

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

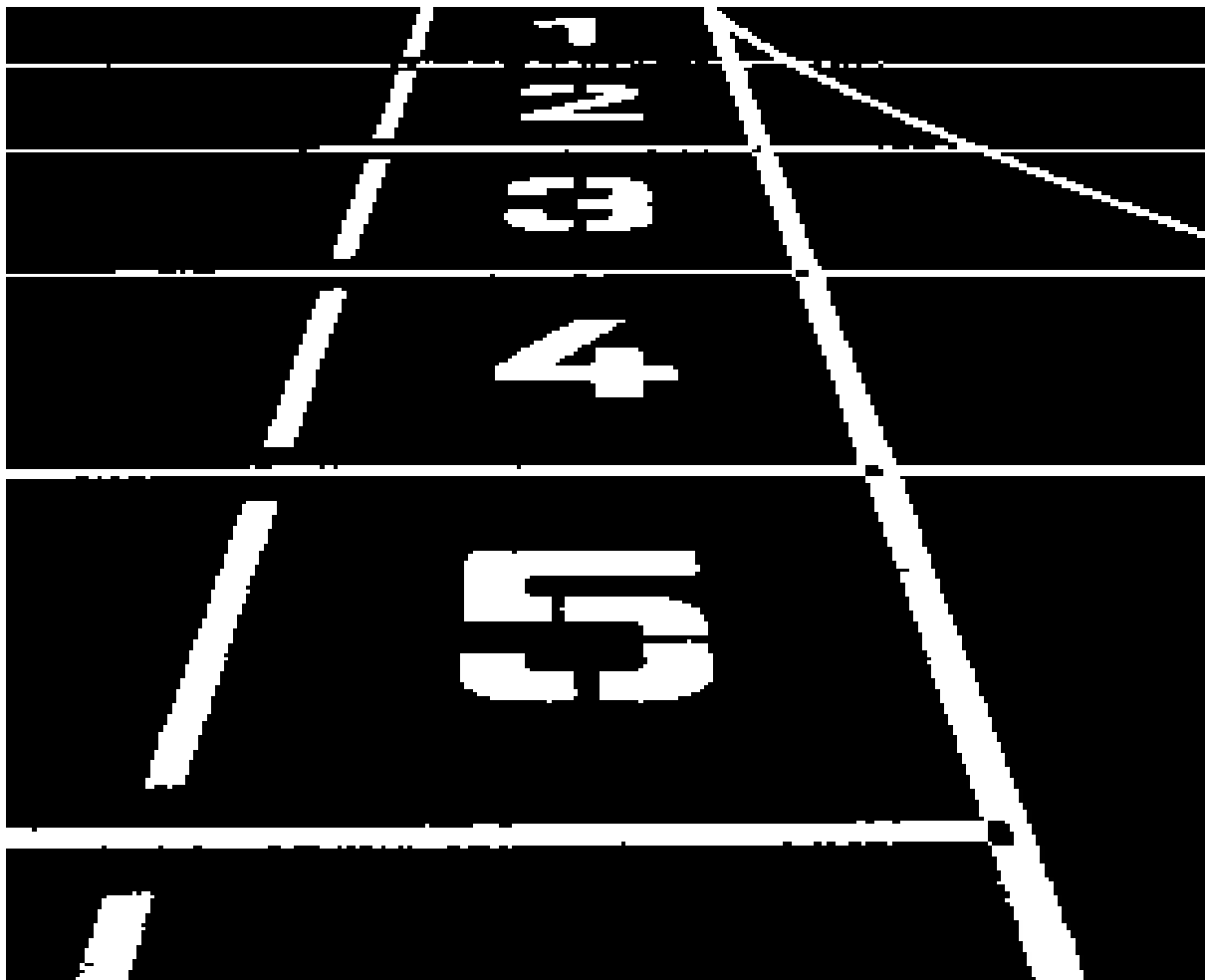
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas
Augustus - September 2015



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



34^e jaargang

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

Het eerste woord van het voorlopig bewind.

Nieuwkerken-Waas, 10 augustus 2015

Beste Walo's,

Onze geliefde voorzitter en leider zit momenteel een bergflank te beklimmen met zijn stalen ros ergens in de Alpen. Het zou ook de Pyreneeën, Vogezen, of Apennijnen kunnen zijn, misschien doet hij ze wel allemaal ? Of ligt hij gewoon ergens aan een strand te dromen van deze uitdagingen? In ieder geval: sinds zijn opruststelling heeft onze voorzitter het enorm druk en is hij blijkbaar vergeten een voorwoord voor dit boekje neer te pennen. Omdat de voorzitter dus in de onmogelijkheid verkeert om te regeren heeft het bestuur het heft in handen genomen en een voorlopig bewind geïnstalleerd om de continuïteit van de club te waarborgen. En dus rust op ons ook de zware taak om dit voorwoord tot jullie te richten.

De voorbije weken zijn bij onze leden niet onopgemerkt voorbijgegaan. Vooral de massale deelname aan onze Walo On Tour woensdagtrainingen heeft ons enorm verrast. Het mooie weer zal zeker een rol gespeeld hebben (soms was het zelfs te warm zoals in Hamme) maar het moet een unicum zijn binnen de Walogeschiedenis dat zoveel mensen gezamenlijke trainingen kwamen afwerken. Uiteraard willen wij hierbij onze dank betonen aan de organisatoren van deze evenementen: Herman, Hans, Albert, Francine en Rik. Als kleine broertje hadden we ook nog de maandagtrainingen bij Willy in de potpolders van Bazel, Rupelmonde en Kruibeke die ook menig lid konden bekoren. Ook hiervoor onze dank naar Willy toe om alles in goede banen te leiden.

Zomer betekent ook pisteseizoen en onze pistespecialisten hebben zich niet onbetuigd gelaten. Opvallend zijn hier Jozef met 2 nieuwe KAVVV records in de cat 65+ (800m & speerwerpen) en Guy die naar de Europese kampioenschappen voor bedrijfssport in Riccione (Italië) trok en daar in een internationaal deelnemersveld zowaar enkele gouden en zilveren medailles meer naar huis mocht nemen. We laten het hem zelf vertellen verder in dit boekje.

Ook onze eigen pistemeeting in juli mocht op massale Walo deelname rekenen, de meeting van augustus was iets minder maar daar zal de verlofperiode zeker iets mee te maken hebben gehad. Evenals op de stratenlopen zagen we vaak Walo opduiken: enkele top 10 plaatsen, Ronny zelfs op de eerste stek in Sinaai, een prachtige 2^{de} plek voor ons aflossingsteam in Sint-Gillis, Dirk die maar niet genoeg krijgt van die 6 urenlopen en Rudy die momenteel in de lange afstand geen concurrentie meer heeft binnen de club (ook zijn verhaal vinden jullie in deze editie)

We genieten nog van de zomer maar we denken al aan de volgende weken en maanden: de kalender zit propvol activiteiten waarvoor we al onze leden willen oproepen tot massale deelname en medewerking. Eind augustus onze alternatieve 5-kamp + BBQ op de Ster. De Ballonloop begin september, waarvoor we nog wat medewerkers zoeken. De Interclub van KAVVV, midden september, schrijf jullie in bij Hans. Voor de liefhebbers: Flanders Fields Marathon, mooi parcours met altijd wel enkele Walo's aan de start. Eind september de aflossing van Walo, ook inschrijven bij Hans. En tenslotte als de herfst zijn intrede doet, begin oktober onze uitstap naar Luik, de vurige stede, die dan nog roder zal kleuren dan ze al is. Schrijf jullie massaal in, alle info in dit boekje.

Bon: wat zijn we nog vergeten, maar wegens plaatsgebrek kunnen we hier nu niet op ingaan ? De Greg en de pech, Froome, ketonen, dunne beentjes, anorexia athletica, bloeddoping bij de Kenianen, overbetaalde voetballers, de duivensport, en de Walo après Tour...

Onze excuses voor deze tekortkoming maar onze voorzitter zal jullie hier graag over informeren bij thuiskomst (en nog vele andere interessante weetjes)

Ondertussen wensen wij aan al onze leden nog veel loopse pret,
Walter.

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

Bankrekening nummer:

BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:

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

Website:

www.walo.tk

Facebook:

WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-kledij (Bij Hans):

singlets: 30 EUR – wintertruien (lange mouw): 40 EUR
trainingsvestje: 40 EUR

Lidgelden WALO:

voor 2015: 35 EUR, 3^e gezinslid: 10 EUR korting
nieuw lid betaalt 40 EUR,
na 30/09 betaal je 45 EUR (lid tot eind 2016)
kansenpas: 15 EUR korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:

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

WALO redactie:

Bijdragen (ideale lengte 1 blz.), foto's, advertenties
sturen naar WALOREDactie@hotmail.com

INHOUD

Voorwoord	p. 3
Mededelingen	p. 5
5-kamp en BBQ	p. 7
Ballonloop	p. 7
Interclub Schoten	p. 7
Aflossing WALO	p. 7
10km van Luik	p. 9
Aflossingsmarathon Sint-Gillis-Waas	p. 10
WALO-on-Tour	p. 11
Europese kampioenschap bedrijfssport	p. 12
Uit het dagboek van Rudy	p. 15
Wedstrijduitslagen KAVVV	p. 19
Wedstrijduitslagen (niet-KAVVV)	p. 23
Puntenklassement	p. 24
Jeugdverslagen	p. 28
Vorbij het onmogelijke	p. 35
WALO in de kijker	p. 37
Kalender KAVVV wedstrijden	p. 40
Kalender niet-KAVVV wedstrijden.	p. 41
Foto's WALO on Tour	p. 42

Mededelingen

Stercross zaterdag 13 feb 2016

We kiezen voor deze datum ook al valt deze in het de sluitingsweekend van het crocusverlof.

- Volgend jaar spreken we de jeugdbewegingen aan om reclame te maken bij de Nieuwkerkse jeugdbewegingen. We zullen de scholen volgend jaar zonder meer uitnodigen tot deelname. Wij zullen hen ook affiches bezorgen. Indien zij willen, kunnen zij inschrijvingsdocumenten krijgen.
- Volgend jaar bestaat WALO 35 jaar. Bij die gelegenheid krijgen wij de organisatie van het **crosskampioenschap** (derde zaterdag van maart) toegewezen.

Walo-weekend in Bosberg

Wij zullen in 2016 opnieuw naar Bosberg gaan en wel in het weekend van vrijdag 20 tot zondag 22 mei.

WALO-on Tour

De loop met Herman door Bazelse polders, bij Hans door de Durmestreek, bij Albert en Francine in St-Gillis en bij Rik langs de Nieuwkerkse wegels trokken telkens 30 tot 35 lopers aan. Een groot succes dus. Dit initiatief wordt volgend jaar zeker herhaald.

Dag van WALO, zaterdag 14 november 2015

Varia:

- Op 17 en 18 oktober gaat een 24-urenloop door in Beveren t.v.v. "stichting tegen kanker". Alle info staat op een aparte bijdrage. Alle deelnemers betalen zelf 10€. WALO legt dezelfde som bij voor de organisatie.
- Zowel op de kampioenenhappening voor Sint-Niklase kampioenen in Sporthal de Witte Molen in Sint-Niklaas (juni) als op de algemene vergadering van de sportraad in februari is het mogelijk een filmvoorstelling van de eigen club te projecteren. Het is mogelijk daar een (degelijke) **film over WALO** te presenteren. Deze film mag zo'n 4 à 5 minuten duren. We kijken uit naar een cineast.
- Ledenlijst: De ledenlijst zal doorgestuurd worden naar alle leden. Er wordt gevraagd foute gegevens te melden, waarna kan gecorrigeerd worden.
- Rik sluit een verzekering af bij de stad voor de vrijwillige medewerkers alsook voor de burgerlijke aansprakelijkheid van de club tegenover derden. Dit voor onze 2 stratenlopen, voor de 2 crossen en voor de aflossing.
- Volgend jaar zal de avond-run te Bazel (dit jaar 24 juli) opgenomen worden in de lijst van wedstrijden die recht geven op punten.

WALO-kalender

seizoen 2015:

zat 29 aug	Jeugdfest Beveren
zon 30 aug	Alternatieve 5-kamp en BBQ
zon 6 sep	Ballonloop
zat 12 sep	Interclub in Schoten
zat 26 sep	Aflossing2015
zon 04 okt	10 km van Luik
zat/zon 17-18 okt	Levensloop Beveren
zat 14 nov	Dag van WALO
zat 19 dec	Nieuwjaarfeest Jeugd
zon 27 dec	Nieuwjaarscorrida
zat 13 feb 2016	Stercross

ZakenkantoorNys.be

BANK & VERZEKERINGEN

Grote Kouterstraat 35 - 9120 Vrasene

www.zakenkantoornys.be

pieterjan@zakenkantoornys.be
Tel: 03/775.27.14



ONGHENA

— since 1973 —

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



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



met kleur kom je verder...



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

DIGITAAL PRINTWERK
KOPIEERWERK
PLANKOPIE - PLOTSERVICE
POSTERPRINTING
CURSUSDIENTST VOOR SCHOLEN

INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN



ARGENTA

Frank Mertens bvba
frank.mertens@argenta.be

Nieuwkerken
Ten Bos 11
03 766 85 99

Sint-Niklaas
Breedstraat 1/16
03 766 42 20

FSMA103163 cA-cB ON BE0894 992 373



Alternatieve 5-kamp en BBQ

Zondag 30 augustus

Om 15 u stipt start de alternatieve 5-kamp. Op de terreinen van AC Waasland.

We doen aan steltlopen, balkwerpen, boogschieten, touwtrekken en zaklopen.

We stellen uit de kandidaat-deelnemers ploegen van 3 personen op en die komen dan samen met de andere ploegen in een klassement terecht.

Om 17.30 u starten we de BBQ.

Inschrijfprijs: vanaf 12 jaar 15 €, t.e.m. 11 jaar 10 €

WALO trakteert 1 drank naar keuze.



