

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

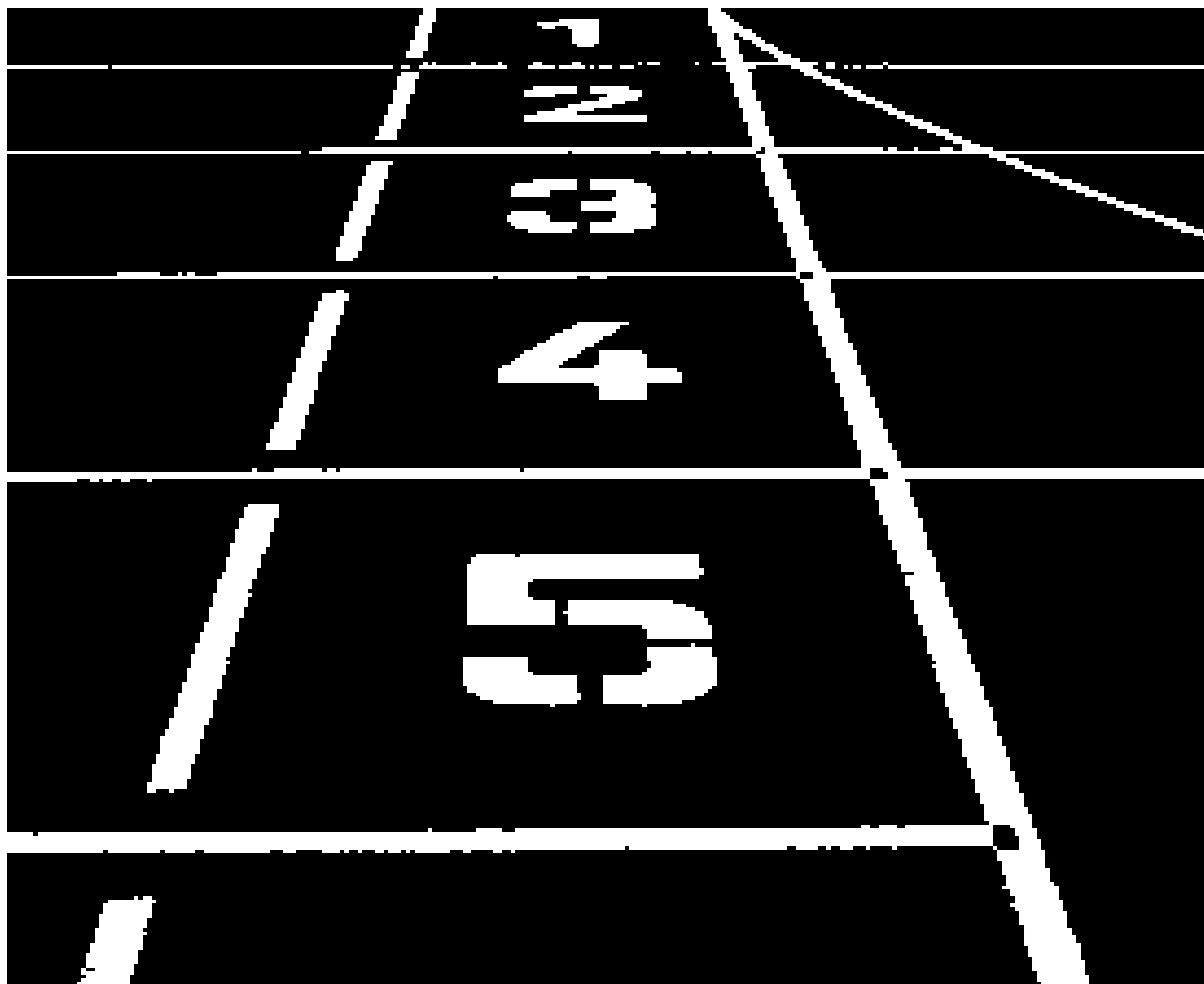
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas
December 2014 - Januari 2015



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



33^e jaargang

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

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

WALO-Jeugd:

Andre Martens,
amarten@euphony.net.be
03/775.12.91

Website:

www.walo.tk

Facebook:

WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-Redactie,

Advertenties:

Bijdragen, foto's, advertenties sturen naar
WALOREDactie@hotmail.com

Het eerste woord van de voorzitter.



Beste Walo's,

9 december 2014

Toen ik de klaarliggende teksten voor het clubblad dat nu voor u ligt even inkeek, viel mijn oog op de verzuchting die ons lid Pieter Stas uitbracht in de bijdrage omtrent zijn persoon.

Op de vraag wat zijn grote doelstelling nog kon zijn als lid van WALO stelt hij dat het zijn grote wens is om in de pisterecordtabellen van WALO te komen. Mooi toch. Ligt het geheim van de aantrekkelijkheid van intensieve sportbeoefening immers niet eerder in het nastreven van een doel dan in het behalen ervan.

Een doel waarmaken geeft voldoening, maar een doel intensief nastreven geeft adrenaline, kracht en intense beleving van wat men doet. Wie kent niet het gevoel dat men heeft wanneer men uiteindelijk een doel behaalt. Met een zekere gelatenheid stelt men vast dat er eigenlijk niets veranderd is in de wereld. Maar tijdens de weken die eraan voorafgaan en waarin men probeert zijn doel waar te maken is het vaak al adrenaline. Inspanning en afzien leidt tot het bijna euforisch gevoel dat men iemand gaat kloppen, een tijd scherper stellen, een plaats bemachtigen.

Misschien is dat ook wel de meerwaarde van competitiesport tegenover recreatieve sport. In dit laatste geval ligt het doel immers ver van de eigenlijke bewegingsbezigheid, namelijk gezond blijven. In het eerste geval leidt vooral het nastreven van het doel tot een goed gevoel.

En dat willen wij al onze leden graag toewensen.

Wanneer ik kijk naar de lijst van onze leden die reeds hun lidgeld voor 2015 betaalden, dan overkomt mij een gevoel van voldoening. Reeds 73 volwassenen en maar liefst 58 jeugdigen zijn nu al lid voor 2015. Dat is toch al 131 leden in totaal. Normaal komen er daar naar schatting nog een 45tal bij en dan spreken we over een mooie club. Ik kan blijven stilstaan bij 3 erg positieve vaststellingen: 1) Onze jeugdafdeling doet het ronduit schitterend. Ze zijn met velen, ze doen het in de wedstrijden opvallend goed en ze hebben een schitterend programma. 2) Vooral onze heren domineren zonder meer heel het AVVV-wedstrijdgebied. Week na week zitten onze rood-witten manifest op alle podiumplaatsen. 3) Ons jaarprogramma is rijk gestoffeerd en aan al onze organisaties wordt door vele mensen deelgenomen.

Toch kunnen wij niet naast 2 schaduwpunten kijken: 1) Onze dames doen het in de AVVV-competitie veel minder goed dan we in het verleden gewoon waren en daar kunnen onze oude getrouwen Francine en Rita niets aan veranderen. 2) Onze jeugd stroomt maar zeer met mondjesmaat door naar de reeksen voor volwassenen. En daarmee samengaan merken wij een serieuze veroudering van de gemiddelde leeftijd van onze actieve leden. Zonder dat wij pretenderen om daar iets aan te kunnen doen, houden wij dat toch in ons achterhoofd.

Kristof heeft in dat verband al eens tips aangebracht, maar het grote licht schijnt daar toch nog niet.

Hoe dan ook wensen wij ondertussen aan al onze leden nog veel loopse pret.

Rik Dhollander

INHOUD

Voorwoord: <i>Rik Dhollander</i>	p. 3
Mededelingen WALO	p. 5
Uitnodigingen:	
WALO-corrída:	p. 7
Nieuwjaarsreceptie:	p. 7
WALO-cross:	p. 8
Seidenraupen Krefeld: <i>Herman Verplancke</i>	p. 9
Dag van WALO	
WALO van het jaar:	p.11
<i>Marc Van Hove / Herman Verplancke</i>	
WALO-feest: <i>Walter Senaeve</i>	p.13
Amsterdam Marathon: <i>Veerle Hofman</i>	p.15
3M World Championship: <i>Albert Van Bunder</i>	p.16
Cecile Boel vertelt: <i>Cecile Boel</i>	p.17
Puntentabel	p.19
WALO Kampioenschap	p.24
WALO Titels	p.25
WALO in de kijker: <i>Pieter Stas</i>	p.26
Loop gesmeerd: <i>Brecht Verplancke</i>	p.27
Lopen op hartslag: <i>Rik Dhollander</i>	p.28
Topsport in de genen: <i>Eline Delrue</i>	p.29
Jeugdverslagen: <i>André Martens</i>	p.31
Uitslagen Niet-AVVV-Wedstrijden	p.38
Juul Van de Walleloop: <i>Saskia Vercammen</i>	p.39
Wedstrijdkalender AVVV	p.40
Wedstrijden buiten het AVVV-circuit	p. 41

Mededelingen WALO

Ons clubblad:

Bijdrages voor het clubblad kunnen doorgestuurd worden naar waloredactie@hotmail.com

Facebook-pagina:

Walo-jeugd heeft een facebook-pagina.

Ook voor WALO werd een facebook-pagina opgemaakt.

Walo-kledij (Bij Hans)

De Walo-singletjes zijn steeds verkrijgbaar. Kostprijs 30€

Vanaf 1 oktober 2014 worden nog enkel punten gegeven voor Walo's in nieuwe kledij.

Er zijn ook **wintertruien** (met lange mouwen) verkrijgbaar. Deze kosten wel 40€.

Onze schitterende trainingsvestjes (65€ winkelprijs) worden aan de man gebracht tegen de stuntsprijs van 40€.

Francis De Pauw (zaakvoerder BUROTEC) en lid van WALO sponsort uitgebreid met ballonvluchten

voor de cross:	1 ballonvlucht in een speciaal daarvoor geplande betaalde tombola.
voor de 1 mei-loop	1 ballonvlucht in de gratis aanwezigheidstombola
voor de Corrida:	1 ballonvlucht in de gratis aanwezigheidstombola
voor de aflossing:	1 ballonvlucht in de betaalde tombola
op het clubfeest:	1 ballonvaart voor de betaalde tombola

Wij danken Francis van harte.

Lidgelden WALO

Het lidmaatschap voor WALO bedraagt voor **2015 35 €**.

Een nieuw lid betaalt 5 € meer. = 40€

Wie in 2014 na 30 sept. lid wordt van WALO betaalt nog eens 5€ meer = 45€

Men is dan wel lid tot eind 2015.

Er kan steeds gestort worden op 'Walo-Dhollander' BE68 6526 5016 6834

Bericht AVVV

Op de kampioenschapswedstrijden voor cross stratenloop en piste zullen in de toekomst mensen die op basis van wedstrijddeelnames niet in aanmerking komen voor deelname aan een kampioenschapswedstrijd toch kunnen deelnemen. Hetzij zonder plaats, hetzij zonder titel maar wel met hun tijd. Voor de Walo-klassementen tellen zij volwaardig mee.

Nieuwjaarsreceptie 2015

vrijdag 23 januari 2015

oud gemeentehuis Nieuwkerken.

Bereiding hapjes: eigen mensen

Bedienen: wij vragen het aan onze Walo-jeugd.

Walo-weekend 2015

Wij richten de steven opnieuw naar de Bosberg.

Het weekend wordt gepland (**8 tot 10 mei**).

Truffelverkoop

Er werden 465 doosjes aan de man gebracht.

Dat levert ons toch een 900 € op. Dat kunnen wij niet zomaar verdienen met een andere organisatie. Dus volgend jaar terug!!

Dag van WALO

zaterdag 8 november 2014

Aan de Walo van het Jaar namen 25 leden deel. Dat is een record.

Iedereen tevreden. Het principe van de laatste proef (met de fiets) viel in goede aarde.

Zal herhaald, misschien zelfs uitgebreid worden.

Ook de koffiekoeken met gratis drank werden goed onthaald.

Op het avondfeest was Hans "de special guest van Hamme" en hij deed dat goed .

Er waren 53 aanwezigen die daar samen 1780 € voor betaalden.

Walo betaalde aan de Roxy 2650 €.

Sommigen vonden de inschrijvingsprijs voor het clubfeest hoog. Toch willen we dezelfde formule behouden.

Roxy prima.

DJ Boekieboy kon niet iedereen bekoren.

Walter houdt zich bezig met de DJ voor 2015.

Volgend jaar dag van WALO op 14 november (reservedatum 7 november).

We bekijken of we de receptie kunnen verlengen.

We zouden hapjes kunnen voorzien in plaats van soep of voorgerecht.

De cadeaubons voor de kampioenen die niet aan de man gebracht werden omdat zij afwezig bleven, zullen aangeboden worden op de nieuwjaarsreceptie van 23 januari.

Nieuwjaarscorrida 2014

Alles vervroegt 30 minuten. Jeugd start dan om 13.30 u.

Varia:

De groepsfoto van de aflossing 2014 zal vergroot worden en de oude op ACW vervangen.

Wij wonnen met het grootste aantal deelnemers de schitterende **Trofee Jaak Schramm**.

We zullen met AC. Waasland bespreken of wij bij hen een stukje muur krijgen, liefst in onze hoek, om die trofee daar te plaatsen, samen met de foto van de aflossing 2014.

Er kwam een schrijven van Joseph Maes waarbij hij aandacht vroeg voor:

meldpunt voor feiten in de rand

mentaliteitsverandering bij de leden die met de auto naar de training gaan...

vermelden van kampioenen en verdienstelijksten op website of facebook.

WALO-kalender:

zondag	28 december 2014	Nieuwjaarscorrida
vrijdag	23 januari 2015	Nieuwjaarsreceptie
zaterdag	14 feb 2015	Stercross
donderdag	01 mei 2015	1 mei-loop
vrijdag	8 tot zondag 10 mei 2015	Weekend Bosberg

Nieuwjaars Corrida van WALOOrganisatie **WALO** (lid **KAVVV**)**33ste maal****Programma en reeksen:**

13.30 u Jeugdreeksen

Benjamins	Jongens en meisjes	450 m	2 kleine ronden
Pupillen	Jongens en meisjes	675 m	3 kleine ronden
Miniemen	Jongens en meisjes	900 m	4 kleine ronden

14.15 u K,S,J,S,M Dames 4.680 m 3 grote ronden

15.00 u K,S,J,S,M Heren 7.800 m 5 grote ronden

- **Inschrijvingen:** Polyvalente zaal, Gyselstraat, Nieuwkerken-Waas:
jeugd tot min: 2,5 euro
vanaf kadet: 5,0 euro lid KAVVV: gratis
kansenpas: ½ prijs
- **Prachtige prijzen:** voor alle volwassen deelnemers een fles kwaliteitswijn, voor de jeugd verrassingspakket. + **aanwezigheidstombola met o.a. BALLONVAART**
- **Parcours:** stratenparcours in het centrum van Nieuwkerken met start en aankomst op het dorpsplein
- **Omkleeden en stortbaden:** Sporthal, Gyselstraat, Nieuwkerken
- **Verzorging:** de Wase Hulpdienst
- **Informatie:** Rik Dhollander, (03)776.85.02
rikdhollander@msn.com www.walo.tk

**23 Januari 2015 – 20h*****Nieuwjaarsreceptie***

Na algemene goedkeuring met betrekking tot de

“nieuwjaarsreceptie”

nodigen wij u opnieuw uit in het

Oud Gemeentehuis,

Nieuwkerken-Dorp

Vrijdag 23 januari 2015, 20:00u



Ook nu zullen we de innerlijke mens versterken, met aangepaste hapjes en drank.
Breng gerust uw partner mee en gelieve talrijk aanwezig te zijn.

