

Clubblad



juni 2011

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

Secretaris : FREDDY DE BOECK

Ronsevaaldreef 24, 9320 Erembodegem. Tel. 053/ 21 68 50

e-mail : fred.deboeck@skynet.be

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.

Public relations en verantwoordelijke cross: HERMAN PERSOONS

Sluisken 30, 9300 Aalst. Tel. 053/78 99 08

e-mail : herman.persoons@pandora.be

Materiaal beheerder : HERMAN PARMENTIER

Jasmijnstraat 3, 9300 Aalst. Tel. 053/ 78 00 60 e-mail :herman.parmentier@telenet.be

Redactie clubblad en 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

Financiële gegevens

IBAN CODE : BE79 0011 7565 3033

BIC CODE : GEBABEBB

Spiridon : loopuitrusting

Loopshort : 20 euro

Tight (kort) : 20 euro

Topje (dames) : 20 euro

Singlet : 15 euro

Spiridontraining : 50 euro

T-shirt (blauw) : 15 euro

Ons clublokaal

Ons clublokaal bevindt zich in de Osbroekcantine, 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

Trainingen

Woensdagavond : Spiridon huurt de piste in het Osbroekstadion op woensdagavond van 19.30 u tot 21 u. Onder leiding van onze trainer wordt er een intervaltraining afgewerkt. De training begint om 19.40 u.

Trainingen op andere dagen : Spiridon organiseert op andere dagen geen begeleide groepstrainingen. Wie (en zeker op zaterdag- en zondagvoormiddag) in het Stadspark of de Osbroek loopt, ontmoet wel altijd iemand van Spiridon. Leden maken onderling afspraken om samen te trainen.

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

Woensdagtraining : Evaluatie vergadering

Beste Spiridonleden,

Op de extra vergadering van woensdag 18 mei gingen leden en bestuur in debat over de wekelijkse training. Wie wou kon zijn ideeën en opmerkingen geven, suggesties aanbrengen en al even belangrijk, luisteren naar elkaar.

Onze secretaris Freddy De Boeck heeft die avond alles zo uitgebreid mogelijk genoteerd. Al deze informatie werd op de bestuursvergadering van maandag 6 juni uitvoerig onder de loep genomen.

Zo zijn er enkele duidelijke vaststellingen te maken:

- Niemand wil dat de pistetraining zou worden afgeschaft. Het is een ankerpunt binnen de club.

- Bij de lopende leden van Spiridon zijn duidelijk 2 strekkingen waar te nemen: De prestatiegerichte lopers: zij willen wedstrijdgericht werken, hun prestaties en tijden verbeteren of op peil houden. Zij zijn gebaat met de pistetraining en staan hier ook positief tegenover.

De mensen die voor zichzelf uitmaken dat het pistewerk best niet meer voor hen is. Sommigen door het voortdurende blessureleed, anderen omdat ze verkiezen om aan rustige duurloop te doen.

- De gemiddelde leeftijd van de leden speelt duidelijk mee. Ook bij Spiridon, zoals in zeer vele verenigingen is een veroudering van de gemiddelde leeftijd merkbaar. Het bestuur doet inspanningen om ook jongere mensen aan te trekken.

(lees verder pagina 4)

Kalender Spiridon Aalst

29	juli	SNA Welle
7	augustus	Jogging Kortenberg
10	augustus	Testloop vo2max
23	augustus	Pajottenlandloop
3	september	Wedstrijd Evergem
14	September	Derde testmeeting
17	september	25 jaar Spiridon
25	september	Jogging Schepdaal
1-2	oktober	Barbecue Spiridon
16	oktober	Marathon Amsterdam

Inhoudstafel

Algemene informatie	2
Woensdagtraining – evaluatie vergadering	3
Intervaltraining	5
Testloop vo2max	5
Derde testmeeting	5
Marathon van Rotterdam	6
Verslag Ekiden	7
Verslag wandeling – Dertien Bunderspad	7
Uitslag Ekiden	8
Jubileum 25 jaar Spiridon Aalst	9
Gezins- en wedstrijdweekend Amsterdam	10
De magische grens	10
Wedstrijden regelmatigheids criterium	12
Personalialia	14
MMR nodigde uit	14
Afzien op de Dag van de Arbeid	15
Spiridon in Actie	16
Spiridonners op de filmset	22
Huldiging Herman en Roger	24
Uitreiking Gouden Spike	24
Verjaren	24
Stand regelmatigheids criterium	25

Vervolg evaluatie woensdagtraining

Rekening houdend met deze vaststellingen hebben de trainer en de andere bestuursleden een aantal beslissingen genomen:

De trainer zal meer variatie inbouwen in de kwaliteitstraining. Dit betekent dat er af en toe ook buiten de piste een gedeelte van de training zal afgewerkt worden. Zo zou bijvoorbeeld na enkele versnellingen en een aantal x 200m ook langs de spiegelvijver of in het park kunnen gelopen worden of op de dokus aan heuvelloop gedaan worden.

De trainer wil "trainen" ruimer zien dan alleen de pistetraining. Daarom is het belangrijk dat hij weet wat jullie verder tijdens de week aan trainingsarbeid verrichten. Jullie zullen de mogelijkheid krijgen dit kenbaar te maken, zodat de trainer er rekening kan mee houden en hij jullie kan adviseren wat er best gedaan wordt op de andere trainingsmomenten.

Vanaf nu zal Freddy De Boeck onze trainer Iwein Backaert assisteren bij het trainingswerk. Samen zullen zij regelmatig overleg hebben en kunnen zij zo beter inspelen op de ruimere uitbouw van de trainingen.

Leden die naar een bepaald doel willen toe trainen kunnen contact nemen met Iwein of Freddy. Ons trainersduo zal in de mate van het mogelijke hier zeker rekening mee houden.

Het bestuur onderschrijft ook het gegeven dat verschillende soorten intervaltraining aanbieden op elke woensdag niet werkbaar is. Ook zijn wij de mening toegedaan dat atleten die regelmatig, in de voor hen aangepaste groep, aan de pistetraining meedoen, op de verschillende vlakken (cross, 3km, 5km, 10km, halve marathon, marathon) er de vruchten zullen van

plukken. De training is voldoende gevarieerd.

Het vooraf vermelden op de website van de trainingssessies is na een grondige evaluatie niet weerhouden. Bij nazicht op de sites van de ons omliggende clubs gebeurt dit ook niet. Ook wil de trainer de mogelijkheid behouden om na een training deze te evalueren en naar de volgende week aanpassingen aan te brengen.

Wie niet aanwezig kan zijn op de pistetraining mag gerust contact nemen met Iwein of Freddy. Deze leden kunnen dan een trainingsprogramma bekomen dat aangepast is aan de omstandigheden waar zij zelf hun training afwerken.

Eveneens wil het bestuur nog eens benadrukken dat het geenszins de bedoeling is om leden te proberen verplichten om op de piste te trainen. De individuele beslissing van elkeen zal gerespecteerd worden. Het is wel de bedoeling de wekelijkse pistetraining te **blijven aanmoedigen** voor hen die er zich geroepen voor voelen. In een ander artikel in dit blad legt Freddy de voordelen van de pistetraining uit.

