

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

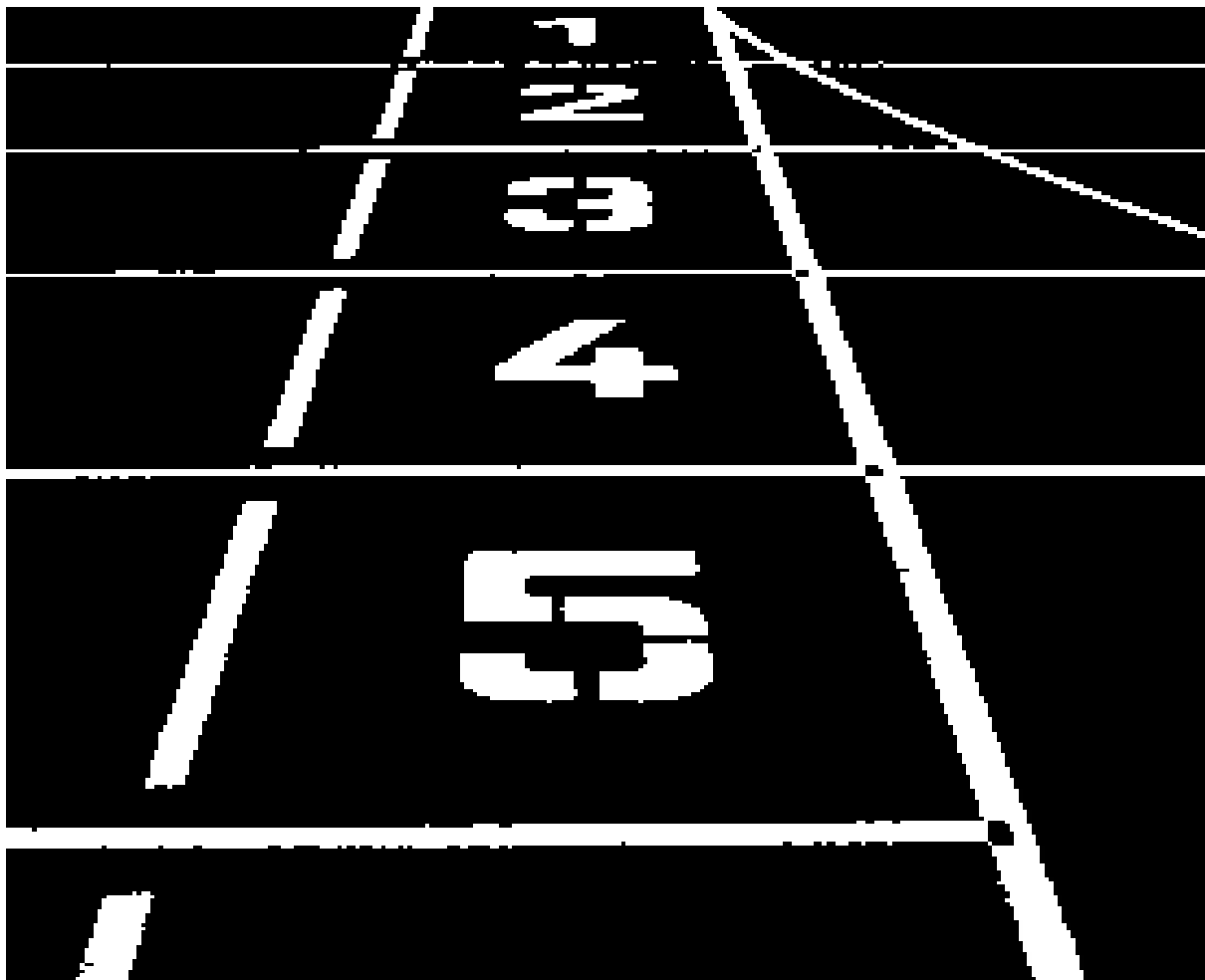
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas
Juni - Juli 2015



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



34^e jaargang

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

COLOFON

Bestuur WALO:

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

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

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

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

Hans Van Havermaet,
hans_van_havermaet@hotmail.com
0490/44.98.83

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekening nummer:

BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:

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

Website:

www.walo.tk

Facebook:

WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-Redactie,

Advertenties:

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

INHOUD

| | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|-------|
| Voorwoord | <i>Rik Dhollander</i> | p. 3 |
| Mededelingen WALO | <i>WALO bestuur</i> | p. 4 |
| 1-Mei-loop | <i>Herman Verplancke</i> | p. 8 |
| Riklie | <i>Pieter Stas</i> | p. 10 |
| APSO-aflossing | <i>Hans Van Havermaet</i> | p. 12 |
| Mijn fout | <i>Dies Van Dyck</i> | p. 13 |
| Maasmarathon | <i>Filip Mortier</i> | p. 15 |
| Uit het dagboek van Rudy | <i>Rudy Van Daele</i> | p. 16 |
| Puntentabel | <i>Rik Dhollander</i> | p. 18 |
| Wedstrijduitslagen | <i>Herman Verplancke</i> | p. 21 |
| Recordverbeteringen piste | <i>Rik Dhollander</i> | p. 25 |
| Jeugdverslagen | <i>André Martens, Jordi De Nocker</i> | p. 27 |
| WALO Weekend Bosberg | <i>Walter Senaeve</i> | p. 35 |
| Voorkomt sporten hartfalen | <i>Rik Dhollander</i> | p. 37 |
| De goede loophouding | <i>Rik Dhollander</i> | p. 39 |
| WALO in de kijker | <i>Liesbeth Vereecken</i> | p. 40 |
| Kalender KAVVV-wedstrijden | <i>KAVVV</i> | p. 41 |
| Kalender wedstrijden buiten het KAVVV | <i>Walter Senaeve</i> | p. 42 |

Het eerste woord van de voorzitter.



Beste Walo's,

Nieuwkerken-Waas, 13 juni 2015

Op een van de mooiste avonden van het jaar begin ik hier buiten op ons koertje dit voorwoord te schrijven. Het ondergaand zonnetje boven ons muurtje wegglijdend, zojuist een pizzatje gaan eten, pintje bij de hand. Kan het nog idyllischer? Ik heb zonet nog eens wat mails gelezen die betrekking hebben op ons clubgebeuren. En het moet gezegd, het leeft bij WALO.

Zo kunnen wij niet naast de zeer succesvolle start van WALO-on-tour bij Herman D'hondt in Bazel kijken. Naast een zeer mooie omloop konden de talrijke aanwezigen genieten van een bijzonder gesmaakt "après". Herman verdient voor zijn inspanning een 10 puntenscore.

Wij kijken met grote verwachtingen uit naar de volgende WALO-on-tour organisaties bij Hans in Hamme (1 juli), bij Albert en Francine in Sint-Gillis (15 juli) en op het thuisfront in Nieuwkerken op 5 augustus.

Tussendoor organiseren wij 2 pistemeetings (12 juli en 1 aug) waarop wij weerom rekenen op een grote belangstelling.

En dan kijken we met grote verwachtingen uit naar een totaal nieuw evenement dat wij met WALO plannen, nl de alternatieve 5-kamp gevolgd door BBQ die zal doorgaan op zondag 30 augustus op AC. Waasland. Dit sportief-recreatief-ludiek gebeuren staat voor alle leden open. Wij gaan ervan uit dat er dan ook veel volk op zal afkomen.

Hebben we dan nog de aflossingsmarathon in Sint-Gillis (zondag 28 juni), waar WALO met veel ploegen vertegenwoordigd wil zijn en onze eigen aflossing op 26 sept.

Zoals ge ziet, het bulkt van de organisaties de ene al attractiever dan de andere.

Gisteren heb ik nog naar het voetbal van de Belgen tegen Wales gekeken. Bedroevend spektakel! Zeker wanneer we dan in de weken eraan voorafgaand om de oren geslagen worden met de fictieve waarde van onze nationale doelman Courtois (100 000 000€) en met de recordverdienste van Eden Hazard (17 000 000€ per jaar). Ik heb het al dikwijls gezegd, ik ben ervan overtuigd dat wij bij WALO veel meer pret beleven aan onze sport dan die totaal overbetaalde, naast hun schoenen lopende vedetten. Alleen onbegrijpelijk, maar wij kijken er allemaal naar. En naar ons, hard zwoegende amateurs, komt niemand kijken. Zo zit het nu eenmaal in mekaar. Ik kan daar maar één ding op zeggen: verder doen zo. Eerst sportieve pret en nadien met de vrienden "napraten". Over "een pintje drinken" mag ik niet meer klappen. Ik ga dat dus ook niet meer doen...

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

Rik Dhollander

Mededelingen WALO, 10/06/15

Ons clubblad:

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

Facebook-pagina:

Walo-jeugd zowel als WALO hebben een facebook-pagina.

Walo-kledij (Bij Hans)

De Walo-singletjes zijn steeds verkrijgbaar. kostprijs: **30€**

Er zijn ook **wintertruien** (met lange mouwen) verkrijgbaar. kostprijs: **40€**.

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

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

voor de cross: 1 ballonvlucht in een speciaal daarvoor geplande betaalde tombola.

voor de 1 mei-loop: 1 ballonvlucht in de gratis aanwezigheidstombola

voor de corrida: 1 ballonvlucht in de gratis aanwezigheidstombola

voor de aflossing: 1 ballonvlucht in de betaalde tombola

op het clubfeest: 1 ballonvaart voor de betaalde tombola

Wij danken Francis van harte.

Lidgelden WALO

Het lidmaatschap voor WALO bedraagt voor **2015 35 €**. 3de gezinslid: 10€ korting.

Een nieuw lid betaalt 5 € meer. = 40€ Wie in 2015 na 30 sept. lid wordt van WALO betaalt nog eens 5€ meer. = 45€. Die is dan wel lid tot eind 2016.

Kansenpas: 15 € korting. (geen cumul van kortingen!)

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

Bericht AVVV

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

Reclame en Sponsors

Volgende reclames in ons clubblad zijn mogelijk:

50€ voor 1/8 blz; 80€ voor ¼ blz, 120 € voor ½ blz;

Wanneer iemand een nieuwe sponsor kan aanbrengen, dan is die nu al bedankt.

Multisportverzekering

KAVVV biedt de mogelijkheid om bijkomend aan de normale verzekering een multisportverzekering af te sluiten. Voor lichamelijke letsels en BA

opgelopen voor, tijdens of na alle mogelijke sportieve activiteiten 24 u /24 u ; 7d/7

kostprijs: 2015 lopend: 12,50 € 2016 15€

Verzekering af te sluiten via KAVVV

Stercross zat 13 feb 2016

Wij komen terug op onze vroeger genomen beslissing om volgend jaar onze Stercross op zondag 14 feb. te leggen. Het zal dus wel degelijk **zaterdag 13 feb.** worden.

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

Volgend jaar bestaat WALO 35 jaar. Bij die gelegenheid willen wij terug een

kampioenschapswedstrijd organiseren. Wij krijgen wellicht de organisatie van het

crosskampioenschap (derde zat. van maart) toegewezen. Het AVVV-bestuur moet wel nog zijn zegen geven.

Walo-weekend in Bosberg

Het weekend in Bosberg was over gans de lijn een meevaller. Zeer mooie natuur met aantrekkelijke loop- en wandelparcours. De accommodaties van de Bosberg zijn zeer goed en het eten is er voortreffelijk. Normaal gezien gaan wij er **in 2016** terug naartoe.

Wij opteren voor het weekend van **vrijdag 20 tot zat 22 mei 2016**

WALO-on Tour

De eerste aflevering in de Kruikepolder was een meevaller op alle fronten. Schitterend parcours en Herman die voor een al even attractieve “omkadering” had gezorgd.

Maar er staan nog drie afleveringen op het programma.

wo 1 juli: Met Hans te Hamme.

wo 5 aug: Met Rik langs “Nieuwkerkse Wegeltjes”

We plannen nog een 4^{de} loop in het kader van WALO-on-Tour en wel bij Francine en Albert.

Deze bijkomende organisatie is gepland op **wo 15 juli** met vertrek op het voetbalveld van St-Gillis. In de Houtvoortstraat. We lopen dan in de bijzonder mooie bossen van het Kalf.

We plannen telkens 3 afstanden en 3 snelheden op ± hetzelfde parcours

richtafstanden: 10, 12, 14 km

richtsnelheden: 10 – 11,50 – 13,50 km/u

De snelste groep vertrekt het eerst, 1' later de tweede groep, nog 1' later de “traagste groep”

De “organisator” zorgt voor omkleed- en drankgelegenheid.

We plannen telkens op de eerste maandag van jullie en augustus een training met Willy op de Rupelmondse en “Temsche” dijken

Aflossingsmarathon, Sint-Gillis, zon 28 juni, start 13.00 u

Deze marathon wordt gelopen met ploegen van 4 personen. Maar ook individueel lopen of met meer dan 4 deelnemers in één ploeg kan.

Er kunnen heren-, dames- en gemengde ploegen deelnemen.

Het zou fijn zijn mochten we met WALO een aantal ploegen kunnen afvaardigen.

Buiten eeuwige roem krijgen de Walo-deelnemers aan deze wedstrijd ook nog 5 punten cadeau. Rik zal komen kijken of onze mannen en vrouwen het goed doen...

