

Clubblad



maart 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 Osbroekkantine, 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.

Van Louis Spiridon naar 2smic



Na dertien jaar trouwe dienst nemen we figuurlijk afscheid van Louis Spiridon. Hij stond voor het eerst op de frontpagina van ons clubblad in maart 1998. Het is waarschijnlijk Karel Muyaert geweest die hem daar voor het eerst plaatste.

Voortaan zullen jullie samen met twee onbekende atleten de voorpagina van het clubblad sieren.

Voor de opmaak, de afdruk en het verzending van het clubblad werken we nu samen met het grafisch bedrijf 2smic uit Burst. We zijn via Freddy De Boeck bij dit bedrijf terecht gekomen. Lucien Vermaeren, Herman Persoons en ikzelf zijn naar een demonstratie geweest van de software en Spiridon heeft een contract afgesloten voor één jaar.

We verbinden er ons toe om 4 edities per jaar uit te geven met telkens 22 pagina's in wit-zwart en 6 kleurenpagina. Per editie kunnen we het aantal pagina's uitbreiden.

Doordat er met A3 bladen gewerkt wordt zijn we een beetje beperkt in de vrije keuze welke pagina's in kleur worden opgemaakt. Hierdoor zal er soms minder structuur in het clubblad zijn.

Opmerkingen, foto's en artikels zijn steeds welkom.

Patrick

Kalender Spiridon Aalst

6 april	Eerste testmeeting
16 april	Uitreiking Gouden Spikes
25 april	Molenjogging Roosdaal
1 mei	Ediken Evergem
11 mei	Tweede testmeeting
15 mei	Gezinswandeling
4 juni	Roadjogging Haaltert
22 juni	Zomerzonnewendeloop
29 juli	Jogging SNA Welle
17 september	25 jaar Spiridon
16 oktober	Marathon Amsterdam

Inhoudstafel

Algemene informatie	2
Van Louis Spiridon naar 2smic	3
Kalender Spiridon Aalst	3
Uitnodiging Gouden Spikes	4
Gezinswandeling	5
Amsterdam	5
Wedstrijden regelmatigheids criterium	6
Het Donkmeer en Berlare Broek	8
Jubileum 25 jaar Spiridon Aalst	9
Start to run 10km test	10
Spiridon in actie	11
Regelmatigheids criterium	17
Spiridoncross	19
Ledenlijst	20
Oilsteneers Zemmen	24
Wedstrijdatlete Kathleen Steenhaut	26
Zwinstedenloop 2011	27
Carla Godeau, Belgisch kampioen mountainbike	27

Uitnodiging “Gouden Spikes” KIBSU 2011

Spiridon Aalst organiseert dit jaar de uitreiking van “De Gouden Spikes” KIBSU 2011.

Tevens zullen de laureaten van ons eigen Spiridon-cross-criterium hun prijs ontvangen.

Wanneer ? Zaterdag 16 april 2011 aanvang 19u.

Waar ? Cafeteria Osbroek

Wie ? Alle spiridonleden die minimum aan één interbankencross hebben deelgenomen.

Programma : Vanaf 19u 30 receptie met Cava.

20u : Welkomswoord voorzitter Spiridon Aalst,
Dhr Lucien Vermaeren

Welkomswoord voorzitter KIBSU – Atletiek,
Dhr Piet Vanderstraeten

Uitreiking attentie voor de laureaten met 12 deelnames

Uitreiking voor alle reeksen gouden spike

Uitreiking attentie ploegenklasseringen piste en cross

Uitreiking prijzen voor leden van Spiridon Aalst die aan vijf of meer crossen hebben deelgenomen.

21u : Broodjesbuffet (bon voor 5 belegde broodjes op bord)
voor volwassenen.

(bon voor 3 belegde broodjes op bord) voor de pupillen
en miniemen.

Kosten ? Voor de volwassenen **15 €** en **8 €** voor de jeugd.

Voor deze prijs is voorzien, 2 glazen Cava of frisdranken (receptie), 3 drankbonnen en 1 bon voor bord met assortiment van 5 belegde broodjes.

Voor de jeugd is in deze prijs voorzien, 2 frisdranken (receptie), 2 drankbonnen en 1 bon voor bord met assortiment van 3 belegde broodjes.

Inschrijven kan tot dinsdag 12 april via overschrijving op rekening :

001-1756530-33 met vermelding volwassenen en kinderen.

(Spiridonleden die niet als Spiridonlid deelnemen aan de interbankencrossen moeten zich inschrijven via de sportkring waarbij ze zijn aangesloten)

Namen deel aan min. 1 cross

*Buysse Katrien
Cobbaert Anne
Coppens Linda
De Boeck Freddy
De Cuyper Christel
De Gelder Yves
De Leeuw Dirk
De Ridder Ivo
De Ridder Jens
De Troch Bart
De Veylder Jan
De Veylder Klaas
De Veylder Stijn
Dubois Wilfried
Duquet Thierry
Godeau Carla
Hendrickx Jan
Heyvaert Kathleen
Moens Joris
Meert Dary
Persoons Herman
Schollaert Norbert
Steppe Marina
Van Belle Joris
Vanden Branden Rudy
Van Den Einde Joris
Van Ginderachter Nele
Van Lierde Roger
Van Wesemael Etienne
Vermaeren Patrick*

Laureaten van Spiridon-cross-criterium :

*Coppens Linda
De Boeck Freddy
De Gelder Yves
De Gols Dirk
De Ridder Ivo
De Veylder Jan
Huylebroeck Marc
Moens Joris
Persoons Herman
Steppe Marina
Vandenbrande Rudy
Van Wesemael Etienne*

Spiridonleden die een podiumplaats behaalden in het criterium van de Gouden Spikes

Marc Huylebroeck :
→ zilver bij de veteranen B
Herman Persoons :
→ brons bij veteranen C

Gezinswandeling DERTIEN BUNDERSPAD in Kobbegem

Wanneer : zondag 15 mei om 14 uur

Vertrekplaats: Sint-Goriks-en Magdalenakerk Kobbegem

Afstand: 10,5 km

Tijdens de 25 jaar dat Spiridon Aalst bestaat hebben we al verschillende mooie wandelingen gemaakt en verborgen hoekjes van het Vlaamse land verkend.. Ook dit jaar heeft onze speurneus Herman Parmentier een juweeltje ontdekt. Vlakbij huis, tussen Asse en Brussel ligt het rustige dorpje



Kobbegem, verscholen tussen het glooiende landschap.

