

Beste Roadrunners,



Het blauwzwarte stof van de nationale voetbalcompetitie is net gaan liggen. Eerlijk is eerlijk: het paars-witte was net iets dominanter. De voetbalblikken wenden zich ondertussen richting de grote wielerrondes.

Belangrijker voor velen is ongetwijfeld dat de vakantie stilaan in zicht is. Raar maar waar, maar als de vakantie is aantocht is, breken er voor onze club drukke tijden aan. Heel wat activiteiten vullen onze agenda. Ik som ze kort even op: de loopwedstrijd op 12 augustus, de wandeltocht op 30 augustus en de clubuitstap op 17 september om dan nog meer te zwijgen over de In Flanders Fields aflossingsmarathon op 10 september en ons clubfeest op 25 november. Noteer deze data alvast met stip in de agenda. Neem zelf deel of kom gerust op een aantal activiteiten een handje toesteken. Vele handen maken immers licht werk. Bovendien wordt het werk op die manier ook des te aangenamer. We weten trouwens uit jarenlange ervaring dat we op jullie kunnen rekenen.

Op 12 augustus vindt onze jaarlijkse kermisloop plaats. Ook nu zal iedereen, met dank aan alle sponsors, met een heel mooie en uitgebreide naturaprijs naar huis gaan. We gaan uiteraard voor een succesvolle editie met heel veel deelnemers. Voor minder doen we het niet. We rekenen hierbij ook op de steun van alle leden.

Op 30 augustus wordt onze wandeltocht georganiseerd. Ook nu zullen we er het beste van maken. Helpende handen zullen ook die dag onontbeerlijk zijn. Op naar een nieuw record ?

Op 17 september volgt er dan even een adempauze. We gaan immers op daguitstap. Het wordt zonder enige twijfel een niet te vergeten busuitstap. Wees er snel bij. Het bestuur heeft trouwens een heel zware financiële inspanning gedaan om de leden en hun partners aan een soldenprijs te kunnen laten deelnemen. Jullie vinden er verder in het Runnertje meer over.

Hopelijk hebben op dat moment heel wat Roadrunners de ‘Olympische aflossingsmarathon’ in het kader van de In Flanders Fields Marathon achter de kiezen. Bart Vangryspere en ikzelf doen het initiatief verder in het Runnertje uit de doeken.

Ten slotte staat op 25 november ons clubfeest geprogrammeerd. Noteer het nu al in de agenda. We verwachten leuk gezelschap. Opnieuw trekken we naar Lichtervelde.

Ik zie er nu al naar uit om deze activiteiten samen met de overige bestuursleden en alle leden van de club tot een goed einde te brengen. Wees er in ieder geval allen bij.

Herwig

Vrijdag 3 maart 2017 :27-ste Pannenkoekenkaarting RRT vzw Parochiezaal Wijnendale



Vrijdag 3 maart is reeds lang voltooid verleden tijd en ondertussen is er al veel water naar de zee gevloeid. Opnieuw kunnen wij spreken van een geslaagde kaarting. Dank aan allen die kaarten hebben gekocht en pannenkoeken reserveerden. Dank aan de leden die de avond zelf kwamen opdagen om te kaarten of iets te drinken. In ieder geval kregen wij **veel** volk over de vloer. Ongeveer 10% liet opnieuw een steekje vallen en gebaarde van krommen haas... jammer maar niet getreurd op naar de volgende !!!!



° Zondag 17 September 2017 :Busreis RRT

Op zondag 17 september hopen wij terug een busreis te kunnen inlassen. We vertrekken om **7 uur** net als bij de vorige jaren op de parking aan de kerk op de wijk "De Drie Koningen". De eerste afspraak is een rijkelijk ontbijt dat ons staat op te wachten op een nieuwe locatie(ergens te velde in de boerebuiten). Om de spanning erin te houden blijft de ontbijtlocatie(zoals altijd) nog eventjes geheim. Nadien gaat het richting **Brabant** alwaar wij een bezoekje brengen aan een plaatselijke brouwerij. Na de korte rondleiding worden wij verwacht voor een kleine degustatie (fruitsap is ook voorzien). Ondertussen zal het etenstijd geworden zijn. De deelnemers aan de busreis brengen voor het middageten een persoonlijk lunchpakket mee. Hopelijk valt het weer een beetje mee en kunnen wij dit gezamenlijk nuttigen ergens in de vrije natuur. Na het versterken van de inwendige mens gaat het richting Roosdaal. *De Scott offroad run van 17.09.2017 met start in het mooiste dorp van Vlaams-Brabant is een loopevenement over de mooie holle wegen en bosspaden van het Pajottenland. De locatie in combinatie met: prima bevoorrading, naturaprijs met waarde van 20euro voor iedere atleet & een mooie prijzenpot maken van dit evenement HET loopevenement voor iedere atleet!*