Zaterdag 14 februari 2015

Recreatiepark De Ster

Lange Rekstraat, Sint-Niklaas

STERCROSS

VERNIEUWD PARCOURS

Start en aankomst op de piste

Recreatieve omloop in De Ster

Selectieve hindernis wordt bekeken ☺

advertentie



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 laagspanning, 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



seidenraupen KREFELD

"Und wo wir schon einmal dabei sind: Danke, dass ihr überhaupt dabei ward:– und nicht zuletzt ein ganzer Laufsportclub aus Belgien > WOOHAAAAH!!!"

"Das war ein Lauf zum Geniessen, So Spaß! Sehr tolle Organisation und Atmosphäre. Ich komme wieder. Grüße von WALO aus Belgien. Lies Brynaert"
bron: <http://seidenraupen.wordpress.com/>



Prachtig weer, die 19^e oktober. Ideaal om een uitstap te maken en een wedstrijd te be-wistwen. Ruim anderhalf

iets te vroeg vertrokken uit Nieuwkerken?

17 WALO's namen de start van de 6km, een kwartier later ver-trokken er nog eens 12 voor de 16km. Op de 6km waren onze dames outstanding! Een eerste plaats voor Sara én een tweede plaats voor Lies.

Bij de heren liep Patrick B. op de 6km naar een ver-dienstelijke vijfde plaats. Maar wat als Mark B. niet verloren was gelopen? Hij liep in een groep voor de vierde plaats. Toen de Duit-sers het Belgisch gevaar doorhadden, stuurden ze het groepje het verkeerde pad op ;), en weg was de mooie plaats.

samen, de aanloop naar de eerste berg kon niet mislopen. Door de versmalling van het looppad werd me zelfs de koppositie van deze groep opgedrongen. Bij de weg-verbreding aan de voet van de eerste helling kwam Luc mij ge-makkelijk voorbij. Gezwind liep hij bergop. Volgen had geen zin. Op de top was ik toch verrast dat de rest van de groep: Kristof, Walter, Bart en Johan blijkbaar iets ach-terop waren geraakt. Zou ik dan toch eindelijk Bart en/of Johan nog eens kunnen kloppen of toch minstens 'pijn' doen? Feit is dat de volgende kilometers heel vlotjes verliepen. Ik had niet de indruk dat ik me kapot aan het lopen was, in tegendeel. Berg twee diende zich aan. Walter kwam al vrij snel voorbij: ok. Op een paar meter gevolgd door Johan: minder ok. Ik troostte me met de gedach-te: tot over halfkoers heb ik Jo



uur voor de start kwamen we toe in Krefeld, Duitsland. Prima chauf-feur, of dan toch

Ikzelf startte rustig aan de 16, in een select groepje: Kristof, Walter, Bart, Johan en Luc. Zoveel ervaring



toch kunnen afhouden. En aan het keerpunt rond het grote kruis op berg twee bleven Bart én Kristof nog altijd ruim achter. Onderweg was het even schrikken toen Pieter S voorbij kwam gesnel, die was toch voor ons gestart? Wat verder kreeg ik een WALO in het zicht, bleek Michel D te zijn, gestart op de 6km, maar

De zwaarste helling hadden de organisatoren bewaard voor het einde. Berg 3. 't Beste was er nu al af bij mij, de helling was er teveel aan. Efkens stappen om wat op adem te ko-

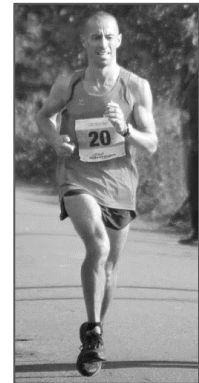


als ex-marathontopper, liep hij nog graag een ommetje (bewust of onbewust) op het 16km parcours.

men. Hét moment moet Bart gedacht hebben om me voorbij te gaan. Toen ik Bart wat verder ook te voet zag gaan, trok ik me weer op gang in een poging om hem te remonteren maar de kracht ontbrak me. Bart zou nog een minuut voorsprong



nemen in die laatste kilometers. Uiteindelijk finishte ik in een tijd van 1:21:57, ruim een minuut voor Patrick R. Dat is er eentje voor de geschiedenisboekjes denk ik. Maar eerlijkheidshalve zullen we er bij vermelden dat Patrick ook al verloren liep.



We kunnen de prachtprestatie van Maarten D. en Dirk B. niet onvermeld laten. In een discipline die we binnen onze organisaties niet



aantreffen zomaar eventjes derde, respectievelijk vierde eindigen, bewijst andermaal dat WALO ook in het buitenland 'meedoet'.

Geen reis met WALO zonder cultuur, denkt onze voorzitter. En na een zonnig terrasje in Linn (deelgemeente van Krefeld) troonde hij ons mee naar de Burg van Linn.

Daarna snel naar Hasselt, waar we midden de jeneverfeesten belandden. Saskia van 't Borrelhuisje verwende ons er met spijs en drank. En of het gesmaakt heeft!

Alle deelnemers bliken terug op een prachtige uitstap. In 4 woorden samengevat: zweten, afzien, fantastisch gezelschap.

Tekst: Herman V.
Foto's: Marc Van Hove

Het enige ware verhaal van de "WALO van het Jaar"

Foto's: Marc Van Hove

Tekst: Herman Verplancke

Geen dag staat vetter aangestipt in de agenda van onze voorzitter, dan "De WALO van het Jaar". Na vele vergeefse pogingen de voorbije jaren, wist hij het wel zeker: dit jaar zou hij zegevieren.

Proef 1: Neem links en vervolgens $\sum_{n=1}^{\infty} \left(a_n \cos \frac{n\pi x}{L} \right)$ daarna π^2 en bij aankomst geef je het gemiddelde.



De proeven werden door Rik bedacht en ze vonden plaats op neutraal terrein: in zijn achtertuin



Ik zorgde ook voor een onpartijdige jury: mijn twee zonen.



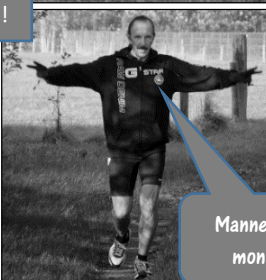
We hadden het allemaal onmiddellijk begrepen en vertrokken in gespreide slagorde



Hey Ho!

Let's go!!

Na proef 3 dacht Sara er onopvallend vanonder te muizen.



Mannen, zo'n monster!

Even ontstond er paniek Patje had een reuzenslang gezien !!!



We gingen met zijn allen op de loop!



Sneller Frederic, sneller!

Pas vele km's verder in 't bos werd van achteruit geroepen, dat Patje ons weer eens beetgenomen had!!



Mannen, de laatste proef is een fietsproef. Dat wordt lachen!



een aantal proeven werden geschrapt. Jo, bijtend op zijn sjiek, keek aandachtig toe. had hij nog een verrassing petto?

Gediskwalificeerd, je voorwiel is vastgeplakt met een sjiek!



Onze voorzitter was de hele zomer niet van zijn mountainbike af geweest. Hij wist dat de overwinning zo goed als binnen was...



Wat valt er hier te lachen?



Na een hele middag rekenen, foefelen en nog eens opnieuw tellen, zelfs met de hulp van Kristof (!), was er niets meer aan te doen: onze geliefde voorzitter had weer niet gewonnen.

Ik breng het nieuws naar de voorzitter! 😊



Wreed ontgoocheld, durft Rik de eerstkomende weken zijn gezicht niet meer te laten zien. Geen 12u na de bekendmaking vluchtte hij ver weg. Kwatongen beweren dat hij zich schuilhoudt in Cambodja of Laos.



Uitslag: “WALO van het Jaar-2014”:

	Proef 1		Proef 2		Proef 3		Proef 4		Proef 5		Proef 6		(¹) Tot	plaats	(²) ptn
Smet Sandrina	0,41	12	0,33	2	1,02	12	1,09	1	1,68	7	14	8	42	1	10
Swinnen Kristof	0,23	8	0,61	5	0,78	3	1,36	4	2,47	19	21	4	43	2	9
Dehandschutter Katrien	0,58	15	0,61	5	0,72	2	3,11	20	1,18	3	21	4	49	3	8
Senaeve Walter	0,01	1	0,89	10	1,37	16	1,59	8	1,90	9	16	6	50	4	8
Lesdanon frédéric	0,19	5	0,95	11	0,88	11	1,23	3	3,48	24	39	1	55	5	8
Bosman Marc	0,46	13	0,40	3	0,82	6	1,56	6	2,88	21	14	8	57	6	7
Senaeve Ingrid	1,01	23	0,85	9	0,80	5	1,59	8	1,20	4	14	8	57	6	7
Dhollander Rik	0,11	3	1,00	13	1,31	15	1,84	10	1,82	8	14	8	57	6	7
Wuytack Sara	0,22	7	1,30	19	0,85	9	2,81	18	1,21	5	33	2	60	9	6
Smet Paul	0,61	16	0,66	7	1,49	19	1,09	1	2,10	14	19	5	62	10	6
Nys Roger	0,14	4	0,95	11	0,84	8	3,11	20	1,93	11	14	8	62	10	6
Van Gysel Patrick	0,81	19	0,50	4	0,44	1	3,67	24	2,08	13	29	3	64	12	6
Van Hul Sonja	0,25	9	1,72	23	2,22	23	1,36	4	0,44	1	14	8	68	13	5
Servotte Kristien	0,91	21	1,21	18	0,79	4	2,65	16	0,87	2	14	8	69	14	5
Verplancke Herman	0,38	11	1,02	16	1,30	14	3,58	22	1,55	6	33	2	71	15	5
Van Geeteruyen Ben-ny	0,09	2	1,37	21	1,63	21	1,56	6	2,37	18	20	5	73	16	5
Van Mele Marleen	0,31	10	1,44	22	1,07	13	2,19	12	2,32	16	28	3	76	17	5
Van Bogaert Bart	0,19	6	2,00	25	1,47	18	2,19	12	1,91	10	18	6	77	18	5
Claessens Jozef	0,82	20	0,09	1	0,82	7	3,67	24	3,25	23	14	8	83	19	5
Verbraeken Jean Pierre	0,46	14	0,76	8	1,67	22	2,28	14	2,51	20	14	8	86	20	5
Rottier Yannick	0,71	18	1,00	13	1,45	17	2,81	18	2,01	12	14	8	86	20	5
Roelandt Patrick	0,61	17	1,04	17	1,55	20	2,65	16	3,22	22	16	7	99	22	5
Hebbinckuys Johan	1,11	24	1,00	13	2,45	24	2,28	14	2,32	17	14	8	100	23	5
Van Havermaet Hans	1,31	25	1,32	20	0,87	10	3,58	22	5,19	25	77	1	103	24	5
Van Wolvelaer Luc	0,91	22	1,77	24	2,60	25	1,84	10	2,12	15	14	8	104	25	5

proef 1 tot en met met proef 5:

eerste kolom: verschil tussen gelopen en opgegeven snelheid
tweede kolom: plaats op deze proef

(¹): Totaal van de behaalde plaatsen op de zes proeven

proef 6:

tijd op fiets
plaats

(²): WALO-punten



Dit jonge dynamische clubje had mij uitgenodigd op hun feestje met als voorwaarde dat ik hierover een verslagje voor publicatie in hun ledenboekje zou schrijven. Hierbij dus mijn relaas.

Een mooie opkomst van zo'n vijftigtal leden en sympathisanten, waarbij vooral de jonge leeftijd van de aanwezigen opviel: weinigen van boven de dertig en zeer veel jonge kinderen tussen de 0 en 10 jaar: dit clubje heeft een grote en lange toekomst.

Het stijlvolle avondfeest werd voorafgegaan door een receptie die naar mijn mening toch wel iets te kort duurde. Alvorens alle gasten met elkaar een praatje hadden kunnen maken, moest er al aan tafel worden aangeschoven voor – het moet gezegd – een werkelijk schitterend, vooruitstrevend en gedurfd 4-gangen menu. Vooral de Sint-jakobsschelpen en lamsfilet werden op enthousiasme onthaald, iets waarmee men zeker binnen een jaar of veertig ook nog zal scoren. Tussen de maaltijdgangen door zorgde de jonge, sympathieke clubvoorzitter van een jaar of 25 voor de nodige animo door wat tipjes van de sluier te lichten, hoewel ik niet goed doorhad waar dit eigenlijk over ging: waarschijnlijk de uitslag van de bingo avond in rusthuis de Ark? Maar hij deed dat wel met verve ik denk dat deze jonge ambitieuze kerel de volgende 50 jaar zijn presidentieel ambt niet snel zal opgeven.



De club heeft ook als gewoonte om elk jaar een soort "special guest" uit te nodigen en dit jaar was Freddy Maertens aangekondigd, maar wegens drukke bezigheden in zijn Champagnekelder

moest die helaas afzeggen maar hij had wel zijn broer gestuurd. Geen kenner zijnde moet ik eerlijk bekennen dat ik het verschil niet zag, hij bleek wel iets beter uit zijn woorden te komen al kan dat ook aan de verkeerde bidon te hebben gelegen....



