

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

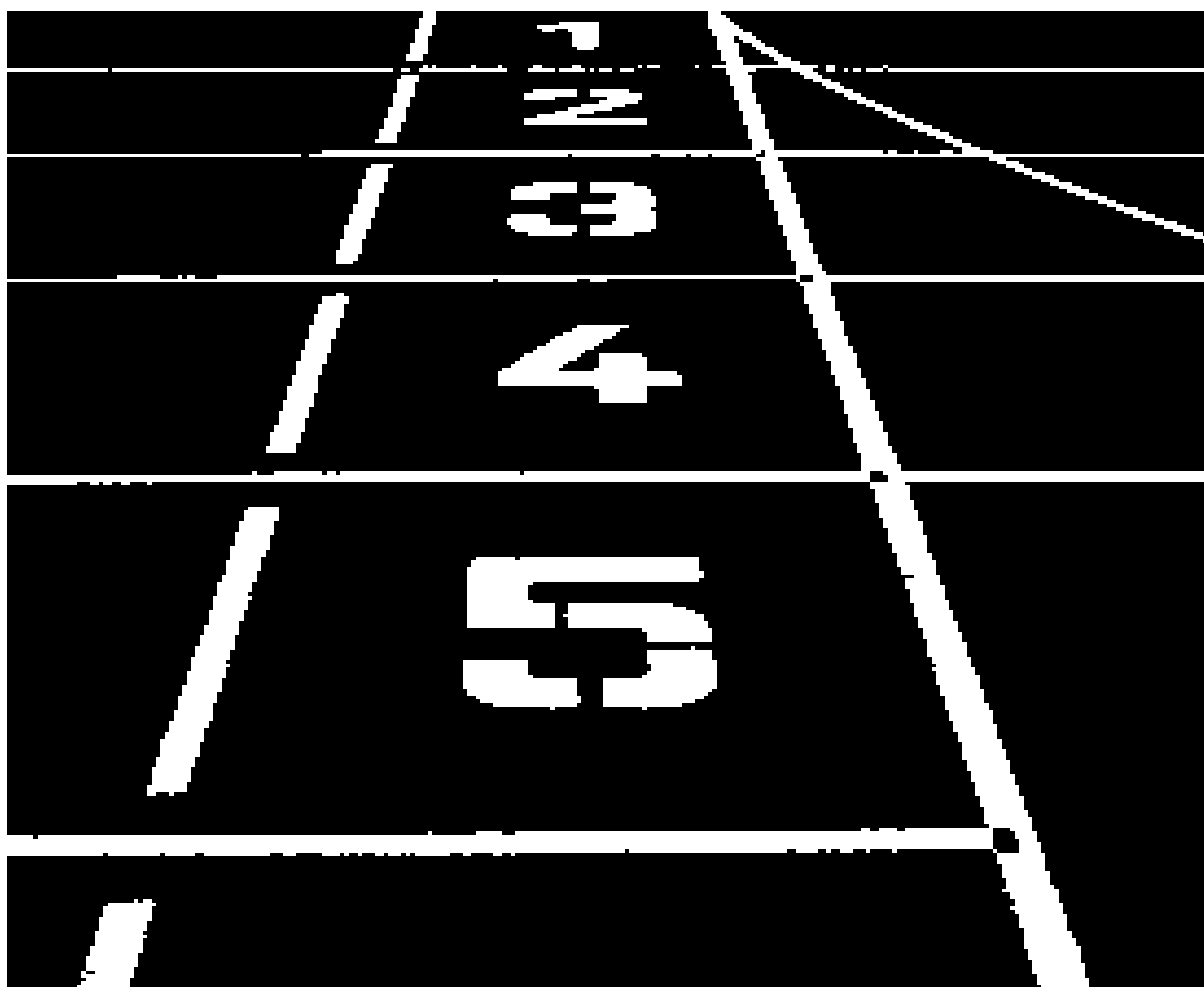
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas
Juni - Juli 2017



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

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Beste Walo's,

Nieuwkerken-Waas, 07/06/2017

De laatste dagen worden we weerom rond de oren gekletst met de buitenissige prijzen die voor voetballers gegeven worden of die door hen gevraagd worden. Ze lijken God wel te zijn. Lukaku wacht nog even af of Chelsea wel de 114 miljoen euro wil betalen om een contract te tekenen en Naingolan vindt dat ze bij AS Roma te veel focussen op de nachtelijke uitstapjes die hij maakt en dat ze te weinig naar zijn uitzonderlijke kwaliteiten als voetballer kijken. Ook hij heeft nog geen contract. De Bruyne heeft, ondanks zijn monsterloon bij Manchester City nog nooit zo weinig gerendeerd als goalgetter zoals dit jaar.

Moeten wij deze omhoog gevallen vedetten proberen te begrijpen of zullen wij eerder meewarig het hoofd knikken bij dergelijke verwaande houding?

Vorige week in de krant gelezen: Nafi Thiam enige Belgische atlete op eenzame hoogte in atletiekland.

Is het dan zo erg gesteld met onze vaderlandse hardlopers, springers en kampers of zijn wij het enige land waar het verbod op kunstmatige prestatieverhogende middelen wordt nageleefd. Laat ons het laatste verhoppen. Uiteraard vinden wij het knap dat onze 'eigen' Nafi Thiam goed presteert. Over enkele jaren nodigen wij haar uit op het Walo-feest..

Veel erger is het dat wij onze eigen Rudy Reynaert mee naar het graf hebben moeten begeleiden. Al hebben wij dat laatste zeer graag gedaan. Wij zullen ons hem nog lang in herinnering bewaren.

Maar de Walo-bol rolt verder. Vorige week bij de Walo-on-tour in Bazel brachten liefst 40 atleten een bezoek aan Herman en zijn schitterende trainingshof. Albert en Francine zullen op de toppen van hun tenen moeten staan om ons begin van de maand juli even goed te ontvangen in Sint-Gillis. Maar ze zijn berekend op hun taak...

Nog even melden dat bij de maandagavondtraining te Nieuwkerken in juli de sporthal zal gesloten zijn. Maar met zomers weer kunnen wij er tegen om er na afloop buiten enen te drinken bij Michel zonder ons eerst te wassen.

Ondertussen ben ikzelf in verlof tot 25 juni. In de veronderstelling dat ik bij mijn loopjes door de brousse geen krokodillen of loslopende bloedhonden tegenkom, wens ik aan al onze leden nog veel loopse pret.

Rik Dhollander.



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



Broodautomaat 24/24u

Vrasenstraat 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

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)
kansenpas: 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. 6
Afscheid Rudy Reynaert	p. 8
Buitenlandse wedstrijd	p. 11
Meilooop	p. 12
Dankjewel vrijwilliger	p. 14
Walo Weekend	p. 15
Antwerpen Marathon	p. 16
64.7 (ultralooop)	p. 18
Nieuwsjes	p. 19
Jeugdverslagen	p. 21
Jeugdklassement	p. 27
KAVVV uitslagen	p. 29
Punten	p. 31
Walo piste-records	p. 35
Uitslagen	p. 37
Walo in de kijker	p. 39
Kalender KAVVV	p. 40
Kalender niet-KAVVV	p. 41
WALO op Twitter	p. 42

Mededelingen WALO, 07/06/17

Kledij:

Vanaf 1 januari kost de nieuwe vest de normale prijs van €50 en de broek €40.

Onze singletjes kunnen nog steeds aangekocht worden voor €30.

Voor bestelling, één adres: Hans!

Sport Vlaanderen

Sport Vlaanderen daagt alle Vlaamse steden en gemeenten uit tot het behalen van de **“Sportersbelevenmeer”-award**. Sint-Niklaas gaat die uitdaging aan.

Zij vragen de medewerking van de clubs. **En WALO doet mee!**

- 1) Vooreerst moeten we **op sociale media een hoop sportbelevingsfoto's** doorspelen en daarbij '#Sportersbelevenmeer' alsook '#Sint-Niklaas' vermelden. Voor ons komen daarvoor foto's van barbecue, buitenlandse reis, nieuwjaarsreceptie, Walo-on-Tour, trainingen en wedstrijden in aanmerking.
Deze foto's moeten we ook doorsturen naar “Sportersbelevenmeer”.
- 2) Men vraagt ons **in september** de maand van de sportclub, **een opendeur** te organiseren en daar de mogelijkheid bieden om nieuwe leden aan te werven. We bespreken hiervoor met Kristof de mogelijkheid om een stand op te zetten tijdens de ballonloop.

Pistemeetings

– Vorig jaar reeds besloten wij om vanaf dit seizoen punten volgens aankomst toe te kennen voor deelname aan kampnummers.

Wij brengen dit met terugwerkende kracht in orde.

– We overleggen met KAVVV de mogelijkheid om bij het hoogspringen elke springhoogte jaarlijks met 1 cm te verhogen. Zo kunnen er voor de jeugd gemakkelijker records verbeterd worden. Dit op vraag van onze jeugdleiding. Een andere mogelijkheid is een verhoging van springhoogte met 3 cm i.p.v. 5 cm. Dit wordt onderhandeld met het bestuur van KAVVV

Onze eigen eerste pistewedstrijd gaat door op **zondag 9 juli**.

Bij de tweede pistewedstrijd van **zondag 6 augustus** wordt de 4 x 100 m aflossing een aflossing 400-300-200-100m.

Walo-weekend 2017 'Reigersnest' in Koksijde van **12 tot 14 mei**.

Veel positieve reacties. Eigenlijk wil iedereen er volgend jaar terug naartoe.

Mooie wandeling maar met een aantal bemerkingen.

Een beetje jammer dat er geen ruimte voor botsbal was, al is dit met de relaxatie goed vervangen geweest.

Walo-on-Tour 2017

Wo 31 mei, met Herman in Bazel

Er was bijzonder veel volk, 40 man.

Opmerking: Iedereen moet een goede groepskeuze maken. Wie met een bepaalde groep meewil, moet ook dat tempo aankunnen.

Uitgangspunt is verder dat de groepen samen blijven.

Wo 5 juli, met Francine en Albert in St-Gillis

Wo 2 aug, met Hans in Waasmunster

Wo 30 aug, met Rik in Nieuwkerken.

Volgende groepen worden voorzien: 14 km, 11 km, 9 km, 6 km wandelen.

Duurtijd 1 uur voor allen.

5- kamp en BBQ??

Laatste zondag van augustus (27 aug)

We kiezen voor een **kubb-namiddag**. Start 14.30 u. afsluiten rond 16.30 u.

Paul Smet zal voor kubb's en organisatie zorgen.

18.00 u: start BBQ

We vragen aan slager Filip 3 ipv 4 stukken vlees, waaronder een steak.

19.15 u: ijskraam Foubert

Buitenlandse reis: op zondag 15 oktober Naar Nederland!

Het wordt de **Molenhoeks Makkie**

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.

In de namiddag brengen we een bezoek aan Nijmegen.

We komen 's morgens samen aan het hek van AC. Waasland, alwaar we 's avonds eindigen om er gezamenlijk in het 'Kookpotje' te eten.

We plannen het vertrek om 6.30 u en de aankomst 's avonds rond 18.30 u.

In 't Kookpotje bestellen wij alvast soep, hoofdgerecht (varkenshaasje of kip) en dessert.

Deelnemers moeten op voorhand laten weten of zij inschrijven voor reis en maaltijd, reis zonder maaltijd of enkel maaltijd.

Een extra training op vrijdagavond

Kristof lanceert een extra training op vrijdagavond.

Eveneens in Nieuwkerken, met start en aankomst aan de sporthal. Kleedkamers worden voorzien alsook de mogelijkheid tot douchen en iets drinken.

Een bezoek van WALO aan brouwerij De Coninck.??

We onderzoeken alleszins deze mogelijkheid op aanbod van Jean Kinders

We zoeken een gepaste datum.

Dag van WALO zat 11 november

We kijken alvast uit naar een sprekende naam voor de speciale gast.

Nieuwjaarscorrida 2017 op zaterdag 30 december

Nieuwjaarsreceptie

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

WALO-kalender seizoen 2017:

zon 9 juli	1ste pistemeeting
zon 6 aug	2de pistemeeting
zon 27 aug	Kubb & BBQ
zat 30 sep	Aflossing
zon 15 okt	Buitenlandse Reis
zat 30 dec	Corrida

In Memoriam Rudy Reynaert

Toen Mathias ons woensdag voor 14 dagen voor de training kwam melden dat zijn nonkel en peter, de ons zo goed gekende Rudy Reynaert, voor 95% hersendood was, konden wij dit nauwelijks geloven. Tot enkele dagen nadien het onvermijdelijke bericht ons bereikte dat Rudy overleden was.

Het was zo onwezenlijk, de Rudy, nog geen 53 jaar oud, altijd aanwezig op de wedstrijden van AVVV en op de organisaties van WALO, meestal vergezeld door zijn pa Albert, was er niet meer.

WALO werd sterk betrokken bij het afscheid van Rudy en daar zijn wij zijn broer Denis, diens vrouw Els, Pa Albert en neef Mathias erg erkentelijk voor.

Maar WALO heeft ook met aanwezigheid van vele leden zowel op de afscheidsgroet als op de uitvaartplechtigheid zeer waardig van een erg trouw en geliefd lid afscheid genomen.

Zij die al wat langer lid van WALO zijn, kennen Rudy al van toen hij nog lid was bij de Bingo's van Ruisbroek. Hij was in die dagen een erg goede loper.

Toen de Bingo's er in 2005 mee ophielden, kwam Rudy bij WALO aankloppen. Wij zouden er een prima lid bij krijgen.

Want Rudy liep overal bij WALO. Ging het om wedstrijden bij KAVVV of om regionale wedstrijden, de Rudy was overal.

Vorig jaar eindigde hij met een deelname aan liefst 40 wedstrijden derde in ons puntenklassement.

