

[BK Veldlopen Masters Seraing \(18/03/2012\)](#)

Zoals bij de jeugd zien ook de masters het Belgische kampioenschap als hoogtepunt van het veldloopseizoen. AC Opwijk werd vertegenwoordigd door 2 atleten.

Masters 55: Blancquaert Guido 24/33. Totaal: 36/70
Masters 60: Van Vaerenbergh Louis 15/18. Totaal: 49/70

Proficiat mannen.

[BK veldlopen Oostende \(11/03/2012\)](#)



Goud voor Bastiaan

GOUD voor Ameryckx Bastiaan op het BK veldlopen te Oostende.

Het hoogtepunt voor vele atleten. Ook bij AC Opwijk werd er naar dit kampioenschap uitgekeken. Met Ameryckx Bastiaan had AC Opwijk een eventuele winnaar in haar rangen. En ja hoor, Bastiaan voldeed aan de verwachtingen en zette de kers op de taart. Hij behaalde bij de kadetten mannen 1998 goud en werd Belgisch kampioen. Ook onze andere deelnemers liepen zeer mooie resultaten.

Kadetten heren 1998	Ameryckx Bastiaan	1/89	GOUD
Kadetten heren 1997	Vereertbrugghen Jonas	86/96	
Scholieren dames 1995	Hellinckx Lotte	13/46	
Scholieren heren 1996	Berghman Pieter	27/74	
Juniors dames	De Pryck Jolien	23/46	
Korte Cross heren	Slachmuylders Niels	40/209	

Ook voor enkele van onze jeugdathleten was Oostende een belevenis.

De sfeer, met zovelen aan de start staan. Het maakte toch wel indruk. De atleten lieten zich niet uit het lood slaan en liepen hun wedstrijd met zeer mooie resultaten als gevolg. Het resultaat van een ganse winter trainen en wedstrijdritme opdoen.

Pupillen meisjes 2002	Vandendriessche Iza	41/104
	Heyvaert Lies	79/104
Pupillen jongens 2002	Vereertbrugghen Nick	37/124
Miniemen meisjes 2000	Beeckman Anse	15/100
Miniemen meisjes 1999	Spinoy Johanna	22/91
	Mergan Tina	49/91
Miniemen jongens 1999	Vereertbrugghen Mathias	86/103

Klik [hier](#) voor de foto's.

Een dikke proficiat aan iedereen.

[Indoor Hoboken \(11/03/2012\)](#)

Scholieren dames	Goubert Dana	60m in 8"88 en verspringen met 4m37
Seniors dames	De Valck Kelly	60m in 9"42 en verspringen met 4m15

[IB-Cross Ottignies \(10/03/2012\)](#)

Milan Bacro veroverde bij de pupillen **BRONS**. Hij liep de 500m in 2'17.
Grootvader Piet Vanderstraeten liep de 4km en eindigde als 6e veteraan +65.

BK Indoor Kadetten en Scholieren (04/03/2012)



Hellinckx Lotte behaalde in een beklijvende spurt op de 800m **brons** op het Belgisch kampioenschap indoor te Gent. Reeds voor het derde jaar op rij haalt zij in deze discipline het podium. Dit jaar misschien het minst verwacht daar zij een beetje sukkelde met de vorm, maar het geloof in eigen kunnen was er wel.

Zij liep de afstand in een tijd van 2'19"34.

Proficiat Lotte, een zeer sterke prestatie.

Veldloop Betekom en Opwijk (04/03/2012)



Nick fier op zijn mooie 3e plaats

Afgelopen weekend was voor onze jeugdathleten in het veldlopen een zeer goede waardemeter voor het BK te Oostende op 11 maart 2012.

Veldloop te Betekom 04/03/2012

Benjamins heren 04/03	Dhondt Robbe	5/45
	De Baecke Yaro	17/45
Pupillen Dames 02/01	Van Den Driessche Iza	11/49
	Heyvaert Lies	18/49
	Van Bellingen Ellen	29/49
Pupillen heren 02/01	Vereertbrugghen Nick	9/54 (brons in zijn jaar)
Miniemen Dames 00/99	Spinoy Johanna	4/52
	Beeckman Anse	12/52
	Mergan Tina	16/52
Miniemen heren 00/99	Vereertbrugghen Matthias	15/46
Kadetten heren	Vereertbrugghen Jonas	20/28

Veldloop te Opwijk 04/03/2012

Benjamins dames 2003	Vandenputte Aude	5/26
Benjamins heren 2004/2003	De Pauw Preben	24/35
Pupillen meisjes 2002/2001	De Pauw Merel	21/22
Kadetten heren	Moreels Thibault	12/30
Scholieren heren	Berghman Pieter	6/14
Korte Cross heren	Slachmuylders Niels	5/21
Masters	Van Vaerenbergh Louis	49/58

Klik [hier](#) voor de foto's van de veldloop te Betekom.

