

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

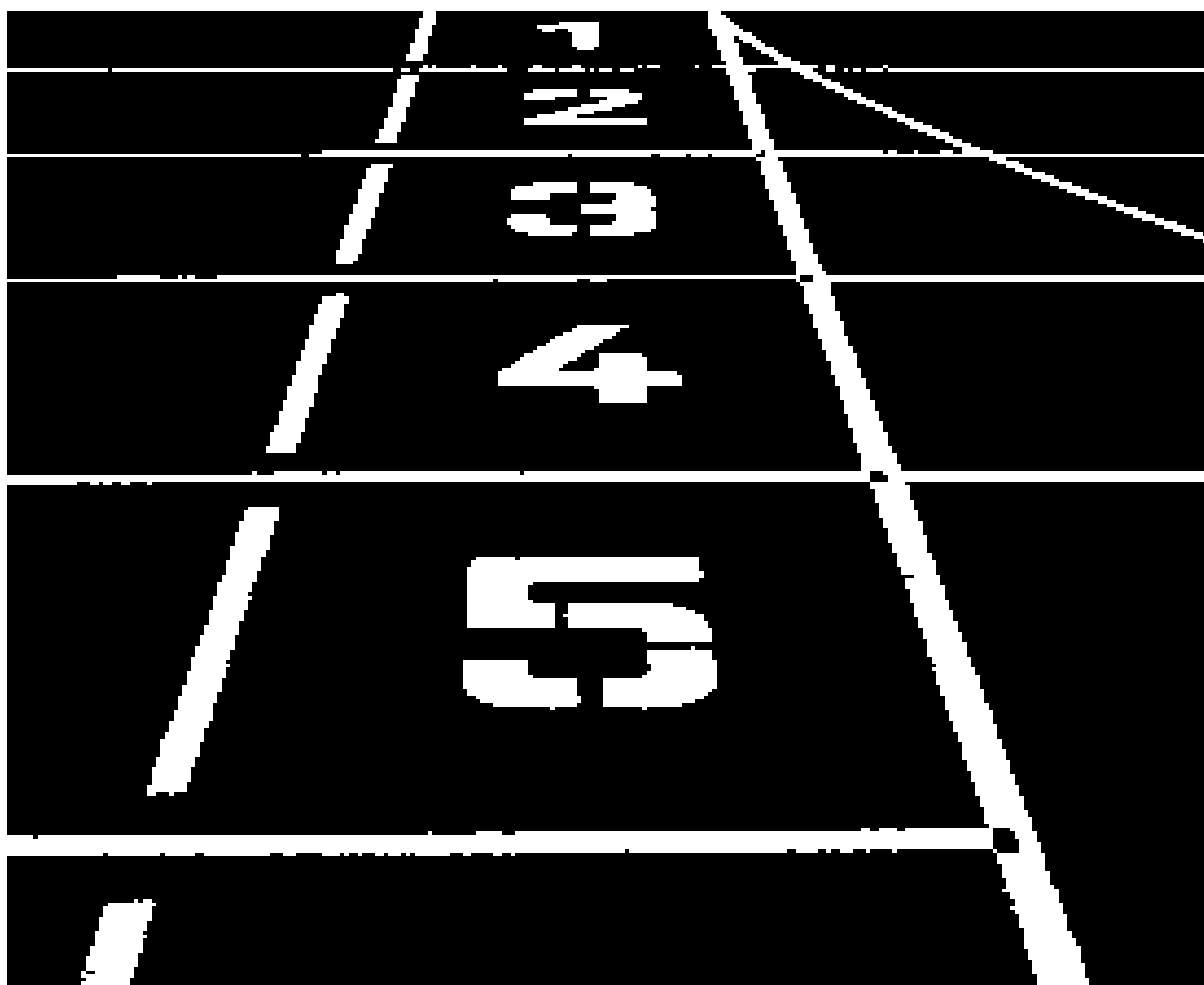
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
april - mei 2020



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



39^e jaargang

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

Bakkerij Valaert



Broodautomaat 24/24u
 Vrasenestraat 31 - 9100 Nieuwkerken-Waas
 ☎ 03/776 05 41 📱 0496 52 90 69

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



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

maandag: 13u30-18u
 dinsdag-vrijdag: 10u-18u
 zaterdag: 10u-17u

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

GARAGE | G V G.
 GEBR. VAN GOETHEM

Sint-Gillis-Waas +32 3 727 11 11



www.citroen-gvg.be



4All Cars

Garage-Carrosserie

SINT-GILLIS-WAAS +32 3 727 11 19

www.4AllCars.be



KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.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

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Nieuwkerken-Waas 3/04/2020

Beste Walo's,

Tegenwoordig loop ik toch wel een keer of 4 in de week, niet snel maar ik loop toch. De andere dagen maak ik een fietstochtje. Wie regelmatig buitenkomt weet het wel. De ene mens spreekt u vriendelijk aan, de andere doet alsof hij/zij wind tegenkomt. Toch kun je er zelf veel aan doen. Een 'Goeie Morgen' kost niks. Die 'goeie dag' al goed op tijd versturen kan de respons alleen maar doen toenemen. En hoe plezant is het niet wanneer twee mensen die mekaar tegenkomen, mekaar ook groeten. Natuurlijk blijven ook de in zichzelf gekeerden op straat bestaan, de mensen die sowieso uw doortocht negeren. Een tweede goeie dag van uzelf kan soms wonderen doen. Soms zal het ook enkel een geforceerde blik naar de andere kant van de straat uitlokken. Laatst stond ik nog voor een rood licht. Naast mij stond een madame. Ik maak de bedenking dat het rood licht toch wel lang de doortocht verhindert en onmiddellijk ontstaat een gesprek. Allemaal doodoeners hoor, in de trant van 'Het is altijd hetzelfde' en 'ja, wachten duurt Lang', maar toch doet het deugd zo'n babbeltje.

Ondertussen vallen er heel wat loopwedstrijden weg. Allemaal de schuld van... (ik heb mijzelf voorgenomen om dat woord absoluut niet te gebruiken). Voor sommigen valt daarmee niet alleen het loopevenement zelf, maar ook de pint nadien weg. En die pint dat is de sociale context waarin het geheel baadt. Het zij zo. Daar moeten we deze dagen nu eenmaal mee leven. Anderzijds valt het mij op dat nogal wat mensen een babbeltje willen slaan wanneer ze u tegenkomen in een of andere wegel. Altijd plezant. De track van de wedstrijd die is dat ook wel, maar die komt nog wel terug.

Wij hadden een infoavond gepland op 24 april. We zouden er een hele exposé geven over het feit dat WALO een vzw is. Nog goed dat Herman in dit boekje een samenvatting geeft van wat het voor Walo betekent vzw te zijn. Ook de voorziene EHBO-sessie die de gebuur van Jean-Pierre Verbraeken zou brengen, valt in het water. Maar we sparen het u voor een latere keer. En dan laten wij nog wat meer ruimte voor 'samenspraak'.

Het zijn inderdaad barre tijden waarin iedereen zo wat op zichzelf is aangewezen om overeind te blijven. Ook van WALO vallen een aantal organisaties in het water. Maar gelukkig is er dit clubblad dat overal kan liggen, van de WC tot de bureautafel. Maar dat vast gelezen wordt. Wanneer het spannende lectuur in bange dagen kan brengen, is ons opzet geslaagd.

Ondertussen wens ik alvast onze walo-leden nog veel loopse pret,

Rik.

COLOFON

WALO VZW
ondern. nr.: 0452.637.533
Vrasenestraat 62 9100 Nieuwkerken-Waas
RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

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

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

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

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

Hans Van Havermaet,
hans_van_havermaet@hotmail.com
0496/59.88.66

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekeningnummer:

BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:

Andre Martens,
amarten460@gmail.com
0475/98.34.74



Website:
www.walo.tk



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-kledij (Bij Hans):

singlets: €30 – wintertruien (lange mouw): €40
trainingsvest: €50 trainingsbroek: €40 windjack: €40
t-shirt: €15

Lidgeden WALO:

voor 2020: 40 EUR, 3^e gezinslid: 10 EUR korting
→nieuw lid betaalt 45 EUR,
na 30/09/20 betaal je 50 EUR (lid tot eind 2021)
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

n.v.d.r.: Door het coronavirus en de maatregelen getroffen door de overheid om dat virus in te dijken, is ook dit boekje beperkt. Een aantal activiteiten zijn afgelast, zodat we daar uiteraard geen aankondiging noch verslag van kunnen brengen. Een kalender met de komende wedstrijden hebben we hier dan ook niet opgenomen. Gelieve je e-mail, de website en/of facebook te raadplegen om op de hoogte te blijven van het aanbod van activiteiten en wedstrijden.