Ook dit jaar stond Rudy alweer 3de geklasseerd met nu reeds 24 wedstrijden,

Zijn snelheid en geprezen wedstrijdinstelling waren de laatste tijd sterk afgebot, maar dat maakte hij goed door zijn spontaniteit, vriendelijkheid, ongekunsteldheid en eenvoud.

Samen met pa Albert was hij ook een vaste verschijning en deelnemer aan buitenlandse reis, clubweekend, clubfeest en nieuwjaarsreceptie.

Van het weekend in de Barkentijn herinneren wij ons dat hij er samen met zijn pa vanuit Wintam naartoe reed met de fiets. Hij reed zo wat gans Vlaanderen rond en passeerde daarbij zelfs de Grote Markt in Kortrijk. Laat in de avond zijn ze toen toch nog aangekomen.

Op het laatste clubfeest nam Rudy op zeker ogenblik de microfoon om te zeggen hoe goed hij het vond bij WALO en hoe hij zich opgenomen voelde in de groep.

Rudy was niet de man van de grote woorden. Hij was ook voor iedereen aanspreekbaar.

Speciale vrienden had hij niet, maar hij was wel de vriend van iedereen.

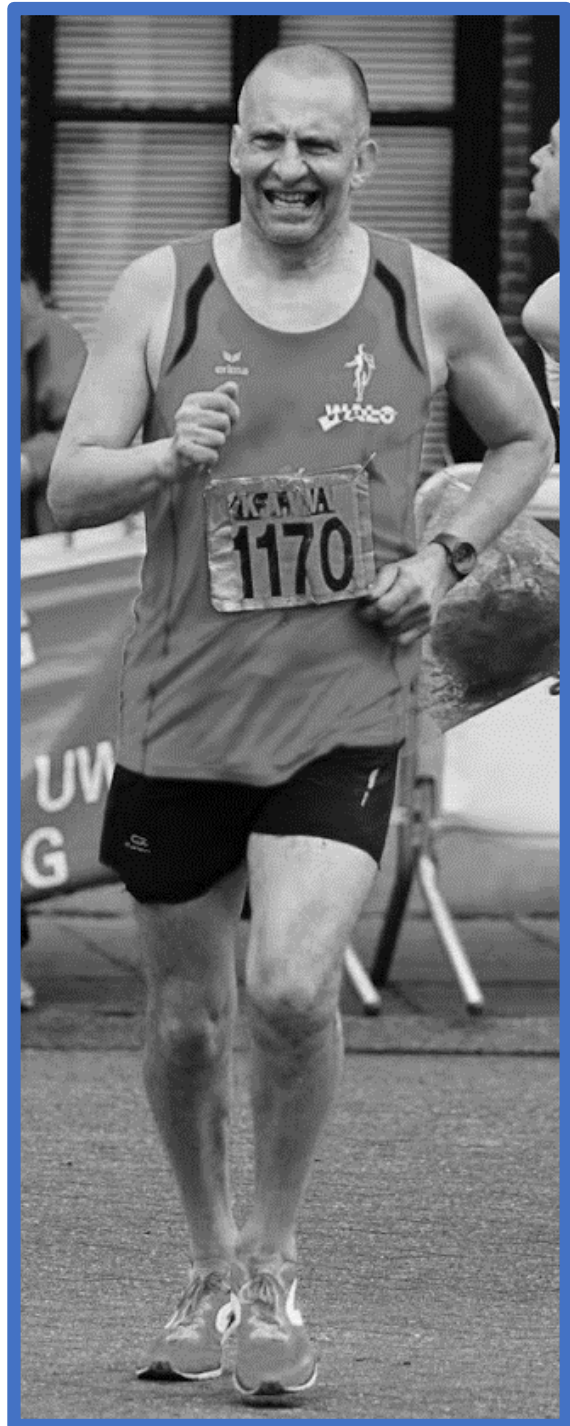
Met hem verliezen wij een groot sportman, een echte clubman, een goede vriend.

Het zou zo maar uit zijn dagboek kunnen komen:

Loop niet voor mij, ik zal u niet volgen...

Loop niet achter mij, ik zal u niet leiden...

Loop naast mij, dan ben je mijn vriend.



Rik

Afscheid van Rudy Reynaert



Rudy we verliezen je als een echte vriend, we verliezen je als toffe mens en loper.

We hadden samen nog zoveel wedstrijden in het verschiet die er spijtig genoeg niet meer komen.

Was het bij WALO of KBC-RUNNERS elke week stond je aan de start. Je papa stond elke keer als vaste supporter aan de kant.

Bijna elke week werd er afgesproken bij Guy Van Damme, de vaste taxi van dienst, waar we dan vertrokken richting Antwerpen. Onderweg werden allerlei verhalen en nieuwtjes verteld en dikwijls ook al de uitslag voorspeld.

Als jonge loper was jij een zeer goeie atleet met tijden zoals : op de 5000m in 15.30min., op de 10.000m tussen 31 en 32 min. en 10 mijl in 52min. de marathon in 2uur37min. dit zijn maar enkele van je topprestaties.

De laatste jaren waren je prestaties een beetje minder maar elke keer werd er gestreden tot op de meet. Met de laatste wedstrijden had je geen goeie ervaringen. In Boom was je gevallen toch liep je daar 2 wedstrijden 3,8 km en 7,6 km. In de KWB-loop in Lokeren wou je opnieuw hetzelfde doen. De 5km ging goed en in de 10km startte je maar door pech was je

opnieuw gevallen. Nancy en Jef hebben je toen uit de nood geholpen en het ging weer beter. Een uurtje na de wedstrijd kreeg ik telefoon van jou: 'Jef ik ben mijne pa kwijt!' Ik was al op weg naar huis maar een half uurtje later kreeg ik een telefoontje van Patrick en Nicole dat hij teruggevonden was en hij in de auto zat om naar huis te rijden, alles was oké.

Maar het noodlot sloeg toe... dinsdagmorgen na de training en een douche reageerde je niet meer en was je hersendood... De verpleegster was net bij je papa.

Toen ik een telefoon van je broer Denis kreeg met het slechte nieuws, kon ik dat moeilijk geloven... Zijn trouwe vrienden die ik opbelde, waren er ook het hart van in.

Zijn petekind Mathias belde me of hij woensdag op de training eens kon komen praten over Rudy.

Een goede vriend verliezen is hartverscheurend .

Met het afscheid van Rudy zijn heel wat verhalen en mooie herinneringen naar voor gebracht.

Dat Guy zijn taxi maar half gevuld zal zijn is een feit, maar elke wedstrijd zullen we aan je blijven denken en in onze gedachten loop je mee.

Rudy je was een prachtige man, eentje die niemand vervangen kan!

Groetjes,

Jef en al je vrienden

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



PAELINCK
ANDRE

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



NIJMEGEN



Running the hills.

Molenhoeks Makkie is een bijzonder hardloopevenement over 5, 10 en 15 kilometer in de kop van Nederlands Noord-Limburg dat in 2010 voor het eerst werd georganiseerd door een stel fanatieke Molenhoekers en een verdwaalde Nijmegenaar. Hen stond een uitdagende wedstrijd voor ogen voor liefhebbers en wedstrijdathleten, waarbij maximaal gebruik wordt gemaakt van de schitterende, glooiende omgeving. De meeste deelnemers vinden Molenhoeks Makkie pittig, maar – en wij citeren – ‘door de geweldige sfeer langs het parcours, smaakt zo’n loopervaring naar meer!’. In 2016 waren er reeds 1400 deelnemers.

MOLENHOEKS MAKKIE
#SUC6
NIEMAND ZEI DAT
HET 'N MAKKIE WAS!

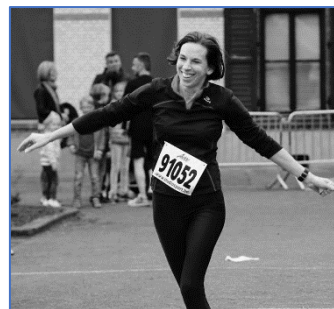
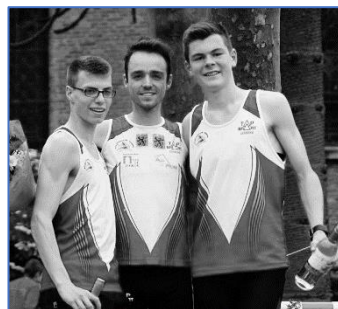
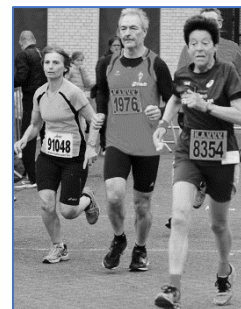
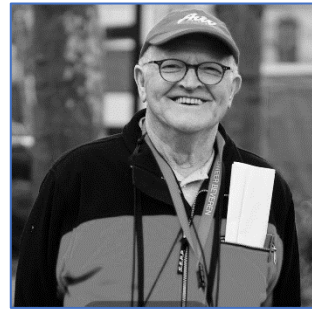
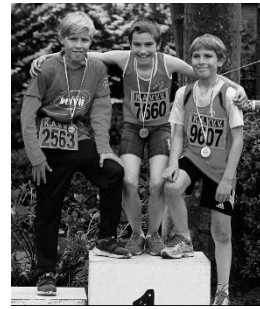
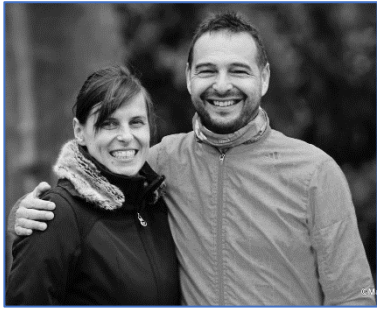
Nijmegen heeft de grootste terrasdichtheid van Nederland. De Waalkade is er een van de mooiste plekjes, met gezellige cafe's en terrasjes en uitzicht op het scheepvaartverkeer op de Waal. Ook de Grote Markt, het Koningsplein, de Molenstraat beloven de moeite waard te zijn.

In 2017 neemt WALO deel aan Molenhoeks Makkie. Onze dag zal er enigszins anders uitzien dan de buitenlandse wedstrijden uit het verleden. We vertrekken ditmaal niet aan het dorpsplein van Nieuwkerken maar wel aan de parking van de Ster, kant AC-Waasland om 6u30 's morgens. We bussen

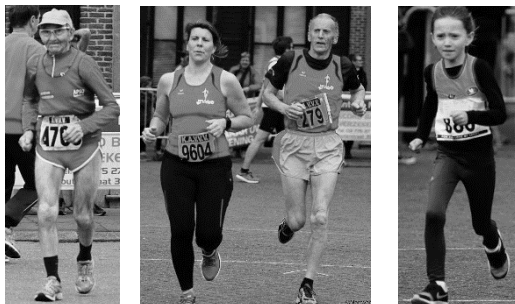
175 km naar Molenhoek waar we een uur voor de eerste wedstrijd hopen aan te komen. De 15 km start er om 9u35, de 5 km om 10u18 en de 10 km om 10u24. Na de vrije lunch brengen we een bezoek aan Nijmegen onder leiding van onze gediplomeerde gids. Om daarna terug naar Sint-Niklaas te rijden alwaar we om 18u30 plannen aan te komen. Daar krijg je de keuze: ofwel naar huis, ofwel dineren in “het kookpotje” waar ook thuisblijvers kunnen aansluiten.

Meer details in ons volgend nummer.





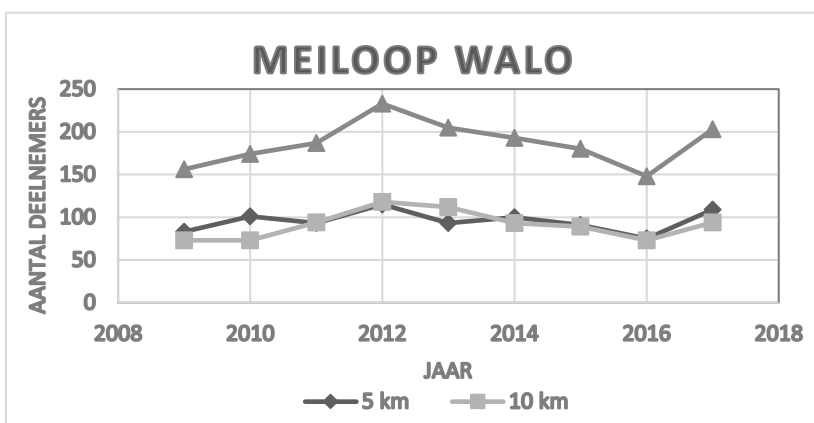
Meilooop. Wat een weelde!



We vallen meteen met een paar cijfers in huis: de neerwaartse trend is gebroken. Met 203 deelnemers over de twee afstanden zitten we weer op het niveau van 2013. 82 niet aangeslotenen bij het KAVVV, 72 KAVVV'ers en 49 WALO's. En toch... het aantal deelnemende recreanten blijft klein. Waarom? Heeft WALO een te competitief imago? Is er alleen plaats voor ernst, voor records en alsmaar beter doen? Dan bewijst de prachtige fotoreeks van Marc Van Hove toch wel iets anders: er mag gelachen worden, er is plaats voor ontspannend lopen, voor jong en minder jong. Grootvader en dochter samen, Walter en Cecile die er samen een training van maken, met de klemtoon op samen. Er is een mooie prijs voor elk, er is een gezellige bar. Kleedkamers en douches zijn top. Het parcours is aantrekkelijk, start- en aankomstplaats met de twee bogen, de tentjes en de gratis sportdrank ogen uitnodigend. En vooral 't is een bende vrienden die alles in goede banen leidt. We zijn tenslotte een vriendenclub. Vooral dat.

