

Afz.: H. Verplancke
Passtraat 352
9100 Sint-Niklaas

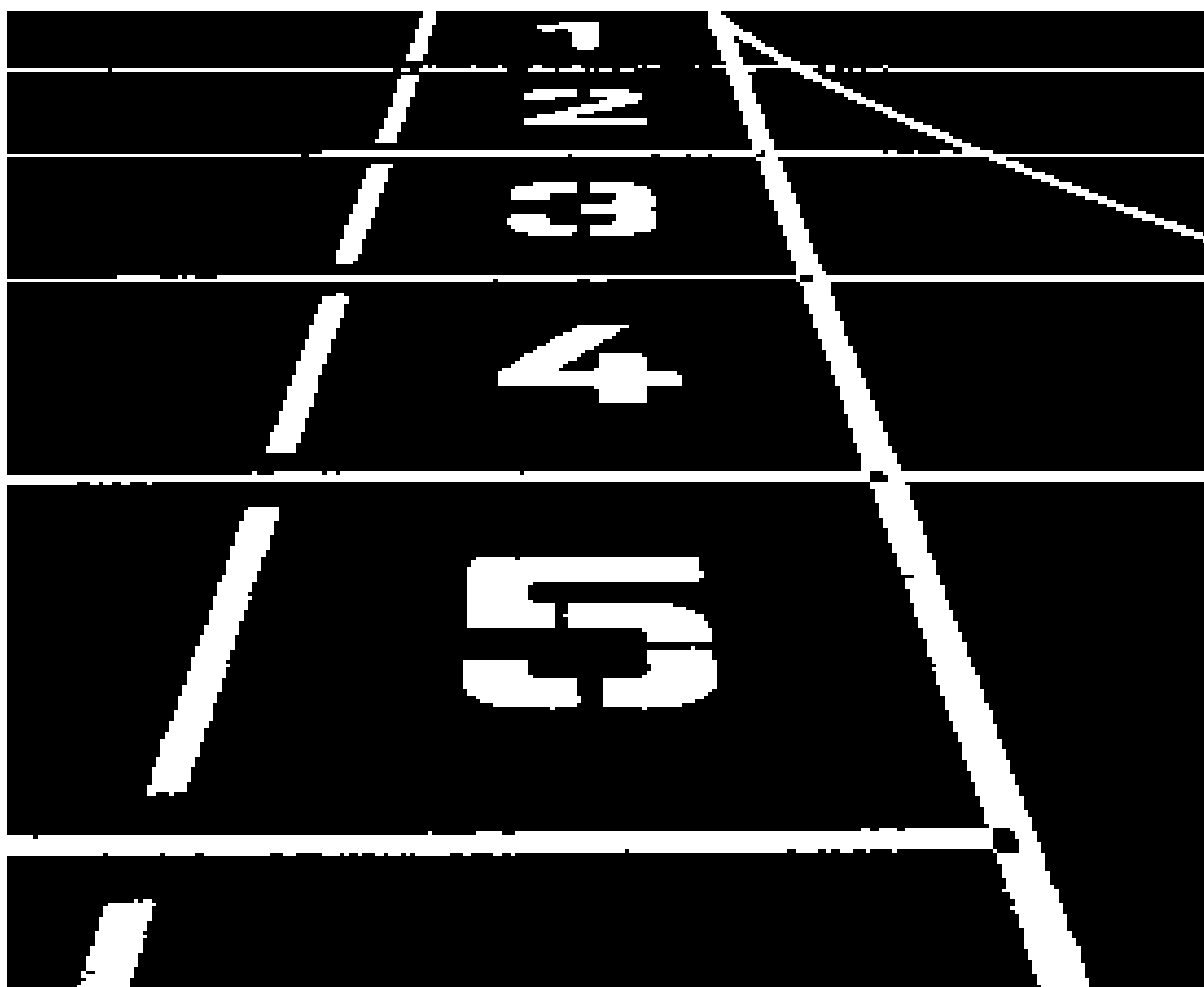
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas
April - Mei 2017



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



36^e jaargang

v.u.: Rik Dhollander, Vrasenestraat 62, 9100 Nieuwkerken, 03 776 85 02

ZakenkantoorNys.be

BANK & VERZEKERINGEN

Grote Kouterstraat 35 - 9120 Vrasene

www.zakenkantoornys.be

pieterjan@zakenkantoornys.be
Tel: 03/775.27.14



ONGHENA

— since 1973 —

Dorpsplein 5 . B-9100 Nieuwkerken-Waas
T 03 780 90 80 . www.onghena.com

LINGERIE EN BADMODE • NACHTKLEDIJ VOOR HEM EN HAAR
Professionele begeleiding bij borstprothese en protheselingerie



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

maandag: 13u30-18u

dinsdag-vrijdag: 10u-18u

zaterdag: 10u-17u

Mogelijkheid tot afspraak na openingsuren

Jessy De Grootte: 0472/60.58.21



met kleur kom je verder...



WALBURGSTRAAT 81 - 9100 SINT-NIKLAAS - T 03 766 03 23 - F 03 766 13 62
INFO@KOPIE-EXPRESS.BE WWW.KOPIE-EXPRESS.BE

DIGITAAL PRINTWERK
KOPIEERWERK
PLANKOPIE - PLOTSERVICE
POSTERPRINTING
CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN

INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN



Frank Mertens bvba
frank.mertens@argenta.be

Nieuwkerken

Ten Bos 11
03 766 85 99

Sint-Niklaas

Breedstraat 1/16
03 766 42 20

FSMA103163 cA-cE ON BE0894 992 373

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Beste Walo's,

Nieuwkerken-Waas, 15/04/2017

Vorige week had ik nog een boeiend gesprek met een bewoner in het rusthuis. Beetje hulpbehoevende man, 84 jaar, in een vroeger leven rechter geweest in Katanga, 3 ter dood veroordeelden op zijn actief. Maar verder nog zeer alert.

Hij zei zich jong te houden door Franse en Spaanse boeken te lezen, talen waar hij vroeger goed in was. En de man heeft gelijk. Alleen ging zijn manier om gezond en vitaal te blijven niet ver genoeg. Dat heb ik hem ook gezegd. Voor mij zijn er vier regels waar men niet omheen kan. De eerste is geïnteresseerd blijven in alles wat er gebeurt. De tweede regel is zijn hersenen blijven oefenen door lectuur en studie.

De derde regel is gezond en niet te veel eten waardoor men absoluut overgewicht vermijdt.

De vierde en misschien wel de belangrijkste regel is regelmatig en voldoende te bewegen wat op het hele organisme van de mens een gunstig effect heeft.

Vooraf dit laatste heeft deze man goed in zijn oren geknoopt want sinds vorige week gaat hij elke dag minstens 1 keer de hele instelling rond en doet hij alle trappen.

Wij zijn allemaal nog (veel) jonger, maar de idee geldt ook voor ons dat we er veel aan kunnen doen hoe gezond we wel zijn en hoe vitaal we ons voelen.

De zomerloop op maandagavond ligt weer in het verschiet, het pisteseizoen is op gang geschoten, de meilooptocht komt eraan, het weekend in Koksijde wenkt. Kortom, WALO bruist weer van de activiteiten.

Ondertussen wens ik aan al onze leden nog veel loopse pret.

Rik Dhollander

COLOFON

Bestuur WALO:

Rik Dhollander, Voorzitter,
rikdhollander@msn.com
0474/20.14.19-03/776.85.02

Jean-Pierre Verbraeken,
jean-pierre.verbraeken@telenet.be
0479/91.73.33

Patrick Bogaert,
patrick.bogaert@telenet.be
03/766.43.06

Walter Senaeve,
walter.senaeve@telenet.be
0485/39.11.36

Hans Van Havermaet,
hans_van_havermaet@hotmail.com
0490/44.98.83

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekeningnummer:
BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:
Andre Martens,
amarten10@outlook.com
03/775.12.91

Website:
www.walo.tk

Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-kledij (Bij Hans):
singlets: 30 EUR – wintertruien (lange mouw): 40 EUR
trainingsvestje: 40 EUR

Lidgelden WALO:
voor 2017: 35 EUR, 3^e gezinslid: 10 EUR korting
→nieuw lid betaalt 40 EUR,
na 30/09/17 betaal je 45 EUR (lid tot eind 2018)
kansenas: 15 EUR korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:
1/8 blz: 50 EUR, 1/4 blz 80 EUR, 1/2 blz 120 EUR

WALO redactie:
Bijdragen (ideale lengte 1 blz.), foto's, advertenties
sturen naar WALOredactie@hotmail.com

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
Mededelingen	p. 5
Algemene vergadering KAVVV	p. 7
Mei-loop	p. 8
Walo-weekend	p. 9
Uitslagen	p. 11
Stercross	p. 13
Puntentabel	p. 14
De Keizerskroon	p. 17
Jeugdverslagen	p. 18
Crosscriterium	p. 27
Crosskampioenschap	p. 29
Stercross en de Passages	p. 30
Rotterdam of Parijs	p. 34
Blijf lopen en leef langer	p. 36
Walo in de kijker	p. 37
Zomerkalender KAVVV	p. 38
Kalender niet-KAVVV	p. 39

Mededelingen WALO, 15/04/17

Kledij:

Vanaf 1 jan. kost de nieuwe vest de normale prijs van €50 en de broek van €40.
Onze singletjes kunnen nog steeds aangekocht worden voor €30.
Voor bestelling, één adres: Hans!

Walo-on-Tour 2017

Woensdag 31 mei, met Herman in Bazel
Woensdag 5 juli, met Francine en Albert in St-Gillis
Woensdag 2 augustus, met Hans in Waasmunster
Woensdag 30 augustus, met Rik in Nieuwkerken.

Walo-weekend 2017

We gaan naar 'Reigersnest', het huis van de gezinsbond in Koksijde.
Dit is een zusterhuis van Bosberg. **Van 12 tot 14 mei.**
Voor meer info, zie bijlage.

Pistewedstrijden:

De eerste pistewedstrijd van **zondag 9 juli** blijft onveranderd.
Bij de tweede pistewedstrijd van **zondag 6 augustus** wordt de 4 x 100 m aflossing
een aflossing 100-200-300-400.

Buitenlandse reis: op zondag 15 oktober Naar Nederland!

Het wordt de Molenhoeks Makkie die doorgaat op zondag 15 oktober.
Dit situeert zich in de buurt van Nijmegen op 168 km van Nieuwkerken.
Onze deelnemers kunnen kiezen tussen wedstrijden over 5, 10 en 15 km.
Vorig jaar namen 1338 lopers aan deze wedstrijd deel.
Het betreft een heuvelend natuurloop
De eerste start (voor de 15 km) wordt gegeven om 9.35 u
De prijsuitreiking is voor alle afstanden om 11.45 u.
Inschrijven kost 8,5 euro.
We komen 's morgens samen aan het hek van AC. Waasland, alwaar we 's avonds eindigen om
er gezamenlijk in het restaurant te eten.
In de namiddag brengen we een bezoek aan Nijmegen.

Dag van WALO zaterdag 11 november

Nieuwjaarscorrida 2017 zaterdag 30 december

Nieuwjaarsreceptie

Volgend jaar terug op een vrijdagavond! **19 januari 2018**



www.giec.be • Contact: info@giec.be

Tel +32 (0)9 355 95 72 • Fax +32 (0)9 355 96 17

Giec N.V. - Industriepark 17/3 – Mosten, 8 - B-9160 Lokeren

Uw partner voor:

Installatiewerkzaamheden: industriële elektrische installaties, midden- en laag- en hoogspanning, instrumentatie, domotica, beveiligingstechniek.

