

Clubblad



1 juli 2013

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

Spiridon Aalst : Wie zijn we en wat zijn onze doelstellingen

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

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

Het Bestuur



Voorzitter & penningmeester : LUCIEN VERMAEREN

Oude Dendermondse steenweg 47, 9300 Aalst.

Tel. 053 78 29 19

e-mail: lucien.vermaeren@skynet.be



Clubtrainer & Secretaris : FREDDY DE BOECK

Ronsevaaldreef 24, 9320 Erembodegem.

Tel. 053 21 68 50

e-mail: deboeck.deschrijver@gmail.com



Public relations en verantwoordelijke cross: HERMAN PERSOONS

Sluisken 30, 9300 Aalst.

Tel. 053 78 99 08

e-mail : herman.persoons@telenet.be



Materiaalbeheerder: HERMAN PARMENTIER

Jasmijnstraat 3, 9300 Aalst.

Tel. 053 78 00 60

e-mail: herman.parmentier@telenet.be



Redactie clubblad: CHRIS ROTTIERS

Lusstraat 1, 9420 Erpe-Mere.

Tel. 0474 52 04 25

e-mail: christiaan.rottierts@telenet.be

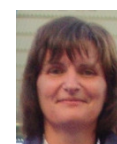


Redactie website: PATRICK VERMAEREN

Rodekruislaan 4, 9340 Lede.

Tel. 053 80 65 17

e-mail : patrick.vermaeren@pandora.be



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

Snoekstraat 21, 9300 Aalst.

Tel. 053 78 51 32

e-mail: marinasteppe@hotmail.com

Ons clublokaal

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

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

Financiële gegevens

IBAN : BE79 0011 7565 3033

BIC.CODF: GFRABFBB

Bij Top Sport Lebbeke ontvangen clubleden 20% korting op loopmateriaal, gewoon meedelen aan de kassa.

Spiridonshop :

- Loopshort : 20 €
- Tight (kort) : 25 €
- Tight (lang) : 30 €
- Topje (dames) : 20 €
- Singlet : 15 €
- Spiridontraining : 50 €
- T-shirt : 15 €
- Sporttas : 20 €
- Windvest (beperkte voorraad) : 35 €
- Sportpet zwart : 5 €
- Boek 25 jaar Spiridon Aalst : 15 €

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

Trainingen

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

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 Everzwijnenroute

| | | | |
|----|--|----|--|
| 2 | Algemene info Spiridon : wie zijn we | 15 | Spiridon in actie – uitslag Ekiden |
| 3 | Info – Inhoudstafel | 16 | Spiridon in actie – uitslag testmeeting |
| 4 | Spiridonveldloop van A tot Z – Deel II | 17 | Spiridon in actie – uitslag Affligemloop |
| 5 | Spiridonveldloop van A tot Z – Deel II - vervolg | 18 | Spiridon in actie – uitslag Waasmunster |
| 6 | Everzwijnenroute | 19 | Spiridon in actie – diverse uitslagen A |
| 7 | Everzwijnenroute – Ekiden Evergem de foto's | 20 | Spiridon in actie – diverse uitslagen B |
| 8 | Wedstrijden regelmatigheids criterium 2013 | 21 | Spiridon in actie – diverse uitslagen C |
| 9 | Wedstrijden regelmatigheids criterium 2013 vervolg | 22 | Spiridon in actie – diverse uitslagen D |
| 10 | Andere wedstrijden | 23 | Spiridon in actie – uitslagen crossen |
| 11 | Personalialia - Uurloop | 24 | Spiridon in actie – marathon La Roche |
| 12 | Oilstjeneneers Zemmen | 25 | Spiridon in actie – marathon Torhout |
| 13 | Oilstjeneneers Zemmen vervolg | 26 | Stand regelmatigheids criterium |
| 14 | Spiridon in actie – uitslag Roosdaal | 27 | Stand regelmatigheids criterium vervolg |

Kaft achterzijde foto Testmeeting 5 km

De organisatie van de zesde Spiridonveldloop van A tot Z opnieuw een schot in de roos ! Deel II

Vervolg van vorig clubblad

Auteur Herman Persoons

Spandoeken: Spiridon beschikt over heel wat spandoeken. De twee grote spandoeken (5 m bij 1,5 m) indertijd aangekocht voor de actie "Tsunami" werden met eigen middelen omgevormd in het teken van onze veldloop. Eén ervan wordt bij het begin van de dreef opgesteld, de andere ter hoogte van de kantine. Aan de start hangt het spandoek "START" en bij de aankomst het spandoek "AANKOMST".

Seingevers: De seingevers zorgen voor de veiligheid in de dreef en op het parcours. Bij de oversteek in de dreef zorgen Herman Parmentier en Olivier Cornelis voor het doorgaand verkeer en de doortocht van de lopers. Bart Mertens, Joris Van Belle en Bernard Van Overmeeren zorgen voor het openen en afsluiten van de knooppunten op het parcours voor en na de diverse wedstrijden. Zij zijn in het bezit van een seinbordje C3 en of fluitje.

Strips: Het signalisatielint wordt met kabelband (maat 35 cm/0,5 cm) gemakkelijk verbonden aan nadar of paaltjes. Met een knijptang kan men ze snel losmaken.

Spiridonvlag: De Spiridonvlag drapeert het secretariaat en brengt de gasten zo naar het coördinatiepunt van onze organisatie waar ze naast hun inschrijving ook alle nuttige informatie kunnen opvragen.

Tapijten: Tijdens de wedstrijden van de miniemen, dames en heren moeten de atleten de geplaveide Frans Blanckaert dreef 1 of 2 keer oversteken. De meerderheid van de crossers lopen met spikes. Daarom liggen er matten over de weg om de veiligheid van de lopers te garanderen. In totaal beschikken we over 40 m tapijt van 1 m breed.

Uitnodigingen: Eind januari stuurt Patrick Vermaeren een uitnodiging van onze veldloop naar alle bestuursverantwoordelijken van de Interbankenclubs : AXA, Belfius, Electrabel, ING, KBC, BNP Paribas-Fortis, bPost, Activ8, Nationale Bank, MIVB en Memorial Francis De Smet. De uitnodiging wordt in het Nederlands en in het Frans opgemaakt. Ook een reisweg en een plannetje worden mee verstuurd via email. Deze uitnodiging verschijnt ook op de URSIB-KIBSU website (zie hoger).

Uitslagen: Nadat de uitslagen per computer verwerkt zijn op het secretariaat, worden ze ter controle overgemaakt aan Willy Dumalin en Jean-Marie Janssens. Voor de prijsuitreiking van start gaat, ontvangen de clubverantwoordelijken een bundeltje met alle uitslagen. Na de controle en de verwerking voor het individuele- en ploegenklassement worden de uitslagen op de website geplaatst.

Vlaams Kruis: Het reglement van Interbanken verplicht alle organiserende clubs de aanwezigheid van een dienstverlenende organisatie zoals het Rode Kruis, het Vlaams Kruis om de nodige interventie voor, tijdens en na de wedstrijden te garanderen. Wij doen beroep op het Vlaams Kruis regio Denderstreek. Mevrouw Daisy Gossuin is de contactpersoon. De kostprijs bedraagt 150 €. De hulppost staat opgesteld op het terras voor de kantine of in kleedkamer 1.

Videoscherm: Het groot videoscherm hangt in de kantine naast het secretariaat. Na ieder gelopen wedstrijd worden de uitslagen erop geprojecteerd. De belangstelling van deelnemers en supporters kent veel bijval voor dit initiatief dat voorlopig alleen nog te Aalst van toepassing is.

Wegwijzers: Op de knooppunten van het parcours worden geplastificeerde wegwijzers aangebracht om de verschillende categorieën lopers extra informatie te geven voor het volgen van de correcte looproute.

Waarborgen: Een waarborg van 250 € dient betaald te worden aan de Uitleendienst Zwart Zusterstraat voor de huur van de klankinstallatie en een tweede waarborg van 250 € wordt betaald bij Stadspromotie Keizersplein voor de huur van dranghekkens en feesttentjes.

Wisselgeld: In het secretariaat is het noodzakelijk over wisselgeld te beschikken. Het innen van het inschrijvingsgeld van 3 € van individuele lopers vergemakkelijkt als men beschikt over wisselgeld. Niet iedereen betaalt met pasmunt.

Wedstrijdprogramma: Het is een goede gewoonte bij een Interbankencross dat het voorziene programma stipt wordt nageleefd. De eerste wedstrijd van de pupillen meisjes start exact om 10 u, pupillen jongens om 10u 07', miniemen meisjes om 10u15', miniemen jongens om 10u 22', dames om 10u35', heren masters B C D om 11u05' en heren masters A en senioren om 11u50'.

X : **Iks al** komen helpen. Een drietal weken voor de Spiridoncross doen we een oproep aan alle leden om op vrijwillige basis een handje te komen toesteken. Aan de hand van een werkschema worden de verschillende taken ingevuld. De werkljsten zijn steeds ter inzage op het secretariaat. Dit jaar waren er 37 medewerkers.

Yzeren paaltjes: Ieder jaar mogen wij gratis van Atletiekclub Eendracht Aalst (48) en van ALVA (21) metalen staven gebruiken, waarmee we de moeilijkste gedeelten van het parcours weten af te bakenen.

Zaterdag 22 februari 2014: Dit is de datum waarop onze zevende editie van de Spiridoncross plaats heeft. Wij hopen op veel belangstelling vooral van onze eigen leden! Langs deze weg willen wij nogmaals iedere medewerker en sporter oprecht bedanken voor zijn of haar bijdrage voor het welslagen van onze sportieve topdag.

Hierna volgt de medewerkerlijst.