Kandidaat-deelnemers melden zich bij Herman Verplancke (03 778 03 42). Herman zal de ploegen samenstellen en coachen.

Pistewedstrijden WALO

Op zondag 12 juli en op zat 1 aug.

Voor de programma's, zie bijlage

Alternatieve 5-kamp en BBQ, zondag 30 aug.

's Namiddags om 15 u start de alternatieve 5-kamp.

Op de terreinen van AC.Waasland.

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

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

Om 17.30 u plannen we het aperitief voor de BBQ.

Inschrijfprijs: kinderen **10 €**, vanaf 12jaar: **15 €** Inschrijven bij Herman, Hans of Rik

WALO offreert 1 drank naar keuze.

Uiteraard zijn kandidaat-deelnemers aan de BBQ niet verplicht om aan de 5-kamp deel te nemen.

Ballonloop, zon 6 sept

Het parcours wordt helemaal herbekeken. Start op de Markt, aankomst op de Parklaan .
Er wordt ondergronds door de autoparking gelopen. In een aparte bijdrage vindt ge alle nodige info over de Ballonloop. We willen met WALO een stevige bijdrage leveren bij de organisatie van de ballonloop (helpers gevraagd) en uiteraard willen we graag dat nog veel meer leden zelf meelopen.

Aflossing van WALO, 2015 zat 26 sept.

Buitenlandse reis 2015:

Voor dit jaar plannen we deelname aan “**de 10 km van Luik**”. Zondag 4 okt.
10 u: 3 km 11 u: 10 km

Dag van WALO, zat 14 nov. '15

We behouden dezelfde formule. Dat wil zeggen: in de voormiddag lopen voor de “Walo van het jaar” en 's avonds groot feest in de ROXY.

Walter zal samen met Johan Hebbinckuys (alias den Emmer) voor de muziek zorgen en deze ook presenteren.

Varia:

– Het trio Goeyvaerts (**met Pieter Stas**) treedt op vrijdag **11 sept** op in de kerk van Tereken. Zij brengen dan een eigen programma.

Op zondag **14 feb. 2016** organiseren zij terug “**Passages**”. Vorig jaar waren daar een 10tal walo's aanwezig.

– Zondag **16 augustus** gaat met start en aankomst op de Ster de **Sterathlon** door.

Deze triatlon is bedoeld zowel voor echte amateurs als voor “profs”.

Er kan ook “opgesplitst” worden per discipline.

– Op vrijdag **19 juni** gaat de kampioenenhappening voor Sint-Niklase kampioenen door in Sporthal de Witte Molen in Sint-Niklaas.

Op dit evenement evenals op de algemene vergadering van de sportraad in februari is het mogelijk een filmvoorstelling van de eigen club te projecteren.

Mocht er zich iemand geroepen voelen om tegen volgend jaar een (degelijke) **film over WALO** te maken dan zou ons dat veel plezier doen. Deze film mag zo'n 4 à 5 minuten duren. Voelt iemand onder ons zich kandidaat, of kent een van onze leden zo iemand, laat het ons weten!

WALO-kalender

zon 12 juli
zat 01 aug
zat 29 aug
zon 30 aug
zon 6 sep
zat 12 sep
zat 26 sep
zon 04 okt
zat 14 nov
zat 19 dec
zon 27 dec
zat 13 feb 2016

seizoen 2015:

1ste pistemeeting
2de pistemeeting
jeugdfeest Beveren
Alternatieve 5-kamp en BBQ
Ballonloop
interclub in Schoten
aflossing2015
10 km van Luik
Dag van WALO
Nieuwjaarfeest Jeugd
Nieuwjaarscorrida
Stercross

Pistemeeting WALO op Zondag 12 Juli 2015

13.30 uur : Mannen : Schol / Jun / Sen / Mas.+40/ Mas.+50 - 400 m Horden
Vrouwen : Schol / Jun / Sen / Mas.+35/ Mas.+45 - 400 m Horden
Mannen : Kad:- Mas. + 60 J - 300 m Horden
Vrouwen : Kad:- Mas. + 55 J - 300 m Horden

13.30 uur : Benj. Pup. Min. Kad Jongens en meisjes Ver

14.00 uur: Benj. Pup. Min. Kad Jongens en meisjes 100 m
Jun/Sen, Mas Dames en Heren 300 m
Benj. Pup. Min. Jongens en meisjes 300 m
Jun/Sen/Mas. Dames en Heren Kogel
Kad/Schol. Meisjes en jongens 1 Mijl
Jun/Sen/Mas. Vrouwen en Mannen 1 Mijl
Jun/Sen/Mas. Mannen 5000 m

*U mag aan 3 proeven deelnemen, nooit aan 3 loop- of 3 kampnummers!!
De loopproeven hebben voorrang op de kampnummers!!*

Pistemeeting WALO-K.A.V.V.V. op Zaterdag 1 Augustus 2015

13:00 UUR: KAMPIOENSCHAP:

AFLOSSINGEN- 4 x 400 m: Jun/Sen. Masters Vrouwen + 35j. - + 45j. - + 55j.
Jun/Sen. Masters Mannen + 40j. - + 50j. - + 60j.
Gemengde ploegen vanaf kadet t.e.m. Master: V+M

Aandacht: Voor deelneming aan het kampioenschap aflossingen, moet men in 3 K.A.V.V.V. pistemeetingsuitslagen van het huidig zomerseizoen voorkomen!

2000 m. STEEPLE (Lage Hoogte): Vrouwen: Jun/Sen/Mas.
Schol.Jongens, Mannen Mas. + 60j.

3000 m. STEEPLE (Hoge Hoogte): Mannen:Jun/Sen/Mas.

*Voor deelneming aan het kampioenschap steeple, moet men in 5 verschillende K.A.V.V.V. pistemeetingsuitslagen van dit zomerseizoen voorkomen!
Jun/Sen/Mas.Dam en Her mogen als 4e loopproef deelnemen aan de steeple!*

Na deze kampioenschappen mag u nog aan 3 proeven van deze meeting deelnemen, maar niet aan 3 loop of 3 kampnummers!
De loopnummers hebben voorrang op de kampnummers!

14:00 UUR Start meeting

200 m: Benj. Pup. Min. Kad/schol Jongens en meisjes
Jun/Sen/Mas. Vrouwen en Mannen

Kogel Benj. Pup. Min. Kad. schol Jongens en meisjes

800 m: Benj. Pup. Min. Jongens en meisjes

Ver : Jun/Sen, mas Mannen en vrouwen

1500 m: Jun/Sen. Masters Mannen
Kad/Schol. Meisjes en jongens
Jun/Sen/Mast. Vrouwen

3000 m: Jun/Sen, masters Mannen



1 meilooop WALO



Voor de 34^e keer zette WALO zijn beste beentje voor om 'de looper' een attractief wedstrijdje voor te schotelen. Als 'jong' bestuurslid verbaast het me hoeveel voorbereiding en hoeveel stille medewerk(st)ers dit allemaal vraagt. Weken, maanden op voorhand moeten de nodige vergunningen en het nodige materiaal aangevraagd. Affiches gedrukt en verspreid worden. Prijzen moeten verzameld worden: plantjes en bloemenruikers, cava, medailles. Bewoners langs het parcours worden per brief verwittigd. En zoveel meer.

De schoolrefter moet bevoorrad worden met drank en klaargezet. Het parcours opgebouwd, het dorpsplein startklaar gemaakt. Drankposten voorzien. Muziek. Aankomstboog en een tijds klok. En alles moet achteraf weer opgeruimd. De wedstrijddag wordt dan nog afgesloten met een fantastisch lekkere spaghetti-maaltijd voor alle medewerk(st)ers. Ook al bereid door vrijwilligers.

Na 33 organisaties is er natuurlijk al enige know-how. Het draaiboek wordt achteraf nog eens aan een kritische blik onderworpen: wat was goed, wat kan nog beter?

Het is haast niet te geloven dat er zo weinig misloopt: een paar jaar terug, tentjes die niet bestand waren tegen de stormwind. Dit jaar de aankomstboog die het tijdens de jeugdwedstrijden begaf.



Voor deze editie waren we zeer tevreden over de talrijke opkomst van niet aangeslotenen bij KAVVV. Voor zij die van cijfertjes houden het volgend tabelletje:

| | jeugd | 5km | 10km | totaal |
|-------------------|-------|-----|------|--------|
| niet aangesloten | 15 | 21 | 33 | 69 |
| WALO | 22 | 28 | 27 | 77 |
| KAVVV (niet-WALO) | 4 | 42 | 29 | 75 |
| <i>totaal</i> | 41 | 91 | 89 | 221 |

In 2014 waren er nog 235 aankomsten.

De KAVVV wedstrijd van 2 mei in Stabroek, zal wellicht enkele atleten van over het water thuis gehouden hebben, maar we kunnen toch niet om de conclusie heen dat de deelname van KAVVV-atleten dit jaar wat tegenvalt.

De wedstrijd omstandigheden waren nagenoeg ideaal: niet te warm, niet te koud. Droog weer en weinig wind. Er werden dus mooie prestaties neergezet.



Op naar de 35^e editie. En één ding weet ik zeker, zonder de belangeloze inzet van de vele vrijwillige medewerkers en – werksters kan deze wedstrijd niet.

Herman Verplancke.

Foto's: Marc Van Hove

Rik werd 65 en ging op pensioen

... en daar paste uiteraard een drankje en een hapje bij. WALO was talrijk aanwezig op 1 mei in de cafetaria van de Nieuwkerkse sporthal. Rik werd overstelpt met biermandjes en chocolade, met gelukwensen, en schouderklopjes.

Onze huisband bracht zowaar een gelegenheidslied ten gehore.

RikLied

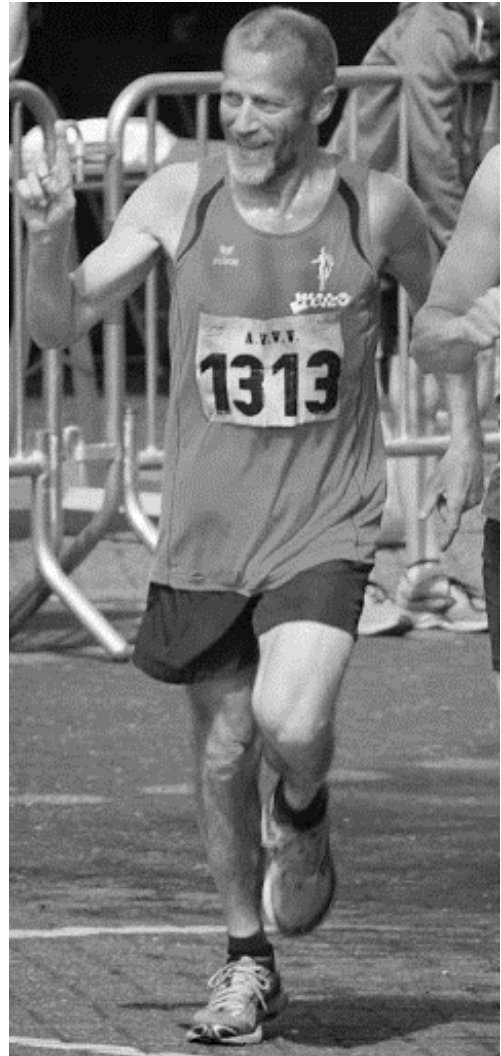
*De Walo's regeren het loopland
sneller dan ooit tevoren
Niemand kan hen nog verslaan
De Vriendenclub die blijft bestaan*

Beste vrienden en ook de beste vriendinnen
Tot u spreekt de Rik in de microfoon
Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat
De voorzitter die altijd paraat staat

Het voorwoord van Rik klappt soms uit het bed
Al die pintjes na de woensdagtraining
Die kunnen wij ook nooit weerstaan
Maar hoe moet je anders ACW verslaan???

Trekken en kneden als kinesist
Het was nog niet genoeg voor dezen tist
Onzen encyclopedie wordt nu ook gids
Maar in de zomer zit hij liefst op zijne fiets

En vandaag vieren we hier 100 jaar
Voor een jubilee roepen we: Een is geen
65 jaar op deze planeet PLUS
35 jaar dat hij ons hier regeert



ZakenkantoorNys.be

BANK & VERZEKERINGEN

Grote Kouterstraat 35 - 9120 Vrasene

www.zakenkantoornys.be

pieterjan@zakenkantoornys.be
Tel: 03/775.27.14



ONGHENA

— since 1973 —

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



Ten Bos 13 – 9100 Nieuwkerken

Lingerie en Badmode

Nachtkledij voor hem en haar

OPENINGSUREN:

Maandag: gesloten

Dinsdag tot vrijdag doorlopend open van 10-18u

Zaterdag open van 10-17u

Mogelijkheid tot afspraak na openingsuren

Jessy De Grootte -- 0472/60.58.21



met kleur kom je verder...



