

Clubblad



1 april 2014

Spiridon Aalst vzw • Vrije loopvereniging, opgericht op 19 september 1986.
Aangesloten bij Sporta federatie vzw onder nr.: OV216. • www.spiridonaalst.be

Spiridon Aalst : Wie zijn we en wat zijn onze doelstellingen

Spiridon Aalst is een vrije loopvereniging, opgericht op 19 september 1986, met als doel het propageren van het afstandslopen als onderdeel van een gezonde en ontspannen levenswijze. Het overwinnen van de afstand blijft het belangrijkste oogmerk waarbij ieders prestatie wordt gewaardeerd. Daarnaast willen wij:

- *Mogelijkheden aanreiken om liefst gezamenlijk en dit in de loopuitrusting van Spiridon Aalst deel te nemen aan binnen- en buitenlandse wedstrijden.*
- *Aan haar leden de ruimst mogelijke informatie verstrekken over alle aspecten van het afstandslopen.*
- *Gezamenlijke trainingssessies aanmoedigen.*
- *De nadruk leggen op lopen in de natuur.*
- *Een sportieve, respectvolle samenwerking onderhouden met andere atletiekclubs.*
- *Naast het lopen ook de andere gezinsleden bij het clubleven betrekken.*

Het Bestuur



Voorzitter & penningmeester : LUCIEN VERMAEREN

Oude Dendermondse steenweg 47, 9300 Aalst.

Tel. 053 78 29 19

e-mail: lucien.vermaeren@skynet.be



Clubtrainer & Secretaris : FREDDY DE BOECK

Ronsevaaldreef 24, 9320 Erembodegem.

Tel. 053 21 68 50

e-mail: deboeck.deschrijver@gmail.com



Public relations en verantwoordelijke cross : HERMAN PERSOONS

Sluisken 30, 9300 Aalst.

Tel. 053 78 99 08

e-mail : herman.persoons@telenet.be



Materiaalbeheerder : HERMAN PARMENTIER

Jasmijnstraat 3, 9300 Aalst.

Tel. 053 78 00 60

e-mail: herman.parmentier@telenet.be



Redactie clubblad : CHRIS ROTTIERS

Lusstraat 1, 9420 Erpe-Mere.

Tel. 0474 52 04 25

e-mail: christiaan.rottierts@telenet.be

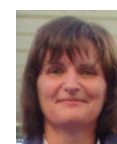


Redactie website : PATRICK VERMAEREN

Rodekruislaan 4, 9340 Lede.

Tel. 053 80 65 17

e-mail : patrick.vermaeren@pandora.be



Vertegenwoordigster van de dames, Verantwoordelijke wedstrijden regelmatigheids criterium en uitslagen : MARINA STEPPE

Snoekstraat 21, 9300 Aalst.

Tel. 053 78 51 32

e-mail: marinasteppe@hotmail.com

Ons clublokaal

Ons clublokaal bevindt zich in het Osbroekcafé, Frans Blanckaertdreef te Aalst.

Het is vooral een ontmoetingsplaats, waar in een gezellige sfeer vriendschapsbanden gesmeed worden. Je vindt er ook een informatiebord met onze geplande activiteiten.

Bij Top Sport Lebbeke ontvangen clubleden 20% korting op loopmateriaal, gewoon meedelen aan de kassa. Bij Go Sport 20% op loopschoenen en 10% op de rest (via kortingskaart).

Bankrekening Spiridon

IBAN : BE79 0011 7565 3033

BIC CODE: GEBABEBB

Spiridonshop :

- Wedstrijdloopbroekje : 20 €
- Tight (kort) : 25 €
- Tight (lang) : 30 € (Viga maat S 5 €)
- Wedstrijdtruitje topje (dames) : 20 €
- Wedstrijdtruitje singlet (D + H) : 15 €
- Spiridontraining : 50 €
- T-shirt blauw : 15 €
- T-shirt rood : 2 €
- Craft zwarte truitje onderware : 30 €
- Blauwe sporttas : 20 €
- Windvest (beperkte voorraad) : 35 €
- Sportpet zwart : 5 €
- Boek 25 jaar Spiridon Aalst : 15 €

Voor info en bestelling kan je terecht bij onze materiaalverantwoordelijke Herman Parmentier.

Trainingen

Woensdagavond : Spiridon huurt de piste in het Osbroekstadion op woensdagavond van 19u30 tot 21u. Onder leiding van onze trainer wordt er een intervaltraining afgewerkt. De training begint om 19u40. Vooraf is er een gezamenlijke opwarming, start rond 19u à 19u15 aan een traag tempo.

Trainingen op andere dagen : Spiridon organiseert op zondag een georganiseerde training (duurloop), zonder tegenbericht afspraak in principe tussen 9u45 en 10u op het looppad in de Osbroekdreef.

Wie in het Stadspark of de Osbroek loopt, ontmoet wel altijd iemand van Spiridon (meestal zo op zaterdag- en maandagvoormiddag). Leden maken onderling afspraken om samen te trainen.

Trainingslopen : Op initiatief van het bestuur en/of de leden worden een aantal trainingslopen ingericht.

Inhoudstafel

Kaft voorzijde foto Spiridoncros

2	Algemene info Spiridon : wie zijn we	17	Spiridon in actie uitslag Dirk Martens-corrída
3	Spiridoninfo – Inhoudstafel	18	Spiridon in actie uitslag Bosvoorde
4	Regelmatigheidscriterium wedstrijden	19	Spiridon in actie uitslag Zwinstedenloop Sluis
5	Regelmatigheidscriterium wedstrijden vervolg	20	Spiridon in actie uitslag Sluis vervolg
6	Andere wedstrijden	21	Uitslag andere
7	Andere wedstrijden vervolg	22	Uitslag andere vervolg + Spiridonweekend
8	Stand regelmatigheidscriterium 2014	23	Uitslag Crossen
9	Stand regelmatigheidscriterium 2014 vervolg	24	Uitslag Crossen vervolg
10	Het jaar goed starten	25	Cross regelmatigheidscriterium
11	Cross spiridon 2014 1/3	26	Cross Gouden Spike
12	Cross spiridon 2014 vervolg 2/3	27	Ledenlijst 1-3
13	Cross spiridon 2014 vervolg 3/3	28	Ledenlijst vervolg 2-3
14	Oilsjteneers Zemmen Mon ami Theo	29	Ledenlijst vervolg 3-3
15	Oilsjteneers Zemmen Doistagachternoeng	30	Prijkskamp DVK vragen
16	Oilsjteneers Zemmen technologjie	31	Prijkskamp DVK antwoordblad

Kaft achterzijde foto Paul Van Hauwermeirenloop

WEDSTRIJDEN REGELMATIGHEIDSCRITERIUM 2014

HET REGLEMENT

Het bestuur selecteert 16 wedstrijden.

Leden die aan 9 wedstrijden van het regelmatigheids criterium deelnemen, ingeschreven onder Spiridon Aalst, ontvangen op de algemene ledenvergadering(januari) een geschenk.

Gelopen marathons, halve marathons of andere wedstrijden van meer dan 21 km geven eveneens recht op 1 punt met een maximum van 2.

Iedereen heeft recht op 2 vervangingswedstrijden, d.w.z. op de datum van een geselecteerde wedstrijd deelnemen aan een andere wedstrijd naar keuze en eveneens ingeschreven onder Spiridon Aalst.

Wie moet opgeven, wegens kwetsuur, na 1/3 van de wedstrijd van het regelmatigheids criterium krijgt ook 1 punt (niet van toepassing voor extra punt (halve) marathon en +21 km).

Wie aan een niet "niet-geselecteerde" wedstrijd deelneemt, **bezorgt een kopie van de uitslag aan Marina Steppe**, die de resultaten van het regelmatigheids criterium bijhoudt.

schrijf je steeds in onder de volledige en enige correcte benaming : **Spiridon Aalst**

Nr. 5 **33^{ste} Hyacintenloop Halle** zaterdag 26 april

- Naar de bloeiende hyacinten in het Hallerbos te Essenbeek-Halle
- **Afstanden :**
 - **7,5 km, 14 km en 21 km** **Start om 14u30**
 - meerdere bevoorrading van drank
- **Locatie :** zaal Vergeetmijnietje, Kasteelstraat 124 te Essenbeek, start op 500m inschrijving
- **Inschrijven** enkel ter plaatse : **5 €**
- **Kleedkamers en douches :** kleedkamers in zaal, geen douches, waswater ter beschikking
- **Info** op <http://www.oeh.be>
- **Gezamenlijk vertrek :** Osbroekdreef 13u.

Nr. 6 **15^{de} Ekiden Evergem** donderdag 1 mei

- **Afstanden :**
 - **Estafettemarathon** met 6 lopers **Start om 14u**
 - 1^{ste} loper 5 km, 2^{de} 10 km, 3^{de} 5 km, 4^{de} 10 km, 5^{de} 5 km, eindloper 7,195 km
- **Locatie :** Sportcentrum Hoge Wal, Guldensporenlaan 34, 9940 Evergem-Ertvelde
- **Inschrijving** door Spiridon zelf, **wie graag wil en kan deelnemen dringend melden aan wedstrijdverantwoordelijke Marina Steppe**, de teams worden samengesteld in samenspraak met het bestuur.
- **Kleedkamers en douches :** sportcentrum Hoge Wal
- **Ploegvoorstelling** om 13u30
- **Info** op www.evergem.be/ekiden
- **Gezamenlijk vertrek :** Osbroekdreef 11u45.

