<b>27. Moerhofloop Moerbeke-Waas</b> .....	75
<b>28. De halve van Hérinnes en de Lesse-trail</b> .....	77
<b>29. Calipagerun Wetteren</b> .....	77
<b>30. Erwetegem</b> .....	78
2015 september en oktober .....	78
<b>01. Halve marathon van Evergem</b> .....	78
<b>02. Lopen voor het goede doel rond de watersportbaan</b> .....	79
<b>03. Bentille</b> .....	79
<b>04. Puyenbroeck, Ossenisse en havenrun Antwerpen</b> .....	80
<b>05. Spaarbekkenloop Volpenswege</b> .....	82

<b>06. Belgisch Kampioenschap halve marathon Overmere-Donk</b>	<b>83</b>
<b>07. Wolven bevolken het podium in 2de kermisjogging Rieme: update</b>	<b>84</b>
<b>08. Sint-Laureins</b>	<b>84</b>
<b>09. Klein-Sinaai</b>	<b>85</b>
<b>10. Kluizen</b>	<b>85</b>
<b>11. Wolven schitteren in Buggenhout</b>	<b>86</b>
<b>12. Lotenhulle</b>	<b>87</b>
<b>13. De Klinge en Stambruges</b>	<b>87</b>
<b>14. "Lonely wolves" in Brussel en Houffalize</b>	<b>88</b>
<b>15. Terven en Ertvelde</b>	<b>88</b>
<b>16. Linda wint in Philippine</b>	<b>89</b>
<b>17. Lembeke</b>	<b>90</b>
<b>18. Marathon van Eindhoven</b>	<b>90</b>
<b>19. Dwars door Hasselt</b>	<b>91</b>
<b>20. Nieuw-Namen</b>	<b>92</b>
<b>21. Lembeke, Deinze en Antwerpen Linkeroever</b>	<b>93</b>
<b>22. Sluiskil: overwinning voor Veerle!</b>	<b>93</b>
<b>23. Comerloop Sint-Laureins</b>	<b>94</b>
<b>24. Avonturen van Rita uit Azerbeidzjan</b>	<b>95</b>
<b>2015 6 november en december</b>	<b>95</b>
<b>01. Een roedel van 18 wolven in Axel</b>	<b>95</b>
<b>02. Veldloop Gent</b>	<b>97</b>
<b>03. Deinze-Bellem</b>	<b>97</b>
<b>04. Heikant</b>	<b>98</b>
<b>05. Lombardsijde en Aalst</b>	<b>99</b>

<b>06. Kieldrecht .....</b>	<b>99</b>
<b>07. Duatlon Puyenbroeck en Overmere .....</b>	<b>100</b>
<b>08. Winterloop Beveren .....</b>	<b>100</b>
<b>09. Aflossingsmarathon Terneuzen .....</b>	<b>101</b>
<b>10. Veldloop Oudenaarde.....</b>	<b>103</b>
<b>11. Trail Houffalize .....</b>	<b>104</b>
<b>12. Terneuzen en city trail Lokeren .....</b>	<b>104</b>
<b>13. Deinze en Stekene.....</b>	<b>105</b>
<b>14. Kerstloop Kaprijke .....</b>	<b>106</b>
<b>15. Kriekeloop De Clinge.....</b>	<b>106</b>
<b>16. Stekene en Gent.....</b>	<b>107</b>
<b>17. Warmathon Gent.....</b>	<b>109</b>
<b>18. Kerstweekend: een moment om de kilootjes eraf te lopen... .....</b>	<b>109</b>
<b>19. Eindejaarscross Axel.....</b>	<b>110</b>

## JCM kan fier terugkijken naar 2015



# *It is gebeurd! 100ste lid*

Beste jogger

Onze sportclub mag toezien op een bloeiende vereniging. Dit jaar bereikten we voor het eerst meer dan 100 leden, een roedel wolven om fier over te zijn.

Veel leden hebben is één zaak, actieve leden houden een andere. Van de lichtung 'start to runners' hielden we een 10-tal sporters over die regelmatig aanwezig waren op wedstrijden of op onze trainingen. Het blijft jammer dat de regio nog heel wat joggers kent die onze groep niet komen vervoegen. Neen, je bent niet verplicht om aan wedstrijden deel te nemen of om op alle trainingen je beste been te tonen...

Toch vinden we het leuk dat men in de omgeving veel sport: ons doel is immers hetzelfde: een gezonde geest in een gezond lichaam!

In dit jaarboek plakken we alle wedstrijdverslagen van 2015 nog eens na elkaar. Onze zeer actieve reporter en voorzitter **Rudy Vande Velde** verdient zeker een speciale vermelding. Op alle momenten van de dag en de nacht komen zijn verslagen uit de lucht gevallen of beter op onze website.

Het zal jullie opvallen dat we een kern vaste atleten hebben die telkens weer van de partij zijn, maar er zijn ook namen die je zelden of nooit leest: onze pure recreanten die joggen zonder competitiedrang.

Blader door dit werkje en voel je aangesproken om actief te blijven!

Dirk Baert



## **vzw Joggingclub Moerbeke**



# 2015 januari en februari

## 01. Hondenweer in Heikant

Geplaatst 4 jan. 2015 18:44 door Rudy Vande Velde [ 4 jan. 2015 20:07 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Zaterdag 3 januari trokken we voor onze eerste wedstrijd van 2015 naar het Nederlandse **Heikant**. Het was een echt "hondenweer". In het begin was de regen nog draaglijk maar de wat tragere deelnemers aan de langste afstand werden op het einde van de wedstrijd nog getraakteerd op een kwartiertje "ice bucket challenge". Tel daarbij nog wat modderige stroken parcours en het was een loop om niet snel te vergeten... Gelukkig kwam er warm water uit de douches en stonden ook de radiatoren in het gemeenschapshuis op maximum.

Dat belette niet dat Matti, Michaël en Marnix een sterke prestatie neerzetten. Hierbij de uitslagen van onze wolven:

### UITSLAGEN JEF THUY MEMORIAL HEIKANT

3 KM ( 28 deelnemers)					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
2	Matti Buysse		11	5	16,24

5,4 KM ( 33 deelnemers)					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
14	Michael Verstraeten		29	1	11,17
30	Maria Van Belle		35	26	9,14

12,3 KM ( 97 deelnemers)					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
10	Marnix Hillaert		48	29	15,22
92	Linda Van Gool	1	14	3	9,97
93	Rudy Vande Velde	1	14	5	9,97

## 02. Heroïsche omstandigheden in Watervliet

Geplaatst 12 jan. 2015 16:17 door Rudy Vande Velde [ 12 jan. 2015 16:18 bijgewerkt door Dirk Baert ]

We zijn putje winter maar op zaterdag 10 januari leek het veeleer herfst in **Watervliet**. Alle ingrediënten voor een zware wedstrijd waren aanwezig: heel veel wind, striemende regen en kilometers onverharde slijkerige wegen langs het Leopoldskanaal. Ondanks deze heroïsche omstandigheden waren er toch nog 335 deelnemers aan de hoofdlopen van 6 km, 12 km en 21,1 km.

Onder de deelnemers 8 wolven netjes verdeeld over de 3 afstanden. Door de omstandigheden, de eerste helft van de wedstrijd was tegen de wind inbeuken, haalde niemand zijn normale snelheid. De wedstrijd uitlopen was al een prestatie op zich!

De prestaties van onze wolven:

**Maria Van Belle:** 62/70 op de 6 km in 38 min 19 sec (9.4 km/h)

**Rita Van Avermaet:** 68/70 op de 6 km in 42 min 9 sec (8.54 km/h)

**Tony Demaret:** 17/75 op de 12 km in 56 min 33 sec (12.73 km/h)

**Frank Schoof:** 25/75 op de 12 km in 58 min 58 sec (12.21 km/h)

**Marnix Hillaert:** 29/190 op de halve marathon in 1h 32 min 43 sec (13.65 km/h)

**Rudy Vande Velde:** 169/190 op de halve marathon in 2h 10 min 7 sec (9.73 km/h)

**Linda Van Gool:** 171/190 op de halve marathon in 2h 10 min 51 sec (9.67 km/h)

**Philip De Vroe:** 173/190 op de halve marathon in 2h 10 min 56 sec (9.67 km/h)

Moe maar voldaan keerden we met een lekker rozijnenbrood terug huiswaarts!

### 03. Maldegem en Aalst

Geplaatst 12 jan. 2015 16:25 door Rudy Vande Velde [ 12 jan. 2015 16:25 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Ook op zondag waren een aantal wolven aan de slag. **Matti Buysse** nam deel aan de volksloop van de veldloop in **Maldegem**. Een uitslag hiervan werd nog niet gepubliceerd.

Op zondag was er de Dirk Martens Corrida in het centrum van **Aalst** met tal van rappe mannen en vrouwen aan de start. Om hier te winnen moet je al meer dan 20 km/h lopen. Hier waren er voor de 3 hoofdlopen van respectievelijk 3 km, 6 km en 12 km een klein 630 deelnemers. **Rudy Vande Velde** nam deel aan de 6 km en werd 114de op 250 in 29 min 6 sec (12.4 km/h). Eerlijkshalve moeten we wel meegeven dat de GPS-afstand 250 meter korter was maar dat kan ook door de vele bochten en keerpunten zijn. Al bij al reden tot tevredenheid!

## 04. Steense rattenloop

Geplaatst 14 jan. 2015 22:28 door Rudy Vande Velde [ 14 jan. 2015 22:28 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 10 januari was er niet enkel de Leopoldsloop in Watervliet maar eveneens de Steense rattenloop in het Nederlandse **Sint-Janssteen**. Voor **Matti Buysse**, die net over de grens in Stekene woont, was dit als het ware een loop in de achtertuin. Ook hier waren er, ondanks de slechte weersomstandigheden, toch zo'n 150 deelnemers. Dit jaar werd het parcours gewijzigd en trok men ook naar de onverharde paden van de Steense bossen.

Matti nam deel aan de langste afstand van 12.5 km en werd 17de in 54 min 16 sec (13.82 km/h). Op deze afstand waren er 65 deelnemers.

## 05. Eugene Vink Memorial Westdorpe

Geplaatst 18 jan. 2015 20:32 door Rudy Vande Velde [ 18 jan. 2015 20:33 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Voor de eerste wedstrijd van het SSP-criterium daagden er op zaterdag 17 januari zowat 240 deelnemers op in **Westdorpe**. Dat is zeker niet slecht omdat er die zaterdag ook een wedstrijd in Aalter was. Onder de deelnemers ook 14 wolven netjes verdeeld over de 3 afstanden van 4.8 km, 8.4 km en 14.5 km. En deze keer hadden we met een heerlijk winterzonnetje en matig windje geen reden tot klagen.

Hierbij de uitslagen:

### UITSLAGEN EUGENE VINK MEMORIAL WESTDORPE

4,8 km ( 61 deelnemers)					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
7	Matti Buysse		18	32	15,50
12	Tony Demaret		19	38	14,70
25	Michaël Verstraeten		23	15	12,40
36	Veerle Van Rentergem		26	25	10,90

8,4 km (93 deelnemers)					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
5	Bart Teirlynck		34	15	14,70
17	Frank Schoof		37	23	13,50
24	Kevin De Wulf		38	19	13,20

71	Marie-France Dubs		48	22	10,40
87	Rita Van Avermaet		54	32	9,20
90	Guy Gaelens		57	7	8,80

14,5 km (86 deelnemers)					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
6	Marnix Hillaert		57	16	15,20
73	Philip De Vroe	1	23	56	10,40
74	Rudy Vande Velde	1	24	18	10,30
76	Linda Van Gool	1	24	35	10,30

## 06. Winterloop Deinze

Geplaatst 19 jan. 2015 10:48 door Rudy Vande Velde [ 19 jan. 2015 10:48 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Drie wolven trokken zondagmorgen naar de Brielmeersen in **Deinze** voor de winterloop. Tony Demaret, Frank Schoof en Philip De Vroe waren de dag voordien ook al actief geweest in Westdorpe.

Voor deze winterloop daagden er 337 lopers op en deze hadden keuze tussen 1 tot 3 rondjes in de Brielmeersen. Frank en Philip hielden het bij 2 rondjes, Tony liep er 3.

Hun resultaten:

**Tony Demaret:** 13.22 km, 34ste op 122 in 58 min 6 sec (13.65 km/h);

**Frank Schoof:** 8.9 km, 29ste op 114 in 41 min 5 sec (13 km/h);

**Philip De Vroe:** 8.9 km, 99ste op 114 in 53 min 41 sec (9.95 km/h).

## 07. Hulst-by-light-run: Matti wint!

Geplaatst 26 jan. 2015 12:44 door Rudy Vande Velde [ 27 jan. 2015 01:15 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Vrijdagavond 23 januari was er de allereerste editie van deze stadsloop. Met zowat 700 lopers en wandelaars werden alle verwachtingen overtroffen...

Onder de vele deelnemers ook 6 wolven: **Matti Buysse, Marnix Hillaert, Bart Teirlynck, Kevin De Wulf, Rita Van Avermaet** en **Guy Gaelens** waren vrijdagavond op post voor een avondlijke verkenning van Hulst en omgeving.

Het verslag op de website van atletiekzeeland:

<http://www.atletiekzeeland.nl/index.php?pg=nieuws&nieuwsid=3850>

En voor een mooi sfeerbeeld van deze avondloop verwijs ik naar de blog van Margo Hermans: <http://margohermans.com/2015/01/26/hulst-by-light-run/>

Intussen is ook een uitslag beschikbaar op [www.sspzvl.nl](http://www.sspzvl.nl) en zien we dat onze wolven meer dan behoorlijk presteerden.

**Matti Buysse** won op de 5.7 km in een tijd van 21 min 2 sec (16.26 km/h). Ook **Bart Teirlynck** wist een top 3-plaats te veroveren op dezelfde afstand in 21 min 29 sec (15.91 km/h). Op plaats 165 en 166 vinden we **Rita Van Avermaet** en **Guy Gaelens** terug met een tijd van 43 min 57 sec. (7.78 km/h). Voor deze afstand waren er 185 lopers.

Op de langste afstand van 9.5 km behaalde **Marnix Hillaert** een 4de plaats in 37 min 30 sec (15.2 km/h) en ook **Kevin De Wulf** legde beslag op een mooie 31ste plaats in 42 min 48 sec (13.31 km/h). Hier waren er 217 lopers.

## 08. Dowloop Terneuzen en Leffeloop Markegem

Geplaatst 26 jan. 2015 13:25 door Rudy Vande Velde [ 26 jan. 2015 13:31 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 24 januari was er de eerste dowloop van 2015 in **Terneuzen**. De opkomst was eerder magertjes met 122 deelnemers voor 1,2 of 3 rondjes in en rond het sportpark van Terneuzen. Misschien heeft het ook te maken met een 'déja-vu'-gevoel? Dit parcours wordt 4X per jaar gebruikt voor diverse lopen nl. 2 dowlopen, de aflossingsmarathon en de olympiarun. Het zou een verfrissing zijn om de trajecten wat te diversifiëren zoals dat vroeger meer het geval was.

Op zondag breide **Frank Schoof** nog een vervolg aan zijn wedstrijdweekend. Hij nam deel aan de Leffeloop in **Markegem** waar hij 10 rondjes liep en 10 Leffes naar huis mocht meenemen. Hoewel er geen uitslag werd opgemaakt kunnen we wel meegeven dat Frank de eerste was die de 10 rondjes van in totaal 15.5 km afwerkte en dat in een tijd van 1h 14 min 24 sec (12.5 km/h). Hier waren er meer dan 1.000 deelnemers!

De uitslagen van de 7 deelnemende wolven in Terneuzen:

### UITSLAGEN DOWLOOP 24 JAN. TERNEUZEN

5,2 km (41 deelnemers)	Uur	Min.	Sec.	km/h
------------------------	-----	------	------	------

18	Michaël Verstraeten		24	34	12,70
26	Veerle Van Rentergem		28	13	11,10
27	Marie-France Dubs		28	25	11,00

<b>10,4 km (38 deelnemers)</b>					
	<b>Uur</b>	<b>Min.</b>	<b>Sec.</b>	<b>km/h</b>	

5	Tony Demaret		42	34	14,70
9	Frank Schoof		45	37	13,70

<b>15,6 km (43 deelnemers)</b>					
	<b>Uur</b>	<b>Min.</b>	<b>Sec.</b>	<b>km/h</b>	

37	Rudy Vande Velde	1	28	25	10,60
39	Linda Van Gool	1	29	9	10,50

## 09. Berlaerloop Koewacht

Geplaatst 1 feb. 2015 20:10 door Rudy Vande Velde [ 1 feb. 2015 20:11 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Ondanks de mindere weersvoorspellingen was het zaterdagmiddag 31 januari best aangenaam loopweer in **Koewacht**. Het stukje bos lag er wel heel slecht bij maar voor het overige was het een vlot beloopbaar parcours die zelfs gedeeltelijk over het grondgebied Moerbeke liep. Ondanks griep, blessures en de loopagenda van zondag (halve van Cadzand) hadden we toch nog 9 wolven aan de start. Ze kozen allen voor de kortere afstanden van 3.8 km en 7.6 km. In totaal waren er voor alle afstanden 178 deelnemers.

Hierbij de prestaties van onze clubgenoten:

<b>UITSLAGEN BERLAERLOOP KOEWACHT</b>					
<b>3,8 km (46 deelnemers)</b>					
	<b>Uur</b>	<b>Min.</b>	<b>Sec.</b>	<b>km/h</b>	

7	Bart Teirlynck		14	10	16,09
22	Michaël Verstraeten		18	15	12,49

<b>7,6 km (80 deelnemers)</b>					
	<b>Uur</b>	<b>Min.</b>	<b>Sec.</b>	<b>km/h</b>	

7	Tony Demaret		31	48	14,34
12	Matti Buysse		33	20	13,68
18	Frank Schoof		34	39	13,16
65	Veerle Van Rentergem		45	15	10,07
66	Sandra Van Kerckhove		45	38	10,00

## 10. De halve marathon van Cadzand

Geplaatst 1 feb. 2015 20:22 door Rudy Vande Velde [ 2 feb. 2015 19:45 bijgewerkt door Dirk Baert ]



Met pijn in het hart was uw reporter afwezig (griep...) op deze loop die gerust tot één van de mooiste maar ook zwaarste halve marathons in de regio mag gerekend worden.

En dit jaar waren alle ingrediënten voor een heroïsche wedstrijd aanwezig in **Cadzand**: klimmen en dalen, zandstroken maar ook felle rukwinden, regen en hagel. En wie al eens in Cadzand heeft deelgenomen weet dat aan zee de wind nog altijd een beetje feller te keer kan gaan...

Ondanks deze omstandigheden waren er op zondagmorgen 1 februari meer dan 800 lopers op post in Cadzand. 110 lopers kozen voor 5 km. De overige 716 namen deel aan de halve marathon.

De weersomstandigheden weerhielden **Marnix Hillaert** niet om een prachtprestatie neer te zetten. Met een tijd van 1h 31 min 11 sec (13.88 km/h) werd hij 75ste. En dat was ook 9 minuten sneller dan vorig jaar.

Ook **Linda Van Gool** wist enkel minuten af te doen van haar tijd van 2014. Met 2h 16 min 15 sec (9.3 km/h) werd ze 664ste op 716 finishers op de halve marathon.

## Nieuwejaarsreceptie: zondag 8 februari



Voor alle leden en hun gezin en al onze sponsors! Waar? In ons clublokaal (11:15) na de gewone zondagsochtendtraining.

## 11. Scheldesportloop Terneuzen

Geplaatst 8 feb. 2015 18:02 door Rudy Vande Velde [ 8 feb. 2015 18:03 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 7 februari was er de 2de editie van de **Scheldesportloop in Terneuzen**. De start en aankomst was op de atletiekpiste en het parcours was langs fiets- en autoluwe paden in het oosten van Terneuzen. Deze wedstrijd maakt geen deel uit van het SSP-criterium en veel lopers kozen voor een vrij weekend. In totaal waren er slechts 120 lopers voor de wedstrijden over 3.5 km, 6.7 km en 12.8 km. Onder de deelnemers 3 wolven.

**Bart Teirlynck** nam deel aan de 3.5 km waar hij 6de werd op 20 lopers in 12 min 44 sec (16.5 km/h). **Hedwig Van Beveren** en **Rudy Vande Velde** kozen voor de langste afstand. Hedwig werd 25ste op 57 lopers in 57 min 18 sec (13.4 km/h). Rudy volgde als 53ste in 1h 13 min 14 sec (10.5 km/h).

## 12. Bostrail 'Het Leen' Eeklo

Geplaatst 15 feb. 2015 18:24 door Rudy Vande Velde [ 17 feb. 2015 11:02 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdagvoormiddag 14 februari vond de 2de editie van deze bostrail in het provinciaal domein 'Het Leen' te **Eeklo** plaats. Ook dit jaar konden de organisatoren, de cavalopers, pronken met het bordje "volzet" wat staat voor 500 deelnemers. Een bostrail is geen gewone loop maar een echte natuurloop en daar hoort ook wat modder bij. Normale looptijden kun je niet neerzetten op zo'n parcours. Het is vooral genieten geblazen van de



natuur voor diegenen die niet voor een snelle tijd gaan. Doordat het de voorbij dagen niet zoveel had geregend lag het parcours er dit jaar iets beter bij.

Onder de 500 deelnemers ook 4 wolven. Rudy en Marie-France hielden het bij één rondje van 10,8 km. Hermien liep, ondanks haar verkoudheid, 2 rondjes of 21.6 km. En Hedwig ging voor 3 rondjes van in totaal 32.4 km.

Hermien was achteraf ook te bewonderen op de reportage van AVS:  
<http://www.avs.be/avsnews/trail-in-eeklo>

De prestaties van onze wolven op een rijtje:

<b>UITSLAGEN TRAIL EEKLO</b>						
afstand		Uur	Min.	Sec.	km/h	plaats
10,8	Rudy Vande Velde	1	11	51	9,01	123/181
10,8	Marie-France Dubs	1	14	52	8,65	149/181
21,6	Hermien Matthys	2	15	33	9,56	91/121
32,4	Hedwig Van Beveren	2	58	26	10,89	21/41

### 13. Erpelkapperloop Axel

Geplaatst 15 feb. 2015 18:35 door Rudy Vande Velde [ 15 feb. 2015 18:35 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 14 februari was er ook de Erpelkappersloop in **Axel**. Deze wedstrijd maakt deel uit van het SSP-criterium. De opkomst was iets minder dan bij de vorige criteriumlopen maar dat had vooral te maken met de concurrentie van de bostrail in Eeklo. Een aantal "die hards" combineerden zelfs beide wedstrijden (Rudy en Marie-France) . De bostrail was immers voor de middag en in Axel was het startuur 15h.

In Axel kwamen er 13 wolven aan de start netjes verdeeld over de 3 afstanden van 5.8 km, 9.6 km en 17 km. Als herinnering kregen alle deelnemers hier een zak "erpelkappers" mee naar huis. Of in het Vlaams: "een zak patatten".



De uitslagen van onze 13 wolven op een rijtje:

#### **UITSLAGEN ERPELKAPPERSLOOP AXEL**

<b>5,95 KM ( 46 deelnemers)</b>				
	<b>Uur</b>	<b>Min.</b>	<b>Sec.</b>	<b>km/h</b>
Matti Buysse		23	29	15,20
Tony Demaret		24	0	14,87
Veerle Van Rentergem		32	47	10,89
Marie-France Dubs		35	8	10,16

<b>9,6 KM ( 90 deelnemers)</b>				
	<b>Uur</b>	<b>Min.</b>	<b>Sec.</b>	<b>km/h</b>
Frank Schoof		40	19	14,28
Kevin De Wulf		41	57	13,73

<b>17 KM ( 79 deelnemers)</b>				
	<b>Uur</b>	<b>Min.</b>	<b>Sec.</b>	<b>km/h</b>
Marnix Hillaert	1	7	0	15,22
Bart Teirlynck	1	7	52	15,02
Stefaan Heirman	1	21	4	12,58
Michael Verstraeten	1	30	19	11,29
Linda Van Gool	1	42	3	10,00
Philip De Vroe	1	42	5	10,00
Rudy Vande Velde	1	48	9	9,43

## **14. Winterloop Deinze**

Geplaatst 15 feb. 2015 18:40 door Rudy Vande Velde [ 15 feb. 2015 18:40 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zondagmorgen 15 februari konden de liefhebbers van een vroege Valentijnloop terecht in de Brielmeersen te **Deinze**. Onder de meer dan 300 deelnemers ook 2 wolven. **Frank Schoof** hield het bij één ronde van 4,58 km en werd 18de op 107 lopers in 19 min 56 sec (13.79 km/h). **Philip De Vroe**

liep 2 rondjes of 8.9 km in 53 min 50 sec (9.92 km/h). Hij werd 101ste op 128 deelnemers op de middenafstand.

Zowel Frank als Philip waren de vorige dag ook al actief geweest in de Erpelkappersloop te Axel.

## 15. Watervliet

Geplaatst 23 feb. 2015 16:06 door Rudy Vande Velde [ 23 feb. 2015 21:30 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 21 januari vond de 2de Leopoldsloop van 2015 plaats in **Watervliet**. De hoofdafstand van 27 km trekt traditioneel heel wat lopers aan die in voorbereiding zijn op een marathon. Dit jaar mochten de krekelopers 370 lopers verwelkomen voor de 3 afstanden van 6 km, 12 km en 27 km. Het gros, 231 in totaal, koos voor de langste afstand van 27 km. Ook dit jaar liep het parcours hoofdzakelijk langs het Leopoldskanaal. Daaronder ook een 6-tal onverharde kilometers. Gelukkig bleef de regen en de wind achterwege tijdens de wedstrijd.

Onder de deelnemers waren er ook 7 clubleden. Op de 6 km (54 deelnemers) werd **Bart Teirlynck** 5de in 22 min 30 sec. (16 km/h). **Maria Van Belle** volgde als 45ste in 35 min 35 sec (10.12 km/h).

De overige 5 waren allen aan de slag op de 27 km. **Marnix Hillaert**, die stilaan ook klaar lijkt voor een marathon, wist een puike 39ste plaats te behalen in 1h 53 min 13 sec (14.31 km/h). Ook **Hedwig Van Beveren**, nochtans wat ziekjes voor de wedstrijd, realiseerde een persoonlijke besttijd van 2h 7 min 59 sec (12.66 km/h). **Linda Van Gool**, **Philip De Vroe** en **Rudy Vande Velde** liepen met Marie-Jeanne De Keyser van JC Aalter de ganse wedstrijd samen. De beide dames hadden op het einde nog de beste benen en eindigden met een voorsprong van 50 meter op Rudy en Philippe. Daarmee werd nog eens duidelijk dat de uitdrukking "het sterke geslacht" niet geheel ongegrond is. Linda werd 222ste in 2h 52 min 34 sec (9.39 km/h). Rudy en Philippe volgden op plaats 224 en 225 op 231 starters (229 finishers, 2 opgaves) in 2h 52 min 46 sec (9.38 km/h). Al bij al een geslaagde trainingloop!

Nog meegeven dat de snelste deelnemer op de 27 km Willem Van Schuerbeek was in 1h 27 min 31 sec (18.51 km/h). Maar de rapste deelnemer van dag was een stichtend lid van onze joggingclub en tevens Wachtebekenaar: Gert Van Poucke won de 12 km in 38 min 17 sec (18.81 km/h).

## 16. Scheldeloop Terneuzen

Geplaatst 24 feb. 2015 00:15 door Rudy Vande Velde [ 24 feb. 2015 00:15 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 21 februari was er niet enkel de leopoldsloop in Watervliet maar eveneens de scheldeloop in **Terneuzen** met als hoofdafstand een 25 km langs de Westerschelde richting Ossenisse en terug. **Marie-France Dubs** nam hier deel aan de middenafstand van 12 km en werd 38ste op 40 deelnemers in een tijd van 1h 15 min 6 sec (9.6 km/h).

## 17. Halve van Axel

Geplaatst 1 mrt. 2015 18:41 door Rudy Vande Velde [ 1 mrt. 2015 18:46 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op de allerlaatste dag van februari trokken we net over de grens naar **Axel**. De halve marathon van Axel is een heel mooie natuurloop in de polders tussen Axel en Hulst. Je hebt er heel wat natuurschoon: prachtige krekens, vergezichten, dreven,.. Het is best wel een snelle wedstrijd op voorwaarde dat het niet waait. En dat was gisteren wel het geval. De eerste 10 km richting Hulst vielen nog best mee maar de terugtocht richting Axel werd een gevecht tegen een beukende tegenwind uit het zuidwesten.