Na de huldiging van de clubkampioenen kon dan het eigenlijke feest pas goed beginnen. En wat voor een feest: top DJ Boogie Boy zorgde van in het begin voor de nodige ambiance, werkelijk een top discobar voor deze moderne tijd. De eerste plaat was al meteen raak: de servetten gingen de lucht in (waarschijnlijk waren dat die sluiers waar de voorzitter zo geheimzinnig over deed?) en iedereen zong duchtig mee. Daarna de klassieke openingsdans met vermenigvuldigen, doch net op dat moment moest iedereen plots naar het toilet, die mensen hebben dus het beste gemist. Topplaten van dit jaar werden bovengehaald zoals daar zijn Three Degrees en superster Barry White die met zijn zwoele stem menig vrouwenhart deed smelten, maar de man mag wel wat gezonder gaan leven anders haalt die geheid de zestig niet. In elk geval: binnen veertig jaar is dit zeker nog topmuziek in dancing De Veertien Billekens in Zandhoven. Wat niet kan gezegd worden van dat plaatje waarmee enkele zeer jonge snaken de discobar kaapten: een teringherrie klonk plotseling uit de boxen... het groepje heette The Ramones, langharig werkschuwtuig dat naar het schijnt de volgende jaren de muziekscene zou gaan bepalen...ik wil het nog wel eens zien. Die gastjes die dit plaatje propageerden zullen eens de vijftig gepasseerd ook wel anders piepen en hopelijk hun jeugdige overmoed betreuren. Nogal een geluk dat onze DJ de plaatjes van dat andere

hippiegespuis, zoals Rolling Stones, Neil Young of Lou Reed in de kast had laten zitten. Beste mensen: daar spreken ze binnen 40 jaar niet meer over en zeker die Lou Reed...die is tegen dan waarschijnlijk al lang dood, wat die allemaal uitsteekt Tot spijt van wie het benijdt: iedereen had het reuze naar zijn zin en nam gretig deel aan polonaises met werkelijk prachtige schlagermuziek, daar kunnen ze binnen veertig jaar nog mee aankomen, zeker weten.

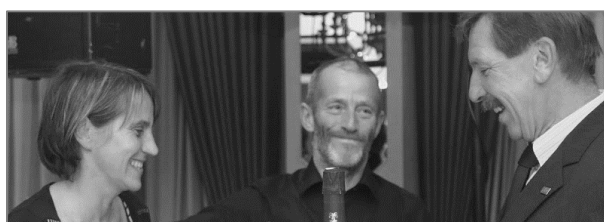
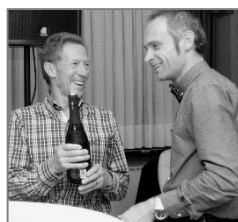
Een geslaagd feest dus en deze formule kan jaren mee. Ze mogen mij binnen veertig jaar nog eens uitnodigen (als ik dan nog leef)

Vader Abraham

PS: vanuit het toilet (ja ik moet ook af en toe) meen ik zelfs mijn eigen plaatje met mijn smurfenvriendjes te hebben gehoord... Dank u DJ.



Foto's: Marc Van Hove



A MSTERDAM MARATHON

19/10/2014

Veerle Hofman.

Zoals reeds eerder gemeld was mijn na-jaarsdoel de marathon van Amsterdam. Na een looppipje in december en januari met wat fysieke problemen ben ik in februari toch opnieuw kunnen starten met de training. Het opstarten ging redelijk vlot en het plan om in Antwerpen de 10 mijl te lopen werd al gauw aangepast naar de marathon "op het gemakske". Uiteindelijk werd dat de week ervoor bijgeschroefd naar gaan met de banaan en proberen mijn eindtijd van Eindhoven te evenaren. Dat lukte wonderwel met zelfs een 10 tal seconden verbetering. We waren terug op de goede weg. Een nieuw plan kwam naar boven. Amsterdam marathon in oktober en we zouden we er nog een klutske afdoen. Zoals velen weten is het familierecord ten huize Roelant – Hofman een zeer delicate en gevoelige kwestie. Tot nu toe was dit bijna de ganse tijd in mijn handen maar in Antwerpen heeft manlief zich van zijn beste kant laten zien, zijnde zijn hielen, en het record op 3:22:36 gesteld.

Amsterdam zou het strijdtoneel worden om dit scherper te stellen. Na de marathon in Leiden (eentje op het gemakske) zou ik erin vliegen. De Flanders Fieldmarathon en een aantal kortere lopen zorgden voor een mooie opbouw van de conditie en de kracht. Een redelijk mooie voorbereiding waarin het schema van ons aller Rudy voor 90% kon gevolgd worden. Ik stond dan ook met het nodige vertrouwen aan de start. Geen echte pijntjes, geen spoor van ziektes de week voor de marathon, geen extra stress op het werk of met de kindertjes, ... kortom het zag er goed uit. Ook het weer was niet al te slecht. Misschien een tikkeltje warm maar uiteindelijk viel dit wel goed mee en we kregen nog een welgekomen regendouche rond km 30.

De dag voordien met de trein naar Amsterdam en rustig onze tijd genomen om in te checken in het hotel, het startnummer op te halen, koffietje te drinken, en 's avonds rustig een heel lekkere pasta gegeten in een zeer goed Italiaans restaurant. Mensen die de volgende jaren naar Amsterdam trekken voor de marathon, Saturnino is een aanrader. Onderwijl wel nog even mijn lenigheid getest en over een paaltje geduikeld. Ja, ja. De marathon moest nog beginnen en ik was al gehavend. Schaafwonden aan de handen en een knie die de rest van de dag toch een beetje vervelend deed. Maar dit was gelukkig 's anderdaags over en we hebben er verder niks meer van gevoeld. Gelukkig maar. Wil je één van de volgende jaren de marathon lopen in Amsterdam, pas dan op de paaltjes!

Zondagmorgen vroeg paraat voor het ontbijt. Na de absoluut niet te missen ochtendlijke sanitaire stop

konden we op stap naar de start. Ondanks het grote aantal deelnemers verliep deze heel vlot en overzichtelijk. De openingsceremonie begon met een liedje gezongen (play back ?) door wijlen Andre Hazes' zoon, waarna een medeloper spontaan van zijn stokje ging. Vervolgens werden de topfavorieten voorgesteld, waarbij wij niet werden vermeld.

Om klokslag half tien werd de start gegeven. Wij waren 6 minuten later ook over de startlijn. Ik was direct goed vertrokken in het juiste tempo. Bart liet ik achter, die had die dag geen plannen. Een vervelend knie- en voetprobleem zorgt al maanden voor weinig of geen trainingskilometers. De marathon uitlopen was dan ook een groot vraagteken voor hem. Met het idee om er op 15 of 25 km uit te stappen is hij rustig vertrokken om dan toch uiteindelijk in 4:06 de volledige afstand uit te doen. Wat ik zelf toch wel redelijk knap vind. Maar soit, het familierecord nu. Het plan was strak en goed. Lopen op schema voor 3:20 en met een beetje verval op 3:21:.. uitkomen in het slechtste geval op 3:22:.. . Halfweg voelde ik echter dat dit niet zou lukken. Het lukte wel om de pace van 3:20 te lopen, maar veel overschot of marge had ik hier toch niet. Ik verwachtte dan ook al een verval dat groter zou zijn dan 2 minuten. Maar we bleven natuurlijk doorgaan. Vanaf kilometer 25 begon ik te lopen op gevoel. Niet meer gekeken naar horloge en tempo en gewoon gaan. Zoals gebruikelijk waren de kilometers tussen 32 en 37 de zwaarste, maar vanaf kilometer 38 begint in mijn hoofd altijd het echte aftellen en op kilometer 40 krijg ik normaal terug een energieboost. Maar die was er dit keer niet. Die was ik onderweg verloren, ook kilometer 40, 41 en 42 waren lopen op automatische piloot. Nog wat vals plat ertussen, wat regen en wat wind zorgden dat mijn glorieuze aankomst (waarover ik al 2 maand droom) toch iets bescheidener was. Bijten tot aan de finish en jammer genoeg geen familierecord maar wel een PR 3:24:13 (een goede 40 seconden sneller dan in Antwerpen)

Al bij al dus toch tevreden. Ik heb mijn tijd verbeterd en manlief in de wolken omdat hij het record behoudt. We blijven dus nog even gelukkig samen. Tot ... ergens in 2015? Plannen zijn er al. Nog niets concreet, maar dat familierecord moet eraan. Nu even de riem eraf. Het lichaam laten bekomen van de marathons van dit jaar.

Foto's,

achtergrond: www.flickr.com/photos/tcsamsterdammrathon
inzet: Veerle Hofman



ALBERT, 13^e in het 3M World Championship (1995)

Uit: "3M Flash" Jaargang 4, september 1995, nummer 30

Albert Van Bunder finishte als eerste 3M-er

Dit jaar nam Albert Van Bunder, Produktie Operator in de elektrolyseafdeling in Zwijndrecht, voor de tweede maal deel aan de 3M Marathon. Meteen een schot in de roos. Albert finishte als eerste 3M-er op een eervolle dertiende plaats met een tijd van 2 u. 42' 17". Twee minuten meer dan gepland, maar toch een bijzonder sterke prestatie, want dit was nog maar de tweede marathon die Albert (49 jaar) ooit liep. Hij is wat het lopen betreft eigenlijk een laatbloeiër: zo'n vijf, zes jaar geleden begon het allemaal met twee rondjes lopen met een oudere buurman. Die loopt hij ondertussen vlotjes voorbij. Sinds enkele jaren is Albert lid van een club en neemt hij deel aan competitiewedstrijden.

Intensieve training

"Lopen is voor mij een dagelijkse bezigheid. Normaal loop ik zo'n 90 km per week en een drietal wedstrijden per maand. In de winter is dat een cross van 6 km, in de zomer loop ik halve marathons of wedstrijden over 10 km," zegt Albert. Ter voorbereiding van de 3M Marathon werd het trainings-schema verzwaaard: 130 km per week, afwisselend een zware dag van maximum 30 km en een lichtere. "Normaal had ik twintig weken voor de marathon moeten beginnen, maar ik heb slechts elf weken getraind. Het kost je dagelijks immers heel wat tijd: omkleden, inlopen, stretchoefeningen, training, terug stretching, en tenslotte een frisse douche. Daar kruipen gauw wat uurtes in. Gelukkig is mijn vrouw

een goede supporter. Zij paste bijvoorbeeld het tijdstip van koken soepel aan mijn trainingsschema aan. Lopen is trouwens erg aanstekelijk. Zij traint ondertussen driemaal per week."

De laatste loodjes

"De eerste dertig km van de 3M Marathon was ik niet moe, maar dan begon het afzien. Je benen worden moe. Je geraakt in een soort roes: je kan niet meer, maar je wil niet stoppen. Dan is het lopen op puur karakter en vraag je je wel eens af 'Waar ben ik toch mee bezig?' Anderzijds is het enorm plezant, ik voelde mij er heel goed bij. 't Is ook wel tof om 20, 30 km te kunnen lopen zonder echt moe te worden, terwijl anderen al na enkele kilometers in elkaar stuiken..." Albert haalde bij de eersten de finish. "Een zalig moment, spijtig genoeg kon ik 's avonds niet op de prijsuitreiking blijven. En daardoor is er wel wat misgelopen. Ik denk dat de organisatoren mij vergeten zijn, want begin augustus had ik nog geen officiële uitslag of prijs ontvangen. Spijtig, want de organisatie op de dag zelf was heel goed. Goede opvang, duidelijke wegwijzers, genoeg drinken..."

Gezond leven

Albert is een typische marathonloper: pezig, lenig, mager en sterk, een echte doorbijter met een stevige conditie. Hij meet 1,72 m, en weegt slechts 62 kg. Al meer dan achttien



Albert Van Bunder finishte als eerste 3M-er voor de hele marathon - 42,5 km - en haalde een dertiende plaats in het 3M World Championship. "Een zalig moment die eindstreep halen. Moe maar heel gelukkig..."



"Die eerste dertig km van de 3M Marathon was ik niet moe, maar dan begon het afzien," vertelt Albert.

jaar is hij vegetariër, dus geen last van dierlijke vetten. Gezond leven is zijn motto. Hij maakt zelfs nog tijd om biologisch te tuinieren. Jaarlijks ondergaat hij een grondig sportonderzoek met een cardiologisch onderzoek, bloedtesten, testen op de loopband, lenigheids- en sportproeven, enzovoort. "Als je intensief loopt, verandert je lichaam. En die controle is dus nodig, want ik wil het nog een hele tijd blijven doen." Wij hopen allesszins dat Albert de 3M eer in de 3M Marathon even goed blijft verdedigen!

Ook vandaag haalt Albert nog geregeld de pers met zijn loopexploten, ten bewijze hiervan een artikeltje uit de Gazet van Antwerpen van 15/10/2014

VELDLOPEN

In de KAVV-velddoel in Berendrecht scoorden de masters van WALO bijzonder goed. In de M50 ging de overwinning naar Kruibekenaar Herman D'hondt. Bij de M60 was Jozef Claessens uit Hamme de snelste. WALO-clubmakers Rik D'hollander en Albert Van Bunder vervolledigden het podium. Bij de meisjes was er winst voor Charlotte Christiaens (WALO) bij de scholieren, terwijl er bij de cadetten geen maat stond op Lisa De Decker (VOLH). Irina Pieters (WALO) was de snelste in de categorie W35.

DIVB



September 2014



Cecile Boel, vertelt:

“In september 1981, toen WALO startte werd ik lid. Dit was het begin van mijn loopcarrière. Rik D'hollander maakte me hiervoor warm, hij zei dat ik sportief was, wat ik zelf niet vond. Als ik vanaf mijn woning 500m naar de winkel liep was ik buiten adem. Natuurlijk leerde ik dat lopen ook een kwestie is van je ademhaling controleren.”

We startten, net als nu, de maandagavond met 1 of 2 toeren rond het Wallenhof. Toen was er nog geen sprake van het zomerruim en dus was het om 20 uur reeds donker. Halfweg de toer plaatste ik ergens mijn fiets zodat ik ongemerkt naar huis kon fietsen. 1km lopen was toen een zware inspanning. Na enkele maanden kon ik 1 uur lo-

pen. Dit is jaren zo gebleven. Ik werkte fulltime, mijn kinderen waren nog klein, maar ik had dit lopen vooral nodig om de stress van het werk af te reageren. Als je loopt is je hoofd leeg, alle problemen zijn weg en nadien heb je extra energie.

Men vroeg om wedstrijden te lopen, zoals de legendarische Graauw-Beveren, de 20 km van Brussel. Ik hoorde het donderen, dat zou ik nooit doen of kunnen. Het heeft geduurd tot 2005 vooraleer ik marathons begon te lopen en dit is echt verslavend. Vermits mij dit goed afgaat had ik waarschijnlijk betere tijden kunnen halen als ik vroeger was begonnen. Maar voorbijzaken nemen geen keer. Mijn trainingsschema voor de marathon is gedurende 14 weken, 5 keer per week lopen. Men doet dit niet zonder inspanning. Ik loop vaak alleen want het is moeilijk om iemand te vinden die hetzelfde tempo en op hetzelfde uur kan lopen. Voor de 32 km trainingen heb ik wel vaak iemand gehad die meefietste. Intussen ken ik wel enkele mensen met wie ik de lange afstanden kan trainen. Mijn grote voorbeeld voor de lange afstanden is

Rudy Van Daele. Ik loop ook regelmatig in Zeeuws-Vlaanderen omdat daar wedstrijden zijn van 16, 21 of 25 km, afstanden die ik graag loop en moet lopen voor mijn opbouw naar de marathon-kilometers. De 25 km van Terneuzen is evenwaardig aan “Graauw-Beveren”, vooral bij koud, sneeuw en tegenwind, wat ik al meemaakte.