Bedrijfsportkampioenschap cross Beveren (03/03/2012)

Onze atlete De Valck Kelly nam met het ASZ team Aalst deel aan dit evenement en behaalde knap de 23ste plaats op 44 ingeschreven groepen.

[IB-Cross Liedekerke \(03/03/2012\)](#)

Piet Vanderstraeten weet van geen ophouden.

Vorige week vierde hij te Aalst nog zijn 300ste cross en afgelopen weekend stond hij opnieuw aan de start te Liedekerke. Hij liep de 5,250km in 33'46" en eindigde daarmee als 10de vet. +65.

Zijn kleinzoon Milan Bacro stond bij de pupillen op het bovenste trapje. Hij liep de 380m in 1'33" en behaalde hiermee **goud**.

Proficiat mannen.

[Veldloop Spiridon Aalst - Piet Vanderstraeten \(26/02/2012\)](#)

Ook in de veldloop Spiridon te Aalst waren enkele atleten aanwezig.

Bij de benjamins liep Bacro Milan de 530m in 2'30. Hij eindigde daarmee 17/26 en was 3de IB-loper.

Zijn "Opa" Piet Vanderstraeten liep zijn 300ste IB-cross. Hij eindigde 92ste op 101 deelnemers (12de + 65).

Piet kan terugblikken op een knappe carrière. Proficiat Piet!!!!

Zijn allereerste wedstrijd was in 1980 in de oefenloop in de Doortstraat.

De eerste officiële wedstrijd met valnummer was in 1982 – halve marathon van AC Opwijk nadien nog officiële crossen – nog altijd bij de sen – o.a. in Seraing op 9 januari 1983 waar Soit Van Damme (ook Opwijkenaar) nog gewonnen heeft.

In 1985 ging hij aan de slag bij de veteranen met een hele reeks crossen met duels op leven en dood met Achilles van Winghe, Maurits Hautekeete en Nest Verstrepen.

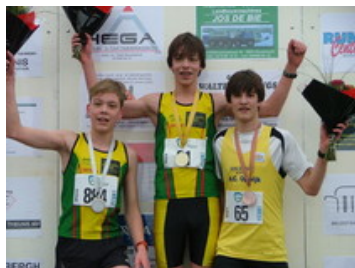
In december 1985 is hij ook bij IB (interbanken) gaan lopen in de NBB – St. Agatha Berchem en dat viel zo goed mee dat hij de IB crossen combineerde met de officiële crossen.

In 1987 werd hij dan voorzitter van de afdeling atletiek van Intercom HB en opgenomen in het bestuur van KIBSU Atletiek (Koninklijke Interbanken Sport Unie).

In 1995 werd hij secretaris van de afdeling KIBSU atletiek en bestuurslid van KIBSU hoofdbestuur en in 2000 werd hij tot voorzitter benoemd van KIBSU atletiek en commissaris van KIBSU hoofdbestuur en dat doet hij nog altijd.

Met zijn kleinzoon is de loopopvolging zeker verzekerd.

[Veldloop Essen \(26/02/2012\)](#)



Bastiaan met een mooie 3e plaats

In het veldlopen was het afgelopen weekend rustdag in afwachting van het BK te Oostende.

Ameryckx Bastiaan nam wel deel aan de veldloop te Essen waar hij bij de kadetten knap 3de eindigde en 1ste van zijn jaar (**BRONS**).

[Belgisch Kampioenschap Indoor AC \(26/02/2012\)](#)

Knappe prestaties van Niels Slachmuylders en Hellinckx Lotte op het BK indoor alle categorieën.

Op het BK indoor AC liep Niels Slachmuylders een knappe 1500m in een tijd van 4'05"00. Hij eindigde hiermee op een mooie 7e plaats. Toch een verdienste tussen al die toppers.

Op de 800m eindigde onze scholier Hellinckx Lotte tussen al die dames op een knappe 8ste plaats in een tijd van 2'22"91.

Een goede repetitie voor het BK scholieren van volgende week.

[Indoor Meeting Hoboken \(19/02/2012\)](#)

In Hoboken spurtte Goubert Dana de 60m in 8"82. De Valck Kelly liep deze afstand in 9"43.

[Crosscup Hulshout \(12/02/2012\)](#)



Bastiaan met knappe 3e plaats
Amercyckx Bastiaan verdedigde hier de kleuren van AC Opwijk. Als eerstejaarskadet behaalde hij een knappe derde plaats (**BRONS**).

Zo te zien zit hij op schema voor het Belgische kampioenschap veldlopen te Oostende.

Proficiat Bastiaan

[Veldloop Lokeren \(12/02/2012\)](#)



Aude met haar mooie 3e plaats
Ondanks het aangekondigde gevaarlijke weer waren toch heel wat atleten van AC Opwijk aan het werk op de veldloop te Lokeren.

Aude Vandenputte vond de weg naar het podium en onze andere atleten zorgden voor zeer mooie ereplaatsen.