De deelnemers aan de kortere afstanden van 10;6 km en 6 km liepen een gans ander parcours. Ze liepen 1 of 2 rondes in de richting van de tractaatweg door de bosrijke golf vooraleer terug aan te komen aan het voetbalterrein van FC Axel.

Onder de zowat 250 deelnemers waren er ook 10 wolven.

Twee kozen voor de 10.6 km. **Tony Demaret** werd knap 6de op 54 lopers in 43 min. 24 sec (14.65 km/h). **Frank Schoof** volgde als 16de in 47 min 49 sec (13.3 km/h).

De overige 8 wolven namen allemaal deel aan de halve marathon. In het zog van de leiders vochten **Bart Teirlynck** en **Marnix Hillaert** een heroïsche strijd uit. Bart werd uiteindelijk 16de in een persoonlijke besttijd van 1h 26 min 36 sec (14.61 km/h). Marnix volgde als 19de in 1h 28 min 18 sec (14.33 km/h). Prachtige prestaties rekening houdende met de felle tegenwind!

Op plaats 44 eindigde **Hedwig Van Beveren** in 1h 37 min 27 sec (13 km/h). Een 7-tal minuten later kwam **Patrick Willems** over de streep in 1h 44 min 34 sec (12.10 km/h). Patrick is heel diep gegaan maar verbeterde wel zijn besttijd op de halve marathon met zowat 5 minuten. Ook **Michael**

**Verstraeten** behaalde een persoonlijke besttijd met 1h 54 min 36 sec (11.04 km/h). Hij werd daarmee 120ste.

In de staart van de wedstrijd liep **Linda Van Gool** een heel solide wedstrijd waarbij zowel **Philip De Vroe** als **Rudy Vande Velde** moesten lossen. Linda werd 151ste in 1h 6 min 7 sec (10.03 km/h). Philip en Rudy volgden op plaats 155 en 156 in 2h 9 min 49 sec (9.75 km/h). Na de wedstrijd liepen Philip en Rudy nog bijna 9 km extra uit richting Overslag ter voorbereiding van de marathon van Zeeuws-Vlaanderen. Het werden 9 km zeer zware kilometers met de ganse tijd wind op kop.

In totaal waren er 163 deelnemers voor de halve marathon.

# 6de Start to Run

Vanaf zondag 1 maart 2015 gedurende 10 weken verzamelen aan de sporthal te Moerbeke.

Op zondag om 10:00 op dinsdag en donderdag om 19:00

Deelname € 35

Hiervoor krijg je:

- de juiste begeleiding door onze coach;
- een sportverzekering;
- een mooi t-shirt en een hesje.

Hoe inschrijven?

1- schrijf € 35 over op Axa-rek. Nr. BE43 7512 0690 6801

Wie jonger is dan 18 jaar of ouder is dan 50 jaar betaalt

slechts € 30. De mutualiteit betaalt een gedeelte terug!

2- vul het online-formuliertje in zodat we jouw verzekering in orde kunnen brengen voor je start.

6de reeks S2R voor  
beginnende joggers uit het  
Wasland en het Meetjesland!

Informatie en inschrijving: [www.joggingclubmoerbeke.be](http://www.joggingclubmoerbeke.be)

Contactpersoon: Rudy Vande Velde 0476 46 83 75





## 2015 maart en april

### 01. Sas van Gent volledige uitslag

Geplaatst 9 mrt. 2015 15:50 door Rudy Vande Velde [ 10 mrt. 2015 00:31 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Zaterdag 7 maart vond de 10de wedstrijd van het SSP-criterium plaats in het nabije **Sas van Gent**. In totaal waren er 164 lopers waaronder 14 wolven. De wat lagere opkomst was te wijten aan een druk loopprogramma in het weekend. Op zaterdagmorgen was er reeds een tunnelloop geweest doorheen de nieuwe tunnel onder het kanaal Gent-Terneuzen. Daar waren maar liefst 500 lopers en 1500 wandelaars. Op zondagmorgen stond ook nog een loopwedstrijd in Lembeke op het programma.

In de uitslag hebben we de officiële afstanden gecorrigeerd. De deelnemers aan de 2 kortere afstanden dienden iets verder te lopen dan officieel aangegeven. De 15.7 km was daarentegen slechts iets meer dan 15 km.

Hieronder de uitslagen van alle wolven:

6,2 km (41 deelnemers)		Uur	Min.	Sec.	km/h
5	Bart Teirlynck		23	1	16,16
9	Tony Demaret		25	16	14,72

13	Matti Buysse		26	23	14,10
22	Michael Verstraeten		30	42	12,12
29	Veerle Van Rentergem		34	55	10,65

<b>8,9 KM ( 70 deelnemers)</b>					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
15	Frank Schoof		38	51	13,75
24	Kevin De Wulf		41	0	13,02
62	Marie-France Dubs		54	20	9,83
63	Maria Van Belle		54	20	9,83
69	Rita Van Avermaet	1	2	47	8,51
70	Guy Gaelens	1	2	47	8,51

<b>15 KM ( 53 deelnemers)</b>					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
6	Marnix Hillaert	1	1	45	14,67
44	Linda Van Gool	1	28	17	10,26
48	Rudy Vande Velde	1	29	8	10,16

## 02. Bardelaerloop Lembeekse bossen

Geplaatst 9 mrt. 2015 15:54 door Rudy Vande Velde [ 9 mrt. 2015 15:54 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Zondagmorgen 8 maart was het stralend lenteweer in de Lembeekse bossen. De plaatselijke boslopers organiseerden er een bosloop met keuze tussen 1 tot 8 ronden van een dikke 5 kilometer. Het parcours was voor de volle 100% onverhard en op sommige plaatsen was het laveren tussen de plassen en diepe karresporen. Maar we hebben er allemaal van genoten...

Onder de 187 deelnemers ook 5 wolven die zich beperkten tot 1 of 2 rondes. Hun uitslagen:

### UITSLAGEN BARDELAERELOOP LEMBEKE

<b>5,08 KM ( 41 deelnemers)</b>					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
3e dame	Marie-France Dubs		30	31	10,00

<b>10,16 KM (73 deelnemers)</b>					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
15de heer	Tony Demaret		43	22	14,06
24ste heer	Patrick Willems		46	41	13,06
45ste heer	Michaël Verstraeten		54	49	11,12



### 03. Eenzame wolven in Hulst, Gent en Antwerpen

Geplaatst 16 mrt. 2015 14:33 door Rudy Vande Velde [ 16 mrt. 2015 18:58 bijgewerkt door Dirk Baert ]

De eerste krokusloop te **Hulst** op zaterdag 11 maart was niet echt een groot succes. Voor de jeugdlopen was de opkomst nog behoorlijk maar bij de volwassenen waren de deelnemers per reeks op één of twee handen te tellen. **Bart Teirlynck** liet het niet aan zijn hart komen en won met overtuiging de wedstrijd over 3600 meter in een tijd van 13 min 58 sec. Hij was de beste van 6 mannelijke deelnemers (15.5 km/h).

Eveneens op zaterdag was **Matti Buysse** aan de slag in de blaarmeersentrail te **Gent**. Matti nam deel met een team. Deze werd 38ste op 104 deelnemers (teams + individueel samen). De 18 km werd afgewerkt in 1h 32 min 19 sec (11,7 km/h).

Op zondag 12 maart trok **Sandra Van Kerckhove** naar de Citytrail van **Antwerpen**. Deze run door 't stad met doortocht door o.a. het centraal station en het stadhuis (heel wat trappen dus...) trok meer dan 10.000 lopers. Sandra werd 4536ste op 10173 deelnemers in 1h 11 min 45 sec (10.03 km/h).

### 04. Zwinstedenloop Sluis

Geplaatst 16 mrt. 2015 14:40 door Rudy Vande Velde [ 16 mrt. 2015 14:40 bijgewerkt door Dirk Baert ]

De Zwinstedenloop van **Sluis** blijft jaar na jaar groeien. Voor de hoofdlopen over 4.7 km, 9.6 km en de halve marathon over 21.1 km waren er dit jaar in totaal bijna 1.100 deelnemers.

Onder de deelnemers ook 6 wolven waarvan 5 voor de halve marathon. Juist genoeg om dit jaar met een 21ste plaats ook in het ploegenklassement te worden opgenomen.

Al onze wolven gingen voluit met knappe individuele prestaties tot gevolg! Michael verpulverde zijn besttijd op de halve marathon.

De individuele uitslagen op een rijtje:



## UITSLAGEN ZWINSTEDENLOOP SLUIS

9,6 KM (303 deelnemers)					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
219	Marie-France Dubs		53	54	10,69

21,1 KM (644 deelnemers)					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
214	Hedwig Van Beveren	1	35	12	13,30
435	Michaël Verstraeten	1	49	33	11,56
551	Philip De Vroe	1	59	28	10,60
554	Rudy Vande Velde	1	59	59	10,55
564	Linda Van Gool	2	1	6	10,45

## 05. Terneuzen en Dendermonde

Geplaatst 23 mrt. 2015 17:39 door Rudy Vande Velde [ 23 mrt. 2015 17:39 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 21 maart vond de voorlaatste wedstrijd plaats van het SSP-criterium. Voor de 4de keer dit winterseizoen (aflossingsmarathon, Olympialoop, 1ste dowloop, 2de dowloop) trokken we naar het sportpark van **Terneuzen**. Een beetje van het goede te veel... De opkomst was , met 135 deelnemers voor de 3 afstanden samen, dan ook eerder aan de magere kant. Onder de deelnemers ook 10 wolven. Hun uitslagen kun je hieronder vinden.

Op zondag 22 maart trok **Hans Laureyn** naar **Dendermonde** voor de plaatselijke stadsloop. Hans nam deel aan de 10 km en werd daarin 1225ste op 1437 deelnemers in een tijd van 1h 40 sec (9.9 km/h).

De uitslagen van onze wolven in Terneuzen:

### UITSLAGEN DOWLOOP TERNEUZEN

5,1 km (38 deelnemers)					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
4	Tony Demaret		20	3	15,26
16	Michael Verstraeten		24	40	12,41
23	Veerle Van Rentergem		26	55	11,37
26	Rudy Vande Velde		27	5	11,30

10,2 KM (48 deelnemers)					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
9	Frank Schoof		45	35	13,43
38	Marie-France Dubs		57	32	10,64
42	Maria Van Belle	1	2	11	9,84

45	Rita Van Avermaet	1	10	57	8,63
46	Guy Gaelens	1	10	59	8,63

15,3 KM (47 deelnemers)					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
6	Marnix Hillaert		59	54	15,33

## 06. Hulst

Geplaatst 30 mrt. 2015 14:06 door Rudy Vande Velde [ 30 mrt. 2015 14:06 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op de laatste zaterdag van maart trekken heel wat aspirant-marathonlopers naar de atletiekpiste van **Hulst** voor de jaarlijkse 25 km van Hulst. Even was er onzekerheid over deze wedstrijd omdat de plaatselijke atletiekclub RKHAV moeite had met het vinden van vrijwilligers. Maar uiteindelijk werd het nog klein feestje. De wedstrijd trok niet alleen 211 deelnemers, op zaterdag werd ook de compleet nieuwe kantine met bijhorende kleedkamers feestelijk geopend.

In totaal trokken er 8 wolven naar Hulst. Van die 8 kwamen er uiteindelijk 5 in de officiële uitslag. **Dirk Baert** had zich geëngageerd om Marnix met de fiets te begeleiden in zijn 25 km en zorgde voor en na de wedstrijd van Marnix ook nog voor de begeleiding van Philip en Rudy. Voor de marathonliefhebbers was er immers nog een aperitief met een opwarmingsloop in groep van 7 km. Rudy en Philip, beiden in voorbereiding op de marathon van Zeeuws-Vlaanderen, kozen voor 7 km opwarming + 25 km wedstrijd ofwel 32 km.

**Marnix Hillaert** liep een bijzonder sterke wedstrijd en finishte als 14de op 98 finishers op de 25 km in een tijd van 1h 45 min 48 sec (14,18 km/h). Lange tijd was hij in het gezelschap van **Bart Teirlynck** voor wie de afstand van 25 km uiteindelijk een beetje te ver was. Het energievat was halverwege nog onvoldoende gevuld om een tweede ronde uit te lopen. Hoewel de regen tijdens de wedstrijd achterwege bleef kwam de wind in de Zeeuwse poldervlaktes heel sterk opzetten. En dat vroeg bijzonder veel energie van de lopers... Ook **Philip De Vroe** moest het na 7 + 21 km = 28 km ervaren. Ook bij hem was het vat leeg en krampen weerhielden er hem van om de laatste 3 km af te werken. Daar slaagde **Rudy Vande Velde** nog net in. Hij mocht de rode lantaarn in ontvangst nemen met een tijd van 2h 46 min 57 sec (9 km/h) op de 25 km. Als we er de 7 km opwarming bijtellen was het gemiddelde 9,2 km/h op de 32 gelopen kilometers.

Op de kortere afstand van 7,1 km hadden we 3 wolven aan de start. **Matti Buysse** werd 2de bij de heren in 28 min 46 sec (14,81 km/h) gevolgd door

**Frank Schoof** op plaats 6 in 32 min 17 sec (13,2 km/h). Er waren in totaal 12 mannelijke deelnemers. Bij de dames werd **Maria Van Belle** 6de op 8 deelnemers in 43 min 21 sec (9,83 km/h).

Nadien volgde een heerlijke warme douche in de gloednieuwe kleedkamers om de zware inspanningen van ons af te spoelen...



## 07. Tweemaal Gent

Geplaatst 30 mrt. 2015 20:04 door Rudy Vande Velde [ 30 mrt. 2015 20:19 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zondag 29 maart hadden de lopers keuze tussen 2 loopwedstrijden.

Er was de eerste editie van de **Urban Trail** met meer dan 5.000 deelnemers die het lopen combineerden met een bezoekje aan tal van toeristische en "andere" bezienswaardigheden. Van deze wedstrijd over 10 km werd geen rangschikking opgemaakt. Aanwezige wolven waren **Kevin De Wulf**, **Sophie Appelmans**, **Kathleen Vande Velde** en **Sandra Van Kerckhove**.. Ondanks de vele regen hebben ze allemaal genoten van het ongewone parcours!

Zeven andere wolven trokken diezelfde zondagmorgen naar de Blaarmeersen voor de **Blaarmeersenloop** georganiseerd door de Leielopers van KAA Gent. Door de concurrentie van de Urban Trail en het slechte weer waren er dit jaar maar 213 deelnemers aan de hoofdlopen van 1, 2 of 3 rondjes van 5,06 km doorheen de Blaarmeersen. Het parcours, met heel wat onverharde stukken, lag er dit jaar bijzonder zwaar bij.

**Veerle Van Rentergem**, **Rudy Vande Velde** en **Rita Van Avermaet** hielden het bij één rondje. Veerle werd 39ste op 88 deelnemers op de korte afstand

van 5,06 km in een tijd van 27 min 5 sec (11,21 km/h). Rudy had nog lood in de benen van de vorige dag en werd 62ste in 30 min 35 sec (9;93 km/h). Rita volgde als 84ste in 37 min 20 sec (8,13 km/h).

Op de middenafstand van 10,16 km werd **Frank Schoof** 17de op 64 deelnemers in 48 min 25 sec (12,59 km/h). **Michaël Verstraeten** volgde als 38ste in 55 min 6 sec (11,06 km/h) en **Mariet Van Moorhem** werd 56ste in 1h 4 sec (10,15 km/h).

**Tony Demaret** koos voor de langste afstand van 15,26 km en werd knap 7de op 61 deelnemers in 1h 3 min 23 sec (14,45 km/h).

Na een verkwikkende douche en een warme soep was het hondenweer snel vergeten. Alle deelnemer trokken met 2 gruit-biertjes terug huiswaarts. Ook **Guy Gaelens** was van de partij maar hij stond mee in voor de vlekkeloze organisatie van deze loop.

## 08. Lenteloop Zelzate

Geplaatst 6 apr. 2015 00:05 door Rudy Vande Velde [ 6 apr. 2015 00:05 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Na een aantal moeilijke jaren zit de lenteloop van **Zelzate** terug in de lift. Vorige vrijdag (3 april) waren er zowat 240 lopers op post waarvan 213 voor de hoofdlopen van 3 km, 6 km en 12 km. In werkelijkheid waren de rondjes iets korter wat ook in de uitslag hieronder werd verwerkt.

Onze joggingclub was met 16 deelnemende wolven zeer goed vertegenwoordigd. En dan tellen we de supporters nog niet mee... Onder de deelnemende wolven ook een aantal neofieten die het einde van de S2R niet wilden afwachten. **Bart Teirlynck** en **Veerle Van Rentergem** behaalden zelfs een top 3-plaats in hun reeks (3 km wedstrijd heren en dames) en mochten mee op het podium. Jammer genoeg zijn hiervan geen foto's maar ze mochten beiden een ruiker bloemen mee naar huis nemen. Als herinneringsprijs geen bier meer in Zelzate maar wel een broodje.

De uitslagen van alle deelnemende wolven:

### UITSLAGENLENTELOOP ZELZATE

2,9 KM ( 41 deelnemers)		Uur	Min.	Sec.	km/h
3	Bart Teirlynck		10	18	16,89
16	Veerle Van Rentergem		15	32	11,20
24	Dieter Noé		17	32	9,92
30	Steven Cossaer		18	30	9,41

36	Rita Van Avermaet		19	32	8,91
<b>5,8 KM (94 deelnemers) Uur Min. Sec. km/h</b>					
10	Tony Demaret		22	15	15,64
18	Kevin De Wulf		25	2	13,90
20	Frank Schoof		26	0	13,38
44	Ann Moeraert		30	18	11,49
52	Annick Palfliet		32	13	10,80
53	Rudy Vande Velde		32	13	10,80
73	Maria Van Belle		36	54	9,43

<b>11,6 KM (78 deelnemers) Uur Min. Sec. km/h</b>					
16	Hedwig Van Beveren		50	58	13,66
28	Johny Bral		58	12	11,96
54	Dirk Baert	1	4	32	10,79
62	William De Fleurquin	1	4	55	10,72

## 09. Sluitingsprijs SSP-criterium Westdorpe

Geplaatst 6 apr. 2015 00:14 door Rudy Vande Velde [ 6 apr. 2015 00:15 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 4 april waren we terug op post in **Westdorpe** voor de laatste wedstrijd van het SSP-criterium. Hier waren er een kleine 170 deelnemers. Ook hier hadden we een mooie vertegenwoordiging!

En een aantal wolven wisten ook een zeer knap resultaat neer te zetten. Frank en Kevin vochten op de middenafstand terug een duel uit op het scherp van de snee. En op de kortste afstand sleepten onze wolven zelf 3 top-5 plaatsen in de wacht. Michael verbeterde z'n persoonlijk snelheidsrecord door meer dan 13 km/h te lopen. En op de langste afstand was Marnix terug outstanding.

Alle uitslagen van onze wolven:

### UITSLAGEN SLUITINGSLOOP SSP WESTDORPE

<b>4,8 km (38 deelnemers) Uur Min. Sec. km/h</b>					
2	Bart Teirlynck		17	19	16,60
4	Matti Buysse		18	32	15,50
5	Tony Demaret		18	46	15,30

15	Michael Verstraeten		22	3	13,10
18	Merel Demaret		23	7	12,50
28	Veerie Van Rentergem		26	31	10,90

#### 8,7 KM (70 deelnemers) Uur Min. Sec. km/h

18	Kevin De Wulf		38	26	13,60
19	Frank Schoof		38	30	13,60
57	Marie-France Dubs		49	5	10,60
63	Maria Van Belle		51	1	10,20
69	Rita Van Avermaet		58	2	9,00

#### 14,5 KM (58 deelnemers) Uur Min. Sec. km/h

6	Marnix Hillaert		57	37	15,10
49	Philip De Vroe	1	26	34	10,00
51	Rudy Vande Velde	1	26	35	10,00

## 10. Eeklo Run

Geplaatst 7 apr. 2015 17:42 door Rudy Vande Velde [ 7 apr. 2015 17:42 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Na 2 jaar onderbreking organiseerde de stad **Eeklo** op paasmaandag terug de Eeklo Run. Met 327 deelnemers aan de hoofdlopen een 44-tal kinderen voor de jeugdlopen was de opkomst iets lager dan 3 jaar terug. Over de organisatie valt niets op te merken. Alles was piekfijn geregeld. Behalve dan misschien die ene agent die stond te slapen aan één van de kruispunten waardoor één van onze wolven een halve kilometer te veel heeft gelopen (Bart).

Onder de deelnemers waren er 3 wolven. **Matti Buysse** werd 7de op de 5 km in 18 min 40 sec. Goed voor een mooi gemiddelde van 16,07 km/h. Ook **Rudy Vande Velde** wou eens voluit gaan op die afstand. Meegetrokken door Jan De Mits klokte hij af op 25 min 6 sec (11.95 km/h). Goed voor een 42ste plaats op 114 deelnemers op de 5 km.

**Bart Teirlynck** liep de 15 km in 1h 3 min 39 sec (14.13 km/h) en werd daarmee 24ste op 99 deelnemers. Zonder die halve kilometer extra was dat ongetwijfeld nog een stuk sneller geweest.



## 11. Lovendegem

Geplaatst 13 apr. 2015 00:40 door Rudy Vande Velde [ 13 apr. 2015 00:40 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Met het zomerruur komen de vrijdagavondlopen stilletjes aan terug op gang. Na Zelzate was het op vrijdag 10 april de beurt aan **Lovendegem** waar de plaatselijke KLJ instond voor de eerste wedstrijd van de Lovendegem-cup. Het programma bood keuze tussen 1 tot 3 rondjes van 3,54 km. Onder de 173 deelnemers aan de hoofdlopen waren ook 3 wolven aan de slag netjes verdeeld over de 3 afstanden.

**Veerle Van Rentergem** liep één rondje van 3,54 km in 20 min 23 sec (10,42 km/h ; 40/59). **Frank Schoof** liep 2 rondjes van samen 7,08 km in 31 min 16 sec (13,59 km/h ; 17/52). En **Tony Demaret** liep de volle 3 ronden van samen 10,58 km in 42 min 44 sec (14,85 km/h ; 12/62).

Voor alle 3 onze wolven alvast een goede opwarming voor de wolvenjogging van de volgende dag...

**Zaterdag 11 april 2015**

**6de Wolvenjogging**

**Domein Puyenbroeck Wachtebeke**  
Afstanden: 10 mijl - 9,5 km - 5 km / jeugdloop: 1 km - 600 m

€ 5 (voorschrijving), € 7 (daginschrijving; € 5 met lidkaart Sporta; OKRA of VAL), -12 jaar: € 2.  
Jeugdloop: 1 km of 600 m om 14:30.  
Plus 12-jarigen: gezamenlijke start om 15:00.  
Alle deelnemers ontvangen een geschenkje (jeugd: goody bag; volwassenen: 2 streekbierjtes).  
Tijdsregistratie en afzonderlijk uitslagen 50- en 50+ in het kader van het selenjo-criterium.  
Podia voor de eerste drie van elk klassement.

Info en inschrijvingen: [www.joggingclubmoerbeke.be](http://www.joggingclubmoerbeke.be)  
Contactpersoon: Rudy Vande Velde 0476 46 83 75

sporia  okrasport



## 12. Wolvenjogging Wachtebeke

Geplaatst 13 apr. 2015 11:59 door Rudy Vande Velde [ 13 apr. 2015 12:00 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 11 april was het de beurt aan onze eigen wolvenjogging in **Puyenbroeck**. Hoewel we echt pech hadden met de weersomstandigheden daagden toch 408 deelnemers op voor de hoofdlopen en daarnaast nog iets meer dan 40 kinderen voor de jeugdlopen van 600 meter en 1000 meter. Dat is dus voor de 5de keer op rij een deelnemersrecord. Sommige lopers moest wind, regen en zelfs hagel trotseren maar gelukkig waren er "warme" douches om na de wedstrijd terug op temperatuur te komen.

Om deze organisatie in goede banen te leiden konden we beroep doen op , naast een 4-tal mensen van Sporta en Okra, een team van 20 vrijwilligers. Het gaat hier om clubleden maar ook familieleden en vrienden werkten mee. Sommige van onze vrijwilligers combineerden een paar uurtjes vrijwilligerswerk met de wedstrijd. Hartelijk dank aan al die vrijwilligers zonder wie zo'n organisatie niet mogelijk is!

In totaal namen 22 wolven deel aan één van de 3 hoofdwedstrijden. En net als in het voetbal is er zoiets als het "thuisvoordeel"... Er werd tal van knappe prestaties neergezet!

Daar bovenop waren er ook verschillende kinderen van onze clubleden die deelnamen aan de jeugdlopen en/of de 5 km.

Twee wolven krijgen deze keer toch een extra vermelding: zowel **Maria Van Belle** als **Rita Van Avermaet** behaalden met een 2de plaats in hun leeftijdscategorie het podium en mochten een zilveren medaille in ontvangst nemen.

Als aandenken kregen alle deelnemers 2 Reinaert Tripels en op het einde van de dag mochten we heel wat lege bakken in de koffer laden... Het was goed geweest!

Een overzicht van alle resultaten van onze wolven:

### UITSLAGEN WOLFENJOGGING 2015

	<b>5,1 KM (74 deelnemers)</b>	<b>Uur</b>	<b>Min.</b>	<b>Sec.</b>	<b>km/h</b>
71	Kathleen Herman		38	4	8,04
72	Diane Gerardts		38	14	8,00



9,5 KM (155 deelnemers)					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
18	Tony Demaret		38	58	14,63
56	Frank Schoof		45	54	12,42
80	Dirk Baert		50	35	11,27
82	Lydia Druwe		51	16	11,12
86	Peter De Vleeshouwer		52	6	10,94
122	Veerle Van Rentergem		58	31	9,74
123	Maria Van Belle		58	38	9,72
128	Annick Palfliet	1	0	28	9,43
145	Lien De Landtsheer	1	7	23	8,46
148	Guy Gaelens	1	7	55	8,39

10 mijl (179 deelnemers)					
	Uur	Min.	Sec.	km/h	
5	Marnix Hillaert	1	2	16	15,50
9	Bart Teirlynck	1	3	26	15,22
82	Kevin De Wulf	1	19	18	12,17
102	Michael Verstraeten	1	24	22	11,44
112	Eddy De Caluwé	1	25	47	11,25
117	Tom Boumans	1	27	46	11,00
121	Hans Laureyn	1	29	32	10,78
150	Philip De Vroe	1	37	47	9,87
156	Ann Gerardts	1	38	57	9,76
178	Rita Van Avermaet	1	55	56	8,33

## 13. Zwalm

Geplaatst 13 apr. 2015 12:11 door Rudy Vande Velde [ 13 apr. 2015 12:11 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Twee van onze vrijwilligers op de wolvenjogging trokken de volgende morgen naar **Zwalm** voor de halve en hele marathon van de Zwalmstreek. In tegenstelling tot zaterdag was de zon die zondagmorgen wel van de partij. Het mooie decor van de Vlaamse Ardennen heel wel een keerzijde en dat zijn de talrijke hellingen die zich vooral in de eerste 21 km situeren.

**Stefaan Heirman** ging voor de halve marathon en **Hedwig Van Beveren** had een volle marathon op de agenda staan. Gedurende een groot deel van

de eerste lus van 21 km liepen ze samen. Op het einde had Stefaan nog energie voor een versnelling om te eindigen in een knappe 1h 39 min 5 sec (12,77 km/h). Stefaan werd daarmee 74ste op 230 deelnemers aan de halve marathon.

En ook Hedwig zette, op dit nochtans zware parcours, één van z'n beste marathonprestaties neer. Hij werd 40ste op 145 deelnemers in 3h 32 min 24 sec (11,92 km/h). Proficiat aan beiden!

## 14. Sleidinge

Geplaatst 21 apr. 2015 13:28 door Rudy Vande Velde [ 21 apr. 2015 13:28 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op vrijdagavond 17 april vond de 2de wedstrijd plaats van het kanaalcriterium. We waren deze keer te gast bij de Chiro van **Sleidinge**. In totaal kwamen er 213 lopers opdagen voor 1 tot 4 rondjes van 2,95 km. Onder de deelnemers ook 7 clubleden.

