

Maart 2015

07/03/2015: La Gallo Romaine (Blicquy)

11,8 km (Garmin: 11,7 km), 1069 deelnemers

118. Wim Van Nieuwenhuize 0:48:55 (2012: 0:50:07)

Traagste km: km 6 – 4' 21" Snelste km: km 11 – 4' 02"



We liepen in de prachtige omgeving van Blicquy en doorkruisten ook de archeologische site van Aubechies en het pittoreske Chapelle-à-Oie. Meer dan 1000 lopers lieten zich op deze eerste echte lentedag verleiden om hier aan de start te komen. Het parcours bevat 3 hellingen. De laatste is op 500 meter van de aankomst, dus je houdt hier best wat in petto voor de slotkilometer. Ter info: Blicquy heeft ruim 700 inwoners, er kwamen 1069 lopers opdagen!

Meer info: www.acrho.org

15/03/2015: 22^{ste} Internationale Rabobank Zwinstedenloop (Sluis, NL)

Tien van Sluis: 9,6 km, 303 deelnemers

151. Jessika Mathijs 0:49:33

152. Xavier Michels 0:49:33



Halve Marathon: 21 km (Garmin: 21,06 km), 646 deelnemers

95. Guy Reyntjens 1:25:57

158. Wim Van Nieuwenhuize 1:30:13 (2014: 1:33:02 / 2013: 1:33:08 / 2012: 1:32:35)

Traagste km: km 17 – 4' 28" Snelste km: km 21 – 4' 00"

422. Gorik Devos 1:48:14

458. Hendrik Penninck 1:50:06

495. Laurent Vanneste 1:53:02

528. Hilde Clincke 1:56:58

581. Ingrid Valepyn 2:02:13



Noordoostenwind in Sluis! Waar de wind normaal in de rug zit, hadden we hem nu tegen en omgekeerd. Voor één keer hadden we dus de laatste 3 km de wind helemaal mee! Jessika en Xavier liepen samen de Tien van Sluis, de anderen kozen voor de halve marathon. Deze keer niet in Hastings, maar Sluis is toch ook buitenland... en alle winkels zijn er open op zondag, zelfs de speelgoedwinkels voor volwassenen... Guy plaatste zich knap in de top 100, en ook alle anderen mogen terugblikken op een puike prestatie.

Meer info: www.zwinstedenloop.nl

20/03/2015: Solidariteits- en sponsorloop (Zwalm)



De werkgroep Noord-Zuid van Horebeke en Zwalm organiseerde een "Solidariteitsavond Noord-Zuid" t.v.v. Peru. In de vooravond kon er van 18.00 uur tot 19.30 uur gelopen worden. Om 20.00 uur was er nog een spreker en nadien was het tijd voor Peruaanse muziek en Peruaanse hapjes. Voor het lopen kwamen slechts 23 deelnemers opdagen. Ik liep een uurtje op een rustig tempo en had zo'n 10 kilometer op de teller.

Meer info: www.materrunners.be

21/03/2015: L'Hérinoise (Hérinnes)

11,8 km (Garmin: 11,8 km!), 697 deelnemers

123. Wim Van Nieuwenhuize 0:52:59 (2013: 0:50:58)

Traagste km: km 7 – 4' 56" Snelste km: km 5 en 10 – 4' 18"

Veel wind en 6 hellingen, dat was het menu. De eerste helling kwam reeds na 200 m! De zwaarste helling was de 3^{de}, die kregen we tussen kilometer 6 en 7 voorgeschoteld. De benen waren helemaal niet goed. Dat lag aan de zware training van eergisteren in Spa, waarvan ik duidelijk nog niet was gerecupereerd. Volgende week hopelijk beter...

Meer info: www.acrho.org



28/03/2015: Lenteloop (Oudenaarde)

5,2 km, 31 deelnemers

1. Stijn Thienpondt 0:21:20

12. Sarah Peyskens 0:28:52

13. Roger Peyskens 0:29:04

10,4 km (Garmin: 10,53 km), 46 deelnemers

5. Peter De Werdt 0:42:26

7. Wim Van Nieuwenhuize 0:44:23

Traagste km: km 7 – 4' 34" Snelste km: km 1 – 3' 53"

10. Dirk De Cremer 0:46:29

13. Xavier Michels 0:50:12

14. Hendrik Penninck 0:50:12

21. Marc Vanmaldegem 0:52:15

23. Patrick De Vleeschauwer 0:53:53



27. Manuel Lemeire

0:55:05

De sportdienst van Oudenaarde organiseerde voor het eerste deze Lenteloop aan de Donk. Een heel mooi parcours in de natuur! Voor de 5,2 km moest er 2 keer rond de Donkvijver gelopen worden, bij de 10,4 km was dat 4 keer. De 5,2 km werd gewonnen door een jeugdige KASVO-loper van 14 jaar die een gemiddelde van 17 km/u liep! Op de 10,4 km was Peter veruit de snelste. Alle KASVO-joggers blijven netjes onder het uur. Een fles Liefmans Goudenband van 75 cl was onze beloning, evenals een drankbonnetje waarmee je een consumptie naar keuze kon nuttigen. Mijn Orval van € 4 heeft in elk geval goed gesmaakt! Ik sluit maart af met 322 km (309 km in 2014). Nu op naar de uitdaging van april: Vlaanderens Mooiste Marathon in Zwalm op 12 april.

Meer info: www.kasvo.be

Sportieve groeten,

Wim