In elk geval een dikke proficiat aan iedereen. Ook diegen die zogenaamd anoniem in de rangschikking voorkomen verdienen een dikke pluim. Zij staan ook elke week paraat op de training en tijdens hun wedstrijd. Dit is de echte spirit!!!!

Veldloop te Lokeren 12/02/2012

Benjamins Dames 2003	Vandenputte Aude	3/19	BRONS
Benjamins heren 2004/2005	De Pauw Preben	34/37	
Benjamins heren 2003	Dhondt Robbe	6/31	
	De Baecke Yaro	13/31	
Pupillen dames 2002	Van Den Driessche Iza	4/27	
	Van Bellingen Ellen	8/27	
Pupillen dames 2001	De Pauw Merel	31/31	
Miniemen Dames 2000	Beeckman Anse	4/18	
Miniemen dames 1999	Spinoy Johanna	4/20	
	Mergan Tina	9/20	
Scholieren dames	Hellinckx Lotte	5/24	

Juniors dames	De Pryck Jolien	6/6
Korte cross heren	Slachmuylders Niels	5/27
	Biesemans Arnout	20/27
Masters heren	Van Vaerenbergh Yves	38/56
	Saeyns Norbert	48/56
	Van Vaerenbergh Louis	53/56

Klik [hier](#) voor de foto's.

STIB-MIVB Cross te Haren (11/02/2012)



Milan door het zware veld

Bacro Milan eindigde bij de benjamins heren in de Mivb-cross te Haren knap vierde. Hij liep de 420m in 2 minuten rond.

Provinciaal Kampioenschap Veldlopen (05/02/2012)



Een juichende Nick

AC Opwijk viermaal in de prijzen op het PK Veldlopen

Afgelopen weekend stond het provinciaal kampioenschap veldlopen te Lennik op het programma.

Veel jeugdathleten keken hier naar uit.

Aude, Nick, Johanna en Bastiaan behaalden de medailles terwijl de andere atleten voor prachtige resultaten zorgden.

Aude beet de spits af en won bij de benjamins meisjes. Zij nam een heel goeie start en na de eerste bergop had zij al een grote voorsprong die ze niet meer uit handen gaf.

Nick behaalde brons bij de pupillen jongens. Bergop was hij niet te verslaan en liep van de groep weg, maar bergaf waren zijn beentjes ietsje te kort en kwamen de 2 tegenstanders steeds terug.

Johanna behaalde zilver. Ook zij nam een heel goede start. Ze maakte de koers hard en liep geruime tijd alleen op kop, maar naar het einde van de wedstrijd kwam zij iets te kort en werd ze geklopt maar hield toch mooi de tweede plaats.

Dan was het de beurt aan Bastiaan die ook de hele wedstrijd in de kopgroep liep en eindigde op de tweede plaats. Op het podium mocht hij op het hoogste schavot in zijn leeftijdscategorie.

Je ziet, goed en blijven trainen..... loont.

Provinciaal kampioenschap veldlopen te Lennik 05/02/2012

Benjamins Dames 2003	Vandenputte Aude	1/30	PK GOUD
Benjamins heren 2003	De Baecke Yaro	12/31	
Pupillen dames 2002	Van Den Driessche Iza	9/30	

	Heyvaert Lies	10/30	
	Van Bellingen Ellen	11/30	
Pupillen heren 2002	Vereertbrugghen Nick	3/31	PK BRONS
Miniemen Dames 2000	Beeckman Anse	4/36	
	De Knop Laure	5/36	
Miniemen dames 1999	Spinoy Johanna	2/25	PK ZILVER
	Mergan Tina	11/25	
Miniemen heren 1999	Vereertbrugghen Matthias	23/29	
Kadetten heren	Ameryckx Bastiaan	2/54	PK 1998 GOUD
	Vereertbrugghen Jonas	39/54	
Scholieren heren	Berghman Pieter	26/39	
Juniors dames	De Pryck Jolien	5/10	
Seniors heren	Biesemans Arnout	19/32	
Masters heren	Van Vaerenbergh Louis	58/64	

Klik [hier](#) voor de foto's.

Proficiat aan alle atleten voor deze mooie prestaties.

[Artevelde Indoor avondmeeting te Gent \(03/02/2012\)](#)

Kelly De Valck liep bij de seniors dames de 200m in 32'45 en in het verspringen behaalde zij 3m69.

[Veldloop Uitbergen en Vilvoorde \(29/01/2012\)](#)



Goud voor Aude

Veldloop te Uitbergen 29/01/2012

Kadetten heren	Moreels Thibault	5/16	
Scholieren heren	Berghman Pieter	3/6	BRONS
Korte Cross heren	Blancquaert Guido	8/9	
	Saeyns Norbert	9/9	
Masters	Van Vaerenbergh Yves	26/39	
	Van Vaerenbergh Louis	33/39	

Veldloop te Vilvoorde 29/01/2012

In Vilvoorde was vooral de jeugd van AC Opwijk aan het werk met verschillende medailles en mooie ereplaatsen als resultaat.