De wandeling start om 14u aan de kerk en de brouwerij Mort Subite van Kobbegem, waar voldoende parking aanwezig is. Het dertien bunderspad is ongeveer 10 km lang en loopt bijna volledig over onverharde landwegen. Degelijk wandelschoeisel is dus aan te raden. Het licht heuvelend landschap staat garant voor mooie vergezichten. In mei staat alles al mooi in bloei, wat nog een extraatje zal geven aan deze Spiridon-gezinswandeling. Voor onze nieuwe leden en hun partner de gelegenheid om elkaar en Spiridon in het algemeen wat beter te leren kennen. Na de wandeling zal Spiridon de dorstigen laven en de hongerigen spijzen in cafe " 'T wit Paard ", vlakbij de kerk. Bij goed weer kunnen we gebruik maken van het ruime terras.

Hoe inschrijven: door storting van 5 euro per persoon op de Spiridonrekening: 001-1756530-33, met vermelding " wandeling Kobbegem ". Graag vóór 12 mei aub. Kinderen gratis.

Te bereiken: Van in Aalst Brusselse Steenweg richting Erembodegem, Hekelgem, Asse. Voorbij Asse aan Ford garage De Meulenaere links afslaan, wegwijzer Kobbegem. U volgt en komt aan de kerk uit.

Opgelet: Vertrek tijdig, er zijn wegenwerken op de Brusselse Steenweg, met beurtelings verkeer.

Het bestuur rekent op zoveel mogelijk deelnemers voor deze prachtige natuurnamiddag.

AMSTERDAM 15-16-17 oktober 2011 Gezins- en wedstrijdweekend

Voor de organisatie van de busreis naar Amsterdam doen wij beroep op reizen De Ras uit Lede.

We hebben een optie genomen op een aantal kamers van het 4 sterren-Hotel Van Der Valk Katwoude (www.vandervalkvolendam.nl) dat zich op 15 km van Amsterdam en op 2 km van Volendam bevindt.

Vervoer per luxe car.

Vertrek : zaterdag 15 oktober om 8 uur in de Osbroekdreef.

Terugkomst : maandag 17 oktober om 21 uur in Osbroekdreef

De bus blijft ter plaatse en zal voor vervoer zorgen.

Prijs : 200 euro per persoon in een twee persoonskamer, ontbijt is inbegrepen. Supplement eenpersoonskamer : 68 euro.

Inschrijven : Tot 24 april door overschrijving van 100 euro per persoon op de rekening van Spiridon. Het saldo moet betaald worden tegen 15 augustus.

De busreis zal slechts georganiseerd worden wanneer we met minimum 30 personen zijn.

We hebben geopteerd voor een hotel buiten Amsterdam omdat er een prijsverschil is met een hotel in het centrum (110 euro per persoon).

De invulling van het weekend zal later gebeuren evenals de beslissing om 's avonds in het hotel te eten. Voor het avondmaal (zonder drank) dient er 17,5 euro per persoon per dag bijbetaald te worden.

Info wedstrijden

Zondag 16 oktober

8 km : om 10 u 10

Halve marathon : om 13 u 30

Marathon : om 9 u 30

Start : Olympisch Stadion of op de Stadionweg

Aankomst : Olympisch Stadion

Vervoer hotel-start-hotel : bus

Parcours : vlak en snel, langs het Rijksmuseum, het Vondelpark en de Amstel.

Aantal deelnemers :

8 km : 3 000

Halve marathon : 10 000

Marathon : 8 000

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. 5 Eerste testmeeting SPIRIDON

Woensdag **6 april**

uur : Eerste reeks om 19 u 30

waar : Piste Osbroek

3000 m - 3 reeksen

volgorde 1 - 2 -3

Deelname : Gratis

Inschrijven vanaf 18 u 45 tot 19 u 20

Nr. 6 Molenjogging ROOSDAAL

Maandag **25 april** (tweede Paasdag)

uur : om 10 u 15

start : lokaal Den Broebel, Gustaaf Ponchastraat 4A
6 en 12 km

!! **vertrek : Osbroek om 9 uur**

Deelname : 5 euro ter plaatse

Nr. 7 Ekiden EVERGEM

Zondag 1 mei

Zie apart artikel

Nr. 8 Tweede testmeeting : Herdenkingsloop

Woensdag 11 mei

uur : Eerste reeks om 19 u 30

waar : Piste Osbroek

5000 m - 3 reeksen

volgorde 2 -3 -1

Deelname : Gratis

Inschrijven vanaf 18 u 45 tot 19 u 20

Nr. 9 Roadjogging HAALTERN

Zaterdag 4 juni

uur : 15 uur

waar : Gemeenschapsschool Kattenbroek
3,1 - 6,2 - 12,5 km

Deelname : 5 euro ter plaatse

Nr. 10 Zomerzonnewendeloop - BERLARE

(organisatie : MMR onder de auspiciën van Spiridon Aalst)

Woensdag 22 juni

uur : 19 uur

waar : Sporthal, dorp Berlare
Parcours : bos, donkmeer, Schelde (voor de 20),
bos, helft zachte ondergrond

Deelname : Gratis

Nr. 11 Jogging SNA WELLE

Vrijdag 29 juli

uur : 19 u 30

waar : Basisschool, Kerkplein
3 – 6 -12 km

Deelname : 5 euro ter plaatse

EKIDEN – EVERGEM – 1 MEI

Naar (bijna) jaarlijkse gewoonte neemt Spiridon opnieuw deel aan de aflossingsmarathon te Evergem.

De Ekiden is een marathon, die in estafette wordt afgelegd. Elke ploeg telt 6 lopers die elkaar telkens aflossen, zowel heren, dames als gemengde ploegen. De eerste loper legt 5 kilometer af, de tweede 10, de derde 5, de vierde ook 10, de vijfde weer 5 en de zesde loper spurt tijdens de laatste 7,195 kilometers naar de eindstreep.

We trachten om met zoveel mogelijk ploegen deel te nemen. Wie graag deelneemt geeft zijn naam op aan Marina Steppe, bijvoorkeur via mail. Inschrijven kan tot 17 april.

Start en finish, secretariaat, aflossingen, kleedkamers zijn in Sportcentrum Hoge Wal, Guldensporenlaan 34, 9940 Evergem / Ertvelde. Alle ploegen verzamelen vóór 13.30u in volgorde volgens ploegnummer op de weg naar de atletiekpiste tussen het voetbalplein en het sportcentrum.

De start van de eerste loper is om 14 uur stipt. We vertrekken om 11 u 45 in de Osbroekdreef.

Spiridon Aalst betaalt de inschrijving van de ploegen.

HERDENKINGSLOOP – 11 MEI

Jaarlijks herdenken we op sportieve wijze onze overleden clubvrienden; Jurgen De Nil, Emiel De Schrijver, Marc Lievens, Fons Van Cauter, François Buggenhout, Jan Janssens en Paul Van hauwermeiren.

Na de wedstrijd: om 21 u in de cafetaria van de Osbroek, prijzentaal voor alle deelnemers.

