

Juli 2015

03/07/2015: Adelardusjogging (Huisse)

3,75 km, 79 deelnemers

- | | | |
|-------------------|---------|-----------------|
| 4. Kasper Martens | 0:14:36 | |
| 15. Robbe Martens | 0:17:46 | (2014: 0:20:05) |

7,5 km, 63 deelnemers

- | | | |
|-------------------|---------|-----------------|
| 3. Dieter Robbens | 0:28:06 | |
| 12. Eddy Decroix | 0:34:13 | (2014: 0:32:06) |

11,25 km (Garmin: 11,2 km), 59 deelnemers

- | | | |
|--------------------------|---------|--|
| 4. Frederik Robbens | 0:42:06 | (2014:0:42:29 / 2013: 0:42:49 / 2012: 0:41:50) |
| 13. Wim Van Nieuwenhuize | 0:51:34 | (2014: 0:48:58) |

Traagste km: km 7 – 4' 53" Snelste km: km 2 – 4' 17"



Het was een zeer hete editie in Huisse. Niet de heetste in mijn carrière, maar toch bij de top 5! Huisse is en blijft een prachtig maar zeer lastig parcours. Halverwege het parcours waren er sproeiers voorzien om voor verfrissing te zorgen, wat de lopers een prima idee vonden. Net na het ingaan van de tweede ronde kwam Eddy mij voorbijgesneld. Hij deed dat met zo'n vaart dat ik besloot om niet aan te pikken (ik moest een ronde meer lopen) en mijn eigen tempo verder te lopen. In mijn laatste ronde kon ik dan het tempo wat optrekken en nog enkele lopers inhalen. Na de wedstrijd hield ik nog een vergelijkende studie tussen Adelardus Blond en Adelardus Tripel, en aan de tombola hield ik nog een fles cava over. Meer moet dat niet zijn!

Meer info: <https://www.facebook.com/AdelardusJogging>

07/07/2015: 21^{ste} Polderloop Watervliet

12,6 km (Garmin: 12,6 km!), 53 deelnemers

- | | | |
|-------------------------|---------|-----------------|
| 9. Wim Van Nieuwenhuize | 0:54:06 | (2014: 0:52:20) |
|-------------------------|---------|-----------------|

Traagste km: km 6 – 4' 27" Snelste km: km 12 – 4' 00"



Het parcours van deze polderloop beschrijven is eenvoudig: rechthoekig, biljartvlak, de eerste helft de wind strak op de snuit en de tweede helft de wind van achter. Ik liep de eerste twee ronden in een groepje waarbij ik me uit de wind liet zetten. De laatste ronde trok ik dan vol door. Met een ringworst in de hand kon iedereen huiswaarts. Een originele prijs!

Meer info: <https://krekenlopers.wordpress.com/>

10/07/2015: 32^{ste} Avondjogging (Zevegem)

5 km, 216 deelnemers

20. Eddy Decroix 0:20:50

10 km (Garmin: 9,95 km), 232 deelnemers

24. Wim Van Nieuwenhuize 0:41:58 (2014: 0:40:51 / 2013: 0:40:57 / 2012: 0:43:37)

Traagste km: km 6 – 4' 24" Snelste km: km 2 & 7 – 4' 05"

88. Hendrik Penninck 0:48:38 (2014: 0:48:53 / 2013: 0:48:51 / 2012: 0:49:10)

92. Gorik Devos 0:48:49 (2014: 0:55:15 / 2012: 0:50:05)

97. Marc Vanmaldegem 0:49:21 (2014: 0:49:19 / 2012: 0:51:05)



Eddy koos deze keer voor de 5 km. Hij liep de eerste ronde in mijn gezelschap en plaatste nog een versnelling met de aankomst in zicht. Zelf liep ik de 2 rondes zeer gelijkmatig: telkens een kleine 21 minuten. Hendrik en Gorik liepen hun beste tijd van de laatste jaren, Gorik maar liefst ruim 6 minuten sneller dan vorig jaar! Zeer knap! En Marc is in vergelijking met vorig jaar 2 seconden trager geworden... Je moet het maar doen op die leeftijd, meer dan de helft van de deelnemers achter je houden!

Meer info: <http://www.atletiekdepinte.be/>

12/07/2015: Raploperkesjogging (Brakel)

5,3 km, 122 deelnemers

4. Freddy Martens 0:20:01 (2014: 0:19:50)

11. Fien Decabooter 0:22:23 (1^{ste} vrouw)

10,6 km (Garmin: 10,49 km), 52 deelnemers

8. Patrick De Lange 0:48:08

15,9 km (Garmin: 15,74 km)

13. Wim Van Nieuwenhuize 1:11:21 (2014: 1:12:18)

Traagste km: km 13 – 5' 41" Snelste km: km 9 – 3' 48"

17. Lisa Weyts 1:14:37 (2^{de} vrouw)



Het parcours in Brakel is zeer mooi, maar loodzwaar. De Kouterstraat is al zeer lastig, maar Oorloge is nog heel andere koek! Goed indelen is de boodschap. Voor mij was het de 3^{de} wedstrijd in 6 dagen, en dat was duidelijk te voelen in mijn dijen... De eerste 2 rondes liep ik in het niet onaangename gezelschap van de 1^{ste} vrouw. Bij het begin van de laatste ronde liet ze me echter genadeloos achter en moest ik nog ruim 40 seconden toegeven. Eén minpuntje bij deze organisatie: er kon gedoucht worden tot 16.45 uur in de sporthal. Nogal wat lopers op de lange afstand haalden dat niet op tijd...

