

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

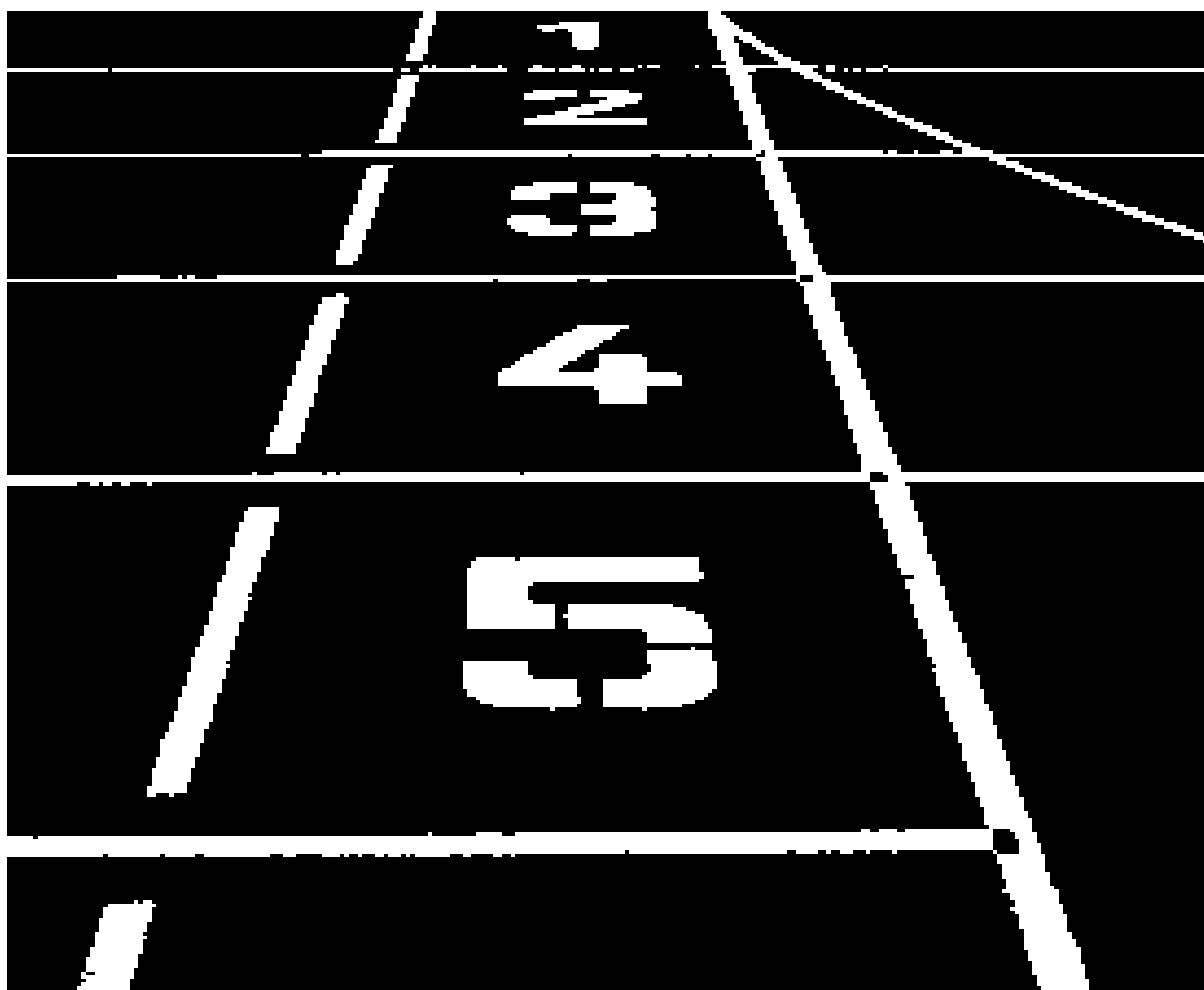
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
Oktober - November 2018



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



37^e jaargang

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



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

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be



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

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Beste Walo's,

Nieuwkerken-Waas, 9/10/2018

Wie denkt dat wij op de wissel van het zomer- met het winterseizoen midden in de sportieve komkommertijd zitten, heeft het helemaal verkeerd voor. De Walo-kalender bulkt namelijk van de organisaties, de ene al aantrekkelijker dan de andere. De KuBB- en BBQ-dag ligt nog vers in het geheugen. Met meer dan 60 deelnemers was dit een hoogvlieger in het Walo-seizoen. Onze aflossing trok niet minder dan 55 ploegen, toch nog goed voor 275 deelnemers. Daar waren we meer dan tevreden mee. En nu is het voorwaarts kijken. Onze uitstap naar Baisieux wenkt. Al situeert deze 'buitenlandse' loop zich maar net buiten onze eigen landsgrenzen, toch is deze met zijn schitterend natuurparcours en vele deelnemers een absolute must om erbij te zijn. We zullen uiteraard niet nalaten, nu we daar toch in de buurt zijn, Doornik met een passend bezoek te vereren. We vonden reeds een appetijtelijk restaurantje in de kathedraalstad om er de dag af te sluiten.

Twee weken later zitten we alweer aan de dag van WALO die met de viering van onze kampioenen en verdienstelijkste Walo's en met het interview van Willy van Hove, de onovertroffen speaker op alle grote looporganisaties, de moeilijksten onder ons moet kunnen bekoren. We sluiten ten slotte het jaar in schoonheid af met onze befaamde Nieuwjaarscorrida. Al wie een beetje loper wil zijn, moet gewoon deelnemen aan deze eindejaarswedstrijd.

We hebben ondertussen de seizoenen gewisseld. De zomer is voorbij met zijn warmte en pistewedstrijden. De winter ligt voor ons met zijn regen, durven we dat nog zeggen, en moddercrossen. We hopen daar ook weer telkenmale vele Walo's te mogen ontmoeten en misschien zelfs te bekampen.

Maar ook dichterbij huis hebben wij op onze maandagtraining het zomerparcours gewisseld voor een gemakkelijker lopend en goed verlicht winterparcours. Op woensdag wordt het dan weer voor allen piste- of intervaltraining.

We denken toch nog met een zekere fierheid terug aan de successen die wij vooral met de 5 Walo-on-tour-organisaties kenden. Maar ook onze 'gewone' weekse trainingen konden vele keren rond de 20 lopers trekken en daar konden wij alleen maar gelukkig mee zijn.

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
0496/59.88.66

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekeningnummer:

BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:

Andre Martens,
amarten460@gmail.com
0475/98.34.74



Website:
www.walo.tk



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd



Twitter:
#walo #sintniklaas

WALO-kledij (Bij Hans):

singlets: €30 – wintertruien (lange mouw): €40
trainingsvest: €50 trainingsbroek: €40 windjack: €40

Lidgelden WALO:

voor 2019: 40 EUR, 3^e gezinslid: 10 EUR korting
→nieuw lid betaalt 45 EUR,
na 30/09/19 betaal je 50 EUR (lid tot eind 2020)
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
<i>Rik Dhollander</i>	
Mededelingen.	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Dag van WALO – Clubfeest.	p. 7
<i>WALO-bestuur</i>	
WALO-KUBB & BBQ.	p. 9
<i>Hans Van Havermaet</i>	
Ballonloop.	p. 10
<i>Herman Verplancke</i>	
WALO-Aflossing	p. 11
<i>Walter Senaeve</i>	
De WALO Gazelles.	p. 12
<i>Veerle Hofman</i>	
Sprokkels.	p. 13
<i>Herman Verplancke</i>	
Piste uitslagen.	p. 15
<i>Rik Dhollander</i>	
KAVVV uitslagen.	p. 17
<i>Herman Verplancke</i>	
Uitslagen.	p. 18
<i>Herman Verplancke</i>	
Punten Volwassenen.	p. 20
<i>Rik Dhollander</i>	
Puntentotaal seizoen 2017-2018.	p. 22
<i>Rik Dhollander</i>	
Jeugdverslagen.	p. 23
<i>André Martens</i>	
Jeugdklassement.	p. 29
<i>André Martens</i>	
Mededelingen jeugd.	p. 31
<i>André Martens</i>	
Proost! 20 op een rij.	p. 33
<i>Rudy Van Daele</i>	
Mijn 10 ^{de} dodentocht.	p. 34
<i>Pieter Verbraeken</i>	
WALO in de kijker.	p. 35
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Kalender KAVVV&FEDES.	p. 37
<i>KAVVV&FEDES</i>	
Kalender buiten KAVVV-circuit.	p. 38
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 8/10/18

Jeugd.

De jeugd heeft een nieuwe trainer, Joris D'Hooghe. Van harte welkom Joris. Zij gaan nu voor de woensdagtraining naar de piste (en voetbalveld) van de Witte Molen. Op 28 december hebben zij hun kampioenviering.

Walo-on-Tour: evaluatie.

5 Schitterende succesvolle organisaties. Telkens veel volk en prachtige parcours. Voor volgend jaar houden we het op 5 organisaties.

Evaluatie Pistemeetings 2018.

Op zondag 8 juli, volgend jaar: 600m ipv 800m

Op de tweede meeting in augustus 2019 zou de VRT langskomen met Cath Luyten i.v.m. de ploeg 80+

Planning voor 2019:	kampnummers:	kogel	ver
	1ste meeting	Volw'n	Kind'n
	2de meeting	Kind'n + Volw'n	Volw'n

Ballonloop: 2 september.

Het was een zeer goede editie met een pak over de 2000 deelnemers.

Toch enkele vragen met aandrang:

- Na de briefing om 9.00 u is er een immens gat van 2 uur waarin 'niets' te doen valt. Start voorzien om 10.00 u en briefing starten om 10.15 u is meer dan vroeg genoeg.
- Er moet een volwaardige EHBO-voorziening zijn aan de aankomst.

Aflossing van WALO, zaterdag 29 september.

Uiteindelijk waren er 55 ploegen in totaal. 28 bij de heren, 10 bij de dames en 17 bij de jeugd. Onze eerste herenploeg behaalde de 5de plaats. Onze dames werden schitterend tweede en onze jeugd deed het nog beter met een grandioze overwinning. Proficiat aan alle deelnemers.

Levensloop 20 en 21 oktober.

Er is voor WALO een tent aangevraagd.

We vragen aan onze leden in te schrijven op team WALO via de website van Levensloop-Beveren. Zij betalen ook rechtstreeks 10 euro.

De openings- en slotceremonie zijn 2 x gepland om 15.00 u.

We stellen onze leden voor in groep te lopen, naar keuze op zaterdag om 16.00u of op zondagmorgen om 10.00u.

Buitenlandse reis.

Op zondag 28 oktober naar "La Course du chicon" in Baisieux. (Fr)

De inschrijvingen moeten daar ten laatste op 25 oktober binnen zijn.

Alle lopers moeten een (recent) medisch attest voorleggen.

In Nieuwkerken vertrekken we om 7u. Aankomst in Baisieux ten laatste om 8.45u. 5km start om 9.35 u. Daarna 10km, ten slotte 15km. In de namiddag brengen we een bezoek aan Doornik met stadswandeling. We gaan daar dan ook op restaurantbezoek in 'L'Impératrice" (om 18.00u). Vertrek uit Doornik om 20.30u, terug in Nieuwkerken om 21.45u.

Reis + eten: 50 euro, wedstrijd 10 euro, leden van WALO gratis.

Clubfeest, 10 november.

Willy van Hove, vermaard speaker, zal optreden als gast.

's Morgens loopjes voor de 'Walo van het jaar'. 's Avonds groot feest met receptie en feestmaaltijd, huldigingen, interview en ten slotte dans.

Kostprijs: € 55 Korting: lid van Walo: 10 euro; 50ptn in het seizoen 17-18: 20 euro; 70 ptn: 30 euro

Streeklopen en 5 punten.

Voor de komende periode Zijn dat de KWB-lopen plus:

17 nov. Jules vd Walle-loop in Kieldrecht

zon 23 dec. Kerstcorrida Stekene

Lidgeld 2019.