En inderdaad er werd ook pittig gelopen. De strijd op de 10 km was boeiend om volgen. In de hoofdrollen: Dirk Brynaert (WALO), Filip Mortier (WALO), Bram Van Lombergen (ACW) en Frederik Christiaens (?). Onze dames vonden we terug op de eerste plaatsen van hun leeftijdscategorie. Het lijkt wel of deze thuiswedstrijd menig WALO-lid inspireert om een tandje bij te steken. Van de 46 podiumplaatsen op de 5km, verspreid over de verschillende leeftijdscategorieën, en de 33 podiumplaatsen (niet elke categorie telde minstens drie deelnemers) op de 10km behaalde WALO respectievelijk 16 en 10 'medailles' of 33% van de totale medailleoogst. Wat een weelde.

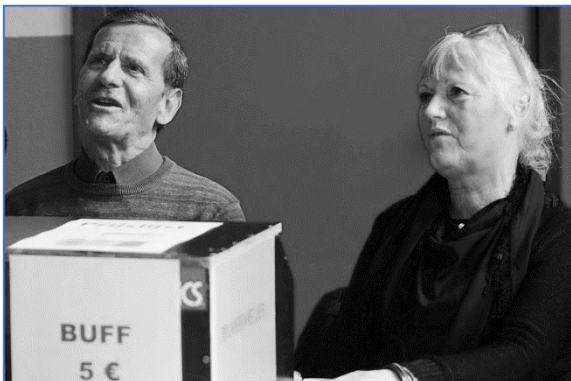
Herman Verplancke



Aantal deelnemers:			
Editie	5 km *6 km	10 km *11 km	totaal
2017	109	94	203
2016	75	73	148
2015	91	89	180
2014	100	93	193
2013	93	112	205
2012	115	118	233
2011*	93	94	187
2010*	101	73	174
2009*	83	73	156

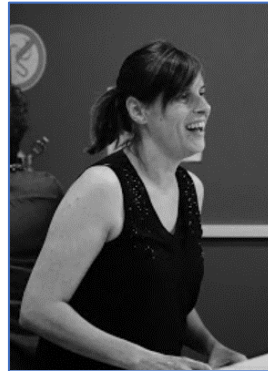
WALO en de vele bereidwillige medewerkers.

We zijn al heel veel jaren bezig en ik denk dat ik mag beweren dat het succes van WALO en alles wat er gedaan wordt pas mogelijk wordt door de vele helpende en ondersteunende handen die we elke keer mogen verwelkomen. Ik denk op de eerste plaats aan de goede bestuursploeg. Onder de begeisterende leiding van Rik komen we elke maand samen en wordt alles telkens goed besproken. We evalueren de organisaties die pas voorbij zijn, we maken een goed draaiboek voor de zaken die komen en proberen af en toe eens nieuwe zaken te lanceren. Door de jaren heen zijn er zekerheden die elk jaar terug komen : corrida, meiloo, weekend, daguitstap, pistemeetings, clubfeest, enz... Nieuwigheden die ook goed scoren : mee de kar duwen bij de mooie ballonloop, WALO-ontour, zomerbbq,...



Maar als clubbestuur staan we er bij de organisaties gelukkig niet alleen voor. Bij veel manifestaties is er ondertussen een mooie groep medewerkers gevormd die telkens met veel enthousiasme ons komen ondersteunen. Ik kan niet genoeg benadrukken dat WALO een (h)echte vriendengroep is! Zeker bij de loopwedstrijden in Nieuwkerken zelf zijn er veel helpende handen nodig. Een korte bloemlezing : helpen in de zaal (gaat van de afwas tot de bediening, tot de bonnetjesverkoop en de opruim en zoveel meer). Helpen op het dorpsplein (parcours opzetten, afsluitingen plaatsen, vertrek – en aankomstbogen zetten, enz...) Bij de wedstrijden op de atletiekpiste is het ook goed om op een aantal leden te kunnen rekenen : opmeten bij het verspringen (hierbij dank aan de ouders van de jeugdleden), klaar zetten van startblokken en

andere benodigheden, opmeten bij de werpnummers.



Ik ga hier geen namen vermelden want dan wordt mijn lijstje wel heel lang en is er een risico dat ik mensen vergeet. Maar diegenen die er elke keer weer met veel overgave bij zijn weten wel dat ik hen bedoel. Aan iedereen heel veel dank! We zijn met WALO ondertussen 36 jaar bezig en ik hoop dat we met veel inzet blijven verder gaan. (nieuwe) leden die er bij een volgende organisatie willen bij zijn om een handje toe te steken moeten niet aarzelen om iets te laten weten. Want er is een spreuk : “veel handen maken het werk licht!”



Het is een vast gegeven dat clubs blijven verder bestaan door veel belangeloze inzet. Er is bij elke organisatie van WALO telkens een warme, gezellige en familiale sfeer. Die sfeer moeten we blijven koesteren en dan kunnen we over veel jaren nog voor een gouden jubileum gaan. Alleen moeten we één ding niet uit het oog verliezen. We hebben jonge mensen nodig, de jeugd is de toekomst.

Nogmaals een dikke merci aan iedereen en veel sportieve groeten.

Jempi



WALO weekend 2017

Dit jaar koos WALO alweer voor de zee maar dit maal een andere locatie: het Reigersnest te Koksijde.

Naar gewoonte, vertrokken een aantal wielrenners richting Belgische kust. Er werd echter geopteerd voor 2 snelheden. De nieuwe aanwinst Bruno kwam aangereden met een vintage vehikel met dichtgeslibde remblokken. De lokale WALO-mecanici maakte er wonderwel een geoliede machine van. Alweer een excuus minder voor de nieuwbakken Flandrien.



De deuren van café De Roos (St-Laureins) werden speciaal geopend voor onze gevleugelde fietsers. Ikzelf kwam uitgerust toe. Ik haalde mijn fiets van de wagen en stapte het café binnen. De verassing was groot toen we daar ook Betty mochten ontmoeten. De eerste groep kwam toe en genoot zichtbaar van de broodpudding van ons Francine.

Deze eerste lichtung sprong terug op hun fiets en daar kwamen de langslapers aan. Ze knepen hun remmen dicht, daar in het oeroude café naast het kanaal. Na een verfrissende pint, volgt het tweede gedeelte van de rit. Ik sprong mijn stalen ros op en daar gingen we. In een gezwind tempo, werden de kilometers afgemalen. Er dreigde een ernstig onweer, maar het bleef (in eerste instantie) bij enkele regendruppels.



In Nieuwpoort reden we op een onverklaarbare reden richting een caféetje. Zou 'Roste Jeanne' hiervoor iets tussen zitten? De finale is warrig en werd in hels weder beslecht. De eindmeet werd in horten en stoten bereikt. Een warme douche was dan ook meer dan welkom na die stortbui.

Na het avondeten, trok reisgids Rik er met zijn bende op uit en snoven de zilte zeelucht. In de cafetaria wordt er achteraf gezellig nagepraat, met een biertje en een kaartje in de hand.

Op zaterdag volgde het uitgebreide ontbijt en vervolgens de relaxatie oefeningen. Na dit gezellig ontspanmoment, werden de loopschoenen aangetrokken. Een stevige duinenloop stond op het programma. Langs de kustlijn, waren we naarstig op zoek naar de 'Doornpannewandelroute'. Na enige twijfel, vonden we de weg naar de Hoge Blekker.

Na het middageten, stond een nieuwe wandeling op het programma, richting Franse grens. De kusttram bracht ons eerst naar De Panne. De jonge gezinnen planden een alternatieve route met minder zand. Aan camping 'Perroquet' zou er verenigd worden. Het werd een helse tocht met de buggies doorheen de eindeloze duinen. Het stuifzand werd met Picon-Bière. Doorgespoeld, maar de grote groep was niet op het appel. Zij moesten ergens bewust (?) van gedachten veranderd zijn... 's Avonds volgde een quiz, maar de grootste uitdager bleef zoegezd met dochterlief in de kamer.

Op zondagochtend werden er slechts 2 gegadigden voor een loopje gevonden: Bruno en Rik. De fietsers willen hun benen sparen voor de rit huiswaarts en bekeken het roadbook. Hoe beter de weg gekend, hoe minder kans op valpartijen...

Op de volgende, Jacques Trappist





De Morgen, ma 24/4/17

foto: Bob Van Mol

ANTWERP 10 MILES & MARATHON

Antwerpen zon 23/04/2017			
Marathon	Filip Mortier	2:45:18	20 ^e 4 ^e M35
	Christophe De Grande	2:54:07	38 ^e 3 ^e M45
	Roland Syvertsen	3:27:38	441 ^e 15 ^e M55
	Saskia Vercammen	3:27:38	442 ^e 3 ^e F40
	Catherine De Moor	3:43:37	777 ^e 2 ^e F55
10 mijl	Tommy Kinders	0:52:05	15 ^e 13 ^e SEH
	Nina Lauwaert	0:56:02	54 ^e 1 ^e SEF
	Ronny Wagenaer	1:01:33	262 ^e 21 ^e M45
	Bruno Wittock	1:06:00	643 ^e 122 ^e M35
	Filip Van Goethem	1:06:18	680 ^e 46 ^e M45
	Mario Ysewyn	1:11:30	1760 ^e 248 ^e M40
	Pieter Verbraeken	1:12:02	1923 ^e 950 ^e SEH
	Laurens Ally	1:12:56	2189 ^e 1083 ^e SEH
	Nona Mingeroet	1:15:35	3189 ^e 91 ^e SEF
	Caroline Vlaminck	1:16:50	2466 ^e
	Luc Mingeroet	1:16:58	3825 ^e 111 ^e M55
	Cecile Boel	1:22:17	6472 ^e 1 ^e F65

Gisteren stond de marathon van Antwerpen op het programma voor Roland en mezelf, Yente stond aan de start van de 5km in Antwerpen. Met goede resultaten, zoals het een Walo betaamd. Roland en ikzelf snelden naar een PR, Yente was wat te snel van stapel gelopen maar finishte nog sterk in 21min 13s. Dat snel van stapel lopen was (naar zijn zeggen) mijn schuld, hij had me 's morgens nog een bericht gestuurd met de vraag hoeveel km/h hij moest lopen om op 20min binnen te zijn. Deze SMS had ik niet meer gezien en dus was hij maar voor de zekerheid aan 16km/h vertrokken. Een schuld die ik zonder probleem op mij neem,

moeders moeten namelijk ondersteunen als het nodig is. Van de marathon kan ik meer vertellen want daar was ik live bij. De start was goed, het weer nog beter, we waren vlot weg, niet de grote massa, dus snel op ritme. Ik heb geklokt dat we onze km zouden afmaken tussen 4:50 en 5:00. Met het oog om wat reserve op te bouwen, maar ook weer niet te veel dat het ons zuur zou opbreken. Dat was namelijk een les die ik meenam uit mijn laatste marathon In Flanders Fields (sterke beginkilometers, maar wat verval na 25km). De konijnepijp was voor mij geen probleem, Roland had de neiging om te versnellen als we naar

beneden liepen. Maar hij hield zich toch wat in. Uiteraard was die km naar beneden iets sneller dan de andere. Het naar boven lopen was voor mij geen probleem, ik denk niet dat ik sneller of trager gelopen heb. Roland zag af in die km naar boven lopen, wat me toch wat verontrustte gezien we nog maar op km5 zaten. Dat heeft toch wel een 2-tal km geduurd eer hij er wat door was. Mijn GPS was uitgevallen in de konijnepijp, en was met eruit te komen wat van slag geraakt. Dat had ik niet direct door, maar ik nam op km10 (volgens mijn horloge) mijn eerste gelleke, en zag dat we precies wel heel snel waren. Dan

maar eens checken met Roland, bleek dat we nog maar op km9 zaten. Mijn GPS had dus een km extra geregistreerd. Een beetje ambetant, want je moet dat in je achterhoofd houden, zeker voor de laatste km's.

Geen erg, verder klokken per km, dat was wel te doen.

Onderweg naar halve marathon hadden we de pacers van 3:30 terug bijgehaald (die waren ondertussen in 2 groepen gesplitst). Bij de pacers toch maar het zekere voor het onzekere nemen en terug klokken. Die bleken weer sneller te lopen dan ik wilde. Dus ze terug laten gaan. Op het parcours was om de 2.5km water, overal gedronken, en lang gedacht of ik toch niet zou moeten plassen. Dat was wat ambetant, want als dat in je hoofd zit, raakt het er niet uit. Tegen km27 was dat gedacht er wel uit. Ik had toen ook pijn aan de onderkant van mijn voet. Proberen dat gevoel uit mijn gedacht te wissen.... Gelukt tegen km30. Dus niet meer plassen, geen pijn aan de voet meer, en verder km's klokken.

Rond km 30 terug aangesloten bij de pacers van 3:30. We waren toen bijna aan het rivierenhof, mijn idee was om daarbij te blijven tot het einde van het rivierenhof en dan te evalueren wat we nog konden. Maar dat was zonder Roland gerekend. Die ging op de eerste rij bij de pacers lopen (een beetje in de wind; ik had me weggestoken in de groep). Ik zat daar goed, kon heel goed recuperen. Maar Roland liep weg van die pacers! Toen hij 30m voorop liep heb ik moeten kiezen, er terug naar toe lopen of

het risico lopen dat hij weg zou zijn. Dan maar gekozen om het gat toe te lopen. Ging eigenlijk redelijk vlot. Op km 35 was ik er terug bij. Ik zeg "awel, moeten we niet wat recuperen?". Hij antwoordt: "misschien halen we die 3:30 dan niet, dat ging daar niet echt snel meer". We waren dus terug samen aan het lopen nog steeds km's onder de 5:00. Wij zijn dan automatisch opgeschoven naar het eerste groepje pacers van 3:30. Daar waren we tussen km 36-37. Dan zei Roland de eerste keer "ik kan niet meer". We zijn dan even bij die pacers gebleven, maar voor zover ik nog kon rekenen zouden we dan maar nipt de 3:30 halen, we moesten nog 5km lopen en zaten op 3uur en 2minuten. Ik ben dan maar een klapke gaan doen met de pacer om correcte info te krijgen, hoever waren we al en hoeveel reserve had hij opgebouwd. Volgens de pacer waren we bijna op km38 en hadden we 1min30 tot 2 minuten reserve. Hij ging zijn tempo niet meer opvoeren, omdat hij reserve had. Hij zou zijn tempo houden tussen 05:00 en 5:12 per km. Maar hij zei er wel bij "ge zit precies nog fris, probeer weg te lopen". Ik heb de man vriendelijk bedankt en hup we waren er vandoor.