Nr. 7 **2^{de} Testmeeting 2014**



woensdag 14 mei

eigen organisatie

- **Afstand :**
 - **5 km op de piste met tijdopname** **Start om 19u30**
- **Volgorde 2-3-1 :** middenreeks reeks eerst, nadien traagste, afsluitend met de snelste.
- **Inschrijven :** gratis tot 19u20 aan secretariaat atletiekpiste
- Aan iedere Spiridondeelnemer wordt na de wedstrijd een klein geschenk overhandigd in het vertrouwde Osbroeksportcafé.

WEDSTRIJDEN REGELMATIGHEIDS CRITERIUM 2014 vervolg

Nr. 8 **Everzwijnenroute** (natuurloop als training)  **sinksenmaandag 9 juni**
eigen organisatie

- **Afstanden :**
 - **13 km en 21 km** (bevoorrading van drank onderweg) **Start om 9u**
 - Er is ook een wandeling voorzien van 5 km.
- **Locatie-Kleedkamers-Douches:** Blossocentrum Putbos, Grote Steenweg 304, Oordegem
- **Info** op www.spiridonaalst.be
- **Gezamenlijk vertrek :** geen, eventueel onderling af te spreken
- **Beschrijving :** De ervaren gids leidt ons doorheen bloemenplanterijen en rustieke boerendorpjes. Gezien we ons op Leeds grondgebied bevinden is er echter (beperkt) gevaar verbonden aan deze avontuurlijke tocht. De dorst wordt nadien gelaafd bij Rosse Mong in het dorpskern van Smetlede.
- **Geen gezamenlijk vertrek.**

Nr. 9 **Herentals –Tielen** **zondag 22 juni**

- **Afstanden :**
 - **6 km** **Start om 11u30 aan Ontmoetingscentr. Kasteeldreef, Tielen**
 - **14,3 km** **Start om 12u35 aan** } **BLOSO centrum Herentals,**
 - **halve marathon** **Start om 12u50** } **Vorselaarsebaan**
- **Locatie :** de 6 km zijn plaatselijke ronden aan kasteel van Tielen, voor de 14,3 km en de halve marathon is het vertrek in Herentals en de aankomst in Tielen, je wordt gebracht via ofwel vertrek 11u30 OC Tielen ofwel 11u50 vertrek trein
- **Inschrijven** ter plaatse : 5 € (geen voorinschrijving)
- **Kleedkamers en douches :** beschikbaar
- **Info :** <http://www.tjak.be/>
- **Gezamenlijk vertrek :** Osbroekdreef 9u45
- **Beschrijving :** mooie natuurloop doorheen het heidelandschap.

Nr. 10 **4^{de} Grimminge leeft** (t.v.v. Kom op tegen kanker) **vrijdag 25 juli**

- **Afstanden :**
 - **6,9 km** **Start om 18u45**
 - **11,3 km** **Start om 19u15**
- **Locatie :** Grimmingeplein 1, Grimminge
- **Inschrijven** ter plaatse : 6 € - **Voorinschrijven** : 5 € via website (nog niet geopend)
- **Info :** op <http://www.grimmingeleeft.freeiz.com/>
- **Kleedkamers en douches :** School, Grimmingeplein, Grimminge
- **Gezamenlijk vertrek :** Osbroekdreef 17u15.
- **Beschrijving :** Deelnemers verleden jaar werden verrast door de aangename kermisfeer vòòr en na de wedstrijd. Bovendien lopen we in de prachtige glooiende natuuumgeving. Na de wedstrijd kan je de dorst laven met een lekkere trappist te kiezen uit het volledige trappistenassortiment.

Nr. 11 **9^{de} Kortenberg Excuusjogging** **Zondag 3 augustus**

- **Afstanden :**
 - **5 km** **Start om 14u45**
 - **12 km** **Start om 15u**
- **Locatie :** GC Colomba, Wijngaardstraat, Kortenberg
- **Inschrijven** ter plaatse : 5 € (o.v.) - **voorinschrijving** 4 € tot 27 juli (nog niet geopend)
- **Kleedkamers en douches :** sporthal Kortenberg, Wijngaardstraat
- **Info** <http://www.excuusfeesten.be/>
- **Gezamenlijk vertrek :** Osbroekdreef 13u.
- **Beschrijving :** Het parcours is heuvelachtig en grotendeels verhard. Pareltjes zijn ongetwijfeld de Vierwegenscheden, de Prinsendreef, het Hof van Montenaken, het Biesthof, het traject doorheen het Warandebos en (voor de deelnemers van de lange afstand) het park van de Oude abdij van Kortenberg.

TRAININGSLOPEN EN ANDERE WEDSTRIJDEN

1^{ste} testmeeting 2014

woensdag 16 april

- **Afstand :**
 - 3 km op de piste met tijdopname
- **Volgorde 1 – 2 – 3 :** snelste start eerst, nadien de middenreeks, afsluitend met de traagste reeks.
- **Inschrijven :** tot 19u20 aan secretariaat atletiekpiste.

Start om 19u30.

20 km van Brussel

zondag 18 mei

- **Afstand : 20 km**
- **Locatie :** Jubelpark Brussel
- **Kleedkamers :** Koninklijk Legermuseum, Esplanade Jubelpark
- **Info** op <http://www.20kmdebruxelles.be/>
- **Gezamenlijk vertrek :** nihil, onderling af te spreken
- Uitzonderlijk wordt deze loop wat betreft het regelmatigheids criterium gelijkgesteld met een halve marathon zodat eventueel ook een punt kan toegekend worden in het criterium.

Start om 10u

Lentejogging BNP Paribas Fortis

zondag 1 juni

- **Afstand :** 6,8 km of 11,2 km
- **Locatie :** hoek van de Korporaaldreef en de Gravendreef, Watermaal-Bosvoorde
- **Kleedkamers en douches :** sportcentrum BNP Paribas Fortis Bosvoorde, Kruisbooglaan 22
- **Gezamenlijk vertrek :** Osbroekdreef 8u30
- **Inschrijving :** vooraf uitsluitend via mail of meedelen aan Chris Rottiers vòòr vrijdag 23 mei.

Start om 10u

Midzomerzonnwendeloop

(natuurloop als training)



woensdag 25 juni

eigen organisatie

- **Afstanden :**
 - 12 km & 19 km
 - Wandeling 6 km
- **Locatie :** sporthal Berlare te Dorp 37d, 9290 Berlare
- **Kleedkamers en douches :** sporthal Berlare
- **Info** op www.spiridonaalst.be
- Na de loop traktatie door Spiridonbestuur in cafétaria sporthal
- **Gezamenlijk vertrek :** Osbroekdreef 18u15
- Deze alternatieve trainingsloop legt de nadruk op “samen lopen doorheen de natuur”, één v/d doelstellingen uit onze spiridonstatuten. Het mooie vlakke Schelde- en polderlandschap leent zich uitstekend voor een rustige natuurloop in groep weg van het drukke verkeer.

Start om 19u00

Pajottenlandloop

(natuurloop als training)



dinsdag 12 augustus

eigen organisatie

- **Afstanden :**
 - 10 km & 16 km
 - wandeling
- **Locatie :** café Den Haas, Wijngaardbosstraat 6, 1755 Gooik
- Er is geen douchegelegenheid, dus zelf waswater meebrengen om je te verfrissen
- Na de loop traktatie door Spiridonbestuur in café Den Haas
- **Info** op www.spiridonaalst.be
- **Gezamenlijk vertrek :** Osbroekdreef 19u, café “Den Doorn” kruispunt expresweg 19u15
- Het mooie, glooiende pajottenlandschap leent zich uitstekend voor een ontspannende natuurloop in groep.

Start om 19u30

SeLenJo (SeniorenLenteJogging)

Zoals vorig jaar nemen verscheidene Spiridonners deel aan het loopcircuit van SeLenJo. Hierna vind je de kalender. In de reeds gelopen wedstrijd van Wambeek namen 8 Spiridonners deel (zie bij uitslagen). Voor meer informatie over deze wedstrijden kan je terecht bij Marina Steppe, wil je meedoen aan deze wedstrijden kan je afspreken om samen te rijden.

- dinsdag 25/03: Selenjo Wambeek
- zaterdag 12/04: Selenjo Wachtebeke, provinciaal domein, 15u : 5 km – 9 km – 16 km
- woensdag 07/05: Selenjo Harelbeke, PSNC De Gavers, 13u30 : 2,5 km – 4 km, 14u30 : 8 km – 12 km
- zondag 18/05: Selenjo Oostmalle, Domein De Renesse, 13u50 : 4,5 km – 14u20 : 9 km – 15u30: 16 km
- zondag 18/05: Selenjo HASSELT “Stadsloop”, Kolonel Dusartplein, 14u : 2,5 en 5 km, 15u : 7,5 km

Aankondiging testloop Vo2max op woensdag 28 mei voor de pistelopers en andere geïnteresseerden

Iets later dan andere jaren organiseren we opnieuw een individuele testloop 10.000 meter. Na de zachte maar natte winter en reeds een aantal wedstrijden van het wegcriterium in de benen willen we eens testen hoe het met onze conditie gesteld is. Belangrijk om enerzijds de trainingstempo's te bepalen en anderzijds om de groepen homogeen samen te stellen. Mensen die de laatste tijd wat minder getraind hebben (niet ten gevolge van blessure), laat u niet afschrikken. Het testresultaat vormt de ideale uitgangsbasis om er in de lente en zomer opnieuw tegenaan te gaan.