Deelname: Gratis voor leden en niet-leden.

Het Donkmeer en Berlare Broek

De zomerzonnewendeloop laat ons genieten van twee natuurgebieden, nl het Donkmeer en Berlare Broek.

RESERVAATZONE DONKMEER

Het Donkmeer heeft alles te danken



aan de Schelde. Zo'n 10.000 jaar geleden vloeide die rond de zandduinen van Bareltonk. Steeds weer verlegde de Schelde traag haar kronkelende loop : zij meandert. Als zo'n meander - onder geweld van stromend water - zichzelf afsnijdt, blijft een hoefijzermeer achter.

Daarin kan de plantengroei zijn gang gaan en het ondiepe water met halfrot materiaal opvullen. Na duizenden jaren is de oude Scheldearm opgevuld met veen. Een hedendaagse bodemkaart toont die natuurlijke historie overduidelijk.

Op het einde van de zeventiende eeuw begon men in Berlare het veen te delven en als turf aan de man te brengen. De grootschalige vervening ging door tot ver in de negentiende eeuw. De huidige plassen blijven als stil bewijs over. Het Donkmeer heeft dus ook wat te danken aan turfstekende voorouders.

Waar een rivier - vroeger, nu minder - buiten zijn bedding, zijn alluviale vlaktes overstroomde, liet hij telkens een laagje vruchtbaar slib achter. Pas in de zomer kon de landbouwer deze meersen beweiden of maaien. Als op deze kleibodem al te veel bemesting achterwege bleef, floreerden hier de bloemrijke hooilanden.

Waar de opbouwende verlanding haar gang kan gaan, langs de oevers van ondiepe plassen en ruime sloten, ontstaat moeras. Het is er drassig en niet

zo maar begangbaar. Soms lijken plantenpakketten als eilandjes in het rustige water te dobberen : het zijn verraderlijke drijfkillen, nog niet in vaste bodem wortelend. Op andere plekken groeit riet het ondiepe water in, met een rietkraag als mooi gevolg.

Gestaag groeit het moeras hoger en hoger, tot boven het grondwaterpeil uit. Struikvormige wilgen en elzen gedijen er ; het wordt een broekbos. Essen, schietwilgen en eiken maken er in een later stadium een opgaand bos van, met een rijke struikvegetatie. Hiertussen werd eertijds ook snelgroeïende populier ingebracht.

Delen van het Donkmeer werden in



1956 en 1964 als landschap gerangschikt. Om alle medegebruikers uit elkaars vaarwater te houden was er meer nodig : een globaal beheersplan van het ganse Donkmeer. Het kwam tot stand op initiatief van het Bestuur van Monumenten en Landschappen en de Gemeente Berlare.

Het plan legt een realistisch evenwicht vast tussen de bestaande actieve recreatie op de grote meren, de hengelsport, het drukbezochte dierenpark, de eendenkooi en een natuurreservaatzone. Het natuurreservaat kan slechts onder begeleiding van een gids bezocht worden.

BERLARE BROEK



Wat?

Berlare broek omvat het oostelijke gedeelte van de oude Scheldemeander. Dit natuurgebied is deels toegankelijk voor het publiek via allerlei wandel- en fietspaden.

Meer info

In het kader van de turfwinning werd het oostelijk gedeelte van de oude Scheldemeander opnieuw uitgegraven. Daardoor evolueerde het tot een groot wateroppervlak.

In 1862 werd het water weggepompt. In de jaren 1914-1918 lag de kolenpomp echter stil en kwam het gebied vanzelf weer onder water. In 1926 werd het definitief drooggelegd. De vrijgekomen grond werd bebost met wilgen voor de mandenvlechterij. Na de Tweede Wereldoorlog werden populieren voor de lucifersfabricage aangeplant door Union Alumettièrre.

Bosreservaat

In 1979 kocht de Vlaamse overheid (Agentschap voor Natuur en Bos) hier ruim 120ha.

Het domein vormt een lange strook van 6km en bestaat uit 2 delen, die gescheiden zijn door particuliere eigendommen. In het noorden ligt de Turfput, een vijver van 24ha. Het grootste deel bestaat uit bos met daartussen moerassige gedeelten en meer dan 50 vijvers (aangelegd in de jaren '60-'70). De populieren worden geleidelijk aan vervangen door streekeigen bomen en struiken. Dergelijk bos biedt meer afwisseling en heeft een veel hogere natuurwaarde.



Jubileumviering 25 jaar Spiridon Aalst

Zoals jullie al vernomen hebben wil onze club het 25 jarig bestaan niet onopgemerkt laten voorbij gaan. Tijdens deze kwarteeuw dat Spiridon Aalst bestaat hebben zovele mensen elkaar leren kennen en hebben daardoor naast een sportieve- ook een kameraadschappelijke band gesmeed.

Het bestuur is al een tijdje bezig met de planning van een jubileumviering waar o.a. alle huidige leden, alsook een aantal oud-leden, samen met hun partner, zullen op uitgenodigd worden.

Op de laatste bestuursvergadering werd een en ander concreet op papier gezet. Op deze vergadering waren eveneens Roger De Sutter en Chris Rottiers aanwezig.

Vooreerst willen wij dit jaar onze gezamenlijke loopactiviteiten extra in de kijker zetten. Zo doen wij een oproep naar alle leden toe om massaal deel te nemen aan de geselecteerde wedstrijden van het regelmatigheids criterium.

Bedoeling is om zoveel mogelijk ploegen in te schrijven voor de aflossingsmarathon-Ekiden in Ertvelde-Evergem op zondag 1 mei. Ook op onze testmeetings op de Osbroekpiste verwachten we veel deelnemers. Midden oktober gaat het met de autobus naar Amsterdam waar we aan de start zullen staan van ofwel de 8km, de halve of de volledige marathon www.amsterdammarathon.nl

De echte viering heeft plaats op **zaterdag 17 september** in de **Daenszaal in het ontmoetingscentrum De Brug, Hertshage 11-19 te Aalst.**

Wij willen de aanwezigen vergasten op een hoogstaande sportavond, waar niet alleen in woord en beeld zal teruggeblikt worden op 25 jaar Spiridon maar waarvoor we ook twee bekende Belgische atleten uitnodigen, die in gesprek zullen gaan met Louis De Pelsmaeker. Louis heeft ons zijn medewerking al toegezegd. Momenteel nemen wij contact met enkele iconen uit de Vlaamse atletiek. Van als wij hierover uitsluitsel hebben ontvangen jullie hier meer nieuws over. Het volledige programma van deze feestavond zal ten gepaste tijde verschijnen in ons clubblad en op onze website. Bedoeling is dat jullie deze datum al met stip aankruisen op jullie kalender. Er zal gevraagd worden om jullie aanwezigheid officieel te bevestigen.