Bordenbouw: gespecialiseerd in het ontwerp en de bouw van industriële schakelkasten op maat
(vb. stuurborden, PLC- en synoptische borden, ...)

Engineering: hardware engineering (studie, schemaontwerp ...), industriële automatisering (procesbesturing, visualisatie, programmering)

Totaalprojecten: uitwerken van totaaloplossingen op elektrisch, mechanisch en stuurtechnisch gebied vanaf studie tot bouw, inbedrijfname, training en onderhoud.

HAARMODE JOHAN

American crew for man

Nieuwstraat 13
9170 SINT-GILLIS WAAS
Tel : 03/770.72.91

Uw kapper is nu online : www.haarmodejohan.be

Carrefour
market 

VLASBLOEMSTRAAT NIEUWKERKEN

**Bakkerij
Valaert** 

Broodautomaat 24/24u

Vrasenestraat 31 - 9100 Nieuwkerken-Waas
☎ 03/776 05 41 ☎ 0496 52 90 69

Service-Station

TOTAL 

Bettens - Van Hove

24u/24u
van 7.00 tot 19.00
met bediening

Klapperbeekstraat 148

9100 Sint-Niklaas

Algemene vergadering KAVVV, februari 2017



- Bij de (3) zomerkampioenschapsdagen mogen de deelnemers aan 4 loop- en 4 kampnummers + de aflossingen deelnemen.
Als 5° loopnummer mogen zij aan de steeple deelnemen
- Bij de kampnummers worden nieuwe categorieën toegevoegd aan het programma. Er zijn wel aanpassingen:

Gewichten	Discus	vrouwen +75j - 600 gr.
		mannen +70j - 750 gr.
		mannen +80j - 600 gr.
	Speer	mannen +70j - 500 gr.
		mannen +80j - 400 gr.
- Kampioenschappen aflossing en steeple (in 2017 bij WALO)
De medaille uitreiking van het kampioenschap aflossing en steeple zal onmiddellijk na de laatste wedstrijd van de steeple gebeuren.
- Kampioenschap stratenloop:
Er zullen natura prijzen gegeven worden.
De eerste 3 zullen ook een medaille krijgen.
- Er zullen geen transfers in het tussenseizoen toegelaten worden.
De transferperiode is van 1 augustus tot 30 september.
- Bij de pistemeetings zal geen publiek op het middenplein toegelaten worden. Er wordt aan de inrichtende clubs gevraagd hieraan mee te werken.
- Er zal geen Jaak Schramcross meer ingericht worden.
Het park zal namelijk gerenoveerd worden en er zullen teveel stenen op de wegen liggen.
In de plaats daarvan zal er een stratenloop ingericht worden. De afstanden zullen 5 en 10 km zijn.
- Cross in Brasschaat (memorial Marcel Picup).
Er zal voor de masters mannen +70j. een kortere afstand zijn als proef.
Als dit meevalt, zal er in de toekomst voor deze reeks altijd een kortere afstand gelopen worden (+-4500m)
- Kampioenschap finales
Indien er finales zijn bij de zomerkampioenschappen zullen die korter bij de reeksen aansluiten.
Vanaf masters +65j zullen er rechtstreekse finales zijn (beste tijden)
- De tussenkomst voor de EHBO aan de clubs is als volgt:
clubs die een factuur kunnen voorleggen, krijgen maximum 100,00 euro, en clubs die geen factuur kunnen voorleggen krijgen maximum 50,00 euro.
- Er is een nieuw sportdecreet. Federaties moeten samenslaan.
Onze federatie wordt "KAVVV & FEDES".
- De categorieën voor dames en heren blijven dit jaar verschillend.
Er wordt over nagedacht die gelijk te maken.

MEI-loop

WALO

Programma en reeksen:

13.45 u	Jeugdreeksen	benj.	450 m	
		pup.	675 m	
		min.	900 m	
14.15 u	Dam & Her	Kad, Sch, Jun, Sen, Mas	5 km	
15.00 u	Dam & Her	Kad, Sch, Jun, Sen, Mas	10 km	

Inschrijvingen: Polyval. zaal, Gijsselstraat, Nieuwkerken,
vanaf 12.45 u

leden KAVVV gratis

Naturaprijzen: voor alle deelnemers

Omkleden en stortbaden: Sporthal, Gijsselstraat, Nieuwkerken

Verzorging: De Wase Hulpdienst

Na afloop is er een aanwezigheidsombola

voor o.m. een **BALLONVAART**

Wij rekenen op een talrijke aanwezigheid van onze leden!!

Reigersnest 2017 WALOWEEKEND 12 tot 14 mei



de Kust

Vakantieoord "Reigersnest"

Prins Boudewijnlaan 39, 8670 Koksijde

Het 'Reigersnest' biedt een waaijer van interessante recreatiemogelijkheden waar wij in gezamenlijk overleg gebruik van maken:

ontspanningsruimte met verschillende pingpongtafels

Breng wel zelf paletten en balletjes mee.

Er is een stedelijk zwembad in de onmiddellijke buurt.

Er is vooral het strand, de duinen en de zee. Met eindeloze mogelijkheden voor lopen en wandelen.

De kostprijs voor volpension :

Lakens en verblijfstaks zijn inbegrepen. Handdoeken zelf meebrengen

<u>14j en +</u>	<u>3-6j</u>	<u>7-13j</u>	<u>0-2j</u>
€120	€60	€85	€0

32 volwassenen en 5 kinderen hebben ingeschreven.

WALO-leden krijgen korting:

€10 Alle leden van Walo en alle kinderen.

€25 Aan eind vorig seizoen minstens 50 punten.

Ontmoeting:

Vrijdagavond check-in vanaf 16.00 u. Wij eten gezamenlijk om 18 à 19.00 u.

De vegetariërs worden op hun wenken bediend! We blijven tot zondag na de middag in het Reigersnest.

Fietsen:

Er wordt in 2 groepen gefietst, één wat trager, vertrek 10 u bij Jean-Pierre, Jac.v. Arteveldestr 43, St-N.

één wat sneller, Vertrek om 10.30 u bij Rik

Francine en Christel zorgen voor een stopplaats in het gekende café, De Roos, aan het leopoldkanaal.

Zondag, na het middagmaal fietsen wij terug.

Programma:

Op vrijdagavond plannen we een **strandwandeling**

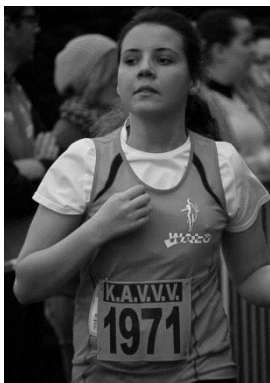
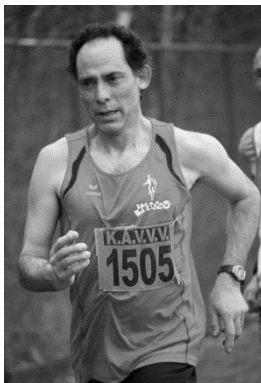
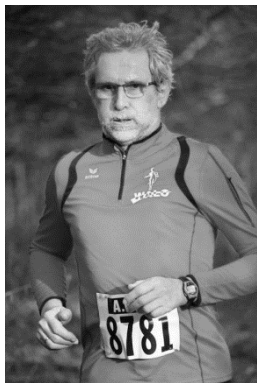
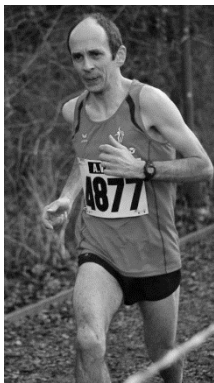
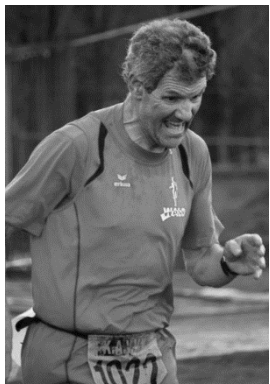
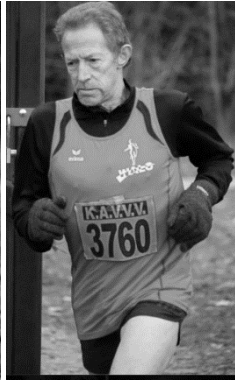
Zaterdagmorgen om 9 u botsbal of fitness, om 10.15 u lopen.

Op zaterdagmiddag met de tram naar De Panne en **duinenwandeling**

Zaterdagavond **quiz** met Hans.

Zondagmorgen om 8.45 u botsbal, om 9.30 u lopen, om 10.45 u golf of petanque.

In de namiddag wandelen naar een cafeetje in de buurt, dit laatste voor de achterblijvers.



LVL Fotografie, diverse crossen

KAVVV Uitslagen

WALO, Stercross, zaterdag 18/02/17			
3450m	Inge Van Bogaert	23:59	Jun 5 ^e /5
	Melissa Van Eetvelt	15:59	Sen 4 ^e /8
	Caroline Vlamincq	16:41	Sen 6 ^e
	Annemie Leemans	17:40	35+ 3 ^e /3
	Nancy D'Hondt	17:58	45+1 ^e /12
	Sandrina Smet	20:18	45+ 3 ^e
	Kristel De Souter	20:53	45+ 5 ^e
	Sonja Van Hul	22:13	45+ 9 ^e
	Rita Van Beek	24:30	65+ 3 ^e /3
	Filip Mortier	25:41	Sen 9 ^e /23
6200m	Hans Van Havermaet	25:53	Sen 10 ^e
	Chr. Van Geeteruyen	26:22	Sen 11 ^e
	Joakim Van Gasse	28:45	Sen 17 ^e
	Bruno Wittocq	29:02	Sen 18 ^e
	Yannick Rottier	30:52	Sen 20 ^e
	Ronny Wagenaer	25:48	M40+ 4 ^e /13
	Bart Van Bogaert	29:27	M40+ 8 ^e
	Kristof Swinnen	30:47	M40+ 9 ^e
	Pascal Herwegh	39:19	M40+ 12 ^e
	Dirk Brynaert	24:22	M50+ 1 ^e /28
	Herman D'Hondt	24:55	M50+ 3 ^e
	Frederic Lesdanon	25:43	M50+ 4 ^e
	Guy Van Damme	26:45	M50+ 7 ^e
	Patrick Roelandt	27:15	M50+ 9 ^e
	Rudy Van Daele	27:19	M50+ 10 ^e
	Marc Bosmans	28:44	M50+ 16 ^e
	Luc Van Wolvelaer	28:47	M50+ 17 ^e
	Luc Smet	31:41	M50+ 19 ^e
	Rudy Reynaert	38:15	M50+ 25 ^e
	Jozef Claessens	28:41	M60+ 2 ^e /19
	Paul Smet	29:19	M60+ 3 ^e
	André Martens	30:17	M60+ 6 ^e
	Rik Dhollander	31:27	M60+ 9 ^e
	Herman Verplancke	31:52	M60+ 11 ^e
	St. Bartholomeeussen	32:40	M60+ 12 ^e
	Albert Van Bunder	33:13	M70+ 1 ^e /9
	Roger Nys	37:54	M70+ 5 ^e

