

zo 29 sep 2013

Dwars door Mechelen

9,8 km (2502 deelnemers)

1028e Rebecca De Neef 49'04" (20e in haar categorie)

1297e Lieve Jacobs 51'20" (29e in haar categorie)

zo 29 sep 2013

Groenloop te Aalst

3 km

67/85 Ivienne Famaey 18'32"

6 km

24/123 Rudy Meersman 26'00"

za 28 sep 2013

Jogging te Mollem

De atleten van AC Opwijk deden het op de jogging te Mollem ronduit prachtig. Op de 5km bij de vrouwen nam AC Opwijk het volledige podium in beslag. Laure en Johanna kwamen hand in hand als eersten over de meet. Van teamspirit gesproken. Ook op de 10 en 15km was het goud voor AC Opwijk.

5 km (69 deelnemers)

3e Pieter Berghman 18'20"

8e Laure De Knop 21'51" (1e vrouw)

9e Johanna Spinoy 21'52" (2e vrouw)

20e Tina Mergan 24'49" (3e vrouw)

28e Anse Beeckman 25'53"

55e Lies Heyvaert 33'20"

10 km (59 deelnemers)

1e Niels Slachmuylders 36'40"

8e Pascal Heyvaert 42'22"

15 km (25 deelnemers)

1e Roel Ringoot 55'55"

Dikke proficiat met deze mooie resultaten.

zo 22 sep 2013

Bosmarathon te Buggenhout

AC Opwijk was sterk vertegenwoordigd in deze estafette-marathon. Naast de heren liep er ook een damesteam de estafette. Onze heren (Roel, Niels, Yves, Pascal, Kris, Pieter, Arnout en Birre) eindigden op het hoogste schavotje (1/38) en verbeterden het wedstrijdrecord met maar liefst 8'27". Dit staat nu op 2u33'10".

Onze damesploeg (Dana, Freke, Annelies, Carmen en Evey) liepen deze estafettemarathon maar met 5 loopsters. Wegens ziekte hadden er 2 afgehaakt, maar ook zij eindigden mooi op een 18e plaats in een tijd van 3u34'29".

Dikke proficiat aan iedereen.

zo 15 sep 2013

3 Provinciën Natuurloop te Londerzeel

5,6 km (78 deelnemers)

21e	Evy Dierickx	25'54"	(3e bij de vrouwen)
22e	Carmen Ringoot	26'13"	
24e	Lieven De Proft	26'57"	
40e	Kelly De Valck	30'59"	
47e	Annelies Costers	32'02"	

10,5 km (130 deelnemers)

109e	Sander De Wit	1u01'32"
------	---------------	----------

za 14 sep 2013

Interprovinciale match te Brugge

Vlaams-Brabant eindigde knap op de derde plaats in de interprovinciale wedstrijd voor kadetten en scholieren te Brugge. Ook AC Opwijk was op deze dag vertegenwoordigd.

Ameryckx Bastiaan zorgde voor een overwinning op de 800m in een mooie tijd van 2'02"86.

Daarmee droeg hij zijn steentje bij voor de bronzen medaille.

vr 13 sep 2013

Night Run te Antwerpen

Het was heel nat, heel modderig maar toch 14 lopers van AC Opwijk aan de start. Heel mooie belevenis en zeker voor herhaling vatbaar.

9 km (5695 deelnemers)

1426: Tina De Visscher 51'01"
1532: Rebecca De Neef 51'36"
1662: Lieve Jacobs 52'08"
2464: Sarah Verhasselt 55'44"
2687: Dominique Carteus 56'41"
2713: Danny Merckx 56'48"
3064: Jan Van Biesen 57'55" (7e bij de masters 65)
3090: Kathleen Van Gucht 58'01"
3468: Tamara Verhasselt 59'19"
4641: Vicky Michiels 1u04'14"
4942: Els Van Nieuwenhove 1u05'58"
4943: Ann Van Nieuwenhove 1u05'59"
4954: An Vande Venne 1u06'03"
4955: Katrien Willems 1u06'03"

zo 08 sep 2013

Molenloop te Malderen

1200 m jongens (21 deelnemers)