- 2 afstanden

AFSTANDEN 5km - 15km - kinderlopen(400m-1km)
PLAATS Onze-Lieve-Vrouw-Lombeek (Roosdaal)
EERSTE START 17.09.2017- 14 uur

. Er kan deelgenomen worden aan één van de twee door jullie uit te kiezen afstanden : 5 of 15 km. Het parcours van deze wedstrijden kronkelt zich door de natuur op natuurlijke wegen. meer gegevens met foto's zijn terug te vinden op de site van de wedstrijd zelf. Er is dus voor elk wat wils. Wie niet wenst te lopen kan ook de kortste afstand wandelen of ter plaatse iets nuttigen. Nadien (na de prijsdeling) verzamelen wij terug aan de bus om richting Torhout te tuffen. Hier nemen wij met zijn allen het avondmaal die gratis aangeboden wordt door de club (drank inbegrepen). Wij bieden deze reis aan **de leden** aan voor de luttele som van **25 Euro**. Niet leden betalen **40 Euro " all in"**. Het *inschrijvingsgeld* (10 & 11 euro afhankelijk van de gekozen afstand) *zit ook vervat in deze prijs*. We mogen dus met

trots stellen dat deze reis jullie wordt aangeboden aan een **zeer uitzonderlijke prijs** : men krijgt met andere woorden meer dan waar voor zijn geld : **ontbijt, busreis, inschrijving en volledig avondeten met alle dranken inbegrepen voor zo'n prijs** : Wie doet beter ????

Wij verwachten alle inschrijvingen binnen uiterlijk tegen 15 juni. Vergeet vooral niet bij de inschrijving te vermelden voor welke loopafstand er wordt gekozen. Ondertussen zijn de inschrijvingen al geruime tijd geopend. Tot op heden hebben er zich een 20 tal leden aangemeld. Dit wil zeggen dat er nog 30 resterende plaatsen in te nemen zijn. Zoals steeds hanteren wij ook hier het principe : wie eerst komt , eerst maalt....Niet aarzelen dus en de daad bij het woord voegen als je wil gebruik maken van dit **super aanbod**.

Zoals steeds hopen wij dat velen zich geroepen zullen voelen. Inschrijven kan vanaf heden bij een van de bestuursleden..

De inschrijving is slechts volledig wanneer alles betaald is. Inschrijven kan via de gekende kanalen, betalen door storting op ons **rekeningnummer zijnde : BE62 0014 5657 7561.**

Wij hopen terug een volle bus richting Brabant te kunnen sturen. Niet uitstellen : Inschrijven nu het nog kan !!!!!!!

° Zaterdag 25 November : Ledenfeest RRT vzw



Noteer alvast ook deze datum met stip in jullie agenda. We trekken opnieuw richting Lichtervelde. Dit wegens het geslaagde feest

- (eten, drinken animatie) van de vorige jaren. Onze Lichterveldse leden en vrienden zullen terug te voet naar huis kunnen en mogen er bijgevolg eentje meer drinken.:

° Plaats van het gebeuren : De Burgersgilde (naast het gekende Gildeken)

° Act : reeds geboekt doch die houden wij nog eventjes geheim
Meer gegevens hierover in een volgend Runnertje

Verder op de agenda staan nog :

Zaterdag 12 Augustus : Kermisloop RRT :



Wie zich geroepen voelt om te komen helpen kan nog altijd zijn naam opgeven bij een van de bestuursleden. Wij zijn nog steeds op zoek naar enkele medewerkers : Veel handen maken het werk lichter en aangener.

Omdat wij het erg zouden appreciëren dat er veel Road Runners zouden deelnemen aan onze wedstrijd krijgt ieder lid die zich **vooraf inschrijft** een

korting van 3 Euro . **Men betaalt dan 5 euro i.p.v. 8 Euro (enkel bij vooraf inschrijving).** De dag zelf zal het 9 euro kosten. We zijn benieuwd wat dit gaat teweeg brengen.

