

# Clubblad



maart 2012

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)

# 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.parmenier@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) : 25 euro

Topje (dames) : 20 euro

Singlet : 15 euro

Spiridontraining : 50 euro

T-shirt : 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 zondag een georganiseerde training (duurloop) . 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.

## De enquête

Op de ledenvergadering hield het bestuur een enquête onder de leden met als thema " **Met Spiridon naar de toekomst. Leden denken mee.** " In afzonderlijke groepjes v werd de werking van onze club onder de loep genomen. In elke groep was er één persoon die de opmerkingen en suggesties noteerde.

Vooreerst willen wij de leden bedanken om hun engagement en hun medewerking. Meten is weten. Het bestuur wil niet opereren vanuit " een ivoren toren ".Op de volgende pagina's worden alle antwoorden van de verschillende groepen publiceren. Vervolgens leest u de reactie hierop door het bestuur. Op onze bestuursvergadering van 6 maart werd aandachtig ingegaan op jullie reacties.

Op woensdag 11 april nodigen wij de leden na de training uit in de cafetaria om hierover van gedacht te wisselen en op hun vragen te antwoorden

## Inhoudstafel

Algemene informatie	2
De enquête	3
Jullie antwoorden op onze vragen	4
Reactie bestuur	9
Agenda zondagtraining	10
Slotwoord en uitnodiging	11
Gezocht : fotografen	11
De Pijpekop	12
Aankondiging testloop Vo2max	13
Troffee Spiridon Louis	13
Vacante functie	14
Personalia	14
Mededeling i.v.m de ledenlijst	14
Oiljteneers zemmen	15
Verslag Spiridoncross	17
Trail des Bosses	20
Den Dikken	22
Wedstrijden regelmatigheids criterium	24
Stand regelmatigheids criterium	26
Spiridon in Actie	27
Langs de Schelde tijdens de herdenkingsloop van Paul	32

## Kalender Spiridon Aalst

09 april	Molenjogging
11 april	Bespreking enquête
18 april	Testloop Vo2max
01 mei	Ekiden
12 mei	Stratenloop VTI
16 mei	Herdenkingsloop
16 juni	Affligemloop
27 juni	Zomerzonnwendeloop
30 juni	Ten Miles Waasmunster
21 juli	Dwars door Kasterlee
10 augustus	Steenbergjogging
21 september	Gezinsweekend

## JULLIE ANTWOORDEN OP ONZE VRAGEN

### **De doelstellingen van Spiridon**

Propageren van het afstandslopen als onderdeel van een gezonde en ontspannen levenswijze.

Het overwinnen van de afstand is het belangrijkste oogmerk.

Ieders prestatie is evenwaardig.

Mogelijkheden aanreiken om deel te nemen aan binnen- en buitenlandse wedstrijden.

Aan de leden informatie verstrekken over alle aspecten van het afstandslopen.

Gezamenlijke trainingssessies aanmoedigen.

Nadruk leggen op lopen in de natuur.

Een sportieve, respectvolle samenwerking onderhouden met andere loopclubs.

Naast het lopen de andere gezinsleden bij het clubleven betrekken.

Zijn deze doelstellingen up to date ? Moet er iets aan veranderen of toegevoegd worden ? Zo ja wat ?

Niet te veel aan veranderen. De doelstellingen zoals hierboven geformuleerd zijn nog steeds actueel en zeer nobel. Het is volgens de tafelenoten niet echt de bedoeling om meer competitie in te bouwen. Hiervoor zijn er de echte loopclubs zoals E.A. & V.S + Alva.

*Punt 6 Wijzigen naar "van lopen een sociale sport maken"*

*Punt 9 Ook ex-lopers en inactieve lopers blijven betrekken*

*Punt 2 & 3 zijn eigenlijk waarden i.p.v. doelstellingen*

*Punt 6 & 7 ook alternatieve trainingen, zoals fietsen en wandelen*

Doelstellingen beantwoorden aan onze aspiraties

*Doelstellingen zeker behouden*

*Leden van het bestuur zijn minder aanwezig op (training) & wedstrijd, en dus ook minder aanspreekpunt om dingen te bespreken, organiseren ...bvb geen overleg voor buitenlandse wedstrijden (maratons) tussen bestuur & leden*

Het is goed dat Spiridon zich profileert als loopclub met accent op afstand en wedstrijdlopen, daarbij is een programma "start to run" niet noodzakelijk aangezien er voldoende andere loopclubs zich hierop toeleggen. Verder akkoord met alle doelstellingen

*Volgens onze werkgroep is alles ok, geen bemerkingen. Het aanbod voldoet aan onze verwachtingen.*

Opwarming bv : woensdag meer gezamenlijk, ook oog voor de tragere lopers !!

*Start to runners opgestart uit "andere verenigingen" opvangen en begeleiden (onvoldoende steun in competitie-clubs)*

*Gezond competitie-element toevoegen ?*

### **Voortbestaan Spiridon Aalst**

Zoals bij vele verenigingen wordt de gemiddelde leeftijd van bestuur en leden ouder. Wat is nodig om het voortbestaan van Spiridon naar de toekomst toe te garanderen ? Op korte of op iets langere termijn

Moeilijk te forceren.

Misschien toch eens rondvraag lanceren of er iemand zich geroepen voelt tot het bestuur toe te treden . vb. indien iemand ontslag neemt of verkiesbaarheid om de x aantal jaar

- *meer vrouwen werven*
- *imago Spiridon = rappe trainingsbeesten*
- *1<sup>e</sup> training voor nieuwe leden : geen interval of looptechniek , maar kms opbouwen*
- *start to run 5 – 10 km*
- *promo ivm lidgeld = verzekering*
  - *korting sportzaken*
  - *boekje*
  - *goedkope uitrusting*
- *totaalpakket training = schema's voor iedereen*

#### Korte termijn

- sociaal netwerken ( facebook pagina)
- initiatieven organiseren die jongere mensen aanspreken :
  - start to run
  - spiridon meer in de kijker zetten in regionale media
  - mond à mond reclame( contacteren van mensen via wedstrijduitslagen-niet aangesloten)

Lange termijn : idem

#### Jeugdwerking

- *iemand tussen 5 & 25 jaar daar heeft Spiridon niets voor te bieden ( geen trainers ...)*
- *start to run zou nieuwe leden aanwerven, van 50 zullen er misschien 10 over blijven*
- *Spiridon is een vriendenclub. Door de jaren heen, kunnen sommige leden niet meer lopen, zorg voor alternatieve sporten. ( fietsen, wandelen)*
- *Jongere, nieuwe leden aanwerven ( facebook ?)*

Zich profileren t.o.v. andere loopclubs op basis van : natuurlopen – trainers op piste – niet-alledaagse loop in andere omgeving (vb trial of jungfrau-marathon) – cross – interbankenactiviteiten

- *Kloof tussen beginners en getrainde leden is te groot. De oprichting van een “ tussengroep” zou dit kunnen opvangen.*
- *Volgens ons is er een “ drempelvrees” bij beginners om zich aan te sluiten bij Spiridon.*
- *Vooraf bij de zondagstraining is er nood aan begeleiding.*

Meer promoten dat club open staat voor alle loopprestaties ( sommige nieuwe leden worden afgeschrikt door het niveau)

*SPI mag blijven bestaan, desnoods met andere activiteiten*

KORTE :

start to run

Van marathon-club naar jogging-club

Sportieve begeleiding op verscheidene niveau's

IETS LANGERE TERMIJN : Idem

*Jongeren die atletiek gedaan hebben tot 16-18-20 jaar na 10 jaar weer activeren om te lopen*

#### **Communicatie**

Wat is jullie visie op de communicatie tussen bestuur en leden, en vice-versa ? Wat kan er eventueel verbeterd worden ?

Stemming over de te lopen marathon in het buitenland zou geapprecieerd worden.

Website en boekje zijn zeker OK.

Trainingschema's zouden wel best gecommuniceerd worden via ander kanaal dan op de intervaltraining.

Uitbreider en meer info.

*Meer lopende bestuursleden*

*Initiatieven van lopers moeten aan iedereen kenbaar gemaakt worden , niet en petit comité*

*Forum op de website*

*Initiatief zoals de mails van Danny VK*

Communicatie is voldoende en duidelijk

Bloggen (vb trainingen) zou een optie kunnen zijn

*Meer leden in bestuur en werk verdelen, of helpers los van bestuur*

*Publiciteit naar andere clubs voor testmeetings*

Is prima

*Verschillende "gewone leden" hebben dikwijls goede ideeën, we zouden graag hebben dat het vragen naar de mening van de leden zich niet beperkt tot de algemene ledenvergadering.*

*Een "ideeënbus" kan een idee zijn, ons regelmatig eens samen zetten om zaken te bespreken/ voor te leggen kan dit eveneens opvangen.*

Communicatie verloopt goed.

Nog meer aanmoedigen van gezamenlijke trainingssessies onder leden (vb zondag)

Ok

Website : Proficiat

Boekje : Proficiat

Mondeling : training      geen probleem      tussendoor

*up-to-date houden website – korter op de bal spelen*

*te weinig inspraak v/d leden op sommige onderdelen*

*- keuze uitrusting*

*- marathons/ halve marathons*

*- spaarplan marathons*

### **Activiteiten**

Wat vinden jullie van de activiteitenagenda zoals die er nu is (loop- en niet looporganisaties). Moet er iets aan gewijzigd worden ? Hebben Jullie suggesties ? Zo ja welke ?

Misschien toch iets meer afwisseling in de wedstrijden voor het criterium

Meer natuurlopen / trials

Eventueel bevragen via website

Testlopen zoals 10 km worden sterk gewaardeerd

*Fietstochten of alternatieve sporten op kalender*

*Gezinsweekend zonder wedstrijden*

*Teamactiviteiten à la Ekiden*

*Balans verre- dichtbij gelegen wedstrijden*

Meer georganiseerde trainingen vb. trage gezamenlijke duurloop op bv. donderdag (weekdag)

Sociaal contact binnen Spiridon is momenteel absoluut een meerwaarde

*- Roadjoggers moeten blijven (verdeelde meningen in onze groep)*

*altijd al geldprijs gehad voor grootste groep*

*- Ik vind dat Waasmunster een goed idee is*

*- Elk jaar zijn er te veel dezelfde wedstrijden. Sluis, Evergem, Bosvoorde, Haaltert, Welle, Audergem,... Deze klassiekers moeten zeker behouden blijven maar 2 à 3 nieuwe wedstrijden per jaar is wenselijk.*

- De combinatie van beide is OK = meerwaarde

- Looporganisaties : behoud van belangrijke / klassieke afspraken

wel vernieuwing gewenst voor kleinere organisaties(en dit jaarlijks) - afwisseling

- Niet-looporganisaties : misschien nog iets meer begeleide natuurlooptrainingen

*Aanbod is OK, een uitwisseling met andere clubs lijkt ons een goed en nieuw idee*

Jaarlijks halve- volledige marathon (combinatie)

Nieuwe wedstrijden op kalender plaatsen

Crossen : betere afspraken maken om in groep naartoe te gaan

*Een betere inspraakregeling voor de keuze van marathons en buitenlandse wedstrijden  
Concretere afspraken regelen, organiseren , stimuleren om ook op andere dagen gezamenlijk te  
trainen ( passend ook voor werkende mensen )*

Dit is OK, veel afwisseling

Ontspanningsweekend zonder wedstrijd

Af en toe ook wedstrijden in Wallonië, West-Vlaanderen, buiten Oost-Vlaanderen wat meer  
afwisseling

Hebben jullie nog andere voorstellen voor het bestuur ? Zo ja welke ?