Benjamins Dames 2003	Vandenputte Aude	1/29	GOUD
Benjamins heren 2004	De Pauw Preben	28/32	
Benjamins heren 2003	Dhondt Robbe	4/39	
	De Baecke Yaro	11/39	
Pupillen dames 2002	Van Den Driessche Iza	5/34	
	Van Bellingen Ellen	6/34	
	Heyvaert Lies	16/34	
Pupillen dames 2001	De Pauw Merel	34/40	
Pupillen heren 2002	Vereertbrugghen Nick	5/28	
Miniemen Dames 2000	Beeckman Anse	6/31	
	De Knop Laure	9/31	
Miniemen dames 1999	Spinoy Johanna	2/25	ZILVER
	Mergan Tina	8/25	
Miniemen heren 1999	Vereertbrugghen Matthias	20/26	

Klik [hier](#) voor de foto's van de cross te Vilvoorde.

Vlaams Kampioenschap Indoor AC (29/01/2012)



Brons voor Niels

Na de provinciale titel op de 1500m durfde Niels Slachmuylders het aan om zich voor het Vlaams kampioenschap Indoor AC in te schrijven voor de 3000m.

Geen gemakkelijke opgave. In een beklijvende spurt eindigde hij knap derde en behaalde **BRONS** in een tijd van 8'55"42.

Niels loopt de laatste tijd precies op wolkjes.

Klik [hier](#) voor de foto's.

AXA-IB cross (28/01/2012)

Op de AXA-IB cross op 28 januari 2012 behaalde Bacro Milan bij de pupillen heren **BRONS**. Hij legde de 440m af in 1'56".

Uiteraard kon zijn grootvader Vanderstraeten Piet niet achterblijven en na 2 maanden inactiviteit trok hij opnieuw de spikes aan en eindigde in de 5,4km loodzware cross als 11e bij de vet. +65.

Proficiat aan beiden.

Veldloop Bornem en Wichelen (22/01/2012)

De atleten van AC Opwijk waren aan het werk op verschillende fronten. Eerst en vooral nog een vergeten uitslag. In de veldloop te Mechelen eindigde Biesemans Arnout in de korte cross 12/24.

Veldloop te Bornem 22/01/2012

Benjamins heren 2004/2005	De Pauw Preben	55/64
Benjamins heren 2003	Dhondt Robbe	4/61
	De Baecke Yaro	26/61
Pupillen dames 2002	Van Den Driessche Iza	7/46
	Van Bellingen Ellen	16/46
	Heyvaert Lies	38/46
Pupillen dames 2001	De Pauw Merel	49/54
Pupillen heren 2002	Vereertbrugghen Nick	7/58
Miniemen Dames 2000	Beeckman Anse	13/58
Miniemen dames 1999	Spinoy Johanna	5/31
Kadetten heren	Moreels Thibault	14/48
	Vereertbrugghen Jonas	37/48
Scholieren heren	Berghman Pieter	9/22
Seniors heren	Slachmuylders Niels	12/46
	Biesemans Arnout	35/46
Jun/sen/mas dames	De Pryck Jolien	29/74 (7e jun.)
Masters heren	Blancquaert Guido	23/37
	Saeyns Norbert	28/37
	Vandeputte Jos	32/37

Klik [hier](#) voor de foto's van de veldloop van Bornem.

Veldloop te Wichelen 22/01/2012

Masters heren	Van Vaerenbergh Yves	37/61
	Van Vaerenbergh Louis	54/61

Proficiat aan alle atleten

Kampioenschap van Vlaanderen indoor (22/01/2012)

Nadat Lotte Hellinckx provinciaal kampioen indoor werd op de 800m bij de scholieren veroverde zij nu ook zilver op het kampioenschap van Vlaanderen.

Zij liep een zeer mooie race en overschreed de finish in een tijd van 2'21"28.

Proficiat Lotte.

Crosscup Hannuit (22/01/2012)



Bastiaan in actie

Na 2 maanden zonder wedstrijden nam Ameryckx Bastiaan deel aan de Crosscup te Hannuit. De bedoeling was om een beetje wedstrijdritme op te doen. Hij eindigde bij de kadetten heren knap 11e op 74 deelnemers.

Proficiat Bastiaan

Veldloop Hamme (15/01/2012)



Johanna met haar mooie 2e plaats

Er waren heel wat atleten van AC Opwijk op de Hamse dubbelcross. Heel wat mooie resultaten maar toch een speciale vermelding voor Spinoy Johanna die bij de miniemen zilver behaalde en voor Moreels Thibault die bij zijn eerste wedstrijd meteen beslag legde op een negende plaats bij de kadetten heren.

Proficiat aan iedereen.