1e Nick Vereertbrugghen
3e Robbe Dhondt

3 km (92 deelnemers)

41e Kelly De Valck 14'43"
50e Dana Goubert 15'54"

6 km (140 deelnemers)

1e Niels Slachmuylders 19'43"
30e Matthias Vereertbrugghen 26'08"
35e Evy Dierickx 26'33"
56e Carmen Ringoot 28'44"
78e Danny Merckx 31'36"
136e Ivienne Famaey 41'12"
137e Ellen De Vos 41'17"

12 km (38 deelnemers)

33e Laura Van De Voorde 1u09'11"

15 km (55 deelnemers)

2e Roel Ringoot 54'51"

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

zo 01 sep 2013

Belgisch kampioenschap Cad/Schol te Moeskroen

Met groot overmacht is Ameryckx Bastiaan bij de kadetten heren Belgisch kampioen geworden op de 800m in een tijd van 2'00"40.

Een heel dikke proficiat Bastiaan.

za 31 aug 2013

Open meeting te Lebbeke

Juniors dames	Goubert Dana	100m in 13"75 en ver: 3m64
Seniors dames	Dierickx Evy	400m in 1'07"38
Seniors heren	Slachmuylders Niels	3000m in 8'58"23
Masters heren	Van Vaerenbergh Ives	3000m in 10'28"59

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

za 31 aug 2013

Chickenrun te Meldert

5km (123 deelnemers)

13e	Guido Blancquaert	19'58" (2de veteraan)
55e	Danny Merckx	26'07"
96e	Ann Van Nieuwenhove	30'22"
102e	Ivienne Famaey	31'30"
107e	Els Van Nieuwenhove	31'56"

10km (86 deelnemers)

22e	Rudy Meersman	42'17"
70e	Stefan De Wit	56'38"
74e	Sander De Wit	58'52"

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

zo 25 aug 2013

Heideloop te Londerzeel

7,5 km

Lieven De Proft 37'28"

zo 25 aug 2013

Callipagerun te Wetteren

2,5km

9/40 Van Vaerenbergh Ives 8'36"

za 24 aug 2013

Flanderscup te Merksem

Bastiaan Ameryckx liep op deze Flanderscup te Merksem (Internationaal Antwerps Atletiek GALA) en 400m. Hij werd als enige Belg en CAD in het hoofdprogramma gezet. De tegenstanders kwamen uit Duitsland, Nederland en Engeland. Bastiaan weerde zich knap en liep een mooie tijd van 51"85, net boven zijn PR maar wel weer een clubminima.

Dit belooft voor de Belgische kampioenschappen.

do 22 aug 2013

Meeting te Oordegem

Juniors dames	Goubert Dana	200m in 29"99 en ver: 3m64
Seniors dames	Ringoot Carmen	800m in 2'49"
	De Valck Kelly	100m in 15"92 en speer: 19m74
	De Coster Annelies	ver: 4m27
Seniors heren	Ringoot Roel	kogel: 8m29

vr 16 aug 2013

Corrida te Merchtem

Bij de jeugd van 6 t/m 12j won Heyvaert Lies haar allereerste wedstrijd.

3 km (138 deelnemers)

11 Nick Vereertbrugghen

29 Heyvaert Lies

32 Dhondt Robbe

33 Van Den Berghe Ashok
40 Kelly De Valck
48 Dana Goubert
63 Meysman Liesbet
85 Cindy De Block
112 Ellen De Vos
114 Ivienne Famaey

6km (242 deelnemers)

23 Matthias Vereertbrugghen 24'10"
24 Rudy Meersman 24'21"
53 Evy Dierickx (2e vrouw) 26'45"
58 Carmen Ringoot (5e vrouw) 27'14"
103 Danny Merckx 31'18"
104 Sander De Wit 31'20"
105 Sarah Verhasselt 31'21"
111 Annelies Costers 31'51"
137 Dominique Carteus 33'10"
156 Jan Van Biesen 34'12"
163 Tamara Verhasselt 34'52" 215 Katrien Willems 37'50"

222 Ann Van Nieuwenhove 38'49"
223 Els Van Nieuwenhove 38'50"

12 km (299 deelnemers)

8 Niels Slachmuylders 42'05" 128 Rudy Meersman 57'08"

172 Lieven De Proft 60'45"

Opgave van Luc Berghman wegens blessure.