2005 : kustmarathon		2008 : Antwerpen	4.03.15	2013 : Antwerpen	4.18.42
De Panne-Oostende	4.15.14	2008 : IFF	3.57.06	2013 : Etten Leur	4.07.00
2006 : Rotterdam ⁽¹⁾		2009 : Antwerpen	4.01.50	2014 : Antwerpen	4.08.10
2006 : Ieper IFF	4.18.46	2010 : Antwerpen	4.08.31	2014 : Antwerpen	4.08.10
2007 : Antwerpen	4.22.24	2010 : Brussel ⁽²⁾	4.01.42	2014 : IFF	4.17.20
2007 : IFF	4.06.04	2011 : Antwerpen	4.09.56	2014 : Brussel	3.56.57

⁽¹⁾ door uitgestelde treinen bijna de start gemist, mijn tijd kwijtgespeeld

⁽²⁾ Op 10/10/10 was het mijn 10^e marathon. De aankomstklok was toen uitgevallen zodat ik geen tijden had en ik in het klassement stond aangeduid als DNF (did not finish). Gelukkig kon ik met foto's, gekregen van iemand die meefietste, bewijzen dat ik aangekomen was. Ik heb hiervoor wel dagen moeten onderhandelen en dreigen. Uiteindelijk kreeg ik mijn tijd wat voor mij belangrijk is daar ik ook iets heb met cijfers: het was wel 4 maal 10.

In 2012 lange tijd gekwetst. Toen heb ik meer afgezien omdat ik niet kon lopen dan wanneer ik wel zou lopen.

Op mijn laatste marathon had ik de beste tijd ooit gelopen, en dit 3 weken na de IFF-marathon. Alles zat mee die dag. Waarschijnlijk had ik de benen, het weer was licht vochtig – niet te warm. En nog een pittig detail: ik heb deze marathon gelopen samen met mijn zoon die zijn eerste marathon liep in de tijd van 3.41.07.

Ik loop iedere marathon mee met de haas van 3.59.59.(de groene ballon)

Mijn tijden zijn misschien niet de schitterendste maar ik loop intussen reeds 33 jaar en geniet er nog steeds van. Aan de jeugd zou ik zeggen: tijden halen is fantastisch maar forceer je niet, zo vermijdt je kwetsuren. Geef het lopen niet te vlug op wanneer het minder gaat, met wat geduld kun je nog vele jaren lopen en genieten.

« Yaro's broodhuis »

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

Openingsuren

ma: gesloten
di-vrij: 6u30-12u30 en 13u30 – 17u30
zat: 7u00 – 15u00
zon & feestd: 7u00 – 13u00
**brood – banket – charcuterie – kaas
belegde broodjes
ontbijtservice aan huis**

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

Dagbladhandel Yaro

Vrasenestraat 24
9100 Nieuwkerken – Waas
Tel : 03/777 64 68

Daagbladhandel.yaro1@telenet.be

De krantenwinkel in uw buurt!!!

Openingsuren

ma: 5u30 – 12u30
di – vrij: 5u30 – 12u30 en 13u30 – 18u00
za: 7u00 – 16u00

Een greep uit ons assortiment:

kranten en tijdschriften
bureelmateriaal, wenskaarten
produkten van de Nationale Loterij
Depot van droogkuis
Kiala afhaalpunt

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

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



Promoties op al onze modellen 2011

**Alle modellen 2011 aan nooit geziene
prijzen!!!!**

**Op de merken Corratec, Granville, Willier, BH,
Cannondale, Ridley,.....**

Re. Si Bike

Vrasenestraat 40 te Nieuwkerken – Waas

03/776 27 17



Hersteldienst van fietsen van alle merken.

10% korting op onderdelen voor Walo op vertoon van lidkaart

*Wij maken gebruik van het cyclefit systeem om u nieuwe fiets zo goed mogelijk
aan te passen.*

BE0870504823



Auto's: uitlaten, batterijen, trekhaken en fietsdragers
Thule: dakdragers en boxen
Moto's en scooters: banden, remblokken, kettingkits, batterijen
openingsuren: di-wo-do-vr: 8u30-18u00.
za: 9u00-13u00. ma op afspraak.

Gentseweg 307 (N70) 9120 Haasdonk-Beveren
T. 03 777 31 56 - www.quicklybvba.be

Punten	Punten												AANTAL WEDSTRIJDEN	PUNTEN
	Cross Kalmthout, 04/10/14	KWB Sint-Pauwels	Cross Berendrecht 11/10/14	Critcross Wommelgem, 18/10/14	Krefeld 6 km, 19/10/14	Krefeld 16 km, 19/10/14	Critcross Schoten, 25/10/14	Walo van het Jaar, 08/11/14	Cross Gooreind, 08/11/14	Jaak Schrammros, 15/11/14	Cross Zandhoven, 22/11/14	Critcross Stabroek, 29/11/14		
Junioren Heren	10		6				25		6					
Brynaert Wout														0
														0
De Nocker Jari			4						5					2
			5						5					10
Senioren Heren	10		17	24	56	107	22		23	29	23	26	24	
Coppens Bart												0	1	
												5		5
Dhollander Maarten						3								1
						5								5
Kinders Tommy							1	1	7					3
							10	10	7					27
Kluskens Stijn								5		5			11	3
								7		7			6	20
Mortier Filip									19					1
									5					5
Rottier Yannick				21			20					0		3
				5			5					5		15
Van Damme Jorn	2	0	2	7		13			11	10	7		9	9
	8	5	8	7		5			6	6	7		6	58
Van Geeteruyen Christof		0	13	21		21			26	20			23	7
		5	5	5		5			5	5			5	35
Van Havermaet Hans				3		10	24		13	6			12	6
				8		6	5		6	7			6	38
Masters Heren 40+			15	18		16			22	19	19	19		
Brynaert Dirk				1	4	1			2		1	1	6	
				9	5	9			9		9	9		50
De Keyser Geert											2	3	2	
											8	8		16
Herwegh Pascal												18	1	
												5		5
Lesdanon Frédéric			2	3			5		4	4			2	6
			8	8			8		8	7			8	47
Smet Luc	0													1
	5													5
Stas Pieter	0				27									2
	5				5									10
Swinnen kristof			10		47		2		13	14			12	6
			5		5		9		5	5			5	34
Van Bogaert Bart		0	11	14	36	14	18			12			14	8
		5	5	5	5	5	5			5			5	40
Van Bogaert Yves				26										1
				5										5
Wagenaer Ronny													7	1
													6	6

HERWIGSPORT.BE

TEANWEARSPECIALIST – VOETBAL – VOLLEYBAL – RUNNING – FITNESS

Uw Sportspecialist met merken zoals:

Masita – Patrick – Erima – Adidas – Puma – Nike – Burrda
REAL – Sells – Select – Joma – MC David

Fanmerchandise van uw favoriete club:
FC Barcelona – Real Madrid – Chelsea FC
Club Brugge - RSC Anderlecht - KRC Genk

Speciale condities voor clubs!!!!

Vlyminckshoek 40a 9100 Sint-Niklaas

Openingsuren: Maandag tot Vrijdag 14.00 – 18.00 uur

Zaterdag van 10.00 – 16.00 uur

Tel.: 03.778.13.21 - GSM.: 0475.81.67.99

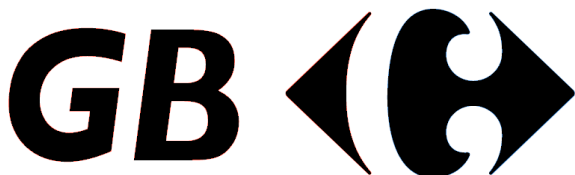
Mailadres: info@herwigsport.be

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



VLASBLOEMSTRAAT - NIEUWKERKEN

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

Fluorop-Interflora



Openingsuren:

Dinsdag tot zaterdag 9 u tot 18 uur

Zondag van 9 uur tot 12 uur 30 uur

	Cross Kalmthout, 04/10/14	KWB Sint-Pauwels	Cross Berendrecht 11/10/14	Critcross Wommelgem, 18/10/14	Krefeld 6 km, 19/10/14	Krefeld 16 km, 19/10/14	Critcross Schoten, 25/10/14	Walo van het Jaar, 08/11/14	Cross Gooreind, 08/11/14	Jaak Schrammcros, 15/11/14	Cross Zandhoven, 22/11/14	Critcross Stabroek, 29/11/14	Winterloop Beveren, 29/11/14	Critcross Burcht, 06/12/14	AANTAL WEDSTRIJDEN	PUNTEN
Masters Heren 50+	10		12	25			28		19	37	26	27		29		
Adriaenssens dirk												0		1		
												5				5
Bogaert Patrick			11	5						19	16				4	
			5	5						5	5					20
Bosman Marc	5			24			6					0		4		
	6			5			7					5				23
D'hondt Herman		0	1		7	1		1	1			1		1	8	
		5	9		5	10		9	10			10		10		68
Hebbinckuys Johan		0	10		31	19	23		20	15		0	18	9		
		5	5		5	5	5		5	5		5	5			45
Maes Joseph												0		1		
												5				5
Reynaert Rudy		0	20	78	25		17	29	22	22		25	9			
		5	5	5	5		5	5	5	5		5				45
Roelandt Patrick				45	22		7							3		
				5	5		8									18
Senaeve Walter				32	4									2		
				5	8											13
Syvertsen Roland												0		1		
												5				5
Van Damme Danny												0		1		
												5				5
Van Damme Guy	2	0	2	7		8		5	4	4	6		5	10		
	8	5	8	7		7		7	9	8	7		8			74
Van Geeter. Benny						17	16		15						3	
						5	5									10
Van Havere Bo				19											1	
				5												5
Van Wolvelaer Luc					19	10	25			9					4	
					5	6	5			6						22
Verbraeken Jempi				14		20									2	
				5		5										10
Verplancke Herman				49	15							0		3		
				5	5							5				15
Masters Heren 60+	13		12	30			25			24	26	24		23		
Claessens Jozef			1	1		1	19								4	
			9	10		10	5									34
De Grande Michel				56											1	
				5												5
Dhollander Rik	2	2	2	8		4	6				4	8	8			
	8	8	9	5		8	7				8	6				59
Logist Yves									2				5	2		
									9				7			16
Martens André			4	4		9			5	5		0	7	7		
			7	-		6			7	8		5	7			40

DISCOBAR HALFWEG

BIJ DJ BOEKIE BOY

0496/39 72 98

AMBIANCE VERZEKERD

BUROTEC
MFP - Copier - Fax - Printers

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

www.burotec.be

Service-Station

TOTAL 

Bettens - Van Hove

24u/24u
van 7.00 tot 19.00
met bediening

Klapperbeekstraat 148

9100 Sint-Niklaas

BAKKERIJ VALAERT

B.V.B.A.

Vrasenestraat 31
NIEUWKERKEN-WAAS

Tel. 03/776.05.41
GSM. 0495/23.89.59 - 0479/55.48.17

BROODAUTOMAAT



ARGENTA

Frank Mertens bvba
frank.mertens@argenta.be

Nieuwkerken	Sint-Niklaas
Ten Bos 11	Breedstraat 1/16
03 766 85 99	03 766 42 20

FSMA103163 cA-cB ON BE0894 992 373

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas
Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be

	Cross Kalmthout, 04/10/14	KWB Sint-Pauwels	Cross Berendrecht 11/10/14	Critcross Wommelgem, 18/10/14	Krefeld 6 km, 19/10/14	Krefeld 16 km, 19/10/14	Critcross Schoten, 25/10/14	Walo van het Jaar, 08/11/14	Cross Gooreind, 08/11/14	Jaak Schrammros, 15/11/14	Cross Zandhoven, 22/11/14	Critcross Stabroek, 29/11/14	Winterloop Beveren, 29/11/14	Critcross Burcht, 06/12/14	AANTAL WEDSTRIJDEN	PUNTEN
Nys Roger					31		13	10					0		4	
					5		5	6					5			21
Smet Paul								10		3	2				3	
								6		8	9					23
Van Bunder Albert	1		3			97	3			6	4	2		3	8	
	9		7			5	8			7	8	9		8		61
Van Gysel Patrick					25			12								2
					5			6								11
Dames Senioren			13	17	45	30					14			15		
Brijnaert Lies					2										1	
					5											5
Dehandschutter Katrien			11		20			3			10			14	5	
			5		5			8			5			5		28
Joos Els				15										15	2	
				5										5		10
Senaeve Ingrid								6					0		2	
								7					5			12
Dames Masters			9							8						
Pieters Irina			1							3					2	
			8							6						14
Servotte Kristien								14							1	
								5								5
Van Hul Sonja								13							1	
								5								5
Dames Masters 45+			17	19			15			16	17	22		22		
D'hont Nancy				7								13		7	3	
				6								5		7		18
Smet Sandrina		0	10	11			10	1		11	9			14	8	
		5	5	5			5	10		5	5			5		45
Van Mele Helena								17							1	
								5								5
Wuytack Sara					1			9		4					3	
					5			6		7						18
Dames Masters 55+	6		9				11			13	12	10				
Boel Cecile													0		1	
													5			5
Rottier Francine	6		9	40			11			13	12	10			7	
	5		5	5			5			5	5	5				35
Syvertsen Viviane		0													1	
		5														5
Van Beek Rita	4		6	15						9	9	7			6	
	5		5	5						5	5	5				30

In het puntenklassement staat Guy nu stevig op de eerste plaats. Herman D'hondt is een sterke tweede en Albert van Bunder is mooi derde. De top 5 wordt volgemaakt met Rik op de 4^{de} en Jorn op de 5^{de} plaats. Eerste dame is met overtuiging Sandrina Smet 45 punten uit 8 wedstrijden.

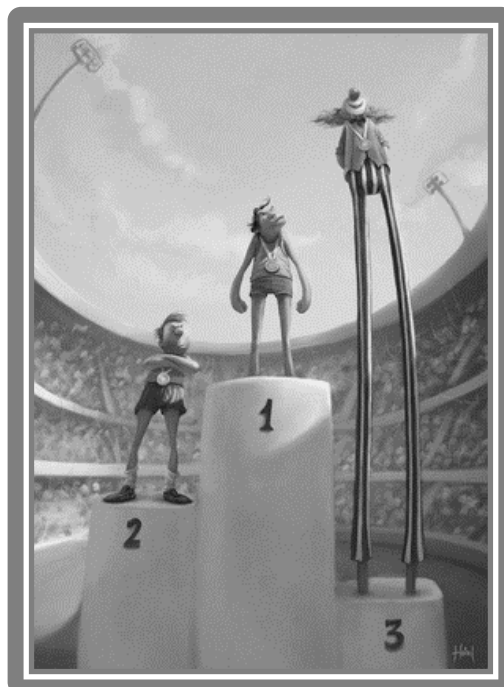
Walo-kampioenschap 2013-2014:

Het totaal aantal punten van de Walo-dame of -heer in haar/zijn 10 beste wedstrijden van het seizoen 2013-2014.