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
<i>Rik Dhollander</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Stercross	p. 8
<i>Herman Verplancke</i>	
WALO-VZW	p. 10
<i>Herman Verplancke</i>	
Trainingsmethoden	p. 13
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
KAVVV-Uitslagen	p. 14
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntentabel	p. 15
<i>Rik Dhollander</i>	
Jeugdverslagen	p. 19
<i>André Martens</i>	
Jeugdklassement & mededelingen	p. 23
<i>André Martens</i>	
Vliegende Schoen in de kijker	p. 25
<i>Oona Van Eynde</i>	
WALO in de kijker	p. 26
<i>Saskia Vercammen</i>	



Mededelingen WALO, 07/04/2020

Jeugd:

Onze jeugdploeg zal op 19 sept. 2020 terug deelnemen aan de sportmarkt in Sint-Niklaas. Zij bevolken een promotiestand en verzorgen een ludieke training. Er zal geflyerd worden in de Droomballon en in OLV-Ten Bos.

Volksspelen en BBQ:

Dit jaar zal onze ondertussen traditionele BBQ op een heuse familiedag doorgaan. Dat wil zeggen dat we samen met onze jeugdafdeling een leuke namiddag voorzien waarop onze jonge en minder jonge leden samen met hun aanhang uitgenodigd worden voor leuke volksspelen. Daarna volgt dan de BBQ. Alleen de datum ligt nog niet vast.

Sint-Niklaas Loopcriterium:

Plan was om met 3 Sint-Niklase clubs een criterium te organiseren. Naast onze Meilooop zouden de Bokkenloop in Sinaai (16 mei) en de Reynaertloop in Belsele (21 juni) daar deel van uitmaken. De Meilooop zowel als de Bokkenloop zijn om de gekende redenen al geschrapt. Enkel de Reynaertloop blijft voorlopig overeind. Het criterium verschuift naar volgend jaar.

Algemene vergadering KAVVV:

Op maandag 3 februari. Wij herhalen nog eens de belangrijke beslissingen die daar genomen werden. De beslissingen die achterhaald werden door corona vervallen evenwel. Bij de pistewedstrijden zullen in de regel de kampnummers van start gaan om 13.30 u, de loopnummers om 14.00 u. Bij de avondwedstrijden zal dit in principe om 18.00 u en om 18.30 u zijn. Bij de veldlopen (niet de criteriumcrossen) zullen de heren 60+ in principe samen met de heren 70+ lopen. Zij lopen dan ook 3 i.p.v. 4 ronden. Tegen deze nieuwe regel kwam nogal wat verzet, o.m. vanuit eigen WALO-rangen. De beslissing om deze nieuwe regel al of niet in voege te brengen, wordt dan ook verschoven naar de volgende bestuursvergadering. Nog afwachten dus.

Punten WALO:

Bij categorieën waarvoor geen tabellen bestaan (kampnummers, H +70, D+65) worden punten toegekend volgens de behaalde plaats in zijn/haar reeks. Bij een nieuw record worden 10 punten toegekend, tenzij de prestatie op zich 11 ptn. oplevert.

Zoals in de puntentabel vermeld, kunnen door het wegvallen van een heel aantal wedstrijden, minder punten behaald worden. Welke mouw hieraan gepast wordt, delen wij zeker mee van zodra daar uitspraken over bestaan.

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



Rouwcentrum in Kieldrecht met aula.
Rouwcentrum in Nieuwkerken.
Zalen voor koffietafels.
Uitvaartverzekeringen.

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

www.vandeveldedirik.be
uitvaart@vandeveldedirik.be
f Van de Velde Dirk bv



ARGENTA

Frank Mertens bvba

Vijfstraten 157 - 9100 Sint-Niklaas
frank.mertens@argenta.be

Lidgeld 2020:

Wij melden met enige fierheid dat op heden 175 Walo's met alles in orde zijn.

Stercross 2020:

In de toekomst zal bij de cross zowel als bij de stratenlopen de prijsuitreiking van de kinderen onmiddellijk na aankomst gebeuren.

Bij de volwassenen zal de prijsuitreiking in de zaal plaatsvinden van zodra de uitslagen klaar zijn. De prijzen zullen niet meer met namafroeping gebeuren, maar wel per categorie.

Pistewedstrijden:

Zullen normaal gezien (...) doorgaan zoals gepland.

Zaterdag 4 juli: om 13.30 u start kampnummers, om 14.00 u start horden.

Zaterdag 1 augustus: om 13.00 u 4 x 400 m, nadien steeple

WALO-kalender: seizoen 2020

Volgende 4 organisaties vallen weg wegens corona:

Het etentje met Johan op 11 april

De info-avond op 24 april

Vrijdag 1 mei: Meilooop

Vrijdag 8 tot zondag 10 mei: WALO-weekend in Koksijde

Gaan normaal gezien wel door:

Zaterdag 27 juni Walo-quiz in de Droomballon

Zaterdag 4 juli Eerste pistemeeting op AC Waasland

Zaterdag 1 augustus Tweede pistemeeting op AC Waasland

Zaterdag 26 september Aflossing van WALO

advertentie

HERWIGSPORT.BE

Voetbal & Teamwearspecialist
Werkkledij - Promotiekledij
Grote Markt 61
Reinaertgalerij 36 - 38 Sint-Niklaas
03.778.13.21 - 0475.81.67.99

Stercross, altijd spannend!

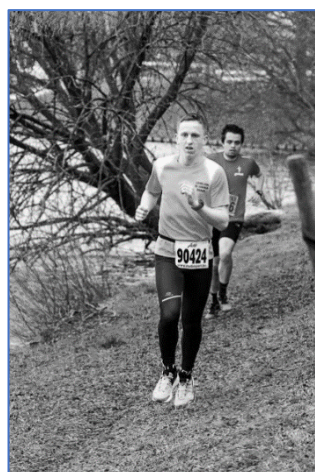
Weken, zo niet maanden voorbereiding gaan eraan vooraf. Het bestuur mag dan na al die jaren al enige knowhow hebben, toch is een zekere spanning altijd wel voelbaar. Zullen de weergoden gunstig zijn? Zullen die van 'over 't water' de weg naar Sint-Niklaas vinden? Zal het parcours tijdig opgebouwd zijn?

Hoe zal het weer zijn?



Tussen twee stormen: Ciara en Dennis in werd onze Stercross op zaterdag 15/02/2020 georganiseerd. En de wind ging flink tekeer met de geleende tent van de Ballonloop. Het leek alsof kunstenaar *Arne Quinze* langs was geweest. Gelukkig bleef de rest gespaard. Veiligheidshalve werd de grote aankomstboog niet opgeblazen.

Hoe zal de omloop erbij liggen?



Na de "berg" hebben we nu "de schuine kant" die over de tongen gaat. Maar wat is er nu eigenlijk zo typerend aan een veldcross? Volgens de "Van Dale", ik citeer: is het een "(sport) wedstrijd waarvoor een parcours is uitgezet op een met natuurlijke hindernissen verzaaid terrein".

Wel dan kunnen we toch niet klagen... er zijn geen modderstroken, geen grachten te dwarsen, geen boomstammen om over te springen. Alleen een schuine strook en een "berg". Het nemen van de zo bekritiseerde strook leek tijdens de wedstrijd erg mee te vallen: snelheid minderen zodat je niet in het water terecht kwam, het smalle paadje op, tempo volgen, goed uitkijkend, en dan de schuine kant weer op... ik, die het aan den lijve mocht meemaken ben voorstander van die "schuine kant"!

Hoe zal de wedstrijd verlopen?



