

Clubblad



december 2012

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

Nieuwjaarsbrief van het Spiridonbestuur

Onze nieuwjaarswens voor allen
is eenvoudig en klein
gelukkig te leven
gewoon er voor elkaar zijn

Een kusje hier een kusje daar
We wensen je een gelukkig nieuwjaar

Dat de beste momenten van vorig jaar,
de slechtste zullen worden van volgend jaar.

Wij wensen jou een jaar met elke dag zon
en alleen maar positieve dingen als dat eens even kon.
Veel liefde, vriendschap, gezondheid en geluk,
dan kan je nieuwe jaar zeker niet meer stuk

Uitnodiging algemene ledenvergadering



De algemene ledenvergadering van Spiridon Aalst, waarop alle leden met partner uitgenodigd zijn, gaat door op vrijdag 25 januari om 19u30 in de Osbroektaverne. De taverne is die avond privé voorbehouden voor Spiridon.

We maken er een gezellige avond van met een terugblik op 2012, aangevuld met een broodjes- en drankreceptie.

Wie er wil bij zijn bevestigd zijn/hun aanwezigheid via mail aan lucien.vermaeren@skynet.be met vermelding van aantal personen, liefst zo spoedig mogelijk maar uiterlijk op woensdag 23 januari. Reservatie is verplicht om ons toe te laten de nodige voorzieningen te treffen.

Niet te missen datum op jullie agenda !



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.

Financiële gegevens

IBAN : BE79 0011 7565 3033
BIC CODE: GEBABEBB

Spiridonshop :

- Loopshort : 20 €
- Tight (kort) : 25 €
- Topje (dames) : 20 €
- Singlet : 15 €
- Spiridontraining : 50 €
- T-shirt : 15 €
- Sporttas : 20 €
- Boek 25 jaar Spiridon Aalst : 15 €

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

Trainingen

Woensdagavond : Spiridon huurt de piste in het Osbroekstadion op woensdagavond van 19.30 u tot 21u. Onder leiding van onze trainer wordt er een intervaltraining afgewerkt. De training begint om 19.40 u. Vooraf is er een gezamenlijke opwarming, start rond 19u15.

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 kamergenoegens afterparty marathon Amsterstam

2	Nieuwjaarswens en algemene ledenvergadering	15	Uitslag diverse wedstrijden
3	Info – Inhoudstafel	16	Uitslag marathon Amsterdam
4	Lidgeld en doucheabonnement	17	Uitslagen cross
5	Personalia – wedstrijden cross & Spiridoncross	18	Uitslagen cross vervolg
6	Wedstrijden Regelmatigheids criterium 2013	19	Recht van antwoord
7	Vervolg wedstrijden Regelmatigheids criterium e.a.	20	Marieke Sneppe's recht van antwoord
8	Eindstand regelmatigheids criterium 2012	21	Spiridonsprokkels
9	Eindstand regelmatigheids criterium 2012 vervolg	22	Op avontuur naar Deiremonne
10	Oilstjeneneers Zemmen	23	Op avontuur naar Deiremonne vervolg
11	Oilstjeneneers Zemmen vervolg	24	Spiridon in Runners World
12	Spiridon in actie – uitslag Grembergen	25	Sportkaderopleidingen
13	Spiridon in actie – uitslag Vredesloop	26	Email oordeelkundig gebruiken
14	Spiridon in actie – uitslag Hivernales Oudergem	27	Algemene info Spiridon

Kaft achterzijde foto Kwis Groeite Prois Jean Paul Temmerman

LIDGELD 2013



Een nieuw jaar dat wenkt betekent ook tijd voor het vernieuwen van het lidgeld. Er werd besloten het lidgeld niet aan te passen.

Voor de luttele **som van 40 €** kan je weer een jaar lang genieten van de Spiridonspirit (woensdag- & zondagtrainingen, wegwedstrijden, crossen, een resem niet-loopactiviteiten, clubbladen, website, oilsjteneers zemmen, verzekering, kortom teveel om op te

noemen). Daarom vragen wij dit bedrag te storten op de

Spiridonrekening

001-1756530-33

IBAN: BE79 0011 7565 3033.

In mededeling wordt vermeld “**lidgeld 2013**”. Graag het lidgeld uitsluitend via overschrijving betalen, maakt voor ons de boekhoudkundige verwerking makkelijker.

Gelieve dit zo spoedig mogelijk te doen, liefst **vóór 15 januari 2013**. Lidgeld niet tijdig ontvangen is niet verzekerd en sporten op eigen risico.

Opgelet !! : Wie te laat stort zal pas in de maand april worden doorgegeven en slechts van dan verzekerd zijn.

Wist je dat verschillende mutualiteiten tussenkomen in het lidgeld van de sportvereniging.

Voor meer info raadpleeg je mutualiteit of consulteer hun website, waar je meestal het nodige document kan downloaden. Dit document laat je dan ondertekenen en afstempelen door de voorzitter of secretaris.

DOUCHEABONNEMENT

Met de stad Aalst hebben we een overeenkomst afgesloten voor het gebruik van de douches buiten de woensdagavondtraining. Je kan steeds gebruik maken van de douches :

- ofwel door betaling van 1,50 € (huidig tarief) per keer, je vooraf aanmelden bij de sportopzichter
- ofwel kan je ook een voordelig jaarabonnement nemen voor 60 €, het abonnement loopt van 1/1/2013 tot 31/12/2013.



Wil je gebruik maken van het doucheabonnement gelieve **60 €** (zelfde prijs als vorig jaar) te storten op bovenvermeld Spiridonrekening, met vermelding “doucheabonnement”. Na storting vragen we onmiddellijk aan de Aalsterse sportdienst om je doucheabonnementpas op te maken.

Personalia

Geboortes : Op 27 oktober werd Daan geboren, zoon van Stefaan Bergmans
Op 27 december werd Lize geboren, kleindochter van Luc Kerckhofs

Overlijdens : Op 11 oktober overleed Alice De Smedt, moeder van Bert Maes.
Op 15 oktober overleed Leon Van Hecke, vader van Patrick Van Hecke.
Op 28 november overleed Simone Steenhaut, moeder van Mario Heymans.
Op 1 december overleed Line, schoondochter van Marcel D'Hooghe.

We wensen Yves De Gelder (knie) en Pierre Callebaut (voet) een spoedig herstel na een operatieve ingreep.

Kalender interbankencrossen voorjaar 2013

Datum	Organisator	Startuur	Locatie
• 05-01-2013	BNP Paribas Fortis	14u	Grimbergen Prinsenbos, voetbalterrein, Speelbroek
• 26-01-2013	Axa Belgium	10u	Oudergem
• 09-02-2013	MIVB	10u	Haren
• 23-02-2013	Spiridon Aalst	10u	Aalst, Osbroekdreef
• 09-03-2013	Memorial Fr. Desmet	10u	Liedekerke
• 30-03-2013	Bpost	13u	Ottignies

Praktische info over de verschillende crossen vindt u terug op de website www.kibsu-ursib-cross.be/ .

Al een 1^{ste} oproep om mee te helpen aan de Spiridoncross 23 februari

De Spiridoncross nadert snel en de eerste voorbereidingen ervan zijn al begonnen.

Ieder jaar vragen we aan onze leden vrijwilligers om bij de organisatie ervan een handje toe te steken. Een aantal vaste posten zijn al grotendeels ingevuld door de mensen die dit al de voorbije jaren met succes deden. We betrachten ook om zo veel mogelijk Spiridonners mee te laten lopen op onze eigen cross.

Dit is best mogelijk als we vooraf alles goed voorbereiden.

Maar bepaalde taken zoals

- de opbouw van het parcours op vrijdagmiddag vanaf 13u
- het vullen van prijzenzakjes op vrijdagavond vanaf 18u
- de afwerking parcours en verdere installatie op zaterdagmorgen vanaf 7u
- de afbraak na de wedstrijden rond 13u

vragen voldoende mankracht en vrouwfinesse. Dus zet nu al deze datum in je agenda want al bij al is het steeds een leuke bedoening Spiridonners onder elkaar. Info en bevestiging bij crossverantwoordelijke Herman Persoons.

WEDSTRIJDEN REGELMATIGHEIDS CRITERIUM 2013

HET REGLEMENT

Het bestuur selecteert 16 wedstrijden.

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

Gelopen marathons of halve marathons in het buitenland 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.