Op de kortste afstand, één rondje, waren er 55 deelnemers. Hier werd **Frank Schoof** 9de in een tijd van 12 min 29 sec (14,18 km/h). **Rudy Vande Velde** hield een lichte opwarmingsloop met het oog op de marathon van de volgende dag en werd 44ste in 19 min 9 sec (9,24 km/h). Iets verder volgden **Guy Gaelens** en **Rita Van Avermaet** als 51ste en 52ste in 20 min 29 sec (8,64 km/h).

Op de 8,7 km (3 rondjes) werd **Kevin De Wulf** 12de op 50 deelnemers in 39 min 15 sec (13,3 km/h).

En op de langste afstand van 11,6 km (4 rondjes) haalde **Marnix Hillaert** het podium met een 3de plaats op 52 deelnemers in 44 min 42 sec (15,57 km/h). **Ann Moeraert** werd 47ste in 1h 6 min 15 sec (10,51 km/h).

## 15. Marathon Zeeuws-Vlaanderen

Geplaatst 21 apr. 2015 15:34 door Rudy Vande Velde [ 21 apr. 2015 15:34 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 18 april was het eindelijk zover. Na maanden van voorbereiding, waaronder enkele lange duurlopen van 30 km of meer, liepen **Rudy Vande Velde** en **Philip De Vroe** de **marathon van Zeeuws-Vlaanderen**. Het zonnetjes was zaterdagmorgen van de partij bij de start in Terneuzen. De temperatuur was ook ideaal met een kleine 15 graden. Maar een dikke tegenvaller was de wind die uit het noordoosten kwam. Normaal loop je 9 op de 10 keren de marathon met meewind. Deze keer was het echter bijna

continu tegenwind of zijwind tussen Terneuzen en Hulst. Het parcours was bovendien voor meer dan 1/3de onverhard. Die onverharde stukken situeerden zich vooral in de laatste 15 km. Mooi maar zwaar...

Zowel Rudy als Philip haalden de meet maar verloren heel veel tijd in de laatste 10 km. Tot km 30 liepen we op een schema van 4 h 45 min. Uiteindelijk haalde Rudy de meet in 5h 16 min 23 sec (plaats 519 op 524) en Philip volgde in 5h 17 min 23 sec op plaats 520.

## 16. Havenloop Gent

Geplaatst 21 apr. 2015 15:46 door Rudy Vande Velde [ 21 apr. 2015 15:48 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zondag 19 april vond de 2de editie van de **Gentse havenloop** plaats. Dit jaar waren er bijna 3.000 deelnemers voor de 3 afstanden van respectievelijk 5 km (774 deelnemers) , 10 km (1461 deelnemers) en 21 km (708 deelnemers).

Onder de deelnemers heb ik 4 wolven teruggevonden.

Op de 10 km werd **Tony Demaret** heel knap 13de in 38 min 29 sec (15,6 km/h). Het vormpeil van Tony gaat week na week in de hoogte. Ook **Frank Schoof** liep een heel mooie wedstrijd en werd 85ste in 44 min 11 sec (13,6 km/h).

En ook op de halve marathon werden door onze wolven bijzonder scherpe tijden neergezet. **Marnix Hillaert** kwam als 11de over de meet in 1h 22 min 15 sec (15,4 km/h). Een persoonlijk besttijd sinds Marnix terug de loopschoenen heeft aangeboden in 2013. En ook **Hans Laureyn** realiseerde een persoonlijke besttijd met 1h 53 min rond (11,2 km/h). Goed voor een 482ste plaats.

## 17. Oosterzele

Geplaatst 27 apr. 2015 21:42 door Rudy Vande Velde [ 27 apr. 2015 21:42 bijgewerkt door Dirk Baert ]

De meeste lopers trokken op zondag 26 april naar Antwerpen voor de 10 mijl. Daaronder ook diverse wolven (verslag volgt zodra de uitslagen online beschikbaar zijn). Maar voor wie het iets kleinschaliger en goedkoper mag zijn was er op zondag ook de jogging van **Oosterzele**. Door diverse blessures was onze aanwezigheid beperkt maar daarom niet ongemerkt!

**Tony Demaret** wist beslag te leggen op een heel knappe 4de plaats op de middenafstand van 10,8 km. Hoewel het parcours allesbehalve gemakkelijk is met een aantal nijdige hellingen werkte hij de wedstrijd af in 43 min 59 sec (14,73km/h). Op de middenafstand waren er 48 deelnemers. In totaal waren er een goede 150 deelnemers voor de 3 afstanden.

## 18. Antwerp 10 miles

Geplaatst 28 apr. 2015 14:23 door Rudy Vande Velde [ 28 apr. 2015 14:26 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Al verschillende jaren is de 10 mijl van **Antwerpen** het grootste loopevenement van België. Dat was op zondag 26 april niet anders. Voor de hoofdlopen daagden er iets meer dan 33.000 deelnemers op waarvan 24.674 voor het hoofdnummer nl. de 10 mijl. Het recept is stilaan bekend. Dit evenement moet het vooral hebben van de sfeer en is ook populair als bedrijfsevenement met tal van bedrijfsploegen die vaak nog een tentje hebben waar er voor en na de wedstrijd nog wordt verbreederd. Er wordt gestart op linkeroever om via de Kennedytunnel 't stad in te trekken om dan terug te keren naar linkeroever via de Waaslandtunnel. Sinds een aantal jaren wordt er met een trechterstart gewerkt om ervoor te zorgen dat alle lopers voldoende ruimte hebben. Vooraleer iedereen gestart is zijn de snelsten intussen al over de meet!

De weersomstandigheden om te lopen waren trouwens ideaal: fris en weinig wind!

Door de massa deelnemers bestaat het risico dat ik één of meerdere wolven vergeet. Stuur zeker een mailtje als ik je naam vergeten ben... Ik heb onder de deelnemers 8 wolven teruggevonden die allemaal hebben deelgenomen aan de 10 mijl. Een aantal van die wolven verpulverden trouwens hun persoonlijk record op de 10 mijl

De wolven in volgorde van resultaat (op 24.674 aankomsten):

- 1.115. **Hedwig Van Beveren**, 1h 8 min 51 sec, 14,03 km/h
- 5.110. **Johnny Bral**, 1h 19 min 8 sec, 12,20 km/h
- 6.630. **Jeffrey De Bruyne**, 1h 21 min 46 sec, 11,81 km/h
- 6.663. **Kevin De Wulf**, 1h 21 min 49 sec, 11,80 km/h
- 16.668. **Ann Gerardts**, 1h 36 min 21 sec, 10,02 km/h
- 16.730. **Mariet Van Moorhem**, 1 h 36 min 27 sec, 10,01 km/h
- 19.199. **Sophie Appelmans**, 1h 40 min 53 sec, 9,57 km/h
- 21.446. **Evelien De Landtsheer**, 1h 46 min 21 sec, 9,08 km/h

## 19. Bottelare

Geplaatst 2 mei 2015 20:00 door Rudy Vande Velde [ 2 mei 2015 20:00 bijgewerkt door Dirk Baert ]

De stratenloop van **Bottelare** trekt traditioneel een pak lopers. Dat was op donderdagavond 30 april niet anders. Meer dan 400 lopers namen deel aan de jeugdlopen en de hoofdlopen van 5 km en 10,3 km. Marcel De Canck , iedere week aanwezig op één of meerdere joggings, mocht dan ook een tevreden organisator zijn.

De wedstrijd over 10,3 km is ook een heel mooie omloop. Bottelare ligt dan wel vlakbij Merelbeke maar vlak is het er niet meer. Op het parcours zitten enkel nijdige hellingen maar je wordt er ook vergast op enkele prachtige vergezichten.

Door blessures van enkele wolven waaronder mijzelf (Rudy) was onze vertegenwoordiging heel beperkt. Jammer, dat moeten we volgend jaar zeker goed maken.

**Tony Demaret** verdedigde met verve de eer van onze joggingclub. Hij werd 25ste op 229 deelnemers op de 10,3 km in 41 min 54 sec. (14,75 km/h).

## 2015 mei en juni

### 01. Ekiden Evergem

Geplaatst 2 mei 2015 20:24 door Rudy Vande Velde [ 2 mei 2015 20:27 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Eén mei is niet alleen het feest van de arbeid maar ook de datum van de **Ekiden te Ertvelde-Evergem**. Deze aflossingsmarathon is een organisatie van de gemeente Evergem in samenwerking met Runners Evergem en AS Rieme. Ook dit jaar was er een heel mooie opkomst. Naast 13 damesteams waren er 121 heren- en gemengde teams.

We hadden dit jaar 3 ploegen ingeschreven van elk 6 lopers. Met de eerste ploeg wilden we onder de 3 uur blijven en voor de 2 andere ploegen mikten we op een tijd tussen 3h30 en 3h45.

Al deze doelstellingen werden met verve gehaald! Al onze wolven gaven het beste van zichzelf met diverse persoonlijke besttijden. Het was nochtans niet zo gemakkelijk lopen. Er was een stevig windje en de Finse piste op het einde van iedere ronde is een echte kuitenbijter. Maar het zonnetje was gelukkig wel van de partij.

De tijden van onze 18 lopers kan je hieronder terugvinden samen met de tijd van Matti Buysse die meeliep met 'SMS Tilit Box'. Ook An Moeraert nam deel maar haar tijd kon ik niet terugvinden. Uw reporter (Rudy Vande Velde) diende zich wegens een blessure te beperken tot supporteren. Philip De Vroe was de ganse namiddag actief aan de wedstrijdtafel om tussentijden te noteren en Maria Van Belle zorgde voor een vlekkeloze coördinatie van onze 3 ploegen. Ook Dominique Van den Daele kwam onze ploegen aanmoedigen.

Het werd een heel leuke namiddag met een uitstekende groeps sfeer en een ideale gelegenheid om bij te praten en elkaar beter te leren kennen. Sportief verdienen al onze wolven een dikke proficiat!

### **UITSLAGEN EKIDEN EVERGEM 2015**

#### **42,2 KM (121 gem. & herenploegen )**

	<b>Uur</b>	<b>Min.</b>	<b>Sec.</b>	<b>km/h</b>
12 Joggingclub Moerbeke 1	2	59	44	14,09
61 Joggingclub Moerbeke 3	3	33	10	11,88
69 Joggingclub Moerbeke 2	3	36	12	11,71

#### **5 KM**

	<b>Uur</b>	<b>Min.</b>	<b>Sec.</b>	<b>km/h</b>
Kevin De Wulf		21	36	13,89
Michaël Verstraeten		24	17	12,35
Bart Teirlynck		19	42	15,23
Pieter Noë		24	15	12,37
Katleen Herman		33	35	8,93
Kurt Goethals		21	35	13,90
Veerle Van Rentergem		27	22	10,96
Axelle Dupon		24	17	12,35
Evelien De Landtsheer		27	36	10,87
Matti Buysse (deelnemer sms Tilit Box)		18	52	15,90

#### **10 km**

	<b>Uur</b>	<b>Min.</b>	<b>Sec.</b>	<b>km/h</b>
Tony Demaret		41	18	14,53
Marnix Hillaert		38	32	15,57

Stefaan Heirman		45	8	13,29
Eddy Decaluwé		50	46	11,82
William De Fleurquin		54	16	11,06
Patrick Willems		44	41	13,43

7,2 km	Uur	Min.	Sec.	km/h
Frank Schoof		34	19	12,59
Hans Laureyn		37	41	11,46
Dirk Baert		38	0	11,37

## 02. Run for Wings leper

Geplaatst 9 mei 2015 11:21 door Rudy Vande Velde [ 10 mei 2015 17:07 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Rita was één van de vele duizenden deelnemers in leper voor de loopwedstrijd zonder finish. Deze vond plaats op zondag 3 mei. Het concept bestaat erin dat je zolang mogelijk voor de steeds sneller rijdende volgwagen blijft uitlopen. Sommigen worden al na 5 km ingehaald, anderen slagen er in 60 km voor de wagen te blijven uitlopen...

Rita hield het iets meer dan 8 km vol! Haar diploma kun je in bijlage vinden.



## vzw Joggingclub Moerbeke

### Getuigschrift 5 km joggen

#### *Van Moorhem Rianne*

- heeft half mei 2015, in aanwezigheid van meerdere JCM-clubleden, een schare hevige supporters en de schepen van sport van Moerbeke-Waas, 5 km onafgebroken gejogd op een deels verhard, deels onverhard parcours in de omgeving van het Moerbeekse Moerhof.

- volgde gedurende tien weken de "Start to Run"-sessies. Wij hopen dat deze sportcursus een aanzet mag zijn tot een sportiever leven, waarbij lichaam en geest in topconditie zouden zijn. We verlangen dat deze atleet opgenomen wordt in onze club zodat we als groep deze deelnemer kunnen blijven stimuleren om recreatief of competitief verder te trainen, maar vooral om met heel veel plezier te blijven (samen)lopen.

Sarah Poppe, schepen van sport

Dirk Baert, begeleider S2R

Rudy Vande Velde, voorzitter van vzw Joggingclub Moerbeke

### 03. De 10 mijl van Aalter

Geplaatst 9 mei 2015 12:26 door Rudy Vande Velde [ 9 mei 2015 12:26 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Vrijdagavond 8 mei waren we met een delegatie van 7 wolven actief op de 10 mijl van **Aalter**. De 10 mijl is de hoofdwedstrijd en bestaat uit 4 rondjes van 4 km in de nabijheid van de sporthal. In ieder ronde dienen er 2 bruggen over de autostrade te worden beklommen. In totaal waren er 174 lopers voor de 10 mijl waaronder ook **Bart Teirlynck** en **Tony Demaret**. Beiden liepen een sterke race, bijna een wedstrijd in de wedstrijd... Het resultaat mag gezien worden. Bart werd 15de in 1h 3 min 22 sec (15,15 km/h) gevolgd door Tony op plaats 18 in 1h 4 min 1 sec (15 km/h).

De overige wolven waren allemaal actief op de 4 km (1 rondje, 76 deelnemers). **Frank Schoof** werd 19de in 17 min 4 sec (14,07 km/h) gevolgd door **Michaël Verstraeten** op plaats 28 in 18 min 31 sec (13 km/h). **Rudy Vande Velde** hervatte na bijna 3 weken inactiviteit het lopen. Hij werd 62ste in 26 min 5 sec (9,2 km/h). Iets verder volgden nog **Guy Gaelens** op plaats 67 (28 min 25 sec ; 8.45 km/h) en **Rita Van Avermaet** op plaats 68 (28 min 43 sec; 8.36 km/h).



Op de middenafstand van 8 km waren er 129 deelnemers maar geen wolven. In totaal waren er voor de 3 hoofdlopen zo'n 379 deelnemers.

Zoals steeds kunnen de organisatoren van JC Aalter terugblikken op een puike organisatie. En met de ruime sporthal beschikken ze ook over een uitstekende accommodatie voor de "après"!

## 04. Steentjesjogging Laarne

Geplaatst 14 mei 2015 17:22 door Rudy Vande Velde [ 14 mei 2015 19:01 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 8 mei trokken we met een 5-tal wolven naar de steentjesloop **in Laarne**. Voor deze loop wordt traditioneel heel weinig publiciteit gemaakt en dat is dan ook de voornaamste verklaring voor het feit dat er voor de hoofdlopen slechts een 102 deelnemers waren. Gelukkig waren er nog een 50-tal deelnemers van de lokale joggingclubs uit Laarne en Kalken. Het parcours is niet echt geschikt voor wie een scherpe tijd wil neerzetten. Zowat 2/3de van het traject van 2,5 km per rondje gaat over de Finse piste. Maar voor het overige is het best wel een gezellig loopje. Vanuit de kantine van de plaatselijke voetbalclub kan je de lopers bijna continu volgen... En achteraf is er ook nog een mooie tombola.

Vier van de vijf wolven hielden het bij 5 km of 2 rondjes. **Frank Schoof** werd 6de op 44 deelnemers op deze afstand in 22 minuten rond (13,63 km/h). **Veerle Van Rentergem** volgde op plaats 20 in 27 min 26 sec (10,96 km/h). **Rudy Vande Velde** en **Dominique Van den Daele** volgden op plaats 38 en 39 in 35 min 42 sec (8,40 km/h). Voor Dominique was het haar eerste 5 km in 5 maanden tijd. Uitlopen was dus al een prestatie op zich.

**Tony Demaret** liep 3 rondjes of 7,5 km en de piste weerhield hem niet om een scherpe tijd van 29 min 51 sec neer te zetten. Hij werd daarmee 7de op 15 deelnemers op deze afstand in 15,08 km/h.

## 05. Dwars door Brugge

Geplaatst 14 mei 2015 17:31 door Rudy Vande Velde [ 14 mei 2015 17:31 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zondag 10 mei vond één van de mooiste en oudste stadslopen van het land plaats nl. "**dwars door Brugge**". Uw reporter ter plaatse was deze keer niet aanwezig maar herinnert zich nog levendig de eerste edities van de 80-

er jaren waar er toen ook al duizenden deelnemers afzakten naar de Groene Poorte nabij het station. Daar situeert zich de start en aankomst. Dertig jaar later blijft deze wedstrijd nog steeds heel populair. Intussen zijn er andere stadslopen met heel wat meer deelnemers maar verhoudingsgewijze zijn er weinig stadslopen waar je zoveel kilometer in de binnenstad kan lopen.

Dit jaar waren twee wolven present. In de voorste gelederen vonden we **Bart Teirlynck** terug die de 15 km afwerkte in 59 min 31 sec (15,12 km/h). Daarmee werd Bart 142ste op 3967 lopers die de meet haalden. Wat verder in de uitslag vinden we **Guy Gaelens** terug op plaats 3911. Hij liep de wedstrijd in 1h 51 min 19 sec (8,08 km/h).

## 06. Stadsloop Biervliet: update

Geplaatst 14 mei 2015 19:21 door Rudy Vande Velde [ 20 mei 2015 20:50 bijgewerkt door Dirk Baert ]

We hebben er een kleine week op moeten wachten maar de uitslagen staan online. Deze stadsloop in **Biervliet** vond plaats op woensdagavond 13 mei kende een recordopkomst met zowat 165 lopers. Het heeft ongetwijfeld te maken met de charme van dit Nederlands dorpje die zich een "stad" met stadsrechten mag noemen. De historiek van Biervliet gaat terug tot de middeleeuwen en hier en daar zie je nog wat restanten van die rijke geschiedenis.

Onder de 165 deelnemers ook een 4-tal wolven en een prettig weerzien met een ex-wolf die enkele jaren de loopschoenen aan de haak heeft gehangen.

Op de korte afstand van 2,5 km stond er geen maat op **Matti Buysse**. Hij won overtuigend in 8 min 43 sec (17,20 km/h) en was de beste van 31 deelnemers op deze afstand.

Op de 5 km eindigde **Rudy Vande Velde** als 24ste heer in 31 min 29 sec (9,52 km/h). Iets verder volgden nog **Rita Van Avermaet** en **Guy Gaelens** in 34 min 20 sec (8,73 km/h). Rita werd 23ste dame en Guy 26ste bij de heren.

Voor **Pascal De Letter** was het z'n allereerste loopwedstrijd in vele jaren. Hij werkte de 10 km af in 50 min 27 sec. Dus een kleine 12 km/h en goed voor een 29ste plaats op 39 deelnemende mannen op deze afstand.

## 07. Abdijenloop Averbode

Geplaatst 14 mei 2015 19:27 door Rudy Vande Velde [ 15 mei 2015 09:31 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Deze prachtige loop in het domein van **Averbode** trok op feestdag van 14 mei terug een pak deelnemers. Onder de 2632 lopers van de naar schatting 16,05 km ook **Bart Teirlynck** en **Hans Laureyn**. Bart werd heel knap 71ste in 1h 4 min 34 sec of net zo snel als de snelste dame op deze wedstrijd (samen gelopen??). Bart kwam hiermee op een gemiddelde van 14,83 km/h. Ook Hans zette een prima tijd neer met 1h 29 min rond (10,82 km/h ; 1473ste ).

## 08. Lauwerijnloop Watervliet

Geplaatst 16 mei 2015 19:58 door Rudy Vande Velde [ 16 mei 2015 19:58 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op vrijdag 15 mei trokken we naar de eerste van de zomerlopen georganiseerd door de kreklopers. Deze loop vond plaats in **Watervliet**. Voor de 3 hoofdlopen samen waren er 213 deelnemers waaronder heel wat snelle jongens en meisjes!

Onder de deelnemers ook een 8-tal wolven netjes verdeeld over de 3 afstanden van 4.21 km, 8.42 km en 12.63 km.

Op de korte afstand werd **Matti Buysse** 8ste in 14 min 59 sec (16,86 km/h) op korte afstand gevolgd door **Bart Teirlynck**. Bart werd 10de in 15 min 6 sec (16,73 km/h). Ook **Michaël Verstraeten** werkt de laatste tijd sterk aan zijn snelheid. Hij werd 40ste in 19 min 40 sec (12,84 km/h). Nog ietsje verder eindigde **Maria Van Belle** (geen officiële tijd en plaats omdat ze eerst 2 rondjes ging lopen). En op plaats 93 vinden we **Dominique Van den Daele** terug in 29 min 34 sec (8,54 km/h). Voor de korte afstand waren er in totaal 95 deelnemers.

**Rudy Vande Velde** werkt, net als Dominique, aan een voorzichtige terugkeer na blessureleed. Op de 8,42 km (2 rondjes) werd hij 61ste op 63 deelnemers in 52 min 39 sec (9,60 km/h).

Op de lange afstand had **Marnix Hillaert** heel zware concurrentie. Hij werd 8ste in een nochtans heel scherpe 47 min 57 sec (15,80 km/h!). Ook **Ann Moeraert** had een prima dag. Ze werd 38ste op 55 deelnemers in 1h 4 min 45 sec (11,70 km/h).

## 09. Aardbeienrun Melsele

Geplaatst 17 mei 2015 21:24 door Rudy Vande Velde [ 17 mei 2015 21:24 bijgewerkt door Dirk Baert ]

De grote massa trok op zondag 17 mei naar de stadsloop van Gent. Toch had de aardbeienrun in **Melsele** hiervan weinig last. Voor de hoofdlopen van 5 en 10 km kwamen maar liefst 348 deelnemers opdagen. Deze run is een onderdeel van het meerdaagse aardbeienfeest en er was dus heel wat ambiance in het centrum van Melsele.

Onder de deelnemers ook **Bart Teirlynck** en **Rudy Vande Velde** die beiden deelnamen aan de 5 km. Bart eindigde knap 6de in 18 min 9 sec (16,52 km/h). En ook Rudy was heel tevreden met z'n 105de plaats op 179 deelnemers op deze afstand. Met een tijd van 27 min 17 sec haalde hij een snelheid van precies 11 km/h.

En alle deelnemers ontvingen na de wedstrijd een goody bag waaronder een klein bakje aardbeien. En het waren "lekkere" aardbeien!

## 10. Stadsloop Gent

Geplaatst 19 mei 2015 15:33 door Rudy Vande Velde [ 19 mei 2015 15:33 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zondag 17 mei vond de stadsloop van **Gent** plaats met 1549 deelnemers voor de 5,2 km en 3230 deelnemers voor de 9,8 km.

Het is niet zo evident om alle wolven terug te vinden in zo'n lange uitslag maar ik heb er voorlopig 3 geteld... **Matti Buysse** werd 24ste op de 5,2 km in 18 min 51 sec (16,55 km/h). Op de 9,8 km eindigde **Tony Demaret** als 129ste in 37 min 22 sec (15,73 km/h). Iets verder werd **Veerle Van Rentergem** 2242ste in 54 min 58 sec (10,7 km/h).

## 11. Marikenloop Nijmegen

Geplaatst 19 mei 2015 15:36 door Rudy Vande Velde [ 19 mei 2015 15:36 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Ja het bestaat... De Marikenloop in **Nijmegen** is een loop met alleen maar dames en er komen maar liefst 9.000 deelnemers op af. Het gros van de dames kiest voor de 5 km maar voor **Rita Van Avermaet** mocht het wat meer zijn. Ze werd 3183ste op de 10 km in 1h 8 min 48 sec (8,72 km/h).

## 12. Bedrijvenloop

Geplaatst 21 mei 2015 23:09 door Rudy Vande Velde [ 21 mei 2015 23:09 bijgewerkt door Dirk Baert ]

De bedrijvenloop rond de watersportbaan te Gent is een jaarlijks hoogfeest voor heel wat Gentse lopers. Ze verdedigen de kleuren van hun werkgevers en de sportieve rivaliteit met hun collega-werknemers zorgt ieder jaar voor tal van knalprestaties. Dat was op woensdag 20 mei niet anders. Onder de 533 lopers ook 8 wolven die 5 km lang voluit gingen...

Hun prestaties:

### Bedrijvenloop Gent (533 deelnemers)

		min	sec	snelheid
29	<b>Marnix Hillaert</b>	18	25	16,13
54	<b>Tony Demaret</b>	19	39	15,11
84	<b>Hedwig Van Beveren</b>	20	31	14,48
125	<b>Frank Schoof</b>	21	41	13,7
345	<b>Veerle Van Rentergem</b>	27	26	10,83
360	<b>Annick Palfliet</b>	27	45	10,7
505	<b>Guy Gaelens</b>	34	30	8,61
506	<b>Rita Van Avermaet</b>	34	30	8,61

## 13. Lo-loopt Lovendegem

Geplaatst 27 mei 2015 20:42 door Rudy Vande Velde [ 1 jun. 2015 20:04 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op vrijdagavond 22 mei vond de 2de wedstrijd plaats van het **Lovendegem**-criterium. We trokken deze keer over de Brugse Vaart naar de feesttent in de Lo-wijk. Zowat 236 lopers daagden op voor de hoofdlopen van 1 tot 4 rondjes van 2,9 km. Onder de deelnemers 5 wolven die, op uitzondering van Tony Demaret, allemaal voor kortere afstanden kozen. Lekker vlammen dus...

Op de kortste afstand van 2,9 km werd **Bart Teirlynck** heel knap tweede in 9 min 38 sec (18,06 km/h!). **Dominique Van Den Daele** volgde op plaats 47 in 19 min 29 sec (8,93 km/h). Op deze afstand waren er 57 lopers.

**Frank Schoof** finishte als 14de op de 5,8 km in 24 min 46 sec (14,05 km/h!). Op plaats 41 volgde **Rudy Vande Velde** in 31 min 36 sec (11,01 km/h). Hier waren er 61 deelnemers;

**Tony Demaret** is helemaal hersteld van de blessure waarmee hij enkele maanden sukkelde en kiest nu ook voor de wat langere afstanden. Op de langste afstand van 11,6 km liep hij lekker hard door om 6de op 56 deelnemers te worden in 45 min 20 sec (15,35 km/h).

## 14. Verrebroek

Geplaatst 27 mei 2015 21:00 door Rudy Vande Velde [ 27 mei 2015 21:01 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 23 mei volgde een korte verplaatsing naar **Verrebroek**. In tegenstelling tot de vorige avond in Lovendegem was het weer ons kort na de middag minder gunstig gezind met aanhoudende motregen voor en tijdens de start. Gelukkig klaarde het na kwartiertje lopen wat op. Voor deze wedstrijd wordt traditioneel niet zo veel publiciteit gemaakt in het joggingcircuit en dat was ook te merken aan het aantal deelnemers. In totaal waren er een kleine 160 lopers die kozen uit 1,2 of 3 rondjes van 7 km.

Hier waren er 6 wolven op post waarvan 4 op de kortste afstand. Deze keer legde **Bart Teirlynck** beslag op de 4de plaats in 25 min 57 sec (16,18 km/h). Heel wat verder vinden **Rudy Vande Velde** terug op plaats 53 in 42 min 40 sec (9,84 km/h). Linda Van Gool vierde haar heroptreden in wedstrijdverband met een 57ste plaats in 43 min 15 sec (9,71 km/h) onmiddellijk gevolgd door **Maria Van Belle** in 43 min 17 sec (9,70 km/h). Op deze afstand waren er 78 deelnemers.

**Marnix Hillaert** wou aanvankelijk voor 3 rondjes of 21 km gaan maar door ziekte hield hij het bij 2 rondjes. Hij werd 10de in 57 min 51 sec (14,52 km/h). Ook **Philip De Vroe** vierde zijn heroptreden in wedstrijdverband na een kleine maand pauze. Hij werd 33ste in 1h 29 min 31 sec (9,38 km/h). Op deze afstand waren er 37 deelnemers.