Graag zouden wij ook opnieuw aanknopen met een gewoonte die wat in verval geraakt is. Het is zo dat er regelmatig nuttige informatie is voor de leden. Die kan het best medegedeeld worden bij het begin van een training. Om zoveel mogelijk mensen te kunnen bereiken vragen wij aan iedereen in de mate van het mogelijke om tegen 19u40 even samen te komen vooraan op de piste. Zij die niet wensen deel te nemen aan de pistetraining moeten geen schroom hebben. Na de eventuele mededelingen kunnen zij gerust hun duurloop op de paden verder zetten.

Belangrijk voor de groepsgeest vinden wij ook dat er in groep kan opgewarmd worden. Laat ons afspreken dat het inlopen gebeurt in het park, dat we de buitenkant aanhouden en de spiegelvijver telkens rond lopen. Het is noodzakelijk dat hier dan "rustig" en aan een laag tempo gelopen wordt, zodat iedereen kan mee lopen en genieten van het groepsgevoel.

Beste leden, Spiridon Aalst is een bevoorrechte club als het op trainingsaccommodatie aan komt. We kunnen verkeersvrij lopen in het wondermooie stadspark en op de aangelegde paden, Daarnaast kunnen we gebruik maken van de atletiekpiste, een pluspunt die clubs van buiten Aalst niet hebben en waarvoor ze ons benijden. Na het lopen wacht ons een verkwikkende douche en kunnen we vervolgens gezellig samen komen in de cafeteria.

De woensdagavond is een moment waar leden naar uit kijken. Samen sporten en gezelligheid inbouwen, de week wordt hier in twee gedeeld door een "rustmoment" dat binnen onze drukke samenleving als heilzaam mag beschouwd worden. Tijdens de bijna 25 jaar dat Spiridon bestaat zijn hier onder de leden stabiele en hechte vriendschapsbanden gegroeid. Laat mij toe dit even te vermelden. Het bestuur wil zich volop inzetten om dit ankerpunt zo goed mogelijk te blijven organiseren. Net zoals in de andere initiatieven die we al jaren uitwerken is het ook belangrijk rekening te houden met wat bestuursleden binnen hun eigen privéleven aan kunnen. Want je bent pas een goed bestuurslid wanneer je ook tevreden in de werking kunt staan.

Sportieve groeten,
Lucien Vermaeren - Voorzitter.

Intervaltraining

Inleiding

Het resultaat en de bevindingen na onze samenkomst omtrent de pistetraining kunnen jullie lezen in het verslag van Lucien. Vooraf willen wij wel benadrukken dat dit artikel noch de ambitie heeft om volledig te zijn, over trainingsleer zijn er immers al boekenkasten vol geschreven, noch mensen met de vinger wil wijzen. Tenslotte is het de bedoeling op een aangename manier de woensdagavond door te brengen onder vrienden. Iedereen is vrij om te bepalen of een deelname aan de intervaltraining voor hem zinvol is. Het is de bedoeling een paar voordelen van de intervaltraining op een rijtje te zetten, uiteraard doet het ons plezier als we hierbij een aantal mensen kunnen overtuigen van het belang van intervaltraining.

Wat ?

Intervaltraining wordt gelopen op een precies afgemeten parcours en bestaat uit een aantal herhalingen over verschillende afstanden, gelopen in een redelijk tot pittig tempo, onderbroken door een herstelpauze. Deze trainingsvorm kan individueel of in groep worden afgewerkt waarbij de fysieke mogelijkheden worden verkend. Het positieve effect op de mentale weerbaarheid moet worden erkend.

Waarom ?

Omdat looptraining voldoende variatie moet bieden waarbij lange rustige trainingen moeten afgewisseld worden met intensievere trainingen. Waarbij een goede mix van beiden prestatieverbeterend werkt. Bovendien biedt intervaltraining een waaier aan variatiemogelijkheden (intensief, extensief, kort, lang,...). Omdat intervaltraining de kans biedt, meer dan een duurloop waarop het een aanvulling is, een groter aantal meters in een hoog tempo af te leggen.

Net door de herhalingen afgewisseld met herstelpauzes kunnen we in totaliteit een grote afstand in een hogere snelheid afwerken dan dat we diezelfde afstand in één stuk zouden lopen. Omdat door de intensievere spiersamentrekkingen er een spierversterkend effect op de loopspieren ontstaat. Omdat door intervaltraining de hartfunctie beter wordt getraind. Intervaltraining zorgt er voor dat ons prestatieniveau verbetert of zolang mogelijk gehandhaafd blijft.

Voor wie ?

Niet voor beginnende lopers. Men moet toch een veertigtal minuten aan één stuk kunnen lopen. Intervaltraining is nuttig wanneer men regelmatig traint waarbij een drietal trainingen per week toch een minimum is. Vandaar dat het ook belangrijk is af en toe overleg te plegen met de trainer, zodat deze inzicht krijgt over hoe de trainingsweek er uitziet.

Tot slot nog enkele tips

Begin de intervaltraining altijd met een goede opwarming van 20 à 30 minuten. Belangrijk hierbij dat er niet te snel wordt gelopen (werkelijk jogtempo). De opwarming sluiten we af met een viertal lichte versnellingen over maximum 100 meter (zeker niet tegen topsnelheid).

Belangrijk! Na de intervaltraining volgt er steeds een cooling-down (het zogenaamde uitlopen) van een vijftiental minuten. Doe dit altijd. Tijdens de cooling-down begint immers reeds de afbraak van de melkzuren die zich in de spieren hebben opgestapeld tijdens de intervaltraining. Wat maakt dat men sneller zal recupereren en 's anderendaags minder last zal hebben van stijve spieren.

De trainer

Testloop vo2max voor de pistelopers en andere geïnteresseerden

Het bepalen van de vo2max (maximale zuurstofopnamecapaciteit) stelt ons in staat de verschillende trainingstempo's (interval, duurloop, ...) bij te stellen en te verfijnen. Daarnaast zullen zij ons helpen om de verschillende trainingsgroepen op de piste homogener samen te stellen en tevens informatie te verstrekken over hoe de rest van de week de training er moet uitzien. Daarom zal er op woensdagavond 10 augustus ipv 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 plaatsvinden op het jaagpad langs de Dender (vertrek ter hoogte van de elektriciteitscentrale en dan richting Denderleeuw – keerpunt 5 Km). De kilometers zullen aangeduid staan. Het principe is een beetje zoals bij een tijdrit waarbij er om de 2 minuten een loper zal vertrekken.

Om de startvolgorde op voorhand te kunnen bepalen vragen we dat iedereen die wil deelnemen dit via mail (fred.deboeck@skynet.be) of op de pistetraining aan Iwein of Freddy bevestigt.

Concreet verzamelen we om 19u30 stipt aan de ingang van de piste en lopen gezamenlijk als opwarming naar ons startpunt.

Bewust van het feit dat het vakantieperiode is zullen de mensen die met verlof zijn in september de kans krijgen om deze test ook uit te voeren.

Wij hopen op een ruime belangstelling.

De trainers

Derde testmeeting : 14 09 2011

Afstand : 5 000 meter - Wanneer : woensdag 14 september
Inschrijven vanaf : 18 u 45 - Volgorde : 3 - 1 - 2

Marathon van Rotterdam : 10 april 2011

Op het einde van 2010, kregen Bernard en Yvan het idee om de marathon van Rotterdam te lopen. Vooral door het enthousiasme van Yvan, die reeds deze had beleefd, begon het ook bij mij te kriebelen, want dit was wat ik wou: ooit een marathon lopen!

