

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
december 2022 - januari 2023



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



41^e jaargang

v.u.: Jean-Pierre Verbraeken, J.V. Arteveldestraat 43, 9100 Sint-Niklaas

KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be



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.

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



PAELINCK
ANDRE

Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Beste Walo's, beste vrienden

December 2022

Het is nu begin december en de lange warme zomer en de zachte herfst zijn wel definitief voorbij. Ook als is het wereldkampioenschap voetbal in het warme Qatar nog volop bezig, we kunnen er niet omheen: de winter komt er aan of is er al... Tijd dus om bij het atletiekgebeuren volop voor de crossen te gaan. Die zijn bij de vriendenclubs al een tijd bezig en ik zie bij de uitslagen die Patrick prima opmaakt en doorstuurt dat er telkens heel wat Walo's waar dan ook aan de start staan. En er wordt door jong en minder jong ook zeer goed gepresteerd. De conditie volhouden of nog verbeteren waar nodig zou ik zeggen. Dit om op zondag 08 januari te pieken op onze Nieuwjaarscorrida. Ook bij wedstrijden buiten het K.A.V.V.V.& Fedes merk ik dat veel leden vaak bezig zijn en zich laten opmerken in de mooie, rode t-shirts van Walo. Duidelijk een bewijs dat de "loopgoesting" er zeker is, in welke weersomstandigheden dan ook. Wie weet komt er binnenkort sneeuw, maar dat zal ons niet tegenhouden. Niet om te trainen, niet om wedstrijden te lopen.

Wat is er tegenwoordig toch een sportaanbod op televisie. De wedstrijden op het wereldkampioenschap voetbal worden allemaal uitgezonden (ik pik er soms veel een ééntje mee), maar nu de Belgen al naar huis zijn is de interesse serieus verminderd. Ook alle cyclocross wedstrijden zijn telkens te bekijken. Dat vind ik toffer om naar te kijken. De "grote" 3 zijn er nu bij, maar toch vind ik dat dit de anderen tekort doet om dit zo te benoemen. Er zijn aardig wat Belgen die het goed doen, maar telkens gaat de focus bijna uitsluitend naar de "grote" 3. Jammer...

Ook de trainingen verlopen goed. Op maandag in Nieuwkerken zijn ze met de "snelle" groep soms met een 10-tal, met de "minder snelle" groep schommelt dit tussen 5-10 leden. Maar we mogen de laatste tijd wat nieuwe gezichten begroeten. Tof! Als je zelf nog mensen kent die graag in groep lopen, spreek hen dan aan. Als die later dan lid worden, graag, want aangroei hebben we nodig omdat er jammer genoeg, om welke reden dan ook leden van tussen vallen. Ook op woensdag op AC Waasland zijn er heel wat leden aanwezig om in een vorm van interval er voor te zorgen dat er kan gepiekt worden naar bepaalde wedstrijden.

Nog even dit : iedereen heeft het maar over de crisis(sen). Crisis in de wereld (oorlog tussen Rusland en Oekraïne), energiecrisis, koopkrachtcrisis, milieucrisis, enz...We voelen vele dingen in onze portemonnee . Maar mensen passen zich aan en gaan op zoek naar alternatieven waarvoor dan ook. Weet dat we bij Walo met het lidgeld dat jullie betalen zeer omzichtig omspringen en zorgen dat de rekeningen kloppen. Wie het lidgeld nog moet betalen, doe dit dan, liefst nog voor 2023.

In deze maand december staan er tal van activiteiten op de Walokalender, maar de grote afspraak voor velen wordt toch zondag 08 januari 2023.

Voor iedereen wens ik hartverwarmende Kerstdagen en nu al de allerbeste wensen voor een sportief, gezond en gelukkig 2023!

Jean-Pierre

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

Jean-Pierre Verbraeken, voorzitter

jean-pierre.verbraeken@telenet.be

0479/91.73.33

Patrick Bogaert,

patrick.bogaert@telenet.be

03/766.43.06

Walter Senaevé,

walter.senaeve@telenet.be

0485/39.11.36

Hans Van Havermaet, secretaris

hans_van_havermaet@hotmail.com

0496/59.88.66

Herman Verplancke,

hermanverplancke@hotmail.com

0485/38.19.26

Ingrid Senaevé

ingrid.senaeve@hotmail.com

0488 47 69 16

Laurens Ally

ally.laurens@gmail.com

0490 42.46.45

Steven Somers

somers-steven@telenet.be

Bankrekeningnummer:

BE10 3632 1754 8004

WALO VZW

WALO-Jeugd:

Franky Wuytack,

frankennoella@gmail.com

0476 850119



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

Lidgelden WALO:

voor 2023 hernieuwing lidmaatschap: €55

→nieuw lid betaalt €65,

Vanaf 3^e gezinslid €10 korting

kansenpas: €15 korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:

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

WALO redactie:

Bijdragen (ideale lengte 1 blz.), foto's, advertenties

sturen naar WALOREDactie@hotmail.com

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Nieuwjaarscorrida	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Stercross	p. 7
<i>WALO-bestuur</i>	
Buitenlandse reis Kortessem	p. 9
<i>Ingrid Senaevé</i>	
Dag Van WALO	p. 11
<i>Hans Van Havermaet</i>	
Jeugdfeest en afscheid van André en Bert	p. 12
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Sprokkels	p. 13
<i>Herman Verplancke</i>	
Krekentrail 2022	p. 16
<i>Veerle Hofman</i>	
Havenlandrun	p. 18
<i>Chris Schelkens</i>	
In sport is het belangrijk om doelen te stellen	p. 19
<i>Jelle Van Stappen</i>	
Verder grasduinen in de geschiedenis vd OS	p. 21
<i>André Martens</i>	
niet-KAVVV&Fedes-Uitslagen	p. 24
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntentabel	p. 25
<i>Herman Verplancke</i>	
Jeugdverslagen	p. 27
<i>Tina Van Overtveldt</i>	
<i>Wim Vaerewyck</i>	
<i>Lode Boes</i>	
<i>Jasmijn Verhulst</i>	
<i>Evy Dheer</i>	
Mededelingen jeugd & Jeugdklassement	p. 32
<i>Jeugdbestuur</i>	
Vliegende Schoen in de kijker	p. 33
<i>Hanne De Beleyr</i>	
WALO in de kijker	p. 34
<i>Cedric Smet</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 36
<i>Walter Senaevé</i>	



Mededelingen WALO, 11/12/2022

Lidgeden 2023

Leden die nog niet hebben betaald worden verzocht dit zo spoedig mogelijk te doen. Enkel wie betaald heeft ten laatste op 15/12/22 is gerechtigd om gratis deel te nemen aan onze Nieuwjaarscorrida (08/01/22). Niet betaling van het lidgeld houdt ook in dat u het Walo-boekje na deze editie niet meer rechtstreeks ontvangt

Nieuwjaarscorrida op zondag 08/01/2023

Wij verwachten voal een ruime deelname van onze leden aan de verschillende wedstrijden. Indien er nog leden zijn die om diverse redenen niet kunnen deelnemen maar wel wensen mee te helpen met de organisatie, neem dan contact op met iemand van het bestuur.

Walo Cross op zaterdag 11/02/2023

Deze gaat door op en rond de terreinen van ACW op de Ster. Wij verwachten ook hier veel lopers uit de club aan de startlijn.

Bij deze organisatie kunnen we zeker nog wat vrijwilligers gebruiken vooral bij de opbouw/ afbraak van het parcours. Voor deze medewerkers zijn ook Walo-punten voorzien, die kunnen zorgen voor een flinke korting op sommige van onze organisaties.

Lentedrink op vrijdag 24/03/2023

In plaats van de klassieke Nieuwjaarsreceptie schakelen we vanaf 2023 definitief over naar een Lentedrink. Wij voorzien een officieel gedeelte waarin een uiteenzetting zal worden gegeven over de werking van de club. Eventuele huldigingen van jubilarissen, kampioenen of afscheidnemende bestuursleden kunnen hier ook aan bod komen. Daarna wordt een receptie aangeboden aan alle aanwezigen met een hapje en een drankje. Reserveer alvast deze dag in jullie agenda.

Walo Weekend op 12-13-en 14 mei 2023 - Reigersnest Koksijde

De accommodatie in Koksijde is reeds vastgelegd. Aarzel niet om mee te gaan. Wij voorzien activiteiten voor alle deelnemers: Lopen, wandelen fietsen eventueel een culturele uitstap in de streek... alles is mogelijk. Uiteraard is er ook tijd en ruimte voor individuele beleving, Walo eist jullie niet 24u op 24u op.

De mensen die willen meefietsten naar Koksijde (130km) mogen al beginnen trainen indien nodig.

Traditioneel rijden we met racefietsen, maar Indien er interesse bestaat kan er wel overwogen worden om een peloton stadsfietsen / elektrische fietsen te organiseren.



NIEUWJAARSCORRIDA

Dorpsplein - Nieuwkerken-Waas

Zondag - 8 januari 2023

€ 3

JEUGD - START 13u45

Benamins (6-8j) - 450m
Pupillen (9-10j) - 675m
Miniemen (11-12j) - 900m

Inschrijven ter plaatse vanaf 12u45:

Basisschool De Droomballon,
Gyselstraat 35,
9100 Nieuwkerken-Waas

€ 7

5km - START 14u15

Vanaf cadet, 13j

10km - START 15u00

Voorinschrijvingen t.e.m. 2 januari 2023

via de website: www.walo.tk

Jeugd = 2,5€ 5km en 10km = 5€

Leden KAVVV&FEDES lopen gratis mee

Naturaprijzen voor ALLE deelnemers

Omkleden en douches: Sporthal De Mispelaer, Gyselstraat 41, 9100 Sint-Niklaas

V.u.: Jean-Pierre Verbraeken — jean-pierre.verbraeken@telenet.be





Zaterdag 11 februari 2023

**Recreatiepark De Ster
Lange Rekstraat, Sint-Niklaas**

Stercross

Parcours: Start en aankomst op de piste + Recreatiepark De Ster

Programma en reeksen:

Jeugdreeksen vanaf 13h30

vanaf 700m tot 3700m

- | | | |
|--------------|---|---------|
| Volwassenen: | - Dames vanaf 14h30 | 3,1 km |
| | - Heren – Schol, Mas60+, en 70+, en 80+ vanaf 15h00 | 4,65km |
| | - Heren – Jun, Sen, Mas40+ en 50+ | 6,20 km |

Inschrijvingen:

Kantine AC Waasland

Kinderen 2,5 EUR

Vanaf kadet 5 EUR

Met kansenpas ½ prijs

Leden KAVVV gratis

Naturaprijzen:

Voor ALLE deelnemers

Omkleden en douches:

Kleedkamers piste AC Waasland

Verzorging:

De Wase hulpdienst



BVBA Nooranja

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

Pieter-Jan, Ronny, Kjell, Veronique, Valerie, Jolien

Openingsuren van het agentschap:

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



ONGHENA

— since 1973 —

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

Textiel

Carwrap

Ontwerp

Drukwerk

Publiciteit

Belettering

Kopie & Print



PRINTHINGS.be

Temse | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

Openingsuren:

di-woe: 8.00u-17.30u
vr: 8.00u-18.00u
za: 8.00u-17.00u
zon-ma: gesloten



Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel 03 766 10 68

Openingsuren

Maandag gesloten
Di t/m za 9.00 - 18.00
Zondag gesloten

guylene@skynet.be
www.bloemenguylene.be

FLEUROEP



DE GROENEN
BOOMGAARD

VERHOFSTEDEROMBOUT
STEFAN & ANNELIES
Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap

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

Buitenlandse reis Kortesseem



Zondag 16 oktober was het weer zo ver, onze buitenlandse reis die dit jaar niet zo heel buitenlands was. Er was dit keer gekozen voor een gezellige loop dichtbij huis in het mooie Limburg. De zon was ons goedgezind, iedereen had z'n lunchpakket bij en zo konden we met de bus vertrekken om 9u30.