Eindstand:

	HEREN	ptn	
1	Kinders Tommy	101	10
2	D'hondt Herman	99	10
3	Claessens Jozef	94	10
4	Brynaert Dirk	93	10
5	Lesdanon Frédéric	91	10
6	Van Damme Guy	88	11
7	Roelandt Patrick	84	10
8	Kluskens Stijn	80	10
8	Martens André	80	10
10	Coppens Bart	78	10
10	Dhollander Rik	78	10
12	Van Damme Jorn	77	10
13	Van Havermaet Hans	75	10
14	Van Wolvelaer Luc	70	10
15	Van Bunder Albert	67	10
16	Van Geeter. Benny	66	10
17	Smet Paul	62	10
18	Bogaert Patrick	59	10
19	Hebbinckuys Johan	57	10
20	Martens Bert	55	10
20	Swinnen kristof	55	10
20	Bosman Marc	55	10
23	Maes Joseph	53	10
24	Van Geeteruyen Christof	52	10
24	Van Bogaert Bart	52	10
24	Verplancke Herman	52	10
27	Rottier Yannick	51	10
27	Herwegh Pascal	51	10
27	Reynaert Rudy	51	10
27	Van Daele Rudy	51	8
27	Nys Roger	51	10
27	Van Gysel Patrick	51	10
33	Smet Luc	50	10
33	Arens Luc	50	10
33	Verbraecken Jempi	50	10
36	Stas Pieter	44	7
37	Senaeve Walter	43	8

	DAMES	ptn	
1	Pieters Irina	69	10
1	D'hont Nancy	69	10
3	Wuytack Sara	59	8
4	Brijnaert Lies	58	10
4	Smet Sandrina	58	10
6	Van Hul Sonja	55	10
6	Van Beek Rita	55	10
8	Servotte Kristien	53	10
9	Senaeve Ingrid	51	10
10	Rottier Francine	50	10
10	Syvertsen Viviane	50	10



WALO-Titels: 1984-2014

Kampioen: De WALO-dame of –heer die in haar/zijn 10 beste wedstrijden van het jaar de meeste punten totaliseert

Verdienstelijke WALO: De WALO-dame of –heer die in het seizoen over alle gelopen wedstrijden het hoogste puntentotaal scoort.

Jeugdkampioen: Het jeugdlid dat in het seizoen over alle gelopen wedstrijden het hoogste puntentotaal scoort.

WALO van het jaar: Een opgegeven snelheid moet in 5 looptrajecten zo dicht mogelijk benaderd worden.

De naam is gekozen omdat hij zo attractief klinkt en belangrijke betekenis suggereert.



jaar	Kampioen	ptn	verdienstelijkste WALO	ptn	Jeugdkampioen	ptn	Walo van het jaar
1982	Ant. V. Buynder	90	Romain Geleyn	130	Yvan Steels	42	
1983	Jules de Kimpe	81	Gino v.d. Bosch	204	Natasha Behiels	151	
1984	René De Boom	99	Gilbert Pieters	272	Irina Pieters	92	
1985	René De Boom	104	Ant. De Westelinck	241	Heidi Kluskens	88	
1986	L. Brusselmans	104	Gilbert Pieters	281	Heidi Kluskens	84	
1987	L. Brusselmans	108	J. Claessens	228	Heidi Kluskens		
1988	J. Claessens		J. Claessens		Geert D'Hooghe		
1989	L. Brusselmans	109	J. Claessens	281	Geert D'Hooghe	100	
1990	L. Brusselmans	106	Gino De Paep	176	Jenny Smet	84	
1991	J. Claessens	101	Alb. Van Bunder	258	Bianca Jansen	54	
1992	P. Bogaert	102	M. De Looze	235	Evi Baetens	45	
1993	J. Claessens	104	P. Bogaert	244			
1994	J. Claessens	96	P. Bogaert	367	Liesb. V. Steelandt	90	
1995	P. Bogaert	94	P. Bogaert	286	Land. V. Eynde	111	
1996	L. Brusselmans		P. Bogaert	223	Stijn Kluskens	141	
1997	P. Bogaert	103	P. Bogaert	317	Melissa Bettens	207	Francine Rottier
1998	J. Claessens	104	P. Bogaert	309	Kevin v. Gulck	162	Peter Joos
1999	P. Bogaert	104	P. Bogaert	420	Stijn Kluskens	165	Sandrina Smet
2000	P. Bogaert	89	P. Bogaert	194	Laurens D'Haen	135	Ronny Janssens
2001	J. Claessens	103	Ann De Muynck	221	Stijn Kluskens	159	Fred. Lesdanon
2002	J. Claessens	104	Maa. Roggeman	288	Kevin v. Gulck	129	Chris vandermeulen
2003	P. Bogaert	93	And. De Weese	267	Sam De Prekel	157	Jempi Verbraeken
2004	J. Claessens	101	Ett. Ringoot	242	Dominique Rutten	153	Sandrina Smet
2005	P. Bogaert	101	P. Bogaert	291	Sam De Prekel	142	Pat. Van Gijssel
2006	J. Claessens	100	Guy van Damme	333	Simon Gyselinck	124	Betty Bats
2007	J. Claessens	103	Guy van Damme	407	Cedric Beck	133	Louis van den Broeck
2008	J. Claessens	101	Guy van Damme	448	Sam De Prekel	142	Ronny Janssens
2009	J. Claessens	99	Guy van Damme	336	Sam De Prekel	136	Francine Rottier
2010	J. Claessens	100	Guy van Damme	309	Joke David	126	Eddy Samyn
2011	J. Claessens	95	Guy van Damme	262	Jens van Damme	114	Pascal Herwegh
2012	Herman D'hont	100	Herman D'hont	409	Inthe D'Hooghe	123	Rik Dhollander
2013	Herman D'hont	100	Guy van Damme	332	Gilles van Kerckhove	148	Jozef Claessens
2014	Tommy Kinders	101	Guy van Damme	367	Gilles van Kerckhove	175	Sandrina Smet

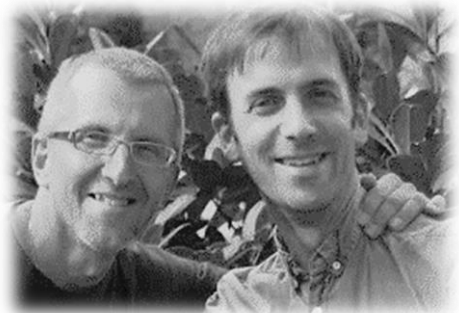
WALO in de kijker: *Pieter Stas*.



- 1) **Wie is je (sport)idool? Waarom?**
In de sport: altijd een grote fan van Vincent Rousseau.
Een mooie mengeling van naturel met toch een beetje rock 'n roll en een topper van het grootste kaliber.
Buiten de sport: Pau (Pablo) Casals (1876-1973), geniaal cellist maar vooral een onvermoeide voorvechter voor de vrede.
- 2) **Voor welke sporttak heb je het meeste/minste bewondering? Waarom?**
Meest: De afstandslopers omdat ze er altijd zo tevreden en nederig uit zien.
Minst: Rally: te veel ongelukken, te snel, te luid en zo onnatuurlijk.
- 3) **Wat is je beste sportprestatie ooit?**
Als ik er eentje moet uitpikken 10 miles Oostende-Brugge 2012. Tegenwind, behoorlijk koud en toch met een goed gevoel en strakke cadans op 1'05'' gefinisht. Hoop het ooit nog eens mee te maken. Wie gaat er mee in 2015?
- 4) **Heb je nog andere hobby's/talenten? Welke?**
Echte hobby's kan je het niet noemen maar ik ga graag eens vissen aan zee (Vrouwenpolder), af en toe lekker koken en klussen in huis.
- 5) **Welke (sportieve) uitdaging wil je ooit nog aangaan?**
In de WALO tabellen verschijnen volgende zomer. Voor de 200m is dat al gelukt.
- 6) **Welke positieve/negatieve gebeurtenis in de wereld is je het beste bijgebleven? Waarom?**
Positief: elke val van een muur. Als we niet meer met elkaar praten maken we de slechtste verhalen en fantasieën over iets of iemand.
Negatief: elke bouw van een muur tussen mensen.
- 7) **Beschrijf je ideale droom/dag...**
De ideale dag: opstaan, ruim ontbijt, een lekker lange duurloop, douche, repeteren, siesta, de dag eindigen met een goed concert.
De ideale droom: ... en ze leefden nog lang en gelukkig...
- 8) **Wie is je ideale date? Bij uitzondering mag je je partner niet vernoemen...**
Een date met Kim Gevaert, naast zeer sportief ook bijzonder cultureel geïnteresseerd.
Dat zal ongetwijfeld niet bij die ene date blijven.
- 9) **Wat zijn voor jou de positieve eigenschappen van WALO?**
Een echte vriendenclub, een heel boeiend allegaartje, bij momenten een beetje gek, ambitieus, gezonde interesses en altijd klaar voor elkaar.
- 10) **Wat wil je veranderd zien bij WALO?**
Naast wat meer leeftijdsgenoten iets meer micro voor de voorzitter waarbij hij zijn aankondiging begint niet alleen met "Beste vrienden", maar met "Beste vrienden en vriendinnen".

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

Jo Hebbinckuys (mijn eeuwige Akela)



Loop gesmeerd!

-

Prestatie gaat door de maag

-

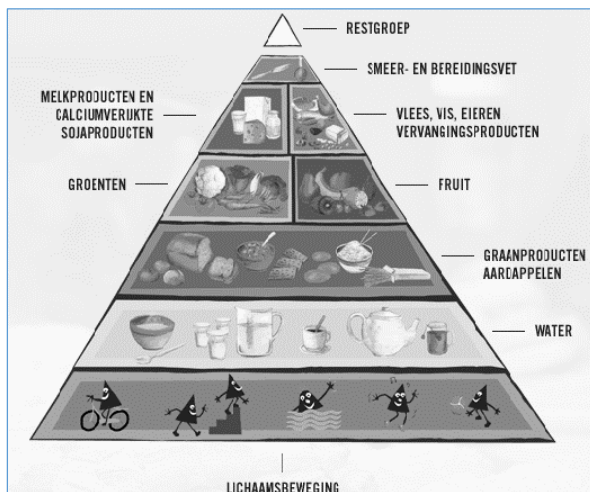
door Brecht Verplancke

Als je veel energie verbruikt moet je de aanvoer hiervan ook verzekeren. De brandstof voor je prestatie haal je uit je voeding. De basis van deze brandstof zijn voor duursporters zoalslopers vooral suikers, of in wetenschappelijke termen: koolhydraten (KH).

Basis

De basis voor elke sporter begint bij gezonde voeding. Hiervoor zijn er 3 regels die best zo goed mogelijk worden nageleefd:

1. Volg zo goed mogelijk de alom bekende voedingsdriehoek.



2. Neem van de juiste voedingsstoffen de juiste hoeveelheden in. Eet veel groenten en graan-producten en wees voorzichtig met vetten en oliën.

3. Zorg voor een goede organisatie en plan je eetmomenten. Eet regelmatig en in matige hoeveelheden.

Koolhydraten

Zoals in de inleiding reeds werd aangehaald zijn koolhydraten voor duursporters de belangrijkste bron van energie. Ze zorgen ervoor dat vermoeidheid wordt tegengegaan, de trainingsintensiteit en -volume ervan kunnen toenemen, de prestatie verhoogt en de immuunfunctie verbetert.

Training

Na het trainen is er energie verbruikt en moet die zo goed mogelijk worden aangevuld. Dat gebeurt het snelste bij 24u rust en inname van 8-10g/kg lichaamsgewicht (LG) koolhydraten. Concreet zou dat willen zeggen dat een atleet van 70kg na iedere training ongeveer 700g KH zou moeten innemen meteen of tot 4u na de training, wat overeenkomt met 1kg spaghetti en dus niet echt haalbaar is.

Voor de wedstrijd

Daarom is het aangeraden dat je ter voorbereiding op de wedstrijd een reservevoorraad suikers opbouwt. Hiermee kan je best al enkele dagen vooraf beginnen in combinatie met een aangepaste trainings-intensiteit. Het "stapelen" van koolhydraten wordt behaald door de trainingsintensiteit 1 tot 4 dagen af te bouwen en ondertussen koolhydraatrijk te eten (8-12g/kg LG). De voeding moet daarbovenop ook vetarm zijn. Deze techniek heeft echter enkel nut bij langere duurspanningen vanaf 90 minuten. Daarnaast kan het lage koolhydraten dieet bijwerkingen zoals lusteloosheid en concentratieverlies veroorzaken en is bijgevolg niet voor iedere sporter geschikt. Vooraf uitproberen is dus de boodschap.

Tijdens de wedstrijd

De dag van de wedstrijd zelf eet je best nog een stevige maaltijd 1,5 tot 4 uur voor de wedstrijd met 1 tot 4g KH/kg LG. Voor onze atleet van 70kg zou ongeveer 170g spaghetti voldoende moeten zijn. Koolhydraten vormen bij deze maaltijd de voornaamste energiebron (80% van de totale voedselname).

Klassiek worden er ook net voor de wedstrijd snel nog enkele suikers ingenomen. Doe dit slechts 15 min voor de wedstrijd om een dipje te vermijden. Kies voor een banaan of rijsttaartje omdat deze suikers trager worden opgenomen dan druivensuiker.

Na de wedstrijd

Indien je meer dan 24u hebt tot een volgende inspanning, is het heraanvullen van koolhydraten niet cruciaal. Als er minder dan 8u tussen de wedstrijden zitten, is het echter van belang dat je snel weer oplaadt. Neem dan 1g KH/kg LG per uur in.

Link

www.voedingswaardetabel.nl
cjsm.be/gezondsporten



Wat kunnen we meten: het aantal hartslagen per minuut (afgekort HF)

Wat kunnen we vaststellen: de verandering in het hartritme patroon.

Bij vermoeidheid of ziekte loopt het hartritme op.

Op basis hiervan kunnen we een optimale trainingsintensiteit bepalen.

Enkele gegevens:

De **maximale hartslag** (HF max):

In de regel 220 min de leeftijd.

Dit gegeven is mee afhankelijk van o.a. erfelijkheid en conditie.

Het is ook sportspecifiek (afhankelijk van de hoeveelheid spieren die werken)

Vb: bij lopen hoger dan bij fietsen.

Hartslag in rust (HF rust):

De hartslag bij het ontwaken. Wordt liggend genomen.

Is afhankelijk van uitgerustheid, conditie, ziekte

Hartslagreserve: HF max – HF rust

vb $160 - 50 = 110$ (Ikzelf ben het voorbeeld!)

Omslagpunt: HF rust + 80% van HF reserve

vb $50 + 80\%$ van $110 = 138$

HF waarbij men in de regel overgaat naar lopen in zuurstofschuld of verzuring.

