

18/10/2010

De bierkorf op het eeffestijn van AC Opwijk werd geraden door Mw. Nancy Fieremans.

Het gewicht was 9,237kg. Proficiat.

Op 24/10/2010 organiseert AC Opwijk haar oefencross. Deze gaat **niet** door te Meldert bij Stinne. Wegens wegenwerken is de omloop daar onbereikbaar. Daarom zal de oefencross doorgaan op en rond de piste. De eerste start wordt gegeven om 14u. (jeugd). Na de pauze zal om ongeveer 15u voor de minder competitieve atleten een jogging doorgaan van ongeveer 4 à 5km om daarna af te sluiten met de sen/masters. Voor elke deelnemer is een prijsje voorzien.

Dit weekend werd er door de start-to-runners ook deelgenomen aan de Ekiden te Brussel. Dit betekent via aflossing de afstand van een marathon overbruggen. De eindtijd was 3u29'40. Daarmee eindigde men 258/725. Iedereen liep een sterke wedstrijd, wetende dat het een loodzwaar parcours was, met 70% bergop, waarvan enkele serieuze kuitbijters. Het team bestond uit : Eric Thomas (5km), Kristien Van Hove (10km), Ria Vermeir (5km), Glenn De Block (10km), Freddy Berghman (5km) en Ruben Thomas (7,2km)

Nen dikke proficiat een iedereen.

Enkele belangrijke data :

24 oktober 2010 : oefencross op de piste. Eerste start om 14u.

7 november 2010 : Grote dames- en herenveldloop te Nijverseel.

9 november 2010: St. Maarten komt naar de piste.

4 december 2010 : gezellig samenzijn in de parochiezaal te Droeshout.

12/10/2010

Het afgelopen weekend stond bij AC Opwijk alles in het teken van hun eeffestijn.

Eerst en vooral willen wij alle medewerkers, eters en sympathisanten bedanken voor hun hulp en komst om dit eeffestijn opnieuw te laten uitgroeien tot een groot succes. Bijna 500 mensen vonden de weg naar de Duizendpoot. Tof om zich gesteund te voelen.

Uitslag kaarten eeffestijn :

| | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|
| 1189 | 1236 | 1391 | 1448 | 1513 | 1638 | 1657 |
| 1780 | 1803 | 1911 | 1929 | 2067 | 2136 | 2276 |
| 2369 | 2381 | 2413 | | | | |

Na op zaterdag goed vertegenwoordigd te zijn op het eeffestijn zagen meerdere start-to runners zich geroepen om 's anderendaags mee te doen aan de **halve marathon te Brussel** : Proficiat, je moet het maar doen, resultaten zie uitslagen.

Enkele data om te onthouden :

24/10/2010 : oefencross

07/11/2010 : Nationale dames- en herenveldloop te Nijverseel

27/09/2010

- Brons voor Bastiaan op het Criterium te Nijvel

- Resultaten joggings zie uitslagen

Naast de belgische titel in het veldlopen behaalt Bastiaan Ameryckx nu ook brons op het prestigieuze Criterium Van Nijvel. (officieus BK benj-pup-min). Als eerstejaars miniem op het podium staan met mannen die een jaar ouder zijn, je moet het maar doen. Hij verbeterde voor de zoveelste keer dit jaar zijn PR met 2 seconden. Zijn nieuwe tijd op 1000m bedraagt 2'53"52. Een mooie afsluiter van een schitterend seizoen.

jogging brandweer Asse : 18/09/2010 : In de uitslag zijn Anja Fieremans en Jeanine Van Hove niet vermeld. Zij liepen de 6km in een tijd van 33'47 en 33'49. Altijd onafscheidelijk.

22/09/2010

-Verslag

-Verscheidene resultaten toegevoegd zie rubriek uitslagen

-Update foto's jogging brandweer Asse.

AC Opwijk kon tijdens haar open deurdag van vorige week toch op wat belangstelling rekenen. Waarvoor dank aan de ouders om hun kinderen toe te vertrouwen om op een degelijke en begeleide manier de atletieksport te kunnen beoefenen. Uiteraard bleven de reeds aangesloten leden niet bij de pakken zitten en manifesteerden zich, in afwachting van het veldloopseizoen, met goed resultaat tijdens verschillende joggings.