Na een dik uur rijden kwamen we aan en werden we hartelijk ontvangen door de organisatie. We installeerden ons in het zonnetje met ons lunchpakket, want die van de 5km moesten toch zeker al eten, en een drankje want de bar was al open. Onze ex-voorzitter was zijn boterhammetjes thuis vergeten op het aanrecht... en het hamburgerkraam was helaas nog niet open. Gelukkig waren er enkele WALO's die Rik wat konden toestoppen en zo was ook zijn innerlijke mens terug aangesterkt.

De leden van de 5km begonnen zich na de middagpauze klaar te maken en daarbij sprongen de speciale veiligheidsspeldjes die Yannick en Ingrid gebruikten in het oog. Het idee borrelde op bij het bestuur om zulke veiligheidsspeldjes met het WALO logo te laten ontwerpen. En zo geschiedde... *Wanneer u dit artikel leest zijn ze beschikbaar bij het bestuur. Geef een seintje indien je er wenst, ze zijn in de aanbieding voor €5. (zie nieuwsbrief november/december en dit boekje voor meer info)*

Klokslag 13u klonk het startschot voor de 5km. De 5km liep doorheen mooie Limburgse velden, langs boomgaarden van appels en peren. Mooie vergezichten onderweg en ondertussen een beetje (veel) afzien omdat het zeker geen vlak parcours was. Tijdens de

laatste km's stonden er genoeg supporters aan de kant om nog het laatste sprintje te maken naar de finish. Alle WALO's hebben dat weer schitterend gedaan!

Om 14u15 was het aan de straffe mannen van de 13,5km. Blijkbaar een zwaar parcours dat niet enkel op het asfalt was maar ook 75% onverhard! Tijdens die 13,5km ging er een wandeling door en kwamen de wandelaars de lopers tegen. De aanmoedigingen voor de lopers werden zeker geapprecieerd aan de gezichten te zien, en ook bij die wedstrijd kwamen alle WALO leden netjes over de eindmeet. Er stond zowaar ook een WALO op de 3^{de} plaats bij de M55+; Herman D'hondt!

Na de podiumuitreiking begon de aanwezigheids-tombola. En ook daar vielen we enkele keren in de prijzen, tot groot jolijt van alle aanwezig WALO's. Jaja, ze hebben het geweten dat WALO komen lopen is in Kortesseem.

S' avonds had Laurens een gezellig restaurant uitgekozen in de buurt van Kortesseem. We waren met onze bende welkom in Tante Julia. Ze wisten duidelijk dat we kwamen, want we zaten nog niet goed en wel neer en het eten stond al voor onze neus. Dankzij de snelle service hadden we nog genoeg tijd over voor een koffie en eventueel een dessert en konden we tijdig huiswaarts keren. Rond 22u stonden we terug op het dorpsplein in Nieuwkerken-Waas. Sommigen moe, maar iedereen was zeker voldaan.

Het blijft toch altijd een gezellige dag om met de WALO's eens weg te zijn. Zoals wel vaker gezegd; de afwezigen hadden ongelijk. Dus, tot in oktober 2023? 😊😊

Tekst: Ingrid, foto's: Patrick.



Op de foto met marathonloper Karel Lismont, olympisch zilver, München '72 (2:14:32) en olympisch brons, Montreal '76 (2:11:13 (NR))



↑ © Hans Van Havermaet

↓ © Marc Van Hove



DAG VAN WALO

Dit jaar nam ik de zware erfenis van Rik over om de ochtend van het clubfeest een alternatief loopfeest te organiseren. Het hoeft niet steeds om de snelste te gaan, maar genieten van een mooie omgeving en bewust omgaan met snelheid en afstand. Waasmunster werd voor de gelegenheid ons speelterrein, want in deze heidegemeente ken ik natuurlijk de meest idyllische plekjes.

14 atleten stonden ongeduldig te wachten in de nieuwe sporthal 'De Meermin'. Het loopparcours, met enkele kastelen onderweg, werd rond 10 uur aangesneden. We vertrokken richting kasteel **Ortegat** en stonden even stil bij de monumentale Rode Beuk. Deze beschermde reus van meer dan 200 jaar is stervende maar verdiende ons aller respect. We waden door twee vijvers richting kasteel van **Blauwendael**. Bij de eerste proef diende de afstand ingeschat te worden van het rondje langs de buitenkant van het kasteelpark. Met een afwijking van 8 m haalde Dirk de oppergaai binnen (620 m was correct).

Vervolgens trokken we richting Abdij van Roosenberg. We passeerden kasteel **Roos**, doken in het speelbos De Vaag en eindigden aan de Vuurput. De gemiddelde snelheid diende geraden te worden. Het traject van 1,89 km werd afgelegd tegen 6:01/km. Met een geraamde snelheid van 9,51 km/u kwam Herman het dichtst in de buurt. Als toemaatje diende de hoogtemeters geschat te worden. De gok van 300 m was sterk overdreven maar de stijging van 25 m was wel voelbaar in de kuiten. Paul en Pascal gokten 1 m verkeerd. Aan de Vuurput werd een andere discipline van de atletiek aangeraakt. Met een kassei als kogel, demonstreerde we onze armkracht. De verwachte winnaars Bart en Kristel losten de verwachtingen niet volledig in. Dirk werd hier de winnaar over 2 pogingen.

Na dit ludieke intermezzo trokken we verder naar een nieuw opengesteld paadje in het Ketelbos. Een ware openbaring was de dreef met overhangende takken. De zelf opgegeven snelheid dienen gelopen te worden over een toertje van circa 1 km. Bij de berekeningen achteraf, moest ik vaststellen dat er toch vele atleten dit onderdeel goed beheersen. Zo noteerde ik exact 12,5 km/u voor Bart Coppens. Met een afwijking van 0,3 km/u bezetten 5 atleten de 2^{de} plaats!

Er volgde een loopje door het crossparcours naar het opstijgveld van warme luchtballonnen nabij het

afrittencomplex E17. Hier werden de atleten 'gelost' en dienden ze de kortste weg naar de Vuurput terug te vinden en dit met een verhoogde snelheid ten opzichte van de vorige proef. Gezwind passeerde de WALO voorbij het kasteel **les Cobelets**. De tijd was al ver geschoven en we haasten ons naar de laatste proef.

Er diende nog een hevige strijd gestreden te worden in het mulle zand van de Baudeloodreef tijdens een duo-estafette. Onze gastatleet Arnold gaf iedereen het nakijken en zijn partner Herman rijfde alweer veel punten binnen. Na de aankomst van alle atleten werd, moe en voldaan, de aftocht geblazen richting verkwikkende douche.

In een stralend herfstzonnetje konden we op het binnenplein genieten van de boterkoeken. Er werd een tipje van de sluier gelicht en sommige zagen hun winstkansen stijgen... In de namiddag konden de berekening gestart worden.

Om half zeven werden we in de feestzaal Roxy verwacht. We zagen daar de vertrouwde gezichten maar met een beetje spijt in het hart mochten we, ondanks het nieuwe concept, geen nieuwelingen verwelkomen. Mogelijk was de datum niet in ons voordeel, maar toch hoopten we om onze leden talrijker te mogen ontmoeten.

Naar gewoonte werd de avond aangesneden met een speech van onze nieuwe voorzitter. Onze kampioenen en meest verdienstelijke leden werden in de bloemetjes gezet. Er volgde een koud buffet, waar in een losse sfeer, lekkernijen opgeschept konden worden. Na deze eerste gang, volgde het interview met tenniscommentator Dirk Gerlo. Mooi hoe hij zijn passie en ervaringen met ons wou delen. We kregen terug trek en we konden ons bord opnieuw vullen met enkele warme gerechten. De apotheose van de Walo van het jaar (WOTY) kende zijn hoogtepunt. Bart Van Bogaert, Pascal Strydonck en Herman Verplancke werden naar voren geroepen. Tromgeroffel volgde en finaal mocht Herman de feestmand in ontvangst nemen.

Er volgde nog een dessertje en dan konden DJ's Walter en Carine sfeer in de keet brengen. Het feestgedruis kwam rustig op gang maar niettemin werd er met volle teugen genoten door onze fantastische clubleden.

Op volgende, Jacques Trappist.

Jeugdfeest en afscheid van André en Bert Martens - donderdag 10 november 2022.



Elk jaar organiseren de jeugdtrainers een gezellig clubfeest voor de jonge atleten van Walo. Meestal is dit ergens tegen de Kerstvakantie aan. Nu echter niet. André had die avond zelf eerder gepland en er was ook een extra aanleiding. André en Bert hadden eerder al te kennen gegeven dat ze de taak van jeugdtrainer niet verder zouden zetten. Dit zonder dat ze van elkaar iets wisten. Op de eerste plaats een zeer jammer gegeven, maar dit mocht niet zomaar voorbij gaan. Daarom werd dit jeugdfeest ook tevens een afscheidsfeest voor Bert en André. Met een aantal mensen van het Walobestuur hadden we het genoeg om deze feestelijke avond van dichtbij te mogen meemaken.

Er waren heel wat kinderen en ouders ingeschreven en rond 17u30 kwamen de meesten de mooi aangeklede zaal binnen. Ik wil hierbij nu al schrijven dat de jeugdtrainers bezige bij zijn. Alles verliep zeer vlot: de zaal klaar zetten, de chocomelk opwarmen, de aperitiefhapjes laten aanrukken, enz... Ook André, zijn echtgenote en Bert lieten zich op deze afscheidsavond van hun beste kant zien. Na even wat babbelen bij een hapje en een drankje werden André en Bert in de schijnwerpers gezet. Ze hebben zich jaren met hart en ziel ingezet voor de vele jonge atleten en dus de loopmicrobe (die niet ziekmakend is) aan velen doorgegeven. Ze waren top kerels en tezamen met de huidige en vroegere jeugdtrainers hebben ze de walojeugd of vliegende schoen gemaakt tot wat deze nu is:

een fijne, warme en enthousiaste groep waar velen met veel goesting naar toe komen. Ook vroegere jeugdleden kijken allicht met veel dankbaarheid op hun tijd terug. Vanuit het walobestuur hebben we hen een mooi geschenk gegeven. André kreeg een mooie portrettekening. Deze werd gemaakt door een lid van KLP (Fred de Caluwé). André was hier bijzonder blij mee. Hij heeft mij verteld dat de tekening een mooi plaatsje ging krijgen in zijn nieuw huis in Stekene. Een glazen plakketje werd ook aan hen alle 2 gegeven.