Dit omslagpunt kan bij conditietest het best bepaald worden met een lactaattest.

Aan de hand van deze gegevens kunnen dan de **trainingszones** bepaald worden:

zeer lichte intensiteit: *Hfrust + 50 tot 60% van Hfreserve*

vb $50 + 55$ tot $66 =$ HF tussen 105 en 116

Goed bij revalidatie of beginnend lopen

Lichte intensiteit: *Hfrust + 60 tot 70% van Hfreserve*

vb $50 + 66$ tot $77 =$ HF tussen 116 en 127

Goed voor verbeteren van basisuithouding

– Gemiddelde intensiteit: *Hfrust + 70 tot 80% van Hfreserve*

vb $50 + 77$ tot $88 =$ HF tussen 127 en 138

Goed voor conditieverbetering

– Harde intensiteit: *Hfrust + 80 tot 90% van Hfreserve*

vb $50 + 88$ tot $99 =$ HF tussen 138 en 149

Goed voor prestatiegerichte training

Hierbij gaat men over het omslagpunt.

Men komt in anaerobe training

Men kan dit 1 à 2 x doen p.w. indien goed getraind.

– Maximale intensiteit: *Hfrust + 90 % van Hfreserve tot HF max++*

vb $50 + 99$ tot $110+ =$ HF tussen 149 en 160+

Men doet dit enkel wanneer de conditie zeer goed is en dan nog gedurende korte tijd.



Een kwestie van technologie en ideale maten

Een lang bovenlijf en korte benen? Dan mag u trainen wat u wilt, u zult nooit topsprinter worden. Meer dan ooit speuren coaches naar de ideale verhoudingen, stelt David Epstein, schrijver van Topsport in de genen. "Vroeger moesten alle atleten gemiddeld zijn. Nu worden de groten groter en de kleine kleiner."

Eline Delrue, De Morgen, 10/11/2014

Een wetenschappelijke speurtocht naar sportief succes, zo kun je het boek van de Amerikaanse onderzoeksjournalist David Epstein omschrijven. Zijn bestseller *The Sports Gene*, dat vorig jaar verscheen, ligt nu vertaald in de boekhandel.

Onlangs beklom Epstein, in de nasleep van zijn boek, nog het podium voor een Ted Talk over waarom atleten almaar sterker en sneller uit de hoek komen. In 1904 deed de winnaar van de olympische marathon er drieënhalf uur over. In 2012 kwam hij anderhalf uur eerder over de eindstreep. Is de mens dan zo veel vlugger geworden, vroeg Epstein zich af. Nee, besluit hij. We zijn vooral slimmer en selectiever geworden.

Kunstmatige selectie

Slimmer, zoals in: laat de technologie ons maar een duwtje in de rug geven. Neem nu Jess Owens, de Amerikaan die in 1936 het wereldrecord op de 100m lopen op zijn naam zette. Had hij vorig jaar deelgenomen aan het WK, dan had hij nog 4m moeten lopen toen de Jamaicaanse sprinter Usain Bolt finishte. Een enorm verschil in de sprintwereld. "Bedenk dat Bolt uit startblokken kon wegschieten, om dan over een kunststofbaan te hollen", vertelt Epstein. "Owens, daarentegen, moest op sintels lopen, as van verbrand hout. Dat absorbeerde veel meer energie uit zijn benen. En in plaats van startblokken had hij kuiltjes in de sintels, die hij zelf moest uitgraven met een schopje. Een biomechanische analyse van zijn snelheid toont dat hij op een kunststofbaan niet 4m achterop zou blijven, maar slechts één stap. Dat het record telkens weer wordt verbeterd, is te danken aan de technologie."

Zo ook met de prestaties van Eddy Merckx, wielergod van eigen bodem. Begin jaren zeventig zette hij het werelduurrecord op 49km 431m. Maar hoe aerodynamischer de fiets werd, hoe scherper de records. Tot een

maatregel in 2000 voorschreef dat elke uitdager ongeveer hetzelfde materiaal moest gebruiken als Merckx toen. Resultaat: het record strandde op 49km 700m, nog geen 300m verder dan Merckx veertig jaar geleden. Als is de technologie niet het enige wat atleten vooruitstuwt, stelt Epstein. We zijn de jongste eeuw weliswaar geen andere soort geworden, de genenpoel waarin de coaches vissen is wel veranderd. "In de eerste helft van de 20^e eeuw dachten trainers dat het gemiddelde lichaamstype het beste was voor alle sporten. En dat zag je aan de atleten. De beste kogelstoters en hoogspringers waren even groot en breed. Dat idee ruime plaats toen onderzoekers vaststelden dat je maar beter een gespecialiseerd dan een gemiddeld lijf kunt hebben. Dat bracht een kunstmatige selectie op gang. Elke sport vroeg om bepaalde kenmerken. Nu is een kogelstoter op topniveau 6,5cm groter dan een hoogspringer, en 59 kilo zwaarder."

Coaches en teams speuren de wereld af naar lichamen die ze kampioen kunnen maken, vertelt Epstein. In sporten waar hoogte telt, zoals basketbal, worden de sporters almaar groter. In de NBA is één op de tien langer dan 2m13. De gemiddelde topturnster kromp de laatste dertig jaar van 1m60 naar 1m45.

Epstein: "Bij zwemmen is de ideale lichaamsbouw een lang bovenlijf en korte benen, bij lopen is dat net omgekeerd. Zet zwemmer Michael Phelps en loper Hicham El Guerrouj naast elkaar: ze verschillen 18 centimeter in lengte, maar door hun specifiek lichaamstype dragen ze een even lange broek. Hun benen zijn even lang.

Aangeboren talent

De zoektocht naar de ideale maten bracht competitiesport ook bij volkeren die zich nooit eerder met sport bezighielden, weet Epstein nog. Denk aan de Kalenjin, de uit-

blinkers onder de Keniaanse langeafstandslopers. Hun voorouders leefden dicht bij de evenaar, in een heet en droog klimaat. Door evolutie, voor een betere afkoeling, paste hun lichaam zich aan, met lange benen en erg dunne kuiten.

Zwemmen, sprinten, turnen: dat loopt lekker met zo'n ingebakken gave, zou je denken. Zeer zeker, beaamt Epstein. "Onderschat dat aangeboren talent niet." Al is er nog een grote maar: "Talent in de genen doet niks af aan het werk dat nodig is om van een talent een topper te maken."

Klopt vindt Paul Van den Bosch, topsportcoach van onder meer Sven Nys en oprichter van Energy Lab. "Met talent alleen ben je niks. Veel hangt af van je doelstellingen. En van je belastbaarheid, zowel fysiek als mentaal. Kan je lichaam diep genoeg gaan om dat talent ten volle te ontplooiën? Maar ook: kun je om met stress? De stress van wedstrijden, training, de druk van de media en sponsors. Je kunt bakken talent hebben, over alle technologie beschikken, maar dan kraken onder die druk. Aan de top komen is een complex gegeven, er komt heel wat bij kijken. Zo veel schakels moeten juist zitten. Heb je één zwakke schakel, dan mag je er een kruis over maken."

Vandaar dat er zo weinig topsporters ontstaan die het ook op wereldniveau waarmaken, stelt Van den Bosch. Al is er nog hoop, zegt Epstein. "Als die ene sport niet werkt, kan dat ook gewoon aan jou liggen. Wees niet bang om dan iets anders te proberen. Usain Bolt had ook eerst zijn zinnen gezet op uitblinken in cricket."

David Epstein, *Topsport in de genen*, De arbeiderspers, 336 p., 22,50 euro.



**AD-DELHAIZE "TEN BOS"
NIEUWKERKEN-WAAS**

Marc & Regina Goossens-Hosten
03 - 766.20.25

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



sint-niklaas • www.modécoupon.net

Heistraat 92 – St-Niklaas – T. 03 777 62 84 – info@modécoupon.net

Ontdek onze passie voor raamdecoratie en modestoffen



3000 gordijnen uit stock • eigen confectieatelier • 2500m2 showroom
meet- en plaatsingsdienst • snelle levertijd

Modécoupon is alle weekdagen open **van 9u tot 18u**. Zondag gesloten

GRAFZERKEN VAN DE VELDE DIRK



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

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

E-mail: info@vandeveldedirck.be
Website: www.vandeveldedirck.be

Begravenissen – Rouwcentrum

VAN DE VELDE DIRK

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

Markplein 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: info@vandeveldedirck.be
Website: www.vandeveldedirck.be

Cross in Berendrecht: 11 oktober.

De traditie dat het in Berendrecht steeds goed weer is, werd deze keer niet bewaarheid: het regende pijpenstelen toen ik onderweg was en het was nog steeds goed aan het regenen toen ik er aankwam. Maar gaandeweg klaarde het toch op, zodat het merendeel van de wedstrijden zonder regen kon doorgaan. Maar dat die regen een invloed had op het parcours moge duidelijk zijn: drassig en veel modder en plassen; kortom: echt crossweer!

Het is ook de eerste wedstrijd waar vele van onze Vliegende Schoenen in een hogere categorie moesten starten en dus een langere afstand voor de kiezen kregen. Benieuwd wat dat zou worden!

Onze 3 benjaminjuffers, Frédérique, Hanne Smet en Elise hadden een goede start waarbij Frédérique die zelfs als eerste de bocht nam. Frédérique kon haar goede start verzilveren met een heel mooie 3^{de} plaats als eindresultaat. Hanne was dan weer iets trager gestart, zo rond de 12^{de} plaats, maar zij rukte gestaag op naar voren om uiteindelijk mooi 4^{de} te worden net na Frédérique. En Elise, wellicht de kleinste van de bende bewees eens te meer dat ze uit het goede loophout is gesneden: zij werd knap 5^{de}. Een sterke start dus van die 3 juffers!

Bij de jongens was het uitkijken naar de eerste cross van Stef Jacobs en van Tijn Van Hooste. Stef nam onmiddellijk de leiding van het 15-koppige peloton en kon dat aanhouden tot in het bos. Bij het uitkomen van het bos liep hij dan nog steeds mooi 2^{de} en zette een knappe eindsprint in, waarbij hij nummer 1 kon remonteren, maar de



Frédérique, Hanne en Elise in de regen in Berendrecht!

laatste 40m waren er te veel aan. Toch een uitstekende 2^{de} plaats voor Stef. Tijn had een heel rustige start en voor hem is de afstand iets te kort, want hij kwam pas onder stoom op het einde, haalde nog veel lopertjes in en wist op die manier nog heel knap 3^{de} te worden. Opnieuw 2 podiumplaatsen voor onze jeugd: de toekomst is verzekerd. Lorien moest voor het eerst in de pupillenreeks aantreden en wist dankzij haar geheime wapen – een snelle eindsprint – knap de overwinning te behalen. Achteraf bleek dat een leeftijdsgenote te laat aan de start was gekomen en dan in de pupillen jongens reeks had meegelopen en daar een snellere tijd als Lorien had; vandaar dat Lorien uiteindelijk 2^{de} werd geklasseerd! Toch uitstekend, als je 't mij vraagt! Ook Gilles en Cédric stapten over naar de

pupillenreeks en deden het uitstekend. Gilles bleef de hele wedstrijd mee in de voorste gelederen om

mooi 4^{de} te worden – op amper 3 seconden van de winnaar! – en Cédric was in hevige debatten verwickeld voor de plaatsen 7 tot 12 en werd uiteindelijk mooi 10^{de}. Van een geslaagd debuut bij de pupillen gesproken!

Inthe moest nu ook al een categorie hoger – wat worden ze groot! – liep dus bij de miniemen een degelijke wedstrijd en werd uiteindelijk 9^{de}.

Bij de kadetten meisjes deed Anke de overstap en Lobke en Jade waren de zogenaamde habitués bij de kadetten. Lobke nog op zoek naar haar beste conditie liep een sterke wedstrijd en werd heel knap 2^{de}. Jade volgde even verder: zij werd na een degelijke wedstrijd 9^{de}. Anke volgde dan weer 2 plaatsjes verder en liep een goede eerste kadettenwedstrijd. Ook Jasper en Siebe moesten nu de langere afstand bij de kadetten verteren (2500m) en deden dat beiden goed. Jasper hield er een 6^{de} plaats aan over en Siebe moest in de laatste meters de duimen leggen in de sprint en werd 11^{de}. Ik verwacht dat beiden nog beter zullen presteren als ze een paar wedstrijden hebben gelopen en de maandagavondtrainingen goed blijven meedoen!

3 van de 11 scholieren dames waren van WALO. Charlotte lag, zoals vaak in tweegevecht met Tamara Verboven, maar deze keer kon ze vrij makkelijk de overwinning binnenhalen. Hiermee bevestigde ze nog maar eens haar uitstekende prestatie tijdens de aflossing van WALO. Ook Joke deed het heel goed. Na een felle, door haar gewonnen eindsprint – “ik had haar toch nog te pakken”, was haar eigen reactie - tegen een kadette werd ze 5^{de} en eindigde zo net in de eerste helft. Ook Inge is tegenwoordig in goeden doen; dat be-



wees ze ook al bij de aflossing van WALO en nu weer. Ze wist een mooie 8^{ste} plaats te behalen. Sander tenslotte was onze laatste man aan de start en we verwachten veel van hem. Met een uiterst verdiende 2^{de} plaats loste hij die verwachtingen meer dan in! Knap van Sander!

Zo de kop van het crosseizoen is eraf, en zo te zien aan alle mooie uitslagen in Berendrecht beloofd het opnieuw een succesvol veldloopseizoen te worden voor onze Vliegende Schoenen!

1^{ste} Criteriumcross in Wommelgem: 18 oktober.

Een stralende zon en temperaturen boven de 20°; 't was niet echt crossweer en de opkomst was dan ook enorm groot; vooral in de jeugdreeksen. Bij de meisjes benjamins werd Elise mooi 7^{de} (op 27) en bevestigde daarmee haar puike prestatie van de week voordien. Als we kijken naar de leeftijd, dan was Elise de snelste van de 7-jarigen!! Het deed ons ook plezier

om Julie nog eens aan de start te zien, en ze had er duidelijk ook weer zelf plezier in. Ze startte heel snel – was mee met de top 5 – maar dat moest ze toch een beetje bekopen, maar uiteindelijk werd ze toch mooi 16^{de} en dat is uitstekend gelopen!