Weinig punten van kritiek

Bestuur is goed bezig

*Meer verjaardagen*

*Boterhammen na training, eventueel van Luc*

*Ledenfeest !*

*Integratie nieuwe leden*

Getailleerde damesuitrusting

Marathonkeuze door leden laten beslissen (jaarlijkse spiridonmarathon)

Meer naambekendheid via actuele media

Marathons niet altijd binden aan een weekend

Woensdag : ook training buiten de piste

Weer boterhammen na de training

*Patrick heeft zijn job perfect gedaan zonder waardering, waardoor dat hij het nu beu is.*

*Met heel veel respect voor Iwein. Aanwezigheid op corrida zou tof geweest zijn voor zijn atleten.*

Te flashy uitrusting

*- iets meer / sneller de mening vragen v/d leden vooraleer te beslissen bvb. E-mail*

*- Voor de vrouwen in onze club is Marina, het bestuurlid dat nieuwe vrouwelijke leden opvangt. Het  
lijkt ons aangewezen dat een mannelijk bestuurlid wordt aangeduid die zich ontfermt over de  
nieuwe mannelijke leden.*

*- gelieve het eten vroeger op te dienen tijdens de volgende algemene vergadering. Wij hebben  
honger ! ☺*

De verwachtingen die we van een loopclub hebben worden voldaan. Bedankt.

*lpv 3x bonnetjes 4x bonnetjes aub ☺*



Voldoende oog hebben voor gekwetsten. Alternatieven ondersteunen :

Wandelen ([www.activia.be](http://www.activia.be)), fietsen, aquajoggen, zwemmen, ... om sociale contacten te onderhouden !

Gekwetsten die een organisatie van Spiridon ondersteunen verdienen ook een punt voor het criterium

Verzekering uitbreiden naar alle sporten (wandelen, fietsen, zwemmen ...)

Boterham woensdag

*Woensdagavond af en toe een thema-avond*

*Bvb - carnaval : woensdag ervoor smoutebollen*

*- St.Maarten : woensdag ervoor komt hij langs*

*- Vrouwenavond*

*- Woensdag-avond : boterhammen-avond*

## **REACTIE VAN HET BESTUUR OP DE VOORSTELLEN EN OPMERKINGEN VAN DE LEDEN**

### **Basisconclusies.**

Algemeen gezien zijn de leden van Spiridon Aalst tevreden en voelen zij zich goed in hun vereniging.

Om de toekomst van Spiridon te garanderen en dus ook om nieuwe en jongere leden aan te trekken dient er ook toekomstgericht gedacht te worden aan een verjonging van het bestuur. Leden die een functie binnen het bestuur zien zitten nemen contact op met de voorzitter Lucien Vermaeren. Zij worden uitgenodigd op een bestuursvergadering en zullen de mogelijkheid krijgen om zich rustig aan in te werken.

Het huidige bestuur wil binnen het kader van de organisaties die momenteel aan de leden worden aangeboden kwalitatieve verbeteringen aanbrengen. Kwantitatief nog meer organisaties op poten zetten is momenteel niet aan de orde. De bestuursleden willen voor zichzelf waken over een gezonde tijdsbesteding en zodoende oog hebben voor hun privé, alsook voor andere interesses.

In elf rubrieken wordt hierna het kader aangegeven waarbinnen we in toekomst willen werken.

# Reactie van het bestuur

## 1 Trainingen

Het bestuur wil werk maken van **twee volwaardige trainingsmomenten per week**.

**a) Onze woensdagtraining:** De trainers Iwein en Freddy willen zoveel mogelijk leden aanspreken om deel te nemen aan de kwaliteitstraining. Zij komen regelmatig samen om te overleggen en te evalueren. Het blijft een "groepstraining" waar aandacht is voor het inbouwen van voldoende variatie.

Duurloop op woensdag:

Leden die liever niet deelnemen aan de kwaliteitstraining kunnen in het stadspark, rond de sportvelden en in de Osbroek hun duurloop afwerken.

We doen nogmaals een oproep aan ALLE leden om zoveel mogelijk samen op te warmen. Een rustig tempo in groep is goed voor iedereen en versterkt het clubgevoel.

**b) Zondag: Duurlooptraining.** Het bestuur wil vanaf zondag 1 April (geen aprilgrap) van de zondagstraining een tweede groepstraining maken waar ALLE leden kunnen aan deelnemen. Hoe willen we dit aanpakken?

We stellen 3 verschillende trainingsparcours voor, die beurtelings wekelijks worden afgewerkt.

- 1) Park, sportvelden, Osbroek.
- 2) Dender, Wellemeersen, Gerstjes.
- 3) Bosloop Neigembos.

Voor training 1 en 2 verzamelen we om 9u45 aan de cafetaria. We warmen samen op. Vervolgens kunnen twee groepen worden gevormd, die elk een eigen tempo kunnen lopen. Mensen die voor de loop naar De Wellemeersen de afstand (15km) te ver vinden kunnen op de brug in Erembodegem terugkeren naast de Dender en eventueel nog de Gerstjes inbouwen.

Voor het uitstippelen van een bosloop in het Neigembos doen we een beroep op kenner Freddy Van Lancker, die zal zorgen dat er een korter en een langer parcours is.

Voor het Neigembos vertrekken we om 9u15 vooraan in de Dreef met de wagen. Best is droge kledij mee te nemen, we douchen achteraf in Aalst.

Bij elke training zal een lid van het bestuur aanwezig zijn. Kan dit al eens niet dan zal dit ook tijdig gecommuniceerd worden en zal iemand van de leden aangesproken worden om de training te leiden.

Bekendmaking van de agenda: Website en Clubblad.

**2 Regelmatigheidscriterium** Ons regelmatigheidscriterium is een succes. We willen, zoals jullie voorstellen, voldoende nieuwe wedstrijden inbouwen. Zo zal o.a. in de tweede helft van dit jaar al een natuurloop in de Ardennen of in Waals-Brabant op het programma staan. We denken ook aan het inbouwen van een trail, voorstellen zijn welkom. Contacteer hiervoor Marina.

**3 Testmeetings** De 3 testmeetings op de piste zijn al vele jaren ingeburgerd. We willen hier promotie maken bij andere clubs, zodat nog meer mensen deelnemen.

**4 Onze cross** De kibusveldloop in en om de sportvelden was dit jaar al aan de vijfde editie toe. We mogen gerust zeggen dat dit "TOP" is. Dank zij vele helpende handen van bestuur en leden krijgt Spiridon overal veel lof voor deze sportmanifestatie. We doen zo verder.

**5 Crosscriterium.** Leden die deelnemen aan minimum 5 kibuscrossen ontvangen een mooie prijs. Dit jaar zullen 20 Spiridonners in de prijzen vallen. We blijven dit promoten en het bestuur zal er werk van maken om af te spreken

## Agenda zondagstraining april, mei, juni

1 april: Neigembos

8 april: Park

15 april: Dender, Wellemeersen

22 april: Neigembos

29 april: Park

6 mei: Dender, Wellemeersen

13 mei: Park

20 mei: Neigembos

27 mei: Park

3 juni: Dender, Wellemeersen

10 juni: Neigembos

17 juni: Park

24 juni: Dender, Wellemeersen

Bij het opstellen van de agenda wordt rekening gehouden met eventuele wedstrijden van het regelmatigheidscriterium. Wijzigingen zullen tijdig gemeld worden.

**Een goede raad: bewaar het Spiridonboekje, zodat je de agenda steeds bij de hand hebt.**



zodat gezamenlijk en dus met minder auto's naar de cross kan gereden worden. Zal gecommuniceerd worden via infobord, clubblad en website.

**6 Alternatieve trainingslopen door de natuur.** Momenteel zijn er 4 organisaties:

- 1) Polderloop langs Schelde en Dender, eind februari, begin maart.
- 2) Zomerzonnwendeloop te **Berlare, een initiatief** van Roger De Sutter, eind juni.
- 3) Pajottenlandloop Roosdaal-Pamel, midden augustus, al meer dan 20 jaar een spiridonklassieker.
- 4) Pinkstermaandagloop, Het land van Aalst, een initiatief van Etienne van Wesemael.

Leden die een voorstel hebben om op een zondagvoormiddag een rustige gezamenlijke natuurloop in te bouwen nemen tijdig contact op met Marina of Freddy.

**7 Algemene ledenvergadering.** Sommige leden vragen naar het inbouwen van infoversterking zoals medische begeleiding, sportgeneeskunde, kine, gezond sporten enz... We willen dit op de jaarlijkse ledenvergadering aan bod laten komen, bv door een spreker uit te nodigen.

**8 Barbecue.** Al 25 jaar de organisatie om onze club financieel gezond te houden. Veel werk, maar door de schitterende hulp van de leden jaarlijks steeds een succes.

**9 Ontspanningsweekend.** We gaan in op de vraag om het ontspanningsweekend niet meer te laten samenvallen met een wedstrijd.

**10 Gezinswandeling.** Een initiatief dat we blijven koesteren om ook de andere gezinsleden bij de club te betrekken.

**11 Verbredering met andere clubs.** In het najaar nodigen we de Evergem-Runners uit voor een gezamenlijke duurloop en gezellig samenzijn achteraf.

## Slotwoord en uitnodiging tot samenwerking

Dit is een kader van organisaties waarbinnen het huidig bestuur wil werken. We zijn van mening dat de leden hier een gevarieerd aanbod hebben dat hen toelaat hun sportieve hobby uitgebreid te beoefenen in een kameraadschappelijke sfeer. Dit wil niet zeggen dat we tegen elk ander voorstel dat zich aandient op voorhand neen zullen zeggen.

Het bestuur staat positief tegenover initiatieven die leden, alleen of samen, op poten willen zetten en zullen in de mate van het mogelijke hier ook hun steun aan betuigen.

Enkele voorbeelden:

- Alternatief sporten: fietsen, wandelen enz.... Op zondagmorgen spreken al een aantal leden af voor een fietstocht.
- Organisatie uitstap buitenlandse wedstrijd.
- Organisatie natuurloop.
- Initiatief laatste woensdag december door Oijsteneers Zemmen.
- Leden kunnen afspreken om bv op donderdagavond trage recuperatieloop in te bouwen. Daags na de interval van woensdag een nuttige training. Wie een eigen initiatief wil aankondigen neemt contact op met het bestuur. De bestuursleden hopen dat de leden begrip hebben voor dit standpunt. Wie opmerkingen of ideeën heeft neemt gerust contact op met één van de bestuursleden.

