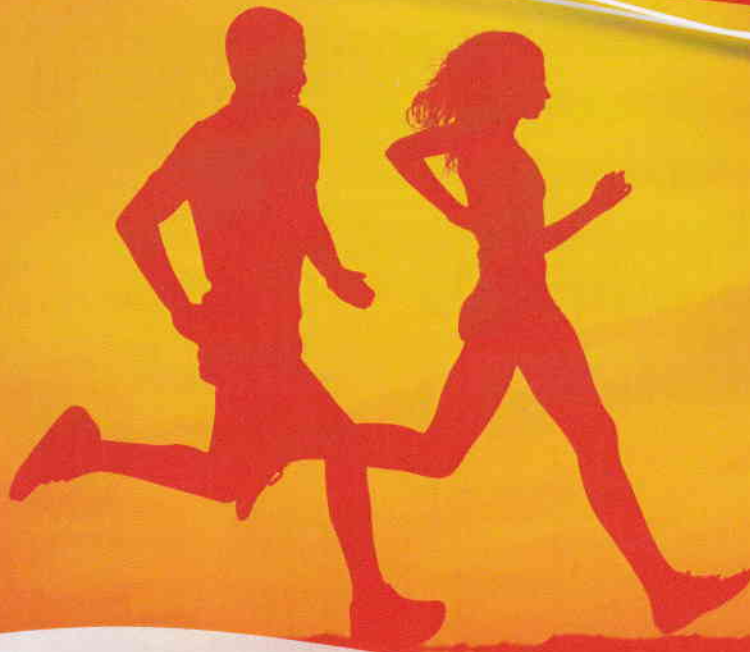


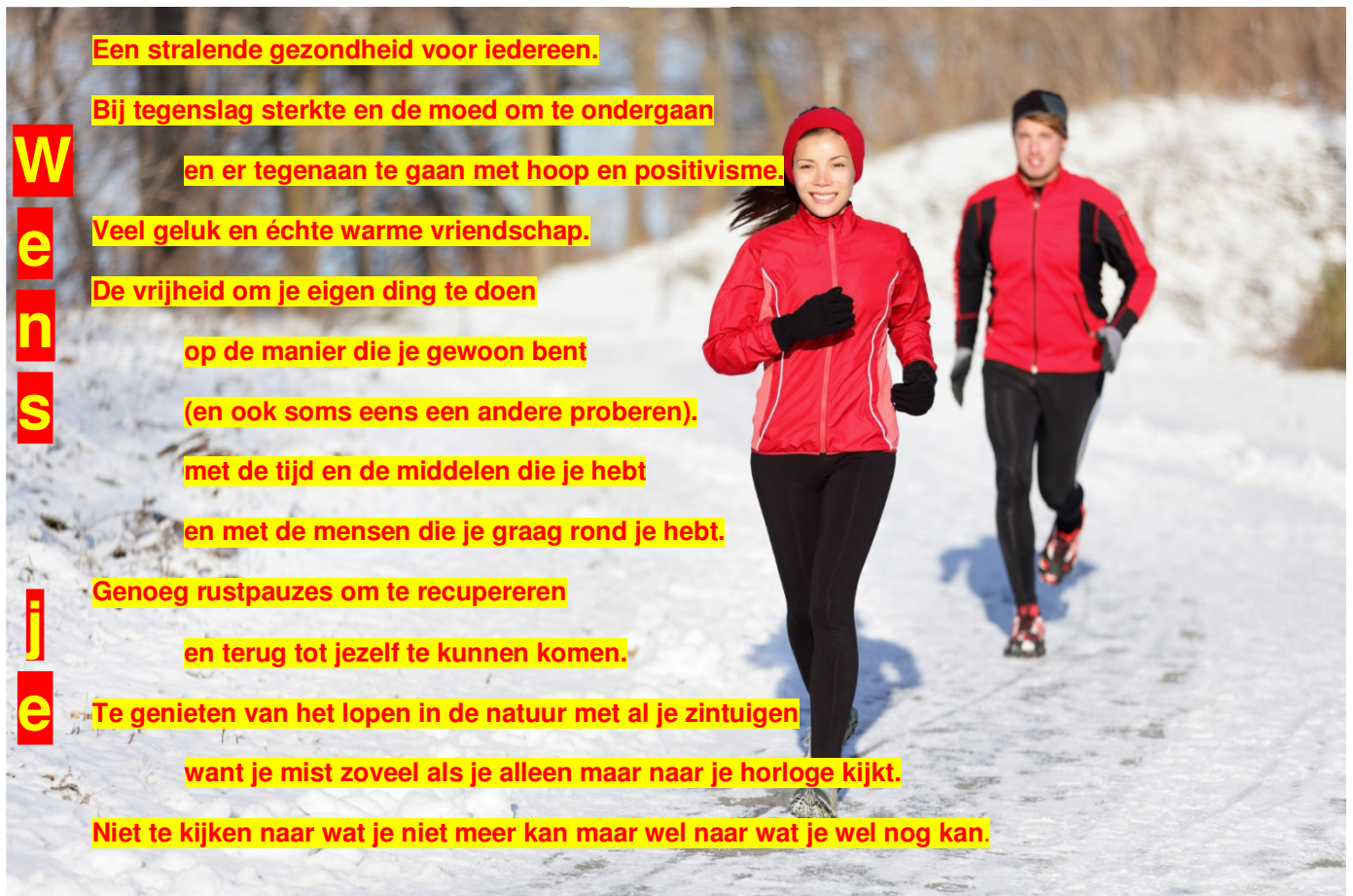
# Clubblad



**december 2013**

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

# Het Spiridonbestuur wenst je een bovenbeste 2014



## Laatste oproep Uitnodiging algemene ledenvergadering



De algemene ledenvergadering van Spiridon Aalst gaat door op **vrijdag 17 januari** om 19u30 in de Osbroektaverne.

De taverne is die avond privé voorbehouden voor Spiridon. Reeds meer dan 70 ingeschrevenen!

We maken er een gezellige avond van met een terugblik op 2013, een toespraak van duursporter-filosoof Marc Vandebossche over " Sport als levenskunst " en tevens worden de geschenken van het regelmatigheids criterium 2013 overhandigd, tot slot nog een hapje.

Wie er wil bij zijn bevestigt zijn/haar aanwezigheid via mail aan [lucien.vermaeren@skynet.be](mailto:lucien.vermaeren@skynet.be) met vermelding van aantal personen, liefst zo spoedig mogelijk maar uiterlijk op woensdag 15 januari. Reservatie is verplicht om ons toe te laten de nodige voorzieningen te treffen.

## Ons clublokaal

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

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

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

## Bankrekening Spiridon

IBAN : BE79 0011 7565 3033

BIC CODE: GEBABEBB

## Spiridonshop :

- 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 aan een traag tempo.

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

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

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

## Inhoudstafel

Kaft voorzijde foto Oever het Waterloep

2	Nieuwjaarswens – Algemene ledenvergadering	17	Verslag Oever het Waterloep
3	Spiridoninfo – Inhoudstafel	18	Uitslag Vredesloop Aalst
4	Bietensap als recuperatiemiddel	19	Uitslag Hivernales Bosvoorde
5	Bietensap als recuperatiemiddel vervolg	20	Uitslag Eindejaarscorrida Leuven
6	Wedstrijden regelmatigheids criterium 2014	21	Uitslag andere A
7	Andere loopwedstrijden - crosskalender	22	Uitslag andere B
8	Flanders Fields – Personalialia	23	Uitslagen cross
9	Lidgeld - doucheabonnement	24	Uitslag Uurloop
10	Eindstand regelmatigheids criterium	25	Uitslag Uurloop vervolg
11	Eindstand regelmatigheids criterium vervolg	26	Ma-Marina lieken
12	Oilstjeneneers Zemmen	27	Veilig en gezond sporten A
13	Oilstjeneneers Zemmen vervolg	28	Veilig en gezond sporten B
14	Winterzonnewendeloop	29	Veilig en gezond sporten C
15	Winterzonnewendeloop vervolg	30	Veilig en gezond sporten D
16	Spiridon in actie uitslag La Hulpoise	31	Algemene info Spiridon : wie zijn we

Kaft achterzijde foto kwis Oilstjeneneers Zemmen

# Bietensap als recuperatiemiddel maar gezond ?

Bietensap is een populair drankje bij duurlopers en bij wie zware trainingsarbeid doet. Het vraagt veel opoffering om dit rode sap in je keel te gieten want het smaakt niet goed, alsof je de akker zelf opdrint vergelijkbaar met de smaak van aardappelschillen. Maar de laatste maanden ligt bietensap in de vuurlinie. Is het wel een gezonde recuperatiedrank na zware inspanningen. We laten hierna verschillende meningen horen.

## ‘Te veel bietensap drinken kan kankerverwekkend zijn’

- Grote hoeveelheden bietensap - een populair drankje bij sporters - kan mogelijk schadelijk zijn voor de gezondheid, zo waarschuwt het Voedingscentrum in Den Haag in De Volkskrant. Ook UGent waarschuwt dat het veelvuldig drinken van geconcentreerd bietensap op lange termijn kankerverwekkend kan zijn.
- Bietensap is erg populair bij topsporters die het sap massaal drinken als legale doping. Volgens sportartsen leidt het tot een lager zuurstofverbruik en een lagere hartslag, met een prestatie verhogend effect tot gevolg. Maar toxicologen waarschuwen nu voor overmatig gebruik van bietensap.
- Net zoals andijvie, spinazie en ijsbergsla bevatten rode bieten namelijk erg veel nitraat. En dat heeft goede eigenschappen, zolang het niet om excessieve hoeveelheden gaat. Een aantal slokken van een bietensapconcentraat overschrijdt echter al snel de aanvaardbare dagelijkse inname.
- ‘Nitraten gaan via een chemische reactie in onze maag omgezet worden tot nitriet en die gaat samen reageren met amines uit onder andere vis of rood vlees en kan op die manier vorming geven aan een kankerverwekkende stof nitrosamines’, verklaarde prof. Sarah De Saeger van de Gentse faculteit Farmacologie in het Radio 1-programma *Hautekiet*.
- In het met mate drinken van bietensap schuilt dus weinig gevaar, maar duursporters die van het prestatieverhogend effect willen profiteren, moeten best vis of rood vlees van het menu schrappen zodat hun legale doping op lange termijn niet kankerverwekkend is. Al is dat geen optie voor veel topsporters, die hun eiwitten immers broodnodig hebben.



## Rode bietensap kan kankerrisico verhogen



### Te mijden: nitraten, nitrieten en nitrosamines

Aan nitrosamines worden kankerverwekkende eigenschappen toegeschreven. Ze worden in verband gebracht met kankers van neus, keelholte, maag, dikkedarm en endeldarm. Te veel nitrosamines, net als hun voorlopers nitrieten en nitraten, zijn dus te mijden. Zo meldt de Stichting tegen Kanker op haar website.

### Van nitraat tot nitrosamine

Hoe kunnen we deze stoffen vermijden? Nitraten zijn in onze voeding vooral aanwezig in groenten (rode bieten, sla, spinazie, andijvie, bleekselderij, venkel, paksoi, ...). Met een glas bietensap of 200g van deze groenten kan de daginname al overschreden worden! Vandaar het belang de hoeveelheid ervan te beperken.

Nitraat wordt tijdens opwarmen en bewaren, maar ook in ons lichaam, omgezet tot nitrieten. Daarnaast nemen we ook nitrieten in via de voeding (aardappelen, vleesbeleg en bewerkt vlees).

Deze nitrieten worden tot slot in ons lichaam (maar ook in vleesbeleg en bewerkt vlees) omgezet tot de nitrosamines met kankerverwekkende eigenschappen.

