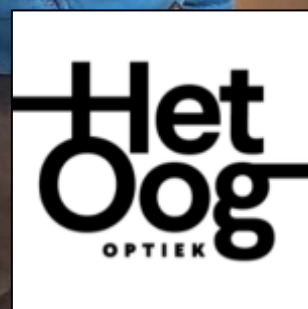


Dieter Bruyneel, samen met Bashir Abdi



35^e Vlaamse Ardennenloop

**Zaterdag
10 juni 2023
19u00**

op en rond de Eikenberg

**Afstanden : 5,8 km (2 hellingen) ; 8,6 km (3 hellingen)
of 11,8 km (4 hellingen, met bevoorrading na de Eikenberg).**

**Verzamelplaats en inschrijvingen op het pleintje aan het
Gemeentehuis van Etikhove (Etikhoveplein).**

De nabespreking gebeurt in taverne 't Verschil in Etikhove.

Een eigen organisatie van :

Colofon

JogInfo - jaargang 43
juni 2023

Verantwoordelijke uitgever

Geert Deconinck
Nazarethstraat 4
9840 De Pinte
☎ 0475 93 85 55

✉ jcdepinte@gmail.com

💻 www.jcdepinte.be

Bankrekening :
BE37 7374 4013 6028
BIC : KREDBEBB

Bestuur

Voorzitter
Geert Deconinck

Secretaris
Kris Clarysse
Picassostraat 5
9840 De Pinte

Schatbewaarder
Luc Debaene

Bestuur
Ignace De Roo
Joeri Nowé
Kim Van der Eecken

Redactie JogInfo
donald.maebe@skynet.be
marc.goffart@telenet.be
joginfo.jc.depinte@gmail.com

Webmaster
Donald Maebe



Voorwoord Joginfo juni 2023

Geert Deconinck



Beste loop- en wandelvrienden,

Na het deels door chatGPT-gecreëerde vorige voorwoord, heb ik dit exemplaar weer helemaal zelf geschreven... Aan jullie om uit te maken waar de inhoud zit 😊. Wat mij betreft staat die vooral op de volgende bladzijden: je zal zien dat er in dit 43^{ste} werkingsjaar al weer heel wat afgelopen werd, van clubkampioenschappen tot marathons... Ribbedebie!

Dankzij onze sponsors, die zich weer voor twee jaar hebben willen engageren in onze club, zijn we er ook weer vestimentair op vooruit gegaan! Ons petje en onze nieuwe eigele, keigoeie, opvallende club-T-shirt kreeg je mede dankzij hun steun. Draag ze dan ook trots om de buitenwereld te laten zien dat wij en zij voor kwaliteit staan, we zijn niet voor niets 'Running since 1980'. Bedankt, sponsors!

Zoals je verder in JogInfo kan lezen, was de derde editie van het clubkampioenschap weer een groot en tof succes. Het concept van vorig jaar – zonder tijdsangevers je parcouurstijd vooraf inschatten – bleef behouden, maar een subtiele twist met knikkers, plaatjes tellen en Maria'tjes terugvinden – met bonustijd - bouwde een extra dimensie in. Floris werd onze nieuwe clubkampioen, en mag de wisselbeker gedurende één jaar een ereplaats geven. Ik leer alvast dat de velen onder ons zonder gesofisticeerde tijdopnameapparatuur zichzelf toch maar matig weten in te schatten...

De 22^{ste} editie van de Ribbe-debie zal bij het lezen van dit voorwoordje ook achter de rug zijn, maar ligt bij het schrijven ervan nog in de toekomst ...

En noteer in je agenda alvast onze volgende speciale activiteiten: de 35^{ste} editie van de Vlaamse Ardennenloop op 10 juni en onze 10^{de} Schelde-VeldeJogging op 8 september. Of kom gewoon af op dinsdag of zondag... Verder vind je loopverslagen en recepten, foto's en erfgoedweetjes, de typische ingrediënten van een loopclub dus... Bekijk zeker ook de kleureneditie op de website!

Tot dinsdag?!

Geert

Joggingclub De Pinte is aangesloten bij SPORTA FEDERATIE VZW

Maatschappelijke zetel : Huis van de Sport

Boomgaardstraat 22/50, 2600 Berchem

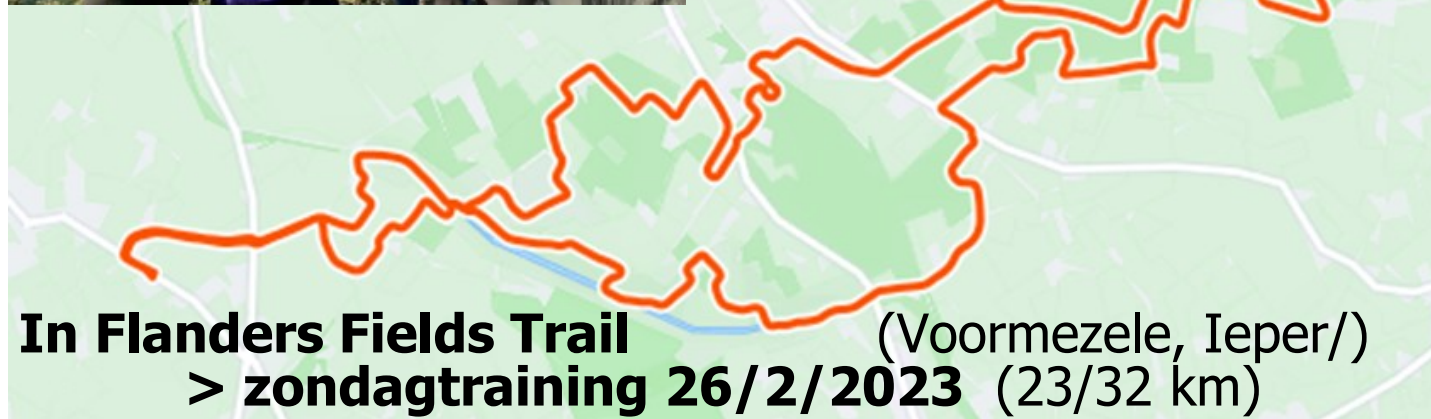
Verzekering OMOB (Ethias) polis 45/106/053



Gordel rond De Pinte > zondagtraining 19/2/2023



Pl.	Naam	Tijd
23 KM		
32.	Nowé Joeri	1:48:41 >
47.	Susnea Octavian	1:52:58 >
132.	Vermeulen Steven	2:08:23 >
show more Toon alle 325 deelnemers		
32 KM		
76.	Desmyter Jurgan	2:54:14 >
82.	Van Den Bossche Simon	2:56:16 >
148.	De Paep Floris	3:29:17 >
show more Toon alle 202 deelnemers		



In Flanders Fields Trail (Voormezele, Ieper/) > zondagtraining 26/2/2023 (23/32 km)



STRAVA

LOOPTEAM

JC DE PINTE

Het STRAVA LOOPTEAM werd in 2020 opgericht om ook online verbonden te zijn en op de hoogte te blijven van elkaars sportieve activiteiten. Zo kunnen we elkaar ook steunen met "kudos" of reacties.

Ondertussen zijn al we met **33 clubleden** lid van dit virtuele team. Ook zijn om toe te treden tot ons team? Doen! Maak een "free account" aan bij Strava. Uploaden van je prestaties doe je via een uurwerk type Polar, Garmin,... of installeer de STRAVA-app op jouw smartphone en registreer je activiteit rechtstreeks.

Leden van ons Strava Loopteam JC De Pinte: Kristof Agache, Koen Ascrowat, Joos Bral, Johan Bril, Dieter Bruyneel, Kris Clarysse, Marjolijn De Bie, Geert Deconinck, Jana Deconinck, Floris De Paepe, Jurgen Desmyter, Marc Goffart, Martine Haelterman, Jean-Marc Hemelsoet, Wannes Hemelsoet, Bart Hertveldt, James Huys, Dominique Lagast, Katharina Lannoy, Geert Legein, Donald Maebe, Dirk Meersseman, Els Meyvaert, Joeri Nowé, Sandra Reulink, Michaël Roseeuw, Peter Slock, Caroline Surmont, Octavian Susnea, Simon Van den Bossche, Kim Van der Eecken, Johan Van Laecke, Steven Vermeulen

Zo is het o.m. wel fijn om op Strava te volgen wat **Dirk Meersseman** zo allemaal presteert, vaak in alle stilte! Hieronder een greep uit zijn strafste stoten/lopen. Chapeau, Dirk!

1 januari 2023, 10:46 AM, **Nieuwjaarsloopje**
35.79 km in 3h 17m (5:31/km)



5 Maart 2023, 8:49 AM
44.81 km in 4h 21m (5:50 /km)



25 februari 2023,
8:56: BVRC **Battle of Brussels** (Groene promenade Brussel)



March 19, 2023 at 8:49 AM
Parcours Marathon van Gent
44.65 km in 4h 9m (5:36 /km)



Sinds kort is JC De Pinte ook op WhatsApp te vinden. Met een eigen chatgroep wil het bestuur een extra communicatiekanaal aanbieden voor berichten en afspraken met betrekking tot onze favoriete sport, zowel vanuit het bestuur als tussen leden onderling. Deelname is uiteraard vrijblijvend. Je kan je altijd zelf uitschrijven.