SAV Schoten, "Memorial Jos De Borger"-cross Zat 25/02/17			
6300m	Herman D'Hondt	23:29	M50+ 2 ^e /24
	Guy Van Damme	25:32	M50+ 7 ^e
	Luc Van Wolvelaer	26:29	M50+ 10 ^e
	Rudy Reynaert	55:09	M50+ 24 ^e
	Jozef Claessens	26:34	M60+ 2 ^e /23
	Rik Dhollander	29:23	M60+ 11 ^e
	Albert Van Bunder	31:04	M70+ 3 ^e /11
	Roger Nys	35:52	M70+ 8 ^e

APSO Zandhoven, 6 ^e criteriumcross, Zat 4/03/17			
3000m	Joke David	13:40	Jun 3 ^e /5
	Inge Van Bogaert	17:09	Jun 5 ^e
	Melissa Van Eetvelt	11:58	Sen 2 ^e /12
	Kristien Servotte	15:59	M35+ 9 ^e /10
	Sandrina Smet	15:38	M45+ 7 ^e /13
6000m	Hans Van Havermaet	22:33	Sen 12 ^e /29
	Chr. Van Geeteruyen	23:40	Sen 16 ^e
	Joakim Van Gasse	25:49	Sen 20 ^e

Bart Van Bogaert	26:28	M40+ 21 ^e /24
Herman D'Hondt	20:30	M50+ 1 ^e /23
Guy Van Damme	23:02	M50+ 8 ^e
B. Van Geeteruyen	24:03	M50+ 12 ^e
Rudy Reynaert	35:39	M50+ 23 ^e
Rik Dhollander	23:39	M60+ 8 ^e /32
Roger Nys	28:01	M60+ 19 ^e
André Martens	29:07	M60+ 21 ^e

KAVVV-ACSS Veldlooptkampionenschap Berendrecht, Zat 18/03/17			
3000m	Joke David	13:31	Jun 3 ^e /4
	Inge Van Bogaert	18:26	Jun 4 ^e
	Melissa Van Eetvelt	12:14	Sen 3 ^e /9
	Kristien Servotte	16:39	M40+ 5 ^e /6
	Irina Pieters	13:34	M45+ B
	Nancy D'Hont	14:55	M50+ 4 ^e /11
	Sandrina Smet	16:30	M50+ 5 ^e
	Kristel De Souter	17:54	M50+ 7 ^e
	Rita Van Beek	19:47	M65+ B
	Francine Rottier	26:59	M65+ B
6000m	Hans Van Havermaet	22:32	Sen 8 ^e /17
	Chr. Van Geeteruyen	23:53	Sen 10 ^e
	Joakim Van Gasse	25:09	Sen 11 ^e
	Bart Van Bogaert	27:25	M45+ 6 ^e /8
	Guy Van Damme	24:09	M50+ 4 ^e /10
	Rudy Reynaert	35:24	M50+ 10 ^e
	Herman D'Hondt	22:16	M55+ 1 ^e /9
	Paul Smet	26:03	M60+ 4 ^e /10
	André Martens	27:39	M60+ 7 ^e
	Herman Verplancke	28:42	M60+ 8 ^e
Rik Dhollander	28:31	M65+ 2 ^e /12	
Albert Van Bunder	29:10	M70+ 1 ^e /4	
Roger Nys	34:13	M70+ 3 ^e	

(B: buiten competitie)

ACSS Stabroek, stratenloop Zat 25/03/17			
5,2km	Kristien Servotte	26:42	Mas35+ 2 ^e /5
	Irina Pieters	24:23	Mas45+ 1 ^e /8
	Kristel De Souter	29:20	Mas45+ 4 ^e
	Ronny Wagenaer	19:39	M40+ 1 ^e /6
	Guy Van Damme	21:51	M50+ 2 ^e /9
	Rudy Reynaert	29:43	M50+ 6 ^e
	Jozef Claessens	21:25	M60+ 1 ^e /16
	Roger Nys	28:21	M60+ 8 ^e
9,8km	Herman D'Hondt	37:14	M50+ 1 ^e /6
	Paul Smet	42:55	M60+ 1 ^e /4

APSO Zandhoven, Kastelenloop, Zat 01/04/17			
10km	Kristien Servotte	53:16	M35+ 9 ^e /23
	Sara Wuytack	46:26	M45+ 2 ^e /28
	Kristel De Souter	56:59	M45+ 12 ^e
	Ronny Wagenaer	37:52	M40+ 4 ^e /32
	Herman D'Hondt	37:14	M50+ 2 ^e /68
	Patrick Roelandt	39:18	M50+ 7 ^e
	Luc Van Wolvelaer	41:51	M50+ 15 ^e
	Guy Van Damme	43:24	M50+ 22 ^e
	Rudy Reynaert	54:10	M50+ 52 ^e
	Albert Van Bunder	47:49	M60+ 12 ^e /41

3,2km	Freddy Verstichel	16:30	22 ^e /38
	Rita Van Beek	26:01	37 ^e
	Francine Rottiers	26:02	38 ^e

SAV Schoten, Pistemeeting, Zat 8/04/17			
5000m	Kristien Servotte	25:38:25	M45+
400m	Guy Van Damme	1:2:16	M50+
	Rudy Reynaert	1:49:81	M50+
	Jozef Claessens	1:13:16	M60+
	Freddy Verstichel	1:23:65	M60+
	Roger Nys	1:30:12	M70+

Niet-KAVVV Wedstrijden

34 ^e Leopoldsloop Watervliet, Zat 18/02/17			
9,33km	Yente Syvertsen	0:39:53	13 ^e
	Roland Syvertsen	0:40:47	19 ^e
	Saskia Vercammen	0:42:23	26 ^e
27,83km	Joris De Schepper	1:39:00	3 ^e
	Filip Van Goethem	2:08:50	59 ^e

Axel (NL), Zat 25/02/17			
5,95km	Ronny Wagenaer	21:45	3 ^e /38
	Marc Bosman	23:39	7 ^e
21,1km	Joris De Schepper	1:13:16	2 ^e /196
	Filip Mortier	1:21:28	14 ^e
	Christophe De Grande	1:24:29	16 ^e
	Joakim Van Gasse	1:30:49	33 ^e
	Johan De Gendt	1:36:56	39 ^e
	Danny Van Damme	1:39:26	69 ^e
	Caroline Vlaminck	1:44:31	97 ^e 7 ^e V



Axel, Foto's: Edwin De Jaeger



Stercross zaterdag 18 februari 2017



Wat gaat alles toch razendsnel voorbij. De corrida was precies nog maar pas gelopen, er was nog maar pas op het nieuwe jaar een glas gedronken, of daar was de stercross al. Alles was tot in de puntjes voorbereid en een hele ploeg van helpers had op vrijdag al het nodige gedaan om het parcours op het grasveld uit te zetten. De rest kon dan iets rustiger gedaan worden om er op De Ster een aantrekkelijk parcours van te maken. Het moet gezegd : ook al lag alles er slijkrijk bij, komen lopen in Sint-Niklaas op De Ster heeft toch altijd een zeer uitnodigend karakter. Ook nu weer waren er veel atleten bereid om de strijd met de concurrenten aan te gaan.



Uiteraard wordt er telkens gestart met de kinderen. Het is fijn om te zien hoe de allerkleinsten het beste van zichzelf geven. Elkaar voorbij lopen, de tegenstand in het oog houden, de eindsprint inzetten. Toch is het zo dat eens de leeftijd nog maar een klein beetje verhoogd de groepen kleiner worden. Zijn er dan al verleidingen van andere zaken of andere sporten ? We hopen dat de kinderen lopen fijn blijven vinden en dat er bij zijn die later doorstromen naar de volwassenen. In ieder geval op het podium, met de medaille en hun strip, stralen de kinderen.

Daarna was het de beurt aan de dames. Een mooie groep, met alle leeftijdscategorieën te samen. Wat het parcours betreft was er wel opgeteerd om “den

berg” er bij de dames uit te laten. Kwestie van geen kwetsuren op te lopen...Namen van dames ken ik niet altijd, maar ik weet



en zie iedere keer dat er dames bij zijn die al jaren wedstrijden lopen. Knap hoe ze steeds de moed blijven vinden om binnen hun eigen categorie het beste van zichzelf te geven. Ook na de wedstrijd wordt er nog duchtig nagekaart over de prestaties en wordt er al uit gekeken naar de volgende wedstrijd. De uitslagen heeft iedereen die er bij was allicht al kunnen lezen op onze vernieuwde, knappe website. De heren waren de laatste die aan de beurt kwamen. Eerst de jongere heren, daarna de iets minder jonge. Het waren telkens mooie groepen en het ging er bijzonder pittig aan toe ! Bij de heren was “den berg” er wel bij. Maar dit was geen probleem. Na de wedstrijd geen berichten opgevangen over kwetsuren, dus die laten we er in de toekomst zeker in zitten. Veel WALO leden deden het uitstekend met een aantal mooie eerste plaatsen. De roodhemden zijn nog goed op dreef en iedereen van de club strijd telkens voor wat hij/zij waard is !

Na de wedstrijd waren er veel helpende handen om alles snel af te breken. Bedankt aan iedereen.

Tot binnenkort op de mei-loop. We hopen er ook nu weer een aangename, sportieve namiddag van te maken. Allen op post hé !

Jempi



PUNTEN 2016-2017

	Corrida WALO, 5 km	Corrida WALO, 10 km	Cross Womm, 14/01/17	Cross Wilrijk, 21/01/17	Cross Rijkvorseel, 28/01/17	Critcross Kalmthout, 04/02/17	Stercross WALO, 18/02/17	Cross Schoten, 25/02/17	Critcross Zandhoven, 04/03/17	kamp cross Berendrecht, 18/03/17	Stratenloop Stabroek, 25/03/17	Stratenloop Zandhoven, 01/04/17	Piste Schoten, 08/04/17	aantal wedstrijden	TOTAAL
Jun. Her															
Van Hooste Timon														1	5
Sen. Her															
Ally Laurens	14	17	13	17	28	24	23		29	17				1	5
Foubert Bert		9												1	6
Mortier Filip		5					9							5	33
Rottier Yannick	7	6					20							3	16
Slock Andy	6						5							1	5
Van Gassen Joakim		4	10		21	19	17		20	12				11	61
Van Geeteruyen Chr	5	7	5	10	16	16	11		16	11				14	78
Van Havermaet Hans	6			5	5	5	6		5	5				8	47
Wittock Bruno	4			6	13	14	10		12	8				8	29
	7			6	6	5	6		6	6				5	
			14				18							5	
			5				5								
Vet. Her, 40+															
Herwegh Pascal	3	17			16	13		24	8	6	32			7	37
Roelant Bart		5					5							1	6
Stas Pieter		7												2	12
Swinnen kristof							9							3	17
Van Bogaert Bart						12	8		21	6				9	46
Wagenaer Ronny	1					5	5		5	5				5	37
	7						7				1	4	8	8	
Vet 50+															
Bogaert Patrick	9	23	23	20	36	23	28	24	23		9	68	3	3	15
Bosman Marc		0					0							5	45
Brynaert Dirk		5	10			9	16							8	48
D'hondt Herman		5	6			6	5							6	19
Hebbinckuys Johan		1					1							10	167
Lesdanon Frédéric		10					10							19	16
		3	1		2	1	3	2	1	1	1	2		12	98
		8	10		9	10	8	9	10	8	8	10			
					20									3	
					5										
		4	3	3	6		4							12	
		8	8	8	8		8								