### Tips om de opname van nitraten, nitrieten en nitrosamines te beperken

- Beperk de consumptie van bietensap tot een paar slokken per dag.
- Beperk de consumptie van nitraatrijke groenten tot 2 keer per week 200g (sla in het seizoen kan 4 keer/week).
- De nitraatconcentratie is het grootst in groenten in de winter, wanneer ze in serres gekweekt worden. Geef de voorkeur aan typische wintergroenten als ajuin, kool, prei en wortels.
- Gebruik steeds verse groenten.
- Eet geen nerven en stronken van bijvoorbeeld spinazie, sla en kolen. Verwijder ook de buitenste bladeren.
- Een deel van de nitraten en nitrieten komen in het kookvocht terecht, gebruik het niet.
- Beperk lang en langzaam opwarmen van nitraatrijke groentesoorten en warm restjes ook geen tweede maal op.
- Vermijd de combinatie van nitraatrijke groenten met aminerijke voedingsmiddelen als vis: combineer vis en spinazie dus beter niet, vooral niet in de winter.
- Combineer een maaltijd met nitraatrijke groenten, met een vitamine C bron (aardbeien, citrusvruchten (appelsien, citroen, pompelmoes, frambozen, kiwi, krieken, mandarijnen, ...). Dat zou de vorming van nitrosamines beperken.

# Peter Hespel: “Rode bietensap schadelijk? Absoluut niet!”

Een week geleden kwamen onthutsende berichten in de pers over de mogelijk schadelijke effecten van rode bietensap. Die ophefmakende berichtgeving kwam er nu veel sporters het sap gebruiken als legaal stimulerend middel. Peter Hespel, inspanningsfysioloog aan de KU Leuven, tempert de negatieve berichten. “Er is op dit moment geen enkel wetenschappelijk bewijs dat de schadelijke effecten van bietensap zou aantonen. Integendeel, het wordt zelfs tegengesproken.”

## Is bietensap zo schadelijk als beweerd wordt in de recente berichtgevingen?

Hespel: “De berichtgeving is fout omdat ze onvoldoende genuanceerd is, en daarom onnodig onrust wekt bij de gebruikers van rode bietensap. De huidige discussie omtrent rode bietensap betreft eigenlijk een discussie omtrent het al dan niet kankerverwekkend zijn van inname van nitraat via de voeding. Welnu, rode bietensap zoals het in de winkelrekken wordt verkocht, bevat niet steeds dezelfde hoeveelheid nitraat. Soms veel, soms weinig. Bovendien bevatten tal van andere groenten, in het bijzonder rucola, sla en spinazie ook veel nitraat. De vraag is dus niet of het drinken van rode bietensap al dan niet kankerverwekkend is, maar wel (1) of inname van nitraat al dan niet kankerverwekkend is, en (2) zo ja, in welke dosissen dan wel ?



## Zijn er al antwoorden gevonden op die twee vragen?

“Wat betreft vraag (1): er zijn geen aanwijzingen dat de inname van nitraat kankerverwekkend kan zijn. Niet onder de vorm van rode bietensap, niet in de dosissen die momenteel worden aanbevolen in de context van sport, of via de normale voeding ingenomen kunnen worden.

Wat betreft vraag (2): wetenschappelijke gegevens tonen aan dat de werkzame dosissen nitraat in de context van sport zich situeren tussen 250 à 500mg. De gemiddelde dagelijkse nitraatinname bij vegetariërs, meer specifiek de nitraatinname via groenten, bedraagt gemiddeld 300 à 350 mg per dag. Dit wil zeggen dat er ook heel veel vegetariërs ruim boven deze grens zitten. Sommigen zitten zelfs aan meer dan 1.000mg nitraat per dag. Nog nooit is er een verband aangetoond tussen vegetarische voeding en kanker. Waarom zou occasioneel gebruik van rode bietensap in de context van sport dan wel kankerverwekkend zijn? Er zijn geen wetenschappelijke gegevens om dergelijke stelling te onderbouwen, integendeel dit wordt tegengesproken door recente wetenschappelijke studies.”

## Kunnen sporters dan met een gerust hart weer voluit aan het bietensap?

“Het blijft belangrijk om de sportieve gemeenschap te waarschuwen voor overconsumptie. Immers, atleten neigen vaak naar overconsumptie vanuit de foutieve idee dat ‘als deze dosis helpt, dan zal een dubbele dosis nog beter zijn’. Een dergelijke denkwijze moeten we absoluut afkeuren. Er is geen enkele evidentie dat inname van nitraat in een dosis hoger dan 500mg extra voordelen zou opleveren. Integendeel, enkel de kans op ongewenste nevenwerkingen verhoogt. Er zijn ook geen aanwijzingen dat langdurig gebruik beter zou zijn dan acuut gebruik. Er is dus geen enkele reden om de inname van nitraat in de dagelijkse voeding te verhogen. Occasioneel gebruik in het licht van bepaalde sportieve doelstellingen is en blijft de regel.”

## Wat zijn op dit moment de vastgestelde gunstige effecten van rode bietensap?

“Het is bewezen dat de inname van 250 à 500 mg nitraat 2 à 3 uur voor inspanning de efficiëntie van het zuurstofverbruik tijdens aërobe inspanningen verhoogt, en aldus de prestatie kan verbeteren. Dit ‘ergogene’ effect is zowel effectief tijdens inspanningen op zeeniveau als tijdens inspanningen op hoogte. Het optimale effect van nitraat situeert zich dan vanaf de start van de inspanning tot ongeveer een 3-tal uren later, waarna de werking vermindert.”

## Hebben zogezegde shots (geconcentreerde dosissen) nut voor een atleet?

“De manier waarop je nitraat inneemt maakt eigenlijk niet het verschil. Inname van een geconcentreerde ‘shot’ met 400mg nitraat heeft net hetzelfde effect als het drinken van 500ml rode bietensap met 400mg nitraat.”

## WEDSTRIJDEN REGELMATIGHEIDS CRITERIUM 2014

- Nr. 1 17<sup>de</sup> Dirk Martens-corrída te Aalst** zondag 12 januari
- **Afstanden :**
    - 3 km Start om 15u
    - 6 km Start om 15u30
    - 12km Start om 16u15
  - **Locatie :** Grote Markt, Aalst
  - **Inschrijven** ter plaatse 6 € (geen voorinschrijvingen), eetzaal St-Jozefcollege
  - **Kleedkamers en douches :** St-Jozefcollege, Pontstraat
  - **Info** op [www.eendrachtaalst.be](http://www.eendrachtaalst.be)

- Nr. 2 34<sup>ste</sup> Les Hivernales te Bosvoorde** zondag 2 februari
- **Afstanden :**
    - 10 km – 20km Start om 10u30
  - **Locatie :** Internationale School of Brussels, Kattenberg 19, 1170 Watermaal-Bosvoorde
  - **Inschrijven** ter plaatse : **niet meer mogelijk ! Aantal deelnemers beperkt!**  
**Inschrijven uitsluitend :** via website (7 € ) tot 28 januari uiterlijk maar zal eerder afgesloten worden. **Je kan je nu al inschrijven !**
  - **Info** op : [www.rcb-gal.be/site/neeerlandais.htm](http://www.rcb-gal.be/site/neeerlandais.htm) .
  - Betaling ten laatste op 28/1 op rekeningnummer 001-3244174-85 (IBAN BE89 0013 2441 7485) met vermelding van de gestructureerde mededeling meegedeeld via je emailadres.
  - **Kleedkamers en douches :** International School of Brussels, Kattenberg – Vorsterielaan
  - **Gezamenlijk vertrek :** Osbroekdreef 8u30.

- Nr. 3 11<sup>de</sup> Herdenkingsloop Paul Van Hauwermeiren** zondag 9 maart 
- eigen organisatie**
- **Afstanden :**
    - 13 km en 21 km (bevoorrading van drank onderweg). Start om 9u
  - **Locatie :** Sporthal Appels, Steenweg van Aalst 41, 9200 Dendermonde.
  - **Trainings- en natuurloop** langs de mooie plekjes van Schelde en polders rond Appels.
  - **Kleedkamers en douches :** Sporthal Appels.
  - **Info** op [www.spiridonaalst.be](http://www.spiridonaalst.be)
  - **Gezamenlijk vertrek :** nihil, onderling af te spreken.
  - Na de training traktement door Spiridonbestuur in sportcafé sporthal.

- Nr. 4 21<sup>ste</sup> Zwinstedenloop te Sluis** zondag 16 maart
- **Afstanden :**
    - 4,7 km Start om 12u
    - 9,6 km Start om 12u45
    - halve marathon Start om 13u
  - **Locatie :** Grootte Markt te Sluis
  - **Inschrijven** ter plaatse : 14 € (halve marathon), 11 € (10 km), 9 € (5 km)  
**Voorinschrijven :** 11 € (halve marathon), 8 € (10 km), 6 € (5 km) via website tot 2 maart
  - **Info** op : [www.zwinstedenloop.nl](http://www.zwinstedenloop.nl)
  - Betaling op rekeningnummer 001-4475525-21 (IBAN BE17 0014 4755 2521) met vermelding van de opgegeven referentiegegevens bij inschrijving
  - **Kleedkamers en douches :** Sporthal: MFC De Keure, Kloosterstraat 44, 4524 BL Sluis
  - **Gezamenlijk vertrek :** Osbroekdreef 10u15.

- Nr. 5 Hyacintenloop Halle**  
**Nr. 6 Ekiden Evergem**



- zaterdag 26 april**  
**donderdag 1 mei**

# TRAININGSLOPEN EN ANDERE WEDSTRIJDEN

## 1<sup>ste</sup> testmeeting 2014

woensdag 16 april

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

## 2de testmeeting 2014

woensdag 14 mei

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

## Kalender interbankenveldlopen 2014

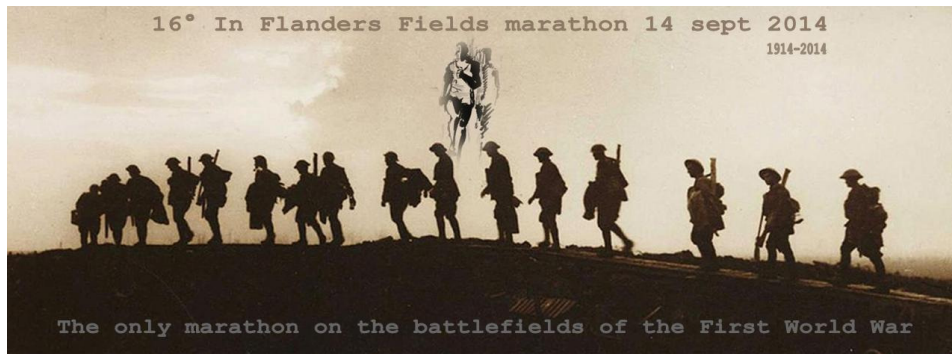
Datum	Organisator	Startuur	Locatie
• 04-01-2013	BNP Paribas Fortis	14u	Grimbergen, Prinsenbos Brusselsesteenweg, afd. 7 RO
• 25-01-2014	Axa Belgium	10u	Oudergem, Adeps-centrum Waversesesteenweg 2057
• 08-02-2014	MIVB	10u	Haren, sportcomplex MIVB Tweedekkerstraat 101
• 22-02-2014	Spiridon Aalst	10u	Aalst, sportterreinen Osbroek Frans Blancquaertdreef
• 08-03-2014	Memorial Fr. Desmet	10u	Liedekerke, Bloso-ijshal Heuvelkouter Sportlaan 1

Het is volgens het Kibsureglement verplicht om aan te treden in het officiële clubtruitje !

Praktische info over de verschillende veldlopen vindt u terug op de website [www.kibsu-ursib-cross.be/](http://www.kibsu-ursib-cross.be/)

**Oproep aan alle leden bij deelname aan wedstrijden : schrijf je steeds in onder de volledige en enige correcte benaming : Spiridon Aalst .**

We stellen nog altijd vast dat ofwel de clubbenaming vergeten was ofwel onvolledig (bijv. Spiridon), dit leidt tot misverstanden bij het opmaken van uitslagen.



## Een wedstrijd met een vredesgedachte, in een streek vol wrede herinneringen!

De vzw IFFmarathon organiseert op zondag 14 september 2014 (10u) de zestiende "In Flanders Fields-marathon" in de Westhoek. Een marathon door de beschermde IJzervallei.

De start wordt gegeven in Nieuwpoort-stad, ter hoogte van de vismijn aan de kaai, waarna men langs de IJzer naar Diksmuide loopt, en via de Ieperlee naar Ieper. Een historisch traject, dat mits enig puzzelwerk voldoet aan de officieel vereiste afstand, nl. 42km195.

