

za 29 sep 2012

## Jogging te Mollem



### 5,2 km

1e Joris Van Houcke 18'52"  
7e Matthias Vereertbrugghen 21'31"  
10e Laure De Knop 22'11" (1e bij de vrouwen)  
12e Louis Boon 22'41"  
14e Jonas Vereertbrugghen 23'39"  
29e Tina Mergan 27'22"  
30e Anse Beeckman 27'24"  
32e Johanna Spinoy 27'29"

### 10,4 km

2e Pascal Heyvaert 41'15"  
Klik [hier](#) voor de foto's (met dank aan Cindy)  
Klik [hier](#) voor nog wat foto's van Het Nieuwsblad.

zo 23 sep 2012

## Race against nature te Boom

Op deze zware hindernissenloop eindigde Stefan De Wit 715e op 3300 deelnemers. Hij liep de 10km in 1u14'.

zo 23 sep 2012

## Jogging te Schepdaal

Atleet Louis Boon probeert elke week zijn wedstrijd mee te pikken. In Schepdaal liep hij de 4,850km in een tijd van 20'14 en eindigde daarmee knap 19e op 178 deelnemers (2e veteraan2).

za 22 sep 2012

## Jogging te Ternat

### 5,4 km

15e Louis Boon 23'20"

za 22 sep 2012

## Belgisch Kampioenschap te Nijvel



Aude Vandputte na haar schitterende 2e plaats

Afgelopen weekend waren 3 jeugdathleten van AC Opwijk opgeroepen om deel te nemen aan het officieus Belgisch Kampioenschap te Nijvel.

Bij de benjamins dames eindigde Vandeputte Aude op de 600m knap 2e in een tijd van 1'57"67. Een prachtige afsluiting van een schitterend seizoen.

Bij de benjamins heren sprong Dhondt Robbe 3m27 en eindigde hiermee 10e. Hij liep onverwacht ook nog een 600m (buiten criterium) en eindigde daarin 7e in een tijd van 2'05"08.

Mergan Tina werd bij de miniemen dames op de 300m mooi 5e met een persoonlijk record van 44"69.

In elk geval zeer mooie prestaties waar zowel de atleten als trainers trots mogen op zijn.

zo 16 sep 2012

## Trappistenjogging te Vorselaar

Kelly De Valck betwistte hier de 6km en eindigde in een tijd van 32'05".

zo 16 sep 2012

## Drie Provinciën Natuurloop te Londerzeel

24/118 Vandeputte Jos 1/4 marathon in 48'47"

za 15 sep 2012

## Jogging Brandweer te Asse

### **3,2km**

1e Anse Beeckman 13'15"

### **6,6km**

7e Gaston De Ridder 29'06"

12e Rudy Meersman 30'01"

16e Louis Boon 30'55"

29e Wout Van Weert 32'47"

68e Lieven De Proft 36'57"

85e Jarno Vergauwen 38'12"

94e Danny Merckx 39'20"

### **13,2 km**

11e Wim Van Dijck 55'50"

13e Pascal Heyvaert 56'35"

38e Gunter De Leeuw 1u05'34"

Wilfried Verhasselt liet op het zware parcours heel wat zweet maar werd in de uitslag niet opgenomen.

vr 14 sep 2012

## Energizer Nightrun te Antwerpen

### **9,5 km (4196 deelnemers)**

701. Tina De Visscher 49'52"

712. Luc Berghman 49'56"

1463. Lieven De Proft 55'12"

2447. Liesje Van De Voorde 1u00'54"

2864. Hanse Burssens 1u03'20"

zo 09 sep 2012

## VTBkindermarkt op Spechtes

Op 9 september 2012 was er ook nog de VTBkindermarkt op Spechtes. De stand van AC Opwijk werd door de jeugd druk bezocht. Men kon er hoogspringen, lopen, kogelstoten en speerwerpen. Dit viel in de smaak.

Langs deze weg willen wij alle medewerkers bedanken.

zo 09 sep 2012

## Molenloop te Malderen

1200m jongens      Nick Vereertbrugghen 3e. Mooie prestatie want 1e en 2e waren 2 jaar ouder dan Nick.  
3 km                 Matthias Vereertbrugghen 15e in 13'20"

                         Dana Goubert 30e in 16'12"

6 km                 Carmen Ringoot 35e in 30'13"

9 km                 Niels Slachmuylders 3e in 34'02"

za 08 sep 2012

## Interprovinciale Kampioenschappen

Vlaams-Brabant eindigde voor de interprovinciale titel mooi op de derde plaats en versierde een bronzen medaille. Onze Lotte Hellinckx mag met haar oproeping voor de 400m toch ook een stukje van deze medaille opeisen.

za 01 sep 2012

## Belgisch Kampioenschap Jeugd te Oordegem

### **Lotte Hellinckx knap vijfde op de Belgische kampioenschappen.**

Na haar mindere prestatie op de Vlaamse kampioenschappen scholieren had Lotte weinig hoop op een podium op de Belgische kampioenschappen. Op de Vlaamse deed zij meer dan 2'28" op de 800m. Dus daar moest een stukje tijd af.