Proficiat aan iedereen.

do **15** aug 2013

[Kampioenschap van Vlaanderen voor kadetten](#)

Bastiaan Ameryckx is Vlaams kampioen geworden op de 1500m in een tijd van 4'14"34.

Hij liep de ganse wedstrijd attent mee in de kopgroep en met een knappe versnelling in de laatste ronde verzilverde hij de titel.

do 15 aug 2013

Jogging te Impe

12,6km Heyvaert Pascal 16/77 in 52'24

zo 11 aug 2013

Meeting te Aalst

Juniors Dames	Goubert Dana	ver: 4m04
Seniors dames	De Valck Kelly	200m in 33"08 en ver 3m59
	Costers Annelies	ver: 4m19
	Ringoot Carmen	ver: 4m01
Seniors heren	Ringoot Roel	kogel (7,260kg): 8m05

vr 09 aug 2013

Stratenloop te Denderleeuw

5km

Meersman Rudy	32/184 in 21'07
Famaey Yvienne	160/184 in 32'50
De Vos Ellen	161/184 in 32'54

di 06 aug 2013

Sprintmeeting te Oordegem

Ameryckx Bastiaan won bij de kadetten heren zijn reeks van de 800m in een knappe tijd van 2'02"32.

Onze dames Dierickx Evy, Goubert Dana, Ringoot Carmen en De Coster Annelies hadden zich ingeschreven voor de 4x 200m. Zij liepen een tijd van 1'59"25.

zo 04 aug 2013

Gouden 800m te Lebbeke

Juniors dames	Goubert Dana	200m in 29"33
Seniors dames	Dierickx Evy	800m in 2'32"47
	Ringoot Carmen	800m in 2'42"76
Seniors heren	Slachmuylders Niels	800m in 1'56"42

vr 02 aug 2013

St. Katerinajogging te Lombeek

Rudy Meersman trotseerde de hittegolf om in St. katarina Lombeek de 5,6km te gaan lopen. Hij eindigde knap 19e op 169 deelnemers en liep de afstand in 23'40".

za 27 jul 2013

Meeting te Oudenaarde

Ives Van Vaerenbergh liep een 500m in een tijd van 18'14.

vr 26 jul 2013

Corrida te Kobbegem

12km Heyvaert Pascal 10/24 in 52'28

wo 24 jul 2013

Meeting te Dilbeek

Niels Slachmuylders nam deel aan de gouden 1000. Hij liep bij de seniors heren een 1000m in een zeer mooie tijd van 2'28"61.
Een nieuw persoonlijk record en tevens een clubminimum.

Ameryckx Bastiaan won hier de 1000m in een tijd van 2'39"42, meteen een clubminimum en een PR.

Goubert Dana liep bij de juniors dames een 300m in 46"18.

zo 21 jul 2013

Dender & Schelde-jogging te Grembergen

4km

53/77 De Valck Kelly in 20'31"6

ma 15 jul 2013

Criterium van de kust te Nieuwpoort

Ives Van Vaerenbergh liep er de 10 km en eindigde knap 34e op 145 deelnemers.

za 13 jul 2013

KBC-Nacht

Ameryckx Bastiaan won zijn 1500m in een tijd van 2'00"79.

za 13 jul 2013

Jeugdmeeting te Oordegem

Merit Boogemans behaalde in de jeugdmeerkamp bij de benjamins meisjes een mooie 10e plaats met 1141 punten.

Haar uitslagen waren:

60m in 10"45

ver: 3m16

kogel: 5m29

600m in 2'11"45

do 11 jul 2013

Meeting te Ninove

Scholieren heren: Berghman Pieter: 3000m in 9'50"40

Juniors dames: Goubert Dana: 200m in 29"50

Seniors dames: De Valck Kelly: speer: 21m12

Masters heren: Van Vaerenbergh Ives: 3000m in 10'17"40

za 06 jul 2013

Guldensporenjogging te Opwijk

Ondanks het warme weer waren toch nog 150 atleten afgezakt naar Café De Werker om deel te nemen aan de 20e Guldensporenjogging.