Op woensdag 11 april nodigen wij de leden na de training uit in de cafetaria om hierover van gedacht te wisselen en op hun vragen te antwoorden.

## Gezocht !!! fotografen voor Spiridon.

Met de mooie fotoreportage "terugblik 2011" in het achterhoofd die werd samengesteld en vertoond op onze algemene ledenvergadering door Chris Rottiers willen wij een nieuw initiatief lanceren.

Bedoeling is om van zoveel mogelijk Spiridonorganisaties fotomateriaal te verzamelen (wedstrijden, testmeetings, crossen, prijsuitreikingen, trainingslopen, buitenlandse wedstrijden, wandeling, ontspanningsweekend, barbecue, enz...). Dit materiaal zal gebruikt worden voor de website, het clubblad en de fotoreportage "terugblik".

Om geen materiaal verloren te laten gaan heeft Chris Rottiers zich bereid verklaard om als verzamelpunt te fungeren en een databank met fotomateriaal bij te houden. Op die manier bouwen we een schat aan beeldmateriaal op.



Bring het foto toestel dus zoveel mogelijk in aanslag, we zijn benieuwd naar het resultaat. Op onze dank kunnen jullie alvast rekenen. Hierbij nog het e-mailadres van Chris (via een schijfje kan ook): [christiaan.rottiers@telenet.be](mailto:christiaan.rottiers@telenet.be).

Het bestuur

## De Pijpekop

Op algemene aanvraag van zeker één enthousiasteling , welaan dan , de eerste 7 strofen. De laatste zeven zijn voor een volgend blad maar let wel , gevoelige lezers , de spanning is nauwelijks te harden .

### DE PIJPEKOP

*Zeg oudje , smaakt het pijpje goed ?  
Wat rookt die kop mooi door !  
't is echte meerschuim naar het schijnt .  
Zeg op , wat vraagt ge er voor ?  
Meneer , die kop is niet te koop !  
Ik kreeg hem eens cadeau  
Op 't slagveld van mijn kapitein  
Die viel bij Waterloo  
Dat ging er daar geducht op los  
Ik stond van 't middaguur  
Tot 's avonds zonder nat of droog ,  
Tourjours maar in het vuur .  
Vertel me dat een ander keer ;  
Toe , geef me uw pijpekop  
Ik bied er een gouden tientje voor...  
Wat draalt ge – kom , zeg top !  
Ik ben maar een arme man , meneer ,  
En heb een klein pensioen ,  
Toch , deedt ge er duizend guldens bij ,  
Zou ik dien ruil niet doen .  
Ik stond – gelijk ik zei – in 't vuur,  
En naast mijn zij – o God !  
Kreeg onze brave kapitein  
Vlak in zijn borst een schot .  
Ik ving hem in mijn armen op  
En droeg 't gedrang hem uit .  
Verbond zijn wond en zag met vreugd  
Het stromend bloed gestuit .*

Op maandagmorgen 19.12.2011 stonden 13 even dapperen klaar voor de winterzonnewendeloop . Het vroor licht maar een stralend zonnetje en een sneeuwtapijt zorgden voor feeërieke taferelen met de machtige Schelde en bosschages in de hoofdrol . Toch twijfelden bibberende aspirant – leden of deze barre tocht onverkort zou doorgaan . Paul sprak : “ It sil heve “ . Even was het stil en dan Lucien : “ It giet oan “ . Weg waren we , goedge – mutst ( toch Freddy ) voor een niet zo

makkelijke tocht van 17 km over ijs en sneeuw , een elf stedentocht waardig . Slechts één incident . Herman Parmentier die hevig aan het klunen was kwam onzacht ten val . Hoe , wat , waar ? Achter hem liep wel Freddy Van Lancker die , zoals we weten , nog boordevol ambitie steekt . Een hete douche later en we zaten in De Kring , Dorp Berlare , na te genieten achter een Orval . Waar er bij ons laatste bezoek slechts één glas Orval voorhanden was , konden we nu allen

uit het juiste glas van het beste bier ter wereld genieten .

Ze leren snel , daar in Berlare .

En maandag 2 januari waren we terug aan het feest voor de “ Monday Morning New Years Run “ , gevolgd door een bubbeltjesreceptie in open lucht onder de wilde kastanjelaars . We herdachten ook Den Dikken Eugène , de reuzenpopulier van het Zoniën – woud die geveld werd door een storm – wind en we duiden te zijner ere een stevige vervanger aan in de Osbroek –

dreef . Rest nog het zoeken naar een geschikte naam voor onze boom . Alle suggesties zijn welkom maar het adjectief " dik " moet er in voorkomen . De late gure winter maakte slachtoffers onder de MMR . Een voor een vielen ze ten prooi aan verkoudheden , bronchitis , griep en kwetsuren allerhande . Maar de wonden worden gelikt en het smeulende vuur wakkert terug aan .

**Op ons programma staat , naast het**

**spiridon menu , twee MMR-activiteiten :**

- Op 28 mei ( Pinkstermaandag ) lopen we zoals elke maandagmorgen om 9 uur 30 , maar dan wel de omloop " Etienne Van Wesemael " . Ook dit wordt een traditie . We hopen op vele aspiranten .
- Op woensdag 27 juni is het dan de Zomerzonnwendeloop in Berlare om 19 uur .
- En voor het slapen gaan , met als

inspiratie de omloop van de winterzonnwendeloop en

de opstotende lente , deze Haiku naar het voorbeeld van Herman ( Van Rompuy)

Eersteling

-----  
Pril is de lente

Levenssap ontluikt , kriebels

Stroom vloeit langs het bos

## Aankondiging testloop Vo2max op woensdag 18 april voor de pistelopers en andere geïnteresseerden

Nu we stilaan de wintertrainingen achter ons laten willen we eens testen hoe het met onze conditie gesteld is. Belangrijk voor ons om enerzijds de trainingstempo's te bepalen en anderzijds om de groepen homogeen samen te stellen. Mensen die in de wintermaanden minder getraind hebben, laat u niet afschrikken. Het testresultaat vormt de ideale uitgangsbasis om er in de lente en zomer opnieuw tegenaan te gaan.

Daarom zal er op woensdagavond 18 april ipv de klassieke pistetraining een individuele test over 10.000 meter worden georganiseerd. Om een exact beeld te krijgen is het belangrijk dat deze test individueel wordt afgelegd (de atleet tegen de klok).

In tegenstelling tot de twee voorgaande testlopen zal de test ditmaal doorgaan langs de Dender achter "Doe het zelf Van Den Nest" te Hofstade, waar we lopen richting Gijzegem, Wieze, Mespelare. Dit omwille van de veiligheid. Op ons vorige parcours hadden we een paar gevaarlijke passages (spoorwegbrug en brug te Erembodegem). We zullen opnieuw lopen naar het keerpunt 5 Km, waar de tussentijd zal opgenomen worden. Het principe is een beetje zoals bij een tijdrit waarbij er om de minuut een loper zal vertrekken.

Om de startvolgorde op voorhand te kunnen bepalen vragen we dat iedereen die wil deelnemen dit via mail (deboek.deschrijver@gmail.com) of op de pistetraining aan Iwein of Freddy bevestigt.

Concreet verzamelen we om 19u30 stipt aan "Doe het zelf Van Den Nest".

Om zich naar daar te begeven zijn er twee scenario's:

men loopt tot daar in opwarmingstempo (ongeveer 5 km – Zeebergbrug – Sint-Annabrug – Zwarte hoekbrug – tragel). Hiervoor verzamelen we om 19u aan de kleedkamers in de Osbroekdreef. men doet de verplaatsing met de auto (we zullen zoveel mogelijk samen rijden). In dat geval verzamelen we om 19u15 aan de kleedkamers in de Osbroekdreef. Men kan uiteraard ook rechtstreeks naar het startpunt gaan (best dit vermelden in uw e-mail zodanig dat we niet nodeloos op iemand staan te wachten).

Wij hopen op een ruime belangstelling.

De trainers

## KLEINZON VAN OLYMPIËR VEILT TROFEE OPA UIT GELDNOOD



De kleinzoon van een Griekse sportheld veilt de trofee die zijn grootvader won op de Olympische Spelen van 1896. Uit geldnood. De man zit financieel aan de grond en wil uit het slop geraken door de beker te verkopen die zijn opa won op de marathon tijdens de eerste Spelen in Athene van 116 jaar geleden. «Geen makkelijke beslissing, want ik en mijn kinderen zijn ermee opgegroeid. Maar ik kan echt niet anders», zegt de kleinzoon van sportheld Spyridon Louis. Hij wilde de zilveren trofee ook al slijten aan de Griekse musea en aan de regering, maar die hadden er gezien de huidige situatie geen geld voor. (JBW)



ART

# Mededeling vanwege het bestuur i.v.m. het gedeeltelijk ter beschikking stellen van zijn bestuursfunctie door Patrick Vermaeren.

Beste leden,

Op de ledenvergadering van 20 januari deelde Patrick mee dat hij zijn bestuursfunctie wil beëindigen. De bestuursleden hebben begrip voor deze beslissing.

De functie van Patrick omvat twee belangrijke taken:

- 1) Redacteur van ons clubblad.
- 2) Webmaster van onze internetsite.

Het bestuur beseft dat dit een omvangrijke en tijdrovende bezigheid is. Daarom dat wij dit takenpakket in het vervolg willen opsplitsen. Iemand voor het clubblad en iemand voor de website.

**Het bestuur doet een oproep onder de leden met de vraag wie zich geroepen voelt om de taak "redacteur van het clubblad" in het vervolg op zich te nemen.** Patrick zal de kandidaat-bestuursleden zeker helpen en bijstaan bij de introductie van hun taak.

Het clubblad wordt opgemaakt met een software van Editoo (vroeger 2smic). Wie met Word en/of Excel overweg kan zal zeker vlot kunnen werken met dit softwarepakket.

Een nauwe betrokkenheid bij Spiridon Aalst (op de hoogte zijn van alle activiteiten) is natuurlijk aangewezen.

Wie interesse heeft neemt contact op met de voorzitter Lucien Vermaeren ( tel 0494-692842 ).

Verder houdt het bestuur er aan om Patrick hier zelf het woord te geven om zijn beslissing toe te lichten.

Beste leden,

Op de ledenvergadering had ik jullie al medegedeeld dat ik mijn functie binnen het bestuur van Spiridon Aalst wens ter beschikking te stellen.

De reden was tweërlei :

Eenzijds is het zo dat ik mijn vrije tijd anders wil invullen. Graag zou ik de tijd die ik aan Spiridon besteed, inruilen voor andere activiteiten.

Anderzijds wil ik ook de mogelijkheid bieden aan iemand anders om zijn of haar ideeën binnen Spiridon uit te werken.

Na deze aankondiging kreeg ik van verschillende leden reacties. Ze waren verrast en vonden het spijtig maar hadden toch begrip op voor mijn beslissing.

**Na overleg met de andere bestuursleden heb ik besloten om gedeeltelijk terug te komen op mijn beslissing.**

- Ik engageer me verder binnen het bestuur om onze website up to date houden en mee te werken aan de activiteiten van de club.
- De redactie van ons clubblad wens ik op korte of middellange termijn over te dragen.