Stef had in Berendrecht al bewezen dat er met hem rekening moet gehouden worden bij de jongens en nu was Owen er ook nog bij; 't was uitkijken naar zijn eerste cross van het seizoen. Niet minder dan 46 startertjes in hun reeks! Ongezien, zo'n bende – de toekomst van de KAVVV atletiek-afdeling lijkt verzekerd! Stef was snel gestart, liep zelfs even aan de leiding, terwijl Owen de debatten rustig vanuit de 2^{de} linie volgde. In Wommelgem is de afstand niet ver voor de benjamins en moet van in het begin snel gelopen worden. Terwijl Stef zich in de kopgroep kon handhaven begon Owen aan een indrukwekkende laatste 200m! Met zijn grote passen rukte hij zo van de 10^{de} naar de 4^{de} plaats op! Wat een eindsprint! Stef volgde dan even verder als 6^{de}! Lorien heeft duidelijk de overstap naar de pupillen goed verteerd! De afstand lijkt geen probleem te zijn voor haar en na een heel knappe wedstrijd werd ze 4^{de} (op 26).

Waar Gilles en Cédric aan de start komen is er altijd ambiance voor en tijdens de wedstrijd. Vandaag was dat niet anders; Gilles laat zich niet intimideren door de concurrentie die nu meestal een jaar ouder is dan hem en kon na een heel sterke wedstrijd als 4^{de} de meet overschrijden. Cédric werd in deze sterk bezette reeks knap 21^{ste}! Hier waren 39 (!!) starters. Inthe en Chloë waren onze eerstejaarsminiemen en alhoewel beiden een degelijke wedstrijd liepen, moesten ze vrede nemen met de 2 laatste plaatsen. Maar bij hen speelt de Olympische gedachte:

meedoen is belangrijker dan winnen, en we vinden het fijn dat ze toch steeds hun beste beentje voorzetten.

Bij de kadetten meisjes zagen we 4 WALO's (op 17!) aan de start. Dat de conditie van Lobke aan het groeien is moge duidelijk zijn; ze werd dank zij haar ondertussen gekende en door de tegenstand gevreesde eindjump mooi 2^{de}! Binnenkort zit er wel een overwinning aan te komen, Lobke!

Ook onze andere 3 miniemen liepen een degelijke wedstrijd met Jade, die mooi 12^{de} werd,



Anke (15^{de}) en Merel Jacobs (16^{de}). Voor Merel was het haar eerste wedstrijd bij de kadetten en haar eerste crosswedstrijd en dat was toch een hele ervaring!

Kyllian moet vaak voetballen op zaterdag, maar deze keer was hij er toch eens bij. En hoe! Na een heel sterke wedstrijd kon hij als 3^{de} de meet overschrijden. Jasper liep zich net in de helft van het deelnemersveld (net zoals in Berendrecht) en werd hier 9^{de} op 17 lopers. Siebe tenslotte werd 17^{de} in zijn gekende rustige en mooie loopstijl! Charlotte is in goeden doen en dat bewees ze opnieuw met een knappe 2^{de} plaats (op15), en ook Joke David doet het uitstekend: met een 6^{de} plaats liep ze zich opnieuw in de eerste helft! Inge Van Bogaert had tegenslag; ze was gevallen over een

boomwortel en daarbij had ze ook wat last en kon zich dus niet op haar normale sterkte verdedigen. Ze liep toch mooi haar wedstrijd uit.

Sander tenslotte werd weer 2^{de}, maar wist de koploper nu toch heel wat dichterbij te benaderen dan in Berendrecht. Dat beloofd voor de toekomst! Op naar criteriumcross 2 in Schoten!

2de Criteriumcross in Schoten

't Was de moeite! Een ongeval op de ring zorgde voor een enorme file, zodat er in heel wat auto's stress was om op tijd op de wedstrijd te raken. Voor sommigen liep het faliekant af: zo waren Anke en Jana te laat, maar door de goodwill (waarvoor dank!) van voorzitter Luc Bastenie en zijn team konden beiden dan uiteindelijk toch nog een wedstrijd lopen door bij de seniors/masters dames te starten. En ze deden het er beiden nog uitstekend ook!

Elise en Julie waren onze jongste starters. Elise was iets minder goed op dreuf dan in Wommelgem, maar werd uiteindelijk toch mooi 14^{de}. Julie presteerde terug op haar normale peil en werd even later 17^{de}. Er waren 25 lopertjes. Zouden Owen en Stef hun goede prestaties van vorige weken kunnen bevestigen? Ja hoor, met een mooie 6^{de} plaats voor Owen en een 8^{ste} plaats voor Stef op 31 lopertjes deden ze wat we van hen konden verwachten.

Gilles Vankerkhove heeft de overgang naar de pupillen uitstekend verwerkt: met een formidabele, verbeterde eindsprint versierde hij de 2^{de} plaats! Meteen ook goed voor 9 punten in het WALO-jeugdklassement en een nominatie tot Vliegende Schoen van de week! Eerstdaags zal er wel een overwinning voor Gilles komen! Ook Cédric

was in goeden doen; hij kon zich, eveneens als eerstejaars, voor de eerste keer in de eerste helft van de uitslag lopen (14 op 28) en hij was daar zeer terecht fier op! Inthevan haar kant liep gezwond haar wedstrijd uit en alhoewel ze laatste werd in haar reeks zijn we toch trots op haar: je moet het toch maar doen! Dat kunnen we ook zeggen van Merel die voor het eerst kennismaakte met een zwaar modderparcours bij de miniemen meisjes! Jade is eveneens uitstekend op dreuf en kon zich mooi naar een 9^{de} plaats lopen (op 11). Lobke Van Puyvelde liet al in Wommelgem zien dat ze aan de beterhand was en op een zwaardere parcours komt ze dikwijls beter uit de verf. Dat bleek ook hier met een verdiende 2^{de} plaats als resultaat! Dat ze daarbij als kadette ook alle scholieren achter zich kon laten voegt extra pigment toe aan haar prestatie.

Charlotte Christiaens heeft duidelijk haar beste vorm te pakken. Op een modderig parcours dat haar toch iets minder ligt, wist ze een heel knappe en meer dan verdiende overwinning te behalen. Ook Joke's conditie blijkt goed te zijn. Ze loopt stevast makkelijk in de eerste helft en werd nu weer 6^{de} op een toch goed bezette reeks van 13 scholieren. Jasper moet nog een beetje zijn stek zoeken bij de kadetten. Hij loopt telkens een sterk wedstrijd, maar moet dan in de sprint vaak een paar plaatsjes toegeven. Maar geen nood; vroeg of laat eindigt ook hij in de eerste helft. Nu werd hij 6^{de} op 9 deelnemers. Broer Sander tenslotte toont een groeiende conditie en deze keer moest hij pas in de eindsprint de duimen leggen. Zo grossiert hij in knappe 2^{de} plaatsen!

Hopelijk hebben we geen file bij het naar huis rijden!?

Jaak Schramcross in Hoboken: 15 november

De Jaak Schramcross is een van de oudste wedstrijden in het KAVVV-circuit: hij wordt al meer dan 50 jaar georganiseerd door de sportdienst van Hoboken in samenwerking met het KAVVV. Telkens is er een ruime belangstelling van de lopers, wellicht mede doordat er steeds een mooi prijsje te verdienen is in alle categorieën.

De benjamins jongens en meisjes moeten er telkens samenlopen, maar er wordt weliswaar een apart klassement opgemaakt. Owen nam een blitzstart (opa Antoine en ikzelf hadden hem dat op het hart gedrukt) – en dook als eerste de bocht van de piste in. Daar moest hij het tempo ietsjes laten zakken, maar hij hield goed stand en werd uiteindelijk knap 2^{de}.



Owen 2^{de}!

Elise en Jente waren onze enige benjamins meisjes en op zo een korte wedstrijd van amper 400m was het voor hen moeilijk om met hun kleine beentjes de groteren bij te houden. Niettemin werd Elise knap 6^{de} en Jente, die een uitstekende wedstrijd liep 8^{ste}. Er waren 14 aankomsten in deze reeks.

Bij de pupillen waren we sterk vertegenwoordigd met Gilles, een



Gilles 2^{de}!

weder optredende Wiebe, Cédric en Lorien. Gilles maakte deel uit van een kwartet koplopers en op de piste probeerde hij van plaats 3 naar 2 te gaan; zijn aanval werd eerst afgeslagen, maar Gilles probeerde nog eens, ging over nummer 2, en sprintte zich nog **Ook**



Lorien werd 2^{de}!

voorbij nummer 1. Maar dat was net op het einde; zelfs de juryleden waren het oneens over wie nu gewonnen had.. Uiteindelijk werd Gilles dan wellicht onterecht als 2^{de} geklasseerd.

Maar zijn tijd komt nog wel. Wiebe

liet zien dat ook hij de overstap naar de pupillen goed verteerde met een mooie 5^{de} plaats als resultaat. En Cédric volgde kort daarna als 6^{de} in zijn kenmerkende karaktervolle stijl! Mooi om zien. Bij de meisjes werd Lorien toch ook mooi knap 2^{de} na een heel sterke wedstrijd!

We waren blij dat Senta nog eens opnieuw aan de start verscheen na heel wat blessureleed. Ze liep haar wedstrijd mooi uit en dat is al een goede prestatie op zich na zo een maandenlange afwezigheid.

Kylian kon omwille van een handblessure de goal van Nieuwkerken niet verdedigen, maar het belette hem niet om hier te starten. Hij liep een dijk van een wedstrijd en moest pas na een prangende eind-sprint nipt de duimen leggen voor de 1^{ste} plaats.



Kylian 2^{de}!

Jasper werd hier 5^{de}, maar had eigenlijk 3^{de} kunnen zijn; hij vergiste zich onderweg van pad en liep de verkeerde kant op.. Siebe tenslotte liep ook een degelijke wedstrijd en werd 8^{ste}. Er waren hier 9 deelnemers. Bij de kadetten meisjes was het uitkijken naar Lobke. Na een voor haar ongewoon snelle start – ze ging resoluut aan kop - moest ze halfweg een klein beetje gas terug nemen, maar op het einde kon ze met opnieuw een knappe versnelling toch beslag leggen op een 1^{ste}

plaats. Knap Van Lobke!



Een overwinning voor Lobke!

Ook Jade was heel goed gestart, maar struikelde halverwege de wedstrijd over een boomwortel en ging met haar hoofd tegen een boom en moest opgeven. Jammer! Charlotte en Jana waren onze scholieren vertegenwoordigers en ze werden knap 2^{de} en, 3^{de} na een goede wedstrijd. Het lijkt erop dat Jana heel wat vooruitgang heeft geboekt in het crossen!



Charlotte 2^{de} en Jana 3^{de}!

Bij de scholieren jongens zagen we Timon nog eens aan het werk. Hij liep een goede wedstrijd en strandde op de 4^{de} plaats, amper 2 seconden na Sander die, het moet gezegd, toch wel heel goed op dreef is dit crosseizoen!



Sander op plaats 3!

Met een hele reeks 2^{de} plaatsen, 1 overwinning, en tal van mooie ereplaatsen én een mooi prijsje kon onze jeugd weer van een geslaagde namiddag spreken.

Cross in Zandhoven: 22 november.

Op het mooie parcours in Zandhoven zagen we weer heel wat leuke wedstrijden. Frédérique Maes was onze snelste loopster bij de benjamins meisjes; ze werd mooi 6^{de}, even verder gevolgd door Elise (11^{de}), Jente (15^{de}) en Julie (17^{de}).

Bij de jongens waren Stef Jacobs en Tijn Van Hooste onze enige vertegenwoordigers. Stef was snel gestart in de top 3, maar zakte dan naar plaats 7.

In de 2^{de} ronde echter wist hij zich te herpakken en met zijn ondertussen befaamde eindsprint kon hij zich mooi 4^{de} plaatsen. Tijn, een beetje gestresseerd door een laat-tijdige aankomst, liep zich toch ook naar een knappe 8^{ste} plaats. Er waren 21 lopertjes.

Op Lorien kunnen we altijd rekenen voor een goede wedstrijd en ook nu stelde ze niet teleur met een 5^{de} plaats. Het was ook uitkijken naar Inca De Dycker in haar eerste wedstrijd voor WALO. Ze liep een heel regelmatige wedstrijd en kan tevreden zijn met haar 11^{de} plaats!

Gilles en Cédric zijn steevast onze (eerstejaars) pupillen aan de start van de wedstrijden. Gilles werd opnieuw na een sterke wedstrijd 3^{de} en Cédric eindigde net 10 plaatsjes verder na een degelijke wedstrijd. Het deed ons plezier om Senta, na een lange afwezigheid wegens kwetsuren terug aan het werk te zien; ze liep haar wedstrijd rustig uit. Quinten De Dycker liep hier ook zijn eerste cross, en hij eindigde 11^{de} na degelijke wedstrijd. Heel regelmatig gelopen tegen een constant tempo.

4 van de 9 gestarte atleten bij de cadetten meisjes waren WALO-dames. Malou werd knap 1^{ste} na een wedstrijd die ze van begin tot einde leidde. Jade werd hier 6^{de}, terwijl Merel na een goede wedstrijd nog Anke achter zich kon laten: zij werden 8 en 9.

Kyllian liep net als Malou een dominante wedstrijd en kon een mooie overwinning op zijn palmares bijschrijven. Jasper werd hier zoals vaak net in de helft van de groep: 6^{de} op 11 en Siebe werd hier laatste na toch een degelijke wedstrijd. Ook bij de scholieren meisjes kleurde het deelnemersveld roodwit. Charlotte kon weer een mooie overwinning boeken. Ook Jana verraste ons aangenaam met een knap bevochten 3^{de} plaats. Joke werd hier 5^{de} en bevestigde daarmee haar goede prestaties in het huidige crossseizoen. Inge tenslotte was op de sukkel, moest een paar keer stappen wegens een volhardende ontsteking, maar kon toch haar wedstrijd zachtjes uitlopen.

Bij de jongens scholieren was het een mooie wedstrijd met steeds wisselende posities tussen Sander en Timon. Sander kon zich dankzij een snellere eindsprint de 2^{de} plaats behalen, terwijl Timon als 3^{de} kort daarna de meet overschreed.

Weeral een paar overwinningen en knappe ereplaatsen en mooie

prestaties konden we dus optekenen in de bossen van Zandhoven!

Cross in Burcht: 05 december

Ondanks het toch droge weer tijdens de week voorafgaand aan de 4^{de} criteriumcross in Burcht lag het sompige parcours met een paar lastige modderstroken er heel zwaar bij. Dat ondervond Noa De Jonghe, tijdens de opwarming voor notabene haar eerste crosswedstrijd:

In een van de modderstroken bleven haar loopschoenen gewoon vastzitten. Maar dat liet ze niet aan haar hart komen en ze liep achteraf ook een heel sterke en regelmatige wedstrijd bij de benjamins meisjes. In die reeks was Hanne Smet onze beste vertegenwoordigster met een heel mooie 6^{de} plaats. Frédérique Maes werd kort na haar 6^{de}, Elise werd mooi 13^{de}, net in het midden van het 25-koppige deelnemersveld. Jente en Noa sprintten nog met mekaar waarbij Jente 17^{de}, en Noa 18^{de} werd.