Daarom zal er op woensdagavond 28 mei i.p.v. de klassieke pistetraining een individuele test over 10.000 meter worden georganiseerd. Om een exact beeld te krijgen is het belangrijk dat deze test individueel wordt afgelegd (de atleet tegen de klok).

De test zal opnieuw doorgaan langs de Dender achter “Doe het zelf Van Den Nest” te Hofstade, waar we lopen richting Gijzegem, Wieze, Mespelare. We zullen opnieuw lopen naar het keerpunt 5 km (voorbij het sas van Denderbelle), waar de tussentijd zal opgenomen worden. Het principe is een beetje zoals bij een tijddrit waarbij er om de minuut een loper zal vertrekken.

Om de startvolgorde op voorhand te kunnen bepalen vragen we dat iedereen die wil deelnemen dit via mail (deboeck.deschrijver@gmail.com) of op de pistetraining aan mij bevestigt.

Concreet verzamelen we om 19u30 stipt aan “Doe het zelf Van Den Nest”.

Om zich naar daar te begeven zijn er twee scenario's:

1. men loopt tot daar in opwarmingstempo (ongeveer 5 km – Zeebergbrug – Sint-Annabrug – Zwarte hoekbrug – Tragel). Gezamenlijk vertrek om 19u aan de kleedkamers in de Osbroekdreef.
2. men doet de verplaatsing met de auto (we zullen zoveel mogelijk samen rijden). In dat geval verzamelen we om 19u15 aan de kleedkamers in de Osbroekdreef.

Men kan uiteraard ook rechtstreeks naar het startpunt gaan (best dit vermelden in uw e-mail zodanig dat we niet nodeloos op iemand staan te wachten).

Wij hopen op een ruime belangstelling.

Freddy

Personalia

Overlijdens :

- Op 10 februari overleed dhr Roger Goessens op 66-jarige leeftijd. Roger was lid van Spiridon Aalst in de jaren 1988-1989-2003-2004.
- Nieuw lid : Yves Van Cromphaut (°6/11/1971), Regelsbruggestraat 31, 9300 Aalst.

Stand Regelmatigheidscriterium 2014 ^{vervolg}

	Aalst	Bosvoorde	P. V. H.-loop	Sluis	Hyacintenloop	Ekiden Everg.	Testmeet. 5km	Everzwijner.	Herentals-Tielt	Grimminge	Kortenberg						(halve) marathon	(halve) marathon	Totaal per deelnem.
	12.01	02.02	09.03	16.03	26.04	01.05	14.05	09.06	22.06	25.07	03.08								
Van den Haute Tuur	X	X																	2
Van Der Vennet Lode				X															1
Van Ginderachter Nele	X	X	X																3
Van Hecke Patrick	X		X																2
Van Keymeulen Danny			X																1
Van Kut Stefaan			X																1
Van Lancker Freddy		X	X	X													X		4
Van Wesemael Etienne	X	X	X	X															4
Vermaeren Lucien		X	X	X													X		4
Vermaeren Patrick	X		X	X															3
Vijverman Jan			X																1
Totaal aantal deelnemers :	38	24	33	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	121

O = vervangingswedstrijd

20 km van Brussel op 18 mei 2014 zal meetellen voor het criterium als extra wedstrijd (halve) marathon

Reglement : zie bij wedstrijden regelmatigheidscriterium 2014.

Uitslagen van wedstrijden steeds doorsturen naar de uitslagenverantwoordelijke evenals eventuele vergissingen melden : **Marina Steppe** marinasteppe@hotmail.com

Foto's Algemene Vergadering Spiridon Aalst 17 januari



**Winnaar 2013 Regelmatigheidscrit.
Hedwig met Marina (wedstrijdverantw.)
en Gunther 2^{de} plaats**



Het jaar goed starten ... een prima voornemen

Dat er op de eerste dag van het jaar al duchtig getraind wordt door sommige Spiridonners getuigt alleen maar van grote ernst in hun trainingsarbeid en verantwoordelijkheid. Je moet het maar doen. Terwijl andere nog wittekes nagenieten van de zware avond en nacht ervoor waren – niet toevallig onze beste atleten – al vroeg op post.



Onder deskundige begeleiding van onze trainer geassisteerd door zijn oudere maar zeer ervaren voornaamgenoot (zorgt ook voor de medische begeleiding) werd er stevig de pees opgelegd. Ook werd op deze speciale stagevoormiddag aandacht geschonken aan drank en eten want topprestaties kunnen niet alleen geleverd worden door een uitgekiend trainingsschema. Het volgen van een speciaal voedingsschema is heden ten dage onvermijdelijk. De rijk gevulde tafel met de juiste sportvoeding :



Trouwens de avond ervoor lagen betrokkenen al vroeg in bed zich bewust van hun verantwoordelijkheid. Voldoende rust is een must, na de stage kropen ze terug even op de gemakkelijk liggende sofa of nog het warme bed.

Ook deze topatleten hebben een ganse staf achter zich, de tijd dat je alles zelf moeten beredderen is in deze hevig concurrentiële loopwereld allang voorbij. Hiervoor gaat men op zoek naar gekroonde professionals zelfs ver buiten de grenzen, getuige hiervan de drie “wijzen” die van ver kwamen, met de nodige attributen en nederig zorgden ze voor de perfecte omkadering.



Ook de onderafdeling MMR had deze professionele aanpak opgemerkt en bleef niet bij de pakken zitten en sprongen mee op de kar, de jonge leeuwen van Spiridon zijn gewaarschuwd. Degene die de boot niet willen missen en/of in 2015 vrezden niet mee te kunnen, volgend jaar op donderdag 1 januari 2015 om 10u is de volgende stagevoormiddag gepland, noteer maar alvast in je agenda.

Zevende editie Spiridoncross Interbanken

zaterdag 22 februari 2014

IN EEN NIEUW KLEEDJE!



Als God geen crosser is dan weet ik het niet meer! Geen regen, zachte temperaturen, een blauwe lucht met stralend zonnetje bepalen voor een groot deel de sportieve sfeer en de ruime opkomst van atleten en supporters tijdens onze zevende Spiridoncross. Het vernieuwde parcours voor de jeugd en de volwassenen worden qua afstand aangepast. De niet aflatende regen van de voorbije weken echter verzwaren sommige delen van het parcours tot een "echte" veldcross van weleer. De toevoeging van een golvende loopstrook door een stukje bos gelegen tussen de looppaden en het stadspark en meerdere ups en downs aan het schuine talud ter hoogte van de Parklaan maken de wedstrijd voor de dames en heren dan ook extra zwaar. Opnieuw is de deelname van jeugdige deelnemers duidelijk het werk van doelgericht voorbereidingswerk. De jeugdverantwoordelijken van de plaatselijke atletiekclubs ALVA, E.A en Vlierzele Sportief worden een tweetal maanden vooraf uitgenodigd om deel te nemen



aan de veldloop. De atletiekvereniging Alva beslist voor de tweede maal dat de deelname aan de Spiridoncross voor hun jeugdige atleten meetelt voor hun clubkampioenschap veldlopen 2014. Daardoor schreven 62 Alva-jeugdigen zich in. Dat brengt het totaal aantal pupillen en miniemen op 98 deelnemers of twintig atleetjes meer dan vorig jaar. De deelname van vijf jeugdige atleten van Spiridon Aalst : Mare en Rodan Noël (dochtertje en zontje van Jelrik en Katrien Buysse), Ward en Michiel De Boeck (zontjes van Freddy en Els De Schrijver) en Sven Van Hoezen (zontje van Thomas Van Hoezen) verzekeren wellicht het voortbestaan van Spiridon Aalst! De opkomst bij de volwassenen scoort ook vrij hoog. De dames starten met drieënvijftig waaronder vier Spiridondames. In de reeks B bij de dames verovert Kathleen Steenhaut de



eerste plaats en Marina Steppe eindigt als tweede. Carla Godeau eindigt tweede in de reeks Dames A. Samen met Kathleen Heyvaert zorgen zij voor een tweede plaats bij het ploegenklassement bij de dames. Bij de heren lopen in totaal honderdvijfendertig deelnemers : Seniors (21), Vet A (27), Vet B (40), Vet C



(35) en Vet D (8). Het Spiridonteam van de mannen is vertegenwoordigd door: drie seniors Kenneth Kieckens, Stijn De Backer en Joris Moens, acht Veteranen A : Gunther Mattens, Dirk De Gols, Patrick Loux, Ivo De Ridder, Geert De Potter, Yves De Gelder, Geert De Wever en Yves Van Cromphaut. Bij de masters B lopen negen Spiridonners :Geert De Brouwer, Jan De Veylder, Jan Henderickx, Raf De Schacht, Freddy De Boeck, Hedwig Schockaert, Etienne Van Wesemael, Marc Huylebroeck (BNP Fortis) en Patrick Vermaeren. Acht Veteranen C : Lode Van Der Vennet (BNP Fortis), Freddy Van Lancker, Herman Persoons, Lucien Van De Velde, Gustaaf De Witte (Belfius), Roger De Sutter (BNP Fortis), Norbert Schollaert en Romain De Schrijver. Dit



