

## December 2015

### **05/12/2015: 25<sup>ste</sup> AflossingsMarathon (Terneuzen, NL)**

42,195 km (Garmin: 40,68 km), 7 individuele deelnemers

3. Wim Van Nieuwenhuize 3:17:16

Traagste km: km 9 – 5' 08" Snelste km: km 37 – 4' 32"

6. Marc Vanmaldegem 3:45:06

Samen met Marc zakte ik naar Terneuzen af, om het jaar in schoonheid te eindigen. Je kan deze aflossingsmarathon ook individueel lopen, maar weinigen zien dat blijkbaar zitten. Het succes bij de aflossingsploegen was een stuk groter. In Terneuzen moeten 8 ronden gelopen worden. Elke ronde kent 2 minihellingen en voor de rest is het daar biljartvlak. De omstandigheden zaten mee: de stukken waar de wind in de rug zat, liepen we onbeschut. Waar het wind tegen was, liepen we beschut door een dikke bomenrij. De



omstandigheden zaten mee: de stukken waar de wind in de rug zat, liepen we onbeschut. Waar het wind tegen was, liepen we beschut door een dikke bomenrij. De

eerste 7 ronden liep ik zeer constant en de laatste ronde trok ik nog eens vol door en liet nog een zeer snelle ronde noteren. Over de afstand bestaat wat twijfel. Mijn gps gaf aan dat de afstand beduidend korter was, andere lopers kwamen aan 5,27 km per ronde, wat maal 8 een perfecte marathon is. Mogelijks

zorgde het lopen tussen de bomen voor een onbetrouwbare opmeting. Het belangrijkste was echter dat ik gedurende de wedstrijd geen enkel moeilijk moment had en dat ik dus volop kon genieten! Marc liep de snelste tijd sinds jaren. Hij hield er een stevig tempo op na en moest enkel in de laatste 2 ronden wat gas terugnemen. De aanwezigheid van zijn dochter Ilse was ook nog een prima motivatie om een sterke prestatie neer te zetten. Nadien ontdekten we nog dat ze in Nederland lekker bier hebben: Hoegaarden, Westmalle, La Chouffe en Maredsous! Via volgende link een videoreportage van Omroep Zeeland, met o.a. de doortocht van Marc na alweer een gelopen ronde en een kort interview met mij: [http://www.omroepzeeland.nl/video/2015-12-07/948931/aflossingsmarathon-terneuzen#.VmXb\\_DZdGUk](http://www.omroepzeeland.nl/video/2015-12-07/948931/aflossingsmarathon-terneuzen#.VmXb_DZdGUk).



Meer info: <http://www.joggingclubdow.nl/>

### 13/12/2015: Winterjogging (Deinze)

#### 4,6 km, 86 deelnemers

50. Roger Peyskens 0:26:02

#### 8,9 km, 126 deelnemers

52. Hendrik Penninck 0:43:13

68. Gorik Devos 0:46:29

73. Patrick Cheyns 0:47:13

85. Sarah Peyskens 0:49:02 (2015: 0:53:34)

#### 13,2 km (Garmin: 12,63 km), 130 deelnemers

27. Wim Van Nieuwenhuize 0:56:29 (2014: 0:58:01)

Traagste km: km 6 – 4' 51" Snelste km: km 5 – 4' 13"

Met maar liefst 6 clubleden waren we naar Deinze afgezakt om onze zondagvoormiddag nuttig te besteden. Roger koos voor één ronde, ikzelf voor 3 ronden en de anderen voor 2 ronden. Langs het parcours stond Ignace die voor welgekomen aanmoedigingen zorgde. Het parcours lag vrij zwaar door de regen van de afgelopen dagen, waardoor dit toch wel een halve cross was. Met een kerstroos als beloning konden we huiswaarts.

Meer info: <http://www.acdeinze.be/joomla/index.php/nl/>



### 20/12/2015: Kerstcorrida (Deerlijk)

#### 5 km, 1772 deelnemers

31. Ruben Vercouter 0:17:35 (2014: 0:16:54 / 2013: 0:17:15 / 2012: 0:18:54)

72. Xavier Michels 0:19:12 (2014: 0:20:47)

#### 15 km (Garmin: 14,84 km), 905 deelnemers

13. Veerle Van linden 0:53:01

88. Peter De Werdt 1:00:00 (2014: 0:59:57 / 2013: 1:01:14)

94. Wim Van Nieuwenhuize 1:00:30 (2014: 1:02:13 / 2012: 1:03:31)

Traagste km: km 12 – 4' 10" Snelste km: km 1 – 3' 57"