Achter de hoek (letterlijk 20meter verder dan waar we onze schup hadden afgekuist) waren we aan km38.

Even mezelf evalueren: ik dacht, die 4km kunnen er nog bij, geen probleem. Dus geprobeerd het tempo aan te houden. Roland was weer daar "ik kan niet meer, echt

niet hé". En ik maar zeggen "jawel, ge kunt wel nog, we blijven samen, ge moet blijven lopen". Iets daarna, weeral, "ik zit kapot". Dan heb ik maar gezegd "laat u anders terug zakken bij de pacers, dan loopt ge ook onder de 3:30, maar ik ga wel mijn tempo houden". Hij is dan maar bij mij gebleven (zo hoort dat ook bij een koppel). Vanaf km40 is hij nog eens gestorven. En na 41 (op de kaaien) was ik maar aan 't zeggen "blijven lopen, we zijn er bijna, het is echt niet meer ver nu" (gelukkig had er iemand iets ervoor geroepen "vanaf hier nog 900m)!")

Ja en eens ge van de kaaien wegdraait is het nog goed 100m. Dus dan maar de correcte positie genomen (links van Roland, want zijn rechterarm kreeg hij niet meer naar boven!) en hand in hand over de meet.

Blij dat ik er was, en moe en wat lege benen, maar ik moet zeggen, dat ik nu het minst van alle marathons heb afgezien.

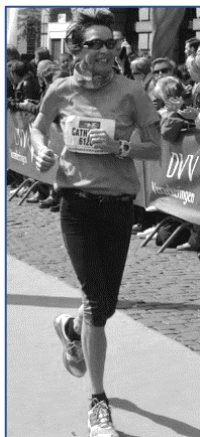
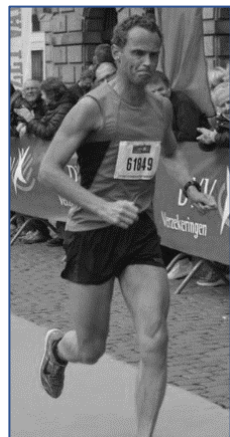
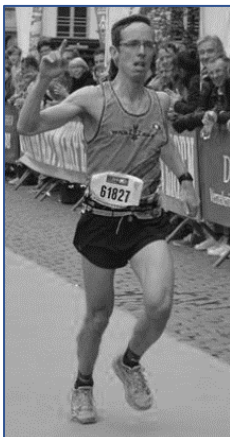
Wel een enorme blaar onderaan mijn voet (zie 'pijn aan voet').

De tijd is zo goed dankzij ons allebei, ik om het tempo vlak te houden en strak op het einde, en Roland om dat gat dicht te lopen in het rivierenhof.

Maar toegegeven zonder elkaar hadden we waarschijnlijk die tijd niet gelopen, ik was waarschijnlijk langer bij de pacers van 3:30 gebleven, en Roland zou ingestort zijn.

Maar dat maakt koppels sterk: Complementair zijn!

Saskia Vercammen.



64,7

64,7, oei : da's niet veel.

Het is al weer 4 maanden geleden dat ik mijn 250ste liep, en dit voorjaar stonden 2 belangrijke wedstrijden op het menu: 50K van Hamme in maart en de 100K van Aalter op 4 juni. Hamme ging door in zeer goede weersomstandigheden. Ik liep er de vierde plaats en bijna een PR (3h56) en kreeg zowaar even gezelschap tijdens de wedstrijd van een lokale WALO. Jef C liep er zijn zondagse training op het wedstrijdparcours...

In april liep ik geen lange wedstrijden, wel 2 halve marathons en een 10Mile om wat snelheid bij te trainen. De meimaand ging zwaar worden: op 5 weken tijd een marathon, twee 50K en de 100K. Eerst een marathon in Steenberghe. Ik liep er al vaak maar en ging proberen een tijd van 3h10 te halen. Weersomstandigheden lieten dit niet toe, maar liep toch 3h12. Meer dan tevreden met die 5^e plaats. De 50K in Gieten (NL) heb ik door omstandigheden niet gelopen, en de 50K in Amsterdam stond in teken van een goede 100K in Aalter.

Die 50K werd door de temperatuur toch een zware dobber, want het was 29°C toen we om 12u vertrokken. Het werd een heroïsche wedstrijd met meer dan 40% uitvallers en haalde hier de 3^e plaats Heren. De wedstrijd werd notabene gewonnen door Leonie Ton (vrouw dus) die ook hoog scoorde in Hamme. Alles was klaar voor de 100K in Aalter dat tevens Belgisch Kampioenschap was.

Eindelijk ging het die dag minder warm worden (21°C) en bewolkt vanaf de middag. We zouden vertrekken om 9 uur, althans: dat dacht ik.

Toen ik aankwam in de sporthal bleek er geen volk te zijn. Vreemd, want ik had nog 50 minuten voor de wedstrijd begon? Niet dus: de wedstrijd begon om 08h00.

In 8 minuten chip en borstnummer aangebracht, vlug het toilet bezoeken, sportzak afgeven en me naar de start begeven. DIT is een persoonlijk record.

Na 15 minuten kreeg ik de eerste loopster in zicht, en zo zocht ik mijn nieuwe stek in het peloton. Vermoedelijk wel wat te snel vertrokken voor een 100 km (4'37"/km).

De marathon in 3h32, geen dipje (hoe klein ook) dat ik normaal wel tegen kan komen tussen 28 en 33K. De 50K in 4h12, en dan begin je te rekenen: "een" vuistregel zegt tijd 50K * 2 + 1/2 uur. Dan zit rond de 9u er nog in. Wel één voorbehoud: we moeten 20 keer de E40 bruggen over, en dat zal zich wel laten voelen op het einde.

Jammer genoeg beginnen allerlei kwaaltjes zich op te werpen. Het wegzakken van de linkersok laat vanaf 30K mijn linkerhiel schuren tegen mijn schoen. Even sok optrekken hielp niet want het zijn van die minisokjes. De zon die 's middags zich achter de wolken ging verschuilen had een andere afspraak want ze bleef genadeloos schijnen op de lopers. Het zijn rondjes van 10km met een bevoorrading

elke 5 km en ik heb dorst

geleden! Twee bekers drinken bij de bevoorrading om na twee km dorst te krijgen en drie km wachten op de volgende

bevoorrading. De tussentijden gingen achteruit na 62K deels doordat er veel meer tijd moest gestoken worden in drinken. De 6uur is ook een discipline in ultralopen, en kon daar nog net 69 km op zetten. Als ik iets meer dan 10km/u loop haal die 9 uur nog.

Jammer maar helaas lukt dat niet meer en kom uitgeput binnen op 9h24 officiële tijd (mijn tijd 9h16). Mijn Garmin had minder getraind dan ik, want op 95km was de batterij plat. Vanaf 75km liep ik rond de 10km/u maar de gemiddelde tijden gingen naar beneden door de bevoorradingen.

Naar huis getrokken om een heet bad te nemen en het overvloedige zout op de huid af te spoelen. Ik woog 's morgens nog 67K (wat voor mij al relatief laag is) en nu stond er 64,7 kg en dat is écht te weinig. Aan het vocht zal het niet gelegen hebben want ik dronk er naar eigen inschatting 8 liter water-cola-sportdrank. Ik had mijn huid ingesmeerd met factor30, behalve mijn gezicht en dat is dus verbrand. Ik moet me 's avonds forceren om toch iets te eten en krijg later de avond (voor de eerste keer in mijn lopersbestaan) krampen in de benen. Ah! Zo voelt dat.

Een dag later is de toestand terug genormaliseerd en merk nauwelijks stramheid. Zelfs de schuurwonde aan de voet heelt voortreffelijk. Deze week heel even rustig houden. Volgende wedstrijden zijn nu de ChildLearn Marathon in Schimmert (NL) in een beoogde tijd van 3h20. En misschien kom in juli terug naar Aalter, om in betere omstandigheden 70km te lopen in 6uur ???

Voor het najaar staan Monschau (trail 56km) en "een" marathon in sept-okt op het menu, waar ik toch dicht bij de drie uur wil eindigen.

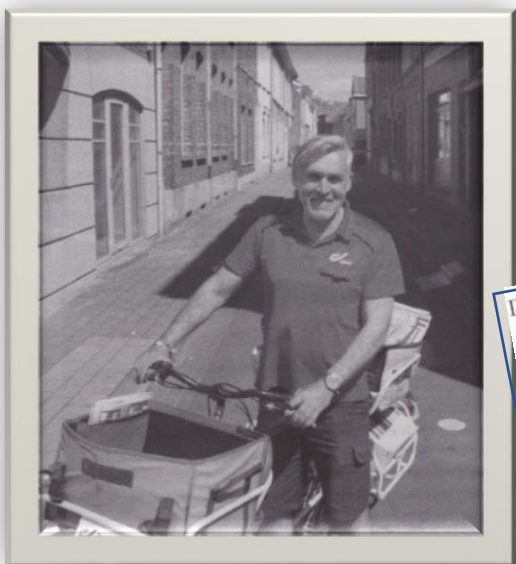
Voorlopig blijven knieprobleem en achilles volledig afwezig. Houden maar !!



Rudy

“Het boek van Sint-Niklaas”

Johan de Vos wijdde in zijn boek: “Het boek van Sint-Niklaas” een opmerkelijke pagina aan onze ‘lopende factuur’
Het boek is een ode (of toch niet?) aan de 800 jarige stad Sint-Niklaas. Als beroepsfotograaf weet Johan als geen ander beelden en figuren vast te leggen. Hij werkte o.a. voor *De Standaard*, *De Morgen*, *Knack* en *De Volkskrant*.



Dinsdag 3 mei 2016, 14u58, Grote Peperstraat

Luc Smet poseert in onze straat. Hij is herkenbaar aan zijn onbedekte gespierde postbodekuiten. Hij doet lang over zijn ronde wegens geïnteresseerd in muziek, boeken, reizen en alles wat leeft. Er komt een meer dan levensgroot standbeeld van hem, op die plaats. Dat wordt tegelijk de oplossing voor een verkeersprobleem.

Fragment uit: “Het boek van Sint-Niklaas”, Johan de Vos

’t Is zomer! ’t Is vrijdagavond! Wat nu?

VRIENDENAVOND!

De werkweek zit erop. Tijd om het weekend relaxed in te zetten. Samen met je partner, vrienden, vriendinnen en kinderen vinden we te Nieuwkerken een gastvrije ontmoetingsplaats: Sporthal “De Mispelaer”.

Nieuwkerken, met zijn vele wegeltjes, biedt de wandelaar en jogger talrijke uitdagende omlopen. Vanaf 19.00u heet WALO je er welkom, een kledkamer/douche is er gereserveerd(). Je jomt/wandelt in groep of alleen, je vertrekt wanneer je het je best past... maar er is één zekerheid: na je wandeling of jogging vind je op het buitenterras, onder de bomen, verkoeling in aangenaam WALO-gezelschap. De petanquebaan ligt er uitnodigend te wachten.*

En dit gedurende de ganse zomer van 2017 (vanaf juni tot september). Tot vrijdag!

(In juli zijn de douches gesloten (jaarlijks verlof)*

Volgende WALO on TOUR:

Wo 05/07/2017

Sint-Gillis: 19u30 Houtvoortstraat, voetbalkantine

Francine en Albert

Wo 02/08/2017

Waasmunster: 19u30

Hans

Wo 31/08/2017

Nieuwkerken: 19u30 Sporthal “de Mispelaer”

Rik



Walo-On-Tour, Bazel, 31/05/2017

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be

Begravenissen - Rouwcentrum

VAN DE VELDE DIRK

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

Marktpllein 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

.be

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

www.burotec.be

Jeugdverslagen

Walojeugdweekend in Herentals

Ik ben de tel kwijt hoe vaak we met onze WALOjeugd naar het sportcentrum Vlaanderen in Herentals reeds op weekend gingen, maar ik vermoed dat het zowat de 20^{ste} keer moet zijn geweest. Ook dit jaar konden we op vrijdag 7 april met een ruime delegatie van 38 atleetjes van een grote deelname spreken. Jammer dat Jesse ziek geworden was en zo op het laatste moment moest afzeggen.

De fietsers (met zijn 9-en) vertrokken rond 09.30h op de parking van de voetbalpleinen in de Meesterstraat en in Beveren sloten Jordi, Merel en trainer André aan.

Gezwind ging het naar Zwijndrecht en Linkeroever, de voetgangerstunnel door, waar een korte rust- en plaspauze werd ingelast. Dan verder langs de kaaien en Park Spoor Noord waar het omwille van de vele werken toch even de juiste weg zoeken was, om dan uiteindelijk via het Albertkanaal met de wind in de rug en onder begeleiding van "jouw bil is een krokodil" zo rond 14.00h vlot Herentals te bereiken. Jasper had dan wel ondertussen een paar wielertoeristen uit het wiel gereden!!

De niet-fietsers hadden jammer genoeg af te rekenen met een grote file, maar kwamen toch bij mondjesmaat toe in Herentals zodat we de kamers konden betrekken en van het avondmaal genieten. Daarna vertrokken we met zijn allen naar het nabijgelegen zwembad met een grote glijbaan,



Amy en Malou hebben het duidelijk naar hun zin...

bubbelbaden en dies meer. Er werd naar hartenlust geplonsd en gevochten om de strandbal. Dan terug naar het domein waar André de ploegen indeelde voor de "interclub" die we op zaterdagmorgen telkens houden. Met nog wat frisdrank en een lekker stukje cake kon iedereen 'rustig' gaan slapen.