Op de website van de organisatie die instond voor de tijdsregistratie kun je nog wat mooie actieffoto's van onze wolven terugvinden:  
<http://uitslagen.3athlon.be/>

## 15. Kortrijk loopt

Geplaatst 30 mei 2015 15:47 door Rudy Vande Velde [ 30 mei 2015 15:47 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op Pinkstermaandag trok de Golazo-karavaan richting **Kortrijk** voor de plaatselijke stadsloop. Meer dan 3.200 lopers kwamen aan de start van de 5 km en de 11,1 km. Ook **Rita Van Avermaet** was op post en werd 1646ste op de 11,1 km in 1h 16 min 42 sec (8,68 km/h). Op deze afstand kwamen er in totaal 1692 aan de start.

## 16. Eeksen Lovendegem

Geplaatst 30 mei 2015 12:34 door Rudy Vande Velde [ 30 mei 2015 15:44 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op vrijdagavond 29 mei trokken we voor de 2de opeenvolgende week naar **Lovendegem**. Deze keer waren we te gast in het "**Eeksen**". De weersomstandigheden waren van die aard dat je er geen hond zou doorjagen. Maar dat belette niet dat er toch nog steeds een 180-tal deelnemers op post waren en dat ondanks de koude, de wind en de regen. Niet echt omstandigheden om mooie prestaties neer te zetten. Heel wat wolven kozen dan ook voor een "oefenwedstrijdje" alhoewel de prestaties van Bart (podiumplaats) en Reinilde (de dochter van Linda die aan haar eerste wedstrijd deelnam!) best wel een extra vermelding waard zijn. Bij de tombola was het lot ons niet slecht gezind en enkele meloenen en ananassen mochten mee in de autokoffer richting Moerbeke en omgeving...

De uitslagen:

### UITSLAG JOGGING EEKSEN LOVENDEGEM

5,8 KM (88 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
3	Bart Teirlynck	5800		21	17	16,35
12	Matti Buysse	5800		24	20	14,30
28	Michaël Verstraeten	5800		27	59	12,44
75	Veerle Van Rentergem	5800		35	42	9,75
76	Maria Van Belle	5800		35	42	9,75
78	Reinilde Van Cauter	5800		36	3	9,65
82	Dominique Van den Daele	5800		42	12	8,25
10,2 KM (63 deelnemers)						
59	Philip De Vroe	10200	1	2	21	9,82
61	Linda Van Gool	10200	1	5	43	9,31

62	Rudy Vande Velde	10200	1	5	43	9,31
14,7 KM (26 deelnemers)						
geen wolven						

## 17. 20 km van Brussel

Geplaatst 1 jun. 2015 12:59 door Rudy Vande Velde [ 1 jun. 2015 12:59 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Onder de vele duizenden die dit jaar op zondagmorgen 31 mei de start namen aan het Jubelpark voor de 20 km van **Brussel** ook 3 wolven die alle 3 vlotjes onder de 2 uur bleven. **Marnix Hillaert** was blijkbaar al vrij goed hersteld van zijn ziekte van de voorbije week want hij kwam over de meet als 837ste in 1h 23 min 7 sec (14,72 km/h). **Hedwig Van Beveren** mikte op een tijd rond de 1h 30 en met 1h 31 min 15 sec was hij heel dicht bij die doelstelling. Hedwig werd 3053ste. Iets verder op plaats 19202 vinden we **Hans Laureyn** terug die de wedstrijd afwerkte in 1h 56 min 45 sec (10,48 km/h). Er waren iets meer dan 40.000 voorinschrijvingen voor de 20 km van Brussel.

## 18. Ouwegem en Berlare-Donk

Geplaatst 1 jun. 2015 13:10 door Rudy Vande Velde [ 1 jun. 2015 13:13 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Diegenen die Brussel wat te ver vonden konden op zondag 31 mei ook terecht in **Berlare** nabij het Donkmeer voor een jogging georganiseerd door de plaatselijke joggingclub. Voor hun eerste editie hadden ze de weersomstandigheden niet mee. Het regende en waaide zodat de ganse namiddag en gezien de catering plaatsvond onder een 2-tal partytenten was dit een serieuze tegenvaller voor de organisatoren. Met iets meer dan 100 deelnemers waren ze wel best tevreden. En ook het parcours viel reuze goed mee met bijna 50% onverhard in een groene omgeving. Er was geen tijdsregistratie maar we kunnen wel meegeven dat **Frank Schoof, Rudy Vande Velde** en **Philip De Vroe** één rondje liepen van 4 km en **Tony Demaret** liep de volle 3 ronden of 12 km. Regen betekent ook veel zuurstof. Hoewel er geen tijdsopname was liepen Rudy en Philip rond de 11,4 km/h. Frank deed het nog wat sneller met ca. 13,5 km/h en Tony hield het bij 14,5 km/h.



Nog meegeven dat **Frank Schoof** op zaterdag 30 mei ook al op post was op de trappistenloop van Ouwegem. Hier waren er meer dan 500 deelnemers voor eveneens een loop zonder tijdsregistratie. Maar je kon hier wel volop rondjes afwerken en per rond kon je een trappist van Westmalle verdienen met een maximum van 10. Waarschijnlijk verklaart dit de grote opkomst...

## 19. Lentejogging Waarschoot

Geplaatst 7 jun. 2015 21:55 door Rudy Vande Velde [ 7 jun. 2015 21:55 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Vrijdag 5 juni was een bloedhete dag met temperaturen boven de 30 graden. Gelukkig brachten in de vooravond een aantal onweersbuien verkoeling. Tijdens de wedstrijd, die van start ging om 19h30, bleef het gelukkig droog. Ook dit jaar werden de Lembeekse bossen links gelaten. Het was dus een stratenparcours doorheen **Waarschoot** met 1 tot 3 rondjes van een goede 4 km.

Onder de 165 deelnemers ook een 6-tal wolven. Hieronder kun je hun resultaten terugvinden. Er werden afzonderlijke uitslagen opgemaakt voor de heren en dames.

### UITSLAGLENTEJOGGING WAARSCHOOT

4,3 KM (48 deelnemers)						
		afstand	h	min	sec	km/h
2H	<b>Bart Teirlynck</b>	4300		15	22	16,79
11H	<b>Frank Schoof</b>	4300		18	14	14,15
8D	<b>Maria Van Belle</b>	4300		26	25	9,77
12D	<b>Dominique Van den Daele</b>	4300		30	41	8,41
7,8 KM (60 deelnemers)						
44H	<b>Rudy Vande Velde</b>	7800		47	31	9,85
11,3 KM (56 deelnemers)						
27H	<b>Stefaan Heirman</b>	11300		51	58	13,05

## 20. Bazel, Oudenaarde en Ieper

Geplaatst 7 jun. 2015 22:13 door Rudy Vande Velde [ 8 jun. 2015 00:07 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 6 juni trok **Rudy Vande Velde** naar het Wase **Bazel** voor de bultencross. Dit is een wedstrijd uit het kwb-criterium waarbij geen uitslagen

worden opgemaakt. Voor deze mooie natuurloop waren er een goede 100 deelnemers die konden kiezen uit 1 of 2 rondjes van 5,3 km. Gelukkig bleef het aantal "bulten" eerder beperkt. In iedere ronde waren er 2 klimmetjes over een afsluitdijk. Daarentegen was het wel heel warm. Rudy werkte de 10,6 km af in ca. 9,8 km/h.

Op zondag 7 juni trok **Frank Schoof** naar de 3de bierloop te **Oudenaarde**. Ook deze wedstrijd was zonder tijdsregistratie en uitslag. Er konden tot 10 streekbierjes gewonnen worden door 10X het lokale rondje van 1,2 km af te werken.

En eveneens op zondag 7 juni trok **Philip De Vroe** naar leper voor de **McBride run**. Dit is een halve marathon tussen **leper** en Poperinge. Philip liep een constante wedstrijd en eindigde in een tijd van 2h 6 min 30 sec (10 km/h). Hij werd daarmee 725ste op 837 deelnemers aan de halve marathon.

## 21. Abdijbierenloop Melsen

Geplaatst 15 jun. 2015 11:36 door Rudy Vande Velde [ 15 jun. 2015 11:39 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Wie zijn voorraadkelder aan streekbieren wat wou aanvullen kon vrijdagavond 12 juni terecht in Melsen. Per rondje van 3 km (met een max. van 4 rondjes) kon je 2 Ename-streekbieren verdienen. Hoewel het vrijdagavond warm was, met temperaturen rond de 25 graden, trok dit vooruitzicht iets meer dan 300 lopers aan. Voor de organisatoren was dit een beetje van goede teveel. Aan de aankomst werden tal van lopers niet in de uitslag opgenomen. En ook voor het ophalen van de bierjes moest je wat geduld hebben. Maar voor het overige was het best wel een gezellige avond. De uitslag werd achteraf nog min of meer geconstrueerd en 2 van de 5 wolven hadden ook nog succes in de tombola. Ook de voetballiefhebbers konden in de kantine live de nederlaag van onze rode duivels in Wales meevolgen.

Het sportieve luik dan. Alle 5 de wolven kozen voor 2 rondjes of 6 km. Even werd **Bart Teirlynck** zelfs uitgeroepen als winnaar maar dit werd snel rechtgezet. Hij werd toch nog knap 2de op 120 lopers in 22 min 73 sec (15,73 km/h). **Frank Schoof** volgde op een mooie 7de plaats in 26 min 36 sec (13,53 km/h). Ook nog in de eerste helft van de uitslag vinden we **Linda Van Gool** op plaats 48 in 35 min 56 sec (10,02 km/h). Ook **Rudy Vande Velde** was oorspronkelijk vergeten in de uitslag. In de gecorrigeerde uitslag kreeg hij 20 sec extra aan zijn broek gesmeerd. Officieus werd hij 50ste in 36 min 5 sec (9,98 km/h) en moest hij de duimen leggen tegen Linda. **Dominique Van den Daele** hield het bij één rondje van 3 km waardoor haar

tijd niet in de uitslag is opgenomen. En ook **Marie-France Dubs** was aanwezig om te supporteren!

## 22. De Ghelamco- (trappen)run

Geplaatst 15 jun. 2015 11:56 door Rudy Vande Velde [ 15 jun. 2015 11:58 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Wie eens wou kennis maken met het Ghelamco-voetbalstadion kon zondagnamiddag 14 juni zijn of haar hartje ophalen in de **Ghelamco-run in Gent**. Met bijna 1100 deelnemers was de wedstrijd bijna volzet. Iedereen kon vrij kiezen hoeveel rondjes hij of zij liep binnen een tijdspanne van 1,5 uur. Een rondje was ca. 2,5 km en het traject kun je best vergelijken met een Urban Trail maar dan wel een met heel veel trappen. Zeker in de eerste ronde gaf dit aanleiding tot serieuze files. Vooral de klim van het gelijkvloers naar het 5de verdiep (perstribune) sneed heel wat deelnemers de adem af. Dan volgde terug een afdaling om vervolgens nog eens 2 verdiepingen te klimmen en te dalen. Maar het was al bij al toch een unieke ervaring voor wie het stadion nog niet kende. Vooral de promenade onder de tribunes is een knappe realisatie.

Onder de deelnemers 2 wolven. **Rudy Vande Velde** koos voor 4 rondjes. Na 2 heel rustige rondjes volgde een snelle ronde van 14 min 22 sec om tenslotte terug af te sluiten met een rustige ronde. Met 1h 7 min 6 sec werd hij 92ste op 200 deelnemers op de 10 km. Ook **Rita Van Avermaet** was samen met een aantal collega's uit haar loopgroep in KAAG op post. Ze hield het bij 2 rondjes van in totaal 5 km. Het eerste rondje werd afgewerkt in 25 min 14 sec gevolgd door een snellere ronde van 21 min 5 sec. Met een tijd van 47 min 55 sec werd ze 217de op 224 deelnemers op de 5 km.

## 23. Rehamrun Zaamslag & koekenloop Kaprijke

Geplaatst 23 jun. 2015 15:36 door Rudy Vande Velde [ 23 jun. 2015 15:39 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op vrijdagavond 19 juli hadden de lopers keuze tussen Zaamslag (nabij Terneuzen) en Kaprijke.

**William De Fleurquin** was de eenzame wolf in **Zaamslag** waar er zowat 165 lopers kwamen opdagen voor de 2 wedstrijden over respectievelijk 6.5 km en 13 km. William nam deel aan de langste afstand van 13 km waar hij 34ste werd op 53 deelnemers in 1h 8 min 40 sec (11,4 km/h).

De overige 10 wolven die vrijdagavond aan de slag waren trokken allen naar **Kaprijke** waar de lokale basketbalclub z'n jaarlijkse jogging organiseerde. Wie vooraf inschreef kreeg bovenop een tombolaprijs (iedereen prijs!) ook nog een doos koeken. Hier waren er een goede 200 deelnemers voor de hoofdlopen van 1,2 of 3 rondjes van 5 km. De uitslagen:

## UITSLAG JOGGING KAPRIJKE

5 KM (128 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
4	Bart Teirlynck	5000		18	11	16,50
17	Frank Schoof	5000		21	24	14,02
51	Merel Demaret	5000		25	18	11,86
52	Rudy Vande Velde	5000		25	22	11,83
103	Veerle Van Rentergem	5000		31	32	9,51
104	Maria Van Belle	5000		31	32	9,51
118	Dominique Van den Daele	5000		34	15	8,76
122	Guy Gaelens	5000		35	36	8,43
123	Rita Van Avermaet	5000		35	36	8,43
10 KM (56 deelnemers)						
44	Philip De Vroe	10000		57	14	10,48

## 24. Midzomernachtrun Gent

Geplaatst 23 jun. 2015 15:49 door Rudy Vande Velde [ 29 jun. 2015 10:40 bijgewerkt door Dirk Baert ]

De **midzomernachtrun Gent** op zaterdagavond 20 juni stond dit jaar niet garant voor een zwoele zomernacht. In het laatste uur voor de start om 22h werden de lopers getraakteerd op een aanhoudende motregen. Gelukkig klaarde het op bij de start waardoor we er toch nog een leuke en sfeervolle nachtlloop door het centrum van Gent konden van maken. Onder de meer dan 5.000 deelnemers ook een pak wolven waarvan sommigen een bijzonder knap resultaat behaalden. Het is duidelijk dat wolven 's nachts op hun best zijn!!! Dat werd achteraf nog gevierd worden in een biercafé te Kluizen waardoor sommige wolven pas rond 3h terug huiswaarts keerden..

Van Michaël is er geen elektronische tijdsregistratie maar zijn tijd moet ergens tussen de 1h 17 min en 1h 20 min. liggen. De werkelijke afstand van de 15 km bleef eveneens iets korter te zijn wat gecorrigeerd is in de uitslag hieronder.

De resultaten:

## UITSLAG MIDZOMERNACHTRUN GENT

10 KM (3323 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
198	Frank Schoof	10000		44	22	13,52
1222	Sophie Appelmans	10000		56	24	10,64
3039	Guy Gaelens	10000	1	10	49	8,47
3040	Rita Van Avermaet	10000	1	10	49	8,47
15 KM (1984 deelnemers)						
21	Marnix Hillaert	14800		57	50	15,35
23	Bart Teirlynck	14800		58	7	15,28
48	Tony Demaret	14800	1	0	51	14,59
199	Hedwig Van Beveren	14800	1	7	6	13,23
314	Patrick Willems	14800	1	9	35	12,76
320	Kevin De Wulf	14800	1	9	45	12,73
693	Eddy Decaluwé	14800	1	16	8	11,66
	Michaël Verstraeten	14800	1	16	23	11,5
1475	Rudy Vande Velde	14800	1	27	55	10,10
1573	Philip De Vroe	14800	1	30	0	9,87

## 25. Ezelsbierloop Bassevelde

Geplaatst 23 jun. 2015 15:58 door Rudy Vande Velde [ 23 jun. 2015 15:58 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zondagmorgen 21 juni waren om 10h terug al een aantal wolven op post in **Bassevelde**. Sommigen, zoals Rudy en Philip, waren enkele uren voordien nog aan de slag in de midzomernachtrun te Gent. De meeste wolven, op Linda na, hielden het bij een rustige ochtendloop. Achteraf kregen we allemaal een sportdrank en één of meerdere flesjes ezelsbier. Linda verdiende voor haar 3 rondes 3 flesjes. De overige wolven hielden het bij één ronde en dus één flesje ezelsbier. Dit jaar waren er meer dan 200 deelnemers en bijna iedereen had prijs in de goed gevulde tombola vol bier, wijn en bloemen. An Cocquyt mag ook dit jaar terecht fier zijn op haar organisatie.

De uitslagen:

### UITSLAG JOGGING BASSEVELDE

<b>5,2 KM (64 deelnemers)</b>		afstand	h	min	sec	km/h
28	<b>Veerle Van Rentergem</b>	5200		30	12	10,33
37	<b>Maria Van Belle</b>	5200		31	50	9,80
41	<b>Philip De Vroe</b>	5200		32	38	9,56
49	<b>Dominique Van den Daele</b>	5200		35	32	8,78
50	<b>Rudy Vande Velde</b>	5200		35	45	8,73
52	<b>Rita Van Avermaet</b>	5200		35	54	8,69
<b>15,6 KM (39 deelnemers)</b>						
36	<b>Linda Van Gool</b>	15600	1	33	45	9,98

## 26. Waasmunster

Geplaatst 29 jun. 2015 00:21 door Rudy Vande Velde [ 29 jun. 2015 00:21 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 27 juni trokken we met 15 wolven naar Waasmunster voor een mooie maar zware natuurloop. Ook dit jaar werden alle records qua deelnemers verpulverd. Maar liefst 1150 deelnemers kwamen aan de start van de 7 km en 10 mijl. De weervoorspellingen vooraf spraken van 20 tot 22 graden maar in werkelijkheid werden vlotjes temperaturen boven de 25 graden opgetekend. Voor sommige wolven was dit veel te veel. Mariet hield het omwille van de hitte voor bekeken op km 10. Nog anderen moesten wandelen of werden geconfronteerd met de man van de hamer. Slotsom: een mooie maar zware wedstrijd omwille van de hitte!

### UITSLAG WAASMUNSTER

<b>7 KM (471 deelnemers)</b>		afstand	h	min	sec	km/h
420	<b>Guy Gaelens</b>	7000		52	51	7,95
421	<b>Rita Van Avermaet</b>	7000		52	51	7,95
<b>16,25 KM (680 deelnemers)</b>						
32	<b>Marnix Hillaert</b>	16250	1	5	40	14,85

38	Tony Demaret	16250	1	7	49	14,38
61	Matti Buysse	16250	1	10	49	13,77
114	Patrick Willems	16250	1	14	57	13,01
115	Bart Teirlynck	16250	1	15	1	13,00
146	Wim Laureys	16250	1	17	58	12,51
179	Stefaan Heirman	16250	1	20	11	12,16
251	Eddy Decaluwé	16250	1	24	35	11,53
503	Rudy Vande Velde	16250	1	38	52	9,86
583	Linda Van Gool	16250	1	43	36	9,41
584	Philip De Vroe	16250	1	43	36	9,41
613	Sophie Appelmans	16250	1	46	17	9,17
	Mariet Van Moorhem	16250				

## 27. Overwinning voor Bart en Kevin in Ekiden Merelbeke

Geplaatst 29 jun. 2015 00:37 door Rudy Vande Velde [ 29 jun. 2015 10:39 bijgewerkt door Dirk Baert ]



Als een ploegje onder de naam "**watrager**" deelneemt aan een aflossingsmarathon dan verwacht je deze ploeg in de onderste regionen van de uitslag. Maar **Bart Teirlynck** en **Kevin De Wulf**, en hun loopcompagnons

van Runners Evergem, zetten in **Merelbeke** vriend en vijand op het verkeerde been. Ze waren alle tegenstanders in de herenreeks te snel af met een tijd van 2h 51 min 43 sec. Met enige fierheid mocht het 6-tal op het hoogste schavotje plaatsnemen!  
Kevin liep een 10 km (met een persoonlijk record...) en Bart nam de slotkilometers voor zijn rekening!

Er waren 64 ploegen ingeschreven voor de aflossingsmarathon en daarnaast waren er ook 220 deelnemers voor de individuele loop van 5 en 10 km (die in werkelijkheid iets korter was). Aan de individuele loop over 5 km namen 6 wolven deel.

Ook **Daniël Kucharski** was van de partij bij een ploegje van Eandis en wist eveneens zijn persoonlijk record op de 5 km te verbeteren.

Ook dit jaar kunnen de organisatoren, met een extra pluim voor Kurt en Sonja van de worldrunners, terugblikken op een vlekkeloze organisatie. En de mooie opbrengst ging naar 2 goede doelen in Merelbeke.

Alle uitslagen van de deelnemende wolven in Merelbeke op een rijtje:

(\*) Effectieve tijd was lager

#### UITSLAG ATS RUN MERELBEKE

5 KM (140 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
6	<b>Tony Demaret</b>	5000		19	11	15,64
55	<b>Rudy Vande Velde</b>	5000		25	1	11,99
60	<b>Veerle Van Rentergem</b>	5000		26	55	11,15
61	<b>Philip De Vroe</b>	5000		26	55	11,15
86	<b>Linda Van Gool</b>	5000		28	41	10,46
119	<b>Dominique Van den Daele</b>	5000		33	1	9,09
<b>5 KM aflossing</b>						
	<b>Daniël Kucharski</b>	5000		24	12	12,40
<b>7,2 KM aflossing</b>						
	<b>Bart Teirlynck (*)</b>	7250		30	19	14,35
<b>10 KM aflossing</b>						
	<b>Kevin De Wulf</b>	10000		43	32	13,78



## 28. Kermisloop Kruishoutem

Geplaatst 30 jun. 2015 11:10 door Rudy Vande Velde [ 30 jun. 2015 11:10 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Lekker warm weer op maandagavond 29 juni in **Kruishoutem**. Ook heel wat deelnemers aan de start voor één tot vier ronden van een kleine 3 km. Maar door de weersomstandigheden werd er toch overwegend gekozen voor de kortere afstanden. Ook **Frank Schoof** was op post en als eenzame wolf koos hij voor het korte maar snelle werk. Eén ronde stond voor 2.850 meter waarvan een kleine kilometer op Finse piste (pittig dus!) en Frank werkte die af in 11 min 40 sec (14,65 km/h).

## 2015 juli en augustus

### 01. Trappistenloop Vinderhoute

Geplaatst 5 jul. 2015 18:36 door Rudy Vande Velde [ 27 jul. 2015 14:25 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Lag het aan het warme weer? Of was het de hogere inschrijvingsprijs? Of was het een combinatie van de twee? De trappistenloop te **Vinderhoute** op vrijdagavond 3 juli kon nog altijd rekenen op iets meer dan 420 deelnemers voor de hoofdlopen maar dat was wel een pak minder dan de vorige jaren. Het recept van deze loop is eenvoudig. Je kan 1 tot 4 rondjes van ca. 3,4 km lopen en per rondje verdien te een trappist te beginnen met een Westmalle gevolgd door een Chimay, een Orval en een Rochefort. Voor een daginschrijving dien je wel 8 euro (1 of 2 rondjes) of 10 euro (3 of 4 rondjes) te betalen.

Uw reporter ter plaatse was één van de vier aanwezige wolven en de enige die 4 rondjes liep. Maar dat kwam vooral omdat hij alleen Orval en Rochefort lust... Het werd wel een zeer rustige duurloop bij temperaturen dicht bij de 30 graden. **Rudy Vande Velde** werd 153ste op 172 deelnemers op deze afstand in 1h 22 min 24 sec (9,68 km/h).

**Frank Schoof** koos voor 2 snellere rondjes. Hij werd 9de op 107 deelnemers in 30 min 3 sec (13,18 km/h).

**Guy Gaelens** en **Rita Van Avermaet** hielden het bij één rondje lopen en daarna een paar uurtjes werken achter de bar. Guy werd 65ste op 77

deelnemers in 24 min 49 sec (7,98 km/h). Rita volgde als 74ste in 27 min 33 sec (7,19 km/h).

Het warme weer had echter ook een positieve kant voor de organisatoren. Bijna iedereen zat buiten op het terras na de wedstrijd in afwachting van de tombola waarbij een bak Westvleteren werd verloot. En de bar draaide op volle toeren... En nee, ook deze keer ging de bak Westvleteren niet mee in de koffer van één van onze vier wolven. Volgend jaar moet het toch eens lukken!

## 02. Watervliet en IJzendijke

Geplaatst 8 jul. 2015 16:52 door Rudy Vande Velde [ 27 jul. 2015 14:26 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op dinsdagavond 7 juli stonden 2 midweekwedstrijden op het programma.

**Frank Schoof** trok naar **Watervliet** waar hij deelnam aan de polderloop. Hij liep één ronde van 4,2 km in 18 min 12 sec (13,85 km/h). Daarmee werd hij 23ste op 76 deelnemers op deze afstand. In totaal waren er 173 lopers voor de hoofdwedstrijden.

**Matti Buysse**, **Tim Buysse** en **Tina Van Acker** trokken naar **IJzendijke** voor de eerste zomerloop van atletiekvereniging AV De Wielingen. Ze namen allen deel aan de kortste afstand van 3,2 km. Matti werd 3de bij de heren (22 deelnemers) in 12 min 3 sec (15,93 km/h) en Tim volgde als 7de in 12 min 52 sec (14,92 km/h). Tina werd 9de op 18 deelnemers bij de vrouwen in een tijd van 19 min 37 sec (9,78 km/h).

Ook **Pascal De Letter** was van de partij. Hij werd 23ste bij de heren (28 deelnemers) op de langste afstand van 9,6 km in 48 min 43 sec (11,82 km/h). In totaal waren er 107 deelnemers voor de hoofdlopen.

## 03. Zevergem

Geplaatst 11 jul. 2015 16:03 door Rudy Vande Velde [ 27 jul. 2015 14:26 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Ondanks de concurrentie, er was ook een jogging in Sleidinge, kon Antoine & Co, terug een pak lopers verwelkomen voor zijn jogging in Zevergem op vrijdagavond 10 juli. In totaal waren er 467 deelnemers netjes verdeeld over de 5 en 10 km. Het was vrij warm maar gelukkig was er ook regelmatig een fris windje om de lopers af te koelen.

Op de 5 km (233 deelnemers) werd **Dominique Van den Daele** 198ste in 35 min 3 sec (8,56 km/h). **Rita Van Avermaet** en **Guy Gaelens** volgden op plaats 198 en 200 in 36 min 32 sec (8,21 km/h).

**Rudy Vande Velde** nam deel aan de 10 km waar hij 156ste op 234 deelnemers werd in 55 min 53 sec. Na een rustig eerste rondje (ca. 28 min 30 sec.) volgde een snellere 2de ronde in iets meer dan 27 min.

## 04. Raploperkesjogging Brakel

Geplaatst 13 jul. 2015 11:54 door Rudy Vande Velde [ 27 jul. 2015 14:26 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zondag 12 juli trokken **Rudy Vande Velde** en **Philip De Vroe** samen naar **Brakel** voor een pittig loopje in de Vlaamse Ardennen. Ook in 2014 waren we aanwezig dus wisten we dat er ons wat pittig klimwerk te wachten stond.

In totaal daagden zo'n 223 lopers op voor de hoofdlopen. Er was keuze tussen 1 tot 3 rondjes van 5,3 km. Daarnaast was er ook de mogelijkheid om de 15,9 km af te werken met een estafetteteam van 3 lopers.

Philip en Rudy hielden het beiden bij 2 rondjes van in totaal 10,6 km. Philip speelde haas voor zijn nichtje en werd 41ste op 52 lopers in 1h 1 min 20 sec (10,37 km/h). Rudy volgde wat verder op plaats 45 in 1h 2 min 55 sec (10,11 km/h).

## 05. Retranchement

Geplaatst 15 jul. 2015 21:05 door Rudy Vande Velde [ 27 jul. 2015 14:27 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op dinsdag 14 juli vond de 2de zomerloop plaats van AV De Wielingen in het mooie **Retranchement**. Onder de 162 deelnemers voor de hoofdlopen ook **Matti Buysse**. Hij nam deel aan de middenafstand van 7,2 km waar hij 3de op 49 heren werd in een tijd van 27 min 29 sec (15,71 km/h).