Veldloop Hamme 15 januari 2012

Benjamins heren 2004/2005	De Pauw Preben	43/47	
Pupillen dames 2002	Van Den Driessche Iza	5/26	
	Van Bellingen Ellen	12/26	
Pupillen dames 2001	De Pauw Merel	23/25	
Pupillen heren 2002	Vereertbrugghen Nick	5/33	
Miniemen dames 1999	Spinoy Johanna	2/16	ZILVER
	Mergan Tina	6/16	
Miniemen heren 1999	Vereertbrugghen Matthias	27/29	
Kadetten heren	Moreels Thibault	9/35	
	Vereertbrugghen Jonas	31/35	
Scholieren heren	Berghman Pieter	8/23	
Korte Cross	Slachmuylers Niels	5/20	
	Biesemans Arnout	10/20	
Jun/sen/mas dames	De Pryck Jolien	18/40 (4e jun.)	
Masters heren	Blancquaert Guido	58/78	
	Saeyns Norbert	66/78	

Klik [hier](#) voor de foto's van de veldloop van Hamme.

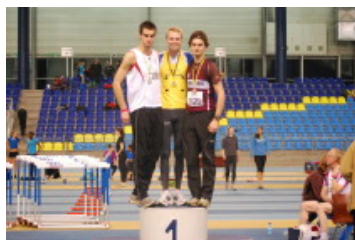
Op de [site](#) van Atletiekclub AC Hamme kan je nog veel meer foto's terugvinden.

Corrida Dirk Martens Aalst (15/01/2012)

Corrida Dirk Martens te Aalst 15/01/2012

3km De Valck Kelly in 15'22 65/110
6km Boon Louis in 26'36 65/209

Provinciale Kampioenschappen indoor / Veldloop Grimbergen (08/01/2012)



Niels op het hoogste schavotje

Eindelijk!!! De winterpauze heeft lang genoeg geduurd.

De atleten van AC Opwijk maakten dan ook van de gelegenheid gebruik om op twee fronten tegelijk aan het werk te gaan. Enerzijds was er de veldloop te Grimbergen en tegelijkertijd had men de provinciale kampioenschappen indoor op de Blaarmeersen te Gent.

Op de veldloop werden zeer mooie resultaten bijeengelopen en te Gent op de indoor werden door onze 5 atleten maar liefst 4 medailles behaald. Lotte Hellinckx, De Pryck Jolien, Slachmuylers Niels zorgden voor goud en Goubert Dana voor brons.

Veldloop Grimbergen 8 januari 2012

Benjamins dames 2003	Vandenputte Aude	4/36
Benjamins heren 2004	De Pauw Preben	42/50
Benjamins heren 2003	Dhondt Robbe	7/46
	De Baecke Yaro	24/46
Pupillen dames 2002	Van Bellingen Ellen	10/46
	Van Den Driessche Iza	13/46
Pupillen dames 2001	De Pauw Merel	45/50
Pupillen heren 2002	Vereertbrugghen Nick	6/35
Miniemen dames 2000	Beeckman Anse	8/48
Miniemen dames 1999	Spinoy Johanna	6/38
	Mergan Tina	12/38
Miniemen heren 1999	Vereertbrugghen Nick	12/34
	De Wit Sander	31/34
Scholieren heren	Berghman Pieter	9/27
Masters heren	Van Vaerenbergh Yves	36/73
	Saeyns Norbert	58/73
	Meersman Rudy	62/73
	Van Vaerenbergh Louis	68/73

Na een lange winterstop toch heel wat deugddoende resultaten.

Provinciale kampioenschappen indoor te Gent 8 januari 2012

Scholieren Dames	Hellinckx Lotte	800m in 2'22"30	PK GOUD
	Goubert Dana	hinkstapspringen met 8m70	PK BRONS
		200m in 29'77	
Juniors dames	De Pryck Jolien	800m in 2'32"92	PK GOUD
Seniors dames	De Valck Kelly	60m in 9"41	
		200m in 32"16	
Seniors Heren	Slachmuylers Niels	800m in 1'58"13	PK GOUD

Klik [hier](#) voor de rest van de foto's van de Provinciale Kampioenschappen.

Een dikke proficiat aan iedereen.

[Testdag Start-To-Run \(18/12/2011\)](#)

Testdag start-to-run 18/12/2011

In de loop van de week vielen de trainingen qua aanwezigheid wel een beetje tegen (veel regen).

Men wachtte dus met argusogen af hoeveel deelnemers op de testdag zouden opdagen.

En ja hoor, ondanks de winterse buien 's morgens, de gezonde stress en spanning waren er 66 "testers".