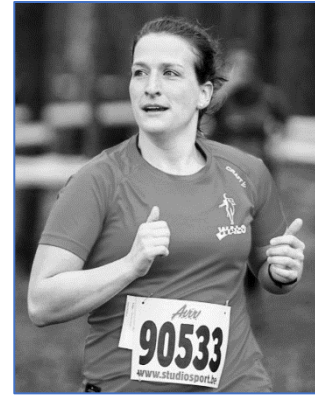
Met 92 kinderen over de verschillende reeksen is het altijd een feest. Je moet echt eens de prachtige foto's van Marc bekijken. De meeste rennen met een gezicht vol ernst en toewijding. Enkele met een glimlach of bij uitzondering met een traantje onderweg. De meeste zijn uitgedost in lange broek, met drie, vier truien, muts en bij sommige een extra sjaal. Het lijkt wel of er vriestemperaturen waren. (In Ukkel mat men een gemiddelde temperatuur van 10,2°C) Bij de volwassenen daarentegen merk je nauwelijks verschil tussen

zomer- en winterkledij.

44 dames en 77 heren, waaronder 31 WALO's vonden de weg naar 't Ster. Bij de dames zag ik een bijzonder leuke wedstrijd. Melissa, Joke en Sarah tilden hun onderlinge wedstrijd naar een hoog niveau. Het leek eerst alsof

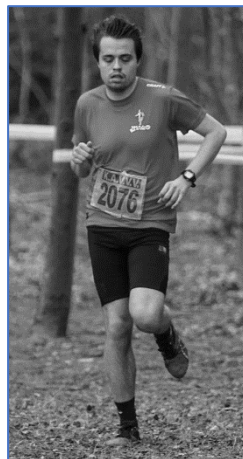


Melissa het tempo van Joke en Sarah niet kon volgen. Maar Melissa kwam toch maar mooi terug en klopte Sarah in de eindspurt, Joke volgde een 10-tal seconden verderop. Els, Ingrid, Nancy, Diewertje en Sandrina kwamen in die volgorde maar allen binnen één minuut over de meet. Katrien behoedzaam gestart in haar eerste cross, perste in de laatste



100m nog een serieuze sprint uit haar benen en won zo nog enkele plaatsen. Dat belooft voor de toekomst. Maar vergeten we toch niet een pluim te geven aan onze vermoedelijke recordhoudster, wat het aantal deelnames aan de WALO-cross betreft, Rita! Op haar 68 loopt ze, alle hindernissen inclusief, toch nog een gemiddelde van 8,5 km/u... je moet het maar doen.

Bij de heren moet de wedstrijd - als je de foto's bekijkt - tussen Herman D en Hans vonken gegeven hebben.... Beide zijn tot het uiterste gegaan, de duivenmelker haalde het net voor Herman. Luc won als enige WALO zijn reeks, maar moest toch nipt de duimen leggen voor de één jaar jongere Benny.



Filip zette de snelste WALO-tijd neer. En de weder optredende Bart liep een dijk van een wedstrijd. Dat belooft.

Hoe vlot verloopt de op- en afbouw van het parcours?

Op vrijdag was er al een team klaar om het parcours uit te tekenen. Zaterdagochtend was het opnieuw alle hens aan dek om de puntjes op de i te zetten. Dit jaar werd er geopteerd om minder zware dranghekkens te gebruiken en meer ijzeren pinnen en lint. Ik had de indruk dat het parcours daardoor zeker niet minder duidelijk was, maar dat het toch een groot verschil maakte voor onze medewerkers, waarvoor, je weet het wel, onze immense dank!

De afbouw op zaterdag na de cross verliep dan ook bijzonder vlot.

De prijzen?

Delen we de prijzen onmiddellijk uit, roepen we de namen af, binnen of buiten? Elk jaar opnieuw wordt daarover beraadslaagd. Dit jaar kreeg de jeugd onmiddellijk bij aankomst een stripverhaal en het podium met medaille-overhandiging onmiddellijk na aankomst van de laatste uit de reeks.

Bij de volwassenen hielden we vast aan het afroepen van de namen nadat de uitslagen door de jury vrijgegeven werden. Een vlot systeem of niet? Volgende keer zouden we het toch anders aanpakken. Eenmaal de uitslagen per reeks vrijgegeven zijn door de jury zou iedereen vrij zijn prijs kunnen afhalen.

tekst: Herman V
foto's: Marc VH

WALO-VZW

Er was gepland om op 24 april een infovergadering te laten doorgaan.

Het coronavirus dwarste evenwel ons pad.

Rik zou er de walostructuur uitgelegd hebben en wat het betekent een VZW te zijn.

We proberen het dan maar in dit artikel allemaal duidelijk te maken.

KAVVV&FEDES VZW

Sinds 1 juni 2017 vormen de Koninklijke Algemene Vereniging Van Vriendenclubs en de Federatie voor Dans en Sport de nieuwe multisportfederatie "KAVVV&FEDES VZW".

Deze federatie telt verschillende afdelingen van *niet competitie sporten* en van *recreatieve competities*. Onder deze laatste vinden we de afdeling *Atletiek* terug. WALO is één van de 20 clubs die bij deze afdeling zijn aangesloten.

WALO



Wase Lopers is een actieve vereniging met een aparte jeugdwerking, voor 6 tot en met 16 jarigen en een aparte werking voor volwassenen (vanaf 17 jaar). Sinds kort (mei 2019) is Jong-Walo, voor 17 tot 40 jarigen, een nieuwe dynamische telg binnen WALO, als onderdeel van Walo-Volwassenen.

WALO-VZW

Walo is ontstaan in het jaar 1981, maar pas in 1994 werd Walo een vzw. Dat jaar werden er statuten gepubliceerd in het staatsblad. Maar daar bleef het dan ook bij. De jaren gingen voorbij tot in 2018-2019 we wakker werden geschud door een nieuwe VZW-wetgeving waarvan de UBO-regeling zo wat het meest in het oog springend is. Het huidige bestuur van Walo besloot zich in regel te stellen. De statuten van '94 werden van onder het stof gehaald en er werden plannen gesmeed om die statuten aan te passen. Statutair waren Hugo VR, Gilbert P en Antoine DW nog altijd bestuurder van onze club ondanks het feit dat ze al vele jaren geen lid meer zijn. We stelden bovendien vast dat er statutair maar 5 bestuursleden konden benoemd worden en toch waren er nu eens 5 en dan weer 6 bestuursleden binnen WALO.

Het eerste wat het huidig bestuur gedaan heeft is Hugo, Gilbert en Antoine officieel vervangen door

Patrick, Walter en Hans. Herman, als zesde "bestuurslid" met de minste anciënniteit kon niet benoemd worden omdat er volgens de statuten maar 5 bestuursleden kunnen zijn. Ten tweede werden er nieuwe statuten opgesteld. De goedkeuring daarvan, zeg maar de publicatie in het staatsblad, laat nog even op zich wachten. Ook daar stak corona een stokje voor. Ondertussen zijn we nu wel in orde met de UBO (Uiteindelijk Begunstigde van de Onderneming).

Nieuwe WALO-statuten

De oude statuten werden herschreven in een modern jasje.

Het belangrijkste voor onze WALO's daarin is waarschijnlijk het verschil tussen "toegetreten lid" en "lid". Dit principe staat ook in de statuten van '94 maar dan in een andere bewoording.

