

Jaarverslag 2014 samengesteld door Linda en Jef



Joggers AC Break 15 km en meer...

Een jaarverslag schrijven van een jaar trainingen en wedstrijden waarop je zelf maar vier en een halve maand aanwezig was is improviseren. Gelukkig heb ik als coach een technische staf die de gebeurtenissen hier opvolgt en leidt. Bedankt An en Linda voor jullie inzet.

Dit jaar is zonder twijfel het jaar van Edwige geworden. Met besttijden van 1.01'u in de Nike Classic en 2.17'u in de ½ marathon van Brussel een super jaar!!

Maar ook Karin D.B. liep dit jaar verschillende goeie wedstrijden waaronder Visé een van haar hoogtepunten was.

Bert heeft de lat dit jaar wel héél hoog gelegd door de triatlon van Klagenfurt in Oostenrijk voor "KOTK" tot een goed einde te brengen.

Den Tom heeft dan ook weer een super prestatie neergezet in een van de zwaardere trials van België. In Battice liep hij de 33km in 3.32'u Knap gedaan!!!

An die na de 10 miles gekwetst geraakte maar samen met Francine aan een comeback bezig is.

Brigitte heeft na haar knieoperatie zichzelf een strak schema opgelegd, en is na een lange afwezigheid heel succesvol terug in de groep komen lopen.

En nieuwkomer Liesbet zeker niet vergeten die met haar gevatte antwoorden en haar snelle benen mij dikwijls op het verkeerde been zet ;-)

Vergeet ook onze Ouppie niet die na een sukkeljaar het jaar afsloot met de "Manneken-Pis Corrida" in een tijd van 48' en daarna terug bij ons kwam trainen.

Ook Lutgard en Cecille zouden zo stilaan gereed zijn om terug aan te sluiten.

En verder is er de groep van "Die Hards" met Linda op kop en met in haar kielzog Diane, Kris Hofmans en Co, Arlette, de zussen VDV en Katrien, Marc, Sabine en al diegenen die nog moeten terugkomen.

Laat er ons samen een schitterend 2015 van maken.

Wedstrijdverslagen 2014

11 januari 2014 "Natuurlopen in Lier 10km en ½ Marathon" Met Linda, Jef en Bert aan de start Linda loopt heel verstandig de 10km in 57' ik en Bert de ½ marathon in 1.45'u en 1.47'u

02 februari 2014 "Les Hivernales 20km" in Watermaal Bosvoorde Met 5 aan de start Sabine, Karin DB, Linda, Bert en ik Voor Karin een eerste (zware) test op een langere afstand Linda die na een verhuis fysiek wat aangeslagen was kiest wijselijk voor de korte afstand de anderen lopen in de lange afstand goeie tijden. Linda 1.02'u Sabine 1.57'u Karine 2.00'u Bert 1.42'u en ik 1.41'u

08 februari 2014 "Park Classic" in Brasschaat (Super goed) georganiseerd door Bert Nijs. Met Linda, Diane, Sabine en ik aan het zwembad vertrokken na de bevoorrading bij Bert thuis aan het kerkje van Hoogboom An en Kris H opgepikt en verder gelopen. Aan de uitlegger even verkeerd maar dan

Joggers van 15 km en meer..... Brasschaat

probleemloos tot in de wijk den driehoek daar even van het parcours afgeweken en dan recht naar de aankomst. Heel slecht weer maar iedereen blij dat we deze prachtige natuurloop meegedaan hebben.

09 februari 2014 "Valentijnsjogging" in Lichtaart 12km. Gepland maar niet gelopen.

22 februari 2014 "Natuurlopen in Lier 25 km" Jef alleen naar Lier in 2.09'u uitgelopen

16 maart 2014 "Citta Antwerp urban trail 12km" Met Jef, Karin DB, An, Diane, Kris H., Edwige, Kristin en Jan, Lutgard met Dorien, Katrien, Kris en Lief VdVelde - City Trail in Antwerpen meegelopen, leuk parcours, ietske zwaarder dan in 2013



30 maart 2014 "Natuurlopen in Lier ½ marathon". Met Linda en Karin DB naar Lier Linda gaat om hem goed uit te lopen. Karin wil graag binnen de 2u lopen en ik loop met haar om het tempo te maken. Op 5km komen we door op 27' goed op schema maar op km7 begint het fout te lopen het tempo ligt te hoog en op 10km zitten we op 59' Na goed gedronken te hebben nog terug gestart maar 2km verder stopt ze. Ik loop verder en eindig toch nog op 1.57u. Linda loopt haar wedstrijd uit in 2.10'u Uiteindelijk na Karin getroost te hebben toch samen tevreden terug naar huis.