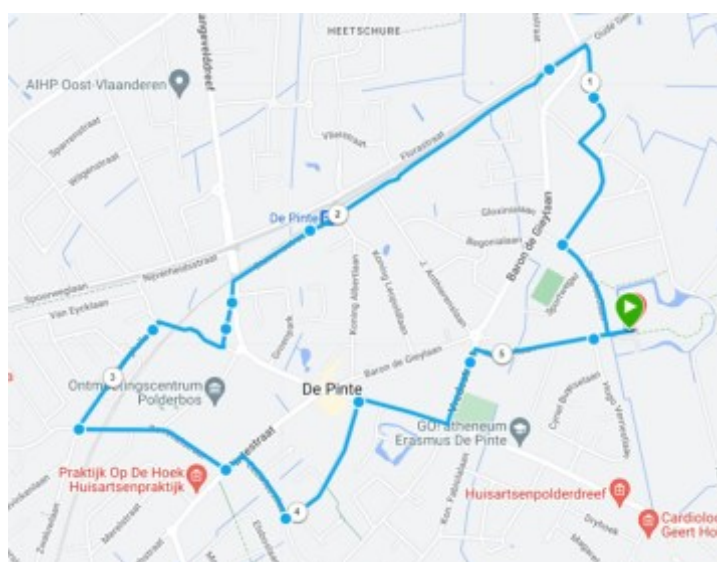
Via de onderstaande link kan iedereen met een WhatsApp account deelnemen aan onze gesprekken (stuur deze link dus aub niet door naar niet-leden!): <https://chat.whatsapp.com/JTL2ufNCGkp8GuAmJndaGI>. Klik met je gsm op bovenstaande link, bevestig om de link te openen met WhatsApp en aanvaard de uitnodiging.



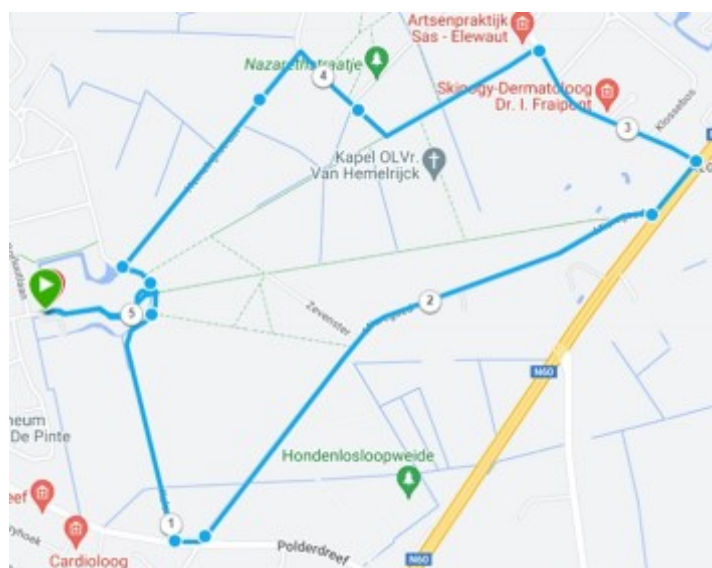
Wat mag je zoal verwachten: praktische aankondigingen (bv. over kantine-moment, startplaats of startuur activiteiten), informatie over joggings van andere loopclubs, uitwisselingen over deelname activiteiten, enz. Je kan ook zelf (nuttige, grappige, liefst sportieve) info delen met de JCDP-groep, "een enthousiaste en knotsgekke bende", zo konden we er recent lezen ☺.



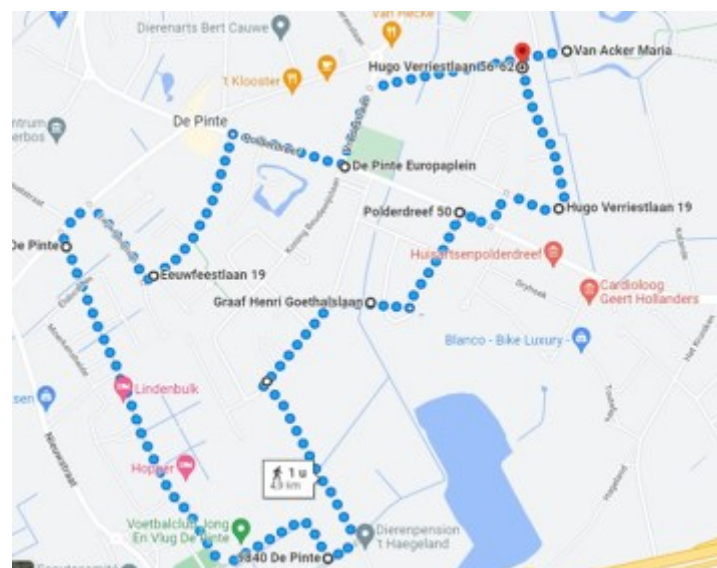
JC De Pinte heeft voortaan ook een (kleine) wandelafdeling. Een aantal ex-lopers/sters is aan het wandelen geslagen op dinsdagavond. Ondertussen zijn 11 wandelingen beschikbaar van om en bij de 5km die allemaal vertrekken op de parking van RVT Scheldevelde. Er bestaat ook een WhatsApp-groepje van de wandelaars. Wens je op de hoogte te blijven? Geef jouw gsmnr. door aan Donald (beheerder van het groepje)



Wij wandelen iedere dinsdagavond een afstand tussen de 5 en 6 km. We starten om 19.30u STIPT en wandelen om en bij het uur. Iedereen van harte welkom!



Wandeling 07/03/2023 : 5,2 km



Wandeling 18/4/2023 : 5 km



Dieter
Bruyneel

Verslag van mijn Runners' Lab halve marathon Gent — 12 maart 2023

Tijdens de opmaak van mijn planning van 2023 viel mijn oog meteen op de Runners lab halve marathon van Sportaround. Ik wist dat deze loopwedstrijd een mooi parcours had en dat de organisatie van een zeer hoog niveau is. Dat werd vandaag nog maar eens bevestigd.

Bovendien geldt deze editie 2023 ook als officieel Belgisch kampioenschap halve marathon. Een mooie extra opsteker is bovendien ook dat Olympische medaillewinnaar Bashir Abdi er zijn zinnen op gezet heeft om deze titel aan zijn indrukwekkende palmares toe te voegen.

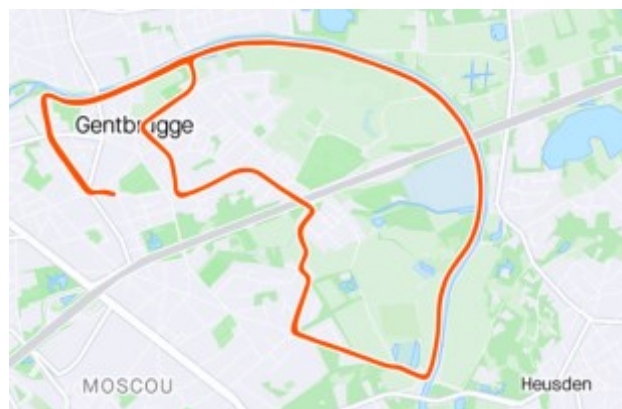
Om 7 uur 30 ging de wekker. Ik voelde dat het een topdag zou worden. Na een licht ontbijt kroop ik nog even onder de wol en rond 10 uur vertrokken we in de richting van het Wouter Weylandtstadion in Gentbrugge. We gingen bij uitzondering met de auto. Doordat de loopwedstrijd maar een beperkt aantal deelnemers heeft, was het gemakkelijk om de auto te parkeren.

Normaal gezien heb ik voor een wedstrijd altijd een lichte stress over de tijdsplanning maar dat had ik nu niet doordat alles zeer overzichtelijk was en er geen rijen stonden aan te schuiven om de borstnummers af te halen. We waren nog op tijd om de eliterenners aan te zien komen.



Zoals verwacht was Bashir Abdi de zeer terechte winnaar. Hij verbrak met een tijd van 59 minuten 51 seconden het 26 jaar oud Belgisch record op de halve marathon. De menigte ging volledig uit de bol. Jammer genoeg kregen de latere atleten weinig aandacht. Bashir was al vrij vroeg zijn hazen kwijtgespeeld en heeft dus grotendeels de wedstrijd alleen gelopen. Anders had er misschien nog een betere tijd ingezet?

Bij het gespannen wachten op de aankomst van Bashir zag ik de Bashir van onze joggingclub De Pinte (Dirk Meersseman). Altijd een fijn weerzien. Om 11u35 zou onze halve marathon starten. Er deden een aantal BV's mee. Zo spotten we minister Ben Weyts en Gents burgemeester Mathias De Clercq. Op het parcours stond schepen Filip Watteeuw en moedigde hij een aantal lopers aan.



De wedstrijd zelf verliep zeer aangenaam. Het parcours bestond uit twee ronden en was dan ook zeer overzichtelijk. Ik startte zoals gewoonlijk te snel (4min 39 voor mijn eerste kilometer). Toch slaagde ik erin om tot rond de 15de kilometer mijn tempo grotendeels onder de 5 minuten per kilometer te houden. Vanaf de 16 de kilometer ging het wat moeilijker. Dirk had duidelijk een biefstuk meer gegeten en ik moest hem al rond kilometer 4 laten lopen.

Het parcours was echt genieten. We liepen grotendeels langs de Schelde. Heel wat gebieden liggen nu onder water en dat geeft een mooi zicht. Ik slaagde er uiteindelijk in om mijn gemiddeld tempo rond 5 minuten per kilometer te houden. Dat gaf uiteindelijk 1u 45 min 54 seconden nettotijd. Ik

was niet diep gegaan maar ik had wel veel honger. Ik gaf me uit als een koning toen ik al die lekkere versnaperingen zag: chips, snoepen (abrikozen mmm), rijsttaartjes, bananen en nog meer chips... Ik heb denk ik nog nooit zoveel gesnoept bij aankomst.