Vrijdag:

vanaf 13u opbouwen van het parcours: Lucien Vermaeren, Patrick Vermaeren, Herman Parmentier, Herman Persoons, Etienne Van Wesemael, André Meert, Freddy Van Lancker, Jan Henderickx, André Meert, Bert Maes en Guido Jacobs.

vanaf 18u ajuin inpakken: Griet Baeyens, Kathleen Heyvaert en Marina Steppe.

- opbouw computerstand: Christiaan Rottiers
- controle en opbouw klankinstallatie : Joris Moens en Thomas Van Hoezen
- inrichten kantine: ophangen Spiridonvlag, plannen van de parcours, gekleurde affiches van de elf Interbankencrossen seizoen 2012-2013, aankleden etalagepop, inrichten secretariaat, bordjes kleedkamers

Zaterdag:

vanaf 7u : Afwerken parcours, aanbrengen spandoeken: Lucien Vermaeren, Patrick Vermaeren, Herman Parmentier, Herman Persoons, Etienne Van Wesemael, Jan De Veylder, Bart Mertens, Van Belle Joris, Olivier Cornelis, Bernard Van Overmeeren

vanaf 9u

- secretariaat: Freddy De Boeck, Luc Kerckhofs, Hedwig Schockaert, Pierre Callebaut
- klankinstallatie: Joris Moens -- omroeper: Thomas Van Hoezen -- computer: Chris Rottiers
- aankomst: Yvan De Vulder, Danny Van Keymeulen, Bart De Troch, Roger Heyvaert, Tuur Van Den Haute
- seingevers: Herman Parmentier, Olivier Cornelis en Hugo De Wael
- openen van de poorten op het terrein : Bart Mertens, Joris Van Belle en Bernard Van Overmeeren
- feesttentjes prijzentaafel: André Meert en Willy Strobbe
- kantine: Martine Dirick, Marina Steppe, Ann Goeman, Veerle De Vulder en Etienne Van Wesemael

vanaf 10u

- na de wedstrijden : opruimen van het parcours (linten op haspels rollen, dranghekkens ophalen, spandoeken opplooiën, wegwijzers verzamelen, paaltjes losmaken, feesttentjes afbreken, matten oprollen ,rest ajuin en jeugdpakketten verzamelen, opbergen klankinstallatie, ontruimen secretariaat en computerstand met projectiedoek,verwijderen van de plannen omloop , kaarten kleedkamers, Spiridonvlag en etalagepop. Freddy De Boeck, Hedwig Schockaert , Chris Rottiers, Herman Parmentier, Herman Persoons, Etienne Van Wesemael, Bart Mertens, Van Belle Joris, Ides Hanssens, André Meert, Olivier Cornelis, Lucien Vermaeren, Patrick Vermaeren, Danny De Sutter en Rudy Vanden Branden.
- vervoer materialen naar garagebox 5: Danny De Sutter, Herman Persoons en Lucien Vermaeren
- doorspelen van de uitslagen: Patrick Vermaeren

Maandag:

- terugbrengen klankinstallatie naar uitleendienst en innen van waarborg: Lucien Vermaeren
- terugbrengen leeggoed plastic bakken ajuin: André Meert en Herman Persoons
- innen waarborg Stadspromotie Keizersplein: Herman Persoons

Woensdag:

- verkoop rest ajuin en jeugdpakketten: Herman Persoons

Weken voor de wedstrijd:

- aankoop en inpakken van prijzen (flessen schuimwijn en jeugdpakketten), klaarmaken, kopiëren, snijden en vullen van briefomslagen met drank- en prijsbonnen, schrijven van borstnummers: Herman Persoons
- secretariaat:wedstrijdkaartjes, inschrijvingslijsten, blancoborstnummers (via Herman Parmentier), wisselgeld (via Patrick Vermaeren), wedstrijdreglement, ledenlijst deelnemende clubs: Freddy De Boeck

Herman Persoons
Verantwoordelijke Spiridoncross

Trainen in de natuur : De Everzwijnenroute

Op tweede Sinksen, 20 mei, stonden om 9u 's morgens een dertigtal Spiridonners klaar om de kersverse Everzwijnroute in te lopen. Ook een tiental wandelaars waren present om kennis te maken met de mooie natuur in en om Smetlede en Serskamp.



Onze club maakt er de gewoonte van om regelmatig samen op een rustig tempo doorheen de natuur te lopen. De Pajottenlandloop in Gooik, de Zomerzonnewendeloop te Berlare, de herdenkingsloop Paul van Hauwermeiren te Appels: het zijn klassiekers geworden waar onze leden graag op af komen.

Etienne Van Wesemael en Roger De Sutter hadden al vroeger het plan geopperd om ook eens vanuit het Blossocentrum te Oordegem te vertrekken voor een ontspannen duurloop. Nadat Roger deze winter tijdens een trainingsloop in het gebied plots oog in oog stond met drie jonge everzwijnen, kreeg het plan echt duidelijk gestalte. De naam van het evenement lag voor de hand. Onze beide verkenners zetten zich achter de organisatie om Spiridon te laten genieten van een stuk prachtige natuur, bij vele leden weinig of niet gekend. Andere MMR-leden waren er op enkele maandagochtenden ook graag bij om het parcours verder uit te stippelen.

Langs kleine wegeltjes, tussen veld en bos werd het een aangename loop. De bende bleef samen, Etienne gaf duiding bij kapelletjes, oude boerderijen en andere historische trefpunten, Roger volgde met de mountainbike het hele gebeuren.



Hoe graag we het ook gewild hadden, echte levende everzwijnen zagen we niet tijdens onze tocht. Nadien werden we vriendelijk verwelkomd door Carine, de bazin van café "Bij Roste Mon in de oude keet" op het dorp te Smetlede. Zij had voor ons de grote tent opgezet, want de kroeg is veel te klein voor de Spiridonbende. Bij het gebruikelijke gerstenat werden boterhammen met gekapt, witte trippen, kop, hesp en kaas geserveerd. Uiteindelijk was er toch één everzwijn paraat om de eerste editie van het naar hem genaamde evenement mee te maken. Het werd triomfantelijk binnengebracht door de twee organisatoren.

Dit om de ongelovige Thomassen, die nog twijfelden aan het waar gebeurde verhaal van Roger definitief de mond te snoeren.

Lucien V.



Uit de krant van 20 juni geplukt : hoe reageren als je één of meerdere everzwijnen ontmoet

Everzwijnen zullen het liefst vluchten of zich verbergen. Sommige dieren kunnen wel gevaarlijk worden als ze zich bedreigd voelen. 'Blijf altijd kalm, benader het dier niet, blijf stilstaan en wacht tot het dier vertrekt', klinkt het advies.

Op Everzwijnenroute



ik loop da toerken hier
zelfs met mijja ogen toe



Dikke Sjans

dat er nog ni
tevoel
wiegen zije



Tju

k'rock ier nen
DIXI



Ja
dadde



Team 141
(moonskipper)

1 Mei 2013



t'is te hopen dat het
ORVAL



Shit !!!
t'is plat water

ezj wegrijjen
noe dat Timaeke
da ziet



Amai
mijne come-back



Pffftfff

Zou 't
nog ver zije



Ma neen

Ge moet ze geen
veerbrak hebben

t'is alre veer
v'gader



Ochorme

da
Lippiken

WEDSTRIJDEN REGELMATIGHEIDS CRITERIUM 2013

HET REGLEMENT

Het bestuur selecteert 16 wedstrijden.

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

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

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

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

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

Nr. 9 **3^{de} Grimminge leeft (t.v.v. Kom op tegen kanker)** vrijdag 26 juli

- **Afstanden :**
 - 6,9 km **Start om 18u45**
 - 11,3 km **Start om 19u15**
- **Locatie :** Grimmingeplein 1, Grimminge
- **Inschrijven ter plaatse :** 6 €
Voorinschrijven : 5 € via website (nog niet geopend)
- **Info :** op <http://www.grimmingeleeft.freeiz.com/>
- **Kleedkamers en douches :** School, Grimmingeplein, Grimminge
- **Gezamenlijk vertrek :** Osbroekdreef 17u15.
- **Beschrijving :** twee jaar geleden trokken een paar betrokken Spiridonners op verkenning voor deze 1^{ste} organisatie ten voordele van Kom op tegen kanker. We werden verrast door de aangename kermisfeer vòòr en na de wedstrijd. Bovendien lopen we de prachtige glooiende naturomgeving. Na de wedstrijd kan je de dorst laven met een lekkere trappist te kiezen uit het volledige trappistenassortiment.

Nr. 10 **7^{de} Steenbergjogging – Funrunners - Erpe-Mere** Vrijdag 9 augustus

- **Afstanden :**
 - 3,3 km – 7,7 km – 12,1 km **Start om 20u**
- **Locatie :** Sporthal Steenberg, Oudenaardsesteenweg 458
- **Inschrijven ter plaatse :** 5 euro o.v. (geen voorinschrijving)
- **Kleedkamers en douches :** Sporthal Steenberg
- **Info** op www.funrunners.be (enkele leden zijn lid van de funrunners)
- **Geen gezamenlijk vertrek.**

Nr. 11 **11^{de} Dwars door Oetingen** zondag 25 augustus

- **Afstanden :**
 - 7 km – 14 km – 21 km **Start om 15u**
- **Locatie :** Kerkplein Oetingen, Kerkstraat 1, Oetingen
- **Inschrijven ter plaatse :** 5 € (geen voorinschrijving)
- **Kleedkamers en douches :** beschikbaar
- **Info :** op <http://dwarsdooroetingen.atspace.eu/>
- **Gezamenlijk vertrek :** Osbroekdreef 13u45
- **Beschrijving :** Deze wedstrijd door een ongerept stukje Pajottenland voor de 1^{ste} maal in ons criterium. Je loopt ondermeer door het prachtige privépark van kasteeldomein Steenhout. De deelnemers zullen in functie van de gekozen afstand 1, 2 of 3 maal doorheen dit mooie stukje natuur lopen. In het park bestaat de ondergrond uit wandelpaden, gras, grindpaden en boswegen. Hierdoor is de ondergrond van deze wedstrijd meer dan 60% onverhard.