Ook vanuit de jeugd, de jeugdtrainers en de ouders kregen ze fijne geschenken. André en Bert werden terecht met veel dankbaarheid en enthousiasme uitgezwaaid. We wensen jullie allebei het beste voor de toekomst, heren met een echt sporthart!

Na de huldiging had Cedric nog een fijne quiz gemaakt en ik moet zeggen, het was zeer goed gedaan. De Cedric heeft echt talent.

Beste jeugdtrainers, het was een zeer geslaagde avond. Bedankt voor deze goed in elkaar gestoken organisatie. Beste André en Bert, nog één woord: bedankt.

Ik wens de jeugdtrainers die nu zullen verder doen veel succes en doorzettingsvermogen.

Beste groeten en tot bij een volgende gelegenheid.

Tekst: Jean-Pierre
Foto's: Herman

Sprokkels

- **WALO telt een wereldrecordhouder in zijn rangen en dat al sinds 1989!**



WALO-lid Pereira Munoz Angel liep op 23 september 1989 te Merksem in het stedelijk atletiekstadion "Rode Loop", samen met 99 anderen, naar een wereldrecord op de 100 x 100m! Deze sterke prestatie staat nog steeds geboekstaafd op de "guinnessworldrecords" website. Het wereldrecord bedraagt 19min en 14.19 sec. Of een gemiddelde van 11,54 sec per atleet. Heel straf, de 'vliegende start' zal wel geholpen hebben maar toch.... "Hmm", hoor ik daar al iemand denken : "voor het 45-jarig bestaan van WALO (2026); zou daar geen poging tot recordverbetering inzitten?"

Bron: www.guinnessworldrecords.com/world-records/64819-fastest-relay-100-x-100-metres

- **EKIDEN Brussel zat. 22/10/2022**

Verschillende WALO's liepen in een team mee op de Ekiden Van Brussel. Een marathon in zes schuifjes. Er zijn drie lopers die elk 5km lopen, 2 die 10km lopen en de slotloper loopt 7,195km. En dat allemaal met start, aflossing en aankomst in het Koning Boudewijn stadion en een parcours door het park van Laken.

We vonden Els Van Daele 10km 57:35u, Filip Mortier 10km 36:58u, Elias Moons 10km 47:18u, Lore Gheeraert 10km 48:47u, Laurens Ally 10km 44:58u, Nele Verbraeken 5km 28:38u, Jempi Verbraeken 5km 25:44u in de uitslagen.



- **Trail de l'Orneau zon. 23/10/2022**



"Was het jeugdige overmoed of bejaarde onwetendheid, ik weet het niet, maar ik heb deelgenomen aan de 30 km trail de l'Orneau in Gembloers. 24 km ging het goed, toen ging het licht uit, kreeg ik een klop van de hamer en werd alles zwart voor mijn ogen. Ik ben toch nog aan de eindmeet geraakt.

Respect voor alle trailers." postte Maurits Verbeeck in een bericht. Zijn resultaat: 64° op 138 deelnemers - tijd 3u 13' 37" - tweede M60.

- **Wase (halve – ultra) marathon zondag 23/10/2022 RTS**

De vrienden van RTS organiseerden zondag 23 oktober een ultra! 63km hardlopen in de Wase natuur. Er stond ook een 21km én een 42km op het programma. Heel wat WALO's tekenden present.

“De eerste 42 km mooi net iets sneller dan doeltempo gelopen. Daarna werd het iets moeilijker. Toch kunnen aanklappen en tot 50 km zalig gelopen met Saskia.” Lezen we op facebook van Veerle.

Volgens mij is het geheim van Veerle en Saskia: lopen met een glimlach, zo simpel, voel je de pijn en miserie een stuk minder. Dat is althans wat ik concludeer na het bekijken van de foto's.

21km	Roland Syvertsen	1:46:27	2 ^e M55+
	Lus Smet	1:51:58	4 ^e M55+
42km	Bart Roelant	4:09:01	4 ^e M55+
63km	Rudy Van Daele	5:34:35	1 ^e M55+
	Joakim Van Gasse	5:47:48	7 ^e M35+
	Saskia Vercammen	6:07:12	1 ^e V
	Veerle Hofman	6:13:03	2 ^e V



©Nathalie Pieters



©Elien Vervaeet

- **WALO-lid Kristof Swinnen wint prestigieuze Henry van de Velde Award**

MiaCabana viel in de smaak bij de Henry van de Velde Awards 2023, de belangrijkste designprijs in België. Een professionele jury koos in negen categorieën telkens drie winnaars. MiaCabana is een van die drie in de categorie Habitat, voor producten die het leven en werken thuis aangenamer en comfortabeler maakt. *“De MiaCabana zet in, in het groeiende belang van de buitenruimte. Het is een eenvoudig product dat modulair en personaliseerbaar is”* oordeelt de jury.

Het publiek - en zeker alle WALO's - kan nu tot en met 20 december, online stemmen: <https://henryvandevelde.be/nl/awards/23/miacabana>. UW STEM is daarom meer dan goud waard. Je kan **MiaCabana** vinden onder de categorie HABITAT.

- **WALO de Wereld rond ?**

Vertrokken in Stekene (B) met Kristel en Carine. Via Oostenrijk en Tibo, zie vorig clubblad, landt WALO nu in Portugal met Sara. Ze liep er in Alcobaca, juli 2022, een regionale wedstrijd in haar WALO t-shirt. Een portokelder onderweg kon de dorstige blijkbaar bekoren.



advertentie



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)

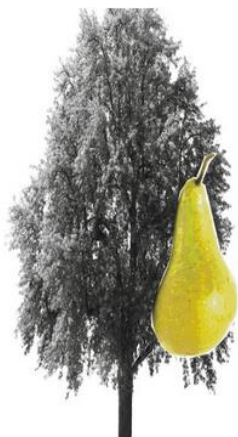
Inlichtingen en reservaties op maandag, woensdag en donderdag van 10 tot 20 uur of na afspraak

Dinsdag gesloten

feestzalen.roxy@telenet.be

2022 Krekentrail

Joggingclub Moerbeke-Waas



De opbouw naar ons eindejaarsdoel van december is ingezet en dat betekent kilometers maken en kracht trainen. De opstart na de zomerrust ging een beetje moeizamer bij mij. Augustus was een maand om wat tempo's te trainen en de basiskilometers beperkt te houden. We liepen een aantal kortere lokale wedstrijden om wat tempogevoel in de benen te krijgen. Dat ging met wisselend succes en een niet zo top gevoel. Begin september was er dan de kemmelbergtrail 29 km met de dag erna de ballonloop 10km. De trail liep ook hier weer niet zo super maar de kilometers waren dan toch gemaakt. September stond dan ook in het teken van wat extra kilometers en verder tempo trainen.

Op 2 oktober was voor Saskia en Roland de marathon van Londen al enige tijd het doel. En om synchroon te lopen in de training ging ik dus ook op zoek naar een marathon in de buurt. De eerste keuze was Brussel maar het nieuwe parcours spreekt me op het eerste zicht niet echt aan en na wat extra zoekwerk kom ik uit op de krekentrail. 42.2 km – 80% onverhard – op een half uur van ons deur – kleinschalig en lokaal. Meer moet dat niet zijn. Genoeg ook om Bart te overtuigen om zich na 3 jaar terug aan een marathon te wagen. De knie is redelijk positief en wringt niet te veel tegen, dus wil hij graag nog eens een poging wagen.

Saskia en ik zien deze marathon als training voor de langere kilometers. Op 23 oktober lopen we immers de 63km Wase ultrarun. Mijn idee is om tempo te maken tussen de 5:20-5:30 min per kilometer. Ik weet dat dit heel erg zal bepaald worden door het parcours maar ik ben toch optimistisch en start met dat doel. De eerste helft kan ik dit tempo redelijk vast houden maar ik voel dat ik veel krachten verspeel op de lastige stukken. En die zijn er wel heel veel. Door het bos, gras, akkers, echt tempo maken zit er nergens bij. Op 5 km neem ik de kop van de vrouwenwedstrijd. Op km 11 bij de eerste bevoorrading presteer ik het om 20m in de verkeerde richting te lopen. Gelukkig zagen de achterliggende lopers mijn missing en ik werd luidkeels teruggeroepen. Op dat moment kwam ook

de tweede dame aansluiten. Die had een tempomaker bij haar en liep heel gezwind mijn tempo. Rond kilometer 15 liet ik haar de kop nemen en moest ik haar laten gaan. Haar volgen zou me in de vernieling lopen. Tussendoor kruiste ik ook Bart nog eens en konden we even wuiven. Na 21 km halfweg moesten we een tweede lus nemen door de Spaanse linie. Die ging al een pak moeizamer dan de eerste lus en ik wist toen al dat ik het parcours toch wel onderschat had en dat het nog zwaar zou worden.

Na de derde bevoorrading was het nog 11 km naar de finish. 5 km naar het vlot om de kreek over te steken. en dan nog 6 km naar de finish. De eerste kilometer vanaf hier waren door vers afgemaaid gras en dat maakte het lopen bijna onmogelijk. Ik wandelde dat stuk dan maar om niet te veel krachten te verspillen. En dan was het aftellen naar het vlot. Ik kwam ondertussen nog een RTS loper tegen die me een tijdje gezelschap hield maar mijn tempo was ondertussen te laag geworden om bij mij te blijven. De lopers van de 22 en 33 km, die later gestart zijn, komen ondertussen voorbij gelopen. Dat zorgt wel steeds voor wat afleiding en wat compagnie. Als ik bij het vlot toe kom staat dit klaar om te vertrekken en kan ik er nog net opspringen. Na het vlot is er nog 1 bevoorrading. Ik weet dan ook wel dat ik comfortabel op de tweede plaats loop. Mijn plan om na het vlot nog even door te trekken kan ik echter niet volgen. De spier in mijn linkerharmstring begint te trillen en te tintelen en wil een poging wagen om in kramp te schieten. Zolang ik rustig trippel en goed op mijn loophouding let kan ik dit redelijk in bedwang houden. De laatste 2 km zijn nog wat slingeren door een bosje en er moeten nog een drietal beken doorkruist worden. Normaal overspringen maar gezien de conditie van dat moment is het eerder kruipen geworden.

Maar dan zijn we bij de laatste kilometer. Via de Pereboomse straat lopen we de finish binnen. Mijn vriendin Heidi die 16 km liep heeft me opgewacht en maakt een mooie finish foto. Blij dat ik er ben. De tijd van 4:08 valt me wat tegen. Maar door de "bijna" kramp in de laatste kilometers heb ik toch wel serieus

gas moeten terugnemen. Ik had graag rond 3:50 gefinisht maar dat was denk ik sowieso niet echt haalbaar met de zwaarte van dit parcours. Onder de 4 uur had me dan toch nog iets blijer gemaakt. Maar kijk, ik was tweede dame en kon nog eens stralen op het podium. Die eerste dame was te jong, te snel en te fit voor mij.