Te vermelden is dat ook heel wat start-to-runners zich wagen aan deze wedstrijden.

Bosmarathon te Buggenhout : 19/09/2010

Dat onze start-to-runners geen uitdaging uit de weg gaan hebben zij door hun deelname aan de estafette-marathon bewezen. Voor deze wedstrijd voor het goede doel "Kom op tegen kanker" schreven zij zich in met 2 ploegen om de marathonaafstand te overbruggen.

Ploeg 1 eindigde knap 5^{de} op 18 ploegen en bestond uit Erik Thomas en zoon Ruben, Christine Van Hove, Van Damme Isabelle, Dierickx Evy en Vandeputte Jos. Zij liepen een tijd van 3u28min.

Ploeg 2 liep de afstand in 3u57min en eindigde 9^{de}. Dit team bestond uit Katrien Willems, Luc Berghman, Ilse De Block, Van De Velde Hilde, Jan Van Biesen en Freddy Berghman.

Een speciale vermelding nog voor De Block Glenn die zijn eerste marathon afhaspelde in 3u54min. Hij wou onder de 4u eindigen en dit lukte hem.

Voor al deze atleten alleen maar bewondering en een dikke proficiat. Je moet het maar doen.

18/09/2010

Verscheidene evenementen toegevoegd, zie rubriek evenementen.

13/09/2010

-Crosskalender AC Opwijk zie rubriek Wedstrijden.

-Verslag AC Opwijk

Bastiaan Ameryckx sluit zijn seizoen af met een verbetering van zijn persoonlijk record met maar liefst 2 seconden. Op zaterdag liep hij te Ninove een 1000m bij de miniemen heren in een tijd van 2'55"67. Hij moest de wedstrijd alleen maken en kreeg bij aankomst een geweldig applaus voor deze schitterende prestatie. Wij kunnen wel stellen dat deze atleet echt gebeten is door de loopmicrobe. Hij heeft zich nu ingeschreven in de sportschool te Hasselt, ten einde zijn mogelijkheden op atletiekgebied volledig te kunnen ontplooiën. Hij blijft wel de kleuren van AC Opwijk verdedigen.

Om de overgangperiode naar het veldloopseizoen te overbruggen worden er door onze atleten naast de wekelijkse trainingen in het weekend af en toe joggings gelopen.

In Liedekerke werd dit weekend de pallieterjogging betwist en in Malderen de 17^{de} molenloop. Op beide joggings waren ook atleten van AC Opwijk actief. Zo won in Liedekerke Philip Van Lierde de 5km en eindigde Piet Vanderstraeten 4^{de} bij de masters +60.

In Malderen zegevierde Evy Dierickx op de 6km bij de dames (haar derde overwinning op rij) en namen nog verschillende opwijkse deelnemers deel aan de verschillende afstanden.

Een volledige uitslag van beide joggings volgt.

07/09/2010

-Lotte Hellinckx behaalt BRONS op de Belgische kampioenschappen te Oordegem

-moeder en dochter op het podium te Meldert.

-AC Opwijk houdt opendeur.

Op het Belgisch kampioenschap voor kadetten en scholieren liep Jolien de Pryck zaterdag de finale van de 1500m bij de scholieren dames. Na een mooie wedstrijd eindigde zij 11^{de} in een tijd van 5'02"04. Lotte Hellinckx kon zich zaterdag bij de kadetten dames op de 800m plaatsen voor de finale van zondag in een schitterende tijd van 2'19"51. 's Anderendaags liep zij in de finale bijna 2 seconden sneller en in een tijd van 2'17"93 behaalde zij een **bronzen** medaille. Een bekroning van een schitterend seizoen.

Bastiaan Ameryckx eindigde vorige zaterdag op een jeugdmeeting te Lebbeke als eerste in een 1000m miniemen heren in een tijd van 2'57"81.

In de stratenloop te Meldert kwam Evy Dierickx bij de seniors dames op de 5km als eerste over de meet terwijl haar ma Isabelle Van Damme als derde op het podium stond bij de veteranen. Meersman Rudy eindigde als derde bij de veteranen heren.