800m

3/13: Bogemans Merit (1e vrouw)

6,5 km

12/75: Rudy Meersman in 29'02"

13/75: Norbert Saeys in 29'10"

16/75: Evy Dierickx in 29'46" (2e vrouw)

27/75: Luc Berghman in 33'11"

35/75: Lieven De Proft in 36'00"

37/75: Rebecca De Neef in 36'08"

38/75: Sarah Verhasselt in 36'16"

46/75: Hilde Mulleman in 39'52"

47/75: Sylvia Dierickx in 39'56"
54/75: Kathleen Van Gucht in 41'26"
55/75: Danny Merckx in 41'26"
59/75: Ann Van Nieuwenhove in 43'29"
60/75: Els Van Nieuwenhove in 43'36"
69/75: Freddy Berghman in 51'45"

13 km

24/51: Guido Blancquaert in 1u02'22"

za 06 jul 2013

[Flanderscup Leon Buyle te Oordegem](#)

Op de 400m zette Bastiaan Ameryckx een zeer mooie tijd neer. Toch voor hem een ongewone afstand. Met 51"37 liep hij een PR en nieuw clubrecord.

di 02 jul 2013

[Meeting te Vilvoorde](#)

Goubert Dana stond bij de juniors dames aan de start op de 300m en liep deze afstand in een tijd van 47"30.

zo 30 jun 2013

[11e memorial Jos Verstockt te Lier](#)

Bastiaan Ameryckx liep in het hoofdprogramma in een B-reeks een 1500m in 4'12"29.

Meteen een PR en een beste jaarprestatie op deze afstand bij de kadetten heren.

zo 30 jun 2013

[Jogging te Zoersel](#)

6km

De Valck Kelly eindigde 12e in een tijd van 32'27".

za 29 jun 2013

[Provinciaal kampioenschap outdoor te Tienen](#)

Jeugd van AC Opwijk zorgt in de atletiek voor heel wat medailles op de

provinciale kampioenschappen outdoor te Tienen. 3x GOUD, 4x ZILVER en 1x BRONS.

Provinciaal kampioenschap outdoor te Tienen op 29 juni 2013

Benjamins Dames 2004	Bogemans Merit	600m in 2'05"84	GOUD
		Ver: 3m37	ZILVER
Pupillen Dames 2003	Vandenputte Aude	1000m in 3'30"50	ZILVER
	Van Den Driessche Iza	1000m in 3'33"26	BRONS
Pupillen heren 2003	Dhondt Robbe	ver: 3m94	GOUD
		1000m in 3'30"65	ZILVER
	De Baecke Yaro	hockeywerpen: 32m55	ZILVER
		1000m in 3'41"54	
Pupillen heen 2002	Vereertbrugghn Nick	1000m in 3'20"17	GOUD
Miniemen Dames	Beeckman Anse	300m in 46"91	

Proficiat aan iedereen.

za 22 jun 2013

Achilles Natuurloop te Opwijk

5km (105 deelnemers)

15.	Blancquart Guido	20'45"
20.	Meersman Rudy	21'20"
62.	De Valck Kelly	29'39"
96.	Longin Joke	33'34"
99.	De Vos Ellen	34'16"
100.	Famaey Ivienne	34'18"

10km (94 deelnemers)

7.	Heyvaert Pascal	40'44"
41.	Ringoot Carmen	48'02"
64.	De Neef Rebecca	54'31"
74.	Merckx Danny	57'34"
75.	Carteus Dominique	57'45"
77.	Van Gucht Kathleen	58'14"
83.	Van Biesen Jan	1u00'40"
86.	De Boeck Linda	1u02'09"
90.	Van Nieuwenhove Els	1u05'51"

15km (43 deelnemers)

34.	De Proft Lieven	1u20'46"
-----	-----------------	----------

za 22 jun 2013

Midzomernachtrun te Gent

10 km	De Knop Laure	44'40"
-------	---------------	--------

Sarah Verhasselt 59'18"

Toch een speciale vermelding voor Laure. Als 13-jarige eindigde zij 161 op 2725 deelnemers en was hiermee 10e vrouw.