Onder deskundige begeleiding van Iwein kregen we alle 3 een aangepast schema.

Vol goede moed begonnen we er aan; de ene keer al wat beter dan de andere keer...

Door de barre kou, hevige regenbuien, vervelende windvlagen, alles hebben we getrotseerd.

Maar toen Yvan een arbeidsongeval kreeg, vreesden we dat we maar met 2 spiridonners richting Rotterdam zouden gaan... doch Yvan zou Yvan niet zijn; op 10/04/2011 stond hij er!

's Morgensvroeg werden we op onze wenken bediend: Veerle, Yvan's vriendin, bracht ons veilig, praktisch tot aan de start.

Mijn "2 mannen" waren hypernervuus. Ikzelf, bleef er nogal kalm bij; ik zou hem uitlopen, al deed ik er 6u over?, ik had tenslotte geen tijd vooropgesteld. Aan de start, kon ik me gelukkig bij Bernard en Yvan houden; alzo zat ik in 2 startblokken vooruit: i.p.v. 4u15, zat ik bij 3u45. En daar gingen we.....

De eerste 10km gingen zo danig rap voorbij, dat we al vlug aan km 20 liepen, maar toen ik mijn tijd zag: 1u59, oei, dat was toch het moment om een tandje bij te steken; want ondertussen droomde ik toch al van een tijd rond de 4u15.

Voldoende drinken; af en toe 'een reep' binnennemen, zo gingen de eerste 30km voorbij.

Doch rond km32, kreeg ik 'de gekende klop van de hamer': ik dacht dat er geen eind aan kwam. Regelmatig stapte ik een paar meters om te bekomen, genietend van het geweldige publiek.

Alzo bereikte ik stilaan km39; en daar

kreeg ik 'vleugeltjes': onder luid applaus van onze vrienden: Ides, Katrien, Els en Viviane, werden we aangemoedigd tot aan de finish.

Daar zag ik het bord van: "nog 1km, nog 900m, ...300m, wat duurde dat ontzettend lang...))

Een secondelang dacht ik om 4u05 te behalen, het werden uiteindelijk 4u09... Deze schitterende ervaring kunnen ze me nooit meer afnemen.

Bedankt Bernard, Veerle en Yvan voor deze bijzondere dag.

Christel.



Ekiden te Ertvelde : zondag 1 mei



Sterk prestaties

De aflossingsmarathon stond al verschillende keren op ons programma. Dit jaar kwamen we met niet minder dan 7 ploegen (2 x dames en 5 x heren) van 6 atleten aan de start. We kregen ruime belangstelling van de organisatoren, die ons elk jaar snel contacteren en er ons graag bij hebben.

Dit "teamwork" resulteerde opnieuw in een namiddag sport van de bovenste plank. Iedereen liep er zowel voor de ploeg als voor zichzelf. Onze eerste damesploeg won met meer dan zeventien minuten voorsprong. Damesploeg 2 zette eveneens een mooi resultaat neer en werd 6e op 18 ploegen.

Bij de heren behaalden we respectievelijk de 9e, 12e, 24e, 27e en 35e plaats op 106 ploegen.

Opmerkelijk was onze ploeg "De C's" genaamd. De speaker van dienst vermeldde dat dit team samen 369 jaar oud is. Tijdens de wedstrijd liepen deze ervaren atleten hun eigen tempo en kwamen uit op een prachtige tijd van 3u16'12.

Tijdens dit 25e Spiridonjaar had het bestuur wat gefocust op deze wedstrijd. Opnieuw heeft onze club getoond wie en wat we zijn: een groep van mensen die zich goed voelen bij hun sportvereniging.



Wandeling Dertien Bunderspad : zondag 15 mei

Op onze jaarlijkse gezinswandeling kwam minder volk opdagen dan de vorige jaren. Mei is zeker voor veel mensen een drukke maand met verschillende afspraken en verplichtingen.

De 25 die er wel bij waren hebben genoten van een prachtig stukje na-

tuur. Het weer was prima en de ontlopen natuur kwam volop tot zijn recht. Het parcours, bijna volledig op onverharde wegen, ging op en af met mooie vergezichten als beloning. In de gezellige dorpskom van dit verscholen dorpje is vlakbij de brouwerij Mort Subite het café "t Wit Paard" gelegen.

Hier hadden we na de wandeling afspraak voor een goede Geuze of Kriek van het gekende merk. Ook waren er ovenverse koeken om de hongerige magen te stillen. Voor volgend jaar heeft het bestuur al een nieuw pareltje in petto. Onze jaarlijkse wandeling kadert binnen de "niet loopactiviteiten

Ekiden te Evergem : 1/05/2011

18 dames teams - 106 gemengde teams

AFSTAND	<u>SPIRIDON</u> Dames 1	<u>SPIRIDON</u> Dames 2	<u>SPIRIDON 1</u>	<u>SPIRIDON 2</u>	<u>SPIRIDON 3</u>	<u>SPIRIDON 4</u>	<u>SPIRIDON 5</u>
5 000 meter	Marina Steppe	Kelly Buyle	Paul Putteman	Dirk De Gols	Chris Rottiers	Danny Van Keymeulen	Gunther Mattens
Tijden	21:17	24:10	22:38	19:30	23:25	21:15	20:20
10 000 meter	Kathleen Steenhaut	Griet Baeyens	Herman Parmentier	Rudy Bruyninckx	Joris Van Belle	Jan De Veylder	Kris De Smet
Tijden	40:33 1:01:50	51:10 1:15:20	45:03 1:07:30	39:12 58:42	45:33 1:08:58	43:48 1:05:03	37:45 58:05
5 000 meter	Nele Van Ginderachter	Kathleen Heyvaert	Herman Persoons	Freddy De Boek	Tuur Van den haute	Bart De Troch	Marc Roels
Tijden	22:29 1:24:19	26:04 1:41:24	23:20 1:30:50	19:48 1:18:30	22:24 1:31:22	26:10 1:31:13	19:55 1:18:00
10 000 meter	Ann Cobbaert	Christel De Cuypers	Freddy Van Lancker	Rudy Vanden Branden	Mario Heymans	Kurt De Nil	Hedwig Schollaertt
Tijden	47:09 2:11:28	57:51 2:39:15	46:45 2:17:35	38:48 1:57:18	43:38 2:15:00	45:32 2:16:45	39:57 1:57:57
5 000 meter	Carla Godeau	Els De Schrijver	Romain De Schrijver	Yves De Gelder	Patrick Vermaeren	Yvan De Vulder	Bart Mertens
Tijden	21:53 2:33:21	23:45 3:03:00	24:37 2:42:12	19:26 2:16:44	19:55 2:34:55	23:05 2:38:37	21:03 2:19:00
7 195 meter	Linda Coppens	Katia De Bruyne	Roger De Sutter	Ivo De Ridder	Bernard Van Overmeeren	Dirk De Leeuw	Marc Bruylant
Tijden	33:23 3:06:44	40:03 3:43:03	34:00 3:16:12	29:28 2:46:12	31:36 3:06:11	30:19 3:08:56	31:40 2:50:40
Plaats cat	1/18	6/18	35/106	9/106	24/106	27/106	12/106



Beste Spiridonner,

Dit jaar bestaat Spiridon Aalst 25 jaar. De vereniging werd opgericht op 19 september 1986. Dit kwarteeuw clubleven laten wij niet onopgemerkt voorbij gaan. Wij willen dit zilveren jubileum vieren met leden en oud-leden.