Zaterdag, zoals gezegd, na het ontbijt was het tijd voor de interclub.

De kapiteins: Siebe, Jasper, Jordi, Jade en Malou hadden hun ploegleden zo goed mogelijk ingezet op de verschillende nummers: 60m sprint, 400m, 1000m, verspringen, kogelstoten, speerwerpen en hockeybal gooien met tot slot een aflossing 4 x 200m. Alhoewel elk team minstens één van de disciplines kon winnen, was het uiteindelijk toch Siebe's team die dit jaar de interclub kon winnen. Na het middageten was het dan tijd voor het 'Spel zonder grenzen' dat Bert in mekaar had gestoken. Er waren verschillende leuke spelletjes en het was het team van Robin dat uiteindelijk de eindoverwinning kon behalen; die hun joker in tegenstelling tot anderen wel goed ingezet hadden.



Even rusten tussen de spelletjes...

Na het avondmaal (spaghetti bolognaise mmm,mmm, dat smaakte) was het tijd voor de 'WALO got's Talent' show. De single (singing!) ladies openden de avond met een knap nummer met Chloé, Malou, Jade, Merel en Jordi als speciale publiekstrekker.



Elise en Diewertje in een damesonderonsje: we moeten er goed uitzien!

Jinte en Liesl en Jente lieten knappe goochelnummertjes zien, gevolgd door Cedric en Siebe met kaartentrucs.

Inthe, Lorien, Manon en Julie hadden opnieuw een knap toneelstukje in mekaar gestoken en Paulien zorgde in haar ééntje voor een verbazend dansje met een paar grand ecarts in verwerkt. Lendy en Amy wisten de harten van iedereen te stelen met een steeds sneller gaande choreografie; kortom iedereen zette weer zijn beste beentje voor.



Cedric en Liesl doen trucs!

De jury die elk individueel en onafhankelijk van mekaar elke act moesten beoordelen kwamen tot een exequo: Paulien en het groepje rond Lorien deelden de overwinning.



Paulien tijdens haar performance.

Maar uiteindelijk kregen alle deelnemertjes een welverdiend prijsje.

Nog een lekker stukje cake eten en nog eens drinken en de kleinsten konden naar bed. De rest volgde even later.

Zondagmorgen, na het uitgebreid ontbijt was er een zoektocht in de bossen op het domein uitgestippeld die in 4 teams moest afgewerkt worden. En dan was het weer tijd om de kamers te ontruimen en het laatste middagmaal: frietjes met stoofvlees!!

Alle ouders waren goed op tijd en de fietsers konden zo rond 13.45h richting Nieuwkerken vertrekken. Aan de voetgangerstunnel, waar elke zondag een soort rommel en antiekmarkt gehouden wordt, bleek nu plots ook een beestenmarkt te zijn toen we er met de fiets aankwamen. Het loeien van de koeien, blatende schapen, knorrende varkens en zelfs iaënde ezels waren er tot hilariteit van het vele stomverbaasde volk te horen. Uiteindelijk kwam iedereen vermoeid maar veilig terug thuis: 't was leuk geweest!

Eerste pistewedstrijd in Zandhoven: 22 april

De eerste pistemeeting waar we met onze jeugd aan deelnemen is de meeting op de sintelbaan in Zandhoven. Niet zo heel veel jeugdathleten waren komen opdagen (amper een 6-tal), en ook de prestaties waren niet echt denderend. Het was alsof iedereen nog wat gewoon moest worden aan de pistewedstrijden. Toch waren er lichtpuntjes: de 12.28 en 12.25 van respectievelijk Liesl en Lars op de 60m; de 10.42 van Marie over dezelfde afstand en een mooie overwinning in 12.52 voor Lorien op de 80m; en dat nadat ze bijna struikelde onmiddellijk na de start. Ook de 2.07.12 op de 600m van Tijn mocht er zijn. Cedric was ontgoocheld over zijn ver- (3,56) en hoogspringen (1,20m), maar liep toch een goede 600m in 2.06.12. Het hoogspringen ging niet zo vlot voor onze jeugd, want ook Lorien ontgoochelde zichzelf met een sprong over 1,00m. Zij zal zeker nog beter doen dit seizoen. Lars jumppte later ook nog 2,51m ver en eindigde daarmee zowat halverwege het deelnemersveld. Voor de kadetten en scholieren stond een 1500m op het programma en Anke kon die afstand overbruggen in 6.54.96. De meeting duurde wel vrij lang doordat de loopnummers maar begonnen na het hoogspringen. Misschien zouden in de toekomst de sprintnummers wel samen kunnen doorgaan?

Nu ja, de kop van de pistemeetings is eraf en ik ben overtuigd dat we nog tal van mooie prestaties zullen kunnen optekenen deze zomer! Maar eerst de 1-mei loop in Nieuwkerken.

1-mei loop Nieuwkerken.

Ons bestuur kon tevreden zijn met de algemene opkomst van atleten op de 1 mei loop. Ook de benjamins en pupillen jeugdreeksen waren goed gestoffeerd, met natuurlijk een flinke delegatie van onze Vliegende Schoenen. Bij de benjamins meisjes kon onze Liesl Aelbrecht na een verbazend sterke wedstrijd beslag leggen op een mooie 2de plaats op 12 lopertjes. 20 startertjes bij de benjamins jongens waar Arne Smet en Vince Verhulst mooi 8^{ste} en 13^{de} werden. Bij de pupillen meisjes zagen we niet minder dan 7 Walootjes op 10 lopertjes aan de start; we hoopten dus op een overwinning. En ja hoor! Hanne Smet won na een mooie wedstrijd deze reeks. Naast Hanne zorgde Manon Thoen toch wel voor de verrassing van de dag: zij werd dank zij een felle eindsprint mooi 2^{de}.



Walter en Jempi flankeren het pupillenpodium met op 1 Hanne en op 2 een sterk lopende Manon.

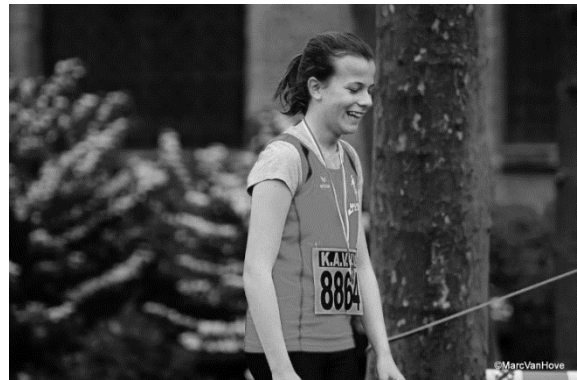
En dat leverde haar voor die week de titel van Vliegende Schoen van de week op! Meer dan verdiend! Noa De Jonghe werd even later heel knap 4^{de} en wist Elise Vankerckhove en Jinte Vaerewyck net voor te blijven. Noa was toch ontgoocheld dat ze die 3^{de} podiumplaats niet haalde; dat was inderdaad jammer, maar het toont aan dat ze heel gemotiveerd bezig is; en dat is toch ook knap! Julie Martens werd in deze wedstrijd 9^{de}; terwijl Jente Aelbrecht door een valpartij in de start haar kansen niet kon verdedigen en voor verzorging bij de verpleging langs moest. Bij de jongens verwachtten we een 2-strijd tussen Tijn Van



Tijn (1^{ste}) en Maxim (3^{de}) op het podium.

Hooste en Maxim De Gendt, maar het was een AVI-atleetje dat resoluut de leiding nam in de start. Tijn kon die nog remonteren, terwijl Maxim; die heel dicht kwam mooi 3^{de} werd.

Nicola en Tibault Thoen vochten een mooi duel uit en deze keer was Tibault net iets sterker. Zij werden 5^{de} en 6^{de}. Bij de miniemen was er maar 1 meisje: ons Linde Schelfaut en ze kon dus ook op het podium.



Een blije Linde op het podium!

Bij de jongens zagen we een weder optredende Gilles Vankerckhove aan het werk. En alhoewel hijzelf wat onzeker was over zijn deelname (dixit mama Nancy), bleek hij niks van zijn pluimen verloren te hebben: het werd een knappe overwinning!



Gilles, sinds lang nog eens aan de start, wint meteen!

Hopelijk zien we Gilles terug wat meer aan het werk op de piste! Cedric Haentjens vervulde het podium met eveneens een knappe prestatie en 3^{de} plaats. Vanaf de kadetten reeks kregen de lopers een 5km voorgeschoteld en bij de meisjes kon een moedige Inthe D'Hooghe de 5km afronden in 34'. Bij de jongens kadetten konden we een knappe prestatie optekenen van Yente Syvertsen: met zijn 13 jaar liep hij een snelle 19'.42" en werd mooi 3^{de} bij de kadetten jongens. Jasper De Graeve evenaarde die 3de plaats bij de scholieren: hij deed

er 18.20 over en daarmee was hij op Frédéric Lesdanon na de snelste WALO in die wedstrijd!

Na afloop kon wie dat wou nog genieten van een lekkere pannenkoek die Bert, Nele, Peter, Olivier en Nancy weeral verkochten om onze financiën bij te spijkeren; waarvoor hartelijk dank!

Pistemeeting Schoten: 13 mei 2017

Het was wat wisselvallig weer tijdens de meeting met af en toe een buitje, maar dat lieten onze aanwezige atleetjes niet aan hun hart komen.

Dat bleek al meteen bij het hoogspringen bij de benjamins: Paulien won met een mooie jump over 1,00m en komt daarmee op de WALO recordtabellen op de 2^{de} plaats. En ze deed het met die sprong zelfs beter dan alle benjamins jongens! Matthias Van Landeghem, aan zijn eerste atletiekmeeting ooit wipte over 0,75m. Daarnaast zette hij in moeilijke omstandigheden een 42.66 neer over de 200m. Vermits de 200m het enige loopnummer was bij de jeugd zagen we ook de andere aanwezige Vliegende Schoenen die sprint verwerken; de een al wat sneller dan de andere: Noah deed het in een knappe 37.59, Manon in 36.02, Julie in 38.13, Elise in 34.79, Jente in 37.09, Owen in een zeer sterke 31.48 en Tibault in 36.20 was een fractie sneller dan Nicola (36.59). Lorien was de snelste WALO op dit nummer met 30.36 en Cedric wist toch ook een knappe 31.87 uit zijn snelle benen te schudden!

Terwijl het in Zandhoven op geen manier ging legde Cedric een fantastisch parcours af in het hoogspringen: het lukte zowat allemaal en uiteindelijk strandde hij op een hoogte van 1,30m, wat meteen goed was voor de verbetering van het 10 jaar oude record van Sam De Prekel. Knap!

Andere hoogspring resultaten waren: Manon: 1,05m, Tibault, Elise en Jente: 1,00m, Julie: 0,90m, Nicola: 0,95m, en Lorien met een mooie 1,15m.

Het mag gezegd: de WALO-jeugd had weer zijn beste beentje voorgezet!

Avondmeeting in Burcht: 24 mei.

Burcht is vlakbij en ik hoopte op een ruime opkomst van onze jeugd. En ja hoor, we konden er heel wat lopertjes aan het werk zien. Op het programma stond een 600m, hoogspringen en kogelstoten voor de benjamins en pupillen, een 600m en discuswerpen voor de miniemen en voor de kadetten en scholieren een 200m, een 1000m en hoogspringen. Het deed ons plezier om voor het eerst Ava Brys aan het werk te zien in een wedstrijd. We hadden op training wel al gezien dat ze snel is, maar om dat ook te bewijzen in een wedstrijd is een ander paar mouwen. Maar Ava leek niet onder de indruk, startte snel in de kopgroep in haar reeks van de 600m en wist dat tot het einde toe vol te houden met een knappe 4^{de} plaats als resultaat en een 5^{de} plaats over beide

reeksen. Liesl liep in dezelfde reeks van Ava en werd laatste in die reeks, maar met haar tijd had ze in de eerste reeks ook 4^{de} geweest. Dus dat was ook sterk gelopen van Liesl. Sem, Noah en Jesse startten bij de 600m benjamins. En tegenslag voor Sem, die bij de start viel en als allerlaatste in de achtervolging moest gaan op het 14-koppige deelnemersveld. Sem deed dat met verve; gestaag schoof hij op om uiteindelijk nog knap 3^{de} te worden. Wat een remonte! Noah liep een heel verstandige wedstrijd in het midden van de groep en bewees opnieuw heel wat in zijn mars te hebben: hij werd mooi 7^{de}. Jesse had het moeilijker, maar als kleinste en jongste deelnemer is dat niet te verwonderen; maar wat mooi om zien is is het plezier en de inzet waarmee hij loopt. Nu ook weer; in de laatste rechte lijn schudde hij nog een mooi sprintje uit zijn benen! Elise, Jinte, Julie, Manon en Jente waren onze pupillen aan de start in de 600m. Een sterk lopende Elise 2.19.53 kon een fel aandringende Jinte (2.20.44) nog net afhouden. Julie zorgde voor de verrassing van de avond door haar puike 2.30.78 waarmee ze Manon (2.32.02) en Jente (2.34.90) voor het eerst sinds lang achter zich kon laten. Ook bij de jongens pupillen zagen we uitstekend prestaties: Owen liep er amper 1.58.09 over en Tijn 1.59.56 en dat was meteen goed voor plaats 2 en 3. Tibault en Nicola volgde even verder met respectievelijk 2.19.59 en 2.17.91. Ook Lorien en Linde, Gilles en Cedric leverden puike prestaties op hetzelfde nummer: Gilles werd prachtig 2^{de} in 1.51.07, Cedric werd 4^{de} in 1.56.00, Lorien liep 2.01.12 en Linde 2.16.34.