Blijft onveranderd: 40 euro

Het is onze bedoeling om uiterlijk tegen 15 dec. met de herinschrijvingen rond te zijn.

Alle betalingen, en dit kan gespreid, op WALO-Dhollander, BE68 6526 5016 6834

WALO-kalender seizoen 2018 en 2019

Zat en zon 20 – 21 okt: Levensloop

Zon 28 okt: buitenlandse loop in Baisieux

Zat 10 nov: Walo-feest

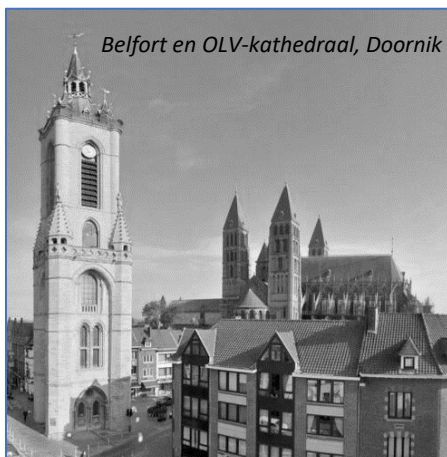
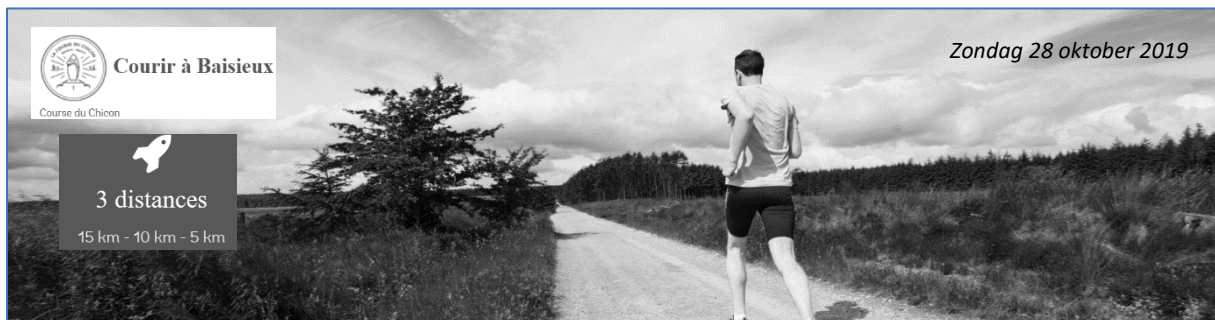
Vrijd 28 dec: Nieuwjaarsfeest jeugdafdeling

Zon 30 dec: Nieuwjaarscorrida

Zat 16 feb 2019: stercross.

Zat 16 maart 2019: Kampioenschapscross van KAVVV.

Vr 10 tot 12 mei 2019: WALO-weekend in Koksijde



Dag van WALO 2018 zaterdag 10 nov.

Alle Walo's worden uitgenodigd voor deelname aan de

Loopactiviteiten voor de Walo van het Jaar

Aan de cafetaria van sporthal Nieuwkerken, om 8.45 u (stipt)

We vergasten u na afloop op koffie (of een biertje) met boterkoeken

We stellen er absoluut prijs op dat u voor deze organisatie uw deelname bevestigt bij Rik Dhollander (03/7768502) of op rikdhollander@msn.com

Alle Walo's worden op dezelfde dag uitgenodigd op het

fantastische clubfeest

We gaan terug naar de ROXY (Nieuwkerkenstraat 297, Nieuwkerken)

We worden daar ontvangen in de feestzaal. **Deuren om 18.30 u.**

Na het aperitief schuiven we aan voor een schitterend menu (19.20 u)

Alles overgoten met drank naar keuze (**exclusief!**) Er zal op vraag een aangepast menu zijn voor vegetariërs en mensen met diabetes.

Wij brengen passend hulde aan alle verdienstelijke Walo's.

Maar in het bijzonder aan de clubkampioen, de verdienstelijkste Walo, onze verdienstelijkste dame en aan de Walo van het Jaar.

We verwelkomen op het feest als speciale gast Willy van Hove. Tot vorig jaar een gevierd speaker op alle grote loopevenementen.

Een gerenommeerde DJ luistert na de maaltijd de avond muzikaal op.

Inkomprijs:

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| – Basisprijs | € 55 |
| – Walo's met 70+ ptn | € 30 korting als jaarprijs |
| – Walo's met 50+ ptn | € 20 korting als jaarprijs |
| – Walo's met -50 ptn | € 10 korting |

Inschrijven op WALO-Dhollander, BE68 6526 5016 6834 liefst tegen 1 nov.

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

Jan Van de Perre
katoordirecteur
GSM: 0494 29 57 62



Nieuwkerkenstraat 58 - 9100 Nieuwkerken-Waas



ARGENTA

Frank Mertens bvba

frank.mertens@argenta.be

Vijfstraten 157 - Sint-Niklaas

tel.: 03 766 85 99

WALO KUBB en BBQ 2018

Als afsluiter van het zomerseizoen (officieel is de aflossing van WALO de laatste wedstrijd) organiseert WALO een interne familiedag. Na de alternatieve vijfkamp, staat nu voor het tweede jaar op rij een kubb-tornooi gepland. Onder een stralende zon werden de ploegen verdeeld door scheidsrechter Paul, maar eerst volgde de groepsfoto. Opvallende figuur was JP die na enkele wespensteken met een gezwollen oog rondliep.



Op het dorre gras waren de speelveldjes vakkundig opgedeeld. Een beetje aarzelend vlogen de stokken richting veldkubbs. Na de droge zomer moesten ook de getergde grassprietjes het geweld met de stokken dulden. Ook al startten de wedstrijden in gemoedelijke sfeer, algauw dreef het competitiebeestje boven. De strategieën werden verfijnd.

Wedstrijd na wedstrijd kreeg elke ploeg het spelletje beter onder de knie. Niet enkel geluk maar toch ook opkomende vakkennis besliste over winst of verlies. Oefening baarde wel degelijk kunst. Wanneer precisie (*) en de accuraatheid (**) samenkwamen werd nauwkeurigheid geboren. De stokken vlogen in het rond en de koningen gingen moedeloos neer. Na een ononderbroken zegereeks, kwamen de twee beste teams tegen elkaar uit in de finale. Het werd een beklijvende finale waarbij Vera, Luk en Veerle hun start niet misten. Hans krabde in zijn weinige haar, maar Elias behield zijn kalmte. De wedstrijd leek te kantelen Nathalie liet zich niet onbetuigd. Ze zette haar beste beentje voor en de nauwkeurigheid keerde terug naar het topteam. De vele supporters zagen een beklijvend spel met een oververdiende winnaar...

Na de spelen volgde het brood. Met een verfrissend aperitiefje werd het tweede luik van deze gezellige dag ingezet. De tafels van het ACW-clubhuis kleurden WALO-rood. De tafels werden een beetje herschikt om de grote groepen bij elkaar te brengen. Opvallende

vaststelling was het groot aantal kinderen. Deze groep potentiële atleten kunnen de walo-toekomst verzekeren. Op korte termijn hopen we natuurlijk dat hun ouders en toekomstige ouders veel loopse pret bij WALO mogen beleven. Met deze bruisende dynamiek lijkt WALO op de goede weg.

Beenhouwer Filip presenteerde een fijne barbecue. Nadat de vleesjes en groentjes verorberd waren, was er tijd voor een ijsje. Met een laatste pint werd deze fantastische promo-dag van WALO afgesloten. Het volgende feel good-moment volgt een week later: de ballonloop. Een wedstrijd voor en door liefhebbers van de loopsport. Zowel de joggers als de beter getrainde atleten.

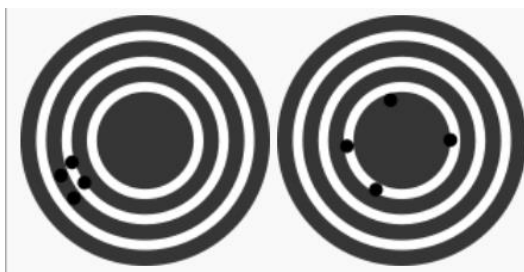


Op de volgende,

Jacques Trappist.

(*) Juistheid is de mate van overeenstemming tussen de (gemiddelde) worpen en het te bereiken doel.

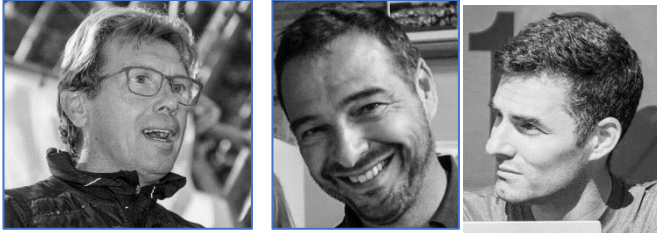
(**) Precisie (zie ook herhaalbaarheid) is de mate waarin de worpen dezelfde resultaten bereiken. Wanneer er juist en precies geworpen wordt, is de worp nauwkeurig.



Links: wel precies maar niet juist.

Rechts: wel juist maar niet precies.

(Professor T)

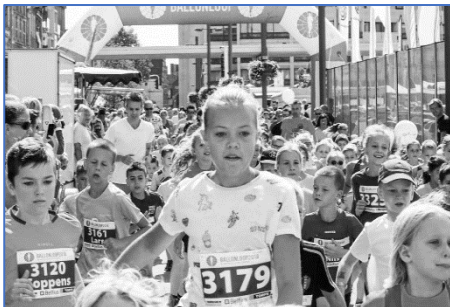


Ballonloop, wat een feest!

Loopfeest, familiefeest, clubfeest. De ballonloop heeft het helemaal gemaakt. De vredesfeesten kunnen niet meer zonder.



Voor de zesde keer zetten Patrick, Kristof en Tim, gesteund door ACW en WALO een perfecte organisatie neer. Na de maandenlange voorbereidingen door het organiserende trio kwamen op zondag 2 september de vele medewerkers afgezakt naar het stadspark. We worden er verwelkomd met een ontbijt en enkele aanmoedigende woorden van de immer vriendelijke en joviale Patrick. Daarna een korte briefing van onze voorzitter Rik en iedereen aan de slag. Na zes jaar is er al enige knowhow en alles loopt dus op wieltjes. Het valt me steeds op hoe enthousiast beide clubs met elkaar samenwerken. Het lijkt wel een feest voor beide clubs. Afgerond met een heerlijke hap en menig drankje vooraleer de laatste tafel en bank 's avonds weer opgeborgen wordt, en het park er weer proper en netjes bijligt.



Het aantal inschrijvingen is zoals steeds een graadmeter voor het succes. En die inschrijvingen blijven jaar na jaar toenemen. Kidsrun: 327 inschrijvingen, 317 starters, 315 aankomsten, 5km: 1107 inschrijvingen, 1039 starters, 1037 aankomsten, 10km: respectievelijk 1088, 1020, 1007. Samen 2522 inschrijvingen waarvan er 2376 aan de start verschenen. Er wordt hard gelopen, er wordt ontspannen gelopen. De sfeer onderweg is uitzonderlijk: veel, heel veel supporters, veel, heel veel muziek en ambiance. Ik ken geen wedstrijden waar het lopen zo feestelijk benaderd wordt.



Het is plezant om de mama's en de papa's hun kinderen te horen aanmoedigen, en even later diezelfde kinderen hun papa en mama te horen toejuichen. Vaders strijden met hun zoon en sommige moeten vaststellen dat ze sportief al niet meer meekunnen. Mama's en dochters idem dito. Koppeltjes moedigen elkaar aan en vinden in de ballonloop een bekroning van een weken- of maandenlange, soms eenzame, voorbereiding. Maar achteraf worden er in het atletendorp al opnieuw plannen gemaakt voor een volgende uitdaging of er worden zware uitspraken gedaan over de volgende editie. Kortom heel wat familie's maken er een sportief feest van.

