

30/03/2011

AC OPWIJK MET DE JOGGERS OP TRAININGSWEEKEND IN DE OOST-KANTONS

Vorig weekend waren de joggers van AC Opwijk te gast in de Oost-kantons. Ze huurden er een chalet en trokken van vrijdag tot zondag naar ginder om er het komend loopseizoen voor te bereiden. Een weekend dat zeker voor herhaling vatbaar is. Zo werd er een ochtendjogging gehouden, organiseerden ze een overlevingstocht met een picknick in de immense maar supermooie bossen, werd er 's avonds gekwist en was er een wandeling onder leiding van een erkend natuurgids. Het was één gezellige bende waar de samenwerking en de teamgeest centraal stond. Er werd samen gekookt en opgeruimd..... en had ieder zo wel zijn taakje..... tafel dekken, brood afhalen, hond uitlaten, opruimen, afwassen,

De sfeer was er zo goed dat er menigeen wel eens in zijn lachje bleef steken.....groot was onze spijt dan ook op zondagavond het mooie verhaaltje was uit..... ieder moest naar Opwijk terug..... maar wij blijven trainen en onze ploeg is nu nog zo sterk.....

We maken alvast plannen om zo snel mogelijk terug te gaan.....Aansluiten bij onze jogclub kan het ganse jaar door.

Interesse: kom dan eens langs op de piste rechtover de sporthal te Opwijk – wij trainen er iedere maandag en woensdag vanaf 19u30.

In het paasweekend is het de beurt aan onze jeugd en competitieatleten die op sportkamp trekken naar Tongerlo.

Dit weekend namen verschillende atleten, in afwachting van de pistemeetings, deel aan de Pegagusloop te Londerzeel. Niels Slachmuylders eindigde als 1ste bij de heren op de 5km.

22/03/2011

Vorige week sloot AC Opwijk het winterseizoen af met 2x brons op het belgisch kampioenschap veldlopen te Oostende. De overgang naar het zomerseizoen is ingezet. Ook op de trainingen is dit merkbaar. Na de opwarming en wat loopoefeningen kan er al eens gevoetbald worden. Onze jeugd is aan rust toe en kijkt reeds uit naar het sportkamp tijdens het paasweekend te Tongerlo. Maar toch zijn er atleten die reeds mentaal overgeschakeld zijn naar de joggings of stratenlopen.

Zo hebben er reeds enkele op 15/03/2011 deelgenomen aan de stratenloop te Wambeek. Met enkele kuitenbijters, een tamelijk lastig parcours.

8,5 km : De Ridder Gaston : 8/118 in 33'24

Blancquaert Guido : 10/118 in 33'49

Van Vaerenbergh Louis : 47/118 in 39'07

Vanderstraeten Piet : 13^{de} +65 in 51'45

Op 19/03/2011 liep Piet Vanderstraeten ook de IB-cros te Liedekerke. Hij liep de 5,6km in 34'52 en eindigde als 5^{de} veteraan +65.

Op zondag 20/03/2011 werd ook Dwars door Dendermonde gelopen. Normaal verschijnen onze joggers elk jaar hier aan de start maar juist dit weekend was een groepje vertrokken naar de Ardennen om er wat kilometertjes af te trainen.

Toch reeds enkele uitslagen van Dwars door Dendermonde :

10km : Biesemans Arnout : 32/1462 in 35'45

De Ridder Gaston : 68/1462 in 37'49

Heyvaert Pascal : 81/1462 in 38'26

Merckx Danny : 1156/1462 in 57'37

19/03/2011

Onze atleten zorgen voor 2x brons op de belgische kampioenschappen veldlopen te Oostende.

Bij de miniemen jongens 1996 behaalt Bastiaan Ameryckx brons. In een millimeterspurt strandt hij op 1 seconde van het goud.

Hij eindigt in dezelfde tijd van de tweede maar wordt derde gerangschikt. In elk geval een schitterende prestatie van Bastiaan.