PUNTEN 2016-2017

	Corrida WALO, 5 km	Corrida WALO, 10 km	Cross Womm, 14/01/17	Cross Wilrijk, 21/01/17	Cross Rijkevorsel, 28/01/17	Critcross Kalmthout, 04/02/17	Stercross WALO, 18/02/17	Cross Schoten, 25/02/17	Critcross Zandhoven, 04/03/17	kamp cross Berendrecht, 18/03/17	Stratenloop Stabroek, 25/03/17	Stratenloop Zandhoven, 01/04/17	Piste Schoten, 08/04/17	aantal wedstrijden	TOTAAL
Reynaert Rudy		23	21	20	33	23	25	24	23	10	6	52	3	23	
		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		115
Roelandt Patrick		6					10					7		5	
		7					6					8			37
Senaeve Walter		14					0							4	
		5					5								21
Smet Luc		19					19							2	
		5					5								10
Syvertsen Roland		16												1	
		5													5
Van Daele Rudy							11							1	
							6								6
Van Damme Guy	1		6	6	11	7	7	7	8	4	2	22	1	24	
	8		7	7	7	7	7	7	6	6	7	7	8		169
Van Geeter. Benny	2								12					9	
	7								5						54
Van Wolvelaer Luc		11					17	10				15		9	
		6					5	6				7			54
Verbraeken Jempi		0					0							4	
		5					5								20
Vet 60+	15	15	22	19	22	31	19	23	32		16	41	6		
Bartholomeeussen							12							2	
							5								10
Claessens Jozef					2		2	3			1		2	12	
					9		8	8			9		5		102
Dhollander Rik	3						9	11	8	3				10	
	8						6	6	7	7					66
Maes Joseph		12												6	
		5													30
Martens André	2		4	3		6	6		21	7				15	
	8		8	8		8	7		5	5					110
Smet Paul		2		1	5	7	3			4	0			10	
		8		9	7	7	8			6	7				77
Van Gysel Patrick	6													1	
	6														6
Verplancke Herman		0	7		11		11			8				10	
		5	7		6		5			5					54
Verstichele Freddy	10											0	4	5	
	5											5	5		25
Vet 70+								11		4			4		
Nys Roger	9		17			21	5	8	19	3	8		1	14	
	5		5			5	5	5	5	5	6		7		74
Van Bunder Albert		8	8	8		9	1	3		1		12		16	
		5	6	6		7	8	7		7		7			98

PUNTEN 2016-2017

	Corrida WALO, 5 km	Corrida WALO, 10 km	Cross Womm, 14/01/17	Cross Wilrijk, 21/01/17	Cross Rijkvorseel, 28/01/17	Critcross Kalmthout, 04/02/17	Stercross WALO, 18/02/17	Cross Schoten, 25/02/17	Critcross Zandhoven, 04/03/17	kamp cross Berendrecht, 18/03/17	Stratenloop Stabroek, 25/03/17	Stratenloop Zandhoven, 01/04/17	Piste Schoten, 08/04/17	aantal wedstrijden	TOTAAL
Dam Jun						2	5		5	4					
David Joke						2			3	3				9	
Christiaens Charlotte						5			5	5				2	46
Van Bogaert Inge							5		5	4				7	11
							5		5	5					35
Dam Sen	9	8			22	7	8		12	9					
Van Eetvelt Melissa	1	4			7	2	4		2	3				14	
	8	6			7	7	6		8	7					97
Vlaminck Caroline							6							1	
							5								5
Wuytack Diewertje														1	
															6
Dam Mas	8	5			18		3		10		5	23			
Hofman Veerle		1												3	
		8													21
Leemans Annemie	4						3							6	
	8						5								30
Servotte Kristien	4				11				9	5	2	9		15	
	6				5				5	5	6	6			73
Dam 45+	16	7	11	12	27	14	12		13		8	28			
De Souter Kristel	5			2	15	7	5			8	4	12		15	
	7			8	5	6	6			5	6	6			81
D'hont Nancy	3				9		1			5				8	
	8				7		9			6					55
Pieters Irina	1									2	1			7	
	9									7	8				58
Smet Sandrina	6			5	16	8	3		7	6				16	
	6			6	5	5	7		5	5					89
Van Hul Sonja	10			10	22		9							11	
	5			5	5		5								59
Wuytack Sara		1	5									2		8	
		8	6									9			59
Dam 55+							3		3						
De Vleeshouwer M														1	5
Rottier Francine									3	0				5	
									5	5					25
Syvertsen Viviane														3	
															15
Van Beek Rita							3		2	0				6	
							5		5	5					30

De Keizers



kroon

Dear WALO friends,

Op verzoek van het walobestuur heeft men mij gevraagd om een klein verslagje te maken over ons wederom succesvol walo-feestje in de Keizerskroon.

Als organisator van dit evenement was ik een blij mens toen ik zag dat we met 28 walo's waren met hun partners. Dat zijn ongeveer 5 à 6 personen meer dan vorig jaar.

Iedereen was mooi op tijd behalve de zotskap uit Hamme die weer moest wachten tot de laatste duif binnen was op zijn kot.

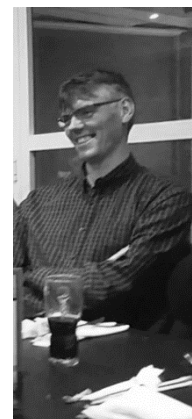
Mijn voorstel is volgend jaar duivenfestijn bij den Hans thuis... iedereen akkoord? Hij kon het ook weer niet laten om wat carnaval attributen mee te brengen, zoals ne zotte hoed, ne koersbril en nen toeter. Af en toe er eens op blazen en die jongen is gelukkig.

De troepen overschouwend zag ik dat iedereen zich kostelijk amuseerde bij het lekkere eten en drank. Na afloop zijn we nog met enkele dappere krijgers afgezakt naar 't Casino waar we met een goede pint en goede achtergrondmuziek ervan genoten tot in de vroege uurtjes. Daar werden enkele voorstellen gedaan aan den toog. Om volgend jaar misschien een bowlingdiner te doen, al dan niet gegoten in een thema: disco, rock & roll, enzovoort ... zo kan den Hans zich ook eens uitleven als hij zich kan verkleden.



Zo beste vrienden en vriendinnen walo's, dikke merci aan allen die erbij waren, I love you all guests, see you next time.

Johan Hebbinckuys



Jeugdverslagen

Groepsfoto, stercross, 18/02/17



Cross in Kalmthout: 04 februari 2017.

De atletiekclub en bij uitbreiding alle sportclubs in Kalmthout mogen in hun handen wrijven met de prachtige accommodatie die ze nu hebben om hun geliefkoosde sport te beoefenen. Op de nieuwe locatie aan de Heikantstraat wist ACK bovendien een mooi parcours voor de 5^{de} criteriumcross uit te tekenen. Mede door de regen was het op plaatsen zelfs door de modder ploeteren: kortom echte veldloopomstandigheden. Onze jeugd liet het niet aan zijn hart komen en we konden al onmiddellijk een prachtprestatie optekenen van Liesl: ze werd nu 31^{ste} op 46 lopertjes (!!)

en van haar leeftijdgenootjes (6 jaar) was ze zowaar de snelste! Ook Lars en Jesse waren goed op dreef in de Kalmthoutse weide: Lars werd mooi 23^{ste} en eindigde zo net in de eerste helft – er waren 48 lopertjes – en Jesse wist met zijn 39^{ste} plaats toch nog 9 lopertjes achter zich te laten. Sterk!

Op de 25 pupillen meisjes waren er 4 WALO's bij. Jinte, die stevast rustig start, bouwde haar wedstrijd opnieuw mooi op en werd uiteindelijk knap 11^{de}. Marie was deze keer iets minder in haar sas dan in Wilrijk maar werd toch nog mooi 14^{de}. Even verder volgde dan Jente die in de 3^{de} ronde Julie kon remonteren, Julie die toch wel in goede doen

was op dit zware parcours en een 22^{ste} plaats in de wacht sleepte. Bij de jongens pupillen waar ook 42 starters waren was Jens onze enige vertegenwoordiger en dankzij een mooie eindsprint werd hij hier knap 25^{ste}. Lorien en Cedric moesten dan weer onze rood-witte kleuren verdedigen in de respectievelijke miniemenreeksen. Een kopgroep van 7 loopsters bleef heel lang samen en dat bracht perspectief voor Lorien, die op het einde toch altijd heel snel is. Maar op 300m van de meet kwam er een plotse versnelling en dat was er teveel aan voor Lorien die uiteindelijk 7^{de} werd. Cedric nam een furieuze start en positioneerde zich op de 7^{de} plek. In de tweede wedstrijd helft moest hij nog een plaatsje prijsgeven en werd zo mooi 8^{ste} op 14 deelnemers. Geen WALO kadetten en scholieren meisjes aan de start en dus was het uitkijken naar Jasper bij de scholieren jongens. Na een eerste rustige studieronde versnelde hij en kon zo met rustig meesterschap naar zijn 5^{de} zege op 5 criteriumcrossen lopen. Het is nu uitkijken naar onze eigen WALO wedstrijd op de Ster 18 februari.

Cross van WALO op de Ster: 18 februari 2017

Ik had een paar dagen voor de wedstrijd mijn droom kenbaar gemaakt aan alle jeugdathleten; ik hoopte dat alle bij WALO

aangesloten jeugdleden (61 in totaal) zouden meedoen aan onze WALO cross op de Ster. En alhoewel die droom niet uitkwam, was ik toch bijzonder verheugd dat we uiteindelijk niet minder dan 30 Vliegende Schoenen aan de start zagen van onze cross: het was een all time grootste aantal. Bij de benjamins meisjes keken we uit naar de prestaties van Liesl en Paulien. Paulien was goed gestart en liep vlot mee in de kopgroep tot ze bij het ingaan van de 2^{de} ronde in een scherpe bocht viel. Dat kostte haar zeker een mooie ereplaats: nu werd ze 9^{de}. Liesl, telkens een van de jongste deelnemertjes werd even later 12^{de}. 6 WALO benjamins aan de start bij de jongens, met een pracht van een wedstrijd van Sem Lippens die met een mooie eindsprint knap 2^{de} werd en dat was meteen goed voor de titel van Vliegende Schoen van de week.



Noah in volle inspanning!



Sem op weg naar de 2^{de} plaats!

Dat ook Noah uitstekend presteerde moge blijken uit zijn zeer mooie 5^{de} plaats. Ga er maar aanstaan als 6-jarige tussen al dat groot geweld! Knap Noah! Ook Arne was goed op dreef en wist zich knap naar de 7^{de} plek te lopen. Even verder volgden dan nog Lars (9^{de}) en Vince Verhulst (10^{de}), Jesse Stappers (14^{de}) en Matthias Van Landeghem (15^{de}).



Vince Verhulst (9619) op weg naar de aankomst!

Van de 16 gestarte pupillenmeisjes waren er 8 Walo-juffers bij! Niet te verwonderen dat er vaak een mooie onderlinge strijd te zien was. Jinte was de snelste van de Walootjes en werd mooi 7^{de} na opnieuw een mooie remonte. Ook Hanne Smet kwam op het einde sterk opzetten en strandde net op Jinte's hielen op plaats 8.



Matthias (9615) zet zijn beste beentje voor!



Hanna gevolgd door Elise (niet zichtbaar) en Noa in de achtergrond.