Woensdag 30 Augustus : Wandeltocht RRT :



Ook hiervoor kunnen wij nog enkele helpende handen gebruiken. Wegens het (grote) succes zal een groepsloop op 17uur **niet meer** ingelast worden. Wie eens zijn biotoop vanuit een andere hoek wil bekijken moet zeker een kijkje komen nemen. Er is keuze uit een 6, 12 of 18 km tocht. Inschrijven

kost 1.10 Euro. Iedere deelnemer bekommt een Alpro, Spa en een Poco Loco geschenk. Verleden jaar hadden wij het genoeg om een kleine 700 deelnemers op deze weekdag tocht te mogen inschrijven. Iedereen was achteraf vol lof over het uitgetekende parcours. Willen jullie er ook bij zijn : noteer dan alvast deze datum in jullie agenda en breng gerust de rest van de familie mee. Hopelijk zijn de weergoden ons andermaal welgezind en krijgen wij een pracht van een dag voorgeschoteld.

Zondag 20 Augustus 2017 : RUN FOR FUN :

Op kermiszondag 20 augustus richten Torrac en de badmintonclub Torhout de eerste Run for fun Kwaremont loop in. De sportterreinen aan het Torhoutse zwembad worden voor die gelegenheid omgetoverd tot een gevarieerde piste van 1.8 km. Er wordt gezorgd voor de nodige ambiance, animatie, muziek en iedere ronde is er bevoorrading voorzien. Per gelopen of gewandelde ronde kan achteraf 1 flesje Kwaremont van 33 cl bekomen worden . Er kunnen max 8 flesjes per deelnemer afgehaald worden. Inschrijven gebeurt het best vooraf via de website tot 13 augustus. Inschrijven de dag zelf is ook nog mogelijk doch dan aan een verhoogd tarief. Er is een vrije start voorzien vanaf 13uur en er kan gelopen worden tot 17 uur. Uitslagen worden niet opgemaakt.

Praktisch : Inschrijven : Volwassenen : vooraf 9 Euro nadien 11 Euro
-16 jarigen: vooraf 5 Euro nadien 7 Euro

Start en aankomst : Industrielaan 2 te 8 820 Torhout

Kleedkamers en douches zijn voldoende aanwezig

Meer info en inschrijven via de site : www.kwaremontrunforfun.be

Vrijdag 23 juni2017 : 33-ste Stratenloop " Ter Mote" te Ruddervoorde

Doe op 23 juni 2017 mee aan de Stratenloop Ruddervoorde. Er zijn twee afstanden voor de jeugd: 550 en 1100 m, en twee voor volwassenen: 4 en 12 km. De stratenloop is sinds 1985 een organisatie van [FC Ter Mote](#) en maakt deel uit van het [VAART-Loopcriterium](#). Daar onze leden Lien en Dominiek Schrauwen deel uitmaken van de organisatie zouden wij het erg op prijs stellen om ook hier net als bij de vorige jaren een hoop Road Runners aan de start te krijgen.

Inschrijven

Tot vrijdag 16 juni 2017 kan je [online inschrijven voor de stratenloop](#). Dat is praktischer en goedkoper dan ter plaatse. Ter plaatse kan het vanaf 17.30 uur tot een kwartier voor je wedstrijd.

Afstand
Kids: 550 m (tot 10 jaar) en 1100 m (tot 14 jaar)
Senioren en masters: 4 en 12 km

Programma

- 18.30 uur (550 m, geboortjaar 2007 of later)
- 18.45 uur (1100 m, geboortjaar 2003 of later)
- 19 uur (4 km)
- 19.45 uur (12 km)

Tombola

- Deelnemers 12 km krijgen een fles wijn.

- Deelnemers 4 km krijgen een exclusieve handdoek.