Een spannende wedstrijd zagen we in de 200m bij de kadetten meisjes: Senta en Chloë sprintten 200m zij aan zij tot op de meet en uiteindelijk won Chloë met 5 honderdsten van een seconde voorsprong op Senta; mooi om zien dat sprintje! Chloë liep dan ook nog de 1000m in 4.45.72. Scholiere Anke Van Bogaert deed over dezelfde afstand 4.14.06.

Voor de benjamins stond ook nog het kogelstoten op het programma en het moet gezegd: onze Vliegende Schoenen zullen nog wat meer spek met eieren moeten eten. Liesl en Ava werden 13^{de} en 14^{de} met 3,02m en 2,59m; Jesse stootte de kogel 2,97m ver. Sem en Noah deden het dan weer goed en werden 7^{de} en 8^{ste} met 4,40m en 4,33m.

Bij de pupillen en kadetten stond het hoogspringen op het programma, en we zagen bij de meisjes een mooi WALO-onderonsje. Elise was zelf ontgoocheld over haar 0,80m; Julie en Manon wipten mooi over 0,95m; Jinte deed er nog 5cm bij en Jente die uitstekend op dreef was sprong over 1,05m; een hoogte die ook Chloë kon overbruggen. Bij de jongens overwon Nicola de hoogte van 0,90m en Tibault en Tijn gingen over 1,05m. De miniemen konden hun kunnen tonen met de discus: Lorien slingerde de 750gr zware schijf

11,59m ver en Linde 9,45m. Bij de jongens, die al met 1kg moeten slingeren, gooide Gilles 11,65m en Cedric 10,71m.

Al bij al konden we zeker tevreden zijn over de prestaties van onze jeugd!

Pistemeeting Deurne: 27 mei

Een paar dagen na Burcht was er al opnieuw een meeting, deze keer in Deurne. Omdat dat weekend vaak ons jeugdweekend in Herentals doorgaat was het al een tijdje geleden dat we er nog aantraden met onze club. Het was zéér warm, temperaturen van om en bij de 30°C en weinig of geen wind.

Toch konden we een mooi aantal Vliegende Schoenen aan de start van de verschillende disciplines zien. Paulien deed het uitstekend met een mooie overwinning in het verspringen (2,90m) en een knappe 2^{de} plaats in de 60m sprint (10.31). Noah was mooi reekswinnaar in 10.18, terwijl Jesse er 13.06 over deed. Elise zette haar snelste beentjes in en won bij de pupillen in 9.76, Manon liep 10.10 en Julie 11.03. In de 2^{de} reeks bij de pupillen jongens kwamen vier WALO's aan de start: Owen won overtuigend in 8.94 voor een wederoptredende Stef (9.19), en Nicola en Tibault werden 5^{de} en 6^{de} in 10.30 en 10.63. Gilles, die nu het voetbalseizoen gedaan is, terug aanknoopt met de pistewedstrijden, werd 2^{de} in zijn reeks van de



© Leo Van Gool

Anke en Chloë in de 1000m: het was warm!!

80m, maar won overtuigend de 600m in een uitstekende tijd van 1.53.62. Julie zorgde opnieuw voor een verrassing door ook bij de pupillen de 600m te winnen in 2.26.61.

Bij de kadetten en scholieren stond een 100m geprogrammeerd en hier leverden Senta en Chloë een verbeterde strijd: Senta liep 16.89 en Chloë 16.53. Merel sprintte zich mooi naar een 2^{de} plaats bij de scholieren in 15.31. Chloë en Anke liepen ook nog een 1000m in respectievelijk 5.02.43 en 4.11.81.

Naast de overwinning van Paulien in het verspringen zagen we zowat iedereen nog aan het werk in die discipline met volgende resultaten: Noah: 2,35m, Jesse: 1,99m, Manon: 2,98 en mooi 3^{de}, Julie: 2,80m en Elise: 2,60m. Verder Owen: 3,87m, Stef: 3,68m, Tibault: 3,14m, Nicola: 2,91, Gilles: 3,87m, Senta: 2,99 en Chloë: 3,33m en tot slot Merel: 3,45m en Anke: 3,17m.



© Leo Van Gool

Tibault in volle actie!!!

Het wordt nu uitkijken naar de meeting in Burcht op 18 juni, waar we hopelijk met een paar ploegjes kunnen deelnemen aan de 4 x 60m aflossing en misschien clubrecords verbeteren!

André



Start, Meiloo, 01/05/2017



CHOCOLADE CONFISERIE

Elise

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

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


4All Cars
Garage-Carosserie



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



GARAGE G V 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 Nieuwkerken-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 NIEUWKERKEN WAAS - TEL : 03/777.78.77
GSM : 0496 26 67 69



Tussenstand klassement jeugd.

Wedstrijd															9 Beste						Totaal piste	TOTAALSTAND
	Berendrecht 8/10	Wommelgem 15/10	Schoten 22/10	Zandhoven 12/11	Hoboken 19/11	Stabroek 26/11	Burcht 3/12	Nieuwkerken 19/12	Wommelgem 14/1	Wilrijk 21/1	Kalmthout 4/2	Sint- Niklaas 18/2	Zandhoven 4/3	Berendrecht 18/3		Zandhoven 22/4	Nieuwkerken 1/5	Schoten 13/5	Burcht 24/5	Deurne 27/5		
De Grave Jasper	8	9	9	7	7	9	9	5		8	8	8	8	76		5				5	81	
Haentjens Cedric	5	6	6	5	7	5		5	6	6	5	5	5	51	6	5	8	9		28	79	
Aelbrecht Lorien	6	6	5		7		6	6	5	5	6	8	6	56	5		7	9		21	77	
Martens Paulien	7	8	8	5	8	6	7	5			5			59			9		9	18	77	
Vankerkhove Elise	5	6	6		6		6	7			5	5		46		5	5	5	8	23	69	
Martens Julie	5	5	5	5	5	5	5	5			5	5	5	45		5	5	5	5	20	65	
Thoen Manon				5	5	5	5	5		5	5	5		40		7	6	5	7	25	65	
Aelbrecht Liesl	5	5	5		5		5		5	5	5	5	5	45	5	8		5		18	63	
Thoen Tibault				5	5	6	5	5		5		5	5	41		5	5	5	6	21	62	
Thoen Nicolai				6	6	6	5	5		5		5	5	43		5	4	5	5	19	62	
Vaerewijck Jinte			5	5			5	5	6	5	6	6	6	49		5		5		10	59	
Vonck Lars		5	5		5	5	6	6	5		6	5	6	7	51	5				5	56	
Aelbrecht Jente	5	5	5				5	5	5	5	5	5	5	45			5	6		11	56	
Stappers Jesse		5		5		5		5		5	5	5	5	45				5	5	10	55	
Nkoranigwa Owen				7				7		8			7	29			5	10	10	25	54	
Van Hooste Tijn					8			8			8			24	9	8		10		27	51	
Van Bogaert Anke	5	5	5			5				5		5	5	35	5			5	5	15	50	
Vonck Jens		5			5	5	5	5	5		5	6	6	47						0	47	
Poppe Marie		5			5		5			6	5	5	5	36	5					5	41	
Vankerkhove Gilles							5	6						11		7		10	9	26	37	
Nkoranigwa Noah								7				7		14			5	5	9	19	33	
Lippens Sem										8		8		16				9		9	25	
De Gent Maxim									8	8				16		6				6	22	
Courtens Shari		5	5				5	6						21						0	21	
Schelfaut Linde							5					5		10		5		5		10	20	
Vanderghote Chloe			5					5						10				5	5	10	20	
Smet Hanna								6				6		12		8				8	20	
Smet Arne								7				6		13		6				6	19	
De Jonghe Noa								6				5		11		6				6	17	
D'Hooghe Inthe								5				5		10		5				5	15	
Verhulst Vince								5				5		10		5				5	15	
Vanderghote Senta														0				5	5	10	10	
Van Landeghem Matthias												5		5			5			5	10	
Jacobs Merel												5		5					5	5	10	
Jacobs Stef														0					9	9	9	
Van Hooste Malou					7									7						0	7	
Van Cotthem Lise								6						6						0	6	
Brys Ava														0				5		5	5	
Heeman Lars								5						5						0	5	
Van Mullem Emma												5		5						0	5	
Deelnemers per wedstrijd	9	14	13	10	15	11	17	27	8	14	10	29	16	6		7	18	11	21	15		

Puntenklassement:

Met reeds een 5-tal zomerwedstrijden achter de rug vind je hierboven het puntenklassement. Na het crossseizoen stond Jasper onbedreigd aan de leiding; dit dank zij zijn vele overwinningen in de crossen, maar met de pistewedstrijden in rekening gebracht ziet het ernaar uit dat het heel spannend zal worden in ons kampioenschap. Jasper leidt nog steeds met 81 punten, maar hij wordt op de voet gevolgd door Cedric (79p) en op de derde plaats een gelijke stand tussen Paulien en Lorien met 77 punten. De top 5 wordt dan vervolledigd door Elise met 69 punten. Hoe zal dit aflopen?

Nieuwe aansluitingen

De jeugdafdeling van WALO blijft gestaag groeien. In de loop van mei mochten we opnieuw 4 nieuwe jongeren aansluiten. Het zijn Luna en Lars Van den Bossche en Jo en Cisse Abbeel. We heten hen van harte welkom en hebben reeds een paar trainingen meegedaan en we hopen dat ze zich goed voelen in onze club!

Tot slot nog een kiekje van onze coole jury op de WALO got's talent show in Herentals:



KAVVV-UITSLAGEN

APSO Zandhoven, zat 22/04/2017			
1500m	Nancy D'Hont	6:36.46	M45+
	Kristien Servotte	6:59.37	M45+
	Rita Van Beek	8:52.22	M65+
100m	Guy Van Damme	14.11	M50+
	Herman D'Hondt	14.58	M50+
	Rudy Reynaert	21.59	M50+
	André Martens	16.31	M60+
	Jozef Claessens	17.09	M60+
	Roger Nys	18.74	M70+
3000m	Bart Van Bogaert	11:54.09	M40+
	Guy Van Damme	11:08.87	M50+
	Rudy Reynaert	17:48.50	M50+
	Jozef Claessens	11:50.15	M60+
	Roger Nys	15:21.78	M70+
Kogel	Bart Van Bogaert	8m22	M40+
	Guy Van Damme	6m22	M50+
	Rudy Reynaert	5m01	M50+
	Jozef Claessens	7m42	M60+
	André Martens	7m15	M60+



Meilooop, WALO, ma 1/05/2017			
5km	Inge Van Bogaert	29:26	2 ^e /2 Jun
	Els Van Daele	23:40	3 ^e /14 Sen
	Diewertje Wuytack	27:07	6 ^e
	Ingrid Senaeve	27:26	7 ^e
	Marijke Martens	26:57	3 ^e /9 M35+
	Kristien Servotte	24:24	1 ^e /6 M45+
	Sandrina Smet	26:35	2 ^e
	Sonja Van Hul	29:28	6 ^e
	Rita Van Beek	31:55	2 ^e /2 M65+
	Hans Van Havermaet	18:36	7 ^e /18 Sen
	Bert Martens	19:27	8 ^e
	Yannick Rottier	20:50	10 ^e
	Ronny Wagenaer	19:00	1 ^e /9 M40+
	Bart Van Bogaert	20:36	2 ^e
	Kristof Swinnen	20:52	3 ^e
	Pascal Herwegh	25:17	6 ^e
	Frederic Lesdanon	18:12	1 ^e /7 M50+
	Guy Van Damme	19:47	2 ^e
	Marc Bosman	21:14	4 ^e
	Rudy Reynaert	26:53	6 ^e
Jozef Claessens	20:05	1 ^e /10 M60+	
Rik Dhollander	22:54	2 ^e	
Freddy Verstichel	26:40	7 ^e	
André Martens	26:59	8 ^e	
10km	Caroline Vlamincx	44:49	1 ^e /10 Sen
	Saskia Vercammen	45:00	2 ^e /4 M35+
	Sara Wuytack	45:15	1 ^e /6 M45+
	Vif De Jong	51:55	1 ^e /2 M65+
	Cecile Boel	52:33	2 ^e
	Filip Mortier	35:38	2 ^e /18 Sen
	Christof Van Geeteruyen	39:52	9 ^e
	Bruno Wittock	40:22	11 ^e
	Pieter Verbraecken	43:18	14 ^e
	Mario Ysewyn	42:06	1 ^e /9 M40+
	Kris Vercauteren	46:43	5 ^e
	Dirk Brynaert	35:32	1 ^e /22 M50+
	Herman D'Hondt	37:18	2 ^e
	Rudy Van Daele	39:39	6 ^e
	Luc Van Wolvelaer	42:04	11 ^e
	Daniël Van Damme	42:59	12 ^e
	Roland Syvertsen	43:08	13 ^e
	Walter Senaeve	52:34	21 ^e
	Paul Smet	42:41	2 ^e /13 M60+
	Stany Bartholomeeussen	46:55	6 ^e
Herman Verplancke	48:22	8 ^e	
Albert Van Bunder	46:14	1 ^e /2 M70+	

Meilooop, foto's: Marc Van Hove

WAV Wommelgem, piste, vrij 12/05/17			
100m	Roger Nijs	19.25	M70+
800m	Guy Van Damme	2:27.13	M50+
	Jozef Claessens	2:50.53	M60+
	Roger Nys	3:33.13	M70+
Speer	Joke David	10m87	JunD
	Jozef Claessens	17m81	M60+

SAV Schoten, piste, zat 13/05/17			
3000m	Bert Martens	10:49.25	Sen
200m	Guy Van Damme	28.75	M50+
Kogel	Bert Martens	7m62	Sen
	Joke David	5m93	Jun