Straffer doet Lotte Hellinckx, na haar titel van Belgisch kampioen indoor 800m van vorige week grijpt zij nu ook brons op de belgische kampioenschappen veldlopen. Ook onze andere atleten lieten zich niet onbetuigd en liepen mooie resultaten. Toch een bekroning van heel wat trainingswerk.

AC Opwijk mag en is trots op zijn atleten. Dikke proficiat aan iedereen. Rubrieken uitslagen en foto's bijgewerkt.

07/03/2011

Lotte Hellinckx : Belgisch kampioen indoor .

Na haar zilveren medaille op de vlaamse kampioenschappen voor scholieren te Gent geloofde Lotte ook in haar kansen voor het podium op het Belgische kampioenschap. Er werd deze week nog duchtig getraind en na de training werden de beentjes goed gemasseerd. En met resultaat. In een beklijvende spurt haalde Lotte bij de scholieren goud op de 800m indoor in een tijd van 2'16"67. Opnieuw een verbetering van haar persoonlijk record en tevens de Belgische titel. Een bekroning van hard werken en trainen. Ne dikke Proficiat!!!!

Vorig jaar een belgisch kampioen veldlopen en nu indoor. AC Opwijk probeert het als klein clubke goed te doen en de resultaten bewijzen dit.

Ook onze masters liepen dit weekend hun belgisch kampioenschap.

Vac (Vilvoordse atletiekclub) organiseerde in Opwijk op 06/03/2011 ook een veldloop. Enkele van onze atleten namen er aan deel.

Dankzij zijn tweede plaats wint Nick voor het tweede jaar op rij het Vlaamsbrabants regelmatigheidsriterium. Proficiat Nick.

Resultaten en meer foto's zie bijhorende rubrieken.

28/02/2011

Zaterdag 26/02/2011 waren er de open vlaamse bedrijfssportkampioenschappen cross te Beveren. Op een mountainbikeparcours, voor de helft herschapen in een modderpoel en met 5 kuitenbijters in elke ronde was het een zeer zware veldloop. Pascal Heyvaert eindigde met zijn team tweede. In zijn reeks (Sen. Mas +35) was hij 18/37 en 7^{de} master in een tijd van 26'26". Ook Piet Vanderstraeten deed aan dit kampioenschap mee. Hij legde beslag op de 54^{ste} plaats in 39'36" en was 7^e master+65.

Zondag 27/02/2011 was het cross bij onze burens te Lebbeke. Aude, Pieter en Bastiaan zorgden respectievelijk voor brons, zilver en goud. Ook onze andere atleten zorgden voor mooie resultaten, zie uitslagen ook foto's toegevoegd.

Deze fraaie resultaten doen het beste vermoeden voor het belgisch kampioenschap te Oostende. Duimen maar!!!!

21/02/2011

Afgelopen weekend dienden onze meeste atleten door middel van zelftraining hun conditie op peil te houden met het oog op het Belgisch kampioenschap te Oostende. De veldloop te Betekom was immers afgelast.

Geen probleem voor ouderdomsdeken Piet Vanderstraeten. Hij liep zaterdag de spiridon cross in de Osbroek te Aalst. Hij eindigde op de 6,820km 79^{ste} in een tijd van 44'44 waarmee hij 24^{ste} was + 60, maar wel 6^{de} +65. Een voorbeeld voor onze jeugd.

Ter voorbereiding van de belgische kampioenschappen kadetten en scholieren indoor nam Lotte Hellinckx zondag als scholier deel aan de 800m op de Belgische kampioenschappen alle categoriën te Gent. Zij liet zich niet van de wijs brengen door de kleppers die aan de start stonden maar liep een zeer mooie en verstandige wedstrijd. Zij eindigde knap in een tijd van 2'17"80, slechts enkele honderdsten boven haar besttijd.

Een goeie repetitie voor de belgische kampioenschappen in haar eigen categorie op 6 maart 2011. Wij duimen allen.