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

- | | |
|--|---|
| Nr. 1 16^{de} Dirk Martens-corrida te Aalst | Zondag 13 januari |
| <ul style="list-style-type: none">Afstanden :<ul style="list-style-type: none">○ 3 km○ 6 km○ 12kmLocatie : Grote Markt, AalstInschrijven ter plaatse 6 € (geen voorinschrijvingen), eetzaal St-JozefcollegeKleedkamers en douches : St-Jozefcollege, PontstraatInfo op www.eendrachtaalst.be | Start om 15u
Start om 15u30
Start om 16u15 |

- | | |
|--|--------------------------|
| Nr. 2 33^{ste} Les Hivernales te Bosvoorde | Zondag 3 februari |
| <ul style="list-style-type: none">Afstanden :<ul style="list-style-type: none">○ 10 km – 20kmLocatie : Internationale School of Brussels, Kattenberg 19, 1170 Watermaal-BosvoordeInschrijven ter plaatse : 10 €, echter aantal deelnemers beperkt! dus snel voorinschrijven
Voorinschrijven : 7 € via website tot 29 januari uiterlijk maar zal eerder afgesloten wordenInfo op : www.rcb-gal.be/site/neerlandais.htmBetaling op rekeningnummer 001-3244174-85 (IBAN BE89 0013 2441 7485) met vermelding van opgegeven referentienr HIV13-... bij inschrijvingKleedkamers en douches : International School of Brussels, Kattenberg – VorsterielaanGezamenlijk vertrek : Osbroekdreef 8u30. | Start om 10u30 |

- | | |
|---|---|
| Nr. 3 20^{ste} Zwinstedenloop te Sluis | Zondag 17 maart |
| <ul style="list-style-type: none">Afstanden :<ul style="list-style-type: none">○ 5 km○ 10 km○ halve marathonLocatie : Grote Markt te SluisInschrijven ter plaatse : 14 € (halve marathon), 11 € (10 km), 9 € (5 km)
Voorinschrijven : 11 € (halve marathon), 8 € (10 km), 6 € (5 km) via website tot 3 maartInfo op : www.zwinstedenloop.nlBetaling op rekeningnummer 001-4475525-21 (IBAN BE17 0014 4755 2521) met vermelding van de opgegeven referentiegegevens bij inschrijvingKleedkamers en douches : Sporthal: MFC De Keure, Kloosterstraat 44, 4524 BL SluisGezamenlijk vertrek : Osbroekdreef 10u15. | Start om 12u
Start om 12u45
Start om 13u |

Nr. 4 8^{ste} Roosdaalse Molenjogging

Paasmaandag 1 april

- **Afstanden :**
 - 6 km – 12 km **Start om 10u15**
- **Locatie :** lokaal Den Broebel, Gustaaf Ponchaustraet, 1760 Roosdaal
Ruime parking op het voetbalveld
- **Inschrijven** ter plaatse 5 € o.v. (geen voorinschrijvingen), kantine voetbalterrein
- **Kleedkamers en douches :** voetbalterrein aan de start
- **Info** op www.roosdaal.be
- **Gezamenlijk vertrek :** Osbroekdreef 9u.

Nr. 5 14^{de} Ekiden Evergem

woensdag 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 melden aan wedstrijdverantwoordelijke Marina Steppe ten laatste op woensdag 17 april, 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.

TRAININGSLOPEN EN ANDERE WEDSTRIJDEN**10^{de} Herdenkingsloop Paul Van Hauwermeiren** zondag 3 maart

- **Afstanden :**
 - 13 km en 21 km (bevoorrading van drank onderweg) **Start om 9u**
- **Locatie :** Sporthal Appels, Steenweg van Aalst 41, 9200 Dendermonde
- **Trainings- en natuurloop** langs de mooie plekjes van Schelde en polders rond Appels
- **Kleedkamers en douches :** Sporthal Appels
- **Info** op www.spiridonaalst.be
- **Gezamenlijk vertrek :** nihil, onderling af te spreken
- Na de training traktement door Spiridonbestuur in sportcafé sporthal

1^{ste} testmeeting 2013

woensdag 10 april

- **Afstand :**
 - 3 km op de piste met tijdopname **Start om 19u30**
- **Volgorde 1 – 2 – 3 :** snelste start eerst, nadien de middenreeks, afsluitend met de traagste reeks
- **Inschrijven :** tot 19u20 aan secretariaat atletiekpiste

1^{ste} 10 km- VO₂max testloop 2013

woensdag 24 april

- **Afstand :**
 - 10 km **Start om 19u30**
- **Locatie :** fietspad oude spoorlijn 57 Aalst-Lokeren te Hofstade
- **Volgorde** te bepalen volgens de inschrijvingen
- **Inschrijven :** via VO₂max -verantwoordelijke Freddy De Boeck

Eindstand Regelmaticheids criterium 2012

	Aalst	Bosvoorde	P. V. H. Appels	Sluis	Roosdaal	Evergem	VTI - Aalst	Test 5km	Affigemloop	Waasmunster	Kasterlee	Erpe-Mere	Evergem	Dendermonde	Aalst Vredesl	Bosvoorde	(halve) marathon buit.	(halve) marathon buit.	Totaal per deelnem.
	15.01	05.02	04.03	18.03	09.04	01.05	12.05	16.05	16.06	30.06	21.07	10.08	01.09	21.10	18.11	09.12			
Baevegems Willy		X																	1
Baeyens Griet	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		16
Bergmans Stefaan					X	X											X		3
Borremans Pieter		X													X				2
Bruylant Marc	X		X	X		X	X	X			X				X	X			9
Bruyninckx Rudy				X				X											2
Buysse Katrien	X	X	X	X	X	X	X	X			X				X	X	X	X	13
Callebaut Pierre					X	X	X		X	X	X	X			X				8
Coppens Linda	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X		X		13
Cornelis Olivier	X	X					X	X	X	X				X	X	X			9
De Boeck Freddy					X	X		X											3
De Backer Barbara															X				1
De Backer Ernest	X							X			X	X							4
De Brouwer Geert		X		X													X		3
De Cremer Myriam						X													1
De Bruyne Katia				X	X										X		X		4
De Gelder Yves	X	X	X	X		X		X	X	X		X							9
De Gols Dirk	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X			X	X			13
De Leeuw Dirk				X		X	X		X	X	X		X	X	X		X		10
De Nil Kurt		X		X	X	X	X	X	X			X				X			9
De Potter Geert	X	X	X									X		X	X	X			7
De Ridder Ivo	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X			X		X		12
De Schacht Raf														X					1
De Schrijver Els						X													1
De Sutter Danny						X			X										2
De Sutter Roger			X		X	X									X				4
De Troch Bart	X													X					2
De Wael Hugo						X											X		2
De Veylder Jan	X	X	X	X		X	X	X			X				X	X	X	X	12
De Witte Gustaaf				X			X	X	X				X						5
De Vulder Yvan					X	X						X				X	X		5
Dubois Wilfried													X						1
Dumont Tom				X					X							X			3
Godeau Carla	X						X												2
Goeman Ann								X						X	X				3
Hanssens Ides					X			X			X		X						4
Henderickx Jan	X	X	X	X	X	X	X	X				X				X			10
Heremans Dirk			X																1
Heymans Mario						X	X	X	X		X								5
Heyvaert Kathleen	X		X	X		X	X	X						X	X		X		9
Huylebroeck Marc												X							1
Jacob Anne-Marie								X						X					2
Janssens Lieve						X													1
Lichtert Dirk								X											1
Lievens Peter		X	X		X	X	X		X						X	X			8

X= vervangingswedstrijd

Eindstand Regelmatigheids criterium 2012 vervolg

	Aalst	Bosvoorde	P. V. H. Appels	Sluis	Roosdaal	Evergem	VTI - Aalst	Test 5km	Affigemoop	Waasmunster	Kasterlee	Erpe-Mere	Evergem	Dendermonde	Aalst Vredesl	Bosvoorde	(halve) marathon buit.	(halve) marathon buit.	Totaal per deelnem.
	15.01	05.02	04.03	18.03	09.04	01.05	12.05	16.05	16.06	30.06	21.07	10.08	01.09	21.10	18.11	09.12			
Maes Bert															X		X	X	3
Mattens Gunther	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X			X		X		13
Meert Charlotte					X	X	X	X							X				5
Meert Dary												X							1
Mertens Bart	X																		1
Moens Joris	X			X			X	X	X	X		X	X				X		9
Muylaert Gerrit				X															1
Noël Jelrik				X	X	X					X						X	X	6
Parmentier Herman			X		X	X	X		X		X			X	X	X			9
Persoons Herman	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X				12
Putteman Paul	X	X			X	X		X				X		X	X	X			9
Roels Marc						X									X	X			3
Rottiers Chris	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		15
Seghers Gunther		X		X				X											3
Schockaert Hedwig	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X		X	X	X		14
Schollaert Norbert	X				X	X	X	X	X	X			X	X					9
Steenhaut Kathleen			X	X		X	X	X		X		X				X	X	X	10
Steppe Marina	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X				X	X	X	X	14
Vandenbranden Rudy		X	X	X		X	X				X		X			X	X		9
Van Belle Joris	X		X	X	X			X	X	X				X	X	X	X		11
Van den Einde Joris	X						X	X	X	X	X				X	X	X		9
Van den Haute Tuur	X		X	X	X		X	X		X	X	X				X	X		11
Van Der Vennet Lode								X	X										2
Van De Velde Lucien								X											1
Van Elst Bart			X																1
Van Ginderachter Nele	X			X	X							X							4
Van Hecke Patrick	X					X								X		X			4
Van Keymeulen Danny			X	X	X	X		X				X	X		X		X		9
Van Kut Stefaan			X	X			X	X			X						X		6
Van Lancker Freddy				X		X	X		X	X	X	X				X	X		9
Van Overmeeren Bernard												X							1
Van Wesemael Etienne	X				X	X	X	X		X	X	X		X		X			10
Vermaeren Lucien			X	X	X	X	X	X		X	X	X				X	X	X	12
Vermaeren Patrick	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X			X	X	X	X	15
Vijverman Jan			X					X											2
Totaal aantal deelnemers :	31	22	30	36	31	40	33	41	26	23	23	28	12	18	31	28	29	8	490

X = vervangingswedstrijd

Uitslagen van wedstrijden steeds doorsturen naar de uitslagenverantwoordelijken :

- Jan Vinck jan.vinck@asz-aalst.be
- Marina Steppe marinasteppe@hotmail.com

OilsjtenersZemmen

“Doe mor voesj”, zoi Kamiel

't Is weir insj gepasseird. Ons vierde ediesje van onze Groeite Prois e paar goensjtaugen geleen, was e schot in de roeis. Veil ambaans, nen nieven Spiridonhit, en e wa sengen in 't bakske ver “Mensjen helpen Mensjen”. Mier moet da ni zen.