3e editie BALLONLOOP2015

de stadsloop van Sint-Niklaas

Ballonloop, Zondag 6 september

Vele vrijwillige medewerkers worden gezocht. Je kan een ganse dag helpen, je kan helpen én de 5km lopen, je kan helpen én deelnemen aan de 10km

Helpers die niet deelnemen aan 5 of 10km krijgen ook 5 WALO-punten.

Gelieve zo spoedig mogelijk je naam, als dit nog niet gebeurd is, op te geven aan een lid van het bestuur.



12 september	KAVVV Interclub	SAV	13u00	gemeentepark, Braamstraat Schoten
26 september 2015	Aflossing van WALO voor KAVVV clubs	WALO	14u15	recreatiedomein "De Ster" "Gerard Bontinck stadion" Lange Rekstraat Sint-Niklaas

Interclub, Zaterdag 12 september, Schoten (13.00u)

Zowel voor Dames als Heren (vanaf cadet) hopen we een paar ploegen te kunnen samenstellen.

Dames: 100m, 400m, 800m, 3000m, ver, kogel, 4x400m

Heren: 100m, 400m, 1500m, 3000m, 5000m, ver, kogel, 4x400m

afzonderlijke wedstrijd, gescheiden van de interclub: 3000m H en D

Geïnteresseerden schrijven **voor 5 september** in bij Hans VH (0490 44 98 83)

Aflossing WALO, Zaterdag 26 september, De Ster (14.30u)

Ploegen van 5 deelnemers, elke deelnemer loopt 2,5km. Inschrijven bij Rik of Hans.



Levensloop, Zaterdag 17, zondag 18 oktober, Beveren (atletiekpiste – Finse piste) 24 urenloop per ploeg van 15.00u tot 15.00u.

Elke deelnemer betaalt 10 EUR, WALO legt er per WALO-deelnemer 10 EUR bovenop voor het goede doel (Stichting tegen kanker)

Meer info: <http://www.levensloop.be/beveren>

Inschrijven bij Jean-Pierre V of Herman V.



ZONDAG 4 OKTOBER

5-10km van Luik

07.00u Vertrek Nieuwkerken, dorpsplein.

08.45u Afhaling borstnrs, daginschrijving

10.15u Start 5 km

11.00u Start 10 km 11.45u Prijzen

13.00u Vrije lunch

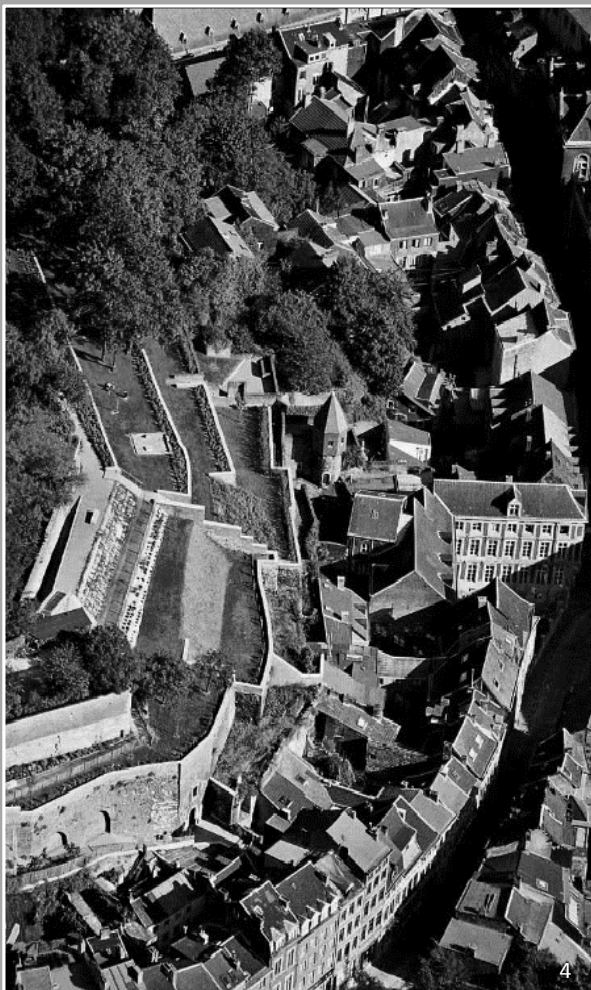
14.00u Bezoek Luik

17.30u Avondmaal: *BôBars, Luik*

20.00u Vertrek naar Nieuwkerken

21.45u Aankomst Nieuwkerken





1. Prins-bisschoppelijk Paleis
2. Station Luik-Guillemins
3. "10km van Luik" 2014
4. Flanken van de citadelle
5. Perroen van Luik
6. Trappen van Bueren

Inschrijven() voor donderdag 17 september.**
45/55 EUR (*) overschrijven op rek. nr.
WALO D'Hollander BE68 6562 5016 6834

(*) Basisprijs (bus + eten in "BôBars"): 45 EUR. Deelname 5km of 10km: + 10 EUR. WALO-lid krijgt 10 EUR korting.

(**) Online inschrijven **moet** voor 21/09:

<http://www.sport.be/runningtour/liege10km/2015/nl/inschrijven/>

Bij je inschrijving sluit je aan bij groep! Onze **groepscode** is: **WALO12161**
 Of geef voor 17/09 je gegevens op aan Rik, Hans of Herman en wij doen de inschrijving voor jou. Bij 'groep-inschrijven' hoef je nog niets te betalen. De betaling wordt door de groepsverantwoordelijke (Rik) uitgevoerd.
 Ter info: daginschrijving 10km is 12 EUR, 5km is 9 EUR

Nieuwe inschrijving		
Liège 10 KM	Schrijf in!	Sluit aan bij groep
Liège 5 KM	Schrijf in!	Sluit aan bij groep

Het WALO A-team verslaat Tukafboys

Aflossingsmarathon Run For Glory, St-Gillis-Waas, zondag 28/06/2015



Vorig jaar nog derde, verslagen door “DVV-Citroën” en “Tukafboys”, dit jaar moest beter. Alleen, minstens een tweede plaats kon de eer van WALO hooghouden. 13 helden kwamen in het strijdperk.

Er werden drie teams afgevaardigd: A-team voor de uitdaging, B-team voor 't amusement, en het Syvertsen-team voor de familiechroniek.

Bij het A-team zou Patrick 4 ronden lopen (zijn uitdrukkelijke wens), weliswaar niet na elkaar. Sander 2 ronden, Albert, Danny, Marc en Kristof elk één.

De posities wisselden bij de verschillende doortochten: we wilden niet in onze kaarten laten kijken en de coach had Patrick opgedragen pas als vierde de eerste ronde af te werken, en zo geschiedde. Na de tweede ronde kwam Patrick ex aequo met de derde over de meet. De aanval was iets te vroeg ingezet, dat kon alleen maar fout aflopen. Sander hield zich perfect aan de ploegtactiek en passeerde weer in 4^e stelling. De wissel werd doorgegeven aan Patrick. Nu mochten we zachtjesaan opschuiven. Patrick eindigde die vijfde ronde als tweede! Ondertussen was onze voorzitter, in zijn zondagse kleren nota bene, komen kijken. Hij wreef tweemaal zijn ogen uit: op de tussenstand stond er wel degelijk “WALO A-team

tweede plaats”. Albert, Marc en Danny ondertussen warmgelopen in het B-team, alsof dat bij deze temperaturen nog nodig was, maar de coach duldde geen tegenspraak naar het schijnt, liepen de concurrentie verder naar huis. Slechts de Tukafboys deden nog een schuchtere tegenaanval. In ronde 8 kwamen ze terug tot op 48 seconden. Maar toen Patrick weer in stelling kwam en niet in het minst onze slotloper Kristof, werden de Tukafboys opgepeuzeld en kregen 3 volle minuten en 6 seconden aan hun loopbroekje gesmeerd.

Het B-team: Sander, Rudy, Albert, Danny, Francine, Pascale en Marc, amuseerde zich te pletter en liep nog een twintigste plaats op vijfendertig.

Ook het WALO-Syvertsen-team gaf een bravoure stukje ten beste: mama Saskia liep een tien mijl, papa Roland een halve marathon en zoon Yente een spurt van 4,2 km, goed voor een elfde plaats.

De coach was heel tevreden. Kan er volgend jaar een overwinning inzitten? “DVV-Citroën” liep WALO A op 10 minuten 40 seconden. Als het effen kan, kunnen we volgend jaar eens proberen met een “WALO Fiat 500”-team.

tekst en foto's: Herman Verplancke

Team	Rnd1	Rnd2	Rnd3	Rnd4	Rnd5	Rnd6	Rnd7	Rnd8	Rnd9	Rnd10	TIME	POS
DVV Citroen	15:00	14:48	17:38	18:00	15:09	14:58	18:08	18:36	16:47	15:12	02:44:21	1
WALO A	16:30 Patrick	17:17 Patrick	16:44 Sander	18:26 Sander	16:47 Patrick	18:35 Albert	18:09 Marc	18:46 Danny	16:22 Patrick	17:20 Kristof	02:55:01	2
Tukafboys	15:41	18:06	15:52	19:47	16:47	20:54	19:07	16:12	19:02	16:34	02:58:07	3
WALO-Syvertsen	20:24 Saskia	20:50 Saskia	21:46 Saskia	22:15 Saskia	21:04 Roland	21:15 Roland	21:53 Roland	22:25 Roland	23:17 Roland	23:50 Yente	03:39:02	11
Bende van Wim	15:18	16:11	16:23	19:22	27:44	24:59	26:59	23:50	25:59	22:36	03:39:26	12
WALO B	25:40 Sander	24:27 Rudy	21:19 Albert	18:23 Danny	32:40 Francine	22:18 Pascal	25:33 Rudy	24:22 Katrien	21:31 Albert	19:11 Marc	03:55:28	20



WALO on tour 2015

Zo'n drie jaar geleden stelde Herman D'hondt een duurloop op verplaatsing voor. Het concept was eenvoudig. In plaats van op woensdagavond (soms) saaie rondjes op de piste te lopen, werd een attractief trainingsparcours vastgelegd in de vertrouwde omgeving van een gastheer. Deze formule werd door de WALO 's enthousiast onthaald en 'WALO on tour' was geboren!

Ondertussen is de derde editie van deze alternatieve zomerse activiteit beëindigd. Naast het parcours van de drie traditionele begeleiders: Herman (Bazel), Hans (Hamme) en Rik (Nieuwkerken) was het enthousiasme van Francine en Albert niet te onderdrukken. Een 4^{de} loop werd ingelegd in het Stropersbos te Sint-Gillis-Waas. Ook Willy VDB liet zich niet onbetuigd en regelde enkele trainingsmomenten in de buurt van zijn nieuwe woonplaats te Rupelmonde. Al deze initiatieven konden rekenen op vele (gast)lopers.

Bedoeling is dus om onze avontuurlijke WALO 's een nieuwe loopbeleving aan te bieden. In plaats van als eenzame loper alweer dat ellendig pad om de hoek verder af te slijten, werden in een aangenaam groen kader met een al even aangenaam gezelschap de spieren versterkt. Er werden verschillende afstanden en snelheden vooropgesteld. Enkele intervallen werden ingelast zodat een nuttige Fartlektraining (*) aan het aangename gekoppeld werd. Kennis van eigen kunde was ook een niet te onderschatten aspect van deze training...

Zoals na elke woensdagtraining, werd er na de verkwikkende douche nog stevig nagepraat...



Dit prachtige initiatief toont nog maar eens welke liefde de WALO 's voor hun sport koesteren. Naast het sportieve wordt toch ook het sociale aspect verzorgd. Nieuwe gezichten passeerden de revue en werden onmiddellijk geïmpregneerd door deze allesomvattende passie. Betere reclame voor WALO en de loopsport bestaat er niet!

Op de volgende, Jacques Trappist.

(*) Een fartlektraining (Zweeds voor snelheidsoefeningen, vaartspel in het Nederlands), bestaat uit het lopen met wisselende snelheden afhankelijk van het terrein en de omgeving. Het bestaat uit afwisselend sprint (anaerobe, 'zonder zuurstof') en rustige (aerobe, met zuurstof) fasen.

Europese spelen voor bedrijfssporten 2015 – Riccione Italië

Van 3 tot 7 juni 2015 werden in het warme Riccione, naast Rimini aan de oostkust van Italië, de 20ste Europese spelen voor bedrijfssporten georganiseerd.

Bedrijfssporten) die ook instaan voor de Open Vlaams Bedrijfssportkampioenschap Cross in februari in Beveren.

dicht, wat het nog iets spannender maakte. Woensdag was er uiteindelijk een garage open die een nieuwe ruit voor onze auto kon bestellen. Die dag voor de wedstrijd kon ik ook nieuwe spikes aanschaffen.



Ongeveer 5.650 werknemers uit alle uithoeken van Europa, waaronder een 180-tal Vlaamse deelnemers uit 15 verschillende bedrijven, én ook China gaven er het beste van zichzelf, zowel op als naast het sportterrein. Vooral de Duitsers en Fransen waren talrijk aanwezig met elk een 2000 deelnemers. Tijdens deze spelen werden vijftientig sporten georganiseerd, waaronder voetbal, volleybal, basketbal, beachvolley, wielrennen, bowling, badminton, ... en atletiek. In meerdere sporten werden wedstrijden per leeftijdscategorie ingericht, zodat ik zelf in de reeks van 51 tot 60 jaar kon deelnemen. De Vlaamse afvaardiging stond onder de leiding van de VLB (Vlaamse Liga van

Zoals reeds enkele maanden gepland, vertrokken mijn vrouw en ik de zaterdag vooraf voor een weekje Italië. Na een slechte start, onze bagage inclusief al mijn sportgerief werden op de heenweg gestolen uit de koffer van mijn auto op de parking van het hotel bij de tussenstop in Straatsburg, werden onze plaatselijke toeristische uitstapjes de eerste dagen grotendeels vervangen door shopping, op zoek naar kleding. Naast het verlies van een aantal unieke kledingstukken van mijn vrouw en ik was het ook erg jammer dat ik de wedstrijdtruitjes die mijn werkgever SDP voor mij maakte, was kwijtgeraakt. Door een feestdag op dinsdag waren een aantal winkels ook op maandag

Woensdagavond was het tijd voor de openingsparade en ceremonie. Al snel werd duidelijk dat het spreekwoordelijke gebrek aan Italiaanse organisatie ook hier niet achterwege ging blijven. Veel goeie wil, maar toch wel wat irritatie bij de deelnemers en nog voor het einde van de ceremonie verdwenen een groot aantal deelnemers naar hun hotel voor de nodige rust voor hun wedstrijden.