Spiridonteam van 28 dappere masters behaalt de tweede plaats bij de heren. In de algemene eindstand verovert Spiridon Aalst de derde plaats na BNP Paribas Fortis en KBC! Dit jaar kunnen we opnieuw rekenen op vele vrijwillige helpers. Vrijdag 21 februari om 13 u verzamelen aan de Osbroekkantine: Herman Parmentier, Etienne Van Wesemael, Patrick Vermaeren, Lucien Vermaeren, Guido Jacobs, André Meert, Rudy Van Den Branden, Bert Maes, Olivier Cornelis, Jan Henderickx en Herman Persoons voor de opbouw van het vernieuwde loopparcours. Guido Jacobs maakt het opstellen van de honderdvijftig dranghekkens heel wat lichter en efficiënter door de nadars te vervoeren met zijn auto voorzien van een brede, lange aanhangwagen. Op korte tijd staan de dranghekkens in de dreef en aan de aankomst opgesteld. Door deze werkwijze sparen we veel tijd uit en kunnen we al voor tachtig procent het loopparcours afspannen met lint. Jan Henderickx en Olivier Cornelis slaan onverdroten de vele ijzeren staven in de drassige grond. Etienne Van Wesemael maakt samen met Rudy Van Den Branden het looppad in de

bosjes vrij van overhangende takken, dikke lagen bladeren en gemene oneffenheden. Om 18u bij het vallen van de duisternis zoeken we, vermoeid maar met een goed gevoel, de kantine op om er een belegd broodje te eten en een stevige Orval te drinken. Nadien richten we de kantine in als secretariaat en ontvangstruimte. Het secretariaat onder leiding van Freddy De Boeck samen met Luc Kerckhofs en Hedwig Schockaert draait al enkele jaren feilloos. Chris Rottiers, ondertussen alom geprezen voor zijn computerkennis, plaatst beeldscherm en beamer voor de projectie van de uitslagen Interbankencross. Aan de binnenzijde van de vensters van de cafetaria hangen we op rode, witte en gele kaarten de wedstrijdkalender van alle interbankencrossen van het 92^{ste} crosseizoen op. De Spiridonvlag



kleurt vredig de achtergrond van het secretariaat. Ook het vernieuwde loopparcours voor pupillen, miniemen, dames en heren krijgen een plaats aan de ruime vensters. Joris Moens, verantwoordelijke voor de klankinstallatie, stelt de geluidsinstallatie op en controleert de werking hiervan. Thomas Van Hoezen, onze ervaren omroeper, zal morgen op de dag van de wedstrijden de commentaar in beide landstalen verzorgen. Marina Steppe, Griet Baeyens en Kathleen Heyvaert verdelen de tweehonderddertig kilo uien in evenveel plasticzakjes vergezeld van een Aalsters uiensoeprecept alsook honderd jeugdpakketten. De dames atleten kunnen vanaf dit jaar gebruik maken van de nieuwgebouwde kleedkamers. Ieder jaar kunnen we ook rekenen op de hulp van de terreinwachters. Zij trekken met kalk de start- en aankomstlijn en zorgen voor een mengeling kalk en water om gevaarlijke oneffenheden zoals wortels en stenen te merken. Dit is één van de werkjes die Patrick Vermaeren ter harte neemt. Bij de opbouw van het vernieuwde loopparcours hebben we in de eerste plaats rekening gehouden met een veiliger parcours. Daarom wordt de oversteek van de dreef geschrapt. Gedaan met voortdurend het drukke autoverkeer te regelen tijdens de doortocht van de lopers. Gedaan met het leggen van de matten. Alleen de

startplaats voor de dames en de heren blijft bewaard. De startplaats voor de pupillen en de miniemen ligt tussen het kunstgrasplein en de kleedkamers. Zaterdagmorgen zeven uur, bij het krieken van de dag, staat een hele equipe klaar: Patrick Vermaeren, Lucien Vermaeren, Herman Persoons, Ivo De Ridder, Olivier Cornelis, Joris Van den Einde, om in een mum van tijd de laatste honderden meters lint aan te brengen. De spandoeken "start" en "aankomst" worden vastgesnoerd en Jan De Veylder zorgt voor de opstelling aan de aankomst van "het-bijna-vergeten" KIBSU-tentje. Aan de ingang van de dreef alsook aan de kantine worden de vijf meter lange spandoeken aangebracht waarop Spiridon zijn sportactiviteit "met medewerking van de Stad Aalst" kenbaar maakt. Ook enkele reclamespandoeken krijgen hun plaats aan de nadars in de omgeving van de aankomst. Om negen uur ontvangt men in het secretariaat de eerste atleten. De etalagepop aangekleed met blauwe Spiridon T-shirt verwelkomt in alle stilte de deelnemers in de inkomhal. De meeste atleten zoeken terecht naar nuttige info omtrent het vernieuwde parcours. Ook de jeugdtrainers van Alva laten hun atleetjes kennis maken met het terrein en zorgen voor de nodige opwarming. Tientallen supporters stellen zich op achter de dranghekkens of linten. De vele atleten stomen zich klaar om volgens het voorziene tijdschema tijdig aan de start te komen. Thomas Van Hoezen hanteert vakkundig de micro en roept feilloos de deelnemers in beide



landstalen naar de startplaatsen. Stipt om 10 uur start de eerste wedstrijd voor de pupillen meisjes. Linda Coppens, ervaren veldloopster, piloteert deze meisjes langsheen de 600 meter lange omloop. Ook de pupillen jongens neemt ze op sleeptouw maar moet op het einde van de race alle registers opentrekken om voorop te kunnen blijven lopen. Dat dit jeugdig volkje aardig snel kan lopen zal Linda je graag zonder blozen beamen! Ondertussen staat aan de aankomstlijn een hele ploeg vrijwilligers paraat om de registratie van de atleten bij aankomst te verzekeren. Karel Muylaert roept de borstnummers af van de atleten die de aankomst bereiken, KIBSU afgevaardigde en startmeester André Impens noteert de borstnummers, Mevrouw Christianne tikt op de chrono de gelopen tijden in van de atleten, Pierre

Callebaut verzamelt de wedstrijdkaartjes op een priknaald, Danny De Sutter overhandigt de sporters een enveloppe met een geschenkbou. Voor de pupillen en miniemen is dit een snoeppakket. De volwassenen krijgen een

drankbonnetje en een bon voor één kilo Aalsterse ajuin. Roger Heyvaert zorgt voor de vlotte doorgang aan de aankomst en brengt de wedstrijdkaartjes naar het secretariaat waar Chris Rottiers onmiddellijk de uitslag opmaakt, afdruckt en projecteert op het grote scherm. Op het terrein fungeren onze terreinverantwoordelijken om de nodige wijzigingen op tijd te klaren tussen de verschillende wedstrijden. Joris Van Belle, Joris Van den Einde, Stefaan Van Kut, Olivier Cornelis en Herman Parmentier zorgen ervoor dat niemand de verkeerde weg inloopt. Op het terras van de Osbroekkantine kunnen de deelnemers na hun loopwedstrijd aan de twee feesttentjes hun geschenkbbonnetje inruilen. Willy Strobbe en André Meert zorgen als geboren marktkramers voor een correcte bediening. Onder de wedstrijd geeft Thomas op een vlotte en ludieke manier de Spiridonners de nodige aanmoedigen mee. Het geplande tijdsschema van de acht wedstrijden wordt gerespecteerd. Ondertussen projecteert Chris Rottiers op het grote scherm regelmatig de uitslagen van onze Spiridoncross. In de overvolle kantine werken onafgebroken onze vrijwilligers Martine Dirick, Marina Steppe, Linda Coppens en Etienne Van Wesemael met de bediening van de dranken, het serveren van de soep,



het afhalen van lege glazen en flesjes. Rond 13 u overhandigt Lucien Vermaeren tijdens de prijsuitreiking alle overwinnaars een frisse fles Cava. Buiten start onmiddellijk na de laatste wedstrijd een gedreven ploeg vrijwilligers met de opruimwerken: Patrick Vermaeren, Freddy De Boeck, Hedwig Schockaert, Stefaan Van Kut, Joris Moens, Joris Van den Einde. Na de prijsuitreiking wordt het team versterkt met Lucien Vermaeren, Pierre Callebaut, André Meert en Danny De Sutter. De nadars worden teruggebracht naar de verzamelplaats in de dreef. De paaltjes worden verzameld en teruggebracht naar de opbergruimten van ALVA en E.A. De spandoeken worden opgerold en de wegwijzers opgehaald. Vergeten we zeker niet te vermelden dat dit sportevenement van bij het begin tot einde door onze professionele fotografen Katrien Buysse, Gunther Mattens en Stefaan Van Kut op de gevoelige plaat wordt vastgelegd, waarvoor onze welgemeende dank! Bij het bekijken van het gamma beeldmateriaal herbeleef ik niet alleen het sportgebeuren maar ook de gemoedstoestand van onze sporters, waaruit blijkt dat vreugde en pijn zichtbaar niet ver uit elkaar liggen. Foto's van jeugdige, energieke meisjes en jongens die het beste van zichzelf geven en onder aanmoedigen van pa en ma of clubtrainer de

eindstreep bereiken, om dan even later met volle teugen te genieten van een sappige appel, een fris fruitsapje of een suikerwafel. Moge de opkomst van zoveel jeugdig volk wellicht de toekomst van het veldlopen verzekeren! Tot slot wil ik iedereen die aanwezig was op onze zevende cross in naam van het voltallige Spiridonbestuur van harte danken voor jullie aanwezigheid, jullie vrijwillige inzet en jullie sportieve prestaties. Met spijt in het hart moeten we ook de afwezigheden vermelden van trouwe Spiridonleden die er dit jaar niet konden bij zijn om verschillende redenen. Hopelijk mogen ze er allen opnieuw bij zijn volgend jaar! Mocht ik in dit verslag alsnog iemand vergeten te vermelden, vraag ik hiervoor mijn excuses. Bij de geurige dampen van mijn zelfgemaakte Aalsterse ajuinsoep komen nieuwe ideeën naar boven om in 2015 de achtste editie van onze Spiridoncross verder uit te bouwen en te organiseren.