De kompleite redakse wiltj eir ten oek alle Spiridoneizen en Spiridoneskes op eer bloeite knienen bedanken ver de massole opkomst, de juste ludieke ingesteldhoid om zoei ne kwis te doeng slaugen, en ver aal doi hersencellen da geir nen godgansen auved etj liggen poinigen ver toch mor op 't zjuste antwoerd te kommen. En ge meigt gerest zen, ter zen bonken afgegeiven en keimels me gralekke boeljen geschoeten. Zoei was ter een ploeg – woor dammen de naum ni van noemen omdat er e koppel oit Lei boi zat - die Els Clottmans herkomst oin, in de plosj van Els Dottermans. Eren parasjut was doidelek ni oepen gegoon. Goe nor de vraug loisteren was ver nogal wa ploegen e onoverkommelek probleem. Op de vraug van “hoeveil bisjtjes van elke soort pakte de Mozes mei in zijn boetjen toidens de zondvloed, antwoerden droi koort van de ploegen “twieje”. Mozes dienen had verdoere gien boetjen vandoeng! Dienen vent staptten gewoein lossendeir de Roeie Zieje... Een oontal ploegen zen schoinboor oek oeversekt. As weir vroegen wa BFF in SMS tool wou zeggen, zagde miestal “beffen” as antwoerd stoon. Veiral boi de ploegen die gezieng eren leeftoid, door allien nog kennen op peizen... En ten zen der mensjen die eren oigen kop – weliswoor gefotosjopt – ni mier herkennen. Vraugt da mor insj on Kathleen of on Luc Kerkhofs. Of vraan die as ter al zes vraugen oever eren echtgenoet werren gesteldj in de Roein Drood, nog altoid ni weiten oever wie dat 't goot. Den Bert is gielzeiker ni te veil thois...

Enfin weir emmen ons in elk geval kostelek geameseird. Zjust spoiteg da onze teergeliefden president me de schoiteroi zat. Ja, den ienen dag est nen dierloep, den ander dag est boikloep. Da azoei in 't leven.

Onzen auved eit in totool 330 euro opgebracht ver “Mensjen helpen Mensjen”. Ondertissen eit Etienne der ver gezergd da geldj op de zjuste plosj is gearriveird. KamielSergeant wil eir doveir allemool hertelek en gemeendj bedanken. “Doe mor voesj” eit hoi gezeid. Weir willen oek nog ons gerechtdeirweerdens Ivo en dochter Noa bedanken, en de Chris en 't bestier ver de logistieken stein. En geir vanoigest allemool ver te kommen. E wa dammen ver de voifde ediesje van onze Groeite Prois gon doeng, weiten weir nog ni. Mor 't zal der wel bosj op zen.

Scorebord GPJPT 4	ABC ronde	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Tissendeir 1	Ronde 4	Ronde 5	Ronde 6	Tissendeir 2	Totaal	Rode draad	Joker	Eindtotaal
Peerd van Parois	115	79	77	67	72	90	94	64	84	742	40	90	872
De Wachtende Woiven	110	71	64	50	63	82	76	81	87	684	30	82	796
Kwistetwel	100	68	57	70	45	85	46	31	84	586		85	671
De Kwistenbiebels	100	46	48	57	42	92	60	46	51	542	20	92	654
Funrunners	75	42	38	67	48	75	66	58	69	538	20	75	633
Triamigos	95	62	62	44	51	70	27	42	81	534		70	604
D'Echte	105	60	48	24	69	75	47	28	87	543		24	567
De Droiwieliers	75	55	36	50	45	84	39	31	66	481		84	565
Kiss me quick	40	52	54	34	60	54	38	59	87	478		59	537
Domste t' iest	90	46	49	44	27	71	33	48	78	486		48	534
Boeven en onder Woter	85	59	14	60	36	64	50	38	60	466		60	526
C-elite	45	32	51	47	9	61	26	38	54	363		47	410

Oiljteneers emmen stoil (Voeisken : Gagnam style)

Elke zondagmeirend loeipen weir in 't park te joggen En 'n dag nodien zijn allemool doi aakes ier on't krochen Ze zen ten nog noig moei van de training 'T daugs teveiren Mor 't zen rappe, doveir moeje'eir nie zjeneiren

Onze president, da's nen hiele toffe pei. Ja de president, 't is nen echten biên pei Mor zen broer van Lei, door hoildj'allien affronten mei 't ls ne zot van Lei, nen echte zot van Lei.

Komt isj mee moot, ten gommen nsj loeipen in den dreif, of in den bos Komt insj mee moot, ten gommen isj loeipen in den dreif, of in den bos. In den bos smoitens weir ons spierkes los, los, los,

Oiljteneers emmen stoil, hop, hop.. zemmen stoil. Oiljteneers emmen stoil, hop, hop.. zemmen stoil. Eeeeej, ons Marina, oe, oe, oe, oe, Oiljteneers emmen stoil (x2)

Kilometers loeipen doemen weir aal om te liever. Of 't na plat is, of nen beirg op 't is ons allemool om 't iender We vinnen 't ten nog foin om nodieng een pintj te drinken Zelfs me vastelauved loeipen weir ier noig te blinken

Onze president, da's nen hiele toffe pei. Ja de president, 't is nen echten biên pei Mor zen broer van Lei, door hoildj'allien affronten mei 't ls ne zot van Lei, nen echte zot van Lei.

Komt isj mee moot, ten gommen nsj loeipen in den dreif, of in den bos Komt insj mee moot, ten gommen isj loeipen in den dreif, of in den bos. In den bos smoitens weir ons spierkes los, los, los,

Oiljteneers emmen stoil, hop, hop.. zemmen stoil. Oiljteneers emmen stoil, hop, hop.. zemmen stoil. Eeeeej, ons Marina, oe, oe, oe, oe, Oiljteneers emmen stoil (x2)

Binnenboon, loeipt in de binnenboon

Zeit de trainer altoid oon, loeipt in de binnenboon

Binnenboon, loeipt in de binnenboon Zeit de trainer altoid oon, loeipt in de binnenboon E E E E... Oiljteneers emmen stoil, hop, hop.. zemmen stoil Oiljteneers emmen stoil, hop, hop.. zemmen stoil.

Eeeeej, ons Marina, oe, oe, oe, oe Oiljteneers emmen stoil (x2)

Oiljteneers emmen stoil!



Spiridon in actie

1^e Schelde- en polderjogging – 21 oktober 2012 - Grembergen

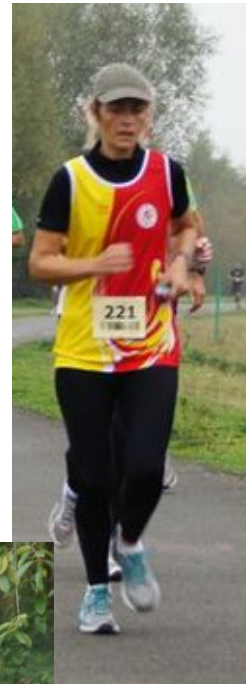
wedstrijd regelmatigheids criterium

5 km – 62 aankomsten

Plaats	Naam	Tijd	Cat
34.	HEYVAERT Kathleen	29.36	V9

11,560 km – 102 deelnemers

Plaats	Naam	Tijd	Cat
13.	VAN WESEMAEL Etienne	48.48	
16.	VAN HECKE Patrick	49.20	
23.	VAN DEN EINDE Joris	51.55	
27.	PARMENTIER Herman	52.33	
28.	DE LEEUW Dirk	53.00	
36.	PERSOONS Herman	56.43	
37.	CORNELIS Olivier	57.03	
39.	ROTTIERS Chris	58.05	
41.	SCHOLLAERT Norbert	58.40	
50.	PUTTEMAN Paul	1.01.23	
49.	BAEYENS Griet	1.00.39	V6
69.	JACOB Anne-Marie	1.05.54	V18
71.	DE TROCH Bart	1.05.58	



21,1 km – 88 deelnemers

Plaats	Naam	Tijd	Cat
5.	DE SCHACHT Raf	1.25.31	
14.	DE POTTER Geert	1.29.43	
51.	DE SUTTER Roger	1.51.09	
76.	GOEMAN Ann	2.02.25	V11



Vredesloop Aalst – 18 november 2012

wedstrijd regelmatigheids criterium nr 15

5 km – 199 deelnemers – 92 vrouwen – 107 mannen

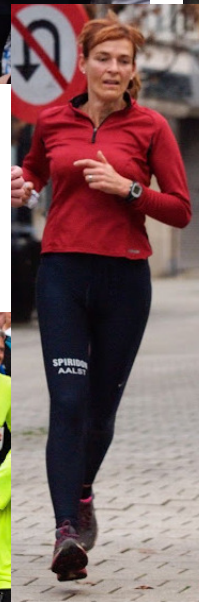
Plaats	Naam	Tijd	Cat
22.	BUYSSE Katrien	19.34	V1
23.	DE VEYLDER Jan	19.36	
39.	VAN BELLE Joris	21.00	
55.	CORNELIS Olivier	22.31	
64.	PUTTEMAN Paul	23.31	
65.	VAN KEYMEULEN Danny	23.33	
76.	HEYVAERT Kathleen	24.47	V14

Winnaar !