5 km

Jo Abbeeloos, Kiara Abbeeloos, Ticho Abbeeloos, Edith Aslanian, Els Avau, Nathalie Cornelis, Heidi De Bolle, Erika De Ridder, Evy Deroover, Sylvia Dierickx, Marijn Geeroms, Gui Goubert, Katleen Janssens, Emily Lefevre, Sofie Ligtvoet, Veronique Lissens, Siska Luypaert, Cecile Rennerts, Tinneke Sacré, Nathalie Saerens, Katelijne Tuybens, Bart Van Den Abbeele, Koen Van Den Abbeele, Wendy Van Den Bossche, Sarah Verhasselt, Tamara Verhasselt, Sylvia Willems

10 km

Sigrid Decapmaker, Els Ceuppens, Katleen De Koster, Rebecca De Neef, Marijke De Vis, Lieve Jacobs, Joke Longin, Lieve Van Campenhout, Mia Vander Stappen, An Van Nieuwenhove, Els Van Nieuwenhove, Stefanie Vande Voorde

15 km

Els Arijs, Linda De Boeck, Mia De Proft, Helena Molleman, Ingrid Seymons, Tom Spinoy, Elisa Van Cutsem, Hanne Van der Straeten, Vanessa Vanhulle

20 km

Lowie Boon, Lieve De Proft, Tina De Visscher, Michel Mertens, Karine Saerens, Jan Van Biesen, Liesje Van de Voorde, Kristien Van Hove

Een dikke proficiat aan iedereen.

[Indoormeeting Ninove \(17/12/2011\)](#)

Indoormeeting Ninove 17/12/2011

Tijdens de examenperiode staat het veldlopen op een laag pitje. Dit zal pas volop herbeginnen na Nieuwjaar.

Voor de provinciale kampioenschappen indoor op 8 januari 2012 zijn er reeds een zevental personen ingeschreven.

Niels Slachmuylders wou toch al eens testen hoe ver de conditie stond en was vorige zaterdag afgezakt naar de indoorhallen te Gent om deel te nemen aan een 1500m. En met succes.

Hij won bij de seniors de 1500m in een tijd van 4'05. Hij had achteraf meer last om tijdens de dopingcontrole in het potje te plassen dan het lopen van de wedstrijd.

[GVA Santa-run Antwerpen \(17/12/2011\)](#)

GVA Santa-run te Antwerpen 17/12/2011

Aan een knotsgekke stratenloop van 5km door Antwerpen namen ook 7 kerstvrouwelijke atleten van AC Opwijk deel.

Rennerts Cécile	1560/4521 in 36'19
De Ridder Erika	1810/4521 in 37'51
Vinck Els	2110/4521 in 40'13
Van Eycken Emmy	2113/4521 in 40'14
Van De Velde Hilde	2136/4521 in 40'24
Devisscher Tina	2338/4521 in 42'01
Molleman Helena	2355/4521 in 42'11

[Veldloop Boechout \(04/12/2011\)](#)



Veldloop Boechout 04/12/2011

Dit winterseizoen rijgt Niels Slachmuylders de ereplaatsen aan elkaar.

In de veldloop te Boechout eindigde hij in de korte cros heren knap vijfde.

[Veldloop Wespelaar \(04/12/2011\)](#)



Een fiere Nick op het podium

Veldloop Wespelaar 04/12/2011

In Wespelaar toonde Nick Vereertbrugghen opnieuw zijn kunnen. Hij behaalde zilver terwijl zijn broer Mathias en Ellen Van Bellingen ook een mooi resultaat neerzetten.

Pupillen meisjes 2002	Van Bellingen Ellen	6/20	
Pupillen heren 2002	Vereertbrugghen Nick	2/22	ZILVER
Miniemen heren 1999	Vereertbrugghen Mathias	11/19	

Veldloop Zele (27/11/2011)

Op deze snelle omloop kwamen onze atleten zeer goed uit de verf. Misschien te weinig modder maar daar komt de volgende weken wel verandering in.

Veldloop Zele 27/11/2011

Benjamins dames 2003	Vandenputte Aude	6/43	
Benjamins heren 2004	De Pauw Preben	57/60	
Benjamins heren 2003	Dhondt Robbe	10/44	
	De Baecke Yaro	19/44	
Pupillen dames 2002	Van Bellingen Ellen	9/46	
	Van Den Driessche Iza	25/46	
	Heyvaert Lies	34/46	
Pupillen dames 2001	De Pauw Merel	22/27	
Miniemen dames 1999	Spinoy Johanna	3/32	BRONS
	Mergan Tina	9/32	
Kadetten heren	Van Roy Sam	22/48	
Scholieren dames	Hellinckx Lotte	4/24	
Scholieren heren	Berghman Pieter	15/32	
Korte Cros heren	Slachmuylders Niels	6/38	
Jun/Sen/masters heren	Heyvaert Pascal	54/92	
	De Block Glenn	58/92	
	Vandeputte Jos	83/92	
Jun/Sen/masters dames	De Pryck Jolien	16/65 (4de jun)	
	Vanderperre Freke	(7de jun)	

Veldloop Vilvoorde (26/11/2011)

Veldloop Vilvoorde 26/11/2011

Pupillen heren 2002	Vereertbrugghen Nick	4/29
Miniemen heren 2000	Van Den Abbeele Jarne	5/19
Miniemen heren 1999	Vereertbrugghen Mathias	14/23
Kadetten heren	Van Den Abbeele Stijn	10/62
	Vereertbrugghen Jonas	53/62
Seniors dames	Dierickx Evy	32/40
Masters heren+50	Blancaert Guido	31/66
	Saeyns Norbert	45/66
	Meersman Rudy	47/66
	Van Vaerenbergh Louis	56/66

Interbanken cross Leuven (26/11/2011)

Interbanken cross te Leuven 26/11/2011

Bij de pupillen liep Mila Bacro de 420m in 1'58 en eindigde knap 5^{de} op 15. Zijn zus liep voor de eerste keer mee en

liep de afstand in 2'54 waarmee zij 14^{de} eindigde.