De eerste wedstrijddag waren onze Vlaamse deelnemers al uitstekend gestart met maar liefst 17 medailles, 12 in atletiek en 5 in zwemmen, maar ook op de tweede en derde wedstrijddag van de Europese Bedrijfssportspelen presteerde de Vlaamse delegatie uitstekend.

Op donderdag liep ik zelf drie wedstrijden op drie uur tijd. We begonnen met de 100m die ik als een test beschouwde om te zien of mijn blessure die toch al enkele weken opspeelde nog een probleem vormde en om gewoon te worden aan de omstandigheden, aanmeldprocedures en de accommodatie. De organisatoren hadden beslist om geen finales te organiseren, zodat de tijden in de reeksen rechtstreeks de podiumplaatsen zouden aanduiden. Het werd meteen een

meevaller: met 13"54 haalde ik de tweede tijd en mocht ik naast twee Duitsers op het podium.



Aangezien ik niets voelde van de blessure en ik nu bekend was met de Italiaanse procedures, steeg het vertrouwen voor de volgende wedstrijden. Met een 1500m en een 400m binnen een uur op het programma, werd hier en daar voorgesteld om de 1500m over te slaan alles te zetten op titel bij de 400m. Ik besloot om te starten op de 1500m en te hopen op een tactische koers. Net voor de start besliste de organisatie om de oorspronkelijk geplande wedstrijd voor de M50 en M60 te splitsen in twee reeksen: eerst zouden de mannen tot 60 jaar van start gaan, daarna de 61plus. Een erg trage eerste kilometer (3'32!) leek het gedroomde scenario en na een versnelling in de laatste 300m was de overwinning binnen in 5'01. Toen we echter al terug op de tribune stonden te kijken naar de volgende reeks, werd gemeld dat er in de 61plus reeks nog twee jongere atleten gestart waren. Zij hadden natuurlijk onze erg trage tijd gezien en gingen van start voor

een tijd onder de vijf minuten. Een Franse deelnemer slaagde er net in en ging zo met het goud aan de haal. 'Balen' zeggen de Nederlanders dan...

Bij de 400m was het wel duidelijk dat het om meerdere reeksen ging en dus was het lopen voor een zo goed mogelijke tijd. Na mijn 60"37 in de eerste reeks was nog een aantal minuten afwachten wat de volgende reeksen deden, maar uiteindelijk was de gouden medaille binnen.

Een mooi initiatief van de organisatoren was het uitreiken van de gouden medailles van alle sporten in een gezamenlijke ceremonie in de avond op het centrale plein in Riccione. Daar liep het echter de eerste avond zo erg mis en het ongenoegen zorgde er voor dat dit plan de volgende dagen niet meer werd uitgevoerd en de uitreiking van de medailles op het podium bij de afzonderlijke sporten gebeurde.

Op vrijdag werd het vervolg van het atletiekprogramma afgewerkt waarbij onze landgenoten de lijn doortrokken en alweer zorgden voor een berg eremetaal. 's Morgens mochten we al vroeg aan de slag voor de reeksen van de 200m. Zelfde tegenstand en niet onverwacht ook het zelfde podium als bij de 100m. Enkele uren later was mijn laatste race gepland en de temperatuur steeg zoals de dag voordien weer naar de 35 graden. De Fransman die op de 1500m het goud haalde, was ook nu weer van

de partij voor de 800m en ... er waren weer meerdere reeksen. Na forfait van enkele atleten, werden de reeksen gelukkig opnieuw gemaakt en mochten Joel Prevost en ik in dezelfde reeks starten. Voor de start kwam de 1500m-winnaar nog zeggen dat hij uitkeek naar ons rechtstreeks duel en dat was bij mij zeker ook het geval. Deze keer niet rekenen en direct aan de leiding in een strak tempo. Na 400m stopte de klok om 68"1 en 100m verder volgde er nog minstens één atleet. Zonder omkijken dan maar blijven gaan. Op de laatste rechte lijn is het altijd diep gaan en een uitzinnige Franse delegatie op de tribune deed me vermoeden dat de strijd tot op de streep ging gestreden worden. Na de finish bleek ik echter alleen te zijn en de rest volgde op 8 seconden. Missie geslaagd.

Voor de leden van het KAVVV waren er enkele bekenden bij de Vlaamse deelnemers: Judy Claus en Rony Van den Bogaert van AVI namen reeds meerdere keren deel aan deze Spelen en ware nu ook van de partij. Beiden zorgden ook voor meerdere medailles in hun categorie. Judy (50+) haalde ze medailles op 100m, 200m, 400m, 800m, speerwerpen en kogelstoten, Rony zorgde (60+) voor eremetaal op de 100m, 200 m en 400 m en het speerwerpen.

Ondanks de slechte start van de week werd het een erg mooi avontuur dat zeker voor herhaling vatbaar is. In 2017 gaan de Europese spelen voor bedrijfssporten door in Gent (www.ecsgghent2017.be), twee jaar later staat Salzburg op de kalender. Tussendoor zijn er ook winterspelen.

Guy Van Damme.



www.giec.be • Contact: info@giec.be

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

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

Uw partner voor:

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

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

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

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

PETROLEUMPRÖDUKTEN
VAN LEUVEN



Uw warmte-expert

Brugstraat 58 -9120 VRASENE
03 775 79 11



AD-DELHAIZE "TEN BOS"
NIEUWKERKEN-WAAS

Marc & Regina Goossens-Hosten
03 - 766.20.25

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

Service-Station



TOTAL

Bettens - Van Hove

24u/24u
van 7.00 tot 19.00
met bediening

Klapperbeekstraat 148

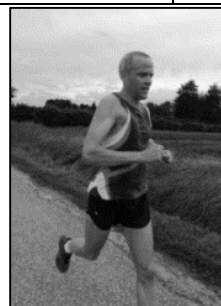
9100 Sint-Niklaas

Uit het dagboek van Rudy

50km Amsterdams Bos, Zaterdag 6/06/2015			
H50+	Rudy Van Daele	4:02:32	5/14



Schimmert (NL), Zaterdag 14/06/2015			
Marathon 10 ^e /20	Rudy Van Daele	3:28:25	3 ^e M50



Salzburg (Oostenrijk), Zaterdag 20/06/2015			
102km 77dln	Rudy Van Daele	12:32:59.7	27 ^e 5 ^e AK-III

In het begin van het jaar schreef ik me in voor de Mozart100, een 100 km trail in Oostenrijk. Na Chiemgau (Duitse bergloop van 100km in 2012), Madeira Ultra Run (125km) in 2013 en Coniston (81 km trail in Engeland 2014) opnieuw een trail voor 2015. Waar mei rustig was gebleven (slechts één marathon), wist ik dat juni een uitdaging zou worden. Eerst 50km Amsterdams Bos (jammer genoeg net buiten de vier uur gelopen, in 4h02), de week erna Schimmert's Child Learn Marthon met 500+m (3h28) en nu 102km (iets meer dan twee marathons en een 10Mijl) met 2500+m. Vorige week was het hier in Salzburg nog een weekend van 32°C. Dat is niet de beste temperatuur om een 100K te lopen, maar je hebt wel panoramazichten, en je voeten blijven droog.

De lange termijnvoorspelling gaf al lang regen aan en koude temperaturen (14°C). Bij de briefing had men al aangegeven zich voor te bereiden op regen en koude temperaturen. Ze hadden gelijk.

Er staan twee rondjes op de menu: eentje van 46 km en één van 56 km, zodat je de finish al eens halverwege passeerde. Bij het afhalen was er een eerste probleem: ik sta niet geregistreerd.

Na controle blijkt dat ik wel betaald had, maar niet aangemeld stond. Alles gute!

Vertrekken om 5 uur 's morgens is niet vanzelfsprekend. Ik besluit op te staan om 4 uur. Je eten is dan wel nog niet verteerd maar behalve een hogere hartslag, die sowieso verdwijnt, heb ik er weinig last van.

Om vijf uur regent het nauwelijks :-)

De eerste toer gaat tot een meer, de Fischlsee, op een 20 km afstand. Eerst 3 km langs de rivier: lekker plat, maar die 2500+ hoogtemeters moeten ergens zitten, en al gauw zitten we in de bossen en bergen.

Zoals een trail hoort te zijn, veel rotsondergrond en boomwortels. Na een 16km een eerste onaangename passage, want we moeten door een beek van 2 meter breed. Er zit niet anders op dan één natte voet te krijgen. Jammer genoeg beginnen de metrologen gelijk te krijgen want het water valt met bakken naar beneden. Korte broek, t-shirt en singlet zijn eigenlijk onvoldoende en alles is doornat. Veel te laat die poncho aangetrokken, maar gaande weg voelt het droger aan; De buik is koud en nat, en dan weet ik dat ik veel zal moeten plassen: in de wedstrijd misschien wel 30 keer?

Net voor Salzburg, we kunnen het even "aanraken", worden we nog even een berg opgestuurd. Erop lopen ging niet, dus hebben ze er trappen gemaakt. Ik twijfel aan het parcours, omdat lange tijd geen bevestiging wordt gegeven door een lintje. Ik stop, en keer terug. Bijna op het einde komt een andere loper naar boven. Dan toch juist? Altijd beu overbodige km's te doen, want zeker die overbodige trappen had ik graag vermeden. Straks moeten we op ca 97km die trappen opnieuw. Wat gaat dat worden?

Bij de eerste passage in Salzburg, 5 uur later, is er een lokaal onweer. Marina staat op mij te wachten in een volledig doorweekte regenjas met kap, en ik krijg compassie met haar; Zij nog meer met mij.

De doornatte schoenen en kousen uit, en ook wisseling van t shirt en singlet.

Jammer maar helaas is alles al terug doornat na twee km's want het water stroomt nu rijkelijk overal. Deels lopen we hetzelfde parcours als de eerste ronde, maar het wordt wel stukken moeilijker. Overal staat water en we moeten deze keer vier maal tot de enkels door

beken/plassen die er eerder niet waren . De stukken waar er in de eerste ronde nog gras stond zijn nu glijbanen geworden voor modder. Vooral op afdalingen is dit "heel prettig", zeker met spieren die al 60-70km gelopen hebben. Ik struikel daarenboven nog over mijn veters, waar bij ik op handen en gezicht val in kiezel, met het nodige bloed. Het ziet er altijd slechter uit dan het is werkelijkheid is, want nu heb ik enkel op het gezicht nog een letsel(tje).

In deze ronde mogen we ook het meertje volledig rondlopen, en komt zo waar de zon er even aan te pas, maar niet voor lang. Is de regen geen tegenspeler, dan neemt de wind het snel over , en moeten we doorweekt het koudegevoel doorstaan.

We moeten bijna op het einde van het meer (75km) door een smal paadje van 70cm breed , en daar staat een stuk van een tiental meter onder water. Op den duur maakt het niet veel meer uit. Alles is toch nat, maar je vraagt je wel af welk effect het zal hebben voor blaarvorming (valt uiteindelijk mee!). Op 80km wordt "The Wall" aangekondigd , en dan lach je toch wel wat met Geraardsbergen of de aankomst in Battice "Quatre Cimes". Dit is van een ander kaliber, en gelukkig "lopen" we over asfalt.

Op 95km weet je dat de aankomst nabij is, maar die trappen staan te wachten ! Alsof de duivel er mee gemoeid is , begint een tweede onweder op dat moment (de bijkomende modder is er evenwel niet bij in de laatste km's). Ik tel geduldig de treden en kom uit op 676 treden. Het tempo zakt naar 25 minuten/km.

Daarna volgt een afdaling waar je niks aan hebt : te steil , af en toe met trappen.

Uiteindelijk kom ik verregend aan in 12h33 , als 30ste aankomer op 180 ingeschrevenen en 5e H50. Het is dan 17h33. De laatste deelnemster komt aan om 22h30, terwijl het donker wordt.

De helft van de deelnemers is DNF of DNS. Did not finish zijn de uitstappers die stopten na de eerste ronde.

De website schrijft over uitdagend weer voor loper én verkeersbegeleiders = ca 18mm regen en een temperatuur die onder de 10°C bleef.

Het heeft nooit echt zo koud aangevoeld. De winnaar komt aan in 8h45 , ongeveer 40 minuten later dan vorig jaar. Chapeau.

Mogelijks komt nog één dergelijk trail er aan voor mij persoonlijk , maar dan wordt het toch tijd voor wat kortere afstanden en parcours. Al bij al alle lof voor de organisatie : elke 6-7 km een bevoorrading , goed afgepunte en aangeduid (hoewel ik wel terugkeerde op mijn passen) . Het parcours is niet technisch en bevat misschien 40% asfalt, en maakt het geschikt als kennismaking met traillopen. Ook heeft Salzburg heel wat troeven om niet-lopers te bekoren. De helft van de toeristen zijn van Aziatische afkomst. Volgend jaar wordt dezelfde wedstrijd , hopelijk in betere

weersomstandigheden, georganiseerd op 18/06/2016.

Er zijn ook kortere afstanden: 55km , 25 km en 11km. groeten uit Salzburg

grtz Rudy.



Herbeumont, Zaterdag 4/07/2015			
55km trail	Joris Van Bladel	8:47:21	x
96 aank.	Rudy Van Daele	8:47:22	51 ^e
			5 ^e ve2

5 h15 en de wekker gaat. Jammer dat het zo vroeg is, maar anderzijds is het vertrekuren in Herbeumont om 08u, en ze voorspellen "maar" een aanvangstemperatuur van 24°C.