Bedankt ook voor de talrijke inschrijvingen voor de nieuwe start-to-run die op maandag 21 februari 2011 van start is gegaan. Een enthousiast team zorgt elke maandag- en woensdagavond vanaf 19u voor een degelijke begeleiding. Tot dan!!!!!!

14/02/2011

Crosscup Hannuit : 13/02/2011

Bastiaan Ameryckx werd bij de miniemen heren na een snelle wedstrijd knap tweede. Na 4 weken

zonder wedstrijd en geen provinciaal kampioenschap wegens ziekte een zeer sterke prestatie. Stilaan naar de beste vorm aan het groeien tegen de Belgische kampioenschappen.

Ook onze andere atleten zijn zich aan het voorbereiden op dit kampioenschap. Zij namen deel aan de veldloop te Lokeren met zeer mooie resultaten. zie uitslagen.

Bij de uitslag van de wedstrijd te Uitbergen stond Saeys Norbert 47/51 genoteerd. Dit moet op 59 zijn. Dit oogt een beetje beter.

Piet Vanderstraeten nam deel aan de MIVB-cross. Hij eindigde op een moeilijk parcours (6,250km) met enkele zware modderige stroken 73^{ste} in 39'58. Darmee was hij 25^{ste} bij de +60.

07/02/2011

Mooie prestaties en resultaten voor AC Opwijk op het provinciaal kampioenschap veldlopen te Lennik. Op een lastig en door de wind zwaar parcours hebben onze atleten het goed gedaan. Resultaten zie uitslagen, ook foto's toegevoegd.

Vorige week werd in de uitslag van de veldloop te Uitbergen bij de kadetten heren Van Den Abbeele Stijn over het hoofd gezien. Hij eindigde daar op een mooie negende plaats.

01/02/2011

Mededeling aan onze atleten: Veldloop van 20 Februari 2011 te Betekom zal door omstandigheden niet plaatsvinden

AC Opwijk organiseert vanaf 21 februari 2011 opnieuw een start-to-run-sessie, zie evenementen.

Afgelopen weekend waren onze atleten op verschillende fronten aan het werk.

Piet Vanderstraeten kon na vijf weken afwezigheid opnieuw zonder pijn lopen. Hij trad aan in de zware axa-cross in het Zoniënwood. Hij legde de 5,5km af in 35'24" en eindigde als 24^{ste} veteraan + 60.

Op 30 januari 2011 trokken onze jeugdige atleten naar Vilvoorde terwijl de oudere atleten in Uitbergen aan het vertrek stonden. Pieter Berghman heeft de smaak te pakken en haalt opnieuw podium. Resultaten zie uitslagen.

27/01/2011

Zilver voor Lotte Hellinckx op de Vlaamse kampioenschappen indoor.

Na haar provinciale titel (zie foto) behaalde Lotte **ZILVER** op de 800m indoor op de Vlaamse kampioenschappen voor kadetten en scholieren te Gent. Met maar liefst 4 seconden verpulverde zij haar beste prestatie indoor. Zij eindigde in een schitterende 2'17"44, een tijd die zeker het vermelden waard is en die zelfs sommige seniors doet blozen. Dit belooft voor de kampioenschappen outdoor.

Onze jeugd nam dit weekend een rustdag in afwachting van de provinciale kampioenschappen te Lennik, terwijl de anderen aan de slag waren te Bornem. Resultaten zie uitslagen.

Arnout Biesemans werd vorige week over het hoofd gezien in de uitslag van de veldloop te Hamme. Hij eindigde bij de seniors heren knap op de dertiende plaats.

17/01/2011

Maar liefst 4 podiumplaatsen voor de atleten van AC Opwijk

Vorig weekend had de veldloop van Hamme plaats. Door het zachtere weer hadden onze lopers zich goed kunnen voorbereiden en de resultaten lieten niet op zich wachten. Op een mooie omloop, met toch enkele zware modderstukken, zorgden Spinoy Johanna en de De Pryck Jolien voor brons bij de dames, terwijl bij de heren Ameryckx Bastiaan (op één honderdste van goud) en Berghman Pieter (knappe spurt) de zilveren plak behaalden. Ook onze andere atleten deden lieten zich niet onbetuigd. Alle resultaten zie uitslagen, ook foto's toegevoegd.