## 06. Kiekenloop Nieuwburg Assenede

Geplaatst 20 jul. 2015 12:38 door Rudy Vande Velde [ 27 jul. 2015 14:25 bijgewerkt door Dirk Baert ]

De kiekenloop in **Assenede** op vrijdagavond 17 juli trok bijna 200 deelnemers bij de volwassenen. Deze kermisloop maakt deel uit van het kanaalcriterium en alle deelnemers kregen na afloop een vers kippetje meer naar huis... Ik bedoel dus een echt kippetje. Dus eentje om te braden en op te eten...

Het parcours was dit jaar een afknapper. Normaal wordt een ronde gelopen met enige variatie op het traject maar dat was dit jaar niet meer het geval. Een gedeelte van het oude traject liep over een provincieweg en deze vroeg heel wat centen voor het gebruik van het traject. Het parcours was dit jaar dus een heen en terug van Nieuwburg naar Assenede via dezelfde weg. Er was keuze tussen 1,2,3 of 4 van deze rondjes. Officieel was de afstand 3700 meter per ronde maar op de GPS kwamen we eerder uit op 3600 meter.

Hoewel er heel wat wolven op vakantie zijn hadden we toch nog een 12-tal vertegenwoordigers. De meesten hielden het bij één rondje. Bart en Matti behaalden niet alleen een podiumplaats maar ook een snelheid van meer dan 17 km/h! En Rita (geen tijd) begeleide een aantal S2R-ers in hun eerste wedstrijd. Op de lange afstand kregen we voor het eerst sinds lang nog eens een duel tussen Kurt en Pascal!

Alle uitslagen op een rijtje:

### UITSLAG JOGGING NIEUWBURG ASSENEDE

<b>3,7 KM (89 deelnemers)</b>		afstand	h	min	sec	km/h
2	<b>Bart Teirlynck</b>	3600		12	26	17,37
3	<b>Matti Buysse</b>	3600		12	42	17,01
60	<b>Tina Van Acker</b>	3600		21	5	10,25
76	<b>Dominique Van den Daele</b>	3600		22	51	9,45
78	<b>Guy Gaelens</b>	3600		24	12	8,93
	<b>Rita Van Avermaet</b>	3600				
<b>7,4 KM (47 deelnemers)</b>						
6	<b>Tony Demaret</b>	7200		29	28	14,66
19	<b>Michael Verstraeten</b>	7200		36	21	11,88
43	<b>Maria Van Belle</b>	7200		45	2	9,59
<b>11,1 KM (25 deelnemers)</b>						
24	<b>Rudy Vande Velde</b>	10800	1	4	38	10,03
<b>14,8 KM (36 deelnemers)</b>						
26	<b>Kurt Goethals</b>	14400	1	13	7	11,82

28	Pascal De Letter	14400	1	13	53	11,69
----	------------------	-------	---	----	----	-------

## 07. Stenenmuurloop Sinaai

Geplaatst 20 jul. 2015 12:57 door Rudy Vande Velde [ 27 jul. 2015 14:25 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Ook op zaterdag 18 juli waren er bijna 200 deelnemers voor de 4de stenenmuurloop van de lokale club RTS **Sinaai**. Hier waren er 6 wolven op post. Er was keuze tussen 1 tot 3 rondjes van 3,5 km. Ook hier was, volgens diverse GPS-en, de werkelijke afstand per rondje iets korter (ca. 100 meter). Het was zaterdagmiddag vrij warm en dus zweten geblazen...

Op de kortste afstand (1 rondje) werd **Frank Schoof** 8ste op 61 deelnemers in 14 min 46 sec (14,2 km/h).

Op de middenafstand liep **Wim Laureys** in zijn heimat een thuiswedstrijd. Z'n vele supporters stuwden hem naar een 7de plaats op 51 deelnemers in 29 min 5 sec (14,4 km/h). Iets verder volgde **Rudy Vande Velde** op plaats 25 in 37 min 2 sec (11,3 km/h) en **Tina Van Acker** op plaats 44 met een tijd van 46 min 22 sec (9,1 km/h).

Op de langste afstand maakten **Tim** en **Matti Buysse** er een gezamenlijke training van. Ze werkten de 10,5 km af in 45 min 34 sec (13,8 km/h). Daarmee werden ze 24ste en 25ste op 79 deelnemers.

Na afloop kregen we als aandenken een grote fles Lesage van de proefbrouwerij te Lochristi. Te proeven na de pannenkoekenloop te Overslag bij Rudy....

## 08. Schelde- en Denderjogging Grembergen

Geplaatst 22 jul. 2015 10:19 door Rudy Vande Velde [ 27 jul. 2015 14:24 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Atletiekclub Denderland organiseert jaarlijks op de nationale feestdag van 21 juli haar Schelde- en Denderjogging in **Grembergen** nabij Dendermonde. De traditie wil dat het de voorbije jaren vaak al warm tot zeer warm was op deze natuurlijke loop langs de oevers van de Schelde. En ook dit jaar was dit het geval. Door houtkap deze winter was het enige schaduwrijke dreefje plots ook een zonovergoten weg geworden. Het was dus puffen geblazen. Maar voor het overige is dit wel een mooie en goed georganiseerde loop. Alle deelnemers kregen als aandenken een grote fles Orvélo van de proefbrouwerij te Lochristi. Naar mijn smaak een heel lekker biertje...

Onder de 215 deelnemers aan de hoofdlopen van 4 km, 8,3 km en 16,6 km ook een 4-tal wolven. Hun resultaten:

<b>UITSLAG SCHELDE- &amp; DENDERJOGGING GREMBERGEN</b>
--

<b>3,9 KM (68 deelnemers)</b>		afstandh	minsec		km/h
26	<b>Frank Schoof</b>	4000		17 10	13,98
50	<b>Veerle Van Rentergem</b>	4000		21 45	11,03
<b>8,3 KM (98 deelnemers)</b>					
19	<b>Tony Demaret</b>	8300		34 41	14,36
<b>16,6 KM (49 deelnemers)</b>					
46	<b>Rudy Vande Velde</b>	16600	1	47 8	9,30

## 09. Groede

Geplaatst 23 jul. 2015 11:05 door Rudy Vande Velde [ 27 jul. 2015 14:24 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Eveneens op 21 juli had de derde zomerloop plaats van AV De Wielingen. Op dinsdagavond trokken 173 deelnemers naar **Groede** voor één tot drie rondjes van 3,3 km. Onder de deelnemers ook 3 wolven.

Op de korte afstand werd **Tim Buysse** 3de bij de heren in 12 min 45 sec (15,53 km/h ; 26 deelnemers bij de heren). **Tina Van Acker** werd 12de op 18 deelnemers bij de dames op de 3,3 km in 18 min 26 sec (10,74 km/h). **Matti Buysse** werd 4de bij de heren op de middenafstand van 6,6 km in 24 min 36 sec (16,10 km/h ; 64 deelnemers bij de heren).

## 10. Grensoverschrijvende 10 mijl Sint-Margriete

Geplaatst 27 jul. 2015 14:13 door Rudy Vande Velde [ 27 jul. 2015 14:13 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op vrijdagavond 24 juli trokken we naar het grensdorpje **Sint-Margriete** in het krekengebied van het Meetjesland. Dit dorpje situeert zich in de uitgestrekte fusiegemeente Sint-Laureins. De Cameradosloop was toe aan haar 20ste editie en, in tegenstelling tot de hitte van 2014, was het een heerlijk loopweertje. Er werd die avond veel regen voorspeld maar tijdens de wedstrijd bleef het droog. Er was wel een stevig windje in de uitgestrekte polders. Onder de deelnemers ook een 8-tal wolven die bijna allemaal heel tevreden waren met hun prestatie. Achteraf volgde nog een tombola waarbij iedereen prijs had en we kregen als herinnering elk nog een pak pannekoeken en spaghetti mee naar huis.

### UITSLAG JOGGING SINT-LAUREINS

5,870 KM (93 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
23	Frank Schoof	5870		25	56	13,58
78	Maria Van Belle	5870		36	5	9,76
90	Dominique Van den Daele	5870		39	32	8,91
10,21 KM (61 deelnemers)						
7	Matti Buysse	10210		39	36	15,47
32	Michael Verstraeten	10210		52	5	11,76
16,1 KM (61 deelnemers)						
55	Ann Moeraert	16100	1	33	33	10,33
57	Philip De Vroe	16100	1	33	33	10,33
58	Rudy Vande Velde	16100	1	33	33	10,33

## 11. Cavaloop Zele

Geplaatst 27 jul. 2015 14:22 door Rudy Vande Velde [ 27 jul. 2015 14:22 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 25 juli trokken we naar **Zele**. Tijdens de dulle dorpsdagen van Heikant in Zele wordt er jaarlijks ook een cavaloop georganiseerd. Meestal is dat onder een stralend zonnetje. Deze keer werden we vergast op regenbuien en stevige rukwinden. We lieten het ons niet aan ons hart komen want aan de meet stond een fles cava op ons te wachten...

Zoals jaarlijks is de uitslag een ietwat chaotische bedoening. We hebben de resultaten van onze wolven zo goed mogelijk proberen te reconstrueren. Onder de deelnemers ook Anne Van Rentergem die net haar eigen S2R had afgewerkt en voor de eerste keer deelnam aan een wedstrijd. Dat ging, ook dankzij de goede begeleiding van Merel, bijzonder vlotjes!

<b>UITSLAG CAVALOOP ZELE</b>
----------------------------------

<b>2,8 KM (22 deelnemers)</b>		afstand	h	min	sec	km/h
20	<b>Anne Van Rentergem</b>	2800		20	41	8,12
21	<b>Merel Demaret</b>	2800		20	41	8,12
<b>5,6 KM (34 deelnemers)</b>						
16	<b>Veerle Van Rentergem</b>	5600		32	13	10,43
<b>8,4 KM (38 deelnemers)</b>						
10	<b>Frank Schoof</b>	8400		38	39	13,04
30	<b>Rudy Vande Velde</b>	8400		53	30	9,42
31	<b>Philip De Vroe</b>	8400		53	30	9,42
<b>11,2 KM (57 deelnemers)</b>						
10	<b>Tony Demaret</b>	11200		45	54	14,64

## 12. Een roedel van 20 wolven in Overslag!

Geplaatst 27 jul. 2015 14:41 door Rudy Vande Velde [ 27 jul. 2015 14:43 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Dit jaar mochten de organisatoren van de pannekoekenloop in **Overslag** een recordaantal deelnemers verwelkomen. Naast meer dan 60 jongeren voor de jeugdlopen hadden ze ook 134 deelnemers aan de één tot drie rondjes van 4,5 km in de Overslagse polders. Voor veel van onze wolven is deze loop in Wachtebeke zowat een thuisloop. Niet minder dan 20 wolven namen deel aan deze wedstrijd en dan tellen we niet eens de wolven mee die kwamen supporteren (Dirk , Dominique, Martin, Geert) ... De weersomstandigheden om te lopen waren dan ook ideaal. Het bleef droog tijdens de wedstrijd, de wind was gaan liggen en de temperaturen lagen onder de 20 graden.

Te vermelden zijn de podiumplaatsen van Matti (eerste bij heren op de 4,5 km), Axelle (tweede bij de dames op de 4,5 km) en Anne (derde bij de dames



op de 13,5 km). Ook de 2de plaats van Thomas De Wilde, na Matti, op de 4,5 km is een vermelding waard. Thomas is de zoon van Isolde.

Daarnaast werd er ook enkele pittige duels onder de wolven onderling uitgevochten... Na het debuut van Anne Van Rentergem in Zele mochten we ook het heroptreden vieren van Geert Van Rentergem. De naam is dezelfde maar geen familie van elkaar. Geert was één van de rappe mannen uit de ACNS-periode. En zo wordt ons roedel beetje voor beetje nog wat groter!

Na afloop mochten alle deelnemers een biertje mee naar huis nemen en kregen ze ook nog een pannenkoek en een drankje. Achteraf zakten nog een aantal wolven af naar de Schoolstraat in Overslag om te verbroederen met twee vrouwelijke ezels en wat kelderrestjes op te ruimen.

Alle resultaten van onze 20 wolven op een rijtje:

### UITSLAG OVERSLAGSE PANNEKOEKENLOOP

4,5 KM (63 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
1	Matti Buysse	4500		15	54	16,98
5	Tim Buysse	4500		17	7	15,77
15	Axelle Dupon	4500		21	12	12,74
19	Wouter Vande Velde	4500		22	4	12,24
39	Veerle Van Rentergem	4500		25	50	10,45
41	Philip De Vroe	4500		25	59	10,39
55	Kathleen Herman	4500		30	1	9,00
56	Diane Gerardts	4500		30	1	9,00
63	Anne Van Rentergem	4500		35	4	7,70
9 KM (46 deelnemers)						
6	Tony Demaret	9000		36	50	14,66
14	Kevin De Wulf	9000		40	50	13,22
18	Frank Schoof	9000		41	9	13,12
27	Geert Van Rentergem	9000		45	59	11,74
39	Tina Van Acker	9000		55	29	9,73
41	Rudy Vande Velde	9000		55	38	9,71
42	Linda Van Gool	9000		55	38	9,71

### 13,5 KM (27 deelnemers)

11	Hedwig Van Beveren	13500		59	48	13,55
12	Patrick Willems	13500		59	49	13,54
20	Eddy De Caluwé	13500	1	10	4	11,56
21	Ann Moeraert	13500	1	13	13	11,06

## 13. Nieuwvliet

Geplaatst 30 jul. 2015 10:45 door Rudy Vande Velde [ 30 jul. 2015 10:45 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Het zomercriterium van AV De Wielingen was dinsdag 28 juli al aan zijn 4de wedstrijd toe. Deze keer vond de wedstrijd plaats in **Nieuwvliet** nabij Cadzand. Onder de ca. 160 deelnemers aan de hoofdlopen ook **Matti Buysse**. Hij werd 16de op 68 heren op de 4,6 km in 17 min 26 sec (15,83 km/h).

## 14. Wenduine en Melle

Geplaatst 2 aug. 2015 23:01 door Rudy Vande Velde [ 2 aug. 2015 23:01 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op vrijdagavond 31 juli trokken Rudy Vande Velde en Tony Demaret naar **Wenduine** voor één van de klassiekers uit het kustcriterium. De 10 mijl van Wenduine is gekend voor zijn mooi maar lastig parcours. Voor zowel Rudy als Tony was het de allereerste keer dat ze aan deze wedstrijd deelnamen en het zal niet de laatste keer zijn... In totaal kwamen een kleine 700 lopers opdagen voor de 3 hoofdwedstrijden van respectievelijk 3,5 mijl, 6 mijl en 10 mijl. Rudy en Tony kozen beiden voor de 10 mijl. Na zowat 7 kilometer op het strand richting Oostende volgde een nijdig klimmetje door het zand richting kustweg. Na een passage door De Haan keerden we via duinen- en bospaden terug richting Wenduine. Ook de weersomstandigheden waren prachtig met amper wind en een heerlijk ondergaand avondzonnetje! Sportief behaalde **Tony Demaret** een knappe 45ste plaats op de 10 mijl in 1h 8 min 20 sec (14,13 km/h). **Rudy Vande Velde** werd 301ste op 318 deelnemers in 1h 37 min 57 sec (9,86 km/h).

Eveneens op vrijdagavond was er ook de Elsdriesjogging in **Melle**. Deze keer werd de organisatie heel professioneel aangepakt met chipregistratie. Jammer genoeg was de opkomst vrij magertjes. Maar er was dan ook amper promotie gemaakt voor deze loop. Onder de 67 deelnemers aan de hoofdlopen ook 3 wolven die deelnamen aan de 3 km. **Frank Schoof** werd

5de in 12 min 37 sec (14,3 km/h). **Veerle Van Rentergem** volgde als 7de in 15 min 20 sec (11,7 km/h) en **Anne van Rentergem** werd 12de in 21 min 48 sec (8,3 km/h). Alle deelnemers kregen na afloop een grote fles Delirium Tremens. Iedereen had bovendien prijs bij de tombola

## 15. Lokeren, Zomergem en... De Katte!

Geplaatst 2 aug. 2015 23:35 door Rudy Vande Velde [ 2 aug. 2015 23:37 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 1 augustus waren 18 wolven actief in 3 verschillende joggings. **Philip De Vroe** was een eenzame wolf in Hoetsel **Zomergem** waar haar 21ste werd op de langste afstand van 15,9 km in 1h 32 min 40 sec (10,29 km/h). Ook **Michaël Verstraeten** was een eenzame wolf in **Lokeren**. In de optiek Sonck streetrace werd hij 227ste op 401 deelnemers op de 10 km in een tijd van 50 min 21 sec (11,9 km/h).

De overige 16 wolven trokken allemaal naar De Katte in **Zelzate** waar 182 lopers deelnamen aan 1,2 of 3 rondjes van bijna 4,5 km. Alle deelnemers kregen, zoals ook vorige jaren, na afloop een grote fles kattenbier. Alle wolvenprestaties op een rijtje (waaronder diverse mooie podium- en ereplaatsen! ):

### UITSLAG DE KATTE ZELZATE

4,5 KM (85 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
2	<b>Bart Teirlynck</b>	4500		15	42	17,20
5	<b>Tim Buysse</b>	4500		16	21	16,51
6	<b>Matti Buysse</b>	4500		16	22	16,50
44	<b>Veerle Van Rentergem</b>	4500		24	15	11,13
45	<b>Linda Van Gool</b>	4500		24	15	11,13
53	<b>Lien De Landtsheer</b>	4500		25	41	10,51
58	<b>Maria Van Belle</b>	4500		27	10	9,94
61	<b>Dominique Van den Daele</b>	4500		28	9	9,59
71	<b>Rita Van Avermaet</b>	4500		33	7	8,15
9 KM (58 deelnemers)						
4	<b>Tony Demaret</b>	9000		34	32	15,64
11	<b>Kevin De Wulf</b>	9000		39	24	13,71
12	<b>Frank Schoof</b>	9000		40	29	13,34

45	Rudy Vande Velde	9000		51	53	10,41
<b>13,5 KM (39 deelnemers)</b>						
4	Marnix Hillaert	13500		53	47	15,06
21	Pascal De Letter	13500	1	4	53	12,48
35	William De Fleurquin	13500	1	14	42	10,84

## 16. Zomerloop Zuidzande

Geplaatst 6 aug. 2015 02:01 door Rudy Vande Velde [ 6 aug. 2015 02:01 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Dinsdag 4 augustus vond de voorlaatste zomerloop plaats van het AV De Wielingen-criterium. Deze keer trokken de lopers naar **Zuidzande**. Onder de 156 deelnemers aan de hoofdlopen ook **Tim** en **Matti Buysse**. Ze namen deel aan de 6,9 km en werden 3de en 4de bij de categorie heren in 27 min 2 sec en 27 min 7 sec (15,31 km/h ; 26 deelnemers in de herencategorie). Opmerkelijk was ook de grote groep deelnemers aan de jeugdlopen. Zomaar eventjes 72 jongeren kwamen aan de start!

## 17. Lovendegem

Geplaatst 11 aug. 2015 14:15 door Rudy Vande Velde [ 11 aug. 2015 14:19 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op vrijdag 7 augustus vond de laatste wedstrijd plaats van de Lovendegem cup. Deze keer waren we te gast aan de sporthal van **Lovendegem**. Het parcours was voor meer dan de helft onverhard in een mooie natuurlijke omgeving waaronder ook een stuk bos. Geen ideaal parcours voor een echte toptijd maar wel welkom als afkoeling bij avondtemperaturen van rond de 25 graden. Er was keuze tussen 1,2 of 3 rondjes van 4 km. Dit jaar waren er een goede 200 deelnemers waaronder ook 8 wolven. Bart en Tony behaalden beiden een knappe top 10-plaats wat niet zo evident was gezien het sterke deelnemersveld. Zelfs Zenobie Vangansbeke, één van onze toploopsters in het veldlopen, nam deel.

### UITSLAG LOVENDEGEM

<b>4 KM (72 deelnemers)</b>		afstand	h	min	sec	km/h
4	Bart Teirlynck	4000		14	12	16,90
20	Frank Schoof	4000		18	1	13,32

58	<b>Dominique Van den Daele</b>	4000		26	13	9,15
<b>8 KM (63 deelnemers)</b>						
61	<b>Veerle Van Rentergem</b>	8000		51	24	9,34
62	<b>Maria Van Belle</b>	8000		51	24	9,34
<b>12 KM (68 deelnemers)</b>						
9	<b>Tony Demaret</b>	12000		49	58	14,41
63	<b>Philip De Vroe</b>	12000	1	9	54	10,30
65	<b>Rudy Vande Velde</b>	12000	1	9	54	10,30

Voor wat sfeerfoto's met enkele wolven op de foto kan je terecht op:

<http://uitslagen.3athlon.be/images/2015/sportraadjogging2015/sportraadjogging2015.html>

## 18. Moerkensheide De Pinte

Geplaatst 11 aug. 2015 14:30 door Rudy Vande Velde [ 11 aug. 2015 14:30 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zondag 9 augustus vond de eerste editie plaats van de Moerkensheidejogging in en rond de sportterreinen van **De Pinte**. Deze eerste editie, met Antoine Matthys als medeorganisator, trok een 150 deelnemers die keuze hadden tussen 1 tot 3 rondjes. De organisatoren hadden gezorgd voor een gevarieerd en pittig parcours waaronder ook een pittige klim op de "kalvarieberg". Er waren ook heel wat onverharde stukken op het parcours. Je kan het parcours vergelijken met een veldloopparcours maar dan wel in droge weersomstandigheden. Onder de deelnemers ook 4 wolven die alle 3 kozen voor de middenafstand van 7 km.

**Frank Schoof** behaalde een knappe 8ste plaats in 31 min 33 sec (13,22 km/h). **Rudy Vande Velde** ging eveneens voluit en werd 14de in 37 min 33 sec (11,11 km/h). Iets verder volgden **Linda Van Gool** en **Philip De Vroe** op plaats 19 en 20 met een tijd van 41 min 28 sec (10,06 km/h). Er waren 44 deelnemers op de middenafstand.

Achteraf hadden we alle 4 prijs bij de tombola en zijn we nog wat blijven nagenieten in de kantine van de prachtige sportaccommodatie "Moerkensheide

## 19. Cadzand-bad: Matti en Tim Buysse op het podium

Geplaatst 12 aug. 2015 10:19 door Rudy Vande Velde [ 12 aug. 2015 10:19 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op dinsdagavond 11 augustus vond de laatste van de zomerlopen plaats van AV De Wielingen. Deze keer trokken de lopers naar **Cadzand-bad** voor een pittig maar mooi loopje over de duinen en het strand. Onder de 157 lopers aan de hoofdlopen ook een aantal wolven.

De stevige trainingen van Matti en Tim Buysse in de voorbije weken beginnen te renderen. Met de hogere snelheid klimmen ze ook op in de uitslag van de loopwedstrijden. Gisteren behaalden ze beiden een knappe 2de plaats. **Tim Buysse** werkte de 3,2 km af in 11 min 55 sec (16,2 km/h ; 2 op 28 heren). **Matti Buysse** deed 23 min 49 sec op 6,4 km (16,4 km/h ; 2de op 33 heren). Gezien de aard van parcours (zand, duinen,...) een meer dan knappe prestatie!

Ook de conditie van **Pascal De Letter** gaat pijlsnel de hoogte in. Gisteren werd Pascal 31ste op 57 heren op de 9,6 km in 45 min 48 sec (12,8 km/h). Enkele weken terug haalde hij nog geen 12 km/h op minder lastige trajecten.

## 20. Kemzeke en Melle Vogelhoek

Geplaatst 19 aug. 2015 10:55 door Rudy Vande Velde [ 19 aug. 2015 10:55 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op vrijdagavond 14 augustus was er keuze tussen 2 joggings in de regio namelijk Melle en Kemzeke.

**Tony Demaret** trok naar **Melle Vogelhoek**. Van deze wedstrijd is nog geen uitslag beschikbaar maar we kunnen wel meegeven dat het merendeel van de lopers de verkeerde weg werden opgestuurd. Achteraf zijn ze allemaal toch nog aan de meet geraakt... Als troost kregen alle deelnemers een grote fles delirium tremens.

In **Kemzeke** waren er dit jaar iets meer dan 220 deelnemers voor de Kemelrun (jeugdlopen niet inbegrepen). Er was keuze tussen 1 of 2 rondjes van net geen 5 km (op GPS ca. 4,9 km). Onder de deelnemers heel wat rappe mannen en vrouwen. Op de korte afstand van 4,9 km hadden we 3 wolven aan de start (112 deelnemers):

8. **Matti Buysse**: 17 min 41 sec. (16,62 km/h)

48. **Rudy Vande Velde**: 23 min 46 sec (12,42 km/h)

112. **Dominique Van den Daele**: 31 min 47 sec (9,25 km:h).

## 21. Zomergem en Overmere

Geplaatst 19 aug. 2015 11:12 door Rudy Vande Velde [ 19 aug. 2015 11:14 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Zaterdag 15 augustus was een dag van contrasten. Wie op zaterdagmorgen naar **Zomergem** trok had prima loopweer. Deze relatief jonge jogging kon dit jaar op meer dan 250 deelnemers rekenen. Het parcours was deels onverhard en wie beweert dat Zomergem zo vlak als een biljart is weet sinds zaterdag dat dit niet het geval is... Deze loop is vooral gericht op de afstandslopers met keuze uit 10 km, 20 km, 30 km en 40 km. Er werden rondjes van 10 km gelopen. Onder de deelnemers ook **Linda Van Gool** die wil pieken tegen de halve van Evergem. Ze werkte de 20 km af in 2h 36 sec (9,95 km/h; 61 op 65 deelnemers).

De andere wolven trokken zaterdagmiddag naar de Smouteriejogging in **Overmere**. Hier regende het constant maar dat had ook een positieve bijwerking. De zuurstofrijke lucht inspireerde diverse wolven tot een heel mooie prestatie. Het parcours was grotendeels verhard en bevatte ook 2 kasseistroken. Er dienden rondjes van 3 km te worden gelopen.

Er werden achteraf rangschikkingen opgemaakt van elke afstand voor mannen en vrouwen afzonderlijk. Enkel de tijden van de snelste lopers werden genoteerd. Maar we hebben via facebook en wat rondvragen de resultaten van onze wolven nog vrij goed kunnen reconstrueren:

3 km mannen (21 deelnemers): **Tim Buysse** 7de in 10 min 18 sec (17,47 km/h)

3 km vrouwen (12 deelnemers): **Tina Van Acker** 6de in 15 min 21 sec (11,72 km/h)

6 km mannen (51 deelnemers): **Rudy Vande Velde** 38ste in 10,9 km/h

6 km vrouwen (47 deelnemers): **Veerle Van Rentergem** 12de in 10,9 km/h

12 km mannen (37 deelnemers): **Tony Demaret** 48 min 28 sec in 14,88 km/h

In totaal waren er 174 deelnemers voor de hoofdlopen van 3 km, 6 km en 12 km.

De deelnemers kregen geen herinnering maar er volgde wel een tombola waarbij iedereen prijs had: een fles wijn, een set glazen en een fotokader gingen mee in de koffer van onze wolven...

## 22. Sirenejogging Middelkerke

Geplaatst 19 aug. 2015 11:23 door Rudy Vande Velde [ 19 aug. 2015 11:24 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zondag 16 augustus was de zon terug op post in **Middelkerke**. Deze kustloop trekt traditioneel een pak deelnemers van over gans het land. Dit jaar waren het er 676 waarvan het merendeel voor de 8 km (255 deelnemers) en de 10 mijl (301 deelnemers) koos. Makkelijk kun je deze loop

niet noemen. Enerzijds is er amper beschutting tegen de zon en anderzijds zijn er de duinen. Ook dit jaar was het warm maar de temperaturen bleven draaglijk. De pittige klimmetjes in de duinen in het laatste kwart van het parcours van 8 km zorgen traditioneel voor de nodige afscheiding tussen de lopers. Wie 10 mijl liep diende dit traject 2x te lopen.