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

DIGITAAL PRINTWERK
KOPIEERWERK
PLANKOPIE - PLOTSERVICE
POSTERPRINTING
CURSUSDIENT VOOR SCHOLEN

INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN




ARGENTA
Frank Mertens bvba
frank.mertens@argenta.be

Nieuwkerken
Ten Bos 11
03 766 85 99

Sint-Niklaas
Breedstraat 1/16
03 766 42 20

FSMA103163 cA-cB ON BE0894 992 373

10-mijl-aflossing APSO Zandhoven, 23 mei



Na een nipt verlies vorig jaar, was WALO uit op weerwraak voor de aflossing van APSO (Zandhoven). De toppers werden bereid gevonden om de uitdaging aan te gaan, maar ook in aantal wilden we goed vertegenwoordigd zijn. Een oproep werd gelanceerd, maar de reactie leek beperkt. Met enkele extra telefoontjes en berichtjes, werden voldoende kandidaten gevonden om uiteindelijk 3 mannenploegen en 2 damesploegen op te stellen.

De 4 kilometer werd in sneltempo afgehaspeld en zowaar een WALO op kop: Maarten D'hollander (WALO Masters), op de voet gevolgd door Sander De Graeve (WALO Elite), ook Yannick (WALO Zonder Naam) leverde een knappe prestatie. Bij de dames zagen we een sterke Irina (WALO Girls). De te kloppen ploeg SAV (zowel dames als heren) liet niet begaan, ze gaven slechts een duimbreed toe. Na de tweede loper, nam WALO Elite de koppositie over. Er was nog geen reden tot euforie, wat de SAV-toppers Tom & Dries Van Dyck moesten nog ten tonele verschijnen.

Bij de vrouwen zagen we een mooi debuut van Caroline en Ingrid. De koppositie bij de vrouwen glipte evenwel uit onze handen.

Wanneer Tom Van Dyck zijn duivels ontbond, kreeg WALO Elite het effe benauwd. Ondanks de felle strijd van Herman, werd Tommy met een kleine minuut achterstand op Dries (4^{de} loper SAV) geconfronteerd. Maar geen nood voor Super Tommy, de turbo werd

ingeschakeld en na 3 kilometer greep hij SAV bij de kraag. Met een ereronde op de piste was de overwinningen voor WALO een zekerheid!

Een verrassende Kristof maakte het feestje compleet, dankzij zijn sterkere ploeggenoten werd WALO Masters nog knap derde. Ook de WALO Girls mochten op het podium, een tweede plek werd hun deel. De WALO Special Girls (Liesbeth, Ingrid, Katrien & Irina) vielen (figuurlijk dan) net naast het podium. De ploeg met gastloper Vincenty en oude getrouwen Pascal en (H)Ebbinckhuys legden beslag op de 12^{de} plaats.

Op het geïmproviseerde podium werden de bloemen en de wijn hartelijk ontvangen. Knap!

Deze WALO-hoogdag werd afgesloten met een groepsfoto, waarvan de voorzitter (en heel WALO) met enige fierheid op terug blikt...

Op de volgende, Jacques Trappist.



Mijn fout Door Dries Van Dyck 06/06/2015

Een weekje relatieve rust in Rhodos leek me wonderen te hebben gedaan. Op de dinsdagtraining in Brasschaat had ik behoorlijk goeie benen en ook de dag nadien was het uurtje loslopen een waar genot. Dat begon natuurlijk de nodige verwachtingen te scheppen voor de aflossingswedstrijd. Misschien kon ik op dit parcours van 4km in de buurt komen van mijn tijden van 3 en 4 jaar geleden tijdens de eerste 2 edities van dit uniek concept. SAV was de voorgaande jaren steeds in top 2 geëindigd en die reeks wilden we maar al te graag verderzetten. Op voorhand zou ik gezegd hebben dat we niet met onze beste ploeg aantraden, maar achteraf bekeken denk ik niet dat we een betere ploeg hadden kunnen vormen. Eén van onze nieuwste aanwinsten Filip Van Breedam zou starten, Frédéric Constant zou overnemen van hem. Daarna volgde Tom Van Dyck die net terugkwam uit ziekte. Ik mocht tenslotte het laatste rondje voor mijn rekening nemen. Ik was er op voorhand van overtuigd dat Filip niet uit de boot zou vallen in ons team. Ik had evenwel niet verwacht dat hij onder de 14 minuten zou duiken. Hij koos er in de beginfase voor om mee te gaan met de 2 ploegen van WALO. Na 2,5km moest hij hen laten lopen, maar hij kon de schade beperken. Het was WALO 2 dat als eerste wisselde. Onze rechtstreekse concurrent WALO Elite ging ons 6 seconden vooraf. Frédéric was de tweede man die zichzelf overtrof. Hij slaagde er in om de op papier snellere Hans Van Havermaet binnen schot te houden en slechts 1 extra seconde prijs te geven. Met 13'42" liep hij zijn beste tijd op dit parcours. Nadien was het de beurt aan Tom. Een week voordien werd hij nog geveld door een zomergriep, maar enkele dagen bleken voldoende om opnieuw in de buurt van zijn beste vorm te komen. Met 12'50" liep hij niet veel trager dan een jaar voordien. Op die manier stuurde hij mij met 56 seconden voorsprong weg. Vorig jaar verloor ik als slotloper 1'23" op Tommy. Ik had wel het gevoel dat ik nu beter in vorm was, dus dit moest misschien wel haalbaar zijn. Ik merkte vrij snel na de start dat ik niet in mijn ritme geraakte. Ik koos er voor om niet te forceren en vertrok relatief rustig. Het was toch



even schrikken toen ik 3'25" op de klok zag staan na 1km. Dat was te traag. Aan het keerpunt kwam de tweede mentale tik. Tommy had de kloof reeds gereduceerd tot minder dan een halve minuut. Ik gaf me zelf nog weinig kans om dit tot aan de finish vast te houden. Echt forceren deed ik in de tweede kilometer niet, maar voorlopig kon hij de kloof nog niet dichten.

Een halve kilometer verder hoorde ik hem stilaan naderen. Iets voor het 3 kilometerpunt was het zo ver en passeerde hij me. Ik pikte mijn wagonnetje aan, maar de benen liepen meteen vol. Naar schatting 300m kon ik volgen, maar dan moest ik vertragen. Tegen beter weten in probeerde ik de kloof zo klein mogelijk te houden. In de laatste 900m verloor ik nog 11 seconden, maar vooral de overwinning natuurlijk.

Ik ga niet onder stoelen of banken steken dat ik na de wedstrijd ontgoocheld was. Het voelde toch een beetje aan alsof ik gefaald had en dat mijn mindere prestatie ons de overwinning had gekost. Met 13'40" liep ik al bij al nog de vierde tijd van het ganse deelnemersveld en 11 seconden sneller dan vorig jaar. Toch had ik vooraf op een tijd tussen de 13'20" en 13'30" gehoopt. Ik had vanaf de avond voordien al wat last van slijmen en na de wedstrijd werd ik ziek. Een virale infectie zorgde er voor dat ik 4 dagen niet veel meer dan de zetel en mijn bed heb gezien. Ik hoop dat hierin toch minstens een deel van de verklaring van mijn mindere prestatie ligt.

Loopgroeten, Dries

*uit de blog van Dries, SAV
<http://www.schoten-atletiek.be/blog/32>*



www.giec.be • Contact: info@giec.be

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

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

Uw partner voor:

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

Bordenbouw: gespecialiseerd in het ontwerp en de bouw van industriële schakelkasten op maat

(vb. stuurborden, PLC- en synoptische borden, ...)

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

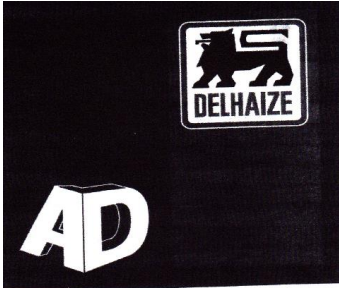
Totaalprojecten: uitwerken van totaaloplossingen op elektrisch, mechanisch en stuurtechnisch gebied vanaf studie tot bouw, inbedrijfname, training en onderhoud.

PETROLEUMPRODUCTEN
VAN LEUVEN



Uw warmte-expert

Brugstraat 58 -9120 VRASENE
03 775 79 11



AD-DELHAIZE "TEN BOS"
NIEUWKERKEN-WAAS

Marc & Regina Goossens-Hosten
03 - 766.20.25

BAKKERIJ VALAERT
B.V.B.A.

Vrasenestraat 31
NIEUWKERKEN-WAAS

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

BROODAUTOMAAT

Service-Station



TOTAL

Bettens - Van Hove

24u/24u
van 7.00 tot 19.00
met bediening

Klapperbeekstraat 148

9100 Sint-Niklaas

Maasmarathon de la Basse Meuse (Visé) 10 mei 2015

Verslag Filip Mortier

Op 10 mei nam ik deel aan de Maasmarathon in Visé. Ik was op zoek naar een uitdaging vooraleer tweede helft van mei de riem er even afgaat en we even kunnen uitblazen op vakantie. Zo kwam ik bij de Maasmarathon terecht.

Vooraf had ik even geïnformeerd bij Rudy Van Daele wat er me ginds te wachten stond. Met alle 17 edities op de teller, wat goed is voor meer dan 717 km (!) op de wegen van de Maasmarathon, kent deze wedstrijd voor Rudy geen verrassingen meer. Rudy had me de kilometerpunten doorgegeven waar er kasseistroken liggen en waar het bergop gaat.

Op de wedstrijdag is het prima marathonweer: een graad of 11 en er is nauwelijks wind. Het afhaken van het borstnummer verloopt heel vlot, de vrijwilligers zijn behulpzaam en vriendelijk. Er is dus nog tijd voor een koffie bij Chez Jean, waarna het tijd is om voorzichtig wat los te lopen. Net voor de start is er nog een optreden van de schaarsgeklede cheerleaders van Visé. De cheerleaders zouden ook onderweg nog opduiken. Ik begin stilaan te begrijpen waarom Rudy nog geen enkele editie van deze marathon gemist heeft.

Opmerkelijke verschijning aan de start is Sandra Schenkel, ooit een van België's toptalenten in de atletiek maar helaas op een zijspoor geraakt. Het startschot klinkt om 09.05 u, na een verplicht défilé door Visé rennen we over de Maas en volgt er een saai lusje zuidwaarts richting Luik.

Na een kilometer of 8 passeren we Visé opnieuw en gaat het verder noordwaarts. Ik ben op pad met Luikenaar Philippe Brisy, die aangeeft voor 2.45 u te willen gaan. Deze eindtijd is te hoog gegepen voor mij, echter het tempo van 3'57" ligt me wel, dus ik besluit om zo lang mogelijk bij Philippe te blijven.

Het 10 km punt wordt gepasseerd in 39'30".

Het is aangenaam lopen (afgezien van een lange kasseistrook), het tempo zit goed en het decor is fraai. De bewoners van de Maasdorpen moedigen ons fel aan. Philippe en ik maken enkele grapjes. Het leven kan mooi zijn, ook in de Maasmarathon.

Na 1 uur staat er 15,2 km op de teller en komt de grens met Nederland in zicht. We kijken even



achterom en stellen vast dat er geen lopers te zien zijn, we zien een gat van hier tot in Kyoto.

Net voor de blijde intrede in Maastricht zijn we halfweg. Het halfmarathon punt wordt gepasseerd na iets minder dan 1u23'.

In Maastricht is het vooral draaien en keren. In de stad is er voor ieder wat wils: fietspaden, parkjes, klinkers en ja, alweer kasseien. We passeren ook nog een race voor reusachtige bad-eenden, en kunnen maar net een elektrische rolstoel ontwijken. Het is hier goed uitkijken, want in Maastricht is er vrij weinig betrokkenheid bij deze marathon.

We hollen via een van de bruggen over de Maas naar de overkant. Na iets meer dan 26 km verlaten we de stad en komen we terecht op een mooi vlak fietspad langs een gewestweg. Het is duidelijk dat we in Nederland zijn. Helaas krijgt Philippe het nu erg lastig, hij moet de rol lossen. Jammer voor mij, ik sta er vanaf nu alleen voor.

Ik passeer het 30 km punt terwijl de klok 1u57' aanduidt. Als loopt goed, we zitten nog steeds op schema om een nieuwe persoonlijke besttijd op de marathon neer te zetten (PR is 2u47'23").

Na 34 km verlaten we de Maasvallei, en komen we terecht in een zeer mooi decor tussen de fruitgaarden en de Limburgse landerijen.

Helaas wordt het parcours nu ook lastiger. In de Maasmarathon dienen er ongeveer 200 hoogtemeters overwonnen te worden, en ja die komen er nu dus aan. We klimmen naar de Voerstreek. Het tempo zakt geleidelijk naar 4'10"

Na 38 km draaien we de steenweg naar Visé op. Lap, vals plat naar boven. In Moelingen (km 39) begint dan de echte slotklim. Deze lijkt eindeloos te duren, ik begin de malaise van de Maasmarathon nu echt wel te ondervinden. Donkere gedachten maken zich van mij meester want het PR lijkt niet meer haalbaar.

Maar zie, wie duikt daar weer plots op ? Jawel, het zijn de cheerleaders van Visé. Het leven is alweer wat rooskleuriger geworden, de finish moet nabij zijn. We lopen verder met hernieuwde kracht.

Na 41,5 km wordt eindelijk het hoogste punt van de Maasmarathon bereikt en volgt een korte afdaling naar de finish waar we afklokken als 11^{de} finisher, en dit in 2u48'00". Lichtjes boven het PR, maar gezien dit geen snel parcours is, en er veel solo gelopen moest worden, ben ik toch tevreden.