Bart kwam in 4:29 binnengelopen. Heel tevreden toch en blij met deze marathon. Hij heeft de smaak terug te pakken. De Perenboomse krekentrail is dan ook een

echte aanrader voor wie het graag iets steviger heeft. Met afstanden van 7-16-22.5-33 en 42.2 km is er ook voor iedereen wel een afstand.

Nu een weekje recup en dan hop naar 23 oktober voor de Wase ultrarun bij onze RTS loopvrienden. Roland de 21 km – Bart (waarschijnlijk) de marathon en Saskia en ik de 63 km.

Veerle Hofman



advertenties

advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT



Nieuwkerkenstraat 265
9100 Sint-Niklaas
Tel. 03 777 77 62
Fax 03 766 24 72
advocaat.busschaert.jp@telenet.be



**BONNE
TARTE**

Lepelhoekstraat 2 - 9100 Sint Niklaas
03 776 28 78
www.bonnetarte.be



Juwelier DE CAUWER by DIBRAGO
Raapstraat, 119
9100 Sint Niklaas

Tel: +32 03 776 21 49 | info@dibrago.be
Tel: +32(0)475 69 99 31 | www.de-cauwer.be

— ○ —

JUWELEN, GOUD, ZILVER en PARELS
KLOKKEN, WEKKERS en HORLOGES
AANKOOP OUD GOUD
ALLE HERSTELLINGEN IN EIGEN ATELIER
DINS-WOENS-VRIJDAG 10 - 12.30u en 13.30 - 17.30u
ZATERDAG 10 - 12.30u en 13.30 - 17.00u

Prachtige natuur in recordeditie van de Havenlandrun

Het lange weekend van 11 november was er eentje om te onthouden.

De najaarszon zorgde voor drie prachtige najaarsdagen.

Ideale omstandigheden voor een herfstnatuurloop. Een aantal Walo's stonden wat vroeger op om een mooi stukje Vlaanderen te ontdekken.

Busje komt zo

Na een paar edities in Kallo wou de organisatie dit jaar iets anders onder je schoenen schuiven.

De keuze viel op het vredige Prosperpolder en omgeving.

Uiteraard kon dit piepkleine dorpje met amper 5 straten de vele auto's niet aan. Er waren niet alleen heel wat lopers maar ook wandelen was mogelijk.

Daarom werden shuttlebussen ingelegd tussen bedrijvenparkings wat verderop en de start aan het dorpskerkje.

Maar blijkbaar had men het aantal deelnemers toch wat verkeerd ingeschat met te lange wachttijden voor gevolg. Allicht door het mooie weer waren er ook veel daginschrijvingen.

De drie afstanden kregen telkens een tijdblok toebedeeld van een half uur.

De verste ronde van 19.5 km startte tussen 9 00 en 9 30.

Maar wie gerekend had op een busrit van 10' van de parking naar de start zoals de organisatie aangaf was eraan voor de moeite.

De bussen lieten wat te lang op zich wachten met rijen ongeduldige sportievelingen voor gevolg.

Gelukkig maakte het niet al te veel uit gezien de tijdsregistratie maar gebeurde op het moment dat je over de mat liep.

Spookdorp

Eens de start voorbij was dat ongemak snel vergeten en kon men volop genieten van de schitterende natuur in dit stukje Vlaanderen.

De langste afstand van 19.5 km bracht je via het verdronken land van Saeftinghe en de Hedwigepolder tot in het jarenlang bedreigde Doel. Een prachtige tocht.

Vanop de dijk kon men zich vergapen aan schitterende vergezichten.

Onder de weg was gezorgd voor voldoende en uitgebreide bevoorradingsposten.

Zo ook nabij het desolate Doel. Ooit was het een gezellig dorpje maar daar blijft niet veel meer van over.

Na de aankomst was het weer wachten op de bus richting parking.

Jammer want voor het overige was het een prima organisatie.

Maar graag volgend jaar toch wat extra bussen. 😊
Iets wat de inrichters al beloofden.

tekst en foto's: Chris Schelkens



In sport is het belangrijk om doelen te stellen.

Marathon van Valencia 3-12-2022

Maar plannen vallen al eens in duigen, doelen worden al eens niet gehaald.

Vraag maar aan Roberto Martinez. Die was van plan om een goed WK te spelen en dan zijn contract te verlengen als bondscoach. Ikzelf ging dan weer voor een PR op de marathon van Valencia. We faalden tous ensemble. Het was niet aan ons.

In april liep ik een PR op de marathon van Hannover en enkele weken later werd ik voor de tweede keer vader. Daarop nam ik in de zomer enkele maanden rust, om vanaf september op te bouwen richting Valencia. Elke week een kilometer of 5 erbij tot aan 70km/week. Net toen ik in oktober ging beginnen met 6 weken van intensieve training, sloeg echter het noodlot toe: COVID!

Ik had het stevig te pakken en kon enkele weken niet uit de voeten. Ook daarna ging het moeizaam, met ups en downs. In november liep ik in totaal 100km, steeds aan een traag tempo.

De vlucht, het hotel, de opvang van de kinderen gedurende drie dagen, alles was al lang op voorhand geregeld. Daarom beslisten we om toch te gaan. Als er ook een halve marathon was geweest, had ik mijn inschrijving omgeboekt, maar Valencia bood enkel the real deal aan. 42,195km of niks.

Bovendien werd me meermaals op het hart gedrukt dat ik in het juiste startvak moest starten: mijn roze borstnummer gaf enkel en alleen toegang tot het roze vak, het was "verboden" om in een trager vak te gaan staan. Er zat dus niks anders op: aanvallen!

Normaal drink ik in de laatste maand voor een marathon geen druppel alcohol, het werd ondertussen een soort halfjaarlijks reinigingsritueel. Deze keer laat ik die kelk echter aan mij voorbijgaan: als ik dan toch zonder ambitie start, hoef ik mezelf geen draconische maatregelen op te leggen. We schuimen gedurende het weekend zowat alle terrasjes af van de gezellige stad en genieten met volle teugen. Soms letterlijk. Het is voor mijn vrouw wat onwennig om me de avond voor de marathon te zien drinken van het illustere 'agua de Valencia'. Aan dit 'water van Valencia' komt echter geen druppel water aan te pas, maar wel cava, gin, wodka,... en gelukkig ook wat appelsiensap. Als je er te veel van drinkt, begin je spontaan luidkeels "E viva España" te zingen.

Niettemin sta ik fris en monter aan de start. Een startschot om 8u15 is al een hele uitdaging voor een nachtmens als ik, en dan heb ik nog geen meter gelopen. Dat ik maar nipt in het roze vak verschijn, ligt niet aan mij, maar aan het openbaar vervoer dat weliswaar extra

vroege trams en metro's heeft ingelegd op deze zondag, maar zich toch serieus verslikt in de 30.000 deelnemers. Er zit niks anders op dan mijn rugzak mee te geven aan mijn vrouw, ipv deze af te geven aan de drop-off.

Wanneer we vertrekken, word ik, ondanks mijn voornemen, meegezogen door de andere deelnemers. Van mijn hartslag mag het voorlopig ook: 160 bpm. Ik ga ervan uit dat ik straks nog een 'patat' krijg, maar laat me voorlopig gewillig op sleeptouw nemen door de rest. Na 5km is mijn tijd 22:31, wat omgerekend uitkomt op exact 3u10 aan de finish. Onmogelijk om vol te houden gezien mijn voorbereiding, maar ik laat het voorlopig de uitbundige sfeer die er heerst niet vergallen. Aan het punt van de 10 Miles staat mijn vrouw een eerste keer langs het parcours te supporteren. 1u13 minuten na de start zwaai ik nog enthousiast terug. So far so good.



Ik heb een Belgisch truitje aan en dat zorgt al eens voor wat animositeit.

Meermaals word ik luid aangemoedigd door landgenoten langs het parcours. Hier en daar word ik aangesproken door ander Belgische deelnemers tijdens het lopen. Een Spanjaard vraagt me wie ik de beste vind: Remco of Wout? Ik begrijp hem niet van de eerste keer

omdat hij Wout uitspreekt als 'Voet', maar het levert uiteindelijk wel een gesprek op van hectometers lang over de Vuelta en de Tour, over Remco, Wout en Alejandro.

Halfweg kom ik door na exact 1u36. Maal twee zou dat 3u12 zijn, maar ik voel nu al duidelijk dat een negatieve split er niet inzit. Uiteraard niet. Mijn kuiten beginnen al wat te verzuren, mijn enkels reclameren al dat ze hier niet voor getraind hebben. Ik vertraag naar 4:40 per kilometer en begin af te tellen naar km 25, waar mijn vrouw de tweede keer langs het parcours zal staan. Tegen dat ik haar de derde keer zie, na 30km, ben ik al heel hard aan het zuchten. Het ontlokt haar de uitroep: "niet opgeven!" Dat was ik nu ook weer niet van plan. Desnoods wandel ik over de meet.

Wandelen is voorlopig nog niet aan de orde, maar ik loop amper nog sneller dan 12km/u. Ik krik mezelf op

met de gedachte dat dat toch nog rapper is dan wat we doen op de maandagavondtraining. Maar deze marathon vergt zeer veel van me, vooral mentaal. De laatste 8km gaat het heel de tijd als volgt:

Komaan, bijna 37km, nog eventjes. Bijten. Gaan. Doen. Durven. Lopen. Hopla, 37 gedaan. Nog 200 meter en je hebt 37,2 gedaan. Dan is het nog 5 kilometer. Dat is niks he. Daar kom je normaal je bed niet voor uit. Nog 25 minuutjes afzien. Wat zijn 25 minuutjes in een mensenleven. Niks. Nada. Noppes. Komaan! Bijten. Gaan. Doen. Durven. Lopen!

De laatste 700 meter gaat over een lichtblauwe loper, maar ik voel me eerder een kreupele dan een ster. Op mijn horloge kan ik mijn totaal niet zien, maar ik gok rond de 3u24 te landen. Tot ik het scherm boven de aankomst zie: 3u18! Ik kan het haast niet geloven. Daardoor gaan de laatste meters toch weer iets vlotter. Hoera!

De Rode Duivels hebben geen ander keuze dan de teleurstelling door te spoelen en nu te focussen op het EK in Duitsland. En ook ik kijk alweer vooruit naar Duitsland: in april neem ik deel aan de marathon van Hamburg. Hopelijk blijf ik deze keer gespaard van ziekte en onverwachte hindernissen. Want ik heb niet het gevoel dat ik al over mijn hoogtepunt ben, wat



misschien wel geldt voor onze 'gouden generatie'. Maar volgende keer is het hopelijk wel aan ons!

Jelle VS

Nvdr: Ook Filip Mortier liep de marathon van Valencia in 2:43:04

advertentie



K.S.A.H.
Koninklijk
Sportverbond
Antwerpens
Handel



Aangesloten bij Fros Multisport Vlaanderen

ATLETIEK**UITNODIGING**

KBC Runners -CROSS
28 januari 2023
Gemeentelijke atletiekpiste " De Wallen "
Heirbaan 2070 Burcht

!!! Nieuw !!!

alle categorieën starten samen om 15u.