Herman Persoons
Verantwoordelijke Spiridoncross



Oilsjteneers Zemmen

Mon ami Theo

De koers in Bosvoeirde – d' Hivernales dazze zeggen – is altijd al ne spesjole wedstroid geweest. Veil Spiridonvolk, e sjik parkoer deir den bos en ... as weir door loeipen est boikanst Carnaval Oilsjt. Vandejoor had de koers e gralek noig Voil Jeanettegehalte. Een giel boon tetteren teigen Zjang en allemaan, op toid stoppen ver iet te drinken en 't eiten, van 't goe weir genieten en ten op 't gemakske voeit zonder ons noig moei te mauken.

Een idejole carnavaltrainink. En oeik noig multikoloreel (of azoei iet). Ge ziet ter in elk geval alle koleeren loeipen, van Chineizen me geelzicht tot Indioonen me ne roein kop. Op zeiker moment op e poor kilomeiter van de meit, kommen weir boi Marc Broilandt. Da Marc ne sosjole mensj es die teigen iederien klapt, wetj iederien. Mor Marc had hem onder de boon ne nieven "copin" opgedoon.

En 't was gienen van Lei. Den Theo – wan t azoei noemde zoinen nieven moot – kwam oit den Afrik. Allei, tes te zeggen ,weir verondersteljden da op 't ieste zicht want zenne moot was pikzwert, nog zwetter as Zwette Joris. Gielzeiker illegool want hoi had gienen papieren en gienen numero. Weir peisden iest dat hoi ons al gedobbeld had, want de mieste van doi Afrinkonsje loeipers zen gien gewoeine gasten. Mor weir hadden ons getrompeird.



Den Theo had ni miejr talent as den deirsnei-Spiridoneis op ne monjdagmeirgen in de Broinen Dreef. E was gielegans in zwert me een witte klak op. Presies nen dame blanche me kreemfresj. Mor gralek simpatiek. En hoi klapte van da koddig Frans, gelek Moboetoe tegen zenne micro. In den oitslag vinnen weir Theo ni weir. Tja, zonder numero.... Weir hadden na wel gepeisd dat den Theo de goensjtig nodieng op de trainink zou verscheinen zen. As bedank ver de kompanie van de Marc. Mor zoei diepgontj was de vriendschap schoinboor ni ('t es misschien mor best in de Broinen Dreef...) Mor de Marc eit hem wel gralek geamuseird.

En weir oigenloik oeik.

Doistagachternoeng

Wad es ver nen Oilsjteneer ne hoeigtag?

Da's ni moejelek. As hoi kaan boitenkommen me zijn lampadeir op zenne kop, zen vellen frak, e paraplieken, ne corsei van zen metjen, een schaa parik, en in't geval van de Georges me een kabas van "meibelen de Parel" vol me pintjes.

De vaste joorlekse afspraak es om droi ieren on 't kafei Belfort op de hoek van de Mert en de Zaatstroot me nen hoeip Spiridoneizen ver de voil jeanettenstoet. Zwette Joris was deir omstandigheden boiten zenne wil ni tot op de Groeite Mert gesikkeld mor 't noste joor zal zen (groeite) lampadeir wel opnief brannen. Ver nen nichteren allochtoen (= iemand die ni van Oilsjt es) moet de Jeanettenstoet een gralek oordige bedoenink zen...



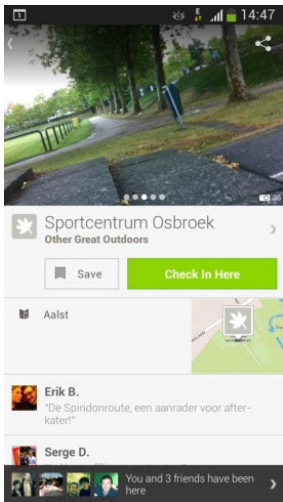
On 't stausjeploin ne kier in kafei de Flair boi ons Carla binnengewest en de Kurt door van zoine velou in 't kafei getrokken. De tradiesje wiltj ondertissen dat weir noor de stoet iet gon eiten op d'Aatemert boi Zorba, de Griek. Weir, da woren opperzjannet Roger Heyvaert (weir zen hem gedierig kwoit, mor vinnen hem altid vedrom), Gunter, Georges en Lindsay, Chris en Griet, Joris, Katrien en Oizeren Zjang. Sinsj da weir in de Zorba gewest zen is de menukoort door reidelek oitgebroid. Zoei kendje door na teigen ne schoeinen prois "Foetzaki" eiten, Wienerschnitzel (wa da roor is boi ne Griek), mosselen in Roger zen nat, en (gratis) broeikes van de Speedy. Wittekes emmen ze door ni, mor de moussaka is ne goeie fong ver de rest van den auved. Nodieng saumen nor de verbrandink en eirem in eirem "Oilsjt stad van men droeimen" zingen. 't Leven kaan ongeloeifelek schoein zen...



PS : Roger, vergetj ver noste joor ni te reserveiren in de Zorba. Ver moi "Foetzaki" (op schoeinmoeders woize)...

OZ technologjie

Ge kentj ter ni neivest ziang... oeveraal ziede mensjen me telefongs in eir annen. Weir van OZ technologjie emmen nekier getest, wa dagge als Spiridoneis kentj doeng me zoë een telefongsken woor dagge moetj op wroiven. En ge kentj ter veil mier me doeng dan alliën mor sms'en.

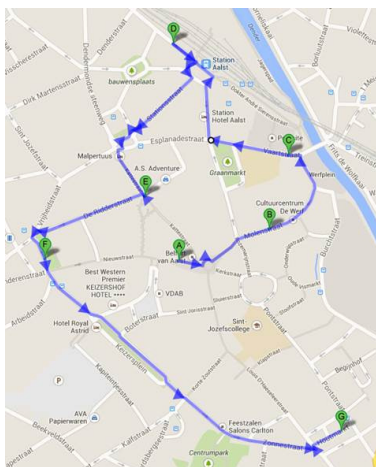


1. Zedde al ingetsjekt?

Ge moetj zelf nimmer tegen a vraa zeggen woor da ge zitj, anen telefong doet da in a plosj. Had de Roger da gedoon me carnaval, we kosten em vedrom vinnen den doistag me de jeannettenstoet

2. Ge keintj een pintjen drinken.

Gewoein op een knopken dagen en santei. Da weegt een stikske minder dan een volle kabas van "de Parel". Weir zen vollenbak on't onderhandelen met de poters van Orval om nen nieven app te ontwikkelen.



3. Ge keintj stoeffen hoeveel da ge geloeipen etj.

Hier ziedde ons trainink van doistag 4 maart. Ons traject: een ier opweiremen op de Mert, ten deer de Meileestroot, via de Weirf ten direct deirgestoeken nor café Flair woor da Carla ver de beveirrodig gezergd heet. De Kurt is ons door wa korrozje komen geiven. Via 't Vreideploin zemmen ten gefinished boi de Zorba. Vlot gebold!

4. Zedde al getagd?

As ge nimmer wetj wie da ge tegengekommen zetj, kan da zoin da ze ne foto van a taggen en op feesboek zetten. Dormei werren de goten in a verstand opgevildj.



Spiridon in actie

17^{de} Dirk Martens-corrída – 12 januari wedstrijd regelmatigheids criterium nr 1

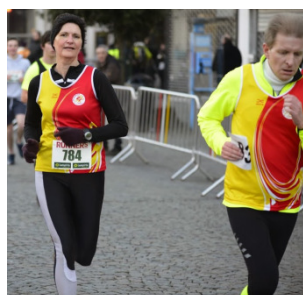
6 km – 265 aankomsten

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
14	LOUX Patrick	21:52	H14
16	KIECKENS Kenneth	22:11	H16
18	HENDERICKX Jan	22:19	H18
25	VAN HECKE Patrick	23:25	H25
28	DE GELDER Yves	23:44	H28
47	STEPPE Marina	25:21	D2
52	SCHOCKAERT Hedwig	25:51	H49
57	LICHTERT Dirk	26:11	H53
61	PERSOONS Herman	26:31	H57
93	CORNELIS Olivier	29:06	H84
102	DE BRUYNE Katia	29:26	D13
113	HEYVAERT Kathleen	30:15	D15
116	DE BACKER Barbara	30:28	D17



12 km – 317 aankomsten

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
27	DUQUET Thierry	44:30	H26
34	DE POTTER Geert	45:24	H32
36	DE RIDDER Ivo	45:28	H34
38	MATTENS Gunther	45:51	H36
40	DE VEYLDER Jan	45:59	H38
42	DE BACKER Stijn	46:12	H40
49	DE GOLS Dirk	47:37	H46
53	VERMAEREN Patrick	47:56	H50
56	VAN WESEMAEL Etienne	48:09	H53
62	DE BOECK Freddy	48:48	H59
67	COPPENS Linda	49:46	D5
74	BUYSSE Katrien	50:07	D6
75	VAN DEN EINDE Joris	50:08	H69
79	NOEL Jelrik	50:24	H73
82	GODEAU Carla	50:35	D7
112	DE WEVER Geert	52:31	H104
116	VAN BELLE Joris	52:41	H108
121	VAN DEN HAUTE Tuur	52:55	H112
138	BORREMANS Pieter	53:48	H129
156	SCHOLLAERT Norbert	54:44	H144
172	VAN GINDERACHTER Nele	56:19	D13
212	GOEMINNE Gerwin	59:15	H194
228	GOEMAN Ann	60:07	D24