Geldprijzen

- 12 km dames: eerste 3 aankomsten (€ 50 - 25 - 15)
- 12 km heren: eerste 3 aankomsten (€ 50 - 25 - 15)
- 4 km dames: eerste 3 aankomsten (€ 30 - 20 - 10)
- 4 km heren: eerste 3 aankomsten (€ 30 - 20 - 10)

Hier is het te doen

Kleedkamers en douches in de sporthal, Sportstraat Ruddervoorde. Tot vrijdag 16 juni 2017 kan je [online inschrijven](#).

gelukkige verjaardag aan:

Verjaren in de maand juni :

04 juni Hardeman Ilse
07 juni Serry Jan
09 juni Declerck Guido
11 juni Stubbe Lucienne
19 juni Knokaert Roger
26 juni Mortelé Gino
28 juni Devlaminck Renaat
30 juni Vandewalle Jonas

06 juni Neyens Chris
08 juni Hanneca Els
09 juni Decoster Rita
11 juni Avonture Hilde
20 juni Moeyaert Jerry
29 juni Debeuf Francky

Verjaren in de maand Juli:

01 juli Koen Gevaert
03 juli Eli Lombaert
07 juli Jurgen Soete
17 juli Andy Debruyne
18 juli Nincy Debeuf
22 juli Saskia Devriendt

02 juli Sabine Bollaert
05 juli Els Verdonck
12 juli Johan Demoortele
18 juli Katrien Delanghe
22 juli Rogier Fonteyne
30 juli Cornu Chris

Zo dit waren ze dan: onze jarigen voor de komende maanden.



Alle jarigen wensen wij vanuit het bestuur nog vele jaren van loop en ander plezier toe. Soms worden hier wel eens mensen vergeten of worden datums niet juist vermeld, gelieve mij hiervoor te verontschuldigen. Van kwaad opzet kan gewoon geen sprake zijn...maar je moet daarom niet laten om te trakteren...Info aangaande een of ander traktaat is steeds terug te vinden op onze website. <http://www.roadrunnerstorhout.net>

Vroeger schreven wij (noodgedwongen) het volgende :

"Wie niet voor voldongen feiten wenst komen te staan doet er goed aan af te spreken met ons Rita, zo wordt voorkomen dat er twee personen op dezelfde datum den bak van hun auto volladen met drank!!!!!!". Nu moeten wij (om ons een beetje aan te passen aan de tijdsgeest) schrijven :

" Wanneer iemand het nog ziet zitten om te trakteren gelieve contact op te nemen met Rita zodat kan worden nagegaan als de zaal of data nog vrij is....." Hopelijk moeten wij nu aanvragen weigeren, doch als je 't aan mij vraagt zal het zo'n vaart niet lopen.....

Wandeltochten : Op de inschrijvingskaart vraagt men telkens het clubnummer te vermelden, voor de Road Runners Torhout vzw is dit **nummer: 5271** was vorig jaar **271** !!!!!
Wie wenst deel te nemen aan een of andere wandeltocht kan zich steeds informeren via volgende site : www.aktivia.be. Wie in het bezit is van een Marching vindt hierin ook de nodige info. Deze Marching werd door de club aangeboden aan gunstvoorwaarden . Op ondervermelde tochten is een groepstart voorzien om 08.00 uur.

zaterdag 03/06	St-Kruis Brugge : St-Andreaslyceum	6-12-18-26-30-36-42
zondag 04/06	Koekelare: CC De Balluchon	4-7-13-18-22-30 km
zaterdag 10/06	Oostkamp: zaal De Raat	5-7-10-13-18-22 km
zondag 11/06	Dadizele : Den Ommeganck	6-10-15-20-24 km
Vrijdag 16/06	Nacht Van Vlaanderen (zie afzonderlijk artikel) 10-21-42 km	
zaterdag 17/06	Torhout : zaal de mast	5-9-12-20-25 km
zondag 18/06	Assebroek: Haverlo	5-10-15-20-25 km
zaterdag 24/06	Oostduinkerke : zaal " De witte burg	7-14-21-28 km
zondag 25/06	Hertsberge: 't Bulscampveld	7-12-20 km
zaterdag 01/07	Ingelmunster : feesttent	7-14-21 km
zondag 02/07	De Haan : Haeneveld	7-14-21 km
zaterdag 08/07	Brugge : VTI	6-12-19 km
zondag 09/07	Heuvelland: De Fontein	6-12-18-24-30 km
zaterdag 15/07	Egem: Basisschool de Regenboog	4-6-11-15 km
zondag 16/07	Westende : Gemeenteschool	7-14-24 km
zaterdag 22/07	Nieuwkerke : OC 't Seule	5-11-16-22-30 km
zondag 23/07	Staden :Vrije Bassisschool	6-10-15-18-23-30 km
zaterdag 29/07	Gits : Dominiek Savio	4-6-12-18-21-30 km
zondag 30/07	Assebroek : Parochiaal centrum	4-6-10-13-17-21-24-30 km
zaterdag 05/08	Oostrozebeke : Ginstezaal	7-14-21-28 km
zondag 06/08	Vinderhoute : Gemeentelijk Sportcentrum	4-7-12-17-20-28
woensdag 30/0	Torhout : Parochiezaal Wijnendale	6-12-18 km