Er werd op training duchtig gewerkt en Lotte deed er alles aan om klaar te geraken voor de kampioenschappen.

Zij eindigde knap vijfde in een tijd van 2'23"12.

Een kleine teleurstelling maar als atleet zeker een mooie prestatie.

za 01 sep 2012

## Chicken Run te Meldert

### **5 km (95 deelnemers)**

13e Louis Boon      22'30" (2e bij de veteranen +50)

48e Danny Merckx    27'32"

59e Stefan De Wit    28'57"

60e Sander De Wit    29'02"

### **10 km (71 deelnemers)**

23e Rudy Meersman    45'16" (7e bij de veteranen +50)

31e Louis Van Vaerenbergh 47'57"

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

zo 26 aug 2012

## Calipage Run te Wetteren

Van Vaerenbergh Ives nam hier deel aan de 10 km en eindigde knap 21e in een tijd van 38'25".

vr 24 aug 2012

## Vlaschaardjogging te Zele

5km Danny Merckx 23'37"

do 23 aug 2012

## Meeting te Oordegem

Seniors Dames	De Valck Kelly	speer 600g	21m16
		100m	15"23
	Dierickx Evy	800m	2'33"30
	Ringoot Carmen	800m	2'59"98 (heroptreden na 4 jaar)

za 18 aug 2012

## 1000 van Zele

Scholieren Heren Berghman Pieter 1000m 2'52"06

vr 17 aug 2012

## Corrida van Merchtem

Bij tropische temperaturen en een massa volk liepen heel wat ACOpwijk-atleten deze zware wedstrijd uit. Een dikke pluim aan iedereen.

Klik [hier](#) voor de foto's (met dank aan KWB Merchtem)

**-8-jarigen** Barco Elyssa

**+8-jarigen** Barco Milan

### **3km (124 deelnemers)**

11. Nick Vereertbrugghen  
26. Mathias Vereertbrugghen  
40. Kelly De Valck

### **6km (218 deelnemers)**

27. Jonas Vereertbrugghen 27'48"  
31. Lotte Hellinckx 28'06" (2e bij de vrouwen)  
32. Jolien De Pryck 28'13" (3e bij de vrouwen)  
37. Evy Dierickx 29'15" (5e bij de vrouwen)  
55. Rachid Koubaa 31'09"  
58. Carmen Ringoot 31'18"  
90. Sarah Verhasselt 33'46"  
99. Danny Merckx 34'44"  
110. Sylvia Dierickx 35'18"  
114. Liesje Van De Voorde 35'49"

### **12km (240 deelnemers)**

8. Niels Slachmuylders 42'14"  
45. Ives Van Vaerenbergh 51'16"  
105. Rudy Meersman 57'37"  
122. Jos Vandeputte 59'05"  
126. Tina De Visscher 59'31" (7e bij de vrouwen)  
139. Louis Van Vaerenbergh 1u01'03"  
185. Johan Biqué 1u06'50"  
205. Lieven De Proft 1u09'20"  
232. Jan Van Biesen 1u16'58"

wo 15 aug 2012

## Vlaams Kampioenschap kadetten en scholieren

Op de 800m scholieren dames eindigde Lotte Hellinckx knap vijfde in een tijd van 2'28"94. Heel wat minder dan haar besttijd (2'16"50) waarmee zij brons zou behaald hebben. In al haar enthousiasme ging zij bij de start mee met de twee beste scholieren van België. Dit moest zij in de laatste 100m sterk bekopen waar zij een sterke terugval kende. Iedereen betaalt leergeld. Zij laat zich echter niet ontmoedigen en schrijft zich in voor het Belgisch kampioenschap.

Onze tweede deelnemer aan dit kampioenschap was Pieter Berghman. Hij schreef zich in voor de 1500m. Bij de deelnemers stond hij met de traagste tijd en zijn streefdoel was zijn tijd van 4'25"26 te verbeteren. Hij eindigde mooi 16e in een tijd van 4'22"78. En verbetering van bijna 3 seconden. Opdracht volbracht.

Proficiat aan beiden.

za 11 aug 2012

## B-meeting te Vilvoorde

Niels Slachmuylders liep de mijl in 4'21"52. Hij vestigde hiermee een nieuw clubrecord en liep en minimum.

vr 10 aug 2012

## Steenbergjogging te Erpe-Mere

7km Van Vaerenbergh Louis 37/152 in 31'25  
10,5km Van Vaerenbergh Ives 28/101 in 42'35

do 09 aug 2012

## Oostvlaams atletiek criterium te St. Niklaas

Goubert Dana liep hier bij de juniors dames een 300m in 45"35.

di 07 aug 2012

### Spurtmeeting te Oordegem

In de loop van de week hadden De Valck Kelly, Ringoot Carmen, De Coster Annelies en Goubert Dana de koppen bijeengestoken om een estafetteploeg te vormen om op deze meeting deel te nemen aan de 4x200m. En zij deden het niet slecht. Zij eindigden in een tijd van 2'00"91.