10 km – 213 deelnemers – 69 vrouwen – 144 mannen

Plaats	Naam	Tijd	Cat
16.	DE GOLS Dirk	38.03	
27.	MATTENS Gunther	39.45	
33.	CALLEBAUT Pierre	40.59	
54.	DE LEEUW Dirk	43.03	
55.	STEPPE Marina	43.21	V2
56.	PARMENTIER Herman	43.26	
61.	PERSOONS Herman	43.59	
72.	BRUYLANDT Marc	45.30	
86.	MAES Bert	46.32	
96.	ROTTIERS Chris	47.20	
97.	BAEYENS Griet	47.22	V10
126.	DE BRUYNE Katia	49.57	V19
134.	DE BACKER Barbara	50.27	V20



15 km – 94 deelnemers – 18 vrouwen – 76 mannen

Plaats	Naam	Tijd	Cat
3.	ROELS Marc	55.42	
5.	SCHOCKAERT Hedwig	55.53	
8.	LIEVENS Peter	56.52	
12.	DE POTTER Geert	57.44	
15.	DE RIDDER Ivo	58.34	
19.	VERMAEREN Patrick	59.47	
22.	COPPENS Linda	1.02.56	
29.	NOËL Jelrik	1.05.03	
32.	VAN DEN EINDE Joris	1.05.41	
35.	BORREMANS Pieter	1.06.23	
72.	MEERT Charlotte	1.13.44	V13
76.	GOEMAN Ann	1.18.38	V14



Foulées Hivernales – 09 december 2012

wedstrijd regelmatigheids criterium nr 16

12,5 km – 814 deelnemers

Plaats	Naam	Tijd
25.	VANDENBRANDEN Rudy	47.36
51.	HENDERICKX Jan	50.25
53.	SCHOCKAERT Hedwig	50.31
70.	ROELS Marc	51.19
71.	STEENHAUT Kathleen	51.20
82.	LIEVENS Peter	52.01
84.	DE POTTER Geert	52.10
92.	DE GOLDS Dirk	52.28
96.	VERMAEREN Patrick	52.46
102.	VAN WESEMAEL Etienne	52.56
107.	VAN HECKE Patrick	53.04
167.	VERMAEREN Lucien	56.08
217.	BRUYLANT Marc	58.01
222.	DUMONT Tom	58.09
236.	STEPPE Marina	58.42
240.	VAN BELLE Joris	58.47
256.	VAN DEN HAUTE Tuur	59.33
289.	PARMENTIER Herman	1.00.39
306.	DE VULDER Yvan	1.01.00
314.	DE NIL Kurt	1.01.15
372.	VAN LANCKER Freddy	1.03.00
373.	PUTTEMAN Paul	1.03.02
374.	BUYSSE Katrien	1.03.04
376.	DE VEYLDER Jan	1.03.08
377.	VAN DEN EINDE Joris	1.03.08
476.	ROTTIERS Chris	1.06.34
478.	BAEYENS Griet	1.06.37



La descente de la Less – Dinant – 26 aug. 2012 – 21,9 km. – 173 aank.

Plaats	Naam	Tijd
--------	------	------

109. HANSSENS Ides 2.07.49

4^e Marchoise – Marche en Famenne – 12,24km. – 15 sept. 12 – 254 aank.

Plaats	Naam	Tijd	Cat
--------	------	------	-----

122. HANSSENS Ides 1.01.40 V2H-28

31e Ardenaise Louette-St.-Pierre – 21 juli 2012 – 22,8km. – 566 aank.

Plaats	Naam	Tijd	Cat
--------	------	------	-----

180. VAN DEN EINDE Joris 1.56.16 VE1-63

10^e dwars door Oetingen – 26 augustus 2012 – 21km – 79 aank.

Plaats	Naam	Tijd
--------	------	------

54. DE LEEUW Dirk 1.43.21

63. VAN LANCKER Freddy 1.46.47

13^e veldloop Siesegemkouter Nieuwerkerken – 07 oktober 2012

Plaats	Naam	Tijd
--------	------	------

8. PERSOONS Herman 28.02 (6 km)

Plaats	Naam	Tijd
--------	------	------

5. CORNELIS Olivier 1.04.40 (12 km)

Marathon Zeeland – 6 oktober 2012 – 1.413 aankomsten

Plaats	Naam	Tijd
--------	------	------

280. VERMAEREN Patrick 3.45.24

Halve marathon Eindhoven – 14 oktober 2012 – 6.979 aankomsten

Plaats	Naam	Tijd	Cat
--------	------	------	-----

1476. VAN DEN HAUTE Tuur 1.41.56 84/396

1612. DE VULDER Yvan 1.42.55 238/848

1^e 20 km. des Ardennes – 04 november 2012 – 1.422 deelnemers

Plaats	Naam	Tijd	Cat
--------	------	------	-----

437. VAN DEN HAUTE Tuur 1.38.55 V2 55

546. HANSSENS Ides 1.42.09 V2 69

588. DE VULDER Yvan 1.43.15 V1 193

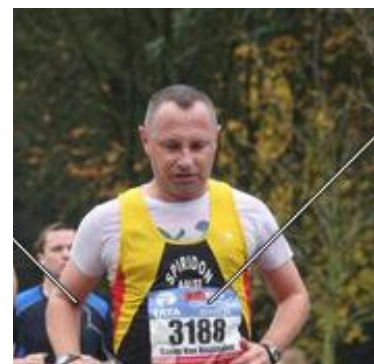
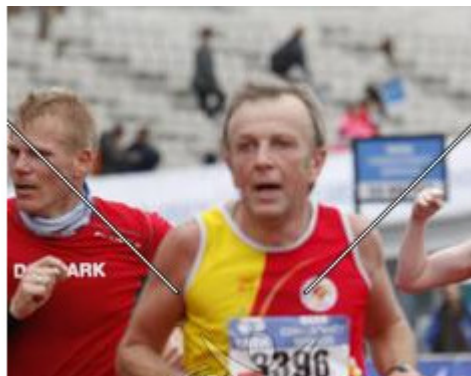
Course de Noël des Moulins – 16 december 2012 – Steenvoorde (FR)

Plaats	Naam	Tijd	Cat
--------	------	------	-----

71. COPPENS Linda 1.33.01 V2 winnaar

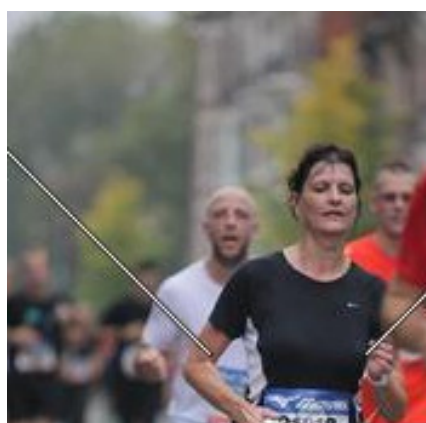
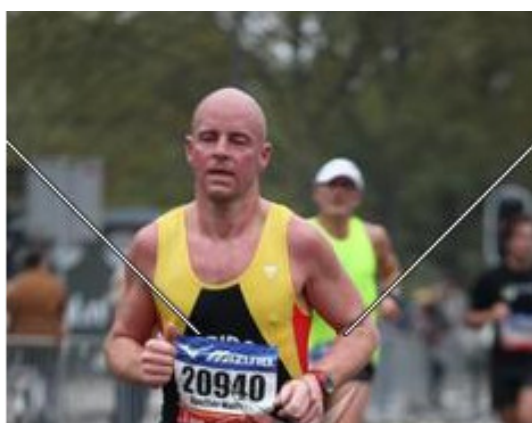
Marathon Amsterdam – 21 oktober 2012 – 10.144 aankomsten

Plaats	Naam	Tijd	Cat
339.	SCHOCKAERT Hedwig	2.58.00	21
1253.	VERMAEREN Patrick	3.17.38	85
1452.	DE RIDDER Ivo	3.19.58	304
2405.	VERMAEREN Lucien	3.31.01	21
2412.	VAN KEYMEULEN Patrick	3.31.54	400
4895.	VAN LANCKER Freddy	3.56.36	65



Halve marathon Amsterdam – 21 oktober 2012 – 12.745 aankomsten

Plaats	Naam	Tijd	Cat
273.	MATTENS Gunther	1.27.27	261
2117	STEPPE Marina	1.41.30	179
5529	DE BRUYNE Katia Gerrit Muylaert	1.53.47	897 opgave (kwetsuur)



Spiridonsprokkels

Roze eieren

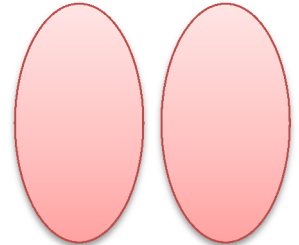
Begin september trokken zoals jullie al wisten een aantal Spiridonners naar Zwitserland voor de verovering van de Jungfrau. De meesten temden de berg op zaterdag en kwamen terug op zondag. Rudy echter trok deze marathonspits op 's zondags en zag aldus zich genoodzaakt samen met zijn reisgezel Dirk de terugtocht pas maandag aan te vatten. De ganse equipe logeerde samen in hetzelfde hotel maar dit was maar geboekt tot zondagmorgen.

Om toch nog een voor een overnachting te zorgen voor twee onverlaten had Dirk even vooraf gezocht en gevonden één ander hotel voor één kamer voor één overnachting voor hem en Rudy voor de overbrugging van zondag naar maandag.

Zodoende kwam één vermoeide en één al wat meer uitgeruste scherp getraine hanen toe op zondagavond in het bewuste hotel. De hoteleigenaars heden ten dage schrikken niet meer op als twee vreemdelingen van 't zelfde geslacht een zelfde kamer voor één nacht delen, integendeel klanten zijn klanten en men legt eenieder in de watten.

Na een zalige nacht en een verkwikkende douche verschenen onze twee gabbers Rudy en Dirk welgemutst aan de ontbijttafel. De gastvrouw verwelkomde ze hartelijk met een mysterieus lachje. Beleefd vroeg ze hoe de nacht was en of ze zacht gekookte eitjes lustten. Al met het schuimende water in de droge mond knikten de sportieve heren in hun beste Duits van jawoel.