za 22 jun 2013

Meeting te Vilvoorde

Pupillen dames	Vandenputte Aude	60m in 9"84 1000m in 3'33"16
	Van Den Driessche Iza	1000m in 3'33"80
Pupillen heren	Dhondt Robbe	60m in 9"14 verspringen: 3m88
	Vereertbrugghen Nick	60m in 9"88 1000m in 3'15"17
	De Baecke Yaro	60m in 10"23 1000m in 3'33"84
Miniemen dames	Beeckman Anse	300m in 47"19
Seniors heren	Slachmuylders Niels	mijl in 4'16"01
Masters heren	Van Vaerenbergh Ives	3000m in 10'23"26

ma 17 jun 2013

Test Start to Run

Een heel dikke proficiat aan allen die weer met heel veel succes hun test hebben afgelegd. Hieronder kan je alle deelnemers vinden die dit weer voor mekaar hebben gebracht. Maar liefst 40 sportievelingen behaalden een diploma.

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

5km

Callaert Tania	Ilegems Hilde
De Bruyne Kristien	Jossart Brigitte
De Greef Raymond	Maginet Elsje
De Mot Annemieke	Van Cutsem Martha
De Peuter Helge	Van Damme Deborah
De Vos Ellen	Vander Veken Heidi
Dierickx Sylvia	Verhaevert Lutgart
Gallant David	Vermoesen Greet
Famaey Ivienne	Vranckaert Chris

10 km

Berghman Freddy	Michiels Vicky
Berghman Luc	Molleman Helena
De Block Ilse	Thomas Eric

Longin Joke
Mairiaux Inge

Vande Venne An
Willems Katrien

15 km

Bicque Johan
Carteus Dominique
De Neef Rebecca
Jacobs Lieve
Mulleman Hilde

Van Biesen Jan
Van Gucht Kathleen
Van Hove Kristien
Verhasselt Sarah

20km

De Proft Lieven
De Visscher Tina
Merckx Danny

za **15** jun 2013

[Affligemloop te Affligem](#)

5,3 km

34/234	Rudy Meersman	23'59"
204/234	Iviene Famaey	37'06"

10,8 km

94/162	Lieven De Proft	57'37"
--------	-----------------	--------

vr **14** jun 2013

[Meeting te Ninove](#)

Seniors dames	Ringoot Carmen	1500m in 5'49"75
Masters heren	Vaerenbergh Ives	5000m in 18'22"

za **08** jun 2013

[PK meerkampen te Dilbeek](#)

Bogemans Merit nam deel aan de provinciale kampioenschappen meerkampen te Dilbeek en behaalde **BRONS**.

Zij verzamelde op de vierkamp bij de benjamins dames 898 punten.

Proficiat.

600m: 4e in 2'14"16

60m: 3e in 10"73

Ver: 2e met een sprong van 3m29

Hockey: 18e met een worp van 11m93

za 08 jun 2013

Flanderscup te Kessel-lo

Aan deze meeting namen 2 atleten van AC Opwijk deel. Slachmuylders Niels liep een 800m in 1'58"05 terwijl Ameryckx Bastiaan zich opofferde om voor iemand haas te spelen en dus de aankomstlijn niet overschreed.

za 08 jun 2013

Jeugdmeeting te Lebbeke

Benjamins heren	De Pauw Preben	600m in 2'27"17
Pupillen heren	De Baecke Yaro	kogel (2kg): 6m11
		1000m in 3'41"08
	Dhondt Robbe	60m in 9"12
		ver: 4m07
	Vereertbrugghen Nick	60m in 9"64
		1000m in 3'19"74
Pupillen Dames	Vandenputte Aude	60m in 9"85
		1000m in 3'34"53
	Van Den Driessche Iza	60m in 9"89
		ver: 3m15
		1000m in 3'37"62
Miniemen Dames	Beeckman Anse	300m in 46"34
	De Pauw Merel	300m in 58"18
Miniemen heren	Van Den Bergh Ashok	1000m in 3'53"17

zo 02 jun 2013

Vredesboomjogging te Lebbeke

3,5km	De Proft Lieven	11/27 in 17'40"
	Merckx Danny	17/27 in 18'53"
	Behrens Svenja	24/27 in 23'54"
	Ellen De Vos	25/27 in 24'25"
	Ivienne Famaey	26/27 in 24'25"

za 01 jun 2013

Jogging 't Hol Op te Wambeek

5,2km	Merckx Danny	188/333 in 30'16"
11,3km	Molemans Patrick	29/267 in 44'41"

za 01 jun 2013

Ifammeeting te Oordegem

Ameryckx Bastiaan heeft zaterdag voor de derde maal op rij zijn PR verbroken op de 800m.