De volgende weken en maanden zal het voltallige bestuur alles in het werk stellen om van deze jubileumviering echt iets moois te maken. Uiteraard doen wij eveneens beroep om jullie enthousiasme. Op het enthousiasme dat Spiridon Aalst gemaakt heeft tot wat het nu is.

Personalia

Geboortes

Op 17 december 2010 werd Jasmine geboren, tweede dochter in het gezin van Olivier Cornelis. We wensen Olivier en zijn gezin van harte proficiat.

Overlijdens

Op 17 februari 2011 overleed mevrouw Madeleine De Troyer, moeder van Marc Huylebroeck.

Op 23 maart 2011 overleed mevrouw Christiane Pollet, echtgenote van Mario Heymans.

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

Adresgegevens

Achteraan in het clubblad vinden jullie de ledenlijst. Gelieven jullie gegevens te controleren. Alle verbeteringen mogen doorgemailed worden naar Freddy De Boeck.

We vragen ook bijzonder aandacht voor jullie emailadres. Wie in de lijst voorkomt zonder emailadres maar er toch één heeft, mailt zijn adres door naar Freddy.

Bedankt voor jullie medewerking

START TO RUN 10 KM TEST WOENSDAG 12 JANUARI 2011

Na drie maanden, drie keer per week in groep oefenen om geleidelijk de afstand van vijf naar tien kilometer te overbruggen was het doel van deze sportieve activiteit binnen onze loopvereniging Spiridon Aalst.

Op vraag enerzijds van Atletiekclub Eendracht Aalst of we voor enthousiaste lopers en loopsters een loopsessie 10 km, konden inrichten en anderzijds op vraag van deze sportievelingen zelf die ook interesse hadden om zich aan te sluiten bij Spiridon Aalst.

Vanaf begin de maand oktober liepen we iedere woensdag- en vrijdagavond één uur onder de begeleiding van Herman Persoons een opgelegd programma. De derde training van de week legden we individueel af, zonder

begeleiding kwestie van wat zelfdiscipline aan te kweken. Onze ervaringen tijdens de trainingen werden regelmatig voor of na de training geëvalueerd. Van de negen deelnemers kende alleen Jan De Cock pech. Door een werkongeval moest Jan op doktersbevel de trainingen staken.

De geplande testloop moest tweemaal uitgesteld worden wegens onbeloopbaar parcours. Sneeuw en ijs maakten de looppaden van het Osbroekcomplex spiegelglad. Bij de derde testdatum liep het bijna weer fout. Het regende die dag bakken water. Het voorzienne parcours was voor een groot deel ondergelopen. Herman besloot om de 10 km te laten lopen in de dreef. De start en de aankomst bleven zoals

voorzien op de piste.

Alle deelnemers slaagden dan ook in hun loopproef ook al waren de weersomstandigheden voor beginnende lopers niet zo ideaal of aangenaam. Rond 21 u in de kantine kregen allen een getuigschrift en klonken we met heel veel aanwezige Spiridonners--supporters op hun prestatie en hun lidmaatschap!

Op vraag van de deelnemers volgt hier de uitslag:

BART CANNAU 50'40"

LUT VAN DER MEEREN 53'07"

DIRK VAN WINGHEM 53'07"

ALAIN VAN HOREN 54'50"

BART DE TROCH 58'10"

ANJA VAN BIESEN 58'33"

ILSE DE SWAEF 1u 1' 05"



SPIRIDON IN ACTIE

Cross NBB – 04 december 2010 – Koekelberg

1/9	STEPPE Marina	2.800 meter	11.22	DAB	W I N N A A R!!!
2/9	COPPENS Linda		11.27		
4/28	VANDENBRANDEN Rudy	4.700 meter	16.14	HVA	
5/28	DE BOECK Freddy		16.30		
11/28	DE RIDDER Ivo		16.51		
12/28	VAN DEN EINDE Joris		16.54		
13/28	DE VEYLDER Jan		17.20		
28/32	MOENS Joris		18.18	HS	
3/36	HUYLEBROECK Marc		16.37		

Cross ING – 18 december 2010 – Kortenberg

7/21	DE RIDDER Ivo	5.000 meter	22.13	HVA	
4/30	HUYLEBROECK Marc		21.58	HVB	

Cross BNP Paribas Fortis – 08 januari 2011 - Grimbergen

2/10	STEPPE Marina	3.000 meter	12.17	DVB	
3/10	COPPENS Linda		12.26		
5/10	COBBAERT Anne		12.55		
21/21	DE TROCH Bart	5.600 meter	30.33	HS	
2/24	MEERT Dary		20.35	HVA	
5/24	VANDENBRANDEN Rudy		21.32		
8/24	DE GELDER Yves		22.13		
9/24	DE BOECK Freddy		22.20		
7/32	HUYLEBROECK Marc		22.21	HVB	
4/13	PERSOONS Herman		25.05	HVC	

Provinciaal Kampioenschap veldlopen - 7 februari 2011 - Deinze

PERSOONS HERMAN zilver bij de masters +60

Dirk Martens-corrída – Aalst – 16 januari 2011

6 km. – 154 deelnemers

31.	PERSOONS Herman	24.02
76.	VAN DER MEEREN Lut	27.56
77.	VAN WINGHEM Dirk	27.59
78.	DE BRUYNE Katia	28.03
79.	HEYVAERT Kathleen	28.03
85.	DE CUYPER Christel	28.35
105.	DE BACKER Barbara	30.33
108.	VAN BIESEN Anja	30.38
109.	DE TROCH Bart	30.40
137.	TEIRLINCK Marcia	34.31
139.	DE SWAEF Ilse	35.25

12km. – 166 deelnemers

15.	MEERT Dary	40.46
26.	HENDERICKX Jan	43.22
27.	HUYLEBROECK Marc	43.27
30.	DE GOLS Dirk	44.08
35.	SCHOCKAERT Hedwig	44.36
36.	DE GELDER Yves	44.40
37.	DE RIDDER Ivo	44.46
44.	DE WILDE Sven	46.24
47.	VERMAEREN Patrick	47.08
58.	VAN KEYMEULEN Danny	48.37
63.	COPPENS Linda	48.59
64.	MATTENS Gunther	49.01
65.	VAN KUT Stefaan	49.04
67.	BRUYLANT Marc	49.25
68.	BUYSSE Katrien	49.30
69.	DE VEYLDER Jan	49.32
70.	DE LEEUW Dirk	49.43
73.	DE VULDER Yvan	50.06
76.	VAN OVERMEEREN Bernard	50.40
77.	DE LEENEER Steven	50.42
86.	MOENS Joris	51.35
94.	VAN LANCKER Freddy	52.36
95.	HANSSENS Ides	52.38
103.	ROTTIERS Chris	53.27
104.	MAES Bert	53.31
116.	CANNAU Bart	55.10