Het bestuur is verheugd u en uw partner te kunnen uitnodigen op deze jubileumviering die doorgaat op zaterdag 17 september 2011 in de Daenszaal van Ontmoetingscentrum De Brug, Hertshage 11-19 te Aalst.

Programma:

19u: Verwelkoming van de genodigden.

19u30: Openingstoespraak door de voorzitter.

19u45: Fotoprojectie met achtergrondmuziek: Sfeerbeelden van 25 jaar clubleven.

20u: Panelgesprek.

Gewezen sportreporter bij de VRT Louis De Pelsmaeker gaat in gesprek met twee vroegere boegbeelden uit de Belgische atletiek: Tom Van Hooste en Véronique Collard. Beiden hebben een indrukwekkend palmares bijeen gelopen en mogen terecht kampioenen genoemd worden. Zij zijn momenteel nog intensief bezig met de begeleiding van jong talent.

20u40: Leden in de kijker.

Aandacht voor o.a. de sociale organisaties waaraan leden meewerkten.

21u15: Receptie.

De receptie bestaat uit aperitief, aangevuld met nog twee consumptiebonnen naar keuze, alsook vier belegde broodjes. Dit wordt u aangeboden tegen de democratische prijs van 15 euro per persoon.

Hoe inschrijven?

Door storting van 15 euro per persoon op de rekening van Spiridon Aalst vzw nr 001-1756530-33

(IBAN: BE79 0011 7565 3033 BIC: GEBABEBB) met vermelding: " Jubileumviering "

Graag uw inschrijving vóór 1 september a.u.b.

De afgelopen 25 jaar is er heel wat gebeurd. Tijdens deze gezellige bijeenkomst willen we met leden en oud-leden herinneringen ophalen, tijd maken voor een prettige babbel, maar ook vooruitkijken naar de toekomst. Het zou ons echt plezier doen jullie te mogen begroeten. Het bestuur kijkt met belangstelling uit naar jullie inschrijving.

Gezins- en wedstrijdweekend Amsterdam

In totaal waren er 21 personen (leden en partners) geïnteresseerd om mee te gaan op het wedstrijd- en gezinsweekend naar Amsterdam.

We hebben de busreis bij reizen De Ras geannuleerd en besloten om met onze eigen wagens naar Amsterdam te gaan.

Hiervoor hebben we zelf 11 kamers gereserveerd in het Hotel Van der Valk te Volendam.

Wie beslist om toch nog mee te gaan kan zelf een kamer reserveren bij het hotel.

Wij hebben onze kamers gereserveerd via www.booking.com

De gegevens van het hotel zijn :

Hotel : Van der Valk Volendam
Adres : Wagenweg 1, Katwoude

Wie gaat mee ?

Gunther Mattens

Chris Rottiers en Annie

Marina Steppe en Erwin

Herman Persoons en Bea

Patrick Vermaeren en Nady

Geert Bocqué en Myriam

Etienne Van Wesemael en Alice

Lucien Vermaeren en Martine

Freddy Van Lancker en Annie

Danny Van Keymeulen en Martine

Jan Vinck en Marianne

De magische grens

De Ethiopiër Haile Gebreselassie liep in totaal al 11 marathons. Hij veroverde het marathongoud op de Olympische Spelen van 1996 en 2000. Hij liep in 2008 de marathon van Berlijn in de huidige recordtijd van 2 uur, 3 minuten en 59 seconden. Slechts 4 minuten boven de magische grens van twee uur.

Optimisten zeggen, geef ons tien tot elf jaar om die tijd te bereiken, de pessimisten rekenen op 350 jaar. Kort na 1900 stond het record op bijna drie uur en vanaf 1960 verbeterde de tijd gemiddeld met 20 seconden per jaar. Vooral dank zij nieuwe trainingsmethoden zakte die tijd toen met enkele grote sprongen. Nadien kromp hij alleen nog met enkele seconden en soms eens met een minuut. Heel wat sporters vragen zich af wanneer de eerste marathonloper binnen de twee uur zal finishen.

Onderzoekers publiceerden recent een prognose vanuit de veronderstelling dat de recordtijden op dezelfde wijze zullen blijven evolueren als in het verleden. Trekken we de lijn door van 1960 (20"/jaar) dan zou de magische grens al in 2021-2022 bereikt kunnen zijn. Maar met een gemiddelde winst van 10 seconden per jaar vanaf 1980 breken we die grens ten vroegste rond 2035.

Enkele kritische geesten echter vinden dit een optimistisch scenario. Zij hielden rekening met de evolutie van de 500 beste wereldprestaties aller tijden. In het beste geval duurt het nog 27 jaar, in het slechtste nog 250 jaar. Volgens een gesofisticeerde voorspellingsmodellen zullen we nooit onder de grens van twee uur zakken, ook al blijft een uitzonderlijke prestatie nooit uit te sluiten.

Van de 50 snelste marathons staan er 41 op naam van een Keniaan of een Ethiopiër. Van de 30 lopers die minder

dan 27 minuten doen over de 10.000 m (een voorwaarde om een goede marathontijd neer te zetten), zijn er 29 van Afrikaanse afkomst. Ze zijn gemiddeld 170 centimeter groot en wegen gemiddeld 56 kilogram. Kleine, tengere lopers gebruiken in totaal minder energie dan hun grotere en zwaardere concurrenten. Maar belangrijker nog : de opnamecapaciteit van suikers in de darm is beperkt tot ongeveer 1,75 gram per minuut en staat los van de lichaamsbouw. Kleine lopers nemen daardoor in vergelijking meer op dan grote. In cijfers uitgedrukt is dat per kilogram ongeveer 20% meer voor een looper van 56 dan voor een van 70 kilogram.

Om snellere tijden neer te zetten, moeten lopers meer vermogen ontwikkelen. Maar harder werkende spieren leveren meer warmte en die warmte moet afgevoerd worden. Naar mate de lichaamstemperatuur stijgt, neemt de looptijd toe. De snelste lopers zijn ook het slechtst bestand tegen oplopende temperaturen. Ook in dit verband zijn kleine, tengere atleten weer in het voordeel: door hun relatief groter huidoppervlak ten opzichte van hun lichaamsmassa raken ze de warmte van hun spieren gemakkelijker kwijt. Een bijkomend voordeel schuilt in het kleinere vochtverlies. Want lopers die hun overbodige warmte gemakkelijk kunnen afvoeren (via straling), moeten minder vocht verdampen. Vanaf een vochtverlies van 2 % van de lichaamsmassa nemen de prestaties af. Het komt er dus op aan zeker niet onder die drempel te zakken. Maar 2 % komt een atleet van 56 kilogram neer op een vochtverlies van 1,1 liter, tegenover 1,4 liter voor een looper van 70 kilogram. Die 300 milliliter vormt een groot verschil.