Hij dook voor de eerste maal onder de 2 min. Met een tijd van 1'59"41 behaalde hij een nieuw PR en de beste jaarprestatie bij de kadetten heren. Vorige week verbeterde hij eveneens zijn PR op de 400m te Duffel met een tijd van 52"77.

Hellinckx Lotte liep hier haar eerste meeting en liet op de 800m een tijd van 2'24"24 optekenen terwijl Slachmuylers Niels op de 1500m een tijd liep van 3'56"14.

Kelly De Valck smet de speer 20m99 ver.

zo 26 mei 2013

20 km door Brussel

Er waren 37250 lopers en uiteraard ook enkele AC Opwijkatleten.

846e	Heyvaert Pascal	in 1u22'37"
7308e	Ringoot Carmen	in 1u39'43"
8954e	De Wit Stefan	in 1u42'20"
9842e	De Visscher Tina	in 1u43'47"
11729e	De Proft Lieven	in 1u46'39"
26208e	Merckx Danny	in 2u15'41"

zo 26 mei 2013

Meeting te Zele

Seniors dames	Dierickx Evy	800m in 2'34"70
	De Valck Kelly	speer: 20m86

ma 20 mei 2013

Kortrijk Loopt

Mulleman Hilde liep op 20 mei 2013 te Kortrijk een 11,3km in 1u08'43" en eindigde hiermee 407ste op 604 deelnemers.

zo 19 mei 2013

Meeting Grote Prijs Stad Lokeren

Kadetten heren	Ameryckx Bastiaan	800m in 2'01"82
Seniors dames	De Valck Kelly	speer: 23m19
Seniors heren	Slachmuylders Niels	1500m in 3'57"09
Masters heren	Van Vaerenbergh Ive	5000m in 18'07"21

za 18 mei 2013

Pinksterjeugdmeeting te Oordegem

Verschillende jeugdathleten van AC Opwijk namen met succes deel aan deze meeting maar op de website van Vlierzele sportief is nog geen uitslag beschikbaar. (zal dus later volgen)

vr 17 mei 2013

Meeting te Lebbeke

Kadetten heren	Vereertbrugghen Mathias	speer: 22m85
Seniors dames	De Valck Kelly	speer: 21m24
Masters heren	Van Vaerenbergh Ive	2000m in 6'31"60

do 09 mei 2013

Abdijentocht Tongerlo-Averbode

Abdijentocht Tongerlo-Averbode op 09/05/2013

16 km Lieven De Proft 1331/2270 1u29'26"

do 09 mei 2013

Denderloop te Liedekerke

Denderloop te Liedekerke op 09/05/2013

5 km Lieven De Proft 47/185 26'02"

do 09 mei 2013

Meeting te Sint-Niklaas

Seniors heren	Slachmuylders Niels	1500m in 3'58"52
---------------	---------------------	------------------

wo 08 mei 2013

Meeting te Lebbeke

Seniors dames	Costers Annelies	ver: 4m14
	Vanderperren Freke	ver: 3m79
	Dierickx Evy	800m in 2'34"57

zo 05 mei 2013

Run for LCH te Kapelle-op-den-Bos

Run for LCH te Kapelle-op-den-Bos op 05/05/2013

10 km Danny Merckx 215/303 58'09"

zo 05 mei 2013

Meeting Grand Prix Fernand Mingels

Kadet Bastiaan Ameryckx was naar het Koning Boudewijn stadium afgezakt om een 800m te lopen.

Hij moest de wedstrijd zelf maken en nam meteen het initiatief.