JEUGD start om 14.30u

Afstanden : korte cross (3000m) en lange cross (6000m)

Elke deelnemer van de lange cross loopt verplicht met de sticker goed zichtbaar op zijn startnummer. Stickers zijn steeds verkrijgbaar bij het secretariaat of bij de clubverantwoordelijke.

Inschrijving kan ter plaatse vanaf 13:30u.

Meer informatie bij Jozef Claessens : 0492-464-914

Voor elke deelnemer is een nature prijs voorzien.

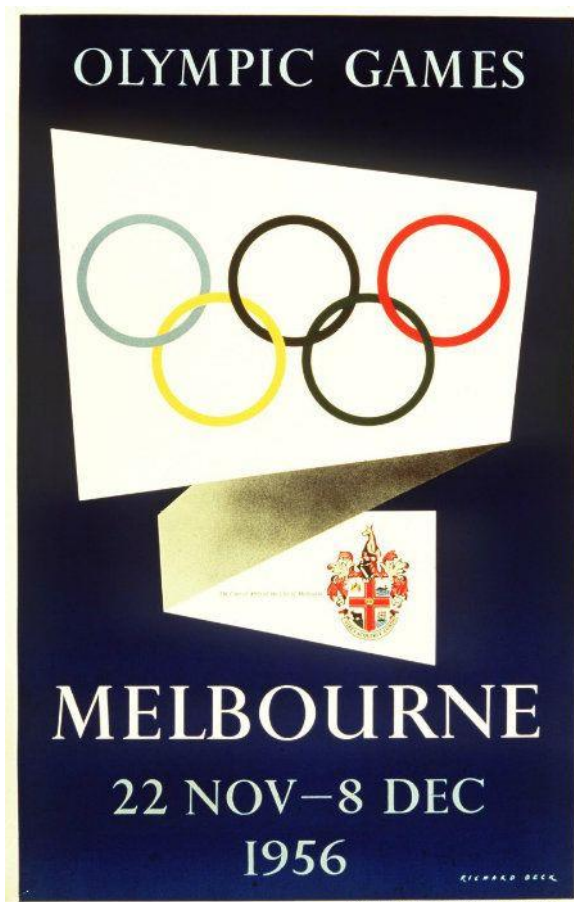
Kleedkamers : Gemeentelijke atletiekpiste " De Wallen"

!! SUCCES gewenst aan alle DEELNEMERS !!

Ook supporters zijn steeds van harte welkom !

Wedstrijdreglement:
De reglementen van KSAH-atletiek zijn van toepassing. KSAH is niet verantwoordelijk voor ongevallen of diefstallen voor, tijdens of na de wedstrijd. Een sportongeval is verzekerd via FROS bij ETHIAS.

Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen



De spelen van 1956 werden toegewezen aan Melbourne (Australië). Melbourne werd verkozen boven Mexico-City, Buenos Aires en 6 Amerikaanse steden.

Er namen 67 landen deel. Er waren 17 verschillende sporten en 3384 atleten waaronder 374 vrouwen.

Prins Philip Van Mountbatten, gemaal van de onlangs overleden Koningin Elisabeth, mocht de honneurs van de openingsspeech waarnemen.

De 19 jarige beloftevolle atleet Ron Clarke kreeg de eer om de Olympische vlam aan te steken. Deze Ron Clarke liet later trouwens nog van zich horen met ongelooflijke prestaties: in 1965 liep hij tijdens een Europese tournee van 44 dagen niet minder dan 18 wereldrecords over verschillende afstanden gaande van 3 mijl tot 20 km. Hij was trouwens ook de eerste atleet die onder de barrière van 28' dook op de 10000m met een tijd van 27'39"4!

Door een aantal internationale crises waren er heel wat boycots. Egypte, Libanon en Irak namen niet deel omwille van de Suezcrisis. Spanje, Nederland en Zwitserland namen niet deel; zij protesteerden op die manier tegen de manier waarop Rusland de Hongaarse opstand onderdrukte. En ook de Volksrepubliek China weigerde deel te nemen als protest tegen de deelname van Formosa, nu Taiwan.... Niets is ons vreemd...

Hoogtepunten.

- Door de lange afstand besloten heel wat nationale olympische comités, waaronder het Belgisch Olympisch Comité, om een beperkte afvaardiging naar de Spelen te sturen. Tezamen met de internationale onrust zorgde dit ervoor dat het deelnemersaantal lager lag dan vier jaar eerder.
- De 'Melbourne Cricket Ground' was voor de gelegenheid omgetoverd tot een atletiekstadion en deed dienst als olympisch stadion. Toch was de belangstelling voor de atletiek mager. De meeste aandacht van de Australiërs ging uit naar het zwemmen, waarin de Australiërs, dankzij revolutionaire trainingstechnieken, een voorsprong hadden ontwikkeld op hun concurrenten. Bij de mannen won Australië vijf van de zeven titels. Bij de vrouwen was er aandacht voor Dawn Fraser, de eerste zwemster die de 100 meter in minder dan één minuut aflegde.
- De Amerikaanse Pat McCormick won beide onderdelen bij het schoonspringen net als ze dat had gedaan bij de spelen van 1952.
- Nadat op de spelen van 1952 alleen atleten uit de Bondsrepubliek Duitsland deelnamen, was er dit jaar een gezamenlijk team met de DDR.
- De lokale favoriet Betty Cuthbert werd de *Golden Girl* van de spelen door haar drie overwinningen bij het hardlopen..
- De Amerikaanse mannen behaalden in de atletiekonderdelen vijftien overwinningen op vierentwintig wedstrijden. Bob Morrow won de 100 en de 200 meter. Dit was niet meer gebeurd sinds Jesse Owens' dubbelslag in 1936.
- Op de halve fond was de grote held van de Spelen de Sovjet Vladimir Koets. Hij won de 5.000 en de 10.000 meter. In beide loopnummers vocht hij een verbeterd duel uit met de Brit Gordon Pirie. Op de 10.000 meter, het openingsnummer van de atletiek, was dit duel voor Pirie te hard geweest. Pirie kon het tempo van Koets niet aan en zou uiteindelijk slechts als achtste eindigen. Tijdens de 5.000 m had Pirie zijn lesje duidelijk geleerd: hij wist dat hij het moordende tempo van Koets niet kon bijhouden en liep voor de tweede plaats.
- Emil Zátopek was er in Melbourne opnieuw bij en probeerde zijn olympische marathontitel te verdedigen. Zátopek was echter niet meer zo sterk als vroeger en moest zijn kroon op de marathon afstaan aan de 36-jarige

Fransman Alain Mimoun, die al sinds 1948 deelnam aan de Spelen. Leuke anekdote is wel dat er een valse start was in de marathon.

- Andere grote helden van deze Spelen waren de Hongaar László Papp, die voor de derde opeenvolgende keer de titel greep in de boksklasse superweltergewicht, en de Sovjet Lev Jasjin, de legendarische doelman van het winnende Sovjet-voetbalteam.

Waterpolo

Ondanks de Russische hardhandige onderdrukking van de Hongaarse opstand, waren beide landen aanwezig in Melbourne. Het hoeft geen betoog dat er bij onderlinge confrontaties extra-sportieve motieven meespeelden. Die animositeit culmineerde in de waterpolo wedstrijd Hongarije – Rusland.

Van het begin tot het eind werd er geslagen en geschopt tijdens de wedstrijd. Op een gegeven moment sloeg Hongarije-aanvoerder Dezső Gyarmati een speler van de Sovjet-Unie. Ondertussen scoorde Ervin Zádor echter twee keer.

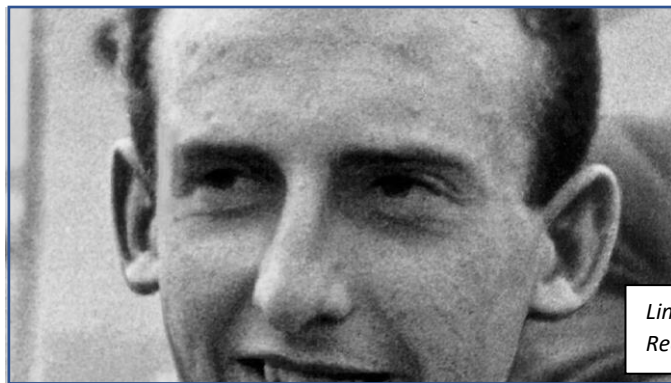
In de laatste periode stond Hongarije met 4-0 voor op de Sovjet-Unie toen Valentin Prokopov Zádor sloeg na beledigingen aan zijn familie. Zádor verliet het zwembad. Het publiek had zich volledig tegen de Sovjets gekeerd, de politie moest de menigte scheiden. De wedstrijd werd gestaakt en de 4-0 van dat ogenblik werd als einduitslag behouden.

De foto van Zádors bloedende oog kwam overal ter wereld in de krant en leidde tot de omschrijving 'Blood in the Water'. Verhalen dat het water volledig rood gekleurd was waren sterk overdreven. Zádor verklaarde dat het enige wat hem bezighield was of hij de volgende wedstrijd kon spelen.

Belgische prestaties:

In België had men maandenlang de hoop op een gouden medaille gezet op Roger Moens. Moens had een half jaar voor de Spelen tijdens een wedstrijd in Oslo, in het Bisletstadion, het wereldrecord op de 800 meter verbeterd en op 1.45.7 gebracht. De Oost-Vlaming had als het ware niets van zijn concurrenten te vrezen. Maar het noodlot sloeg toe in september 1956, toen Moens tijdens een training op een tennisveld tegen een paaltje liep en er een spierletsel aan overhield. Moens moest afzeggen voor de Spelen.

België haalde uiteindelijk twee zilveren medailles, gewonnen door de worstelaar Jozef Mewis en de zeiler André Nelis.



Links: Jozef Mewis
Rechts: André Nelis

Anekdoten

Oeps, kleine vergissing

Toen voor Taiwan per vergissing de Chinese vlag gehesen werd, spurtten de deelnemers van dat eiland naar de vlaggenmast en sleurden ze de vlag naar beneden.

Toen al

Net voor de Spelen slingerde de Amerikaan Hall Connolly (1931-2010) de kogel 70m33 ver, het eerste van zijn zeven wereldrecords die hij bijna tien jaar in zijn bezit hield. Het bijzondere was dat Connolly bij zijn geboorte een ernstige zenuwbeschadiging had opgelopen aan de linkerarm, waardoor die slecht ontwikkelde. In 1973 bekende Connolly dat hij doping had gebruikt en verklaarde hij onder eed aan de United States Senate Committee: *"De overweldigende*

meerderheid atleten die ik ken zou alles slikken en bijna zichzelf doden om hun atletische prestaties te verbeteren. Ik ken heel wat atleten uit het Olympisch team van 1968 die zoveel littekenweefsel en zoveel punctiegaatjes op hun achterwerk hadden dat het moeilijk was om een nieuw plekje te vinden voor de zoveelste inspuiting."