Reeds enkele spiridonleden hebben te kennen gegeven om op zondag 14 september aan de start te staan van de In Flanders Field marathon. Info : <http://www.marathons.be/nl/pagina/145/in-flanders-fields-marathon.html>

**Met je deelname steun je ook een goed doel. Dit jaar wordt het een actie tegen landmijnen.**

### Andere interessante wedstrijden op 14 september

- 7 km en 14 km wedstrijd in het centrum van Ieper om 16u /16u15 (<http://extreme.kewl.be/ddi/>)
- Halve marathon in Nieuwpoort om 11u (nog niet definitief beslist) (<http://www.macw-nieuwpoort.be/>)

Het bestuur van Spiridon Aalst zou graag vernemen wie de intentie heeft om aan de marathon of aan één van de andere wedstrijden op 14 september deel te nemen. Indien je overweegt om deel te nemen, wil je dan Marina op de hoogte brengen van je intentie. Zo hebben we een idee wie er zou deelnemen.



## Personalialia

### Overlijdens :

Op 10 november overleed dhr Camiel Verhoeven, schoonvader van Luc Kerckhofs.

Op 14 september overleed dhr Francois Beulens, Spiridonlid gedurende 13 jaar tussen 1988 en 2003.

Op 17 oktober overleed mw Pauline Van Der Burght, moeder van Jean-Paul Temmerman en grootvader van echtgenote Joris Moens.

Op 27 november overleed mw Elisabeth Van Vaerenbergh, grootmoeder van Katrien Buysse en echtgenoot Jelrik Noël.

Op 9 december overleed mw Mariette Troffaes, moeder van Hendrik Daelman, onze barbecueman.

Op 15 december overleed dhr Roger Moens, grootvader van Joris Moens.

### Geboortes :

Op 3 oktober werd Lennert geboren, zoon van Tom Dumont.



# Lidgeld 2014



Een nieuw jaar dat wenkt betekent ook tijd voor het vernieuwen van het lidgeld.

Voor de luttel **som van 50 €** kan je weer een jaar lang genieten van de Spiridonspirit (woensdag- & zondagtrainingen, wegwedstrijden, crossen, een resem niet-loopactiviteiten, clubbladen, website, oilsjiteneers zemmen, verzekering, kortom teveel om op te noemen). Daarom vragen wij dit bedrag te storten op de  
**Spiridonrekening 001-1756530-33**  
**IBAN: BE79 0011 7565 3033.**

In mededeling wordt vermeld "**lidgeld 2014**". Graag het lidgeld uitsluitend via overschrijving betalen, maakt voor ons de boekhoudkundige verwerking makkelijker.

Gelieve dit zo spoedig mogelijk te doen, liefst **vóór 15 januari 2014**. Lidgeld niet tijdig ontvangen is niet verzekerd en sporten op eigen risico.

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

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

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

## Doucheabonnement 2014

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

- ofwel door betaling van 1,50 € (huidig tarief) per keer, je vooraf aanmelden bij de sportopzichter,
- ofwel kan je ook een voordelig halfjaarabonnement<sup>(\*)</sup> nemen voor 40 €, het abonnement loopt van 1/1/2014 tot 30/06/2014.

Wil je gebruik maken van het doucheabonnement gelieve **40 €** te storten op bovenvermeld Spiridonrekening, met vermelding "doucheabonnement". Na storting vragen we onmiddellijk aan de Aalsterse sportdienst om je doucheabonnementpas op te maken.

<sup>(\*)</sup> Vanaf 2014 draagt het stadsbestuur geleidelijk alle sportinfrastructuur en de behorende dienstverlening over naar "Autonoom Gemeentebedrijf SportAG". Dit houdt in dat facturatie en prijzen – ondermeer de huurprijzen van de douches – in de loop van het jaar wijzigen. Het zal wellicht allemaal wat duurder worden.

Om die reden wenst de sportdienst alleen maar doucheabonnementen te verlenen voor maximaal 6 maand.



## Al een 1<sup>ste</sup> oproep om mee te helpen aan de Spiridoncros 22 februari

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

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

Dit is best mogelijk als we vooraf alles goed voorbereiden.

Maar bepaalde taken zoals

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

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



## Eindstand Regelmaticheids criterium 2013

	Aalst	Bosvoorde	Sluis	Roosdaal	Evergem	testmeeting	Affligem	Waasmunster	Grimminge	Erpe-Mere	Oetingen	Crètes Lahulpoises	Oever 't waterloep	Priester Daens loop	Hivernales	Corrida Leuven	marathon of halve marathon	marathon of halve marathon	Totaal per deelnemer
	13.01	03.02	17.03	01.04	01.05	15.05	15.06	29.06	26.07	09.08	25.08	20.10	03.11	17.11	08.12	29.12			
Baevegems Willy			X																1
Baeyens Griet	X		X	X			X	X	X	X			X	X	X				10
Bergmans Stefaan	X					X			X								X		4
Borremans Pieter		X																	1
Bruylant Marc		X	X	X				X	X	X	X		X	X	X		X		11
Bruyninckx Rudy			X		X								X						3
Buysse Katrien	X	X		X	X	X			X	X			X		X		X	X	11
Coppens Linda	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X			X	X		13
Cornelis Olivier						X	X		X	X	X	X	X		X		X		9
De Boeck Freddy			X						X				X				X		4
De Backer Barbara	X													X					2
De Backer Ernest	X		X																2
De Backer Stijn						X			X	X	X		X	X	X	X	X	X	10
De Beuckelaere Wim						X													1
De Brouwer Geert		X	X														X		3
De Bruyne Katia				X	X								X						3
De Gelder Yves						X		X	X	X	X	X	X	X	X				9
De Gols Dirk		X	X		X	X	X	X	X	X			X	X	X		X	X	13
De Leeuw Dirk	X										X								2
De Nil Kurt			X		X	X	X	X	X										6
De Potter Geert	X	X	X		X	X	X		X	X		X	X	X	X				12
De Ridder Ivo	X	X	X		X	X			X	X	X		X	X		X		X	12
De Schacht Raf	X												X						2
De Sutter Danny					X		X												2
De Sutter Roger		X			X	X		X					X	X					6
De Veylder Jan	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X		X		X	X	14
De Vulder Yvan			X																1
De Wael Hugo					X	X													2
De Wever Geert													X	X					2
Dubois Wilfried									X										1
Dumont Tom		X	X				X										X		4
Duquet Thierry	X				X	X			X	X									5
Godeau Carla										X	X			X			X		4
Goeman Ann	X	X		X	X	X	X		X	X		X	X				X		11
Goeminne Gerwin	X	X		X	X	X	X		X	X		X	X				X		11
Hanssens Ides			X	X	X	X	X		X	X	X					X	X	X	11
Henderickx Jan	X	X	X	X		X						X	X		X		X		9
Heymans Mario					X	X		X									X	X	5
Heyvaert Kathleen	X			X	X	X				X	X	X	X	X					9
Huylebroeck Marc				X		X	X	X	X	X									6
Kieckens Kenneth				X		X	X	X		X	X	X	X		X		X		10

**X= vervangingswedstrijd**

# Stand Regelmatigheidscriterium 2013 <sup>vervolg</sup>

	Aalst	Bosvoorde	Sluis	Roosdaal	Evergem	testmeeting	Affligem	Waasmunster	Grimminge	Erpe-Mere	Oetingen	Crètes Lahulpoises	Oever 't waterloep	Priester Daens loop	Hivernales	Corrida Leuven	marathon of halve marathon	marathon of halve marathon	Totaal per deelnemer
	13.01	03.02	17.03	01.04	01.05	15.05	15.06	29.06	26.07	09.08	25.08	20.10	03.11	17.11	08.12	29.12			
Lichtert Dirk										X	X								2
Lievens Peter			X		X	X				X		X	X	X	X	X	X	X	11
Loux Patrick						X	X					X	X	X	X	X			7
Maes Bert	X		X						X	X			X						5
Mattens Gunther	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	16
Meert Charlotte														X					1
Meert Dary										X									1
Mertens Bart		X	X	X					X	X	X		X				X	X	9
Moens Joris	X	X	X	X		X			X	X			X	X		X	X	X	12
Muylaert Gerrit				X															1
Noël Jelrik				X	X				X	X			X				X		6
Parmentier Herman							X						X						2
Persoons Herman			X	X	X	X		X	X	X			X	X					9
Roels Marc	X		X	X	X	X	X					X	X	X					9
Putteman Paul	X	X		X															3
Rottiers Chris	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X				13
Schockaert Hedwig	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	18
Schollaert Norbert	X	X	X										X						4
Steenhaut Kathleen	X	X	X	X	X	X		X							X	X	X	X	11
Steppe Marina	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	15
Temmerman Jean Paul	X	X	X	X			X						X	X			X	X	9
Vandenbranden Rudy		X		X	X	X	X		X				X		X	X	X	X	11
Van Belle Joris			X		X	X	X		X	X		X	X	X			X	X	11
Van den Einde Joris	X	X				X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	13
Van den Haute Tuur	X								X	X	X		X	X	X	X	X		9
Van Der Vennet Lode						X													1
Van De Velde Lucien						X													1
Van Ginderachter Nele										X									1
Van Hecke Patrick	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X			X		11
Van Keymeulen Danny		X	X	X	X	X		X					X				X	X	9
Van Kut Stefaan						X							X						2
Van Lancker Freddy		X	X	X	X	X		X	X	X	X		X			X	X		12
Van Overmeeren Bernard	X		X			X			X	X				X					6
Van Wesemael Etienne	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X		X	X	X		14
Verhaeghe Luc			X																1
Vermaeren Lucien			X		X				X	X	X	X	X	X	X	X	X		11
Vermaeren Patrick	X	X	X	X	X		X	X	X	X			X	X	X		X	X	14
Vijverman Jan													X						1
Totaal aantal deelnemers :	33	30	39	31	35	43	26	21	37	40	22	19	49	29	24	14	37	20	549

**X = vervangingswedstrijd**

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

# Oilsjteneers ZEMMEN

## Fraude op de GPJPT!!!

Op vroidagauved de 27sten december was 't weir zoiveir. De voifde ediesje van de Groeite Prois Jean-Paul Temmerman werd betwist in de "Salongs Van Schoilenbeirg" in den Broinen dreif. Elf ploegen smeten eer ver den fel begierden troffei te winnen.

Vandejoor hadden weir iet spesjool iniengeflanst. Ne "konseptkwis" me in elke ronde een bestierslid van Spiridon as centrole figier. Acht rondon : Lucien for president, Rottiersroritoiten, Weir doeng Freddy zijn Boecksken oepen, Marinamania, Illegool in Oilsjt, Nieve lampen, Plezier me Parmentier, en op 't leste Oilsjteneers ZEMMEN Intiem. Ter was mor ienen spesjole reigel. De ploeg woor dat iemand van 't bestier in zat, mocht zenne zjoeker ni inzetten, as doi reeks oever hem ging. En de zjry en weir peisden dat iederien em door zou on aven. Vergeit het!

De voifde ronde, Illegool in Oilsjt, ging over Patrick. En wa peisde? Patrick zen ploeg, de "Domste 't lest" holen in doi reeks 23 op 24 poentjen en zetten eiren zjoeker in. Onze zjry was zoei drik in de weer me verbeiteren da ze doinen liepen trik ni hadden gezieng. Tot door on toe. Moir doordeir kwamen ze in den oitslag op plosj 8 terecht. En da was naa presies de plosj die ge most holen ver de spesjolen prois, naumelek Oilsjters Ondinnekesbier. Ons alleszienjd o eig eit mor 's anderendaugs 't gefoefel van de Domste opgemeirkt, en emmen in onderlink konklauf eer zjoekerpoentjen op nul gezetj. De oonklacht loidt : Misbroik van vertraan in de zjry, en het onrechtmotig toeigene van Oilsjtersen giestroiken drank. Zwoor vergroip!!! Doordeir kommen de Domste 't lest in de oitslag op een gedielde letste plosj. Wel bestedj!