34^{ste} Les Hivernales – 2 februari – Bosvoorde

wedstrijd regelmatigheids criterium nr 2

10 km – 871 aankomsten

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
16	LOUX Patrick	39:07	MV1: 5
21	HENDERICKX Jan	40:10	MV2: 3
29	STEENHAUT Kathleen	40:41	FV1:1
32	DE GOLS Dirk	41:12	MV2:8
38	DE POTTER Geert	42:18	MV1:11
101	COPPENS Linda	45:16	FV2:1
106	DE GELDER Yves	45:32	MV2:19
140	LICHTERT Dirk	46:51	MV1:38
149	STEPPE Marina	47:32	FV2: 3
265	BAEYENS Griet	51:57	FV2: 7
266	ROTTIERS Chris	51:58	MV2: 44

20 km – 907 aankomsten

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
73	MATTENS Gunther	1:22:44	MV1: 26
74	VANDENBRANDEN Rudy	1:22:51	MV2: 9
164	VAN WESEMAEL Etienne	1:30:11	MV3: 2
263	VERMAEREN Lucien	1:35:23	MV3: 9
270	MOENS Joris	1:35:35	MSE: 95
296	VAN LANCKER Freddy	1:37:12	MV3: 11
306	VAN DEN HAUTE Tuur	1:37:40	MV3: 12
342	VAN BELLE Joris	1:39:03	MV2: 62
403	BUYSSE Katrien	1:42:22	FV1: 9
404	DE VEYLDER Jan	1:42:25	MV2: 77
408	BRUYLANT Marc	1:42:30	MV2: 80
456	VAN GINDERACHTER Nele	1:44:39	FVSE: 16



21^{ste} Zwinstedenloop Sluis – 16 maart

wedstrijd regelmatigheids criterium nr 4

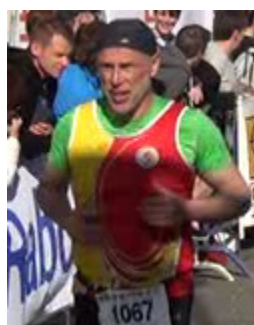
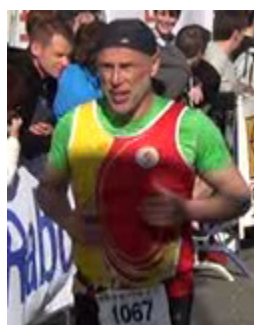
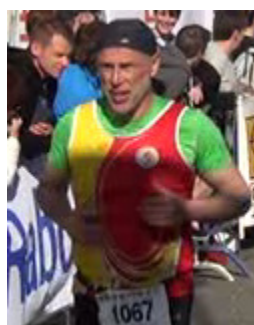
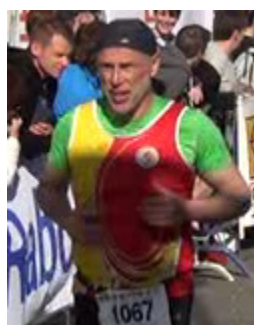
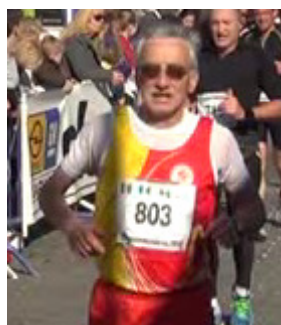
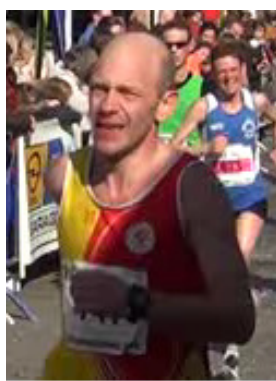
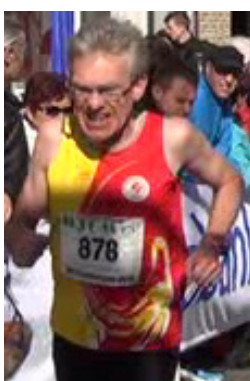
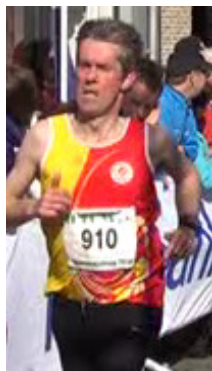
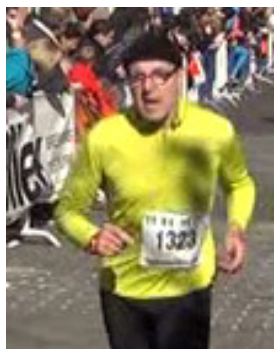
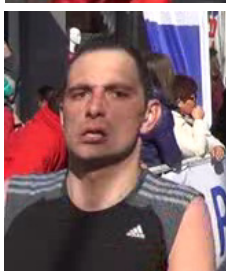
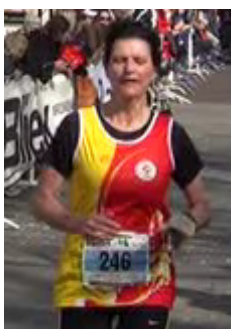
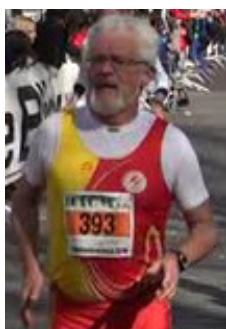
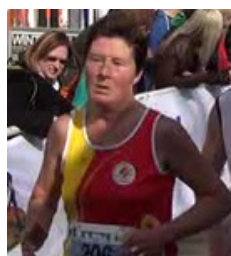
10 km – 362 aankomsten

Plaats	Naam + voornaam	Tijd
D5	COPPENS Linda	41:41
D10	STEPPE Marina	43:57
H95	PERSOONS Herman	46:01



21^{ste} Zwinstedenloop Sluis vervolg

De finishfoto's van alle Spiridondeelnemers



Provinciaal kamp. veldlopen Schellebelle 2 februari



Plaats	Naam + voornaam	Cat
1	Herman Persoons	Masters



Uit het sportverslag van ALVA :

Herman Persoons wordt Provinciaal Kampioen Veldlopen Oost-Vlaanderen op zondag 2 februari 2014 te Schellebelle.

Op een super zwaar parcours werd het kampioenschap gelopen in Schellebelle. Niettegenstaande de grote inspanningen van de inrichters om de omloop zo beloopbaar mogelijk te houden had de regen van de laatste dagen de bodem omgetoverd tot één grote kleverige brij. Een kolfje naar de hand van echte crossers en van atleten in grote conditie en met een dito doorzettingsvermogen. Bij de masters mocht ALVA echt juichen. Daar zorgde de sympathieke Herman Persoons voor door al zijn leeftijdsgenoten het nakijken te geven en provinciaal kampioen te worden bij de 65+. (overgenomen uit een sportverslag van ALVA).

Op het Belgisch Kampioenschap veldlopen voor masters vanaf 35 jaar te Rotselaar op 16 februari 2014 behaalde Herman Persoons de tiende plaats bij de masters 65+.

Bij de masters 65+ verdedigde onze Provinciale Kampioen Herman Persoons onze kleuren. In zijn statige stijl, niet versagend en immer doormalend, gleed hij vlotjes de top 10 binnen. Ook nu deed niemand van onze provincie beter!

Cadzand-Bad – 2 februari

halve marathón – 748 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
490	Roger De Sutter	1:54:22	M+55 : 42

Cadzand-Bad – 2 februari

10 km – 29 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd
26	Roger De Sutter	58:44

Winterjogging Deinze – 16 februari

8,9 km – 155 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd
8	Patrick Loux	34:49
14	Dirk De Gols	37:39

Hofstade – 23 februari

10,1 km – 355 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
15	Patrick Loux	38:27	M40 : 6

Bardelaereloo Lembeke – 2 maart

10,5 km – 45 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd
3	Gunther Mattens	40:45



Dwars door Dendermonde – 23 maart

10 km – 1.524 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
210	Carla GODEAU	42:02	V+35 : 3
57	Patrick LOUX	36:53	M+40: 7



Ikso Run Denderleeuw 15 maart

3,6 km – 106 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd
3	Kenneth Kiekens	13:01
8	Gunther Mattens	13:35



7,2 km – 69 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd
1	Patrick Loux	27:14



10,08 km – 40 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
12	Carla Godeau	48:35	V : 1



Selenjo Wachtebeke – 25 maart

8,5 km – 92 aankomsten

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
10	VAN DER VENNET Lode	36:27	7de M60
18	STEPPE Marina	37:54	1ste dame
21	VAN LANCKER Freddy	38:37	1ste M65
29	PERSOONS Herman	40:10	2de M65



Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
31	DE SUTTER Roger	40:16	18de M60
38	DE WITTE Gustaaf	41:25	5de M65
44	DE SCHRIJVER Romain	42:31	21ste M60
46	HANSENS Ides	43:12	5de M50

Gezinsweekend Spiridon Aalst

Ons ontspanningsweekend gaat dit jaar door tijdens het weekend van 10-11-12 oktober. We kiezen dit jaar om nog eens de grens over te wippen naar Nederland, meer bepaald in Ossendrecht. Zoals steeds ligt de nadruk op natuur, cultuur, culinair en ontspanning.