Herman V.



© Marc Van Hove



Walo Aflossing De Ster 29 September 2019

Wat minder volk dan de vorige jaren, maar toch een succesvolle organisatie.

Het Walo-heir wordt er niet jonger op en vooral in dit soort wedstrijden is dit een serieuze aderlating.

Een veteranenteam kan nog wel wat voor vuurwerk zorgen, maar de ereplaatsen zijn meestal weggelegd voor teams met een gemiddelde leeftijd van een jaar of dertig, die op deze korte afstanden meer explosiviteit hebben.

Maar meedoen is belangrijker dan winnen denken we dan maar en met 6 Walo teams bij de heren was er toch een ruime aanwezigheid van onze mannelijke atleten. Kwantiteit telt ook in dit soort wedstrijden, kwestie van de onderlinge verhoudingen wat af te tasten.



(Een aantal van) de officials.

Bij de dames liggen de kaarten blijkbaar iets beter want onze damesploeg kon toch een tweede stek weggapen waarvoor ze trouwens hebben moeten strijden tot de laatste ronde. (nvdr: zie : *De WALO Gazelles*)

Doch ook hier laten de jongere generatie het wat afweten, zodat ook hier dringend opvolging wordt verwacht.

Er is misschien beterschap op komst want onze jeugdathleten stonden zelfs op het hoogste schavotje. Er is dan uiteraard toch de hoop dat er een doorgroei komt naar de toekomst toe, zodat Walo ooit in deze wedstrijd nog eens in de voorste gelederen kan postvatten.

Walter.



Jeugdcoach juicht, zijn atleten hebben 'alles' gegeven.

De WALO



Gazelles.

Eind september staat traditioneel de jaarlijkse afspraak met de korte afstand op de planning.

De WALO aflossing. 2,5 km doodgaan en dan nog met de laatste stuip trekking over de meet springen. De WALO gazelles doen het de laatste jaren redelijk goed. We kunnen steeds een plaatsje op het podium bemachtigen en dat planden we dit jaar uiteraard ook te doen. Het is altijd een beetje afwachten wie er van de WALO's beschikbaar zijn en uiteraard is ook de vorm van de tegenstand iedere jaar weer vrij onzeker.

Dit jaar mochten Saskia, Irina, Els Van Daele, Nancy en ikzelf (Veerle) de WALO gazelles vertegenwoordigen.

Saskia mocht als startloper meteen de toon zetten, en dat deed ze dan ook met verve. Ze liep voor het eerst een dik vette tijd onder de 10 minuten en kon zich zo in de top 4 nestelen. Ze liep hiermee ook meteen de vierde beste tijd van alle dames.

Irina kon meteen al een plaatsje opschuiven. Nog voor ze goed en wel op het Ster was gedraaid was de derde loopster ingehaald. Uiteraard kon in die ronde de voorsprong danig uitgebouwd worden.

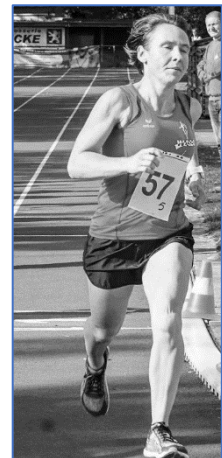
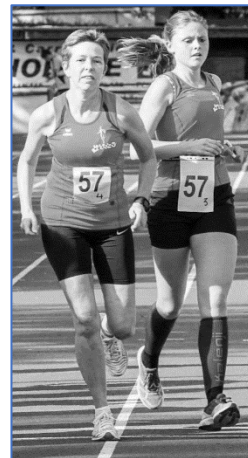
Els vertrok comfortabel in derde positie. De eerste ploeg was buiten categorie, een maatje te sterk voor ons maar de tweede ploeg lag toch nog binnen bereik. Ook Els gaf alles van zichzelf en liep als een echte gazelle een heel snelle ronde en kon reeds enkele tientallen meters goedmaken.

Nancy vertrok met een bang hartje maar kwam halverwege Saskia tegen die haar op sleeptouw nam. Gevolg: Nancy een halve minuut sneller dan vorig jaar en de tweede ploeg genaderd tot op een 150 tal meters.

Dan was het aan mezelf om even iets te forceren. Na 400 meter kon ik de tweede loopsters al bijbenen. Mijn tempo ging heel snel en ik dacht dit nooit te kunnen volhouden. Maar ook ik werd halverwege opgewacht door een lid van de familie Syvertsen - Vercammen. Na een iets moeizamere kilometer kon Yenthe mij terug op tempo brengen en met een zware eindspurt liep ook ik opnieuw een tijd onder de 10 minuten.

De WALO gazelles zo alweer op het podium. Jochei. Groetjes,

Veerle Hofman



© Marc Van Hove



Wereldrecord Marathon.

De 33-jarige Keniaan Eliud Kipchoge bekroonde de 45^{ste} marathon van Berlijn met een fantastische wereldrecordtijd in 2:01:39

Ook 'onze' Kris Vercauteren zat die zondag 16 september 2018 in de wedstrijd, hij liep iets rustiger in 4:31:11.

Toen Kris halfweg was werden de deelnemers al op de hoogte gebracht van het record.

Aan de aankomst onder de Brandenburger Tor heerste er een opgewekte sfeer onder alle atleten naar aanleiding van de prachtprestatie van Eliud: "Wij waren erbij".

Wie is JP?

DE LOPER

*Als stapelwolken tot wiggen drijven
en een kreunende eik geelbruin tooit
als klamme herfstbladeren smeken te rijven
en alle rijpe rapen zijn gerooid
als het weë gras ruikt naar melige peren
en gouden maïskorrels glazuurglanzen
als naakte meeldraden bijen weren
en de strakke V vertrekt van luide ganzen
als kraaien de hemel lijken dicht te zaaien
en hazenlijven door 't brandend scherp doordrongen
als zeisen verdroogde veldbloemen maaien
en kwade fazanten kampen met caprioelse sprongen
dan zal dit waterland de loper eeuwig nog gedogen
drijvend dragen en de stuwende wind hem zoeken
en gehuld in dauwkransen van pastelle regenbogen
loopt de loper voort,
onverstoord,
naar de volgende seizoenen...*

JP



Het is vast Herman Deconinck, noch Hugo Claus of Guido Gezelle niet die deze prachtige verzen – nonsens – karamelverzen (*) langs de oever van de Schelde neerpootte. Maar wie is dan wel de 'JP' die aan de Zaat te Temse deze ode aan *De Loper* bracht?

(*) *schrapp wat nodig is.*

WOT succesvol afgesloten te Nieuwkerken.

De vijfde en laatste Walo On Tour van 2018 was andermaal een groot succes. Op woensdag 29 augustus telden we meer dan 40 deelnemers, WALO's en sympathisanten wandelden of liepen over de Nieuwkerkse wegels 9, 11 of 13 km naar keuze. Traditiegetrouw werd de 'après-loop' druk bijgewoond.



4All Cars

Garage-Carrosserie

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

GARAGE G V G.
GEBR. VAN GOETHEM

Sint-Gillis-Waas +32 3 727 11 11



www.citroen-gvg.be



Begravenissen – Rouwcentrum
Nieuwkerken – Kieldrecht

VAN DE VELDE DIRK

*Stijlvol verzorgde diensten met ceremoniebegeleiding
Voorafregeling uitvaart
Corona uitvaartverzekeringen*

*Vernieuwd rouwcentrum te Kieldrecht
met grote aula, ruime toonzaal en zaal voor koffietafels.*

Rouwcentra

Ten Bos 12	Marktplein 73 - 75
9100 Nieuwkerken	9130 Kieldrecht
Tel. : 03 777 19 49	Tel. : 03 773 30 02

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

Grazerken

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

Voor meer informatie, ook voor het onderhouden en herstellen van grafzerken, kan u steeds met ons contact opnemen. Dit is uiteraard vrijblijvend.

BUROTEC

.be

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

WALO Piste: Uitslagen, punten, records

Stabroek Kamp., 18/08/18

100 m	Dam Sen	Lore Gheeraert	3	3	15:31	7	W3	zz	2018
	Dam 50+	Kristel De Souter	2	3	17:16	7			
	Her Sen	Jari De Nocker	4	5	14:67	5			
	Her 40+	Hans van Havermaet	1	1	13:02	7			
	Her 50+	Guy van Damme	3	3	13:90	6			
	Her 55+	Herman D'Hondt	1	1	14:62	5			
	Her 65+	André Martens	3	3	16:40	5			
	Her 70+	Roger Nys	3	5	19:25	5			
10000 m	Her 50+	Dirk Brynaert	1	4	35:45:87	9	W	Herman D'Hondt	2012
	Her 55+	Herman D'Hondt	1	1	37:59:50	7	R		
3000 m	Dam Sen	Lore Gheeraert	2	3	12:14:73	8			
	Dam 50+	Nancy D'Hont	2	4	13:45:47	6			
Speer	Dam Min	Lorien Aelbrecht	2	6	13m58	5	W3	Zz	2017
	Jong Min	Cedric Haentjens	2	4	20m42		W3	Kilian Vanderghoote	2015
	Jong Kad	Jannes van Damme	1	8	30m22		W	zz	2018
	Dam Sen	Jana van Houte	1	1	28m39		R		
	Dam 50+	Kristel De Souter	1	4	20m10		7		
	Her Sen	Bert Martens	5	6	22m18		5		
	Her 50+	Guy van Damme	1	3	25m85		7		
	Her 65+	Jozef Claessens	2	5	21m97		6		
	Her 65+	André Martens	3	5	18m85		5		
ver	Her Kad	Jannes van Damme	3	6	4m78	8	W3	Sam De Prekel	2008
	Dam 50+	Kristel De Souter	1	1	3m03		W	Kilian Vanderghoote	2015
	Her 50+	Guy van Damme	2	3	4m31		R	zz	2018
	Her 65+	André Martens	1	5	3m63				
	Her 65+	Jozef Claessens	4	5	3m07		5		

Burcht Kamp., 24/08/18

200 m	Dam Min	Lorien Aelbrecht	1	5	29;52	5	W2	Bianca Jansens	1990	
	Dam Sen	Kim Blommaert	1	2	28;50		9	WR	Lutg van Raemdonck	1985
	Dam 50+	Kristel De Souter	3	4	38;37		W2	Sonja van Hul	2017	
	Dam 50+	Chantal De Nil	4	4	40;08					
	Her Sen	Jari De Nocker	3	3	31;08					
	Her 50+	Guy van Damme	3	3	28;74					
	Her 55+	Herman D'Hondt	1	4	29;76					
	Her 70+	Freddy Verstichele	3	5	43;65					
	Her 70+	Roger Nys	4	5	43;72					
800 m	Dam Sen	Lore Gheeraert	1	1	2;46;31	7				
	Her 70+	Freddy Verstichele	3	5	3;20;06	5				
	Her 70+	Roger Nys	4	5	3;48;92	5				
Kogel	Dam Sen	Lore Gheeraert	3	3	6m77	7	W2	Jana van Houte	2017	
	Dam Sen	Kim Blommaert	1	3	8m60					
	Dam 50+	Kristel De Souter	1	4	8m01					
	Dam 50+	Chantal De Nil	2	4	7m35					
	Her 45+	Bart van Bogaert	1	4	8m46					
	Her 50+	Guy van Damme	3	4	6m77					
	Her 65+	Jozef Claessens	1	4	7m50					
	Her 65+	André Martens	2	4	7m16					
Hoog	Dam Sen	Kim Blommaert	1	2	1m40	6	W3			
	Dam Sen	Inge van Bogaert	2	2	1m05					
	Dam 50+	Chantal De Nil	1	1	0m95					



De WALO-straatkampioenen: Sonia, Kristien, Sandrina, Benny, Ronny en Frederic (Albert ontbreekt op de foto)