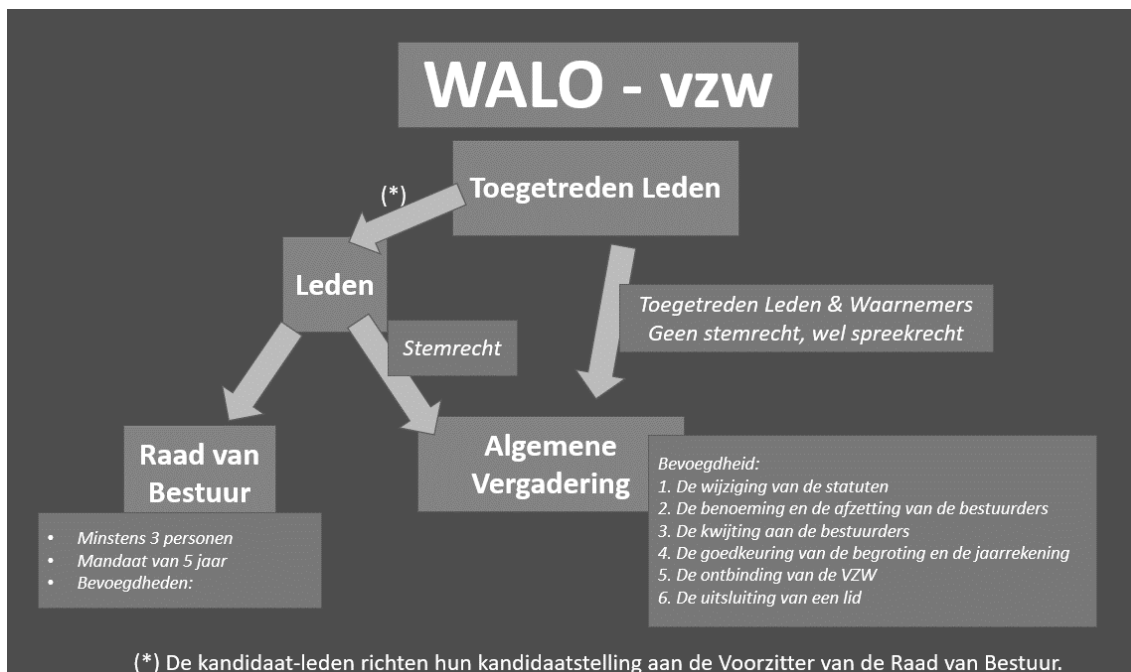
Iedereen die lidgeld betaalt aan WALO is een "toegetreten lid". Het bestuur stelt "leden" aan uit de "toegetreten leden" die zich daarvoor kandidaat stellen. Het bestuur kan een kandidaat lid aanvaarden of niet aanvaarden.

Alleen leden kunnen een bestuursmandaat in de Raad van Bestuur (kortweg: Bestuur) opnemen. Leden hebben stemrecht op de statutair verplichte Algemene Vergadering (AV) die eenmaal per jaar te houden is. Toegetreten leden worden op de AV uitgenodigd maar hebben er geen stemrecht. Zij hebben wel spreekrecht, t.t.z. ze kunnen aan de voorzitter van de AV het woord vragen.

Waarnemers, bijvoorbeeld: een journalist, afgevaardigde van de Sportdienst Sint-Niklaas, iemand van RTS of zelfs "de bakker om de hoek" mag de AV bijwonen. Ook zij mogen het woord aan de voorzitter vragen.

De bevoegdheid van de AV bestaat uit 6 punten (zie hieronder).

Het bestuur moet volgens de nieuwe statuten minstens 3 personen tellen. Er wordt geen maximum meer ingesteld. Het bestuur heeft een mandaat van 5 jaar, d.w.z. dat elke 5 jaar de AV het bestuur moet benoemen. Is er in de loop van die 5 jaar een bestuurswissel ook dan zal de eerstvolgende AV het nieuwe bestuurslid of de nieuwe bestuursleden moeten benoemen.



Bevoegdheid Raad van Bestuur (RvB)

De bevoegdheid van de RvB is tweërlei:

1. De Raad van Bestuur is bevoegd om alle handelingen te stellen en beslissingen te nemen die nodig of dienstig zijn tot verwezenlijking van het voorwerp en het belangeloos doel van de VZW, met uitzondering van die beslissingen waarvoor de Algemene Vergadering exclusief bevoegd is. De Raad van Bestuur is ook bevoegd voor de opmaak van een intern reglement indien dit nuttig is of kan zijn voor de werking van de VZW.
2. De bestuurders kunnen niet zonder toestemming van de Algemene Vergadering beslissingen nemen die verband houden met de aan- of verkoop van onroerende goederen van de VZW. Deze bevoegdheidsbeperking kan niet worden tegengeworpen aan derden, zelfs niet nadat ze openbaar zijn gemaakt. Niet naleving ervan brengt wel de interne aansprakelijkheid van de betrokken bestuurder(s) in het gedrang.

Herman Verplancke

advertentie

 <p>BVBA Nooranja</p> <p>FSMA-nr 110637cA-cB BE 0847.203.344. Kerkstraat 36 - 9120 Vrasene Tel: 03 750 29 60 Mail: nooranja-vrasene@ing.com Web: www.ing.be</p> <p>Pieter-Jan, Ronny, Kjell, Veronique, Valerie, Jolien</p> <p>Openingsuren van het agentschap:</p> <table border="0"> <tr> <td>Maandag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 16:30</td> </tr> <tr> <td>Dinsdag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 16:30</td> </tr> <tr> <td>Woensdag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 16:30</td> </tr> <tr> <td>Donderdag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 18:00</td> </tr> <tr> <td>Vrijdag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 16:30</td> </tr> </table>	Maandag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30	Dinsdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30	Woensdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30	Donderdag	09:00 – 12:30	13:30 – 18:00	Vrijdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30	 <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">ONGHENA</h1> <p style="font-style: italic; font-weight: bold;">— since 1973 —</p> <hr/> <p>Dorpsplein 5 · B-9100 Nieuwkerken-Waas T 03 780 90 80 · www.onghena.com</p>
Maandag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30														
Dinsdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30														
Woensdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30														
Donderdag	09:00 – 12:30	13:30 – 18:00														
Vrijdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30														
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">   </div> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">met kleur kom je verder..</p> <p>WALBURGSTRAAT 81 - 9100 SINT-NIKLAAS - T 03 766 03 23 - F 03 766 13 62 INFO@KOPIE-EXPRESS.BE WWW.KOPIE-EXPRESS.BE</p> <table border="0" style="width: 100%; font-size: 0.7em;"> <tr> <td style="width: 50%;"> DIGITAAL PRINTWERK KOPIEERWERK PLANKOPIE - PLOTSERVICE POSTERPRINTING CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN </td> <td style="width: 50%;"> INBINDWERK GELEGENHEIDSDRUKWERK HANDELSDRUKWERK STEPELS PLASTIFICEREN </td> </tr> </table>		DIGITAAL PRINTWERK KOPIEERWERK PLANKOPIE - PLOTSERVICE POSTERPRINTING CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN	INBINDWERK GELEGENHEIDSDRUKWERK HANDELSDRUKWERK STEPELS PLASTIFICEREN													
DIGITAAL PRINTWERK KOPIEERWERK PLANKOPIE - PLOTSERVICE POSTERPRINTING CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN	INBINDWERK GELEGENHEIDSDRUKWERK HANDELSDRUKWERK STEPELS PLASTIFICEREN															

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

Pastorijstraat 31

9100 Nieuwkerken-Waas

Tel. + Fax 03/766.10.68

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnements

Bloemen voor bedrijven

Fleurp-Interflora



Openingsuren:

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



DE GROENEN
BOOMGAARD

VERHOFSTEDE-ROMBAUT
STEFAN & ANNELIES

Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsop

VRASENENSTRAAT 248
9100 NIEUWKERKEN-WAAS

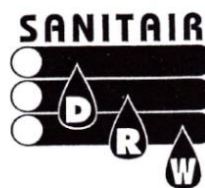
0472/52.80.68 - 03/775.84.31

stefanverhofstede@hotmail.com

BTW BE 0894.058.502

HOEVEWINKEL DE GROENEN BOOMGAARD
MAANDAG TOT VRIJDAG: 8U30-19U
ZATERDAG: 8U30-18U

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

Trainingsmethodes – Nieuwkerken vrijdag 28 februari 2020

Al een tijdje geleden had Guy Van Damme aangegeven dat hij zeker eens een uiteenzetting wou geven hoe je echt doelgericht en correct kunt trainen door de jaren heen. Daarom waren we op die vrijdagavond in het bovensaaltje van “ ’t Durp” samen gekomen (toen mocht dit nog...) om met een 20-tal leden te horen en te zien wat Guy hierover te vertellen had. En het moet gezegd, Guy had hierover heel wat te zeggen... Gewapend met een prima powerpoint uiteenzetting kon hij onmiddellijk ieders aandacht trekken. Guy loopt dan ook al jaren in het atletiek wereldje mee: hij heeft heel wat trainingservaring, informeert zich over de nieuwste elementen binnen de atletiek, loopt al jaren zelf zeer veel wedstrijden (werd ook al ettelijke keren verdienstelijke Walo) en weet hoe je trainingsweek er kan uitzien om tot een prima resultaat te komen. Wat mij het meest verbaasde was hoe Guy door al die jaren telkens weer met veel enthousiasme gaat trainen, op zaterdag en of zondag weerom eens aan de start staat van een piste wedstrijd, een veldloop of een stratenloop . Dit allemaal in combinatie met zijn werk en zijn gezin. Knap!