20^{ste} Hamse Dubbelcross – 16 januari 2011 – 5400 meter – 25 deelnemers

1.	STEENHAUT Kathleen	23.46	W I N N A A R!!!
----	--------------------	-------	------------------

Cross AXA – 29 januari 2011 - Auderghem

2/9	STEPPE Marina	2.500 meter	12.41	DVB
25/30	MOENS Joris	5.000 meter	25.03	HS
31/31	DE TROCH Bart		31.05	
5/22	DE RIDDER Ivo		22.05	HVA
10/22	DE BOECK Freddy		22.45	
16/22	DE VEYLDER Jan		24.02	
3/44	HUYLEBROECK Marc		21.57	HVB
30/44	VAN WESEMAEL Etienne		26.25	
4/26	PERSOONS Herman		24.30	HVC

Midwinterloop Bosvoorde – 06 februari 2011

10 km. – 779 aankomsten

99.	STEPPE Marina	44.31	FV2	W I N N A A R!!!
124.	DE NIL Kurt	46.19	MSE	60
128.	PERSOONS Herman	46.35	MV3	3
149.	VAN WESEMAEL Etienne	47.19	MV2	18
157.	SCHOLLAERT Norbert	47.36	MV2	19
202.	VAN GINDERACHTER Nele	49.17	FSE	9
203.	VAN LANCKER Freddy	49.19	MV3	8
204.	VERMAEREN Lucien	49.20	MV2	27
318.	ROTTIERS Chris	54.06	MV2	46
319.	BAEYENS Griet	54.06	FV1	7
387.	HEYVAERT Kathleen	56.16	FV1	14
454.	DE TROCH Bart	57.33	MSE	144
534.	BAEVEGEMS Willy	1.00.31	MV4	6

20 km. 922 aankomsten

47.	VANDENBRANDEN Rudy	1.20.06	MSE	26
54.	HENDERICKX Jan	1.20.56	MV1	22
78.	DE GOLLS Dirk	1.22.42	MV1	34
93.	DE RIDDER Ivo	1.23.39	MV1	43
101.	STEENHAUT Kathleen	1.24.21	FV1	2
107.	DE GELDER Yves	1.24.47	MV1	47
129.	SCHOCKAERT Hedwig	1.26.26	MV2	15
135.	VERMAEREN Patrick	1.26.40	MV2	17
178.	MATTENS Gunther	1.28.58	MV1	68
292.	VAN KEYMEULEN Danny	1.34.15	MV1	115
310.	BUYSSE Katrien	1.35.03	FSE	11
312.	DE VEYLDER Jan	1.35.04	MV2	56
313.	DE LEEUW Dirk	1.35.08	MV1	124
315.	BRUYLANT Marc	1.35.11	MV2	57
422.	VAN OVERMEEREN Bernard	1.39.29	MV1	158
548.	PUTTEMAN Paul	1.44.51	MV3	15
639.	HANSSSENS Ides	1.48.37	MV2	137

Cross MIVB – 12 februari 2011 - Haren

6/10	STEPPE Marina	2.660 meter	11.46	DVB
13/29	DE GOLS Dirk	6.215 meter	27.15	HVA
16/29	DE VEYLDER Jan		27.36	
20/29	DE LEEUW Dirk		28.33	
4/32	HUYLEBROECK Marc		26.04	HVB
20/32	VAN WESEMAEL Etienne		29.41	
2/26	PERSOONS Herman		26.26	HVC

Cross SPIRIDON AALST – 19 februari 2011

1/15	DE RIDDER Jens	971 meter	3.28	MIN	WINNAR!!!
6/15	DE VEYLDER Stijn		3.55		
9/15	DE VEYLDER Klaas		4.10		
2/7	VAN GINDERACHTER Nele	3.946 meter	18.48	DS	
2/13	BUYSSE Katrien		17.43	DVA	
3/13	GODEAU Carla		17.58		
4/15	COPPENS Linda		17.46	DVB	
5/15	STEPPE Marina		18.01		
8/15	HEYVAERT Kathleen		20.48		
9/15	DE CUYPER Christel		21.13		
21/28	MOENS Joris	6.856 meter	32.44	HS	
27/28	DE TROCH Bart		39.09		
2/33	MEERT Dary		26.13	HVA	
5/33	VANDENBRANDEN Rudy		27.51		
7/33	DE BOECK Freddy		28.16		
8/33	HENDERICKX Jan		28.19		
9/33	DE RIDDER Ivo		28.21		
13/33	DUQUET Thierry		28.52		
15/33	DE GELDER Yves		29.17		
16/33	DE GOLS Dirk		29.23		
21/33	DE VEYLDER Jan		30.35		
22/33	DE LEEUW Dirk		31.16		
27/33	VAN BELLE Joris		32.43		
2/45	DUBOIS Wilfried		26.57	HVB	
9/45	VERMAEREN Patrick		29.50		
24/45	VAN WESEMAEL Etienne		32.57		
30/45	SCHOLLAERT Norbert		34.12		
4/29	PERSOONS Herman		31.48	HVC	

Scheldeloop – Terneuzen – 26 februari 2011 – 25 km. – 127 aankomsten

20. DE GELDER Yves 1.50.58

1^e Kortemark Loopt – 27 februari 2011 – 20 km. – 568 aankomsten

190. COPPENS Linda 1.28.46 V+50 1 WINNAAR !!!

Halve Marathon Bath –Gr. Br. – 06 maart 2011

601. VERMAEREN Patrick 1.29.59 MV50 31/427

1218. VERMAEREN Lucien 1.36.27 MV55 22/177

Wambeek - 15 maart 2011 - 8,5 km – 109 deelnemers M/25 Vr

Heren +55 – 31 aankomsten

11. HUYLEBROECK Marc 34.59 17

17. VAN WESEMAEL Etienne 37.13 31

19. VAN LIERDE Roger 38.46 43

20. VAN DEN HAUTE Tuur 38.49 44

heren +60 – 35 aankomsten

6. PERSOONS Herman 37.07 30

7. PARMENTIER Herman 37.51 35

12. DE SUTTER Roger 39.10 48

Dames +50 – 6 aankomsten

1. STEPPE Marina 37.59 WINNAAR !!!

Cross Francis De Smet – 19 maart 2011 - Liedekerke

4/9 COBBAERT Anne 3.300 meter 16.04

2/19 MEERT Dary 5.500 meter 21.29 HVA

6/19 DE BOECK FREDDY 22.44

17/40 VAN WESEMAEL Etienne 25.26 HVB

2/25 PERSOONS Herman 25.02 HVC

4/25 PARMENTIER Herman 25.38

Zwinstedenloop – 20 maart 2011 - Sluis

10,4 km.