A.A. Deurne, piste zat. 27/05/17			
100m	Kristien Servotte	21.78	M45+
	Jari De Nocker	14.74	Sen
	Roger Nys	19.11	M70+
1000m	Inge Van Bogaert	4:38.33	Jun
	Bert Martens	3:01.53	Sen
	Guy Van Damme	3:00.25	M50+
	André Martens	3:44.03	M60+
	Roger Nys	4:36.18	M70+
5000m	Dirk Brynaert	17:56.25	M50+
Kogel	Inge Van Bogaert	3m63	Jun
	Mathias Reynaert	8m65	Sen
	Bert Martens	6m95	Sen
	Bart Van Bogaert	8m50	M40+
	André Martens	7m79	M60+

SAV Schoten, piste zat. 03/06/2017			
100m	Roger Nys	18.27	M70+
800m	Guy Van Damme	2:20.16	M50+
	Jozef Claessens	2:48.12	M60+
	Roger Nys	3:29.49	M70+
1500m	Kristien Servotte	6:54.04	M45+
5000m	Dirk Brynaert	16:55.87	M50+
Speer	Joke David	10m48	Jun
	Kristel De Souter	20m11	M45+
	Irina Pieters	9m37	M45+
	Jozef Claessens	20m42	M60+

ACK Kalmthout, zat 20/05/17			
3000m	Annemie Leemans	13:36.41	M35+
	Kristel De Souter	16:33:76	M45+
400m	Freddy Verstichel	1:24.43	M60+
Discus	Jana Van Houte	31m58	Jun
	Kristel De Souter	21m83	M45+

ZWAT Burcht, woe 24/05/2017			
200m	Kristien Servotte	47.63	M45+
	Jari De Nocker	30.72	Sen
	Herman D'Hondt	29.13	M50+
	Roger Nys	40.19	M70+
1000m	Inge Van Bogaert	4:35.52	Jun
	Annemie Leemans	4:02.06	M35+
	Rita Van Beek	5:47.01	M65+
	Bruno Wittock	3:09.84	Sen
	Guy Van Damme	3:03.72	M50+
	Jozef Claessens	3:38.81	M60+
	André Martens	3:45.25	M60+
	Freddy Verstichel	4:00.27	M60+
2mijl	Roger Nys	4:40.95	M70+
	Bert Martens	11:44.24	Sen
	Christof Van Geeteruyen	11:45.10	Sen
	Bruno Wittock	12:14.84	Sen
	Dirk Brynaert	10:25.97	M50+
Kogel	Frederic Lesdanon	11:30.97	M50+
	Joke David	5m52	Jun
	Inge Van Bogaert	4m30	Jun
	Kristel De Souter	8m17	M45+
	Sonja Van Hul	5m11	M45+
	Irina Pieters	5m06	M45+
	Matthias Reynaert	9m25	Sen
	Bruno Wittock	8m92	Sen
Bart Van Bogaert	7m77	M40+	
	André Martens	6m94	M60+



Eerste WALO KUBB-Wedstrijd



ZONDAG 27 augustus 2017

14u30: 1^e WALO KUBB-wedstrijd

17u00: Aperitief

18u00: 3^e WALO-BBQ

Op het terrein van AC-Waasland

Lange Rekstraat ('t Ster) St-Niklaas

Punten	Piste Schoten, 08/04/17	Piste Zandhoven, 22/04/17	Meiloop WALO 10 km	Meiloop WALO 5km	Verrebroek Run 13/05/17	Piste Schoten, 13/05/17	Piste Wommelgem, 12/05/17	Walo-weekend	Bokkenloop Sinaai, 20/05/17	Piste Kalmthout, 20/05/17	Piste Burcht, 24/05/17	Piste Deurne, 27/05/17	Aardbeirun, Melsele, 28/05/17	Piste Schoten, 3/06/17	aantal wedstrijden	Punten
	Jun. Her															
Van Hooste Timon															1	
																5
Sen. Her			18	18	19							8				
Ally Laurens															1	
																5
De Nocker Jari											0	0			2	
											5	5				10
Foubert Bert															1	
																6
Martens Bert				8		0					0	0			4	
				6		5					6	6				23
Mortier Filip			2		4			3					0		9	
			8		5								5			51
Reynaert Mathias											2	4			2	
											7	6				13
Rottier Yannick				10				0							5	
				5				5								26
Slock Andy															1	
																5
Van Gassen Joakim					10				13				0		14	
					5								5			71
Van Geeteruyen Chr			9								0				16	
			6								6					90
Van Havermaet Hans				7				0							10	
				6				5								58
Verbraeken Pieter			14												1	
			5													5
Willockx Erwin					13										1	
					5											5
Wittock Bruno			11					0			3				8	
			5					5			6					45
Vet. Her, 40+		3	9	9								6				
Herwegh Pascal				6									0		9	
				5									5			47
Roelant Bart					12				27						3	
					5				5							16
Stas Pieter															2	
																12
Swinnen kristof				3				0							5	
				7				5								29
Van Bogaert Bart		1		2							0	2			13	
		7		7							5	7				72
Vercauteren Kris			5												1	
			5													5
Wagnaer Ronny				1	3								0		8	
				8	5								5			55
Ysewyn Mario			1												1	
			8													8

Punten																
	Piste Schoten, 08/04/17	Piste Zandhoven, 22/04/17	Meiloop WALO 10 km	Meiloop WALO 5km	Verrebroek Run 13/05/17	Piste Schoten, 13/05/17	Piste Wommelgem, 12/05/17	Walo-weekend	Bokkenloop Sinaai, 20/05/17	Piste Kalmthout, 20/05/17	Piste Burcht, 24/05/17	Piste Deurne, 27/05/17	Aardbeirun, Melsele, 28/05/17	Piste Schoten, 3/06/17	aantal wedstrijden	Punten
Vet. Her, 50+	3	6	22	7									2			
Bogaert Patrick				0			0								5	
				5			5									25
Bosman Marc				4			0						0		11	
				5			5					5				60
Brynaert Dirk			1								0		0		9	
			10								8		9			75
D'hondt Herman		0	2				0			0					23	
		5	9				5			7						193
Hebbinckuys Johan								22							4	
								5								21
Lesdanon Frédéric				1						0					14	
				8						8						114
Reynaert Rudy	3	0		6											25	
	5	5		5												125
Roelandt Patrick															5	
																37
Senaeve Walter			21				0								6	
			5				5									31
Smet Luc															2	
																10
Syvertsen Roland			13	9	0			5							5	
			5	5	5			5								25
Van Daele Rudy			6												2	
			7													13
Van Damme Danny			12					21							2	
			5													5
Van Damme Guy	1	1		2	0	0				0	0		1	31		
	8	6		7	7	6				8	9		8			220
Van Geeter. Benny															9	
																54
Van Haver Bo							0								1	
							5									5
Van Wolvelaer Luc			11				0								11	
			6				5									65
Verbraeken Jempi				0			0								6	
				5			5									30
Vet. Her 60+	6	6	13	10												
Bartholomeeussen Stanni			6												3	
			6													16
Bracqué Marc							0								1	
							5									5
Claessens Jozef	2	1		1		0				0			0	17		
	5	8		9		5				5			6			135
De Grande Michel							0								1	
							5									5
Dhollander Rik				2			0								12	
				8			5									79
Maes Joseph							0								7	
							5									35

Punten																
	Piste Schoten, 08/04/17	Piste Zandhoven, 22/04/17	Meiloop WALO 10 km	Meiloop WALO 5km	Verrebroek Run 13/05/17	Piste Schoten, 13/05/17	Piste Wommelgem, 12/05/17	Walo-weekend	Bokkenloop Sinaai, 20/05/17	Piste Kalmthout, 20/05/17	Piste Burcht, 24/05/17	Piste Deurne, 27/05/17	Aardbeirun, Melsele, 28/05/17	Piste Schoten, 3/06/17	aantal wedstrijden	Punten
Martens André		3		8	14						0	0			20	
		6		5	5						5	5				136
Smet Paul			2					0							12	
			8					5								90
Van Gysel Patrick								0							2	
								5								11
Verplancke Herman			8												11	
			5													59
Verstichele Freddy	4			7						0	0				8	
	5			5						5	5					40
Vet. Her 70+	4	6	2											5		
Nys Roger	1	2					0	29		0	0	0	0	1	21	
	7	7					8	5		7	7	5	8			121
Van Bunder Albert			1					0							18	
			6					5								109
Dam Jun				2												
David Joke					1	0				0			0	13		
					5	5				5			5			66
Christiaens Charlotte															2	
																11
Van Bogaert Inge				2						0	0				10	
				5						5	5					50
Van Haute Jana										0					1	
										5						5
Dam Sen			10	14												
Senaeve Ingrid				7				0							2	
				6				5								11
Van Daele Els				3											1	
				7												7
Van Eetvelt Melissa					1							0			16	
					5							5				107
Vlaminck Caroline			1						26						3	
			8													13
Wuytack Diewertje				6											2	
				6												12
Dam Mas			4	9												
Hofman Veerle					1			25							5	
					5			5								31
Leemans Annemie										0	0				8	
										7	7					44
Martens Marijke				3	15										2	
				7	5											12
Vercammen Saskia			2		2			8							3	
			6		5			5								16

Punten	Piste Schoten, 08/04/17	Piste Zandhoven, 22/04/17	Meilooop WALO 10 km	Meilooop WALO 5km	Verrebroek Run 13/05/17	Piste Schoten, 13/05/17	Piste Wommelgem, 12/05/17	Walo-weekend	Bokkenloop Sinaai, 20/05/17	Piste Kalmthout, 20/05/17	Piste Burcht, 24/05/17	Piste Deurne, 27/05/17	Aardbeirun, Melsele, 28/05/17	Piste Schoten, 3/06/17	aantal wedstrijden	Punten
Dam 45+		3	6	6						7	5			9		
De Souter Kristel										1	1			1	18	
										8	8			8		105
D'hont Nancy		1													9	
		6														61
Pieters Irina											0			0	9	
											5			5		68
Servotte Kristien	0	2		1				0	31		0	0	0	0	24	
	6	5		8				5	5		5	5	5	5		122
Smet Sandrina				2											17	
				7												96
Van Hul Sonja				6							0				13	
				5							5					69
Wuytack Sara			1												9	
			8													67
Dam 55+		2														
De Vleeshouwer M															1	
																5
Rottier Francine								0							6	
								5								30
Syvertsen Viviane															3	
																15
Dam 65+			2	2												
Boel Cecile			2												1	
			5													5
Van Beek Rita		2		2				0			0				10	
		5		5				5			5					50

Guy van Damme is stevig leider voor Herman D'Hondt

Ze hebben lange tijd zij aan zij gestaan, de Guy en de Herman, maar nu heeft Guy toch wel ruim voorsprong genomen.

Met z'n tweeën staan ze evenwel met grote voorsprong op de onmiddellijke achtervolgers André en Jozef.

Opmerkelijk is toch wel dat de ons ontvallen Rudy Reynaert nog 5de staat.

Bij de dames leidt Kristien Servotte voor Melissa van Eetvelt;

18 Walo's score reeds 70 of meer punten.

We merken nog op dat voor de kampnummers vanaf dit seizoen punten volgens plaats gegeven worden.

Sommigen zullen hun puntenscore van de voorbije weken met terugwerkende kracht hebben zien oplopen.

WALO Recordverbeteringen Piste

Zandhoven, 22/04/17

1500 m	Dam Mas+	Kristien Servotte	2	3	6:59:37	5	W3	Fr. Rottier	2000
3000 m	Her Mas+++	Roger Nys	2	6	15:21:78	7	W1	zz	2016
Hoog	Dam Mas	Cedric Haentjens	4	4	1.20		W3	Sm Dries De Paepe	2006

Wommelgem, 12/05/17

speer	Her Mas++	Jozef Claessens	4	6	17,81 m	5			
	Dam Jun	Joke David	1	1	10,87 m	5			

Schoten, 13/05/17

Hoog	Dam Benj	Pauline Martens	1	5	1,00 m		W2	Elisa van Kerckhove	2016
	Her Min	Cedric Haentjens	2	3	1,30 m		WR!	Sam de Prekel	2007

Burcht 24/05/17

200 m	Dam Mas+	Kristien Servotte			47.63		W2		
600 m	Dam Min Her Min	Lorien Aelbrecht	4	6	2:01.12		WR!	Malou	2013
		Gilles van Kerckhove	2	13	1:51.07		W2	Jasper De Graeve	2014
		Cedric Haentjens			1/56		W3	Jasper	2014
1000 m	Dam Mas	Annemie Leemans	4	6	4:02.06	7	W3	Kristien Servotte	2012
2 Mijl	Her Mas+	Dirk Brynaert	1	7	10:25.97		WR!	Herman D'Hondt	2012
Kogel	Dam Mas+ Her Sen	Sonja van Hul	4	5	5,11 m		W3	Betty Bats	2007
		Bruno Wittock	3	7	8,92 m		W3	Thomas Redant	2004

Deurne 27/05/17

60 m	Her Pup	Owen Nkoranigwa	1	6	8:94		W2	Dominique Rutten	2004
5000 m	Her Mas+	Dirk Brynaert	1	1	17:56.25		W3	Albert van Bunder	1999

Schoten, 03/06/17

5000 m	Her Mas+	Dirk Brynaert	1	6	16:55.87	9	WR!	H. D'Hondt	2013
1500 m	Dam Mas+	Kristien Servotte			6:54.04		W3	zz	2017
100 m	Her Mas+++	Roger Nys	1	5	18.27	8	W1		
Speer	Dam Mas+	Kristel De Souter	1	9	20,21 m	8	W1		
Kogel	Her Pup	Stef Jacobs	1	7	8,47 m		WR!	Landerik van Eynde	1997