04 april 2014 "Appelbloesemjogging Gelrode 13km" Met An, Diane, Kris H, Edwige, Karin DB, Linda en ik naar Gelrode weer maar net op tijd maar schitterende bloesem en goed loopweer Ik in 1.05u Karine 1.16u Linda 1.19u de anderen 1.25u en Edwige 1.29u iedereen tevreden terug naar huis.

27 april 2014 "Ten miles van Antwerpen" Met Jef, Tom, An, Diane, Edwige, Karin DB en Sabine - 29e editie dit jaar - in totaal 41.000 deelnemers! - Jef, Karin, Sabine en ik in wave 1 gestart - Tom, An en Diane in wave2 en Edwige in wave 3 - iedereen na de loop tevreden :-) voor ons de 7e deelname (2008->2014) voor Jef de 25e!

01 mei 2014 " KOTK loop Ekeren 10km" Met Tom, Marc, Jan (5km), Karin en Diane

11 mei 2014 "Maasmarathon en ½ marathon in Visé" Linda en Karin gingen samen naar Visé gaan maar door een blessure aan haar linker voet moet Linda afhaken. Karin dus alleen op avontuur en ze doet dat prachtig ondanks het slechte weer in 2.05'u.

18 mei 2014 "20 km van Brussel" Linda die nog sukkelde met een blessure aan haar voet en Edwige naar Brussel. Edwige die heel gemotiveerd alle voorbereidende trainingen had gevolgd liep voor het eerst zulke lange en heuvelachtige wedstrijd. Een dikke proficiat voor beiden!!! Linda 2.07'u Edwige 2.19'u

29 mei 2014 "Abdijentocht Averbode 15.5km" Linda was ingeschreven maar door een hardnekkige kwetsuur geplaagd geeft ze haar nummer door aan Diane die er op het zanderig en heuvelrijke parcours met 1.40'u een schitterende tijd laat optekenen.

20 juni 2014 "Stratenloop Brecht 10km" Hier zijn weinig gegevens van terug te vinden Diane 58', An 59' en Linda in 1.00u

04 juli 2014 "Peulisjogging Putte Mechelen 12km" Met Linda naar putte om 18.00u vertrokken onderweg een ongeval gebeurd met een lange file naar Mechelen en nog maar net op tijd.. 2 ronden goed doorgelopen om een meisje een goeie tijd op de 8km te laten lopen (38') de derde rustig uitgelopen en toch nog binnen het uur ;-) 59' Linda heeft er een goeie training van gemaakt en liep binnen op 1.15u

07 juli 2014 "The Nike Classic Tessenderlo" Met Linda en Edwige. Alle drie een goeie wedstrijd gelopen ik 44' Linda 57' Edwige 1.01u Die daarmee haar persoonlijk record scherper stelde!!!

21 juli 2014 "Dwars door Kasterlee 16.5km" Met Linda naar Tielen dan met de bus naar Kasterlee. Terug het oude zwaardere parcours over de hoge Mouw en de Kabouterkesberg Linda 1.43'u Jef 1.23'u **Een aanrader voor natuurlopers!!!!**

27 juli 2014 "Bosloop Tessenderlo 14km" Met Linda naar deze natuurloop zoals steeds zwaar maar een prachtige omgeving Linda 1.24'u Jef 1.07'u

01 augustus 2014 "Drie gehuchten jogging Retie 15km" Linda in verlof en geen andere kandidaten gevonden om mee te gaan. Goeie rustige wedstrijd in 1.13'u

29 augustus 2014 "Landlopersjogging Wortel 16km" Samen met Linda deze nieuwe jogging gaan uittesten afstanden 3,6,9 of 10 miles Mooi parcours en goed georganiseerd. Linda loopt de 9km als training?? (0.53') omdat ze 2 dagen later naar Dinant gaat lopen. Jef in voorbereiding op zijn verlof in Frankrijk geeft en nog eens een lap op en loopt de 10 miles in 1.18'u

31 augustus 2014 "Descente de la Lesse Dinant 22km" Een moedige en gemotiveerde Linda weer alleen naar Dinant héél veel slijk en modder dit jaar op km 18&19 parcours aangepast i.p.v. op de weg terug langs Lesse in t bos - slechte weg met rotsblokken, slijk en ruwe stenen - daarna de straat over en 2,5km langs de Lesse naar de finish afgetikt op 2.37'u.