We kregen eens geen medaille maar een mooie sleutelhanger. Die zal ik trots aan mijn sleutels hangen. Bij aankomst at ik nog een Marokkaanse pannenkoek met feta, olijven en honing. Wat was dat een feest. Ben Weyts kan duidelijk beter lopen dan communiceren en zette dan ook een mooie tijd neer. Moe en voldaan trokken we terug huiswaarts.

Pos.	Nr.	Naam	Stad	5km	10km	13,2km	18,2km	Netto tijd	Vershil	Pos. M/V
415	2149	Dieter Bruyneel	Gent	00:24:44	00:50:15	01:05:00	01:31:09	01:45:54	+37:11	575e man
352	2369	Dirk Meersseman	De Pinte	00:24:08	00:48:03	01:02:28	01:26:45	01:40:10	+31:27	534e man
319	202	minister Ben Weyts	Beersel	00:23:26	00:47:11	01:01:32	01:25:06	01:38:25	+29:20	506e man

Deze halve marathon past breder in mijn voorbereidingen voor de marathon van Rotterdam in april en binnen twee weken zal ik ook de Sofico halve marathon van Gent lopen. Hopelijk kan ik daar nog een betere tijd lopen?

[nvdr: Over deze wedstrijden kan je verder in deze Joginfo meer lezen.]



**Marc
Goffart**

Familiaal nieuws: huwelijk Dieter Bruyneel — 29 maart 2023



Bij het zoeken naar een geschikte foto bij het verslag (hiervoor) van Dieter Bruyneel, stoot ik op een verrassend nieuwtje op zijn blog: Dieter is kort geleden, tijdens de voorbereiding op zijn 8ste marathon, gehuwd met zijn vriendin Ineke!

«29 maart 2023, een nieuwe mijlpaal in mijn leven. Ik werd er 41 en ben eindelijk in het huwelijksbootje gestapt. De trouw zelf was veel fijner dan we verwacht hadden. En mijn verjaardag... die raakte een beetje ondergesneeuwd maar ik was veel te enthousiast om me daar zorgen over te maken.»

Een iets uitgebreider verslagje vind je op <https://dieterbruyneel.com/2023/03/31/kort-stukje-over-onze-trouw>. **Hartelijk proficiat, Dieter en Ineke!!**

**Donald
Maebe**

Koken met JC De Pinte - Een gezonde aardappelomelet

Training is uiteraard het belangrijkste element voor een loper die 'n goede prestatie wil neerzetten. Toch is ook de rol van voeding niet te onderschatten om ons voldoende energie te geven. Lopers houden van koolhydraatrijke voeding: pasta, rijst, aardappelen, enz. Maar mag het ook nog lekker en gezond zijn?! We leveren je in deze rubriek graag wat inspiratie voor je volgende topprestatie!

Ingrediënten

- 300 gram aardappelen geschild in kleine blokjes
- zout naar smaak
- 1 ei
- 125 ml halfvolle melk
- peper naar smaak
- 15 gram margarine
- 1 kleine rode paprika in blokjes
- 1 ui fijngesneden
- 50 gram gerookte kipfilet in blokjes
- 50 gram doperwten
- 1 klein stronkje bloemkool fijngehakt
- 1/2 appel fijngesnipperd
- 1 eetlepel rozijnen
- 2 eetlepels magere dressing



Bereidingswijze

- Kook de aardappelen, in een pan met weinig water met het zout, in 5 minuten halfgaar.
- Klop ondertussen het ei los met de melk en de peper.
- Giet de aardappelen af.
- Laat de margarine smelten in een koekenpan en bak hierin de aardappelen lichtbruin.
- Bak de paprika, de ui en de kipfilet 5 minuten met de aardappelen mee.
- Roer de doperwten erdoor en plet het geheel met de bolle kant van een lepel.
- Schenk het eimengsel erover en dek het af met een deksel of aluminiumfolie.
- Bak de aardappelomelet circa 15 minuten, op een laag vuur, tot de onderkant lichtbruin en de bovenkant gestold is.

Vermeng ondertussen bloemkool, appel, rozijnen en de dressing en serveer het bij de aardappelomelet.
Smakelijk!



**Sofico marathon
& halve marathon Gent
26/03/2023**

Al enkele maanden vooraf groeit een gezonde nervositeit in JC De Pinte voor de Sofico (halve) Marathon van Gent, want heel wat clubleden blijken ambitie te hebben om een hele of halve marathon in onze thuishaven af te werken. De trainingsloopjes gaan stevig de hoogte en lengte in - op de dinsdagjoggings loopt onze kopgroep steeds sneller weg. Enkele weken voordien laat een select groepje zich opmerken "in Flanders Fields" voor een stevige trail-training.

Ook bij mij kriebelt het wel, maar ik stel het eigenlijke inschrijven en trainen wel behoorlijk lang uit. De kille wintermaanden zullen er wel niet vreemd aan zijn?! Wanneer ik een week vooraf wil inschrijven voor de halve marathon, blijkt deze inmiddels volzet. Met dank aan sponsor Michel kan ik op dinsdag alsnog een loopnummer op de kop tikken van een collega-opticien die niet zal meelopen. Omdat we normaliter ongeveer hetzelfde tempo en ook dezelfde ambities hebben, spreken Michel en ik af de halve marathon (zoveel mogelijk) samen te lopen. Ondertussen wordt wel duidelijk dat het weer écht niet mooi zal zijn: bakken regen worden voorspeld!

Op zaterdag heb ik de vertrekzone (rond de Topsportthal/Watersportbaan) al verkend om mijn nummer (en dat van Michel) op te halen, zodat ik op zondag 26 maart "vlotjes" en "just in time" naar Gent kan fietsen, in een slechts matige motregen. Aan de aankomstzone is het iets na half tien al een drukte van jewelste. De meeste lopers proberen binnen nog wat te schuilen voor alle nattigheid, en ook wel voor de koude. Het is dan ook niet zo eenvoudig om de juiste kledingkeuze te maken.

Een comfort is wel dat de start dit jaar enigszins gespreid wordt, zodat lopers volgens eigen tempo en ambitie van start kunnen gaan tussen 10u en 10u30. Met ons streefdoel van 10km/u is ons vertrek rond 10u15' gepland. Ik slaag er nog net op tijd in om Michel te vinden in de startzone, in de buurt van de 2u10'-vlagjes. De meute trekt zich op gang en we nemen bezit van de kop van de Watersportbaan. Via Ekkergermerkerk (aan de overkant van de binnenring) steken we door naar de Coupure, waar ook de fietsers het vandaag moeten afleggen tegen de lopers.



Al snel moet mijn regenjasje uit (wegens te warm en geen regen meer), maar zo moet ik versnellen om Michel weer bij te benen. Op de Recollettenlei lopen we langs de Leie het centrum binnen. Via Onderbergen en de Sint-Michielselling genieten we van één van de mooiste stadsvormen van Gent: boven Gent rijst vandaag Klokke Roeland zeker niet eenzaam, maar wel zeer grijs! We draaien achter de McDonalds de Graslei op om via de Groentenmarkt en de Langemunt door te steken naar de Vrijdagmarkt. De kasseien zorgen voor minder loopcomfort, maar het is toch wel erg fijn om als loper Gent te mogen inpalmen!

Wat verder passeer ik in de Goudstraat zowaar mijn vroegere lagere school (Sint-Lievenscollege [SLC], 5de & 6de leerjaar) - dat was lang geleden! Via het MIAT (Minnemeers) en de groene Baudelohof komen we aan de de Portus Ganda, waar Leie en Schelde samenvloeien. Ik loop er ook met plezier mijn middelbare school voorbij (nog steeds SLC Zilverenberg). Langs de Visserij vinden we een mooie en veilige doorsteek naar Ledeborg, waar we de Schelde verder volgen langs zijn vele kronkels. De stadsvernieuwing in Gent heeft hier inmiddels voor heel wat nieuwbouw en renovaties gezorgd. Hier duikt Donald een eerste keer op als supporter, wat ons nog een extra boost geeft!

Via het UZ Gent (10 km in 58'11") naderen we de Ghelamco-Arena, waar we een lengte van de groene grasmat binnen in de voetbaltempel afleggen. Bij het buitenlopen kan ik handje-klap doen met de échte Buffalo-mascotte van AA Gent. Dankzij deze mooie sightseeing door het historische hart van Gent hebben we zo al 2/3de van de halve marathon afgewerkt. We genieten van een parcours vol variatie langs het water, dat gelukkig niet zo fel meer van boven neerkomt. We worden gedreven door het enthousiasme van de massa (en onszelf natuurlijk), al vrezen we onze relatief snelle start nog wel te moeten bekopen...!

De marathonlopers steken hier de Ringvaart over, om via Zwijnaarde naar De Pinte te lopen voor een stevige lus door het Parkbos. Als halve-marathonlopers houden we het bij een gestrekte draf langs de Ringvaart/R4, waar we bij de Sneppenbrug de Blaarmeersen binnen lopen.





Het stuk Ringvaart is niet het meest begeisterende deel van het parcours, vooral omdat de auto's ons wel blijven voorbij snellen; sommigen moedigen ons al toeterend aan, anderen (supporters) halen zelfs gevaarlijke toeren uit om op de pechstrook hun geliefden te gaan aanmoedigen. Donald doet het gelukkig op een veilige manier wanneer hij ons bij 15km (aan de André Denys-fietsbrug) een tweede keer een hart onder de riem komt steken! Merci, Donald!