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

Bloemenabonnements

Bloemen voor bedrijven

Neurop-Interflora



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



5e editie
BALLONLOOP2017
de stadsloop van Sint-Niklaas

UITSLAGEN

Paasjogging Olmen, 17/04/17			
4km	Kristien Servotte	19:16	36 ^e /137

Verrebroek loopt, Zat 13/05/17			
20,7 km	Filip Mortier	1:17:18	4 ^e /28 3 ^e M35+
	Saskia Vercammen	1:38:24	12 ^e 2 ^e V35+
13,8 km	Joachim Van Gasse	1:00:42	10 ^e /33 7 ^e M35-
	Bart Roelant	1:04:02	12 ^e 5 ^e M35+
	Veerle Hofman	1:04:21	13 ^e 1 ^e V35+
6,9 km	Ronny Wagenaer	0:25:40	3 ^e /77 2 ^e M35+
	Yente Syvertsen	0:28:45	9 ^e 6 ^e M35-
	Roland Syvertsen	0:29:55	11 ^e 4 ^e M35+
	Andre Martens	0:31:14	14 ^e 7 ^e M35+
	Melissa Van Eetvelt	0:31:25	15 ^e 1 ^e V35-
	Marijke Martens	0:45:24	66 ^e 10 ^e V35+

Essense Paasloop, Essen 15/05/17			
4km	Patrick Bogaert	19:00	16 ^e /27
	Kristien Servotte	20:30	7 ^e /21

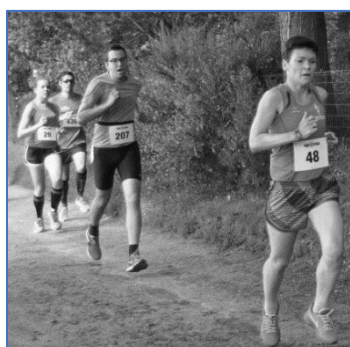
Bokkenloop, Sinaai, zat 20/05/17			
5,4km	Saskia Vercammen	22:17	2 ^e /36 Dames
	Melissa Van Eetvelt	22:41	4 ^e
	Kristien Servotte	29:19	11 ^e
	Yente Syvertsen	20:50	6 ^e /30 Heren
	Johan Hebbinckuys	26:33	14 ^e
	Roger Nys	28:21	19 ^e
10,8km	Caroline Vlamincq	51:30	3 ^e /23 Dames
	Joachim Van Gasse	46:34	12 ^e /39 Heren

10 mijl	Veerle Hofman	1:16:03	1 ^e /6 Dames
	Filip Mortier	0:58:57	3 ^e /47 Heren
	Roland Syvertsen	1:15:05	20 ^e
	Danny Van Damme	1:12:44	21 ^e
	Bart Roelant	1:17:59	26 ^e

10 miles Malle, zon 21/05/17			
5,3km	Patrick Bogaert	25:55	63 ^e /355
	Kristien Servotte	27:48	99 ^e

Aardbeienrun, Melsele, zon 28/05/17			
5km	Ronny Wagenaer	3 ^e /86	18:21
	Joachim Van Gasse	7 ^e	20:31
	Niels Wagenaer	12 ^e	21:40
	Melissa Van Eetvelt	15 ^e	22:48
	Pascal Herwegh	22 ^e	24:06
	Sander Wagenaer	23 ^e	24:10
	Kristien Servotte	25 ^e	24:15
	Roger Nys	30 ^e	25:56
10km	Filip Mortier	2 ^e /89	36:12
	Ronny Wagenaer	5 ^e	39:38
	Marc Bosman	11 ^e	43:08

20km van Brussel, zon 28/05/17		
20km	Kris Vercauteren	1:42:42
	Pieter Verbraeken	1:43:10
	Laurens Ally	1:45:54
	Cecile Boel	2:00:08



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

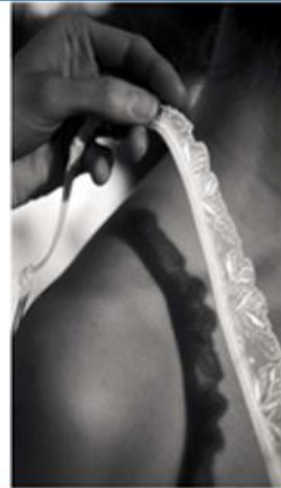
Openingsuren:

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...



WALBURGSTRAAAT 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
CURSUSDIENTST VOOR SCHOLEN

INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN



ARGENTA

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-cB ON BE0894 992 373

WALO In de kijker: *Bert Foubert*

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

Voorlopig heb ik er geen. Ik blijf wachten tot wanneer Hans Van Avermaet onder de twee uur duikt op de marathon!

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

Meest: Turners. Hun lenigheid en kracht is vaak buitenaards.
Minst: Formule 1. Vreselijke sport om naar te kijken.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Kristof Swinnen in de vernieling lopen tijdens de 5 miles van Beveren.

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

Concerten, (muziek)kwissen, lekker eten en (kleine) pilsjes drinken met vrienden.

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

Helemaal bovenaan de lijst: de marathon lopen (in een mooie tijd)

6) Welke positieve/negatieve gebeurtenis in de wereld is je het beste bijgebleven? Waarom?

Positief: de geboorte van mijn zoontje (en binnen een paar weken van mijn dochter). Negatief: de barbaarsheid van de oorlogen in Syrië en elders.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Een dag op Temptation Island, maar dan zonder camera's?

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

Moeilijke vraag. Deze vrouwen zijn het in elk geval al niet: 'Kat' Kerkhofs (irritante voornaamsverandering, haar ouders noemden haar Katrin), Ruth Beeckmans (helemaal niet grappig), Eva De Roo (steekt constant haar tong uit als ze lacht, zeer vies) en Nathalie Meskens (zonder speciale reden).

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

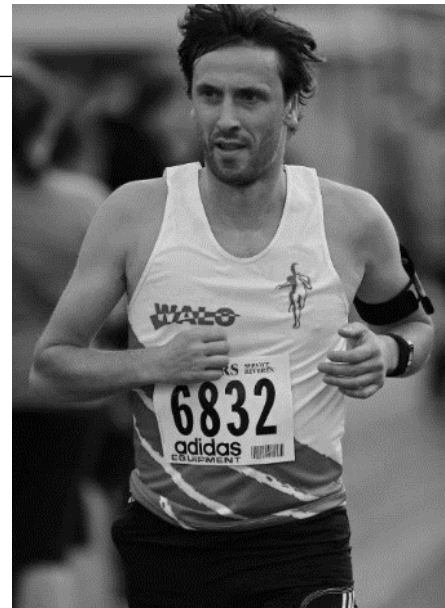
Het familiale karakter van onze groep. Als kind liep ik tijdens de maandagtraining (aan de hand van mijn moeder) al mee rondjes in Nieuwkerken. Vandaag hebben we die training nog steeds. Een mooie sportieve traditie!

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

De sluitingsuren van de kantine op woensdag!

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

Wouter Dhollander



Zomerkalender KAVVV



Datum	Club	Plaats	Uur
Zaterdag 17 juni	AVI	Pachthof plein Wilrijk	14.15u
Zaterdag 17 juni		Stratenloop (6 ^e crit.) – Geitenloop V: 5km H: 10km	
Zondag 18 juni	ZWAT	“De Wallen” Heirbaan Burcht	14.00u
Zondag 18 juni		Pistemeeting V en H: 200mH – 400m – 2000m – 4x100m - discus	
Zaterdag 24 juni	ACSS	Gemeentelijke atletiekpiste Sportweg 1 Stabroek	19.00u
Zaterdag 24 juni		Pistemeeting (avond) V: 150m – 800m – ver H: 150m – 1500m – ver	
Zaterdag 01 juli	AVI	Gemeentelijk atletiekterrein Klapperstraat 103 Beveren	14.00u
Zaterdag 01 juli		Pistemeeting V: 100m-600m-2 mijl-hoog-discus H: 100m-600m-2 mijl-hoog-discus	
Vrijdag 07 juli	WAV	Recreatiedomein Fort II Wommelgem	18.30u
Vrijdag 07 juli		Pistemeeting (avond) V: 100m-1500m-ver-kogel H: 100m-1500m-ver-kogel	
Zondag 09 juli	WALO	“De Ster” Lange Rekstraat 9100 Sint-Niklaas	13.30u
Zondag 09 juli		Pistemeeting V: 300mH-400mH-300m-2000m-kogel H: 300mH-400mH-300m-5000m-kogel	
Zondag 16 juli	KAVVV	Gemeentepark Hemeldreef Brasschaat	14.00u
Zondag 16 juli		Pistemeeting V: 100m-1mijl-speer H: 100m-1 mijl-speer	
Zaterdag 22 juli	SAV	Braamstraat Schoten	18.30u 19.20u
Zaterdag 22 juli		Stratenloop (7 ^e crit) V: 5km – 10km H: 5km – 10km	
Zaterdag 29 juli	ACK	“De Heikant” Heikantstraat 60 Kalmthout	14.00u
Zaterdag 29 juli		Pistemeeting V en H: 100m-600m-speer	
Zaterdag 06 aug	WALO	“De Ster” Lange Rekstraat 9100 Sint-Niklaas	13.00u
Zaterdag 06 aug		Pistemeeting-Aflossingen V en H: aflossing 400-300-200-100 V: 2000 steeple-200m-1000m-3000m-ver H: 3000 steeple-200m-1000m-3000m-ver	
Zaterdag 12 aug	AVI	Gemeentelijk atletiekterrein Klapperstraat 103 Beveren	13.00u
Zaterdag 12 aug		Piste kampioenschap (1 ^e dag) V: 400m – 1500m – discus H: 400m – 1500m – 5000m – discus	
Zaterdag 19 aug	ACSS	Gemeentelijke atletiekpiste Sportweg 1 Stabroek	13.00u
Zaterdag 19 aug		Piste kampioenschap (2 ^e dag) V: 100m – 3000m – speer – ver H: 100m – 10000m -speer - hoog	
Zaterdag 26 aug	ZWAT	“De Wallen” Heirbaan Burcht	13.00u
Zaterdag 26 aug		Piste kampioenschap (3 ^e dag) V: 200m – 800m – 5000m – hoog -kogel H: 200m – 800m – 3000m – kogel	
Zaterdag 09 sept	AVI KLP	Gemeentelijk atletiekterrein Klapperstraat 103 Beveren	13.30u
Zaterdag 09 sept		Pistemeeting V en H: 1000m – uurloop	

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.ht>

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit				
Datum	Wedstrijd	Plaats	Afstand	Start
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	Boksrún*	<i>Kallo</i>	5 Km 10 Km	14u45 16u00
zondag 2 juli 2017	Waas Joggingcriterium *	<i>Sinaai</i>	5 Km 10 Km	14u30 15u00
vrijdag 21 juli 2017	Dender- en Scheldejogging	<i>Grembergen</i>	4 km 8,3 Km 16,6 Km	15u00 15u30 15u30
vrijdag 28 juli 2017	Hoogstraat Kermis Avondrun	<i>Bazel</i>	6 Km 12 Km	19u30 19u30
zaterdag 5 augustus 2017	Optiek Sonck Streetrace	<i>Lokeren</i>	5 Km 10 Km	14u30 15u15
vrijdag 11 augustus 2017	Kemzeekse KemelRun*	<i>Kemzeke</i>	5 Km 10 Km	19u30 20u00
zondag 20 augustus 2017	Steratlon	<i>De Ster - Sint-Niklaas</i>	Divers	vanaf 9u30
woensdag 23 augustus 2017	5 Mijl van Beveren*	<i>Beveren</i>	1 Mijl 5 Mijl	20u15 20u15
vrijdag 25 augustus 2017	Vlaschaard-jogging*	<i>Vlasschaardwijk Zele</i>	4,4 Km 8,8 Km	19u45 19u45
zaterdag 26 augustus 2017	Dwars door Grijsloke	<i>Gijzelbrechtegem</i>	3,2 Km 6,7 Km 18,9 Km	13u45 14u30 15u45
zondag 27 augustus 2017	Kruibeekse Polderloop	<i>Kruibeke</i>	6 Km 12 Km	15u00 15u00
zondag 3 september 2017	Ballonloop*	<i>Sint-Niklaas</i>	5 Km 10 Km	13u30 14u30
zondag 10 september 2017	In Flanders Fields Marathon	<i>Nieuwpoort</i>	42,195 Km	10u00
zondag 17 september 2017	Temse loopt*	<i>Temse</i>	21 Km 5 Km 10 Km	11u00 14u00 15u00
zaterdag 23 september 2017	Grote prijs Tom Van Hooste	<i>Klein-Sinaai</i>	5 Km 12 Km	14u30 15u30
zondag 24 september 2017	KWB Jogging*	<i>Hamme</i>	5 Km 21 Km 11 km	15u00 15u15 15u45

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.



Volg WALO nu ook op Twitter!

WALO
WASE LOPERS

TWEETS 4 VOLGEND 21 VOLGERS 1 MOMENTEN 0

WALO
@waloredactie
Geregistreerd in mei 2017

Foto's en video's

Tweets Tweets en antwoorden Media

WALO @waloredactie · 3 jun.
Next WALO-on-TOUR: woensdag 5 juli, 19u30 voetbalkantine Sint-Gillis, Houtvoortstraat.
#sportersbelevenmeer#.#sintnikaas#.#walo#

19:30u
Wandelen – lopen (rondes van 9 km/u, 11 km/u, 13 km/u)
Kleedkamers – douches – drankgelegenheden achteraf
Iedereen welkom!

WALO ON TOUR

BAZEL WO 31 MEI	SINT-GILLES WO 5 JULI
WAASMUNSTER WO 2 AUG	NIEUWKERKEN WO 31 AUG

WALO @waloredactie · 2 jun.
WALO-Wegeltjes-Jogging

WALO-Wegeltjes-Jogging | Sport Vlaanderen
Een jogging langs de mooiste wegeltjes van Nieuwkerken
Groep 1 loopt 9 à 10 km tegen 9.5km/u Groep 2 loopt ongeveer 12 km tegen 11-11.5km/u Kleedkamers en ...
sport.vlaanderen