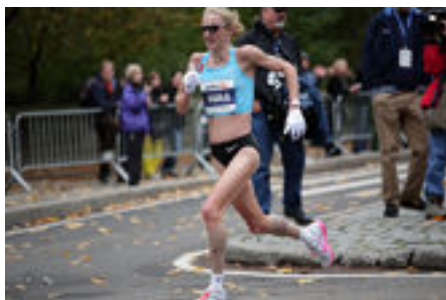
Voor een optimale warmteafvoer moet ook het weer meezitten. Als ideale temperatuur voor een nieuw record rekent men op 10°C of lager. Lucht-

vochtigheid lijkt bij deze lage temperaturen niet echt belangrijk te zijn. Gebrselassie liep zijn record in Berlijn bij een temperatuur van 10°C aan de start en 14°C aan de finish. Paula Radcliffe liep haar wereldrecord van 2u15'25" in 2003 in Londen bij een starttemperatuur van 10°C en 16°C bij de aankomst. De factor "weersomstandigheden" - kan er toe bijdragen tot een daling van het marathonrecord. Maar weersomstandigheden kan je niet afdwingen!

Marathonlopers moeten blijkbaar lang rijpen. Door het vele trainen gaat hun lichaam met de jaren zuiniger presteren. Dat blijkt uit de daling van het zuurstofverbruik bij Paula Radcliffe. Haar maximale zuurstofopname bleef ongeveer gelijk tussen haar 19de en haar 30ste (1992-2003). Maar haar topsnelheid klom van 20,5 naar 23,5 kilometer per uur. Over dezelfde periode daalde haar zuurstofverbruik tijdens twee identieke looptests bij 16 kilometer per uur met ongeveer 15%.

Dat marathonlopers langzaam groeien, blijkt uit de loopcarrière van Radcliffe en van Gebrselassie. Ze waren allebei uitstekende lopers op kortere trajecten. Gebrselassie haalde wereldrecords op alle afstanden van 3000 meter tot de marathon, en op sommige daarvan is hij nog steeds wereldrecordhouder.

De Ethiopische loper Kenenisa Bekele lijkt in de voetsporen van Gebrselassie te treden. Hij zette eveneens wereldrecords neer op de 5.000 en de 10.000 meter, en sommigen zien in hem een nieuwe wereldrecordhouder op de marathon. Uitgaande van zijn tijden op de 10.000 meter lijkt een tijd van 2u 02'



13" mogelijk. Sommige onderzoekers zeggen dat de wereldrecordhouder op de marathon bij de vrouwen ongeveer 29 jaar oud zal zijn, bij de mannen ongeveer 30 jaar. Radcliffe liep haar wereldrecord effectief toen ze 29 was, Gebrselassie was er 35.

Het zou ook wel eens kunnen dat het nieuwe record door een blotevoetenloper neergezet wordt. Heel het scharnierende afgeveerde systeem van voeten en benen komt pas ten volle tot zijn recht bij een landing op de voorvoet. Blotevoetenlopers nemen kortere passen en lopen soepeler, minder schokkerig. Bij een landing op de hiel vervult de voet nauwelijks een functie en gedraagt hij zich eerder als een logge massa. Maar bij een landing op de voorvoet wordt de kinetische energie van de voet beter opgevangen en omgezet in een draaiende beweging. Het elastisch vermogen van de achillespees en de voetboog vangt de landingsenergie op en geeft die weer vrij bij de afzet. Vermoedelijk haalt blootsvoets lopen het risico op typische loperskwetsuren omlaag, waardoor de training en de opbouw niet onderbroken worden. Wat een grotere garantie inhoudt voor de verbetering van de loopefficiëntie op lange termijn.

Naast hun tengere lichaamsbouw hebben de Oost-Afrikaanse lopers nog een ander voordeel. Zij brengen heel hun jonge leven door op een hoogte van ongeveer 3 500 meter. Zij halen hun zuurstof veel efficiënter uit de lucht dan wij. Vermoedelijk schuilt daarin een deel van hun succes als afstandsloper.

Marathons Gebrselassie



2002: 3 Londen - 2:06.35
 2005: 1 Amsterdam - 2:06.20
 2006: 1 Berlijn - 2:05.56
 2006: 1 Fukuoka- 2:06.52
 2006: 9 Londen- 2:09.05
 2007: 1 Berlijn- 2:04.26 (WR)
 2008: 1 Dubai - 2:04.53
 2008: 1 Berlijn- 2:03.59 (WR)
 2009: 1 Dubai 2:05.29
 2009: 1 Berlijn 2:06:08
 2010: 1 Dubai- 2:06.09

Marathons Paula Radcliffe

2002: 1 Londen - 2:18.56
 2002: 1 Chicago- 2:17.18 (WR)
 2003: 1 Londen - 2:15.25 (WR)
 2004: OS in Athene (opgegeven)
 2004: New York- 2:23.10
 2005: 1 Londen- 2:17.42
 2005: 1 WK in Helsinki 2:20.57
 2007: 1 New York - 2:23.09
 2008: 23 OS in Peking- 2:32.28
 2008: 1 New York- 2:23.56
 2009: 4 New York - 2:29

WEDSTRIJDEN REGELMATIGHEIDSCRITERIUM 2011

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. 11 Jogging SNA WELLE

Vrijdag 29 juli

uur : 19 u 30

waar : Basisschool, Kerkplein
4 – 8 -12 km

Deelname : 5 euro ter plaatse

Nr. 12 6^{de} Excusjogging Kortenberg

Zondag 7 augustus

uur : 15 u

waar : Kloosterstraat 29, Kortenberg
6 km om 14u 45
12 km om 15 u

Deelname : 5 euro ter plaatse

website : www.scott2run.be

Nr. 13 Pajotenlandloop

Dinsdag 23 augustus

uur : om 19 u 30

start : Cafe Den Haes
12 en 18 km

vertrek : Osbroek om 19 uur
zie apart artikel

Nr. 14 23^{ste} Halve marathon Runners Evergem

Zaterdag 3 september

uur : 15 u

waar : Sporthal Evergem

6,7 km om 14 u 45

Halve marathon om 15 u

Vertrek Osbroek : 13 u

Inschrijven tot 22 augustus : 6 euro via rekening

737-0064603-44 met vermelding naam, geboortedatum en afstand

Inschrijven te plaatse : 8 euro

Website : www.runnersevergem.be

Nr. 15 16^{de} Jogging Schepdaal

Wedstrijd met steun van Roger Van Lierde.

Zondag 25 september

uur: 15 u 15

Waar Kerkhofstraat, Schepdaal

5 en 10 km

Deelname : 5 euro ter plaatse

PAJOTTENLANDLOOP

Onze jaarlijkse pajottenlandtraining gaat door op **dinsdag 23 augustus**. Het mooie, glooiende landschap leent zich uitstekend voor een ontspannende natuurloop.

IEDEREEN KAN DEELNEMEN

Afstanden: 10 KM: rustig,

12 KM: rustig, (misschien worden de 10 en 12 km samengevoegd.

16 KM: een ietsje sneller,.

We vertrekken stipt om 19u in de dreef. Om 19u15 kan aangesloten worden aan café "Den Doorn" te Ninove, kruispunt expresweg vóór de lichten.

We starten onze loop om 19u30 aan café "Den Haas" te Roosdaal-Pamel.