Even later bracht de lieve dame een paar schitterende roze eitjes. Onmiddellijk was Rudy geobsedeerd door de roze element. Dat bestaat toch niet roze eieren, hoe kan dat nu? Rudy moest daar het fijne van weten nieuwsgierig als hij is en vroeg nog altijd in zijn beste Zwitsers "meedgen fraulein, das besteet toch nicht rose aaieren". De vrouw des huizes antwoordde spontaan en met afgestreden maar zeer geloofwaardig gezicht "diese Eier werden von unseren rose Hühnern gelegt".



Rudy ernstig en vastberaden begon in een Babylonische spraakverwarring te discussiëren met die Fraulein dat hij nog nooit roze kippen had gezien en wel eens die bijzondere dieren van nabij wilde bekijken. "Aber das war unmöglich, sie vertraute die zwei Herren nicht, dass rose Hennen wollte nicht mehr rose Eier zu legen".

Zo bleef Rudy aan de ontbijttafel figuurlijk op zijn honger zitten, steeds maar prevelend tegen zijn compatriot Dirk dat het toch ongelooflijk was dat hier in Zwitserland men roze eieren had.

Dit verhaal werd mij waarlijk als echt door één van de twee verteld. Pas als ik opmerkte dat de bedoeling van die roze eieren niet zomaar toevallig was maar een specialeken voor twee "speciale" gasten viel zijne Zwitserse frank, ja zeg roos is nu eenmaal de te vermijden kleur voor iedere Spiridonman als de nacht valt in de broinen dreef.

Chris R.

Vrouwen zouden beter lopen als ze gedronken hebben (artikel uit de krant 27/11/2012)

Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat vrouwen beter lopen als ze de avond ervoor vier glazen bier genuttigd hebben. Bij mannen is het omgekeerde effect vastgesteld: die gingen juist trager lopen.

Onderzoeksleider Dr Gig Leadbetter van de Colorado Mesa University concludeert dat vrouwen 22 procent langer kunnen lopen als ze de avond ervoor vier glazen bier dronken. Mannen raakten daarentegen 21 procent minder ver.

Er werden voor het experiment vijf mannen en vrouwen tussen 29 en 43 jaar oud geselecteerd. Het ging om lopers die elke week ongeveer 55 kilometer lopen en die minder dan de aanbevolen wekelijkse hoeveelheid alcohol drinken. 's Avonds nadat ze gingen lopen kregen ze enkele pintjes voorgeschoteld en de volgende dag moesten ze weer aan de bak. Het blijkt zo te zijn dat vrouwen beter lopen als ze gedronken hebben en mannen slechter.

De resultaten van het onderzoek moeten wel met enige voorzichtigheid geïnterpreteerd worden door het kleine aantal proefpersonen, die een vertekend beeld kunnen geven.

INTERBANKEN CROSS 2012 – 2013 UITSLAGEN

Alle actiefoto's uit cross 10/11/2012 Halle

Cross KBC – 6 oktober 2012 – Kessel-Lo

Plaats	Naam	Tijd	Cat
3/16	VANDENBRANDEN Rudy	19.36	VA
6/19	DE GOLS Dirk	20.32	VA
4/39	HENDERICKX Jan	21.08	VB
5/39	HUYLEBROECK Mark	21.21	VB
12/39	VAN WESEMAEL Etienne	21.45	VB
9/31	DE WITTE Gustaaf	25.22	VC

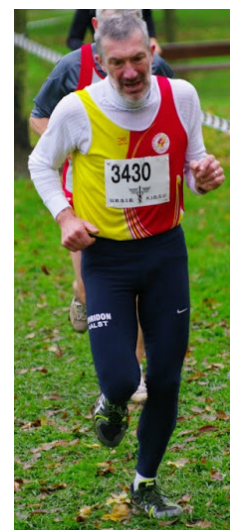


Cross Electrabel – 20 oktober 2012 – Tervuren

Plaats	Naam	Tijd	Cat
14/22	MOENS Joris	24.14	HS
18/22	DUMONT Tom	24.25	HS
4/26	VANDENBRANDEN Rudy	20.50	VA
9/26	DUQUET Thierry	22.14	VA
10/26	DE GOLS Dirk	22.18	VA
20/26	VAN OVERMEEREN Bernard	23.34	VA
5/39	HENDERICKX Jan	22.16	VB
9/39	HUYLEBROECK Mark	22.54	VB
11/39	VAN WESEMAEL Etienne	23.04	VB
23/39	HANSSSENS Ides	26.12	VB
24/39	VAN DER VENNET Lode	26.15	VB
2/33	HEREMANS Dirk	23.45	VC
12/33	DE WITTE Gustaaf	27.18	VC

Cross active8 – 10 november 2012 – Halle

Plaats	Naam	Tijd	Cat
16/18	DUMONT Tom	25.53	HS
3/25	VANDENBRANDEN Rudy	22.23	VA
7/25	DE GOLS Dirk	23.45	VA
3/37	DE BOECK Freddy	22.33	VB
4/37	HENDERICKX Jan	22.54	VB
10/37	DE VEYLDER Jan	23.42	VB
15/37	HUYLEBROECK Mark	24.28	VB
17/37	VAN WESEMAEL Etienne	24.40	VB
21/37	VAN DER VENNET Lode	26.06	VB
30/37	HANSSSENS Ides	28.41	VB
33/37	DE BAKKER Ernest	29.26	VB
2/33	HEREMANS Dirk	23.50	VC
13/33	DE WITTE Gustaaf	29.20	VC



Cross Belfius – 17 november 2012 - Evere

Plaats	Naam	Tijd	Cat
17/21	DUMONT Tom	27.25	HS

Plaats	Naam	Tijd	Cat
2/26	VANDENBRANDEN Rudy	22.54	VA
5/26	DE GOLS Dirk	24.34	VA
19/26	VAN OVERMEEREN Bernard	27.56	VA

INTERBANKEN VELDLOOP 2012 – 2013 UITSLAGEN VERVOLG

Plaats	Naam	Tijd	Cat
3/43	DE BOECK Freddy	23.41	VB
4/43	DE VEYLDER Jan	24.16	VB
8/43	HENDERICKX Jan	24.42	VB
14/43	VAN WESEMAEL Etienne	25.44	VB
16/43	HUYLEBROECK Mark	26.05	VB
23/43	VAN DER VENNET Lode	28.00	VB

Plaats	Naam	Tijd	Cat
27/43	VAN DEN HAUTE Tuur	28.33	VB
29/43	HANSSSENS Ides	29.03	VB
36/43	DE BACKER Ernest	30.42	VB
2/32	HERREMANS Dirk	24.46	VC
8/32	PERSOONS Herman	29.36	VC
12/32	DE WITTE Gustaaf	30.34	VC

Cros NBB – 01 december 2012 – Koekelberg

Plaats	Naam	Tijd	Cat
22/28	DUMONT Tom	17.44	HS
4/29	VANDENBRANDEN Rudy	14.49	VA
15/29	DE GOLS Dirk	16.14	VA
25/29	VAN BELLE Joris	18.16	VA
3/38	HENDERICKX Jan	15.46	VB
7/38	DE VEYLDER Jan	16.22	VB
12/38	HUYLEBROECK Mark	16.43	VB
21/38	VAN DER VENNET Lode	18.42	VB
22/38	VAN DEN HAUTE Tuur	18.47	VB
24/38	HANSSSENS Ides	18.48	VB
28/38	DE BACKER Ernest	19.40	VB
2/37	HERREMANS Dirk	15.52	VC
9/37	PERSOONS Herman	19.12	VC
12/37	VAN LANCKER Freddy	19.22	VC
13/37	DE WITTE Gustaaf	19.37	VC



Cross ING – 15 december 2012 - Kortenberg

Plaats	Naam	Tijd	Cat
4/22	VANDENBRANDEN Rudy	20.32	VA
4/43	HENDERICKX Jan	22.00	VB
10/43	HUYLEBROECK Mark	23.36	VB
17/43	VAN WESEMAEL Etienne	24.18	VB
22/43	HANSSSENS Ides	26.16	VB
29/43	VAN DEN HAUTE Tuur	28.19	VB
30/43	DE BACKER Ernest	28.39	VB
2/35	HERREMANS Dirk	22.23	VC
9/35	VAN LANCKER Freddy	26.47	VC
13/35	DE WITTE Gustaaf	27.45	VC



Klassement na 6 crossen

Plaats	Teamnaam	KBC	Electrabel	OEJ Jogging	Belfius	NBB	ING	BNP P. Fortis	AXA Belgium	STIB-MIVB	Spiridon Aalst	Mém.F.Desmet	bpost	Points
1	BNP Paribas Fortis	2	1	1	2	1	1							8
2	KBC	1	2	2	1	2	2							10
3	Electrabel	5	3	3	3	3	3							20
4	STIB-MIVB	3	4	4	4	4	4							23
5	NBB	4	6	5	7	5	7							34
6	Spiridon Aalst	9	7	6	5	6	8							41
7	Belfius	8	8	7	6	8	6							43
8	bpost	7	5	9	8	7	9							45
9	ING	6	9	8	9	10	5							47
10	AXA Belgium	10	10	10	10	9	10							59

RECHT VAN ANTWOORD

De redactie van het Spiridonboekskén ontving een vraag voor recht van antwoord. Tiens nu valt mij op dat ons blad heeft geen echte naam heeft, het heet gewoon clubblad wat niet origineel lijkt. Wie heeft er een goed idee? Laat je fantasie de vrije loop en laat het ons weten. Degene met het leukste-beste-origineelste voorziet het bestuur iets speciaals.