We plannen dit jaar een mooie wandeling en fietstocht. Met de Kalmthoutse Heide vlak bij is dit een troef die we zeker optimaal kunnen uitwerken. Daarnaast bouwen we zeker ook nog een bezoek aan een of andere bezienswaardigheid en snuiven we ook wat cultureel erfgoed op. Het bezoek aan het zeer rustig gelegen hotel tijdens onze eerste voorbereiding, dat slechts een drietal jaar bestaat, viel opperbest mee. De kamers zijn modern en net, het eten is lekker, de prijzen democratisch.

De leden die er vroeger al bij waren weten dat het bestuur geen moeite spaart om dit weekend optimaal voor te bereiden. De vriendschappelijke sfeer onder de leden doet de rest en zorgt er voor dat we steeds een mooie weekend meemaken.

- Grenshotel – Restaurant De Jonckheer, Aanwas 17, Ossendrecht (NL) www.grenshoteldejonckheer.nl

- Ossendrecht bevindt zich op :

95 km van Aalst
20 km van Antwerpen en Bergen Op Zoom
10 km van de Wester- en Oosterschelde (met het Markiezaatsmeer)
5 km van de Kalmthoutse heide.

- Verblijfperiode twee mogelijkheden :
 - Van vrijdagmiddag 10 oktober tot zondagmiddag 12 oktober (2 nachten)
 - Van zaterdagmorgen 11 oktober tot zondagmiddag 12 oktober (1 nacht).

- Vervoer : Iedereen zorgt voor zijn eigen vervoer.

Prijzen / formules	vrijdag tot zondag	zaterdag tot zondag
1 Kamer 2 Volwassenen (100 € / 60 € voorschot)	340 €	210 €
1 Kamer 2 Volwassenen + 1 kind (*) (120 € / 75 € voorschot)	405 €	240 €
1 Kamer 1 Volwassene (55 € / 35 € voorschot)	210 €	115 €
	2 overnachtingen met ontbijt driegangenmenu op vrijdagavond	1 overnachting met ontbijt
	Viergangenmenu op zaterdagavond 2 maal middaglunch	

- Niet inbegrepen in de prijs : dranken bij middaglunch en avondmaal, (*) middaglunch en avondmaal voor derde persoon (kind) ter plaatse te regelen.
- Annuleringsvoorwaarden : vanaf drie maanden voor de begindatum worden er annuleringskosten aangerekend.
- Spiridon Aalst had een optie genomen op een aantal comfortkamers. Een aantal Spiridonleden hebben zich reeds ingeschreven en het voorschot betaald. Wie graag nog meegaat laat dit zo spoedig mogelijk weten aan onze voorzitter Lucien Vermaeren.
- Je inschrijven kan door overschrijving van een voorschot **op de speciale reisrekening van Spiridon Aalst BE40 0354 0242 6163** met vermelding naam en formule.

Crossen interbanken

BNP Paribas Fortis – 4 januari
Dames – 3 km Heren – 5,6 km

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
1/22	Steenhaut Kathleen	11:39	AB
4/22	Steppe Marina	12:25	AB
16/22	Heyvaert Kathleen	15:15	B
17/22	De Bruyne Katia	15:42	B
5/46	De Veylder Jan	21:54	VB
7/46	De Boeck Freddy	22:01	VB
10/46	Henderickx Jan	22:23	VB
16/16	Van Wesemael Etienne	23:07	VB
18/46	Huylebroeck Marc	23:22	VB
2/36	Van Der Vennet Lode	23:33	VC
7/36	Van Lancker Freddy	25:07	VC
8/36	Van Den Haute Tuur	25:13	VC
13/36	Persoons Herman	26:15	VC
15/36	De Witte Gustaaf	26:21	VC
17/36	Schollaert Norbert	27:00	VC
44/46	Hanssens Ides	25:58	VB
7/30	Vanden Branden Rudy	21:24	VA
12/31	Kieckens Kenneth	21:39	HS
11/30	De Potter Geert	22:14	VA
16/30	De Gols Dirk	23:07	VA
17/30	De Gelder Yves	23:15	VA
22/31	Moens Joris	23:27	HS
23/31	De Veylder Stijn	23:39	HS
19/30	Mattens Gunther	23:43	VA



AXA – 25 januari
Dames – 2,82 km Heren – 5,26 km

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
1/15	Kathleen Steenhaut	15:21	VB
8/21	Gunther Mattens	22:44	VA
12/40	Marc Huylebroeck	23:25	VB
20/27	Joris Moens	24:19	HS
4/32	Lode Van Der Vennet	24:19	VC
14/21	Rudy Vandenbranden	24:22	VA
7/32	Freddy Van Lancker	25:28	VC
17/32	Gustaaf De Witte	28:45	VC

Liedekerke – 8 maart
Dames – 3,25 km Heren – 5,25 km

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
1/13	Steppe Marina	12:08	AB
5/12	Coppens Linda	12:39	AB
8/28	De Boeck Freddy	18:34	VB
14/28	Van Wesemael Etienne	20:04	VB
5/28	Van Lancker Freddy	20:53	VC
10/28	De Witte Gustaaf	22:50	VC
26/28	Hanssens Ides	24:20	VB
17/28	De Schrijver Roman	24:32	VC
3/19	Kieckens Kenneth	17:11	HS
5/19	De Backer Stijn	18:01	HS
9/19	Mattens Gunther	18:39	VA
14/19	De Gelder Yves	20:29	VA

MIVB – 8 februari
Dames – 2,66 km Heren – 6,215 km

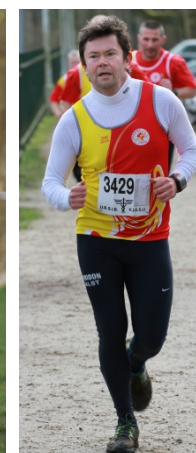
Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
1/13	Steppe Marina	11:53	AB
2/33	De Veylder Jan	25:17	VB
6/33	Henderickx Jan	25:34	VB
3/29	Van Den Vennet Lode	27:49	VC
13/33	Van Wesemael Etienne	28:07	VB
14/33	Huylebroeck Marc	28:14	VB
5/29	Van Lancker Freddy	29:08	VC
6/29	Van Haute Tuur	29:13	VC
11/29	De Witte Gustaaf	31:14	VC
15/29	Scollaert Norbert	31:39	VC
29/33	Hanssens Ides	34:00	VB
4/19	De Backer Stijn	24:45	HS
5/19	Kieckens Kenneth	24:59	HS
6/21	Mattens Gunther	25:31	VA
12/21	De Gols Dirk	26:44	VA
9/19	De Veylder Stijn	27:17	HS



Spiridon Aalst – 22 februari

Dames – 3,735 km Heren – 6,26 km

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
1/16	Steenhaut Kathleen	15:28	AB
2/12	Godeau Carla	16:50	AA
2/16	Steppe Marina	17:16	AB
10/16	Heyvaert Kathleen	20:31	AB
3/40	De Brouwer Geert	25:15	VB
4/40	De Veylder Jan	25:54	VB
9/40	Henderickx Jan	26:29	VB
10/40	De Schacht Raf	26:41	VB
11/40	De Boeck Freddy	26:46	VB
17/40	Schockaert Hedwig	28:22	VB
19/40	Van Wesemael Etienne	28:38	VB
5/35	Van Der Vennet Lode	28:52	VC
21/40	Huylebroeck Marc	29:03	VB
22/40	Vermaeren Patrick	29:19	VB
7/35	Van Lancker Freddy	30:38	VC
9/35	Persoons Herman	31:25	VC
11/35	Van De Velde Lucien	31:53	VC
13/35	De Witte Gustaaf	32:07	VC
16/35	De Sutter Roger	32:40	VC
19/35	Schollaert Norbert	33:47	VC
23/35	De Schrijver Roman	35:44	VC
8/21	Kiekens Kenneth	25:06	HS
11/21	De Backer Stijn	25:22	HS
6/26	Mattens Gunther	26:01	VA
8/26	De Gols Dirk	26:46	VA
9/26	Loux Patrick	26:49	VA
12/26	De Ridder Ivo	27:31	VA
13/26	De Potter Geert	27:40	VA
18/21	Moens Joris	29:12	HS
18/26	De Gelder Yves	29:22	VA
20/27	De Wever Geert	29:49	VA
21/26	Van Cromphout Yves	30:43	VA