Geen medaille maar toch succes

Met haar vierde plaats miste de Zweedse hoogspringster Gunhild Larking (1936-) nipt het podium, maar haar knappe verschijning wekte heel wat internationale interesse. George Silk (1916-2004), die de Spelen versloeg als fotograaf van het beroemde Amerikaanse magazine Life, kiekte haar met zijn telelens en toen die gepubliceerd werd kreeg de uitgever massaal veel reacties.



Véél te zwaar

De Amerikaan Charles Vinci (1933-), een amper 1m50 grote gewichtheffer bij de bantams, ontdekte een kwartier voor het wegen dat hij 200 gram te zwaar was. Hij spurte naar een kapper en die snijbeurt bezorgde hem niet alleen het juiste gewicht maar ook het goud met een wereldrecord bovenop.



Massaal naar het Westen

45 leden van de Hongaarse delegatie keerden na de Spelen niet terug naar hun land.

The Black Spider

Het voetbaltornooi werd door de Sovjet-Unie gewonnen, wat vooral aan doelvredediger Lev Yashin (1929-1990) te danken was, die nadien tot een voetballegende uitgroeide en de bijnaam 'Black Spider' kreeg.

advertentie

OXFORD
fietsen gemaakt voor jou

Oxford, het Belgische merk sinds 1925 (Bijna 100 jaar!!), gemaakt voor Belgische wegen!

Reeds 3 generaties sterk in fietsen!

Fietsen maken zit in ons bloed! Voor ons betekent 'sterk in fietsen' ook meer dan het bekwaam maken van fietsen. Het betekent dat we sterke fietsen maken, zoals we er zelf een zouden willen: degelijk, betrouwbaar, duurzaam, comfortabel en veilig! Een fiets bestendig tegen alle omstandigheden. Ja zelfs tegen de Belgische buien en wegen...

Van Den Berghe N.V./ Oxfordbikes/VDB Parts N.V.
Industriepark Noord 24/24A, 9100 Sint-Niklaas
Tel: +32 (0)3/778.77.91

Uitslagen wedstrijden buiten het KAVVV-circuit.

Kerkenloop, Kortesseem, zon 16/10/2022			
5km 127M 93V	Yannick Rottier	21:54	62 ^e M
	Ingrid Senaeve	24:47	29 ^e V
	Romain Geleyn	25:37	87 ^e M
	Jean-Pierre Verbraeken	25:47	88 ^e M
	Albert Van Bunder	28:01	103 ^e M
	Marijke Goedemé	29:49	63 ^e V
	Riet Van Beek	34:04	86 ^e V
	Kristien Servotte	37:04	92 ^e V
13,5km 141M 32V	Herman D'Hondt	56:43	30 ^e M
	Laurens Ally	1:05:40	77 ^e M
	Luc Smet	1:08:13	93 ^e M
	Walter Senaeve	1:10:34	113 ^e M
	Guy De Caluwe	1:14:20	122 ^e M
	Herman Verplancke	1:14:50	123 ^e M
Rik Dhollander	1:22:15	135 ^e M	

Havenlandrun, Beveren, zon 13/11/22			
8,9km	Paul Smet	56:10	78 ^e /221
19,5km	Jelle Van Stappen	1:56:39	276 ^e /430
	Kris Vercauteren	1:56:40	277 ^e
	Sara Wuytack	1:56:40	278 ^e
	Danny Heyndrickx	1:56:40	279 ^e
	Marita Hofmans	1:59:51	306 ^e
	Chris Schelkens	1:59:52	307 ^e

Jeff Thuy Memorial, Heikant (NL), zaterdag 12/11/2022			
3km	Ronny Wagenaer	11:31	1e /12
5km	Joakim Van Gasse	22:17	6e /37
	Melissa Van Eetvelt	23:35	15e
	Albert Van Bunder	30:19	24e
	Danny Van Damme	30:26	26e
12km	Chris Schelkens	1:00:08	21e /47
	André Martens	1:00:53	23e



Juil Van De Walle Memorial, Kieldrecht, zat 19/11/22			
13,3km	Christophe De Grande	0:52:19	2 ^e H45+
	Filip Van Goethem	0:52:22	3 ^e H45+
	Danny Heyndrickx	1:00:36	2 ^e H55+
7,2km	Joakim Van Gasse	0:30:49	4 ^e H35+
	Benny Van Geeteruyen	0:32:26	2 ^e H55+
	Luc Van Wolvelaer	0:32:27	3 ^e H55+
	Melissa Van Eetvelt	0:33:30	1 ^e D25+
	Chris Schelkens	0:37:24	7 ^e H55+
5km	Ingrid Senaeve	0:24:27	1 ^e D25+
	Yannick Rottier	0:24:27	4 ^e H25+
	Romain Geleyn	0:25:33	2 ^e H65+
	Albert Van Bunder	0:26:53	4 ^e H65+
	Sandrina Smet	0:26:12	1 ^e D55+
	Rita Van Beek	0:32:24	2 ^e D65+
	Kristien Servotte	0:33:37	2 ^e D45+

Winterloop Beveren, zat 26/11/2022			
4km	Ronny Wagenaer	17:22	5 ^e /44
	Els Van Daele	23:02	28 ^e
	Jozef Claessens	23:38	30 ^e
	Chris Schelkens	24:16	31 ^e
	Marita Hofmans	24:18	32 ^e
8km	Luc Van Wolvelaer	38:06	15 ^e /48
	Sara Wuytack	38:09	16 ^e
	Albert Van Bunder	45:35	33 ^e
12km	Christophe De Grande	48:20	11 ^e /37
	Filip Van Goethem	48:32	12 ^e
	Danny Heyndrickx	54:59	17 ^e
	Luc Smet	59:18	25 ^e

't Is Voor Niks, Geldrop, NL, zon 22/11/22		
marathon	Saskia Vercammen	4:03:34
	Veerle Hofman	4:08:50
	Bart Roelant	4:22:44
21km	Roland Syvertsen	1:51:52
15km wandelen	Kristof Swinnen	2:51:31
	Walter Senaeve	2:51:45

Kortesseem, © Patrick B



punten 2022-2023	aantal deelnames	totaal punten
Junioren Heren		
Senioren Heren		
Ally Laurens	1	5
De Grave Jasper	1	5
Rottier Yannick	4	20
Van Gasse Joakim	1	5
Van Geeteruyen Christof	7	39
Masters Heren 40+		
Coppens Bart	5	28
Degrande Christophe	1	5
Van Havermaet Hans	2	11
Masters Heren 50+		
Brynaert Dirk	1	7
Heyndrickx Danny	3	15
Lesdanon Frédéric	7	48
Smet Luc	3	14
Van Bogaert Bart	2	13
Van Damme Guy	8	49
Van Strydonck Pascal	1	6
Wagenaer Ronny	1	5
Masters Heren 60+		
Bogaert Patrick	1	5
Bosman Marc	1	5
D'hondt Herman	6	51
De Caluwe Guy	1	5
Hebbinckuys Johan	1	5
Martens André	5	33
Roelandt Patrick	1	5
Schelkens Chris	3	16
Senaeve Walter	1	5
Smet Paul	1	5
Van Geeteruyen Benny	7	38
Van Havere Bo	1	5
Van Wolvelaer Luc	4	24
Verbeeck Maurits	1	7

Verbraeken Jean-Pierre	2	10
Verplancke Herman	3	19
Vlaminck Patrick	1	5
Masters Heren 70+		
Bracqué Marc	1	5
Claessens Jozef	7	61
De Grande Michel	1	5
Geleyn Romain	9	57
Dhollander Rik	4	20
Van Bunder Albert	4	20
Junioren Dames		
Senioren Dames		
David Joke	7	43
Gheeraert Lore	2	14
Senaeve Ingrid	4	21
Van Daele Els	1	5
Van Eetvelt Melissa	1	5
Masters Dames 35+		
Masters Dames 45+		
De Rudder Els	1	5
Servotte Kristien	8	40
Van Hul Sonja	5	25
Wuytack Sara	5	35
Masters Dames 55+		
Goedemé Marijke	1	5
De Souter Kristel	6	33
Smet Sandrina	9	58
Van Vlierberghe Carina	1	5
Vonck Martine	1	5
Masters Dames 65+		
Hofmans Marita	3	15
Rottier Francine	1	5
Van Beek Rita	4	20

Punten tot en met "Burcht" 3/12/22

Bij de heren leidt Jozef (61) voor Romain (57) en Herman D (51).

Bij de Dames is de top drie: Sandrina (58), Joke (43) en Kristien (40)

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

Looptechnische analyse

Sportrevalidatie

Postoperatieve revalidatie



Vlasbloemstraat 90A

info@backtivity.be

9100 Nieuwkerken-Waas

www.backtivity.be

03 827 84 27



Frank Mertens bv

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

ROUWCENTRUM

GRAFZERKEN



Begrafenissen
Rouwcentrum

Van de Velde Dirk

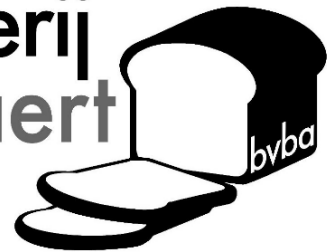
Rouwcentrum in Kieldrecht met aula.
Rouwcentrum in Nieuwkerken.
Zalen voor koffietafels.
Uitvaartverzekeringen.

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.vandeveldedirck.be
uitvaart@vandeveldedirck.be
Van de Velde Dirk bv

Bakkerij Valaert



Broodautomaat 24/24u

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

Jeugdverslagen

criteriumcross Wommelgem: 15 oktober 2022

Het was een mooie dag voor de 1^{ste} criteriumcross. De zon scheen volop om de aanwezige Walo-lopers (13) aan te moedigen (en natuurlijk ook voor alle andere lopers). In vergelijking met de vorige wedstrijd in Berendrecht viel het op dat er veel meer deelnemers waren. Siebe en Lennert liepen 500m tijdens de wedstrijd van de Benjamins Jongens, samen met 29 andere jongens.



Lennert en Siebe zijn net vertrokken.

Net zoals bij de wedstrijd in Berendrecht behaalde Siebe de eerste plaats met voorsprong. Ook Lennert liep een knappe wedstrijd en hij behaalde de 4^{de} plaats. Pauline is haar eerste wedstrijden aan het lopen bij de Pupillen Meisjes en moet nu dus 700m lopen. Ze volgt telkens haar eigen loopstrategie: niet aan kop beginnen en stelselmatig beginnen inhalen. Hierdoor is ze tot de 4^{de} plaats opgeklommen. Knap gedaan!

Bij de Pupillen Jongens kwamen 3 Walo-lopers aan de start, namelijk Jakob, Obe en Robin.



Obe, Jakob en Robin aan de start van hen wedstrijd.

Jakob is een ervaren top-3 loper en behaalde deze keer een mooie 3^e plaats. Obe is aan hem gewaagd en

eindigde vlak achter Jakob op de 4^{de} plaats en dit ondanks een valpartij onderweg.