Onder de deelnemers ook 5 wolven:

8 km: **Dominique Van den Daele** 237ste in 57 min 37 sec (8,33 km/h)

8 km: **Rita Van Avermaet** 248ste in 59 min 58 sec (8 km/h)

8 km: **Guy Gaelens** 249ste in 59 min 58 sec (8 km/h)

10 mijl: **Rudy Vande Velde** 273ste in 1h 35 min 31 sec (10,05 km/h)

10 mijl: **Philip De Vroe** 274ste in 1h 35 min 31 sec (10,05 km/h)

## 23. Lindekensjogging Evergem

Geplaatst 19 aug. 2015 11:35 door Rudy Vande Velde [ 19 aug. 2015 11:35 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op maandag 17 augustus waren 6 wolven alweer present op de 4de opeenvolgende wedstrijddag. Deze keer waren we te gast in **Evergem**. De deelnemers hadden hier de keuze tussen 1 tot 3 rondjes van 4,3 km doorheen de Lindekenswijk. De meeste wolven kozen voor een trainingsloop behalve Frank die zijn eerste wedstrijd van het weekend afwerkte.

De resultaten:

4,3 km: **Maria Van Belle** 33ste op 45 deelnemers in 26 min 4 sec (9,78 km/h)

8,6 km: **Frank Schoof** 9de op 42 deelnemers in 36 min 58 sec (13,96 km/h)

8,6 km: **Rudy Vande Velde** 30ste op 42 deelnemers in 49 min 4 sec ( 10,52 km/h)

8,6 km: **Tina Van Acker** 36ste op 42 deelnemers in 52 min 1 sec (9,92 km/h)

12,9 km: **Tim Buysse** 6de op 41 deelnemers in 52 min 35 sec (14,78 km/h)

12,9 km: **Matti Buysse** 7de op 41 deelnemers in 52 min 42 sec (14,75 km/h)

Als herinnering kregen alle deelnemers een "gezonde" zak appels. Of ze, zoals vorig jaar, terug uit Nieuw-Zeeland kwamen of eerder uit de Haspengouw hebben we niet kunnen achterhalen bij het drinken van een triple Karmeliet...

## 24. Kaprijke, Ledeberg en Maarkedal: update

Geplaatst 24 aug. 2015 12:59 door Rudy Vande Velde [ 1 sep. 2015 15:16 bijgewerkt door Dirk Baert ]



In het weekend van 21 augustus trokken we op vrijdagavond naar Kaprijke, op zaterdagmiddag naar Ledeberg en op zondagmorgen naar Maarkedal.

De Groeningeloop in **Kaprijke** was de enige lokale jogging op vrijdagavond 21 augustus. In totaal waren er hier zo'n 115 deelnemers voor 1,2 of 4 rondjes van ca. 4 km. Onder de deelnemers ook 3 wolven die kozen voor één rondje van 4,4 km. **Rudy Vande Velde** werd 24ste in 22 min 51 sec (11,55 km/h) gevolgd door **Maria Van Belle** op plaats 45 in 27 min 44 sec (9,51 km/h). **Dominique Van Den Daele** liep mee met een lokale loopster en werd 49ste in 31 min 41 sec (8,33 km/h). Er waren 51 deelnemers op deze afstand. Als herinnering kregen alle deelnemers een grote fles Grimbergen dubbel.

Op zaterdag trokken we naar **Ledeberg** voor de plaatselijke kermisloop. Hoewel deze loop niet aan zijn eerste editie toe was kunnen de omstandigheden eerder als chaotisch worden beschreven. Borstnummers ontbraken en blijkbaar diende op het laatste moment ook nog aanpassingen aan het parcours te worden aangebracht. De start werd met een half uur verdaagd maar uiteindelijk vertrok iedereen zonder borstnummer en aan de finish werden de namen genoteerd. **Bart Teirlynck** ging voluit en behaalde een top 5-plaats op de 5 km. **Rudy Vande Velde** hield het bij een heel rustige verkenning van Ledeberg...

Intussen (update 30/8) blijken de organisatoren toch nog een uitslag te hebben samengesteld. Bart werd 5de op de 5 km in 19 min 24 sec (15,46 km/h) en Rudy volgde als 60ste op 83 deelnemers in 31 min 22 sec (9,56 km/h).

Zondagmorgen waren we al heel vroeg uit de veren om naar **Maarkedal** in de Vlaamse Ardennen te trekken. Op het programma stond een veelbelovende maar zware trailloop. De verwachtingen werden volledig ingevuld. Het parcours was ronduit pittig met heel veel onverharde gedeeltes op de randen van akkers en bossen. Er diende ook heel wat geklommen te worden vooral dan in het Muziekbos. Het was ook constant opletten voor de vele obstakels zoals stenen of boomwortels. Maar al bij al was het een heerlijke ervaring in een prachtige omgeving. We hebben toch vooral genoten en de snelheid was bijkomstig...

Onder de deelnemers aan de trail van 21 km ook 3 wolven. **Rudy Vande Velde** werd 319de in 2h 40 min 12 sec (8,02 km/h). **Linda Van Gool** volgde op plaats 325 in 2h 43 min 21 sec (7,71 km/h). En **Philip De Vroe** werd 334ste in 2h 53 min 53 sec (7,37 km/h). Een meer dan geslaagde zondagochtend onder een stralende zon!

## 25. Blauw-geel Augustijnloop Ertvelde

Geplaatst 27 aug. 2015 11:03 door Rudy Vande Velde [ 27 aug. 2015 11:05  
bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op maandagavond 24 augustus vond de Augustijnloop plaats in **Ertvelde**. Deze loop start traditioneel aan brouwerij Van Steenberge in de dorpskern. De lopers kunnen dan kiezen tussen 1,2 of 3 rondjes op het vertrouwde parcours van de aflossingsmarathon om aan te komen de piste van AS Rieme. Hoe meer je loopt, hoe meer augustijntjes je mee naar huis neemt...

Maandag was het hondenweer voor en na de wedstrijd maar tijdens de loop bleef de regen achterwege behalve voor de laatsten van de lange afstand. Mede door de slechte weersomstandigheden was de opkomst dit jaar eerder matig. Er waren 165 deelnemers voor de hoofdlopen waaronder ook een 7-tal wolven. Hun resultaten:

### UITSLAG AUGUSTIJNLOOP ERTVELDE

4,3 KM (77 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
65	Maria Van Belle	4300	25	55		10,00
66	Dominique Van den Daele	4300	26	20		9,80
72	Rita Van Avermaet	4300	29	7		8,90
8,1 KM (40 deelnemers)						
28	Rudy Vande Velde	8100	44	41		10,90
11,8 KM (48 deelnemers)						
6	Tony Demaret	11800	47	26		14,90
19	Kevin De Wulf	11800	54	11		13,10
20	Hedwig Van Beveren	11800	54	33		13,00

## 26. Kreekloop Terneuzen

Geplaatst 27 aug. 2015 11:15 door Rudy Vande Velde [ 27 aug. 2015 11:15  
bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op woensdagavond vertrokken **Rudy Vande Velde** en **Philip De Vroe** naar **Terneuzen** voor de Kreekloop georganiseerd door de plaatselijke atletiekvereniging AV Scheldesport. Deze wedstrijd langs de Othense kreek trekt jaarlijks een kleine 100 deelnemers. Dit jaar was het , door de slechte

weersverwachtingen, nog iets minder. Vooral de Belgen bleven afwezig. Rudy en Philip waren de enigen van over de grens op de 9,2 km. Het werd een loopwedstrijd die Rudy en Philip niet gauw zullen vergeten. Tot aan het keerpunt bleef het droog. Daarna begon het water steeds heviger uit de lucht te vallen om te eindigen met een heuse wolkbreuk. Lopen in de stromende regen in straten die onderliepen, het is iets speciaals... We hadden net zo goed in een bak water kunnen springen. Alles was doorweekt!

Sportief dan: Rudy werd 29ste op de 9.2 km in 51 min 23 sec (10,7 km/h) en Philip volgde als 30ste in 52 min 11 sec (10,6 km/h). Op de lange afstand waren er 41 deelnemers.



**JOGGINGCLUB**  
  
**MOERBEKE**

# 2de MOERHOFLOOP

*in samenwerking met het feestcomité Moerbeke*

Jeugdloop: 600 m of 1 km op de fietsroute  
Inschrijving: 2 euro  
Vertrek aan de sporthal om 19:15  
Geschenkje voor de deelnemers

Moerhofloop  
Afstanden: 5 km - 8,25 km - 12,5 km  
Inschrijving: 5 euro  
Gezamenlijke start om 19:30 (nadien: warme douches)  
Tijdsopname en 2 streekbierjtes als herinnering

**Sporthal, Hospicestraat 18 te 9180 Moerbeke**

**Parcours:** het gebied tussen Zandberg, Moerhof en Achterdreef; aankomst aan de sporthal.  
**Alle info:** [www.joggingclubmoerbeke.be](http://www.joggingclubmoerbeke.be) of Rudy Vande Velde 0476 46 83 75

## Vrijdag 28 augustus 2015

## 27. Moerhofloop Moerbeke-Waas

Geplaatst 1 sep. 2015 14:36 door Rudy Vande Velde [ 1 sep. 2015 14:38 bijgewerkt door Dirk Baert ]

We kunnen met fierheid terugblikken op onze **Moerhofloop** van vrijdagavond 28 augustus. Zowat 30 vrijwilligers stonden klaar om alles in goede banen te leiden. Voor sommigen betekende het een namiddag en avond zonder lopen.

Nog anderen combineerden hun taak als helper met de wedstrijd. Onder de meer dan 220 deelnemers aan de hoofdlopen (naast een 31-tal jongeren voor de jeugdlopen) ook maar liefst 28 wolven.

Sommigen gingen voluit, anderen kozen voor een rustige loop. Maar dat het goed was zal iedereen beamen! Op naar de 3de Moerhofloop in 2016...

Hieronder hun resultaten:

afstand	plaats	tijd	km/h	Naam	
5 km	46	0:36:15	8,28	Van Moorhem	Rianne
5 km	47	0:36:45	8,16	Aper	Hilde
5 km	48	0:36:45	8,16	Naudts	Petra
5 km	49	0:36:46	8,16	Van De Voorde	Tina
5 km	50	0:36:46	8,16	Maes	Lut

8,25 km	10	0:36:49	13,44	Vande Velde	Thomas
8,25 km	16	0:39:02	12,68	De Wulf	Kevin
8,25 km	24	0:41:25	11,95	Verstraeten	Michaël
8,25 km	25	0:41:47	11,85	Daelman	Levy
8,25 km	31	0:42:57	11,53	De Vleeschouwer	Peter
8,25 km	39	0:44:25	11,14	De Kezel	Martin
8,25 km	48	0:47:44	10,37	De Vroe	Philip
8,25 km	65	0:51:15	9,66	Palfliet	Annick
8,25 km	67	0:51:30	9,61	De Cock	Reggy
8,25 km	70	0:52:28	9,43	Van Belle	Maria
8,25 km	72	0:52:30	9,43	Van Rentergem	Veerle
8,25 km	82	0:59:50	8,27	Wuytack	Petra
8,25 km	83	0:59:51	8,27	Van Poucke	Kristof
8,25 km	85	1:00:31	8,18	Van Avermaet	Rita

12,5 km	7	0:49:34	15,13	Hillaert	Marnix
12,5 km	11	0:50:56	14,73	Demaret	Tony
12,5 km	23	0:55:20	13,55	Willems	Patrick
12,5 km	27	0:57:16	13,10	Heirman	Stefaan
12,5 km	33	0:59:55	12,52	Noë	Pieter
12,5 km	38	1:01:28	12,20	Van Rentergem	Geert
12,5 km	46	1:05:23	11,47	De Bruyne	Jeffrey
12,5 km	54	1:09:45	10,75	Laureyn	Hans
12,5 km	67	1:23:29	8,98	Claeys	Luc

## 28. De halve van Hérinnes en de Lesse-trail

Geplaatst 1 sep. 2015 15:28 door Rudy Vande Velde [ 1 sep. 2015 15:32 bijgewerkt door Dirk Baert ]

In het weekend van 29 augustus trokken **Philip De Vroe** en **Hermien Matthys** naar de Ardennen voor een pittige uitdaging.

Philip liep op zaterdag 29 augustus de halve marathon van **Hérinnes** en werd 384ste op 431 deelnemers in 2h 17 min 14 sec. Naast het pittige parcours waren ook de temperaturen op zaterdag vrij hoog.

Op zondag 30 augustus trok Hermien naar de Lesse voor een bijzonder zware trail van 22 km. Aan de **afdeling van de Lesse**, het woordje afdaling is eerder misleidend, namen maar liefst 899 lopers deel. Hermien behaalde een heel knappe 480ste plaats in 2h 27 min 51 sec (8,52 km/h) en lijkt klaar voor haar marathon van eind september!?

## 29. Calipagerun Wetteren

Geplaatst 1 sep. 2015 15:53 door Rudy Vande Velde [ 1 sep. 2015 15:54 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Ook op zondag 29 augustus trokken we met een 6-tal wolven naar Wetteren voor de Calipagerun. Aan deze loop nemen traditioneel heel wat goede atleten deel. Dat was dit jaar niet anders. Door de broeierige warmte met temperaturen rond de 30 graden kozen opvallend veel deelnemers voor de 5 km in plaats van de 10 km. Bart mocht als 7de op de 5 km mee op het podium tussen een aantal gekende wedstrijdathleten.

De resultaten van onze wolven:

### UITSLAG CALIPAGERUN WETTEREN

5,03KM (118 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
7	<b>Bart Teirlynck</b>	5030		19	7	15,79
11	<b>Tony Demaret</b>	5030		20	11	14,95
61	<b>Veerle Van Rentergem</b>	5030		25	22	11,90

94	Dominique Van den Daele	5030	30	52	9,78
102	Dominique Van den Daele	5030	33	47	8,93
<b>10,06 KM (66 deelnemers)</b>					
46	Michaël Verstraeten	10060	52	34	11,48

### 30. Erwetegem

Geplaatst 9 sep. 2015 10:27 door Rudy Vande Velde [ 9 sep. 2015 10:27 bijgewerkt door Dirk Baert ]

**Stefaan Heirman** trok in het weekend van 29 augustus ook nog naar **Erwetegem**. Deze jogging trok dit jaar een goede 250 deelnemers voor de hoofdlopen. Stefaan nam deel aan de langste afstand, 3 rondjes dus, en werd 38ste op 72 deelnemers. Hij legde de 11,35 km af in 54 min 24 sec (12,52 km/h).

## 2015 september en oktober

### 01. Halve marathon van Evergem

Geplaatst 6 sep. 2015 20:19 door Rudy Vande Velde [ 6 sep. 2015 20:22 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Niets dan tevreden gezichten zaterdagavond 5 september! Na een stevig buitje rond 14h30 mochten de lopers van de 6,7 km en de halve marathon om 14h50 en 15h vertrekken in ideale weersomstandigheden. Veel zuurstof in de lucht, een aangename temperatuur en amper wind. Betere loopomstandigheden kun je niet hebben om tot een prima prestatie te komen.

Verschillende wolven hebben dan ook heel mooie tijden neergezet met diverse persoonlijke besttijden. Op de halve bleven alle wolven ruim onder de 2 uur. Voor Frank Schoof was het z'n eerste halve marathon. Linda Van Gool verpulverde, onder deskundige begeleiding van Kurt Crommelinck, haar persoonlijk besttijd. Op de korte afstand van 6,7 km streed Tony Demaret lang mee voor een podiumplaats om te finishen op een heel knappe 5de plaats aan een gemiddelde van meer dan 15,5 km/h.

Ook aan de organisatoren Gerald & Co onze welgemeende gelukwensen voor een puike organisatie. Een loopwedstrijd van 21 km door diverse deelgemeentes van Evergem is en blijft een ganse organisatorische uitdaging. Maar alles was, net als vorige jaren, piekfijn in orde.

Alle sportieve resultaten op een rijtje:

6,7KM (156 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
5	Tony Demaret	6700		25	39	15,70
55	Ann Moeraert	6700		32	45	12,30
127	Maria Van Belle	6700		40	17	10,00
128	Veerle Van Rentergem	6700		40	20	10,00
140	Dominique Van den Daele	6700		42	42	9,40
148	Rita Van Avermaet	6700		45	10	8,90
149	Guy Gaelens	6700		45	12	8,90
21,1 KM (437 deelnemers)						
66	Marnix Hillaert	21100	1	25	29	14,80
224	Frank Schoof	21100	1	41	14	12,50
307	William De Fleurquin	21100	1	50	22	11,50
343	Rudy Vande Velde	21100	1	54	58	11,00
351	Philip De Vroe	21100	1	55	57	10,90
357	Linda Van Gool	21100	1	56	35	10,90

## 02. Lopen voor het goede doel rond de watersportbaan

Geplaatst 13 sep. 2015 19:39 door Rudy Vande Velde [ 14 sep. 2015 13:17  
bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op woensdagavond 9 september trokken **Kevin De Wulf** en **Frank Schoof** naar de watersportbaan in **Gent**. Deze loop werd georganiseerd ten voordele van de zelfmoordlijn. De deelnemers konden kiezen tussen 1, 2 of 3 rondjes van 5 km. Beiden kozen voor 10 km en liepen hun eerste rondje aan 12,5 km/h om daarna te versnellen in hun tweede ronde. Uiteindelijk werden ze 12de en 13de op 132 deelnemers op de 10 km. Kevin finishte in 47 min 8 sec (12,73 km/h) op gevolgd op een 5-tal seconden door Frank. In totaal waren er iets meer dan 400 deelnemers voor de 3 afstanden samen. Een groot succes in de wetenschap dat er amper publiciteit werd gevoerd voor deze loop.

## 03. Bentille

Geplaatst 13 sep. 2015 19:48 door Rudy Vande Velde [ 13 sep. 2015 19:51  
bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op vrijdagavond 11 september was er de Memorial Van Damme op de Heizel. Dat belette niet dat er in **Bentille** toch een 200-tal lopers aanwezig waren voor 1,2 of 3 rondjes van 4,43 km. Het was overigens een ideaal loopweertje. Amper wind, een mild avondzonnetje en temperaturen rond de 18 graden.

Onder de deelnemers ook 3 wolven. **Bart Teirlynck** liep één van zijn snelste wedstrijden van de voorbije jaren en werd 5de op de 4430 meter in 15 min 47 sec (16,84 km/h). Ook **Frank Schoof** was in bijzonder goede doen. Hij legde de 4430 meter af in 18 min 54 sec (14,06 km/h). Daarmee werd hij 24ste op 93 deelnemers op de korte afstand.

**Rudy Vande Velde** koos voor 2 rondjes of 8860 meter en werkte deze af aan een rustig wedstrijdtempo. Rudy eindigde uiteindelijk als 42ste (48 deelnemers) in 51 min 44 sec (10,27 km/h).

## 04. Puyenbroeck, Ossenisse en havenrun Antwerpen

Geplaatst 13 sep. 2015 20:10 door Rudy Vande Velde [ 21 sep. 2015 17:03 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 12 september was er keuze te over. Wie het niet ver wou zoeken kon terecht in **Puyenbroeck** voor de "Viking Obstacle Run" met de nadruk op obstakels. Goedkoop was het niet met inschrijvingsgelden van 50 euro of meer maar de deelnemers kregen voor hun geld heel wat stevige uitdagingen te verwerken. Klimmen, springen, door de modder kruipen,... en tussendoor ook nog wat lopen tot de volgende hindernis. Wie koos voor de langste afstand moest maar liefst 60 proeven afwerken. Onder de deelnemers hebben we ook een gitzwarte **Tom Boumans** gespot. Maar op de ochtendtraining van zondag 13 september was Tom terug present met alle modder keurig weggespoeld!

Ook op zaterdag 12 september vond de eerste havenrun van **Antwerpen** plaats. Hier kwamen bijna 5000 deelnemers opdagen voor een tocht van 15 km door de haven en diverse havengebouwen. Onder de deelnemers ook **Eddy De Caluwé** en **Hans Laureyn**. Beiden liepen een heel knappe wedstrijd. Eddy werd 1262ste in 1h 15 min 55 sec (11,85 km/h). Ook Hans eindigde in de eerste helft. Hij werd 2051ste in 1h 21 min 3 sec (11,10 km/h).

De meeste wolven trokken op zaterdag 12 september echter naar het Nederlandse **Ossenisse** voor de eerste wedstrijd van het SSP-criterium. De deelnemers hadden hier keuze tussen 6 km, 8 km en 11,8 km. Er dienden gelukkig geen rondjes gelopen te worden. In het begin liepen alle lopers door de polders naar de boorden van de Schelde. Daar dienden alle deelnemers op de dijk een aantal kilometers naar het zuidwesten te lopen wat garant



stond voor een pittige tegenwind. Het laatste luik verliep dan terug door de polders richting Ossenisse-centrum. Een echte natuurloop, die door de vele andere loopwedstrijden op zaterdag, het moest stellen met een 170 deelnemers voor de 3 hoofdlopen. Maar ook een kleine loop kan mooi en aangenaam zijn...

Hierbij ook de uitslagen van de 15 aanwezige wolven:

## UITSLAG OSSENISSE

<b>6,04 KM (33 deelnemers)</b>		afstand	h	min	sec	km/h
2	Bart Teirlynck	6040		22	48	15,89
29	Dominique Van den Daele	6040		40	34	8,93
<b>8 KM (71 deelnemers)</b>						
12	Kevin De Wulf	8000		35	24	13,56
18	Frank Schoof	8000		36	47	13,05
61	Veerle Van Rentergem	8000		48	53	9,82
64	Maria Van Belle	8000		49	30	9,70
70	Rita Van Avermaet	8000		57	11	8,39
71	Guy Gaelens	8000		57	11	8,39
<b>11,8 KM (66 deelnemers)</b>						
7	Tony Demaret	11800		47	38	14,86
8	Matti Buysse	11800		47	38	14,86
11	Marnix Hillaert	11800		48	44	14,53
58	Rudy Vande Velde	11800	1	6	35	10,63
60	Linda Van Gool	11800	1	7	38	10,47
61	Philip De Vroe	11800	1	7	38	10,47



## 05. Spaarbekkenloop Volpenswege

Geplaatst 21 sep. 2015 17:08 door Rudy Vande Velde [ 21 sep. 2015 17:08  
bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op vrijdagavond 18 september trokken we naar het spaarbekken van Kluizen voor één van de allerlaatste vrijdagavondlopen. Met 19h als startuur namen de inschrijvingen een trage start maar uiteindelijk kwamen nog iets meer dan 300 deelnemers aan de start van de hoofdlopen van 3 km, 6 km, 9 km en 12 km. Onder de deelnemers ook een 10-tal wolven waarvan 2 (Bart en Tony) een podiumplaats wisten te behalen!

De uitslagen van onze wolven op een rijtje:

### UITSLAG VOLPENSWEGE

<b>3,13 KM (66 deelnemers)</b>		afstand	h	min	sec	km/h
2	<b>Bart Teirlynck</b>	3130		10	37	17,70
55	<b>Liselot Goethals</b>	3130		20	8	9,30
<b>6,3 KM (111 deelnemers)</b>						
3	<b>Tony Demaret</b>	6300		24	59	15,13
18	<b>Frank Schoof</b>	6300		27	49	13,59
81	<b>Maria Van Belle</b>	6300		38	32	9,81
85	<b>Rudy Vande Velde</b>	6300		38	32	9,81
97	<b>Dominique Van den Daele</b>	6300		41	20	9,15
107	<b>Guy Gaelens</b>	6300		45	3	8,39

108	Rita Van Avermaet	6300		45	3	8,39
<b>12,6 KM (67 deelnemers)</b>						
31	Kurt Goethals	12600	1	0	9	12,57

## 06. Belgisch Kampioenschap halve marathon Overmere-Donk

Geplaatst 21 sep. 2015 17:15 door Rudy Vande Velde [ 21 sep. 2015 17:22 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdagmiddag 19 september troffen we een select gezelschap aan toplopers aan in **Overmere**. Dat viel nog enigszins mee in de nevenlopen van 5 en 10 km. Maar voor het B.K. halve marathon kwamen hoofdzakelijk wedstrijdathleten opdagen. Maar dat weerhield een 7-tal wolven niet om vrank en vrij hun kans te gaan...

Het parcours situeerde zich rond het Donkmeer en was redelijk gevarieerd met stukken overhard en ook een aantal kleine obstakels. De wind was ook van de partij en dat maakte deze wedstrijd vrij zwaar. Op mijn GPS klopte de afstand maar diverse lopers beweerden dat het parcours iets langer was dan 21,1 km...

Alle resultaten van onze wolven kun je hieronder vinden. Nog even meegeven dat Abdelhadi El Hachimi van RC Luik bij de heren de halve marathon won in een tijd van 1h 6 min 3 sec en de snelste dame was Els Rens van Lyra met een tijd van 1h 17 min. In de uitslag waren er ook een aantal kranige 60-ers die een tijd onder de 1h 20 konden neerzetten. Onze loopcarriere heeft dus nog een lange toekomst voor zich...

### UITSLAG DONKMEERLOOP

<b>10 KM (106 deelnemers)</b>		afstand	h	min	sec	km/h
12	Tony Demaret	10300		41	43	14,81
<b>21,1 KM (225 deelnemers)</b>						
98	Marnix Hillaert	21100	1	30	10	14,04
106	Matti Buysse	21100	1	31	55	13,77
168	Frank Schoof	21100	1	44	38	12,10
207	Rudy Vande Velde	21100	1	59	19	10,61
216	Linda Van Gool	21100	2	4	55	10,13

217	Philip De Vroe	21100	2	4	55	10,13
-----	----------------	-------	---	---	----	-------

## 07. Wolven bevolken het podium in 2de kermisjogging

### Rieme: update

Geplaatst 23 sep. 2015 20:01 door Rudy Vande Velde [ 3 okt. 2015 11:36 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Voorlopig is het nog wachten op een uitslag. Uw reporter van dienst kon zijn overwinning van vorig jaar op de 5 km niet verdedigen. Maar via de tamtam hebben we vernomen dat dit niet echt een handicap was... Met 2 eerste plaatsen, 2 tweede plaatsen en 1 vierde plaats behaalden alle 5 aanwezige wolven een heel mooi resultaat.

De winnaars van dienst waren **Frank Schoof** op de 5 km en **Bart Teirlynck** op de 15 km. **Tony Demaret** werd 2de heer op de 10 km en ook **Veerle Van Rentergem** behaalde een 2de plaats bij de dames op de 5 km. **Maria Van Belle** werd 4de dame op de 5 km. Met een koffer vol bier en cava keerden onze wolven terug huiswaarts...

In totaal waren er een kleine 50 deelnemers voor de hoofdlopen.

UPDATE 2 OKTOBER:

Intussen via Frank toch een uitslag gekregen met de tijden erop.

Frank Schoof: 1ste heer 5km in 22 min 47 sec (13,16 km/h)  
 Veerle Van Rentergem: 2de dame 5 km in 27 min 10 sec (11,04 km/h)  
 Maria Van Belle: 5de dame 5 km in 30 min 36 sec (9,80 km/h)  
 Tony Demaret: 2de heer 10 km in 39 min 39 sec (15,13 km/h)  
 Bart Teirlynck: 1ste heer 15 km in 59 min 58 sec (15 km/h)

In totaal waren er 46 lopers waarvan 34 voor de 3 hoofdlopen.

## 08. Sint-Laureins

Geplaatst 26 sep. 2015 20:17 door Rudy Vande Velde [ 26 sep. 2015 20:17 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Voor één van de allerlaatste vrijdagavondlopen trokken we op vrijdag 25 september naar **Sint-Laureins**. De start van de kermisjogging werd reeds om 18h45 gegeven om de vallende duisternis voor te zijn. Het was overigens

schitterend loopweer met een heerlijk avondzonnetje en amper wind. Onder de deelnemers ook 2 wolven.

**Frank Schoof** werd 23ste (68 deelnemers) op de korte afstand van 4720 meter (1 rondje) in 20 min 36 sec (13,74 km/h). **Rudy Vande Velde** koos voor 2 rondjes of 9,4 km. Hij werd 39ste op 45 deelnemers in 53 min 23 sec (10,61 km/h). Niet voluit gegaan maar het weekend is nog lang met Klein-Sinaai en Buggenhout voor de boeg!