Foto's Aflossing: Marc Van Hove

KAVVV-Uitslagen

Neerlandgeitenloop, AVI Wilrijk, Zondag 2/09/2018			
5,4km	Patrick Bogaert	27:45	6 ^e /9 Mas50+
	Freddy Verstichel	29:48	2 ^e /7 Mas 70+
	Roger Nys	31:05	3 ^e Mas 70+

AVI Wilrijk, KAVVV&FEDES Kampioenschap stratenloop, Zaterdag 15/09/2018			
10km	Christof Van Geeteruyen	42:24	4 ^e /9 Sen
	Ronny Wagenaer	37:13	1 ^e /4 M45+
	Frederic Lesdanon	38:40	1 ^e /6 M50+
	Guy Van Damme	47:35	4 ^e M50+
	Benny Van Geeteruyen	42:15	1 ^e /5 M55+
5km	Sonja Van Hul	29:54	2 ^e /4 M45+
	Kristien Servotte	30:56	3 ^e M45+
	Sandrina Smet	25:20	1 ^e /4 M50+
	Albert Van Bunder	22:43	2 ^e /9 M70+
	Freddy Verstichel	26:38	4 ^e M70+
	Roger Nys	27:27	5 ^e M70+

Aflossing van WALO, zaterdag 29/09/2018			
2500m	Saskia Vercammen	09:55	1
	Veerle Hofman	09:57	2
	Els Van Daele	10:52	3
	Pieters Irina	10:54	4
	Nancy Dhondt	11:22	5
	Ingrid Senaev	12:00	6
	Lies Francken	12:05	7
	Diewertje Wuytack	12:17	8
	Sandrina Smet	12:32	9
	Sandrina Smet (2)	12:43	10
	Christel De Souter	14:03	11
	Shari Courtens	14:21	12
	Viviane Syvertsen	14:38	13
	Nicole Verheyen	16:26	14
	Francine Rottier	20:00	15

2500m	Dirk Brynaert	08:00	1
	Herman D'Hondt	08:39	2
	Ronny Wagenaer	08:49	3
	Yente Syvertsen	08:50	4
	Frederic Lesdanon	08:59	5
	Hans Van Havermaet	09:24	6
	Christof Van Geeteruyen	09:30	7
	Patrick Vlaminck	09:48	8
	Yannick Rottier	09:51	9
	Guy Van Damme	09:53	10
	Jozef Claessens	09:58	11
	Andy De Meyer	10:02	12
	Benny Van Geeteruyen	10:10	13
	Bart Roelant	10:10	13
	Kenneth De Vogel	10:11	15
	Luc Van Wolvelaer	10:12	16
	Paul Smet	10:13	17
	Luc Smet	11:01	18
	Roland Syvertsen	11:07	19
	Jari De Nocker	11:18	20
	André Martens	11:20	21
	Johan Hebbinckuys	11:20	21
	Albert Van Bunder	11:24	23
	Patrick Bogaert	11:39	24
	Pascal Herwegh	11:40	25
	Dirk Adriaenssens	11:52	26
	Joseph Maes	12:04	27
	Freddy Verstichele	12:45	28
	Roger Nys	13:15	29
	Patrick Van Gysel	13:18	30
	Patrick Van Cleemput	13:34	31



Aflossing van WALO, 29/09/2018

UITSLAGEN

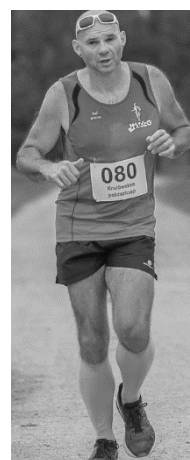
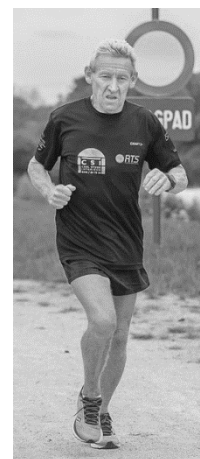
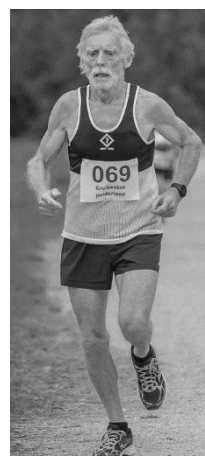
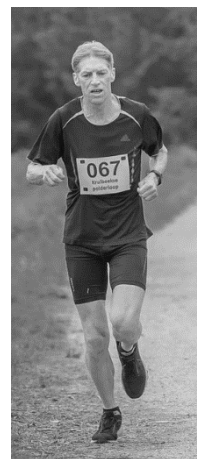
Beverse 5 mijl, woensdag 22/08/2018			
1 mijl	Yente Syvertsen	00:05:31	4 ^e /29 1 ^e Cad
	Guy Van Damme	00:06:19	7 ^e 1 ^e Mas
	Jozef Claessens	00:06:54	10 ^e 2 ^e Mas
	Sander Wagenaer	00:07:49	15 ^e 5 ^e Cad
	Freddy Verstichel	00:07:51	16 ^e 4 ^e Mas
	Roger Nys	00:08:24	19 ^e 5 ^e Mas
5 mijl	Herman D'Hondt	00:30:14	13 ^e /222 2 ^e Mas
	Mario Ysewyn	00:30:54	19 ^e 5 ^e Mas
	Hans Van Havermaet	00:31:15	21 ^e 6 ^e Mas
	Ronny Wagenaer	00:31:45	22 ^e 7 ^e Mas
	Joakim Van Gasse	00:31:59	23 ^e 8 ^e Mas
	Patrick Roelandt	00:32:51	27 ^e 12 ^e Mas
	Paul Smet	00:38:01	67 ^e 41 ^e Mas
	Luc Smet	00:38:37	75 ^e 46 ^e Mas
	Herman Verplancke	00:40:11	90 ^e 53 ^e Mas
	Albert Van Bunder	00:40:15	92 ^e 54 ^e Mas
	Roland Syvertsen	00:41:03	102 ^e 62 ^e Mas
	Irina Pieters	00:41:05	103 ^e 6 ^e Mas V
	Pascal Herwegh	00:43:27	138 ^e 85 ^e Mas

Vlaschaard-jogging, Zele, Vrijdag 24/08/2018			
4,4km	Ronny Wagenaer	16:39.0	3 ^e /35
	Jozef Claessens	20:37.0	7 ^e
	Sandrina Smet	23:25.2	17 ^e
8,8km	Benny Van Geeteruyen	39:06.8	8 ^e /28

Dwars door Grijsloke, Zaterdag 25/08/2018			
18,9km	Filip Mortier	1:09:47	7 ^e /126

Kruibeekse Polderloop, Zondag 26/08/2018			
6,6km	Dirk Brynaert	24:44.407	3 ^e /44
11,6km	Herman D'Hondt	44:11.108	3 ^e /41
	Danny Van Damme	57:27.998	22 ^e
	Albert Van Bunder	1:01:51.979	32 ^e
	Pascal Herwegh	1:05:05.542	37 ^e

Ballonloop, Sint-Niklaas, zondag 2/09/2018			
5km 1032 aank.	Hans Van Havermaet	17:22	8 ^e , 1 ^e Ve1
	Joakim Van Gasse	17:45	9 ^e , 6 ^e Sen
	Patrick Roelandt	18:17	13 ^e , 1 ^e Ve2
	Yente Syvertsen	18:38	15 ^e , 4 ^e Esp
	Yannick Rottier	20:06	33 ^e , 18 ^e Sen
	Lore Gheeraert	20:33	45 ^e , 2 ^e Dam
	Elias Moons	20:34	46 ^e , 21 ^e Sen
	Jozef Claessens	21:04	51 ^e , 1 ^e Ve3
	Nancy D'Hont	22:37	91 ^e , 1 ^e Ai2
	Pascal Herwegh	23:42	121 ^e
	Ingrid Senaeve	27:29	303 ^e , 28 ^e Dam
	Viviane Syvertsen	28:08	350 ^e , 2 ^e Ai3
	Joseph Maes	28:08	351 ^e , 10 ^e Ve3
	Els Spanhove	28:32	371 ^e , 7 ^e Ai2
10km 1007 aank.	Dirk Brynaert	35:02	10 ^e , 1 ^e Ve2
	Filip Mortier	35:08	11 ^e , 10 ^e Sen
	Bart Meireleire	36:26	14 ^e , 2 ^e Ve1
	Herman D'Hondt	36:53	15 ^e , 2 ^e Ve2
	Filip Van Goethem	37:11	18 ^e , 3 ^e Ve1
	Joris Van Bladel	37:48	24 ^e , 3 ^e Ve2
	Rudy Van Daele	38:00	26 ^e , 4 ^e Ve2
	Ronny Wagenaer	38:24	29 ^e , 7 ^e Ve1
	Stein Vermeulen	40:02	43 ^e , 25 ^e Sen
	Christophe De Grande	41:33	62 ^e , 15 ^e Ve1
	Pieter Verbraeken	42:23	74 ^e , 38 ^e Sen
Laurens Ally	42:46	79 ^e , 41 ^e Sen	
Saskia Vercammen	43:48	98 ^e , 5 ^e Ai1	



© Jan Maris Photography, Kruibeekse Polderloop

	Sara Wuytack	44:44	126 ^e , 1 ^e Ai2
	Kenneth De Vogel	46:27	173 ^e , 79 ^e Sen
	Luc Smet	46:44	181 ^e , 27 ^e Ve2
	Kris Vercauteren	47:14	201 ^e , 33 ^e Ve2
	Catherine De Moor	47:52	221 ^e , 2 ^e Ai
	Roland Syvertsen	47:56	223 ^e , 7 ^e Ve3
	Els Van Daele	48:00	226 ^e , 8 ^e Dam
	Bart Roelant	48:11	232 ^e , 38 ^e Ve2
	Herman Verplancke	48:51	259 ^e , 9 ^e Ve3
	Guy De Caluwe	48:58	268 ^e , 46 ^e Ve2
	Mario Ysewyn	49:03	273 ^e Pacer
	Mario De Kegel	49:17	281 ^e 80 Ve1
	Eric Van Der Linden	49:49	297 ^e 50 ^e Ve2
	Albert Van Bunder	52:58	407 ^e 3 ^e Ve4
	Viviane De Jong	53:09	418 ^e 1 ^e Ai3
	Michel De Grande	53:28	429 ^e 19 ^e Ve3
	Luc Mingeroot	54:24	479 ^e 87 ^e Ve2
	Pieter Stas	59:51	705 ^e Pacer
	Anke Van Camp	1:02:29	788 ^e 100 ^e Dam
	Nele Verbraeken	1:02:30	789 ^e 101 ^e Dam
	Patrick Van Cleemput	1:07:03	906 ^e 134 ^e Ve2
	Franky Van Havere	1:10:22	973 ^e 49 ^e Ve3

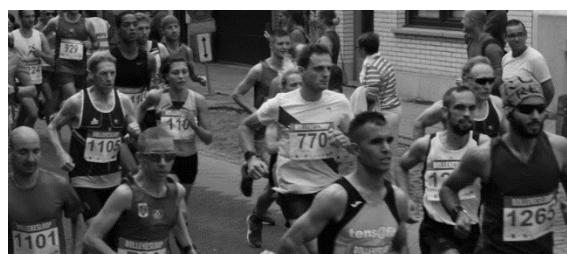


In Flanders Fields, Nieuwpoort – Ieper, zondag 9/9/2018			
42,195km	Rudy Van Daele	3:07:29	46 ^e 3 ^e M55
	Dirk Adriaenssens	4:17:19	574 ^e 23 ^e M60

Bollekesloop, Antwerpen Zondag 9/09/2018			
5km 246 dln	Patrick Roelandt	19:28	16 ^e 14 ^e man
	Tijn Van Hooste	20:34	25 ^e 22 ^e man
	Jozef Claessens	21:06	29 ^e 25 ^e man
	Irena Pieters	22:27	43 ^e 9 ^e vrouw
	Nancy D'Hont	22:36	46 ^e 10 ^e vrouw
10km 600 dln	Dirk Brynaert	35:19	6 ^e 6 ^e man
	Herman D'Hondt	36:21	14 ^e 12 ^e man
	Sara Wuytack	44:53	85 ^e 6 ^e vrouw
	Patrick Stevens	49:25	166 ^e 153 ^e man