Nr. 12 Scott off road run te OLV-Lombeek

zondag 15 september

- **Afstanden :**
 - 5 km
 - 13 km
 - 24 km
- **Locatie :** kerk Onze-Lieve-Vrouw-Lombeek, Koning Albertstraat
- **Inschrijven** ter plaatse : 7 € voor 5 km en 10 € voor 13 en 24 km
Voorinschrijven : tot 10/9, 7 € (13 & 24 km), 5 € (5km) via website
<http://www.scottoffroadrun.com/>
- **Bevoorrading :** om de 5 km met water, sportdrink, voeding, fruit
- **Kleedkamers en douches :** beschikbaar (idem zoals Roosdaalse Molenjogging)
- **Info :** <http://www.scottoffroadrun.com/>
- **Gezamenlijk vertrek :** Osbroekdreef 11u15
- **Beschrijving :** een trail door de natuur van het Pajottenland, geasfalteerde straten en paadjes worden zo ver mogelijk achterwege gelaten om je zoveel mogelijk te laten genieten van verkeersvrije en zacht dempende offroad paden. De omlopen zijn ook zo gebouwd dat geen specifieke technische kennis vereist is en iedereen die de afstand aankan, ook op de offroad run deze afstand tot een goede einde kan brengen. Let wel: de wedstrijd situeert zich in het pajottenland wat steeds garant staat voor heuvelachtig terrein. De 24km "Try before you die" loopt na 11km verder via Neigembos, Berchembos en Poelk om af te sluiten langs de bekende "Zepposmolen".

Start om 14u
Start om 14u
Start om 12u45

Nr. 13 32^{ste} Les Crêtes La Hulpoises te Terhulpen

zondag 20 oktober

- **Afstanden :**
 - 16,7 km
- **Locatie :** Gemeenteschool La Hulpe, rue des Combattants 112
- **Inschrijven** ter plaatse : 7 € (o.v.)
Voorinschrijven : 5 € (o.v.) via website (nog niet geopend)
- **Bevoorrading :** na 7 en 13,2 km met water en suiker
- **Info :** op <http://cetes.lahulpe.com/>
- **Kleedkamers en douches :** Gemeenteschool La Hulpe
- **Gezamenlijk vertrek :** Osbroekdreef 9u.
- **Beschrijving :** natuurloopwedstrijd doorheen de gemeente Terhulpen met doortocht door het Zoniënwoud en de domeinen Lonque Queue en Solvay.

Start om 11u

Nr. 14 Oever het waterloep te Oilsjt

zondag 3 november

- **Afstanden :**
 - Ong. 10 à 13 km
- **Locatie :** start Osbroekkantine
- **Info :** later meer
- **Beschrijving :** trainingsloop langs deels ongekende natuurpareltjes van Aalst-rechteroever.

Start om 10u

Nr. 15 3^{de} Vredesloop Alva te Aalst

zondag 17 november

- **Afstanden :**
 - 5km – 10 – 15 km
- **Locatie :** Vredesplein, Aalst
- **Info :** later meer

Start om 15u

Nr. 16 Foulées Hivernales te Watermaal-Bosvoorde

zondag 8 december

- **Afstanden :**
 - 11 km
- **Locatie :** AXA-gebouw, Vorstlaan 25, 1170 Watermaal-Bosvoorde
- **Info :** later meer

Start om 11u

TRAININGSLOPEN EN ANDERE WEDSTRIJDEN

Pajottenlandloop

dinsdag 13 augustus



eigen organisatie

- **Afstanden :**
 - 10 km & 16 km (+ wandeling 5 km) **Start om 19u30**
- **Locatie :** café Den Haas, Wijngaardbosstraat 6, 1755 Gooik
- Er is geen douchegelegenheid, dus zelf waswater meebrengen om je te verfrissen
- Na de loop traktatie door Spiridonbestuur in café Den Haas
- **Gezamenlijk vertrek :** Osbroekdreef 19u, café "Den Doorn" kruispunt expresweg 19u15
- Deze alternatieve trainingsloop legt de nadruk op "samen lopen doorheen de natuur", één van de doelstellingen uit onze spiridonstatuten. Het mooie, glooiende pajottenlandschap leent zich uitstekend voor een ontspannende natuurloop.

Chicken run Meldert

zaterdag 31 augustus

- **Afstanden :**
 - 5 km - 10 km **Start om 15u30**
- **Locatie :** Stevensveldstraat 3, Meldert
- **Inschrijven ter plaatse :** 6 €
- **Kleedkamers en douches :** kleedkamers voorzien, douche niet
- **Bevoorrading :** water
- **Info op** <http://chickenrunners.webs.com/>
- **Gezamenlijk vertrek :** nihil

25^{ste} halve marathon Runners Evergem

zaterdag 7 september

- **Afstanden :**
 - Jogging 6,7 km **Start om 14u45**
 - Halve marathon **Start om 15u**
- **Locatie :** sporthal, Kapellestraat, Evergem
- **Inschrijven ter plaatse :** 5 euro (6,7 km) -- 10 euro (halve marathon)
- **Voorinschrijven :** 4 euro (6,7 km) -- 7 euro (halve marathon) via BE55 7370 0646 0344 van Runners Evergem met vermelding van: naam, geboortedatum en afstand
- **Info op :** www.runnersevergem.be (voorinschrijven kan tot uiterlijk 23 augustus)
- **Kleedkamers en douches :** sporthal Evergem
- **Gezamenlijk vertrek :** onderling af te spreken

1^{ste} Wanzele loopt

vrijdag 13 september

- Speciaal vermeld omdat enkele vooraanstaande Spiridonners van dit klein maar fijn dorp afkomstig zijn
- **Afstanden :**
 - 5 km **Start om 19u30**
 - 10 km **Start om 20u30**
- **Locatie :** schoolken van Wanzele, Dorp 7
- **Inschrijven** via <http://wanzeleloopt.be/> of ter plaatse : 10 €
- **Kleedkamers en douches :** kleedkamers voorzien, douche ?
- **Info op** <http://wanzeleloopt.be/>
- **Gezamenlijk vertrek :** nihil

3^{de} testmeeting 2013 - Uurloop



woensdag 25 september

eigen organisatie

- **Afstand :** Exact 1 uur lopen op de piste met tijdopname **Start om 19u45**
- **Inschrijven :** vooraf aan trainer Freddy De Boeck
- **Info :** verder in het clubblad

Personalia

Overlijdens :

Op 31 maart overleed dhr Van Overmeeren, vader van Bernard Van Overmeeren.
Op 8 april overleed Roland Roelandt, vader van Rudy Roelandt.
Op 13 april overleed Johny Borms, schoonvader van Geert De Brouwer.
Op 18 mei overleed Jean Schollaert, vader van Guy Schollaert en schoonvader van Kathleen Steenhaut.
Op 13 juni overleed Christiane Van Raemdonck, moeder van Wim Rowies.

Nieuwe leden 2013 :

❖ Kenneth Kiekens, Luc Wauters, Wim Debeuckelaere, Patrick Loux, Stijn De Veylder, Stijn De Backer, Geert De Wever

De uurloop

Op 25 september organiseert Spiridon voor **de 5de maal** in haar bestaan **een uurloop** op de piste.

Bij het uurrecord atletiek gaat het erom, om in een uur een zo groot mogelijke afstand op een 400 meter baan af te leggen. Na een uur lopen geldt het achterste been voor de meting van de afgelegde afstand. Het huidige record bij de mannen is sinds juni 2007 van de Ethiopiër Haile Gebrselassie (21.285 m) en bij de vrouwen sinds augustus 1998 van de Keniaanse Tegla Loroupe (18.340 m).

De eerste uurloop vond plaats rond 1690 in Engeland en werd gelopen door E. Preston uit Leeds. Preston haalde in het uur een afstand tussen de 16 en de 19,2 kilometer, maar dit werd nooit als een werelduurrecord erkend. Er worden zelden wedstrijden over een uur gehouden, vooral omdat het lastig is voor de jury om van alle lopers precies vast te stellen, waar ze zich na een uur bevonden. Soms wordt een speciale recordpoging georganiseerd voor een bepaalde atleet, waarbij slechts een paar anderen ter ondersteuning een deel van de race meelopen. Zo is het bijvoorbeeld gegaan bij de wereldrecords van Jos Hermens.

Doordat de uurloop zelden wordt gelopen, staan de records niet scherp. Zo was bij de vrouwen eind 2006 de gemiddelde snelheid van het wereldrecord op de halve marathon 18.968 m beduidend sneller dan het wereldrecord op het uur. Zelfs bij het record op de marathon ligt de snelheid hoger dan bij het uurrecord, namelijk 18.695 m. Bij de mannen is het record op de halve marathon (21.098 m) met een hogere snelheid gelopen (21,6 km/h). Op grond hiervan zou het uurrecord dus 300 meter beter kunnen.

En bij Spiridon dan vraagt u zich af. De eerste uurloop vond plaats op ... 1990 (jawel op een zondag !). Het jaar nadien in '91 en nog steeds op zondag 12 mei met 31 deelnemers liep Pierre Callebaut 17.797,7 meter het verst. Lucien Vermaeren noteerde 16.782 meter, Marc Huylebroeck 15.975,45 meter, Roger De Sutter 15.390,25 meter, Danny De Sutter 15.350 meter, Roger Heyvaert 14.941,70 meter, Herman Persoons 14.045,60 meter.

De 3^{de} uurloop op zondag 10 mei 1992 onder de naam "Memorial Jurgen De Nil" – als herinnering aan de jonge ons ontvallen Spiridonner, hij liep het jaar voordien het uur 17.773 meter – noteerden we 36 deelnemers. Opnieuw Pierre Callebaut als 1^{ste} met een afstand van 17,818 km (er werd niet meer gerekend in centimeters zoals je merkt). Ook Marc Huylebroeck scherpte zijn beste aan tot 16,328 km, net als Roger De Sutter 15,758 km. Herman deed er een serieus schepje bij 14,906 km. Karel Muylaert debuteerde met 14,669 km.