Robin begon rustig en haalde stelselmatig andere lopers in. Er was nog ruimte voor een kleine versnelling vlak voor de aankomst waardoor hij de 8^{ste} plaats behaalde. De Miniemen Meisjes (Lune, Anaïs, Liesl) liepen een afstand van 1200m. Ze liepen elk op hun eigen tempo en gaven het beste van zichzelf. Lune was het eerste Walo-meisje dat aankwam op 4^{de} plaats. Anaïs volgde op de 9^{de} plaats en Liesl behaalde de 19^e plaats. Bij de Cadetten Meisjes liepen Mila en Eva voor de eerste keer een afstand van 2200m. Ze liepen samen met de Scholieren Meisjes, dus met Jinte. Deze 3 Walo-meisjes liepen aanvankelijk samen, maar Mila liep stilaan van hen weg en voor de aankomst stak ze zelfs nog een tandje bij.



Eva Jinte en Mila kunnen niet wachten om te beginnen.

Mila bracht het er goed vanaf met een 4^{de} plaats. De langere afstand speelt haar duidelijk geen parten, alhoewel het volgens haar eigen zeggen toch merkbaar langer was. Eva eindigde binnen de top 10 met een 8^{ste} plaats. Jinte behaalde in haar reeks ook een mooie 4^{de} plaats. Ten slotte kwam Luca als laatste Walo-loper aan de start tijdens de wedstrijd van de Cadetten Jongens. Luca liep voor de eerste keer in deze categorie en diende een afstand van 2700m af te leggen. Hij liep een goede wedstrijd en eindigde op de 10^e plaats.

Gescheven door Tina Van Overtveldt

criteriumcross Schoten: 22 oktober 2022

Het was weer een prachtige dag om een cross te doen. Vooral de jonge Walo-jeugd was aanwezig en veroverde weer een aantal mooie plaatsen in het klassement. De ouders stonden verspreid over het parcours om alle Walo-lopers luidkeels aan te moedigen. Het was wel zonnig weer, maar de bladeren op het parcours maakten het er niet gemakkelijker op. Bij de Benjamins-

meisjes liep Lux mee. Ze gaat stevast voor een podiumplaats. Deze keer bereikte ze een knappe 2^{de} plaats op de afstand van 700m. De natte bladeren zorgden voor een verraderlijk glad parcours op sommige momenten. In deze reeks zagen we een meisje (geen Walo) vlak voor de finish vallen.



Lux op weg naar haar 2^{de} plaats

Bij de Benjamins-jongens verloor een loper dan weer een schoen. Siebe en Lennert liepen mee in deze reeks. Siebe zette zijn zegereeks verder. Na Berendrecht en Wommelgem won hij nu ook de cross in Schoten. Het leek er nochtans even op dat hij 2^{de} ging worden, maar in de bocht vlak voor de finish stak hij een tandje bij en liep vlot als eerste over de streep. Lennert volgde kort daarna en veroverde mooi de 4^{de} plaats. Pauline kende een mindere start bij de Pupillen-meisjes (1000m) en liep aanvankelijk bij de laatste 3. Het is niet evident om een goede startplaats te veroveren in zo'n groep. Nadien zette ze haar turbomotor aan en begon ze (zoals gewoonlijk) stelselmatig voorbij te steken. Op een bepaald moment bereikte ze de derde plaats en die wist ze te behouden tot aan de finish.



Pauline in haar gekende loop stijl

Bij de Pupillen-jongens deed hetzelfde trio mee als tijdens de vorige wedstrijd, namelijk Obe, Jakob en Robin. Jakob startte snel in een poging om Obe te snel af te zijn. Robin begon op zijn eigen tempo. Ondanks de snelle start van Jakob ging Obe toch als eerste Walo-loper richting de finish en dit in derde positie, kort achtervolgd door een concurrent van een andere club. Obe had alles al gegeven en werd kort voor het einde nog voorbij gestoken. Hij eindigde op een 4^e plaats. Niet veel later zagen we alweer een rood Walo-t-shirt aankomen. Jakob bereikte de volgende en 5de plaats. Obe en Jakob zijn echt aan mekaar gewaagd. Robin wou niet ver achter blijven en nam de 7de plaats in. Ook bij de Miniemen-meisjes (1400m) liep er een gekend trio mee: Hanne, Lune en Liesl. Net zoals haar zus Paulien is Hanne een sterke loopster. Ze nam de 4de plaats in. Ook Lune komt uit een familie van lopers en loopsters. Ze eindigde juist binnen de top 10 op de 10^{de} plaats. Liesl loopt telkens met veel karakter en doorzettingsvermogen en eindigde als 19e.



Lune, Hanne en Liesl in actie

Luca kwam, net zoals vorige week, als enige Walo-loper aan de start in zijn reeks van de Cadetten Jongens en hij legde de afstand van 2500m af in 12:16. Het leverde hem een 6^{de} plaats op. Nadien liep er nog maar 1 Walo-loopster, namelijk Jinte bij de Scholieren Meisjes. Deze keer had ze geen gezelschap van clubgenoten. Het belette haar in ieder geval niet qua inzet en ze behaalde de 3^{de} plaats. Na afloop van de wedstrijd konden de deelnemers een drankje afhalen en ... chips. Chips en atletiek, het is een traditie aan het worden 😊

Gescheven door Tina Van Overtveldt

**Cross Zandhoven :
05 november 2022.**

Geen criteriumcross vandaag, dus de opkomst in Zandhoven was niet zo heel groot. De grijze (maar droge) lucht en een frisse 11 graden hielden de Vliegende Schoenen niet tegen om er flink tegenaan te gaan. Zo nam Lux bij de Benjamin meisjes van bij de start

resoluut de leiding om die nooit meer af te staan. In zijn wedstrijd bij de jongens, deed Siebe dat kunstje nog eens over: hij dook als eerste het bos in en kwam ook als eerste het bos weer uit.

In hun wedstrijd bij de Pupillen namen Obe en Robin als snel plaatsen 3 en 4 in. Zowel bij hun passage na de eerste ronde door het bos, als bij de finish konden ze deze posities mooi vasthouden. Anaïs en Lune lieten zich een beetje verrassen door de snelle start bij de Miniemen meisjes. Na 1 rondje in het bos liepen ze op plaatsen 5 en 6. Lune kon in de volgende rond een plaatje opschuiven. Anaïs leek het moeilijk te hebben en moest een plek prijsgeven. Lune eindigde na 3 rondjes op de 3e stek. Anaïs bekocht haar inspanning en werd uiteindelijk laatste.



Anaïs liet haar niet kennen

Cadetten Mila en Eva liepen samen met Schollier Jinte hun 2200 meter. De drie meiden waren bij de pinken en gingen op plaatsen 5, 6 en 7 de eerste bocht in. Na de kleine ronde vormde zich een groepje van 4 met Mila en Jinte; Eva probeerde aan te haken. Mila leidde de achtervolging op de twee koplopers en werd mooi 2e Cadet. Eva moest helaas lossen, maar liep naar een verdienstelijke 5e plek. Jinte eindigde als 2e Schollier.



Mila 2^{de} / Jinte 2^{de} / Eva 5^{de}

Gescheven door Wim Vaerewyck

**Kampioenviering:
10 november 2022**

Donderdagavond 10 november 2022, tijd voor de kampioenviering van Walo-jeugd. Met z'n allen

aangekomen in zaal Ten Bos en na een glaasje en aperitiefhapje werden eerst Bert en André uitgebreid gevierd. Vader en zoon kregen cadeautjes, aandenken en lofzang van klein en groot.



Andre kreeg een mooi zelfportret, Bert is fier op glazen plak

Terecht trouwens na hun jarenlange inzet voor de club en de jeugdwerking. Ook de nog actieve jeugdtrainers werden door de ouders en het bestuur in de bloemetjes gezet voor hun vele werk en engagement tijdens het voorbije sportjaar. Door al die speeches had iedereen wel honger gekregen. Aan tafel dan maar voor koffiekoeken en chocomelk à-volonté!



Na het vullen van de buikjes kwam dan het langverwachte moment van de kampioenviering,... de trofeeën werden uitgedeeld. De overwinning bij de jongens Walo was voor Obe en bij de meisjes Walo was Pauline aan het feest.



Onze trotse winnaars Pauline en Obe!!

Maar voor iedereen, van klein tot groot was er de nieuwe, mega-coole, supermooie sweater. Elke Walo sporter is nu uitgedost met een warme sweater voorzien van logo, sponsors en eigen naam.



Dankjewel Walo-trainers zou ik zeggen!!!

Als toetje op de koffiekoeken volgde nog de quiz. Cédric puzzelde een variërende en knappe quiz samen. Uiteindelijk kwam het tot een schiftingsvraag, daarbij trokken "de beertjes" aan het langste eind en haalden ze de overwinning binnen. Het was opnieuw een geslaagde avond vol plezier en inzet, kortom zoals het steeds is bij Walo!!



Bedankt Walo-ertjes en tot de volgende meeting!!!!

Gescheven door Lode Boes en Jasmijn Verhulst

Cross Deurne :
12 november 2022

Onder een stralende herfstzon konden onze jeugdleden vandaag genieten van een perfect bewegwijzerde cross in Deurne. Ook was er een fijne afwisseling voorzien van veld en bos, voor ieder wat wils! Al was de opkomst niet zo heel groot, dat kon de pret voor onze Vliegende Schoenen niet bederven. Met hun fonkelnieuwe WALO trui, ontvangen tijdens de kampioenschapsviering, kon iedereen opwarmen en het parcours verkennen. Bij de benjamin jongens kwamen Lennert en Siebe aan de start.

Zoals we dit seizoen nog gezien hebben, pakte Siebe de leiding en gaf deze niet meer af, wat een knappe prestatie! Lennert wist de derde plaats veilig te stellen,



Lennert en Siebe zijn vertrokken.

na een sprint in een mooi duel. De pupillen meisjes, met Pauline, waren met niet zo heel veel van de partij. Na de start schoof Pauline enkele plaatsen op, maar bij de eindsprint kon ze het net niet halen. Ze werd mooi tweede. Bij de pupillen jongens kwamen Robin en Jakob aan de start. Het was een mooie wedstrijd voor deze jongens, Jakob werd knap vierde en Robin wist de zevende plaats veilig te stellen, van de vijftien deelnemers is dit zeker een opsteker voor de komende wedstrijden!

Onze miniemen meisjes, goed vertegenwoordigd door Liesl, Hanne en Anaïs. Zij moesten twee keer door het bos lopen en bleven een hele tijd samen. Het werd een spannende wedstrijd, Hanne werd vijfde, Anaïs zevende en Liesl tiende; goed gedaan! Bij de cadetten stond er geen maat op Mila, die de wedstrijd won, maar ook Eva zette een puike prestatie neer met haar derde plaats!



Luca in actie.

Ook bij de cadetten zagen we Luca aan het werk, die knap vierde werd in zijn wedstrijd.