Eventuele opmerkingen zijn steeds welkom.

Patrick

## Personalia

Overlijdens

Op 7 januari 2012 overleed Jan De Backer, echtgenoot van Ingrid Roelandt en vader van Barbara en Dimitri.

Op 12 februari overleed Frans De Leeuw, vader van Dirk.

Op 28 februari overleed Freddy Van Mulders, schoonvader van Joris Van Den Eynde.

## Ledenlijst

Vorige jaren werd de ledenlijst telkens in het clubblad van maart gepubliceerd. Wegens plaatsgebrek wordt de ledenlijst naar de editie van juni verschoven.

# OilsjteneersZemmen

[www.loeipmoot.be](http://www.loeipmoot.be)

Boi OZ gommen mee me onzen toid. Weir emmen iemeel, joetjoep (zoekt mor insj op 'Oilsjteneerszemmen'), en feesboeken ne goeie gank oon. Toid ver onzen oigen 'app' te lanseiren ver eiren slimmen telefong of eiren appel. Mor wat est na dammen oigelek foitelek oitgepeist emmen? Awel: [www.loeipmoot.be](http://www.loeipmoot.be). Moeie veil kilomeiters loeipen, en g'hetj giën goeste of toid om nor den bos in Brussel of Ninof te goon? Wiljde wel nekier over iet anders klappen as 't oontal kilometers dagge doetj me a slasjen of hoe goe da ge kost koersen in den toid da Boëin em nog ni had doëidgezoepen?

Via onze app kendje ne schoeinen, sympathieken loeipmoot reserveiren. Ge zetj op de saajt wanniër en ver hoeveil kilomeiters, en weir zergen ver de rest. Ge kentj zelf een toerken kiezen, mor weir kennen a oek meipakken nor bontjes in Oilsjt woorda ge van tienegen nie wist da ze bestonten. Weir emmen doorveir ne spesjolen loeiper in ons bestand, as ge wiltj, kindje me hem toerkes loeipen langs alle kapellekes, grotten en resthoizen in klein en groeit Oilsjt. Of vindje da ge achter de Spiridontraining te proeper nor hois goot? Ten gommen me eir de moorbontjes af. Nie veir Jeannetten!



Der es oik ne spesjolen toer oitgestippeld langs d'hoizen van de maanen en die vraa van 't bestier. Boi Jan Vinck moeje wel oppassen want door stoot der atoid veil leeggoed op den boigank. Boi Marina moeje zien da geir ni verSteppe(t) want af en toe verliest ze isj e nat washandje zjust veir da ze vertrekt of toekomt. De kans es klein dat ge tot in Lee gerokt zonder dat er malheiren gebeiren onder de boon mor weir kennen eir wel verzien van ne survavelkit en schelpkes ver on d'inboerlingen te geven.

Ons loëipers kennen oek nor eir thois kommen. In da geval kindje oek kiezen ver de "all-in" formule. Goi gotj loeipen, en weir swanjeiren a vraa (anne maan zal nog ni ver direct zen) 't Zood van ne kamerood kaan gien kood, wetj e wel...Ten moeje der zeker inzetten hoelang da ge wegzetj, want steljt a veiren dammen nog bezig zen.

Meigelekheden genoeg dus. Weir zoeken wel nog sponsors om da spel wa op te pimpen. Ver al de kleine zelfstandegen en de vroie beroepen be Spiridon kennen weir tegen nen deftigen tarief wel wa reklam verzien. Stel da ge scheel ziet van den honger of dest ten loten weir a passeiren langs de Speedy van de Gunther. Last van een zweir of een eksteroeig : ne spesjolen toer in Terjoeden helpt a verder.

Tes gewoein iet geniool! Gedoon me meels van nen belastingcontroleur me kerte bintjes of zotten oit Lee! Ge installeirt da spel en ge zetj vertrokken.

### De Voegel van lwein

't Is nimmer 't zelfste vantseigewoerdig de goenstagaaved op de trainink. Na da onzen trainer em bezig aaft me liejren fotaukes te trekken, missen weir gralek zoinen kommentaar as weir gelek as rauzige zotten toerkes op de pist on 't loeipen zen. Naa da Fred de trainink arranzjeirt is 't een ander regiem. Ni da de Fred da ni goed doet, belange ni. Mor hoi wiltj persei meiloeipen, en das toch 't zelfste ni. Ter es gien iënen die na roept : "A knienen omhoeig", " in de binnenboon bleiven", "annen foelei moet groeiter", "ni zoei noig nor veiren hangen" of "ni me voiven nevest ien loeipen".

Weir van Oilsjteneers Zemmen breiken dag en nacht onzen kop oever de foitelekkre reiden woorom da lwein naa op deizen moment wiltj fotaukes liejren trekken. Weir loten der zelfs ons nachtrest ver. Mor weir bleiven twoufelen en hesiteiren. E had wel al insj gezeit da hoi wou voegelkes trekken, mor da geloeiven weir ni.

Oftewel vindtj hoi da onze loeipstoil zoe perfekt, elegant en sexy is, dat hoi spesjool nor d'auvedschoel goot ver liejren fotaukes van ons te trekken terwoil da weir op de pist rondcrossen. En wiltj hoi dooroever een reportaasj mauken ver in de P-magezin. Gelek da weir as soepele gazelles oever de tartang flaneiren, in nen onverbeiterbore oegstreilende stoil, is da volkoemen te begroipen.

Mor ierlek gezeit vriezen weir da ter iet anders achterzitj. Ge kendj al peizen wadde : Vraan! Schoein vraan! Iel schoeine vraan! Me woineg oon! Me iel woineg oon! Weir emmen ons loten infoisteren da der op doi auvedschoel gralekkre ferme en pronte modellekes kommen paradeiren. In alle meigelekkre posiesjes. En as die mammezellekkre nor lwein zenne voegel moeten koiken, is 't een verloeren zauk. Ge zoltj ver minder...

Dus beste Spiridoneizen, ter es mor een flaa woterkansken dagge onzen trainer binnen de kerste kiejren weirziet op goensjtagaaved. Zeg na zelf. As ge moetkj kiezen tissen een Oekraiense doif me een ekster die hoeig woentj, en die goe verzieng is van oeiren en poeiten, of de spettelbienen van den deirsnei-Spiridoneis.... De keis is rap gemokt.

Dus Gunter of Katrien, ge moetj eir gien zergen mauken dagge op de volgende cross de fotoshoets nimmer zeltj meigen doeng. Tenzoi da ons Spiridonvraan oeik expliciet nor lwein zenne voegel beginnen te koiken....





## Vijfde editie Spiridoncross Interbanken zaterdag 25 februari 2012 een overweldigend succes!

Opgewarmd door de eerste lenteprikkels kon de vijfde uitgave van onze Spiridoncross rekenen op een record aantal deelnemers. Vooral de deelname van jeugdige deelnemers is duidelijk het werk van doelgericht voorbereidingswerk. De jeugdverantwoordelijken van de plaatselijke atletiekclubs ALVA en E.A worden een tweetal maanden vooraf uitgenodigd om deel te nemen aan de veldloop. Beide atletiekverenigingen beslissen de deelname voor hun jeugdige atleten op te nemen in hun regelmatigheids criterium. Bij de voorinschrijvingen noteren we vijfendertig leden van ALVA en twintig leden van E.A. Door deze grote opkomst organiseren we aparte wedstrijden voor meisjes en jongens in de reeksen pupillen en miniemen. Bij de pupillen meisjes arriveren er negentien, bij de pupillen jongens zesentwintig. Bij de miniemen meisjes lopen er twaalf en bij de miniemen jongens drieëntwintig. Dit brengt het aantal jeugdige deelnemers op achtenzeventig. De deelname van zes jeugdige atleten van Spiridon Aalst : Mare en



Rodan Noël ( dochtertje en zoontje van



Katrien Buysse en Yelrik Noël), Ward en Michiel De Boeck (zoontjes van Els en Freddy De Boeck), Yoran en Liam Vermaeren (kleinzoontjes van Lucien Vermaeren) verzekeren wellicht het voortbestaan van Spiridon Aalst! De opkomst bij de volwassenen scoort ook vrij hoog. De dames starten met tweeënvijftig waaronder zes Spiridon dames. Kathleen Steenhaut eindigt tweede bij Vet B en Carla Godeau eindigt tweede in de reeks Vet A. Samen met Marina Steppe, Nele Van Ginderachter, Griet Baeyens en Kathleen Heyvaert zorgen zij voor een tweede plaats bij de dames. Bij de heren noteren we een record aantal deelnemers, in totaal honderdtweënzestig deelnemers. Seniors (35), Vet



A (27), Vet B (52), Vet C (38) en Vet D (10). Wilfried Dubois zorgt voor een eerste plaats bij Vet B, ook Rudy Vanden Branden veroverd een mooie tweede plaats bij Vet A. Dirk Heremans eindigt sterk op een tweede plaats bij de Vet C. Dary Meert wordt derde bij de Vet B. Het Spiridonteam van de mannen is vertegenwoordigd door: zes seniors (Stefaan Bergmans, Joris Moens, Tom Dumont, Gunther Segers, Jens De Ridder en Stijn De Veylder), zeven Veteranen A (Rudy Vanden Branden, Peter Lievens, Ivo De Ridder, Geert De Potter, Yves De Gelder, Joris Van Belle en Yelrik Noel),

acht Veteranen B (Wilfried Dubois, Dary Meert, Freddy De Boeck, Jan Henderickx, Geert De Brouwer, Raf De Schacht, Patrick Vermaeren en Jan De Veylder ) één Veteraan C (Herman Persoons). Dit Spiridonteam behaalt ongenaakbaar de eerste plaats bij de heren. In de algemene eindstand overtuigt Spiridon Aalst met klasse de eerste plaats voor KBC en BNP Paribas Fortis! Er lopen nog meer Spiridonners mee, weliswaar onder een andere vlag: Dirk De Gols Vet A bij bpost, Dirk Heremans Vet C bij NBB, voor BNP Paribas Fortis lopen Lode Van Der Vennet Vet B, Marc Huylebroeck Vet B, Roger De Sutter Vet C en Gustaaf De Witte loopt als Vet C bij Dexia. In totaal crossen zes dames en achtentwintig heren allen lid van Spiridon Aalst mee. Als dit geen waar succes is, dan weet ik het niet meer! Dit jaar kunnen we opnieuw rekenen op vele vrijwillige helpers. Vrijdag 24 februari om 13 u verzamelen aan de Osbroek-kantine: Herman Parmentier, Tuur Van den Haute, Etienne Van Wesemael, Ides Hanssens, Patrick Vermaeren, Lucien Vermaeren, Guido Jacobs en Herman Persoons voor de opbouw van vier verschillende loopparcours. Guido Jacobs maakt het opstellen van de honderdveertig nadars heel wat lichter en efficiënter door de nadars te vervoeren met zijn auto voorzien van een brede, lange aanhangwagen. Op korte tijd staan de dranghekkens in de dreef en aan de aankomst opgesteld. Door deze nieuwe werkwijze sparen we veel tijd uit en kunnen we al voor tachtig procent het loopparcours afspannen met lint. Etienne Van Wesemael dramt onverdroten een vijftigtal ijzeren staven, gelukkig voor hem, in de niet meer bevroren grond van vorige week. Om 18 u bij het vallen van de duisternis zoeken we, vermoeid maar met een goed gevoel, de kantine op om er een belegd broodje te eten en een stevige orval te drinken. Nadien richten we de kantine in als secretari-