[Internationale cross Tilburg \(26/11/2011\)](#)

Internationale cross te Tilburg 26/11/2011

Na 3 weken zonder veel training wegens ziekte eindigde Ameryckx Bastiaan knap 4^{de} op 42 deelnemers , net na de Belgische en Nederlandse top.

[Piet Vanderstraeten \(11/11/2011\)](#)

Afgelopen weekend was het voor de atleten van AC Opwijk algemene rust.

Er kwam slechts één uitslag binnen.

Jogging Sint-Agatha-Berchem 11/11/2011

Boon Louis 8,6km 36'46 17/40.

Onze ouderdomsdeken Piet Vanderstraeten wou dit weekend zijn 300^{ste} IB-cross afwerken. Hij moest echter opgenomen worden in het ziekenhuis. Wij wensen hem veel sterkte toe en uitstel voor dat feestje is geen afstel. Die 300^{ste} IB-cross komt er zeker aan.

[Veldloop Kortenberg \(13/11/2011\)](#)

Van Bellingen Ellen en Vereertbrugghen Nick zorgden respectievelijk voor brons en zilver.

Kortenberg 13/11/2011

Benjamins heren 2003	Dhondt Robbe	4/23	
	De Baecke Yaro	12/23	
Pupillen meisjes 2002	Van Bellingen Ellen	3/21	BRONS
	Van Drieessche Iza	4/21	
	Heyvaert Lies	13/21	
Pupillen heren 2002	Vereertbrugghen Nick	2/21	ZILVER
Miniemen meisjes 1999	Mergan Tina	6/16	
	Spinoy Johanna	8/16	
Miniemen heren 1999	Vereertbrugghen Mathias	17/21	
Kadetten heren	Vereertbrugghen Jonas	28/30	
Jun/mas heren	Van Vaerenbergh Ives	34/50	
Masters heren +50	Blancquaert Guido	21/46	
	Saeys Norbert	26/46	
	Van Vaerenbergh Louis	42/46	

[Interbanken cross Halle \(12/11/2011\)](#)

Interbanken cross te Halle 12/11/2011

Op dezelfde omloop van vrijdag eindigde Milan Bacro bij de pupillen jongens op de 5^{de} plaats.

Na enkele weken trainen begint hij de afstand steeds beter en vlotter te beheersen. Zo verder doen.

Zijn opa Piet Vanderstraeten liep bij de veteranen de 5km250 in 32'01 en eindigde daarmee 76^{ste}. (6^{de} vet +65).

[Veldloop Mechelen \(11/11/2011\)](#)

Veldloop Mechelen 11/11/2011

Hier zorgden Niels Slachmuylders en Van Den Abbeele Stijn voor de podia.

Kadetten heren	Van Den Abbeele Stijn	3/28	BRONS
Scholieren dames	Hellinx Lotte	4/7	
Scholieren heren	Berghman Pieter	5/16	
Junior dames	De Pryck Jolien	6/11	
	Vanderperren Freke	11/11	
Seniors dames	Dierickx Evy	6/20	
Kote Cross heren	Slachmuylders Niels	2/24	ZILVER

[Veldloop Halle \(11/11/2011\)](#)

Veldloop Halle 11/11/2011

Pupillen Dames Van Bellingen Ellen 15/47 (5^{de} van haar jaar (2002))

[Veldloop AC Opwijk \(06/11/2011\)](#)

Veldloop AC Opwijk overstijgt alle verwachtingen.

Meer dan 700 atleten zakten af naar Nijverseel om deel te nemen aan de veldloop van AC Opwijk.

Het zachte weer, de atleten en het overzichtelijk parcours zorgden voor spektakel.

Ook onze eigen atleten lieten zich niet onbetuigd. Bastiaan Ameryckx, Vandenputte Aude en Spinoy Johanna zorgden voor de medailles terwijl onze andere atleten zeer mooie resultaten bijeenliepen. Het crosseizoen is begonnen.