Even verder geraakt Michel stilaan wat achterop — maagkrampen hoor ik later. Ik houd nog even in, maar ervaring leert dat het uiteindelijk (zeker op het einde) best is dat eenieder zijn eigen tempo loopt / blijft lopen. In de verte krijg ik ook de groene vlagjes van 2u10' weer in zicht, wat de loper moed geeft. Ook volgens eigen meting, zit ik overigens wel behoorlijk op schema om mijn doel (10km/u) te halen.

Aan de rand van de Blaarmeersen (Grienkaai, overkant van Gordunakaai) vinden we de Leie terug voor de voorlaatste kilometer. De laatste kilometer voert ons dan weer langs de Watersportbaan zelf, toch ook een belangrijke landmark aan het water voor Gent: niet alleen roeiers kunnen zich hier op het water uitleven, ook de lopers malen hier in minstens even grote getale hun rondjes op de 5km-piste af. Gelukkig moeten wij niet helemaal rond! Deze laatste kilometer is overigens ook afgezet met nadarhekkens, want ook de supporters komen hier hun helden aanmoedigen (en opwachten voor de nabespreking...).

De eindmeet bevindt zich binnen in de Topsportal, waar de temperatuur en het geluidsniveau stevig de hoogte ingaan. Een versnelling voor een eindspurt heb ik niet meer in petto wanneer ik over de finish kom: in 2u07'13" heb ik uiteindelijk de klus geklaard. Michel vervoegt mij luttele 2 minuten later, terwijl ik nog sta uit te hijgen van de geleverde prestatie: opdracht volbracht en nog volop genoten ook! 😊 Zo blijkt eens te meer dat je laten afschrikken door weer en wind nooit een goed idee is...

De koude piekt niettemin wanneer we zo'n half uur later weer naar buiten trekken. Ondertussen komen ook de snelste marathonlopers binnen, en ik neem nog even de tijd om te supporteren. Ik kan mijn ogen nauwelijks geloven wanneer ik om 13u al Jurgen terug naar de Topsportal zie spurten (sic!), met een eindtijd beneden 3u! Wat een prestatie! Zoals uit bijgaand overzicht van de uitslagen blijkt, werden er die zondag heel wat knappe prestaties neergezet. Het "nieuwe" loopseizoen is alvast goed ingezet!

Donald Maebe	Sofico marathon en halve marathon van Gent - 26/03/2023... ... bekeken vanuit de ooghoek van de supporter
---------------------	--

Vorig jaar liep ik samen met Michel nog de halve marathon van Gent, niet wetende dat dit mijn allerlaatste wedstrijd in mijn loopcarrière zou zijn. Ik sta dan ook met heel gemengde gevoelens onder de spoorwegbrug aan de Ottergemsesteenweg naar de voorbij schrijdende lopers te kijken. Met 12.500 zijn ze komende uit 20 landen. Alle hotels in Gent zijn volzet.

Ik had Michel beloofd om hem op een drietal punten op het parcours op te wachten. Mijn oorspronkelijke plan was, nu ik opnieuw wielertoerist ben geworden, om dit per fiets te doen. De aanhoudende regen die zondagochtend gooide echter roet in mijn plannen. De auto dan maar genomen. Eventjes was ik blij dat ik niet hoefde te lopen. Verzopen "waterkiekens" passeren me. Tot op het lijf doorweekt, niet alleen van het lopen maar ook al door het wachten op het startschot, net zoals vorig jaar aan de Watersportbaan.

Michel "WhatsApp-te" me dat hij een wit petje zou dragen. Ja hallo... ik heb veel witte petjes gezien. Ik realiseer me nu pas hoe moeilijk het is om in dergelijke meute een bekend gezicht eruit te pikken. Nee... het zijn de JCDP'ers die me eerste zien staan : Jurgen, Simon, Geert, Marc, Michel en Octavian.

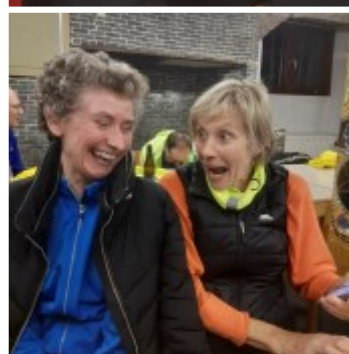
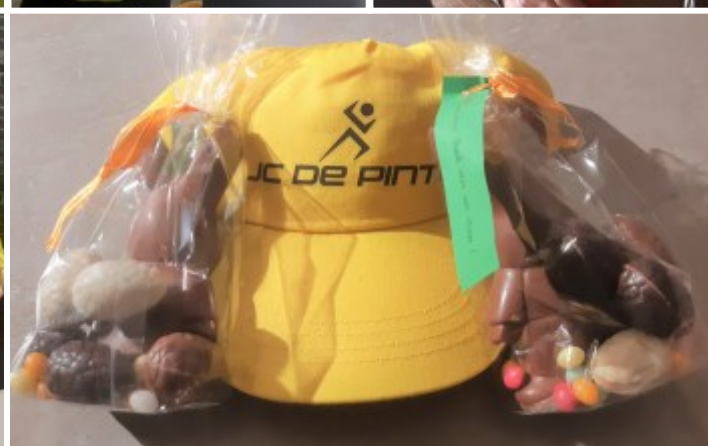
Jurgen gooit me zijn regenjasje toe. Ik voel me plotseling "nuttig". Eventjes hoor ik er terug bij. Nu nog uitkijken naar Michel. Ik focus mij op de "hazen" van de marathon en schat het tempo van de lopers in. Na iets meer dan één uur doemt Mister Michel die samen met Marc (Goffart) loopt, op. Ze zien er na ong. 9 km wedstrijd goed uit maar zijn nog niet halweg. Via de Ottergemsesteenweg gaat het richting Ghelamco-arena. Hier ligt ook de splitsing van hele en halve marathon. De marathon gaat verder richting Zwijnaarde, De Pinte, SD Westrem. De halve marathon blijft het traject van de R4 volgen tot net over de brug van de jachthaven van Gent om via de achterzijde van de Blaarmeersen terug naar de Topsportal te lopen.

Ik sta ondertussen onder de André Denysbrug, langs de R4. Het stuk langs de Ringvaart is 5,5 km lang. De wind heeft hier vrij spel. In combinatie met de aanhoudende regen eist dit bij veel lopers zijn tol. Sommigen stappen, anderen stoppen, zien het niet meer zitten, zijn verkleumd. Ik zie eerst Geert. Iets later het duo M&M. Achteraf weet Michel mij te vertellen dat hij Marc heeft moeten laten gaan door plotseling opduikende buikkrampen het gevolg van het drinken van AA-drink.

Eenmaal thuis volg ik de "JCDP-WhatsApp-berichten" op die onophoudelijk binnenrollen. Ik zoek ondertussen op het internet en Strava naar de uitslagen van onze leden. Je kan ze in de rubriek "uitslagen" terug vinden. Proficiat aan de lopers van JCDP.



de jarigen maart-april
Koen, Herman en Joos



Kantine 11/04/2023
Paasloop &-wandeling
Foto's **DMFoto**



Donald Maebe JCDP, 12-04-2023

Marc, co-redacteur van JogInfo bracht mij op een idee n.a.v. de voorbije marathon van Gent: «Kan je eens in de archieven duiken van onze club en eens checken wie ooit een marathon heeft gelopen.» Vanaf 2007 heb ik alle uitslagen in digitale versie. Daarvoor moet ik in de oude JogInfo's gaan kijken die... ik nog allemaal in mijn bezit heb maar... hier ga ik niet aan beginnen.

In de volgende JogInfo [*deze dus*] zal een excelfile verschijnen met ALLE UITSLAGEN van de gelopen marathons sedert 2007. Ik kan nu al meedelen dat dit 72 wedstrijden zijn met als beste tijd ooit 2u 47' 10" gelopen door ene Ronny De Cocker tijdens de Marathon van Barcelona op 4/3/2007. Ik kan wel ook meedelen dat dit niet de beste tijd ooit is. Een zekere Carlo Van Acker eindigde ooit op het podium (of won zelfs) van de marathon van Berchem of Antwerpen ergens in 1992.

[19:52, 12-04-2023] Dieter Bruyneel:
Ik loop in Rotterdam mijn achtste marathon.
Ik ben wel een hele tijd niet lid geweest van
JC De Pinte.

[21:43, 12-04-2023] Jurgen Desmyter:
Tof idee Benieuwd naar mijn nieuwe
richttijd voor de marathon ☺

[08:47, 14-04-2023] Eddy Ostir:
Tof initiatief. En zeker om het vervolgens te publiceren in ons 'boekske'.

Zelf liep ik de marathon van Bxl op 10.10.10 in 4u20. Dus in 2010. Ook een (bijna) record, maar dan van achter beginnend 🤔. Ik was toen nog net geen lid van de JCDP....🙄.

[11:27, 13-04-2023] Donald Maebe:
Jurgen, begin alvast maar te trainen. Carlo Van Acker liep in 1993 de marathon van Berchem (nu Antwerpen) in 2u 26' 17". Hij eindigde 2e na de Belgische Griek Mark Papanikitas.

[13:07, 14-04-2023] Diane Van DeSompel:
In 1978 in Berchem liep ik de marathon in 3u23. Dan was ik nog jong 🤔 en geen uitdaging teveel.



42,195
km

[13:10, 14-04-2023] Donald Maebe:

Ikzelf liep de marathon Kortrijk-Brugge ergens in 1994 in 4u45'. Het was het memorabele jaar dat de toen nog PRINS Filip de Vlaamse Leeuw meezong en zo voor heel wat ophef zorgde in Belgenland. Het was snikheet die zondag. Vertrek om 10u in Kortrijk en aankomst op het heetste van de dag in Brugge. Mijn verschil in gewicht 's ochtends en 's avonds : -7kg !!!! Dat was de uitdroging nabij. Maar... ik finishte als... 3e laatste en liep toch ooit een marathon.