2 seconden later overschreed Elise de eindmeet als 9^{de} gevolgd door Noa De Jonghe (10^{de}) en Marie Poppe (11^{de}). En op plaats 13, 14 en 15 eindigden dan achtereenvolgens Manon, Jente en Julie. Wat een weelde toch bij de pupillen meisjes! Ook bij de jongens was er een sterke 4-koppige WALO vertegenwoordiging. Tijn Van Hooste nam resoluut de leiding bij de start, maar moest op het einde toch 2 lopertjes laten voorgaan; hij werd mooi 3^{de}. Hij zal beter uit de verf komen als de afstanden wat langer worden. Voor de verrassing van de dag zorgde toch ook wel Jens Vonck die na een dijk van een wedstrijd mooi 7^{de} werd (op 17) en daarmee

voor het eerst in de eerste helft kon eindigen! Dat belooft voor de toekomst! Op plaats 10 zagen we dan Nicola finishen en even verder Tibault (13^{de}); zij hebben liever een iets zwaarder parcours. Ook Lorien zorgde voor een verrassing en misschien nog het meest voor haarzelf: ze wist immers de miniemenwedstrijd te winnen! Knap van Lorien! Linde Schelfaut en Emma Van Mullem volgden na een degelijke wedstrijd op plaats 4 en 5.



Linde onderweg.



Emma, geconcentreerd aan het werk!

Bij de miniemen jongens moest Cedric aan de slag tegen 3 kleppers. Tegen die overmacht kon hij niet op en hij werd op zijn eigen karaktervolle manier dus 4^{de}.

De kadetten en scholieren meisjes lopen steevast samen dezelfde afstand en hier zagen we Inthe, Merel en Anke aan het werk. In het begin liepen ze in mekaars spoor maar na een tijdje moest Inthe (cadet) toch Merel en Anke (beiden scholier) laten gaan. Tussen die 2 werd het nog een boeiende strijd waarbij Merel in het laatste gedeelte van de wedstrijd het laken naar zich toe kon halen. Zo werd ze mooi 3^{de} en Anke 3^{de}. Even later werd Inthe dan 2^{de} bij de cadetten. 't Was een mooie wedstrijd!



Merel (8514) met links van haar Anke en links van Anke: Inthe, net na de start!

Tot slot zagen we bij de scholieren een blitzstart van Jasper – na amper 200m lag hij al 10m voor – die verder de wedstrijd makkelijk op zijn naam kon schrijven!

Na afloop van de wedstrijden kon onze jeugd en ook iedereen die dat wou nog genieten van een lekkere hotdog die door bereidwillige ouders aan de man of vrouw werd gebracht om zo onze jeugdwerking financieel te ondersteunen. Hartelijk dank daarvoor!

En ja: op de mei-loop (1 mei) proberen we de kaap van de 30 aanwezige jeugdleden te overschrijden! Zet die datum maar alvast in het rood op de agenda!

6de Criteriumcross in Zandhoven: 04 maart 2017.

De laatste criteriumcross in Zandhoven kan steeds bogen op een heel ruim deelnemersveld. Sommige atleten willen er hun 3^{de} deelname aan een criteriumcross veilig stellen, anderen willen hun klassement over de verschillende wedstrijden verbeteren, maar allen hebben uiteindelijk een doel: een mooie trofee in de wacht slepen! Ook onze jeugd was sterk vertegenwoordigd met niet minder dan 16 Vliegende Schoenen. Liesl is steevast onze eerste atlete aan de start en ze liep na een uitstekende wedstrijd als 22^{ste} binnen.



Liesl geconcentreerd aan het werk!

Bij de jongens benjamins liepen ook Lars en Jesse goed; zij werden respectievelijk 15^{de} en 27^{ste} (op 32 lopertjes). Dat Jesse veel vooruitgang heeft geboekt het voorbije seizoen blijkt uit het feit dat hij in deze wedstrijd zomaar eventjes 30 seconden sneller liep dan op hetzelfde parcours en afstand op 12/11/2016.

Bij de pupillen meisjes vertegenwoordigden onze WALO-tjes met hun zessen één vierde

van het deelnemersveld. Jinte werd hier eerste WALO-er op een 12^{de} plaats nadat ze Marie (14^{de}) in de 2^{de} wedstrijd helft kon remonteren.



Marie is bezig aan een sterke wedstrijd!

clubklassement zou opgemaakt zijn, dan hadden zij zeker de beker gewonnen! Bij de jongens pupillen zagen we nog eens een prima lopende Owen aan de start. Na een sterke wedstrijd werd hij knap 5^{de}.



Owen op weg naar de 5^{de} plaats.



Elise werd dan mooi 15^{de}, Manon 20^{ste}, Jente 22^{ste} en Julie 23^{ste}. Indien er een

Lars Vonck, sterker en sterker op dreef, werd knap 15^{de}, en Tibault (19^{de}) kon deze keer broer Nicola (24^{ste}) verslaan;



Tibault in volle zwier!

eveneens na een sterke wedstrijd van die tweeling! Hier waren 34 lopertjes aan de start!

Lorien verdedigt vaak als enige onze rood-witte kleuren; en ook nu weer deed ze dat met verve: een mooie 5^{de} plaats was het resultaat. Jasper wilde er een erezaak van maken om ongeslagen alle criteriumcrossen te winnen en hij slaagde daar ook in; deze keer had hij zowat 1' voorsprong op nummer 2 in de uitslag! Wat een overmacht! Anke tenslotte werd 6^{de} na een degelijke wedstrijd!

Na afloop konden uiteindelijk 18 WALO-jeugdathleten met een mooie trofee van de criteriumcrossen naar huis!

Veldloopkampioenschap

in Berendrecht:

18 maart 2017.

Was het te ver rijden? Gooiden de weersvoorspellingen roet in het eten? Feit was dat we van onze jeugd amper 6 atleten aan het werk konden zien op het kampioenschap: toch een beetje een ontgoocheling. Maar het moet gezegd, wie er waren hebben hun uiterste best gedaan! Zo zagen we een verduiveld knappe wedstrijd van Lars die zich op een mooie 7^{de} plaats kon lopen.



Lars op weg naar de 7^{de} plaats!

Daarmee boekt hij opnieuw heel wat progressie; hij kon zich hiermee immers voor het eerst in het eerste derde van het deelnemersveld lopen. Ook Jesse deed het hier uitstekend en met zijn 16^{de} plaats kon hij nog een 5-tal atletes achter zich laten.



Jesse in volle inspanning!

Bij de pupillen meisjes zagen we Julie aan het werk en ook zij liep een goede wedstrijd met een 15^{de} plaats als resultaat.



Julie in de bocht naar het bos!

Bij de jongens pupillen kon Jens zich mooi 9^{de} lopen. Hij bevestigt hiermee zijn uitstekende resultaten in vorige crossen.



Een goed op dreef zijnde Jens!

Wat meer is: wat mij betreft zijn Lars en Jens samen met Jinte en Marie de atleten die deze winter het meest vooruitgang boekten. Cedric was onze enige miniem aan de start en moest vrede nemen met de 8^{ste} plaats. Als je weet dat dit een sterke miniemenlichting is en dat Cedric nog eerstejaars is (hij was 2^{de} van de eerstejaars) dan kunnen we niet anders dan dit resultaat 'uitstekend' noemen!



Go! Cedric! Go!

Zouden we een kampioenschap hebben zonder één medaille te behalen? Neen! Daar zorgde Jasper voor. Maar het werd wel spannend! Na een rustige start kon hij zich losrukken in de eerste ronde, maar werd zowaar even later geremonteerd. De 2 koplopers maakten er een nerveuze wedstrijd van, maar uiteindelijk kon Jasper in de laatste honderden meters toch nog het verschil maken: Jasper kampioen!



Een dikke proficiat aan Jasper en bij uitbreiding aan al onze atleetjes die we het voorbije seizoen aan het werk konden zien in de crossen.

Zo nu gaat de riem er af voor een paar weken. We zullen het pisteseizoen voorbereiden om dan einde april de eerste pistemeeting te doen in Zandhoven. Maar eerst hebben we ons nog jeugdweekend in Herentals; daar kijken we al halsreikend naar uit!

CHOCOLADE CONFISERIE

Elise

TV-nootjes - Studentenhaver - Ecorces - Truffels - Pralines - Gevulde dierpjes - Paaseitjes

AMBACHTELIJKE ZONE KLUIZENMOLEN Kluizenhof 13 B-9170 ST.-GILLIS - WAAS BELGIE
www.chocolise.be Tel +32 / 3 707 04 90 Fax +32 / 3 707 01 69 info@chocolise.be

 **4All Cars**
Garage-Carosserie

 SINT-GILLIS-WAAS +32 3 727 11 19 
www.4AllCars.be

GARAGE G√G.
GEBR. VAN GOETHEM

Sint-Gillis-Waas +32 3 727 11 11
www.citroen-gvg.be  

URWERKEN - JUWELEN
DE CAUWER HUGO



Raapstraat 122
9100 Sint - Niklaas
Tel.: 03/ 776.21.49
www.de-cauwer.be

ALLE HERSTELLINGEN IN EIGEN
WERKHUIS
Sluitingsdagen zondag, maandag en donderdag



YARO

kranten - tijdschriften - lotto
brood & banket - delicatessen - traiteur

Vrasenestraat 36
9100 Nieuwerkerken-Waas
Tel : 03 / 336 12 19

Openingsuren:

ma: 5u30 - 12u30

di-vrij: 5u30 - 12u30 en 14u00 - 18u00

za: 7u00 - 15u00

zon: 7u00 - 13u00

Wenst u krant of tijdschrift aan huis geleverd te hebben?
Geen probleem, ook daar zorgen wij voor!

WALO

WASE LOPERS

algemene lood-, koper- en zinkwerken,
asfaltwerken en sanitaire installaties



BVBA **SANITAIR**
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

VLASBLOEMSTRAAT 30 - 9100 NIEUWERKEN WAAS - TEL : 03/777.78.77
GSM : 0496 26 67 69

Feestzalen Roxy

Familie Daelman-Smet Nieuwkerkenstraat 297 9100 Nieuwkerken
03/776 09 09 of fax 03/766 40 15

- Drie prachtige zalen met airco
- Volledig vernieuwde chalet in unieke tuin voor allerlei feesten, recepties en fotoreportages
- Eigen keuken en vakkundige bediening

Elke zondag vanaf 13 uur familiemenu of een menu naar keuze
(enkel mits reservatie)

Inlichtingen en reservaties op maandag, woensdag en donderdag
van 10 tot 20 uur of na afspraak

Dinsdag gesloten

feestzalen.roxy@telenet.be

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

- Alle binnen- en buitenschilderwerken
- Behang- en decoratiewerken
- Nieuwste schildertechnieken
- Volledige raamgarniering
- Alle vloerbekleding ook laminaat
- Gyprocwanden en plafonds
- Isoleren van zolders

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be

FIETSEN

VERHAEGHEN

BY RE.SI BIKE



Nieuwkerken: Vrasenestraat 40, 9100 Nieuwkerken-Waas 03/ 776 27 17

Sint-Niklaas: Knapstandstraat 238, 9100 Sint-Niklaas 03/ 776 24 30

HERWIGSPORT.BE

Voetbal & Teamwearspecialist

Werkkledij - Promotiekledij

Grote Markt 61

Reinaertgalerij 36 - 38 Sint-Niklaas

03.778.13.21 - 0475.81.67.99

Jasper en Herman behalen het maximum der punten!



Het cross-seizoen zit erop en dus kan het klassement van het criterium opgemaakt worden.

Er zijn zes crossen die meetellen. Een overwinning in een cross levert je 100 punten op. Een tweede plaats 98, een derde 97 enzovoort. Een 14^e plaats levert je dus $100 - 14 = 86$ punten op. De 5 beste resultaten worden opgeteld.

Vanaf de heren Masters Heren (en alleen voor de Masters Heren) krijgen de atleten een voorsprong bij de start naargelang hun leeftijd.

