

## November 2015

### **07/11/2015: Feesteloop (Avelgem)**

5 km, 376 deelnemers

4. Ruben Vercouter                    0:16:54                    (2014: 0:16:23 / 2013: 0:17:26)  
36. Eddy Decroix                    0:20:05

10 km (Garmin: 9,69 km), 220 deelnemers

2. Olivier De Wolf                    0:32:39                    (2014: 0:32:52 / 2013: 0:35:21)  
55. Wim Van Nieuwenhuize        0:40:35                    (2014: 0:40:51 / 2013: 0:39:42 / 0:41:08)

Traagste km: km 7 – 4' 21"        Snelste km: km 3 – 4' 00"

Elke eerste zaterdagavond van november wordt de Feesteloop in Avelgem gelopen. Het parcours is voor bijna de helft onverlicht (er moeten 4 ronden worden gelopen), maar langs beide kanten van de weg staan dan om de 2 m tuinkaarsen. Gevolg is een feeëriek plaatje om in te lopen. Ik liep in een groepje dat in de derde ronde gas moest terugnemen. In de laatste ronde liep ik dan weg van het groepje en liep meteen ook mijn snelste ronde.



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

### **11/11/2015: 12<sup>de</sup> Halve Marathon (Deinze-Bellem)**

21,1 km (Garmin: 21,01 km), 601 deelnemers

60. Peter De Werdt                    1:27:15                    (2014: 1:27:02)  
102. Wim Van Nieuwenhuize        1:31:23                    (2014: 1:33:50 / 2013: 1:28:59 / 2012: 1:30:39)

Traagste km: km 13&19 – 4' 26"        Snelste km: km 21 – 4' 07"

131. Dirk De Cremer                    1:33:24  
173. David De Clerck                    1:36:31  
177. Xavier Michels                    1:36:38  
256. Jean-François Parent            1:41:23  
329. Marc Vanmaldegem            1:46:37                    (2014: 1:46:46)  
333. Hendrik Penninck                1:46:51  
378. Gorik Devos                    1:50:08  
399. Jessika Mathys                    1:51:44



556. Peter Vermeulen 2:10:09  
 557. Carine Vanderschueren 2:10:12  
 558. Patrick Cheyns 2:10:15

11/11 is elk jaar weer een dag om naar uit te kijken. Voor mij is Deinze-Bellem de hoogmis van de joggings. Ik miste nog geen enkele editie van deze halve marathon en wil dat graag nog lang zo houden. Zoals elk jaar zit de wind de eerste 14 km in de rug, om dat de laatste 7 km keihard in het nadeel te blazen. Peter bewees dat de leeftijd



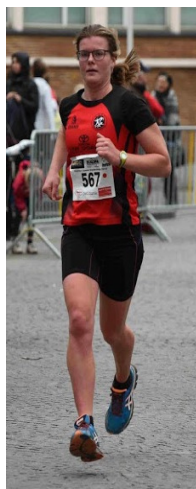
geen vat op hem heeft. Jean-François liep na zeer lange tijd terug een halve marathon en deed dat ook voortreffelijk. De felste strijd werd gestreden door Marc en Hendrik. Uiteindelijk trok Marc aan het langste eind en kon hij nipt Hendrik achter zich houden. Dit vraagt om een revanche volgend jaar! Zelf liep ik de eerste 20 km zeer constant om me dan de laatste km nog eens de ziel uit het lijf te lopen. Na de wedstrijd werd er uitgebreid nagekaart in het gezelschap van menige Orvals. Naar goede Bellemse gewoonte trok elke deelnemer weer huiswaarts met een kg verse vol-au-vent!

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

### 15/11/2015: 5<sup>de</sup> Priester Daens Vredesloop (Aalst)

15 km (Garmin: 14,87 km), 163 deelnemers

35. Wim Van Nieuwenhuize 1:02:36  
 Traagste km: km 6 – 4' 30" Snelste km: km 13 – 3' 58"  
 41. Lisa Weyts 1:03:21



Het was een zeer winderige dag, dus liepen we afwisselend met wind mee en tegen. Maar wat een bochtig parcours, zoveel draaien en keren heb ik nog nooit meegemaakt. Als ik nu een rondje opnieuw zou moeten lopen zonder seingever, dan verdwaaal ik gegarandeerd! De benen waren een halve week na de halve marathon verrassend goed, ik kon direct een stevig tempo ontwikkelen. Net voor het ingaan van de laatste ronde kwam ik bij Lisa met in mijn zog nog een jongedame. De vrouwen vochten onderling nog een pittig duel uit voor de 2<sup>de</sup> plaats! In een spannende spurt kon ik nog een vrouw inhalen... Voor de wedstrijd werd een minuut stilte gehouden voor de slachtoffers van de aanslagen in Parijs, wat uiteraard passend is bij een Vredesloop. Ik vind Aalst zeker niet het mooiste parcours, het is een echte stadsloop in wat niet direct de meest aantrekkelijke stad is...



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

## 21/11/2015: A Travers La Campagne Ath (Meslin-l'Evêque)

13,15 km (Garmin: 13,04 km), 622 deelnemers

143. Wim Van Nieuwenhuize 0:56:19 (2014: 0:57:13 / 2012: 0:58:09)

Traagste km: km 6 – 4' 46" Snelste km: km 13 – 3' 54"

We gingen van start met een dreigende hemel en een felle wind. De wind bleef de hele wedstrijd aanwezig en na een 10-tal minuten begon het effectief te regenen... Ook dit parcours is heel veel bergop en bergaf. Gelukkig waren de laatste kilometers overwegend neerwaarts. Zoals meestal had ik weer enkele kilometers nodig om in het goede ritme te geraken. Halfweg kwam ik door om te finishen in een tijd van 0:58:30. De tweede helft liep ik dus merklijk sneller, met een zeer rappe laatste kilometer...

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



## 28/11/2015: Jogging de la Saint Nicolas (Herseaux)

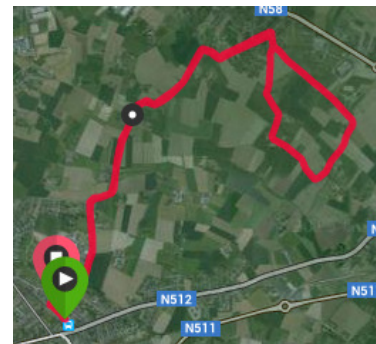
10,25 km (Garmin: 10,28 km), 935 deelnemers

194. Wim Van Nieuwenhuize 0:44:02 (2014: 0:45:32)

Traagste km: km 2 – 4' 29" Snelste km: km 9 – 4' 06"

Deze wedstrijd in Herseaux was meteen de laatste van het ACRHO-circuit van 2015. Van de 40 wedstrijden liep ik er dit jaar 7. Het steeds stijgende deelnemersaantal van de ACRHO-wedstrijden bewijst dat dit een succesformule is: immer een mooi parcours van 1 grote ronde, verzorgde bevoorradingen (ook na de wedstrijd), een zeer schappelijke prijs (€ 3.50 per wedstrijd) en een heel gemoedelijke, warme sfeer. Deze keer was de eerste wedstrijd helft vooral bergop en windaf, de tweede helft was dan overwegend bergaf en de wind op kop. Al was de laatste km toch verraderlijk met een lang stuk vals plat... Ik sluit november af met 308 km (304 km in 2014).

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



Sportieve groeten,

Wim