Meer info: <http://www.joggingclubbrakel.be/>

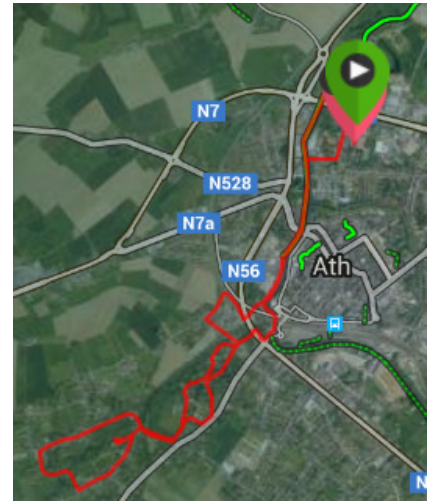
17/07/2015: La Gouyasse (Ath)

9,75 km (Garmin: 9,52 km), 734 deelnemers

147. Wim Van Nieuwenhuize 0:44:35

Traagste km: km 1 – 5' 00" Snelste km: km 8 – 4' 23"

Ik liep "La Gouyasse" reeds in 2011 en 2012. Toen liep het parcours voor 90% langs de Dender en was het nagenoeg biljartvlak. De website kondigde aan dat er deze keer op een nieuw parcours zou gelopen worden. Ik schat dat we nog voor 20% langs de Dender liepen. De wedstrijd was een combinatie van een jogging, een trail run en een urban trail. We liepen af en toe op straat, maar we liepen vooral ook op paadjes, gras, grint, dolomiet, kasseien en op privé-domeinen, o.a. van Höganäs, producent van metaalpoeders. In de 2^{de} helft van het parcours waren ook 3 stevige hellingen op het menu. Maar vooral, na 900 m gingen we van de weg af en namen een chicane naar een single track. Ik veronderstel dat de kop van de wedstrijd daar kon blijven lopen, maar voor ons was het stilstaan. Hetzelfde nog eens in de laatste kilometer. Daar moesten we voor de 2^{de} keer over de Dender, maar nu via trappen van een voetgangersbrug. Ik had net een groepje bijgebeend, maar moest wel achteraan naar boven stappen... Ondanks dat, een zeer mooi en gevarieerd parcours. En de bevestiging dat de goede conditie naar de filistijnen is...



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

24/07/2015: 20^{ste} Cameradostocht (Sint-Margriete)

16,093 km (Garmin: 15,91 km), 61 deelnemers

10. Guy Reyntjens 1:06:16 (2014: 1:15:55)

19. Wim Van Nieuwenhuize 1:09:33 (2014: 1:14:32 / 2013: 1:07:48)

Traagste km: km 1 – 4' 37" Snelste km: km 15 – 4' 08"



Het moet zo'n 15°C frisser geweest zijn dan vorig jaar in Sint-Margriete, maar toen was het dan ook tropisch heet. Op de 10 mijl nam Guy een klinkende revanche voor vorig jaar, toen ik hem nog kon kloppen wegens de hitte. Nu deelde hij zijn wedstrijd prima in, maar deed in de 1^{ste} ronde toch heel wat kopwerk tegenwind. Nadien was er voor elke deelnemer een pak spaghetti en een pak pannenkoeken plus nog een tombolaprijs. Ik kreeg een bon van € 10 bij kapsalon Leen in Sint-Margriete... en dat mocht ik gelukkig omruilen in iets wat beter bruikbaar is. Na het lopen dook Guy direct in de blonde Leffe om vervolgens een groot pak friet te verorberen. Moest hij nu wat leven voor zijn sport...



Meer info: <https://kreenlopers.wordpress.com/>

31/07/2015: 4eme Foulées des Berges du Gardon (Alès, FR)

11 km (Garmin: 10,66 km), 184 deelnemers

33. Wim Van Nieuwenhuize 0:48:33

Traagste km: km 2 & 5 – 4' 41" Snelste km: km 9 – 4' 19"

Van het atletiekstadion in Oudenaarde tot in Alès is het ruim 1000 km. Terwijl anderen gingen lopen in Melle, was ik in Alès Plage! Van het vakantiehuisje is dat maar 3 kwartier rijden. Deze wedstrijd zou bij ons een trail run heten. Alleen de laatste 150 m naar de finish waren op asfalt. Voor de rest was het parcours volledig langs de



oevers van de rivier de Gardon. Die rivier moest je 2 keer oversteken op een geïmproviseerde brug van paletten! Op die oevers is het vooral zeer oneffen: kleine kiezels, grote rotsblokken en dergelijke maken dat je heel geconcentreerd moet lopen. Tijdens de 2^{de} helft van de wedstrijd kregen we nog een klank- en lichtshow in de vorm van een onweer. De felle regen bleef gelukkig achterwege tot na de finish. Voor ons inschrijvingsgeld kregen we ook een looptechnisch T-shirt, veel bevoorradingen en aan de finish water, cola, meloen en snoep! Ik sluit juli af met 317 km, en da's precies evenveel als vorig jaar...

Meer info: <http://www.ales-aca.fr/>

Sportieve groeten,

Wim