Bij de 40-jarigen gaat het officiële startschot af en begint voor iedereen de tijd die later in de uitslag staat te lopen. Een 41-jarige krijgt 5 sec voorsprong, een 42-jarige 10 seconden, enz. de voorsprong telkens te verhogen met 5 sec.. Vanaf 50 jaar

krijg je per jaar 10 sec. extra, en vanaf 58 wordt dat zelfs 15 sec. per jaar. Een 65 jarige krijgt dus $(9 \times 5 \text{ sec} + 8 \times 10 + 8 \times 15 =)$ 245 sec voorsprong op een 40-jarige en het startschot.

In onderstaande tabel vind je de prestaties van onze WALO-atleten.

Opmerkelijk is dat zowel Jasper De Grave, bij de scholieren, als Herman D'Hondt, bij de M50+, alle zes de crossen wonnen en ze zo het maximum der punten behaalden. Foto's: LVL-fotografie

A: aantal deelnames – B: punten – C: plaats

Categorie	Naam	A	B	C
Benjamins Meisjes	Liesl Aelbrecht	5	380	15 ^e /62
Benjamins Jongens	Lars Vonck	5	401	13 ^e /74
Pupillen Meisjes	Jente Aelbrecht	5	407	12 ^e /40
	Julie Martens	5	388	14 ^e
	Elise Vankerhove	4	352	18 ^e
	Jinte Vaerewijck	4	349	19 ^e
	Marie Poppe	4	335	21 ^e
	Manon Thoen	3	247	25 ^e
Pupillen Jongens	Jens Vonck	5	382	15 ^e /65
	Tibault Thoen	3	244	36 ^e
	Nicola Thoen	3	240	37 ^e
	Owen Nikoranigwa	1	95	48 ^e
Miniemen Meisjes	Lorien Aelbrecht	5	470	5 ^e /23
	Linde Schelfaut	1	88	22 ^e
Miniemen Jongens	Cedric Haentjens	4	366	11 ^e /33
	Gilles Vankerhove	1	92	23 ^e
Cadetten Meisjes	Shari Courtens	3	262	13 ^e /18
	Chloë Vanderghote	1	85	18 ^e
Schol M	Anke Van Bogaert	4	376	6 ^e /10
Schol J	Jasper De Grave	5	500	1 ^e /13
Juniors Dames	Joke David	5	486	3 ^e /6
	Inge Van Bogaert	4	380	4 ^e
Sen D	Melissa Van Eetvelt	5	483	3 ^e /21

M35+ Dames	Kristien Servotte	3	270	9 ^e /20
	Annemie Leemans	2	189	10 ^e
M45+ Dames	Sandrina Smet	5	448	6 ^e /35
	Sara Wuytack	2	193	18 ^e
	Nancy D'Hont	2	185	22 ^e
	Sonja Van Hul	2	170	24 ^e
Seniors Heren	Chr. Van Geeteruyen	5	438	10 ^e /43
	Hans Van Havermaet	2	179	25 ^e
	Joakim Van Gasse	2	167	28 ^e
M40+ H	Pascal Herwegh	1	80	39 ^e /40
M50+ Heren	Herman D'Hondt	5	500	1 ^e /47
	Guy Van Damme	5	465	5 ^e
	Rudy Reynaert	5	386	13 ^e
	B. Van Geeteruyen	4	347	17 ^e
	Frederic Lesdanon	2	195	27 ^e
	Marc Bosman	2	177	28 ^e
	Dirk Brynaert	1	98	32 ^e
Luc Van Wolvelaer	1	87	38 ^e	
M60+ Heren	André Martens	5	473	4 ^e /50
	Albert Van Bunder	5	452	6 ^e
	Roger Nys	3	246	25 ^e
	Jozef Claessens	2	198	33 ^e
	Herman Verplancke	2	178	36 ^e
	Rik Dhollander	1	93	42 ^e
	Paul Smet	1	93	43 ^e
Joseph Maes	1	76	48 ^e	



LVL Fotografie, crosskampioenschap 18/3/17

DOLLE PRET OP HET CROSSKAMPIOENSCHAP

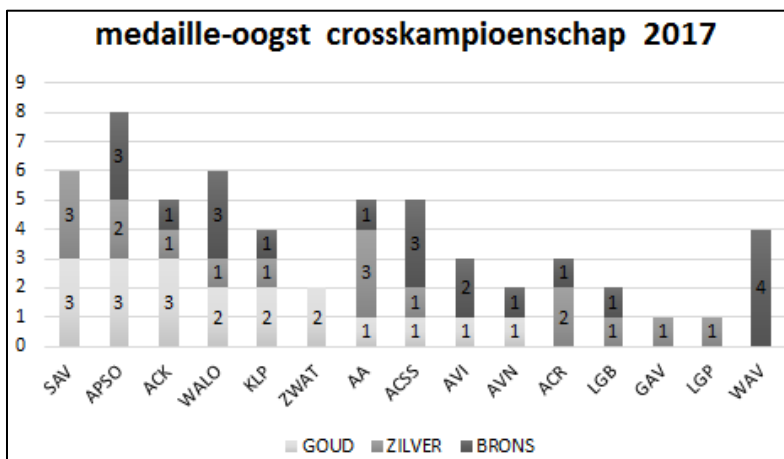
WALO schittert zowel in aanwezigheid als in medaille-oogst



LvL- fotografie en Irina P.

Twee maal goud, één maal zilver en drie maal brons. Wie doet beter? SAV, APSO en ACK.

Maar met een vierde plaats zijn we bijzonder tevreden. De fotograaf miste blijkbaar de podia van de dames:.. Joke (Junior) en Melissa (Senior) behaalden brons in hun reeks. Proficiat! Sommigen beweren echter dat deelnemen belangrijker is dan winnen en in deze "competitie" klopt WALO zelfs de thuisploeg



	Dames	Heren	totaal
WALO	10	13	23
ACSS	10	11	21
APSO	7	12	19
SAV	4	9	13
AVI	4	7	11
AA	3	5	8
KLP	2	5	7
WAV	4	3	7
ACK	4	1	5
ZWAT	2	3	5
ACR	1	3	4
AVN	1	3	4
GAV	1	3	4
LGP	2	2	4
LGB	0	3	3
<i>totaal</i>	55	83	138

ACSS. Ook na aftrek van de deelnemers die geen 5 crossen liepen en dus buiten competitie deelnamen, scoort WALO met 20 deelnemers beter dan APSO (19 deelnemers) en ACSS (18 deelnemers).

De Stercross en de Passages.

Rik Dhollander, feb. 2017



Op 18 feb. gaat op de terreinen van ACW en de Ster de Stercross van WALO door.
Op 19 feb. gaat in het STEM, onder het goedkeurend oog van Pieter Stas, de 4de editie van de Passages door.

Ik warm mij uitgebreid op. Drie rondjes rustige inloop. In het Stem worden wij opgewacht door een kleurrijke verschijning met Rode kam op het hoofd en toespelden in neus en oren. Hij warmt ons op met vrolijke harmonica-muziek. Ik neem een vrij rustige start. Te snelle concurrenten lopen al vlug van mij weg. Kristof en André zitten voor, Johan en Herman komen achter.



Het Vlaams-Finse trio Aleatoric brengt speelse maar eigenzinnige muziek op piano, sax en drum. Ik zit al vlug op normale snelheid. De berg neem ik stormenderhand. Hun muziek zweeft tussen jazzy en modern, maar blijft

in hoge mate harmonieus.

Ik kan de voorsprong op mijn concurrenten vasthouden. De sax neemt de bovenhand, maar het geheel blijft Afrikaans levendig en kleurrijk.

In de tweede ronde gebeurt weinig. I can take off my shoes and pick up again...And You!?

Tenor Guy de Mey neemt de tweede ronde voor zich, begint zoals Baba Yega met te zwijgen, maar laat dan op speelse wijze woorden en klanken wisselend over het publiek komen.

Ik verras enkele medelopers door hen op onverwachte momenten voorbij te lopen.

Het trio Goeyvaerts speelt een inleidend stukje van de laat-middeleeuwer Tintoris. Nadien brengen ze in grote complexiteit kleuren en verrassingseffecten in de muziek van Wuorinen.

Ik zie in de bomen een kleed hangen dat met witte vlekken ruim afsteekt tegen de groenbruine kruinen en de blauwgrijze lucht.

De muziek volgt strakke lijnen terwijl langzame strijkpassages afwisselen met pittige pizzicato's.

Ik loop lichtvoetig over knoestige boomwortels en stekelige braamstengels.

Vox Luminis brengt een requiem, maar van rouw is geen sprake.

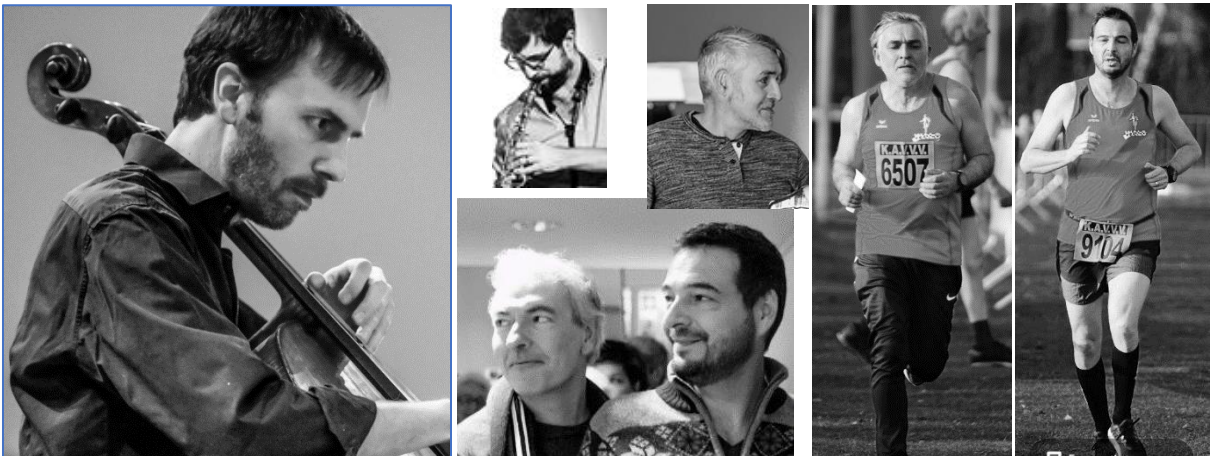
In mijn laatste ronde kan ik in harmonie met mijzelf in schoonheid afsluiten. De eindfase en aankomst geven mij voldoening.

Zij zingen over het Hemelse Licht dat beloofd is aan Abraham en zijn zaad...

Drie mensen applaudisseren bij mijn aankomst. Toch ben ik tevreden.

Hun veelstemmige gezang voelt hemels aan en loopt uit op overtuigend applaus.

De crème van de namiddag brengt nog een laatste act. Topmuzikanten zwijgen tot driemaal toe oorverdovend...Applaus stijgt op...



Foto's: Marc Van Hove & Passage

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be

Begravenissen - Rouwcentrum

VAN DE VELDE DIRK

Ten Bos 12
9100 Nieuwkerken
Tel. : 03 777 19 49

Marktplein 73
9130 Kieldrecht
Tel. : 03 773 30 02

Stijlvol verzorgde diensten met ceremoniebegeleiding.
Voorafregeling uitvaart
Corona uitvaartverzekeringen

Rouwcentra in Kieldrecht en Nieuwkerken.
Zaal voor koffietafels

E-mail: uitvaart@vandeveldedirk.be
Website: www.vandeveldedirk.be

Grafzerken

Wij zijn gespecialiseerd in het plaatsen
en onderhouden van grafmonumenten.