De aanwezigen kregen met beeld en de prima uitleg van Guy veel info hoe ieder op zijn manier of niveau kan trainen om een wedstrijd op een aangename, goede manier te lopen met bovenop een prima uitslag. Hij had ook een schema opgemaakt hoe je op 10 weken goed voorbereid aan de start kan staan voor de Meiloo van 2020...Maar dit zal voor een andere keer zijn. Geen nood echter, het schema en alle informatie die hij gegeven heeft kan zeker van pas komen voor een andere wedstrijd, nog ergens dit jaar. De powerpoint voorstelling die Guy gemaakt had kan zeker via hem bekomen worden. Hopelijk kunnen we over een aantal weken elkaar weer ontmoeten bij de start van een wedstrijd en dan laten zien dat deze Trainingsmethodes hun nut bewezen hebben.

Het was een verrijkende, zeer interessante avond . Guy wil dit zeker in de toekomst nog eens herhalen. Bedankt!

Kort verslag vanuit mijn kot. Jempi



1. Train regelmatig, het hele jaar door.
2. Begin geleidelijk en train voorzichtig.
3. Train eerst afstand, pas later snelheid.
4. Je dagelijkse trainingsschema is niet heilig.
5. Wissel harde en gemakkelijke trainingen af.
6. Probeer zoveel mogelijk te bereiken met een minimum aan training.
7. Race niet tijdens de training.
8. Specialiseer.
9. Doe basistraining en piek.
10. Zorg dat je niet overtraind geraakt.
11. Train met een coach.
12. Train ook het mentale aspect.
13. Rust voor een belangrijke wedstrijd (tapering*).
14. Houd een gedetailleerd logboek bij.
15. Begrijp het holisme** van training.

*tapering: *In de context van sport verwijst tapering naar de praktijk van het verminderen van lichaamsbeweging in de dagen vlak voor een belangrijke wedstrijd. Tapering is gebruikelijk in veel duursporten, zoals hardlopen en zwemmen over lange afstanden.* (Wikipedia)

**holisme: *Holisme is het idee dat de eigenschappen van een systeem niet kunnen worden verklaard door de som van alleen zijn componenten te nemen.* (Wikipedia)

Uitslagen KAVVV

Stercross, WALO, zat 15/02/2020			
3400m	Melissa Van Eetvelt	14:46	4 ^e /17 Sen
	Joke David	15:02	5 ^e
	Els Van Daele	17:08	10 ^e
	Ingrid Senaeve	17:18	11 ^e
	Diewertje Wuytack	17:48	13 ^e
	Katrien Merckx	19:47	17 ^e
	Sara Wuytack	14:48	2 ^e /11
	Nancy D'Hont	17:41	M45+
	Sandrina Smet	18:00	6 ^e
	Rita Van Beek	24:04	2 ^e /4 M65+
6800m	Filip Mortier	25:15	6 ^e /17 Sen
	Bart Coppens	27:03	13 ^e
	Yannick Rottier	29:47	14 ^e
	Christof Van Geeteruyen	31:30	15 ^e
	Hans Van Havermaet	25:45	3 ^e /9 M40+
	Pascal Herwegh	36:02	9 ^e
	Herman D'Hondt	25:50	2 ^e /18
	Frederic Lesdanon	26:44	M50+
	Guy Van Damme	27:41	6 ^e
	Rudy Van Daele	28:46	7 ^e
	Patrick Roelandt	29:09	9 ^e
	Benny Van Geeteruyen	29:45	11 ^e
	Luc Van Wolvelaer	29:46	1 ^e /14
	Paul Smet	31:26	M60+
	André Martens	32:10	2 ^e
	Daniël Van Damme	33:22	3 ^e
	Herman Verplancke	35:04	5 ^e
	Rik Dhollander	36:46	7 ^e
	Dirk Adriaenssens	38:06	9 ^e
	Joseph Maes	41:13	12 ^e
5100m	Roger Nijs	33:25	14 ^e /16

"Memorial Jos De Borger", cross, SAV, Schoten zat. 22/02/2020			
3200m	Nancy D'Hont	16:26	8 ^e /13 M45+
	Sandrina Smet	16:42	9 ^e
	Sonja Van Hul	20:32	12 ^e
6400m	Christof Van Geeteruyen	29:15	17 ^e /19 Sen
	Pascal Herwegh	33:22	8 ^e /9 M40+
	Herman D'Hondt	24:18	3 ^e /20 M50+
	Frederic Lesdanon	25:03	4 ^e
	Guy Van Damme	26:26	7 ^e
	Benny Van Geeteruyen	28:12	11 ^e
	Luv Van Wolvelaer	27:50	5 ^e /18 M60+
	André Martens	29:25	6 ^e
	Romain Geleyn	31:48	12 ^e
4800m	Freddy Verstichele	35:54	16 ^e /17M70+

Sprintcross "16e Mem. Jean Janssens" ACK Kalmthout, zat 07/03/2020			
1200m	Sandrina Smet	6:14	6 ^e /9 M45+
	Kristien Servotte	7:42	8 ^e
2400m	Christof Van Geeteruyen	10:36	10 ^e /14 Sen
	Hans Van Havermaet	9:06	4 ^e /7 M40+
	Herman D'Hondt	9:13	2 ^e /9 M50+
	Guy Van Damme	9:16	3 ^e
	Paul Smet	11:41	6 ^e /8 M60+
	Roger Nys	14:39	5 ^e /8 M70+



PUNTENKLASSEMENT 2019-2020	Stratenloop Burcht, 22/12/19	Corrida Walo, 5 km, 29/12/19	Corrida Walo, 10 km, 29/12/19	Jeff Thuy, Heikant, 04/01/20	Cross Womm, 11/01/20	Cross, Wilrijk, 19/01/20	Cross Rijkevorsei, 25/01/20	Crit.cross Kalmthout, 01/02/20	Stercross WALO, 15/02/20	Cross Schoten, 22/02/20	cross Kalmthout, 07/03/20	aantal wedstrijden	TOTAAL punten
Sen. Her		27	31		13		19		17	19	14		
Ally Laurens			18				14					6	
			5				5						32
Coppens Bart									12			2	
									5				11
De Wert Nico			14									2	
			6										11
Foubert Bert			11									2	
			6										11
Moons Elias		17										6	
		5											31
Mortier Filip									6			2	
									6				6
Rottier Yannick			22	0					14			9	
			5	5					5				46
Van Gasse Joakim		19		0			17		0			8	
		5		5			5		5				40
Van Geeteruyen Chr					6				15	17	10	7	
					6				5	5	5		36
Verbraeken Pieter			19									1	
			5										5
Vet. Her, 40+		14	19		7	9			9	9	7		
Herwegh Pascal		10		0					9	8		11	
		5		5					5	5			55
Van Goethem Filip												2	
													5
Van Havermaet Hans			3		4	6			3		4	11	
			8		5	5			7		5		64
Vet 50+		19	18		24	13	21	15	18	20	9		
Bogaert Patrick			0						0			4	
			5						5				20
Bosman Marc												1	
													5
D'hondt Herman	0		1		2			3	2	3	2	13	
	5		9		9			8	8	8	7		103
Hebbinckuys Johan			0						0			7	
			5						5				35
Heyndrickx Danny			16									1	
			5										5
Lesdanon Frédéric			4		5	2	4		6	4		13	
			7		7	8	8		7	8			91
Roelant Bart			9									1	
			6										6
Roelandt Patrick		2		0					11			4	
		8		5					5				24
Senaeve Walter			0									1	
			5										5
Smet Luc			10									5	
			5										25