Briqville, Temse, Zondag 16/09/2018			
21km	Herman D'Hondt	1:36:00	8 ^e
	Luc Smet	1:59:52	33 ^e
	Sara Wuytack	1:55:29	2 ^e
5km	Dirk Brynaert	0:19:03	1 ^e
	Joakim Van Gasse	0:22:07	10 ^e
	Lieven Van Eynde	0:27:08	32 ^e
	An Vermeulen	0:28:01	9 ^e

Tom Van Hooste, Sinaai, Zaterdag 22/09/2018			
5km	Ronny Wagenaer	20:08	6 ^e /43H
	Paul Smet	23:00	12 ^e
	Tijn Van Hooste	24:31	18 ^e
	Lieven Van Eynde	25:21	21 ^e
	Joseph Maes	32:31	35 ^e
	Viviane Syvertsen	32:27	15 ^e /26D
12km	Filip Mortier	42:58	4 ^e /47H
	Joakim Van Gasse	47:53	14 ^e
	Danny Van Damme	54:14	37 ^e
	Luc Smet	55:34	40 ^e
	Albert Van Bunder	56:36	42 ^e



punten	punten																Totaal Punten						
	Piste Brasschaat, 21/07/18	Piste Kalimthout, 28/07/18	Piste Walo, 05/08/18	Pistekamp, Bev, 11/08/18	pistekamp Stabr, 18/08/18	Kemelrun, Kemz, 10/08/18	Beverse 5 mijl, 22/08/18	KUBB-tornooi, 28/08/18	Piste Burcht, kamp, 25/08/18	KWB Tielrode, 23/03/18	KWB Lokeren, 5 mei	KWB Elversele, 19 mei	KWB Haasdonk, 26 mei	KWB Bazel, 2 juni	KWB St-Pauwels 30 sep	Stratenloop Wiirijk, 2 sep		Ballonloop, 2 sept	stratenloop, Wiirijk, 15 sep	Aflossing, WALO, 30 sep	Tom van Hooste	KWB, Sint-Pauwels	Aantal wedstrijden
Ally Laurens			0														0					10	
			6														5						52
De Nocker Jari	0		0	0	0				0								0		16			10	
	5		5	5	5				5								5		5			50	
Martens Bert				0	0																	10	
				5	5																	54	
Martens Ruben																						6	
																						56	
Moons Elias	0		0					0									0					13	
	5		5					5									5					72	
Mortier Filip						0														0		9	
						5														5		52	
Rottier Yannick						0		0									0		9			17	
						5		5									5		7			89	
Van Gasse Joakim	0					0	0	0									0			0		21	
	5					5	5	5									5			5		97	
Van Geeteruyen Chr	0		0						0			0							4	17		24	
	5		5						5			5							6	5		129	
Verbraeken Pieter			0														0					9	
			5														5					47	
Herwegh Pascal						0	0										0		17			9	
						5	5										5		5			45	
Stas Pieter	0																0					8	
	8																5					49	
Van Bogaert Bart	0	0		0				0	0													12	
	6	8		5				5	7													72	
Van Havermaet Hans	0	0	0	0	0			0	0								0		5			25	
	8	7	7	7	7			5	5								5		8			170	
Wagnaer Ronny						0	0				0						0	1	5	0		24	
						5	5				5						5	7	8	5		140	
Bogaert Patrick			0													0			22			13	
			5													5			5			68	
Bosman Marc								0														15	
								5														69	
Martens André	0		0	0	0				0										16			26	
	5		5	6	8				6										5			172	
Smet Paul								0	0								0		9	0		14	
								5	5								5		7	5		93	
Van Damme Danny						0					0						0			0	0	11	
						5					5						5			5	5	47	
Verplancke Herman			0					0									0					11	
			5					5	5								5					62	
Nys Roger			0	0	0			0				0				0		6	23			31	
			6	5	5			5	5				5			6		5	5			159	
Van Bunder Albert			0			0	0										0	2	16	0		26	
			5			5	5										5	8	5	5		155	
Verstichele Freddy				0				0		0							0		4	23		24	
				8				5	5								7		6	5		138	
David Joke			0	0																		14	
			7	5																		74	
Gheeraert Lore	0		0		0			0	0								0					16	
	7		11		8			5	7								5					108	
Senaev Ingrid						0		0									0		8			17	
						5		5									5		5			89	
Van Bogaert Inge	0		0	0				0	0													14	
	5		5	5				5	5													70	
Van Daele Els						0											0		2			12	
						5											5		8			60	
Van Eetvelt Melissa								0									0					10	
								5									5					60	
Van Houte Jana	0	0		0	0																	7	
	6	5		7	5																	42	
Hofman Veerle								0									0		2			10	
								5									5		8			57	

punten	Piste Brasschaat, 21/07/18	Piste Kalmthout, 28/07/18	Piste Walo, 05/08/18	Pistekamp. Bev, 11/08/18	pistekamp Stabr, 18/08/18	Kemelrun, Kemz, 10/08/18	Beverse 5 mijl, 22/08/18	KUBB-tornooi,26/08/18	Piste Burcht. kamp, 25/08/18	KWB Tielrode, 23/03/18	KWB Lokeren, 5 mei	KWB Elversele, 19 mei	KWB Haasdonk, 26 mei	KWB Bazel, 2 juni	KWB St-Pauwels 30 sep	Stratenloop Wilrijk, 2 sep	Ballonloop, 2 sept	stratenloop, Wilrijk, 15 sep	Afflossing, WALO, 30 sep	Tom van Hooste	KWB, Sint-Pauwels	Aantal wedstrijden	Totaal Punten	
	Leemans Annemie																	0					8	
De Nil Chantal	0		0	0					0								5						10	43
De Souter Kristel	7		5	7					6														64	
D'hont Nancy			0	0	0			0	0										8				25	
Pieters Irina			6	8	7			5	7										5				152	
Servotte Kristien	0																	0		2			26	
Smet Sandrina	5		6	5	6	6			5								5		8				167	
Van Hul Sonja							0													2			13	
Verheyen Nicole							5												8				97	
Vonck Martine	0							0										6					15	
Wuytack Sara	5							5										5					80	
Syvertsen Viviane	0		0									0							1	9			24	
Boel Cecile	5		5									5							8	5			134	
De Jong Viv	0							0											4				17	
Rottier Francine	5							5											6				87	
Van Beek Rita																				9			1	
Brynaert Dirk								0											5				5	
D'hondt Herman								5				0								5			10	
Lesdanon Frédéric												0	0										2	
Roelandt Patrick												5	5										10	
Smet Luc												0	0							9			17	
Van Daele Rudy												5	5						5				87	
Van Damme Guy	0											0	0										19	
Van Geeter. Benny	7											5	5										115	
Van Wolvelaer Luc												0	0										14	
Claessens Jozef												5	5										99	
Dhollander Rik												0	0										38	
Maes Joseph												5	5										279	
	0							0												1	9		19	
	7							5												9	7		146	
						0	0				0												12	
						5	5				5												76	
							0				0												14	
							5				5										6	5	71	
											0												9	
											5												50	
	0	0	0	0	0		0				0												47	
	7	8	8	7	7		5		7			5											308	
												0											16	
												5											95	
																							17	
																							17	
						0	0		0		0	0	0										31	
						5	6		7		5	5	5										212	
																							24	
																							142	
																							14	
																							70	

Puntentotaal WALO 2017-2018

Het seizoen 2017-2018 zit er op. De teerlingen zijn geworpen. Uiteindelijk behalen 36 Walo's de vooropgezette 70 punten. Juist 50 halen het quorum van 50 punten of meer. Mooi Zo! Uiteindelijk steekt Guy van Damme als verdienstelijke WALO er een heel eind bovenuit. Herman D'Hondt is tweede, Jozef Claessens derde, André Martens vierde en Hans vijfde. Bij de vrouwen heeft Nancy D'Hont het gehaald voor Christel De Souter en Sandrina Smet.

	<u>ptn</u>	<u>pl</u>		<u>ptn</u>	<u>pl</u>
Van Damme Guy	308	1	Van Hul Sonja	87	26
D'hondt Herman	279	2	Rottier Francine	87	27
Claessens Jozef	212	3	Servotte Kristien	80	28
Martens André	172	4	Roelandt Patrick	76	29
Van Havermaet Hans	170	5	Syvertsen Viviane	75	30
D'hont Nancy	167	6	David Joke	74	31
Nys Roger	159	7	Moons Elias	72	32
Van Bunder Albert	155	8	Van Bogaert Bart	72	33
De Souter Kristel	152	9	Smet Luc	71	34
Lesdanon Frédéric	146	10	Maes Joseph	70	35
Dhollander Rik	142	11	Van Bogaert Inge	70	36
Wagenaer Ronny	140	12	Bosman Marc	69	37
Verstichele Freddy	138	13	Bogaert Patrick	68	38
Smet Sandrina	134	14	Wuytack Sara	65	39
Van Geeteruyen Chr	129	15	De Nil Chantal	64	40
Van Beek Rita	115	16	Verplancke Herman	62	41
Gheeraert Lore	108	17	Van Daele Els	60	42
Brynaert Dirk	99	18	Van Eetvelt Melissa	60	43
Van Gasse Joakim	97	19	Hofman Veerle	57	44
Pieters Irina	97	20	Martens Ruben	56	45
Van Geeter. Benny	95	21	Martens Bert	54	46
Smet Paul	93	22	Ally Laurens	52	47
Van Wolvelaer Luc	92	23	Mortier Filip	52	48
Rottier Yannick	89	24	De Nocker Jari	50	49
Senaeve Ingrid	89	25	Van Daele Rudy	50	50
Van Hul Sonja	87	26	Stas Pieter	49	51



Jeugdverslagen

2^{de} dag van de pistekampioenschappen Stabroek: 18 augustus 2018

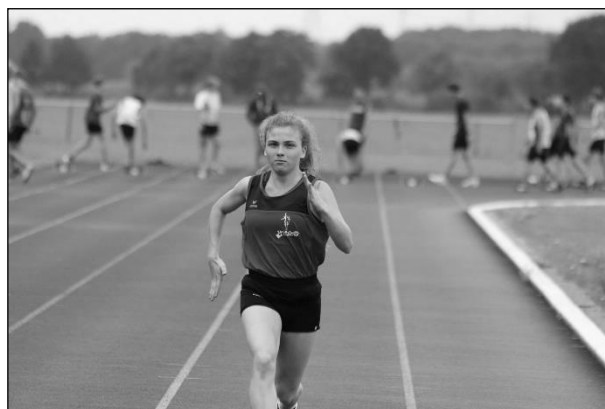
Ook op de 2^{de} dag van de piste kampioenschappen waren onze Vliegende Schoenen weer prominent aanwezig. Er stond als enige loopnummer een 100m op het programma voor alle reeksen en Helena en Liesl waren zoals vaak als eersten aan het werk te zien. Ze werden in een sterk deelnemersveld respectievelijk 5^{de} en 9^{de} na een degelijke wedstrijd. Jesse, onze enige jongens benjamin werd 6^{de} in zijn wedstrijd. Elise deed het uitstekend en wist met een sterke 15.69 een knappe zilveren medaille te verdienen,



Elise op weg naar zilver in de 100m.