[09:15, 26-03-2023] Donald Maebe: Aan wie dit nu nog leest een TIP : snij uit een PMD vuilzak een gat in de onderkant om uw hoofd door te steken en aan de zijkanten gaten voor uw armen. Trek hem aan wanneer je aan het wachten bent voor de start. Dan blijf je alvast die tijd droog.

[10:04, 26-03-2023] Dieter Bruyneel:




Marc Goffart
Overzicht Marathons ooit gelopen door JC DP-lopers (2007-2023)

Onder de indruk van Jürgens fraaie prestatie, een marathon in minder dan 3 uur!, en in de nasleep van het enthousiasme dat de marathon van Gent losweekt (zie onze WhatsApp-marathon hiervoor! ☺), groeit het idee om eens in de archieven van de club te duiken: niet alleen heeft Donald een uitstekend geheugen, maar ook een voortreffelijk archief, sinds 2007 ook digitaal te consulteren.

Hieronder je een overzicht van de periode 2007-2023, waarin niet minder dan 25 clubleden een marathon liepen (slechts 3 vrouwen! ☹), die samen 73 marathons aflegden (goed voor 3.080 km, en een veelvoud aan trainingsarbeid). En natuurlijk heel wat straffe verhalen en unieke herinneringen! Voor (bijna) elke loper blijft een marathon lopen toch het "ultieme"!

Zomaar uit het hoofd, weet Donald te melden dat Carlo Van Acker die nu in de Miergoedstraat woont, ooit de marathon van Berchem liep en een podiumplaats behaalde: *"Lily en ik zaten toen op een zondagavond in de wagen toen dit bericht in het sportnieuws op de radio kwam. We vershoten nogal!"* Nazicht in de archieven (1993!) leert dat het een 2de plek werd met een tijd van niet minder/meer dan 2u26'17", ruimschoots voldoende om het hoogste JC DP-schavotje voor marathonprestaties te mogen beklimmen.

Met zijn 2u58'07" haalt Jurgen toch heel fraai het JC DP-podium, met 'n derde plaats "aller tijden". De beste tijd van Peter Slock, onze recente "primus perpetuus" was 03u03'46" (5e all-time). Peter is wel runner-up voor het aantal marathons (9 stuks), terwijl Dirk Meersseman met 11x kampioen is voor het aantal gelopen marathons.

Zoals Donald me signaleerde, zal Antoine Mathys misschien wel tientallen marathons gelopen hebben, maar helaas in het "papieren tijdperk" - onbegonnen werk dus om dit allemaal op te sporen! Met 6 marathons kom ikzelf, samen met Dominique Lagast, nog net binnen de top-5, na Christophe Verhaeghe (8 stuks).

Donald Maebe
Marathons ooit gelopen door JC DP-lopers (2007-2023)

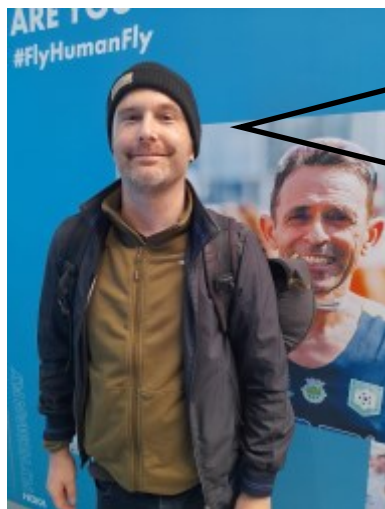
datum	marathon	lid JC De Pinte		plaats	tijd	km/u
12/09/1993	Berchem marathon	Carlo Van Acker	42,195	2e	02:26:17	17,31
4/03/2007	Barcelona marathon	Ronny De Cocker	42,195	70/7440	02:47:10	15,14
26/03/2023	Gent Sofico marathon	Jurgen Desmyter	42,195	99	02:58:07	14,21
25/09/2011	3e Leiemarathon	Christophe Verhaeghe	42,195	11/277	02:59:29	14,11
12/09/2010	BK marathon Ieper	Christophe Verhaeghe	42,195	14/398	2:59:35	14,10
14/10/2007	Brussel ING marathon	Peter Slock	42,195	100/1473	03:03:46	13,78
11/05/2008	Visé - Maasmarathon	Peter Slock	42,195	41/739	03:04:18	13,74
4/11/2007	New York marathon	Ronny De Cokcer	42,195	1080	03:04:56	13,69
22/04/2007	Antwerpen marathon	Dominique Lagast	42,195	95/998	03:05:08	13,68
14/09/2008	In Flanders Field marathon	Peter Slock	42,195	46/439	3:05:17	13,66
9/09/2007	In Flanders Field marathon	Peter Slock	42,195	37/248	03:05:24	13,66
27/10/2019	marathon van Gent	James Huys	42,195	41/619	03:07:05	13,53
18/10/2009	Amsterdam marathon	Christophe Verhaeghe	42,195	620/6899	03:08:20	13,44
20/06/2008	Torhout - marathon	Dominique Lagast	42,195	63/437	03:09:01	13,39
17/04/2011	Antwerp marathon	Christophe Verhaeghe	42,195	150/1493	03:09:03	13,39
1/11/2009	New York marathon	Dominique Lagast	42,195	1956/43475	03:10:58	13,26
30/09/2007	Berlijn marathon	Dominique Lagast	42,195	2384/40200	3:12:55	13,12
23/05/2009	Luxemburg - ING marathon	Dominique Lagast	42,195	48/998	03:13:48	13,06
4/03/2007	Barcelona marathon	Nathalie De Clercq	42,195	808/7440	03:14:21	13,03
14/09/2008	In Flanders Field marathon	Christophe Verhaeghe	42,195	84/439	3:15:22	12,96
20/09/2009	Leiemarathon	Peter Slock	42,195	?	03:18:00	12,79
2/10/2016	Brussel marathon	Floris De Paepe	42,195	171e	03:19:12	12,71
11/09/2021	Antwerp Port: night marathon	Peter Slock	42,195	191/2111	03:20:17	12,64
28/10/2018	Gent marathon	Peter Slock	42,195	118/1023	03:21:14	12,58

datum	marathon	lid JC De Pinte		plaats	tijd	km/u
28/10/2017	marathon van Gent	Dominique Lagast	42,195	186e	03:26:48	12,24
5/06/2016	Puurs Great Breweries	Floris De Paepe	42,195	135/935	03:29:11	12,10
25/09/2011	2e Long Life Marathon Gent	Peter Slock	42,195	65/299	3:29:53	12,06
22/09/2013	Alpro Leie Marathon	Bart De Lepeleere	42,195	86/422	03:30:39	12,02
16/09/2007	Leiemarathon	Christophe Verhaeghe	42,195	63/288	3:30:49	12,01
27/03/2022	Gent Sofico marathon	Floris De Paepe	42,195	537e	03:33:55	11,83
26/03/2023	Gent Sofico marathon	Simon Van den Bossche	42,195	657	03:35:30	11,75
18/11/2007	Kasterlee marathon	Christophe Verhaeghe	42,195	90/263	3:36:09	11,71
4/11/2007	New York marathon	George Cleyman	42,195	5301	03:36:38	11,69
17/11/2019	Kasterlee marathon	Peter Slock	42,195	93/272	03:43:09	11,35
20/10/2019	AmsterdamMarathon	Dirk Meersseman	42,195	5373/13480	03:46:19	11,19
28/10/2017	marathon van Gent	Dirk Meersseman	42,195	438e	03:48:01	11,10
28/04/2019	Antwerpen AG marathon	Dirk Meersseman	42,195	1198/2681	03:49:04	11,05
11/09/2011	Marathon du Medoc	Christophe Verhaeghe	42,195	2331/7208	03:49:33	11,03
4/03/2007	Barcelona marathon	Georges Cleyman	42,195	3215/7440	03:51:48	10,92
12/04/2015	Zwalm Vlaanders mooiste	Dirk Meersseman	42,195	84/145	03:53:06	10,86
17/06/2011	Torhout - marathon	Hans Degroote	42,195	250/406	03:53:36	10,84
21/06/2019	Torhout Renault marathon	Dirk Meersseman	42,195	151/244	03:55:33	10,75
22/04/2012	Antwerp marathon	Marc Goffart	42,195	917/1658	03:56:42	10,70
6/03/2011	Barcelona marathon	Marc Goffart	42,195	7329/12470	03:57:06	10,68
19/06/2015	Torhout Nacht van Vlaanderen	Wim Vanhoe	42,195	200/286	03:58:54	10,60
17/10/2021	TCS Marathon Amsterdam	Dirk Meersseman	42,195	3924/6609	03:59:55	10,55
11/04/2010	Parijs marathon	Marc Goffart	42,195	14728	04:00:05	10,55
17/05/2009	Riga (Letland)	Marc Goffart	42,195	307e	04:01:13	10,50
1/06/2013	Stckholm - Zweden	Marc Goffart	42,195	6028/15680	04:02:14	10,45
25/09/2011	2e Long Life Marathon Gent	Danny Bradt	42,195	195/299	4:03:03	10,42
27/03/2022	Gent Sofico marathon	Dirk Meersseman	42,195	1285e	04:04:10	10,37
10/10/2010	Eindhoven marathon	Hans Degroote	42,195	1038/1463	04:06:03	10,29
19/06/2009	Torhout - marathon	Hans Degroote	42,195	339/452	4:10:47	10,10
16/03/2008	Rome - marathon	Marc Gofart	42,195	5465e	04:11:04	10,08
27/03/2022	Gent Sofico marathon	Dieter Bruyneel	42,195	1374e	04:12:09	10,04
26/09/2021	Alpro Leie Marathon	Dirk Meersseman	42,195	110/169	04:14:46	9,94
19/06/2015	Torhout Nacht van Vlaanderen	Dirk Meerseman	42,195	239/286	04:14:55	9,93
5/04/2009	Parijs marathon	Hans De Groote	42,195	?	04:15:00	9,93
17/11/2019	Kasterlee marathon	Dirk Meersseman	42,195	198/272	04:17:16	9,84
11/04/2010	Rotterdam marathon	Danny Bradt	42,195	6503/7878	04:25:34	9,53
28/10/2018	Gent marathon	Rob Hartsuiker	42,195	798/1023	04:25:52	9,52
22/04/2012	Antwerp marathon	Frank Daele	42,195	1372/1658	04:27:04	9,48
28/10/2018	Gent marathon	Dirk Meersseman	42,195	840/1023	04:31:43	9,32
24/11/2013	Atletica Firenze Marathon	Frank Daele	42,195	7976/9827	04:33:43	9,25
23/04/2017	Antwerpen DVV marathon	Floris De Paepe	42,195	1805e	04:39:03	9,07
13/04/2008	Rotterdam - Fortis marathon	Michel Deroose	42,195		04:39:27	9,06
13/04/2008	Rotterdam - Fortis marathon	Peter Ingels	42,195		04:41:23	9,00
28/09/2014	Berlijn marathon	Frank Daele	42,195	18454/40004	04:41:51	8,98
28/10/2018	Utrecht marathon	Sandra Reulinck	42,195	?	04:42:32	8,96
26/04/2015	Londen marathon	Frank Daele	42,195	25506/37675	04:45:09	8,88
13/04/2008	Rotterdam - Fortis marathon	Els De Volder	42,195		05:18:52	7,94
9/04/2017	Parijs marathon	Frank Daele	42,195	39071/43754	05:30:12	7,67
4/11/2007	New York marathon	Laurent Ronsse	42,195	35661	05:56:23	7,10