Deze alternatieve trainingsloop legt de nadruk op "samen lopen doorheen de natuur", één van de doelstellingen die van bij de oprichting in de spiridonstatuten staan.

Zoals gewoonlijk is er na het lopen wasgelegenheid in openlucht. Best is dat iedereen water meebrengt.

WANDELING : Voor de partners, kinderen en vrienden zal Danny Van Keymeulen een wandeling begeleiden van ongeveer 8 km. Vertrek eveneens om 19 u 30

Bij mooi weer sluiten we de avond af op het terras met een frisse pint gerstennat.

Zorg dus dat je er bij bent.

De training op woensdagavond 24/08 gaat ook door.

MMR nodigde uit : Tweede Sinksen- trainingsloop

Wie de afkorting MMR nog niet moest kennen: het staat voor "Monday Morning Runners". Elke maandagmorgen om half tien staan een aantal Spiridonners klaar in de Osbroekdreef voor een rustige duurloop. Het zijn leden die niet meer in het arbeidscircuit zitten of die op maandagmorgen vrij zijn. Initiatiefnemer en ondertussen tot "President of MMR" uitgeroepen is Paul Putteman.



Het gaat er steeds ontspannen aan toe op deze loop die hoofdzakelijk in het park en de Osbroek wordt gehouden. Soms komen ook jongere Spiridonners af om mee te lopen; zij worden de "aspiranten" genoemd. Voorwaarde om zich MMR'er te noemen is natuurlijk dat je Spiridonlid bent. Paul heeft ondertussen gezorgd voor een mooie t-shirt die niet tijdens maar na de training gedragen wordt. De voormiddag wordt afgesloten met een gezellige babbel in café "De Corner" op de Haring.

Op maandag 13 juni (Tweede Sink-

sen) organiseerde Etienne Van Wesemael, zelf een trouwe MMR'er, een natuurloop van 15km langsheen Dender, Wellemeersen en Gerstjes.



Een ideale gelegenheid om ook de andere Spiridonners, die normaal op maandag niet vrij zijn, er bij te betrekken.

Met 18 lopers en één fietser genoten we van mooie kleine baantjes die



sommigen nog niet kenden. Het idee werd de vorige woensdag gelanceerd onder de aanwezigen in de Osbroekcafetaria.

Waarschijnlijk is een nieuw jaarlijks

initiatief geboren, zoals in de Pajottenlandloop, de Paul Van Hauwermeirenloop te Appels en de "Zomerzonnewendeloop te Berlare, een initiatief van Roger De Sutter. Steeds wordt er gelopen op rustige weggetjes doorheen de natuur, niet ver van huis. Nadruk ligt telkens op het ontspannen lopen in groep. Mooie initiatieven die door de leden zeker gesmaakt worden.



Uitslagen van wedstrijden

In de rubriek "Spiridon in Actie" vinden jullie telkens de resultaten van de door spiridonners gelopen wedstrijden. We stellen de laatste maanden vast dat niet altijd de uitslagen worden doorgegeven.

We doen nogmaals een oproep aan de leden om de uitslag van een wedstrijd waaraan men heeft deelgenomen door te sturen naar Jan Vinck of over te maken aan een ander bestuurslid.

Deze uitslagen zijn ook van belang om een vervangingspunt voor het regelmatigheids criterium toe te kennen.

De uitslagen van de wedstrijden die opgenomen zijn in ons regelmatigheids criterium worden opgemaakt door Jan en Patrick.

Personalia

Overlijdens

Op 16 mei overleed Maurice Van den haute, vader van Tuur.

Op 17 mei overleed mevrouw Palmyre Verstraeten, schoonmoeder van Marina Steppe.

De heer Willy Henderickx, vader van Jan, overleed op 17 mei.

De heer Frans de Sutter, vader van Roger, overleed op 17 mei.

De heer Maurits Jacobs, vader van Guido, overleed op 13 juni.

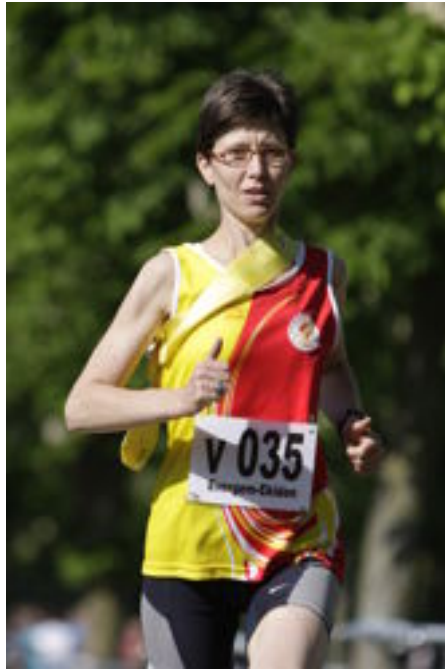
Op 14 juni overleed Danny De Pauw op vijftigjarige leeftijd. Danny was lid van Spiridon van 2001 tot 2007.

Hildegard Eemans overleed op 29 juni. Hildegard was lid van Spiridon van 1989 tot 1995.

Het bestuur en de leden bieden aan de families hun blijken van medeleven aan.

Nieuwe leden

We verwelkomen Kelly Buyle, Dirk Van Schuylenbergh, Steven Lauwereys en Kris Verhoeven.



**Afzien op de Dag
van de Arbeid**
Geniet van de mooie foto's van
Gunther Mattens



SPIRIDON IN ACTIE

13e Dirk Martenscorrida Aalst – 16 januari 2011 – aanvulling – 12 km.

92. VAN BELLE Joris 52.17

10^e Waver –Brussel 25 km. – 519 aankomsten – 27 maart 2011

197. VAN KEYMEULEN Danny 2.07.44
211. DE LEEUW Dirk 2.08.58
220. VAN LIERDE Roger 2.09.41
239. BRUYLANT Marc 2.11.43
251. STEPPE Marina 2.12.58
302. PUTTEMAN Paul 2.16.47

Genval –Brussel 16 km. – 253 aankomsten – 27 maart 2011

19. DE GOLS Dirk 1.09.55

31^e Marathon Rotterdam – 10 april 2011 – 7325 aankomsten

1920. VAN OVERMEEREN Bernard 3.35.40 370/1238
2328. DE VULDER Yvan 3.42.00 451/1238
4382. DE CUYPER Christel 4.09.10 79/248