In voorbereiding van de Vlaamse kampioenschappn op 15 augustus 2012 nam Lotte Hellinckx bij de scholieren dames deel aan de 800m. Zij liep deze afstand in 2'22"30. Voor de Vlaamse kampioenschappen moet daar nog een stukje af.

Wij duimen!!!

zo 05 aug 2012

### Jogging te Impe

8,4 km Van Vaerenbergh Louis 33/84 in 39'05  
12,6km Van Vaerenbergh Ives 20/50 in 56'49

zo 05 aug 2012

### Gouden 800m te Lebbeke

Scholieren Heren Berghman Pieter 800m 2'11"24

vr 03 aug 2012

### Katarinajogging te Ternat

#### **5,6km**

43/226 Louis Boon 23'57"

#### **11,2km**

62/167 Louis Van Vaerenbergh 51'30"  
63/167 Ives Van Vaerenbergh 51'32"

vr 27 jul 2012

### 10 Mijl Sportraad Jogging te De Haan-Wenduine

#### **10 mijl**

40/238 Pascal Heyvaert in 1u07'49"

wo 25 jul 2012

### Meeting te Vilvoorde

Seniors dames De Valck Kelly speer 600g 20m97

za 21 jul 2012

### Dender- en Scheldejogging te Grembergen

#### **4km**

63. Svenja Behrens 26:05

#### **8km**

68. Lieven De Proft 43:19  
78. Danny Merckx 45:07

za 21 jul 2012

### Memorial Rasschaert te Ninove

Scholieren heren Berghman Pieter 1500m 4'25"26  
Seniors Dames De Valck Kelly speer 21m86

vr 20 jul 2012

### Corrida Kobbegem

Onze lopers behaalden mooie resultaten in een zwaar en heuvelachtig parcours. Jonas en Mathias werden respectievelijk 2e en 3e bij de Juniores, Louis werd 2e bij de Masters 55+.

#### **6km**

10. Jonas Vereertbrugghen 25:53  
13. Louis Boon 27:05  
16. Mathias Vereertbrugghen 27:51  
32. Lieven De Proft 31:16

wo 18 jul 2012

### Memorial Tytgat te Dilbeek

Juniors Dames Goubert Dana 300m in 45"91

do 12 jul 2012

### Meeting te Ninove

Seniors Dames	De Valck Kelly	speer	20m73
Seniors Heren	Slachmuylders Niels	800m	1'55"85
Masters Heren	Blancquaert Guido	3000m	11'25"35

za 07 jul 2012

## Guldensporenjogging



### 800m

1. Robbe Dhondt		<b>GOUD</b>
2. Yaro De Baecke		<b>ZILVER</b>
5. Mirthe Vandeputte		
12. Oone De Block		

### 2000m

1. Nick Vereertbrugghen	8'19"	<b>GOUD</b>
5. Lies Heyvaert	10'48"	

### 6,5km

5. Pieter Berghman	24'08"
6. Arnout Biesemans	24'18"
12. Ives Van Vaerenbergh	26'08"
13. Guido Blancquaert	26'38"
21. Glenn De Block	28'14"
28. Rudy Meersman	29'02"
30. Jos Vandeputte	29'06"
41. Louis Boon	30'58"
44. Louis Van Vaerenbergh	31'23"
46. Jonas Vereertbrugghen	31'46"
55. Evy Dierickx	34'31"
76. Kelly De Valck	39'30"
77. Danny Merckx	39'35"
91. Els Van Nieuwenhove	46'01"
96. Lieven De Proft	47'29"
97. Svenja Behrens	47'41"
98. Ann Van Nieuwenhove	47'50"

### 13km

12. Wim Van Dijck	55'02"
13. Pascal Heyvaert	55'05"
42. Tina De Visscher	1u08'01" (2e vrouw)

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

zo 01 jul 2012

## Vredesboomjogging te Lebbeke

3,5km Merckx Danny 19/34 in 19'01

za 30 jun 2012

## Midzomernachtrun te Gent

10km Van Hove Kristien 635/1816 in 59'03  
De Beule Koen 637/1816 in 59'04

za 23 jun 2012

## Achilles Natuurloop te Opwijk

Een groot aantal lopers van AC Opwijk waren present op de 1e Achilles Natuurloop. Onder een stralende hemel liet iedereen zich van zijn beste kant zien. Een mooi aantal joggers liepen hierbij voor de eerste maal een wedstrijd. Bij de 10 en 15 km behaalden we respectievelijk een 1e (Pascal Heyvaert) en 2e plaats (Arnout Biesemans).

Proficiat aan iedereen die meeliep.