Interbankencrossen seizoen 2013-2014 aanwezigheden Spiridonleden

naam	KBC KESSEL-LO	ELECTRABEL TERVUREN	RENKOEKOEK HALLE	BELFIUS EVERE	NBB ST-A-BERCHEM	ING JABBEKE	FORTIS GRIMBERGEN	AXA OUDERGEM	NIVB HAREN	SPIRIDON AALST	LIEDEKERKE	TOTAAL
HEYVAERT KATHLEEN			X			X	X	X		X		5
STEENHOUT KATHLEEN		X				X	X			X		4
STEPPE MARINA			X	X	X		X	X	X	X	X	8
DE BRUYNE KATIA							X					1
COPPENS LINDA											X	1
DE BACKER STIJN			X					X	X	X	X	5
MOENS JORIS		X	X			X	X			X		5
KIEKENS KENNETH							X	X	X	X	X	5
DE VEYLDER STIJN							X		X			2
MATTENS GUNTHER	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	10
VANDEN BRANDEN RUDY		X					X					2
LOUX PATRICK			X							X		2
DE GOLS DIRK			X				X	X	X	X		5
DE GELDER YVES						X	X	X		X	X	5
MEERT DARY			X									1
HENDERICKX JAN			X	X		X	X	X	X	X		7
HUYLEBROECK MARC		X	X	X	X	X	X		X	X		8
VAN WESEMAEL ETIENNE		X			X	X	X	X	X	X	X	8
DE VEYLDER JAN					X	X	X	X	X	X		6
DE BOECK FREDDY						X	X	X		X	X	5
VAN DER VENNET LODE		X	X	X		X	X	X	X	X		8
VAN LANCKER FREDDY	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	10
VAN DEN HAUTE TUUR	X		X	X	X	X	X	X	X			8
PERSOONS HERMAN	X		X	X	X	X	X			X		7
SCHOLLAERT NORBERT			X	X			X	X	X	X		6
DE WITTE GUSTAAF		X	X	X	X		X	X	X	X	X	9
HANSSSENS IDES						X	X	X	X		X	5
DE POTTER GEERT							X			X		1
DE SCHRIJVER ROMAIN										X	X	2
DE WEVER GEERT										X		1
VAN CROMPHAUT YVES										X		1
VAN DE VELDE LUCIEN										X		1
VERMAEREN PATRICK										X		1
DE RIDDER IVO										X		1
DE BROUWER GEERT										X		1
DE SCHACHT RAF										X		1
SCHOCKAERT HEDWIG										X		1
DE SUTTER ROGER										X		1
Totaal :	4	9	15	10	8	15	24	17	16	31	13	
Wie minstens vijf crossen liep ontvangt een geschenk.	4 H + 0 D	6 H + 3 D	12 H + 3 D	7 H + 3 D	6 H + 2 D	13 H + 2 D	21 H + 3 D	15 H + 2 D	13 H + 3 D	27 H + 4 D	12 H + 1 D	

GOLDEN SPIKES KIBSU INTERBANKENCROSSEN LAUREATEN

Marina Steppe behaalde in het recent afgelopen crossseizoen de Gouden Spike Kibsu bij de Dames B. In minimum 8 crossen te lopen behaalde ze in de optelling de beste prestaties en won glansrijk dit regelmatigheids criterium.

Na de aankomst in de laatste cross mocht ze als voorproef reeds de Gouden Spike look-a-like in ontvangst nemen uit handen van enkele vrienden. Van harte proficiat en ... op naar de volgende gouden spike trofee.

Lode Van der Vennet werd 3^{de} in de categorie Vet C.

Hierna vindt u een historiek van prestaties in dit veldloopregelmatigheids criterium.



SEIZOEN	CATEGORIE	GOUDEN SPIKE	ZILVEREN TROFEE	BRONZEN TROFEE
2009-2010	VET A	DARY MEERT		
	VET B		LODE VAN DER VENNET	
	VET C	HERMAN PERSOONS		
2010-2011	VET B		MARC HUYLEBROECK	
	VET C			HERMAN PERSOONS
2011-2012	VET A	RUDY VANDEN BRANDEN		
	VET B		DARY MEERT	
2012-2013	VET A		RUDY VANDEN BRANDEN	
	VET B			JAN HENDERICKX
2013-2014	DAMES B	MARINA STEPPE		
	VET C			LODE VAN DER VENNET

Gouden Spike – 10 mei 2014 Clubhouse NBB St-Agatha-Berchem

Uitnodiging

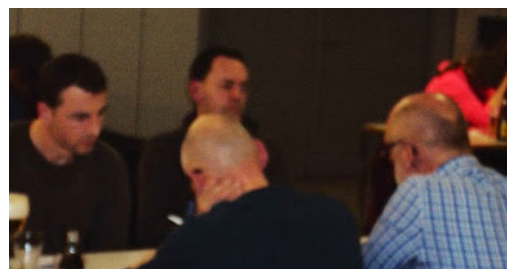
De Club van de Nationale Bank van België heeft het genoegen u in naam van Kibsu uit te nodigen op de jaarlijkse uitreiking van de Gouden Spikes en de trofeeën van het afgelopen seizoen, die zal plaatsvinden op zaterdag 10 mei 2014 vanaf 19u in het Clubhouse te Sint-Agatha-Berchem, Basiliestraat 14. Gelieve te kiezen uit onderstaande menu's voor 18 euro (keuze uit 2 hoofdschotels) :

Duo van kroketjes --- Paardenlende biefstuk met béarnaisesaus of Forel met amandelen --- Luchtig gebakje met chocolade. Voor de kinderen tot en met 12 jaar is er een apart menu voor 10 euro : kaaskroket, vol-au-vent met frietjes en één frisdrank. Gelieve u voor dit diner in te schrijven via de crossafgevaardigde van Spiridon Herman Persoons. Er worden geen individuele inschrijvingen meer aanvaard, noch inschrijvingen in de week vóór 10 mei.

Eerste Alva-kwis gewonnen door een Spiridonequipe

8 maart organiseerde onze loopvrienden van Alva voor een eerste maal een kwis. 18 ploegen namen er aan deel, één ervan was een vier man sterke Spiridonploeg.

Een samenraapsel, deels uit de succesvolle kwisploeg Peerd van Parois en deels uit de kwisorganisators Oilsjteneers Zemmen, Chris-Jan-Jelrik-zwette Joris zorgden voor een knappe overwinning.



WIN ÉÉN VAN DE DRIE FLESSEN SPAANSE BUBBELS

én een meer dan 2,5 jaar oude Orval !!!

Zoek het hoofdthema waarover onder Spiridonners in 2014 veel zal gepraat worden en win...

1 fles cava (onder alle inzendingen, ongeacht het aantal fouten en het dichtst bij de schiftingsvraag)

1 fles cava (onder diegene die enkel het hoofdthema vinden en het dichtst bij de schiftingsvraag)

1 fles cava én een 2,5 jaar oude Orval voor diegene het raadsel oplost zonder fouten en het dichtst de schiftingsvraag benadert.

Eén deelnameformulier per spiridonlid !!!

V+F = EERST VOORNAAM, DAARNA FAMILIENAAM (GEEN SPATIES)

Oplossingen aan Danny Van Keymeulen overhandigen ten laatste op 1 mei 2014

(danny.vankeymeulen@minfin.fed.be)

1	V+F	31-jarige Keniaan die op 29 september 2013 in Berlijn het wereldrecord marathon bij de mannen op 2u03'23" bracht
2	F	bestuurslid wiens naam ook een culinaire betekenis heeft (enkel familienaam)
3		populaire marathon in het land van Wilhelm Tell
4		heuvelachtige streek waar jaarlijks midden augustus vele Spiridonners op de afspraak zijn om na de training zich in open lucht te verfrissen alvorens een lekkere "geus" te nuttigen
5	V+F	eerste oijlsterse flik van het vrouwelijk geslacht die op haar eerste werkdag de aanleiding was tot een "aksidentje" - ook bekend voor haar washandje
6		stroom die door de twee steden loopt waar De Versleten Kerre in 2013 zijn marathons liep
7	V+F	persoon die er voor moet zorgen dat onze atleten fris, scherp en in optimale conditie aan de startlijn verschijnen
8	V+F	bezieler van de mid(winter-zomer)zonnewendeloop ; tevens winnaar in 2013 van "den doujk van tjouër"
9	V+F	spiridonner die met behulp van een polsstok over de hoogte van 4m90 sprong ; ook voormalig Belgisch Kampioen polsstokspringen
10		groepering die de interbankencrossen organiseert
11		trainingsmethode afkomstig uit Zweden waarin op een speelse manier interval getraind wordt, ook bekend onder de naam "speed play"
12		benaming voor de uit Japan afkomstige marathon-estafette met 6 lopers waar we regelmatig met Spiridon op 1 mei in Evergem aan deelnemen
13	V+F	Bruggeling die op 94-jarige leeftijd goud veroverde op de 60 meter sprint indoor voor veteranen op het EK in San Sebastian
14		beruchte Leedse deelgemeente waar de roots van onze voorzitter en zijn klein broerke liggen
15	V+F	trailliefhebber en kilometervreter - bezieler van de OZ
16	V+F	ambitieuze spirdiondame, verzamelt bekens en medailles - als enige vrouwelijke spiridonner ooit onder de 3 uur op de marathon
17		Wase gemeente waar in 2013 een van de wedstrijden van het regelmatigheids criterium plaatsvond
18		tweevoudige winnaars van de kwis van "Oilsjteneers Zemmen"
19		natuureservaat waar we met veel plezier over de nieuw aangelegde hangbruggetjes lopen
20	V+F	gewezen "toebaksplanter", momenteel "wettelmaanenken" - loopt nog steeds verloren na meer dan 15 jaar trainen in het bos dat het antwoord is op vraag 24 - nam 20 keer deel aan de "Groeëte Prouës Bakkerouë Boejkes"
21	V+F	el presidente del émméméir ofte de "mondagméirentroddelclub"
22	F	pakte in december 2013 de Europese beloftentitel in het veldlopen in Belgrado (enkel familienaam)
23		de gemakkelijkste : onder Spiridonners populairste trappist
24		Groene long van Brussel met heuveltjes als tkrapuuleken, den bloeds mouëk, tbokskén, tkriskén en tgrietje, de wieëken tingel, Marina Mountain en mooie paadjés als tketeldellepad, de Wollenborre, tvuylbeekpaadje, de gràve van Lanckerdreef,...

Retouradres:
Spiridon Aalst vzw
Chris Rottiers
Lusstraat 1
9420 Erpe-Mere

Driemaandelijks tijdschrift P912529

Afgiftekantoor 9550 HERZELE