**Dieter
Bruyneel**

Mijn achtste marathon: Marathon van Rotterdam - 16/04/2023



[13:31, 14-04-2023] Dieter Bruyneel: Ik ben alvast van plan om zolang mijn lichaam het toelaat 2 à 3 marathons per jaar te blijven lopen. De bedoeling is daarvan ieder jaar 1 in het buitenland te lopen. Als ik daarvan nog eens onder de 4u mag duiken zal ik zeer content zijn. Zondag marathon van Rotterdam. Die is te volgen in de app. Bravo voor het opzoekingswerk. Ik zal nog niet toppen in de statistieken maar misschien wel als jongste. Ik was 17 of 18 toen ik mijn eerste marathon liep denk ik.



Het moet gezegd worden. De voorbereiding van mijn achtste marathon was ondermaats. Tijdens de winter had ik even een motivatiedip. Het druiligere weer hielp er niet bij. Ik hield me aan gemiddeld 3 keer per week looptrainingen maar moest me een tijdje echt naar de trainingen sleuren. Daarnaast bleef ik ook wel mijn alternatieve trainingen doen (fietsen, fitness, poweryoga).

Om de sfeer er terug wat in te brengen zorgde ik ervoor dat ik een aantal keer met Team Fischer kon meetraineren. Ze deden een aantal groepstrainingen in het kader van de marathon van Rotterdam en dat was een kolfje naar mijn hand. Op die manier kon ik genieten van een aantal lange looptrainingen. Zo deed ik aan twee groepstrainingen mee, één in de omgeving van Oostende en één in de omgeving van Brugge. De training in Brugge was een training van 32 kilometer. Doordat deze training goed ging, had ik wel zelfvertrouwen dat de marathon ook wel zou lukken.

De loopgoesting kwam pas echt helemaal terug tijdens de 2 halve marathons van Gent in maart. Ik was ook gesterkt door de voor mijn doen goede resultaten. Zo haalde ik op de Sofico halve marathon een tijd van 1u 42 min 27 seconden. Ik kon ook nog in de Ardennen een aantal toffe looptrainingen doen. Mijn uiteindelijk maximumpiek in deze trainingsperiode was 48 kilometer op een week. Geen echte hoogvlieger dus.

Met een bang hartje vertrok ik richting Rotterdam. Kon ik vertrouwen op deze voorbereidingen? De marathon had me alvast heel wat geld gekost. De hotels weten hun prijzen te zetten voor de marathon. We verbleven in het Van Der Valk hotel Blijdorp. Een zeer goede keuze. Ze deden echt hun best om de marathonlopers in de watten te leggen. Er was de mogelijkheid om twee keer een marathonbuffet te nemen. Dat moest je mij geen twee keer zeggen. Ik genoot echt van het aanbod: kip, pasta, vis, lekkere groentjes,... Ik heb me eigenlijk paf gegeten. Geen ideale strategie maar 't heeft gesmaakt. De koolhydratenvoorraad was alvast volgeladen.

Zaterdag gingen we op ons gemak onze nummer halen. Ik werd bijzonder enthousiast toen ik de marathonexpo zag, mijn vrouw iets minder. Het hoort bij de marathon-experience dus ik bezocht uitgebreid de standjes. De verkoper van de Shokz hoofdtelefoon (geen sponsor) herkende me van de halve marathon van Gent en deed me zwichten voor zijn hoofdtelefoon met beengeleiding. Goede keuze bleek tijdens de marathon.

Zondag stond ik iets voor zeven op voor het ontbijtbuffet. Ik slaagde erin niet teveel te eten. Al een hele prestatie vond ik. We dronken nog een koffie en gingen dan richting de start. Aan de start was het een drukte van jewelste, maar het lukte me om in de derde wave te staan. Daar kwam ik een medelid van team Fischer tegen. We babbelden snel wat bij.





Dieter Bruyneel

Mijn achtste marathon: Marathon van Rotterdam - 16/04/2023

Even later bracht Lee Towers -zoals de Rotterdamtraditie het wil- live het nummer "you'll never walk alone". Waarom het nummer niet werd omgetoverd tot "you'll never run alone" is me tot op de dag van vandaag een raadsel. De start verliep vlot. We startten alvast met dé ervaring van de wedstrijd: de oversteek van de prachtige Erasmusbrug.

Tijdens de wedstrijd waren er bijzonder veel supporters. Het waren taferelen zoals ik die ken van de beelden van de Ronde Van Vlaanderen. Op sommige momenten waren er twee menshagen waar je je een weg door moest banen. Doordat mijn naam op mijn borstnummer stond, werd er regelmatig mijn naam gescandeerd. Zoveel dat ik uiteindelijk mijn vrouw niet heb gehoord tijdens het parcours.

Door de gebrekkige voorbereiding wist ik niet goed welk tempo ik moest aanhouden. Ik koos ervoor om me op een gemiddelde van 11 km per uur te richten. De eerste 25 kilometer hield ik dit tempo aan maar daarna moest ik mijn tempo wat laten zakken. Vanaf kilometer 36 werd het duidelijk waarom dit een marathondiscipline is. Het tempo zakte op kilometer 41 naar 6min 19 per kilometer. In de laatste kilometer voelde ik me gedragen door het publiek en ik haalde uiteindelijk de meet met een tijd van 3 u. 58 minuten en 2 seconden.



Yes, het was me nog eens gelukt om onder de 4 uur de marathon te lopen. Het wordt alvast uitkijken naar de marathon van Antwerpen in oktober 2023. En volgend jaar: dan loop ik zeker terug de marathon van Rotterdam. Het parcours is bijna zo vlak als een biljarttafel en dus een ideaal parcours om misschien een personal record te lopen. Ik ben tegen dan nog een jong veulen van 42 dus misschien zit dat er wel in.



Kantine 02/05/2023



Eddy is jarig



Foto's DMFoto



3e Clubkampioenschap—22/04/2023

Organisatie





Clubkampioen Floris



2e : Octavian





De 3de editie van ons clubkampioenschap al: we kunnen stilaan van een traditie beginnen spreken. De organisatoren van de 1ste editie zijn weer aan zet: Ignace, Joeri en Kris hebben hun originele concept (schat je eigen tijd/tempo zo goed mogelijk in) verfijnd met enkele nieuwe opdrachten: dit jaar moeten we geen hazen spotten of bordjes lezen, maar pijltjes en Mariabeeldjes tellen. Vooraf wekt de opdracht om zelf een lepel mee te brengen toch het meest onze nieuwsgierigheid op!

Gewapend met onze lepel komen we met 16 kandidaat-kampioenen aan de start-vlag, op onze gebruikelijke plek aan Scheldevelde. Ik start zowat in het midden, en kom zowat halverwege het parcours in een lepel file terecht, wanneer we een tiental meter moeten afleggen met lepel (+ knikker) in de mond. We ondervinden er aan den lijve wat «resonantie» inhoudt, wanneer de knikker eruit rolt en we helemaal opnieuw moeten starten.

Het fijnste is niettemin het fraaie parcours door het parkbos, zo bekend en toch steeds ook weer verrassend! Doordat we zonder tijdsaanduiding lopen, is het me ook 'n raadsel hoever we op het parcours zitten. Ik kan dit wel enigszins inschatten, maar het blijft toch bevrijdend om je enkel op het lopen en de omgeving te moeten focussen (enfin, ook wel op het aantal pijlen...).

Bij het einde van de loop begint het lichtjes te regenen, zodat we snel in het keldertje gaan schuilen om onze getallen en strategieën vergelijken. Was dat grote beeld eigenlijk geen H. Rita i.p.v. Maria?! Eigenlijk deed het er allemaal niet zoveel toe (zie ook bonustijden hieronder), maar was het vooral een leuk spelelement onderweg en gespreksthemat achteraf. We zijn in elk geval allen winnaars, want de nieuwe T-shirts worden uitgedeeld. Met dank aan onze sponsors, worden we opnieuw in het kanariegeel uitgedost!