De 4^{de} uurloop vond plaats op woensdag 3 september 1997 met volgende resultaten : Dary Meert 16,952 km; Etienne Van Wesemael 16,910 km; Pierre Callebaut 16,873 km; Luc Kerckhofs 16,834 km; Dirk De Gols 16,077 km; Herman Parmentier 16,059 km; Jan Vinck 15,734 km; Gustaaf De Witte 15,390km; Herman Persoons 14,691 km; Roger Heyvaert 14,080 km; Patrick Vermaeren 13,959 km; Paul Putteman 13,590 km; Jean-Paul Temmerman 13,450 km; Marc Bruylant 12,615 km.

In de 5^{de} uurloop op woensdag 2 september 1998 verbeterde Dary Meert zich tot 16,998 km; Etienne Van Wesemael 16,200 km; Dirk De Gols 15,876 km; Jan Vinck 16,823 km; Gustaaf De Witte 15,244km; Herman Persoons 13,516 km; Patrick Vermaeren 14,341 km; Jean-Paul Temmerman 13,641 km; Peter Lievens 17,063 km; Freddy De Boeck 16,465 km; Freddy Van Lancker 14,633 km; Patrick Van Hecke 14,254 km; Bart Mertens 14,217 km; Lucien Van de Velde 13,128 km; Dirk De Leeuw 12,286 km; Norbert Schollaert 11,973 km; Kathleen Heyvaert 11,603 km.

Wie verbetert het clubrecord van dit bijzonder atletieknummer dat op naam staat van Pierre Callebaut met 17,818km, kan er iemand sneller ? Wie loopt de snelste tijd bij M+50 en M+60 ? En ook nog wie wordt de snelste Spiridonvrouw, Myriam Christiaens liep 12,689 km in 1992.

't Gat van Spiridon Oilsjteneers Zemmen



Iwein noig enthousiast
oever zenne cursus
NATIERfotografie



Deir Annick afgeslegen
rebben na oeik op
goensjtagauved in de
kantine verkroigboor



Ivo in akse toidens
iesten halven triathlon
in Brigge



Stef content me zennen
nieven shirtspenser.
Per geloeipen koers
verdient hoi een groeit
pak me ne curryworst
spesjal



Oitgebroidede
testosteroncontrole na den
arrivei van de marathon in La
Roche

Marina ontvoerd deer Aliens



Bert kan de nevenweirkingen van zenne liederlijken en boergondische levensstoil nimmer wegsteiken
Onze president en Stef probeiren het nog op't rechte pad te kroigen. Tevergeefs



Iejste jeannetten-koppel in de 20 van Brussel



Roger und der Dietrich können ihren sympathie für Onkel Adolf nimmer wegsteiken



Deertocht van den MMR lotj spoeren achter....

HORECA groothandel
Katrien investeert proizengeldj La Roche. Stef content

BUYSSSE Snacks

Uw partner in voeding

Een OZ production



Spiridon in actie

8ste Roosdaalse Molenjogging

wedstrijd regelmatigheids criterium nr 4

6 km – 172 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|-------------------|-------|----------|
| 11 | KIECKENS Kenneth | 23:43 | M 11/104 |
| 22 | COPPENS Linda | 26:32 | D 2/68 |
| 24 | VERMAEREN Patrick | 26:36 | M 24/104 |
| 27 | STEPPE Marina | 26:44 | D 3/68 |
| 47 | PERSOONS Herman | 29:04 | M 47/104 |
| 73 | PUTTEMAN Paul | 31:27 | M 73/104 |
| 74 | HANSENS Ides | 31:28 | M 74/104 |
| 108 | HEYVAERT Kathleen | 34:49 | D 24/68 |



12 km – 153 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|----------------------|-------|-----------|
| 8 | VANDEN BRANDEN Rudy | 43:14 | M 8/122 |
| 12 | ROELS Marc | 45:15 | M 12/122 |
| 13 | HENDERICKX Jan | 45:22 | M 13/122 |
| 23 | SCHOCKAERT Hedwig | 46:45 | M 23/122 |
| 24 | STEENHAUT Kathleen | 46:54 | D 1/31 |
| 27 | VAN HECKE Patrick | 48:05 | M 26/122 |
| 36 | HUYLEBROECK Marc | 49:58 | M 35/122 |
| 37 | VAN WESEMAEL Etienne | 50:14 | M 36/122 |
| 38 | MATTENS Gunther | 50:37 | M 37/122 |
| 42 | BUYSSE Katrien | 51:11 | D 2/31 |
| 48 | MOENS Joris | 52:02 | M 46/122 |
| 57 | NOEL Jelrik | 53:07 | M 55/122 |
| 64 | MERTENS Bart | 53:51 | M 62/122 |
| 77 | VAN LANCKER Freddy | 55:34 | M 73/122 |
| 78 | BRUYLANT Marc | 55:36 | M 74/122 |
| 90 | TEMMERMAN Jean-Paul | 57:00 | M 85/122 |
| 104 | ROTTIERS Chris | 59:36 | M 95/122 |
| 105 | VAN KEYMEULEN Danny | 59:37 | M 96/122 |
| 106 | BAEYENS Griet | 59:40 | D 10/31 |
| 111 | GOEMINNE Gerwin | 60:02 | M 101/122 |
| 112 | GOEMAN Ann | 60:04 | D 11/31 |
| 118 | DE BRUYNE Katia | 61:49 | D 13/31 |
| 119 | MUYLAERT Gerrit | 61:50 | M 106/122 |



Hmmm lekkere pralinen !



14de Ekiden Evergem – 1 mei 2013

wedstrijd regelmatigheids criterium nr 5

Marathontijd 3:07:42
2^{de} plaats vrouwen op 15 ploegen



| Afstand | Naam + voornaam | Tijd |
|----------|--------------------|-------|
| 5 km | STEENHAUT Kathleen | 20:01 |
| 10 km | COPPENS Linda | 44:53 |
| 5 km | STEPPE Marina | 22:56 |
| 10 km | DELVAEL Patricia | 43:30 |
| 5 km | GOEMAN Ann | 25:23 |
| 7,195 km | BUYSSE Katrien | 30:59 |

Marathontijd 2:57:53
14^{de} plaats mannen op 126 ploegen

| Afstand | Naam + voornaam | Tijd |
|---------|----------------------|-------|
| 5 km | LIEVENS Peter | 19:04 |
| 10 km | VAN WESEMAEL Etienne | 41:54 |
| 5 km | DE NIL Kurt | 20:47 |
| 10 km | NOEL Jelrik | 43:16 |
| 5 km | HEYMANS Mario | 21:04 |
| 7,195km | VAN BELLE Joris | 31:48 |

Marathontijd 2:50:27
10^{de} plaats mannen op 126 ploegen

| Afstand | Naam + voornaam | Tijd |
|---------|---------------------|-------|
| 5 km | MATTENS Gunther | 20:16 |
| 10 km | DE VEYLDER Jan | 41:28 |
| 5 km | VANDEN BRANDEN Rudy | 18:36 |
| 10 km | DE RIDDER Ivo | 41:45 |
| 5 km | VERMAEREN Patrick | 20:25 |
| 7,195km | DUQUET Thierry | 27:57 |

Marathontijd 3:19:31
15^{de} plaats mannen op 126 ploegen

| Afstand | Naam + voornaam | Tijd |
|---------|--------------------|-------|
| 5 km | VAN LANCKER Freddy | 22:55 |
| 10 km | VERMAEREN Lucien | 44:48 |
| 5 km | DE SUTTER Danny | 23:57 |
| 10 km | HANSENS Idès | 49:01 |
| 5 km | DE SUTTER Roger | 24:24 |
| 7,195km | PERSOONS Herman | 34:26 |

Marathontijd 2:54:50
13^{de} plaats mannen op 126 ploegen

| Afstand | Naam + voornaam | Tijd |
|---------|-------------------|-------|
| 5 km | BRUYNINCK Rudy | 20:02 |
| 10 km | ROELS Marc | 38:58 |
| 5 km | VAN HECKE Patrick | 20:10 |
| 10 km | SCHOCKAERT Hedwig | 40:40 |
| 5 km | VAN HECKE Patrick | 20:49 |
| 7,195km | DE WAEL Hugo | 34:11 |

Marathontijd 3:26:15
54^{de} plaats gemengde op 126 ploegen

| Afstand | Naam + voornaam | Tijd |
|---------|---------------------|-------|
| 5 km | DE BRUYNE Katia | 25:44 |
| 10 km | GOEMINNE Gerwin | 47:20 |
| 5 km | DE VEYLDER Stijn | 21:12 |
| 10 km | VAN KEYMEULEN Danny | 47:44 |
| 5 km | HEYVAERT Kathleen | 26:45 |
| 7,195km | ROTTIERS Chris | 37:30 |

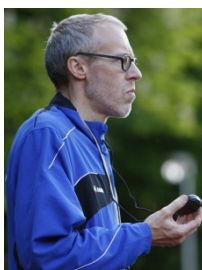


2^{de} testmeeting 2013 – 15 mei 2013 – piste Osbroek – 5 km

wedstrijd regelmatigheids criterium nr 6

Reeks 1

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|----------------------|-------|
| 1 | Rudy Van Den Branden | 18:03 |
| 2 | Thierry Duquet | 18:10 |
| 3 | Patrick Loux | 18:14 |
| 4 | Marc Roels | 18:26 |
| 5 | Stefaan Bergmans | 18:48 |
| 6 | Dirk De Gols | 18:53 |
| 7 | Ivo De Ridder | 18:57 |
| 8 | Peter Lievens | 18:58 |
| 9 | Hedwig Schockaert | 19:17 |
| 10 | Gunther Mattens | 19:33 |
| 11 | Marc Huylebroeck | 20:11 |