Op de 10km stonden Gaston De Ridder en Norbert Saeys bij de veteranen op het podium.

Uitslag :

5km : Rudy Meersman : 13/121 : 3^{de} veteraan heren

Evy Dierickx : 18/121 : 1^{ste} senior dames

Isabelle Van Damme : 45/121 : 3^{de} veteraan dames

Piet Vanderstraeten : 83/121

Hilde Van De Velde : 103/121

10km : Gaston De Ridder : 11/64 : 1^{ste} veteraan

Norbert Saeys : 17/64 : 3^{de} veteraan

Louis Van Vaerenbergh : 24/64

Als we deze uitslagen zien laat AC Opwijk zich toch in de positieve zin opmerken. Geen woorden maar daden. Gezonde en goede trainingen lonen.

Op maandag 13 en woensdag 15 september 2010 zet AC Opwijk op de atletiekpiste zijn deuren open. Vanaf 19u wordt er initiatie gegeven zodat men kan kennismaken met atletiek. Jong en oud is welkom.

02/09/2010

Op 13 en 15 september 2010 telkens van 19u tot 20u30 stelt AC Opwijk haar deuren gratis open voor iedereen om eens kennis te maken met atletiek.

Dit gaat door op de atletiekpiste Heiveld , rechtover de Sporthal.

Contactpersoon : Marc Dierickx, Konkelgoed 10 te 1745 Opwijk

Tel. 052/359675 of evydierickx@msn.com.

30/08/2010

Stilletjesaan wordt bij AC Opwijk de overgang ingeleid van het zomer- naar het winterseizoen. Op training mogen diegenen die geen wedstrijd of kampioenschap meer moeten lopen het een beetje kalmpjes aan doen. Zo werd er vorig weekend gezamenlijk met verschillende jeugdathleten naar de Memorial gegaan waar zij hun idolen eens aan het werk konden zien. Een ervaring rijker voor onze jonge atleetjes.

Lotte Hellinckx was er ook bij maar was zaterdag reeds present op de Flanders Cup te Merksem waar zij als kadet deelnam aan de 800m bij de seniors dames. Zij liep deze afstand in een tijd van 2'22"93. Ondanks dat zij dit seizoen reeds een paar maal onder de 2'20" heeft gelopen is deze tijd veelbelovend voor de nog komende kampioenschappen.

Verder willen wij nog eens herhalen dat AC Opwijk in de week van 11 t/m 19/09/2010 meedoet aan de initiatieweek van de sport. Op maandag 13/09 - en woensdagavond 15/09/2010 is het op de piste opendeurdag voor iedereen. Vanaf 19u kan men kennismaken met de verschillende onderdelen van de atletiek. Iedereen is van harte welkom.

Op maandag 6 september 2011 wordt een nieuwe start-to-run opgestart.

Inschrijvingen vanaf 19u op de atletiekpiste rechtover de sporthal. Trainingen op maandag en woensdag vanaf 19u30.

Voor verdere informatie hieromtrent kun je steeds terecht op de website van AC Opwijk of bij marchildedeplocker@gmail.com

23/08/2010

Afgelopen weekend werd rust ingebouwd voor de nog komende kampioenschappen.

AC Opwijk organiseerde op vraag van de atleten een barbecue. Het goede weer, de talrijke opkomst en de goede sfeer zorgden voor een geslaagde avond. Zeker voor herhaling vatbaar.

Ondanks de barbecue waren er toch nog 2 atleten die vrijdag nog gauw een jogging meepikten in Dwars door Lennik.

8,5km : Blancquart Guido : 10/85 in 34'08"

12,4km : Molemans Patrick in 3/65 in 41'91"

Enkele belangrijke te onthouden items.

De week van 6 tot en met 12 september doet AC Opwijk ook mee aan de initiatieweek van de sport. Op maandag- en woensdagavond is het opendeurdag voor iedereen vanaf 19u om eens kennis te maken met de verschillende onderdelen van de atletiek. Iedereen is van harte welkom.

In diezelfde week wordt er op maandag 6 september 2011 een nieuwe start-to-run opgestart.