Tochten vermeld **in ' vet** verdienen jullie aandacht en een eervolle vermelding omdat deze ietsje meer de nadruk leggen op landelijke wegen, lanen, dreven, bos enz. Weg van het drukke verkeer....



Houtlandcriterium 2016:

Ook hier in dit criterium is bijna de helft van de wedstrijden afgewerkt. Wat vooral opvalt is dat dit jaar de belangstelling vanuit de club terug de kelder in duikt. We moeten opnieuw met een vergrootglas op zoek gaan naar Road Runners. Nog een geluk dat de seingeverers ook soms zo'n fluo jasje dragen of anders was het gele gevaar erg beperkt op de wedstrijden van het criterium.

De wedstrijden die ons nog resten voor 2017 zijn :

6	Vr.	02/06/2017	ZWEVEZELE
7	Za.	24/06/2017	EGEM
8	Za.	01/07/2017	KOEKELARE
9	Don.	21/07/2017	BEKEGEM
10	Vr.	04/08/2017	ARDOOIE
11	Za.	12/08/2017	TORHOUT
12	Za.	26/08/2017	KEIEM

Wie aan 8 van de 12 wedstrijden deelneemt krijgt een prachtige trui aangeboden op het slotfeest in Oktober. Er blijven bij nader toezien nog een 7 wedstrijden te lopen dus is het te laat om hiervoor in aanmerking te komen. Jammer.....



Publiciteit :

Voor alle schijn- en timmerwerk

Van Kast tot Mast een adres :

Balanck Martijn

Loppemsestraat 36A

8 210 Zedelgem

Tel : 050/ 21 94 67

Leden schrijven : Zomertijd en waarschijnlijk ook komkommertijd zodat velen zich door de warmte van de laatste dagen niet geroepen voelden om achter de computer plaats te nemen. Daardoor bleven de inzendingen beperkt tot één geheel :

In Flanders Fields aflossingsmarathon

Zondag 10/09/2017 10.00 u.

**Start in Nieuwpoort → langs de frontlijn WO I → aankomst -
onder de Menenpoort door – op de Grote Markt van Ieper.
“ploegen van vijf lopers/loopsters”**

In Flanders Fields marathon voor estafetteploegen

De 19^{de} In Flanders Fields marathon wordt gelopen op zondag 10 september 2017 met start in Nieuwpoort en aankomst in Ieper. Na een geslaagde editie in 2016 kunnen ook dit jaar estafetteploegen deelnemen aan de marathon. De estafettelopers (vijf lopers per ploeg, gemengde ploegen m/v zijn mogelijk) starten samen met de individuele marathonlopers. De af te leggen afstanden zijn: 12 km, 6 km, 10 km, 5 km en 9 km.

Het traject van de In Flanders Fields marathon volgt de frontlinie van de Eerste Wereldoorlog met aankomst onderdoor de Ieperse Menenpoort. Elk estafetteteam draagt op het borstnummer de naam van een tijdens WO I gesneuvelde Olympiër. Deze Olympiërs staan symbool voor een gehele jonge generatie, wiens toekomst werd ontnomen door de waanzinnige oorlog. Alleen al in de Vlaamse Velden kostte de oorlog meer dan 600.000 mensen het leven. En bij uitbreiding staan deze sporters voor alle oorlogsslachtoffers over tijd en ruimte heen.

Alle estafettelopers worden vanuit Ieper (station) met bussen van de Lijn naar hun startplaats gebracht en worden terug opgehaald op hun aankomstplaats en naar Ieper gebracht. Deelnemen is enkel mogelijk na voorinschrijving (aantal ploegen is beperkt). De estafetteploegen lopen onder de Olympische gedachte “Deelnemen is belangrijker dan winnen”. Voor meer info: zie website In Flanders Fields Marathon of bart.vangrijsperre@telenet.be of herwig.reynaert@ugent.be

Het zou ons uiteraard plezier doen om jullie te mogen begroeten.