En emmen de vraan van Boeven en onder Woter nog een fles Ondinneken tegoed. Zjust is zjust. Zo ei zemmen oeik tot de konstatausje gekommen, da weir op 't leste onze zjry e wadde opgejaugd emmen zoeidonig dat ze eer boi 't verbeiteren van de leste ronde een betjen misteldj emmen. Gien eirg, mor doordeir is den top 6 een betjen deirien geschidderd. En zen de Wachtende Woiven toch nog eren twieden veiren de Noigweirkende Brisseleers. Weir emmen ons in elk geval weir kostelek geamuseird en hoepen van eir t' zelfste. En ten teis nog :

- 'T Peerd van Parois eren intro was subliem. Proficiat jongens me eiren ieste prois. T-shirt.. As ge nostje joor weir wintj, meigde de troffei aven.
- Ons "goed doel" vandejoor was "Kom op tegen Kanker". Polle Putteman zal 't bedrag on de zjuste mensjen oeverhandigen. Weir emmen justekes 300 euro opgehoidj.
- Chris R. eit ver een vriendjenproisken (105 €) de lesten bak Safir gekocht, en Ignace van de Triamigos ne lieleken T-shirt van de manen van 't Peerd ver 40 €. Merci jongens.
- Neigen van de elf ploegen emmen een ronde gewonnen.
- Origineile antwoerden in de kwis zelf :
  - De Wachtende Woiven peisden zagen in ne pizjeloe, ne vinger me ne gelakte naugel. Maskes, lotj noste kiejr misschieng 't licht insj brannen as ge....
  - In de ABC-ronde boi de letter Z zagen we ne foto van Zwerte Joris as voil jannet. Antwoerd van Peiper & Zaat op deis vraug : Zot!
  - In de zelfste ronde boi de letter T lieten we nen Tarzan vibrator zieng. Antwoerd van Komerniop : nen Tildo... En de Nestors peisden dat da nen "Totem" was...
  - In op de loeip me Joris passeirde hoi langs 't Sloisken. Antwoerd van de Befloisters : In 't sloisken, pak ik a be a moisken...
  - En wie was Pol Pot was ver de vraan van Boeven en Onder Woter : ne zekeren "Ping"
- Abba eit beslist om het boi ien reunie-optreiden 't aven. Mor best oeik...

- Den 'Zjusten' Oitslag

Scorebord GPJPT 5	ABC ronde	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Ronde 5	Ronde 6	Ronde 7	Ronde 8	Totaal	Joker	Eindtotaal	Procent
Peerd van Parois	20	17	23	21	19	17	19	11	16	163	19	182	73,4
De Wachtende Woiven	23	11	21	13	19	18	17	13	19	154	21	175	70,6
De Noigweirkende Brusselleers	20	19	16	22	18	17	17	11	16	156	16	172	69,4
De Nestors	17	10	23	15	16	20	20	17	10	148	23	171	69,0
Kommerniop	20	14	23	15	18	15	20	14	11	150	20	170	68,5
De Kwistenbiebels	19	14	19	12	18	18	21	14	15	150	18	168	67,7
De Befloisters	21	12	18	15	15	17	17	13	20	148	18	166	66,9
Boeven en onder Woter	16	11	21	8	18	11	17	17	15	134	21	155	62,5
Peiper & Zaat	15	15	17	9	12	14	18	20	13	133	12	145	58,5
De Domste t' iest	18	15	13	6	10	23	19	18	9	131	0	131	52,8
Triamigos	19	16	4	10	14	16	10	17	11	117	14	131	52,8



Abba in concert



De winnaars Peerd van Parois met Abba en filmster Marina

# Winterzonnewardeloop

Zaterdag 21 december , 17 uur en 11 minuten.

Het is zover : de zon staat stil (even) boven de **Steenbokskeerkring<sup>(\*)</sup>**.

Dit is de meest zuidelijke positie.

Vanaf dat ogenblik beweegt de zon zich naar de Kreeftskeerkring en worden de dagen op het noordelijk halfrond langer. De zonnwende is een feit.

Het licht zal terug komen.



Zestien uur later kan Lucien de MMR-winterzonnwende met een gerust gemoed van start laten gaan. Hij heeft immers vastgesteld dat de dagen inderdaad al met één seconde gelengd zijn.

De groep zet zich traagjes in beweging, allemaal met een geel hesje behalve eentje dat zich laat opmerken door een knaloranje hesje, en niet alleen daardoor.

**‘ behalve eentje dat zich laat opmerken door een knaloranje hesje ‘**



Wie met de atypische lopersuitrusting ?

We kozen voor een moddervrij parcours en kruisten dan ook de bos zone om onmiddellijk de donk te ronden. Het nieuwe aan deze omloop van 16,5 km is het bezoek aan de rechteroever van de Schelde tussen Uitbergen en Wichelen.

## ‘ We kozen voor een moddervrij parcours ‘



Dank zij de aanleg van een overstromingsgebied ontstaat een watergebied dat wel eens zou kunnen uitgroeien tot een paradijs voor (water)vogels en planten.

Overigens is dit al zo met het gebied tussen Uitbergen en Schellebelle op de linkeroever. Daar naderen de werken na twee jaar hun voltooiing en zal alles klaar zijn voor een mooie zomerzonnewendeloop.

In één compacte groep bereikten wij de tweede passage van de Scheldebrug en werd met nog een 5 km. voor de boeg het tempo wel opgetrokken.

Wie wou werd betrokken bij de schermutselingen op een toch wel goed beloopbaar parcours. Stroom, bosje, veld en bosschages wisselden elkaar snel af. Slechts één uit zijn voegen gebarsten waterplas kon roet in het eten gooien. Wat hij ook deed.

Maar als er maar eentje met lijf en leden in het water en de modder duikt, zal het wel geen van de handigsten geweest zijn.

De rest liet het zeker niet aan zijn hart komen en finishte “ moe maar gelukkig “. Een vijftal dapperen namen er het mooie kasteelpark bij .

Ondertussen hadden Myriam en Geert er met de nakomelingen van Jelrik en Katrien een serieuze wandeling op zitten.

De inspanning van de dag werd geleverd door President Paul Putteman (PPP) die dank zij het werk van twee kokette dames, want nièt in een soepjurk, ons opmonterde met SNERT. Dit is een dikke, lekkere, gebonden soep op basis van erwten met knolselder en prei.

Een warme douche, gemeente dankwoorden, een drankje aangeboden door SPIRIDON en steun aan het Kinderkankerfonds gaf ons zin in een Orval en in een komende Zomerzonnewendeloop. Als de zon boven de kreeftkeerkring zal staan : bij de les blijven.

## Zo is het prettig samen lopen.

tekst Roger D. S. --- foto's en voetnoot Chris R.



<sup>(1)</sup>**Steenbokskeerkring** is een bijzondere parallel, een kleincirkel rond de aarde die momenteel op ongeveer 23½° zuiderbreedte ligt. De naam is afgeleid van het sterrenbeeld Steenbok (*Capricornus*) en herinnert aan de situatie gedurende de laatste twee millennia vòòr het begin van onze jaartelling, toen de zon tijdens de zonnewende op de Steenbokskeerkring in het sterrenbeeld Steenbok stond. Dit is als gevolg van precessie al lang niet meer het geval: tegenwoordig staat de zon tijdens de december-zonnwende in het sterrenbeeld Boogschutter, iets waar de astrologie geen aandacht aan schenkt. De Steenbokskeerkring wordt ook wel zuiderkeerkring genoemd; de overeenkomstige breedtegraad op het noordelijk halfrond is de Kreeftskeerkring.

De Steenbokskeerkring markeert de hoogste breedtegraad op het zuidelijk halfrond waarop de zon in het zenit kan staan, recht boven het aardoppervlak. Dit gebeurt elk jaar rond 21 december en luidt het begin van de zuidelijke astronomische zomer in. De Steenbokskeerkring loopt door de volgende landen: Chili, Argentinië, Paraguay, Brazilië, Namibië, Botswana, Zuid-Afrika, Mozambique, Madagaskar, Australië, Frankrijk (Frans-Polynesië).

# Spiridon in actie

## 32<sup>ste</sup> Les Crêtes La Hulpoises te Terhulpen – 20 oktober

wedstrijd regelmatigheids criterium nr 12

16,7 km – 536 aankomsten

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
28	Peter Lievens	1:12:31	V1-9
32	Geert De Potter	1:12:39	V1-10
40	Gunther Mattens	1:13:33	V1-13
58	Hedwig Schockaert	1:16:01	V2-9
62	Jan Henderickx	1:16:51	V2-10
72	Marc Roels	1:17:45	V2-12
92	Patrick Van Hecke	1:19:17	V2-19
144	Lucien Vermaeren	1:22:49	V3-7

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
151	Linda Coppens	1:23:19	DV2-2
166	Joris Van Belle	1:24:39	V1-50
167	Yves De Gelder	1:24:49	V1-51
209	Gerwin Goeminne	1:27:59	V1-64
210	Marina Steppe	1:28:00	DV2-4
281	Chris Rottiers	1:34:35	V2-68
377	Olivier Cornelis	1:41:59	V1-112
378	Ann Goeman	1:42:01	DV1-23



## Oever het waterloep – 3 november

wedstrijd regelmatigheids criterium nr 13

Na een drukke werkweek rijkelijk voorzien van overvloedige regen kondigde zich pal na de sacrale dagen Allerheiligen-Allerzielen de opnieuw aangekondigde "Oever het waterloep" aan. Drie loopmusketiers betrachtten een eerder uniek en ongekend parcours uit te stippelen waarbij de mooie natuur in al zijn herfstglorie tot uiting moest komen.

Iets voor halftien op de zonnige zondagmorgen troffen we één en al gezellige drukte aan, iedereen in opperbeste stemming en overvloedig in geel gevestimenteerd. Diezelfde drie begeleiden de rustig lopende groep terwijl de bijkomende vierde musketier de zogezegd snellere groep op sleeptouw nam.

Velen denken dat de Zeebergbrug genoemd werd naar brouwerij Zeeberg die zich bevond aan deze brug. Maar het is juist omgekeerd, de brouwerij tot in 1975 actief met het vermaarde Bergenbier en in 2003 werden de laatste magazijnen ervan gesloopt kreeg zijn naam van de brug zelf. De brug werd al vernoemd in 1258 (zeborghenbrugge), vrij dichtbij lag de burcht van Aalst op een verhoging in de buurt van de Dender (in het oud-nederlands: zee => meer => water en berg => borch => burcht). De draaibrug uit 1935 werd op 8 mei 1940 door geallieerde troepen de lucht ingeblazen om de Duitse troepen te stoppen. Tot 2003 lagen hier twee parallelle metalen ophaalbruggen met een houten vloer die werden gebouwd in 1948. In 2003 werd begonnen met de bouw van een basculebrug met een metalen balustrade uitgevoerd als "golvend water".







Al gauw nam de snelle groep een mooie voorsprong als zeïer (lokale taal van rechteroever voor "zij") de riskante onderneming namen om zich via de strategische Zwarte Hoekbrug op rechteroever te gaan begeven ook wel hier te velde op linkeroever nog braafkens vermeld als "den andere kant van 't woter", sommige gebruiken veel stoutere taal en roepen "soert van oever t' woter".

We trokken onversaagd het prachtige natuurgebied de Gertsjens in om uit te komen aan de Overhammedreef om langs baantjes de Schietbaan te volgen met in 't midden de vroegere Zwarte Hoekbrug te aanschouwen. Zo kwamen we aan de Zandberg, kruisend de Affligemdreef doken we de Koeistraat in richting Moorsel, maar een via lus en wei bereikten we onze tussenstop waarbij de onverkwikkelijke maar herstellende marathonkampioen ons vergastte op een drankpauze, even later sloot de snelle (?) groep aan.

*Hierbij een moeilijk fysicavraagstuk tussendoor over snelheid en tijd : de snelle groep heeft een voorsprong van 500m bij in 't ingaan van de Gerstjens, ze maken een extra lus aldaar van 1.000 meter, bij de tussenstop hebben ze echter een achterstand van 500m. Heeft de snelle groep dan echt sneller gelopen ? Dit is verplichte leerstof in de universiteit van Moilebeik (Mijlbeek ter verduidelijking voor de bewoners van Lede).*

We renden dan de scheidingsgrens af tussen de Golf en de Eendrachtjeugd richting het veldloopparcours aan de achterkant van Linthout (oude benaming voor lindenbos). We staken door langs Kloosterweg en Kluisdreef via Bergekouter naar de nieuwe loop piste achter het zwembad. We namen nog een Aalsterse toplocatie mee – de carnavalwerkhallen – langs de Leirekensroute om via de Dender stroomopwaarts terug naar het Osbroekse sportpark uit te komen. Na deze bewogen tocht van exact 15 km nodigde een lieve musketierin ons uit op echte Aalsterse vla (met mastellen!, recept vind je hierna) en een Oilstjer jeneverke.