13/01/2011

Rubrieken Bestuur & Algemeen aangepast bij Clubinfo.

10/01/2011

Goud voor Lotte Hellinckx op het PK indoor te Gent

AC opwijk goed vertegenwoordigd op de veldloop te Grimbergen.

Op 8 januari 2011 hadden de provinciale kampioenschappen kadetten en scholieren indoor plaats te Gent. Voor AC Opwijk nam Lotte Hellinckx bij de scholieren deel aan de 800m. Zij stond met de beste tijd maar gezien het winterweer van de laatste weken wist zij niet goed hoe ver de conditie stond. Lotte vulde de hoge verwachtingen in en werd provinciaal kampioen op de 800m in een tijd van 2'21"10.

Dikke proficiat en nu ontspannen naar de Vlaamse kampioenschappen.

Zaterdag 8 januari 2011 was het ook interbanken op het parcours van Grimbergen. Piet

Vanderstraeten moest opgeven. Het loslopen ging nog maar met spikes had hij teveel pijn. Verzorgen Piet.

Resultaten van de veldloop te Grimbergen zie uitslagen, ook foto's toegevoegd.

03/01/2011

Weinig nieuws te melden van het atletiekfront. Hetgeen praktisch nooit niet gebeurd is nu waarheid geworden. Door het slechte winterweer werden er vorig weekend verschillende wedstrijden afgelast.

Toch enkele uitslagen :

Piet Vanderstraeten nam op 18 december 2010 deel aan de IB cross te Kortenberg. Het was een zeer zware cross maar de dikke sneeuwlaag in het bos gaf toch een speciaal effect. Hij liep de 5,5km in 35'17 en eindigde daarmee 19^{de} bij de veteranen +60.

Veldloop te Zottegem : 02/01/2011

Bij de seniors heren liep Niels Slachmuylers een schitterende 5^{de} plaats. Hij eindigde na kleppers zoals Van Rie Koen en Mouton Kistof

Crosscup te Hulshout : 02/01/2011

Bastiaan Ameryckx won bij de junioren heren op overtuigende wijze de crosscup-editie te Hulshout. Hij liep altijd heel attent in de kopgroep om in het tweede gedeelte van de wedstrijd het verschil te maken.

24/12/2010

Cross te Stekene

Afgelopen weekend, tussen twee winterprikken door, waren er toch enkele atleten van AC Opwijk, die het waagden om bij dit barre winterweer een cross te gaan lopen in Stekene.

GVA Santa Run te Anwerpen

Verschillende start-to-runners waren op zaterdag 18/12/2010 afgezakt naar Antwerpen voor de jaarlijkse GVA Santa run. De toeschouwers stonden rijen dik langs het parcours van 5 kilometer lang. 3500 kerstmannen en kerstvrouwen kwamen aan de start van deze ludieke loopwedstrijd. Hieronder ook enkele loopliefhebbers van AC Opwijk.

Cammaert Rika, De Block Cindy, Van Eycken Emmy, Van De Velde Hilde en Vinck Els droegen hun eurootje bij het totaalbedrag van 10500 euro.

Schitterend initiatief. Het moet niet altijd competitief gericht zijn.

Jogging Gaston Roelants : 19/12/2010

Ook hier waren enkele atleten aan het werk, met name op de 10km.

Lotto crosscup te Brussel : 19/12/2010

In het park teLaken namen enkele jeugdathleten deel aan de crosscup. Zij hadden geen oog voor de mooie sneeuwbeelden in het park.

Alle resultaten zie rubriek uitslagen, ook foto's clubfeest en winter bijgeplaatst..

Proficiat. Sneeuw en gevaarlijke wegen. Van sportliefde gesproken.

14/12/2010

Foto's Clubfeest toegevoegd, zie rubriek foto's.