Tot slot een pluim voor de efficiënte organisatie, de prima bewegwijzering en de supersympathieke vrijwilligers. Lopen is een feest in Visé en zo hoort het ook

Uit het dagboek van Rudy Van Daele

| "Limburgs zwaarste" Zaterdag 18/04/2015 | | | |
|---|----------------|---------|-------|
| 60km | Rudy Van Daele | 6:30:38 | 14/52 |

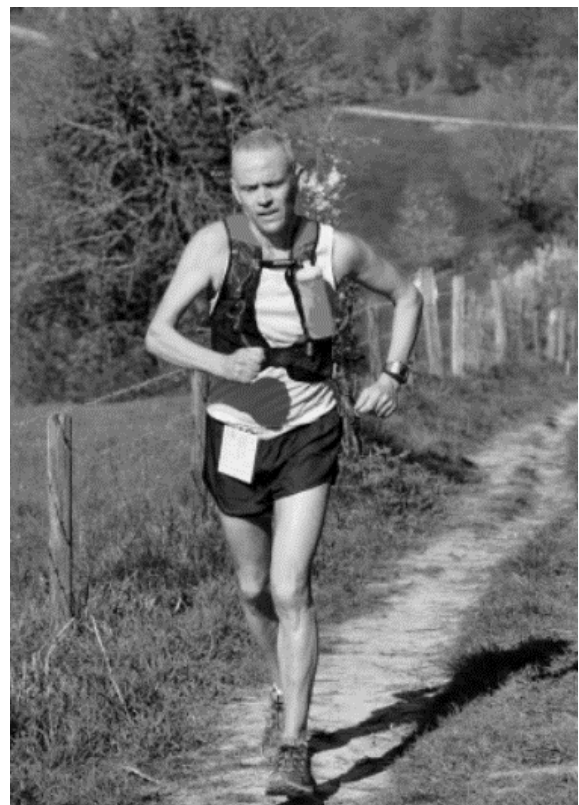
Ik weet het: ik word een sissy, want ik heb me "weer" voor de korte afstand ingeschreven. Ik kon kiezen voor de 60/80/100km. De vierde keer, en deze keer, met de achterstand van de natuur, de prachtigste: alles bloemt in het bos, vele struiken bloeien, en vooral alles droog. Je komt dan wel in een soort hel van Roubaix: de lopers op zich maken stof.

Weinig verwachtingen, en weeral moeilijk vergelijkbaar met de voorgaande jaren, want er waren duizenden (!) fietsers op de baan, als proloog op de Eneco toer voor morgen, dus werd het parcours gewijzigd (dus uitgebreid).

6°C Noordenwind en singlet, zolang je uit de wind bent is dat genieten. De nieuwe rugzak geeft vanaf 1km al problemen, want ik verlies mijn twee flesjes drank. Ik vertrek hierna als laatste (geeft niks), den toer is toch groot genoeg. En zo gaat het op en neer, bospaden, veel veldwegels, velden, akkers (er zijn m.a.w. geen paden) die moeten gelopen worden. Om de 12-13 km een bevoorrading, en de kleine pijltjes die je regelmatig "even" laten verkeerd lopen, het hōort bij een trail.

De achilleslimbeurs gaf er de brui aan na 35km, en dan zijn er weinig alternatieven: doorlopen maar je snelheid gaat er onherroepelijk aan.

Uiteindelijk 62km gelopen in 6h30 met 1330 positieve hoogtemeters en tien minuten sneller



dan vorig jaar, hoewel dat niet veel zegt want vorig jaar liepen we in de modder en in beken; De achilles is nu behoorlijk opgezwollen, en de vraag is of we volgend week "dicht" bij de 3u komen in Antwerpen.

Het ijs is nu aan het werk, en er volgen vier rustdagen (jawel).

grtz, Rudy

| Antwerpen, zondag 26/04/2015 | | | |
|------------------------------|----------------|---------|------------------|
| marathon | Rudy Van Daele | 3:08:40 | 140 ^e |

| Visé, zondag 10/05/2015 | | | |
|-------------------------|----------------|---------|---|
| marathon | Rudy Van Daele | 3:16:04 | 75 ^e op 616 – 9 ^e H50 |

Hier is het 17 jaar geleden begonnen. Visé werd toen voor de eerste keer georganiseerd. Perfect om mijn eerste marathon te lopen! Goed getraind om 3h30 te kunnen behalen, maar door de temperatuur van 30°C aangekomen in 4h02. Wat doe je dan? "Zijn we hier wel voor geschikt"? "Gaan we dat nog eens doen?" "Is dat allemaal wel de moeite waard?"

In september liep ik in IFF, opnieuw veel te warm, er 20 minuten af. En ook daar alle edities gelopen.

De weersomstandigheden waren deze keer wat vriendelijker. Weliswaar zonnig maar "slechts" 12°C om 9u. Filip Mortier stond er klaar voor om een gooi naar een PR te doen. 2H47 op het programma. In Visé wordt dat een lastige klus. Voor mij een tijd om en bij de 3h15. De ontsteking aan achilles is pas vorige donderdag aangepakt, hoewel ik al bij al daar weinig problemen mee gehad heb tijdens de wedstrijd.

Het parcours is (min of meer) vlak, en voor het eerst in 17 jaar aangepast door de aanleg van nieuwe wegen. Zeer afwisselend parcours: je loopt in A'pen beslist een betere marathon, maar deze is toch veel mooier en afwisselend: stadje Visé, lopen langs de Maas, bezoek aan Eben-Emaal, stadsbezoek Maastricht, de kleine dorpjes in NL 'Eijsden', de bloedmooie Voerstreek om vervolgens de laatste 1.7km een beklimming te hebben richting Visé.

Doseren is hier vrij moeilijk, al was het maar door de steeds afwisselende ondergronden beton-asfalt-kasseien. Halverwege ruim 3 minuten trager dan Antwerpen, dus een vlakke tijd zou me 3h09 geven.

Uiteindelijk 7 minuten moeten prijsgeven, wat voor mij niet uitzonderlijk is, en zeker niet gezien mijn kwetsuur (er staat momenteel een tennisbol op de rechter achilles). Nr 239 staat genoteerd. Misschien nog dit jaar, maar meer dan waarschijnlijk loop ik mijn 250ste begin volgend jaar. Dat wordt een mijlpaal.

Nu komt een periode van relatieve rust want in mei gebeurt er niks meer. Stilte voor de storm want in juni staat een 50K en een 100K op programma ;-)
grtz Rudy

advertentie



ZONDAG 30 AUGUSTUS

Atletiekpiste 'De Ster'

15.00U: ALTERNATIEVE 5-KAMP

17.30U: APERITIEF

18.00U : BBQ



Guy van Damme blijft stevig het klassement aanvoeren voor Jorn.

Ondanks buitenlandse reizen en andere beslommingen blijft Guy stevig in het zadel van het algemeen puntenklassement. Jorn blijft even overtuigend tweede voor Herman D'hondt. Albert en Frederik maken de top 5 volledig. Bij de dames komt voorlopig niemand Sandrina bedreigen. Eerste achtervolger is daar Francine. Al 25 Walo's behalen 70 ptn of meer!

| KLASSEMENT | | | | | | | | | | | | | | | | Aantal wedstrijden | PUNTENTOTAAL | | | | | | | |
|----------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|--------------|--------------------------|-----------------------|--------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------|
| | cross Kalinhout, 14/03 | str.loop Schoten 5 km, 28/03 | str.loop Schoten 10 km, 28/03 | Str.loop Zandhoven, 04/04/15 | Str.loop Beerse, 18/04, 4 km | Str.loop Beerse, 18/04, 8 km | Piste Zandh, 25/04/15 | 1 mei-loop Walo, 5 km | 1 mei-loop Walo, 10 km | Str.loop Stabroek, 02/05/15 | Piste Schoten, 06/05/15 | piste Wommelgem, 08/05/15 | piste Burcht, 13/05/15 | Piste Deume, 16/05/15 | Aardbeirun, 17/05/15 | | | Aflos Zandhoven 23/05/15 | Verrebroekrun10/05/15 | Walo-weekend | Piste Kalinhout, 30/05/15 | Piste Schoten, 06/06/15 | Cor. Wommelgem 5 km 13/06 | Cor. Wommelgem 10 km 13/06 |
| Jun. Her | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| De Nocker Jari | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 |
| Michiels Robin | | | | | | | 2 | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | 6 | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | 18 |
| Sen. Her | 7 | 8 | 7 | 48 | 10 | 21 | 11 | 22 | 8 | | | | | | 23 | | | | | | 12 | 10 | | |
| Coppens Bart | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16 |
| Kinders Tommy | | | 3 | | 1 | | | 1 | 1 | 0 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 | 12 |
| | | | 9 | | 10 | | | 10 | 8 | 8 | | | 10 | | | | | | | | | | 9 | 106 |
| Kluskens Stijn | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 |
| Martens Bert | | | | | | 0 | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 |
| Mortier Filip | | | | | | | 4 | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 5 |
| | | | | | | | 8 | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | 24 |
| Rottier Yannick | | | | | | | 10 | | | | | 0 | 12 | | 0 | | 0 | | | 10 | | | 10 | 10 |
| | | | | | | | 5 | | | | | 5 | 5 | | 5 | | 5 | | | 5 | | | | 50 |
| Slock Andy | | | | | | | 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| Van Damme Jorn | 1 | 1 | 5 | | 2 | | 1 | 2 | 0 | | 0 | 0 | | | | | | | | 0 | 1 | | 31 | |
| | 8 | 8 | 8 | | 9 | | 9 | 7 | 7 | | 9 | 8 | | | | | | | | 7 | 9 | | 237 | |
| Van Geeteruyen Chr | | 2 | | 4 | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | 17 |
| | | 7 | | 6 | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 89 |
| Van Havermaet Hans | | | 7 | | | | 3 | | 0 | 0 | | | 1 | 0 | | | | | | | | | | 18 |
| | | | 8 | | | | 7 | | 7 | 8 | | 10 | 5 | | | | | | | | | | | 123 |
| Willockx Steven | | | | | | | | 22 | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 |
| Vet. Her, 40+ | | 9 | 38 | | 23 | | 5 | 16 | 4 | | | | | | | | | | | 7 | 8 | | | |
| Brynaert Dirk | | | | | | | | | | | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | 13 |
| | | | | | | | | | | | 9 | 5 | | | | | | | | | | | | 109 |
| De Keyser Geert | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | 37 |
| Dhollander Maarten | | | | | | | 1 | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | 4 |
| | | | | | | | 9 | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | 27 |
| Herwegh Pascal | | | 32 | | | | | 14 | | | | | | | 12 | | | | | | 6 | | | 12 |
| | | | 5 | | | | | 5 | | | | | | | 5 | | | | | | 5 | | | 60 |
| Lesdanon Frédéric | | 1 | 1 | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 0 | | 1 | | 19 |
| | | 8 | 10 | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | 7 | | 8 | | 148 |
| Stas Pieter | | | | | 3 | | | 5 | 0 | | 0 | | | | | | | | | | | | | 6 |
| | | | | | 8 | | | 7 | 6 | | 7 | | | | | | | | | | | | | 38 |
| Swinnen kristof | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| | | | | | 6 | | | | | | | | 3 | 0 | | | | | | | | | | 12 |
| Van Bogaert Bart | | | | | | | | | | | | 8 | 5 | | | | | | | | | | | 5 |
| | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | 0 | | | 17 |
| Van Bogaert Yves | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 5 | 5 | | | 87 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | 2 |
| Van Goethem Filip | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 5 | | | | 10 |
| | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| Vermeulen Stein | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 1 |
| | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 5 |
| Wagenaer Ronny | | | | 7 | | | 1 | 1 | | | | | 0 | 0 | | | | | | | | | 2 | 9 |
| | | | | 8 | | | 8 | 7 | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | | 7 | 58 |