### Recept Aalsterse vla van Griet Baeyens

Ingrediënten : 1,50 liter melk, 1 kaneelstok, 7 mastellen, 375 gr suiker, 3 eieren, 1 potje kandijsiroop, 1 ½ koffielepel kaneel, 1 ½ koffielepel foelie.

Werkwijze : melk koken met de suiker en de kaneelstok, dan mastellen<sup>(\*)</sup> in schijfjes erin doen, van het vuur, losgeklopte eieren – foelie – kaneel – siroop eronder mengen, kaneelstok verwijderen, mixen en 1u op 210° bakken in de oven.



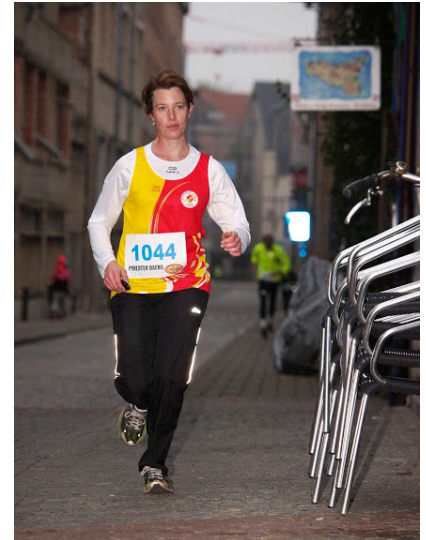
(\*) mastellen : nog vlot verkrijgbaar in 't winkeltje hoek Pontstraat-Houtmarkt

# 3<sup>de</sup> Priester Daens Vredesloop – 17 november

wedstrijd regelmatigheids criterium nr 14

## 5 km – 234 aankomsten

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
13	Stijn De Backer	17:58	H-13
17	Joris Van Den Einde	19:01	H-17
84	Kathleen Heyvaert	24:54	D-26
85	Jean Paul Temmerman	24:57	H-59
176	Guido Jacobs	29:50	H-96



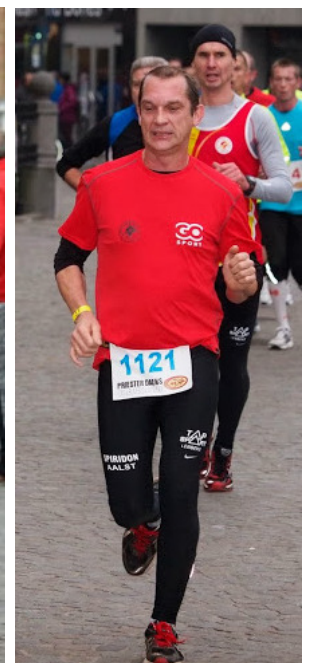
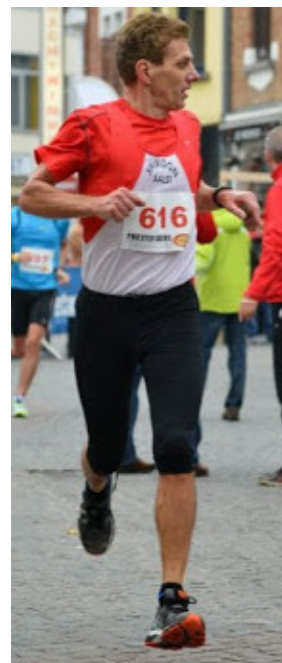
## 10 km – 264 aankomsten

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
10	Patrick Loux	35:56	H:9
12	Marc Roels	36:26	H:11
19	Gunther Mattens	37:44	H:16
45	Joris Moens	41:33	H:41
52	Yves De Gelder	42:39	H:47
69	Geert De Wever	43:51	H:63
81	Herman Persoons	44:46	H:74
107	Griet Baeyens	47:17	D:10
108	Tuur Van Den Haute	47:19	H:98
109	Chris Rottiers	47:22	H:99
152	Barbara De Backer	50:08	D:26



## 15 km – 135 aankomsten

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
17	Peter Lievens	56:46	H-17
18	Ivo De Ridder	57:20	H-18
22	Geert De Potter	58:23	H-22
27	Hedwig Schockaert	59:53	H-26
32	Patrick Van Hecke	60:39	H-30
33	Dirk De Gols	61:59	H-31
35	Patrick Vermaeren	62:22	H-33
45	Lucien Vermaeren	64:41	H-42
50	Carla Godeau	65:19	D-4
60	Bernard Van Overmeeren	67:05	H-56
67	Joris Van Belle	68:10	H-62
74	Marc Bruylant	69:09	H-67
113	Charlotte Meert	76:56	D-17



# Foulées Hivernales te Bosvoorde – 8 december

wedstrijd regelmatigheids criterium nr 15

## 12,6 km – 904 aankomsten

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
22	Vanden Branden Rudy	48:25	7 V1
31	Lievens Peter	49:33	11 V1
38	Loux Patrick	49:57	15 V1
48	Steenhaut Kathleen	50:30	1 A1
50	Mattens Gunther	50:56	20 V1
57	De Potter Geert	51:33	23V1
65	De Backer Stijn	52:11	26 SH
73	De Gols Dirk	52:41	29 V1
77	Henderickx Jan	52:51	7 V2
82	Kieckens Kenneth	52:57	35 SH
101	Vermaeren Patrick	53:52	10 V2
116	Van Wesemael Etienne	54:28	11 V2
126	Van Den Einde Joris	55:02	41 V1
143	De Gelder Yves	55:38	49 V1
166	Vermaeren Lucien	56:20	4 V3
227	Buysse Katrien	58:41	16 SD
228	De Veylder Jan	58:42	40 V2
231	Schockaert Hedwig	58:48	41 V2
239	Steppe Marina	59:01	3 A2
281	Van Den Haute Tuur	1:00:09	9 V3
282	Bruylant Marc	1:00:11	56 V2
460	Baeyens Griet	1:05:28	23 A1
462	Rottiers Chris	1:05:30	90 V2
574	Cornelis Olivier	1:09:18	158 V1

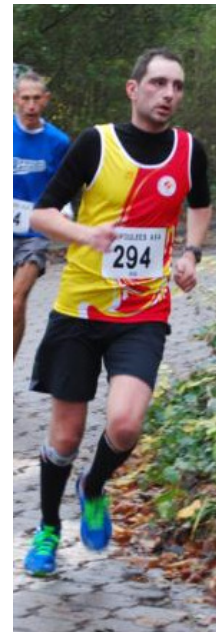
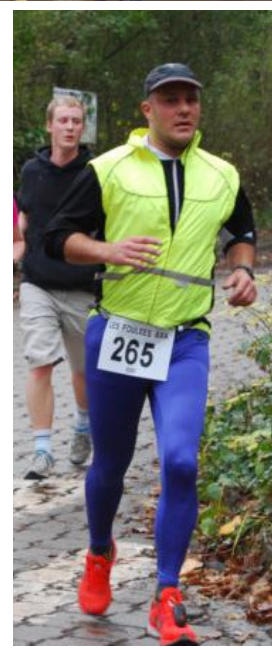
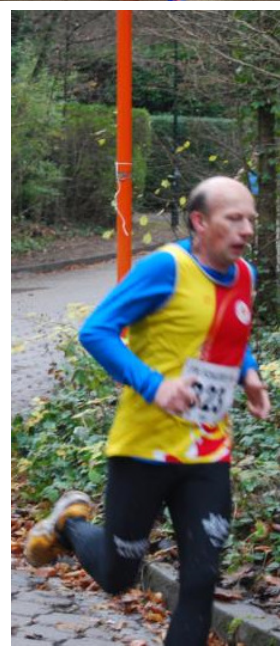
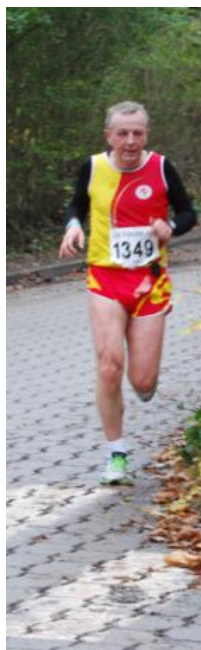


photo JF Mourmaux



## Eindejaarscorrida te Leuven – 29 december

wedstrijd regelmatigheids criterium nr 16

12 km – 1.528 aankomsten heren, 461 dames

Plaats	Naam + voornaam	Tijd
47	Rudy VANDENBRANDEN	44'50
88	Peter LIEVENS	47'04
96	Stijn DE BACKER	47'37
6	Kathleen STEENHAUT	47'42
120	Ivo DE RIDDER	48'24
200	Etienne VAN WESEMAEL	50'36
348	Joris MOENS	53'12
353	Hedwig SCHOCKAERT	53'26
354	Lucien VERMAEREN	53'27

De corrida was de laatste wedstrijd meetellend voor het regelmatigheids criterium 2013. Wie in dit criterium 9 punten of meer scoorde ontvangt op de ledenvergadering van 17 januari een geschenk. Dit jaar heeft het bestuur gekozen voor een koudebeschermend looptruitje met lange mouwen van het kwaliteitsmerk Craft (winkelprijs 42,50 euro). Er zijn afzonderlijke modellen voor dames en heren. Ondertussen na het doorgeven van de maten is de bestelling geplaatst. Wie buiten de punten valt maar toch graag zo'n shirt wil bemachtigen mits betaling neemt contact op met onze materiaalverantwoordelijke Herman Parmentier.

## Andere uitslag – Nieuwkerken-Waas Nieujaarscorrida – 29 december

Afstand	Naam + voornaam	Tijd	Cat
7,8 km	Tuur VAN DEN HAUTE	34:01	M+60 - 10
7,8 km	Freddy VAN LANCKER	34:38	M+60 - 13
7,8 km	Ides HANSSENS	38:29	M+50 - 29
4,68 km	Linda Coppens	19:40	M+45 - 1



## Foto's kwis Oilsjteneers Zemmen vrijdag 27 december



## Groenloop Stadspark Aalst – 29 september

6 km – 123 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd
3	Dubois Wilfried	20:43
9	Loux Patrick	22:39
17	Van Den Einde Joris	24:22



12 km – 95 aank.

Plaats	Naam + voornaam	tijd
7	Van Den Branden Rudy	45:07
58	Coppens Linda	57:21

## Moryloop Herzele – 5 oktober

6,3 km – 108 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd
7de	Patrick Loux	23:43

12,3 km – 99 aank.

Plaats	Naam + voornaam	tijd	Cat
16	Thierry Duquet	48:41	M+45 - 4de
18	Geert De Potter	49:12	M+35 - 6de
39	Linda Coppens	55:04	V+45 - 2de



## Jogging Dilbeek

10 km – 197 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd
4de	Patrick Loux	39:33
10de	Dirk De Gols	42:22

## – 6 oktober – Halve marathon Brussel

9.000 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd
172	Peter Lievens	1u26'43
554	Patrick Van Hecke	1u34'00
872	Joris Moens	1u37'33
1915	Bart Mertens	1u45'29

## Trail du Barrage Houffalize – 13 oktober

14 km – 188 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
23	Stijn De Veylder	1u26'29	
86	Bert Maes	1u43'43	
87	Stefaan Van Kut	1u43'43	
118	Chris Rottiers	1u54'21	
120	Griet Baeyens	1u54'31	dames 23
130	Marina Steppe	1u57'36	dames 29



29,5 km – 152 aank.

Plaats	Naam + voornaam	tijd
49	Jan De Veylder	3u32'02
152	Rudy Van Den Branden	vele uren !