Maar terug naar het begin. In het vorig Spiridonboekskén verscheen het artikel "Leden reageren : Big in Turkey" uit de hand van een zekere Gunther (volledige naam en adres bij de redactie gekend). De hoofdredacteur had al een vermoeden dat de geviseerde Marieke Sneppe het hierbij niet zou laten en zij vroeg "het recht van antwoord".

Maar eerst wat betekent dit ? :

Wat is het recht van antwoord:

Het recht tot antwoord is het subjectief burgerlijk (niet politiek) recht waardoor al die wordt genoemd of impliciet wordt aangewezen in de media onder bepaalde strikte voorwaarden kan eisen dat **kosteloos** een antwoord wordt ingelast. Aldus is het recht van antwoord een toepassing van het algemene principe vervat in artikel 1382 van het Burgerlijk Wetboek waarbij de snelheid van de publicatie van het antwoord verzekerd wordt door strafrechtelijke sancties.

Het recht op antwoord is **geen middel om de waarheid aan het licht te brengen** naar wel verschaft het de betrokken persoon een forum om zijn stem te laten horen en aldus zijn perceptie van de zaken te geven. Aldus zorgt het recht van antwoord ervoor dat misbruiken van de pers **met gelijke wapens** kunnen bestreden worden.

Van personen die het publiek voorlichten mag worden verwacht dat zij **een behoorlijke kennis hebben van de onderwerpen** waarover zij schrijven. Een **manifeste onjuistheid**, die het gevolg is van een geringe vertrouwdeheid van de journalist met de werking van het gerecht, is een ernstige journalistieke onzorgvuldigheid.

Een normaal voorzichtige journalist moet weten dat de feiten waarvan iemand wordt beticht slechts bewezen zijn wanneer daaromtrent een in kracht van gewijsde getreden uitspraak bestaat.

Door het recht van antwoord kan de **burger reageren op de aantastingen van zijn eer en goede naam**, alsmede dit recht aanwenden om over hem verspreide onthullingen recht te zetten (zie Arbitragehof 14/91,28 mei 1991, RW 1991 - 92,497).

Vooraleer het recht van antwoord te lezen eerst nogmaals het bewuste artikel

Een toffe Madam, alhoewel !!!

Enkele maanden geleden staken ze toch in ons bestuur geen knappe brunette zeker.

Vernieuwing, verjonging, verwijving, noem maar op, het kon niet op.

Aanvankelijk vond ik dat ook een prima idee maar bij nader inzien blijkt dat toch een giftig geschenkje.

Al enkele jaren slaag ik erin (ondanks mijn drukke agenda) om alle wedstrijden van ons Spiridon-criterium mee te pikken.

**' Ik voel me dan ook
persoonlijk aangevallen
en in mijn gat gebeten '**

Nu wilt het toch niet dat Marieke medezeggenschap krijgt in ons criterium, en een nieuwe wedstrijd plant op 21/7.

Midden in mijn verlof.

Nog in geen 10 jaar gebeurd.

Ik voel me dan ook persoonlijk aangevallen en in mijn gat gebeten (alé ni echt hé).

Maar, heb het hoofd niet laten hangen en heb beroep gedaan op regel 6.9 van het Spiridon-strafwetboek.

Een vervangwedstrijd, heb een beetje moeten zoeken (want zat in Turkije) maar heb toch een 10 mijl gevonden in Alanya (uitslag in bijlage).

Achteraf gezien een schitterende keuze, k' moet haar echt op mijn blote knieën bedanken.

Een tweede plaats, grote geldprijs, eeuwige roem, gratis massage, 2 watermeloenen en al een uitnodiging voor volgend jaar, incl. 14 daags hotelverblijf in een 5 sterren super de luxe beach resort voor 2 personen.

Nogmaals, heel veel dank Marieke Sneppe.

Zonnige groeten uit Alanya

Groetjes

Gunther

Marieke Sneppe 's recht van antwoord

“Vreemd ik weet niet wat ik heb

Maar ik krijg zo'n drang van binnen

Tot het schrijven van een recht van antwoord

Op het artikel “Big in Turkey” (clubblad oktober 2012)

Luister !”

Hartkloppingen tot in mijn keel toen Speedy Gunther me de bemerking maakte dat ik tijdens zijn vakantie in Turkije/ Alanya op 21 juli een wedstrijd had vastgelegd !

Wat had ik de man, die al enkele jaren ons regelmatigheids criterium wint, aangedaan!

Ik moest iets ondernemen.

Ik weet dat ik niet indiscreet mag zijn, maar ik wil de lezer toch toevertrouwen hoe ik mijn fout heb rechtgezet...

Kort na de melding van Gunther heb ik contact gezocht met mijn vrienden van de Turkse ambassade in Brussel en met mijn collega hoofdcommissaris Imre Azir. Op mijn vraag of ze in Alanya op 21 juli 2012 een stratenloop wilden organiseren, werd ogenblikkelijk positief gereageerd. ‘ Daar zijn vrienden voor, hé Snepke’, vertrouwde Imre Azir me toe.

voor, hé Snepke ‘

Groot was mijn opluchting toen ik het artikel van Speedy Gunther las. Hij ging me op zijn blote knieën bedanken voor de schitterende wedstrijd in Turkije.

Oef, opdracht volbracht!

Om echter dergelijke misverstanden in de toekomst te vermijden, stel ik voor dat de Spiridonleden, mij minstens één jaar op voorhand hun verlofplannen laten kennen (met 110 leden moet dit lukken).

Nog een kleine rechtzetting voor Speedy Gunther die het Turks duidelijk nog niet voldoende onder de knie heeft.

De uitnodiging voor 2013 (14-daags verblijf in een 5 sterren Super de Luxe Beach Hotel) is bestemd voor SM (Sneppe Marieke).

getekend

Sneppe Marieke



Actiefoto van de wedstrijd 21-7-2012 in de straten van Alanya

(met dank aan de organisatie en Imre Azir)

Spiridon Aalst op avontuur naar Deiremonne

Ons Marina plaatste de 1^{ste} Schelde- & polderloop te Dendermonde op het programma als wedstrijd voor het regelmatigheids criterium. Heel verwonderlijk want vanuit Aalst zijn we niet geneigd om zomaar naar dat boerendorp te trekken.

Verdacht want Marina nam zelf niet deel daar zij met nobele bekenden Amsterdam plande in dat bewuste weekend van 21 oktober. De mannen van Oilstjoneers Zemmen konden het eveneens niet over hun groot hart krijgen om een helse weliswaar korte tocht naar het dorp van het kartonnen peerd met basketsloefen te ondernemen. Hun woordvoerder Jan sprak van “ik ga toch mijne auto ginder niet gaan kapotrijden” en “zie dat je nog kunt weerkomen”.

Zoals dat gaat in Aalst, ze boycotten het wel maar ze sturen dan wel een spion (zwette Joris) mee om achteraf uitgebreid verslag te kunnen uitbrengen.

Desalniettemin trokken 18 moedige lopers zonder vrees over de Schelde richting Grembergen, het zou sommigen verwonderen maar we kwamen heelhuids en zonder schade aan. Als je dan denkt het ergste achter de rug te hebben dan denk je verkeerd beste lezers.

‘ het dorp van het kartonnen peerd met basketsloefen ‘

Wegaanduidingen dat kennen ze niet zodat we pardoes voorbijreden. De GPS sloeg tilt met de door de organisatie opgegeven straat, je kon er niet rechtstreeks in, dus nog een alommekeken maken. De smalle straat van de start kenmerkte zich door een wirwar van geparkeerde auto's op alle onmogelijke plaatsen, ik moest beter weten als je in de wedstrijdnaam het woord 1^{ste} opneemt, deze gedachte zou me die dag niet meer in de steek laten.

Met spoed naar de inschrijvingen om met balpen het inschrijvingsdocument in te vullen, afgeven en betalen, we zijn het telkens zo gewoon. Die van 't Ros Beiaard komen niet veel buiten hun eigen grenzen vrees ik want ze denken dat zij alleen kunnen schrijven of willen ze zich beter voordoen door de digitale weg in te slaan? Inschrijven door afgifte van je identiteitskaart (geloven ze ons niet op ons woord?) en hup de kaartlezer in maar wie heeft er in godsnaam op ne wedstrijd zijne pas bij. Ofwel je naam, voornaam te dicteren aan een met één vinger tikkende voor de laptop zittende inboorling. Vond het al vooraf raar dat er zich een lange rij wachtenden vormde – deed me trouwens terugdenken aan de tv-beelden van vroeger in 't Oostblok – maar al vlug openbaarde mij het probleem.



Joris gerakend aan tafel en apparatuur aanhorende “mijnier heb je de pas bij” maar koos wijselijk voor het auditieve, sprak zijn familienaam uit, 't was precies alsof hij een vreemde taal sprak. Vijf keer moest hij Van den Eynde herhalen (de kleine d vernoemde onze zwette zelfs niet) om dan nog eens letter per letter de noodzakelijke info te declameren. Ik stond na hem – de moed zakte al in mijn schoenen met Van Wesemael naast mij – en kon Joris net op tijd tegenhouden of hij had zijn naam zelf ingetikt. Een clubnaam evenwel daar hadden ze nog nooit van gehoord of was dit te moeilijk ?