	Stratenloop Burcht, 22/12/19	Corrida Walo, 5 km, 29/12/19	Corrida Walo, 10 km, 29/12/19	Jeff Thuy, Heikant, 04/01/20	Cross Womm, 11/01/20	Cross, Wilrijk, 19/01/20	Cross Rijkevorsel, 25/01/20	Crit.cross Kalmthout, 01/02/20	Stercross WALO, 15/02/20	Cross Schoten, 22/02/20	cross Kalmthout, 07/03/20	aantal wedstrijden	TOTAAL punten
Van Eynde Lieven		9			16							7	
		6			5								36
Van Geeter. Benny	0		8	0	12				12	11		11	
	5		6	5	6				5	5			60
Verbraeken Jempi	0		0						0			6	
	5		5						5				34
Vercauteren Kris												1	
													5
Syvertsen Roland												1	
													5
Van Daele Rudy			6	0					9			4	
			7	5					6				23
Van Damme Guy	0	4		0	7	4		7	7	7	2	15	
	5	7		5	7	7		6	6	6	7		96
Van Eynde Lieven		9			16							7	
		6			5								36
Van Geeter. Benny	0		8	0	12				12	11		11	
	5		6	5	6				5	5			60
Verbraeken Jempi	0		0						0			6	
	5		5						5				34
Vercauteren Kris												1	
													5
Vet 60+		17	4		21	8	9	13	14	18	8		
Adriaenssens Dirk									12			1	
									5				5
Brijnaert Dirk	0											1	
	5												5
De Grande Michel			3									1	
			5										5
Dhollander Rik		14							10			7	
		5							5				35
Geleyn Romain		5		0	9					12		11	
		7		5	6					5			63
Maes Joseph		17										3	
		5											17
Martens André		6			10	2		4	3	6		10	
		6			6	7		7	7	7			62
Smet Paul		7		0	6				2		6	9	
		6		5	7				8		5		57
Van Damme Danny			0	0					5			3	
			5	5					6				16
Vet 60+		17	4		21	8	9	13	14	18	8		
Adriaenssens Dirk									12			1	
									5				5
Brijnaert Dirk	0											1	
	5												5
De Grande Michel			3									1	
			5										5
Dhollander Rik		14							10			7	
		5							5				35

	Stratenloop Burcht, 22/12/19	Corrida Walo, 5 km, 29/12/19	Corrida Walo, 10 km, 29/12/19	Jeff Thuy, Heikant, 04/01/20	Cross Womm, 11/01/20	Cross, Wilrijk, 19/01/20	Cross Rijkevorsei, 25/01/20	Crit.cross Kalmthout, 01/02/20	Stercross WALO, 15/02/20	Cross Schoten, 22/02/20	cross Kalmthout, 07/03/20	aantal wedstrijden	TOTAAL punten
Geleyn Romain		5		0	9					12		11	
		7		5	6					5			63
Maes Joseph		17										3	
		5											17
Martens André		6			10	2		4	3	6		10	
		6			6	7		7	7	7			62
Smet Paul		7		0	6				2		6	9	
		6		5	7				8		5		57
Van Damme Danny			0	0					5			3	
			5	5					6				16
Van Wolvelaer Luc		4			2				1	5		9	
		7			9				9	7			64
Verplancke Herman		8				4	4		7			10	
		6				6	6		6				59
Vet 70+		14			17	7	8	9	16	17	8		
Claessens Jozef	0	1		0	1	1		1				13	
	5	9		5	9	8		8					107
Nys Roger		10					6		14	10	5	12	
		5					5		5	5	5		60
Van Bunder Albert			0									8	
			5										48
Verstichele Freddy		13			14					16		7	
		5			5					5			35
Dam Sen		13	8				15	11	17				
David Joke									5			8	
									7				51
Gheeraert Lore		1						5				9	
		9						6					66
Heyndrickx Kimberl			8									1	
			5										5
Senaeve Ingrid			7	0					11			9	
			5	5					5				45
Van Daele Els									10			3	
									5				15
Van Eetvelt Melissa		5		0			3		4			7	
		6		5			8		7				41
Wuytack Diewertje		7							13			3	
		5							5				15
Dam Mas 35+		13	3										
Hofman Veerle			1									1	
			7										7
Leemans Annemie		11										1	
		5											5
Verbraeken Nele		10										1	
		5											5
Vereecken Liesbeth		6										1	
		6											6
Vermeulen An		4										1	
		7											7

	Stratenloop Burcht, 22/12/19	Corrida Walo, 5 km, 29/12/19	Corrida Walo, 10 km, 29/12/19	Jeff Thuy, Heikant, 04/01/20	Cross Womm, 11/01/20	Cross, Wilrijk, 19/01/20	Cross Rijkevorsei, 25/01/20	Crit.cross Kalmthout, 01/02/20	Stercross WALO, 15/02/20	Cross Schoten, 22/02/20	cross Kalmthout, 07/03/20	aantal wedstrijden	TOTAAL punten
Dam 45+		9	5		11	10	14		11	13	9		
De Souter Kristel												2	11
D'hont Nancy					3		7		6	8		8	40
Servotte Kristien		3							0		8	9	
		7							5		5		47
Smet Sandrina	0	2		0	6				7	9	6	13	
	5	7		5	5				5	5	5		68
Van Hul Sonja			0				12		0	12		9	
			5				5		5	5			45
Wuytack Sara	0		1		1	1	2		2			12	
	5		8		9	9	8		8				89
Dam 55+		4											
Syvertsen Viviane		3										1	
		5											5
Dam 65+			1						4				
Boel Cecile			1									1	
			5										5
Rottier Francine			0									5	
			5										25
Van Beek Rita			0						2			6	
			5						6				32

Jozef Claessens toch weer de beste Walo!

In het puntenklassement blijven Jozef en Sara elk in hun klassement stevig aan de leiding staan.

Bij de heren volgen Herman, Frederic, Guy en Romain.

Bij de dames maken op dit moment Lore en Sandrina het podium compleet.

Ondanks corona behalen op dit moment al 17 Walo's meer dan 50 punten.

Wat we gaan doen met de punten die met al de weggevallen wedstrijden niet kunnen behaald worden, zien we nog wel.



Jeugdverslagen.

**Sint-Niklaas:
15 februari 2020**

Wat! Een! Wedstrijden!... zagen we van onze Vliegende Schoenen op onze eigen veldloop op de Ster!! Niet alleen waren ze met veel aanwezig, neen, ze lieten zich allemaal stuk voor stuk opmerken met goede tot uitstekende prestaties. Anaïs Vandeleur zette al onmiddellijk de toon met opnieuw een sterke 3^{de} podiumplaats bij de benjamins meisjes. Hiermee bevestigt ze nog maar eens haar talent! In de 2^{de} helft van het 15-koppige deelnemersveld ontspoon zich een mooie strijd met wisselende posities tussen Pauline De Beleyr, Lola Van Den Bergh en Olivia Verleysen.



Olivia (links) en Lola (rechts) duelleren.

Pauline werd uiteindelijk mooi 11^{de}, Lola 12^{de} en Olivia volgde op plaats 14.

Bij de jongens benjamins zagen we zo mogelijk een nog mooiere strijd. Jonne Catthoor liep er voor WALO zijn eerste wedstrijd en nam een furieuze start, waarbij hij na 100m reeds 5m voor de rest uit liep. Ik dacht, hij is te snel gestart, maar hij hield het goed vol. Pas halverwege de laatste ronde konden 2 atleetjes hem remonteren en zo werd hij heel knap 3^{de}!



Jonne: hier nog aan de leiding!

Eén van die 2 atleetjes was Seth De Vogel: Seth was goed gestart, schoof mee in het achtervolgende groepje op Jonne, en werd uiteindelijk mooi 2^{de}: een schoolvoorbeeld van een tactische race! Tussen al dat geweld lieten ook Jakob Boes, Thibault Tritsmans (ook voor hem was het een eerste cross en Jonas Van Daele zich niet onbetuigd.



Thibault, Jakob en Jonas aan het werk!

Jakob werd , in de hem zo eigen energieke stijl mooi 7^{de}, Thibault werd mooi 12^{de} en Jonas deed het evenzeer goed met een 17^{de} plaats.

5 WALO pupillen meisje aan de start voor 3 rondjes rond het atletiekterrein. Mila ondervond sterke tegenstand, maar werd toch mooi 3^{de}. Oona kon zich net als altijd in de eerste helft lopen en werd mooi 8^{ste}. Verder zagen we dan nog een leuke zij-aan-zij tussen Hanne De Beleyr en Liesl. Hanne kon die in haar voordeel beslechten met een knappe 13^{de} plaats, terwijl Liesl 14^{de} werd.