Inschrijvingen vanaf 19u op de atletiekpiste rechtover de sporthal. Trainingen op maandag en woensdag vanaf 19u30.

Voor verdere informatie hieromtrent kun je steeds terecht op de website van AC Opwijk of bij marchildedeplocker@gmail.com

16/08/2010

St. Katarinajogging & Corrida te Merchtem resultaten zie rubriek uitslagen.

Corrida Merchtem, heel wat atleten van AC Opwijk namen hier aan deel en vielen flink in de prijzen.

Bij de kinderen -8j won Cornelis Yacinto de sprint voor de eerste plaats en bij de dames +8j

overschreed Kemels Lies als eerste de aankomstlijn. Op de 3km eindigde Berghman Pieter knap tweede en Evy Dierickx won bij de dames vlot de 6km. Zeer mooie prestaties van onze atleten.

Dit weekend hadden de vlaamse pistekampioenschappen kadetten en scholieren plaats te Ninove. Lotte Hellinckx en De Pryck Jolien verdedigden de kleuren van AC Opwijk en hoe!!!Lotte liep bij de kadetten meisjes een 800m in een tijd van 2'19"27 en behaalde daarmee ZILVER. Een pracht van een prestatie. Ook Jolien De Pryck zorgde met een zevende plaats voor een mooi resultaat. Zij liep bij de scholieren een 1500m in een tijd van 5'02"86. Proficiat meisjes.

Piet Vanderstraeten werd onlangs door de opwijkse sportraad beloond voor zijn ganse loopcarrière en zolang dat de gezondheid het doet probeert hij wekelijks, samen met nog andere atleten van AC Opwijk, zijn joggingske mee te pikken. Bij de masters+65 eindigt hij nog regelmatig bij de eerste drie. Zie hier nog enkele binnengekomen uitslagen van Piet.

Scheldejogging : 4km in 23'20"

Jogging te St. Ulriks Kapelle : 3,1km in 16'29"

Solidariteitsjogging te Welle : 5,7km in 34'47"

Jogging Borghat te Grimbergen : 4,7km in 26'37"

10/08/2010

Op 01/08/2010 organiseerde AC Lebbeke de jaarlijkse gouden 800m. Bij de kadetten heren liep Pieter Berghman deze afstand in 2'29"20, terwijl bij de seniors Niels Slagmuylders 1'59"72 nodig had.

Vooraleer op vakantie te vertrekken nam Lotte Hellinckx op 03/08/2010 te Oordegem bij de kadetten dames nog deel aan een 800m. Zij kende geen tegenstand en diende de wedstrijd helemaal alleen te maken. Zij eindigde in een voor haar matige maar behoorlijke tijd van 2'25"85.

Vorige zaterdag dd. 07/08/2010 nam Bastiaan Ameryckx deel aan de jeugdmeeting te Ninove. Hij nam deel aan de 1000m waar hij een zeer mooie tijd wou neerzetten. Hij slaagde in zijn opzet met 2'58"42.

26/07/2010

- **Barbecue zie evenementen.**

- **Verslag**

Wanneer de microbe van het lopen je te pakken heeft verleg je steeds je grenzen. Ria Vermeir, gestart als start-to-runner, heeft haar eerste marathon gelopen. Zij nam deel aan de **marathon van de Noorderkempen te Rijkevorsel**. Zij legde de magische 42km af in een tijd van 4u27'51" Proficiat Ria, op naar nieuwe uitdagingen. In het jeugdprogramma van de **KBC-atletieknacht te Heusden** liep Hellinckx Lotte bij de kadetten meisjes een schitterende 800m. Zij eindigde mooi tweede in een persoonlijke besttijd van 2'19"99. Dit zijn toch reeds tijden om U tegen te zeggen.

Op de **veldkantjogging te Grimbergen** dd. 17/07/2010 liet Van Damme Isabelle op de 5km een tijd noteren van 25'42"

Op de gouden **1000m te Dilbeek** dook Ameryckx Bastiaan bij de miniemen opnieuw onder de 3 minuten. Zijn tijd bedroeg 2'59"69. Sneller dan menig scholier, ja zelfs junior. Je ziet gemotiveerd trainen, rendeert.