### 5,5 km

12/107 Rudy Meersman	24:54
26/107 Louis Boon	26:28
48/107 Danny Merckx	31:17
54/107 Sylvia Dierickx	32:18
56/107 Jan Van Biesen	32:55
58/107 Freddy Berghman	33:13

65/107 Lieve Jacobs 34:21  
 67/107 Veerle Van Liefveringhe 34:30  
 73/107 Dominique Carteus 35:15  
 76/107 Kathleen Van Gucht 35:47  
 82/107 Els Van Nieuwenhove 37:06  
 85/107 Mia Vander Stappen 37:50  
 96/107 Lieven De Proft 40:43  
 97/107 Svenja Behrens 40:47  
 99/107 Ann Van Nieuwenhove 42:05

#### 10,5 km

1/58 Pascal Heyvaert 43:08  
 54/58 Hilde Mulleman 1:07:14  
 56/58 Veronique Lissens 1:07:45  
 57/58 Rachid Koubaa 1:07:47

#### 15,5 km

2/27 Arnout Biesemans 1:01:09

za 23 jun 2012

## Gouden 1500m te Vilvoorde



Bij de scholieren heren eindigde Pieter Berghman op de 3de plaats in 4'27"03. Een zeer mooie beloning voor het harde labeur op training. Bij de seniors heren lukte Niels Slachmuylders waarin hij niet slaagde op het Belgisch Kampioenschap. Hij dook onder de 3'55" en liep een fantastische tijd van 3'53"43.

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

za 23 jun 2012

## Provinciaal Kampioenschap Jeugd te Dilbeek



### Jeugdathleten van AC Opwijk outstanding op de provinciale kampioenschappen te Dilbeek.

Maar liefst **3 x GOUD** en **2 x ZILVER** en verschillende persoonlijke records voor onze 10 deelnemers.

Een bewijs dat ook een kleine club met een degelijk en goed uitgebouwd trainingsschema met zijn atleten zeer mooie resultaten kan bereiken. Geen woorden maar daden.

Een dikke proficiat, niet alleen aan onze competitie-atleten maar ook aan al diegenen die wekelijks hun kilometerkes afmalen. Je moet het maar doen!!!!!!

We mogen ook trots melden dat Tina Mergan en Vandenputte Aude op dit ogenblik met de beste Belgische jaarprestatie staan van hun categorie.

Benjamins Dames	Vandenputte Aude	600m	1'55"82	<b>GOUD</b>
Benjamins heren	Dhondt Robbe	60m	9"48	
		Ver	3m72	<b>GOUD</b>
	De Baecke Yaro	kogel (1kg)	8m77	<b>ZILVER</b>
		600m	2'13"43	
Pupillen Dames	Vandendriessche Iza	1000m	3'48"10	
Pupillen heren	Vereertbrugghen Nick	1000m	3'30"42	
Miniemen dames	Spinoy Johanna	1000m	3'17"74	
	Mergan Tina	300m	44"77	<b>GOUD</b>
	Beeckman Anse	300m	48"79	<b>ZILVER</b>
Miniemen heren	Beeckman Lennart	80m	11"64	
		Hoog	1m35	
	Vereertbrugghen Mathias	kogel (3kg)	8m35	
		Speer (400g)	20m80	

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

ma 18 jun 2012

## Meeting te Vilvoorde

Masters heren      Blanquaert Guido      3000m      11'28"08

za 16 jun 2012

## Jogging te Affligem



5,3km      Van Vaerenbergh Ive      55/178 in 24'26"  
 10,6km      Blanquaert Guido      13/120 in 43'34"

Van Vaerenbergh Louis 66/120 in 54'15"

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

za 16 jun 2012

## Belgisch Kampioenschap AC te Brussel



Door zijn goede resultaten (3'55"07) op de 1500m was Slachmuylers Niels geselecteerd voor deelname aan deze discipline op het Belgisch kampioenschap.

Het werd een harde wedstrijd met trek- en duwwerk.

Hij eindigde in 3'57"03.

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

zo 10 jun 2012

## Jeugdmeeting Lebbeke



Deze meeting was een goede waardemeter om de conditie te testen met het oog op de provinciale kampioenschappen van 23 juni 2012. En onze atleetjes zijn er klaar voor. Dat bewijzen de goede resultaten.

Benjamins dames	Vandenputte Aude	60m	9"92	<b>ZILVER</b>
		600m	2'01"56	<b>GOUD</b>
		ver	3m20	
Benjamins heren	De Baecke Yaro	600m	2'07"86	
		60m	10"47	
		kogel	8m03	<b>ZILVER</b>
	Dhondt Robbe	600m	2'03"02	<b>GOUD</b>
		60m	9"52	<b>GOUD</b>
Pupillen dames	Van Den Driessche Iza	60m	10"04	<b>ZILVER</b>
		1000m	3'56"92	
		ver	2m94	
Pupillen heren	Heyvaert Lies	1000m	3'48"92	
		Vereertbrugghen Nick	1000m	3'23"28
		60m	10"09	
Miniemen heren	Beeckman Lennart	80m	11"78	<b>ZILVER</b>
		Hoog	1m32	
	Vereertbrugghen Matthias	kogel	8m45	<b>GOUD</b>
Miniemen dames		Spinoy Johanna	1000m	3'18"29
	Mergan Tina	300m	45"27	<b>GOUD</b>

zo 10 jun 2012

## Jogging te Haaltert

6,2 km Meersman Rudi 26'55 24/86

vr 08 jun 2012

## Avondmeeting te Ninove

Scholieren heren Berghman Pieter 1500m 4'28"63

wo 06 jun 2012

## Start To Run

Op woensdag 6 juni 2012 stond weer een toffe enthousiaste groep joggers klaar om hun test af te leggen voor de Start To Run. Het weer zag er gans de dag maar grauw en regenachtig uit, maar gelukkig bleef het 's avonds toch over. In alle categoriën werden vlot en met veel enthousiasme de beoogde afstanden gehaald. Bij deze een dikke proficiat aan alle deelnemers. Een bedanking gaat ook uit naar alle helpers die dit mogelijk gemaakt hebben.