Er ging een record gebroken worden met de maximumtemperatuur, hoewel dat later afgezwakt werd. Het nacht-warmterecord, dat werd wel gebroken. Dat het warm ging worden, dat wisten we.

Joris en ik hadden afgesproken om niet te vertrekken als de verwachte temperatuur 36,5°C ging worden. De voorspelling was "maar" 34-35°C, dus vertrokken we samen aan de start voor de Festival de Trail de Semois van 55K. Het had een etappe in de Marathon du Sable kunnen zijn. Vorig jaar liep ik hier een zeer matige tijd van 7u, dus misschien een half uurtje meer gezien de temperatuur. Wat een verschil met 14 dagen geleden toen ik 10 uur in regen en 9 à 10°C moest lopen. Anderzijds komen we weinig modder/moeras tegen en zijn de afdalingen sneller door een droge ondergrond.

En dus waren we zeer conservatief vertrokken tegen een snelheid van 9,2 km/u in de eerste 5 km. In deze trail zijn er 1800 +m die moeten overwonnen worden, en de eerste berg dient zich al snel aan. Het zweet gutst langs alle kanten en we moeten zo waar bekomen van de eerste beklimming. En het is nog eens geen 30°C. Al gauw komen er zwermen vliegen, en zij vormen het echte minpunt aan deze temperatuur. Ik zal niettegenstaande mijn vele zwaaien toch nog 5 beten krijgen. En zo gaat het heuvel, naar Semois, naar heuvel, naar Semois , ...

Het parcours is bijna ideaal aangegeven, en de eerste helft van 26-27 km worden afgelegd in 3h30 Het is dan middag en nu gaat de temperatuur ongenadig de hoogte in, boven de 30°C. Ik begin het moeilijk te krijgen en het tempo zakt verder. Het zweet loopt van mijn benen, en dat gebeurt niet vaak. We nemen voldoende tijd bij de bevoorrading om de flesjes te

vullen en vooral vééél drinken. Op 30km (!) heb ik een eerste blaar en dan wordt het pas vechten. Nog 25km te lopen: dat wordt niet eenvoudig.

Op beide voeten hebben zich aan de binnenkant (dat is dan ook het slijtvlak van mijn loopschoenen) twee bleinen gevormd, en zowel bij afdalen als klimmen druk je te pas en onpas recht op de blein. Ik tracht anders te lopen, op mijn voorvoet, maar dan protesteert de achillespees.

Op 45km leer ik een voor mij onbekend fenomeen: krampen (nog nooit gehad!). Even het tempo dat al een slakkengang was naar beneden halen, en de boel heeft gehouden. Joris begint op dat moment door zijn dipje te komen, terwijl ik er niet meer zal uitraken.

Op zagezegd 3 km van de finish moeten we een 25 meter door Semois. Het water staat slechts op kniehoogte en voelt warm aan. Onze bruine benen van stof worden opnieuw zichtbaar. Hoewel de finish in zicht is, wordt het steeds moeilijker en pijnlijker. Even nog boven naar het kasteel klimmen (inclusief een ladder), en dan is het enkel naar beneden. Neen dus! Een grappenmaker heeft het parcours gewijzigd en we mogen even nog eens een berm op met touwen. Toch tevreden als we samen de finish over gaan: dit was geen makkie. Joris komt frisser aan dan ik, en moest in de beklimming meestal wachten op mij. Bij de aankomst krijg ik een Orval getrakteerd door Jan

Spitael, de ultraloper die vóór de wedstrijd had gezegd dat 8 uur een absoluut maximum waren om aan te komen. Hij komt aan in 7h58 ... Wij doen de 55K in 8h49 (ter vergelijking met Salzburg in 12h33 op 102.3 km). Om één of andere reden werkt de chip van Joris niet en komt hij officieel niet aan. Ik weet wel beter. In vergelijking met vorig jaar kwamen nu 6 mensen aan binnen de zes uur. Vorig jaar waren dat er ... 60.

Daags na de wedstrijd worden de feiten op een rijtje gezet: de spieren voelen goed aan, de bleinen zijn een echt probleem aan het worden. Diarree, overgeven, langdurige krampen: het is gelukkig geen probleem voor mij maar de eelt/bleinvorming des te meer. 52^{ste} binnengekomen, na Joris op 98 aankomers en 58 opgevers. Vooral in de laatste 5 km heel veel plaatsen moeten toegeven. Ook deze keer bijzonder veel last van schuurwonden, spijs de vaseline. Gelukkig voel je dat pas achteraf.

En die 34°C? Op zich geen obstakel. Doserer is het werkwoord.

grtz Rudy

advertentie



ZONDAG 30 AUGUSTUS

Atletiekpiste 'De Ster'

14.45U: ALTERNATIEVE 5-KAMP

17.30U: APERITIEF

18.00U: BBQ



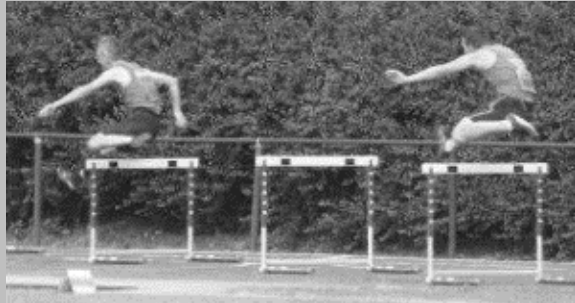
+12: 15€

-12: 10€

BE68 6526 5016 6834



Startlijn 1 mijl Dames, 12/07 St-Niklaas



400m H, Guy Van Damme (l), 12/07 St-Niklaas



1 mijl, Freddy Verstichel en Jari De Nocker, 12/07 St-Niklaas



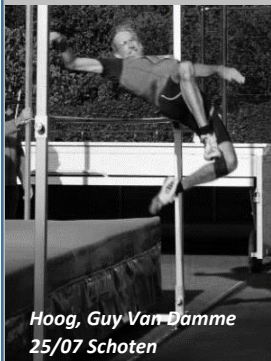
1000m, Bart Coppens, Frederik Lesdanon, 25/07, Schoten



1 mijl, Kristien Servotte (m) 18/07, Brasschaat



Kogel, Jozef Claessens 18/07, Brasschaat



Hoog, Guy Van Damme 25/07 Schoten



400m, Pieter Stas (m) 25/07 Schoten



4x400m, Andy Slock en Pieter Tas 01/08, St-Niklaas



1500m, Sonja Van Hul (r) 01/08 St-Niklaas



4x400m ploeg, gemengd. 01/08, St-Niklaas



kampioen 4x400 M60+ Freddy, Jozef, Roger, André 01/08 St-Niklaas

Foto's: K.A.V.V.V., o.a. Mathia Verboven (APSO)

WEDSTRIJDUITSLAGEN KAVVV

ACSS Stabroek, Zaterdag 20/06/2015			
800m	Kristien Servotte	3:55.55	M35+
	Nancy D'Hont	3:19.15	M45+
150m	Guy Van Damme	20.15	M50+
1500m	Guy Van Damme	4:45.91	M50+

AVI Wilrijk, Neerlandgeitenloop, Zondag 21/06/2016			
10km	Sara Wuytack	0:45:52	M45+
	Ronny Wagenaer	0:41:54	M40+
	Herman D'Hondt	0:37:48	M50+
5km	Kristien Servotte	0:30:01	M35+
	Jorn Van Damme	0:18:20	Sen
	Patrick Roelandt	0:19:08	M50+
	Patrick Bogaert	0:22:22	M50+
	Rudy Reynaert	0:27:18	M50+
	Paul Smet	0:21:02	M60+
	Freddy Verstichel	0:26:33	M60+

ZWAT Burcht, zondag 28/06/2015			
2000m	Kristien Servotte	11:23.74	M35+
	Andy Slock	6:28.46	SenH
	Guy Van Damme	6:33.90	M50+
	André Martens	8:11.05	M60+
200mH	Guy Van Damme	29.75	M50+
HinkStapSp	Guy Van Damme	8m59	M50+

WAV Wommelgem, Vrijdag 3/07/2015			
1500m	Andy Slock	4:39.78	Sen
	Guy Van Damme	4:50.99	M50+
	Roger Nys	7:06.14	M70+
ver	Pieter Stas	4m80	M40+

WALO Sint-Niklaas, Zondag 12/07/2015				
1mijl	Irina Pieters	6:39.17	M35+	
	Kristien Servotte	8:14.23	M35+	
	Nancy D'Hont	7:15.41	M45+	
	Sandrina Smet	8:01.21	M45+	
	Sonja Van Hul	8:34.99	M45+	
	Rita Van Beek	9:13.21	M55+	
	Jari De Nocker	6:34.27	JunH	
	Freddy Verstichel	6:39.81	M60+	
	Roger Nys	7:37.65	M70+	
300m	Jari De Nocker	48.76	JunH	
	Guy Van Damme	42.06	M50+	
	Rudy Reynaert	1:15.82	M50+	
	Albert Van Bunder	52.93	M60+	
	Jozef Claessens	53.90	M60+	
	Roger Nys	1:01.90	M70+	
	400mH	Guy Van Damme	1:05.59	M50+
5000m	Tommy Kinders	15:29.84	SenH	
	Andy Slock	17:07.84	SenH	
	Christof Van Geeteruyen	19:44.14	SenH	
	Geert De Keyser	18:11.78	M40+	
	Herman Dhondt	17:30.02	M50+	
	Frederic Lesdanon	18:03.55	M50+	
	Walter Senaevé	19:39.11	M50+	
	Benny Van Geeteruyen	20:09.68	M50+	
	Luc Van Wolvelaer	20:39.81	M50+	
	Albert Van Bunder	21:23.27	M60+	
	André Martens	22:02.24	M60+	
	kogel	Bart Van Bogaert	8m14	M40+
		Guy Van Damme	6m95	M50+
Rudy Reynaert		5m00	M50+	
Patrick Bogaert		3m64	M50+	
Jozef Claessens		7m57	M60+	

KAVVV Brasschaat, Zaterdag 18/07/2015			
1mijl	Kristien Servotte	8:05.16	M35+
	Andy Slock	4:47.06	Sen
	Jorn Van Damme	4:48.22	Sen
	Hans Van Havermaet	5:08.56	Sen
	Jozef Claessens	6:06.07	M60+
100m	Hans Van Havermaet	14.13	Sen
kogel	Guy Van Damme	6m78	M50+
	Jozef Claessens	7m35	M60+

SAV Schoten, Zaterdag 25/07/2015			
400m	Kristien Servotte	1:46.11	M35+
	Jorn Van Damme	57.19	Sen
	Pieter Stas	1:02.58	M40+
5000m	Nancy D'Hont	24:32.40	M45+
	Sonja Van Hul	30:25.61	M45+
10000m	Andy Slock	35:36.71	Sen
	Jorn Van Damme	37:19.99	Sen
	Bat Coppens	37:20.37	Sen
	Frederic Lesdanon	37:41.52	M50+
Hoog	Guy Van Damme	1m40	M50+

WALO Sint-Niklaas, Zaterdag 01/08/2015			
200m	Robin Michiels	25.27	Jun
	Jari De Nocker	30.27	Jun
1500m	Kristien Servotte	7:46.51	Mas35+
	Nancy D'Hont	6:48.46	Mas45+
	Sandrina Smet	7:25.73	Mas45+
	Sonja Van Hul	7:55.90	Mas45+
	Jari De Nocker	6:01.41	Jun
	Hans Van Havermaet	4:45.71	Sen
	Pieter Stas	5:06.03	Mas40+
	Bart Van Bogaert	5:37.37	Mas40+
	Rudy Reynaert	7:45.18	Mas50+
	Roger Nys	6:56.84	Mas70+
3000m	Andy Slock	9:47.96	Sen
	Bart Coppens	10:07.71	Sen
	Christof Van Geeteruyen	11:18.72	Sen
	Geert De Keyser	10:37.66	Mas40+
	Herman D'Hondt	10:13.40	Mas50+
	Frederic Lesdanon	10:25.10	Mas50+
	Benny Van Geeteruyen	11:48.34	Mas50+
	ver	Robin Michiels	4m90
4x400 kamp.	Pieter Stas	4m77	Mas40+
	Guy Van Damme	3m93	Mas50+
	André Martens	3m83	Mas60+
	Jozef Claessens	3m07	Mas60+
	Merel Jacobs, Joke David Inge Van Bogaert Jana Van Houte	5:06.56	Dames Gemengd
4x400 kamp.	Freddy Verstichelen André Martens, Roger Nys Jozef Claessens	5:25.30	M60+
	Jorn Van Damme Pieter Stas, Andy Slock Hans Van Havermaet	3:53.68	Mannen Gemengd

ACK Kalmthout, Woensdag 5/08/2015			
3000m	Nancy D'Hont	15:16.20	M45+
	Guy Van Damme	12:13.87	M50+
Discus	Bart Van Bogaert	19m94	M40+
	Guy Van Damme	19m62	M50+
ver	Jozef Claessens	3m49	M65+
	André Martens	3m66	M60+

AVI Beveren, piste-kampioenschap, dag 1, Zaterdag 8/08/2015			
400m	Kristien Servotte	1:50.43	2° M40+
	Jozef Claessens	1:12.18	kampioen M65+
	Roger Nys	1:28.84	kampioen M70+
1500m	Nancy D'Hont	6:47.92	kampioen M45+
	Bart Van Bogaert	5:24.97	2° M40+
	Jozef Claessens	5:36.72	kampioen M65+
5000m	Andy Slock	16:56.65	3° Sen
	Herman D'Hondt	17:46.08	kampioen M50+
Discus	Bart Van Bogaert	19m94	4° M40+
	Guy Van Damme	19m62	3° M50+
ver	André Martens	3m66	kampioen M60+
	Jozef Claessens	3m 49	Kampioen M65+