Yente werd hier 6^{de}. Ondanks het feit dat Nicola en Tibault 1 en 2^{de} werden in hun reeks, misten ze net het podium: Nicola werd uiteindelijk 4^{de} en Tibault 5^{de}. Lorien nam een uitstekende start, ze nam de leiding, maar duelleerde de hele 100m met een andere atlete. De laatste 10 meter kon die atlete nog versnellen: zo

werd Lorien dus mooi 2^{de} in een sterke tijd van 14.27! Hier werd Manon 5^{de}. Sander was de sprintkoning op zowat elke pistemeeting de voorbije zomer en de verwachting was dus hooggespannen voor deze 100m. Cedric nam een bliksemstart en alhoewel Sander hemel en aarde verzette; hij raakte niet over Cedric, die daardoor een onverwachte, maar mooie zege boekte. Sander werd toch knap 2^{de} en Stef liep zich naar een sterke 4^{de} plaats. Hun tijden waren 14.65, 14.75 en 15.55. Lies wist ook nu weer een zilveren medaille toe te voegen aan haar vorige medailles: zij liep 14.78!



Ook Lies won stijlvol zilver op de 100m

Jannes Van Damme ten slotte werd eveneens 2^{de} bij de jongens kadetten: hij liep een sterke 13.04".

Als kampnummers stonden het hoogspringen (benjamins en pupillen), het speerwerpen (miniemen) en het verspringen (kadetten) op het programma. Liesl en Helena konden zich niet in de medailles springen maar met een sprong over 0,85m mogen ze beiden tevreden zijn. En voor Helena was dat zelfs een persoonlijk record! Elise, niet zo kien op de kampnummers wist met 0,95m toch nog een 4^{de} plaats te behalen. Tibault en Nicola konden een hoogte van 1,15 overschrijden. Daarmee werd Tibault 3^{de} en Nicola, die meer pogingen nodig had 4^{de}. Puike prestaties van die kerels!

In het speerwerpen konden we opnieuw een paar medailles binnen halen: zowel Lorien (13,58m) en Cedric (20,42m) werden mooi 2^{de}. Sander werd knap 3^{de} met 13,91m, maar dé prestatie kwam van Jannes die de speer zo maar eventjes 30,22m wist ver te slingeren en dat was meteen goed voor een nieuw WALO-record.

In het verspringen tenslotte haalde Lies zilver met een sprong van 3,00m en Jannes brons met een jump van 4,78m.

Al bij konden we dus tevreden zijn met de prestaties van onze rood-witten!

3de dag van de pistekampioenschappen, Burcht: 25 augustus 2018.

Op deze laatste dag van de kampioenschappen deden heel wat Vliegende Schoenen een gooi naar ereplaatsen. De medaille oogst was terug groot. Voor de benamins, pupillen en miniemen stond verspringen op het programma. Liesl werd knap 4^{de} met een sprong van 2,55 amper 7cm van een medaille. Helena liet een knappe 2,32m optekenen.



Liesl en Helena: een onafscheidelijk duo!

Bij de jongens werd Jesse 4^{de} met 2,48m; tevens een flinke verbetering van zijn persoonlijk record! Jente en Elise jumpten respectievelijk 3,07m en 2,99m ver en werden daarmee 6^{de} en 7^{de}.



Jente zweeft hier mooi in de lucht!

Tibault wist brons te behalen met een sprong van 3,35m, terwijl Nicola hier als 5^{de} 3,24m wist te overbruggen. Ook voor Lorien was brons weggelegd (3,58m) en Manon werd met 3,15m 4^{de}.

Cedric was vorige jaren al telkens in de running voor de gouden medaille in het verspringen, maar dat lukte niet; deze keer was het echter wel raak, met 3,81m won hij. Sander werd hier mooi 2^{de} met 3,51m



Sander sprong zich naar de 2^{de} plek!

en Stef landde na 3,31 als 5^{de}. Bij de kadetten jongens stond hoogspringen op het programma. Dat bleek een kolfje naar de hand van Jannes Van Damme die met een mooie fosburyflop 1,65m wist te overschrijden en daarmee liefst 15cm beter deed dan de 2^{de}.

Als loopnummers stonden een 200m en een 800m geprogrammeerd. Op de 200m werd Liesl mooi 6^{de} en Helena 8^{ste} en wist Jesse Stappers de bronzen medaille te halen! Een beloning voor heel veel inzet! Elise wist dan weer onze medailleoogst te vergroten door een mooie 2^{de} plaats op dit nummer; Jente werd hier 5^{de}. Ook Nicola liet hier de medailleteller tikken met een fraaie bronzen medaille. Ook voor hem is dit toch een beloning na een periode met heel wat blessureleed! We weten dat Lorien snel is, maar haar 29.52 op dit nummer was toch van een uitstekend gehalte en goed voor goud! Manon werd hier mooi 4^{de} in de finale. Cedric en Sander tenslotte werden 1 en 2 op dit nummer, terwijl Stef D'Hooge de vierde plaats bezette. Ten slotte – ik verval in herhaling – wist ook Jannes een gouden plak aan zijn palmares toe te voegen en kon bovendien een knappe tijd van 26.52 op zijn conto schrijven.

Ook op de 800m konden we opnieuw heel wat medailles behalen: Cedric en Lies liepen zich naar de

zege, Lorien werd mooi 2^{de} en Sander 3^{de}. Bij de pupillen zagen we een prangend duel voor de bronzen plak tussen Nicola en tweelingbroer Tibault. Nicola haalde het uiteindelijk met 2 honderdsten van een seconde!



Nicola in aanloop voor een verre jump!

In de algemene medaillestand van de jeugdreeksen over de 3 kampioensdagen eindigden onze Vliegende Schoenen uiteindelijk op een mooie 2^{de} plaats. Ze haalden 1 gouden medaille minder dan ACSS, maar in totaal haalden ze wel het meeste medailles van alle clubs.

CLUB	GOUD	ZILVER	BRONS	Totaal
ACSS	20	15	10	45
WALO	19	16	11	46
APSO	12	7	7	26
ACK	10	8	11	29
WAV	10	9	7	26
ZWAT	6	0	0	6
GAV	0	0	3	3
SAV	0	0	2	2

We kunnen dus terecht fier zijn op onze atleten! Op naar het winterseizoen; maar eerst nog de aflossing van WALO!

Aflossing van WALO: **29 september 2018.**

Voor de mooie aflossingswedstrijd op de Ster had ik onze jeugdleden uitgedaagd om met 40 jeugdathleten aan de start te komen. Dat was een grote uitdaging. We zijn er niet geraakt, maar met 36 (!!)

aanwezige jeugdathleten hebben we toch maar mooi een nieuw record gevestigd qua deelnames! Ik wil al die atleten hier dan ook al heel erg voor bedanken! Nu de wedstrijd zelf! Ook hier hadden we alle reden tot tevredenheid want onze eerste ploeg met Cedric, Sander, Tijn, nieuwkomer Rune Schutyzer en slotloopster Lorien deden hun ploegnaam: "de Azen", eer aan en behaalden een ruime overwinning!



Onze "Azen" op het podium!

Het was, voor zover ik me kan herinneren dat onze jeugd op de eigen aflossing dit kon realiseren! Knap! Ook onze andere ploegjes liepen uitstekend: Jens Vonck, die op het laatste moment ook aan de start verscheen en daarmee een gekwetste Nils verving liep een sterk 1.20 op de pisteronde, Mohamed liep als 2^{de} en dan Nicola, Lars en Stef D'Hooge. Met een mooie eindtijd van 06.49 werden ze knap 4^{de} (op 17 ploegen) Deze jongens moesten zich reppen, want Mister T en de ladies met als kapitein Tibault en verder Linde, Jinte, Manon en Julie werden 5^{de} op amper 1 seconde!!

Het pupillen meisjes team met startloopster Lise Van Cotthem en verder Paulien, Jente, Felien en Elise konden een mooie 7^{de} plaats verzilveren.



Manon neemt over van Julie!



Anélia Van Cleemput heeft er plezier in!



Deze WALO juffertjes deden het uitstekend!

Het team met nieuwelingen Enzo en Luca Boeykens en gastloopster zus Elise, liep samen met Abel en Cedric naar een 12^{de} plaats. Maar als we kijken naar de individuele tijden liepen Enzo en Elise een dijk van een wedstrijd met respectievelijk 1;12 en 1.14 op de pisteronde: mooi. Abel deed er dan heel wat langer over, maar het feit dat ze haar rondje mooi uitliep is op zichzelf al een applausje waard!

Dan hadden we nog 2 benamins ploegjes ingezet. Lars Vonck, nieuwelingen Jakob Boes en Anélia Van Cleemput, Luna en Lander lieten 8.16' optekenen over de 5 ronden,

terwijl Vince, Liesl, Helena, Jesse en nieuweling Staf Van Roeyen er 8.30' over deden. Deze 2 ploegjes werden 15^{de} en 17^{de}. Maar niet getreurd: zij zijn nog jong en hun tijd komt nog wel.

Shari Courtens en Lies Frencken tenslotte waren ondergebracht in een damesploeg samen met o.a. Ingrid Senaeve (een jeugdproduct dat doorgroeide en het goed doet bij de volwassenen) en trainster Diewertje, die eveneens blij gaf van een goede conditie! We mogen met trots terugkijken op deze schitterende wedstrijd!



Stef en Linde als laatste lopers van hun ploeg!

Bosloop De Klinge: **7 oktober 2018**

Deze wedstrijd in het nabije De Klinge werd reeds voor de 10^{de} keer georganiseerd; maar het was nog maar de eerste keer dat we er met onze jeugd aan deelnamen. 't Was dus een beetje uitkijken naar de opkomst maar dat viel heel goed mee: met 22 Vliegende Schoenen was de opkomst goed. Het leuke was ook dat hier elke atleet tegen leeftijdsgenootjes kon lopen – dit is niet het geval in de KAVVV wedstrijden waar de categorieën telkens 2 geboortejaren omvatten.

Benieuwd dus naar de resultaten en extra benieuwd naar de prestaties van onze aanwezige nieuwkomertjes.

Bij de meisjes van het 1^{ste} leerjaar liep Anélia Van Cleemput zich naar een mooie 8^{ste} plaats op 25 lopertjes; Abel Stappers werd hier 23^{ste}.



Abel liep haar wedstrijd mooi uit!

Thor Lippens komt uit een lopersfamilie en dat bewees hij met een mooie 2^{de} plaats bij de jongens 1^{ste} leerjaar. Nieuw aangesloten Argus Van Eynde, zoon van ex jeugdlid Landerik en kleinzoon van Lieven bewees dat hij het familietalent heeft meegekregen: hij werd mooi 6^{de}. Seth De Vogel, ook al een nieuweling werd knap 10^{de}. Als je weet dat hier 31 startertjes waren is dat een uitstekend resultaat!

Bij de jongens 3^{de} leerjaar zagen we Vince, Lander en Jesse aantreden in een 25-koppige bende. Dank zij een mooie, verbeterde eindsprint liep Vince zich naar een 11^{de} plaats; Lander bewees met zijn 15^{de} plek ook goed op dreef te zijn en Jesse mocht als 22^{ste} eveneens terugkijken op een goede wedstrijd.

Oona Van Eynde, zus van Argus en ook aan de start van haar eerste wedstrijd werd mooi 2^{de} en mocht dus net als Thor op het podium. Opa Lieven zag dat het goed was! Marie Meul zien we niet zo vaak aan de start, maar als ze er is, dan moet er met haar rekening gehouden worden: dankzij een sterke 2^{de} wedstrijd helft werd ze mooi 5^{de}



Marie op weg naar de 5^{de} plek!

en Helena liep eveneens uitstekend naar een 6^{de} plek: hier waren 22 lopertjes! Noah, Arne Smet en Lars Vonck zitten al in het 4^{de} studiejaar en op 29 lopertjes werden ze respectievelijk 4^{de}, 14^{de} en 15^{de}. Stuk voor stuk knappe prestaties! Bij het 5^{de} leerjaar meisjes hadden we enkel Felien aan de start. Na één van de twee af te leggen rondes van 400m kwam ze, weliswaar met een achterstand van ca 40m, knap als 3^{de} door en ruim voor de 4^{de} en ik dacht: “ dat wordt mooi brons voor Felien”!