## 09. Klein-Sinaai

Geplaatst 26 sep. 2015 20:24 door Rudy Vande Velde [ 26 sep. 2015 20:24 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdagmiddag 26 september vond de 5de editie plaats van de loopwedstrijd Tom Van Hooste. Verder moesten we niet trekken want deze wedstrijd vindt plaats op vertrouwd parcours in en rond **Klein-Sinaai**. Veel wolven hebben we niet gespot. Michael spaarde zijn krachten voor Buggenhout maar kwam ons wel aanmoedigen. De wolvener werd verdedigd door **Reggy De Cock** en **Rudy Vande Velde** die de ganse wedstrijd van 5,4 km samen uitliepen. Ze kwamen samen over de streep als 28ste en 30ste in 31 min 6 sec (10,41 km/h). Op deze afstand waren er 44 deelnemers.

## 10. Kluizen

Geplaatst 26 sep. 2015 20:40 door Rudy Vande Velde [ 26 sep. 2015 20:41 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Eveneens op zaterdagmiddag 26 september vond ook de voorlaatste wedstrijd van het kanaalcriterium plaats. Deze keer waren de lopers te gast in het centrum van **Kluizen**. Onder een stralend herfstzonnetje namen 109 deelnemers deel aan de hoofdlopen van respectievelijk 1,2 of 3 rondjes van 4,7 km. Hier waren er 8 wolven van de partij.

Zes van de acht namen deel aan de kortste afstand. **Frank Schoof** was terug op dreef en werd 12de in 20 min 22 sec (13,8 km/h). De wedstrijd van de vorige avond in Sint-Laureins had duidelijk geen sporen nagelaten. Direct daarna kwam **Tony Demaret** als 13de over de meet in 20 min 31 sec (13,7 km/h). Tony spaarde duidelijk zijn krachten met het oog op Buggenhout. Een heel eindje verder volgde **Kathleen Vande Velde** op plaats 36 ( 28 min 58 sec - 9,7 km/h) en **Dominique Van den Daele** op plaats 37 (29 min 44 sec - 9,5 km/h). **Guy Gaelens** en **Rita Van Avermaet** kwamen samen als 45ste en

46ste over de meet in 32 min 45 sec (8,6 km/h). In totaal waren er 50 deelnemers op de korte afstand.

Op de middenafstand kwamen **Veerle Van Rentergem** en **Maria Van Belle** samen over de meet als 34ste en 35ste. Ze werkten de wedstrijd van 9,4 km af in 57 min 17 sec (9,8 km/h).

## 11. Wolven schitteren in Buggenhout

Geplaatst 28 sep. 2015 20:12 door Rudy Vande Velde [ 1 okt. 2015 09:50 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Niets dan tevreden wolven in **Buggenhout** op zondag 27 september. Nochtans is de marathon en halve marathon niet van de poes. Niets voor niets heet deze wedstrijd de bosmarathon met zowat de helft van het traject doorheen de Buggenhoutse bossen.

Voor **Hermien Matthys** was het haar allereerste marathon. Ze was een beetje zenuwachtig voor de start maar wist haar wedstrijd bijzonder goed in te delen. Halfweg kwam ze door in 2h 2 min 40 sec en in de 2de ronde wist ze het verval goed te beperken. Ze finishte uiteindelijk in een knappe 4h 19 min 48 sec (9,74 km/h - 7de van de 9 vrouwen). Ook een pluim aan **Dirk Baert** die haar met de fiets vergezelde gedurende een groot deel van de wedstrijd. En vooraan op die fiets vergezelde ook nog een vreemde eend in het loop- en fietsduo.

De andere 8 wolven namen allemaal deel aan de halve marathon. Vier daarvan realiseerden een persoonlijke besttijd op deze afstand nl. Bart, Tony, Michaël en Eddy. **Bart Teirlynck** finishte als 21ste in de mannenrangschikking in 1h 25 min 27 sec (14,8 km/h) kort daar gevolgd door **Tony Demaret** op plaats 25 met een tijd van 1h 26 min 39 sec (14,6 km/h). Een 8-tal minuutjes later kwam **Hedwig Van Beveren** over de meet als 64ste in 1h 34 min 54 sec (13,33 km/h). Een eindje verder, maar ook met een PR, finishte **Michaël Verstraeten** op de 153ste plaats in 1h 48 min 46 sec (11,63 km/h). Voor **Eddy De Caluwé** was het z'n allereerste halve marathon en ook hij wist vlot onder de 2 uur te blijven. Eddy werd 204de in 1h 57 min 14 sec (10,82 km/h). Een 5-tal minuutjes later was het de beurt aan **Rudy Vande Velde** die de ganse eerste wedstrijd helft bij Hermien was gebleven (of was het omgekeerd?). Met 2h 2 min 36 sec werd Rudy 218de (10,32 km/h). Iets verder volgden nog **Philip De Vroe** en **Linda Van Gool** in 2h 4 min 25 sec (10,17 km/h). Philip werd 222ste bij de heren. Linda eindigde als 36ste dame. In totaal namen 259 heren en 69 dames deel aan de halve marathon.

Al die mooie prestaties werden, in afwachting van de finish van Hermien op de marathon, uitgebreid gevierd met enkele karmelietjes van het vat op het zonovergoten terras van de plaatselijke sporthal.

## 12. Lotenhulle

Geplaatst 5 okt. 2015 12:13 door Rudy Vande Velde [ 5 okt. 2015 12:13 bijgewerkt door Dirk Baert ]

De allerlaatste vrijdagavondloop vond plaats op vrijdag 2 oktober te Lotenhulle. In totaal daagden meer dan 250 lopers op en deze konden genieten van lekker nazomerweer. Onder de deelnemers ook **Frank Schoof** die 36ste werd op de 7 km in 32 min 21 sec (13,54 km/h).

## 13. De Klinge en Stambruges

Geplaatst 5 okt. 2015 12:26 door Rudy Vande Velde [ 6 okt. 2015 16:21 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 3 oktober was het keuze tussen veraf of dichtbij.

Dichtbij staat voor **De Klinge** waar op zaterdagmorgen de Clingse bosloop plaatsvond. **Matti Buysse** nam hier deel aan zowel de 3 km als de 7,5 km. Op de 3 km werd hij winnaar in 12 min 21 sec (14,57 km/h). Op deze afstand waren er 11 deelnemers. Voor de wedstrijd over 7,5 km daagden er 42 deelnemers op. Matti werd hier 3de in 30 min 24 sec (14,8 km/h).

Veraf staat voor **Stambruges** waar de klassieker "20 km du forêt de Beloeil" op het programma stond. Onder een heerlijk zonnetje namen zo'n 770 lopers de start. Deze wedstrijd is de verplaatsing van 1,5 uur zeker waard want van de 19,9 km loopt je toch zowat 3/4de van het traject over halfverharde of onverharde bospaden. Records zal je er niet lopen. Wel genieten en ook een beetje afzien.

De 3 aanwezige wolven liepen de eerste 18,5 km samen. In de laatste honderden meters bleek Philip de beste benen te hebben...

De resultaten:

662ste **Philip De Vroe** in 2h 5 min 29 sec (9,51 km/h)

669ste **Linda Van Gool** in 2h 6 min 4 sec (9,47 km/h)

671ste **Rudy Vande Velde** in 2h 6 min 16 sec (9,45 km/h)

## 14. "Lonely wolves" in Brussel en Houffalize

Geplaatst 5 okt. 2015 12:35 door Rudy Vande Velde [ 8 okt. 2015 00:03 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zondag waren de meeste wolven aan de slag in de nabijheid van Moerbeke-Waas. Een 3-tal wolven zochten het echter wat verder.

**Hedwig van Beveren** , **Hans Laureyn** en **Ann Moeraert** namen deel aan de halve marathon van Brussel (of was het 21,4 km?) waar ze het gezelschap kregen van meer dan 12.000 andere lopers. Het gros ervan, nl. 7.787 namen deel aan de halve marathon. Maar ook marathon (2.011) en de 5 km (2.300) trok heel wat lopers aan.

Hedwig liep een degelijk wedstrijd en lijkt helemaal klaar voor de marathon van Eindhoven. In een tijd van 1h 35 min 41 sec (13,23 km/h) werd hij 666ste op de halve marathon. Hans volgde op plaats 4485 in een tijd van 2h 0 min 36 sec (10,49 km/h). Ann volgde kort daarop op plaats 5034 in 2h 3 min 48 sec.

**Hermien Matthys** is al helemaal gerecupereerd van haar marathon van vorige week. Ze trok naar **Nisramont** nabij Houffalize voor een trail over 13 km. Ze werkte de hindernissenloop af in 1h 45 min 34 sec (7,39 km/h) en werd daarmee 130ste op 232 deelnemers. Daarmee werd ze ook 11de in de categorie senior dames.

## 15. Tervenen Ertvelde

Geplaatst 5 okt. 2015 12:39 door Rudy Vande Velde [ 5 okt. 2015 12:39 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Voor de laatste criteriumwedstrijd van het kanaalcriterium trokken we op zondag 4 oktober naar de kermis van **Tervenen**. Ook hier was de zon van de partij. De deelnemers mochten iets meer dan 200 lopers verwelkomen voor 1 tot 4 rondjes van 3,5 km. Onder de deelnemers ook een mooie roedel van 10 wolven. Na de wedstrijd kreeg elke deelnemer een goedgevulde zak zuivelproducten als aandenken.

Hun resultaten:

### UITSLAG TERVENEN

3,5 KM (59 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
18	Rudy Vande Velde	3500		17	23	12,08



53	<b>Dominique Van den Daele</b>	3500	23	58	8,76
56	<b>Rita Van Avermaet</b>	3500	24	43	8,50
<b>7 KM (70 deelnemers)</b>					
54	<b>Veerle Van Rentergem</b>	7000	41	32	10,11
59	<b>Maria Van Belle</b>	7000	43	6	9,74
63	<b>Lien De Landsheer</b>	7000	48	30	8,66
<b>10,5 KM (46 deelnemers)</b>					
6	<b>Patrick Willems</b>	10500	47	16	13,33
10	<b>Kevin De Wulf</b>	10500	48	16	13,05
12	<b>Frank Schoof</b>	10500	49	21	12,77
<b>14 KM (22 deelnemers)</b>					
4	<b>Tony Demaret</b>	14000	56	41	14,82

## 16. Linda wint in Philippine

Geplaatst 12 okt. 2015 18:46 door Rudy Vande Velde [ 12 okt. 2015 18:51 bijgewerkt door Dirk Baert ]

**Philippine**, het mosseldorp net over de grens, was het decor van **Linda Van Gool** haar eerste zegepraal. Was het de geur van de mosselen die haar dreef tot dergelijke prestatie? We weten het niet echt maar na een bloedstollend spurt werd ze eerste dame op de 4,2 km in een tijd van 19 min 54 sec of 12,7 km/h (?). Eerlijkheidshalve moeten we wel toevoegen dan alle GPS-en een ietwat kortere afstand aangaven maar dat doet niets af van haar overwinning. Alleen de gemiddelde snelheid zal waarschijnlijk iets lager zijn. In totaal waren er 11 deelnemers (M/V) op de korte afstand en in de totaalstand werd Linda 4de. Ook **Dominique Van Den Daele** nam deel aan deze afstand en werd 9de in 24 min 12 sec (10,4 km/h).

Op de middenafstand werd **Michaël Verstraeten** 21ste op 40 deelnemers in 49 min 16 sec (11,9 km/h).

Ook op de 17,2 km wezen de GPS-en een wat kortere afstand aan. Hier hadden we 4 wolven aan de start. **Matti Buysse** werd 5de op 40 deelnemers in 1h 9 min 42 sec (14,8 km/h). De 3 andere wolven liepen zowat 15 km samen. Kort voor het einde kon **Kristof Van Poucke** nog een kleine versnelling plaatsen om te eindigen als 38ste in 1 h 44 min 36 sec (9,9 km/h). Kort daarna volgden **Ann Gerardts** en **Rudy Vande Velde** op plaats 39 en 40 in 1h 45 min 13 sec (9,8 km/h). Voor zowel Kristof als Ann was het de allereerste keer dat ze meer dan 10 mijl liepen. Voor beiden een zeer

geslaagde repetitie in aanloop op een eerste halve marathon deze winter of lente.

Voor het overige kunnen we meegeven dat het zaterdagmiddag 10 oktober aangenaam loopweer was met een heerlijk najaarszonnetje. Het parcours was lastig met heel wat onverharde stukken maar dat alles werd ruimschoots gecompenseerd door een prachtig natuurlijk decor.

## 17. Lembeke

Geplaatst 12 okt. 2015 18:57 door Rudy Vande Velde [ 12 okt. 2015 18:57 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Ook op zaterdag 10 oktober vond de Westermolenloop plaats te **Lembeke**. Dit jaar vond de wedstrijd plaats op een andere locatie maar de formule bleef grotendeels dezelfde met keuze tussen 1,2 of 4 rondjes van 2,7 km. In totaal waren er voor de 3 hoofdlopen zo'n 127 deelnemers. Op de 5,4 km werd **Veerle Van Rentergem** 5de op 19 deelnemende dames in een tijd van 28 min 8 sec (11,51 km/h). **Tony Demaret** werd 6de op 29 heren op de 10,8 km in 42 min 3 sec (15,41 km/h).

## 18. Marathon van Eindhoven

Geplaatst 12 okt. 2015 19:14 door Rudy Vande Velde [ 12 okt. 2015 19:19 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Verslag van **Stefaan Heirman**:

*" Mijn eerste Marathon. Samen met Hedwig Van Beveren om 7u 'smorgens vertrokken. Het weer was goed, koud maar zonnig rond 13°. Ik liep de eerste kilometers met de handrem op en was van plan na 25km iets te versnellen, maar blijkbaar was het tempo goed want ik begon het al wat moeilijker te krijgen. Na 32km begon ik een beetje in het rood te lopen, maar ik probeerde vol te houden. Na 35 km kreeg ik opeens felle kramp in hamstrings, na wat stretchoefeningen ging het weer beter maar ik was duidelijk de man met de hamer tegen gekomen en moest veel langzamer lopen.*

*De laatste kilometers waren verschrikkelijk maar ik haalde het binnen mijn vooropgestelde 3u45.*

*Moe, maar tevreden na een trappistjen ( na 6 weken smaakte dat wel) naar huis. Ik was blij dat ik zelf niet moest rijden. Eindtijd 3u 42min 25*

sec.

*Ook Hedwig behaalde een zeer knappe 3u 31min 25 sec. "*

Aanvulling door uw reporter aan het thuisfront:

De marathon van Eindhoven op zondag 11 oktober werd dit jaar voor de eerste maal in één grote rond georganiseerd. Er waren opvallend veel Belgen aan de start. Dat kwam mede omdat deze marathon ook gold als Belgisch Kampioenschap op de marathon. Net als in B.K. halve marathon in Overmere enkele weken terug werd Abdelhadi El Hachimi de beste Belg. Hij finishte in een tijd van circa 2h 15 min. zo'n 10 minuten na de winnaar. En ook de Belgische kampioene marathon was dezelfde als op het B.K. halve marathon nl. Els Rens.

Met een tijd van 3h 31 min 25 sec (11,97 km/h) werd **Hedwig Van Beveren** 732ste op 2019 deelnemers op de marathon. Lang zag het er even naar uit dat Hedwig een besttijd ging realiseren. Halverwege kwam hij door in 1h 39 min 10 sec maar in de 2de wedstrijd helft diende het tempo wat gemilderd te worden. Al bij al toch een heel knap resultaat en de 2de beste tijd in het marathonpalmares van Hedwig.

Met zijn tijd van 3h 42 min 25 sec werd **Stefaan Heirman** in zijn allereerste marathon 958ste. Quasi de ganse wedstrijd, behalve tussen kilometer 35 en 40, liep hij aan een gemiddelde tussen 11 en 12 km/h. Overall was de tijd goed voor een gemiddelde van 11,38 km/h. Halfweg kwam Stefaan door in 1h 49 min 14 sec. Het verval in de tweede wedstrijd helft werd beperkt tot een 4-tal minuutjes.

Een welgemeende proficiat aan Hedwig en Stefaan voor hun prachtige prestatie!

## 19. Dwars door Hasselt

Geplaatst 12 okt. 2015 19:20 door Rudy Vande Velde [ 13 okt. 2015 12:10 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zondag trokken de Runners Evergem voor hun clubuitstap naar **Hasselt**. Onder de deelnemers ook 2 wolven. **Philip De Vroe** nam deel aan de 15 km en **Rita Van Avermaet** nam 10 km voor haar rekening.

Deze stadsloop is bij ons minder bekend maar qua opkomst moet ze niet onderdoen voor bijvoorbeeld de stadsloop van Gent. In totaal kwamen er zondag meer dan 12.000 lopers aan de start van de 4 hoofdwedstrijden over 3 km, 5 km, 10 km en 15 km.

Rita werkte haar 10 km af in 1h 6 min 26 sec (9,03 km/h) en werd daarmee 2512de op 2630 deelnemers op deze afstand. Philip kwam na 15 km over de streep in 1h 22 min 59 sec (10,84 km/h) en werd 1682ste op 2122 deelnemers

## 20. Nieuw-Namen

Geplaatst 19 okt. 2015 13:49 door Rudy Vande Velde [ 19 okt. 2015 13:49 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Op zaterdag 17 oktober trokken we voor de tweede wedstrijd van het Zeeuws SSP-criterium naar **Nieuw-Namen**. Dat is de Nederlandse kant van Kieldrecht. In totaal kwamen er 183 deelnemers aan de start van de 3 hoofdlopen over respectievelijk 4 km, 7.4 km en 12.5 km. In tegenstelling tot vorige jaren waren het nagenoeg windstil in de weidse polders ten noorden van Nieuw-Namen. Voor een aantal wolven het sein om eens hun conditie te testen!

Hieronder het resultaat van de aanwezige wolven:

### UITSLAG NIEUW-NAMEN

4 KM (41 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
37	<b>Dominique Van den Daele</b>	4000		26	16	9,14
7,4 KM (81 deelnemers)						
18	<b>Kevin De Wulf</b>	7400		32	40	13,59
68	<b>Veerle Van Rentergem</b>	7400		44	7	10,06
74	<b>Maria Van Belle</b>	7400		46	49	9,48
77	<b>Rita Van Avermaet</b>	7400		50	5	8,87

### 12,5 KM (61 deelnemers)

12	<b>Marnix Hillaert</b>	12500		50	14	14,93
13	<b>Tony Demaret</b>	12500		50	17	14,92
44	<b>Michaël Verstraeten</b>	12500	1	1	49	12,13
53	<b>Rudy Vande Velde</b>	12500	1	11	41	10,46
59	<b>Linda Van Gool</b>	12500	1	14	14	10,10

## 21. Lembeke, Deinze en Antwerpen Linkeroever

Geplaatst 19 okt. 2015 14:04 door Rudy Vande Velde [ 19 okt. 2015 14:04 bijgewerkt door Dirk Baert ]

In het weekend van 17 en 18 oktober hadden we ook nog een aantal andere eenzame wolven actief in wedstrijdverband.

Op zaterdag 17 oktober nam **Matti Buysse** deel aan de bosduathlon van **Lembeke**. Dat is een combinatie van 3,2 km lopen gevolgd door 20 km met de mountainbike en vervolgens nog eens 1,6 km lopen. Matti werkte dat alles af in een tijd van 1h 6 min 25 sec en werd daarmee 49ste op 129 deelnemers.

Op zondagmorgen 18 oktober trokken **Frank Schoof** en **Philip De Vroe** naar **Deinze** voor de winterloop van AC Deinze. Door de regen van de voorbije week kregen de deelnemers een pittig (veldloop)parcours voorgeschoteld in de Brielmeersen. In totaal waren er hier een goede 300 deelnemers aan de hoofdlopen. Frank werd 28ste op 120 deelnemers op de middenafstand van 8,9 km in 41 min 16 sec (12,94 km/h). Philip volgde als 105de op de middenafstand in 55 min 24 sec (9,64 km/h).

**Daniël Kucharski** trok voor zijn allereerste halve marathon op zondagnamiddag 18 oktober naar **Antwerpen Linkeroever**. Naast een 10 km-wedstrijd met een goede 200 deelnemers was er ook een halve marathon met meer dan 400 deelnemers aan de start. Het parcours, zoals de naam je al deed vermoeden, situeerde zicht hoofdzakelijk langs de linkeroever van de Schelde met zicht op de skyline van Antwerpen. Daniël voltooide probleemloos zijn eerste halve marathon in wedstrijdverband in een tijd van 2h 4 min 39 sec (10,15 km/h , 269ste op 311 mannelijke deelnemers).

## 22. Sluiskil: overwinning voor Veerle!

Geplaatst 28 okt. 2015 21:17 door Rudy Vande Velde [ 28 okt. 2015 23:20 bijgewerkt ]

De Piet Spruyt loop vond de voorbije jaren steeds plaats in het vakantiepark De Braakman in Hoek. Na het faillissement heeft het park nieuwe eigenaars gekregen en de organisatoren van deze loop zijn dit jaar uitgeweken naar **Sluiskil**. Maar het concept is vrij intact gebleven. Er dienen rondjes gelopen te worden over een gevarieerd en deels onverhard parcours. Na de wedstrijd krijgt iedere loper een zakje spruiten en er is een mooie tombola waarbij iedereen prijs heeft.

Qua deelnemers kent de loop dit jaar wel een terugval. Verhuizen is altijd een beetje achteruitgaan. In totaal kwamen er zaterdag 24 oktober zo'n 144 deelnemers aan de start van de 3 hoofdlopen. Er was keuze tussen 1 tot 3 rondjes van 4,4 km. Onze GPS wees uit dat een rondje 4,47 km lang was.

Onder de deelnemers ook een 6-tal wolven.

Op de korte afstand van 4,4 km triomfeerde **Veerle Van Rentergem** bij de dames (11de overall) in een tijd van 23 min 49 sec. Officieel goed voor een gemiddelde van 11,1 km/h. In werkelijkheid nog een klein beetje sneller. Als 30ste en 11de dame volgde **Dominique Van den Daele** in 28 min 49 sec (9,2 km/h). In totaal waren er 40 deelnemers op de korte afstand.

Op de middenafstand van 8,8 km één wolf nl. Frank Schoof. Hij werd 9de op 54 deelnemers in 41 min 39 sec (12,7 km/h).

De meeste wolven waren aan de slag op de langste afstand van 13,2 km. Hier werd **Tony Demaret** 8ste in 53 min 43 sec (14,7 km/h). Als 45ste en 47ste volgden **Philip De Vroe** en **Rudy Vande Velde** in 1h 21 min 42 sec (9,7 km/h). Op deze afstand waren er 50 deelnemers.

## 23. Comerloop Sint-Laureins

Geplaatst 28 okt. 2015 23:27 door Rudy Vande Velde [ 28 okt. 2015 23:28 bijgewerkt ]

Op zondag 25 oktober vond de slootloop plaats van het zomercriterium van de krekenslopers. Deze wedstrijd vond plaats onder een heerlijk herfstzonnetje in het landelijke **Sint-Laureins**. Hier waren er 4 wolven op post. Op de korte afstand van 4,48 km werd **Frank Schoof** 23ste op 73 deelnemers in 19 min 27 sec (13,82 km/h).

De overige 3 wolven namen deel aan de middenafstand van 9 km. **Tony Demaret** werd 9de in 35 min 18 sec (15,22 km/h). **Veerle Van Rentergem** volgde op de 45ste plaats in 49 min 37 sec (10,83 km/h) en **Rudy Vande Velde** volgde op plaats 46 in 49 min 53 sec (10,77 km/h). Op deze afstand waren er 54 deelnemers. Op de langste afstand (3 rondjes) waren er 44 deelnemers maar geen wolven.

## 24. Avonturen van Rita uit Azerbeidzjan

Geplaatst 4 nov. 2015 11:59 door Rudy Vande Velde [ 4 nov. 2015 12:01 bijgewerkt ]

Niet alle wolven zoeken het altijd dicht bij huis. We dachten dat **Rita Van Avermaet** en **Guy Gaelens** het wat rustiger aandeden in de voorbije weken maar niets bleek minder waar...

Rita en Guy namen samen met zowat 5.000 anderen op 18 oktober deel aan **Urbain Trail van Brugge**. Het parcours situeerde zich volledig in de Brugse binnenstad. Snelheid is hier bijkomstig, genieten is de boodschap. Rita en Guy werkten de 10 km af in een tijd van 1h 27 min 55 sec.

Op 25 oktober nam Rita deel aan de halve marathon van **Etten-Leur**. Dat we die uitslag gemist hebben zal alles te maken hebben met de woonplaats van Rita. In de uitslag vinden we **Rita Van Avermaet** uit Azerbeidzjan (!)terug op de 1043ste plaats in een tijd van 2h 35 min 13 sec (8,2 km/h). Rita was één van de 5 deelneemsters in de categorie 65+ die de halve marathon succesvol hebben uitgelopen.

En op zaterdag 31 oktober was Rita terug op post voor de **Electric Run** op linkeroever in **Antwerpen**. Deze avondloop over 5 km is tevens een klank- en lichtspektakel. Ook hier kwamen vele duizenden lopers aan de start. Er werden geen uitslagen opgemaakt maar aan de sfeerbeelden op internet te zien was het loop-, klank- en lichtspektakel een tomorrowland in het klein...

## 2015 6 november en december

### 01. Een roedel van 18 wolven in Axel

Geplaatst 8 nov. 2015 16:18 door Rudy Vande Velde

De lopen in de herfst worden meestal gekenmerkt door veel wind en temperaturen onder de 10 graden. Tijdens de appelloop van **Axel** op zaterdag 7 november leek het eerder nazomer met temperaturen rond de 20 graden. Door deze prachtige weersomstandigheden mochten de organisatoren van Road Running Axel een kleine 300 deelnemers verwelkomen voor hun hoofdwedstrijden van 13,9 km, 9,2 km en 5,95 km. Onder de deelnemers maar liefst 18 wolven.

Daaronder enkele die terugkeerden uit blessure (Matti en Tim) en enkele S2R-ers die hun grenzen aan het verleggen zijn (Pieter en Kristof). Snelste

wolf was Marnix die na een conditioneel dipje terug aanknoopte met een gemiddelde van boven de 15 km/h.

Hieronder alle uitslagen van onze wolven. Na de wedstrijd bleven niet veel wolven plakken want 's volgde nog een heerlijk wolven-eetfestijn in Moerbeke. Maar iedereen keerde wel huiswaarts met een gezond zakje appels als aandenken.

## UITSLAG APPELLOOP AXEL

<b>5,95 KM (80 deelnemers)</b>						
		afstand	h	min	sec	km/h
17	Matti Buysse	5950		27	27	13,00
70	Dominique Van den Daele	5950		40	10	8,89
<b>9,2 KM (115 deelnemers)</b>						
29	Frank Schoof	9200		42	18	13,05
77	Tim Buysse	9200		51	15	10,77
95	Veerle Van Rentergem	9200		56	0	9,86
107	Maria Van Belle	9200	1	0	7	9,18
113	Rita Van Avermaet	9200	1	4	26	8,57
114	Guy Gaelens	9200	1	4	26	8,57
<b>13,9 KM (82 deelnemers)</b>						
7	Marnix Hillaert	13900		55	1	15,16
11	Tony Demaret	13900		56	15	14,83
22	Patrick Willems	13900	1	1	29	13,56
24	Hedwig Van Beveren	13900	1	2	6	13,43
35	Pieter Noë	13900	1	4	12	12,99
51	Michaël Verstraeten	13900	1	10	3	11,91
63	Kristof Van Poucke	13900	1	16	53	10,85
68	Rudy Vande Velde	13900	1	20	52	10,31
76	Linda Van Gool	13900	1	24	36	9,86
77	Philip De Vroe	13900	1	24	36	9,86



## 02. Veldloop Gent

Geplaatst 10 nov. 2015 00:34 door Rudy Vande Velde

**Bart Teirlynck** trok op zondag 8 november naar **Gent** om deel te nemen aan de korte cross op de **veldloop** van KAAG. Zo'n korte cross is ca. 3 km lang en je ontmoet er tal van sterke wedstrijdatleten. Bart legde de 3 km af in 11 min 28 sec, dus ca. 15,7 km/h. Dat was goed voor een 18de plaats.