4x400m kampioenschap,
Andy S, Hans VH
01/08 Sint-Niklaas

advertentie



Nieuwe Molenstraat 70 - 9100 Sint-Niklaas

Tel. : 03 766 25 10 - Fax : 03 766 65 78

e-mail : info@burotec.be

www.burotec.be

Nieuwe pisterecords

800m	Kad. Meisjes	Schadron Laura	ZWAT	2'16"68	06/06/2015
800m	Jun. Heren	Lemouche Lindert	WAV	1'58"14	06/06/2015
800m	Masters H+65	Claessens Jozef	WALO	2'43"07	06/06/2015
5000m	Masters H+65	Caluwe Freddy	KLP	19'10"50	06/06/2015
Speer	Masters H+65	Claessens Jozef	WALO	23m33	06/06/2015
150m	Kad. Meisjes	Schadron Laura	ZWAT	20"03	20/06/2015
150m	Sch. Jongens	Quintelier Yannick	WAV	17"54	20/06/2015
150m	Masters D+55	Claes Judy	AVI	24"04	20/06/2015
150m	Masters D+65	Desmedt Henriette	ACSS	30"01	20/06/2015
Hoog	Masters D+65	Desmedt Henriette	ACSS	0m92	20/06/2015
150m	Masters H+75	Cornelis Gaston	AVKA	23"84	20/06/2015
150m	Masters H+80	Moorkens Frans	APSO	43"43	20/06/2015

Bron: nieuwsbrief
K.A.V.V.V. juni 2015

Nieuwe pisterecords

4x60m	Ben. Jongens	NH	ACSS	43"99	28/06/2015
4x60m	Pup. Meisjes	NH	ZWAT	36"99	28/06/2015
60m	Pup. Meisjes	Van De Perre Lopke	ZWAT	8"53	28/06/2015
Discus	Pup. Jongens	Daems Jelle	ZWAT	23m05	28/06/2015
1 Mijl	Cad. Meisjes	Schadron Laura	ZWAT	5'23"71	28/06/2015
200m H	Cad. Jongens	Wuyts Levin	ACSS	30"47	28/06/2015
200m H	Sch. Meisjes	Verboven Tamara	APSO	34"09	28/06/2015
200m H	Sch. Jongens	Quintelier Yannick	WAV	30"14	28/06/2015
200m H	Jun. Dames	Vervloet Shauni	ACSS	39"21	28/06/2015
200m H	Masters H+50	Van Damme Guy	WALO	29"75	28/06/2015
200m H	Masters H+55	Vlamings Jan	AVN	34"06	28/06/2015
Hinkstap	Masters H+55	Vlamings Jan	AVN	8m31	28/06/2015
Hinkstap	Masters H+65	Apiecionek Vicenty	WAV	4m72	28/06/2015
2000m	Masters H+65	Caluwé Freddy	KLP	7'27"45	28/06/2015
Kogel	Jun. Heren	Quintelier Matthias	WAV	16m64	03/07/2015
400m H	Sch. Meisjes	Verboven Tamara	APSO	1'13"70	12/07/2015
300m	Jun. Heren	Iguacel Christian	AVI	35"20	12/07/2015
1 Mijl	Masters D+50	Van Overveld Jeanine	ACK	6'15"90	12/07/2015
400m H	Masters D+50	Van Overveld Jeanine	ACK	1'26"99	12/07/2015
300m	Masters D+55	Claes Judy	AVI	53"02	12/07/2015
300m	Masters D+75	Teunen Maria	APSO	1'46"81	12/07/2015
400m H	Masters H+40	Beyers Gert	LGP	1'16"97	12/07/2015
5000m	Masters H+65	Caluwé Freddy	KLP	19'07"24	12/07/2015
Hoog	Masters D+55	Verlinden Irene	WAV	0m96	25/07/2015
400m	Masters D+60	Hendrickx Vicky	WAV	1'36"27	25/07/2015

bron: Nieuwsbrief
K.A.V.V.V. juli 2015

http://www.kavvv.be/index.php?view=afdeling_content&id=508

Deze link brengt je onmiddellijk bij een overzicht van alle **pisterecords**, **pistekampioen 2014** én alle gelopen tijden van de KAVVV-atleten in 2015. Een bezoek meer dan waard!

Een voorbeeld:

KAVVV - PISTERESULTATEN 2015												5000 M				
HEREN												Naam	Club	Tijd	Datum	
100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	KAVVV-record	Brynaert Dirk	ZWAT	16'06"93	14/07/2013
150m	150m	150m	150m	150m	150m	150m	150m	150m	150m	150m	150m	Pistekampioen 2014	Brynaert Dirk	WALO	16'27"96	9/08/2014
200m	200m	200m	200m	200m	200m	200m	200m	200m	200m	200m	200m	UITSLAGEN 5000 M 2015				
200m H	200m H	300m	300m	200m H	200m H	300m	200m H	300m	300m	300m	800m	Piste	Naam	Club	Tijd	Datum
300m	300m	400m	400m	300m	300m	800m	300m	400m	400m	1000m		Deurne	Thoen Luc	KLP	17'58"58	16/05/2015
400m	400m	400m H	800m	400m	400m	1000m	400m	800m	800m	1 Mijl		Schoten	Lesdanon Frederic	WALO	18'00"42	6/06/2015
400m H	400m H	800m	1000m	400m H	800m	1500m	800m	1000m	1000m	3000m		Sint-Niklaas	De Keyser Geert	WALO	18'11"78	12/07/2015
800m	800m	1000m	1500m	800m	1000m	1 Mijl	1000m	1500m	1500m	2 Mijl		Sint-Niklaas	Wijns Frank	AVI	19'47"46	12/07/2015
1000m	1000m	1500m	1 Mijl	1000m	1500m	2000m	1500m	1 Mijl	1 Mijl	5000m		Sint-Niklaas	De Maeyer Jan	AVI	20'33"37	12/07/2015
1500m	1500m	1 Mijl	2000m	1500m	1 Mijl	3000m	1 Mijl	2000m	3000m	Discus		Deurne	Brichant Patrick	SAV	22'13"05	16/05/2015
1 Mijl	1 Mijl	2000m	3000m	1 Mijl	2000m	2 Mijl	2000m	3000m	2 Mijl	Hoog		Schoten	Brichant Patrick	SAV	22'28"15	6/06/2015
3000m	2000m	3000m	2 Mijl	2000m	3000m	5000m	3000m	2 Mijl	5000m	Kogel						
2 Mijl	3000m	2 Mijl	5000m	3000m	2 Mijl	10000m	2 Mijl	5000m	Discus	Speer						
5000m	2 Mijl	5000m	10000m	2 Mijl	5000m	Discus	5000m	10000m	Hoog	Ver						
10000m	5000m	10000m	Discus	5000m	10000m	Hoog	10000m	Discus	Kogel							
Discus	10000m	Discus	Hinkstap	10000m	Discus	Kogel	Discus	Hoog	Speer							
Hinkstap	Discus	Hinkstap	Hoog	Discus	Hinkstap	Speer	Hinkstap	Kogel	Ver							
Hoog	Hinkstap	Hoog	Kogel	Hinkstap	Hoog	Ver	Hoog	Speer								
Kogel	Hoog	Kogel	Speer	Hoog	Kogel		Kogel	Ver								
Speer	Kogel	Speer	Ver	Kogel	Speer		Speer									
Ver	Speer	Ver		Speer	Ver		Ver									
Ver	Ver			Ver												



foto's: 4km, 8km en 10mijl Belsele, Marc Van Hove

Stenenmuurloop, Sinaai

Gu van Aalter



foto's: 7 km en 10 mijl Waasmunster, Vierschaarfeesten

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Midzomernachtrun Gent, zaterdag 20/06/2015			
15km	Maarten Dhollander	0:55:14	9 ^e

10mijl van Belsele *, Zondag 21/06/2015			
10mijl 58dln	Tommy Kinders	0:56:23	4 ^e
	Bart Meireleire	0:58:22	11 ^e
	Filip Mortier	0:58:25	12 ^e
	Filip Van Goethem	1:00:21	14 ^e
	Patrick Hembrecht	1:00:31	16 ^e
	Christophe De Grande	1:00:37	17 ^e
	Walter Senaevae	1:06:41	27 ^e
	Danny Van Damme	1:11:12	38 ^e
8km 61dln	Kristof Swinnen	1:11:37	40 ^e
	Albert Van Bunder	0:34:41	12 ^e
	Yannick Rottier	0:35:30	16 ^e
	Johan Hebbinckuys	0:35:35	17 ^e
4km 145dln	Lieven Van Eynde	0:36:46	21 ^e
	Ingrid Senaevae	0:42:58	39 ^e
	Roger Nys	0:19:46	38 ^e
	Katrien De Handschutter	0:19:53	41 ^e
	Joseph Maes	0:20:00	44 ^e
	Viviane Syvertsen	0:23:36	81 ^e

Afllossingsmarathon, Run for Glory *, St-Gillis-Waas, zondag 28/06/2015			
10x4,2km 35ploegen	Patrick Roeland Sander De Graeve Danny Van Damme Marc Bosmans Albert Van Bunder Kristof Swinnen	2:55:01	2 ^e
	Saskia Verammen Roland Syvertsen Yente Syvertsen	3:39:02	11 ^e
	Sander De Graeve Rudy Reynaert Pascal Herwegh Francine Rottier Albert Van Bunder Marc Bosman Katrien De Hadschutter	3:55:28	20 ^e

10mijl van Waasmunster *, zaterdag 27/06/2015			
7km 472dln	Christof Van Geeeteruyen	0:30:10	11 ^e
	Benny Van Geeteruyen	0:31:51	26 ^e
	Patrick Bogaert	0:33:26	36 ^e
	Yannick Rottier	0:34:08	47 ^e
	Jean Pierre Verbraeken	0:34:46	60 ^e
	Patrick Van Gijssel	0:36:50	89 ^e
	Liesbeth Vereecken	0:37:16	97 ^e
	Sandrina Smet	0:42:01	192 ^e
	Rudy Reynaert	0:42:34	206 ^e
	Kristien Servotte	0:47:44	335 ^e
10mijl 680dln	Filip Mortier	1:01:29	14 ^e
	Herman D'Hondt	1:01:50	16 ^e
	Filip Van Goethem	1:02:49	18 ^e
	Hans Van Havermaet	1:05:13	29 ^e
	Rudy Van Daele	1:09:07	44 ^e
	Kristof Swinnen	1:13:51	92 ^e
	Bart Van Bogaert	1:16:56	129 ^e
	Herman Van De Mergel	1:21:01	185 ^e
Johan Hebbinckuys	1:23:17	234 ^e	

	Michel De Grande	1:23:43	239 ^e
	Els Van Daele	1:42:16	563 ^e

Vakantiemeeting Volharding Beveren, donderdag 2/07/2015			
800m	Karel Stas	2:13.94	CadH
	Malou Van Hooste	2:35.69	CadD
2000m	Tommy Kinders	5:51.74	SenH
	Filip Van Goethem	6:19.71	MasH

6 uur van Aalter, Zaterdag 11/07/2015			
6uur	Dirk Adriaenssens	53,322km	59 ^e 115dln

Stenenmuurloop* Sinaai, Zaterdag 18/07/2015			
3,5km	Freddy Verstichele	0:16:30	13 ^e
	Katrien Dehandschutter	0:16:45	4 ^e
	Roger Nys	0:16:55	17 ^e
	Sandrina Smet	0:18:14	9 ^e
7km	Ronny Wagenaer	0:25:27	1 ^e
	Christof Van Geeteruyen	0:28:14	4 ^e
	Benny Van Geeteruyen	0:28:17	5 ^e
	Lieven Van Eyde	0:34:36	15 ^e
	Joseph Maes	0:35:46	19 ^e
	Rudy Reynaert	0:36:20	21 ^e
	Viviane Syvertsen	0:41:41	4 ^e
10,5km	Herman D'Hondt	0:38:52	5 ^e
	Bart Coppens	0:40:24	10 ^e
	Kristof Swinnen	0:43:52	15 ^e
	Albert Van Bunder	0:46:40	28 ^e
	Johan Hebbinckuys	0:49:01	37 ^e

Dender en Scheldejogging, Dinsdag 21/07/2015			
3,9km	Freddy Verstichel	0:19:10.4	36 ^e /68
8,3km	Rudy Reynaert	0:44:33.8	60 ^e /98

Hoogstraat Kermis, Bazel-Kruibeke, Vrijdag, 24/07/2015			
6,4km 95dln	Andy Slock	0:22:23	3 ^e
	Ronny Wagenaer	0:24:46	10 ^e
	Marc Bosman	0:28:28	25 ^e
	Roger Nys	0:34:14	49 ^e
	Rudy Reynaert	0:34:56	51 ^e
12,8km 73dln	Kristien Servotte	0:39:41	74 ^e
	Filip Mortier	0:48:19	3 ^e
	Christophe De Grande	0:50:49	6 ^e
	Albert Van Bunder	0:58:50	22 ^e
	Willy Van Den Bosch	1:13:53	57 ^e