| KLASSEMENT | | | | | | | | | | | | | | | PUNTENTOTAAL | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|--------------|----------------------|--------------------------|----------------------|--------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------|
| | cross Kalmthout, 14/03 | str.loop Schoten 5 km, 28/03 | str.loop Schoten 10 km, 28/03 | Str.loop Zandhoven, 04/04/15 | Str.loop Beerse, 18/04, 4 km | Str.loop Beerse, 18/04, 8 km | Piste Zandh, 25/04/15 | 1 mei-loop Walo, 5 km | 1 mei-loop Walo, 10 km | Str.loop Stabroek, 02/05/15 | Piste Schoten, 06/05/15 | piste Wommelgem, 08/05/15 | piste Burcht, 13/05/15 | Piste Deume, 16/05/15 | | Aardbeinun, 17/05/15 | Aflos Zandhoven 23/05/15 | Verrebroekun10/05/15 | Walo-weekend | Piste Kalmthout, 30/05/15 | Piste Schoten, 06/06/15 | Cor. Wommelgem 5 km 13/06 | Cor. Wommelgem 10 km 13/06 | Aantal wedstrijden |
| Vet 50+ | 11 | 7 | 13 | 75 | 13 | 25 | | 10 | 27 | 13 | | | | | | | | | | | | 12 | 14 | |
| Adriaenssens dirk | | | | | | | | | 26 | | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | 10 |
| Bogaert Patrick | | | | | 10 | | 0 | 8 | | | | 0 | 0 | 13 | | 0 | | | 0 | | | | | 13 |
| | | | | 5 | | 5 | 5 | | | | 5 | 5 | 5 | | 5 | | | | 5 | | | | | 65 |
| Bosman Marc | | | | | | | | | | | | | 0 | | 0 | | | | | | | | | 12 |
| | | | | | | | | | | | | 5 | | | 5 | | | | | | | | | 71 |
| D'hondt Herman | | | 1 | 2 | | 3 | 0 | | | 0 | 0 | 0 | 1 | | 0 | | | | | | | 2 | 25 | |
| | | | 9 | 10 | | 8 | 8 | | | 8 | 10 | | | 5 | 10 | | | | 5 | | | 8 | | 215 |
| Hebbinckuys Johan | | | | | | | | | | | | | | | 12 | | 0 | | | | | | | 17 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 5 | | | | | | | 88 |
| Maes Joseph | | | | | | | | | 23 | | | | | | | | 0 | | | | | | | 5 |
| | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 5 | | | | | | | 25 |
| Reynaert Rudy | | | | | 11 | | | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | 15 |
| | | | | | 5 | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | 75 |
| Roelandt Patrick | | | 3 | 7 | | | | | 3 | 2 | | | | | 3 | | | | | | 1 | | | 12 |
| | | | 7 | 9 | | | | | 8 | 8 | | | | | 8 | | | | | | 9 | | | 90 |
| Senaeve Walter | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | 0 | | | | | 5 | 6 | |
| | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | 5 | | | | | 6 | | 36 |
| Smet Luc | | | | | | | | | 18 | | | | | | | 0 | | | | | | | 5 | |
| | | | | | | | | | 5 | | | | | | | 5 | | | | | | | | 25 |
| Syvertsen Roland | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | 17 |
| Van Daele Rudy | | | | 8 | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | | | | 8 | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | 22 |
| Van Damme Danny | | | | | | | | | 8 | | | | | 0 | 0 | | | | | | | | | 4 |
| | | | | | | | | | 7 | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | | 22 |
| Van Damme Guy | 2 | 2 | | 16 | 4 | | 0 | 3 | | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | | | | | 5 | | | 34 |
| | 8 | 7 | | 7 | 7 | | 7 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 10 | 10 | 5 | 8 | | | | | 6 | | | 251 |
| Van de Mergel H | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | 6 |
| Van Eynde Lieven | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 |
| Van Geeter. Benny | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 37 |
| Van Havere Bo | | | | | | | | | 17 | | | | | | | 0 | | | | | | | | 4 |
| | | | | | | | | | 5 | | | | | | | 5 | | | | | | | | 20 |
| Van Wolvelaer Luc | | | 5 | 17 | | | | | 11 | | | | | | | 0 | | | | | 10 | | | 13 |
| | | | 6 | 7 | | | | | 5 | | | | | | | 5 | | | | | | 5 | | 77 |
| Verbraeken Jempi | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 4 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 20 |
| Verplancke Herman | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | | | | | 6 |
| | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | 31 |
| Vet 60+ | 11 | 12 | 39 | 10 | 16 | | | 14 | 12 | | | | | | | | | | | | | 13 | 11 | |
| Bartholomeeussen St | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13 |
| Claessens Jozef | | | | | 1 | | | 1 | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | 8 |
| | | | | | 9 | | | 9 | | | | 5 | | | | | | | 5 | | | | | 62 |
| De Grande Michel | | | | | | | | 8 | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 4 |
| | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 15 |
| Dhollander Rik | | | | | | | | 6 | | | | | | | | 0 | | | | | | | | 14 |
| | | | | | | | | 6 | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 97 |
| Logist Yves | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 33 |

| KLASSEMENT | cross Kalmthout, 14/03 | str.loop Schoten 5 km, 28/03 | str.loop Schoten 10 km, 28/03 | Str.loop Zandhoven, 04/04/15 | Str.loop Beerse, 18/04, 4 km | Str.loop Beerse, 18/04, 8 km | Piste Zandh, 25/04/15 | 1 mei-loop Walo, 5 km | 1 mei-loop Walo, 10 km | Str.loop Stabroek, 02/05/15 | Piste Schoten, 06/05/15 | piste Wommelgem, 08/05/15 | piste Burcht, 13/05/15 | Piste Deume, 16/05/15 | Aardbeinur, 17/05/15 | Aflos Zandhoven 23/05/15 | Verrebroekrun10/05/15 | Walo-weekend | Piste Kalmthout, 30/05/15 | Piste Schoten, 06/06/15 | Cor. Wommelgem 5 km 13/06 | Cor. Wommelgem 10 km 13/06 | Aantal wedstrijden | PUNTENTOTAAL |
|---------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------|--------------|
| | Vet 60+ | 11 | 12 | 39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Martens André | | | | | | | 0 | 4 | | | | 0 | | | | | | | | 0 | | | 18 | |
| Nys Roger | | | | | | | 5 | 7 | | | | 5 | | | | | | | 5 | | 0 | 10 | 16 | 116 |
| Smet Paul | 2 | | | | 1 | | 5 | 5 | | 2 | | 7 | 7 | | | | 5 | | | 8 | 5 | | 12 | 91 |
| Van Bunder Albert | 8 | | 3 | 3 | | | | | 8 | | | | | | | | | | 0 | | | 2 | 23 | 99 |
| Van Gysel Patrick | | | 7 | 9 | | | | | 7 | | | | | | | | | 5 | | | | 8 | 174 | |
| Verstichele Freddy | | | | | 6 | | | 12 | | | | 0 | | | | | | 5 | | 0 | 0 | | 6 | 26 |
| Dam Sen | | | 15 | 8 | | | 8 | | | | | | | | | 5 | | | | | 7 | | | 32 |
| Brijnaert Lies | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 5 |
| Dehandschutter Katr | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 4 | 0 | | | 4 | | | 11 | 58 |
| Joos Els | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 5 | 5 | | | 5 | | | 2 | 10 |
| Senaeve Ingrid | | | | | | | 6 | | | | | | | 0 | 4 | 0 | | | | 2 | | | 9 | 49 |
| Van Daele els | | | | | | | 5 | | | | | 5 | 5 | | 5 | 5 | | | | 7 | | | 1 | 6 |
| Van de Mergel Eva | | | | | | | 6 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 | 0 |
| Vereecken Liesbeth | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 0 | | | | | | 2 | 10 |
| Vlaeminck Caroline | | | 5 | | | | | | | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | 2 | 13 |
| Wuytack Diewertje | | | 7 | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | 2 | 11 |
| Dam Mas | 3 | | | 7 | | | 6 | 3 | 5 | | | | | | | 5 | | | | | 8 | | | 12 |
| Pieters Irina | 1 | | | | | | 1 | | | | | 0 | | | | 2 | | | | 1 | | | | 88 |
| Servotte Kristien | 7 | | | | | 8 | | | | | | 8 | | | | 6 | | | | 8 | | | | 75 |
| Vercammen Saskia | | | | | 5 | 0 | | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | | | 2 |
| Dam 45+ | 7 | 25 | 11 | | | | 2 | 4 | | | | | | | | | | | | | | 14 | 6 | 12 |
| D'hont Nancy | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 12 |
| Smet Sandrina | 2 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 57 |
| Van Hul Sonja | 7 | | | 5 | | | 7 | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | 105 |
| Van Mele Helena | 3 | | 17 | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 57 |
| Wuytack Sara | 6 | | 5 | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | 1 |
| Dam 55+ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| Boel Cecile | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19 |
| Rottier Francine | | | | | | | 11 | | | | | | | | | | | 0 | | 9 | | | | 95 |
| Syvertsen Viviane | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 5 | | 5 | | | | 25 |
| Van Beek Rita | 4 | | 9 | | | | 9 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 15 |
| | 5 | | 5 | | | | 5 | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | 77 |

Wedstrijduitslagen:

Stratenlopen

| LGB Beerse, zaterdag 18/04/2015 | | | | |
|---------------------------------|-------|-------------------------|-------|-------|
| 4,1km | Sen D | Katrien Dehandschutter | 22:59 | 5/8 |
| | 35+ D | Kristien Servotte | 27:21 | 5/7 |
| | 45+ D | Sandrina Smet | 22:45 | 8/13 |
| | Sen H | Christof Van Geeteruyen | 16:37 | 4/10 |
| | 50+ H | Guy Van Damme | 16:06 | 4/13 |
| | | Patrick Bogaert | 19:20 | 10/13 |
| | 60+ H | Rudy Reynaert | 23:16 | 11/13 |
| | | Jozef Claessens | 17:58 | 1/10 |
| 8,1km | Sen H | Tommy Kinders | 27:32 | 1/21 |
| | | Jorn Van Damme | 28:47 | 2/21 |
| | 40+ H | Pieter Stas | 32:50 | 3/23 |
| | 50+ H | Kristof Swinnen | 36:07 | 10/23 |
| | | Herman D'Hondt | 30:14 | 3/25 |
| | 60+ H | Paul Smet | 34:19 | 1/16 |



Foto's Antwerpen



| Antwerpen, zondag 26/04/2015 | | | |
|------------------------------|------------------------|---------|-------|
| 10mijl | Tommy Kinders | 0:53:31 | 18 |
| | Bart Meireleire | 0:57:43 | 75 |
| | Filip Mortier | 0:57:54 | 79 |
| | Frederik Lesdanon | 0:59:59 | 158 |
| | Filip Van Goethem | 1:00:07 | 169 |
| | Ronny Wagenaer | 1:04:15 | 443 |
| | Roland Syvertsen | 1:08:18 | 995 |
| | Stanny Bartholomeeusen | 1:11:56 | 1852 |
| | Saskia Vercammen | 1:14:21 | 2702 |
| | Boudewijn Van Havere | 1:18:07 | 4487 |
| | Michel De Grande | 1:20:57 | 6167 |
| | Kris Van Dale | 1:22:04 | 6820 |
| | Caroline Vlaminck | 1:23:10 | 7544 |
| | Nona Mingeroot | 1:24:07 | 8178 |
| | Jorn Van Damme | 1:29:37 | 12129 |
| | Ingrid Senaeve | 1:34:22 | 15296 |
| | Yannick Rottier | 1:34:22 | 15298 |
| Marathon | Johan Gosselin | 2:59:12 | 76 |
| | Koen De Maere | 3:06:33 | 125 |
| | Rudy Van Dale | 3:08:40 | 140 |
| | Luc Gerlo | 3:39:46 | 712 |
| | Leen Bosteels | 3:43:12 | 810 |
| | Catherine De Moor | 3:47:00 | 928 |
| | Dirk Adriaenssens | 4:48:05 | 2012 |

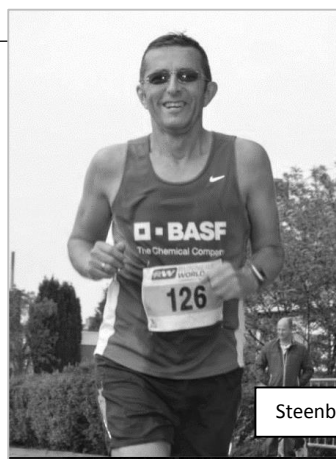


| 1-meilooop, Nieuwkerken vrijdag 1/05/2015 | | | | |
|---|-------------------------|---------|-------|-------|
| 5km | Jorn Van Damme | 0:16:51 | SenH | 1/11 |
| | Sander De Graeve | 0:17:12 | SchJ | 1/4 |
| | Hans Van Havermaet | 0:17:24 | SenH | 3/11 |
| | Ronny Wagenaer | 0:18:52 | M40+ | 1/5 |
| | Geert Dekeyser | 0:19:07 | M40+ | 2/5 |
| | Guy Van Damme | 0:19:29 | M50+ | 3/10 |
| | Christof Van Geeteruyen | 0:19:52 | SenH | 6/11 |
| | Jasper De Graeve | 0:20:16 | CadJ | 1/3 |
| | Pieter Verbraeken | 0:20:35 | SenH | 8/11 |
| | Robin Michiels | 0:20:53 | JunH | 2/4 |
| | Jozef Claessens | 0:21:07 | M60+ | 1/14 |
| | André Martens | 0:21:49 | M60+ | 4/14 |
| | Irina Pieters | 0:21:52 | M35+ | 1/6 |
| | Patrick Bogaert | 0:21:53 | M50+ | 8/10 |
| | Yannick Rottier | 0:21:59 | SenH | 10/11 |
| | Andy Slock | 0:23:53 | SenH | 11/11 |
| | Roger Nys | 0:25:04 | M60+ | 10/14 |
| | Jade D'Hooghe | 0:26:08 | CadM | 1/3 |
| | Anke Bogaert | 0:26:15 | CadM | 2/3 |
| | Els Van Daele | 0:26:25 | SenD | 4/8 |
| Rudy Reynaert | 0:27:19 | M50+ | 9/10 | |
| Inge Van Bogaert | 0:27:28 | SchM | 4/4 | |
| Sandrina Smet | 0:27:32 | M45+ | 2/7 | |
| Freddy Verstichel | 0:27:37 | M60+ | 12/14 | |
| Sonja Van Hul | 0:28:03 | M45+ | 3/7 | |
| Rita Van Beek | 0:29:17 | M55+ | 9/11 | |
| Ingrid Senaeve | 0:29:29 | SenD | 6/8 | |
| Viviane Syvertsen | 0:29:58 | M55+ | 10/11 | |
| Francine Rottier | 0:37:07 | M55+ | 11/11 | |
| 10km | Tommy Kinders | 0:33:17 | SenH | 1/22 |