Hieronder kan je alle deelnemers per categorie vinden:

### **5km**

Dominique Carteus, Ingrid Danau, Mark De Boeck, Kathy De Bruyn, Eva Jacobs, Laura Luypaert, Michaël Seghers, Kathleen Van Gucht, Ellen Van Opstal, Ilse Valcke, Renilde Van den Bossche, Nancy Van Ransbeeck, Chris Vranckaert, Rudi Vranckaert, Sigrid Vergouwen, Rik Uyttersprot, Nancy Uyttersprot

### **10 km**

Nathalie Cornelis, Sylvia Dierickx, Veronique Lissens, Joke Longin, Hilde Mulleman, Bart Van den Abbeele, Els Van Nieuwenhove, Ann Van Nieuwenhove, Tamara Verhasselt, Sara Verhasselt, Saar Vrijders

### **15 km**

Johan Bicque, Veerle Bieseman, Sigrid De Capmaker, Rebecca De Neef, Lieve Jacobs, Michel Mertens, Ingrid Seymons

### **20 km**

Freddy Berghman, Louis Boon, Lieven De Proft, Tina De Visscher, Danny Merckx, Helena Molleman, Karine Saerens, Jan Van Biesen

za 02 jun 2012

## Memorial Leon Buyle te Oordegem

Seniors heren Slachmuylders Niels 1500m 3'59"16

za 02 jun 2012

## Jumbomeeting te Dilbeek



Onze jeugdathleten zijn volop in voorbereiding van de provinciale kampioenschappen. Zij namen deel aan de jumbomeeting waar heel wat podia werden behaald.

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

Benjamins heren	Dhondt Robbe	60m	9"51
		Ver	3m57
	De Baecke Yaro	60m	10"57
		600m	2'03"38
		Kogel	8m37
Benjamins dames	Vandenputte Aude	600m	2'09"24
Pupillen heren	Vereertbrugghen Nick	1000m	3'30"10
		Ver	3m22
Pupillen dames	Heyvaert Lies	1000m	3'58"45
Miniemen heren	Vereertbrugghen Mathias	kogel	7m74
		Ver	3m45
		Speer	23m19
	Beeckman Lennart	hoog	1m30
Miniemen dames	Mergan Tina	300m	44"81
		80m	11"82
	Spinoy Johanna	1000m	3'24"66

za 02 jun 2012

## Jogging 't Hol Op te Wambeek

**Jogging 't Hol Op te Wambeek 02/06/2012**

4 km Merckx Danny 120/286 23'15"

di 29 mei 2012

## Meeting te Lokeren

Pieter Berghman en Niels Slachmuylders slaagden in hun opzet om in hun discipline een zeer mooie tijd neer te zetten.

Scholieren heren	Berghman Pieter	800m	2'09"58
Jun/Sen dames	Goubert Dana	300m	44"97
	Dierickx Evy	300m	46"38
Seniors heren	Slachmuylders Niels	1500m	3'55"07

ma 28 mei 2012

## Kortrijk Loopt

Hilde Mulleman, sinds oktober 2011 pas gestart met start to run, liep in Kortrijk een zware jogging (zomerse hitte en de laatste 3km bergop) in een zeer mooie tijd.

**Kortrijk Loopt te Kortrijk 28/05/2012**

11,3 km Hilde Mulleman 1u16'57"

Proficiat Hilde

zo 27 mei 2012

## 20 km door Brussel

Een mooi aantal lopers, waaronder een paar die voor de 1e keer meededen, liepen weer met veel succes de 20 km uit. Onder een loodzware hitte, met veel drinken onderweg, werden zelfs heel mooie tijden gelopen.

769	Heyvaert Pascal	1u24'47"
1100	Van Dijck Wim	1u27'05"
5384	Boon Lowie	1u41'41"
9229	De Visscher Tina	1u49'42"
11305	Mertens Michel	1u53'30"
12538	De Plecker Marc	1u55'50"
17954	De Valck Kelly	2u07'01"
18693	De Proft Lieven	2u08'48"
20217	Molleman Helena	2u12'45"
25393	Berghman Freddy	2u35'04"
25498	Merckx Danny	2u35'49"



Proficiat aan alle lopers.

zo 27 mei 2012

## Pinksterjeugdmeeting te Oordegem

Miniemen dames	Mergan Tina	300m	46"02
		80m	11"58
	Beeckman Anse	300m	48"93
		80m	12"24
Miniemen heren	Beeckman Lennart	80m	11"64

za 26 mei 2012

## Ifam-meeting te Oordegem

Ameryxck Bastiaan (kadet) liep hier een 400m. Ondanks een ernstige blessure in de laatste 200m liep hij nog een zeer mooie tijd van 55"07.