Bart Vangrijsperre en Herwig Reynaert



KOM OP TEGEN KANKER KORTEMARK

7e Zomerjogging op zaterdag 10 juni 2017

Afstand 5,5 km om 15u00 en 11 km om 16u00

Start en aankomst op de markt te Kortemark

Prachtig parcours langs het waterspaarbekken

Inschrijven in OC De Kouter Ichtegemstraat

Vooraf inschrijven tot 4 juni:

www.z-runners.be

met vermelding naam, adres, geboortedatum en afstand.

Inschrijving : vooraf : 8 € - dag zelf : 10 €

Storten op rekeningnummer BE48 9731 3361 6827.

Men is pas ingeschreven na ontvangst van betaling
Bij afgeven van borstnummer waardevolle naturaprijs
Aanwezigheidstombola met waardevolle prijzen (waarde 3000 €)
Extra prijs voor de eerste 3 dames en heren van de 5,5 en 11 km
Extra prijs voor de eerste 3 Kortemarkse dames en heren van de 5,5 en 11 km
Kleedkamers in de sporthal : Ichtegemstraat
Dit is een organisatie van de Z-Runners Zarren
In samenwerking met Kom op tegen kanker Kortemark
Deze loop gaat door in samenwerking met ons lid Paul Kimpe. Er word geopteerd om te lopen in groep aan een gezapig tempo.

MARATHONKLASSEMENT 2016 / 2017 Stand tot 24/05/2017



Kan je een marathon lopen onder de twee uur is de uitdaging binnen de atletiek. Vele leden zullen het “ Nike Breaking 2 “ experiment, dat vooral een commerciële stunt van Nike was, gevolgd hebben. Op het ogenblik dat ik dit neer pen weet ik dat het antwoord momenteel neen is. De vraag is, duurt het nog lang voor ze de onmogelijk geachte twee uur aan diggelen slaan. Persoonlijk denk ik ja als het moet gebeuren tijdens een officiële marathon met de momenteel geldende regels. Het kan volgens mij wel heel snel gebeuren als men opnieuw vals speelt en een geënceneerde race loopt op een ideaal parcours onder ideale omstandigheden. Ik denk dat het vooral een kwestie is van de juiste lopers, ook deze die bij Adidas onder contract liggen, daar samen te brengen. Wanneer beide sportschoenconcerns daar nog het juiste prijzengeld voor de manager en de atleet aan toevoegen kan dit volgens mij heel snel gebeuren. Voor ons RRT leden mag het allemaal wat bescheidener. Kan je de marathon lopen onder de 3 uur is een uitdaging voor veel leden van onze club. Peter Gevaert en Nico Boussauw die naar de Mooiste Marathon van Vlaanderen, toch volgens de inrichters, in Zwalm trokken, komen momenteel het dichtst bij deze tijdsgrens. Peter neemt de leiding in het klassement over van Dominiek Schrauwen die momenteel op plaats 3 staat na Nico Boussauw. De laatste maal dat Peter een marathon liep was tijdens de Nacht Van Vlaanderen 2010 in een tijd van 2:54:36. Plaats vier, en eerste dame in de tussenstand, wordt ingenomen door Liesbeth Cappon die naar de marathon van Rotterdam trok. Ze liep er 45 sec minder snel dan vorig jaar in Eindhoven toen ze haar debuut maakte op de marathon. Bij Koenraad Cousee staat de marathonteller dit seizoen al op vier. Ervaring zat op de marathon en toch moest hij in Antwerpen ondervinden dat een marathon lopen toch altijd iets speciaal blijft en onvoorspelbaar. In Antwerpen “haasde” hij voor 4h wat hem in principe tot op een paar seconden na lukt maar ook iemand met zijn ervaring kan ook nog een slecht dag hebben. Het doet me denken aan de woorden van één van onze mindere jonge leden die ooit zei: de marathon is een speciaal beestje. In diezelfde Anwerp marathon liep Bert Lietaert ook al zijn tweede van het seizoen en bovendien 25 minuten sneller dan in de natuurmarathon van Kasterlee. Johan Demoortele en Ivan Hostens trokken op moederdag naar de Maasmarathon in Visé en kwamen nog ruim onder de 4h binnen. Vanaf nu is het uitkijken naar De Nacht Van Vlaanderen Marathon waar traditioneel veel leden aan de start staan. Brengt de nieuwe omloop ook een nieuwe leider in ons klassement?