## 03. Deinze-Bellem

Geplaatst 11 nov. 2015 21:04 door Rudy Vande Velde [ 11 nov. 2015 21:04 bijgewerkt ]

Op de feestdag van 11 november trokken we met een 9-tal wolven naar **Bellem**. Zes ervan namen deel aan de halve marathon met start aan de atletiekpiste van Deinze en aankomst in het centrum van Bellem. De drie anderen kozen voor de middenafstand van 7,7 km. Ook dit jaar hadden we niet echt reden tot klagen wat betreft de weersomstandigheden. Er was wel wat wind maar nergens werden we geconfronteerd met een frontale tegenwind. Voor het overige bleef het ook droog. Prima omstandigheden dus om een mooie prestatie neer te zetten. JC Aalter zette een vlekkeloze organisatie neer en werd beloond met een recordopkomst van meer dan 800 lopers. De meesten, namelijk 601, namen deel aan de halve marathon. Op de middenafstand van 7,7 km valt vooral de knappe prestatie van Tony op. Met een gemiddelde van meer dan 15,5 km/h zette hij z'n beste prestatie neer van het voorbije jaar.

Alle uitslagen:

### UITSLAG DEINZE - BELLEM

7,7 KM (141 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
12	<b>Tony Demaret</b>	7700		29	32	15,64
116	<b>Veerle Van Rentergem</b>	7700		44	54	10,29
126	<b>Maria Van Belle</b>	7700		47	25	9,74
21,1 KM (601 deelnemers)						
135	<b>Hedwig Van Beveren</b>	21100	1	33	44	13,51
243	<b>Frank Schoof</b>	21100	1	40	34	12,59
460	<b>Hans Laureyn</b>	21100	1	57	24	10,78
477	<b>Rudy Vande Velde</b>	21100	1	58	20	10,70

541	Linda Van Gool	21100	2	7	38	9,92
542	Philip De Vroe	21100	2	7	38	9,92

## 04. Heikant

Geplaatst 15 nov. 2015 21:26 door Rudy Vande Velde [ 16 nov. 2015 00:35 bijgewerkt ]

Op zaterdag 14 november trokken we met 14 wolven naar de Nederlandse **Heikant**. Ondanks de herfstachtige weersomstandigheden kwamen er toch een 197 lopers opdagen voor deze natuurlijke loop op de grens tussen België en Nederland. Gedurende zowat de ganse wedstrijd viel er motregen uit de hemel maar een warme douche achteraf kan wonderen doen. Een aantal wolven gingen voluit, anderen namen een snipperdag.

Alle uitslagen op een rijtje:

### UITSLAG HEIKANT

3,1 KM (26 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
10	Michaël Verstraeten	3100		14	38	12,71
19	Dave Raes	3100		16	45	11,10
5,4 KM (60 deelnemers)						
5	Matti Buysse	5400		21	16	15,24
19	Frank Schoof	5400		24	49	13,06
37	Linda Van Gool	5400		29	53	10,84
45	Ann Gerardts	5400		31	24	10,32
57	Dominique Van den Daele	5400		36	45	8,82
12,3 KM (111 deelnemers)						
11	Marnix Hillaert	12300		49	13	14,99
14	Tony Demaret	12300		50	32	14,60
86	Kristof Van Poucke	12300	1	6	43	11,06
68	Philip De Vroe	12300	1	12	40	10,16
109	Veerle Van Rentergem	12300	1	19	19	9,30
110	Rudy Vande Velde	12300	1	25	29	8,63
111	Pim Van Baarle	12300	1	25	32	8,63

## 05. Lombardsijde en Aalst

Geplaatst 15 nov. 2015 21:40 door Rudy Vande Velde

**Tim Buysse** raakt stilaan verlost van zijn blessure en nam op zondag 15 november deel aan de Neptunus Run in **Lombardsijde**. Die is een hindernissenloop over zo'n 10 km. In totaal dienden de deelnemers een 10-tal pittige hindernissen te verwerken. In totaal namen 4081 deelnemers deel. Tim werkte de wedstrijd af in 1h 20 min 8 sec (7,49 km/h) en werd 2173ste.

Ook op zondag 15 november trokken een 3-tal wolven naar **Aalst** voor de Priester Daens Vredesloop. Deze loop groeit al jarenlang en dit jaar werd zowaar de kaap van 1.000 deelnemers overschreden. **Rudy Vande Velde** neemt al een aantal jaren deel aan deze wedstrijd en ontmoete deze keer tal van bekende gezichten. Deze wedstrijd maakte immers deel uit van het criterium van Runners Evergem.

Rudy had deze wedstrijd uitgekozen om eens voluit te gaan. Het parcours is niet zo gemakkelijk met heel wat bochten, kasseien en ook enkele kleine hellingen. Dit jaar kwam er ook de wind bij. Maar anderzijds loop je de ganse tijd in de binnenstad van Aalst en dat is best wel een leuke ervaring.

Rudy werkte de 9,7 km af in 50 min 28 sec (11,53 km/h) en werd daarmee 155ste op 339 deelnemers op deze afstand. Ook **Rita Van Avermaet** en **Guy Gaelens** namen deel aan deze afstand. Ze kwamen samen aan na 1h 7 min 3 sec (8,68 km/h) en werden daarmee 332ste en 333ste.

## 06. Kieldrecht

Geplaatst 23 nov. 2015 21:30 door Rudy Vande Velde

Op zaterdag 21 november trokken we naar **Kieldrecht** voor de 4de wedstrijd van het SSP-criterium. Ondanks de barre weersomstandigheden, veel wind en regen, kwamen toch meer dan 260 deelnemers opdagen voor deze jogging in de polders tussen Kieldrecht en de Antwerpse haven. Gelukkig bleven we tijdens de wedstrijd gespaard grotendeels gespaard van regenbuien. Maar de felle wind maakte deze wedstrijd extra zwaar. Onder de deelnemers ook 10 wolven.

## UITSLAG KIELDRECHT

5 KM (76 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
62	Dominique Van den Daele	5000		33	10	9,05
7,4 KM (98 deelnemers)						
15	Kevin De Wulf	7400		32	15	13,77
18	Frank Schoof	7400		32	48	13,54
79	Veerle Van Rentergem	7400		43	4	10,31
89	Maria Van Belle	7400		46	20	9,58
95	Rita Van Avermaet	7400		50	0	8,88
13,2 KM (87 deelnemers)						
14	Tony Demaret	13200		54	44	14,47
81	Philip De Vroe	13200	1	17	24	10,23
82	Linda Van Gool	13200	1	17	30	10,22
83	Rudy Vande Velde	13200	1	17	36	10,21

## 07. Duetlon Puyenbroeck en Overmere

Geplaatst 29 nov. 2015 23:21 door Rudy Vande Velde [ 30 nov. 2015 09:47 bijgewerkt ]

Op zondag 22 november trok **Bart Teirlynck** naar de korte cross in **Overmere**. Op een pittig parcours, heel veel modder en zand, werkte Bart de 2.775 meter af in 11 min 30 sec en werd daarmee 26ste.

Eveneens op de 22ste nam **Kevin De Wulf** deel aan de korte duetlon in het provinciaal domein **Puyenbroeck**. De opdracht was 2 km lopen gevolgd door 10 km MTB om vervolgens te eindigen met nog eens 2 km lopen. Kevin werd heel verdienstelijk 9de op 17 deelnemers in 58 min 33 sec.

## 08. Winterloop Beveren

Geplaatst 29 nov. 2015 23:30 door Rudy Vande Velde

Op zaterdag 28 november waren we al toe aan de 5de wedstrijd van het SSP-criterium. Ook vorige week waren we te gast in Beveren maar dan in de deelgemeente Kieldrecht. Deze week trokken we naar de atletiekpiste van Beveren nabij het voetbalstadion van SK Beveren. Sinds de winterloop deel uitmaakt van het criterium is het aantal deelnemers zowat verdubbeld. Naast een pak kinderen namen dit jaar een kleine 300 volwassenen deel.

Daaronder ook een 10-tal wolven. In de uitslag zijn er maar 9 terug te vinden omdat Marnix Hillaert wegens een blessure de wedstrijd moest staken.

De wedstrijd zelf is een soort van mini-veldloop met meer dan de helft van het parcours onverhard. Hele stukken Finse piste, enkele pittige klimmetjes, heel wat draaien en keren... Niet echt een parcours om toptijden te lopen maar wel eens een leuke afwisseling.

## UITSLAG BEVEREN

4,6 KM (69 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
62	<b>Dominique Van den Daele</b>	4600		29	38	9,31
8,25 km (93 deelnemers)						
20	<b>Kevin De Wulf</b>	8400		38	14	13,18
22	<b>Frank Schoof</b>	8400		38	37	13,05
80	<b>Veerle Van Rentergem</b>	8400		52	9	9,66
88	<b>Maria Van Belle</b>	8400		54	26	9,26
12,2 KM (99 deelnemers)						
26	<b>Tony Demaret</b>	12200		49	23	14,82
44	<b>Hedwig Van Beveren</b>	12200		55	19	13,23
93	<b>Rudy Vande Velde</b>	12200	1	8	55	10,62
94	<b>Linda Van Gool</b>	12200	1	9	53	10,47

## 09. Aflossingsmarathon Terneuzen

Geplaatst 6 dec. 2015 20:48 door Rudy Vande Velde [ 7 dec. 2015 20:15 bijgewerkt door Dirk Baert ]

Een kort video-verslag: <http://www.omroepzeeland.nl/evenementeninzeeland#.VmXPJ4-cHIV>

Op zaterdag 5 december trokken we met maar liefst 5 ploegen naar **Terneuzen**. In totaal kwamen er 26 wolven in actie die stuk voor stuk het beste van zichzelf gaven. De doelstellingen werden moeiteloos gehaald. De rapste herenploeg bleef een kleine 5 minuten onder de 3 uur en werd 11de. De 2e rappe herenploeg finishte een dikke 5 minuten onder de 3h15 en werd 26ste. Voor de damesploeg en de 2 gemengde ploegen had we als doel een tijd onder de 4 uren neer te zetten. Tijdens de wedstrijd was het regelmatig haasje over tussen deze 3 ploegen. Uiteindelijk eindigden ze alle 3 ruim

onder de 4 uur. De damesploeg werd 5de op 9 damesteams. De eerste gemengde ploeg werd 85ste en de 2de gemengde ploeg volgde op plaats 95 en hield nog 11 teams achter zich.

Ook Matti en Jeffrey namen in een andere ploeg deel aan de aflossingsmarathon. Je kan hun prestaties ook in het overzicht terugvinden.

Het werd een meer dan geslaagde en vooral ook een gezellige namiddag. En 16-tal wolven breiden er nog een vervolg aan met een etentje in Axel...

Alle prestaties op een rijtje:

106 ploegen			Uur	Min.	Sec.	Km/h
89ste	Dames 1	41000	3	50	41	10,66
Loper 1	Hermien Matthys	5125		26	55	11,42
Loper 2	Hermien Matthys	5125		27	14	11,29
Loper 3	Ann Gerardts	5125		30	24	10,12
Loper 4	Ann Gerardts	5125		30	32	10,07
Loper 5	Veerle Van Rentergem	5125		28	59	10,61
Loper 6	Veerle Van Rentergem	5125		28	44	10,70
Loper 7	Linda Van Gool	5125		29	1	10,60
Loper 8	Linda Van Gool	5125		28	52	10,65
11de	Heren 1 - rap	41000	2	55	5	14,05
Loper 1	Bart Teirlynck	5125		19	49	15,52
Loper 2	Hedwig Van Beveren	5125		22	30	13,67
Loper 3	Frank Schoof	5125		22	50	13,47
Loper 4	Kevin De Wulf	5125		21	51	14,07
Loper 5	Martijn Bakker	5125		23	51	12,89
Loper 6	Hedwig Van Beveren	5125		22	52	13,45
Loper 7	Tony Demaret	5125		20	22	15,10
Loper 8	Tony Demaret	5125		20	54	14,71
26ste	Heren 2 -rap	41000	3	9	41	12,97
Loper 1	Michaël Verstraeten	5125		23	40	12,99
Loper 2	Dave Raes	5125		21	32	14,28
Loper 3	Johny Bral	5125		25	52	11,89

Loper 4	Johny Bral	5125		26	0	11,83
Loper 5	Frank Schoof	5125		23	40	12,99
Loper 6	Stefaan Heirman	5125		23	0	13,37
Loper 7	Stefaan Heirman	5125		22	43	13,54
Loper 8	Kevin De Wulf	5125		23	13	13,24
<b>85ste</b>	<b>Gemengd 1</b>	<b>41000</b>	<b>3</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>10,75</b>
Loper 1	Pim Van Baarle	5125		31	34	9,74
Loper 2	William De Fleurquin	5125		27	17	11,27
Loper 3	Dominique Vd Daele	5125		33	16	9,24
Loper 4	William De Fleurquin	5125		26	28	11,62
Loper 5	Kristof Van Poucke	5125		26	48	11,47
Loper 6	Kristof Van Poucke	5125		27	22	11,24
Loper 7	Guy Gaelens	5125		31	23	9,80
Loper 8	Michaël Verstraeten	5125		24	39	12,47
<b>95ste</b>	<b>Gemengd 2</b>	<b>41000</b>	<b>3</b>	<b>56</b>	<b>25</b>	<b>10,41</b>
Loper 1	Rudy Vande Velde	5125		25	40	11,98
Loper 2	Philip De Vroe	5125		28	57	10,62
Loper 3	Philip De Vroe	5125		29	29	10,43
Loper 4	Katleen Heirman	5125		35	58	8,55
Loper 5	Eddy De Caluwé	5125		27	15	11,28
Loper 6	Eddy De Caluwé	5125		27	1	11,38
Loper 7	Rita Van Avermaet	5125		34	39	8,87
Loper 8	Rudy Vande Velde	5125		27	25	11,22
<b>8ste</b>	<b>TSRT</b>	<b>41000</b>	<b>2</b>	<b>49</b>	<b>40</b>	<b>14,50</b>
Loper 1	Matti Buisse	5125		20	6	15,30
<b>40ste</b>	<b>Rode Duivels</b>	<b>41000</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>39</b>	<b>12,51</b>
Loper 3	Jeffrey De Bruyne	5125		25	32	12,04
Loper 6	Jeffrey De Bruyne	5125		25	45	11,94

## 10. Veldloop Oudenaarde

Geplaatst 6 dec. 2015 20:58 door Rudy Vande Velde

Op zondag 6 december, één dag na de aflossingsmarathon van Terneuzen, was **Bart Teirlynck** terug aan de slag in de korte cross van **Oudenaarde**. De af te leggen afstand was 2810 meter. Bart werd 31ste op 41 deelnemers.

## 11. Trail Houffalize

Geplaatst 7 dec. 2015 16:08 door Rudy Vande Velde [ 7 dec. 2015 16:08 bijgewerkt ]

Ook **Hermien Matthys** was de dag na de aflossingsmarathon van Terneuzen terug actief in wedstrijdverband. Op zondag 6 december trok ze naar de beroemde trail van **Houffalize** om daar deel te nemen aan de wedstrijd over 15 km. Hermien deed 1h 53 min 11 sec over het pittig traject en werd daarmee de 56ste vrouw op 154 deelnemers. In de algemene uitslag, inclusief heren, werd ze 231ste op 416 deelnemers. Een puike prestatie dus

## 12. Terneuzen en city trail Lokeren

Geplaatst 15 dec. 2015 15:20 door Rudy Vande Velde

Op zaterdag 12 september trokken er een 5-tal wolven in de namiddag naar de halve marathon van **Terneuzen**. 's Avonds waren we met 11 wolven op post in **Lokeren** voor de City trail. Eén wolf, uw reporter van dienst, cumuleerde beide wedstrijden.

In Terneuzen kozen 4 van de 5 aanwezige clubleden voor de halve marathon. Deze bestond uit 2 rondjes. Start en aankomst was aan de atletiekpiste van Scheldesport. Het parcours situeerde zich voor 2/3de van het traject langs de boorden van de Westerschelde. Gelukkig bleef de regen en de wind achterwege. De 5de wolf, Martijn, koost voor een snelle 6 km. In totaal namen zo'n 137 lopers deel aan deze wedstrijd.

's Avonds was het een drukte van jewelste in het centrum van Lokeren. Voor de 3de editie van de City trail kwamen deze keer zo'n 1169 deelnemers opdagen. De start was in 4 waves met 5 minuten verschil. Maar op sommige plaatsen en zeker aan de meet was het drummen geblazen. Los van enkele organisatorische foutjes was het een leuke recreatieve avondloop door Lokeren. Daarbij dienden we ook door enkele mooie gebouwen te lopen inclusief wat trappen op en af. De tijden en snelheden zijn puur indicatief want sommige wolven hebben tot 2 minuten moeten wachten om over de meet te komen. Maar iedereen was het er over eens, dit is voor herhaling vatbaar



## UITSLAG TERNEUZEN

5,8 KM (30 deelnemers)						
		afstand	h	min	sec	km/h
10	Martijn Bakker	5800		26	20	13,22
21,1 KM (56 deelnemers)						
37	Frank Schoof	21100	1	48	37	11,66
47	William De Fleurquin	21100	1	57	53	10,74
53	Rudy Vande Velde	21100	2	8	51	9,83
55	Linda Van Gool	21100	2	9	11	9,80

## UITSLAG CITY TRAIL LOKEREN

8 KM (1169 deelnemers)						
696	Gerry Put	8000		50	57	9,42
702	Rianne Van Moorhem	8000		51	2	9,41
715	Michaël Verstraeten	8000		51	15	9,37
1078	Kathleen Heirman	8000		57	23	8,36
1080	Rudy Vande Velde	8000		57	23	8,36
1097	Eddy De Caluwé	8000		57	42	8,32
1099	Dianne Gerardts	8000		57	51	8,30
1104	Ann Gerardts	8000		57	59	8,28
1114	Dominique Van den Daele	8000		58	19	8,23
1144	Guy Gaelens	8000	1	0	29	7,94
1145	Rita Van Avermaet	8000	1	0	34	7,93

## 13. Deinze en Stekene

Geplaatst 15 dec. 2015 15:31 door Rudy Vande Velde [ 15 dec. 2015 15:32 bijgewerkt ]

Op zondag 13 december hadden we nog een aantal "lonely wolves" aan het werk in **Deinze** en **Stekene**.

Op zondagochtend nam **Tony Demaret** deel aan de winterloop te Deinze. Daar kwamen een kleine 400 deelnemers aan de start. Op de langste

afstand van 13,2 km werd Tony 12de op 130 lopers in 53 min 25 sec (14,83 km/h).

**Bart Teirlynck** trok zondagnamiddag naar de veldloop van Stekene waar hij deelnam aan de korte cross over 3,05 km. Bart werd 23ste op 27 atleten in 11 min 45 sec.

## 14. Kerstloop Kaprijke

Geplaatst 21 dec. 2015 19:26 door Rudy Vande Velde [ 21 dec. 2015 19:26 bijgewerkt ]

Het weekend voor kerstmis is traditioneel een loopweekend met een zeer goed gevulde agenda. Op vrijdagavond 18 december trokken we naar de kerstloop van de boslopers die, door werken aan de sporthal van Lembeke, dit jaar in **Kaprijke** werd georganiseerd. Onder de bijna 190 deelnemers aan de hoofdlopen ook een 4-tal wolven.

### UITSLAG KAPRIJKE

2,3 KM (35 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
D- 9/10	Rita Van Avermaet	2300		16	24	8,41
H- 25/25	Guy Gaelens	2300		16	24	8,41
4,6 KM (77 deelnemers)						
H- 8/44	Tony Demaret	4600		18	1	15,32
9,2 KM (86 deelnemers)						
H- 63/69	Rudy Vande Velde	9200		52	3	10,61

## 15. Kriekeloop De Clinge

Geplaatst 21 dec. 2015 19:28 door Rudy Vande Velde [ 3 uur geleden 23 dec. 2015 18:17 bijgewerkt ]

De Kriekeloop in **De Clinge** is een nieuwe loop in het SSP-criterium. De organisatoren hadden zich blijkbaar niet verwacht aan een opkomst van meer dan 200 deelnemers. De start was dan ook eerder chaotisch. Na 400 meter moest iedereen plots door een heel smal pad en de lopers in het pak verloren gemakkelijk 1 tot 3 minuten vooraleer ze allemaal door de flessenhals heen waren. Ook de wegaanduiding was onduidelijk. Zo kwam

Tony al aan na 5 km terwijl hij eigenlijk ingeschreven was voor de 15 km. Daarnaast moesten de lopers ook 2X over een afsluiting kruipen... Maar los van deze kinderziektes was het best wel een genietbare loop. Ook de juiste afstanden van de 5 km en 10 km werden niet gepubliceerd. Ik vermoed dat de 10 km er eerder ca. 11 was... De langste afstand was effectief 15,4 km (gemeten met de tomtom).

Onder de deelnemers ook een mooie roedel wolven

## UITSLAG KRIEKELOOP DE CLINGE

### 5 km (57 deelnemers)

53	Dominique Van den Daele	5000		33	14	8,23
	Tony Demaret	5000				

### 10 km (90 deelnemers)

16	Matti Buysse	11000		47	51	13,79
20	Frank Schoof	11000		50	17	13,13
21	Tim Buysse	11000		50	27	13,08
77	Veerle Van Rentergem	11000	1	6	38	9,90
88	Rita Van Avermaet	11000	1	19	13	8,33
89	Guy Gaelens	11000	1	19	13	8,33

### 4,6 KM (77 deelnemers)

4	Marnix Hillaert	15400	1	1	29	15,03
14	Hedwig Van Beveren	15400	1	11	55	12,85
41	William De Fleurquin	15400	1	25	24	10,82
46	Kristof Van Poucke	15400	1	31	47	10,07
49	Linda Van Gool	15400	1	34	0	9,83
51	Rudy Vande Velde	15400	1	34	0	9,83

## 16. Stekene en Gent

Geplaatst 21 dec. 2015 19:38 door Rudy Vande Velde [ 22 dec. 2015 00:46 bijgewerkt ]

Op zondag 20 december was er in de namiddag de kerstloop van **Stekene** met een 623 deelnemers voor de 3 hoofdlopen van 3 km, 6 km en 12 km.

Vooral de middenafstand van 6 km trok heel wat deelnemers. Onder de deelnemers ook een 8-tal wolven. Ook heel wat toeschouwers langs het parcours. Een aantal wolven beperkten zich tot supporteren.

In Stekene was het druk maar in vergelijking met zondagavond in **Gent** was dat maar klein bier. Hier was het letterlijk over de koppen lopen... Voor de midwinternachtloop kwamen maar liefst 5.500 deelnemers aan de start van de 5 km en 10 km. De wedstrijd was op voorhand uitverkocht. Ook hier waren er een 7-tal wolven op post.

Alle uitslagen van Stekene en Gent op een rijtje:

### UITSLAG STEKENE

3 KM (107 deelnemers)		afstand	h	min	sec	km/h
geen deelnemers						
6,03 km (317 deelnemers)						
216	Veerle Van Rentergem	6030		35	40	10,14
275	Maria Van Belle	6030		38	58	9,28
300	Rita Van Avermaet	6030		40	49	8,86
303	Guy Gaelens	6030		40	56	8,84
12,06 KM (199 deelnemers)						
77	Stefaan Heirman	12060		54	53	13,18
132	Michaël Verstraeten	12060	1	0	30	11,96
182	Rudy Vande Velde	12060	1	11	31	10,12
183	Philip De Vroe	12060	1	11	31	10,12

### UITSLAG MIDWINTERNACHTRUN GENT

5 km (2021 deelnemers)						
1398	Blijde Van Driessche	5000		36	26	8,23
1399	Anne Van Rentergem	5000		36	26	8,23
1394	Tony Demaret	5000		36	26	8,23
10 km (3393 deelnemers)						
284	Kevin De Wulf	10000		44	33	13,47

434	<b>Frank Schoof</b>	10000	46	7	13,01
556	<b>Tim Buysse</b>	10000	47	21	12,67
839	<b>Daniël Kucharski</b>	10000	49	55	12,02

## 17. Warmathon Gent

Geplaatst 29 dec. 2015 11:17 door Rudy Vande Velde

Onder de vele duizenden deelnemers voor de **warmathon** van **Gent** op 22 december ook een 4-tal (kunnen er ook meer geweest zijn...) wolven gespot. Samen liepen ze meer dan 50 km bijeen. **Rita Van Avermaet** was de primus van de klas met 16,2 km gevolgd door **Guy Gaelens** en **Tony Demaret** met 13,5 km. **Veerle Van Rentergem** hield het bij 8,10 km.

## 18. Kerstweekend: een moment om de kilootjes eraf te lopen...

Geplaatst 23 uur geleden 29 dec. 2015 11:34 door Rudy Vande Velde [ 22 minuten geleden. 30 dec. 2015 11:04 bijgewerkt door Dirk Baert ]

De kerstdagen zijn altijd een gevaarlijke periode met veel lekker eten, bubbels en lekkere wijntjes. De meeste wolven kozen ervoor de overtollige kilootjes af te werken op de clubtrainingen. Zo was er zondagmorgen een flinke roedel op post voor de ochtendtraining van 10 uur. Meer dan de helft van die roedel liep meer dan 21 km. Blijkbaar waren er heel wat calorieën af te werken?

Maar ook buiten de training hebben we links en rechts nog enkele wolven gespot. **Philip De Vroe** trok op zaterdag 26 december naar **Sint-Goriks-Oudenhove** voor een paar pittige rondjes in de heuvelstreek. Het betrof een wedstrijd zonder tijdsregistratie. Als prijs kregen alle deelnemers... een stuk taart!

Op zondag 27 december was er de veldloop van **Rieme** die werd voorafgegaan door een volksloop van 2400 meter. Uw reporter diende verstek te geven door ziekte maar er waren nog 3 andere wolven aan de slag. **Stefaan Heirman** werd 17de in 11 min 2 sec. Op plaats 51 volgde **Philip De Vroe** in 14 min 47 sec en kort daarna volgde **Evelien De Landsheer** op plaats 54 in 15 min 12 sec. Met zowat 60 deelnemers was de volksloop duidelijk een succes.

Eveneens op zondag 27 december was de **Ghelamco Run** aan de zijn 2de editie toe. Voor de wintereditie kwamen een 800-tal deelnemers opdagen.

Binnen een tijdspanne van max. 90 minuten konden ze 1 tot 5 rondjes van 4 km lopen. Onder de deelnemers ook **Rita Van Avermaet** en **Guy Gaelens**. Onder het motto "nie neutte, nie pleuje" liepen ze 4 km in 32 min 47 sec. Best wel een goed resultaat als je weet dat er in een voetbalstadium heel wat trappen zijn... Ze waren daarmee 69ste en 70ste op 136 deelnemers op deze afstand.

## 19. Eindejaarscross Axel

Geplaatst 19 uur geleden 1 jan. 2016 20:38 door Rudy Vande Velde

Dit jaar werd terug aangeknoopt met de traditie om de eindejaarscross van **Axel** te organiseren op de 31ste december. Dat legde de organisatoren geen windeieren. Heel wat sportievelingen vinden op de laatste dag van het jaar nog wel een gaatje in hun agenda. De cross is ook best een mooie loop. Het mooie parcours van 3.500 meter is voor zowat 80% onverhard. In tegenstelling tot eerdere jaren lag het parcours er ook bijzonder goed bij. Het gros van de deelnemers koos voor de 3,5 of 7 km (2 rondjes) met start om 13h45. Onder de 107 deelnemers aan beide afstanden ook een 7-tal wolven.

Op de 3,5 km waren er ereplaatsen voor **Bart Teirlynck** en **Matti Buysse**. Bart werd 3de in 13 min 5 sec (16,1 km/h) en Matti volgde als 5de in 13 min 24 sec (15,7 km/h). Iets verder volgde **Anne Van Rentergem** als 40ste in 25 min 20 sec (8,3 km/h). Op deze afstand waren er 43 deelnemers. Beste wolf op de 7 km, in werkelijkheid 6,6 km, werd **Frank Schoof**. Frank werd 19de op 64 deelnemers in 31 min 2 sec (12,76 km/h). **William De Fleurquin** volgde op plaats 38 in 34 min 59 sec (11,3 km/h). Iets verder eindigde **Rudy Vande Velde** op de 49ste plaats in 37 min 37 sec (10,5 km/h). En als 5de wolf op de middenafstand eindigde **Dominique Van den Daele** op plaats 61 in 44 min 54 sec (8,82 km/h).

Om 15h volgde ook nog een 10,5 km (3 rondjes) met nog een 8ste wolf nl. **Tony Demaret**. Van deze wedstrijd werd nog geen uitslag gepubliceerd.

Als aandenken kregen alle deelnemers een zakje met een 4-tal oliebollen. Een mooie afsluiter van het loopjaar 2015 !



**vzw Joggingclub Moerbeke**