Op een meeting te **Ninove** dd. 24/07/2010 liep Hellinckx Lotte bij de kadetten dames een 400m in een tijd van 61'68". Slagmuylders Niels deed bij de seniors heren over dezelfde afstand 55'04".

Je ziet het : AC Opwijk is steeds in de running mood. Noteer alvast **6 september 2010** : het begin van een **nieuwe start-to-runsessie**.

26/07/2010

- **17de Guldensporenjogging**

- **Nieuwe sessie Start2run.**

Wegens het warme weer werd onze jogging ingekort. Dit hield in dat ipv 6.6 km er ongeveer 4.4 werd gelopen in ipv 13.2 werd er 11 km gelopen. Dit werd heel erg gewaardeerd door de opgekomen atleten. Ook een 2° afkoeling werd hun erg gesmaakt.

05/07/2010

- **Sportasseloop 2010**

Proficiat aan onze atleten die het op een selectief parcours en bij warme weersomstandigheden tot een goed einde hebben gebracht.

Uitslagen rubriek resultaten

Nu trainen in het kader van de **17^{de} Guldensporenjogging te Nijverseel** die doorgaat op 10 juli 2010. De eerste start wordt gegeven om 14u. Iedereen prijs.

Als voorbereiding op de KBC nacht van de Atletiek te Heusden en juist na de examens nam Hellinckx Lotte deel aan een 800m te Lebbeke. Zij liep bij de kadetten dames een tijd van 2'27"61. Zij heeft reeds heel wat beter gedaan maar ja met die examens. Zij zal er wel staan op de grote meeting te Heusden.

28/06/2010

- **Provinciale kampioenschap te Vilvoorde : 2 zilveren medailles en mooie ereplaatsen**
- **Sportasseloop 2010**
- **Foto's toegevoegd**

Provinciaal kampioenschap te Vilvoorde : 26/06/2010

Afgelopen weekend hadden de provinciale kampioenschappen plaats te Vilvoorde. Mergan Tina en Ameryckx Bastiaan zorgden voor de podia. Tina sprintte zich in de finale van de 60m op een prachtige manier naar de tweede plaats, terwijl Bastiaan op de 1000m de wedstrijd maakte maar op de 2^{de} plaats strandde. Zij werden telkens voorafgegaan door iemand die een jaar ouder is. Op dit niveau weegt de leeftijd toch sterk door. Maar niet getreurd, schitterend gedaan, ook aan onze andere jeugdathleten die voor mooie resultaten hebben gezorgd. Verschillende verbeterden hun persoonlijke records.

Nen dikke proficiat, resultaten zie uitslagen.

Sportasseloop 2010 : 26/06/2010

Op een zeer selectief parcours en bij warme weersomstandigheden namen heel wat atleten van AC Opwijk deel aan de 2^{de} editie van de sportasseloop. Meerdere eindigden helemaal vooraan waaronder ook verschillende start-to-runners. Bij de vrouwen behaalde Van Damme Isabelle (pas 1 jaar start-to-runner) op de 5km een prachtige derde plaats. Bij de heren was Wim Van Dijck op de 5km tweede en op de 10km overschreed Arnout Biesemans als tweede de aankomstlijn. Ook onze andere atleten lieten zich niet onbetuigd. Een volledige uitslag was op de website van de sportdienst Asse nog niet beschikbaar. Dus uitslag en tijden zal voor de volgende update zijn.

21/06/2010

- **Trial te Awaye**
- **Resultaten pistemeetings**
- **Foto's toegevoegd**

Te Awaye eindigde onze atleet Patrick Molemans op de trial schitterend 6^{de} op 320 deelnemers. Hij liep een afstand van 35km in 3u33'. Hierbij moest een hoogteverschil van 1850m overwonnen worden. Hij liep lange tijd op de derde plaats maar door een val verzeilde hij al snel in een achtervolgend groepje. Op het einde kon hij zich hieruit nog losmaken om op een zeer mooie zesde plaats te finishen. Proficiat.

Meeting te Oudenaarde : 19/06/2010.