MARATHONKAMPIOENSCHAP 2016 - 2017

NR	NAAM	°JAAR	TIJD	PLAATS	DATUM
1	GEVAERT PETER	1971	3:14:04	Zwalm marathon	9/04/2017
2	BOUSSAUW NICO	1974	3:22:32	Zwalm marathon	9/04/2017
3	SCHRAUWEN DOMINIEK	1956	3:24:41	Marathon Kampenhout	18/12/2016
4	CAPPON LIESBETH		3:28:04	Marathon Rotterdam	9/04/2017
5	COUSSEE KOENRAAD	1963	3:28:23	Louis Persoons Memorial Marathon Genk	29/01/2017
6	COUSSEE KOENRAAD	1963	3:30:51	Marathon Hamme	12/03/2017
7	LIETAERT BERT	1978	3:42:42	Marathon Antwerpen	23/04/2017
8	DEMOORTELE JOHAN	1961	3:47:41	Maasmarathon Visé	14/05/2017
9	HOSTENS IVAN	1963	3:54:35	Maasmarathon Visé	14/05/2017
10	COUSSEE KOENRAAD	1963	4:03:10	Trail Provinciaal Domein Het Leen Eeklo	11/02/2017
11	COUSSEE KOENRAAD	1963	4:04:19	Marathon Antwerpen	23/04/2017
12	LIETAERT BERT	1978	4:08:12	Marathon Kasterlee	13/11/2016
13	DEROO LIEVEN	1974	4:08:12	Marathon Kasterlee	13/11/2016

Noteer alvast volgende data in jullie agenda :

- 10 juni** : Kom op tegen kankerloop Kortemark
- 23 juni** : **Ter Mote** stratenloop Ruddervoorde
- 12 augustus** : Kermisloop Torhout : **start 15u15** : Wijnendale
- 20 augustus : Run For Fun Kwaremontloop Torhout
- 30 augustus** : Wandeltocht Terug naar de Natuur : Wijnendale: start vanaf 7u30
- 10 september** : **Flanders Fielt aflossingsmarathon**
- 17 september** : Busreis RRT : inschrijven NU !!!
- 25 november** : Ledenfeest : Lichtervelde

Deelneming aan :

Wij bieden langs deze weg onze deelneming aan bij de familie Marc en Daisy Vlaeminck -Vanfleteren bij het overlijden van hun schoonmoeder en moeder Monica Vandendriessche geboren te Ichtegem op 4 februari 1940 en overleden te Roeselare op 28 april 2017

Zonder de steun van volgende nevensponsors zou het inrichten van onze Kermisloop onmogelijk geweest zijn :

Sponsors kermisloop 2016 :

- **DVV kantoor Vervaeke – Flion Eric** te Zedelgem : alle verzekeringen en bankverrichtingen
 - **Trappen Popelier:** industrielaan 27 Lichtervelde : tel 051/722906 : trappen, deuren en binnenschrijnwerk



Uit sympathie : N. De Cuyper , Vanmaele Didier kinesist uit Torhout , Plakwerken Verhaeghe Bart uit Torhout, schepen Dewulf Rita, Rondeleze Dirk kinesist uit Wijnendale ,Taveirne Torhout

Steunen onze wedstrijd :

- **Gebr. Jef en Pol Nolf** Boeiaardstraat 36 te Torhout : Aluminium constructies, weegtoestellen en sectoriele poorten
- **Eethuis Socrates :** Oostendestraat Torhout
- **Bakkerij Stefaan :** Zwevezelestraat 7 te Torhout
- **Etixx:** spec. Sport nutrition : verdeler : Apotheek Depuydt Carlos Torhout
- **Vlaeminck Marc :** Baliebrugstraat 35 te Ruddervoorde : alle bouw- en renovatiewerken
- **Het Gildeken :** eethuis Lichtervelde

Tevens danken wij de sport- en stadsdiensten van de stad Torhout

Dank aan **Bru/Spa** , de provincie West-Vlaanderen.