Afgelopen weekend, geen cross op het programma maar wel testdag voor onze start-to-runners.

Wat het aantal deelnemers betrof was het een beetje koffiedik kijken. Wegens het winterweer kon er de laatste 2 weken op **de ijspiste** niet getraind worden en heel wat start-to-runners vonden dat zij nog niet klaar waren om de test af te leggen. Toch waren er enkele moedigen die het er op waagden en met succes. Zij werden door de anderen sterk aangemoedigd.

Volgende atleten legden met succes hun proef af :

5km : De Smedt Liliane

D'Hont Nathalie

Heyvaert Leentje

Kartounian Carla

Kartounian Waldo

Leemans Hilde

Meersman Louissette

Robberechts Inge

Vereertbrugghen Bernadette

15km : Merckx Danny

Seymons Ingrid

Van Boxstaele An

Ysewijn Martine

20km : Thomas Ruben

Thomas Eric

Meysman Christa

Saerens Karine

Van Biesen Jan

Proficiat aan alle deelnemers maar zeker ook aan de trainers Hilde, Luc en Freddy.

De volgende start-to-run zal waarschijnlijk beginnen in februari/maart 2011 maar dit betekent niet dat er niet verder getraind wordt. Op maandag en woensdag vanaf 19u30 wordt er verder onder begeleiding getraind. Het zou zonde zijn om de reeds opgedane ervaring te laten verloren gaan.

Blijven onderhouden.

Wij houden jullie zeker op de hoogte.

06/12/2010

Vorig weekend stond er geen lopen op het programma. Onze atleten en de talrijke medewerkers mochten hun beentjes eens onder de tafel steken op het gezellig samenzijn. Ondanks het slechte weer mocht onze club bijna honderd man verwelkomen. De atleten werden gehuldigd maar zoals de voorzitter het in zijn speech zei : Niet alleen diegenen die prestaties leveren maar ook de minder getalenteerden, de joggers en recreanten die toch de moed opbrengen om te trainen of een wedstrijd mee te pikken mogen eens in de schijnwerper geplaatst worden. Bij deze proficiat aan iedereen.

Rubriek Uitslagen en foto's bijgewerkt.

29/11/2010

De atleten van AC Opwijk waren vorig weekend op verschillende fronten aan het werk.

In de internationale warandecross in het Nederlandse Tilburg liet Bastiaan Ameryckx zich bij de miniemen heren niet onbetuigd. Hij eindigde bij de miniemen heren 2^{de} en behaalde zilver.

Verschillende atleten trokken zaterdag naar Sparta Vilvoorde om in het domein De Drie Fonteynen de dubbelcross te betwisten. Hier zorgde Nick Vereertbrugghen voor een bronzen medaille.

De overige deelnemers waren de gebroeders Van Den Abbee (Stijn en Jarne), Vereertbrugghen Matthias en Jonas, Mergan Tina, Dierickx Evy, Blancquaert Guido, Meersman Rudy, Saeys Norbert en Van Vaerenbergh Louis.

Op zondag was de meerderheid van de atleten van AC Opwijk aan de slag te Zele. Hier zorgde Hellinckx Lotte voor een bronzen medaille.

Wij mogen echter wel stellen dat al onze atleten zeer sterk hebben gepresteerd, ieder volgens zijn eigen mogelijkheden. Goed en met plezier blijven trainen. Dat telt!!!!

Rubriek Uitslagen en foto's bijgewerkt.

22/11/2010

AC Opwijk goed vertegenwoordigd te Kortenberg

Op een selectief maar goed beloopbaar parcours behaalden de atleten van AC Opwijk zeer mooie resultaten. Vereertbrugghen Nick en Van Den Abbee Jarne zorgden respectievelijk voor goud en

brons. Resultaten zie uitslagen.
Proficat aan onze atleten.

Volgende week is er zaterdag 27/11 een vrije verplaatsing naar Sparta Vilvoorde en op zondag 28/11 gaat onze club naar de veldloop te Zele.