Bastiaan Ameryckx die zeer sterk presteert op de halve fond wou het nu eens proberen op de 300m. Hij eindigde eerste in een tijd van 44'48 en dit met een sterke tegenwind. Je ziet iemand die in goede conditie zit kan alles aan. Dit belooft voor de provinciale kampioenschappen.

Meeting te Ninove : 19/06/2010.

Onze allround-atleetjes trokken naar Ninove waar ze zich naar harte lust konden uitleven in de kampnummers. Ook voor deze atleetjes een dikke proficiat. Op een gezonde manier sporten en nog goede resultaten behalen!!! Het is mooi meegenomen, resultaten zie uitslagen.

14/06/2010

- **D-Day Start-to-run**
- **Andere resultaten**
- **Foto's toegevoegd**

12 juni 2010 : D-Day voor heel wat start-to-runners. Er waren heel wat zelfbewuste lopers om hun proeven af te leggen maar vooral voor de 5km waren er toch verschillende met een benepen hartje afgezaakt naar de atletiekpiste. Het goede weer, heel wat familieleden die meegekomen waren om te supporteren en de talrijk opgekomen atleten zorgden voor een geslaagde namiddag. De trainers Hilde, Luc en Freddy mogen fier zijn op hun groep. Zij deelden dan ook met trots aan onderstaande atleten de diploma's uit.

3km : De Beule Arno en De Bondt Dieter

5km : Boel Annelies, Bogaerts Danielle, Cooreman Vincent, De Roover Marleen, Leemans Gerty, Michel Patrick, Paeme Dunert, Van Damme Vera, Van Den Bossche Renilde, Van Limbergen Iris, Van Malderen Christa, Van Ransbeeck Nancy, Verdoodt Sabine, Verhaevert Marijke, Verjans Erik, Vrijders Natalie en Vrijders Tine, Abbeloos Rita

10km : Merckx Danny, Seymons Ingrid en Van Damme Isabelle

15km : Biesemans Veerle, Meysman Christa, Van Cutsem Elisa, Van Cutsem Emma en Van Der Straeten Hanne, Berghman Luc, De Block Ilse, De Block Glenn, Van De Voorde Liesje, Van Hove Kristien, Willems Katrien en Van De Putte Jos.

De kids-run bestaande uit de kindjes van onze start-to-runners of familieleden : Oone, Amber, Keanu, Casper, Zoë, Siebe, Febe, Julie, Thomas, Laurents, Kaat en Arno zorgden voor een mooie afsluiter.

Andere resultaten zie rubriek uitslagen.

08/06/2010

- **Start-to-run**
- **uitslagen 20 km van Brussel**
- **meeting te Lier**

Het is weer zover. De sessie van de start-to-runners zit er bijna op. Op zaterdag 12 juni vanaf 13u leggen deze atleten hun proeven af op de atletiekpiste. Het wordt een echt feest. Er is een kids-run voorzien, familieleden die komen aanmoedigen, de tamtammers ...een hapje en een natje. Het afleggen van deze proeven betekent echter niet het einde van hun loopcarrière. De meeste blijven onder begeleiding hun trainingen verder zetten om zo over te schakelen op het lopen van joggings of wegwedstrijden en dikwijls met goed resultaat.

Het bewijs zijn de resultaten van vorige week bij de 20km van Brussel zie uitslagen. Een dikke proficiat aan iedereen.

Uitslag meeting te Lier : 05/06/2010

Waar kampnummers zijn, zijn onze broertjes Vereertbrugghen en de familie Beeckman nooit ver uit de buurt. Deze keer trokken zij naar Lier waar heel mooie prestaties werden neergezet. Bij de benjamins heren liep onze kleine pagadder Nick een 600m in 2'08"38 en sprong hij 3m05 ver. Matthias liet zich niet onbetuigd bij de pupillen heren waar hij een 1000m liep in 3'49"76; Ook hij deed mee aan het verspringen met een sprong van 3m09. De oudste van de broers, Jonas, hield het bij kogelstoten met een worp van 5m16. Beeckman Anse haalde bij de pupillen dames in het verspringen 3m47.