| | | | |
|----------------------|---------|------|-------|
| Maarten Dhollander | 0:36:01 | M40+ | 1/16 |
| Filip Mortier | 0:36:15 | SenH | 4/22 |
| Filip Van Goethem | 0:36:39 | M40+ | 2/16 |
| Frederic Lesdanon | 0:37:05 | M40+ | 4/16 |
| Patrick Roelandt | 0:38:21 | M50+ | 3/27 |
| Rudy Van Daele | 0:39:22 | M50+ | 4/27 |
| Pieter Stas | 0:39:37 | M40+ | 5/16 |
| Paul Smet | 0:42:29 | M60+ | 2/12 |
| Walter Senaeve | 0:42:36 | M50+ | 6/27 |
| Daniël Van Damme | 0:43:04 | M50+ | 8/27 |
| Roland Syvertsen | 0:43:05 | M50+ | 9/27 |
| Herman Van De Mergel | 0:43:18 | M50+ | 10/27 |
| Luc Van Wolvelaer | 0:43:22 | M50+ | 14/27 |
| Albert Van Bunder | 0:43:24 | M60+ | 3/12 |
| Rik Dhollander | 0:44:55 | M60+ | 6/12 |
| Saskia Vercammen | 0:45:20 | M35+ | 2/3 |
| Brecht Verplancke | 0:46:21 | SenH | 11/22 |
| Herman Verplancke | 0:46:36 | M50+ | 15/27 |
| Boudewijn Van Havere | 0:48:38 | M50+ | 17/27 |
| Michel De Grande | 0:49:23 | M60+ | 8/12 |
| Pascal Herwegh | 0:50:28 | M40+ | 14/16 |
| Luc Smet | 0:51:00 | M50+ | 18/27 |
| Bert Martens | 0:51:01 | SenH | 18/22 |
| Nancy D'hondt | 0:52:09 | M45+ | 2/4 |
| Joseph Maes | 0:56:02 | M50+ | 23/27 |
| Dirk Adriaenssens | 0:59:49 | M50+ | 26/27 |
| Steven Willockx | 1:04:16 | SenH | 22/22 |

| Stabroek, zaterdag 2/05/2015 | | | | |
|------------------------------|-------------------|---------|------|------|
| 5km | Kristien Servotte | 0:32:16 | M35+ | 4/5 |
| | Jorn Van Damme | 0:17:46 | SenH | 2/8 |
| | Patrick Roelandt | 0:19:48 | M50+ | 2/13 |
| | Guy Van Damme | 0:20:24 | M50+ | 3/13 |
| 10km | Ronny Wagenaer | 0:38:10 | M40+ | 1/4 |

| Steenbergen, ultraloop 10/05/2015 | | | |
|-----------------------------------|-------------------|----------|---------------------|
| 6uur | Dirk Adriaenssens | 53km066m | 4 ^e M55+ |



Steenbergen

| Rivierenhof, Deurne, Zaterdag 09/05/2015 | | |
|---|----------------|---------|
| 10km | Jorn Van Damme | 0:37:51 |
| | Pascal Herwegh | 0:55:19 |

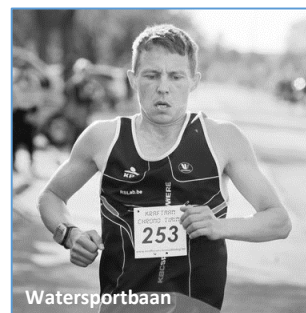
| Aardbeienrun Melsele, Zondag 17/05/2015 | | | |
|--|-------------------|---------|-----|
| 5km 177dln | Dirk Brynaert | 0:16:29 | 2 |
| | Guy Van Damme | 0:19:00 | 9 |
| | Patrick Bogaert | 0:21:45 | 26 |
| | Patrick Van Gysel | 0:24:18 | 61 |
| | Freddy Verstichel | 0:26:11 | 85 |
| | Ingrid Senaeve | 0:26:58 | 97 |
| | Yannick Rottier | 0:26:59 | 98 |
| | Sandrina Smet | 0:29:29 | 119 |
| | Kristien Servotte | 0:30:24 | 130 |
| 10km 166dln | Filip Mortier | 0:35:41 | 7 |
| | Herman D'Hondt | 0:35:54 | 9 |
| | Stein Vermeulen | 0:38:05 | 14 |
| | Ronny Wagenaer | 0:38:22 | 15 |
| | Danny Van Damme | 0:43:17 | 34 |
| | Marc Bosman | 0:44:40 | 44 |
| | Albert Van Bunder | 0:47:12 | 66 |

| Watersportbaanloop, VLB woensdag 20/05/2015 | | | |
|--|-----------------|-------|--------|
| 5km | Tommy Kinders | 16:01 | 1 |
| | Herman D'Hondt | 17:26 | 2/50+ |
| | Jozef Claessens | 20:43 | 17/50+ |

| Aflossing APSO, zaterdag 23/05/2015 | | | |
|-------------------------------------|------------------------|----------------------|-----------------|
| 10 mijl | Irina Pieters | 2 ^e / 5 | 1:11:51 0:17:00 |
| | Caroline Vlaminc | | 0:18:30 |
| | Sara Wuytack | | 0:17:19 |
| | Nancy Dhondt | | 0:19:02 |
| | Liesbeth Vereecken | 4 ^e / 5 | 1:19:49 0:18:57 |
| | Ingrid Senaeve | | 0:20:08 |
| | Katrien D Handschutter | | 0:21:46 |
| | Irina Pieters | | 0:18:58 |
| | Sander De Graeve | 1 ^e / 23 | 0:53:55 0:13:48 |
| | Hans Van Havermaet | | 0:13:41 |
| | Herman D'Hondt | | 0:13:53 |
| | Tommy Kinders | | 0:12:33 |
| | Maarten Dhollander | 3 ^e / 23 | 0:58:54 0:13:31 |
| | Patrick Roelandt | | 0:14:44 |
| | Guy Van Damme | | 0:15:02 |
| | Kristof Swinnen | | 0:15:37 |
| | Yannick Rottier | 12 ^e / 23 | 1:13:18 0:17:04 |
| | Johan Hebbinckhuys | | 0:18:02 |
| | Pascal Herwegh | | 0:19:24 |
| | Vincenty Apiecioniak | | 0:18:48 |
| | Patrick Bogaert | 13 ^e / 23 | 1:14:57 0:17:16 |
| | | | |



Melsele



Watersportbaan



Duorun

| Verrebroek Jogging, zaterdag 23/05/2015 | | | |
|---|----------------------|---------|---------------------------------------|
| 7km 78dln | Filip Van Goethem | 0:25:15 | 3 ^e 2 ^e /H35+ |
| | Roger Nys | 0:36:48 | 30 ^e 9 ^e /H35+ |
| 14km 37dln | Christophe De Grande | 0:53:41 | 4 ^e 2 ^e /H35+ |
| | Ronny Wagenaer | 0:55:04 | 6 ^e 3 ^e /H35+ |
| 21km 43dln | Patrick Hembrecht | 1:20:37 | 2 ^e 1 ^e /H35+ |
| | Danny Van Damme | 1:33:40 | 13 ^e 8 ^e /H35+ |
| | Luc Smet | 1:45:35 | 26 ^e 17 ^e /H35+ |

| Dwars door Wervik, zaterdag 30/05/2015 | | | |
|--|--------------------|---------|---------------------|
| 14km | Tommy Kinders | 0:47:30 | 1 ^e / 92 |
| 7km | Johan Hebbinckhuys | 0:33:09 | |

| 20km van Brussel, zondag 31/05/2015 | | | |
|-------------------------------------|-------------------|---------|--|
| 20km | Stein Vermeulen | 1:20:33 | |
| | Patrick Roelandt | 1:22:34 | |
| | Catherine De Moor | 1:40:08 | |
| | Luc Smet | 1:43:07 | |

| Schelle, duorun, zondag 7/06/2015 | | | |
|-----------------------------------|--------------------|-------|-----------------|
| 2x5km 187 duo's | Malou Van Hooste | 20:36 | |
| | Tommy Kinders | 16:12 | 3 ^e |
| | Irina Pieters | 22:07 | |
| | Pieter Stas | 18:50 | 13 ^e |
| | Annelies Sebrechts | 26:35 | |
| | Jorn Van Damme | 17:40 | 26 ^e |
| | Nancy Dhont | 23:31 | |
| | Johan Hebbinckhuys | 22:11 | 41 ^e |

Piste

| Zandhoven, zaterdag 25/04/2015 | | | |
|--------------------------------|-------------------|------|----------|
| 100m | André Martens | M60+ | 15:50 |
| 1500m | Kristien Servotte | M35+ | 8:42.72 |
| 30000m | Bert Martens | SenH | 10:54.00 |
| | Herman D'Hondt | M50+ | 10:18.12 |
| | Guy Van Damme | M50+ | 10:31.18 |
| | Patrick Bogaert | M50+ | 13:07.00 |
| | André Martens | M60+ | 12:46.80 |
| | Roger Nys | M70+ | 14:59.07 |
| ver | André Martens | M60+ | 3m76 |

| Schoten, woensdag 06/05/2015 | | | |
|------------------------------|--------------------|------|----------|
| 3000m | Kristien Servotte | M35+ | 18:29.35 |
| | Tommy Kinders | SenH | 9:21.07 |
| | Jorn Van Damme | SenH | 9:34.77 |
| | Hans Van Havermaet | SenH | 9:56.43 |
| | Pieter Stas | M40+ | 11:01.17 |
| | Herman D'Hondt | M50+ | 10:14.34 |
| | Guy Van Damme | M50+ | 10:36.91 |
| kogel | Guy Van Damme | M50+ | 6m55 |

| Wommelgem, vrijdag 8/05/2015 | | | |
|------------------------------|---------------|------|---------|
| 100m | Roger Nys | M70+ | 18.79 |
| 800m | Guy Van Damme | M50+ | 2:21.49 |
| | Roger Nys | M70+ | 3:26.54 |
| Speer | Guy Van Damme | M50+ | 19m71 |

| Burcht-ZWAT, woensdag 13/05/2015 | | | |
|----------------------------------|-----------------------|------|----------|
| 200m | Robin Michiels | SenH | 25.18 |
| | André Martens | M60+ | 31.71 |
| | Roger Nys | M70+ | 38.34 |
| 1000m | Irina Pieters | M35+ | 3:41.27 |
| | Kristien Servotte | M35+ | 5:25.27 |
| | Charlotte Christiaens | SchM | 3:19.56 |
| | Inge Van Bogaert | SchM | 4:09.18 |
| | Sander De Graeve | SchJ | 2:56.37 |
| | Tommy Kinders | SenH | 2:43.43 |
| | Bart Van Bogaert | M40+ | 3:23.36 |
| | Guy Van Damme | M50+ | 2:56.18 |
| | Jozef Claessens | M60+ | 3:35.90 |
| | Roger Nys | M70+ | 4:31.73 |
| 2mijl | Jorn Van Damme | SenH | 10:19.17 |
| | Hans Van Havermaet | SenH | 10:40.28 |
| | Dirk Brynaert | M40+ | 10:26.90 |
| | Pieter Stas | M40+ | 11:42.96 |
| | Herman D'Hondt | M50+ | 10:56.18 |
| | Patrick Bogaert | M50+ | 13:33.46 |
| | André Martens | M60+ | 13:31.90 |

| | | | |
|--------|-----------------------|------|-------|
| hoog | Charlotte Christiaens | SchM | 1m30 |
| discus | Robin Michiels | JunH | 22m21 |
| | Bart Van Bogaert | M40+ | 16m54 |
| | Guy Van Damme | M50+ | 19m33 |
| | Jozef Claessens | M60+ | 23m00 |
| | André Martens | M60+ | 21m78 |

| Deurne A.A. Zaterdag 16/05/2015 | | | |
|---------------------------------|-------------------|------|---------|
| 100m | Jana Van Houte | SchM | 16.58 |
| 1000m | Kristien Servotte | M35+ | 5:27.19 |
| | Jorn Van Damme | SenH | 2:47.40 |
| | Pieter Stas | M40+ | 3:01.34 |
| | Guy Van Damme | M50+ | 2:56.69 |



| Kalmthout ACK, zaterdag 30/05/2015 | | | |
|------------------------------------|-------------------|------|----------|
| 800m | Kristien Sevotte | M35+ | 4:05.85 |
| | Freddy Verstichel | M60+ | 3:09.36 |
| 3000m | Bart Van Bogaert | M40+ | 11:49.96 |
| kogel | Bart Van Bogaert | M40+ | 8m92 |

| Schoten SAV, zaterdag 06/06/2015 | | | |
|----------------------------------|-------------------|------|----------|
| 100m | Roger Nys | M70+ | 17.90 |
| 800M | Jozef Claessens | M60+ | 2:43.07 |
| | Freddy Verstichel | M60+ | 3:01.96 |
| | Roger Nys | M70+ | 3:20.04 |
| 1500m | Kristien Servotte | M35+ | 7:50.48 |
| 5000m | Jorn Van Damme | SenH | 17:30.50 |
| | Frederic Lesdanon | M40+ | 18:00.42 |
| | Bart Van Bogaert | M40+ | 20:44.40 |
| | Patrick Bogaert | M50+ | 21:49.01 |
| | André Martens | M60+ | 22:07.08 |
| speer | Bart Van Bogaert | M40+ | 29m76 |
| | Jozef Claessens | M60+ | 23m33 |
| | André Martens | M60+ | 21m77 |