Wij wensen hem een snel herstel toe.

Hellinckx Lotte (scholier) betwistte een 800m en eindigde in 2'22"21.

zo 20 mei 2012

## Meeting te Zele

Seniors Dames	De Valck Kelly	100m	15"05
		200m	31"46

za 19 mei 2012

## Jeugdmeeting te Aalst

Ter voorbereiding van hun provinciale kampioenschappen betwistten onze jeugdathleten een meeting te Aalst. De verschillende podia en goede resultaten laten het allerbeste verhopen.

Benjamins heren	De Baecke Yaro	600m	2'09"72	
		60m	10"37	<b>BRONS</b>
		Hockey	21m78	
	Dhondt Robbe	Ver	3m11	
		600m	2'06"43	<b>BRONS</b>
		60m	9"63	<b>GOUD</b>
	Van Den Driessche Anton	Hockey	15m10	
		Ver	3m43	<b>GOUD</b>
		600m	2'06"96	
	Van Den Driessche Iza	60m	10"13	<b>ZILVER</b>
		Hockey	18m92	
		60m	9"91	<b>GOUD</b>
Pupillen dames		Hockey	11m62	
Pupillen heren	Vereertbrugghen Nick	1000m	3'30"19	
		60m	9"67	<b>BRONS</b>
Miniemen heren	Beeckman Lennart	80m	11"69	<b>ZILVER</b>
		Hoog	1m30	
Miniemen dames	Beeckman Anse	300m	48"72	<b>GOUD</b>
		80m	12"21	
		Ver	3m84	
	Spinoy Johanna	1000m	3'21"35	<b>ZILVER</b>
		300m	50"76	<b>ZILVER</b>





do 17 mei 2012

## Flanders Cup te St. Niklaas

Op de Flanders Cup namen 2 atleten van AC Opwijk deel aan de 800m.

Niels Slachmuylders (senior) eindigde in zijn reeks knap tweede met een tijd van 1'56"61. Niels presteert reeds gans het seizoen op hoog niveau.

Ameryxck Bastiaan kwam zich als kadet ook eens meten met de grote jongens. Daar hij nog geen individuele tijd had op 800m werd hij in een slechte reeks gezet. Hij moest als kadet zelf de wedstrijd maken tegen scholieren en juniors. Hij liet zich niet pramen en won zijn reeks in een mooie tijd van 2'08"59.

wo 16 mei 2012

## Open meeting te Lebbeke

Scholieren heren	Berghman Pieter	1500m	4'35"52	<b>GOUD</b>
Juniors Dames	Vanderperren Freken	1500m	5'51"28	
Seniors Dames	Dierickx Evy	400m	68"17	

Pieter blijft zijn goede conditie aanhouden en won zijn reeks van de 1500m.

wo 09 mei 2012

## Open Meeting te Lebbeke

### Open meeting te Lebbeke 9 mei 2012

Kadetten Dames	Berghman Pieter	800m	2'11"47
Scholieren Dames	Hellinckx Lotte	800m	2'21"88
Juniors Dames	De Pryck Jolien	800m	2'26"76
Seniors Dames	Dierickx Evy	300m	47"04

zo 06 mei 2012

## Atletiekmeeting te Ninove

Op het sportkamp werd voor de jeugd de basis gelegd voor een goed zomerseizoen. Maar dat onze atleten reeds zo ver stonden werd aangetoond op de meeting te Ninove. Dat beloofd voor de toekomst. Verschillende atleten stonden op het podium maar ook hetzelfde respect voor diegenen die elke week aanwezig zijn op de training en geen nood hebben aan wedstrijden. Je moet het maar doen.

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

### Meeting te Ninove 6 mei 2012

Benjamins dames	Vandenputte Aude	60m	10"13	
		600m	2'08"31	<b>GOUD</b>
Benjamins heren	Dhondt Robbe :	ver	3m55	<b>GOUD</b>
		60m	10"30	
		Kogel	6m97	
		600m	2'07"92	
	De Baecke Yaro	ver	2m95	
		60m	10"24	<b>GOUD</b>
		Kogel	8m38	<b>GOUD</b>
		600m	2'15"08	
Pupillen heren	Vereertbrugghen Nick	60m	10"28	
		1000m	3'33"60	
Miniemen Dames	Mergan Tina	80m	11"59	
		150m	21"31	<b>ZILVER</b>
	Beeckman Anse	80m	12"04	
		150m	22"41	
	Spinoy Johanna	1000m	3'22"90	<b>BRONS</b>
Miniemen Heren	Vereertbrugghn Matthias	ver	3m37	
	Beeckman Lennart	hoog	1m36	
		150m	21"85	



Yaro De Baecke goud in het kogelstoten



Robbe Dhondt goud in het verspringen

zo 06 mei 2012

## Zenneloop te Lot

### Zenneloop te Lot 06/05/2012

7,7 km Heyvaert Pascal 8/139 (2e master 40) 30'54"

wo 02 mei 2012

## Provinciaal kampioenschap SVS Heusden

Kadetten heren Ameryckx Bastiaan 100m 12"54 **ZILVER**

di 01 mei 2012

## Belgisch open studentenkampioenschap te Oordegem

Bij de seniors dames liep Evy Dierickx een 400m in 1'06"68. Pas haar 2e wedstrijd en meteen bijna 3 seconden sneller.

di 01 mei 2012

## Spartacus Run te Antwerpen

Op deze eerste editie waren er 3000 lopers present. Ook 4 AC-atleten met name Vandeputte Jos, Arnout Biesemans, Glenn de Block en Stefan De Wit namen deel aan deze survivalrun van 10km. Zij kwamen hand in hand over de meet. Een zeer toffe ervaring en zeker voor herhaling vatbaar.

