

## Mei 2015

### **03/05/2015: Wings for Life World Run (Ieper)**

3498 deelnemers



161. Wim Van Nieuwenhuize 31,75 km 2:32:46 (wereldwijd 2456<sup>ste</sup> op 68751)

Traagste km: km 7 – 5' 08" Snelste km: km 1 – 4' 29"

1133. Manuel Lemeire 18,96 km (wereldwijd 19072<sup>ste</sup> op 68751)

Voor de 2<sup>de</sup> maal werd de Wings for Life World Run georganiseerd. De wedstrijd start op hetzelfde moment op 35 verschillende plaatsen ter wereld en de opbrengst gaat integraal naar onderzoek voor genezing van ruggenmergletsels. Er waren 4 startboxen op basis van de beste halve of marathontijd. Daardoor stond ik in de eerste box en kon ik BV's als Jani Kazaltsis, Joke Van De Velde, Peter Van De Veire, Zohra, Marieke Vervoort en Veronique De Kock (zie foto) vanop de eerste rij bewonderen... Het concept van de wedstrijd is uniek: een halfuur na het vertrek van de lopers start de Catcher Car, bestuurd door Femke Herygers aan 15 km/u. Na een uur drijft de wagen de snelheid op naar 16 km/u, om nog eens een uur later naar 17 km/u te gaan. Voor de enkelingen die dan nog dapper hun voeten voor elkaar gezet krijgen, komt de eindmeet meteen heel wat sneller dichterbij wanneer de wagen naar 20 km/u gaat. Indien er twee uur later nog lopers in de wedstrijd zijn, is dat alvast van korte duur. De wagen gaat naar 35 km/u tot de laatste loper is ingehaald. Bedoeling is om zo lang en zo ver mogelijk te lopen. Het weer viel aanvankelijk al bij al mee: veelal droog en af en toe wat lichte motregen. Het was echter warmer om te lopen dan vooraf ingeschat... Eens gestart is er om de 5 km een bevoorradingspost. Daar staan ook bussen om de gestrande lopers terug naar Ieper te brengen. Het parcours was zeer pittig, de streek rond Ieper is allesbehalve vlak! Wat mij betreft zelfs zwaarder dan de Zwalmse marathon! En verliep alles volledig naar wens, dan zat het venijn in de staart. Op kilometer 28, ter hoogte van Langemark-Poelkapelle, gingen de hemelsluizen open en was ik in een mum van tijd doornat. En dan kwam de Catcher Car in zicht. Nog even tegenspartelen, om dan toch finaal te worden ingehaald. Ik liep dan maar terug naar de bevoorrading op kilometer 30, om daar vast te stellen dat alle bussen helemaal volzet waren. Het was in kletsnatte outfit drie kwartier wachten op een andere bus, maar dan had ik nog meer geluk dan Manu die op de post van kilometer 20 75 minuten moest wachten op een bus. Wel knap dat er warme douches voor iedereen waren! Een heel mooie belevenis, alleen jammer van het lange wachten om teruggebracht te worden na het lopen...

Meer info: <http://www.wingsforlifeworldrun.com/be/nl/ieper/>

### **08/05/2015: Jogging JCA (Aalter)**

16 km (Garmin: 15,57 km), 174 deelnemers

21. Guy Reyntjens 1:04:49

30. Wim Van Nieuwenhuize 1:07:57 (2014: 1:06:03 / 2013: 1:07:09)

Traagste km: km 7 – 4' 33" Snelste km: km 11 & 15 – 4' 08"



Guy nam voor het eerst deel in Aalter en liep meteen een zeer scherpe tijd. Hij liep bijna 2' 30" sneller dan de 10 mijl van de Vijfkerkenloop vorige maand. De ene 10 mijl is duidelijk de andere niet. De vorige 10 mijl die we samen liepen, kon ik Guy nog verslaan. Dat was vorige zomer in Sint-Margriete, waar het tropisch heet was en Guy veel te snel van start ging. Dat heet dan een

Christophke doen... Nochtans is het parcours in Aalter niet van de poes. Er worden 4 ronden gelopen, en elke ronde moet je 2 keer over de brug van de E40. Da's in totaal dus 8 keer... Zelf draaide ik vierkant in de eerste 10 kilometer. Pas dan vond ik de goede benen terug en het juiste ritme. Ik was dus nog niet voldoende gerecupereerd van leper 5 dagen eerder. Over een week krijg ik een herkansing in Aalter, met de wedstrijd in Maria-Aalter...

Meer info: <https://sites.google.com/site/joggingjca/>

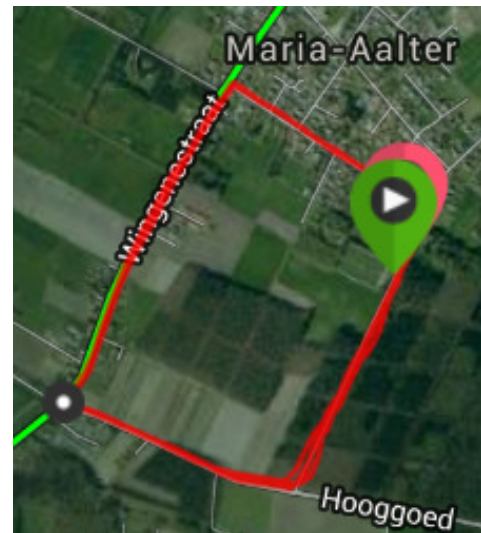
### 15/05/2015: Jogging van Gezinsbond (Maria-Aalter)