31/05/2010

- **Afleggen proeven Start-to-run**
- **Uitslagen zie rubriek**

Op 12 juni 2010 leggen onze start-to-runners hun proeven af. De eerste start is voorzien op de atletiekpiste om 13u. Zoals steeds willen de trainers en de atleten hier een echt feest van maken. Met de atleten komen heel wat familieleden mee om de lopers aan te moedigen. Ook onze tamtammers zullen weer aanwezig zijn om een optimale sfeer te verzekeren. Zak ook eens af en laat je niet onbetuigd. Het ganse gebeuren werkt aanstekelijk. Naast de start-to-runners zitten onze andere atleten uiteraard niet stil.

26/05/2010

Verscheidene foto's van pistemeeting te Lebbeke toegevoegd aan de bijhorende rubriek

17/05/2010

Heel wat atleten van AC Opwijk zijn zich aan het voorbereiden op de 20km van Brussel. Hierdoor werd er nog niet zoveel deelgenomen aan pistemeetings. Ziehier enkele achtergebleven uitslagen.

Flanders Cup te St. Niklaas : 13/05/2010

In het voorprogramma van deze internationale wedstrijd eindigde Bastiaan Ameryckx op de 1000m miniemen heren eerste in een prachtige tijd van 2'58"88. Opnieuw een evenaring van zijn persoonlijk record. In het hoofdprogramma lieten de 3 atleten van AC Opwijk zich niet onbetuigd en liepen zeer mooie tijden op de 1500m. Bij de dames eindigde Lotte Hellinckx in een tijd van 4'56"19 en Jolien De Pryck in 5'01"69. Rekening houdende dat beide nog maar kadet zijn, betekenen dit veelbelovende chrono's. Bij de seniors heren liep Niels Slachmuylders dezelfde afstand in 4'01"83. Na enkele kwakkeljaren wegens gezondheidsproblemen en blessures komt deze jonge atleet stilaan opnieuw op een hoger niveau.

Onze start-to-runner Emma Van Cutsem liep tijdens de stadsloop te Gent een 10km in een tijd van 55min52sec. Enkele maanden geleden deed zij over dezelfde afstand te Dendermonde nog meer dan 1 uur. (1u01'03). Je ziet dat trainen loont.

Daar tijdens de zomer heel wat atleten (ook joggers, start-to-runners) van AC opwijk op verschillende fronten bezig zijn, is het soms moeilijk om alle resultaten bijeen te krijgen voor het verslag in Opwijk's Leven en op de eigen website. Geef zelf een seintje voor zondagavond 22u naar evydierickx@msn.com of tel. 052/359675

Jeugdmeeting te Ninove : 02/05/2010

3 atleetjes van AC Opwijk waren hier aan de slag en behaalden er bij de pupillen mooie resultaten zie uitslagen.

Meeting te Oordegem : 02/05/2010

Niels Slachmuylders krijgt stilaan opnieuw de vorm te pakken . Hij liep bij de seniors heren een 1000m in een tijd van 2'32"87 en eindigde hiermee op een mooie vierde plaats.

Meeting te Lebbeke : 30/04/2010

Op de 1500m nam Freke Vanderperren deel bij de scholieren dames en eindigde in een tijd van 5'29"59. Bij de scholieren heren liep Pieter Berghman dezelfde afstand in een tijd van 5'02"49.

11/05/2010

-Ameryckx Bastiaan wint zijn eerste zomerwedstrijd te Beveren en verbeterd onmiddellijk zijn pr 3'04"24.

-Resultaten van jogging te Wambeek zie uitslagen (voldige informatie niet ontvangen)

-Resultaten van vergeten winterwedstrijd zie onder de foto, ook aangepast in rubriek archieven

Vergeten winterwedstrijd :7/3/2010 vac veldloop te Opwijk

Masters heren : Meersman Rudy 33/51

Saeys Norbert 34/51

29/04/10

Rubriek foto's - zomerseizoen 2010 aangemaakt.

26/04/10

-Goud, Zilver en Brons op de provinciale pistekampioenschappen.

-Nieuw clubrecord op de marathon door Molemans Patrick.