Onze organisatoren hebben de handen vol met de berekeningen, zodat het babbelwater goed binnenloopt. Met pauken en tromgeroffel worden de prijzen uitgereikt. Voor de derde plaats verslaat Kristiaan Michaël met 'n luttele seconde. Octavian wordt verdienstelijk tweede, maar is allang blij dat hij eindelijk een eigen JCDP-T-shirt in de kast heeft. Winnaar van de dag is Floris, die slechts 5' trager liep dan geschat. Dikke proficiat aan de winnaar! En aan onze organisatoren! Benieuwd wat ze volgend jaar weer gaan bedenken?!

afstand : 6,2

aantal deelnemers : 16		geschatte tijd			tijd gelopen			verschil			bo-nus	resultaat	
naam	start	m	s	Tempo (km/u)	mg	sg	Tempo (km/u)	sneller/trager	m v	sv		eind tijd	rang
Floris De Paepe	11	36	0	10,33	36	5	10,31	Trager	0	5		5	1
Octavian Susnea	15	34	13	10,87	34	0	10,94	Sneller	0	13		13	2
Kristiaan Van Laecke	12	35	35	10,45	35	13	10,56	Sneller	0	22		22	3
Michaël Roseeuw	13	35	34	10,46	35	11	10,57	Sneller	0	23		23	4
Luc Debaene	6	43	0	8,65	44	16	8,40	Trager	1	16		76	5
Sofie Verschatse	8	39	20	9,46	40	48	9,12	Trager	1	28		88	6
Steven Vermeulen	16	34	0	10,94	32	1	11,62	Sneller	1	59	-5	114	7
Geert Deconinck	10	36	17	10,25	38	22	9,70	Trager	2	5		125	8
Koen Ascrowat	3	53	0	7,02	55	11	6,74	Trager	2	11		131	9
Peter Slock	14	35	0	10,63	32	46	11,35	Sneller	2	14		134	10
Marc Goffart	9	39	0	9,54	41	26	8,98	Trager	2	26		146	11
Donald Maebe	1	75	0	4,96	72	32	5,13	Sneller	2	28		148	12
Katharina	4	45	0	8,27	47	54	7,77	Trager	2	54	-5	169	13
Eddy Ostir	7	42	31	8,75	47	11	7,88	Trager	4	40		280	14
Caroline	5	43	53	8,48	50	44	7,33	Trager	6	51		411	15
Herman Cannoot	2	54	0	6,89	65	35	5,67	Trager	11	35		695	16



Marc Goffart

JCDP-telex — activiteiten “in ‘t kort”

Met dank aan het bestuur en enkele vrijwilligers konden op zaterdag 14 mei een 11-tal lopers genieten van de 23ste editie van de RibbeDeBie, een JCDP-klasseker langs de Scheldeoeevers tussen Eke en Merelbeke.



Spijtig dat 't Sluis niet open was voor den après, maar 't Schaap vormde een waardig alternatief in onze thuisbasis.

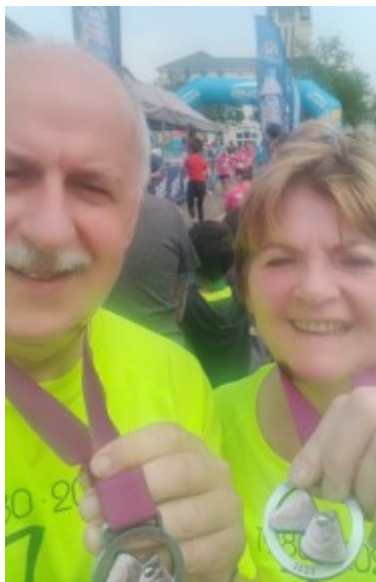


Het Ribbedie-podium

Peter Slock 1 27 53
Dirk Meersseman 1 31 33
Gedavien Smeets 1 35 41

Malle 10 miles	Simon Van den Bossche	16	35/254	1:13:09	13,12
	Peter Slock	16	48/254	1:16:19	12,58
	Kris Clarysse	16	75/254	1:19:47	12,03
	Floris De Paep	16	107/254	1:23:10	11,54
	Rob Hartsuiker	16	139/254	1:28:52	10,80
Gent Engie Stadslloop	Dieter Bruyneel	11	541e	0:54:22	12,14
	Eddy Ostir	5,75	330e	0:35:13	9,80
	Chantal Bergen	5,75	660e	0:41:19	8,35
	Susnea Octavian	11	373e	0:51:36	12,79

Chantal en ik liepen zondag de Engie Stadslloop Gent. Ma is blij eens geen hek-kensluiter te zijn: 2de plaats in leeftijdscategorie F60! ☺



Ook op de Antwerp 10miles (23 april) waren de JCDP-kleuren vertegenwoordigd! Verslagje volgt nog in volgende JogInfo.

Vijf moedige kerels van JC De Pinte hebben de warme 10 miles in Malle overleefd. Mooi parcours met 3 rondjes van 5,3 km. Uiteraard achteraf nog even nagenoten met een Westmalle.



Donald Maebe		Uitslagen februari — mei 2023				
datum	plaats/wedstrijd	deelnemer	afstand	plaats	tijd	km/u
11/02/2023	Eeklo Trail Cava Runners	Dirk Meersseman	44	31/65	04:18:40	10,21
26/02/2023	Ieper In Flanderd Field Trail	Joeri Nowé	23	31/280	01:48:41	12,70
		Ocatvian Susnea	23	46/280	01:51:58	12,33
		Steven Vermeulen	23	131/280	02:08:23	10,75
		Jurgen Desmyter	32	69/156	02:54:14	11,02
		Simon Van den Bossche	32	75/156	02:56:16	10,89
		Floris Depaepe	32	141/156	03:27:17	9,26
4/03/2023	11e Daiselrun Slypskapelle Moorslede	Jurgen Desmyter	12,5	25/108	00:47:09	15,91
5/03/2023	Gent Trail	Simon Van den Bossche	32,44	?	02:40:43	12,11
12/03/2023	Gent Runners'Lab 1/2 marathon	Dirk Meersseman	21,1	605/921	01:40:10	12,64
		Dieter Bruyneel	21,1	675/921	01:45:54	11,95
26/03/2023	Gent Sofico 1/2 marathon	Octavian Susnea	21,1	979e	01:41:01	12,53
		Dieter Bruyneel	21,1	1097e	01:42:27	12,36
		Michaël Roseeuw	21,1	1213e	01:43:47	12,20
		Geert Legein	21,1	2056e	01:52:25	11,26
		Kristof Agache	21,1	3320e	02:03:51	10,22
		Marc Goffart	21,1	3606e	02:07:13	9,95
		Michel Deroose	21,1	2786e	02:09:03	9,81
	Gent Sofico marathon	Jurgen Desmyter	42,195	99e	02:58:07	14,21
		Simon Van den Bossche	42,195	657e	03:35:30	11,75
		Floris Depaepe	30	-	02:51:11	10,52
16/04/2023	Brussels Nature Run and Walk	Simon Van den Bossche	27	37e	02:29:27	10,84
22/04/2023	3e clubkampioenschap	Floris De Paepe	6,2	1e	verschil met de door het clublid opgegeven tijd	5 sec
		Octavian Susnea	6,2	2e		13 sec
		Kristiaan V. Laecke	6,2	3e		22 sec
		Michaël Roseeuw	6,2	4e		23 sec
		Luc Debaene	6,2	5e		1'16"
		Sofie Verschatse	6,2	6e		1'28"
		Steven Vermeulen	6,2	7e		1'59"
		Geert Deconinck	6,2	8e		2'5"
		Koen Ascrawat	6,2	9e		2'11"
		Peter Slock	6,2	10e		2'14"
		Marc Goffart	6,2	11e		2'26"
		Donald Maebe	6,2	12e		2'28"
		Katharina Lannoy	6,2	13e		2'54"
		Eddy Ostir	6,2	14e		4'40"
		Caroline Surmont	6,2	15e		6'51"
		Herman Cannoot	6,2	16e		11'35"
22/04/2023	Geraardsbergen Muur Ultra Trail	Dirk Meersseman	45	63/105	05:21:25	8,40



datum	plaats/wedstrijd	deelnemer	afstand	plaats	tijd	km/u
23/04/2023	Antwerp 10 miles	Jurgen Desmyter	16	326e	01:01:20	15,65
		Dieter Bruyneel	16	7644e	01:23:26	11,51
		Jana Deconinck	16	?	01:44:38	9,17
1/05/2023	Ellezelles Quintine Trail du diable SUKre l'hercule	Dirk Meersseman	42	77/11	04:28:41	9,38
14/05/2023	Eke-Zwijnaarde 23e Ribbedebiejogging	Peter Slock	18,8	1/8	01:27:53	12,84
		Dirk Meersseman	18,8	2/8	01:31:33	12,32
		Octavian Susnea	18,8	3/8	01:35:41	11,79
		Dieter Bruyneel	18,8	4/8	01:36:33	11,68
		Kristiaan V. Laecke	18,8	5/8	01:41:16	11,14
		Steven Vermeulen	18,8	6/8	01:42:08	11,04
		Rob Hartsuiker	18,8	7/8	01:45:10	10,73
		Marc Goffart	18,8	8/8	01:52:53	9,99
		Caroline Surmont	9,78		01:00:07	9,76
		Eddy Ostir	9,78		01:04:57	9,03
		Dirk Oosterlinck	11		01:02:02	10,64

Marc Goffart

JCDP op reis — vakantie- en loopherinneringen

Geregeld verblijden JCDP-leden ons met vakantiekiekjes. Het is altijd fijn om zien dat het JCDP-shirt ook in andere landen met trots en plezier gedragen wordt! Al lijkt het gele shirt niet bij elk van onze leden een even essentieel onderdeel van de reisoutfit.