## Halve marathon Eindhoven

13 oktober – 7.420 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
292	Stijn De Backer	1u28'29	119 M sen

## Schelde- en Polderjogging Grembergen

20 oktober – 45 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
30	Heyvaert Kathleen	29:36	5 V45
40	Jacobs Guido	34:16	2 M50



## Belg. Kamp. Halve Marathon Herve

26 oktober

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
80	Vandenbranden Rudy	1:30:54	7-M45
81	Kathleen Steenhaut	1:31:04	2-V45



## Beartrail's Gravenvoeren – 26 oktober

14 km

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
169	Stijn De Veylder	1:32:16	120 M-sen

## Marathon Boedapest – 26 oktober

3.991 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
129	Hedwig Schockaert	3:10:05	1° Belg / 55
156	Ivo De Ridder	3:13:23	2° Belg / 55
240	Patrick Vermaeren	3:19:47	4° Belg / 55
663	Danny Van Keymeulen	3:39:53	13° Belg / 55
725	Marc Bruylant	3:42:05	14° Belg / 55

## Marathon Wenen – 14 april

5.599 aank.

Plaats	Naam + voornaam	tijd	Cat
1.230	Bart Mertens	3:29:04	128 - M50
1.720	Danny Van Keymeulen	3:37:40	191 - M50
2.371	Lucien Vermaeren	3:47:53	31 - M60

Cadzand – 17 nov – 9,7 km

Omega Ph. Run Nazareth – 20 okt – 10 km – 666 aank.

Jogging Halle – 27 okt – 6,7 km – 87 aank.

Jogging Striipen – 1 dec – 7 km – 53 aank.

Natuurloop Lier – 16 nov – 10 mijl

Gaston Roelants Leuven – 9 dec – 9,6 km – 1.914 aank.

## Dwars door Mechelen

29 september– 9,8 km – 2.496 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
289	Yves De Gelder	41:28	37 M45

## Halve marathon Brussel

6 oktober - 7.871 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd
1.264	Kieckens Kenneth	1:40:48

## Halve marathon Amsterdam

20 oktober - 14.002 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
708	Kieckens Kenneth	1:40:48	661 M

37 km

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
20	Jan De Veylder	3:30:32	1ste M50



## Gent Winterloop – 5 december

21,6 km – 1.059 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd
54	Stijn De Backer	1:31:07
114	Patrick Vermaeren	1:36:14
V-26	Godeau Carla	1'45'09
940	Olivier Cornelis	2:12:57

10 km – 1.419 aank.

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
17	Patrick Loux	38'48	
V-10	Marina STEPPE	45'40	V - master 1ste



Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
	Roger De Sutter	55:50	C-3de
25	Patrick Loux	38:09	
	Patrick Loux	23:52	Master-4
2	Patrick Loux	24:18	
	Stijn De Backer	1:16:34	
431	Van den Haute Tuur	45:44	5 <sup>de</sup> – 60+



# Crossen interbanken

## KBC – 5 oktober – 5,780 km

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
8/20	Mattens Gunther	20:48	VA
3/27	Tuur Van Den Haute	24:08	VC
4/27	Freddy Van Lancker	24:22	VC
9/27	Herman Persoons	25:54	VC



## Electrabel – 19 oktober Dames – 3,3 km Heren – 5,3 km

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

## Renkoekoek Halle – 10 november Dames – 3,275 km Heren – 5,615 km

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
1/11	Marina Steppe	15:13	AB
10/11	Kathleen Heyvaert	18:55	AB
2/32	Dary Meert	22:19	VB
6/32	Jan Henderickx	23:57	VB
13/25	Stijn De Backer	24:11	HS
1/33	Lode Van Der Vennet	24:28	VC
5/13	Patrick Loux	24:56	VA
9/32	Marc Huylebroeck	25:00	VB
6/13	Dirk De Gols	25:13	VA
21/25	Joris Moens	25:56	HS
5/33	Freddy Van Lancker	27:02	VC
9/33	Tuur Van Den Haute	28:19	VC
12/33	Herman Persoons	28:35	VC
14/33	Norbert Schollaert	29:03	VC
16/33	Gustaaf De Witte	29:52	VC



## Belfius – 16 november Dames – 3,275 km Heren – 6,380 km

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
2/16	Marina Steppe	16:44	AB
7/39	Jan Henderickx	25:18	VB
6/19	Gunther Mattens	25:29	VA
2/39	Lode Van Der Vennet	26:17	VC
11/39	Marc Huylebroeck	26:28	VB
9/39	Freddy Van Lancker	29:18	VC
10/39	Herman Persoons	29:34	VC
14/39	Tuur Van Den Haute	30:11	VC
15/39	Gustaaf De Witte	30:34	VC
17/39	Norbert Schollaert	31:06	VC



## ING – 14 december Dames – 3,5 km Heren – 5,7 km

## NBB – 7 december Dames – 2,8 km Heren – 4,7 km

Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
1/16	Steppe Marina	11.12	AB
7/22	Mattens Gunther	16.45	VA
7/37	De Veylder Jan	16.58	VB
9/37	Huylebroeck Marc	17.08	VB
12/37	Van Wesemael Etienne	17.25	VB
8/31	Van Den Haute Tuur	19.19	VC
10/31	Persoons Herman	19.43	VC
11/31	De Witte Gustaaf	19.55	VC



Plaats	Naam + voornaam	Tijd	Cat
1/10	Steenhaut Kathleen	14.03	AB
8/10	Heyvaert Kathleen	19.09	AB
1/30	De Veylder Jan	22.34	VB
4/30	Henderickx Jan	22.53	VB
5/30	De Boeck Freddy	22.54	VB
8/30	Huylebroeck Marc	23.27	VB
10/30	Van Wesemael Etienne	24.11	VB
3/26	Van Der Vennet Lode	24.24	VC
5/5	Moens Joris	24.53	HS
5/26	Van Den Haute Tuur	26.00	VC
7/26	Van Lancker Freddy	26.26	VC
8/27	Persoons Herman	26.29	VC
27/30	Hanssens Ides	29.45	VB
9/16	Mattens Gunther	23.06	VA
12/16	De Gelder Yves	24.01	VA

# Uitslagen Uurloop 25 september

Naam : Meert Dary				Naam : De Potter Geert				Naam : Mattens Gunther				Naam : De Gols Dirk			
ronde	tijd mm:ss	rondetijd	gemidd. snelheid	ronde	tijd mm:ss	rondetijd	gemidd. snelheid	ronde	tijd mm:ss	rondetijd	gemidd. snelheid	ronde	tijd mm:ss	rondetijd	gemidd. snelheid
1	01:26	01:26	16,74	1	01:32	01:32	15,65	1	01:32	01:32	15,65	1	01:33	01:33	15,48
2	03:00	01:34	16,00	2	03:04	01:32	15,65	2	03:03	01:31	15,74	2	03:09	01:36	15,24
3	04:33	01:33	15,82	3	04:37	01:33	15,60	3	04:36	01:33	15,65	3	04:43	01:34	15,27
4	06:08	01:35	15,65	4	06:12	01:35	15,48	4	06:09	01:33	15,61	4	06:20	01:37	15,16
5	07:43	01:35	15,55	5	07:50	01:38	15,32	5	07:43	01:34	15,55	5	07:57	01:37	15,09
6	09:18	01:35	15,48	6	09:28	01:38	15,21	6	09:18	01:35	15,48	6	09:35	01:38	15,03
7	10:54	01:36	15,41	7	11:06	01:38	15,14	7	10:54	01:36	15,41	7	11:10	01:35	15,04
8	12:30	01:36	15,36	8	12:45	01:39	15,06	8	12:29	01:35	15,38	8	12:45	01:35	15,06
9	14:07	01:37	15,30	9	14:23	01:38	15,02	9	14:06	01:37	15,32	9	14:24	01:39	15,00
10	15:44	01:37	15,25	10	16:00	01:37	15,00	10	15:43	01:37	15,27	10	16:01	01:37	14,98
11	17:20	01:36	15,23	11	17:38	01:38	14,97	11	17:20	01:37	15,23	11	17:38	01:37	14,97
12	18:55	01:35	15,22	12	19:15	01:37	14,96	12	18:54	01:34	15,24	12	19:15	01:37	14,96
13	20:29	01:34	15,23	13	20:53	01:38	14,94	13	20:29	01:35	15,23	13	20:51	01:36	14,96
14	22:04	01:35	15,23	14	22:34	01:41	14,89	14	22:04	01:35	15,23	14	22:30	01:39	14,93
15	23:40	01:36	15,21	15	24:15	01:41	14,85	15	23:40	01:36	15,21	15	24:08	01:38	14,92
16	25:14	01:34	15,22	16	25:54	01:39	14,83	16	25:14	01:34	15,22	16	25:47	01:39	14,89
17	26:50	01:36	15,20	17	27:32	01:38	14,82	17	26:50	01:36	15,20	17	27:26	01:39	14,87
18	28:25	01:35	15,20	18	29:09	01:37	14,82	18	28:25	01:35	15,20	18	29:05	01:39	14,85
19	30:00	01:35	15,20	19	30:43	01:34	14,85	19	30:00	01:35	15,20	19	30:41	01:36	14,86
20	31:34	01:34	15,21	20	32:17	01:34	14,87	20	31:35	01:35	15,20	20	32:20	01:39	14,85
21	33:09	01:35	15,20	21	33:55	01:38	14,86	21	33:12	01:37	15,18	21	33:59	01:39	14,85
22	34:43	01:34	15,21	22	35:30	01:35	14,87	22	34:54	01:42	15,13	22	35:39	01:40	14,81
23	36:17	01:34	15,21	23	37:09	01:39	14,86	23	36:36	01:42	15,08	23	37:17	01:38	14,81
24	37:51	01:34	15,22	24	38:47	01:38	14,85	24	38:17	01:41	15,05	24	38:58	01:41	14,78
25	39:24	01:33	15,23	25	40:24	01:37	14,85	25	39:58	01:41	15,01	25	40:36	01:38	14,78
26	40:58	01:34	15,23	26	42:01	01:37	14,85	26	41:40	01:42	14,98	26	42:17	01:41	14,76
27	42:30	01:32	15,25	27	43:39	01:38	14,85	27	43:22	01:42	14,94	27	43:58	01:41	14,74
28	44:02	01:32	15,26	28	45:15	01:36	14,85	28	45:04	01:42	14,91	28	45:37	01:39	14,73
29	45:35	01:33	15,27	29	46:52	01:37	14,85	29	46:43	01:39	14,90	29	47:18	01:41	14,71
30	47:07	01:32	15,28	30	48:27	01:35	14,86	30	48:20	01:37	14,90	30	48:59	01:41	14,70
31	48:38	01:31	15,30	31	50:01	01:34	14,88	31	50:03	01:43	14,87	31	50:40	01:41	14,70
32	50:09	01:31	15,31	32	51:38	01:37	14,87	32	51:47	01:44	14,83	32	52:20	01:40	14,68
33	51:38	01:29	15,34	33	53:16	01:38	14,87	33	53:32	01:45	14,79	33	54:02	01:42	14,66
34	53:10	01:32	15,35	34	54:53	01:37	14,87	34	55:18	01:46	14,76	34	55:42	01:40	14,65
35	54:42	01:32	15,36	35	56:30	01:37	14,87	35	57:04	01:46	14,72	35	57:22	01:40	14,64
36	56:13	01:31	15,37	36	58:08	01:38	14,86	36	58:45	01:41	14,71	36	58:59	01:37	14,65
37	57:43	01:30	15,39	37	59:31	01:23	14,92								
38	59:12	01:29	15,41												
Afstand :	1:00:00		15,429	Afstand :	1:00:00		14,93	Afstand :	1:00:00		14,725	Afstand :	1:00:00		14,671