Dit weekend werden de provinciale kampioenschappen piste (vanaf kadet) gelopen te Dilbeek. Omdat het nog zo vroeg op het seizoen is hadden zich slechts 5 atleten ingeschreven. Maar hoe!!!**Een gouden, een zilveren en een bronzen medaille.** Gewoonweg schitterend.

Zaterdag was alleen Jolien De Pryck van de partij. Zij liep een 1500m in een tijd van 5'04"82. Daarmee behaalde zij een schitterende tweede plaats en uiteraard **ZILVER**.

Zondag kwamen de andere atleten van AC Opwijk op de piste. Bij de kadetten dames behaalde Hellinckx Lotte **GOUD** op de 800m in een tijd van 2'21"09. Vanderperren Freke liep bij de scholieren een verdienstelijke 800m in een tijd van 2'44"79.

Eindelijk nog eens Slachmuylders Niels op het podium. Na een ganse tijd van blessures is deze atleet stilaan terug op niveau aan het lopen. Bij de seniors haalde hij op de 1500m **BRONS** in een tijd van 4'06"25. In dezelfde race eindigde Van Lierde Philip op de vierde plaats in een tijd van 4'08"05.

Onze master Patrick Molemans liep in Oostenrijk (Wenen) een nieuw clubrecord op de marathon. In een sterk deelnemingsveld eindigde hij in een prachtige tijd van 2u41'11".

Hier kunnen nog heel wat jonge atleten een voorbeeld aan nemen. Proficiat.

Rubrieken clubrecords & archief aangepast.

19/04/10

In voorbereiding van het provinciaal kampioenschap van volgende week was er dit weekend reeds een pistemeeting te Ninove.

3 atleten van AC Opwijk namen er deel aan de 800m. Bij de kadetten meisjes nam Hellinckx Lotte van bij de start resoluut de leiding. In de laatste honderd meter zette zij met haar spurt de puntjes op de i en eindigde als eerste in een zeer mooie tijd van 2'25"30.

Bij de scholieren dames was het Jolien de Prijck die succesvol de kleuren van Opwijk verdedigde. Zij liep een eerder tactische wedstrijd maar ook in de laatste honderd meter zette zij alles op alles en eindigde in haar reeks eerste in een tijd van 2'27"94. (in totaal de derde tijd).

Bij de seniors dames was het Dierickx Evy die aantrad voor AC Opwijk. Veel werd er niet verwacht. Door haar universitaire studies kan zij nog met moeite 2 x per week trainen en dat wreekt zich effectief. Zij eindigde in een tijd van 2'41"23 en was zeer ontgoocheld. Er zijn nog atleten die door hun studies momenteel een beetje tekort schieten maar de entourage van AC Opwijk leeft mee en is tevreden dat deze atleten toch nog trainen en aan sport doen. De moed niet verliezen. Een gezonde geest in een gezond lichaam.

In het jaarboek 2009 hebben heel wat atleten van AC Opwijk een vermelding gekregen.

Vanaf nu is het ook zo dat zowel dinsdag- als donderdagavond na de looptraining, afhankelijk van het weer, aan de jeugd de basistechnieken van bepaalde kampnummers (verspringen, speer, kogelstoten en hoogspringen) zal aangeleerd worden. Deze week stond verspringen in de kijker. Nu zal waarschijnlijk kogelstoten aan bod komen tenzij er andere interesses zijn .

12/04/10

Resultaten Pagasusloop en Natuurloop Olympia Londerzeel zie rubriek uitslagen.

10/04/10

-Sportkamp in het BLOSO centrum Netepark te Herentals

Ook dit jaar trokken we naar de Antwerpse kempen voor ons trainingskamp, dat weer grandioos is verlopen. Dank aan onze voorzitter Wilfried Verhasselt voor alweer een schitterende organisatie van dit evenement. Foto's zie bijhorende rubriek.

22/03/10

-Nieuwe Sponsor :Transport Bedrijf Heyvaert Eric Mazelstraat 41 - 1745 Opwijk - Zie rubriek sponsors.

-Eindstand crosscriterium van Vlaams-Brabant zie rubriek uitslagen.

-Dit weekend hebben verschillende atleten meegedaan aan de stratenloop Dwars door Dendermonde.

Resultaten zie uitslagen.