23.	COPPENS Linda	40.14	V1	WINNAAR!!!
38.	STEPPE Marina	41.36	V2	
59.	DE NIL Kurt	44.52	M56	
61.	SCHOLLAERT Norbert	44.56	M57	
104.	ROTTIERS Chris	47.20	M90	
124.	BAEYENS Griet	49.11	V22	
140.	DE TROCH Bart	50.03	M112	
220.	BAEVEGEMS Willy	55.33	M146	

Halve Marathon

75.	BRUYNINCKX Rudy	1.22.41	M40	24
82.	HENDERICKX Jan	1.23.32	M40	28
89.	DE RIDDER Ivo	1.23.49	M40	30
91.	STEENHAUT Kathleen	1.24.27	V	3
106.	SCHOCKAERT Hedwig	1.25.24	M50	10
117.	DE GELDER Yves	1.27.12	M40	40
169.	VERMAEREN Patrick	1.31.10	M50	18
247.	BUYSSE Katrien	1.35.41	V	9
248.	DE VEYLDER Jan	1.35.42	M40	93
249.	MATTENS Gunther	1.35.43	M40	94
254.	VERMAEREN Lucien	1.35.59	M50	31
280.	VAN OVERMEEREN Bernard	1.38.15	M40	109
281.	DE VULDER Yvan	1.38.15	M40	110
282.	BRUYLANT Marc	1.38.12	M50	33
311.	DE LEEUW Dirk	1.39.52	M40	125
312.	MOENS Joris	1.40.02	MSR	136
314.	PERSOONS Herman	1.40.16	M60	4
330.	VAN LANCKER Freddy	1.40.35	M60	5
337.	VAN KEYMEULEN Danny	1.40.52	M40	134
338.	DE SUTTER Roger	1.40.55	M60	6
339.	VAN KUT Stefaan	1.40.54	M40	135
378.	HANSSENS Ides	1.43.45	M50	51
401.	VAN GINDERACHTER Nele	1.45.13	V	26

	Aalst		Bos-voorde		Mem Paul		Sluis		Test een		Ever-gem		Test twee		1. mar		2. mar	
	16.01	06.02	06.02	27.02	20.03	06.04	01.05	11.05	06.04	01.05	06.04	01.05	11.05	06.04	01.05	11.05	06.04	01.05
Maes Bert	1			1														2
Mattens Gunther	1	1		1	1													4
Meert André				1														1
Meert Dary	1																	1
Moens Joris	1				1													2
Muylaert Karel				1														1
Parmentier Herman				1														1
Persoens Herman	1	1			1													3
Putteman Paul		1		1														2
Roelandt Ingrid				1														1
Rottiers Chris	1	1		1	1													4
Schockaert Hedwig	1	1		1	1													4
Schollaert Norbert		1		1	1													2
Steenhaut Kathleen	1	1		1	1													4
Steppe Marina		1		1	1													3
Teirlinck Marcia	1																	1
Vandenbranden Rudy		1		1														2
Van Belle Joris				1														1
Van Biesen Anja	1																	1
Van den Haute Tuur				1														1
Van der Meerem Lut	1																	1
Van Ginderachter Nele		1		1	1													3
Van Hecke Patrick				1														1
Van Keymeulen Danny	1	1			1													3
Van Kut Stefaan	1			1	1													3
Van Lancker Freddy	1	1		1	1													4
Van Overmeeren Bernard	1	1		1	1													4
Van Wesemael Etienne		1		1														2
Van Wingham Dirk	1																	1
Vermaeren Lucien		1		1	1											1		4
Vermaeren Patrick	1	1		1	1											1		5
Vijverman Jan	17	16		22	15													0
																		72

Spiridoncross 19 februari 2011

Wie stak een hand- je toe ?

Met 255 deelnemers organiseerde Spiridon de interbankencross met de grootste opkomst. Onder leiding van Herman Persoons zorgden de volgende leden voor een prachtige organisatie.

BACKAERT IWEIN
BRUYLANT MARC
DE BOECK FREDDY
DE CUYPER CHRISTEL
DE RIDDER IVO
DE TROCH BART
DE VEYLDER JAN
DE VULDER YVAN
DE WAEL HUGO
HEYVAERT KATHLEEN
HEYVAERT ROGER
KERCKHOFS LUC
MATTENS GUNTHER
MEERT ANDRE
MOENS JORIS
MUYLAERT KAREL
PARMENTIER HERMAN
PERSOONS HERMAN
ROTTIERS CHRIS
SCHOCKAERT HEDWIG
STEPPE MARINA
STROBBE WILLY
VAN BELLE JORIS
VANDENBRANDE RUDY
VAN DEN EINDE JORIS
VAN HOEZEN THOMAS
VAN KEYMEULEN DANNY
VAN KUT STEFAAN
VAN LANCKER FREDDY
VAN WESEMAEL ETIENNE
VERMAEREN LUCIEN
VERMAEREN PATRICK
DIERICK MARTINE
VAN DER BIEST NADY



Oilsjteneers Zemma

Plakoten

Just is just en de woorhoid mag gezet werren. Onze Spiridoncross was weiral nen organizatoerissen hoeigvlieger. De fermste organizaasje van giël 't seizoeng. Herman mag weir e wa ploimen op zoinen hoed steiken (in zen kont mag oeik mor da lupt iets minder gemakkelek). Wa da ni wiltj zeggen dat de redakse van Oilsjteneers Zemma toch e poor kleine opmeirkinskes eit. Iederien wetj dat het onze bekommernis es om het Oilsjters patimoenijum in aal zen meigelekkte vermen in ier taven. Naa had den Herman gralek zen devoeiren gedoon om de cross e wa een ludiek karakter te geiven deir oeveraal plakoten langs 't parkoer in de grond te sloon. E schoein initiatief, door ni af, woor het ni da zoin teksten toch wel wa miêr genuwanseird mochten zen. 't Startschot was nog mor just gegeven, of ge kwam e plakoot teigen woor da opstond dagge ni noiger mocht loeipen as twinjtig kilomeiter per ier. Iederien, en weir in 't biezonder emmen ons door gralek moeten inagen, oit schrik da Norbeir of Marina ons door zoun flitsen (en weir emmen ten nog liever da Marina ne kiejr flitst in plosj van Norbeir). Ik peis dat Herman da gedoon eit oit schrik dammen zoun op de konantjes terren, die vantoid oit den Osbroek kommen geloeipen. Iederien wetj dat Herman gralek geren bistjes ziet, want hoi heit thois nen akwarijum. As we door ten toch ni noig mochten loeipen, hadden weir door in de plosj e plakoot gezetj me gralek veil tekst oever de fauna en de flora van den Osbroek, of oever 't foit dat in den âân toid de helft van Oilsjt "gemokt" es in de boskes van de Jandoekesbeirg. Enfin, e wa nuttige informausje die de loeipers die noor ne toer of twieje e wa moei woren, insj op eer gemak kosten leizen en azoei e wa opnief op osem kosten kommen.