Reeks 3

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|---------------------|-------|
| 1 | Joris Van Belle | 21:47 |
| 2 | Herman Persoons | 22:14 |
| 3 | Lucien Van De Velde | 22:34 |
| 4 | Freddy Van Lancker | 22:42 |
| 5 | Hugo De Wael | 22:47 |
| 6 | Katrien Buysse | 22:47 |
| 7 | Ides Hanssens | 22:53 |
| 8 | Chris Rottiers | 23:06 |
| 9 | Danny Van Keymeulen | 23:08 |
| 10 | Roger De Sutter | 23:18 |
| 11 | Olivier Cornelis | 24:06 |
| 12 | Yves De Gelder | 24:15 |
| 13 | Kathleen Heyvaert | 27:16 |
| 14 | Ann Goeman | 27:16 |



Reeks 2

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|-----------------------|-------|
| 1 | Kenneth Kiekens | 19:03 |
| 2 | Geert De Potter | 19:05 |
| 3 | Jan Henderickx | 19:07 |
| 4 | Kathleen Steenhaut | 19:09 |
| 5 | Jean-Paul Praet | 19:25 |
| 6 | Jan De Veylder | 19:31 |
| 7 | Stijn De Backer | 19:35 |
| 8 | Etienne Van Wesemael | 19:57 |
| 9 | Patrick Van Hecke | 20:28 |
| 10 | Kurt De Nil | 20:29 |
| 11 | Bernard Vanovermeeren | 20:43 |
| 12 | Joris Van Den Einde | 20:45 |
| 13 | Joris Moens | 20:46 |
| 14 | Lode Van De Vennet | 20:50 |
| 15 | Stefaan Van Kut | 20:53 |
| 16 | Gerwin Goeminne | 21:07 |
| 17 | Mario Heymans | 21:09 |
| 18 | Linda Coppens | 21:11 |
| 19 | Geert De Wever | 21:23 |
| 20 | Wim De Beuckelaere | 21:41 |



4^{de} Affligemloop – 15 juni – Affligem

wedstrijd regelmatigheids criterium nr 7

5,3 km – 234 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|---------------------|-------|--------|
| 6 | VANDEN BRANDEN Rudy | 19:36 | 6/131 |
| 12 | MATTENS Gunther | 20:55 | 12/131 |
| 14 | KIECKENS Kenneth | 21:25 | 14/131 |
| 33 | COPPENS Linda | 23:44 | 2/103 |
| 64 | TEMMERMAN Jean-Paul | 26:12 | 55/131 |
| 65 | VAN BELLE Joris | 26:14 | 56/131 |



10,8 km – 162 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|-------------------|-------|--------|
| 10 | LOUX Patrick | 40:51 | 10/118 |
| 17 | DE VEYLDER Jan | 44:12 | 17/118 |
| 49 | STEPPE Marina | 50:28 | 3/44 |
| 70 | PARMENTIER Herman | 53:46 | 64/118 |
| 71 | DE SUTTER Danny | 54:15 | 65/118 |
| 74 | ROTTIERS Chris | 54:34 | 68/118 |
| 75 | CORNELIS Olivier | 54:36 | 69/118 |
| 84 | GOEMAN Ann | 55:59 | 9/44 |
| 86 | GOEMINNE Gerwin | 56:03 | 77/118 |
| 109 | BAEYENS Griet | 58:32 | 17/44 |



16,1 km – 103 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|---------------------|-------|-------|
| 14 | ROELS Marc | 66:19 | 14/94 |
| 18 | SCHOCKAERT Hedwig | 67:18 | 18/94 |
| 20 | DE POTTER Geert | 68:07 | 20/94 |
| 22 | HUYLEBROECK Marc | 69:47 | 22/94 |
| 30 | DE GOLS Dirk | 71:41 | 30/94 |
| 34 | DE NIL Kurt | 71:57 | 34/94 |
| 36 | VAN DEN EINDE Joris | 72:19 | 36/94 |
| 42 | VERMAEREN Patrick | 73:26 | 42/94 |
| 62 | DUMONT Tom | 77:39 | 58/94 |
| 86 | HANSSSENS Ides | 85:19 | 80/94 |



5^{de} 10 miles Waasmunster – 29 juni

wedstrijd regelmatigheids criterium nr 8

7 km – 287 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|-----------------|-------|
| 41 | DE GELDER Yves | 32:57 |

10 miles – 697 aankomsten

De organiserende club AVLO (Lokeren) meldt het volgende op hun website: "Door een korte technische panne is er in de uitslag van de 10 miles spijtig genoeg niet compleet. Rond de 500e plaats is er geen tijdopname meer geregistreerd."

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|----------------------|---------|
| 53 | SCHOCKAERT Hedwig | 1:06 |
| 54 | STEENHAUT Kathleen | 1:06 |
| 58 | DE GOLS Dirk | 1:06 |
| 64 | DE VEYLDER Jan | 1:07 |
| 106 | VERMAEREN Patrick | 1:10:35 |
| 107 | VAN DEN EINDE Joris | 1:10 |
| 112 | VAN WESEMAEL Etienne | 1:11 |
| 121 | HUYLEBROECK Marc | 1:11 |
| 137 | COPPENS Linda | 1:12 |
| 152 | HEYMENS Mario | 1:12 |
| 161 | DE NIL Kurt | 1:13 |
| 230 | STEPPE Marina | 1:16 |
| 258 | VAN LANCKER Freddy | 1:18:45 |
| 309 | PERSOONS Herman | 1:21 |
| 316 | BRUYLANT Marc | 1:21 |
| 318 | VAN KEYMEULEN Danny | 1:21:09 |
| 457 | BAEYENS Griet | 1:28 |
| 458 | ROTTIERS Chris | 1:28 |
| 460 | DE SUTTER Roger | 1:28 |



Kathleen eindigde als 3^{de} vrouw

Selenjo Wambeek 26 maart

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|----------------------|-------|----------|
| 14 | VAN WESEMAEL Etienne | 34:55 | M55-9de |
| 29 | STEPPE Marina | 38:40 | Dames 1 |
| 35 | PERSOONS Herman | 40:05 | M65-3de |
| 42 | DE SUTTER Roger | 40:59 | M60-12de |



Selenjo Wachtebeke 13 april

| Afstand | Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|----------|----------|----------------------|---------|----------|
| 8,9 km | 25 / 132 | VAN WESEMAEL Etienne | 1:03:14 | M55-1ste |
| 14,85 km | 24 / 93 | PERSOONS Herman | 39:55 | M65-1ste |



Testmeeting – 10 april – 3 km – 41 aank.

Reeks 1

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|--------------------|-------|
| 1 | Koen Speliers | 9:40 |
| 2 | Theo Van Havemaet | 9:53 |
| 3 | Jan Vijverman | 10:03 |
| 4 | Kevin Mathijs | 10:19 |
| 5 | Marc Roels | 10:24 |
| 6 | Dary Meert | 10:24 |
| 7 | Patrick Loux | 10:36 |
| 8 | Jan Henderickx | 10:53 |
| 9 | Dirk De Gols | 10:55 |
| 10 | Petra De Saedeleer | 10:57 |
| 11 | Hedwig Schockaert | 11:04 |
| 12 | Kathleen Steenhaut | 11:07 |
| 13 | Geert De Potter | 11:08 |
| 14 | Jan De Veylder | 11:10 |
| 15 | Ivo De Ridder | 11:13 |
| 16 | Raf De Schacht | 11:28 |
| 17 | Patrick Van Hecke | 11:34 |

Reeks 2

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|------------------------|-------|
| 1 | Thierry Duquet | 10:43 |
| 2 | Kenneth Kiekens | 10:49 |
| 3 | Gunther Mattens | 11:32 |
| 4 | Marc Huylebroeck | 11:39 |
| 5 | Bernard Van Overmeeren | 11:54 |
| 6 | Jelrik Noël | 12:02 |
| 7 | Joris Moens | 12:06 |
| 8 | Joris Van Den Einde | 12:09 |
| 9 | Wim De Beuckelaere | 12:32 |
| 10 | Gerwin Goeminne | 12:36 |
| 11 | Marina Steppe | 12:37 |
| 12 | Joris Van Belle | 12:57 |
| 13 | Bart Mertens | 13:49 |

Reeks 3

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|----------------------|-------|
| 1 | Stijn De Veylder | 12:27 |
| 2 | Herman Persoons | 12:58 |
| 3 | Lucien Van De Velde | 13:05 |
| 4 | Hugo De Wael | 13:17 |
| 5 | Luc Wauters | 13:25 |
| 6 | Chris Rottiers | 13:41 |
| 7 | Bart De Trogh | 14:00 |
| 8 | Ann Goeman | 14:05 |
| 9 | Kathleen Heyvaert | 15:36 |
| 10 | Lien Van De Wielle | 19:10 |
| 11 | Fauve Van Den Berghe | 19:11 |

Hyacintenjogging – 20 april

14 km – 340 aank.

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|---------------------|---------|----------|
| 11 | LIEVENS Peter | 58:08 | HVA - 4 |
| 24 | DE GOLS Dirk | 1:01:54 | HVA - 8 |
| 56 | VAN DEN EYNDE Joris | 1:07:43 | HVA - 15 |
| 74 | STEPPE Marina | 1:09:29 | DVB - 3 |
| 126 | TEMMERMAN Jean-Paul | 1:14:40 | HVC - 4 |

Halve marathon – 135 aank.