Stretrace Lokeren, Zaterdag 01/08/2015			
10km 304 dln	Tommy Kinders	0:32:48	8 ^e
	Filip Van Goethem	0:36:13	21 ^e
	Filip Mortier	0:36:38	24 ^e
	Christophe De Grande	0:39:14	35 ^e
	Johan Hebbinckuys	0:48:33	156 ^e
	Michel De Grande	0:50:58	202 ^e

puntenklassement	Stratenloop Wfrijik, 21/06/15	Piste Stabroek, 20/06/15	Stratenloop Belsele, 21/06/15	Aflossing St-Gillis, 28/06/15	Piste Burcht, 28/06/15	7 km Waasmunster, 28/06/15	10 Mijl Waasm 28/06/15	Piste Wommelgem, 03/07/15	KWB Lokeren 09/05/15	KWB Elversele, 23/05/15	KWB Bazel, 09/06/15	KWB Haasdonk; 20/06/15	KWB Duizend appels, 05/07/15	KWB Tielrode, 28/03/15	Piste WALO, 12/07/15	Piste Brasschaat, 18/0/15	aantal wedstrijden	totaal punten
	Jun. Her																	
De Nocker Jari															0		4	
															5			20
Michiels Robin																	3	
																		18
Sen. Her	7			35		476	682											
Coppens Bart																	3	
																		16
Kinders Tommy													0	0			14	
													5	9				120
Kluskens Stijn																	3	
																		20
Martens Bert																	2	
																		10
Meireleire Bart			0														1	
			5															5
Mortier Filip							14				0	0					8	
										5	5							34
Rottier Yannick			0		48					0							13	
			5		5					5								65
Slock Andy				0				0						0	0	5		
				7				7						0	8			27
Van Damme Jorn	1													0	0	34		
	8													5	8			258
Van Geeteruyen Chr					12				0	0		0			0		22	
					5				5	5		5			5			114
Van Havermaet Hans							29									0	20	
							5									6		134
Van Puyvelde Eddy							7										1	
																		0
Willcockx Steven																	2	
																		10
Vet. Her, 40+																		
Brynaert Dirk																	13	
																		109
De Keyser Geert														0		6		
														7				44
Dhollander Maarten																	4	
																		27
Herwegh Pascal				23													13	
				5														65
Lesdanon Frédéric														0		20		
														8				156
Stas Pieter								0									7	
								5										43

puntenklassement	Stratenloop Wfrijik, 21/06/15	Piste Stabroek, 20/06/15	Stratenloop Belsele, 21/06/15	Aflossing St-Gillis, 28/06/15	Piste Burcht, 28/06/15	7 km Waasmunster, 28/06/15	10 Mijl Waasm 28/06/15	Piste Wommelgem, 03/07/15	KWB Lokeren 09/05/15	KWB Elversele, 23/05/15	KWB Bazel, 09/06/15	KWB Haasdonk; 20/06/15	KWB Duizend appels, 05/07/15	KWB Tielrode, 28/03/15	Piste WALO, 12/07/15	Piste Brasschaat, 18/0/15	aantal wedstrijden	totaal punten
	Vet. Her, 40+	12																
Swinnen kristof			0	2		92				0							16	
			5	5		5				5								88
Van Bogaert Bart						129					0	0		0			21	
						5					5	5		5				107
Van Bogaert Yves																	2	
																		10
Van Goethem Filip						18											2	
																		8
Vermeulen Stein																	1	
																		5
Wagnaer Ronny	2																10	
	8																	66
Vet 50+	7																	
Adriaenssens dirk																	2	
																		10
Bogaert Patrick	3					37								0			16	
	6					5								5				81
Bosman Marc				2													13	
				5														76
D'hondt Herman	2					16				0		0		0			30	
	7					5				5		5		8				245
Hebbinckuys Johan			0			236											19	
			5			5												98
Maes Joseph			0						0	0	0						9	
			5						5	5	5							45
Reynaert Rudy	4			23		208			0	0	0	0	0		0		24	
	5			5		5			5	5	5	5	5		5			120
Roelandt Patrick	1			2										0			15	
	8			5										5				108
Senaeve Walter			0												0		8	
			5											5				46
Smet Luc																	5	
																		25
Syvertsen Roland				11													4	
				5														22
Van Daele Rudy						44			0								5	
						5			5									32
Van Damme Danny				2					0		0		0				8	
				5					5		5		5					42
Van Damme Guy	0			0				0	0					0	0	0	41	
	8			8				8	5					5	10	5		300
Van de Mergel H						186											2	
																		6
Van Eynde Lieven									0	0	0		0				6	
									5	5	5		5					30
Van Geeter. Benny						26			0	0		0			0		13	
						5			5	5		5			5			62

puntenklassement	Stratenloop Wfrijik, 21/06/15	Piste Stabroek, 20/06/15	Stratenloop Belsele, 21/06/15	Aflossing St-Gillis, 28/06/15	Piste Burcht, 28/06/15	7 km Waasmunster, 28/06/15	10 Mijl Waasm 28/06/15	Piste Wommelgem, 03/07/15	KWB Lokeren 09/05/15	KWB Elversele, 23/05/15	KWB Bazel, 09/06/15	KWB Haasdonk; 20/06/15	KWB Duizend appels, 05/07/15	KWB Tielrode, 28/03/15	Piste WALO, 12/07/15	Piste Brasschaat, 18/0/15	aantal wedstrijden	totaal punten
	Van Havere Bo																	4
Van Wolvelaer Luc															0		14	82
Verbraeken Jempi						62									5		5	25
Verplancke Herman				2		5								0			8	41
				5										5				
Vet 60+																		
Bartholomeeussen St																	2	13
Claessens Jozef									0					0	0		11	78
									5					6	5			15
De Grande Michel							241										5	102
Dhollander Rik														0			15	33
														5				
Logist Yves																	4	
Vet 60+																		
Martens André					0									0			20	121
					5									0				
Nys Roger			0					0				0		0			20	108
			5					7				5		0				
Smet Paul	0																13	108
	9																	
Van Bunder Albert			0	2										0			26	190
			5	5										6				
Van Gysel Patrick						91											6	31
						5												
Verstichele Freddy														0			7	37
														5				
Dam Sen																		
Brijnaert Lies																	1	5
Dehandschutter Katr			0	23						0							14	73
			5	5						5								
De Prins Sarah									0								1	5
									5									
Joos Els																	2	10
Senaeve Ingrid			0								0						11	59
			5							5								
Van Daele els						565											2	11
						5												
Van de Mergel Eva						58											2	0
Vereecken Liesbeth						97											3	15
						5												

puntenklassement	puntenklassement																	
	Stratenloop Wfrijik, 21/06/15	Piste Stabroek, 20/06/15	Stratenloop Belsele, 21/06/15	Aflossing St-Gillis, 28/06/15	Piste Burcht, 28/06/15	7 km Waasmunster, 28/06/15	10 Mijl Waasm 28/06/15	Piste Wommelgem, 03/07/15	KWB Lokeren 09/05/15	KWB Elversele, 23/05/15	KWB Bazel, 09/06/15	KWB Haasdonk; 20/06/15	KWB Duizend appels, 05/07/15	KWB Tielrode, 28/03/15	Piste WALO, 12/07/15	Piste Brasschaat, 18/0/15	aantal wedstrijden	totaal punten
Vlaeminck Caroline																	2	13
Wuytack Diewertje																	2	11
Dam Mas	6																	
Pieters Irina														0			13	
Servotte Kristien	2	0			0	337									0	0	21	
	7	5			5	5									5	5		107
Vercammen Saskia				11													3	
				5														17
Dam 45+	5																	
D'hont Nancy		0											0		0		12	
		5										5		6			73	
Smet Sandrina					194			0	0	0	0				0		25	
					5			5	5	5	5				5		135	
Van Hul Sonja															0		12	
														5			62	
Van Mele Helena																	1	
																	5	
Wuytack Sara	1									0							12	
	8									5							83	
Dam 55+																		
Boel Cecile						507											2	
						5											10	
Rottier Francine				23													20	
				5													100	
Syvertsen Viviane			0						0	0	0						9	
			5						5	5	5						45	
Van Beek Rita															0		16	
														5			82	

Guy Van Damme leidt comfortabel bij de heren met een puntentotaal van 300, zijn dichtste achtervolger is zoon Jorn met 258 punten, op de hielen gezeten door Herman D'Hondt met 245 punten. Albert Van Bunder is vierde met 190 punten en Frederik Lesdanon sluit de top vijf af met 156 punten.

Bij de dames is het Sandrina Smet die de leiding neemt (135 punten), voor Kristien Servotte (107 punten) en Francine Rottier met 100 punten.

Zestien heren scoorden tot nu toe reeds meer dan 100 punten. Bij de dames toch ook 8 die de kaap van 70 punten overschreden. Proficiat!



Jeugdverslagen

tekst: *André Martens*; foto's: *KAVVV*

Stef Jacobs, Brasschaat 18/07

Piste **meeting Stabroek:** **20/06/2015**

Met 15 jeugdathleten waren we weer goed vertegenwoordigd op de meeting in Stabroek. We konden er opnieuw een aantal mooie prestaties optekenen. Onze kadetten Kyllian, Jasper en Siebe kregen er als kampnummer het hoogspringen voorgeschoteld. Op dit nummer zijn het geen hoogvliegers – wellicht omdat ze dit te weinig (kunnen) trainen en dus te weinig ervaring hebben. Niettemin konden ze een hoogte van 1,20m en 1,15m bedwingen. Siebe en Kyllian kozen daarnaast voor de ongebruikelijke 150m sprint, en wisten daar een tijd van 24.55 en 19.70 neer te zetten. Jasper komt beter tot zijn recht op het langere werk en koos dus voor de 1500m waar hij een mooie tijd van 5.27.47 neerzette!

Voor de benjamins, pupillen en miniemen stond het verspringen en de 100m op het programma. Inthe kon hier de kaap van 3m ronden met 3,17m; Chloë strandde op 2,96 en Senta jumpte 2,28m ver. Op de 100m deed Inthe het met 16.83 nu ook weer iets sneller dan Chloë (16.99) en Senta (17.51). Bij de pupillen jongens naderde Gilles met een knappe sprong van 3,85m dicht de 4m en werd mooi 2^{de} met die sprong; en vochten Cédric en Wiebe er een mooi onderling duel uit: ze sprongen beiden 3,50m. Ook Lorien liet zich niet onbetuigd, zij sprong 3,57m ver en kwam daarmee op een gedeelde 2^{de} plaats. Ook zij startten in de 100m en daar leverde Wiebe toch een knappe prestatie met een snelle 15.36 terwijl Gilles er 15.68 en Cédric 16.48 over deed. Toch ook niet minnetjes, als je 't mij vraagt. Lorien liep met 15.37 bijna zo snel als Wiebe en werd met die tijd opnieuw 2^{de}! Stef en Owen vochten in beide nummers een boeiend duel uit: met wisselend resultaat tot gevolg. Met zijn laatste poging sprong Owen zich naar een bijzonder knappe overwinning

met 3,43m, terwijl Stef hier eveneens mooi 2^{de} werd met 3,39m. Amper 4 cm verschil!

Bij de 100m was het resultaat net andersom; daar bevestigde Stef met 15.34 en een overwinning zijn snelle benen, maar de 15.74 van Owen bewijzen dat ook hij aan snelheid heeft gewonnen! Mooie wedstrijden!

Elise en Jente waren onze enige meisjes benjamins in beide nummers. Elise liep sprintte 17.45 op de 100m en werd daarmee knap 2^{de} in haar reeks; en ook Jente werd mooi 2^{de} met een tijd van 18.49.



Knappe landing van Cédric!

In het verspringen lukte het niet zo goed voor Elise; ze moest vrede nemen met een sprong van 1,82m, terwijl Jente zich met 2,36m net in de eerste helft van het deelnemersveld kon plaatsen.

Al bij al kon onze jeugd tevreden terugkijken op een mooie sportnamiddag in Stabroek!

Pistemeeting in Burcht: 28/06/2015

In Burcht stonden voor het eerst sinds lange tijd aflossingswedstrijden voor alle reeksen op het programma. Een 4 x 60m voor benjamins en pupillen, een 4 x 80m voor de miniemen en een 4 x 100m voor alle overige reeksen. Met wat puzzelen slaagden we erin om een 3-tal, weliswaar gemengde, ploegen op te stellen. Maar daarover straks meer; laat ons eerst maar eens kijken naar de gewone

wedstrijden. Daar konden we heel wat mooie prestaties optekenen! Zo werd Elise en Noa knap 2^{de} en 3^{de} op de 60m in 10.68 en 11.55. Elise wist ook nog eens de kogel 2,93M ver te stoten en werd daarmee 3^{de}. Bij de benjamins jongens zagen we opnieuw een mooie tweestrijd tussen Stef en Owen op zowel de 60m en het verspringen. Stef sprintte zich naar een toptijd van 9.25, terwijl Owen ook zijn reeks won in een knappe 9.82. En deze keer wist Stef het ook te halen in het verspringen; hij verbeterde zijn persoonlijk record tot 3,52m en Owen werd hier mooi 2^{de} met een jump van 3,35m.

Voor de pupillen stond het discuswerpen op het programma; een nummer dat onze pupillen omzeggens nog niet hadden getraind. Dat weerhield Lorien niet om toch een mooie worp van 8,78m uit haar mouw te schudden. Het niet-aangesloten zusje van Noa, Jana slingerde de discus 8,67m ver.

Op de 60m liep Lorien dan weer een goede 9.40 terwijl dezelfde Jana er 9.62 over deed. Lorien liet bovendien een knappe 2.56.31 optekenen en wist daarmee een 3^{de} plaats te behalen.

