

September 2015

05/09/2015: 27^{ste} Runners Evergem Halve Marathon (Evergem)

21,1 km (Garmin: 20,69 km), 437 deelnemers

107. Wim Van Nieuwenhuize 1:29:27 (2014: 1:28:49 / 2013: 1:31:05)

Traagste km: km 5 – 4' 31" Snelste km: km 13 – 4' 10"



Het was ideaal loopweer: weinig wind, eerder fris, lichte regen bij de start. Op de halve marathon was er een zeer sterke bezetting: onder 1:30:00 lopen en niet bij de eerste 100 zijn. Nog niet meegemaakt op een relatief kleine jogging. Ik hoopte om onder het anderhalf uur te blijven en dat lukte. Traditiegetrouw was mijn 2^{de} helft sneller dan de eerste, ondanks de tegenwind van het tweede deel.

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

11/09/2015: Run 4 Fun (Nederename)

10 rondjes lopen van 1,2 km en dan naar huis gaan met 10 keer een Ename Pater. Zo eenvoudig kan het zijn. Het parcours was aangepast in vergelijking met vorig jaar. De Ohiostraat lieten we links (eigenlijk rechts) liggen en we liepen nagenoeg het hele parcours off road, met uitzondering van een klein stukje jaagpad langs de Schelde. Heel aangenaam loopweer, dat vonden althans Marc, Kenny en ikzelf. Ideaal om de benen los te gooien voor de halve marathon van morgen! En dat Marc en ik nog even bleven hangen in de feesttent, zal allicht weinigen verbazen...



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

12/09/2015: 26^{ste} Zwalmjogging (Zwalm)

4,1 km, 111 deelnemers

2. Tom De Bock 0:15:27
11. Anton Moreels 0:17:17 (2014: 0:17:14)
52. Dieter Geenens 0::22:03
53. Katrien Buyst 0:22:04

21,1 km (Garmin: 20,91 km), 119 deelnemers

18. Wim Van Nieuwenhuize 1:31:56 (2014: 1:33:50 / 2013: 1:31:32)

Traagste km: km 7 – 4' 46" Snelste km: km 20 – 3' 59"



41. Dirk De Cremer 1:37:28 (2014: 0:42:05 / 2013: 1:45:37)
 49. Christophe Lamont 1:39:37



Met 3 uren we aan de start van de halve marathon: Dirk, Christophe en ikzelf. Christophe was alvast van plan om zijn sterke prestatie van een week eerder over te doen en posteerde zich bij de start lachend op de eerste rij. Zowel Dirk als Christophe waren zeer snel weg bij de start want ik zag ze voor mij steeds kleiner en kleiner worden. Ik heb echter een beetje parcourskennis en weet dat er tijdens kilometer 7 (en kilometer 17) een

serieuze bult op ons ligt te wachten... Na kilometer 8 beende ik Dirk bij, 500 m verder kwam ik bij Christophe. We voerden volgende conversatie. Wim: "Het was in Hamont zeker zo vlak niet als hier in Zwalm?" Christophe: "Ja." Wim: "Je bent zo weinig van zeg?" Christophe, hijgend: "Compleet kapot!" Enfin, Christophe zou in de laatste 12 kilometer nog een kleine 8 minuten toegeven en kon dus uitgebreid genieten van de mooie vergezichten onderweg...

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

18/09/2015: 20^{ste} Scheldevallei Jogging (Melsen)

12 km (Garmin: 12,03 km), 24 deelnemers

2. Wim Van Nieuwenhuize 0:51:14 (2015: 0:51:18)

Traagste km: km 2 – 4' 27" Snelste km: km 12 – 3' 51"

Vroeger liep de Scheldevallei Jogging langs een ander parcours dan de Abdijbierenloop van juni in Melsen. Sinds dit jaar is het parcours identiek. Heel veel zware regen voor en na de wedstrijd. Tijdens het lopen bleef het evenwel droog. De opkomst voor deze wedstrijd was eerder laag. Met concurrentie van een jogging in Deinze en Gent is dat niet zo verwonderlijk. Van je clubleden moet je het hebben. Kevin D'Hondt (clublid van mij bij JC Zwalm) twijfelde aanvankelijk om zich in te schrijven voor de 6 km of 9 km, besliste uiteindelijk dat hij de 9 km zou lopen, maar kwam aan de start met een borstnummer voor de 12 km. Had hij woord gehouden, ik had deze wedstrijd zowaar gewonnen...

Meer info: <http://bloggen.be/joggingclubmelsen/>

27/09/2015: Alpro Leimarathon (Wevelgem)

42,195 km (Garmin: 41,6 km), 233 deelnemers

64. Wim Van Nieuwenhuize 3:24:42

Om 11.30 uur mocht ik starten voor de marathon. Dat waren 2 ronden van 21 km. De eerste helft van elke ronde was vooral tegenwind, en het was heus meer dan een briesje. Ik had gewone benen





en liep vrij gelijkmatig. Al moest ik de laatste 6 km toch gas terugnemen, en was dus nog blij dat ik onder de 3 uur 25 minuten kon blijven. De prestatie van de dag kwam echter van mijn vrouw. Na vorig jaar 2 marathons te hebben gelopen (Zwalm & Reims), telkens in 4 uur 18 minuten, deed ze daar nu zo maar in één klap een 20-tal minuten af. Bovendien kwam ze uiterst fris en voluit spurtend over de finish. Waar gaat dat eindigen? De wedstrijd was zeer goed georganiseerd: mooi parcours langs de

Leie (al moest je voor de marathon wel 8 keer de Leie oversteken, en dat is dus niet vlak), prima bevoorradingen, reusachtige kilometeraanduidingen waar je niet naast kon kijken, veel sfeer en een enthousiaste speaker en een mooie medaille en leuke loopshirt. Wie weet zien ze mij daar over 2 jaar terug. Volgend jaar in elk geval niet, deze wedstrijd wordt tweejaarlijks georganiseerd. Ik sluit september af met 353 km (260 km in 2014).

Meer info: <http://joggingclubwevelgem.be/alproleiemarathon/HOME.html>

Sportieve groeten,

Wim