06 september 2014 "Kapittelloop in Brasschaat 10km en ½ marathon" Met Edwige en Liesbet deelgenomen aan de Kapittelloop van AC Break , wij hebben de 12,5km gelopen en Tom ging voor de halve marathon. Heb met Liesbet de eerste 2 toeren (8km) gelopen en daarna heeft Liesbet een beetje versneld - parcours was ietske aangepast tegen vorig jaar (beter) officiële tijden : Liesbet 1:11:50u Linda 1:12:59u Edwige 1:20:54u Tom halve marathon 1:49:54u



13 september 2014 "Ecotrail Brussel 25km" Met Edwige al om 12.30u vertrokken, we waren ruim op tijd aan t Atonium want de start was pas om 3.30u - stonden dan ook vlak bij geparkeerd , nog wat in t zonneke gezeten tot het zover was - parcours tegenover vorig jaar helemaal anders - veel steile stukken maar prachtige parken en omgeving om te lopen - leuk detail nog : op weg naar de finish nog door het Koning Boudewijnstadion gelopen - na afloop kwam een Engels meisje Edwige bedanken omdat deze haar gemotiveerd had om verder te lopen -

28 september 2014 "Run for the Cure 6km" Think Pink Met 9 naar Antwerpen om 09.30u samen gekomen aan de piste. Diane, Kris H, Anneleen met Mieke, Karin, Linda, Cecile, Cin en ik. Cin loopt samen met Diane en Kris haar eerste wedstrijd na haar rugoperatie en ook voor het eerst 6km. Na afloop vond ze dat ze nog verder had gekund.



05 oktober 2014 "1/2 Marathon Brussel" Met Linda, Edwige en vriendin supporter, Sabine en echtgenoot naar Brussel om 09.30u vertrokken en auto geparkeerd in de Chabostraat Iedereen heeft heel goed gelopen Ik 1.49u Linda 2.04u Edwige 2.17u Sabine 1.57u om 15.00u terug thuis Aankomst op het Brouckere plein was wel verder van de auto dan vroeger op de Grote markt

13 oktober 2014 "Kermisloop Putte Kapellen 10km" Met Marleen VdV, Kris H. en Edwige naar Putte geweest voor de kermisloop, ideaal loopweer, veel ambiance langs t parcours - Edwige onder t uur, Marleen en Kris 58' en ik 55' - iedereen zéér tevreden

19 oktober 2014 "Cretes la Hulpoise Terhulpen 17km" Alleen naar La Hulpe - blijft zwaar maar prachtig parcours - schitterend weer vandaag - 17km i.p.v. 16,7km - heb het wel zwaar gehad op sommige stukken.



25 oktober 2014 “Jakarta Marathon en ½ marathon” **Jef op verlof!!** Om 03.30u van huis vertrokken “alleen dit jaar”!!. Goed op tijd ter plaatse gelukkig want we moesten langs een andere poort de Monas binnen gaan. 2 kleine poortjes met een metaaldetector om 30 000 man binnen te laten ;-)- nog ruim op tijd aan de start. Redelijk snel vertrokken (zoals altijd) 10km in 51' dat was niet vol te houden tweede helft rustiger gelopen en 7' sneller dan vorig jaar 1.53u. Super tevreden van deze tijd!!!

09 november 2014 “Verkenningloop ½ marathon van Kasterlee” Linda heeft de verkenningloop in Kasterlee meegedaan als "repetitie" voor volgende week. Terug het zwaardere parcours van vroeger met de Hoge Mouw , vandaag ideaal loopweer.

16 november 2014 “1/2 marathon Kasterlee” Om 08.00u van huis uit vertrokken naar Kasterlee ter plaatse regen en koud om 10uur gestart maar door de regen een geweldig zwaar parcours maar wel volop natuur en nog eens natuur geen enkele grote baan of wijk gezien op de ganse loop. Jef in 1.54u Linda 2.22u een schitterende tijd op dit terrein!!!

22 november 2014 “Natuurlopen Lier 10 Miles” 1e Natuurloop Lier van de reeks voor 2015. Jef en ik de 10miles en Edwige ging voor de 10km. 15° een zonnetje en een nieuw parcours - Jef 1u21min , ik 1u34min en Edwige 1u04min!!! – Linda de eerste helft zwaar gehad Jef zijn pijp was uit in het tweede gedeelte ;-)- De wedstrijd van Kasterlee was niet uit onze benen maar toch tevreden met een gemiddelde van 5u55min/km



06 december 2014 “ 1^e Urban Trail in Mechelen 10km” Reeds een verslag van doorgestuurd.

20 december 2014 “Natuurlopen Lier 10 Miles” Samen met Linda naar Lier er staat veel wind dus besluiten we samen te lopen en ik loop op kop in de wind. Onderweg nog een loopster Lut opgepikt en samen naar de aankomst gelopen. Een goeie training maar voor betere tijden moet Linda de stress van de werkvloer kwijtraken ;-)- toch heeft ze vandaag weer een sterke wedstrijd gelopen!!

Sportieve Groetjes

Linda en Jef