WALO Recordverbeteringen Piste AVVV

| Zandhoven 25/04/2015 | | | | | | | | | |
|----------------------|---------|---|---|-----------------------|----------|----|-----|--------------------------|------|
| 60 m | pupD | 1 | 2 | Aelbrecht Lorien | 9,39 | | W3 | Marion Naudts | 1994 |
| 600 m | pupD | 2 | 5 | Aelbrecht Lorien | 2,13,72 | | W3 | Sarah Stappers | 1998 |
| 100 m | SchD | 1 | 3 | Charlotte Christiaens | 14,58 | | W2 | Cindy Vandermeulen | 1997 |
| 1500 m | ScholM | 1 | 3 | Joke David | 2,25,91 | | W2 | Charlotte christiaens | 2014 |
| 3000m | MasH50 | 2 | 5 | Guy Van Damme | 10,31,18 | 7 | W3 | Eddy Samyn | 2003 |
| Kogel | Dam sch | 1 | 4 | Ruth De Smet | 6m55 | | W3 | zz | 2014 |
| Hockeybal | Dam ben | 1 | 1 | Jullie Martens | 15m30 | | W1 | zz | 2013 |
| Hockeybal | Her ben | 1 | 4 | Stef Jacobs | 27 m79 | | WR! | Jannes van damme | 2012 |
| Burcht, 13/05/15 | | | | | | | | | |
| 1000 m | D Schol | 1 | 6 | Christiaens Charlotte | 3:19.56 | | WR | zz | 2014 |
| | D mas | 1 | 3 | Irina Pieters | 3:41.27 | 8 | WR | Rita van Beek !!! | 1987 |
| | H mas+ | 1 | 1 | Guy van Damme | 2:56.18 | 10 | W2 | Herman D'hondt | 2014 |
| 2 mijl | H mas++ | 2 | 3 | André Martens | 13:31.90 | 5 | W3 | | |
| discus | H Jun | 3 | 3 | Robin Michiels | 22m21 | 5 | W1 | | |
| Deurne, 16 mei | | | | | | | | | |
| 1000m | H Mas+ | 1 | 4 | Guy van damme | 2:55.69 | 10 | W2 | zz | 2015 |
| Schoten, 6 juni | | | | | | | | | |
| 5000 m | H Mas++ | 1 | 7 | André Martens | 22.07.08 | 5 | W3 | Patrick van Gysel | 2011 |
| 100 m | H Ben | 1 | 3 | Stef Jacobs | 15.29 | | WR! | Stijn Kluskens | 1997 |
| | D Cad | 2 | 5 | Jade D'Hooghe | 14.27 | | W3 | Eline De Nocker | 2009 |
| Kogel | D Ben | 1 | 6 | Julie Martens | 6m92 | | WR! | Tineke Redant | 1998 |
| | H Ben | 1 | 8 | Stef Jacobs | 8m69 | | WR! | Landerik van Eynde | 1995 |
| | H Kad | 1 | 8 | Kylian Vanderghote | 9m09 | | WR! | Jens van Damme | 2013 |
| | D Schol | 1 | 4 | Jana van Houte | 8m26 | | W2 | zz | 2014 |

Wedstrijduitslag: stratenloop:

| Wommelgem corrida, zaterdag 13/06/2015 | | | | |
|--|------------------------|---------|---------|-------|
| 5km | Ingrid Senaeve | SenD | 0:24:57 | 2/7 |
| | Katrien Dehandschutter | SenD | 0:26:03 | 4/7 |
| | Irina Pieters | M35+ | 0:22:35 | 1/8 |
| | Kristien Servotte | M35+ | 0:29:04 | 5/8 |
| | Sonja Van Hul | M45+ | 0:29:38 | 10/14 |
| | Francine Rottier | M55+ | 0:37:17 | 9/9 |
| | Jorn Van Damme | SenH | 0:17:30 | 1/12 |
| | Yannick Rottier | SenH | 0:21:48 | 10/12 |
| | Pascal Herwegh | M40+ | 0:26:12 | 6/7 |
| | Patrick Roelandt | M50+ | 0:18:37 | 1/12 |
| | Guy Van Damme | M50+ | 0:21:27 | 5/12 |
| Roger Nys | M60+ | 0:25:34 | 10/13 | |
| 10km | Sara Wuytack | M45+ | 0:44:49 | 3/6 |
| | Tommy Kinders | SenH | 0:32:43 | 1/10 |
| | Frederic Lesdanon | M40+ | 0:37:36 | 1/8 |
| | Ronny Wagenaer | M40+ | 0:38:17 | 2/8 |
| | Kristof Swinnen | M40+ | 0:42:36 | 5/8 |
| | Herman D'Hondt | M50+ | 0:36:36 | 1/14 |
| | Walter Senaeve | M50+ | 0:40:46 | 5/14 |
| | Luc Van Wolvelaer | M50+ | 0:44:39 | 10/14 |
| Albert Van Bunder | M60+ | 0:44:34 | 2/11 | |



CHOCOLADE CONFISERIE

Elise

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

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

MARTIN MEUL

MATRASSEN
BOXSPRINGS
LATTENBODEMS

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



Dagbladhandel Yaro

Vrasenestraat 24

9100 Nieuwkerken - Waas

Tel : 03/777 64 68

Dagbladhandel.yaro1@telenet.be

De krantenwinkel in uw buurt!!!

Openingsuren

ma: 5u30 - 12u30

di - vrij: 5u30 - 12u30 en 13u30 - 18u00

za: 7u00 - 16u00

Een greep uit ons assortiment:

kranten en tijdschriften

bureelmateriaal, wenskaarten

produkten van de Nationale Loterij

Depot van droogkuis

Kiala afhaalpunt

Wenst u uw krant of tijdschrift aan huis geleverd te hebben?

Geen probleem, ook daar zorgen wij voor!

algemene lood-, koper- en zinkwerken,
asfaltwerken en sanitaire installaties



BVBA **SANITAIR**
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

VLASBLOEMSTRAAT 30 - 9100 NIEUWKERKEN WAAS - TEL : 03/777.78.77
GSM : 0496 26 67 69

HAARMODE JOHAN

American crew for man

Nieuwstraat 13

9170 SINT-GILLIS WAAS

Tel : 03/770.72.91

Uw kapper is nu online : www.haarmodejohan.be

Carrefour

market



VLASBLOEMSTRAAT NIEUWKERKEN

BUROTEC

MFP - Copier - Fax - Printers

Nieuwe Molenstraat 70 - 9100 Sint-Niklaas

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

e-mail : info@burotec.be

www.burotec.be

Pistemeeting Zandhoven 25/04/2015

Neen, 't is geen super-de-luxe piste, want sintelbaan, in Zandhoven, maar het is een van de gezelligste meetings van het jaar op de 300m lange piste. Onze Vliegende Schoenen waren dan ook talrijk en prominent aanwezig in de verschillende disciplines. In de 60m sprint moesten Julie, Paulien en Jente het in een onderlinge reeks uitmaken wie nu de snelste WALO-benjamin meisje was. Het was Julie die na een spannende wedstrijd het pleit won, net voor Jente en Paulien. Hun tijden: 11.22, 11.54 en 11.87. Julie werd ook nog mooi 3^{de} in het kogelstoten met 5,40, Jente en Paulien stootten de kogel respectievelijk 4,80 en 3,64m ver. Julie kon ook een nieuw WALO-record verbeteren: met een hockeybalworp van 15,30m verbeterde ze haar eigen record met maar liefst 4m!

Bij de jongens won Stef Jacobs niet alleen zijn reeks in 9.72, maar was tevens de snelste van alle deelnemers! Daarnaast won hij ook het verspringen (3,01m) en het hockeybalwerpen waar hij met 27,79m het WALO-record scherper zette ten koste van Jannes Van Damme.

Ook Lorien won met overmacht haar 60m reeks en zij deed er amper 9.39 over en werd daarmee 2^{de} over alle deelnemers op 1/100^{ste} seconde.

Zij liep ook nog een knappe 600m in een mooie tijd van 2.13.72, die haar daarmee op de 3^{de} plaats in de WALO recordtabellen oplevert. Tenslotte stootte ze de 2kg zware kogel 4,80m ver.

Met 9.97 liet Cédric ook een knappe tijd optekenen op de 60m en in het verspringen rondde hij vlot de kaap van de 3m met een sprong van 3,37m. Op de 600m liep hij even later 2.08.78. In diezelfde 600m moest Gilles na een prangende wedstrijd vrede nemen met een 2^{de} plaats, maar wel in een goede 2.03.45. Gilles wist zich bij het hockeybalwerpen met 29,46m ook op de 2^{de} plaats van de WALO-recordtabel te hijsen! In het verspringen werd hij knap 2^{de} met een sprong van 3,65m. In de 80m en de 600m waren Inthe, Chloe en Senta onze miniemen en ze wisten in beide wedstrijden beslag te leggen op plaatsen 2, 3 en 4. En in het kogelstoten deden ze dat nog eens, maar nu leverde Chloe de beste prestatie van de 3 met 6,28m, voor Senta met 5,21m en Inthe met 4,98m. Sterke meisjes! Merel Jacobs was blij dat de crossen achter de rug waren en ze hoopte op een goede

sprintprestatie. Dat lukte aardig, met een knappe 15.39 op de 100m en een 2^{de} plaats. Haar tijd was net 1/100^{ste} seconde sneller dan opa André op dezelfde afstand. Je wordt ouder opa, geef het maar toe...

Jade zagen we enkel aan het werk in het kogel, waar ze 5,31m kon overbruggen.

Een weder optredende Ruth De Smet, - na het behalen van een knappe kampioenstitel in het voetbal - kon onmiddellijk aanknopen met de overwinning, eveneens in het kogelstoten met 6,55m! Knap! Siebe, Jasper en Charlotte zetten ook hun snelste beentjes voor in die 100m: Siebe liep 15.98, Jasper 14.63 en Charlotte 14.58.

Op de 1500m die de cadetten en scholieren jongens en meisjes voorgeschoteld kregen liepen Jasper 5.47.85 (overwinning!), Charlotte 5.25.91 (eveneens een overwinning!) en Joke 5.43.06 (2^{de}); stuk voor stuk degelijke tijden.

Tot slot zagen we Jasper en Siebe nog aan het werk in het verspringen: Jasper won die wedstrijd met 3,87; Siebe werd 3^{de} met 3,27m. Met de verbetering van een paar clubrecords en een aantal mooie prestaties is het zomerseizoen prima gestart!

1 Mei loop in Nieuwkerken.

Zowat de helft van de bij WALO aangesloten jeugdathleten tekenden present op onze jaarlijkse 1 mei-loop. Met 27 aanwezige jeugdathleten op 1 wedstrijd is dat een nieuw record! Overigens, niet alleen de hoeveelheid atleten viel op, maar ook de door hen geleverde prestaties waren niet min! Zo konden we prachtige

overwinningen optekenen voor Inthe, Jade, Jasper, Sander, Gilles, Lorien en Owen. Bovendien was er een 'clean sweep' WALO-jeugd podium bij de benjamins jongens met naast Owen ook Tijn Van Hooste en Tibault Thoen op een knappe 3^{de} plaats. Nicola Thoen werd hier knap 4^{de} en even verder volgden dan Lars Heeman, Toon Keymeulen en Oscar Spruyt op plaatsen 8, 9 en 10. Er waren 15 lopertjes.

Naast Lorien konden we ook Zeta Bombeke en Lore D'Hollander bij de pupillen aan het werk zien: ze werden mooi 4^{de} en 5^{de}. Ook bij de pupillen jongens met Gilles, een knap stand houdende Wiebe en een sterk eindigende Cédric werd een volledig rood-wit WALO-podium. Geen 2 zonder 3 dachten Inthe, Chloë en Senta, en ook zij zorgden voor een uitsluitend WALO-podium bij de miniemen meisjes. We zouden bij al dat

geweld bijna onze benjamins meisjes vergeten... Met 6 WALO-juffertjes op 7 deelnemers hoopten we ook op een overwinning, maar helaas!! Jente Aelbrecht werd knap 2^{de} na een zeer sterke wedstrijd. Noa De Jonghe en Esmée Schouten sprintten verbeterd voor de 3^{de} plaats die uiteindelijk door Noa in de wacht werd gesleept. Esmée werd dus mooi 4^{de}, even verder gevolgd door Elise, Manon en Julie.

Wat een weelde bij onze jongste jeugd!