Hij liep naar een tijd van 2'03"27. Een nieuw PR, hetgeen belooft voor de rest van het seizoen.

za 04 mei 2013

Jeugdmeeting te Lebbeke

Ondanks een klein clubke staat de jeugd van AC Opwijk in de atletiek hoog aangeschreven. Niet alleen in het veldlopen maar ook op de piste kunnen zij goed hun mannetje (vrouwtje) staan.

Te Lebbeke werden weer verschillende medailles behaald.

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

Benjamin heren	De Pauw Preben	ver: 2m25 600m in 2'29"55
Benjamin dames	Bogemans Merit	600m in 2'06"54
Pupillen heren	Dhondt Robbe	60m in 9"22 ver: 4m08
	De Baecke Yaro	1000m in 3'43"43 ver: 3m05
	Vereertbrugghen Nick	1000m in 3'22"94 ver: 3m59
Pupillen dames	Vandenputte Aude	60m in 9"71 1000m in 3'40"07

	Van Den Driessche Iza	60m in 9"76 1000m in 3'43"38
Miniemen Dames	Beeckman Anse	150m in 21"75 kogel: 7m50
	De Pauw Merel	60m in 26"44

wo **01** mei 2013

Meeting te Oordegem

Seniors heren	Van Vaerenbergh Ives	5000m in 17'46"
---------------	----------------------	-----------------

wo **01** mei 2013

Ekiden te Evergem

De Valck Kelly, Costers Annelies, Ringoot Carmen, Vanderperre Freke, Goubert Dana en Dierickx Evy hadden zich ingeschreven voor de marathon te Evergem. Elke deelnemer mag zelf zijn afstand bepalen maar met de groep moet men dus een afstand van 42km overbruggen. Zij eindigden bij de dames op een knappe 7e plaats in een tijd van 3u37'45 en waren 77e op 141 deelnemende teams.

wo **01** mei 2013

Jeugdmeeting te Aalst

Benjamins Dames	Bogemans Merit	60m in 10"87 600m in 2'14"68 ver: 3m18
Miniemen Dames	Beeckman Anse	300m in 48"06

wo **01** mei 2013

Spartacusrun te Boom

Stefan De Wit had zich voor dit parcours met 16 zware hindernissen ingeschreven. Van de 5363 ingeschreven atleten haalden er 4687 de eindmeet. Stefan eindigde bij de H45 op de 60e plaats op 139 deelnemers.

zo **28** apr 2013

Provinciaal kampioenschap te Huizingen

Vanaf kadet liggen deze kampioenschappen zeer vroeg op het seizoen. Het veldlopen ligt nog maar juist achter de rug en men moet reeds gaan presteren op de piste. Bij de dames lagen de verwachtingen niet zo hoog maar bij de

mannen rekende AC Opwijk toch op mooie prestaties. En het resultaat mag er zijn: **2x GOUD en 1x ZILVER.**

Kadetten dames	Mergan Tina	400m in 1'07"20	
Juniors dames	Goubert Dana	200m in 29"01	
Seniors dames	De Valck Kelly	speer 600gr: 20m87	
	De Coster Annelies	ver: 3m83	
	Dierickx Evy	1500m in 5'44"95	
	Ringoot Carmen	1500m in 6'06"07	
Kadetten heren	Ameryckx Bastiaan	1500m in 4'32"00	GOUD
Scholieren heren	Berghman Pieter	1500m in 4'29"98	GOUD
Seniors heren	Slachmuylders Niels	1500m in 4'04"74	ZILVER

zo **21** apr 2013

Antwerp 10 Miles & Marathon

Enkele atleten van AC Opwijk waren afgezakt naar Antwerpen om deel te nemen aan de ten miles en de marathon. Het is een belevenis om eens door de tunnels en de straten te kunnen lopen zonder het dagelijkse verkeer.

In de marathon hadden wij twee deelnemers. Bij de vrouwen liep De Visscher Tina een tijd van 3u57'01. (18e in haar leeftijdscategorie en 9 minuten sneller dan vorig jaar). Pascal Heyvaert liep zijn eerste marathon en mag echt trots zijn op zijn tijd van 3u19'54. Nu hij weet wat een marathon inhoudt is hij overtuigd dat hij sneller kan.