aat en ontvangstruimte. Het secretariaat onder leiding van Freddy De Boeck samen met Luc Kerckhofs en Hedwig Schockaert draait al enkele jaren feilloos, hoewel er dit jaar (van horen zeggen) wat schrijf- en of leesproblemen waren rondom de inschrijvingstafel en computer. Chris Rottiers, ondertussen alom geprezen voor zijn computerkennis, plaatst beeldscherm en beamer voor de projectie van de uitslagen en de fotoreportage van onze voorzitter atletiek interbanken Piet Van der Straeten voor het lopen van zijn driehonderdste interbankencross. Aan de binnenzijde van de vensters van de ontvangstruimte (= de cafetaria) hangen we op rode, witte en gele kaarten de wedstrijdkalender van alle interbankencrossen van het 90ste crosseizoen op. De Spiridonvlag kleurt vreedig de achtergrond van het secretariaat. Ook de vier loopparcours voor pupillen, miniemen, dames en heren, destijds nauwkeurig op schaal getekend en afgedrukt op plan door Hugo De Wael, krijgen een plaats aan de ruime vensters. Joris Moens verantwoordelijke voor de klankinstallatie stelt de geluidsinstallatie op en controleert de werking hiervan. Thomas Van Hoezen, onze ervaren omroeper, probeert de micro's uit en overloopt nog eens de aankondigingsteksten in beide landstalen. Marina Steppe, Griet Baeyens en Kathleen Heyvaert verdeelen de tweehonderdveertig kilo uien in evenveel plasticzakjes vergezeld van een Aalsters uiensoecept. De kleedkamers voor dames en heren krijgen een opvallende aanduiding. Ieder jaar kunnen we ook rekenen op de hulp van de terreinwachters. Zij trekken met kalk de start- en aankomstlijn en zorgen voor en mengeling kalk en water om gevaarlijke oneffenheden zoals wortels en stenen te merken. Dit is één van de werkjes die Patrick Vermaeren ter harte neemt. Voor de veiligheid van de loopparcours willen we steeds garant staan. Tuur Van den Haute knipt laag hangende takjes weg. Dit jaar moeten we voor het eerst ingrijpen om het parcours

proper te krijgen door het terrein vrij te maken van hondenpoep. Een drietal



fun-vrijwilligers besluiten om dit karweitje op te knappen. Zondagmorgen zeven uur, bij het kriecken van de dag staat een hele equipe klaar: Patrick Vermaeren, Lucien Vermaeren, Herman Persoons, Ides Hanssens, Tuur Van den Haute, Peter Lievens, Willy Baevegems, Herman Parmentier, Bart Mertens, Ivo De Ridder, Dirk De Leeuw en Jan De Veylder, om in een mum van tijd de laatste honderden meters lint aan te brengen. De spandoeken "start" en "aankomst" worden vastgesnoerd. Aan de ingang van de dreef alsook aan de kantine worden vijf meter lange spandoeken aangebracht waarop Spiridon zijn sportactiviteit kenbaar maakt. Ook enkele reclamespandoeken krijgen hun plaats aan de nadars in de omgeving van de aankomst. Om negen uur ontvangt men in het secretariaat de eerste atleten. De etalagepop aangekleed met een Spiridon wedstrijduitrusting verwelkomt in alle stilte de deelnemers in de inkomhal. De meeste atleten doen zoals gewoonlijk de nuttige parcourskennis op! Ook de jeugdtrainers van Alva laten hun atleten kennis maken met het terrein en zorgen voor de nodige opwarming. Tientallen supporters stellen zich op achter de nadars of linten. De vele atleten stomen zich klaar om volgens het voorziene tijdschema tijdig aan de start te komen. Aan de aankomstlijn staat een hele ploeg vrijwilligers paraat die helpen bij de registratie van de atleten bij aankomst. Bart Mertens hanteert de chronometer, Yvan De Vulder roept de borstnummers af van de atleten die de aankomst bereiken, KIBSU afgevaardigde en startmeester André Impens noteert de borstnummers, Dirk De Leeuw verza-

melt de wedstrijdkaartjes op een priknaald, Ides Hanssens overhandigt de sporters een enveloppe met een geschenkbond, voor de pupillen en miniemen is dit een snoeppakket. De volwassenen krijgen een drankbonnetje en een bon voor één kilo Aalsterse ajuin. Roger Heyvaert zorgt voor de vlotte doorgang aan de aankomst en brengt de wedstrijdkaartjes naar het secretariaat waar Chris Rottiers onmiddellijk de uitslag opmaakt, afdrukt en projecteert op het grote scherm. Op het terrein fungeren onze terreinverantwoordelijken om de nodige wijzigingen op tijd te klaren tussen de verschillende wedstrijden. Hugo De Wael, Joris Van den Einde en Stefaan Van Kut zorgen ervoor dat niemand de verkeerde weg inloopt. Aan de oversteek met de dreef worden matten gelegd, om wie met spikes loopt, het veilig overbruggen van de dreef te kunnen verzekeren. Seingevers Iwein Backaert en Herman Parmentier regelen hier het verkeer, ook Stefaan Van Kut houdt een oogje in het zeil en kondigt het resterend aantal rondes aan voor dames en heren tijdens de wedstrijd. Op het terras van de Osbroeckkantine kunnen de deelnemers na hun loopwedstrijd aan de twee feesttentjes hun geschenkbondje



inruilen. Willy Strobbe en Tuur Van den Haute zorgen als geboren marktkramers voor een correcte bediening. Thomas Van Hoezen hanteert de micro en roept feilloos de deelnemers in beide landstalen naar de startplaats. Onder de wedstrijd geeft Thomas op een vlotte en ludieke manier de Spiridonners de nodige aanmoedigen mee. Het geplande tijdschema van de acht wedstrijden wordt gerespecteerd. Voor de aanvang van de wedstrijd voor

veteranen B, C en D wordt onze voorzitter Atletiek Interbanken Piet Van Der Straeten gehuldigd voor het lopen van zijn 300ste interbankencross. Lucien Vermaeren en Herman Persoons wensen Piet, in naam van alle clubbesturen en sporters, nog vele sportieve



jaren toe. Ze danken hem voor zijn enthousiasme als voorzitter en zijn immer opgewekte lach. Hij ontvangt een gepersonifieerd loopshirt waarmee hij zijn 300ste cross zal lopen. Hij krijgt ook voor deze gelegenheid driehonderd meter voorsprong. Onder luid applaus start hij alleen zijn betachte wedstrijd met begeleiding van een Spiridonescorte. Later bij de prijsuitreiking in de kantine volgt nog een hulde aan Piet. Als herinnering ontvangt hij een fotoboek met heel wat actiefoto's uit vorige veldloopseizoenen. Het wensboek waarin zo'n tachtigtal leden van de dertien KIBSU- clubs iets persoonlijk voor Piet hebben neergeschreven, maakt Piet zichtbaar ontroerd. Een fles Dirk Martensjenever en een kleurrijke bloementuil voor zijn echtgenote mogen niet ontbreken. Ondertussen projecteert Chris Rottiers op het grote scherm een gamma foto's van "Piet in actie". Nadien dankt Piet op zijn typische manier al de afgevaardigden, zijn vrienden van Electrabel en zijn kompanen waarmee hij destijds zijn crosscarrière begon. Met een flesje champagne dankt hij, weliswaar sterk geëmotioneerd, al deze mensen. In de overvolle kantine werken onafgebroken onze vrijwilligers met de bediening van de dranken, het serveren van de soep, het afhalen van lege glazen en flesjes. Onder de ervaren leiding van Annick helpen Martine Dirick, Veerle De Vulder, Marina Stepe en Etienne Van Wesemael haar,

zodat lang wachten aan de toog onbe-



staande is. Tijdens de viering in de kantine start buiten een gedreven ploeg vrijwilligers met de opruimwerken (Patrick Vermaeren, Herman Parmentier, Freddy De Boeck, Peter Lievens, Ides Hansses, Thomas Van Hoezen, Tuur Van den Haute, Willy Strobbe, Iwein Backaert, Hugo De Wael, Bart Mertens, Stefaan Van Kut, Joris Moens, Joris Van den Einde, Joris Van Belle, Yvan De Vulder, Rudy Vanden Branden). Via de bewakingscamera's ontdekken we Bert Maes en Danny Van Keymeulen die een handje toesteken. De nadars worden teruggebracht naar de verzamelplaats in de dreef. De paaltjes worden verzameld en teruggebracht naar de opbergruimten van ALVA en E.A. De spandoeken worden opgerold en de wegwijzers opgehaald. Na vijf jaar spandienst worden de vele meters lint dit jaar onherroepelijk verwezen naar de container. Deze manier van opruimen spaarde het opruimteam méér dan een uur werk uit. Bij de volgende editie komt er sowieso nieuw lint. Freddy Van Lancker, al jaren vaste medewerker, maar dit jaar geveld door een hardnekkige griep ligt ontgoocheld in bed. Medewerkers van vorige edities laten zich verontschuldigen: Gunther Mattens, André Meert, Linda Coppens, Karel Muylaert en Bernard Vanovermeeren. Vermelden we nog met héél véél lof dat dit sportevenement van bij



het begin tot einde door onze gedreven fotoreporter Katrien Buysse op de gevoelige plaat wordt vastgelegd. Bij het bekijken van haar 324 prachtige foto's herbeleef ik niet alleen het sportgebeuren maar ook de gemoedstoestand van onze sporters, waaruit blijkt dat vreugde en pijn zichtbaar niet ver uit elkaar liggen. Foto's van jeugdige, energieke meisjes en jongens die het beste van zichzelf geven en onder aanmoedigingen van pa en ma of clubtrainer de eindstreep bereiken, om dan even later met volle teugen te genieten van een sappige appel, een fris fruitsapje of een knapperige Leo die je proficiat toeroept! Moge de opkomst van zoveel jeugdig volk wellicht de toekomst van het veldlopen verzekeren! Tot slot wil ik iedereen die aanwezig was op onze vijfde cross in naam van het ganse Spiridonbestuur van harte danken voor jullie aanwezigheid, jullie vrijwillige inzet en jullie sportieve prestaties. Mocht ik in dit verslag iemand vergeten zijn te vermelden, vraag ik hiervoor mijn excuses. Wij kijken nu al uit naar de zesde Spiridoncross die zal plaatsvinden op zaterdag 23 februari 2013! Voor de Oilsjteneers zemmen, dat is twee weken na carnaval! Hopelijk mag ik dan opnieuw op ieders inzet rekenen!