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|-----------------|----------|----------|
| 46 | HEYMANS Mario | 01,40,54 | HVB - 8 |
| 80 | VAN BELLE Joris | 01,52,29 | HVA - 24 |
| 81 | MOENS Joris | 01,52,31 | HSE - 32 |

Marathon Antwerpen – 21 april

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|------------------|---------|-------------|
| 52 | DE BROUWER Geert | 2:57:39 | M50 - 4de |
| 310 | BERGMANS Stefaan | 3:22:06 | M35 – 56ste |
| 720 | DUMONT Tom | 3:42:14 | M35 – 109de |

10 miles Antwerpen – 21 april

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|-----------------|---------|-------------|
| 3.845 | PERSOONS Herman | 1:19:28 | M65 - 9de |
| 8.676 | DE BRUYNE Katia | 1:28:47 | F45 -101ste |

Testloop – 10 km – 24 april (Goede weersomstandigheden, droog, 19°, tegenwind in tweede helft)

| Naam | Startpositie | Tijd 1ste 5 km | Tijd 2de 5 km | Tijd 10 km | Snelheid Km/u |
|----------------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Ann Goeman | 1 | 25:48 | 24:56 | 50:44 | 11,826 |
| Olivier Cornelis | 2 | 24:30 | 24:48 | 49:18 | 12,17 |
| Joris Van Belle | 3 | 22:34 | 22:54 | 45:28 | 13,196 |
| Ides Hanssens | 4 | 23:42 | 23:58 | 47:40 | 12,587 |
| Gerwin Goeminne | 5 | 23:28 | 24:57 | 48:25 | 12,392 |
| Joris Van Den Einde | 6 | 21:34 | 22:26 | 44:00 | 13,636 |
| Joris Moens | 7 | 21:59 | 21:58 | 43:57 | 13,651 |
| Etienne Van Wesemael | 8 | 20:17 | 20:57 | 41:14 | 14,551 |
| Patrick Van Hecke | 9 | 20:34 | 23:54 | 44:28 | 13,493 |
| Ivo De Ridder | 10 | 20:04 | 20:00 | 40:04 | 14,975 |
| Geert De Potter | 11 | 19:35 | 20:29 | 40:04 | 14,975 |
| Hedwig Schockaert | 12 | 19:41 | 20:42 | 40:23 | 14,857 |
| Dirk De Gols | 13 | 19:58 | 21:00 | 40:58 | 14,646 |
| Jan Henderickx | 14 | 19:32 | 19:58 | 39:30 | 15,189 |
| Kenneth Kieckens | 15 | 21:27 | 24:33 | 46:00 | 13,043 |
| Thierry Duquet | 16 | 19:22 | 19:49 | 39:11 | 15,312 |
| Patrick Loux | 17 | 18:44 | 19:18 | 38:02 | 15,775 |
| Peter Lievens | 18 | 19:43 | 20:00 | 39:43 | 15,107 |
| Marc Roels | 19 | 19:02 | 19:26 | 38:28 | 15,597 |
| Rudy Van Den Branden | 20 | 18:59 | 18:46 | 37:45 | 15,894 |

Iksorun Denderleeuw – 20 april

Mannen – 6,3 km – 42 aank.

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|-----------------|-------|
| 1 | LOUX Patrick | 23:25 |



Vrouwen – 10,1 km – 44 aank.

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|-----------------|-------|
| 1 | COPPENS Linda | 46'15 |



Belgisch kampioenschap - 10 km – 4 mei

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|--------------------|----------|-----|
| 2de | STEENHAUT Kathleen | 38:52:34 | M45 |



Marathon Zeeuws-Vlaanderen – 20 april

432 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|-------------------|---------|-----------|
| 127 | VERMAEREN Patrick | 3:34:40 | 25ste H50 |

Dwars door Ninove – 12 mei

10 km - 110 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|------------------|-------|
| 8ste | LOUX Patrick | 37:05 |
| 20ste | HUYLEBROECK MARC | 40:45 |

15 km - 89 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|--------------------|---------|
| 41ste | VAN LANCKER Freddy | 1:09:11 |

Oosterzele – 28 april

5,4 km - 93 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|-----------------|-------|
| 6de | LOUX Patrick | 19:52 |

15,4 km - 80 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|-----------------|---------|
| 12de | DE GOLDS Dirk | 1:07:32 |

Liedekerke – 9 mei

10 km - 103 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|-----------------|-------|
| 9de | LOUX Patrick | 37:58 |

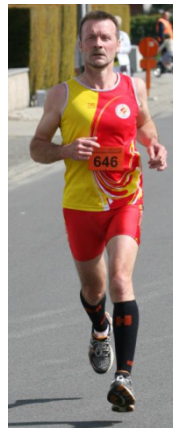
10 km - 30 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|-----------------|-------|
| 1ste | STEPPE Marina | 47:50 |



15 km - 82 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|-------------------|---------|
| 7 | MEERT Darry | 57:39 |
| 13 | LIEVENS Peter | 59:24 |
| 19 | SCHOCKAERT Hedwig | 1:02:29 |
| 40 | HEYMANS Mario | 1:10:13 |



Wichelen – 31 mei

10 km - 266 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|------------------------|-------|
| 32 | SCHOCKAERT Hedwig | 40:09 |
| 33 | MATTENS Gunther | 40:16 |
| 57 | VAN DEN EINDE Joris | 43:00 |
| 61 | COPPENS Linda | 43:18 |
| 67 | GODEAU Carla | 43:35 |
| 69 | VERMAEREN Lucien | 43:36 |
| 77 | VAN OVERMEEREN Bernard | 44:26 |
| 93 | GOEMINNE Gerwinne | 46:01 |
| 118 | HANSENS Ides | 48:32 |
| 149 | GOEMAN Ann | 51:06 |

Roadjogging Haaltert – 1 juni

6,2 km - 93 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|-----------------|-------|
| 4 | LOUX Patrick | 22:09 |

12,45 km - 77 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|------------------|-------|
| 11 | LIEVENS Peter | 48:59 |
| 16 | HUYLEBROECK Marc | 51:19 |

Selenjo Harelbeke – 8 mei

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat | Afstand |
|--------|-----------------|-------|-----|---------|
| 3 | PERSOONS Herman | 38:19 | M65 | 8,3 km |



| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat | Afstand |
|--------|----------------------|-------|-----|----------|
| 3 | Etienne VAN WESEMAEL | 51:15 | M55 | 12,45 km |
| 1 | Freddy VAN LANCKER | 59:00 | M65 | 12,45 km |



Watersportbaanloop – 22 mei

4,95 km – 467 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd |
|--------|-------------------|-------|
| 28 | HUYLEBROECK Marc | 19:28 |
| 66 | PERSOONS Herman | 19:41 |
| 275 | HEYVAERT Kathleen | 25:43 |

Halve marathon Crêtes de Spa

30 maart – 1.730 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|-----------------|---------|---------|
| 1.261 | HANSSENS Ides | 2:12:43 | 166 V2H |

Halve marathon Zwalm – 7 april

268 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|-----------------|---------|--------|
| 167 | HANSSENS Ides | 1:52:11 | 101 VH |

20 km van Brussel – 26 mei

37.127 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|------------------------|---------|----------|
| | VANDENBRANDEN Rudy | 1:16:30 | |
| 273 | LOUX Patrick | 1:16:49 | 97 VH |
| 467 | ROELS Marc | 1:19:14 | 171 VH |
| 624 | LIEVENS Peter | 1:20:54 | 239 VH |
| 704 | SCHOCKAERT Hedwig | 1:21:33 | 271 VH |
| | MATTENS Gunther | 1:22:18 | |
| 896 | DE POTTER Geert | 1:22:54 | 345 |
| | VAN HECKE Patrick | 1:24:27 | |
| 2.553 | HEYMANS Mario | 1:29:41 | 1008 VH |
| 3.291 | VAN BELLE Joris | 1:31:45 | 1.287 VH |
| 3.450 | VAN KUT Stefaan | 1:32:08 | 1.341 VH |
| 3.654 | VAN OVERMEEREN Bernard | 1:32:39 | 1.428 VH |
| 5.411 | VAN KEYMEULEN Danny | 1:36:22 | 2.095 VH |
| 6.087 | VAN LANCKER Freddy | 1:37:37 | 2.355 VH |
| | DE WAEL Hugo | 1:39:39 | |
| 22.169 | BAEYENS Griet | 2:04:01 | |



In de 20 km van Brussel editie 2013 deed zich een spontane uiting voor van twee Spiridonners. Voorheen durfden ze zich reeds elkaar het haar ten berde doen rijzen maar bij schrijden van de aankomstlijn kon ze hun wederzijdse drift van "we hebben het toch maar gedaan" niet onderdrukken.