30e Hyacintenjogging – Halle – 18 april 2011

14 km. – 487 aankomsten

22. DE GOLS Dirk 1.00.43
153. MERTENS Bart 1.13.13

21 km. – 227 aankomsten

31. DE GELDER Yves 1.29.35
85. DE VEYLDER Jan 1.41.45
113. BRUYLANT Marc 1.45.54
173. HANSSENS Ides 1.57.05

3^e Avaloop – Buggenhout – 23 april 2011 – halve marathon – 85 aankomsten

32. STEPPE Marina 1.41.44 WINNAAR !!!!!
33. PERSOONS Herman 1.41.47

Eerste testmeeting – 3.000 meter – 06 april 2011 – 58 deelnemers

Reeks 1		Reeks 2		Reeks 3	
Philippe Van Lierde	9:08	Sven De Wilde	11:17	Mario Heymans	12:39
Ward Oosterlinck	9:16	Stijn De Wilde	11:18	Marc Bruylant	12:48
Wim Scheerlinck	10:14	Jody Schoorens	11:24	Jan De Coene	12:50
Peter Annaert	10:35	Stefaan Van Kut	11:37	Lucien Van de Velde	12:53
Yves De Gelder	10:38	Jens De Ridder	11:39	Alain Vanhooren	12:54
Thierry Duquet	10:41	Katrien Buysse	11:41	Stefaan Van Boven	12:58
Jan Hendrickx	10:42	Marina Steppe	11:45	Tuur Van den Haute	12:59
Kathleen Steenhaut	10:51	Ivo De Ridder	11:48	Yvan De Vulder	13:01
Freddy De Boeck	10:53	Ken Uyttersprot	11:56	Chris Rottiers	13:05
Mitch Van Haut	10:56	Etienne Van Wesemael	11:57	Bert Maes	13:07
Dirk De Gols	11:04	Lucien Vermaeren	11:58	Dirk Van Wingham	13:24
Gunther Mattens	11:16	Rudy Roelandt	11:59	Steven Van Eyck	13:24
		Carla Godeau	12:05	Freddy Van Lancker	13:29
		Patrick Van Hecke	12:05	Bernard Van Ovemeeren	13:33
		Norbert Schollaert	12:17	Jan Vijverman	13:38
		Nele Van Ginderachter	12:25	Joris Moens	13:53
		Kurt De Nil	12:34	Joris Van Den Einde	13:59
		Danny Van Keymeulen	12:35	Bart De Troch	14:05
		Joris Van Belle	12:38	Griet Baeyens	14:16
		Linda Coppens	12:46	Kathleen Heyvaert	14:34
		Roger De Sutter	12:50	Marc De Croock	14:55
		Bart Mertens	14:38	Anja Van Biesen	15:04
				Ilse De Swaef	18:19
				Leslie Ampe	21:09

2^e selenco Wolvenjogging – Wachtebeke – 8,9 km.

+50

1. DUBOIS Wilfried 30.24 **W I N N A A R!!!!**

+55

2. VERMAEREN Lucien 36.56
4. VAN WESEMAEL Etienne 37.39

+60

2. PERSOONS Herman 37.27
3. VAN LANCKER Freddy 39.09
4. DE SUTTER Roger 39.35

26^e Antwerp 10 miles – 17 april 2011 – 14384 aankomsten

765. DE LEEUW Dirk 1.10.02 92m40
7291. DE BRUYNE Katia 1.31.39 89f45

Marathon Antwerpen – 17 april 2011 – 1492 aankomsten

111. HENDERICKX Jan 3.03.38
187. DE RIDDER Ivo 3.12.43

6^e jogging Roosdaal – 23 april 2011

6 km. – 143 aankomsten

24. PERSOONS Herman 25.35 M23
25. VAN WESEMAEL Etienne 25.36 M24
26. COPPENS Linda 25.38 V2
30. STEPPE Marina 26.20 V3
34. COBBAERT Anne 27.00 V5
36. PARMENTIER Herman 27.09 M31
52. PUTTEMAN Paul 29.52 M43
66. DE CUYPER Christel 31.32 V13

11,4 km. – 130 aankomsten

15. SCHOCKAERT Hedwig 45.45 M15
16. DE GELDER Yves 45.46 M16
24. DE GOLS Dirk 48.50 M24
25. MATTENS Gunther 48.56 M25
28. DE LEEUW Dirk 49.34 M28
38. VAN OVERMEEREN Bernard 51.18 M35
42. HEYMANS Mario 52.21 M39
46. BRUYLANT Marc 52.46 M43
47. VAN BELLE Joris 52.49 M44
49. VAN DEN HAUTE Tuur 52.56 M46
50. DE NIL Kurt 53.10 M47
51. DE VULDER Yvan 53.10 M48
53. MERTENS Bart 53.20 M51
57. ROTTIERS Chris 53.38 M53
62. DE SUTTER Roger 54.05 M58
63. VAN KEYMEULEN Danny 54.08 M59
66. VAN GINDERACHTER Nele 54.39 V5
76. BUYSSE Katrien 55.16 V6
97. BAEYENS Griet 1.00.58 V10
120. DE TROCH Bart 1.08.46 M99

opgave : VERMAEREN Lucien

2e testmeeting - 5 000 meter -Herdenking overleden spiridonleden

Woensdag 11 mei 2011 – 64 deelnemers

Reeks 1		Reeks 2		Reeks 3	
Kris Meganck	17:07	Jody Schoorens	19:04	Mario Heymans	21:06
Dary Meert	17:09	Marc Huylebroeck	19:09	Stefaan Van Kut	21:14
Wim Scheerlinck	17:28	Jean-Paul Van Praet	19:11	Joris Van Belle	21:18
Chris De Smet	17:55	Jan De Veylder	19:36	Marc Bruylandt	21:21
Rudy Vanden Branden	17:57	Katrien Buysse	19:41	Joris Van Den Einde	21:27
Yves De Gelder	18:19	Dirk De Leeuw	19:43	Roger De Sutter	21:27
Jan Hendrickx	18:34	Etienne Van Wesemael	19:50	Marina Steppe	21:36
Peter Annaert	18:36	Kurt De Nil	20:06	Ivan De Vulder	21:37
Ivo De Ridder	18:38	Bernard Van Overmeeren	20:07	Lucien Van de Velde	21:38
Kathleen Steenhaut	18:40	René Arijs	20:12	Tuur Van den Haute	21:40
Gunther Mattens	18:41	Filip Vermeiren	20:21	Nele Van Ginderachter	21:41
Hedwig Schockaert	18:45	Carla Godeau	20:38	Norbert Schollaert	21:44
Hans Roose	18:53	Herman Parmentier	20:45	Stefaan Van Boven	21:44
Freddy De Boeck	18:59	Jean-Paul De Tandt	20:47	Luce De Baere	21:49
Dirk De Gols	19:03	Linda Coppens	21:25	Gilbert Maesschalck	22:18
Thierry Duquet	19:14	Bart Mertens	22:16	Jan De Coene	22:24
				Chris Rottiers	22:27
				Bert Maes	22:28
				Ernest De Backer	22:44
				Jan Vijverman	23:08
				Romain De Schrijver	23:53
				Alain Van Hooren	23:58
				Thomas van Hoezen	24:01
				Katrien De Waegeneer	24:07
				Steven Lauwereys	24:08
				Marc De Croock	24:14
				Kelly Buyle	24:19
				Kathleen Heyvaert	25:12
				Bart De Troch	25:33

Maasmarathon – 08 mei 2011 – 666 aankomsten

293. MOENS Joris 3.56.57 39SEN

Marathon Praag – 08 mei 2011 – 5296 aankomsten

496. VERMAEREN Patrick 3.15.46 31

28^e dwars door Ninove – 22 mei 2011 – 15 km. – 168 aankomsten

55. VAN LANCKER Freddy 1.11.31
GODEAU CARLA 10 KM 44.08 winnaar
COPPENS LINDA 15 KM 1.07.23 winnaar

20 km. door Brussel

409. SCHOCKAERT Hedwig 1.21.11
411. STEENHAUT Kathleen 1.21.13
548. HENDERICKX Jan 1.22.56
699. DE GELDER Yves 1.24.17
1072. VAN HECKE Patrick 1.27.28
1386. HEYMANS Mario 1.29.24
1784. DE VEYLDER Jan 1.31.26
1798. VAN DEN EINDE Joris 1.31.28
1997. DE NIL Kurt 1.32.24
2244. MERTENS Bart 1.33.32
2596. BRUYLANT Marc 1.34.57
3138. VAN OVERMEIREN Bernard 1.37.00
3389. VAN BELLE Joris 1.37.41
3419. VAN KUT Stefaan 1.37.47
5378. VAN GINDERACHTER Nele 1.43.04
9922. MAES Bert 1.52.39

Opmerking : Uitslag opgemaakt door Jan en Patrick. Waarschijnlijk ontbreken enkele spiridonners, en/of hebben sommige hun nummer afgestaan aan iemand anders. We hadden maar van enkele leden hun resultaat gekregen. Het is dus voor ons onmogelijk een volledig correcte uitslag op te maken.