Herman Persoons Verantwoordelijke Spiridoncross



## Trail des Bosses– 11 februari 2012

Ik loop graag en pik af en toe eens een wedstrijd mee. Wat me echter niet goed afgaat, is de zenuwachtige boel voor de start van een jogging. Ik had via via al gehoord dat het bij een trailrun véél relaxer aan toe gaat, en dat hadden we al eens kunnen ondervinden tijdens de Hoyax trail in Pollare. Maar trailrunning en Vlaanderen gaat toch niet goed samen. Tijd dus om eens mee te doen aan een ‘echte’ trail in de Walen.

Bij de opmaak van mijn marathontraining viel mijn oog op de Trail des Bosses, een trail van 25 km met 1000 hoogtemeters. Op die manier kon ik eens een alternatieve lange duurtraining doen. Dus, met het borstnummer in de hand trok ik samen met JP en zijn collega Karelken naar Hennuyères, vlak bij 's Gravenbrakel. De thermometer gaf op dat moment -11°C aan. Tijdens de maasmarathon heb ik al eens kunnen genieten van een zomerse 29°, maar dit was toch weeral net iets anders.

Voor de gelegenheid had ik mezelf getraakteerd op een paar trailsloefen en drinkkrugzak; uitgedost zoals ‘nen echten’ gingen we naar de start. Daar stond zo'n 600 man in't winterzonnetje te bibberen. Plots zette de massa zich op gang? Hoezo, zijn we weg of wat? Niemand iets gehoord?

Eerst nog wat asfalt om het dorp uit te geraken, en dan doken we direct het bos van Houssières in en daar vormde zich een lang lint van lopers dat zich klaarmaakte voor de eerste klim. Al vrij veel stappers op dat moment. Dat vonden we toch wat vroeg en we besloten van op ons gemak verder te lopen.



Na een aantal kilometers op en neer kwamen we aan een helling waar niet te lopen viel, de organisatie had zelfs touwen gespannen om toch deftig boven te geraken. Boven gekomen was het tijd

om eens te drinken. Lap! Darmken van mijn drinkrugzak bijna bevroren! En een frisco, daar had ik nu echt geen zin in.

Uit het bos ging het over hard bevroren weiland, wat toch redelijk lastig was voor enkels, richting een boerderijtje voor de bevoorrading. In de verte konden we al de toren van het Hellend Vlak van Ronquières zien. We lieten de peperkoek en rozijnen voor wat ze waren en doken, Bourgondiërs als we zijn, op de 'dégustation de foie gras artisanal' en de Pinot Gris, een aanrader!

Na de bevoorrading trokken we richting het bevroren kanaal van Brussel-Charleroi en waren we zelfs even terug in de bewoonde wereld. Dat was echter het laagste punt van de omgeving, dus vanaf dan was het weer klimmen geblazen, opnieuw het bos in. Naast klimmetjes, werden we ook vergast op boomstammen, singletracks en bevroren beekjes.



Wanneer we uit het bos waren, konden we de laatste kilometers inzetten richting finish, opnieuw over bevroren weiden. Net voor de finish nog een laatste klimmetje en dan snel de verwarmde tent in, om ons te goed te doen aan een warm soepken.

Een trail lopen was iets totaal nieuws voor mij, maar het is zeker voor herhaling vatbaar. Vooral het lopen in de natuur zonder tijdsdruk en de ontspannen sfeer spreken me aan. Ik hou jullie op de hoogte wanneer er nog eens een trailken op de agenda staat!

Joris Moens

## DEN DIKKEN

Nee, nee, nee, beste mensen, dit artikel gaat niet over mezelf of andere, ietwat zwaarder gebouwde Spiridonners, maar over de zoektocht naar “-dikken Eugène”, de meer dan 80 jaar oude (volgens sommige bronnen zelfs meer dan 100 jaar) populier met een omtrek van “*om en bou de zes meter*” die op 5 januari (zjust, op mènnen 49ste verjourdag) geveld werd door een hevige storm.

We wisten da we da beumke kosten vinden in het Arboretum van Groenendaal, achter het bosmuseum waar de finale van de februariklassieker “les Hivernales de Boitsfort” begint.

Met vier waren we present om 8u15 in den Osbroekdreef : naast mezelf waren dat Marc Bruylant, Peter Lievens en Rudy Vanden Branden. Peter had de dag ervoor nog sterk gepresteerd in de interbankencross van *Ottinjie* en Rudy had de start van dezelfde wedstrijd gemist door twee uur lang fileleed èn zenne GPS die hem door hartje Brussel stuurde om in het Waalsbrabantse plaatsje te geraken. Gelukkig was zenne *gaa spaajk* al binnen.

Op de zachte tonen van Jóhann Jóhannssons *Fordlandia* (een kruising van klassiek getinde muziek en gitaarrifs à la U2), een IJslands artiest waarvan ik het bestaan ontdekte tijdens mijn bezoekje aldaar, bolden we richting Watermaal-Bosvoorde, Avenue de l’Arbalète ofte Kruisbooglaan, waar Luc Verhaeghe ons vervoegde zodat we met vijf begonnen aan een meer dan twee uur durende loopzoektocht doorheen het heuvelachtige Zoniënwoud.

Voor wie niet vertrouwd is met de Brusselsse Groene Long : op de achtercover van het vorige Spiridonclubblad zie je een foto van de “hoefijzervijver” die ik nam tijdens een wandeling met de vrouwtjes, vorig jaar in oktober.

Het Zoniënwoud is momenteel niet op zijn mooist, maar de eerste lentezon (of was het eerder een laat winterzonnetje) tekende present en zorgde tus-

sen de kale takken voor prachtige clair-obscure-effecten.

Net als twee weken terug verkozen we om te starten met het pittoreske (kleine) park van Solvay waar enkele mooie beelden en gebouwen staan en een verlaten kasteelruïne. Via de doorgang onder de spoorweg bereikten we het beruchte Krapulleken dat we ditmaal gelukkig mochten afdalen via het Vuylbeekpaadje. Dit mooie paadje kronkelt zodanig naast de Vuylbeek dat je wel 10 maal via bruggetjes of paadjes over het beekje loopt. Uiteindelijk den traditionelen toer “van den Hedwig” (sic, Katrientje) bereikt, verlieten we die al gauw om tussen de Bundersdreef en de Sint-Michiëlsdreef het Koninginnepaadje te zoeken, een paadje dat we pas twee weken geleden ontdekten en dat heel mooi moet zijn in de zomer als het loof van de bomen je volledig insluit. Ik kijk er al naar uit.

We kruisten de Lorrainedreef, beter bekend als “de zeven heuveltjes” en bereikten zo de Teenbossendreef waarvan ik wist dat hij uitkwam aan de noordkant van de Ganzepootvijver.

En daar begon het avontuur pas echt. Goed wetende dat er rechts voldoende baantjes zijn om rond de vijver te lopen, verkozen we koppig om links te blijven volgen, met als gevolg dat het baantje uiteindelijk geen baantje meer was en we ons een weg moesten zoeken door de op de grond liggende bladeren. Na een kleine aarzeling liepen we via een smalle doorgang aan de rand (mijn gekende hoogtevrees werd zelfs eventjes op de proef gesteld) van de vijver om uit te komen aan... *ne grècht*. Voor de Luc “mé zèn lange spetten” geen probleem, ik en Marc (of is het Marc en ik ??) daarentegen hebben toch een tijdje naar de beste plaats gezocht om de sprong naar de overkant te wagen.

Na een uurtje joggen bevonden we ons in de Kloosterweg, die ons langs de mooie Keizer Karelvijver en het kasteel van Groenendaal naar het Bosmuse-

um leidt. Het begon zichtbaar te kriebelen want we wisten nu dat we in de buurt van Dikken Eugène waren. Iedereen wou “op kop luupen” om toch maar als eerste onze vriend te vinden. We doken het Arboretum in, waar nog nooit iemand van ons geweest was. Luc dacht als eerste Dikken Eugène gevonden te hebben, maar een stammeke waar zelfs ik moeiteloos over spring kon toch moeilijk onze gezochte vriend zijn.

We drongen dieper het Arboretum in en net op het moment dat we dachten dat onze inspanningen tevergeefs waren, zag ik in de verte de kolos liggen. Hij lag daar wijd gespreid naast een informatiebord over de... Ginkgo Biloba, ja, ja Rodzjer, de Japanse Notenboom met zijn waaivormig blad zoals er twee in het Ojsters stadspark te bezichtigen zijn.

Na de gebruikelijke minuut stilte werd het stilaan tijd om terug te keren. We waren ondertussen al 1u17 onderweg. Op de terugweg pauzeerden we nog eventjes op de Vier Essendreef, waar Peter ons trakteerde op een lekker stukske peperkoek. Het zweet stond op ieders gezicht maar de voldoening was zichtbaar groot. Je merkte aan iedereen dat we met volle teugen van deze mooie zondagochtend genoten. De Vier Essendreef was wel een zware klus, nog nooit hadden we dit stukje Zoniënwoud verkend en het is een licht omhoog lopend pad over mul zand, het loopt minder gemakkelijk en na anderhalf uur begonnen de inspanningen toch stilaan door te wegen. Behalve bij smalle Rudy natuurlijk, die de dag ervoor ni gelopen had (remember de file) en fris genoeg was om intervallekes te doen op de talloze heuveltjes.

Uiteindelijk bereikten we den Tumuli waar Marc aan zijn gebruikelijke versnelling begon op zijn stukske “avenue Brulant”, alhoewel... versnelling ??? Veel poeier zit er nog ni achter !

We maakten nog een klein ommetje langs de Graaf Van Lanckerdreef, waar we twee weken geleden nog een

morbide vaststelling deden. Via de Spechtdreef, “de Pivert”, en het Krapulleken (dit keer jammer genoeg klimmend) bereikten we de welbekende “bloedsmouk”, die zijn naam dankt aan onze veurzitter omdat die er ooit (t’es wel al een touke geleeën) zo diep geweest is aan het einde van een wedstrijd dat hij er een bloedsmaak aan overhield.

Hier ontploften de benen van Marc, of waren het zijn voeten ? Niet onbegrijpelijk na juist twee uur labeur. Iedereen zat er door, zelfs Peter, tot grote verbazing van Luc ooit nog goed voor 2u28 op de marathon, die van Brussel dan nog wel, hé, ni de Gruute Prous Bakkerij Boeykens in B. ‘T es oek wel al van in iennennegentig geleeën (goe jour – oek veur mou : remember 5000 m. in 15’46.70 op 01/08/1991- toerken te wounig of ni).