Naam : Van Wesemael Etienne				Naam : De Veylder Jan				Naam : De Gelder Yves				Naam : Vandervennet Lode			
ronde	tijd mm:ss	rondetijd	gemidd. snelheid	ronde	tijd mm:ss	rondetijd	gemidd. snelheid	ronde	tijd mm:ss	rondetijd	gemidd. snelheid	ronde	tijd mm:ss	rondetijd	gemidd. snelheid
1	01:25	01:25	16,94	1	01:36	01:36	15,00	1	01:42	01:42	14,12	1	01:33	01:33	15,48
2	03:00	01:35	16,00	2	03:15	01:39	14,77	2	03:20	01:38	14,40	2	03:11	01:38	15,08
3	04:36	01:36	15,65	3	04:55	01:40	14,64	3	05:01	01:41	14,35	3	04:50	01:39	14,90
4	06:12	01:36	15,48	4	06:34	01:39	14,62	4	06:41	01:40	14,36	4	06:32	01:42	14,69
5	07:50	01:38	15,32	5	08:14	01:40	14,57	5	08:22	01:41	14,34	5	08:14	01:42	14,57
6	09:29	01:39	15,18	6	09:55	01:41	14,52	6	10:02	01:40	14,35	6	09:57	01:43	14,47
7	11:07	01:38	15,11	7	11:34	01:39	14,52	7	11:44	01:42	14,32	7	11:36	01:39	14,48
8	12:45	01:38	15,06	8	13:15	01:41	14,49	8	13:25	01:41	14,31	8	13:16	01:40	14,47
9	14:23	01:38	15,02	9	14:55	01:40	14,48	9	15:07	01:42	14,29	9	14:58	01:42	14,43
10	16:01	01:38	14,98	10	16:34	01:39	14,49	10	16:49	01:42	14,27	10	16:47	01:49	14,30
11	17:40	01:39	14,94	11	18:18	01:44	14,43	11	18:32	01:43	14,24	11	18:25	01:38	14,33
12	19:18	01:38	14,92	12	20:00	01:42	14,40	12	20:16	01:44	14,21	12	20:06	01:41	14,33
13	20:58	01:40	14,88	13	21:39	01:39	14,41	13	22:00	01:44	14,18	13	21:47	01:41	14,32
14	22:38	01:40	14,85	14	23:21	01:42	14,39	14	23:46	01:46	14,14	14	23:30	01:43	14,30
15	24:16	01:38	14,84	15	25:00	01:39	14,40	15	25:30	01:44	14,12	15	25:10	01:40	14,30
16	25:58	01:42	14,79	16	26:42	01:42	14,38	16	27:16	01:46	14,08	16	26:53	01:43	14,28
17	27:36	01:38	14,78	17	28:22	01:40	14,38	17	29:01	01:45	14,06	17	28:40	01:47	14,23
18	29:16	01:40	14,76	18	30:00	01:38	14,40	18	30:46	01:45	14,04	18	30:26	01:46	14,19
19	30:56	01:40	14,74	19	31:45	01:45	14,36	19	32:30	01:44	14,03	19	32:10	01:44	14,18
20	32:37	01:41	14,72	20	33:26	01:41	14,36	20	34:14	01:44	14,02	20	33:53	01:43	14,17
21	34:18	01:41	14,69	21	35:04	01:38	14,37	21	36:00	01:46	14,00	21	35:37	01:44	14,15
22	35:59	01:41	14,67	22	36:45	01:41	14,37	22	37:46	01:46	13,98	22	37:24	01:47	14,12
23	37:40	01:41	14,65	23	38:29	01:44	14,34	23	39:33	01:47	13,96	23	39:03	01:39	14,14
24	39:22	01:42	14,63	24	40:09	01:40	14,35	24	41:19	01:46	13,94	24	40:53	01:50	14,09
25	41:04	01:42	14,61	25	41:49	01:40	14,35	25	43:05	01:46	13,93	25	42:36	01:43	14,08
26	42:47	01:43	14,59	26	43:30	01:41	14,34	26	44:50	01:45	13,92	26	44:18	01:42	14,09
27	44:30	01:43	14,56	27	45:09	01:39	14,35	27	46:36	01:46	13,91	27	47:38	03:20	13,60
28	46:12	01:42	14,55	28	46:53	01:44	14,33	28	48:22	01:46	13,89	28	49:17	01:39	13,64
29	47:55	01:43	14,53	29	48:31	01:38	14,35	29	50:12	01:50	13,86	29	51:00	01:43	13,65
30	49:39	01:44	14,50	30	50:11	01:40	14,35	30	52:00	01:48	13,85	30	52:40	01:40	13,67
31	51:21	01:42	14,49	31	51:52	01:41	14,34	31	53:47	01:47	13,83	31	54:18	01:38	13,70
32	53:05	01:44	14,47	32	53:34	01:42	14,34	32	55:32	01:45	13,83	32	56:00	01:42	13,71
33	54:45	01:40	14,47	33	55:16	01:42	14,33	33	57:18	01:46	13,82	33	57:38	01:38	13,74
34	56:30	01:45	14,44	34	56:57	01:41	14,33	34	59:05	01:47	13,81	34	59:08	01:30	13,80
35	58:10	01:40	14,44	35	58:36	01:39	14,33								
36	59:49	01:39	14,44	36	1 u										
Afstand :	1:00:00		14,455	14400	1:00:00		14,4	Afstand :	1:00:00		13,822	Afstand :	1:00:00		13,81





# Ma-marina

oït de Kwis De Groeite Prois Jean-Pol Temmerman (zie pag 12-13)

*Weir zen jorenlank lid van Spiridon Oilsjt  
Toerkes droin op de pist, is door het prinsjtepolsjt  
Mor ten nodieng , in onzen bloeiten  
Me ne maan of tieng, zen w'alleemool iel content  
En zieng oit nor 't ultiem moment  
Ja ze zit geriedj in Luc zen kantien  
Ons idoel, zoi is de Spiridonkwien, o-o-o-oh*

*Ma-marina, o goi ferme treis  
Alleï, geef me naa een dikke beis  
Ma-marina, ge zet nat van 't zwiejt  
Ja ja, aaft a washandje geriejd  
Zien 'k a in den dreif flaneiren  
Op de pist demareiren  
Ja ja, weir zen gralek zot van aa  
Ma-marina, o goi ferme prot  
Ja ja, weir zen zot van aa bogot*

*In 't poliesjeburiel dirigeirt zoi da spel  
In eiren uniform is t een supermodel  
Zedde geflitst, ver te rap ter roin  
Eje wildjgepist, eje ne PeiVei on a broek  
Zetj Norbeir a in zennen boek  
Zoi reigelt da ver a op het gemak  
Soms droeimek van eir groeite matrak*

*Ma-marina, o goi ferme treis  
Alleï, geef me naa een dikke beis  
Ma-marina, ge zet nat van 't zwiejt  
Ja ja, aaft a washandje geriejd  
Zien 'k a in den dreif flaneiren  
Op de pist demareiren  
Ja ja, weir zen gralek zot van aa  
Ma-marina, o goi ferme treis  
Alleï, geef me naa een dikke beis  
Ma-marina, ge zet nat van 't zwiejt  
Ja ja, aaft a washandje geriejd*

*Ma-marina, zoi is veteroon  
Mor pak, emmen der nog altoid oon  
Ma-marina, t'es ne kampjoeng  
Mor trails, zal ze peizek nimmer doeng  
Zien 'k a in den dreif flaneiren  
Op de pist demareiren  
Ja ja, weir zen gralek zot van aa  
Ma-marina, o goi ferme prot  
Ja ja, weir zen zot van aa bogot*

*(tekst Oilsjteneers Zemmen)*



# VEILIG EN GEZOND SPORTEN (DEEL 3)

## HARTSLAGMETING

Wil je op een verantwoorde manier sporten en een sportief doel bereiken, dan is het essentieel om te weten hoe vaak en hoe intensief je moet trainen. Daarbij is een hartslagmeter onmisbaar. In zijn meest eenvoudige vorm geeft een hartslagmeter het aantal hartslagen per minuut, de maatstaf bij uitstek voor de intensiteit van je training. Verschillen in intensiteit geven ook verschillende trainingseffecten. Met een evenwichtig trainingsschema kan je op die manier grote vorderingen maken in een korte tijdspanne. De unieke en persoonlijke informatie die een hartslagmeter je bezorgt, helpt je om het beste uit je inspanningen te halen en gemotiveerd te blijven.

Het principe van training op basis van hartslag is niet veranderd sinds de introductie van de eerste Polar hartslagmeter in 1982. Maar de technologie is in sprongen geëvolueerd. Hartslagmeters meten tegenwoordig veel meer dan het aantal slagen per minuut. Ze meten ook de veranderingen in je hartritme patroon (veroorzaakt door vermoeidheid, ziekte...) en geven je, op basis van dit hartritme patroon, automatisch je optimale trainingsintensiteit (hartslagzone) die bij je fysieke conditie van dat moment hoort.

**Dé manier om de gewenste trainingsresultaten te krijgen is door te trainen aan de juiste intensiteit.** Optimaal rendement uit je training halen betekent niet altijd sneller of harder werken. Enkel door aan de juiste intensiteit te trainen, bereik je het gewenste trainingsresultaat en verbeteren je prestaties. Met een hartslagmeter meet je de intensiteit van je training, je traint dus niet te hard maar ook niet te weinig. Daardoor heeft elke sessie werkelijk nut. Gebruik je hartslagmeter als je trainingsmaat en je zult merken dat je vooruitgang boekt, zo zorg je voor extra motivatie bij elke training. Een borstband registreert je hartslag en stuurt je gegevens naar je trainingscomputer. Let op gecodeerde data-overdracht, zo zorg je ervoor dat de trainingscomputer jouw hartsignaal nauwkeurig registreert en niet die van jouw trainingspartner.



### De maximale hartslag.

HFmax is het hoogst aantal hartslagen per minuut dat iemand tijdens uiterste inspanning kan bereiken. HFmax is persoonsgebonden op basis van leeftijd, erfelijke factoren en conditieniveau. HFmax is een nuttig hulpmiddel voor het bepalen van de trainingsintensiteit, die gewoonlijk wordt uitgedrukt als percentage van HFmax. De eerste stap voor het vaststellen van de juiste trainingsintensiteit is je maximale hartslag. De algemeen gebruikte vuistregel is 220 min je leeftijd. De maximale hartslag van iemand van 50 jaar is dan  $220 - 50 = 170$ . Deze op leeftijd gebaseerde methode levert een gemiddelde verwachte HFmax op en is een goede methode voor de meeste mensen. Voor getrainde lopers of nauwkeurig bepaling van de HFmax is een conditietest door een sportarts aanbevolen (lees later in deze tekst).

We kunnen ook de theoretische maximale hartfrequentie bepalen volgens **de formule Tanaka**

$(208 - (0,7 \times \text{leeftijd}))$ . Voor een 50 jarige is dat  $208 - (0,7 \times 50) = 208 - 35 = 173$ .

### Karvonenformule



Een andere methode om de trainingsintensiteit en de hartslagfrequentie te koppelen gebeurt met de formule van Karvonen. Bij de formule van Karvonen gaan we uit van het bepalen van de maximale hartfrequentie, afgekort de Hf.max. Het voordeel van deze test is dat hij zeer snel en makkelijk bepaald kan worden, De maximale hartfrequentie is sport specifiek, d.w.z. voor elke sport geldt een andere maximale hartfrequentie. Dit heeft o.a. te maken met het aantal spieren en de spierarbeid die bij de inspanning wordt geleverd. Bij zwemmen is de Hf.max. extra laag door de druk van het water op het lichaam waardoor de veneuze terugstroom naar het hart vergemakkelijkt wordt. Bij lopen is de Hf.max. weer hoger dan bij het fietsen. De Hf.rust is de hartslag die direct bij het wakker worden wordt gemeten. De rustpols is

overigens een belangrijke graadmeter om te meten of je voldoende hersteld bent van de vorige training of om te weten of je voldoende uitgerust bent.

## De Formule van Karvonen: $\text{Trainings.Hf} = \% \text{ maal ( Hf.max. - Hf.rust) + Hf.rust.}$

Het verschil tussen de Hf.max en de Hf.rust wordt ook wel de hartfrequentiereserve genoemd. Een rekenvoorbeeld: De Hf.max=170, de Hf.rust=50 (de hartfrequentiereserve is dus 120). Ik wil op 80% trainen en krijg dus een Hf.training van  $(80\% \text{ maal } 120) + 50 = 96 + 50 = 146$  slagen/ minuut.

### Bepalen van de rustpolsslag of ochtendpols.

De ochtendpols wordt het best liggend geregistreerd enkele minuten na het ontwaken. Indien u een hartslagmeter hebt, kunt u zich deze eerst omgorden. Indien u geen hartslagmeter hebt, kunt u uw hartslagen tellen met behulp van wijsvinger en middenvinger tegen uw keel of pols aan te drukken. Uit de ochtendpols kunnen een aantal zaken afgeleid worden :

- het is samen met de maximale hartslag een hulpmiddel om uw trainingszones te bepalen;
- de ochtendpols geeft een inzicht in de evolutie van de lichaamsconditie. In principe daalt de rustpolsslag naarmate je lichaamsconditie verbetert;
- de ochtendpols kan beschouwd worden als een barometer van het lichaam. Een verhoogde ochtendpols kan wijzen op het feit dat het lichaam onvoldoende is hersteld van de inspanningen of een infectie, of een ziekte op komst is. Loop nooit met koorts!