Wanneer jullie naar een van bovenvermelde zaken gaan gelieve je dan steeds

kenbaar te maken als lid van de Road Runners Torhout. Gedenk tevens

bovenstaande ondernemingen bij het plannen of maken van een of andere aankoop :

' t ene plezier is het andere waard !!!

Even Uw aandacht voor :

° Er kan nog steeds geld verdient worden (min. 15€) door een formulier op te vragen bij het ziekenfonds en dit ter ondertekening binnen te brengen bij de secretaris. Velen onder ons hebben zich hiermee reeds in regel gebracht, doch sommigen laten hier toch wel het geld door de vinger glijden.

° **Nacht van Vlaanderen 2017 :**



Ook nu weer kunnen wij inschrijven aan een voordelige prijs. Door groepsinschrijving genieten wij van het VAL Tarief. Wie wens deel te nemen aan de 10, 21 of de 42 km kan tot **vrijdag 10 juni** zijn gegevens doormailen aan de secretaris op het volgende E-mail adres :wilfried.vierstraete@pandora.be .

Let echter op : men is pas ingeschreven wanneer het verschuldigde bedrag is overgemaakt. Let op : **10 juni is de uiterste datum van inschrijving**

10 km kost 8 Euro i.p.v. 12 Euro start om 20.15 uur
21 km " 17 " i.p.v. 23 Euro " " 20.00 uur
42 km " 23 " i.p.v. 30 Euro " " 20.00 uur
start to run: 4 " i.p.v 5 Euro " " 19.00 uur

Zoals jullie kunnen zien is dit terug een korting die kan tellen.

Opnieuw een service naar onze leden toe.

° 18-de Torhoutse Kermisloop : zaterdag 12/08 : Wijnendale

VOORINSCHRIJVING tot 5 augustus 2017

door storting van € 8 op rekeningnummer: BE62.0014.5657.7561

! **Dag zelf € 9** . Leden RRT schrijven vooraf in à 5 Euro

PRIJZEN - Eerste 20 heren: aankoopbonnen

- Eerste 20 dames: aankoopbonnen

- Prachtige naturaprijs voor iedereen

- Tombola, waaronder: aankoopbonnen, enz ...

- één op 10 deelnemers ontvangt een extra naturaprijs

INSCHRIJVING + KLEEDKAMERS

Parochiezaal van Wijnendale, Kloosterstraat, 8820 Torhout

TOMBOLA & PRIJSUITREIKING vanaf 17.00 uur

Naturaprijs onmiddellijk na de aankomst

PARCOURS 90% natuur: door het prachtige domein van 'Kasteel d'Aertrycke'

**** Neem ook deel aan onze wandeltocht (6-12-18 km) op 31/08/2016**

Parochiezaal Wijnendale - Kloosterstraat, Torhout

Start vanaf 7.30 uur tot 15.15 uur - zie www.roadrunnerstorhout.net

Looptips voor juni

- Drink meer tijdens de zomermaanden. Ongeveer 60 procent van het lichaamsgewicht bestaat uit water. Aangeraden wordt om minstens anderhalve liter vocht per dag te drinken. Het water verzorgt de aanvoer van energie, zuurstof, hormonen, vitamines en mineralen. En natuurlijk de afvoer van afvalstoffen. Een andere belangrijke taak van water is de afvoer van warmte die ontstaat bij de verbranding.
- Koffie, thee en alcoholische dranken (niet meer dan twee per dag) mag je ook meetellen, ondanks dat je wat vaker naar de wc moet.
- Beperk het gebruik van koffie, thee en alcoholische dranken op zeer warme dagen.
- Wanneer je moeite hebt met die anderhalve liter kan je ook een literfles gebruiken als hulpmiddel.
- Je kan kraanwater ook een smaakje geven. Roosvicee bijvoorbeeld.
- Drink met een temperatuur van rond de 15° Celsius wordt het gemakkelijkst door het lichaam opgenomen.
- Als je tenminste een liter lichtgele urine (dus niet donkergeel) per dag produceert en je hebt geen moeite met de stoelgang mag je aannemen dat je voldoende hebt gedronken.
- Zelf een sportdrank samenstellen. Neem per liter water 50 en 80 gram koolhydraten (bijvoorbeeld glucose) en hoogstens een puntje van een theelepeltje keukenzout. Eventueel kan er nog een smaakje worden toegevoegd.