Na 2u07 bereikten we moe, maar heel voldaan de kleedkamers van de For-

tisgebouwen waar we genoten van het heerlijk malse water. Het zonnetje nodigde uit voor het eerste terrasje van het jaar, niemand was “gepasseerd” en licht euforisch werden mopjes en anekdotes verteld en stoute plannen gemaakt : zouden we de Luc op 31 maart ni vergezellen naar de Crêtes de Spa, een zware wedstrijd die ik eind jaren tachtig miste door mijn beginnerskwetsuurtjes aan de knie (ik liep er toen de 10 km.). Ne mens moet toch een doel hebben om te trainen, niet ? Nadat Peter en Marc een rondje getraakteerd hadden, vond de Rudy het nog te vroeg om terug te keren. Leve de GSM : efkes naar Tinneken gebeld om te zeggen dat we wa later zouden zijn. Gelukkig zonder erg want z’at den dag derveuren enkele klieëkes meuge kuupen en terwijl ze die groszj aan ons buurvraakes liet zien dronken ze gezellig een fris koepeke kaava mè wa notjes en anderen bucht. Ten stak op

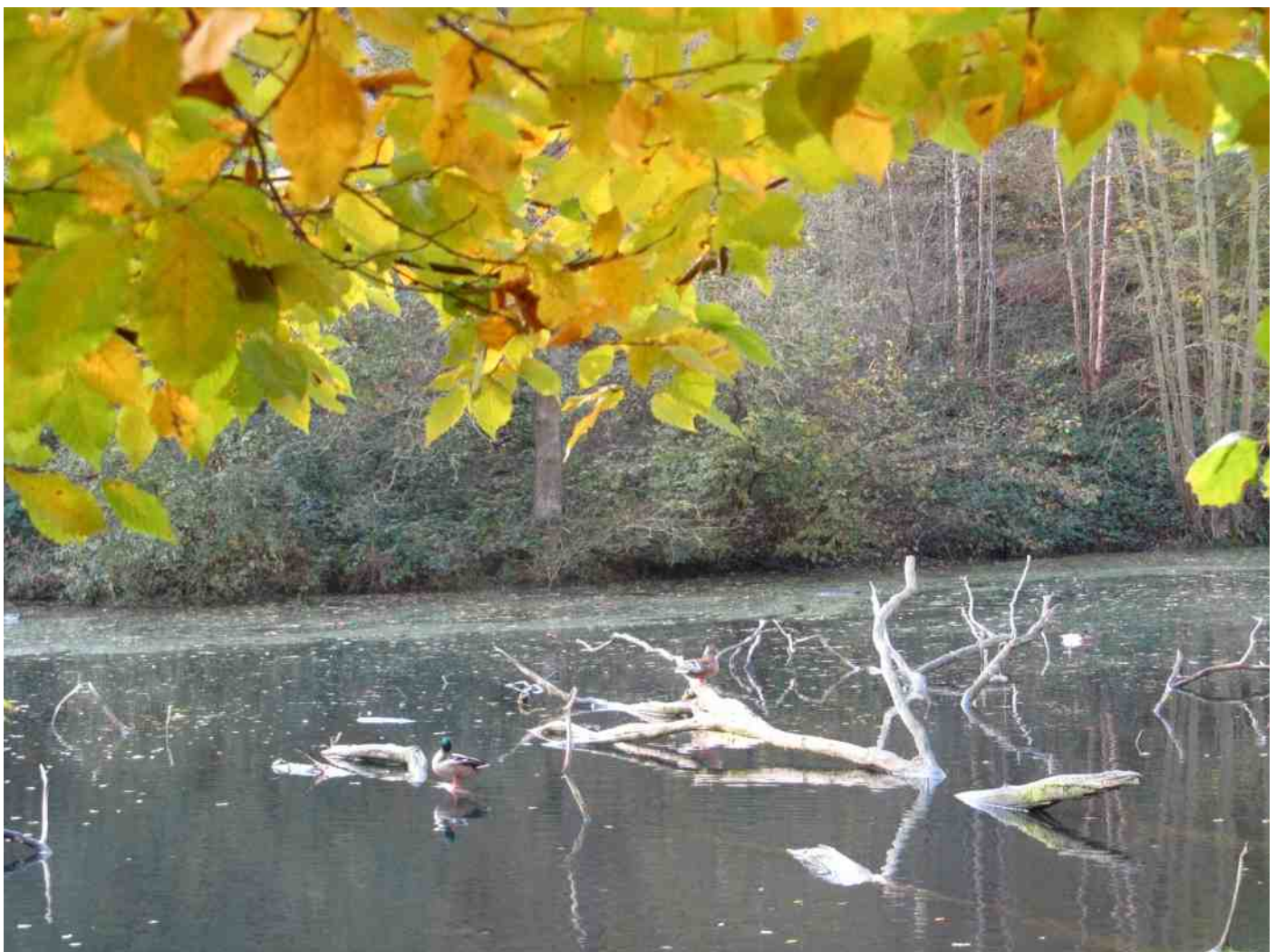
gien kortier.

Nen Duvel en vier Chouffkes werden besteld en de patron bracht ons vier... Keuninkses ofte Bollekes. Geen erg, als je zo’n dorst hebt smaakt alles om te beter.

De terugreis weg werd aangevat op de energieke bluestonen van Beth Hart en Joe Bonamassa : *l’d rather go blind*. Wat kan een mens meer wensen ? Kort samengevat : het was een prachtige zondagochtend. *Danny Van Keymeulen, 11/03/2012*

**PS : op onderstaande site zie je het zoniënwoud vanuit de lucht met aanduiding van verschillende interessante bomen en andere informatie**  
[http://www.monumentaltrees.com/nl/map/bel/vlaamsbrabant/hoelaart/1-051\\_zonienwoud/](http://www.monumentaltrees.com/nl/map/bel/vlaamsbrabant/hoelaart/1-051_zonienwoud/)

Op <http://www.hln.be/hln/nl/2624/Planet/article/detail/1374017/2012/01/06/-Dikke-Eugene-tegen-de-vlakte-door-stormweer.dhtml> zijn foto’s van Dik-



## WEDSTRIJDEN REGELMATIGHEIDSCRITERIUM 2012

### 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 Molenjogging ROOSDAAL**

Maandag 9 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. 6 Ekiden EVERGEM – 13<sup>de</sup> Estafette marathon**

Dinsdag 1 mei

Elke ploeg telt 6 lopers die samen 42,195 km afleggen. De eerste loper loopt 5 km, de tweede 10 km, de derde 5 km, de vierde 10 km, de vijfde 5 km, de zesde 7,195 km.

Ploegvoorstelling om 13 u 30. De eerste loper start om 14 u.

Waar : Sportcentrum Hoge Wal, Guldensporenlaan 34, Evergem-Ertvelde

Het bestuur betaalt de inschrijving.

Inschrijven bij Marina via email ([marinasteppe@hotmail.com](mailto:marinasteppe@hotmail.com)) TOT WOENSDAG 18 APRIL.

!! Vertrek Osbroek om 11 u 45 **WE REKENEN OP VEEL INTERESSE VAN DE LEDEN**

### **Nr. 7 Stratenloop VTI : Honderdste verjaardag van het VTI**

Zaterdag 12 mei

uur : 18 uur

waar : VTI Sint-Annalaan  
5 en 10 km

Deelname : 6,5 euro

Inschrijven vanaf 16 uur

### **Nr. 8 Tweede testmeeting : Herdenkingsloop**

Woensdag 16 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 3<sup>de</sup> Affligemloop**

Zaterdag 16 juni

**uur :** 16 uur

**waar :** Gemeentelijke cultuurzaal Bellestraat 99  
Affligem

**Afstanden :** 5,5 – 10,8 en 16,1 km

Deelname : voorinschrijving 4 euro, ter plaatse 5 euro

Parcours : licht heuvelachtig over zowel verharde als geasfalteerde wegen.

---

**Nr. 10 Ten miles - Waasmunster** (nog gegevens van 2011)

Zaterdag 30 juni

**uur :** 7 km om 14 u 30

Ten miles om 16 uur

**start :** Centrum Waasmunster

**!! vertrek (voor de ten miles) : Osbroek om 14 u 15**

Deelname : 7 km : 7 euro ter plaatse, 5 euro bij voorinschrijving

10 miles : 10 euro ter plaatse, 7 euro bij voorinschrijving

Info en inschrijving : [www.avlo.be](http://www.avlo.be)

Parcours : natuurloop door het natuurschoon van Waasmunster :

**DEZE WEDSTRIJD IS EEN ECHTE AANRADER**

---

**Nr. 11 Dwars door Kasterlee - 10 en 16 km**

**Zaterdag 21 juli**

**uur: 10 km om 13u30 en 16 km om 14 u**

**Start 10 km** Ossegoor (Lichtaartsebaan, Kasterlee)

**Start 16 km** Gemeentestraat Lichtaart

**Aankomst :** Sportvelden te Tielen (Prijstraat 68)

**Afhalen borstnummers :** Sportvelden te Tielen

Inschrijven ter plaatse : 7,5 euro

Voorinschrijven : 6 euro

Vertrek Osbroekdreef : 11 u

**Er is een busvervoer van de aankomst naar de start. De laatste bus vertrekt een half uur voor de start.**

Info op : [www.dwarsdoorkasterlee.be/](http://www.dwarsdoorkasterlee.be/)

---

**Nr. 12 Steenbergjogging – Funrunners - Erpe-Mere**

Vrijdag 10 augustus

**uur :** 3,5 km – 7 km – 10,5 km om 20 uur

**start :** Oudenaardsesteenweg 458 Mere

Deelname : 5 euro

Info : [www.funrunners.be](http://www.funrunners.be)

**ENKELE VAN ONZE LEDEN ZIJN LID EN/OF BESTUURSLID VAN DE FUNRUNNERS**



# SPIRIDON IN ACTIE

## Cross ING - 17 december 2012 - Jabbeke

5/9	STEPPE Marina	15.32	VB	3.500 meter
8/9	HEYVAERT Kathleen	19.19	VB	
2/23	MEERT Dary	20.51	MB	5.700 meter
4/23	HENDERICKX Jan	22.40	MB	
12/23	HUYLEBROECK Marc	24.34	MB	
1/25	HEREMANS Dirk	22.44	VC	W I N N A A R !!!!
3/25	VAN WESEMAEL Etienne	24.05	VC	
6/25	VAN LANCKER Freddy	26.56	VC	
8/25	DE SUTTER Roger	27.39	VC	
13/25	PERSOONS Herman	28.44	VC	

## Cross BNP Paribas Fortis – 07 januari 2012 - Grimbergen

3/11	DE SCHRIJVER Els	12.46	DVA	3.000 meter
2/14	STEPPE Marina	12.05	DVB	5.600 meter
10/14	HEYVAERT Kathleen	14.44	DVB	
17/21	DE WAEL Christophe	23.34	HAS	
12/21	LIEVENS Peter	21.37	HVA	
14/21	DE GELDER Yves	21.51	HVA	
3/44	DE BOECK Freddy	21.08	HVB	
8/44	HENDERICKX Jan	22.01	HVB	
12/44	VAN WESEMAEL Etienne	22.41	HVB	
14/44	VAN DER VENNET Lode	22.53	HVB	
16/44	HUYLEBROECK Marc	23.11	HVB	
1/38	HEREMANS Dirk	21.20	HVC	W I N N A A R !!!
5/38	VAN LANCKER Freddy	25.15	HVC	
7/38	DE SUTTER Roger	25.52	HVC	