Oever het twiejde plakoot 'Je bent goed op dreef" zemma ielemool ni te spreiken. As ge azoei een opschrift in de "broinen dreef" zetj zedde gegarandeird gerejen. Want ge zet ten zoeh noig gekonsentreird op a koers dagge vergetj dat ter door op elke moment iênen me nen hoek af, vanachter nen boim kaan springen, die iet anders in gedachten eit as me aa mei te loeipen. Ter zou beiter gestoon emmen : "Rigdekkink verzergeren" of "Wildj gevoegeld" ver ast al te loot was.

Oeik 't plaksken me "Rode bietensap gedronken" was ter veir oever. Weir meigen gratis en ver niet de akkomodausje van Luc van de kantine beizigen ver de cross, en ondertissen werd er reclam gemokt ver iet wat hoi ni op zoinen preisloist eit stoon! Respect ver de sponsor!!! Ter had beiter gestoon : "Den Orval stoot vandaug ni te kaat in de katin" of "Nen Orval e deej kieps de dokter e weej"

Weir emmen oeik gehoeird van e poor dielnemers dazze bekanst verloeren woren geloeipen, omdat de oondoidink van 't parkoer op niks trok. Da zoun weir oplossen deir e plakoot me " Volg het lintj", of "Het hekken is nadar dan den osbroek". Noste jaur kennen weir iest ne kiejr nen blenjen op 't parkoer stieren om te zing of dat hoi er ni af sikkelt. Es da wel het geval, ten bestellen weir nog e wa mier dranghekkes want van de joor was da toch mor e flaa bistjen.

Just teigen de Parkloon stond er iet in de zjaar van “op en neir”. Ik werd door gralek krejeis van, want ver zoeiveir dak me rapeleir is ter door giën kabardoes in de gebieren ver ne kiejr efkes op en neir te goon. Mor den Herman wetj schoinboor van miêr...

En as leste bemeirkink. Ter hoeigte van t' beirgsken on Keljermaan, zoun weir op 't enje van da bontjen toidens de vraancros ne wegwoizer gezetj emmen me as opschrift : “Loeipers rechts, viswoiven links” of “Giene paniek as ge ier iet riekt, 't zen d' oesters van Keljermaan mor”.

En naa hoepen da den Herman ons suggestjes ni in de windj sloot.

PS : Be de noste verkiezingen kendje allemool stemmen ver den Herman, want ter stond in de kantine al ne groeiten kartongen reclam ver zen oigen zelven. Weir emmen al ne gepaste kampanjeslogan : “Ejet geren iêt en broin, ten zal ik a tissen men zonnebank droin”

Oit de gazet : Orval bekanst op in Oilsjt (Bron: 't Niesblad)

Oilsjt - Al ne giëlen toid zitj Oilsjt mé een tekert on Orval. Van alle Belzjen drinken ze in Oilsjt deizen trappist 't miejst. Hoe zou da na kommen

De vraug is groëiter dan 't oonbod zeggen de poters van d'abdoi. Zoei is de verkoeip van Orval in 't zoiden van Oeist-Vlonjern de leste tien jaar mé 250 procent gestegen. Den braar kan de bakken ni op toid leveren.

LV (president van ne gerenomeirde loeipklub): LK, nen doktoer van 't Trejen eit ons woisgemokt da ne loeiper veil minerolen verliest der veel te trainen en liters zwietj te loten. Dormei adviseiren weir ons leiden dazze zoeiveel meigelek Orval drinken noor de treinink

Weir van de redakse emmen ewa veirder research gedoon. En we zen oitgekomen in den Broinen dreif, in de cafetaria van den Osbroek. Cafeiboos Luc eet ons gezeid dat 'n oigenlek foitelek genoeg Orval binnentrekt ver d'Oilsjteneers, mor 't probleem zit boi al doi vremde loizen dat kommen schoeffelen omdat er in eer oigen derp alliën mor flotjesbier werd gedronken.

E paar getoigenissen:

DVK oit O: Boi ons in 't New Pleintjen kendje alliën mor Romannekes drinken, en doorop kan ek me ni recht aven (en kem al zekken kerte bintjes) Dormei goon ekik moin dosis Orval boi de Lukken binnenkappen.

PV oit L: Boi ons eet den berremiejster (red: psichejooter) gien gedacht van goe bier, want hoi drinkt allien mor Piedboeuf boi zen eiten. Mor doorvan begin ek nog roorder te doeng as da'k na al doeng.. Dormei stiert ons N. moi elke goensjtag boi de Lukken om moin dosis Orvallekes. En 'k moen toegeiven dat da beiter marsjeert dan doi gekolleerde bollekes da'k elke meirend moen pakken.

Natierlek emmen weir oeik geiren da bierken, mor doi inwoikelingen moeten ons Orvallekes ni komen oitdrinken newoor? Dormei stellen weir veiren da de Luc allien mor Orvallekes verkoeipt on Oilsjteneers, of mensjen me een speciool visum.

De redakse

Wedstrijdatlete Kathleen Steenhaut



Door haar oom, Camiel Roelandt, toenmalig bestuurslid van Atletiekclub Eendracht Aalst, laat Kathleen zich op 10-jarige leeftijd aansluiten bij zwart-wit. Ze wordt getraind door Eric Copens en doet uitsluitend mee aan veldloopwedstrijden. In tegenstelling tot vandaag traint Kathleen helemaal niet graag wat resulteert in eerder middelmatige resultaten. Na vier jaar houdt ze het voor bekeken en gaat ze haar geluk beproeven in de jeugdbeveging.

Op 20-jarige leeftijd leert ze haar toekomstige echtgenoot Guy Schollaert kennen. Guy is op dat ogenblik volop bezig aan zijn voorbereiding voor de 20km van Brussel. Om veel bij haar lief te kunnen zijn en om een goeie indruk op hem te maken, traint Kathleen met hem mee. Dan krijgt ze de smaak (van het lopen!) écht te pakken. Kort nadien stopt Guy met atletiek wegens te drukke beroepsbezigheden, maar Kathleen blijft drie keer per week een uurtje

lopen, samen met vriendin Katrien De Waegeneer.

Van een wedstrijdatlete is er dan nog helemaal geen sprake !