Bottelaere – 3 mei - 9,8 km

248 deelnemers

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|-------------------|-------|-----------|
| 25 | SCHOCKAERT Hedwig | 39:15 | M+50/ 4de |
| 29 | MATTENS Gunther | 39:43 | M+40/9de |
| 94 | HANSSENS Ides | 46:40 | M+50/12de |

Vredesboomjogging Lebbeke – 2 juni

33 aankomsten – 7,6 km

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|-----------------|-------|--------|
| 1 | LOUX Patrick | 27:56 | MMAS-1 |



61 aankomsten – 11,3 km

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|-----------------|-------|------------|
| 22 | COPPENS Linda | 50:28 | 1ste Dames |



Save the date :

Gezinswandeling :
op zondag 6 oktober

Barbecue Spiridon :
op zaterdag 28 en
zondag 29 september

Crossen interbanken

BNP Paribas Fortis – 5 januari – 5,6 km

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|------------------------|-------|-----|
| 4/53 | Freddy De Boeck | 21:14 | VB |
| 11/53 | Jan Henderickx | 21:57 | VB |
| 13/53 | Etienne Van Wesemael | 22:45 | VB |
| 19/53 | Marc Huylebroeck | 23:31 | VB |
| 16/21 | Bernard Van Overmeeren | 24:36 | VA |
| 27/53 | Lode Van Der Vennet | 24:56 | VB |
| 30/53 | Tuur Van Den Haute | 25:25 | VB |
| 35/53 | Ides Hanssens | 25:51 | VB |
| 7/39 | Herman Persoons | 25:54 | VC |
| 8/39 | Gustaaf De Witte | 26:18 | VC |
| 11/39 | Freddy Van Lancker | 26:29 | VC |
| 41/53 | Ernest De Backer | 26:58 | VB |

MIVB – 9 februari – 6,215 km

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|----------------------|-------|-----|
| 4/39 | Jan Henderickx | 25:00 | VB |
| 7/39 | Jan De Veylder | 25:43 | VB |
| 12/39 | Marc Huylebroeck | 26:28 | VB |
| 14/39 | Etienne Van Wesemael | 26:42 | VB |
| 8/29 | Freddy Van Lancker | 29:16 | VC |
| 10/29 | Gustaaf De Witte | 29:30 | VC |
| 29/39 | Ides Hanssens | 30:59 | VB |
| 30/39 | Ernest De Backer | 31:03 | VB |
| 17/29 | Herman Persoons | 31:56 | VC |

Memorial De Smet – 9 maart

Dames – 3,250 km

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|-----------------|-------|-----|
| 2/13 | Marina Steppe | 12:54 | AB |

Heren – 5,250 km

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|------------------------|-------|-----|
| 3/21 | Rudy Vanden Branden | 19:08 | VA |
| 3/37 | Freddy De Boeck | 19:35 | VA |
| 4/37 | Jan Henderickx | 19:48 | VB |
| 12/37 | Etienne Van Wesemael | 21:42 | VB |
| 13/21 | Bernard Van Overmeeren | 22:04 | VA |
| 16/21 | Dirk De Gols | 22:40 | VB |
| 20/37 | Lode Van Der Vennet | 23:59 | VB |
| 24/37 | Ernest De Backer | 24:32 | VB |
| 27/37 | Ides Hanssens | 24:46 | VB |
| 14/33 | Gustaaf De Witte | 25:11 | VC |

AXA – 26 januari Heren – 5,260 km

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|----------------------|-------|-----|
| 2/31 | Jan Henderickx | 23:17 | VB |
| 5/31 | Jan De Veylder | 23:59 | VB |
| 9/31 | Etienne Van Wesemael | 24:36 | VB |

Spiridon – 23 februari

Jeugd – 0,536 km

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|-----------------|-------|------|
| 13/27 | Muylaert Bregje | 02:47 | PU D |
| 26/27 | Moens Nora | 04:12 | PU D |

Dames – 3,966 km

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|--------------------|-------|-----|
| 1/18 | Steenhaut Kathleen | 16:36 | AB |
| 5/18 | Steppe Marina | 18:34 | AB |
| 8/14 | Goeman Ann | 20:22 | AA |
| 11/18 | De Bruyne Katia | 20:48 | AB |
| 14/18 | Heyvaert Kathleen | 22:37 | AB |

Heren – 6,956 km

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|-----------------------|-------|-----|
| 13/31 | Bergmans Stefaan | 27:36 | HS |
| 3/49 | De Brouwer Geert | 27:37 | VB |
| 4/29 | Vanden Branden Rudy | 27:40 | VA |
| 4/49 | De Boeck Freddy | 27:44 | VB |
| 5/49 | Meert Dary | 28:00 | VB |
| 6/49 | Roels Marc | 28:10 | VB |
| 7/49 | Henderickx Jan | 28:14 | VB |
| 9/49 | Schockaert Hedwig | 28:50 | VB |
| 11/49 | De Schacht Raf | 29:05 | VB |
| 13/49 | De Veylder Jan | 29:26 | VB |
| 7/29 | Duquet Thierry | 29:44 | VA |
| 8/29 | De Potter Geert | 29:51 | VA |
| 17/49 | Huylebroeck Marc | 30:09 | VB |
| 15/29 | De Gols Dirk | 30:51 | VA |
| 20/49 | Vermaeren Patrick | 31:08 | VB |
| 26/49 | Van Der Vennet Lode | 32:09 | VB |
| 21/31 | Moens Joris | 32:11 | HS |
| 23/31 | Dumont Tom | 32:18 | HS |
| 19/29 | Vanovermeeren Bernard | 32:20 | VA |
| 22/29 | Goeminne Gerwin | 33:06 | VA |
| 8/35 | Schollaert Norbert | 33:38 | VC |
| 10/35 | De Witte Gustaaf | 34:19 | VC |
| 34/49 | Hanssens Ides | 34:39 | VB |
| 36/49 | De Backer Ernest | 35:05 | VB |
| 12/34 | Persoons Herman | 35:50 | VC |
| 30/31 | Seghers Gunther | 34:19 | HS |

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|---------------------|-------|-----|
| 16/31 | Lode Van Der Vennet | 25:39 | VB |
| 6/22 | Freddy Van Lancker | 26:55 | VC |
| 7/22 | Gustaaf De Witte | 27:31 | VC |
| 23/31 | Ides Hanssens | 28:27 | VB |

Marathon La Roche : een expressie van moed en doorzetting

Terwijl de kippen nog op stok verbleven trokken op zondag 9 juni een aantal moedigen richting La Roche-en-Ardenne voor een marathon of een halve marathon. Mario lag er niet wakker van want als een echte prof had hij zich al op vrijdag genesteld rond dit onooglijk klein dorpje. Echter Katrien had al weken de tegenstand bij de vrouwen afgewogen geholpen door haar zenuwbereidwillige vrienden.

De start was voorzien om 9u en pas een dik half uur vòòr de wedstrijd overspoelde de Ardeense trekpleister zich met atleten met als gevolg dat de start 10 minuten later doorging. Ideaal loopweer dreunde door de geluidsboxen om de atleten een hart onder de riem te steken maar de speaker van dienst wordt nooit een geloofwaardige weervoorspeller.

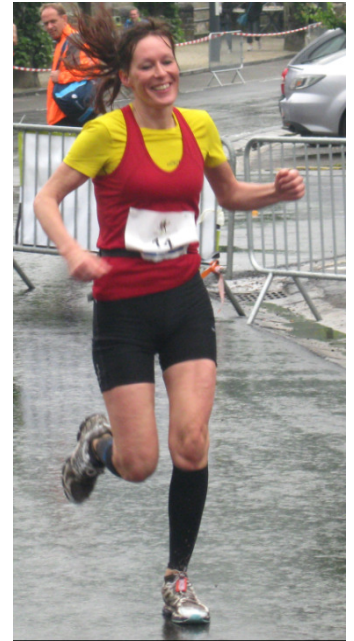
La Roche is niet zomaar een marathon het is een trailmarathon dus veel keren en draaien op onverharde en moeilijke paden en vooral bergop/bergaf. Na een paar kilometer begon al wat klimwerk van 3 km met een hoogteverschil van 150m.

Op km 7,5 werd het kaf (wat zou ik al te graag het niveau van het kaf halen) van het koren gescheiden, de halve marathonlopers stuurden men de andere richting uit. Sein voor de 42km-vreters om een 2^{de} stevige klim aan te vatten, boven op de top zuchtend aanschouwend een prachtig panorama. Maar op kilometer 10 begon het te regenen, direct gevolgd door gieten, voor een lange tijd. De looppaden veranderen in beekjes, iedereen kletsnat van boven tot onder met blijvende volle moed en kwakkend loopschoesiel. Gelukkig viel de temperatuur mee, het voelde niet koud aan.

Jan had zich vooruit gestuwd maar andere krachten begonnen op zijn lichaam (lees darmen) te werken. Plots als de nood het hoogst is schoot een geniaal idee hem te binnen. Immers de marathon liep dwars door een boerderijgebouw en zonder boe of ba schoot hij in zeven haasten het deurtje met het hartje binnen om alle overbodige ballast weg te schieten terwijl een muziekgroepje stond te spelen.

Dan een lang niet ongevaarlijk stuk afdaling richting aankomst. En de aanwezige Spiridon-aanhang juichte, Katrien won met ruime voorsprong haar 1^{ste} marathon, wat een prachtprestatie want goeie 12 min. voor de 2^{de} en maar liefst 17 min. vòòr de zichzelf geprezen 3^{de}.

En wat gezegd van Mario die debuteerde in zijn 1^{ste} marathon, zo verstandig zijn race ingedeeld, zo'n mooie tijd.



Marathon La Roche

Dames – 11 deelnemers

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|-----------------|---------|-----|
| 1 | BUYSSE Katrien | 3:49:54 | 1 |

Heren – 101 deelnemers

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|-----------------|---------|-----|
| 17 | DE VEYLDER Jan | 3:42:57 | 5 |
| 35 | HEYMANS Mario | 3:55:02 | 10 |



Chris R.

– 9 juni –

Halve marathon La Roche

369 deelnemers

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|---------------------|---------|-----|
| 49 | NOEL Jelrik | 1:45:35 | 9 |
| 97 | VAN DEN EINDE Joris | 1:52:05 | 32 |



Nacht van West-Vlaanderen Marathon

of is het Nacht van de Jorissen 21 juni Halve marathon

308 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|-----------------|---------|--------|
| 96 | MOENS Joris | 3:30:26 | Sen-21 |
| 97 | VAN BELLE Joris | 3:30:28 | M40-23 |

357 aankomsten

| Plaats | Naam + voornaam | Tijd | Cat |
|--------|---------------------|---------|--------|
| 37 | MATTENS Gunther | 1:28:10 | M40-9 |
| 52 | DE BOECK Freddy | 1:30:20 | M50-8 |
| 78 | VAN DEN EINDE Joris | 1:34:57 | M45-15 |
| 201 | TEMMERMAN Jean-Paul | 1:48:24 | M55-8 |



Vrijdagavond 21 juni togen zes Spiridonners naar de 34ste Nacht van Vlaanderen te Torhout, een prestigieuze en perfecte organisatie voor elk wat wils. Twee immense sporthallen vormen de ontmoetingsplaats voor de sportievelingen. Douchegelegenheid voorzien alsook bewaakte bagageruimte, je ziet dat ze hier niet aan hun proefstuk toe zijn.