## 23e Leopoldsloop Watervliet – 14 januari 2012

12.300 meter – 230 aankomsten

22. STEPPE Marina 54.40 D45+ W I N N A A R !!!

Halve marathon – 230 aankomsten

90. COPPENS Linda 1.35.14 D45+ W I N N A A R !!!

## 14e Dirk Martens Corrida – 15 januari 2012

3km. – 110 deelnemers

44. COPPENS Linda 13.24 DM W I N N A A R !!!

6 km. – 209 deelnemers

53. STEPPE Marina 25.54 DM W I N N A A R !!!

54. VAN DEN EINDE Joris 25.56  
27

91.	PERSOONS Herman	28.42
102.	CORNELIS Olivier	30.02
116.	HEYVAERT Kathleen	30.16
118.	PUTTEMAN Paul	30.19
181.	DE TROCH Bart	35.20

12 km. -174 deelnemers

23.	HENDERICK Jan	45.49		
28.	SCHOCKAERT Hedwig	46.27		
29.	DE RIDDER Ivo	46.50		
37.	DE GOLS Dirk	47.38		
38.	MATTENS Gunther	47.46		
39.	DE GELDER Yves	47.55		
42.	VERMAEREN Patrick	48.43		
43.	DE POTTER Geert	48.46		
45.	VAN HECKE Patrick	49.31		
49.	GODEAU Carla	50.03	DS	W I N N A A R!!!
54.	VAN WESEMAEL Etienne	51.34		
62.	BUYSSE Katrien	52.15		
63.	DE VEYLDER Jan	52.17		
75.	VAN DEN HAUTE Tuur	54.00		
76.	VAN GINDERACHTER Nele	54.10		
77.	MERTENS Bart	54.14		
82.	BRUYLANT Marc	54.31		
90.	SCHOLLAERT Norbert	54.58		
116.	DE BACKER Ernest	58.05		
124.	ROTTIERS Chris	59.08		
129.	BAEYENS Griet	59.53		
131.	MOENS Joris	59.56		
132.	VAN BELLE Joris	59.57		

### Cross AXA Belgium – 28 januari 2012 - Auderghem

5/12	STEPPE Marina	12.48	AB	2.820 meter
9/12	HEYVAERT Kathleen	15.18		
3/29	VANDENBRANDEN Rudy	20.25	VA	5.260 meter
8/29	DE RIDDER Ivo	22.00	VA	
12/29	DE GOLS Dirk	22.37	VA	
2/42	MEERT Dary	20.05	VB	
3/42	DE BOECK Freddy	21.16	VB	
5/42	HENDERICKX Jan	21.39	VB	
13/42	VAN DER VENNET Lode	23.14	VB	
14/42	DE VEYLDER Jan	23.20	VB	
18/42	HUYLEBROECK Marc	24.04	VB	
2/28	HEREMANS Dirk	21.24	VC	

### Midwinterloop Bosvoorde – 05 februari 2012

9 km. – 621 deelnemers

46.	DE POTTER Geert	39.01	MV1	11
75.	STEPPE Marina	40.51	FV2	W I N N A A R!!!
119.	DE NIL Kurt	43.37	MSE	42
148.	PUTTEMAN Paul	44.49	MV3	4
243.	BAEYENS Griet	48.54	FV1	8
244.	ROTTIERS Chris	48.56	MV2	29
270.	CORNELIS Olivier	50.01	MV1	73

19,2 km. – 679 deelnemers

16.	VANDENBRANDEN Rudy	1.15.44	MV1	9
43.	DE BROUWER Geert	1.18.22	MV2	7
46.	HENDERICKX Jan	1.18.38	MV2	8
68.	DE RIDDER Ivo	1.20.43	MV1	30
75.	DE GOLS Dirk	1.21.41	MV1	33
95.	LIEVENS Peter	1.23.23	MV1	44
98.	VERMAEREN Patrick	1.23.47	MV2	17
109.	DE GELDER Yves	1.24.25	MV1	47
136.	MATTENS Gunther	1.26.16	MV1	57
275.	DE VEYLDER Jan	1.34.00	MV2	63
276.	BUYSSE Katrien	1.34.01	FSE	10
314.	BORREMANS Pieter	1.35.45	MSE	91
416.	SEGERS Gunther	1.41.49	MSE	115
589.	BAEVEGEMS Willy	1.53.59	MV4	3

### Cross MIVB – 11 februari 2012 - Haren

15/21	DE WAEL Christophe	27.20	S	6.215 meter
4/23	VANDENBRANDEN Rudy	23.30	VA	
11/23	DE GELDER Yves	25.23	VA	
3/31	HENDERICKX Jan	24.04	VB	
13/31	HUYLEBROECK Marc	27.10	VB	
2/26	HEREMANS Dirk	24.09	VC	

### Trail des Bosses – 11 februari 2012

240.	MOENS Joris	2.53.07		
------	-------------	---------	--	--

### 24e Leopoldsloop Watervliet – 18 februari 2012

12,3 km. – 103 aankomsten

15.	STEENHAUT Kathleen	51.52	W I N N A A R!!!	
-----	--------------------	-------	------------------	--

### Cross Spiridon Aalst - 25 februari 2012

16/19	NOEL Mare	3.07	PUPM	536 meter
11/26	NOEL Rodan	2.21	PUPJ	
19/26	DE BOECK Ward	2.34		
22/26	VERMAEREN Yoran	3.04		
24/26	DE BOECK Michiel	3.20		
26/26	VERMAEREN Liam	4.23		
2/16	STEENHAUT Kathleen	16.37	AB	3.966 meter
5/16	STEPPE Marina	18.41		
8/16	BAEYENS Griet	20.29		
10/16	HEYVAERT Kathleen	21.04		
2/10	GODEAU Carla	17.41	AA	
7/14	VANGINDERACHTER Nele	19.06	DS	
13/35	BERGMANS Stefaan	28.15	S	6.956 meter
27/35	MOENS Joris	33.02	S	
29/35	DUMONT Tom	33.29	S	

32/35	DE RIDDER Jens	35.14	S	
2/27	VANDENBRANDEN Rudy	26.36	VA	
5/27	LIEVENS Peter	29.04	VA	
7/27	DE RIDDER Ivo	29.16	VA	
9/27	DE GOLS Dirk	29.37	VA	
11/27	DE POTTER Geert	30.28	VA	
12/27	DE GELDER Yves	31.02	VA	
19/27	VAN BELLE Joris	33.05	VA	
22/27	NOEL Yelrik	33.42	VA	
1/52	DUBOIS Wilfried	25.56	VB	W I N N A A R!!!
3/52	MEERT Dary	26.57	VB	
5/52	DE BOECK Freddy	27.58	VB	
7/52	HENDERICKX Jan	28.28	VB	
9/52	DE BROUWER Geert	28.44	VB	
14/52	DE SCHACHT Raf	30.23	VB	
15/52	VERMAEREN Patrick	30.26	VB	
20/52	DE VEYLDER Jan	31.22	VB	
21/52	VAN DER VENNET Lode	31.47	VB	
24/52	HUYLEBROECK Marc	32.48	VB	
2/38	HEREMANS Dirk	29.34	VC	
7/38	PERSOONS Herman	35.24	VC	
11/38	DE SUTTER Roger	36.30	VC	
12/38	DE WITTE Gustaaf	36.32	VC	

### Cross Memorial Francis De Smet – 03 maart 2012 - Liedekerke

10/13	HEYVAERT Kathleen	16.07	AB	3.250 meter
5/19	BERGMANS Stefaan	19.44	HS	5.250 meter
17/19	SEGHERS Gunther	24.36	HS	
1/19	VANDENBRANDEN Rudy	19.10	VA	W I N N A A R!!!
8/19	LIEVENS Peter	20.41	VA	
12/19	DE GELDER Yves	22.34	VA	
2/38	MEERT Dary	18.59	VB	
5/38	HENDERICKX Jan	20.10	VB	
15/38	HUYLEBROECK Marc	22.24	VB	
16/38	VAN DER VENNET Lode	22.34	VB	
2/30	HEREMANS Dirk	20.12	VC	
7/30	PARMENTIER Herman	23.54	VC	
8/30	DE SUTTER Roger	24.53	VC	
14/30	PERSOONS Herman	26.19	VC	

### 19e Oostende-Brugge Ten Miles – 4 maart 2012 – 647

120.	STEENHAUT Kathleen	1.05.19	D	9
------	--------------------	---------	---	---

### Cross Bpost – 10 maart 2012 - Ottignies

2/9	LIEVENS Peter	14.54	VA	3.615 meter
3/9	DE GOLS Dirk	15.18	VA	
1/18	HEREMANS Dirk	15.02	VC	W I N N A A R!!!

## 19e Zwinstedenloop –Sluis – 18 maart 2012

37.	COPPENS Linda	40.46
72.	STEPPE Marina	44.35
107.	ROTTIERS Chris	46.38
133.	BAEYENS Griet	49.02
134.	VAN LANCKER Freddy	49.10
164.	HEYVAERT Kathleen	50.45

21 km. – 637 deelnemers

57.	VANDENBRANDEN Rudy	1.21.54
69.	DE BROUWER Geert	1.23.19
79.	DE GOLS Dirk	1.24.25
86.	HENDERICKX Jan	1.24.58
91.	STEENHAUT Kathleen	1.25.49
117.	SCHOCKAERT Hedwig	1.27.55
123.	VERMAEREN Patrick	1.28.08
130.	DE RIDDER Ivo	1.28.27
134.	MATTENS Gunther	1.28.40
160.	DE GELDER Yves	1.30.49
222.	DUMONT Tom	1.35.05
223.	BUYSSE Katrien	1.35.06
224.	DE VEYLDER Jan	1.35.06
301.	MOENS Joris	1.39.35
302.	VAN BELLE Joris	1.39.19
309.	JELRIK Noël	1.39.48
314.	DE NIL Kurt	1.40.19
315.	VAN KUT Stefaan	1.40.24
335.	VAN DEN HAUTE Tuur	1.41.36
344.	VAN GINDERACHTER Nele	1.42.10
355.	SEGERS Gunther	1.42.42
362.	BRUYLANT Marc	1.43.18
363.	VAN KEYMEULEN Danny	1.43.25
378.	DE LEEUW Dirk	1.44.05

Opgave BRUYNINCKX Rudy

## Jogging BNPPARIBASFORTIS –BOSVOORDE – 18 maart 2012

11,650 km – 30 deelnemers

2.	Lucien Vermaeren	53.50
----	------------------	-------

6.850 km – 37 deelnemers

3.	Herman Persoons	34.00
12	Lode Vandervennet	37.30

## Dwars door Dendermonde – 18 maart 2012

10 km – 1 537 deelnemers

771	Gerrit Muylaert	50.56
805	Katia De Bruyne	51.24

**Retouradres:**  
**Spiridon Aalst vzw**  
Patrick Vermaeren  
Rodekruislaan 4  
9340 Lede

Driemaandelijks tijdschrift P912529  
Afgiftekantoor 9550 HERZELE

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