Uitslag veldloop AC Opwijk te Nijverseel 6/11/2011

Benjamins meisjes 2003	Vandenputte Aude	3/34	BRONS
Benjamins heren 2004	De Pauw Preben	29/37	
Benjamins heren 2003	Dhondt Robbe	7/38	
	De Baecke Yaro	18/38	
Pupillen meisjes 2002	Van Den Driessche Iza	6/30	
	Van Bellingen Ellen	8/30	
	Heyvaert Lies	24/30	
Pupillen heren 2002	Vereertbrugghen Nick	4/38	
Pupillen meisjes 2001	De Pauw Merel	21/24	
Miniemen meisjes 1999	Spinoy Johanna	2/16	ZILVER
	Mergan Tina	8/16	
Miniemen heren 2000	Van Den Abbeelee Jarne	14/27	
Miniemen heren 1999	Vereertbrugghen Mathias	14/23	
Kadetten Heren	Bastiaan Ameryckx	1/41	GOUD
	Van Den Abbeelee Stijn	10/41	
	Van Roy Sam	16/41	
Scholieren heren	Berghman Pieter	11/29	
Korte Cross AC	Slachmuylders Niels	5/35	
	Biesemans Arnout	19/35	
	Van Dyck Wim	28/35	
Jun/Sen/mas dames	Vanderperren Freke	52/83	
	Dierickx Evy	71/83	
Jun/masters heren	Heyvaert Pascal	45/81	
	Van Vaerenbergh Ives	46/81	
	De Block Glenn	52/81	
	Saeyns Norbert	68/81	
	Vandeputte Jos	72/81	
	Van Vaerenbergh Louis	77/81	

Onze scholier Hellinckx Lotte mocht in de eigen veldloop niet aantreden daar zij opgeroepen was in het crossteam om op dezelfde dag deel te nemen aan de Crosscup te Mol. Zij eindigde op een mooie tiende plaats.

[Interbanken cross Evere \(05/11/2011\)](#)

Interbanken cross te Evere 5/11/2011

Vanderstraeten Piet liep de 6km400 in 39'58 en eindigde 78^{ste} (8^{ste} veteraan +65)

[Interbanken cross Electrabel Tervuren \(23/10/2011\)](#)

Interbanken cross Electrabel Tervuren 23/10/2011

Piet Vanderstraeten, als mede-organisator van deze zware maar prachtige wedstrijd liep de 5,3 km in 33'24 en eindigde daarmee 9^{de} bij de vet+65.

Zijn kleinzoon Bacro Milan eindigde bij de pupillen na 5 weken training 5^{de} op 18. Hij liep de 560m in 3'01. Dus Piet, opvolging verzekerd.

[Oefencross AC Opwijk \(23/10/2011\)](#)

Geslaagde repetitie voor de grote dames en herenveldloop van 6 november 2011 :

Het prachtige weer, de vele lopers en familie zorgden voor een aangename sfeer op de atletiekpiste.

Vorig weekend startte AC Opwijk ter voorbereiding van haar eigen grote cross op 6 november 2011 met een oefencross op en rond de atletiekpiste. Maar liefst 65 lopers (jong en oud) namen deel aan deze organisatie. Voor de nieuwe een gelegenheid om eens kennis te maken met de start, de sfeer en drukte van een echte veldloop en voor de routiniers reeds een test voor de conditie. In dit verslag geven wij de deelnemers maar geen uitslag omdat iedereen zijn best gedaan heeft en verdient om vermeld te worden. Welgemeende proficiat aan iedereen.

Oefencross AC Opwijk 23 oktober 2011

Kabouters en jonger: Bacro Ylisa, De Smedt Linn, De Smedt Britt, De Smedt Tess, Gallant Keanu, Van Bever Matteo en Van Den Driessche Karel

Benjamins: Bacro Milan, Carlé Lieze, De Baecke Yaro, De Cuyper Amelie, De Pauw Preben, Dhondt Robbe, Hofman Fien, Leemans Mona, Snoeck Freja, Van Den Driessche Antoine en Vandeputte Mirthe.

Pupillen: De Pauw Merel, Heyvaert Lies, Spinoy Antoon, Van Bellingen Ellen, Van Den Driessche Iza en Vereertbrugghen Nick

Miniemen: Antoine Morgane, Beeckman Anse, Mergan Tina, Spinoy Johanna, Van Bever Tibo en Vereertbrugghen

Mathias

Kadetten: Van Den Abbeele Stijn en Vereertbrugghen Jonas

Scholieren: Berghman Pieter, Hellinckx Lotte en Thomas Ruben

Juniors: Vanderperre Freke

Seniors: Biesemans Arnout, Dierickx Evy, Ringoot Carmen, Slachmuylders Niels en Van Dyck Wim

Masters: Blancaert Guido, Heyvaert Pascal, Molemans Patrick, Saeys Norbert en Vandeputte Jos

Familieloop: Berghman Freddy, Cammaert Rika, De Beule Arno, De Beule Koen, De Block Cindy, De Plecker Marc, Guttener Yasmien, Kouba Rachid, Meysman Liesbet, Saerens Karine, Van Damme Isabelle, Van Der Stappen Mia, Van Der Straeten Piet, Van De Velde Hilde, Van Hove Kristien, Van Nieuwenhove Els, Van Vossole Elien, Verhasselt Arnor en Ysewijn Martine