Bij het ingaan van de laatste rechte lijn echter was Felien reeds in het zog van nummer 2 gekomen en verkleinde zienderogen de afstand tot nummer 1. En ja op 60m van de streep kon ze nog een tandje bijsteken en snelde zo naar een zeer mooie overwinning! Mooie wedstrijd!

Tijn Van Hooste deed het dan weer op zijn Tijns: van meet af aan op de kop en gaandeweg zijn voorsprong uitdiepen om zo onbedreigd en met ruime voorsprong te winnen: het lijkt zo makkelijk te gaan! Van guitige Hanne Smet weten we dat ze aardig uit de hoek kan komen en dat bevestigde ze hier opnieuw: na een rustig opgebouwde wedstrijd begon ze gaandeweg heel wat loopsters te remonteren om mooi als 5^{de} (op 18 lopertjes) te finishen.

De jeugd ouder dan 12 jaar kreeg een afstand van 2,5km voorgeschoven. Een kolfje naar de hand van Cedric; zo bleek al snel: na even rustig in het kielzog van de kop meegelifte te hebben nam hij resoluut de leiding na 1,5km en won mooi.



Felien op weg naar een klinkende zege!



Tijn neemt autoritair de leiding!

Owen, die 's morgens al een voetbalmatch gespeeld had werd hier knap 3^{de}. Sander kon zich 6^{de} lopen, Stef D'Hooge werd 9^{de} en Nils die na een blessure terug kon starten werd kort na Stef 10^{de}. Al bij al konden we dus terugkijken op een mooie wedstrijd voor onze jeugd. De organisatie, de strikt gevolgde tijdstabel, de grote belangstelling en het prachtige parcours in de Klingse bossen zorgden voor een superleuke sportnamiddag! De verantwoordelijke organisatoren hebben ons bedankt voor onze deelname en wellicht zetten we deze wedstrijd terug op onze agenda volgend jaar.



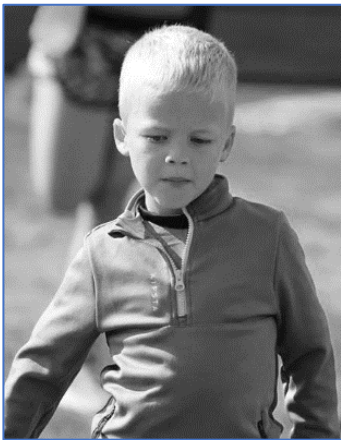
Eindstand jeugdklassement seizoen 2017-2018

Alweer een record verbeterd! Immers: 29 jeugdathleten slaagden er het voorbije veldloop- en pisteseizoen in de kaap van 40 punten te halen of te overschrijden! Het bewijst dat we groeien met onze club en dat meer en meer kinderen ook af en toe een wedstrijd mee pikken. Dat doet ons enorm veel plezier! Wat er zat aan te komen is uiteindelijk bevestigd: Cedric Haentjens is onze nieuwe clubkampioen! Hij heeft dat te danken aan een goed veldloop- en een uitstekend pisteseizoen waarin hij telkens het beste van zichzelf heeft gegeven! Hij voert de rangschikking aan met 139 punten. Op een mooie 2^{de} plaats zien we Tibault met 122 punten. 3^{de} en 1^{ste} meisje is Liesl. Zij is erin geslaagd de concurrentie achter zich te houden. Daarbij is ze een schoolvoorbeeld waarbij regelmaat samen met enkele goede uitschieters in de pistewedstrijden tot een knap resultaat leiden. Ze is dan ook de verdiende jeugdkampioen bij de meisjes! Op plaats 4 toch een verrassende Nicola; hij heeft immers heel wat blessureleed te verwerken gekregen, maar met veel karakter verzamelde hij uiteindelijk 111 punten. Lorien vervolledigt de top 5 met 107 punten. Wat ook opvalt is dat in het vorige winter- en zomerseizoen niet minder dan 59 verschillende jeugdathleten aan één of meerdere wedstrijden deelnamen. Ook dat is een reden om verheugd te zijn! Met de bosloop in De Klinge zijn we aan een nieuw klassement begonnen; ik ben nieuwsgierig hoe het er volgend jaar zal uitzien!

Wedstrijd	9 Beste VELDLOPEN	9 Beste PISTE													TOTAAL 9 BERSTE	
		Beveren 21/4	Nieuwkerken 1/5	Burcht 10/5	Schoten 2/6	Burcht 24/3	Beveren 30/6	Sint- Niklaas 8/7	Brasschaat 21/7	Sint- Niklaas 5/8	Beveren 11/8	Stabroek 18/8	Burcht 25/8	Sint- Niklaas 2/9		Sint- Niklaas 29/9
Haentjens Cedric	66	7	9	7	5	7	11	8	5	10	5	6	7	7	73	139
Toen Tibault	62	7	7	7		7	7	6		6	6	6		7	60	122
Aelbrecht Liesl	52		8	8	5	7	5			5	7	7	7	7	63	115
Toen Nicola	53	7	5	8		7	5	6		7	6	5		7	58	111
Aelbrecht Lorien	43		7		5	9	6			8	5	6	9	7	64	107
D'hooge Sander	48	5	6	6	5	7				5	7	5	5	7	55	103
Aelbrecht Jente	45		5	7	5	7	6			5	7	5	6	7	57	102
D'hooge Helena	46	5	7	5	5	7				5	5	6	5	7	54	100
Toen Manon	46	5	5	5		7	8	5		6	5	5		7	53	99
D'hooge Stef	45	5	5	5	5	7				5	5	5	5	7	51	96
Stappers Jesse	45	5	5		5	7	5	5	5	5		5	5	7	51	96
Vankerkhove Elise	27		7			11	9	7		5	10	6	6		68	95
Vonck Lars	56	6			7	7								7	27	83
Bruynseels Niels	40	5	5	5		7				5				7	34	74
De Grave Jasper	66		7												7	73
Van Damme Jannes	-					11	6	10	7	7	8	11			67	67
Vonck Jens	35	5			5	7	7							7	31	66
Martens Julie	20	5	5	5		7	6			5	5			7	45	65
Nkoranigwa Naoh	8		9	10	10			11	9	7					56	64
Vaerewijck Jinte	44		6	5										7	18	62
Frencken Lies	11		7		5				5	5	5	5	7	7	51	62
Van Daele Lander	15	5	6			7		5		5				7	42	57
Van Hooste Tijn	36		8											7	15	51
Jevenois Milan	35	5	5	5											15	50
Schelfaut Linde	21		5	5		7		5						7	29	50
Nkoranigwa Owen	7		8	7	6			8	8	5					42	49
Van Bogaert Anke	31			5	5	5									15	46
De Gent Maxim	-		7	10		10	8				6				41	41
Lippens Sem	-				11		11	11					7		40	40

Mededelingen jeugdafdeling

- Nieuwe jeugdtrainer: omdat ons jeugdedental blijft groeien zijn we op zoek gegaan naar een bijkomende jeugdtrainer. Joris D'Hooge is bereid gevonden die taak op zich te nemen. We heten hem van harte welkom en we hopen op deze manier onze jeugdathleten nog beter te begeleiden!
- Nieuwe leden: september/oktober is traditioneel de periode waarin we telkens heel wat nieuwe aansluitingen kunnen verwelkomen. Ook nu weer is dat gebeurd. Volgende 13 (!!!) atleetjes schreven zich in bij WALO: Robin en Eva Van De Vijver, Anélia Van Cleemput, Staf Van Roeyen, Abel Stappers, Seth De Vogel, Enzo en Luca Boeykens, Argus en Oona Van Eynde, Jakob Boes, Emmelien Heeman en Rune Schutyzer. We heten hen van harte welkom in onze jeugdwerking en we hopen dat ze er zich goed zullen voelen. En hopelijk zien we hen ook af en toe eens aantreden in een wedstrijdje! En sommigen lieten al zien dat ze snelle benen hebben!! Hier een foto van een paar van hen!



Jakob Boes



Luca Boeykens



Staf Van Roeyen

- Kampioenviering: Onze jaarlijkse kampioenviering gaat door in de refter van de jongensschool in de Gyselstraat in Nieuwkerken op vrijdag 28 december van 17.00h. Hou de datum vrij!
- Gewijzigde trainingslocatie: Vanaf 3 oktober is onze trainingslocatie voor woensdagavond veranderd. Vanaf dan trainen we op de oude atletiekpiste aan de Witte Molen in Sint-Niklaas. De uren blijven dezelfde: van 18.30h tot 19.45h. Op zaterdagmorgen (als er in het weekend geen wedstrijd op ons programma staat) gaat de training door op de Ster van 10.15h tot 11.30h.
- WALOjeugd Sportweekend in Herentals in 2019: Zoals elk jaar zullen we ook in 2019 terug ons jaarlijks sportweekend laten doorgaan in het sportcentrum in Herentals. Reserveer ook alvast deze datum op jullie kalender: vanaf vrijdag 31 mei in de namiddag tot zondag 2 juni na de middag.



Foto's jeugdbijdragen:
Katrijn Smet en Marc Van Hove

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

Proost! 20 op een rij.



Twee maanden hebben Joris VB en ik uitgetrokken om de conditie te verbeteren met één doel: onder 3 uur aankomen op marathon. In tegenstelling met vorige jaren, lag deze keer de klemtoon op snelheid én afstand. We liepen diverse keren versnellingen (5 x 1000, 2 x 5000, 3 x 4000), maar daartussen wat spelerei. Joris liep 1000km in twee maand tegen gemiddeld 4'45", dat vat de trainingen goed samen. De laatste week quasi niet gelopen, met bedoeling goed uitgerust aan de start te staan.

We zouden starten in In Flanders Fields, voor mij de 20ste/20. Vertrekken tegen tempo van 4'10"/k en dat tot 30 (?) km volhouden. Het liep anders uit. Vanaf het begin was het corrigeren want het tempo zakte telkens terug naar 4'15-20'. Na 15km het gezelschap gekregen van de ballon "drie uur", maar deze jojo kon ik niet bijhouden. Halverwege iets over 1H30, dus dat wordt een moeilijke klus.

Tot overmaat van ramp krijgt Joris harmstring problemen vanaf 18K en besluit na 22K uit te stappen om erger te voorkomen.

Ik loop de marathon uit in 3h07, best behoorlijke tijd, maar

ver van het beoogde doel. Als ik thuis kom vraagt de computer of het "oude" record van dit jaar, 3h09 mag vervangen worden. Is dat het resultaat van een gedegen training? In de Nacht van Vlaanderen liep ik met veel minder training, en zonder echte inspanning 3H09. Twee minuutjes sneller, dat kan toch niet verschil maken van een goede, intensieve training? Gewoon mijn dag niet? Te vochtig? Te snel vertrokken? Teveel gerust ;-)? Dit was de 277ste marathon of ultra, maar ik weet niet wat er verkeerd ging (en dat weet ik tot de dag vandaag nog steeds niet).

Ik ging sowieso de Beekse Marathon lopen in Hilvarenbeek de week erna. De conditie die je hebt, behoud je toch een tijdje. Deze marathon liep ik vorig jaar ook, en eindigde toen in 3h03. Mooie natuursmarathon (2x halve M) met 40-45% onverhard wegen. Een zachte ondergrond, dat wel, maar niet direct een snel parcours. De week ervoor de gewone trainingen gedaan woensdag én vrijdag. Een herkansing, maar deze keer ga ik op eigen ritme vertrekken. Joris begeleidt me op de fiets zodat bevoorrading geen probleem meer is.

Eigenlijk loop ik de eerste tien km precies (!) even snel maar de hartslag ontspoord deze keer niet, en ik hou dit tempo vol tot 25-30km. Ik loop met een leeftijdsgenoot, die mijn directe concurrent is in de Marathon en Ultra Cup. Hij is iets beter dan ik, en we blijven 35km bij elkaar. Deze keer brak hij iets vlugger dan ik. Joris moedigt me aan het tempo niet te laten zakken, maar een hartslagmeter liegt niet. Naarstig op zoek naar het 40km punt, 2h50. Die drie uur zit er in maar dan moet ik alles geven. Mijn max hartslag van 170 in de inspanningstest eerder dit jaar wordt verpulvert, de laatste km tegen 4'26 met hartslag 174: dat behaal ik zelf niet in een 10k wedstrijd.