Ook bij de benjamins jongens zagen we nieuw lid Toon Keymeulen aan het werk. Toon heeft een mooie loopstijl en liep heel goed: hij werd uiteindelijk 20^{ste} (op 38!!) en 2^{de} bij de 6-jarigen. Voorwaar een knappe prestatie!

Ik dacht dat zo een zwaar parcours niks voor Lorien zou zijn, maar ze verraste me danig: na een heel sterke wedstrijd werd ze knap 4^{de}! Gilles van zijn kant deed het nog een plaatsje beter! 't Is toch altijd leuk te zien met hoeveel karakter Gilles zijn wedstrijden loopt! Wiebe is meer een type flyer; met zijn grote passen verteert hij heel goed lichte omlopen. Maar ook hier deed hij het verre van slecht; hij werd 11^{de} op 23!

Inthe, Chloë en Senta werden respectievelijk 12, 14 en 15 bij de minniemen meisjes en dat is vooral een

goede prestatie van Inthe, die toch een paar weken buiten strijd was wegens een blessure!

Zus Jade (6^{de}) deed het dan weer uitstekend bij de kadetten meisjes. Het lijkt erop dat zij bij een zware wedstrijd beter tot haar recht komt. Anke (9^{de}) liep dan weer op het niveau dat we van haar gewend zijn: altijd degelijk en heel regelmatig.

Bij de jongens kadetten was het uitkijken naar Kyllian, Siebe en Jasper. Alle 3 liepen ze een voortreffelijke wedstrijd met een 2^{de}

plaats voor Kyllian, een 6^{de} plaats voor Jasper – die hiermee voor de eerste keer in de eerste helft eindigde (knap van Jasper!) en Siebe werd tenslotte 12^{de}. Maar niet getreurd, want hem stond wellicht nog een spetterende fuif te wachten voor zijn 13^{de} verjaardag! Proficiat Siebe!

Joke David had als enige van de scholieren om de schoolboeken en de examens te laten voor wat ze waren en dacht dat ze door afwezigheid van een aantal atletes wel eens een goede zaak zou kunnen

doen in het klassement van de criteriumcrossen. Slim gezien van die meid! En het lukte nog ook: na een beresterke wedstrijd eindigde ze knap 2^{de} en kon zo 48 punten toevoegen aan haar puntentotaal in het klassement.

Het hoeft geen verder bewijs dat onze Vliegende Schoenen deze keer als baarljke modderduivels tekeer gingen. En een dikke proficiat gaat toch nog eens extra naar Toon en Noa die zich een waardige Vliegende Schoen hebben getoond.

Nieuwe aansluitingen!

In oktober konden we opnieuw 2 nieuwe jeugdleden verwelkomen: **Fenna Nicque en Esmée Schouten**. We heten hen van harte welkom in onze loopclub, en we hopen dat ze zich goed zullen voelen in onze club. En misschien zien we sommigen onder hen ook wel eens in een of andere wedstrijd aantreden.

Belangrijke data:

- **Kampioenviering annex Kerstfeest** gaat door op zaterdag 20 december 2014 in de refter van de school in de Gijselstraat in Nieuwkerken. De inschrijvingen zijn afgesloten en we zijn bijzonder blij met de meer dan 100 aanwezigen. We zullen er een spetterende namiddag met bowling en avondfeest/kampioenviering van maken met de traditionele koffiekoeken met chocolademelk!
- **WALO-jeugdweekend** in Herentals in 2015 gaat door van 15 tot 17 mei!
- Hou alvast deze data vrij in jullie agenda.



Ten Bos 13 – 9100 Nieuwkerken
Lingerie en Badmode
Nachtkledij voor hem en haar



OPENINGSUREN:

Maandag: gesloten
Dinsdag tot vrijdag doorlopend open van 10-18u
Zaterdag open van 10-17u

Mogelijkheid tot afspraak na openingsuren
Jessy De Grootte - - 0472/60.58.21

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

MARTIN MEUL
MATRASSEN
BOXSPRINGS
LATTENBOEDEMS
SINT-NIKLAASSTRAAT 40 SINT-GILLIS WAAS 03 770 55 73

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



Zakenkantoor Nys bvba

Alle verzekeringen – Sparen – Lenen – Bank
Grote Kouterstraat 35, 9120 Vrasene
Tel. 03/775.27.14 Bureel – 03/775.40.65 Privé
E-mail nijs.roger@recordbank.be



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

DIGITAAL PRINTWERK
KOPIERWERK
PLANKOPIE - PLOTSERVICE
POSTERPRINTING
CURSUSDIENTST VOOR SCHOLEN

INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN

Uitslagen niet AVVV-wedstrijden.

Dwars door Hasselt, zondag 12/10/2014			
10km	Roland Syvertsen	0:42:06	139 ^e /2439 3 ^e M55/78
	Saskia Vercaemmen	0:43:39	193 ^e /2439 3 ^e V/157

Krefeld, Duitsland zondag 19/10/2014				
6km	Patrick Bogaert	0:29:02	5	
42 dames	Jean Paul Meys	0:29:37	7	
56 heren	Rik Dhollander	0:29:45	8	
	<i>Sara Wuytack</i>	0:29:45	1	
	JeanPierre Verbraeken	0:31:15	14	
	<i>Lies Brynaert</i>	0:31:59	2	
	Bo Van Havere	0:35:25	19	
	Yannik Rottier	0:35:25	21	
	Mark Bosman	0:33:13	24*	
	Patrick Van Gysel	0:33:21	25	
	Yves Van Bogaert	0:33:22	26	
	Roger Nys	0:33:42	31	
	Rita Van Beek	0:39:22	15	
	<i>Kristien Dehandschutter</i>	0:40:13	20	
	<i>Helena Van Mele</i>	0:42:23	26	
	<i>Francine Rottier</i>	0:56:50	40	
	Michel Degrande	1:03:54	56*	
	16km	Maarten Dhollander	1:00:30	3
		Dirk Brynaert	1:03:44	7
		Luc Van Wolvelaer	1:14:45	19
Pieter Stas		1:17:54	27*	
Johan Hebbinckuys		1:20:07	31	
Walter Senaevé		1:20:07	32	
Bart Van Bogaert		1:20:57	36	
Herman Verplancke		1:21:57	39	
Patrick Roelandt		1:23:09	45*	
Kristof Swinnen		1:23:29	47	
Rudy Reynaert		1:31:29	78	
Albert Van Bunder		1:45:30	97	

(*) liepen 'verloren' tijdens de wedstrijd.

Amsterdam marathon, Nederland zondag 19/10/2014			
42,195km	Veerle Hofman	3:24:13	24 ^e V/35
	Bart Roelant	4:05:18	841 ^e M/45
21km	Roland Syvertsen	1:36:27	963 ^e /14260

Moerschanscross Hulst Nederland, zaterdag 1/11/2014				
9km	Pieter Stas	0:36:14	M35+	12/22
	Johan Hebbinckuys	0:39:23	M45+	18/31
2km	Karel Stas	0:08:06	J13/14jr	7/20

Bottrop, Duitsland, zondag 2/11/2014			
50km	Rudy Van Daele	4:12:28	
	Dirk Adriaenssens	6:20:33	



Filip M.



Sophie DK



Podium Krefeld, 6km dames
Lies B. Sara W. Nina Windhausen



Roland S.
½ marathon, Amsterdam

Heikant, Nederland, zat. 15/11/2014			
12km	Stein Vermeulen	48:13	12
116 dln	Rudy Van Daele	48:45	13
	Filip Van Goethem	49:33	18
	Roland Syvertsen	53:51	32
	Danny Van Damme	57:55	50
3km	Yente Syvertsen	14:57	19
42 dln	Saskia Vercammen	14:58	20

Valencia, Spanje, zondag 16/11/2014		
42,195km	Francis De Pauw	3:44:30

Kieldrecht, Memorial Juul Van De Walle, zaterdag 22/11/2014				
5km 59dln	Yannick Rottier	16	0:22:38	5
	Yente Syvertsen	22	0:24:39	
	Ronald Syvertsen	23	0:24:30	5
	Freddy Verstichel	30	0:26:10	5
	Roger Nys	37	0:27:48	5
	Ingrid Senaeve	39	0:27:59	5
7,4km	Dirk Brynaert	1/94	0:25:22	5
12km 91dln	Bart Coppens	3	0:42:51	5
	Filip Mortier	5	0:44:01	
	Patrick Hembrecht	7	0:45:47	
	Stein Vermeulen	9	0:46:06	5
	Patrick Roelandt	10	0:46:07	5
	Filip Van Goethem	11	0:46:08	
	Rudy Van Daele	15	0:46:39	5
	Luc Gerlo	27	0:52:06	
	Saskia Vercammen	30	0:52:27	5
	Luc Arens	48	0:57:51	5
	Luc Smet	55	0:58:47	5
	Cecile Boel	70	1:04:44	5

Beveren, winterloop zaterdag 29/11/2014				
4km 66dln	Ronny Waegenaeer	4	0:15:40	
	Filip Leemans	6	0:16:06	
	Jozef Claessens	27	0:19:31	
	Freddy Verstichele	39	0:21:08	
	Roger Nys	40	0:21:14	5
	Ingrid Senaeve	57	0:24:29	5
	Yannick Rottier	58	0:24:30	5
8km 97dln	Marc Bosman	10	0:32:57	5
	Roland Syvertsen	14	0:34:26	5
	Joseph Maes	76	0:43:53	5
12km 77dln	Tommy Kinders	4	0:43:04	
	Bart Coppens	5	0:43:30	5
	Patrick Hembrecht	9	0:44:04	
	André Martens	24	0:52:09	5
	Danny Van Damme	31	0:53:03	5
	Johan Hebbinckuys	44	0:55:23	5

“Zaterdag namen we deel aan de Kieldrechtse Juul Van de Walleloop.”

Saskia vertelt:

Mooi weer, getooid in een WALO shirt stonden we aan de start in Kieldrecht. Ikzelf koos voor de „lange afstand” (12km), Roland (die haas speelde voor Yente) koos voor de “korte afstand” (5km).

Alle 3 de afstanden startten samen, maar dat is niet echt een nadeel. Je zit na 2km al in de polder, dit jaar was het geen belemmering want het was zo goed als windstil.

Na 2 km is er een eerste splitsing, de 5 km draait terug richting centrum. De 7,4km en de 12km lopen nog wat verder de polder in. Al snel volgt een 2e splitsing. Ik kon mijn wagentje aan mijn voorganger hangen, die constant een meter of 10 voor me uit liep.

De dag was goed, het weer was goed, en de wedstrijd ging vlot. Als eerste dame over de streep in 52min 30s. Roland en Yente liepen een heel goede wedstrijd, met voor Yente een persoonlijk record, dankzij papa’s haaswerk. Roland liep 24min40s. We zijn huiswaarts gekeerd met 30 suikerwafels, als dat geen mooie oogst is!



Josef M, Cecile B, André M
Danny V, Dirk A



Foto's: "Winterloop Beveren"



Herman Verplancke	45	0:55:28	5
Luc Arens	51	0:58:03	
Dirk Adriaenssens	63	1:04:38	5
Cecile Boel	64	1:04:49	5
Romain Bolssens	68	1:06:51	

Geldrop, Nederland, 't is (voor) niks, zondag 23/11/2014			
21km	Walter Senaeve	1:40:02	38/235
	Kristof Swinnen	1:42:44	52/235



Foto's: Jan van den Eshof

Houffalize, Houffatrail, zondag 7/12/2014			
15km	Tommy Kinders	1:07:26	3/283

KBC Runners en Volharding Beveren
Organiseert 2^{de} oefencross op 20/12/2014
 Start om 14.00 uur
 Plaats: atletiekterrein Beveren
 14:00u Jeugd 1km, 14:30u: cad-sch: 3km
 15:00u jun-sen-mas dames: 4km 15:30u jun-sen-mas heren: 6km

Wedstrijdkalender AVVV:

Datum		Organiserende club	Plaats	Uur
Zon. 28 dec.	Nieuwjaars-corrída Criterium stratenloop	WALO	Polyvalente zaal Gyselstraat, Nieuwkerken	13.30u
Zat. 10 jan.	Sint Eloocross	WAV	Recreatiedomein Fort II Fort II straat, Wommelgem	13.30u
Zat. 17 jan.	Geitencross	AVI	Fort VI Universiteitsplein (UIA), Wilrijk	13.30u
Zat. 24 jan.	Cross	ACR	FC St Jozef Zuiderdijk 10F, Rijkevorsel	13.30u
Zat. 07 feb.	5 ^e KAVVV Criteriumcross	ACK	Gemeentelijke atletiekpiste Statiepleindorp, Kalmthout	13.30u
Zat. 14 feb.	Stercross	WALO	Recreatiedomein "De Ster" Lange Rekstraat, Sint-Niklaas	13.30u
Zat. 21 feb.	KBC-cross	LGP	"in 't kalf" Veldstraat 97 Oud Broek, Stabroek-Putte	13.30u
Zat. 28 feb.	Memorial Jos De Borger Cross	SAV	Gemeentepark Braumstraat Schoten	13.30u

Voor meer details zie "A.V.V.V. Officiële winterkalender 2014-2015" of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.htm>

Wedstrijden niet-KAVVV + (Inter) Nationale Kalender Januari - Februari 2015

Datum	Wedstrijd	Plaats	Uur	Afstand
zondag 21 december 2014	Kerstloop*	<i>Stekene</i>	14:45	3
			15:10	6
			16:00	12
woensdag 31 december 2014	Syl - Westerloop	<i>Westerlo</i>	23:50	4,5
			23:50	11,3
zaterdag 3 januari 2015	Jef Thuy Memorial	<i>Heikant</i>	15:00	5,4
			15:00	12,2
zaterdag 10 januari 2015	Steense Rattenloop	<i>Sint-Jansteen(NL)</i>	15:00	6,4
			15:00	8,4
			15:00	12,5
zaterdag 10 januari 2015	29 ^e Leopoldsloop	<i>Watervliet</i>	14:00	21
			14:30	6
			14:30	12
zaterdag 17 januari 2015	Eugene Vinck Memorial	<i>Westdorpe(NL)</i>	14:45	4,8
			14:45	8,7
			15:00	14,5
zondag 18 januari 2015	XXV ^a Cursa "20 Km Mar i Murtra"	<i>Blanes (ESP)</i>	9:30	20
			10:00	10
zondag 1 februari 2015	Hivernales du RCB	<i>Watermaal-Bosvoorde</i>	10:30	10
			10:30	20
zondag 8 februari 2015	LPM Marathon	<i>Genk</i>	10:00	41,195
			11:00	21,1
			14:00	12
zondag 15 februari 2015	Trail des Z'Amoureux	<i>Ben Ahin</i>	10:00	29
			10:15	19
			10:30	29
zaterdag 21 februari 2015	26 ^e Leopoldsloop	<i>Watervliet</i>	14:00	27
			14:30	6
			14:30	12

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.