Ze is al 25 wanneer Kathleen in contact komt met een paar lopers van Spiridon die op haar een positieve indruk maken. In 1991 sluit zij zich aan bij onze loopvereniging. Pas dan traint zij voor het eerst interval en weerstand. Gustaaf De Pauw (Staf), ook lid bij Spiridon en uitstekend marathonloper, was klant in haar kapsalon. Staf vertelde haar over het fenomeen "marathon". Kathleen was meteen in de ban. In 2000 prepareert Staf zijn poulain voor haar eerste marathon (Echternach). Doelstelling is op dat ogenblik "uitlopen". Ze komt na 3uur en 48 minuten over de streep. Kathleen is er onmiddellijk van overtuigd dat er nog meer marathons zullen volgen. Een jaar later loopt ze dezelfde marathon een half uur sneller !

Ziehier haar verdere prestatieontwik-

keling op de marathon

2002: 3u18'35 2003: 3u09'53 2005:
3u05'51 2006: 3u01'48 2007:
2u59'16 2008: 3u00'44
2009: 2u59'01 2010: 2u59'10.

Op de halve marathon bemerken we eenzelfde spectaculaire verbetering. In 2001 gestart met 1u33'29 zet ze vorig jaar een tijd van 1u22'21 neer.

Besttijd op de 10km : 38'04 (2010)
5km : 18'04 (2010) 3km : 10'53
(2009) -

Kathleen behaalde sinds 2004 op het lange afstandslopen 6 Belgische, 11 Provinciale en 2 Vlaamse titels !

In 2004 en 2007 werd ze geselecteerd voor een internationale wedstrijd op de 3000 meter.

Vorig seizoen was voor Kathleen dubbel en dik geslaagd met nationale titels in het berglopen, de 4x 800 meter en de 10 km. Ook verbeterde ze nog persoonlijke records op de 5 km en 10 km piste en op de halve marathon.

Om te kunnen deelnemen aan officiële wedstrijden laat Kathleen zich in 2001 aansluiten bij Atletiekclub Vlierzele Sportief. Ze wordt voor al haar uitstekende prestaties in 2007 opgenomen in het Top en Talenten Team van deze club. Kathleen heeft bij Vlierzele Sportief het clubrecord van de marathon, halve marathon en de uurloop (15km152) op haar naam staan.

Onder toezicht van haar persoonlijke trainer, Staf De Pauw, traint ze gemiddeld 85km per week. Tijdens haar marathonvoorbereiding loopt dit op tot 120km. Staf, een gediplomeerd trainer, maakt haar schema's op basis van haar lactaattesten. Kathleen test om de drie jaar op de loopband. Haar

aërobe en anaërobe waarden zijn vorig jaar nog maar eens veelbelovend verbeterd.

Dat regelmatige rustperiodes minstens even belangrijk zijn dan intensieve trainingsperiodes weet Staf als geen ander. Kathleen moet jaarlijks een 5-tal rustpauzes inlassen van een tiental dagen. Tijdens deze periodes worden interval noch weerstand getraind. Een rustige duurloop van een uurtje om de twee dagen volstaat dan. Haar doelstelling voor 2011 is het Belgisch Kampioenschap Marathon in Torhout (juni) en de marathon in Eindhoven (oktober). Omdat onze Kathleen de marathon onder de drie uur loopt, wordt ze door de organisatie van

Eindhoven als VIP atlete uitgenodigd. Ze verblijft gratis in het Sporthotel van Eindhoven en de Nederlanders tasten zelfs in de geldbeugel om haar aan de start te krijgen.

In 2012 staat het Europees Kampioenschap Marathon op het programma. Kathleen hoopt op een plaats in de top 5 bij de W45 !

Haar talent voor het afstandslopen, haar inzet en gedrevenheid, het afwerken van opbouwende schema's, een gezonde voeding en levenswijze, maken van Kathleen de succesvolle atlete die ze nu is.

Kathleen, een dikke proficiat met uw prachtige sportcarrière en doe zo verder !

Zwinstedenloop 2011 een echt loopfeest voor Spiridon Aalst

Reeds verschillende jaren neemt onze club deel aan de 10km en halve marathon in Sluis. Het mooie parcours, de degelijke organisatie en het aanbod dat toelaat dat elke Spiridonner kan deelnemen, zorgde ervoor dat we dit jaar met niet minder dan 31 leden deelnamen, 23 op de halve marathon en 8 op de 10km. Onder een vroege lenteson met weinig of geen wind werd het een echt loopfeest voor onze club.

Vooreerst betekent dit dat we opnieuw in de prijzen vallen voor de clubs met het meeste aantal deelnemers op de 21km. Als 2e club sponsort dit onze clubkas met 110 euro. Maar ook wat de resultaten betreft werd het een fenomenale wedstrijd. We werden 5e club, wat nog eens 90 euro in het laadje brengt. Hiervoor zorgden Rudy Bruyninckx, Jan Henderickx, Ivo De Ridder, Kathleen Steenhaut en Hedwig Schockaert. Kathleen werd ook 3e vrouw. Katrien Buysse werd 9e en viel ook nog in de prijzen.

Op de 10 km was het succes eveneens

volledig. Linda Coppens won in een



prachtige tijd van 40.14 voor Marina Steppe.

Dit alles gebeurde onder het aandachtige oog van onze trainer Iwein Backaert, die alle Spiridonnars kwam aanmoedigen. Dit deed de leden veel deugd.

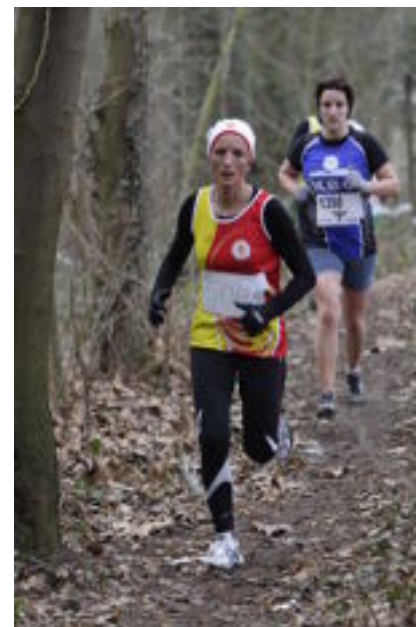
Aan alle Spiridonnars: proficiat met jullie prestatie. Dank aan de supporters. Ook in Nederland kunnen ze nu niet meer naast Spiridon Aalst kijken.

Carla Godeau wordt Belgisch kampioen mountainbike

In januari 2011 behaalde Carla de nationale titel mountainbike.

Carla kan niet alleen goed lopen maar dus ook uitstekend fietsen !

Carla, een dikke proficiat vanwege het bestuur, en doe zo verder !



Retouradres:
Spiridon Aalst vzw
Patrick Vermaeren
Rodekruislaan 4
9340 Lede

Driemaandelijks tijdschrift P912529
Afgiftekantoor 9550 HERZELE

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