### Spartacus Run te Antwerpen 01/05/2012

10 km	De Block Glenn	1721e	1u05'53"
	De Wit Stefan	1722e	1u05'54"
	Biesemans Arnout	1723e	1u05'55"
	Vandeputte Jos	1724e	1u05'55"

zo 29 apr 2012

## Nekkerloop te Meise

In de kinderloop liep Vandeputte Mirthe een afstand van 400m en eindigde knap tweede.

### Nekkerloop te Meise 29/04/2012

400 m	Vandeputte Mirthe	2e		<b>ZILVER</b>
11 km	De Block Glenn	28/146	52'08"	
	Vandeputte Jos(je)	32/146	53'00"	
16 km	Heyvaert Pascal	22/122	1u10'18"	

zo 29 apr 2012

## Provinciale Kampioenschappen te Kessel-Lo



Afgelopen weekend werden de provinciale kampioenschappen gelopen te Kessel-Lo. Negen atleten van AC Opwijk namen deel en kwamen met maar liefst 2 gouden en 2 zilveren medailles naar huis.

Proficiat aan iedereen.

Kadetten heren	Amercyck Bastiaan	1500m in 4'49"31	<b>GOUD</b>
Scholieren Dames	Hellinckx Lotte	400m in 61"98	<b>GOUD</b>
Scholieren heren	Berghman Pieter	1500m in 4'30"36	<b>ZILVER</b>
Juniors dames	De Pryck Jolien	800m in 2'22"68	<b>ZILVER</b>
	Goubert Dana	200m in 28"92	
Seniors dames	De Medts Tamara	800m in 2'37"37	
	Dierickx Evy	800m in 2'40"30	
	De Valck Kelly	200m in 31"76	
Seniors heren	Slachmuylders Niels	1500m in 3'57"59	

Toch een speciaal woordje voor Niels die met en prachtige tijd juist naast de medailles greep. Maar als je ziet tegen welke kleppers (Van Koolwijk, Ruel) hij moest lopen en toch nog 4de eindigde kunnen wij alleen maar tevreden zijn.

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

za 28 apr 2012

## Jeugdmeeting AC Lebbeke

Mergan Tina legde bij de miniemen dames tweemaal beslag op de eerste plaats. Zij werd op de voet gevolgd door haar clubgenote Beeckman Anse.

Miniemen Dames	Mergan Tina	80m	11"50	<b>GOUD</b>
		150m	21"69	<b>GOUD</b>
	Beeckman Anse	80m	12"24	
		150m	22"72	<b>BRONS</b>

zo 22 apr 2012

## Antwerp 10 Miles & Marathon

Hier liep Tina De Visscher haar allereerste marathon en dit werd meteen een succes. Ze liep de 42 km in 4u06'37", ze werd hiermee 22e in haar leeftijdscategorie. Ook Lieven De Proft en Freddy Berghman liepen hun "10 miles" (16 km) in respectievelijk 1u40'29 en 1u46'47". Veerle Lieferinge, de echtgenote van Freddy liep de ladies run (5km) uit

Een dikke proficiat aan alle lopers.

za 21 apr 2012

## Hyacinten Jogging te Halle

Louis Boon liep hier de 14 km in een mooie tijd van 1u12'35". Hij werd hiermee 106e op 401 lopers.

za 21 apr 2012

## Pistemeeting Gent



Ter voorbereiding van het provinciaal kampioenschap volgende week te Kessel-Lo en om de basisconditie, opgedaan tijdens het sportkamp, wat aan te scherpen trokken enkele atleten naar Gent om aan een pistemeeting deel te nemen.

Ondanks de wind en de nodige buien liep Niels Slachmuylders bij de seniors een sterke 400m in een tijd van 53"64. Dat belooft voor volgende week waar hij een 800m zal betwisten.

Evy Dierickx wil, na een rust van ongeveer 4 jaar wegens haar studies, opnieuw competitief optreden op de piste. Zij wou opnieuw de sfeer opsnuiven en liep bij de seniors dames een 400m in 69"29. Best bevredigend na zo een lange periode van afwezigheid.

Dana Goubert liep bij de juniors dames een 200m in 29"31. Pas op het sportkamp maakte zij voor de eerste maal kennis met het vertrekken uit startblokken. Eenmaal dit onder de knie zal zij nog heel wat van haar tijd afdoen.