Een grafmonument is een persoonlijke keuze
van de nabestaanden. Bij dit monument kan men
tot rust komen en de herinneringen bovenhalen.

Voor meer informatie over alle mogelijkheden kan u
steeds met ons contact op nemen.
Dit is uiteraard vrijblijvend

BUROTEC

MFP - Copier - Fax - Printers

Nieuwe Molenstraat 70 - 9100 Sint-Niklaas
Tel. : 03 766 25 10 - Fax : 03 766 65 78
e-mail : info@burotec.be

www.burotec.be

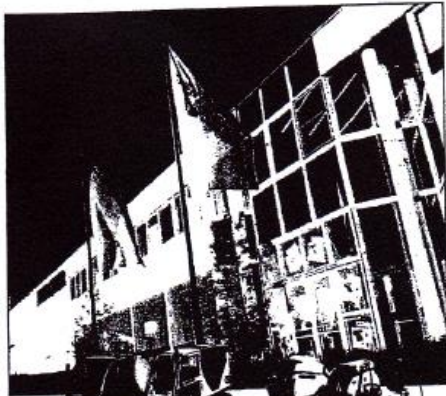
DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

Openingsuren: di - vr. 8.00 u - 17.30 u
Zat. 8.00 u - 17.00 u
Zon - maa gesloten



Samen met u
zoeken wij naar de
oplossing voor uw
reinigingsproblemen...

DE  **KÄRCHER SPECIALIST**

N.V. KÄRCHER CENTER L. VAN MOL

Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse

Tel.: 052 46 04 07 Fax: 052 46 03 21

www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst Guylène



Van Landeghem Helena

Nieuwkerkenstraat 41

9100 Nieuwkerken-Waas

Tel. + Fax 03/766.10.68

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnementen

Bloemen voor bedrijven

Fleurpop-Interflora



Openingsuren:

Dinsdag tot zaterdag 9 u tot 18 uur
Zondag van 9 uur tot 12 uur 30 uur

petites etoiles



een hippe kinderkledingzaak voor
eigenzinnige kids van 2 tot 16 jaar.

Nieuwkerkenstraat 131 • 9100 Nieuwkerken • ☎ 03/776.24.95
info@petitesetoiles.be • www.petitesetoiles.be

openingsuren:

ma: 13-18u • di-vrij: 10-18u • za: 10u - 17u • do: gesloten

omge merken:

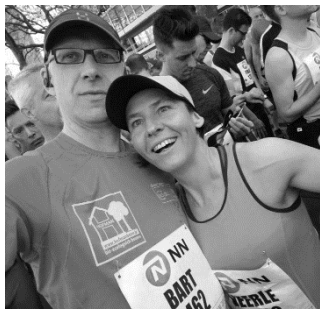
lin jo • patrizia pepe • molo • lapin • play up • vingino • tommy hilfiger • take two • funfun • blomor • antony morato
circle of trust • geisha • converse • mimz juweeltjes • Zizi ZaZa juweeltjes • aston martin • andy richardson



Rotterdam of Parijs?

9 april 2017

*Veerle Hofman, Bart Roelant
en Luc Smet kozen voor R'dam.
Cecile Boel en Chis Vercauteren
prefereerden Parijs.
Een verslag van hoe het hen
verging vind je hieronder:*



In tegenstelling tot de marathon in Eindhoven vorig jaar liep de voorbereiding dit keer niet vlekkeloos. Een magere januarimaand met slechts 123 km op de teller wegens ziekte was al een eerste waarschuwing. Maar Februari liep wonderwel heel goed en er werd afgeklokt met een kilometeraantal van 220 zonder echt te forceren of in overdrive te gaan. December was ook een goede maand geweest dus waren de vooruitzichten nog redelijk ok. Plan A, gaan voor een snelle tijd en een PR, hadden we wel al even opzij geschoven. We zouden wel zien als het zo ver was. Ondertussen konden we ook maart goed inzetten wat betreft het lopen van kilometers. Wat niet goed lukte was het opbouwen van het tempo. Een aantal wedstrijden waren geschrapt door de ziekte in januari en uiteindelijk bleef er half maart dan enkel de halve marathon in Hamme over om tempo te testen. Daar was ik dus helemaal niet klaar voor en na 16 km tempo net onder marathontempo waren de laatste 5 km een pak boven marathontempo. Eindtijd 1:39 en een klets was nochtans wel nog net

binnen het doel om tussen de 1:36 – 1:40 te lopen.

Met slechts 1 maand meer te gaan tot Rotterdam werd al gauw beslist om over te gaan op plan B. Een tijd tussen 3:25 – 3:30 dat zat zeker in de mogelijkheden. Nog twee weken doortrainen en dan nog eens een halve marathon lopen maar dan in marathontempo, 2 weken voor de marathon. Maar dan weer die pech. Na de laatste lange duurloop kwam er en pijn opzetten in mijn linkerbeen. Geen paniek. Dagje rust op maandag en een recup loopje op dinsdag lieten uitschijnen dat het in orde was. Niet dus. De 16 km op woensdag heb ik nog gelopen, maar dat was uiteindelijk meer strompelen van de pijn. Gelukkig kon ik snel terecht bij de osteopaat maar het heeft wel tot de donderdag voor de marathon geduurd eer ik pijnvrij was. Al die tijd, buiten een paar kilometer testen, geen meter meer gelopen.

Tijd voor Plan C dus. Meelopen met Bart, als ik pijnvrij was aan de start doeltijd 3:40. Ook nog mooi toch. Van Rotterdam maakten we een familie uitstapje en we genoten van een leuk weekend met de kids erbij. Zaterdag werd de dierentuin van Rotterdam nog onveilig gemaakt. Geen pijn meer bij mij, dus joepie voor Plan C. Maar jammer maar helaas, het lot was ons niet zo goed gezind. Op woensdag begonnen zowel Bart als ik keelpijn te krijgen en kwam de snot en slinger naar boven. Alle mogelijke hulpmiddelen hebben we aangewend (zelfs op vrijdag

nog even in de sauna in het hotel.) maar de luchtwegen werkten niet mee.

Zondagmorgen stonden we dan ook met heel veel zin, maar weinig zelfvertrouwen aan de start. Beiden overtuigd dat we hem zouden uitlopen, weliswaar niet meer in 3:40 maar iets erboven. We zouden wel zien. Samen lopen tot een kilometer of 25 en dan kijken hoe het liep.

Na 5 km voelde het bij mij al niet echt goed aan. Die twee weken lopen hakten er duidelijk toch in. Ik begon ook al stijf te worden in mijn beenspieren en kuiten. OP 5 KM !!! Tegen dat we bij 15 km kwamen had ik het al moeilijk om Bart bij te houden en ik liet hem lopen. Nog voor de 20 km was voor mij het vat al af. Ik kon amper mijn benen nog opheffen. Bart kwam nog even polsen, en was verbaasd dat ik het niet meer zag zitten. Ik heb onmiddellijk beslist om te stoppen, Bart zou doorlopen.

Dan kwamen de laatste zware kilometers voor mezelf. De halve marathon wou ik nog halen en het 25 km punt bevond zich net terug in het stadsgedeelte. Van daaruit was ik dichtbij de finish en ons hotel. Uiteindelijk werden het 29 km. Toen bevond ik me op minder dan 1 km van de finish en kon ik in de laatste lijn nog een aantal mensen aanmoedigen. Nummer werd dus met veel spijt afgespeld en de GSM bovengehaald om Bart via livetrack te volgen.

Toen ik zag dat hij het 35 km punt had bereikt wist ik dat hij zou uitlopen en ben ik me een plaatsje

gaan zoeken in de allerlaatste bocht. Daar heb ik hem nog even kunnen aanmoedigen. Bart kwam uiteindelijk, juichend aan in een tijd van 3:59:27. Hij heeft ook heel erg afgezien, en het liep zeker niet zoals zijn eigen plan A, maar hij kan

Rotterdam wel afvinken nu en heeft marathon 24 op de teller staan. Voor mij dus jammer genoeg DNF. Dat is geleden van oktober 2010. Marathon 27 zal dus voor het najaar zijn. De Leie marathon eind september, als alles meezit

natuurlijk. En dan gaan we hopelijk na een schitterende voorbereiding voor een PR ☺

Veerle Hofman



Nà mijn 19^omarathon in september 2016 in Berlijn die ik samen met mijn zoon en zijn partner liep, en ook Chris Vercauteren werden de plannen gesmeed dat de volgende to run marathon Parijs zou zijn.

Dat betekende vanaf Nieuwjaar starten voor de 14 weken training – 5x/week lopen.

Ik loop liever voorjaarsmarathons omdat ik liever loop als het koud is dan bij warm weer; alhoewel we steeds zondagmorgen de lange afstanden liepen 20 – 25 – 30 – 32 km was het soms wel tanden bijten omdat we meestal om 8,30 of 9 uur vertrokken en dan was het soms nog bitterkoud en dan te denken dat de meesten nog lekker warm in hun bedje lagen.

Eén van ons geliefkoosde routes zijn Gyselstraat-Zeveneekhoek-, Poelstraat, Sint-Niklaasstraat, Roskamstraat, Mechelen-terneuzenwegel tot voorbij sporthal “De Route” Sint-Gillis aan het eerste kruispunt naar rechts richting Vrasene en langsheen de watergang tot de Brugstraat, oversteken tot de Vliegenstal naar de Broekstraat, Polderstraat, Kasteeldreef en via Cortewalle Beveren naar Kruike en Haasdonk via de bossen van Haasdonk naar de Jagersdreef naar de N70 oversteken naar Oude Molenwegel die uitkomt in de Heihoek in Nieuwkerken. Dat is dan 30 km later.

En dan was de dag daar dat we moesten vertrekken met de Thallys

naar Parijs. Eerst ons bagage gaan afgeven in het hotel Melia in de buurt van La Défense; dan met de metro naar de plaats waar we ons loopnummer moesten afhalen, op die plaats waren het grote files en duurde het geruime tijd eer we binnen waren, de bagage werd grondig gecontroleerd maar éénmaal we binnen waren was er massaal aanbod van sportkledij, -schoenen, -dranken, -voeding en waren televisiezenders massaal aanwezig.

We waren met Kris Vercauteren, Luc Vennens, Cecile Boel en Matthias en hadden afgesproken om zaterdagavond samen pasta te gaan eten; in ons gezelschap waren ook partners en vrienden.

Hebben het niet te laat laten worden want we moesten reeds om 6.30 uur opstaan.

Wakker worden: pannenkoeken eten, drinken, ons loopkledij aandoen, ons nummer op de juiste plaats, de veters van de loopschoenen goed vastgemaakt, benen insmeren en nog enkele gevoelige plaatsen tegen schaafwonden. Het gordeltje met de gellekes – zorgen dat ik naar het toilet was geweest want de files aan het toilet waren eindeloos lang. (zelf toiletpapier meegenomen want dat was al lang op). En tenslotte nog een plastic om over mijn schouders te hangen tegen de kou maar die was er gelukkig niet en er stond zo’n massa aan te schuiven dat we dicht tegen elkaar stonden. Volgens de organisatoren 55.000 deelnemers waarvan 42,441 de finish bereikten. En dan tenslotte mijn zonnebril want de zon was overvloedig aanwezig en de eerste 20 km recht in ons aangezicht.

De start was op Place de la Concorde, het Louvre, Bois de Vincennes, les Invalides, Eiffeltoren, Bois de Boulogne met aankomst aan Arc de Triomphe.