Met eerstejaarspupillen Gilles, Cédric en Wiebe aan de start weten we dat we telkens voor de overwinning meedoen in de wedstrijden. Ze startten alle 3 in dezelfde reeks van de 60m sprint. Wiebe behaalde een knappe overwinning in 9.18, Gilles werd mooi 2^{de} op amper 2 honderdste (19.20) en Cédric werd 4^{de} in 10.22. De mooiste individuele wedstrijd die we zagen was volgens mij de 800m bij de pupillen jongens, met ook weer de 3 bovenstaande musketiers aan de start. Gilles liep van bij de start in 2^{de} positie, Wiebe volgde als 3^{de} en Cédric als 5^{de}. Tussen het 500 en 600m punt – traditioneel het moeilijkste van een 800m wedstrijd pakte Wiebe uit met een verschroeiende demarrage, en ging over Gilles en de koploper. Gilles liet zich echter niet doen en reageerde onmiddellijk. Zo bleef Gilles in het spoor van Wiebe en bij het uitkomen van de laatste bocht leek Gilles terug de koppositie in te nemen, maar Wiebe had toch nog krachten genoeg over om die aanval af te slaan. Cédric had ondertussen zijn knappe 4^{de} plaats kunnen verzilveren. Wat een wedstrijd! De tijden van 2.40.27, 2.43.78 en 2.56.70 mogen ook gezien worden. We hebben duidelijk een uitstekende lichte benjamins en pupillen bij de WALO! Een mooie strijd was er ook te zien tussen Inthe en Chloë in de 80m sprint. Inthe zette een tijd van 13.08 neer en Chloë 13.09! Spannend!! En ook in de 800m kon Inthe het laken naar zich toehalen in een tijd van 3.26.21 terwijl Chloë er 3.28.37 over deed. Voor de kadetten en scholieren meisjes stond het kogelstoten geprogrammeerd. Merel Jacobs en Jade D'Hooghe verrasten aangenaam door de 3kg zware kogel respectievelijk 6,11m en 5,98m ver te stoten en dat was goed voor een 2^{de} en 3^{de} plaats. Jana Van

Houte, steeds uitstekend in haar (favoriete) werpnummers, bevestigde die reputatie: zij stootte de 4kg zware kogel 8,38m en dat was meteen goed voor een ruime overwinning! De jongens kadetten konden net als in Stabroek terug hoogspringen doen. Deze keer deden Kyllian, Jasper en Siebe het een stukje beter dan in Stabroek: Kyllian wipte over 1,30m en Siebe en Jasper overwonnen de lat op 1,25m. Mooie prestaties! De mijl voor kadetten en scholieren was dan weer een kolfje naar de hand van Anke Van Bogaert; in een regelmatige wedstrijd liep ze een tijd van 7.23.55. Kyllian wist hier een knappe overwinning te behalen in 6.01.41 en Siebe liep hier 7.41.55.

De aflossingen dan: ondergetekende had goed zijn bezigheid om aan onze benjamins en pupillen uit te leggen hoe en waar ze moesten aflossen en waar ze daarbij moesten op letten. Maar het moet gezegd: het heeft resultaat opgeleverd!! Lorien Aelbrecht, Noa en Jana De Jonghe en Elise Vankerkhove: een gemengd benjamin-pupillen ploegje behaalde al onmiddellijk een knappe overwinning. De aflossingen verliepen uitstekend en Elise kon in de laatste 60m de opgebouwde voorsprong uitstekend verdedigen en werden knap 2de. Stef, Gilles, Cédric en Wiebe zijn een sterk team. Ze waren de hele namiddag uiterst zenuwachtig, en dus, heel gemotiveerd. Het resultaat was dan ook mooi om zien: een raketstart van Stef, gevolgd door knap bochtenwerk van Gilles en Cédric en Wiebe die er in de laatste rechte lijn als een speer van doorging en zo een mooie overwinning kon boeken. Dankzij de bijna perfecte stokwissels konden ze een uitstekende tijd van 37.84 neerzetten. Als je weet dat het KAVVV-record bij de pupillen op 37.28 staat, dan moet dat er volgend jaar zeker aan geloven!



Stef, Gilles, Wiebe en Cédric: een sterk aflossingsteam!

We zullen aan het WALO-bestuur vragen om op de meetings van volgend jaar aflossingsnummers te voorzien!

Tot slot hadden we met Jade D'Hooghe, Joke David, Merel Jacobs en Charlotte Christiaens ook een sterk kadetten/scholieren team aan de start voor de 4 x 100m. Jade had in de voorbije wedstrijden al bewezen dat ze niet alleen snel is maar tevens uitstekend kan starten. Ze maakte het ook nu waar en kon de stok in 2^{de} positie goed overgeven aan Joke. Joke met haar grote passen kon de ZWAT concurrentie iets bijbenen. Een uitstekende stokwissel met Merel, die op haar beurt een heel sterke bocht en zo naar de eerste plaats gaf de stok door aan Charlotte en Charlotte die met haar gestroomlijnde foulee nog verder uitliep. De overwinning was een feit, maar ook de tijd was schitterend: 57.81; goed voor een WALO-record bij de scholieren! De aflossingen waren voor onze Vliegende schoenen een leuke afsluiter van deze meeting!

Pistemeeting van WALO: 12/06/2015

Voor de jongsten stond er een 100m, een 300m en verspringen op het programma. Bij de meisjes is het altijd een mooie strijd tussen Elise en Jente, en nu was ook Noa er nog eens bij. In de 100m werd Elise knap 3^{de}, Jente 4^{de} en Noa 6^{de} met stuk voor stuk goede tijden. Jente liep dan ook nog de 300m in 1.03.58, terwijl Noa er amper 3 secondjes meer over deed: 1.06.30! In het verspringen kon Jente het dan weer halen met 2,63m voor Elise (2,37m), Noa (2,26m) en Manon (2,16m); waarbij we moeten opmerken dat Manon omwille van een kwetsuur zich niet ten volle kon geven.

Bij de jongens zagen we opnieuw mooie wedstrijden met Stef, Owen, Tibault en Nicola. Stef won zijn 100m-reeks in 15.56, Owen werd 2^{de} in 16.22 en in de andere reeks werd Tibault 2^{de} in 17.21, op een zuchtje gevolgd door Nicola (17.93). Eenzelfde scenario voor de 300m: Stef won opnieuw voor Owen, maar nu wist Nicola na een prachtige wedstrijd zijn broer Tibault te verslaan. Het verspringen leverde een 2^{de}, 3^{de}, 4^{de} en 7^{de} plaats op voor die 4 musketiers: Stef sprong 3,43m, Owen, 3,30m, Tibault, 2,80m en Nicola 2,54m.

Verder konden we van de pupillen Lorien en Zeta en van Gilles, Wiebe en Cédric eveneens mooie resultaten optekenen op die nummers. Op de 100m zijn tijden als 15.39 (Lorien), 17.78 (Zeta), 15.26!! (Wiebe) en 17.12 de 15.26 (Cédric) mooie tot uitstekende prestaties. Zo ook is de 49.71 en de 50.54 op de 300m, van Wiebe en Gilles zonder meer uitstekend te noemen. In het verspringen verraste Cédric dan weer met een mooie sprong van 3,50 en wist ei zo na Gilles te verslaan : hij sprong net 5cm

verder, terwijl Wiebe na 3,18m in het mulle zand landde! Senta en Chloë sprongen 2,55m en 3,01m ver en maakten er in de 100m een spannend duel van met 17.08 voor Senta en 16.68 voor Chloë. Ook hun 300m tijden waren niet slecht: 1.02.46 en 1.08.62. Na een spannend duel liet Kyllian met zijn laatste vertesprong 4,38m optekenen en laat dat nu exact even ver zijn als Jasper!



Kyllian met volle inzet!

Kyllian liet ook een heel snelle 300m optekenen in 45.00, terwijl Jasper er 47.11 over deed. Jasper liep dan weer een sterke mijl in 5.54.71. Over die laatste afstand deden Inge en Anke, die beiden de laatste tijd toch goed op dreef zijn respectievelijk 7.08.43 en 7.15.27. Jan Van Houte tenslotte zette een mooie 58.11 neer over de 300m; en zo had ze ook weer een wedstrijd op haar palmares om aan de kampioenschappen deel te kunnen nemen!



Inge en Anke in de 1500m

Pistemeeting van WALO: 1/08/2015

Onze gemengde kadetten en scholieren damesploeg voor de 4 x 400m aflossingskampioenschappen zeiden het aan de start: tegen een sterk ACSS-team zou het moeilijk opboksen worden. Maar met een goede startronde van eerstejaarskadet Merel liep onze ploeg 2^{de} op zowat 50m van de snelle ACSS

koplooper. Joke loste van Merel af en ging resoluut in de achtervolging en kon de kloof iets dichtert tot op 30m, dan kwam Inge aan zet: zij liep eveneens een heel sterke 400m en kon nog eens 15- meter van de achterstand afdoen. Zo startte Jana op zowat 15m na de ACSS slotlooper, om in de voorlaatste rechte lijn de afstand te overbruggen, dan tactisch af te wachten in de bocht om met een laatste krachtinspanning naar de aankomst toe de tegenstand te overrompelen en een daverende overwinning binnen te halen!



Merel, Joke, Jana en Inge: knappe 4 x 400m aflossing met gouden medaille als resultaat!

Knap werk en meteen goed voor de gouden kampioenschapsmedaille! Sterk team als je 't mij vraagt!! De toon was meteen gezet!

't Was al een tijdje geleden dat we Sander nog eens aan de start zagen maar aan snelheid heeft hij bijna niet ingeboet: hij zette een mooie 4.54.97 neer op de 1500m. Jammer voor hem dat er geen zwaardere concurrentie was! Zijn broer Jasper, misschien wat snel gestart, sprintte voor de overwinning bij de kadetten, maar werd 2^{de} in 5.09.44 op dezelfde afstand. En Joke, Anke en Inge deden er in een "only WALO-girls" wedstrijd 6.09.68, 6.46.12 en 7.01.11 over waarbij Joke en Inge duidelijk die eerdere 400m wel zullen gevoeld hebben in de benen!

Voor alle jeugdreeksen stond het kogelstoten op het programma en met Jana, Lorien, Stef en Manon konden we telkens de overwinning binnenhalen. Manon liet een knappe worp van 6,09 optekenen, Stef slingerde de kogel 10,35m ver (!!!- en opnieuw goed voor een verbetering van het Benjamin WALO-record), Lorien stootte de 2kg zware bol 5,72m ver en Jana pushte de 4kg naar 8,11m!! Daarnaast nog mooie 2^{de} plaatsen voor Zeta (4,40m), Merel (6,20m), Owen (8,65m en een flinke verbetering van zijn PR), Jente (5,01m), Gilles (6,51m) en Jasper (7,82m). Maar de prestaties van Tibault (5,43m) en Nicola (5,32m), Elise (3,72m), Anke (4,96m), Joke (5,33m) en Inge (3,55m) en Cédric (5,29m) mochten gezien zijn!

Op de 200m en 800m konden we ook weer knappe tijden optekenen voor onze Vliegende Schoenen:

NAAM	200m	800m	NAAM	200m	800m
Elise	39.00	3.19.21	Nicola	38.01	3.24.25
Jente	40.91		Lorien	33.48	3.08.41
Manon	42.48	4.12.88	Zeta	37.29	3.16.13
Stef	32.45	3.11.08	Gilles	31.42	
Owen	34.55	3.01.27	Cedric	34.79	2.54.15
Tibault	37.28	3.21.40			



Vlnr: een ACSS atlete en dan Zeta, Lorien, Manon en Elise aan de start van hun 800m! Tibault en Nicola en Jari supporteren aan de kant!



En weg zijn ze voor hun 800m vrnl: Tibault, Nicola, een ACSS atleetjes, Owen, aan APSO atleetjes en Stef!

Mededelingen jeugd.

- *Sportnamiddag annex barbecue op 29/08/2015*
 - Herinner je je de fijne, sportieve en ontspannende sportnamiddag, afgesloten met een lekkere barbecue van vorig jaar in augustus nog? Welnu we willen daar een gevolg aan geven op zaterdag 29 augustus! De namiddag en avond zal opnieuw doorgaan op de atletiekpiste van Volharding Beveren in de Klapperstraat. Begin maar alvast te trainen voor de 3000m steeple en het polsstokspringen....!!!! We zullen er opnieuw een daverende namiddag en avond van maken. Hou de datum vrij!
- *Wijnverkoop*
 - Net zoals we al meer dan 10 jaar doen zullen we ook nu weer een wijnverkoop organiseren om onze werking financieel te ondersteunen. De wijnverkoop zal doorgaan op nog te bepalen dagen in september. We durven opnieuw op de hulp van veel bereidwillige leden en supporters rekenen.
- *Kampioenenviering/Kerstfeest*
 - Onze volgende kampioenenviering/Kerstfeest zal doorgaan op zaterdag 19 december. Net als alle vorige jaren gaat die opnieuw door in de refter van de school in de Gijsselstraat in Nieuwkerken-Waas. Hou deze datum alvast vrij in jullie agenda!
- *Sportweekend 2016*
 - We hebben ondertussen reeds het sportweekend in het BLOSO sportcentrum in Herentals vastgelegd voor 2016.
Het zal doorgaan van **vrijdag 06 tot zondag 08 mei!**



Chloë
Brasschaat 18/07



Charlotte



Joke



Chloë



Senta

CHOCOLADE CONFISERIE

Elise

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

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

MARTIN MEUL

MATRASSEN
BOXSPRINGS
LATTENBODEMS

SINT-NIKLAASSTRAAT 40 SINT-GILLIS WAAS 03 770 55 73



Dagbladhandel Yaro

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

Dagbladhandel.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!

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

HAARMODE JOHAN

American crew for man

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

Uw kapper is nu online : www.haarmodejohan.be

Carrefour

market



VLASBLOEMSTRAAT NIEUWKERKEN



Voorbij het onmogelijke.

De marathon in minder dan 2 uur: dat is het doel van Sub2hrs

De Morgen, 17/06/2015

Als wetenschappers en topatleten nauw samenwerken, kan de marathon binnen de vijf jaar in minder dan twee uur tijd gelopen worden. Dat zegt het Sub2hrs Project Team, dat kledingfabrikant Nike als investeerder heeft binnengehaald. Het huidige wereldrecord op de marathon staat op 2:02:57 uur.

MARK VAN DRIEL

Het project (sub2hrs.com) is een initiatief van wetenschapper Yannis Pitsiladis en atleetenmanager Jos Hermens. Beiden hebben hun sporen verdiend in de atletiek. De Britse hoogleraar heeft als eerste wetenschapper via DNA-tests het genetische materiaal van honderden Oost-Afrikaanse toplopers in kaart gebracht.

Oud-wereldrecordhouder Hermens begeleidt al decennia topatleten uit Kenia en Ethiopië en heeft zijn atleten tientallen wereldrecords zien

verbeteren. Haile Gebrselassie, de onlangs afgezaaide oud-wereldrecordhouder op de marathon, is zijn bekendste atleet.