‘ Hoe iedereen aan zijn borstnummer raakte is me nog steeds een raadsel ‘

Hoe iedereen aan zijn borstnummer raakte is me nog steeds een raadsel, om onze eerste stress op een rustige zondag te verwerken gauw wat opwarmen. Ietwat te laat op de afspraak stouf daar plotseling Olivier met zijn auto de straat in, raampje naar beneden met de dringende vraag “vlug waar zijn de inschrijvingen en waar kan ik mij direct parkeren”. Ik schoot in een lach met de gedachte

van het woord “vlug” en “direct” wetende wat hem nog te wachten staat, al gauw plaats ruimend voor oprecht en diep medelijden.



Start om 14^u00 voor 10 en 21 km, dus alle lopers zoals gewoonlijk 5 minuten voor de aanvang naar de startlijn. Een bonte mengeling van kleuren allemaal door elkaar wriemelend speurend naar de startlijn maar zelfs de beste speurneuzen vonden er geen! Toch wel vergeten zeker. Een kwartier later stonden we allen nog te koekeloeren vanwaar de wind kwam, uiteindelijk duwden de organisatoren ons van de straat af naar het toegangspad van de sporthal, naar de imaginaire startplaats en dan vertrokken juist voor een smalle bocht (dit heet dan parcourskennis).

Omdat de 1^{ste} groep met een kwartier vertraging wegrende kwam de officiële mededeling dat de 5 km start voorzien voor 14^u30 ook een kwartier later vertrok, een zekere logica voltrok zich. In Deiremonne houden ze van complete verrassingen want men liet uiteindelijk de 5 km dan toch vertrekken op het eerder voorziene uur. Gevolg kan zich al raden, nietsvermoedende lopers kwamen zich melden onwetend dat hun race al goe bezig was.

‘ uitgelezen parcours was prachtig op rustige wegen en zachte paden ‘

Allez nu stoppen met zagen want het uitgelezen parcours was prachtig op rustige wegen en zachte paden. Hoewel men vond het nodig op het lange parcours geen wegwijzers te plaatsen en bij de aankomst (zonder lijn weliswaar, ik val ... in herhaling) hadden ze zich ook gedigitaliseerd met een scanapparaat, jammer dat het niet werkte (bij mij toch niet en de pech voor hen dat het juist bij de redacteur van dit artikel gebeurde).

Toch bij al een geslaagde namiddag met contente Spiridonners (we zijn rap content zeker?).

En ja Jan we kwamen ook nog heelhuids en zonder schade de Schelde over maar waren toch vol vreugde bij het inrijden van de Ajuinenstad.

Al bij al Marina deed je Spiridonwerk heel goed maar toch een gouden tip, bespaar ons van wedstrijden in Deiremonne en Lee in één jaar.



Chris R.

En wat bleek achteraf ... dat onze passage in de Schelde- & Polderloop niet ongemerkt bleef zoals je kan merken op volgende bladzijde !

Maar liefst vier Spiridon-toplopers in decembernummer van het wereldblad Runners World (de naam zegt het zelf)



Was de Schelde- en Polderloop de mooiste race van de wereld?

Voor 5 euro kon je vijf of tien kilometer langs de Schelde en in de aanpalende polders lopen, voor 8 euro mocht je dat zelfs een halve marathon lang doen. Maakte al die natuur er ook een mooiste race van? Hier zijn alvast vier stevige argumenten:

De meest papierloze inschrijving
Wat is de normale inschrijfprocedure bij een jogging? Verspreid over tafeltjes in de sporthal liggen stapeltjes inschrijvingspapieren en een hoop balpennen. Lopers vullen die in en schuiven dan aan

voor een borstnummer. In Dendermonde komt er geen papier of pen aan te pas. Je identiteitskaart gaat de computer in en hop, je naam en geboortedatum staan al op de lijst. Snel!

De meest confronterende kilometerbordjes
Wie zoals ik voor de halve marathon koos, moest na een aanvangstrook twee keer een lus van precies tien kilometer afleggen. Op de kilometerbordjes stond er dan 2 met daaronder 12, 3 met daaronder 13, 4 met daaronder 14 enzovoort. Bijzonder confronterend als je nog maar in de eerste ronde zit. En beseft nog tien kilometer lopen en ik ben hier opnieuw. Doorbijten!

De meest plotse suikershock
Twee waterbevoorradingen had ik al achter de rug en halfweg maakten mijn smaakpapillen zich al op om bekertje nummer drie te proeven. Maar in plaats van simpel water zat er een of andere sportdrink in. Mijn mond was niet op de suikershock voorbereid en ik heb alles in een reflex uitgespuwd, gelukkig net naast de schoenen van de sympathieke dame die de bekertjes bedeelde. Sorry!

De meest verdiende douche
Het mag voor mij in de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens geschreven. Elke mens zou het recht

moeten hebben om zich elke dag eventjes te douchen. Lopers verdienen het zelfs eventjes langer onder de helende warme waterstralen te staan. In Dendermonde kreeg niet elke loper een naturaprijs maar wel een tiptop douche. Zalig!

Conclusie Is de Schelde- en Polderloop de mooiste race van de wereld? Het goede doel, het prachtige parcours, de fijne organiserende club, het zijn allemaal troeven die deze jogging tot een klassieker, ja, zelfs de mooiste race kunnen doen uitgroeien. Maar waarom geven ze niet elke loper een naturaprijs of pakweg twee gratis pannenkoeken en een koffie, 8 euro voor een halve marathon is toch niet min en ook wat meer sfeer aan de start en finish is snel geregeld. Zo doorgaan, team 83!

KRAMP, DE GROTE LOOPRAMP

Elke maand gaat **Wim De Jonge** op zoek naar de mooiste race van de wereld. Deze keer loopt hij de halve marathon langs de oevers en de polders van de Schelde in Dendermonde. Maar lukt dat wel met opspelende buikkrampen?

Foto: Reporters

Dendermonde stinkt. Dat vinden althans de inwoners van Aalst, het stadje twintig kilometer stroomopwaarts langs de Dender. Aalstenaren zijn vooral jaloers op de uitstraling van het ros Bejaard, het legendarische paard dat om de vier jaar de vier heemskinderen op zijn rug de stad ronddraagt. Ik dacht dat Aalst nochtans genoeg redenen had om niet jaloers te hoeven zijn op zijn Denderende buur. Welke stad vindt een betere schrijver dan Louis Paul Boon, een heftiger

ook een Vlaamse leeuw op hun valse borsten te laten tatoeëren?

DENDERMONDE HANGT in de mist. Het is nochtans al bijna twee uur in de namiddag. Het weerbericht had twintig graden beloofd, maar de bijna driehonderd lopers die naar de sporthal van Grembergen, een deelgemeente van Dendermonde, zijn afgezakt, moeten voorlopig met de helft tevreden zijn. Dit is de eerste Schelde- en Polderloop. De organisatie is in handen van vzw team 83. Wie de loopspport een beetje volgt, weet onmiddellijk waar team 83 voor kan staan. Inderdaad, dit is een van

beginners. Aan deze jogging beginnen ze alleszins goed.

TEAM 83 HAD ABSOLUUT geen idee hoeveel lopers naar de sporthal voor de 5, 10 of ruim 21 kilometer zouden afzakken. Met slechts drie inschrijfstafeltjes lukte het niet om iedereen tegen het voorziene startuur aan een startnummer te helpen. Geen jogger die dat erg vindt. Ik wou dat ik die extra tien minuten gebruikt had voor iets wat me een meer ontspannen namiddag had kunnen bezorgen: een sanitaire stop. Ik heb minstens honderdvijftig joggings in mijn leven afgelegd en slechts tijdens enkele marathons heb ik me wel eens vijftien seconden langs de kant gezet om mijn blaas te ledigen. Als je meer dan drie uur onderweg bent, is dat bijna onvermijdelijk. Maar de Grote Boodschap, die is me bespaard gebleven. Ik zorg dat ik minstens twee uur voor een wedstrijd niets meer eet en voor het vertrek uitgebreid de tijd neem om de darmen leeg te maken.

In Dendermonde liep het op dat vlak voor het eerst in mijn lopersloopbaan mis. Na ruim een kilometer brengt het parcours je op het jaagpad naast de Schelde. Op een paar fietsers en een marcherende scoutsgroep na is dit kilometerslange pad voorbehouden aan de lopers. Wat een luxe! Ik ben klaar om me zo snel mogelijk in een comfortabele loperstrance te nestelen.

Ongeveer vijf minuten duurt mijn positieve mind game, dan krijg ik een onheilsbericht

priester dan priester Daens en een dollar carnaval dan de jaarlijkse vierdaagse in Aalst? Geen enkele stad toch? Sinds kort heeft Aalst er zelfs nog een troef bij: een schepen voor Vlaamse zaken. Wat gaat die man doen? Leeuwjes op de straatbordjes aanbrengen en meer Vlaamse vlaggen in het stadsbeeld krijgen. Hoe lang duurt het nog eer die schepen de *wil jeanetten* vraagt

de vele Roparun-teams. Ik heb onnoemelijk respect voor hun sportieve prestaties (in een estafetteploeg van Parijs naar Rotterdam lopen) én organisatorische kwaliteiten (ze moeten een smak inschrijvingsgeld bij elkaar krijgen en dat doen ze door loopwedstrijden, kaas- en wijnavonden, tombola's enzovoort op poten te zetten). Op hun T-shirts lees ik: team 83, *no better*

Sportkaderopleidingen aan de Vlaamse Trainersschool

De Vlaamse Trainersschool (VTS) is het samenwerkingsverband tussen Bloso, de drie Vlaamse Universiteiten en veertien Hogescholen met een opleiding Lichamelijke Opvoeding en de erkende Vlaamse Sportfederaties dat sportkaderopleidingen organiseert en erkent in Vlaanderen.