We wensen jullie allen graag een fijne zomervakantie toe, en kijken uit naar jullie sportieve exploten «in den vreemde»! (of thuis natuurlijk!) ☺





Tijdens de Gordel rond De Pinte verlaten we de Schel-dedijk om zo via de achterliggende Scheldemeersen de wijk Eke Landuit te bereiken. Bij het links opdraaien van de hoofdweg die dwars door de wijk loopt zien we na 50m op onze rechterzijde een lange statige dreef. Hierachter ligt het in de volksmond gekende Kasteeltje van Landuit verscholen, een stijlvol landhuis.

Het werd hoogstwaarschijnlijk in de 18de eeuw ge-bouwd, maar is sindsdien verschillende keren aange-past. Het gebouw stond aanvankelijk op een omwalde site, maar van deze omwalling blijft maar een stuk over. Het buitenaanzicht van het landhuis is geïnspi-reerd op de neo-Lodewijk XVI-stijl.

Het interieur van het gebouw bevat ook enkele inte-ressante elementen. De mooiste vertrekken beschik-ken over een statig versierde haard. De meest in het oog springende ruimte is de eetkamer in neo-Vlaamse Renaissancestijl. De muren van de eetkamer zijn be-kleed met lederbehang. Op de mooi uitgewerkte haard prijkt de leuze 'Hier is men thuis'. Een andere opval-lende ruimte in het gebouw is het salon waarin duide-lijk invloeden van de Art Deco te zien zijn.

Oorspronkelijk lag hier ook een groot park. Het domein is heden ten dage veel kleiner geworden door onteige-ning en verkoop. De overblijvende delen van het do-mein tonen wel nog de oorspronkelijke schoonheid van het park.

Na de Eerste Wereldoorlog stelden de eigenaars hun domein open voor oorlogswezen. Het landhuis werd toen tijdelijk omgevormd tot weeshuis.

Rond 1930 kreeg het landhuis haar huidig uitzicht. Er werden drie erkers onder koepeldaken toegevoegd. Het gebouw kreeg zo meer het uitzicht van een kas-teel. Op de gevels werd in die periode ook de typeren-de cementlaag aangebracht die het gebouw zijn huidig karakter verleent.



Wedstrijden en uitslagen

Ergens deelgenomen aan een wedstrijd ?

De uitslagen worden gepubliceerd op
de website/blog en
in ons clubblad JogInfo

In het archief van JC De Pinte worden alle uitslagen
bewaard sedert 2007 en zo gebeurt het wel eens dat
een lid een oudere uitslag opvraagt.

Je mag jouw uitslagen mailen aan :
donald.maebe@skynet.be
maebedonald@gmail.com





Verzekering - Sportongevallen GDPR

Hoe ben je correct verzekerd ?
Geert Deconinck

Al onze leden zijn verzekerd gedurende alle joggingactiviteiten, zowel in clubverband als daarbuiten. Dit wil zeggen dat u evengoed verzekerd bent tijdens het individueel joggen als tijdens clubactiviteiten en evengoed tijdens wedstrijden als tijdens trainingsactiviteiten. Met een beetje goede wil kan ook een jubileumfeest of het jaarlijks etentje voor de leden als een verzekerde "clubactiviteit" worden beschouwd. U kan wel geen beroep doen op de clubverzekering als u verongelukt, wanneer u moet hollen om nog tijdig uw trein te halen... maar dan bent u waarschijnlijk gedekt door de arbeidsongevallenverzekering.

U kan in elk geval 24 uur op 24 uur met een gerust hart uw favoriete sport beoefenen.

Indien u pech zou hebben, dient u de aangifte zo snel mogelijk in te dienen via onze correspondent, Luc Debaene. Als club hebben wij de verplichting aangifte te doen binnen de 8 dagen. Wanneer het ongeval als sportongeval wordt erkend, krijgt de club hiervan bericht. Aan het slachtoffer worden de nodige documenten opgezonden.

AANGIFTE VAN EEN ONGEVAL

Via onze website kan je een aangifteformulier voor de arts downloaden (rubriek 'Verzekering').
Luc Debaene, F. De Potterstraat 35, 9840 De Pinte. Tel 0495/15.92.32



REGISTRATIE (NIEUWE) CLUBLEDEN BIJ SPORTA > clubverzekeraar

Dit kan via het online platform.
De link kan je aanklikken via de clubwebsite.

<https://mijnbeheer.sportateam.be/organisaties/aansluitformulier/64223ccf70bbb65a3a4aceac37e21016>



LIDGELD 2023 > 25 euro
2e gezinslid en volgende > 20 euro
BE37 7374 4013 6028

JC De Pinte

aandacht voor onze SPONSORS

**Bezorg onze sponsors
de nodige publiciteit !
Draag met trots het clubshirt !**



Koop lokaal ! Zo steun je onze sponsors

- **Optiek Het Oog, De Pinte**
- **Immophone Partners Vastgoed De Pinte**
- **Belfius De Pinte**
- **Paella De Prins, Oudenaarde**
- **Maestro Pumps, Kruishoutem**

JogInfo... jouw clubblad ! Zin om een artikeltje te schrijven ?

Zoals je ook in deze JogInfo hebt kunnen vaststellen probeert de redactie jou een gevarieerd clubblad aan te bieden. Meer teksten en foto's maakt het een leuk, aantrekkelijk clubblad en dit dankzij jouw inbreng !

Meehelpen aan ons clubblad ?
Ook JIJ kan jouw steentje bijdragen !

Ergens deelgenomen aan een wedstrijd ?
Schrijf een verslagje !
Zelf foto's genomen op een evenement ?
Een familiegebeurtenis ?
Een krantenartikel gezien over JC De Pinte ?

Je mag alles doormailen aan :
donald.maebe@skynet.be
marc.goffart@telenet.be



of gebruik het nieuwe emailadres van JogInfo
joginfo.jc.depinte@gmail.com

www.jcdepinte.be > alle laatste info op het blog van de club

19 Vanaf 2e gesteld 28 euro



INHOUD van deze kolom
raadpleeg ze regelmatig i.v.m. nieuwe mededelingen

- Geschiedenis
- Bestuur
- Contact
- Lid worden
- Verzekering (zie midden kolom)
- Training : dagen en uren
- JogInfo, ons clubblad (zie midden kolom)
- Kantinen
- Komende
- Andere in
- wedstrijd

GESCHIEDENIS
JC De Pinte werd in 1980 opgericht. Eerst werd aangesloten bij de Vlaamse Wandel en Joggingliga. Later bij de Federatie voor Vrije Lopers. Nu is de club aangesloten bij Sporta Federatie

JOGGINGCLUB DE PINTE

Alles wat u moet weten over JC De Pinte op één pagina ! Regelmatige update !
U heeft iets te melden ? Contacteer de webmaster via de link in de rechterkolom !

30-05-2022
Update Website

Hieronder de nieuwste updates

- 20 km door Brussel : uitslag
- Friendship Run : uitslag
- JogInfo : nieuwe nummer is klaar

30-05-2022 om 04:23 geschreven door Joggingclub De Pinte

20 km door Brussel : uitslag leden

20 km door Brussel	Floris De Paep	20	2865e	1:32:40	12,95
	Kris Clarysse	20	4638e	1:37:59	12,25
	Dirk Meersseman	20	8008e	1:46:04	11,31
	...	...	...	...	...

26-05-2022
De nieuwste JogInfo is klaar...

...en belandt eerstdaags in jouw brievenbus of kom hem oppikken de eerste dinsdag van juni in het Kelderke (WZC Scheldelvelde) na het innemen

2 - SPONSORS 2022 - SPOR

Kijk op het logo van de sponsor voor zijn/haar logo's






Alle uitslagen, foto's, weetjes,... vind je terug op de website/blog van JC De Pinte

Bestuursvergaderingen

Items besproken op de bestuursvergaderingen

- ☒ Ledenbestand
- ☒ Financiën
- ☒ Komende activiteiten
- ☒ Evaluatie voorbij activiteiten
- ☒ Website /Facebook
- ☒ Joginfo
- ☒ Varia

**10 juni 2023 : 35ste Vlaamse Ardennenloop**

- Eigen organisatie, voor leden en 2 bevriende clubs
- 2, 3 of 4 hellingen in Edelare, nabij Oudenaarde

8 september 2023 : 10de Scheldeveldejogging

- Eigen organisatie n.a.v. "De Pinte kermis" iedereen welkom
- 5 of 10 km in Parkbos Scheldevelde, De Pinte

7 oktober 2023 : 38ste Gordel rond De Pinte + clubetentje

- Eigen organisatie, exclusief voor leden
- Halve marathon (ook 7 of 14,5 km mogelijk)

5 december 2023 : Sinterklaasloop

- Eigen organisatie, exclusief voor leden

19 december 2023 : Kerstloop

- Eigen organisatie, exclusief voor leden

Jij komt toch ook?

 **10de Scheldevelde-Jogging**
JC DE PINTE**Vrijdag 8 september 2023**

Start om **19u** - Scheldevelde,
Kasteellaan 41, De Pinte

Uniek parcours in het Parkbos!

Organisatie JC De Pinte, iedereen welkom!

www.jcdepinte.be/svj



JoggingClubDePinte