Op zaterdag 4 december 2010 is het ons jaarlijks gezellig samenzijn met hulding van onze atleten.

15/11/2010

Op zondag 14/11/2010 nam Niels Slachmuylders nog deel aan de internationale korte cross te Duffel. Hij eindigde op een schitterende elfde plaats op 38 deelnemers.

Ook onze Piet Van Der Straeten was zeer actief :

6/11/2010 : Sabenacross te Leuven : 5,9km : 73^{ste} in 36'20" : 21^{ste} vet. +60

7/11/2010 : Cross Zoniënwood : 6,6km : 27^{ste} in 42'44"

Op donderdag 11/11/2010 waren er ondanks het stormweer verschillende atleten aan het werk te Mechelen, resultaten rubriek uitslagen.

Zeer geslaagde veldloop te Nijverseel

De dames- en herenveldloop op 7 november 2010 kende een zeer groot succes. Maar liefst 558 atleten vonden de weg naar Nijverseel. Ook de talrijk opgekomen supporters kregen waar voor hun geld. De atleten van AC Opwijk lieten zich niet onbetuigd en haalden heel wat podia- en andere ereplaatsen. Heel wat nieuwe jonge atleetjes van AC Opwijk maakten voor de eerste maal kennis met het veldlopen en boekten mooie resultaten. Achteraf waren zij unaniem : dit smaakt naar meer. Langs deze weg willen wij ook alle medewerkers en sponsors bedanken voor hun bijdrage tot dit groot succes.

09/11/2010

Alle foto's van de veldloop zie bijhorende rubriek.

08/11/2010

-Zomer 2010: Verslagen en uitslagen bij Archief geplaatst.

25/10/2010

Stilletjesaan beginnen de clubs zich op te maken voor het winterseizoen 2010/2011.

Piet Vanderstraeten wacht daar niet op en heeft reeds enkele crossen gelopen.

9/10 : Kbc-cross te Kessel-lo : 5,3km : 63^{ste} en 6^{de} vet. +65

16/10 : electrabelcross in Tervuren : 5,4km : 61^{ste} en 6^{de} vet. +65

23/10 : Cross Dexia : 6,5km : 69^{ste} in 38'38 : 22^{ste} vet. +60

Afgelopen weekend organiseerde AC Opwijk haar oefenloop om zo de nieuwe lopertjes de kans te geven eens kennis te maken met het starten, de afstand en de sfeer. Voor de oudgedienden ook een gelegenheid om de conditie eens te testen. Ondanks het mindere weer waren er toch nog heel wat atleten van AC Opwijk afgezakt naar de piste om de geplande afstanden te lopen.

Kabouters : Hofman Fien, Michiels Leander en Leemans Mona

Benjamins D : Heyvaert Lies, Van Bellingen Ellen, Vandeputte Aude en Vergauwen Lianne

Benjamins H : Vereertbrugghen Nick

Pupillen D : Beeckman Anse en Vergauwen Paulien

Pupillen H : Van Den Abbeele Jarne

Miniemen D : Mergan Tina, Van Den Broeck Silke en Kemels Lies

Miniemen H : Ameryckx Bastiaan, Beeckman Lennart, Vereertbrugghen Mathias en Van Weert Rob

Cadetten D : Michiels Yoshi, Van Den Broeck Sari en De Coninck Hanna

Kadetten H : Van Den Abbeele Stijn en Vereertbrugghen Jonas

Scholieren D : Hellinckx Lotte

Scholieren H : Thomas Ruben
Seniors D. : Demedts Tamara en Dierickx Evy
Seniors H : Slachmuylders Niels en Biesemans Arnout
Masters D : Cammaert Rika, Van Damme Isabelle en Van De Velde Hilde
Masters H : Molemans Patrick, Van Oudenhove Johan, Heyvaert Pascal, Saeys Norbert, Van
Vaerenbergh Louis, Berghman Luc, Deplecker Marc, Thomas Eric, Merckx Danny en Van Biesen Jan
Proficiat aan iedereen.