Het was heel warm en onderweg werden we regelmatig natgespoten door de brandweer. Voldoende plaatsen waar overvloedig drank, krenten, bananen, appelsientjes en sportdranken waren. Op die plaatsen was het uitkijken geblazen door alles wat op de grond lag.

Onderweg werden we aangemoedigd door een ploeg supporters uit Nieuwkerken die zich via de metro verplaatsten om ons op verschillende plaatsen aan te moedigen.

Ikzelf volg steeds de haas van 4 uur maar de laatste 10 km heb ik regelmatig moeten stoppen en stretchen wegens kramp in mijn rechterkuit.

Hierdoor was mijn tijd 4.31.21 maar al bij al was ik blij dat ik mijn 20^{ste} marathon heb kunnen uitlopen. Helaas geen bronzen medaille zoals in Berlijn.

Maar als ik mijn uitslag nakijk ben ik 26753^{ste} op 42441 finishers; in mijn catégorie vétérans femmes 3 was ik de 40^{ste} op 199. En dus was ik zeker niet de slechtste.

Mijn zoon die zijn 3^{de} marathon liep had een tijd van 3.29.35. Chris Vercauteren ook een Walo zijn tijd was 4.31.58. De tijd van Luc Vennens (Nieuwkerkenaar) was 3.55.42

Nà de marathon zijn we samen nog iets gaan drinken, een douche nemen in het hotel en nog een maaltijd want om 19h45 vertrok de Thallys naar Brussel. Om 22.42 was ik in Nieuwkerken.

Maandag heb ik 50 km gefietst om alle stijfheid weg te krijgen.

Slotconclusie : ik loop graag marathons in grote steden waar er langs gans de route massa’s mensen staan om u aan te moedigen, veel bandjes en muziekgroepen en ook steeds goede drankvoorziening en natuurlijk ook veel lopers zijn. Natuurlijk moet je hiervoor wel wat geld spenderen. *Cecile Boel*

BLIJF LOPEN EN LEEF LANGER!

Rik Dhollander, apr. 2017

We zijn er al meerdere keren bij blijven stilstaan, maar nu heeft een grootschalige Amerikaanse studie, gedaan in de Iowa State University, het voor eens en altijd bewezen dat regelmatig lopen je langer doet leven. Hoera! Hoera!

En het hoeven niet eens marathons te zijn. Mensen die twee uur per week lopen, **en dit zolang ze leven**, leven gemiddeld 3 jaar langer dan zij die hun leven in de zetel of voor de televisie slijten.

Meer dan 2 uur gemiddeld per week lopen, brengt geen extra levenswinst met zich mee.

En vooral, het mag ook traag, want de snelheid heeft geen invloed op dit effect. Sneller lopen of aan competitie doen brengt op zich geen extra winst mee. Tenzij men in rekening brengt dat zij die sneller willen lopen, vaak ook gezonder leven. Ze mogen dan na afloop van de snelle loop wel niet blijven hangen in de cantine, tenzij het op AC. Waasland is...

Men mag ook niet stellen dat marathons lopen of competitief lopen deze levenswinst zou verminderen.

Kortom er vallen alleen maar positieve resultaten te rapen.

Bovendien, lopen blijkt **meer dan andere sporten** een langer (en vitaler) leven te garanderen.

Ook andere sporten hebben een positieve invloed op de levensverwachting, meer bepaald wandelen en fietsen. Maar dit effect speelt niet in dezelfde mate. Zo zal lopen het risico op vroegtijdig hartfalen met 40% doen dalen terwijl bij wandelen en fietsen deze winst slechts 12 % bedraagt.

Dat zou dan weer veel te maken hebben met het feit dat een looper er **doorgaans** een gezonder levenswandel op nahoudt, vb wat roken, drinken en overgewicht betreft, Vooral dit laatste is een zeer negatieve factor.

Kortom, we weten waar we voor staan.

En vooral, wanneer het niet meer gaat, begint het pas...

WALO ON TOUR

19.30u

Wandelen – lopen (rondes van 9 km/u, 11 km/u, 13 km/u)

Kleedkamers – douches – drankgelegenheid achteraf

Iedereen welkom!

BAZEL
WO 31 MEI



SINT-GILLES
WO 5 JULI



WAASMUNSTER
WO 2 AUG



NIEUWKERKEN
WO 31 AUG



WALO In de kijker: *Bruno Wittock*

1) Wie is je (sport)idool? Waarom?

Iedere sport heeft zijn eigen legends.

Eén ervan is Rodney Mullen + Tony Hawk (you tube).

De 2de is Vincent Rousseau: snelste Belgische marathonloper ooit.

2u07min19sec gelopen in Berlijn 1995 (ongewoon). Door nu te beginnen lopen begin je in te zien hoe buitenaards snel dat zou moeten zijn. RESPECT.

2) Voor welke sporttak heb je het meeste/minste bewondering? Waarom?

Voor alle sporters maar vooral voor diegene die zo diep willen gaan en veel opofferen om de beste te worden.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Aflossing WALO 2016:

als je je wilt bewijzen tegenover je team kun je iets meer dan anders. Vooral als je team allemaal toppers en veel beter zijn.

Die foto van mij was juist voor de aankomst van de aflossing.

Ik was even na aankomst in een andere wereld.

4) Heb je nog andere hobby's/talenten? Welke?

Squash en begin nu ook te fietsen het lot heeft het zo gewild

5) Welke (sportieve) uitdaging wil je ooit nog aangaan?

Zoveel dat ik nog wil doen maar voor toch een uitdaging te noemen.

Uitdaging: Ooit de 10 Miles binnen het uur te lopen

6) Beschrijf je ideale droom/dag...

Elke dag is het een droom.

7) Wie is je ideale date? Bij uitzondering mag je je partner niet vernoemen...

Een sportieve levendige vrouw .

8) Wat zijn voor jou de positieve eigenschappen van WALO?

De steun die je krijgt geen moeten maar mogen.

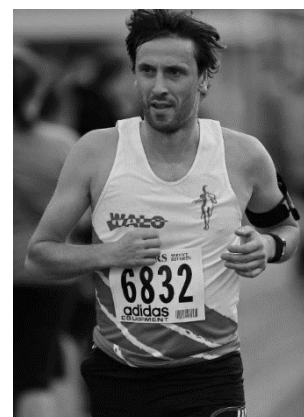
9) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Meer vrouwen.



Welke WALO-atleet wil je volgende keer in 'WALO in de kijker'?

Bert Foubert.





Zomerkalender KAVVV

Datum		Club	Plaats	Uur
Zaterdag 22 april	Pistemeeting V: 110m – 1500m – kogel M: 100m – 3000m - ver	APSO	Gemeentelijke atletiekpiste Voetbalstraat Zandhoven	14.30u
Maandag 01 mei	Mei-loop Stratenloop D/H 5km – D/H 10 km	WALO	Dorpsplein Nieuwkerken-Waas	14.15u
Vrijdag 12 mei	Pistemeeting (avond) V: 100m – 800m – speer H: 100m – 800m - speer	WAV	Recreatiedomein Fort II Wommelgem	18.30u
Zaterdag 13 mei	Pistemeeting V: 200m – 3000m – kogel H: 200m – 3000m - kogel	SAV	Braamstraat gemeentepark Schoten	14.00u
Woensdag 17 mei	Pistemeeting (avond) V: 3000m H: 5000m	LGP	Sportcentrum Sportweg 1 Stabroek	18.45u
Zaterdag 20 mei	Pistemeeting V: 3000m – hoog – discus H: 5000m – ver – discus	ACK	Sportpark “De Heikant” Heikantstraat 60 Kalmthout	14.00u
Woensdag 24 mei	Pistemeeting (avond) V: 200m – 1000m – kogel H: 200m – 1000m – 2 mijl - kogel	ZWAT	“De Wallen” Heirbaan Burcht	18.30u
Zaterdag 27 mei	Pistemeeting V: 100m – 1000m – 3000m – kogel H: 100m – 1000m – 5000m – kogel	AA	Sportpark Roggeveldlaan 480 Deurne	13.30u
Zaterdag 3 juni	Pistemeeting V: 100m – 1500m – speer H: 100m – 800m – 5000m – speer	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	14.00u
Zaterdag 10 juni	Stratenloop (5 ^e crit.) V: 5km – 10km H: 5km – 10km	WAV	Recreatiedomein Fort II Fort II straat Wommelgem	19.15u
Zaterdag 17 juni	Stratenloop (6 ^e crit.) – Geitenloop V: 5km H: 10km	AVI	Pachthof plein Wilrijk	14.15u
Zondag 18 juni	Pistemeeting V en H: 200mH – 400m – 2000m – 4x100m - discus	ZWAT	“De Wallen” Heirbaan Burcht	14.00u
Zaterdag 24 juni	Pistemeeting (avond) V: 150m – 800m – ver H: 150m – 1500m – ver	ACSS	Gemeentelijke atletiekpiste Sportweg 1 Stabroek	19.00u

Voor de pistemeetings zijn in bovenstaande tabel enkel de nummers opgenomen voor jun/sen/mas
Voor meer details zie “AVVV Officiële zomerkalender 2017” of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.htm>

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

Datum	Wedstrijd	Plaats	Afstand	Start
zaterdag 6 mei 2017	Jogging Verloren Bos *	<i>Lokeren</i>	5 Km 10 Km	14u30 15u30
zaterdag 13 mei 2017	Verrebroek loopt*	<i>Verrebroek</i>	7 Km 14 Km 21 Km	14u00 14u00 14u00
zondag 14 mei 2017	Maasmarathon	<i>Visé</i>	42,195 Km	09u05
zaterdag 20 mei 2017	Waas Joggingcriterium *	<i>Elversele</i>	5 Km 10 Km	14u30 15u00
zaterdag 20 mei 2017	RTS Bokkeloop*	<i>Sinaai</i>	5,4 Km 10,8 Km 10 Mi	15u00 15u00 15u00
zondag 21 mei 2017	Cava Jogging	<i>Zele</i>	6,6 Km 8,8 Km 11 Km	15u00 15u00 15u00 15u00
zondag 28 mei 2017	20 Km van Brussel	<i>Brussel</i>	20 Km	10u00
zaterdag 3 juni 2017	Waas Joggingcriterium *	<i>Bazel</i>	5 Km 10 Km	14u30 15u00
zaterdag 17 juni 2017	Waas Joggingcriterium *	<i>Haasdonk</i>	5 Km 10 Km	14u30 15u00
zondag 18 juni 2017	Reynaertloop *	<i>Belsele</i>	4 Km 8 Km 12 Km	14u30 14u30 15u30
zaterdag 24 juni 2017	Tien Mijl van Waasmunster*	<i>Waasmunster</i>	7 Km 10 Mi	14u30 16u00
zondag 25 juni 2017	Boksrun*	<i>Kallo</i>	5 Km 10 Km	14u45 16u00
zondag 3 juli 2016	Waas Joggingcriterium *	<i>Sinaai</i>	5 Km 10 Km	14u30 15u00

In elk van deze wedstrijden lopen wel WALO's mee. Spreek eventueel onder elkaar af om gezamenlijk op te trekken. Bij deelname aan wedstrijden gemarkeerd met een * worden er 5 Walo-punten toegekend. De "extra-punten" van Walo worden toegekend indien men aan deze vermelde wedstrijden of organisaties meeloopt in WALO-kledij en is ingeschreven onder WALO. Starturen zijn louter indicatief op basis van de gegevens waarvoor wij momenteel beschikken. Gelieve deze dan ook steeds te verifiëren via de websites van de organisaties.