10,68 km (Garmin: 10,4 km), 70 deelnemers

17. Wim Van Nieuwenhuize 0:42:48

Traagste km: km 1 – 4' 20" Snelste km: km 7 – 3' 56"

Het was van 2005 geleden dat ik in Maria-Aalter aan de start kwam. Toen deed ik het in 0:46:15... Het parcours is een bijna perfecte rechthoek, die 4 keer moet gelopen worden. De benen waren heel wat beter dan vorige week. Traditiegetrouw kon ik in de tweede wedstrijdheft nog wat versnellen en enkele lopers inhalen, ook de 1<sup>ste</sup> vrouw moest eraan geloven... Een grote fles Leffe was voor elke loper de beloning!



Meer info: Meer info: <http://users.telenet.be/BJV-Beernem/nieuws.htm>

### 22/05/2015: 4<sup>de</sup> Lo-Loopt Jogging (Lovendegem)

12 km (Garmin: 11,27 km), 56 deelnemers

11. Wim Van Nieuwenhuize 0:47:23

Traagste km: km 5 – 4' 18" Snelste km: km 11 – 4' 04"

Op deze jogging kon gekozen worden voor 4 verschillende afstanden: 3 km, 6 km, 9 km en 12 km. Mijn vrouw en ik kozen voor de langste afstand, de jongste zoon voor de kortste afstand, nl. 3 km. En vooral voor mijn vrouw werd het een heuglijke avond, ze behaalde de eerste overwinning in haar carrière! Na de aankomst van de 3<sup>de</sup> vrouw werden onmiddellijk foto's genomen van het podium. Maar extra prijzen waren er niet voor hen... Integendeel, na het inruilen van het borstnummer kregen de deelnemers een flesje handzeep, maar die waren op toen de deelnemers van de 12 km hun nummer kwamen inruilen! We werden dan maar getroost met een blikje Oasis... Een schamele oogst voor een eerste plaats en € 6 inschrijvingsgeld...



Meer info: <http://3athlon.be/>

## 25/05/2015: Jogging du Vieux Canal (Maubray)

11,35 km (Garmin: 11,15 km), 783 deelnemers

9. Kenny Debisschop 0:41:54

77. Wim Van Nieuwenhuize 0:47:45

Traagste km: km 6 – 4' 42" Snelste km: km 7 & 11 – 4' 06"

Pinkstermaandag, een ideale gelegenheid voor een wedstrijd 's morgens in een pittoresk kader! Dus koos ik voor Maubray, deelgemeente van Antoing in Henegouwen, waar een deel van het parcours liep langs het oude kanaal van Pommeroeul-Péronnes. En ook Kenny was van hetzelfde gedacht... Bij een wedstrijd van het ACRHO-circuit heeft de traagste en snelste kilometer vaak een rechtstreeks verband met het parcours, omwille van het klimmen en dalen. En dat was vandaag niet anders! Halfweg kwam ik door in 0:24:30, de tweede wedstrijd helft was dus iets beter. Maar dé prestatie kwam van Kenny, die zowaar een top 10-plaats liep met een gemiddelde van 16,3 km/u! Wat het vaderschap toch met een mens kan doen...

Meer info: <http://www.acrho.org/>



## 29/05/2015: 25<sup>ste</sup> Jogging Eeksen (Lovendegem)

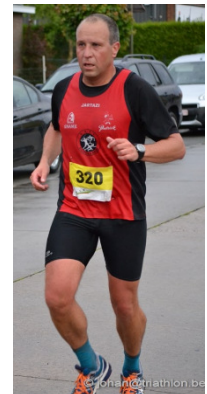
14,7 km (Garmin: 14,67 km), 26 deelnemers

9. Wim Van Nieuwenhuize 1:05:55

Traagste km: km 10 – 6' 30" Snelste km: km 13 – 4' 10"

Je hoopt als loper dat het nooit zal gebeuren, en op een dag gebeurt het toch... Na 9,5 km kon ik niet anders dan gebruik maken van de openbare toiletten in de vrije natuur... Dat heet dan een Vanmaldegemke doen... Weg natuurlijk goede tijd en mooie ereplaats. Vanaf dan liep het veel beter, maar wat ben je daar nog mee? Het was in elk geval een heel mooi parcours met weinig deelnemers op de lange afstand. De hevige regenval zorgde ervoor dat de meesten zich inschreven op de korte of middelste afstand. Morgen ga ik mijn verdriet doorspoelen op de trappistenloop in Ouwegem!

Meer info: <http://3athlon.be/>



## 30/05/2015: Trappistenloop (Ouwegem)

Ideaal loopweer vandaag: niet te warm maar toch met een schuchter zonnetje. 10 rondjes van 1,3 km leverden 10 Westmalles op. Ik zag vele bekende gezichten, van de KASVO-joggers waren dat Hendrik, Carine en Peter, met Ignace als fotograaf langs het parcours, waarvoor dank! Ik sluit mei af met 319 km (306 km in 2014).

Meer info: <http://www.gezinsbondouwegem.net/>



Sportieve groeten, Wim