10 Miles

8789	Lieven De Proft	1:29:02
17750	Danny Merckx	1:46:47

Marathon

278	Pascal Heyvaert	3:19:54
1046	Tina De Visscher	3:57:01 (18e in haar leeftijdscategorie)

zo **21** apr 2013

Meeting te Gent

Seniors dames	Dierickx Evy	1500m in 5'39"03
	De Valck Kelly	ver: 3m75

zo **14** apr 2013

Meeting te Ninove

Kadetten heren	Vereertbrugghen Mathias	800m in 2'35"48
		speer (666gr): 29m22

Juniors dames	Goubert Dana	200m in 30"58	
Seniors dames	De Valck Kelly	speer (600gr): 22m68	
Masters heren	Van Vaerenberg Ives	3000m in 10'26"89	

zo 14 apr 2013

Meeting te Oordegem

Benjamins heren	De Pauw Preben	600m in 2'28"55 ver: 2m01	
Pupillen heren	Dhondt Robbe	60m in 9"07	ZILVER
		1000m in 3'45"65 ver: 3m85	BRONS
	De Baecke Yaro	1000m in 3'48"52 ver: 2m99	
	Vereertbrugghen Nick	kogel (2kg): 5m65 1000m in 3'29"28 ver: 3m61	GOUD
Miniemen dames	Beeckman Anse	150m in 22"08	
	De Pauw Merel	1000m in 3'36"70 150m in 26"97	ZILVER

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

za 13 apr 2013

Ronde van Zele

Een estafetteloop van 35km met vier lopers van 35km. Onder de 82 teams ook een team van AC Opwijk. In een tijd van 2u26'04" eindigden Jos, Stefan, Pascal en Steven op een mooie 24e plaats. Zeker voor herhaling vatbaar.

za 13 apr 2013

Avaloop te Buggenhout

6 km vrouwen

Liesbet Meysman 9/23
De Block Cindy 17/23

12 km vrouwen

Kathleen Van Gucht 27/41
Dominique Carteus 28/41

12 km heren

Niels Slachmuylders 3/80 **BRONS**Lieven De Proft ?

Johan Biqué 59/80
Danny Merckx 72/80

ma 01 apr 2013

Grote Prijs Vereecke te Nieuwpoort

Grote Prijs Vereecke te Nieuwpoort op 01/04/2013

Seniors heren Van Vaerenbergh Ives 5000m in 17'46"

ma 01 apr 2013

Natuurloop te Londerzeel

Natuurloop te Londerzeel op 01/04/2013

8,0 km Lieven De Proft 68/86 46'57"

za 30 mrt 2013

Sportkamp

Ter voorbereiding van het zomerseizoen trokken een 50-tal AC Opwijkenaars tijdens het Paasweekend voor 4 dagen naar het zonnige, droge maar zeer koude Tongerlo.

Ondanks het zeer frisse lenteweer werd er 2-maal daags deftig getraind. 's Avond werd de tijd doorgebracht met gezelschapsspelen maar ook de reeds gerenommeerde kwis waar zowel jong en oud naar uitkijken stond op het programma. De mensen die niet trainden konden meedoen aan stevige wandelingen in de bossen van Tongerlo. Voor elk wat wils.

Iedereen keerde moe maar zeer voldaan op Paasmaandag terug naar huis. Uitkijken naar volgend jaar.

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

Onze thuisblijvers bleven niet bij de pakken zitten. Er werd ondanks het koude weer reeds door enkele atleten deelgenomen aan een jogging en ook op de estafetteloop van Roparun op Spechtes was AC Opwijk vertegenwoordigd.

di 26 mrt 2013

Jogging te Wambeek

Jogging te Wambeek op 26 maart 2013

5,6km	Guido Blancquaert	1/16
8,5km	Rudy Meersman	39/100
	Louis Van Verenbergh	48/100

zo 17 mrt 2013

25 km van Waver

Pascal Heyvaert zit op schema voor zijn eerste marathon die hij zal lopen in Antwerpen op 21 april 2013. Ter voorbereiding nam hij deel aan de 25km te Brussel (Waver) op 17 maart 2013. Hij eindigde knap 113/495 in een tijd van 2u05'17".