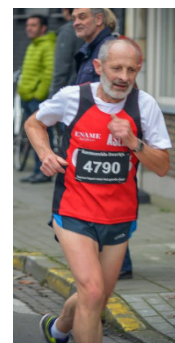
111. Guy Reyntjens 1:01:14 (2014: 0:58:59 / 2013: 0:59:14 / 2012: 0:57:50)

165. Lisa Weyts 1:04:19 (2014: 1:03:21)

389. Hendrik Penninck 1:12:14 (2012: 1:14:30)

485. Marc Vanmaldegem 1:15:39 (2014: 1:15:06 / 2013: 1:13:42 / 2012: 1:14:55)

711. Patrick Cheyns 1:23:13 (2012: 1:23:03)





Deze kerstcorrida leek meer op een lenteloop, gezien de warme temperaturen. Xavier verbeterde op de korte afstand zijn tijd van vorig jaar met ruim anderhalve minuut! Op de lange afstand kwam Peter precies op een uur uit. Zelf kon ik Guy in de tweede wedstrijdheft bijhalen en bij het ingaan van de laatste ronde moest hij lossen, zodat ik voor een zeldzame keer voor hem eindigde. Hendrik nam een klinkende revanche op Marc voor Deinze-Bellem door hem met ruim 3 minuten te verslaan. En Patrick ten slotte liep zowat dezelfde tijd als 3 jaar geleden, dus daar zit ook nog geen sleet op. Na de wedstrijd werd in de sporthal met menige biertjes uitgebreid nagekaart!

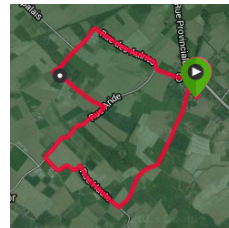
Meer info: <http://www.kerstcorrida.be/>

### **27/12/2015: Jogging La Celloise (Celles)**

8,2 km (Garmin: 8,02 km), 414 deelnemers

45. Wim Van Nieuwenhuize 0:33:50

Tragste km: km 4 – 4' 20"      Snelste km: km 1 – 3' 58"



Net als vorige week in Deerlijk wou ik terug snel van start gaan en het tempo dan proberen vast te houden. Ik had echter geen parcourskennis, en deze tactiek was voor deze wedstrijd een foute keuze. Na een vlakke eerste kilometer gaat het daarna bergop tot km 4,5 met de wind vol tegen! Ik verspilde er te veel energie om daarna bergaf en wind mee nog goed te kunnen versnellen. Mijn tweede wedstrijdheft was slechts 20 seconden sneller dan de eerste, te weinig gezien het parcours en de wind. Ik moest zelfs in de tweede heft een drietal lopers laten voorgaan, iets wat zelden gebeurt... In elk geval een prachtig parcours van één grote ronde!

Meer info: <https://www.facebook.com/Syro-Passion-880423871985942/>

### **28/12/2015: Blue Globe Sports Eindejaarsrun (Astene)**

Om het jaar af te sluiten, trok ik naar Astene voor de Eindejaarsrun die door de hoofdsponsor van JC Zwalm werd ingericht. Het was een recreatieve loop, zonder klassement en tijdsopname. Er waren een 80-tal deelnemers aan de start. Die konden kiezen voor een tocht van 6,5 km of één van 11,5 km (11,45 volgens Garmin). Gezien het recreatieve karakter koos ik voor een doorgedreven training en haspelde de lange afstand af in een goeie 51 minuten. Het parcours was voor iets minder dan de helft onverhard langs oude Leiearmen. Eén stuk lag enorm modderig en deed erg aan trail run denken. De andere onverharde stukken waren goed beloopbaar. Het was er prettig lopen in een heel mooi kader!



Meer info: <https://www.blueglobesports.be/>



Even terugblikken op het voorbije jaar. In 2015 liep ik zowel op de hele als op de halve marathon een PR (ondertussen 14 marathons gelopen, halve een 70-tal). Dat was op de marathon 3:17:16 (Aflodingsmarathon in Terneuzen) en voor de halve marathon 1:28:40 (Haven Gent Loopt). Ik liep dit jaar 71 joggings, waarvan 61 wedstrijden (de andere 10 waren recreatieve lopen, dus zonder klassement en tijdsregistratie, genre bierlopen of lopen voor het goede doel). Daarbij waren 22 joggings die ik voor het eerst liep. Steeds leuk om nieuwe parcoursen te ontdekken! Verder heb ik elk weekend van het jaar minstens aan één jogging deelgenomen. Ook liep ik twee trails (Aalter, 43 km en Maarkedal, 44 km). En mijn voornemens voor 2016? Wat minder lopen, en af en toe een weekend inlassen zonder wedstrijd! Te beginnen met het eerste weekend van het nieuwe jaar!

Sportieve groeten,

Wim