Vierde plaats in 2h59'25". Vijf jaar geleden, maar eindelijk nog eens door die 3uur-grens. Tevreden met het resultaat. Nu nog drie wedstrijden dit jaar: twee marathons waar ik pacer ben voor de organisator (3h15 en 3h30, dus die tijd staat al vast) en misschien de laatste keer in Bottrop (50K) gezien de koolmijn sluit in 2019 of 2020.

Afhankelijk van de prestaties van de andere deelnemers, eindig ik 1, 2 of 3 in de Cup. Het wordt de kers op de taart van 2018.

groeten, Rudy





Mijn 10^{de} deelname aan de dodentocht.

Ik stond op 10/08/2018 voor de 10^{de} maal aan de start van de dodentocht na een 6-tal keer eerder samen met m'n vader samen de dodentocht beëindigd te hebben, de andere keren deed ik hem alleen.

In totaal waren er 13 000 mensen ingeschreven (maximum aantal) waarbij een 12 000 mensen ongeveer zijn gestart.

Nu stond ik aan de start met m'n vrouw Katrien met een klein hartje na een 3-tal keer kort achter elkaar pasta gegeten te hebben aangezien ik dag voordien een maag- en darmonderzoek had moeten laten doen en een 20-tal uur niet had kunnen eten. Ik had schrik dat m'n lichaam te 'leeg' was en dat ik me redelijk snel zwak zou voelen.

Ik had op voorhand afgesproken met Katrien dat we elk onze eigen tempo gingen wandelen of lopen. Katrien deed mee samen met een collega en gingen zien hoever ze gingen kunnen samen blijven. Ikzelf deed hem alleen zonder volger, enkel een klein rugzakje met het hoognodige.

Begin augustus had ik pas besloten om al lopend te starten met de dodentocht en te zien hoever me dit zou leiden. Voor velen misschien zottenwerk, zeker met weinig wekelijkse km's in de benen maar ik weet uit ervaring dat m'n karakter me dikwijls ver leidt. En vooral ik hou wel van een uitdaging.

Het weer zat (voor mij althans) perfect mee. Het regende van 20.30 uur – 00.30 uur bijna non-stop (lees veel zuurstof) met een paar fikse buien tussendoor. De temperatuur lag tussen 10-12 graden, een tiental graden lager dan de nachtelijke uren de weken ervoor. De hogere temperatuur had voor mij veel minder gunstig geweest. De start was om 21 uur zoals gewoonlijk.

De eerste 50km gingen verbazend vlot en liep deze op 5 uur en 10 minuten. Benen voelden relatief fris en ik had vooral nog meer als genoeg energie over om door te gaan. De bevoorrading is zoals gewoonlijk top en at vooral bananen, peperkoek, speculaasjes en rijsttaartjes. Als drank vooral water en cola (dat ik anders nooit drink).

Vanaf dan zag ik geregeld 10 à 15 minuten niemand voor mij of achter mij en liep ik tot en met 80 km in het donker. Soms duurde het even dat ik nog een routepijl zag passeren en liep ik verder met een klein hartje met de schrik dat ik een pijl zou missen maar dit is gelukkig niet gebeurd.

Kort daarna belde ik m'n vader wakker om te zeggen dat ik over ± een goede 1,5 uur ging aankomen in Bornem. Ik hoorde aan m'n vader zijn stem dat hij dit niet had verwacht (ikzelf zeker ook niet). Ik kwam met een gelukkig gevoel over de finish na 10 uur en 38 minuten. Ik deed dus 5 uur en 28 minuten over het 2^{de} deel. Achteraf bleek ik als 39^{ste} te zijn aangekomen. Iets wat ik op voorhand niet voor mogelijk hield had ik toch voor mekaar gekregen.

Samen dronken we nog iets op een terras aan de aankomst, wachtte mij thuis een zalig badje en heb ik een kleine 3 uur kunnen slapen. In de namiddag gingen we terug naar Bornem om mijn vrouw Katrien die ook nog onderweg was met haar collega op te wachten aan de aankomst. Zij kwam binnen na 20 uur en 25 minuten als borstvoedende mama. Knappe prestatie van haar!

De kans is behoorlijk groot dat we volgend jaar weer aan de start staan van de 50^{ste} dodentocht.

Pieter V.

WALO In de kijker: Jean-Pierre Verbraeken

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

Marc Herremans. Marc was een toptriatleet van wereldniveau! Na zijn sportongeval op training op Lanzarote bleef hij er voor gaan. Heeft nog veel triatlons gedaan na zijn ongeval met maar één doel: blijven door gaan, wat er ook gebeurt (is). Bleef de eeuwige optimist. Wat zouden wij dan klagen als het eens wat minder gaat ...

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

Ook hier blijf ik bij triatlon. Voor de 3 onderdelen trainen en jezelf hiervoor elke dag blijven motiveren is allicht een echte beproeving. Top! Minste bewondering: boksen. Ook al zal dit fysiek zeer zwaar zijn, toch liever niet. Hoe kan je zo agressief zijn en aan je concurrent zo blijven meppen uitdelen?

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Ergens in de jaren 80 (heel lang geleden dus) de marathon van Antwerpen gedaan in 3 u14'. Ook op mijn 20 uitgelopen of uitgestapte dodentochten ben ik best fier.

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

Andere hobby : fietsen. Met de koersfiets of de MTB tochten maken is heerlijk! Liefst op een heuvelachtig parcours. Maar het grootste deel blijf ik toch wel in het vlakke Waasland. Met zang ga ik binnenkort misschien ook iets (terug) doen.

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

Met de fiets naar Rome of Santiago? Maar ik denk dat dit bij een droom zal blijven.

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

9/11 – vreselijk om te zien. We konden bijna rechtstreeks de aanslagen meemaken. Een paar jaar geleden hebben we op ground zero gestaan. Als je dan tussen de andere wolkenkrabbers staat, besef je maar wat voor vreselijke dingen zich daar toen hebben afgespeeld. Positief: eerder een trend. Het besef dat er stilaan komt dat we zorgzamer met de wereld moeten om gaan.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Rustig (niet te laat) opstaan, ontbijten, krantje lezen, fietstocht maken. Vrienden uitnodigen en bij een hapje en een drankje gezellig keuvelen. Ik heb graag familie of vrienden rondom mij.

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

Olivia Newton-John. Een ster uit het verleden. Hoe zij in de film Grease "Olijfje" neer zette! Een babbel om eens te horen hoe het toen liep met John Travolta.

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

Ik ervaar vaak de warmte, de vriendschap en verbondenheid bij zowel jong als oud. Ik ben zeer tevreden om te zien hoe een jongere generatie de weg naar WALO gevonden heeft. De opvolging zit er aan te komen.

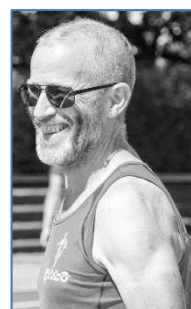
10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Niet echt iets speciaals. Maar in de toekomst met een (meerdere ?) ploeg(en) eens mee doen aan een ekiden.



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

Onze voorzitter: Rik Dhollander



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

JUWELIER DE CAUWER

RAAPSTRAAT 122
9100 SINT-NIKLAAS

juwelier.hugo.de.cauwer@telenet.be
www.de-cauwer.be



Alle dagen van 09u00 - 12u30 & 13u30 - 18u00
Zaterdag van 09u00 - 12u30 & 13u30 - 17u00
Zondag, maandag & donderdag rustdag

TEL. 03 776 21 49
FAX 03 766 37 29

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

Kalender KAVVV & Fedes

WINTERKALENDER

Datum		Club	Plaats	Uur
Zaterdag 13 okt	Cross	ACSS	Camping De Watertoren Steenovenstraat 137 2040 Berendrecht	13.30u
Zaterdag 20 okt	1 ^e criteriumcross	WAV	Recreatiedomein Fort II Fort II – straat Wommelgem	13.30u
Zaterdag 27 okt	2 ^e criteriumcross	SAV	Gemeentepark Bramstraat Schoten	13.30u
Zaterdag 3 nov	Medaillecross	GAV	Wijkhuis Sterbos Molenheide 1 2990 Wuustwezel	13.30u
Zaterdag 10 nov	Cross	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	13.30u
Zaterdag 17 nov	44 ^e Jaak Schramm – Parkloop jogging 2,5km – 5km – 7,5km – 10km	KAVVV	Park Sorghvliedt Marneflaan Hoboken	13.30u
Zaterdag 24 nov	3 ^e criteriumcross	ACSS	Pito Laageind Stabroek	13.30u
Zaterdag 01 dec	Memorial Marleen Segers 4 ^e criteriumcross	ZWAT	Atletiekpiste “De Wallen” Heirbaan Burcht	13.30u
Zaterdag 15 dec	7 ^e Grote prijs Marcel Pickup – Cross	KAVVV	Gemeentepark Hemeldreef Brasschaat	13.30u
Zondag 30 dec	33e Nieujaarscorrida 1e crit. stratenloop 5km - 10km	WALO	Droomballon Gijzelstraat 35 Nieuwkerken	13.45u
Zaterdag 12 jan	Sint-Elooi-cross	WAV	Recreatiedomein Fort II straat Wommelgem	13.30u
Zondag 20 jan	18e Geitencross	AVI	Fort IV Universiteitsplein (UIA) Wilrijk	13.30u
Zaterdag 26 jan	Cross	ACR	FC St-Jozef Zuiderdijk 10F Rijkevorsel	13.30u
Zaterdag 2 feb	5e criteriumcross	ACK	Sportpark “De Heikant” Heikantstraat 60 Kalmthout	13.30u
Zaterdag 16 feb	Stercross	WALO	Recreatiedomein “De Ster” Lange Rekstraat Sint-Niklaas	13.30u

Voor meer details zie: “KAVVV Officiële winterkalender 2018-2019” of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.ht>

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

Datum	Wedstrijd	Plaats	Afstand	Start
zondag 28 oktober 2018	Course du Chicon	<i>Baisieux (FR)</i>	15 Km 10 Km 5 Km	15u00
zaterdag 10 november 2018	Jef Thuy Memorial	<i>Heikant</i>	3Km 5,4 Km 12,2 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 11 november 2018	Les 4 Cîmes du Pays de Herve	<i>Battice</i>	33 Km	11u00
zondag 11 november 2018	Marathon van Kasterlee	<i>Kasterlee</i>	21,1 Km 42,195 Km	10u00 10u00
zaterdag 17 november 2018	Juul Van De Walleloop*	<i>Kieldrecht</i>	4 Km 8Km 12 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 24 november 2018	Winterloop*	<i>Beveren</i>	5 Km 8 Km 12 Km	14u30 14u30 15u00
zondag 25 november 2018	t is voor Niks	<i>Geldrop (NL)</i>	6km tot 42,195km	10u00 - 11u00
zondag 23 december 2018	Kerstloop*	<i>Stekene</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zaterdag 5 januari 2019	Jef Thuy Memorial	<i>Heikant</i>	5,4 Km 5,4 Km 12,2 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 12 januari 2019	Steense Natuurloop	<i>Sint-Jansteen(NL)</i>	6 Km 7,5 Km 12,5 Km 12,5	15u00 15u00 15u00
zaterdag 12 januari 2019	35° Leopoldsloop	<i>Watervliet</i>	21 Km 6 Km	14u00 14u00
zondag 13 januari 2019	XXV ^a Cursa "20 Km Mar i Murtra"	<i>Blanes (ESP)</i>	20 Km 10 Km	9u30 10u00
zaterdag 26 januari 2019	Eugene Vinck Memorial	<i>Westdorpe(NL)</i>	4,8 Km 8,4 Km 14,5 Km	15u00 15u00 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 "extrapunten" 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.