De VTS organiseert in de eerste plaats sportkaderopleidingen in diverse sporttakken op het niveau van Aspirant-Initiator, Initiator, Instructeur B, Trainer B en Trainer A. Daarnaast heeft de VTS een opleidingsaanbod voor begeleiders van senioren, sporters met een handicap en recreatieve sporters. De VTS biedt ook begeleidingsgerichte opleidingen aan zoals 'Jeugd sportcoördinator', 'Bewegingsanimateur', 'Jogbegeleider' of 'Wegkapitein' en beroepsgerichte opleidingen zoals 'Duiker Redder', 'Sportfunctionaris' en 'Zwembadcoördinator'.

Via de website www.bloso.be/vts onder 'aanbod opleidingen' vind je meer gedetailleerde informatie.

Voor bestuurders van sportclubs en sportfederaties biedt de Vlaamse Trainersschool administratieve opleidingen aan via Sportac, het samenwerkingsverband tussen Bloso, de Vlaamse Sportfederatie en de vijf Vlaamse provincies.

Al wie als trainer of bestuurslid leiding geeft in een sportclub, is van harte welkom bij de VTS-cursussen. Ook de trainers die reeds actief zijn in de sportclub, maar nog geen opleiding hebben genoten, zullen zich niet alleen theoretisch maar ook sporttechnisch verder kunnen bekwamen. De clubs hebben er immers alle belang bij om over goed opgeleide lesgevers, trainers, begeleiders, jeugdcoördinatoren en clubbestuurders te beschikken.

De VTS is bovendien het enige officiële erkenningsorgaan van de sportkaderopleidingen in Vlaanderen bij toepassing van de sportdecreten en de bijkomende subsidiëringmogelijkheden voor gediplomeerde sporttrainers. De licentiereglementen en kwaliteitslabels van bepaalde sportfederaties en de subsidiereglementen van de gemeentelijke en provinciale sportraden maken eveneens gebruik van de VTS-diploma's.

Herman Persoons behaalt attest van jogbegeleider, initiator en begeleiding van sportende senioren

Gedurende 6 zaterdagen volgde Herman, vanaf begin september, de cursussen voor bovenvermelde disciplines. In totaal betrof het 32 lessen. In de tweede helft van november hadden de examens plaats in Sint Niklaas.

Herman slaagde met verve. In totaal behaalde hij 8 x een score A en 2 x een score B. In januari ontvangt hij de officiële getuigschriften, uitgereikt door de Vlaamse Trainersschool van Bloso.

Wij wensen Herman van harte proficiat met het behalen van zijn schitterende resultaten. In het verleden leidde Herman al verschillende sessies Start to Run. Met deze bijkomende bagage is hij nog beter gewapend om mensen bij het lopen te begeleiden. Wij zijn er van overtuigd dat zijn kennis en ervaring ook voor Spiridon Aalst zijn nut zal bewijzen.

Spiridonners in marathonwedstrijden voor 2013

Reeds eerder gesteld, het bestuur vraagt wie concrete plannen heeft voor een marathon in 2013 dit kenbaar te maken. Misschien zijn er nog lopers geïnteresseerd in deelname of/en willen onze leden weten wie welke uitdagingen aangaan.

Als voorproef de keuze van :

- Patrick Vermaeren in de marathon van Parijs op zondag 7 april 2013, verblijvend in hotel Victor Hugo van 5/04 tot 8/04/2013, verplaatsing met de TGV
- Lucien Vermaeren, Marina Steppe (evt. 1/2), Danny Van Keymeulen, Freddy van Lancker en Bart Mertens in de marathon van Wenen op zondag 15 april 2013, verblijvend in hotel Wilhelmshof van 12/04/ tot 16/04/2013, verplaatsing met vliegtuig via Austrian Airlines
- Patrick Vermaeren in de marathon van Boedapest op zondag 13 oktober 2013, verblijvend in Hotel Continental van 11/10 tot 15/10/2013, verplaatsing met vliegtuig via Brussels Airlines.

E-mailen: maak er oordeelkundig gebruik van

We leven sinds enkele decennia in een steeds snellere communicatiemaatschappij. De keuzes om met elkaar in dialoog te gaan zijn veelzijdig. Waar oorspronkelijk de geschreven brief en later de telefoon de middelen bij uitstek waren om met elkaar in contact te treden, hebben we er een aantal bij gekregen die ons in staat stellen om zeer snel berichten door te sturen naar andere mensen. De belangrijkste zijn ongetwijfeld facebook, twitter, sms en e-mail. De eerste e-mail over een computernetwerk werd verzonden in 1971. Het was wachten tot 1995 vooraleer het grote publiek er massaal gebruik van maakte.

Dit communicatiemiddel heeft een aantal onbetwistbare voordelen. Vooreerst is er de snelheid waarmee een bericht kan worden doorgestuurd, en dit niet alleen naar één persoon, maar naar zoveel mensen of instanties als men maar wil. Op de werkvloer is het een prima middel om collega's en klanten snel te helpen en hen te voorzien van de nodige en nuttige gegevens. Binnen ons sociaal netwerk laat het ons toe om vlug in contact te treden met familie, kennissen en vrienden.

Eveneens is het een stuk goedkoper dan het versturen van brieven met de post of het telefoneren met een vast of mobiel toestel. Allemaal voordelen, zou men zeggen.

Dat er ook minder prettige kantjes aan verbonden zijn heeft ieder van ons wellicht al ondervonden. Bij het openen van onze mailbox worden we vaak overladen met vervelende en tijdrovende post. Denken we maar aan de reclameboodschappen die op ons worden afgevuurd, de vaak goed bedoelde humoristische grapjes die kennissen ons doorsturen, de verzoeken om dringend één of ander "belangrijk" maatschappelijk bericht te "forwarden" naar ons ganse adresboek, enz.

Het labiel omgaan en dus lukraak versturen van zo gezegde informatie is vaak een belasting die ons niet prettig stemt. In bedrijven zorgt de "e-mail-plaag" voor het nutteloos verloren gaan van vele werkuren. Onderzoek heeft uitgewezen dat het versturen van onbenullige mails nefast is voor de concentratie op de werkvloer. Zo blijkt het meer dan één minuut te duren om terug in gang te schieten na het lezen van zo'n e-mailbericht. Vergeten we ook het "spamgevaar" niet, dat er kan voor zorgen dat onze pc in een moeilijk ontwarbare knoop geraakt met alle gevolgen van dien.



Misschien ligt het grootste gevaar wel in de "echte" troef van e-mailverkeer: namelijk de laagdrempeligheid. Met enkele muisklikken ben je aan de slag en kan je onbegrensd schrijven, meedelen, in vraag stellen, je enthousiasme of frustratie kenbaar maken, eens ferm je gedacht zeggen, enzovoort. Wie dit zou doen per brief of via telefoon is verplicht om iets langer na te denken. Hoe ga ik het op papier zetten, vervolgens in de envelop steken en gaan posten. Hier gaat meer tijd over en tijd bevordert de wijsheid.

Denken we maar aan de uitgelekte e-mailtjes van onze politici, die aanvankelijk bedoeld waren om vertrouwelijk terecht te komen bij een politieke "vriend", maar zozegzegd per ongeluk doorgestuurd werden naar anderen, met als gevolg dat de impulsieve verzender 's anderendaags met hangende pootjes zijn of haar verontschuldigen in de media moest aanbieden.

Wanneer ik de telefoon neem en de andere persoon aan de lijn hoor, heb ik een veel directer en persoonlijker contact dat me er toe zal aanzetten en verplichten om niet alleen te "verzenden" maar ook te "ontvangen". E-mail bant ook het "face to face contact" tussen mensen en geeft ons nog een duwtje bij in het virtueel communiceren. Om met iemand een meningsverschil persoonlijk onder vier ogen te bespreken is een dosis moed nodig, snel een mailtje versturen waarin we ons eenzijdige gedacht zeggen is zo gedaan, geeft snel soelaas aan impulsiviteit en het vaak valse gevoel dat het van ons hart is.

Ook in een vereniging is het nuttig om hier even bij stil te staan. Vooral in een hechte groep zoals Spiridon Aalst moet het kunnen om over diverse onderwerpen op een gezonde en respectvolle manier met elkaar in dialoog te treden en te aanvaarden dat mensen van mening kunnen verschillen. Goede communicatie vermijdt misverstanden en bevordert de kameraadschappelijkheid. Aan ons om er werk van te maken.

Lucien

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



Secretaris : FREDDY DE BOECK

Ronsevaaldreef 24, 9320 Erembodegem.

Tel. 053 21 68 50

e-mail: deboeck.deschrijver@gmail.com



Verantwoordelijke regelmatigheids criterium en uitslagen : JAN VINCK

Borrekent 119, 9450 Denderhoutem.

Tel. 054 32 07 35

e-mail: jan.vinck@asz-aalst.be



Clubtrainer: IWEIN BACKAERT

Koolstraat 155, 9300 Aalst.

Tel. 053 77 53 92

e-mail: iwein.backaert@telenet.be



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.rottieters@telenet.be

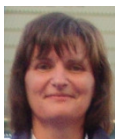


Redactie website: PATRICK VERMAEREN

Rodekruislaan 4, 9340 Lede.

Tel. 053 80 65 17

e-mail : patrick.vermaeren@pandora.be



Vertegenwoordigster van de dames en wedstrijdverantwoordelijke : MARINA STEPPE

Snoekstraat 21, 9300 Aalst.

Tel. 053 78 51 32

e-mail: marinasteppe@hotmail.com

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

Driemaandelijks tijdschrift P912529
Afgiftekantoor 9550 HERZELE

België - Belgique
P.B.
9550 HERZELE
3/1354

Rottiers Christiaan
Lusstraat 1
9420 BURST