Loopwedstrijden over 10 km, halve marathon, marathon en wandelen over 50 km en 100 km. De start om 20u 's avonds geeft dit alles nog een extra dimensie. Als afsluiter volgt dan nog de ultraloopwedstrijd over 100 km op zaterdag over 10 ronden met telkens doortocht in de sporthal.

Zoals jullie in de titel al konden zien moeten we de naam misschien veranderen in de Nacht van de Jorissen. Inderdaad alle drie de Jorissen van Oilsjteneers Zemmen present. Joris Moens en Joris Van Belle op de marathon en Joris Van Den Einde op de halve marathon. De halve marathon nog aangevuld door Gunther Mattens, die aanvankelijk dacht de 10 km te lopen maar uiteindelijk besloot dat naar het verre Torhout rijden om maar 10 km te lopen toch maar niets is, ikzelf en Jean-Paul Temmerman. Als supporters hadden we mee echtgenote van Jean-Paul, Lindsay (echtgenote Joris M), Ilse en Ward (echtgenote en zoon van Joris VB).

De marathon gaat over twee ronden, start in Torhout en vervolgens richting Lichtervelde met doortocht op de markt waar net zoals in Torhout de kermisattracties in volle bedrijvigheid zijn. De organisatoren lieten echter niets aan het toeval over, voldoende nadarhekken zorgen voor een veilige doortocht langs de kermisvierders. De weersomstandigheden waren ideaal, goede temperatuur, droog, ware het niet dat er bij momenten een hinderlijke wind stond. Onze marathonlopers focusten op 3u30'. Ik vreesde toch wel een beetje vooral omdat bij de eerste doortocht in Torhout de halve marathonners uit de wedstrijd verdwijnen, dus grotere tussenafstanden tussen de deelnemers.

Maar ze deden het meer dan behoorlijk. Joris M had een schema gevraagd om beter te doen dan Amsterdam vorig jaar (3u35'). We focusten op 3u30'. Ook Joris VB had als tijd 3u35' staan. Onze tandem finishte broederlijk in 3u30'26" 96ste op 308 aankomsten en 21ste senior en 3u30'28" 97ste en 23ste M40. Er zit dus nog rek op zoals men zegt. De marathon werd gewonnen door de bij Eendracht Aalst aangesloten West-Vlaming Stijn Fincioen in 2u22'49".

Dikke proficiat aan allen en bedankt voor de fijne avond (nacht).

Freddy D. B.

Stand Regelmatigheids criterium 2013

| | Aalst | Bosvoorde | Sluis | Roosdaal | Evergem | testmeeting | Affligem | Waasmunster | Grimminge | Erpe-Mere | Oetingen | Scott off road | La Hulpoise | Oever woater | Vredesloop | Foulées Hiv. | (halve) marathon A | (halve) marathon B | Totaal per deelnem. |
|--------------------|-------|-----------|----------|----------|----------|-------------|----------|-------------|-----------|-----------|----------|----------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| | 13.01 | 03.02 | 17.03 | 01.04 | 01.05 | 15.05 | 15.06 | 29.06 | 26.07 | 09.08 | 25.08 | 15.09 | 20.10 | 03.11 | 17.11 | 08.12 | | | |
| Baevegems Willy | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| Baeyens Griet | X | | X | X | | | X | X | | | | | | | | | | | 5 |
| Bergmans Stefaan | X | | | | | X | | | | | | | | | | | X | | 3 |
| Borremans Pieter | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| Bruylant Marc | | X | X | X | | | | X | | | | | | | | | | | 4 |
| Bruyninckx Rudy | | | X | | X | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| Buysse Katrien | X | X | | X | X | X | | | | | | | | | | | X | X | 7 |
| Coppens Linda | X | X | X | X | X | X | X | X | | | | | | | | | X | | 9 |
| Cornelis Olivier | | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | 2 |
| De Boeck Freddy | | | X | | | | | | | | | | | | | | X | | 2 |
| De Backer Barbara | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| De Backer Ernest | X | | X | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| De Beuckelaere Wim | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | 1 |
| De Brouwer Geert | | X | X | | | | | | | | | | | | | | X | | 3 |
| De Bruyne Katia | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| De Gelder Yves | | | | | | X | | X | | | | | | | | | | | 2 |
| De Gols Dirk | | X | X | | X | X | X | X | | | | | | | | | X | | 7 |
| De Leeuw Dirk | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| De Nil Kurt | | | X | | X | X | X | X | | | | | | | | | | | 5 |
| De Potter Geert | X | X | X | | X | X | X | | | | | | | | | | | | 6 |
| De Ridder Ivo | X | X | X | | X | X | | | | | | | | | | | | | 5 |
| De Schacht Raf | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| De Sutter Danny | | | | | X | | X | | | | | | | | | | | | 2 |
| De Sutter Roger | | X | | | X | X | | X | | | | | | | | | | | 4 |
| De Wael Hugo | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | 2 |
| De Veylder Jan | X | X | X | | X | X | X | X | | | | | | | | | X | X | 9 |
| De Vulder Yvan | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| Dumont Tom | | X | X | | | | X | | | | | | | | | | X | | 4 |
| Duquet Thierry | X | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | 3 |
| Goeman Ann | X | X | | X | X | X | X | | | | | | | | | | | | 6 |
| Goeminne Gerwin | X | X | | X | X | X | X | | | | | | | | | | | | 6 |
| Hanssens Ides | | | X | X | X | X | X | | | | | | | | | | X | X | 7 |
| Henderickx Jan | X | X | X | X | | X | | | | | | | | | | | X | | 6 |
| Heymans Mario | | | | | X | X | | X | | | | | | | | | X | X | 5 |
| Heyvaert Kathleen | X | | | X | X | X | | | | | | | | | | | | | 4 |
| Huylebroeck Marc | | | | X | | X | X | X | | | | | | | | | | | 4 |
| Kieckens Kenneth | | | | X | | X | X | | | | | | | | | | | | 3 |
| Lievens Peter | | | X | | X | X | | | | | | | | | | | X | | 4 |
| Loux Patrick | | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | 2 |
| Maes Bert | X | | X | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| Mattens Gunther | X | X | X | X | X | X | X | | | | | | | | | | X | | 8 |
| Mertens Bart | | X | X | X | | | | | | | | | | | | | X | | 4 |
| Moens Joris | X | X | X | X | | X | | | | | | | | | | | X | X | 7 |
| Muylaert Gerrit | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | 1 |

X= vervangingswedstrijd

Stand Regelmatigheids criterium 2013 vervolg

| | Aaist | Bosvoorde | Sluis | Roosdaal | Evergem | testmeeting | Affligem | Waasmunster | Grimminge | Erpe-Mere | Oetingen | Scott off road | La Hulpoise | Oever woater | Vredesloop | Foulées Hiv. | (halve) marathon A | (halve) marathon B | Totaal per deelnem. |
|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----------|----------|----------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| | 13.01 | 03.02 | 17.03 | 01.04 | 01.05 | 15.05 | 15.06 | 29.06 | 26.07 | 09.08 | 25.08 | 15.09 | 20.10 | 03.11 | 17.11 | 08.12 | | | |
| Noël Jelrik | | | | X | X | | | | | | | | | | | | X | | 3 |
| Parmentier Herman | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | 1 |
| Persoons Herman | | | X | X | X | X | | X | | | | | | | | | | | 5 |
| Roels Marc | X | | X | X | X | X | X | | | | | | | | | | | | 6 |
| Putteman Paul | X | X | | X | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| Rottiers Chris | X | | X | X | X | X | X | X | | | | | | | | | | | 7 |
| Schockaert Hedwig | X | X | X | X | X | X | X | X | | | | | | | | | | | 8 |
| Schollaert Norbert | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| Steenhaut Kathleen | X | X | X | X | X | X | | X | | | | | | | | | | | 7 |
| Steppe Marina | X | X | X | X | X | | X | X | | | | | | | | | X | | 8 |
| Temmerman Jean Paul | X | X | X | X | | | X | | | | | | | | | | X | X | 7 |
| Vandenbranden Rudy | | X | | X | X | X | X | | | | | | | | | | | | 5 |
| Van Belle Joris | | | X | | X | X | X | | | | | | | | | | X | X | 6 |
| Van den Einde Joris | X | X | | | | X | X | X | | | | | | | | | X | X | 7 |
| Van den Haute Tuur | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| Van Der Vennet Lode | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | 1 |
| Van De Velde Lucien | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | 1 |
| Van Hecke Patrick | X | X | X | X | X | X | | | | | | | | | | | | | 6 |
| Van Keymeulen Danny | | X | X | X | X | X | | X | | | | | | | | | X | | 7 |
| Van Kut Stefaan | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | 1 |
| Van Lancker Freddy | | X | X | X | X | X | | X | | | | | | | | | X | | 7 |
| Van Overmeeren Bernard | X | | X | | | X | | | | | | | | | | | | | 3 |
| Van Wesemael Etienne | X | X | X | X | X | X | | X | | | | | | | | | | | 7 |
| Verhaeghe Luc | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| Vermaeren Lucien | | | X | | X | | | | | | | | | | | | X | | 3 |
| Vermaeren Patrick | X | X | X | X | X | | X | X | | | | | | | | | X | X | 9 |
| Totaal aantal deelnemers | 33 | 30 | 39 | 31 | 35 | 42 | 26 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 9 | 289 |

X = vervangingswedstrijd

Uitslagen van wedstrijden steeds doorsturen naar de uitslagenverantwoordelijke :
 Marina Steppe marinasteppe@hotmail.com

Voor al uw tandproblemen, nu nieuw bij Spiridon : snel, goedkoop en pijnloos !



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