Denderloop – 2 juni 2011 – 10 km. –

MARINA STEPPE 44.05 winnaar
HERMAN PARMENTIER 44.13

Spiridonners op de filmset

Zitten er ook rasechte acteurs onder het Spiridonvolk? Dat mag best blijken uit de Bloso-promotiefilm. Uit een groep van een honderdtal clubleden werden de zeven beste (mannelijke rollen) en/of aantrekkelijkste (vrouwelijke rollen) acteurs/actrices geselecteerd om in een spannende maar wetenschappelijke doch opvoedkundige film te acteren (ik hoor het sommigen al denken, neen niet figureren).

Alle stunts werden door de nieuwbakken idolen zelf uitgevoerd, niet zonder enig gevaar, bijvoorbeeld een auto scheurde hen op een haartje na voorbij.

Van in 't begin worden we met een zekere Hitchcock-suspense geconfronteerd, onder de titel "De loop rage" verschijnt een groep identieke blauwvesten eerder onherkenbaar op het witte doek. Wie zijn ze, wat doen ze, vanwaar komen ze, waar lopen ze heen? De enige zekerheid de vaste, doelbewuste maar rotvervaren tred.

De opgebouwde spanning wordt even onderbroken door een stel figuranten waarbij een eminente overheidsman het nodig vindt enige toelichting te geven. Hierbij valt vooral het gebrekkige loopwerk op als het ware een grote tegenstelling te creëren bij de voorgaande beelden.

Onder het 2^{de} deel "Oog voor veiligheid" confronteert de regisseur ons onmiddellijk met een scherpe close-up van de Ocean's Seven waarbij de aandacht van de kijker weer op 100% aanbelandt. Opvallend de zeer ernstige blik, het getrokken gezicht des aanschijs ietwat naar beneden gericht, de opdracht moet terdege zwaar zijn, maar het doel vol avontuur nietsontziend tegemoet tredend.



Dan komt het grote gevaar plotseling opdoemend, een grijszwarte Mercedes kruist het pad van onze afgetrainde atleten, ze snellen behoedzaam het ongewenste voertuig voorbij (?). Een zekere Grijsbaard Herman werpt een scherpe boze blik naar de totaal onvoorzichtige chauffeur (red. immers als lopers een auto inhalen op de openbare weg moet de autobestuurder zich onmiddellijk weg van de rijbaan begeven, code 280760 van het verkeerswetboek). Freddy houdt

als de Godfather een oogje in 't zeil en beschermt als een kloek(e) zijn jeugdige clubkinderen.

Heel merkwaardig tellen we dan nog zes wittedoekhelden, één van de vrouwelijke vertolkers blijkt spoorloos, ontwaart men hier al een ongekende misdaad in 't spel? Het kan de andere twee best aantrekkelijke femmes fatales Wonder Woman Marina en Super Woman Linda (ook gekend als de gevreesde Marinda's Family) niet deren - een sterke rivale minder? - zij kunnen met moeite een mysterieuze glimlach onderdrukken.

Niet getreurd in de volgende scene laat Time Raider Kathleen zich terug zien, echter het beulswerk van Zonder Vrees Jan eist zijn slachtoffers, Grijsbaard Herman komt niet meer in beeld of is hij de aanstoker van het loopgeweld? Althans de posities wisselen sterk want daarnet nog achteraan bengelend trekt ouwegetrouwe gepar(m)enteerde BinnenBaantjer Herman de uiteen getrokken bende weer samen.





Maar daar doemt een eenzame kromgebogen-over-zijn-stuur fietser op gevolgd door een zwarte Nijvelbende-Golf, een gevreesde botsing bijna onvermijdelijk, in de goot belanden brengt redding.

Zou het hier gaan om de beruchte opzoekzjinde-bruine-dreef-poeper Bo Rat de verschrikkelijke?

Wat er verder met onze filmhelden gebeurt laat de filmproducer ons in het ongewisse, men moet nog wat stof hebben voor de coming and see next sequels.

De rest van de film is een aaneenschakeling van snel opgetrommelde amateurs waarbij het serieuze vak lopen nog in de eerste kinderschoenen staat.

Deze pas uitgebrachte film is een leerzame must voor iedere bewuste jogger tot atleet. De gekende regisseur Lowie alias Pelsenfrakmaker liet ons al weten welk volgend avontuur we mogen verwachten : lopen in 't park tijdens en na stormweer (Twister Osbroek), een onvervalst horrorverhaal over mogelijks omvervallende bomen waarbij de Aalsterse wereldpolitiek niet gespaard wordt . Hierbij zou een nieuwe maar tot op heden onbekende acteur/held/ervaringsdeskundige zijn intrede doen. Of toch de langverwachte bloederige film Attack of the Chickens on Station Eelst met de prestatierijke maar nu voederende gepar(m)enteerde H ?

Bloso-film met enkele spiridonleden.

op de vertrouwde website <http://www.spiridonaalst.be/>

Starring in order of appearance

Zonder Vrees Jan, Grijsbaard Herman, Super Woman Linda, Godfather Freddy, Time Raider Kathleen, Binnen Baantjer Herman, Wonder Woman Marina



(auteur Chris Rottiers)

Huldiging Herman Persoons en Roger Van Lierde

Op vrijdag 9 juni 2011 werden Roger en Herman gevierd tijdens de kampioenviering in de

Werf voor :

Roger Van Lierde Belgisch Kampioen marathon 2010 MASTERS +55

Herman als Provinciaal Kampioen Halve Marathon Masters +60 in Oudenaarde 27 juni 2010



Verjaren

Joris M en Joris VDE (beiden lid van Aalsternaars zijn we) hebben waarschijnlijk het record op hun naam staan van het grootste aantal aanwezigen (ongeveer 45) op de traktatie die zij elk afzonderlijk (dus elk heeft een rondje betaald) aanboden ter gelegenheid van hun verjaardag. Hierna enkele foto's van aanwezigen. (met dank aan fotograaf Rudy Bruyninckx)



Uitreiking Gouden Spike 2011

Enkele spiridonners die tijdens de uitreiking van de Gouden Spike op zaterdag 16 april hun geschenk van de club mochten ontvangen.



Retouradres:
Spiridon Aalst vzw
Patrick Vermaeren
Rodekruislaan 4
9340 Lede

Driemaandelijks tijdschrift P912529
Afgiftekantoor 9550 HERZELE

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

Wandeling Dertien Bunderspad te Kobbegem