Het project is begroot op 26 miljoen euro (30 miljoen dollar), waarvan de helft is bestemd voor het organiseren van wedstrijden en bonussen voor atleten. Dat laatste deel is niet direct beschikbaar, maar dat geeft niet, zegt Hermens. "Nike pint zich op dit moment niet echt vast op een bedrag, en dat is ook niet nodig. Ze doen het in ieder geval. We zullen met een lager bedrag starten. We kunnen gewoon beginnen." De wetenschappers staan volgens hem te trappelen om een bijdrage te leveren aan het versneld doorbreken van de lang onneembaar geachte tijdsbarrière. Het motto van het project luidt: "Niet langer een kwestie van of, maar van wanneer."

Winst door details

Voor een recordtijd van 1:59:59 uur moet een atleet gemiddeld 21,1 kilometer per uur lopen,

oftewel 2,50 minuten per kilometer. Dat is iets meer dan 4 seconden per kilometer harder dan het huidige wereldrecord van de Keniaan Dennis Kimetto, dat vorig jaar werd gevestigd op het snelle stratenparcours van Berlijn.

Sub2 heeft tien onderzoeksgebieden geïdentificeerd die tijdswinst kunnen opleveren. Daartoe behoren voeding, bewegingsleer (biomechanica), fysiotherapie, wedstrijdvoorbereiding, training, parcoursanalyse, energieverbruik (bio-energetica) en genetische analyse (bio-informatica). Volgens Hermens wordt overwogen sportpsychologie als elfde gebied toe te voegen.

Er zijn gesprekken gaande met andere potentiële geldschieters, die mogelijk een specifiek deel van het project willen steunen.

Het project is nadrukkelijk tegen doping. Deelnemende atleten worden naast de reguliere controles aan extra tests onderworpen, om te garanderen dat ze geen verboden middelen



gebruiken en om betere detectiemethoden te ontwikkelen. Er is de laatste jaren twijfel ontstaan over de snelle tijden van Keniaanse atleten door een fors aantal positieve dopingtests en de ontoereikende dopingcontroles in Kenia. Mannelijk toplopers zijn niet betrap.

Hermens is ervan overtuigd dat er tijdswinst te behalen valt door op allerlei deelgebieden een klein beetje progressie te maken. "Als je tien keer één tiende procent winst boekt, is dat al 1 procent. Dat is veel."

Hij weet uit ervaring dat de werkwijze van Oost-Afrikaanse lopers uit wetenschappelijk oogpunt verre van perfect is. Gebrselassie nam bijvoorbeeld nauwelijks rust tussen zijn trainingen door. Hij besteedde zijn tijd liever aan zakelijke activiteiten. De manager: "Ik wist dat er nog veel te verbeteren viel, maar de lopers stonden er niet altijd voor open. En we hadden er ook niet altijd budget voor."

Het is niet de bedoeling huidige toplopers aan te trekken voor het project. Hermens denkt dat

jonge atleten beter geschikt zijn voor een loopbaan als profferspersoon annex topatleet. Het is de bedoeling in het najaar te gaan werken met een groep van twintig atleten. Ze zullen aan veel tests worden onderworpen en instructies op allerlei gebieden nauwkeurig moeten opvolgen, van voeding tot wedstrijd tactiek, van loopstijl tot schoenkeuze.

Ontdekkingsreis

Hermens beschouwt de tijdsbarrière van twee uur als een richtpunt voor innovatie, een mogelijkheid om buiten gebaande paden te treden en het avontuur in de atletiek te brengen. Zo stelt hij zich een recordrace voor over de Afsluitdijk in Nederland (ongeveer 42 kilometer, VK), waarbij bijvoorbeeld vijf atleten strijden om een hoge bonus voor de recordtijd. Ze vertrekken niet op een afgesproken tijdstip, maar wachten tot omstandigheden gunstig zijn: dus met een flinke zuidwestenwind in rug.

Dat zo'n record geen officiële status heeft, doet

volgens hem minder te zake dan de opwindings die de recordaanval teweeg zal brengen. Wat telt is de ontdekkingreis naar wat de mens vermag. De voormalig wereldrecordhouder (20.907 meter): "Het hoeft niet meteen volgens de strenge regels van de internationale atletiekfederatie. Het gaat om het verbreken van die grens."



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

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



PAELINCK
ANDRE

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

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

*zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsopfferte*

a.paelinck@skynet.be

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

HERWIGSPORT.BE

TEAMWEARSPECIALIST – 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

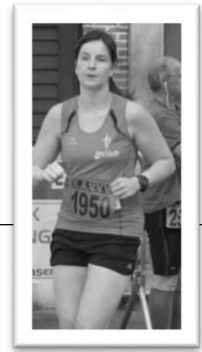
Zaterdag van 10.00 – 16.00 uur

Tel.: 03.778.13.21 - GSM.: 0475.81.67.99

Mailadres: info@herwigsport.be

WALO in de kijker:

Ingrid Senaeve



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

Peter Sagan, omdat hij een jong talent is en hij maakt de koers interessant.

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

Meeste bewondering gaat naar het wielrennen en dan specifiek naar de grote ronden. 3 weken lang bijna elke dag in het zadel, duizenden km's en hoogtemeters afleggen is niet voor iedereen weggelegd. Minste bewondering gaat naar het voetbal. En dan vooral naar het Belgische voetbal omdat het op wereldniveau niets voorstelt.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit.

De 10Miles van Antwerpen 2015 in 1u34, maandenlange voorbereiding om dan een mooie prestatie neer te zetten.

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

Mijn andere hobby naast het lopen is koken. Al sinds ik klein was, was ik niet weg te slaan uit de keuken. Veel mensen zeggen ook dat ik lekker kan koken, en dat doe ik dan met veel plezier!

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

Ooit wil ik een marathon lopen, maar dat is nog verre toekomstmuziek.

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

Het energietekort afgelopen winter is een negatieve gebeurtenis dat me is bijgebleven. Door het wanbeleid op Belgisch niveau en foute beslissingen in het verleden zaten we afgelopen winter bijna in het donker. Door onze nieuwe minister van energie en haar beleid zijn de eerste stappen gezet naar de bevoorradingszekerheid voor de komende jaren.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Mijn ideale dag bestaat uit uitslapen om daarna een uitgebreid ontbijt te nuttigen. Vervolgens vertrek ik naar het shoppingcenter om mij eens goed te laten gaan met de bankkaart van mijn vriend ☺

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

Ik ga niet graag op date, maar als ik echt iemand moet kiezen dan ga ik voor Kevin Borlee. Dan kan ik van de gelegenheid gebruik maken om wat trainingsadvies in te winnen.

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

Een leuke vriendengroep met respect voor elkaar. Het is een gezellig bende en er is altijd wel plezier.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Wat jonger publiek bij de volwassenen zou welkom zijn ☺

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

Tommy Kinders



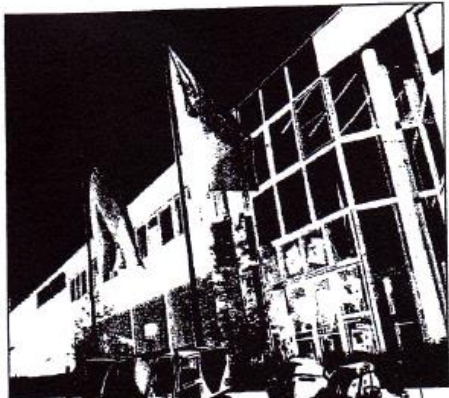
DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KÄRCHER SPECIALIST**

N.V. KÄRCHER CENTER L. VAN MOL

Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse
Tel.: 052 46 04 07 Fax: 052 46 03 21

www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst Guylène



Van Landeghem Helena
Nieuwkerkenstraat 41
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel. + Fax 03/766.10.68

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnements

Bloemen voor bedrijven

Neurop-Interflora



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



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

DISCOBAR HALFWEG

BIJ DJ BOEKIE BOY

0496/39 72 98

AMBIANCE VERZEKERD

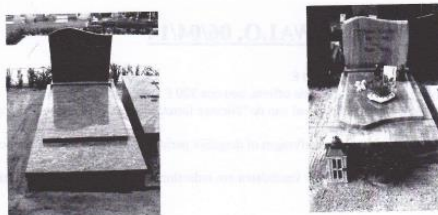
Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be

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@vandevelde Dirk.be
Website: www.vandevelde Dirk.be

Begrafenissen – 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@vandevelde Dirk.be
Website: www.vandevelde Dirk.be

Zondag, 6 september 2015



3e editie
BALLONLOOP2015
de stadsloop van Sint-Niklaas

Schrijf je nu
in >

3de editie van de leukste loopwedstrijd van het Waasland!

1KM KIDSRUN

- ✓ GRATIS INSCHRIJVING
- ✓ GRATIS IJSJE

5KM SHORT RUN

- ✓ GRATIS CAVA
- ✓ RUNNERS BON T.W.V. € 10
- ✓ MEDAILLE

10KM LONGRUN

- ✓ GRATIS CAVA
- ✓ RUNNERS BON T.W.V. € 10
- ✓ MEDAILLE

Zomerkalender KAVVV

de vermelde pistewedstrijden zijn vanaf junior

Datum		Club	Plaats	Uur
Zondag 16 aug	piste – kampioenschappen D: 100m – 3000m – speer H: 100m – 10000m – hoog – speer <i>buiten kamp.: D en H: 800m</i>	KAVVV	gemeentelijke atletiekpiste Sportweg 1 Stabroek	13.00u
Zaterdag 22 aug	piste-kampioenschappen D: 200m – 800m – 5000m - hoog H: 200m – 800m – 3000m - kogel <i>buiten kamp.: D en H: 1500m</i>	KAVVV	atletiekterrein “De Wallen” Heirbaan Burcht	13.00u
Zaterdag 29 aug	stratenloop 3-5-7 of 9km	HAKI	Hoofdfrontweg Fort 8 Hoboken	14.30u
Zaterdag 12 sept	K.A.V.V.V. – interclub D: 100m-400m-800m-3000m ver-kogel-4x400m H: 100m-400m-1500m-3000m-5000m ver-kogel-4x400m	KAVVV	Gemeentepark Braamstraat, Schoten	13.00u
Zaterdag 19 sept	Kampioenschap Stratenloop D: 5km H: 10km	AVI	Pachthof plein Wilrijk	15.00u
Zaterdag 26 sept	Aflossing van WALO 5x2500m	WALO	Gerard Bontinck stadion (De Ster) Lange Rekstraat Sint-Niklaas	14.30u
Zaterdag 3 okt	Oefencross	ACK	Gemeentelijke atletiekpiste Statiepleindorp Kalmthout	13.30u
Zaterdag 10 okt	Cross	ACSS	Camping De Watertoren Steenovenstraat 137 Berendrecht	13.30u
Zaterdag 17 okt	1 ^{ste} KAVVV criteriumcross	WAV	Recreatiedomein Fort II Fort II straat Wommelgem	13.30u

Voor meer details zie “A.V.V.V. Officiële zomerkalender 2015” of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.htm>

KBC Runners en Volharding Beveren
organiseert
haar 3^{de} oefencross op 10/10/2015
Start om 14.00 uur

14.00 uur jeugd: 1km
14.30 uur cad-sch: 3km
15.00 uur jun-sen-mas dames: 4km
15.30 uur jun-sen-mas heren: 6km

**Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit
Augustus - Oktober 2015**

Datum	Wedstrijd	Plaats	Vertrek	Afstand
vrijdag 14 augustus 2015	Kemzeekse KemelRun*	Kemzeke	20.00 u.	5 Km
			20.00 u.	10 Km
zaterdag 15 augustus 2015	Kapellekensjogging	Grembergen	19.00 u.	3 Km
			19.00 u.	6 Km
			19.00 u.	9 Km
			19.00 u.	12 Km
woensdag 26 augustus 2015	Beverse 5 Mijl*	Beveren	20.15 u.	5 Mi
vrijdag 28 augustus 2015	Waas Joggingcriterium KWB*	Zelee Kouter	19.45 u.	5 Km
			19.45 u.	10 Km
zaterdag 29 augustus 2015	Dwars door Grijsloke	Anzegem	14.30 u.	6,7 Km
			15.45 u.	18,9 Km
zondag 30 augustus 2015	Kruibeekse Polderloop	Kruibeke	15.00 u.	6 Km
			15.00 u.	12 Km
zondag 6 september 2015	Waas Joggingcriterium KWB*	Stekene	15.00 u.	5 Km
			15.00 u.	10 Km
zondag 6 september 2015	Ballonloop*	Sint-Niklaas	13.30 u.	5 Km
			13.30 u.	10 Km
zaterdag 12 september 2015	Waas Joggingcriterium KWB*	De Ster St-Niklaas	15.00 u.	5 Km
			15.00 u.	10 Km
zondag 13 september 2015	In Flanders Fields Maraton	Nieuwpoort	10.00 u.	42,195 Km
			10.00 u.	21,1 Km
zaterdag 19 september 2015	10 Miles van Hamme	Hamme	14.00 u.	5 Km
			15.30 u.	21,1 Km
zondag 20 september 2015	Temse Loopt naar de Marathon*	Temse	14.00 u.	5 Km
			14.00 u.	10 Km
zaterdag 26 september 2015	4 ^e Grote Prijs Tom Van Hooste	Klein Sinaai	14.30 u.	5 Km
			15.30 u.	12 Km
zondag 27 september 2015	Waas Joggingcriterium KWB*	Hamme	15.00 u.	5 Km
			15.45 u.	10 Km
zondag 27 september 2015	Boscross*	De Klinge	14.00 u.	5 Km
			14.00 u.	7,5 Km
			14.00 u.	10 Km
zondag 4 oktober 2015	Waas Joggingcriterium KWB*	Sint-Pauwels	15.00 u.	5 Km
			15.00 u.	10 Km
zondag 4 oktober 2015	Liège 10 Km*	Luik	10.15 u.	5 Km
			11.00 u.	10 Km
zaterdag 17 oktober 2015	Levensloop*	Beveren	15.00 u.	24u

Starturen en afstanden 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.

WALO –On-Tour



1/07/2015 Hamme
foto: Patrick Roelandt



05/08/2015 Nieuwkerken foto's: Herman V.