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

za 14 apr 2012

## Avaloop te Opstal (Buggenhout)

### Avaloop te Opstal 14/04/2012

6 km	Danny Merckx	32e in 32'15"
	Hilde Mulleman	35e in 36'23"
	Piet Vanderstraeten	42e in 42'22"

ma 09 apr 2012

## Sportief en tof sportkamp te Herentals



Iedereen mooi lachen naar de camera

De weergoden en de goede sfeer onder de atleten zorgden tijdens het Paasweekend voor een tof en sportief sportkamp te Herentals. Overdag werd er in de voor- en namiddag duchtig getraind en 's avonds zorgden de gezelschapspelen en vooral zaterdagavond de kwis voor de nodige ontspanning. Op Paasmaandag kwam de bus ons opnieuw ophalen en tijdens de rit verbaasde de chauffeur zich over de stilte op de bus, in tegenstelling met het vertrek. Men mag wel zeggen dat iedereen moe maar zeer tevreden was.

Klik [hier](#) om de foto's te bekijken.

ma 09 apr 2012

## Loopevent Roparunners Opwijk

De thuisblijvers konden op Paasmaandag aan hun trekken komen op het Loopevent Opwijkse Roparun op Spechtes.

De 1e editie van dit initiatief was ondanks het slechte weer een schot in de roos. Voor de estafetteloopt van 10 km waren maar liefst 17 ploegen aanwezig.

AC Opwijk was, ondanks het sportkamp, toch nog met 6 ploegen aan de start. Iedereen zette zijn beste beentje voor om een mooie uitslag te behalen (dit in een leuke en ontspannen sfeer).

zo 01 apr 2012

## Jogging Den Bos Rond te Lombeek

### **Jogging Den Bos Rond te Lombeek 01/04/2012**

5,2 km	Mergan Tina	51/260	24'10"
	Beeckman Anse	52/260	24'11"
	Cammaert Rika	118/260	28'43"
10,4 km	Mertens Michel	76/165	50'31"
	De Valck Kelly	126/165	57'28"

zo 25 mrt 2012

## Pegasusloop te Londerzeel

Deze week waren er enkele atleten van AC Opwijk aan het werk in de Pegasusloop te Londerzeel.

Onze Youngster Vandeputte Mirthé startte bij de kleintjes terwijl de anderen verdeeld waren over de verschillende afstanden.

### **Pegasusloop te Londerzeel 25 maart 2012**

5 km dames	Dierickx Evy	17/61	in 23'03"
	Carmen Ringoot	24/61	in 24'00"
5 km heren	Slachmuylders Niels	1/74	in 15'36" <b>GOUD</b>
	Vergauwen Jarno	58/74	in 25'12"
10 km heren	Vandeputte Jos	58/119	in 43'56"

zo 25 mrt 2012

## Belgisch kampioenschap marathon te Lier

Patrick Molemans ging voor het podium. Toch was er de laatste week een beetje twijfel gerezen. Patrick ondervond een beetje pijn aan de voet maar zijn jongere teamgenoot Roel Ringoot zou als haas fungeren om Patrick in een ideale positie aan de laatste kilometers te laten beginnen.

En ja hoor, mits afzien behaalden beide atleten een prachtresultaat.

Ringoot Roel 30/459 in een tijd van 2u57'22" (7de bij de seniors)

Molemans Patrick 48/459 in een tijd van 2u59'28" (**BRONS** bij de masters 50)

di 20 mrt 2012

## Jogging Selenjo Wambeek



Geconcentreerd aan de start

2,5km	Boon Louis	2/10	in 10'24 (1ste vet. B)	<b>ZILVER</b>
8,5km	Blancquaert Guido	11/107	in 34'40 (4de vet.B)	
	Meersman Rudy	36/107	in 39'42 (9de vet. A)	

Van Vaerenbergh Louis 37/107 in 39'46(11de vet.C)  
Vanderstraeten Piet 104/107 in 54'33 (14de vet. D)

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

zo 18 mrt 2012

## Hemaco Dwars Door Dendermonde

Na het grote succes tijdens het afgelopen veldloopseizoen is het nu het moment om eventjes stoom af te laten alvorens de atleten voor te bereiden op de pistewedstrijden.

Op training gaat het er ontspannen aan toe. Na de opwarming en basistraining kan er al eens gevoetbald worden.

Onze joggers zijn afgelopen weekend met een 30-tal atleten naar de Ardennen getrokken om zich daar op een ontspannen manier voor te bereiden op het zomerseizoen. In het Paasweekend vertrekt AC Opwijk naar Tongerlo op sportkamp.

Toch zijn er nog enkele uitslagen binnengekomen.

### **Hemaco Dwars Door Dendermonde 18/03/2012**

5 km	Merckx Danny	163/505 in 27'37
10 km	Biesemans Arnout	52/1549 in 36'54
	Heyvaert Pascal	103/1549 in 38'49

za 17 mrt 2012

## Natuurjogging Dworp

Dit weekend liep Piet Vanderstraeten de natuurjogging te Dworp. Hij liep de 4,7 km in 30'08 en overschreed de meet als 114/180 (6e veteraan +60).