Hanne werd 13^{de}

Helena ten slotte had haar dagje niet - zij komt beter tot haar recht op zwaardere parcours - en moest tevreden zijn met de 17^{de} plaats. Ook bij de jongens pupillen 5 Vliegende Schoenen aan de start. Met opnieuw een puike prestatie van Luca, die de hele wedstrijd als 3^{de} liep en zo ook aankwam! Sterk van Luca! Hoe onverwacht sterk kwam Lars Vonck voor de dag!? Tot nu toe was hij er niet in geslaagd zich in een wedstrijd in de eerste helft te lopen en nu werd hij zowaar 5^{de} op 15! Zo zie je maar, voor de eigen club en supporters kun je altijd iets meer! Ook Jesse deed het goed; hij werd mooi 11^{de} na een mooi eindsprintje. Dan volgden Staf en Lander. Zij vochten de hele wedstrijd een onderling duel uit, waarbij Staf

een sterk opzittende Lander nog kon afhouden. Goed gelopen van al onze pupillen!



Lander, Jesse en Staf (vlnr) op een rijtje!

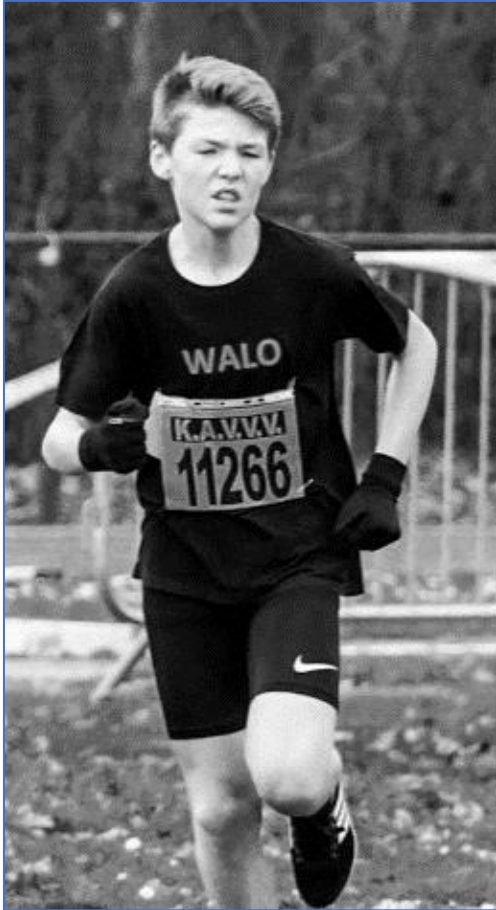
Juna Fee en Jente waren onze 2 miniemen van de 6 deelnemers en ze liepen in het begin in 4^{de} en 6^{de} positie. Juna, in haar specifieke loopstel - met een heel lange zweeffase - wist een plaatsje op te schuiven en werd mooi 3^{de}.



Juna Fee werd knap 3^{de}!

En ook Jente wist een plaatsje te winnen en werd zo 5^{de}!

Waar Enzo aan de start komt moet je de vraag stellen: met hoeveel tijd voorsprong gaat hij winnen. Deze keer was het antwoord 26 (!! seconden! Er stond werkelijk geen maat op!



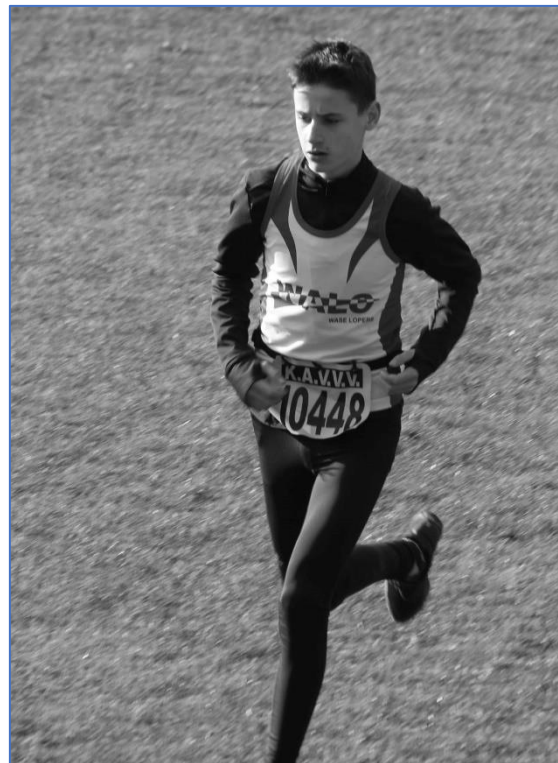
Enzo eenzaam en met veel overmacht naar de zege!

De spannendste jeugdwedstrijd van de namiddag was te zien bij de kadetten meisjes. Laïs Mai nam een blitzstart en werd daarin gevolgd door een meisje van ZWAT en even verder door Jinte. De ZWAT atlete ging na de kleine ronde met een voorsprong van 5 a 10m het STER domein op met Jinte en Laïs Mai in de achtervolging. Bij het uitkomen van het bos had Jinte de leiding overgenomen, de ZWAT atlete in haar spoor en Laïs Mai op 10m. Zo bleef het tot het ingaan van de laatste rechte lijn waarin de ZWAT atlete Jinte leek te remonteren – ze kwam langs zij – maar onze Vliegende Schoen had nog een extra “cartouche” in de benen en won heel knap. Daarbij mag ik niet vergeten om ook de prestatie van Laïs Mai in het daglicht te plaatsen; zij liep een ongemeen sterke wedstrijd en strandde als 3^{de} nog steeds op 10m! Dit was met voorsprong zowel voor haar als Jinte hun beste wedstrijd van het seizoen! Van hen hebben we het laatste nog niet gezien!



Jinte en Laïs Mai werden 1^{ste} en 3^{de}: Knap!

Tot slot zagen we Stef D’Hooge nog aan het werk bij de kadetten jongens. Hij moest vrede nemen met de laatste plaats, maar wist zijn wedstrijd toch aan een regelmatig, stevig tempo uit te lopen!



Stef stijlvol aan het werk!

Na afloop konden alle jeugdathleten met een mooi stripverhaal en wat snoep terugkijken op deze hoogstaande sportnamiddag!

***Schoten:
22 februari 2020***

Stormachtige weekends waren het in februari en dat was er aan te zien in het park van Schoten: honderden jaren oude beuken lagen er afgeknakt als lucifers! Voor het parcours voor de jeugdreeksen tot de miniemen had het geen impact, maar voor alle overige reeksen was het parcours noodgedwongen aangepast. Maar na afloop was iedereen het er over eens dat dit zelfs een leuker parcours was!

Onze jeugd was niet zo sterk aanwezig maar we konden er niettemin 2 mooie overwinningen optekenen. Anaïs wist er haar 2^{de} overwinning van het seizoen te behalen na een autoritaire wedstrijd. Pauline liet zich eveneens opmerken en werd lachend knap 5^{de} in dezelfde benjaminreeks. Mila was onze 2^{de} winnares van de dag: in het begin van de wedstrijd

schoof ze mooi mee in de kopgroep; in de 2^{de} helft nam ze resoluut de leiding om de niet meer af te staan! Knap van Mila. Wat verder zagen we opnieuw een duel tussen Liesl en Hanne. Waar Hanne het nog kon halen van Liesl in de wedstrijd vorige week, was nu Liesl de sterkste van de 2. Zij werd mooi 9^{de} en Hanne wist dank zij een mooie eindrush naar de 12^{de} plaats te sprinten!

Lars Vonck en Jesse Stappers liepen beiden een degelijke wedstrijd: zij werden respectievelijk de en 13^{de}. Hier waren 15 atleetjes aan de start. De laatste Vliegende Schoen die we aan het werk zagen was Jente. En ze liet opnieuw zien over heel wat karakter te beschikken. Ze was de hele tijd in strijd met een atlete van ACSS, moest zelfs een paar keer enkel meters prijsgeven, maar wist dank zij een finale inspanning het laken naar zich toe te trekken. Mooi gelopen Jente!

Het is nu een weekje geen wedstrijd om dan de rest van het veldloopseizoen in te gaan met de laatste criteriumcross in Zandhoven en het kampioenschap in Berendrecht. Ik ben benieuwd wat het daar gaat geven!

advertentie



Van Eynde Lieven
Puiveldestraat 1
9112 Sinaai
Tel / 03 219 45 64
GSM / 0496 75 56 15

Lievinus is gespecialiseerd in waterpompen,
hogedrukpompen, zonnepanelen en inox leidingen.