Gescheven door Evy Dheer

**Criteriumcross Stabroek :
12 november 2022**

Het parcours in Stabroek staat bekend als tochtgat en trakteert de lopers graag op koeienvlaaien. Velen herinneren zich ook dat striemende hagel de wedstrijd er hard kan maken. Vandaag tempert een zuinig zonnetje gelukkig de kille wind. De uitgestippelde routes zijn nieuw, de rechte stukken en hoeken met hier en daar een 180 graden-bocht zijn dat niet. Benjamin-meisjes: de grote groep (net geen 30 deelnemers) aan de start maakt duidelijk dat er een criterium-cross op het programma staat. Het maakte Lux niet veel uit: ze liep een prima wedstrijd en eindigt knap 5e. Bij de Benjamin-jongens lijkt Lux' broer Raphael wel onder de indruk.



Raphael vol verwondering van wat er gebeurt.

Hij liep zijn allereerste wedstrijd en moest wennen aan al die nieuwe indrukken: de vele atleetjes en al die roepende supporters langs de kant. Siebe nam van bij de start de kop en diepte stelselmatig de afstand met de 2e uit. Lennert liep in de eerste rond mee in de voorste gelederen, maar moest naar het einde van de wedstrijd enkele plaatsen toegeven - de grimas op zijn gezicht maakte duidelijk dat hij nog niet helemaal hersteld is van ziekte. Pauline met de eeuwige glimlach op het gezicht liet zich in haar wedstrijd bij de Pupillen-meisjes niet opjagen. Ze liep zoals steeds haar eigen wedstrijd en eindigde knap op de derde plaats. De Pupillen-jongens namen een verschroeiende start waardoor de groep van 25 lopers meteen uit elkaar werd getrokken. Obe ging als 5e de middelgrote ronde in en kon in het laatste kwart van de wedstrijd met een versnelling nog twee lopers remonteren.

lets verderop wist Robin een hele wedstrijd lang zijn positie in het peloton mooi te behouden. Hij finishte als 10e. Met Anaïs, Hanne, Liesl en Lune aan de start bij de



Obe en Robin in volle inspanning!

Miniemen-meisjes, was WALO goed vertegenwoordigd. Een snelle start zorgde ervoor dat het viertal meteen in de buik van het peloton terecht kwam. Lune kon zo beginnen aan haar inhaalrace. De 5e plek was binnen handbereik, maar ze werd op de meet nog opnieuw ingehaald. Achter haar trokken Anaïs en Hanne samen op pad. Anaïs kon naar het einde toe nog versnellen. Zo liepen ze naar plaatsen 9 en 11. Liesl ten slotte laat zich zelden ontmoedigen: ook al loopt ze in de staart van de wedstrijd, opgeven doet ze nooit. Zo wist ze toch maar 3 atleetjes achter zich te laten.

Kadetten en schollieren-meisjes stonden samen aan de start voor hun 2400 m. De groep van 16 lopers werd langzaam uit elkaar getrokken. Mila koos daarbij voor de aanval en settelde zich in de kopgroep met 4. Jinte zette zich in de 2e groep in de luwte en probeerde zo energie te sparen. Na 1 ronde zijn de leiders gaan vliegen en moet Mila lossen. Aan de meet werd ze knap 4e (3e Kadet). De 2e groep met Jinte daarbij bleef lang samen, tot het in laatste ronde te traag ging voor haar. Ze nam het voortouw over en liep langzaam weg naar plaats 5 (2e Schollier).



Mila en Jinte in actie.

Gescheven door Wim Vaerewyck

Mededelingen jeugd:

- **Jeugdtrainers:** We zijn nog steeds op zoek naar nieuwe jeugdtrainers. Wie een hart heeft voor kinderen en hen graag wil begeleiden in een leuke sport is van harte welkom. De groep jeugdleden groeit gestaag dus er is dus echt nood aan begeleiding. Als je denkt dat dit iets voor jou is, aarzel dan niet om contact op te nemen met één van onze jeugdtrainers!
- **Nieuwe jeugdleden:** Dat de jeugdafdeling blijft groeien mag blijken uit weer een drietal enthousiaste kinderen die zich recent lieten aansluiten: Josephine Verhoeven, Raphael Van Den Bergh en Arne Dalemans. Sommigen onder hen namen al deel aan de aflossing van WALO, maar we heten hen langs deze weg nog eens van harte welkom en we hopen dat ze er zich snel thuis zullen voelen.

Jeugdklassement 2022 – 2023

Een nieuw cross seizoen dus ook een nieuw puntenklassement. Er zijn voorlopig 16 vliegende schoenen die al mee gedaan hebben aan 1 of meerdere wedstrijden. We hopen ook onze andere vliegende schoenen op een wedstrijd te zien om zich te meten tegen de atleten van andere clubs! Na 6 wedstrijden staat De Wolf Siebe al goed aan de leiding met maar liefst 56 punten, gevolgd door Van De Vijver Robin en De Beleyr Pauline die allebei 37 punten hebben. Kort daarop volgt Van Den Bergh Lux met 32 punten en de top 5 sluiten we af met een gelijkstand van Boes Jakob en Vaerewijck Obe.

Wedstrijd	Berendrecht 01/10	Wommelgem 15/10	Schoten 22/10	Zandhoven 5/11	Deurne 12/11	Stabroek 26/11	Totaal cross	Totaal punten
De Wolf Siebe	8	10	10	9	9	10	56	<u>56</u>
Van de vijver Robin	6	6	7	6	6	6	37	<u>37</u>
De Beleyr Pauline	7	7	8		7	8	37	<u>37</u>
Van Den Bergh Lux	7		9	8		8	32	<u>32</u>
Boes Jakob	8	8	8		7		31	<u>31</u>
Vaerewyck Obe		8	8	7		8	31	<u>31</u>
Boeykens Lennert		8	8		7	7	30	<u>30</u>
Vincke Mila		7		8	8	7	30	<u>30</u>
Vandeleur Anais	5	6		5	5	6	27	<u>27</u>
Vaerewyck Lune		7	7	6		7	27	<u>27</u>
De Beleyr Hanne	6		5		6	5	22	<u>22</u>
Vaerewyck Jinte		5	5	6		6	22	<u>22</u>
Aelbrecht Liesl		5	5		5	5	20	<u>20</u>
Boeykens Luca		5	5		5		15	<u>15</u>
Van de vijver Eva		5		5	5		15	<u>15</u>
Van Den Bergh Raphael						5	5	<u>5</u>

Vliegende schoen in de kijker: Hanne De Beleyr

Hoe lang ben je al bij WALO?

5 jaar

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

Iedereen kent elkaar en komt goed overeen

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Lange afstand lopen

Wie is je atletiekidool?

Ik heb niet echt een idool

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

3des in een cross

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

Met iedereen samen eens gaan bowlen

Met wie zou je graag eens op stap gaan en waarom?

Met de andere meisjes van WALO om een hechtere band te vormen

Wie is jouw favoriete muzikidool en waarom?

The weekend – maar ik vind meerdere groepen goed

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Uitslapen - op mijn gemak een boterkoek eten - samen met de familie een wandeling maken
- 's middags iets gaan eten en in de namiddag gaan zwemmen met vrienden.

Heb je nog andere talenten en/of hobby's?

Ik ga ook graag naar de scouts



Wie mag er de volgende



in de kijker zijn?

Pauline De Beleyr

WALO In de kijker: Cederic Smet

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

Chris Hemsworth (beter bekend als de acteur Thor van Marvel).

Hij is een groot voorbeeld op vlak van sport prestaties en zijn theorie is als je heel je leven een goede conditie hebt dat je tot 10 jaar of meer langer kan leven.

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

MMA gevechten heb ik veel bewondering voor, ik vind het spannend om naar te kijken en ook om eruit te leren.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Goh ik hou niet zo nauw mijn sportprestaties bij. Ik probeer elke workout het maximum van mezelf te geven en me zo zelf op de proef te stellen.

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

De laatste tijd ben ik niet zo veel meer bezig met lopen, ik ben voor het moment meer bezig met fitness en mijn studies.

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

Mijn uitdaging is vooral bezig blijven met fitnessen en mijn kracht en conditie te blijven verbeteren en dat op zich vind ik al een uitdaging.

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

Geen antwoord.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Voor het moment is dat slagen voor mijn opleiding en starten met de job waar ik al een aantal jaar van droom.

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

Een date met de actrice Zendaya Coleman

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

Een goede loopclub waar goed rekening wordt gehouden met elk tempo van iedere loper. Iedereen is er welkom. Geschikt voor alle leeftijden.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Niks



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

Jelle Van Stappen

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

Looptechnische analyse

Sportrevalidatie

Postoperatieve revalidatie



Vlasbloemstraat 90A

info@backtivity.be

9100 Nieuwkerken-Waas

www.backtivity.be

03 827 84 27



Frank Mertens bv

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

ROUWCENTRUM

GRAEZERKEN



Begravenissen

Rouwcentrum

Van de Velde Dirk

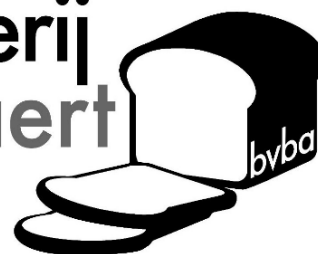
Rouwcentrum in Kieldrecht met aula.
Rouwcentrum in Nieuwkerken.
Zalen voor koffietafels.
Uitvaartverzekeringen.

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

www.vandeveldedirk.be
uitvaart@vandeveldedirk.be
Van de Velde Dirk bv

Bakkerij Valaert



Broodautomaat 24/24u

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

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

zondag 18 december 2022	Kerstloop*	<i>Stekene</i>	5 Km 10 Km	14u40 15u30
zaterdag 7 januari 2023	Jef Thuy Memorial*	<i>Heikant</i>	5,4 Km 5,4 Km 12,2 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 7 januari 2023	38° Leopoldsloop	<i>Sint-Laureins</i>	21 Km 9 Km	14u00 14u00
zaterdag 14 januari 2023	Berlaar Loop	<i>Koewacht</i>	3,8 Km 7,6 Km 14,4 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 5 februari 2023	Trail des Hivernales du RCB	<i>Watermaal-Bosvoorde</i>	10 Km 20 Km 39 km	10u30 10u30 9u00
zaterdag 11 februari 2023	Erpelkappersloop	<i>Axel (NL)</i>	6 Km 8 Km 15 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 25 februari 2023	Halve Marathon Axel	<i>Axel (NL)</i>	21 Km	14u00
zaterdag 4 maart 2023	Marathon van Kruibeke	<i>Kruibeke</i>	42 Km 21 Km	8u30 12u
zondag 5 maart 2023	Endurance Day	<i>Hamme</i>	100 Km 50 Km 42,195 Km 21 Km	7u30 9u00 11u00 13u00

In elk van deze wedstrijden lopen wel WALO's mee. Spreek eventueel onder elkaar af om gezamenlijk op te trekken. Bij deelname aan wedstrijden gemarkeerd met een * worden er 5 Walo-punten toegekend. De "extra-punten" van Walo worden toegekend indien men aan deze vermelde wedstrijden of organisaties meeloopt in WALO-kledij en is ingeschreven onder WALO. Starturen zijn louter indicatief op basis van de gegevens waarvoor wij momenteel beschikken. Gelieve deze dan ook steeds te verifiëren via de websites van de organisaties.