## Trainingszones

Er zijn 5 zones vast te stellen, te berekenen als percentage van de maximale hartslag. Met een hartslagmeter kunt u veilig en effectief trainen in de juiste zone, afhankelijk van uw doel en uw conditie. Trainen in de juiste zone is de sleutel tot een aangename sportbeleving en tot sportieve successen, wat je doel ook is. Steek variatie in je trainingen en wissel af. Maar werk altijd langere tijd in de lagere zones. Het is een mythe dat je de hele tijd moet hijgen en puffen om vooruitgang te boeken.



Bijvoorbeeld voor iemand die aan het revalideren is of begint met sporten, is bewegen op een inspanningsniveau van 50-60% van de maximale hartslag heel goed, terwijl voor een atleet die de marathon wil lopen, het weer beter is om de meeste training te doen op 60-80% van de maximale hartslag. Bijvoorbeeld voor iemand die aan het revalideren is of begint met sporten, is bewegen op een inspanningsniveau van 50-60% van de maximale hartslag heel goed, terwijl voor een atleet die de marathon wil lopen, het weer beter is om de meeste training te doen op 60-80% van de maximale hartslag. Afhankelijk van uw doel maakt u een keuze uit één van de volgende trainingszones:

### **1. zeer lichte intensiteit** (50-60% van de maximale hartslag) duur : 20-60 min

Dit is het inspanningsniveau voor hersteltraining na een zware wedstrijd, of de training om uw vetverbranding te bevorderen. Deze training is uitermate geschikt voor mensen die beginnen met sporten en dit verantwoord willen opbouwen.

### **2. Lichte intensiteit** (60-70% van de maximale hartslag) duur: 40-80 min

Verbeteren basisuithouding en recuperatie. Deze trainingsvorm voelt als: comfortabel ademen, lichte spierbelasting en licht zweten.

### **3. Gemiddelde intensiteit** (70-80% van de maximale hartslag) – conditieverbetering:

Bewegen op dit niveau ontwikkelt het hart, het ademhalingsstelsel, de longfunctie en het algemene uithoudingsvermogen. Het aerobe vermogen - de capaciteit van het lichaam om zuurstof naar de spieren te brengen en afvalstoffen af te voeren – voelt als: licht vermoeide spieren, vlotte ademhaling en gemiddeld zweten, goed voor alle sporters aan matige intensiteit.

### **4. Harde intensiteit** (80-90% van de maximale hartslag) - prestatiegerichte training

Op dit niveau wordt sporten snel anaeroob, dat wil zeggen dat het bloed dat door het hart gepompt wordt, niet langer voldoende zuurstof naar de spieren kan brengen. Dit veroorzaakt de vorming van melkzuur in de spieren. Training op deze intensiteit veroorzaakt vermoeide spieren, zware ademhaling en uitputting. Aanbevolen is dit niveau alleen voor getrainde sporters, gedurende korte periodes, 1 of 2 keer per week, als aanvulling op training op een lagere intensiteit. Deze training zorgt ervoor dat de atleet langer en beter kan functioneren op een hoog inspanningsniveau zonder last te krijgen van de nare effecten van te weinig zuurstof.

**5. Maximale intensiteit** (boven 90% van de maximale hartslag) is alleen interessant voor mensen met een hele goede conditie. Training op deze intensiteit is bij uitstek anaeroob. Korte sprints op een extreem hoge intensiteit verbetert de celstofwisseling. Alleen topsporters trainen af en toe op dit niveau.

**Voor sporters die exacte trainingszones willen kennen raden we een conditietest aan** waarbij je huidig conditiepeil op een medisch verantwoorde manier nagegaan wordt door middel van een lactaattest welke een "sport specifieke inspanningstest" genoemd mag worden. Op basis van je testresultaten wordt nagegaan hoe het met je conditie gesteld is en hoe een optimale training er voor jou uitziet.

**Sportspecifiek:** is een testsituatie die overeenstemt met jouw specifieke trainings- of sportsituatie en geeft dus de nauwkeurigste resultaten voor jouw sportbeoefening.

**Inspanningstest:** De test bestaat uit een progressieve belasting van het lichaam. Zo geeft de test weer wat er tijdens jouw sportbeoefening met je lichaam gebeurt.

**Lactaatconcentratie:** om de drieminuten wordt een klein bloedstaaltje geprikt in de wijsvinger om de lactaatconcentratie te bepalen.

**Voor wie?** Zowel de actieve als beginnende sporter, ongeacht je sportief niveau of leeftijd, kan de test uitvoeren zodat je nauwkeurige hartslagzones om je sportsessies af te werken kent, waardoor je bewuster en efficiënter zal sporten.

**Hoe?** Afhankelijk van jouw sportdiscipline loop of fiets je met trapsgewijze stijgende intensiteit. Er wordt begonnen aan een rustig tempo en er wordt gestopt als je de inspanning uitgeput moet stopzetten. De testen gebeuren in principe op een inspanningsfiets of loopband.



## Waaruit bestaat die genoemde 'goede training' voor de loper(ster)?

**Je voorbereiden?** Uiteraard moet je om een inspanningstest te ondergaan over een goede gezondheid beschikken. Het is zeer belangrijk dat je op het moment van de testafname uitgerust, niet ziek en niet geblesseerd bent. Het is aangeraden om te minste 2 dagen voor de test geen lange of zware inspanningen te doen. Na deelname aan een wedstrijd neem je best nog een grotere marge. Lichte trainingen kunnen natuurlijk wel, zolang je maar fris aan de test kan beginnen. Zorg er ook voor dat je de dag van de test voldoende gegeten, gedronken en geslapen hebt. Voorzie je van sportieve kledij, een handdoek en propere sportschoenen.

### Waaruit bestaat een test?

Eerst vul je een toestemmingsformulier in. Door dit te lezen en te ondertekenen, verklaar je dat je voor de arts geen medische informatie achterhoudt, dat je akkoord verklaart met het testprotocol en dat je je bewust bent van de risico's van de test. Samen met de arts overloop je je medische voorgeschiedenis, risicofactoren en eventuele familiale belasting. Ook je trainingsgewoonten worden overlopen. Je lengte, gewicht en BMI worden bepaald. Je bloeddruk en je vetpercentage worden berekend. Een longfunctiemeting bepaalt je longcapaciteit. Een ECG in rust wordt afgenomen.

Tijdens de inspanningsproef met toenemende weerstand worden continu het hartritme, de melkzuurconcentratie en het ECG gevolgd om een idee te krijgen van je basisconditie, van het aanpassingsvermogen van je lichaam aan een inspanning en van het verzuringsvermogen. Een algemeen bloedonderzoek en urineonderzoek met extra aandacht voor ontstekingsparameters, het bloedbeeld, de ijzerstatus, de lever- en nierfuncties, vitamines en elektrolyten, suiker- en cholesterolgehalte is gewenst.



**En nadien?** Na een grondige analyse van de resultaten door de sportarts ontvang je een uitgebreid verslag met specifiek en individueel trainingsadvies dat meteen bruikbaar is. Daarnaast krijg je ook een aantal algemene trainingsadviezen. Een trainingsschema bepaalt de ideale trainingsduur, de intensiteit van de training, de omvang en de vorm van de training.

**Goed om weten:** Conditietesten afgenomen door een sportarts worden niet door uw ziektekas terugbetaald.

De kostprijs bedraagt meestal 100 €. Iedere sporter heeft natuurlijk de vrijheid om een conditietest af te leggen bij een sportarts naar eigen keuze.

## Om de derde reeks “Veilig en gezond sporten” af te sluiten toch nog een woordje over RICE.

Bij acute sportletsels aan de onderhuidse weefsels (verstuiking, kneuzing, spier- en peesscheuren en verrekking) geldt de ICE-regel. De **ICE-regel** is een letterwoord waarbij zowat het geheel als elke letter afzonderlijk een betekenis heeft. Als geheel staat het Engels woord voor ijs. Dit betekent dat we als eerste stap steeds intensief moeten koelen. Elke letter op zich heeft ook een betekenis in deze methode namelijk : de I staat voor **Immobilisatie** (onbeweeglijk maken), de C staat voor **Compressie** (drukverband) en de E staat voor **Elevatie** (hoogstand getroffen lichaamsdeel). We voegen er graag de R aan toe **Respecteer Rust**. Het doel van deze eerste hulp is verdere beschadiging van de gekwetste weefsels voorkomen en de reactie van het lichaam zoals: zwelling en inwendige bloeding beperken. Het werkt ook pijnstillend. Men kan besluiten dat het toepassen van de ICE-regel helpt om de revalidatie te verkorten. Want hoe sneller het ontzwellen, hoe kleiner de bloeditstoring wordt, hoe sneller het herstel!



## Waaruit bestaat die genoemde 'goede training' voor de loper(ster)?

Prestaties bij duur-inspanningen, zoals het lange afstandslopen, worden vooral bepaald door de hoeveelheid energie die met behulp van zuurstof kan worden geleverd. Een goede zuurstofvoorziening is dan ook onontbeerlijk. Het vermogen om zuurstof via de longen op te nemen en via het bloed met behulp van het hart naar de spieren te transporteren en het vermogen van de spieren om de zuurstof op te nemen, heet de aerobe capaciteit.

De aerobe capaciteit wordt het beste getraind door trainingsvormen waarbij de loopsnelheid niet té hoog is, zoals dat het geval is bij de verschillende soorten duurlooptraining en extensieve intervaltraining, als die tenminste met de juiste intensiteit worden uitgevoerd.

Door al deze trainingsvormen met een juiste intensiteit te lopen, vindt er een duidelijke vergroting van het hartvolume plaats. Het hart kan per slag meer, zuurstofrijk, bloed verwerken en doorpompen naar de (loop)spieren. Bovendien zorgt de duurlooptraining ervoor dat de (loop)spieren meer zuurstofrijk bloed kunnen verwerken. Verder bevordert de langzame duurloop de vetverbranding in het lichaam en versterkt de intervaltraining de kracht van de hartspier en die van de loopspieren.

*Bron: cursus “algemeen gedeelte initiator” Vlaamse Trainersschool en Bloso.*

Herman Persoons

**Het Spiridonbestuur wenst langs deze weg nog eens te benadrukken dat één van de taken van het bestuur is : verantwoordelijkheid dragen voor de goede werking van de sportclub. Een greep uit haar actiepunten : het voorzien van een goed dekkende sportverzekering, het scheppen van voldoende oefengelegenheid (o.a.pistettraining), het plaatsen van artikels in het clubblad i.v.m. veilig en gezond sporten.**



## 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](mailto:lucien.vermaeren@skynet.be)



**Clubtrainer & Secretaris : FREDDY DE BOECK**

Ronsevaaldreef 24, 9320 Erembodegem.

Tel. 053 21 68 50

e-mail: [deboeck.deschrijver@gmail.com](mailto: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](mailto:herman.persoons@telenet.be)



**Materiaalbeheerder : HERMAN PARMENTIER**

Jasmijnstraat 3, 9300 Aalst.

Tel. 053 78 00 60

e-mail: [herman.parmontier@telenet.be](mailto:herman.parmontier@telenet.be)



**Redactie clubblad : CHRIS ROTTIERS**

Lusstraat 1, 9420 Erpe-Mere.

Tel. 0474 52 04 25

e-mail: [christiaan.rottiers@telenet.be](mailto:christiaan.rottiers@telenet.be)

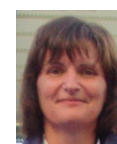


**Redactie website : PATRICK VERMAEREN**

Rodekruislaan 4, 9340 Lede.

Tel. 053 80 65 17

e-mail : [patrick.vermaeren@pandora.be](mailto: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](mailto:marinasteppe@hotmail.com)

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

Driemaandelijks tijdschrift P912529  
Afgiftekantoor 9550 HERZELE

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