Klassement jeugd seizoen 2019-2020

Wedstrijd:	Berendrecht 05/10	Wommelgem 19/10	Schoten 26/10	Zandhoven 09/11	Stabroek 23/11	Burcht 07/12	Nieuwkerken 29/12	Wommelgem 11/01	Wilrijk 19/01	Kalmthout 01/02	Sint- Niklaas 15/02	Schoten 22/02	9 Beste
Vincke Mila		10	9	9	8	9	8	9		8	8	9	<u>79</u>
Vandeleur Anais		7	7	9	7		7	8	7	8	8	9	<u>70</u>
Vaerewijck Jinte	6	7		7	8	7	8	9		8	8		<u>68</u>
Van Eynde Argus	9	8	7		7	8	8		7	8			<u>62</u>
Van Eynde Oona	7	6	6		6	6	6		5	6	6		<u>54</u>
Vonck Lars	5	5	5		5		5	5	5		7	5	<u>47</u>
Stappers Jesse	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<u>45</u>
Aelbrecht Liesl					5	5	5	5	5	5	5	5	<u>40</u>
Van Den Bergh Lola		5	5	5		5	5	5		5	5		<u>40</u>
De Vries Laïs Mai		6		5	6		7	5			6		<u>35</u>
Boes Jakob			5			6	6	6	6		6		<u>35</u>
Aelbrecht Jente	5	5			5		5			5	5	5	<u>35</u>
Vaerewijck Lune		7		7		7		6		7			<u>34</u>
D'hooge Stef		6			5		5		5	5	5		<u>31</u>
Van Roeyen Staf		5			5	5		5	5		5		<u>30</u>
Prost Felien	5				5	6	7	5					<u>28</u>
Verhulst Vince	5				5	5	6	5					<u>26</u>
Boeykens Enzo						10	8				8		<u>26</u>
Boeykens Luca						7	7				8		<u>22</u>
D'hooge Helena							7		5		5		<u>17</u>
De Vries Juna fee					6		5				6		<u>17</u>
De Beleyr Pauline						5					5	6	<u>16</u>
Bruynseels Nils		5	5		5								<u>15</u>
Frencken Lies	5	5					5						<u>15</u>
Verleysen Olivia			5				5				5		<u>15</u>
De Vogel Seth							7				8		<u>15</u>
De Beleyr Hanne						5					5	5	<u>15</u>
Van Daele Jonas							5				5		<u>10</u>
Abbeel Jo							8						<u>8</u>
Catthoor Jonne											8		<u>8</u>
D'hooge Sander		5											<u>5</u>
Martens Julie		5											<u>5</u>
Abbeel Cisse							5						<u>5</u>
Biskupek Antonina							5						<u>5</u>
Meul Marie							5						<u>5</u>
Tritsmans Thibault											5		<u>5</u>
Van Daele Lander											5		<u>5</u>
Deelnemers per wedstrijd	9	17	10	7	16	16	27	13	10	11	25	8	

Wellicht zullen de laatste criteriumcross in Zandhoven en de kampioenschapscross in Berendrecht niet meer doorgaan en is bovenstaand overzicht dus de tussenstand na het veldloopseizoen. Mila blijft royaal aan de leiding en heeft nu 9 punten voorsprong op Anaïs, die op haar beurt op de hielen wordt gezeten door Jinte. Argus leidt de stand bij de jongens en behaalde in 8 wedstrijden 62 punten. Het is nu afwachten hoe hard het corona virus verder zal inhakken op de zomerkalender: we zullen wellicht ook ons punten reglement hier en daar moeten aanpassen omdat er toch een aantal wedstrijden wegvallen. Het totaal te behalen punten (normaal gezien 40) moeten we misschien aanpassen alsook het aantal wedstrijden dat in aanmerking genomen wordt voor het eindklassement.

Mededelingen:

- **WALO jeugdweekend 2020:** Elk jaar gaan we met onze jeugd een weekend sporten in en rond het Sport Vlaanderen complex in Herentals. De data liggen al vast: van vrijdag 22 tot zondag 24 mei. Maar het Corona virus dreigt hier roet in het eten te gooien. We zijn in contact met het Sportcentrum in Herentals, maar voorlopig blijft alles nog bij het oude. Alles is afhankelijk van wat de regering zal beslissen omtrent het al dan niet verlengen van de maatregelen. In het slechtste geval zullen we het weekend moeten afgelasten. Voorlopig wachten we dus ook nog even met de inschrijvingen op te vragen.
- We hebben ons met de jeugdafdeling opnieuw ingeschreven voor de **sportmarkt** die georganiseerd wordt door de sportdienst van Sint-Niklaas. Deze gaat door op donderdag 17 september op de Witte Molen en heeft tot doel om alle leerlingen van het 5^{de} en 6^{de} studiejaar kennis te laten maken met veel verschillende sportdisciplines.



Erst opwarmen onder leiding van deskundige coaches,



en dan schiet starter Jean de benjamins meisjes op gang op de Stercross!

Vliegende schoen in de kijker :

Oona Van Eynde



Wat maakt je blij en/of boos?

Samen zijn met mijn vriendinnen van de Walo en alle schattige diertjes.

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Ik kan niet kiezen... sprint, hoogspringen en verspringen.

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

Verspringen goud op de kampioenschappen vorig jaar. Maar weet niet meer juist hoever het was. (Nota van de redactie: het was 3,03m ver!)

Welke activiteit zou je graag eens willen doen met de club/groep?

Kano varen

Met wie zou je graag eens op stap gaan?

Like Me en Ketnet rapper Gloria

Wie is jouw idool? Naar wie kijk je op?:

Naffi Thiam: die kan alles goed!

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Een taart bakken en gaan picknicken met de zon op ons gezicht

Waar heb je een hekel aan?

Pesten en uitsluiten

Waar krijg je kippenvel van?

Insecten. Vooral spinnen

Heb je nog andere talenten of hobby's?

Gebakjes bakken, knutselen en ik dans heeeeeeel graag!

Tot slot: dilemma's

o lopen in de regen of x luieren in de zon x knutselen of o PlayStation
x frietjes of o spaghetti

Wie mag er de volgende  **in de kijker zijn? Argus Van Eynde**

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

Wat Eliud Kipchoge dit jaar deed (marathon onder de 2 uur) vind ik toch indrukwekkend. Bovendien is het een bescheiden man! Daarnaast tonnen respect voor Nafi Thiam: zo'n zevenkamp is vermoedelijk het meest complete atletieknummer.



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

Iedere sport waar geen fysiek voor nodig is: biljart, schaken, darts, vinkenzetten, duiven (sorry Hans!),....

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

De marathon in 3:20:24 in 2019 in Antwerpen.

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

Wandelen: de laatste jaren doe ik wandelreizen met mijn gezin. Daar kan ik echt van genieten.

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

Een trail van langer dan 42km (type Legends trail)

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

Negatief: mensen die vluchten in de hoop een beter bestaan te kunnen opbouwen en die door egoïsme van vele anderen dikwijls het deksel op de neus krijgen.

Positief: introductie van het internet: heel de wereld is met een simpele klik bereikbaar en zichtbaar.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...:

Wat langer slapen dan in de werkweek, ontbijten met mijn gezin en er daarna op uittrekken voor een lange duurloop met gelijkgestemden. Die duurloop gaat over landweggetjes, bos en rustige wegen. Liefst ergens waar ik nog niet eerder geweest ben. Buiten is het een 20 graden en het zonnetje schijnt, de wind heeft zich teruggetrokken. Na de loop en de douche een lunch met mijn gezin, waarna ik wat uitrust op mijn zetel of in mijn tuin. Nu ik het schrijf: zo zien de meeste zondagen er bij mij uit (op het weer na). Wat ben ik toch een geluksvogel!

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

Niet lang over moeten nadenken: Ik ga dineren met Nick Cave in een sterrenrestaurant (wel met de Nick Cave uit de jaren 90). Als bij het dessert Daniel Craig (James Bond) plots aan mijn tafel staat dan zou ik twijfelen....

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

De ongedwongenheid die van de club uitgaat, iedereen krijgt evenveel respect voor wat hij/zij presteert. Houden zo!

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Niet al te veel. Zit er al een vrouw in het bestuur?

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

Ik ben heel benieuwd naar de ideale date van *Veerle Hofman* (ik weet al veel, maar dit nog niet)!