De kadetten en scholieren kregen een afstand van 5km voorgeschoteld en het was afwachten hoe Jade, Anke en Jasper voor de eerste keer die afstand zouden verteren. Heel goed, zo bleek. Jade liep zich naar een mooie overwinning en was 7 secondjes sneller dan Anke. Ook Jasper boekte een knappe overwinning in een mooie tijd van 20'16" (!!!!) en liep trainer André daarmee op 2'. Jasper lijkt met de

langere afstand geen probleem te hebben.

Inge Van Bogaert, toch al een heel tijdje aan de sukkel met allerlei kwetsuren, kon toch rustig haar 5km uitlopen.

Sander De Grave tenslotte liet opnieuw zien heel wat in zijn mars te hebben: met een tijd van 17'12" werd hij onbetwist winnaar bij de scholieren, maar nog meer indrukwekkend was zijn 3^{de} plaats van alle deelnemers.

Je ziet: 1 mei was een hoogdag voor onze Vliegende Schoenen!

Foto's van de 1-mei loop! (Marc Van Hove)



Owen, Tijn en Tibault op 1, 2 en 3



Lorien 2^{de} en Noa 3^{de}!



Inthe, Chloë en Senta op 1, 2 en 3 bij de miniemen.



Hup, Hup, Hup WALO: Gilles (1), Wiebe(2) en Cédric (3)



Benjamins meisjes aan de start van hun reeks!



Lore D'Hollander: met de glimlach aan het werk!

Pistemeeting in Burcht: 13 mei.

Ondanks het moeizame verkeer richting Burcht konden we opnieuw 21 Vliegende Schoenen zien aantreden in Burcht die zich inschreven voor velerlei disciplines. Zo zagen we Stef Jacobs aan het werk in het kogelstoten, een van zijn favoriete onderdelen. Na een minder goede worp van om en bij de 6m wist hij zich telkens te verbeteren om met zijn laatste worp een knappe 7,49m te behalen. Daarmee werd hij 3^{de} (op 25 (!!!) deelnemertjes. Owen deed het eveneens uitstekend en werd 4^{de} met 7,24m. Verder volgden dan nog: Tibault (4,91m), Tijn (4,86), Nicola (3,97) en Oscar (3,90m). Voor Tibault, Nicola en Oscar was het hun eerste kogelstootwedstrijd!

Bij de meisjes benjamins was het ook voor de eerste keer dat Manon Thoen kogel deed en ze werd onmiddellijk 2^{de} met een stoot van 5,26m, Jente en Elise stootten de kogel respectievelijk 4,11m en 3,23m ver! Gilles en Cédric moeten al een 2kg zware kogel wegstoten en ze deden dat niet slecht: Gilles 5,50m en Cédric 4,74m!

Senta, Inthe en Chloë hadden hoogspringen op het programma staan. Senta wist mooi 1m te overschrijden terwijl Chloë moesten afhaken met een sprong van 0,95m. De discus was een uitdaging voor Siebe en Jasper. Ze

hadden het de zaterdag voordien nog getraind en wilden nu wel eens weten hoe ze het ervan af zouden brengen. Siebe deed het uitstekend: met zijn laatste poging ging hij zeker 3 a 4m verder en landde de discus op 16,80m. Jasper kreeg de schijf niet goed onder controle en moest tevreden zijn met 15,04m. Blijven oefenen jongens: het zal wel eens beter lukken!

Ook Charlotte waagde zich aan het hoogspringen en wist met een sprong van 1,30m de 2^{de} plaats te behalen bij de scholieren meisjes! Daarmee zette ze tevens een WALO-record neer!

Op naar de loopnummers dan! Voor de reeksen tot en met de miniemen stond een 600m op het programma en voor de kadetten en scholieren een 200m en 1000m. Sander De Grave liep op die 1000m 2.56.37, werd ermee 2^{de}, maar was achteraf niet zo tevreden met zijn tijd. Charlotte won vlot haar 1000m in 3.19.56 en ook zij was niet tevreden. Maar geen nood: met wat meer tegenstand en betere omstandigheden (er stond nu veel wind..) komen die snellere tijden wel!

Goede tijden op de 1000m ook voor Joke (3.48.68), voor Inge (4.09.18) en Jasper (3.27.62).

Op de 200m zagen een heel knappe sprint van Jade (31.11). Ook Anke (35.27) en Siebe (34.05) repten zich snel naar de aankomst!

De tweeling Tibault en Nicola Thoen startten in de eerste reeks van de 600m benjamins. Nicola was vrij snel weg maar Tibault vertrok pas als laatste. Maar gaandeweg schoof hij naar voren om uiteindelijk met een knappe eindsprint mooi 3^{de} te worden in 2.21.02. Van zijn kant bleef Nicola het goed volhouden en werd 5^{de} in 2.27.72, eveneens een niet onaardige tijd! Owen, Tijn, Stef en Oscar waren in de andere reeks ingedeeld. Owen zette weer een dijk van een wedstrijd neer, werd mooi 2^{de} in een knappe 2.05.46. Tijn werd 5^{de} in 2.14.06, Stef 6^{de} in 2.15.81 en Oscar 14^{de} in 2.51.18.

Elise, Noa, Jente en Manon liepen eveneens de 600m. Elise plaatste zich met 2.31.84 als 4^{de}, Noa met 2.38.40 als 5^{de}, Jente deed er 2.47.30 en Manon 2.55.61 over. De zusjes van Oscar en van Noa waagden zich als niet-aangeslotenen ook aan de 600m en liepen allemaal een sterke wedstrijd!

Gilles en Cédric liepen in hun 600m eveneens een goede wedstrijd met respectievelijk een knappe 2.04.08 en 2.09.90 als resultaat!

Chloë, Inthe en Senta tenslotte liepen over dezelfde afstand: 2.23.49, 2.36.27 en 2.53.75.

Voor een paar van onze atleetjes was dit een eerste kennismaking met een pistewedstrijd en zo te horen na de meeting smaakte dat naar meer

Walo weekend:

verslag door een stand-up comedian in spe!

Het Walojeugd weekend was super! De grote gingen met de fiets en alles ging goed tot Jari een leuke band had ter hoogte van Burcht. Dan bijna aangekomen rijdt Charlotte een fiets omver die te midden van het fietspad stond en waarbij die vrouw niet zo gelukkig was. In Herentals aangekomen heel even uitrusten en dan de kamers in orde gaan brengen.

We waren er nog geen uur en ik had al een blessure opgelopen door Malou Van Hooste (mijn knie tegen de deur gestoten). s' Avonds zijn we gaan zwemmen. Zoals altijd was dit ook weer super goed! Achter het zwemmen nog even nagepraat en in bed. Zaterdag ochtend, ochtendloop gaan doen ondanks dat de meeste er niet veel zin in hadden zijn we toch vertrokken en heeft iedereen goed zijn best gedaan.

Dan gaan eten en begonnen met de inter-club waar het team van Ruth (Ruth, Sander, Jordi, Anke, Stef en Julie) gewonnen had en Ruth de beker mee naar huis heeft genomen. Wat we allemaal moesten doen voor de inter-club was zo als gewoonlijk het zelfde honkeybalwerpen, kogelstoten, verspringen, 100m, 400m, 1000m en een aflossing. Het spijtige was dat het weer een beetje lastig deed om dit te doen en we niet op de piste mochten.

Dan iedereen zich gaan opfrissen en schnitzel gaan eten waar er 5 meisjes keken (door de goede dieren imitaties van Malou en Charlotte), en die ik er nu bij heb als vrienden. In de namiddag het cluedo spel gedaan dat Bert in elkaar gestoken heeft. Waar het team van André gewonnen had (zwart met witte sterretjes). Beschuiten eten: je mocht niks laten vallen of je moest het oprapen en in uw mond steken (vraag dit maar aan Siebe). En het om ter verst schoen schoppen in de regen.

s' Avonds de quiz waar team 'Thuis' heeft gewonnen. Daar wil ik de trainers voor bedanken omdat ze dat heel goed in elkaar gestoken hadden. Ook de groepsnamen waren heel goed bedacht. Zo had je team Samson & Gert, FC de kampioenen, Thuis en de Smurfen. Maar het beste vond in toch het muurzitten. Ik die het te warm kreeg en daar mijn broek uitspeelde en daarachter mijn trui (en die meisjes maar kijken). En toen André zei da ik stand up comedian moest worden zei ik : " ik blijf wel zittend comedian"! (om toch maar te winnen!) Daarachter hebben we dan toch nog allemaal kunnen genieten van een stukje cake en een drankje om zo de perfecte dag af te sluiten en waar Jade en Sander toch iets dichterbij elkaar kwamen. Zondag alleen nog inpakken en een oriëntatiewandeling; allé wandel. Waar het team van Bert eerst was aangekomen en het juiste codewoord (dat er niet eens was) hardlopen toch gevonden werd. Het was toch tof om een keer iets te zoeken dat je niet gemakkelijk vindt.

Eerst nog goed en veel stoofvlees met frietjes gegeten en dan op de fiets. Op de fietstocht terug met de muziek van Charlotte en van mij ging Joke helemaal los op deze liedjes: Marco Borsato met "rood" en de romeo's met "Julia".

Verslaggever: Jordi De Nocker

WALO-Jeugd weekend in Herentals 15-17 mei.

Zoals reeds jarenlang een traditie is trokken we met 33 Vliegende Schoenen (inclusief trainers) op vrijdag 15 mei terug naar het sporthotel van het Bloso sportcentrum in Herentals. De fietsers vertrokken op vrijdagmorgen om 09.30h in Nieuwkerken en kwamen na een rustige tocht, zonder al te veel problemen (1 leuke band) rond 15.00 aan in Herentals.

Iedereen was goed op tijd zodat de liefhebbers nog voor het avondeten eerst nog een matchke gingen voetballen onder een stralend zonnetje.

Na het eten ging het terug richting het nabijgelegen zwembad, waar er gestreden werd voor de bal en waar de kleinsten hun hart konden ophalen aan de schuifaf en het bubbelbad.

Rond 21.00h terug naar het sportcentrum waar iedereen nog eens kon drinken en kon genieten van de door de ouders meegegeven cakes. Hmmm! Lekker...!

Dan naar bed voor een goede (????) nachtrust.

Zaterdagmorgen om 07.00h - wie haalt het in zijn hoofd om dan al te gaan lopen?? - staat er telkens een ochtendloopje op het programma voor de

miniemen kadetten en scholieren, maar deze keer wouden ook Gilles, Cédric, Wiebe en Stef mee.

Een half uurtje rustig joggen 's morgens is toch leuk: de morgenstond heeft goud in de mond.

Dan nog een lekker douche en aanschuiven voor een heerlijk ontbijt! En dat het smaakte!

Trainer André had weer een interclubwedstrijd in mekaar gestoken voor 5 ploegen van telkens 6 atleten. We moesten wel improviseren, want de atletiekpiste was in onderhoud - hier en daar werd er nieuwe tartan gelegd - en we moesten dus op het nabijgelegen

voetbalplein de verschillende proeven: 80m sprint, kogelstoten, verspringen, 400m, hockeybalgooien, 1000m en de aflossing, doen.

Alle macht aan de dames deze keer, want de kapiteins van de ploegen waren Charlotte, Ruth, Joke, Malou en Inge.

In de verschillende proeven konden we her en der een paar mooie prestaties optekenen: Gilles die een knappe 5^{de} plaats wist te lopen in een sterk bezette 1000m, Julie die knap 3^{de} werd in het kogelstoten, Sander, die deze keer broer Jasper wel kon kloppen in het hockeybalgooien (52m tegen 44m) en Charlotte die in haar reeks van de 400m enkel Robin moest voorlaten.

Het ging er spannend aan toe en de inzet was groot! Uiteindelijk won de ploeg van Ruth de interclub, gevolgd door de ploeg van Inge en die van Joke.

's Namiddags stond er weer Cluedo op het programma: het spel was in mekaar gestoken door Bert en kon opnieuw op heel wat bijval rekenen. Bij het schoentrappen slaagde er iemand in om zijn schoen in de takken van een boom vast te laten zitten; trainer Benny heeft nog pijn aan zijn hamstrings van het muurzitten; Merel kon de maximum tijd in het touwtje springen vol maken en in het kruiwagen lopen zakte Anke door de armen, maar kon haar ploeg desondanks de overwinning behalen; iedereen liep als een kip zonder kop te zwalpen na 10 keer rond een flesje te hebben

gedraaid om daarna alsnog een ander flesje met water te proberen vullen. Hilariteit en plezier alom! Uiteindelijk won de ploeg van trainer Andre de Cluedo: de dader die in het Sporthotel binnendrong was Bert Haentjens die daarbij een hakbij gebruikte om er alle koeken en snoep te stelen. Foei Bert !!!!

Na deze leuke namiddag konden we weer genieten van lekkere spaghetti bolognaise. 's Avonds stond er dit keer geen 'WALO gots talent' op het programma, maar hadden Bert en Diewertje een avondvullende kwis/spelavond in mekaar gestoken. 4 ploegen werden gevormd en telkens moest er 1 speler uit elke ploeg een spelletje doen, of een muziekvraag beantwoorden.

De 'performance van Jordi' was daarbij een van de hoogtepunten.

En natuurlijk werden de cakes en de chips opnieuw gesmaakt en de trainers en de oudste atleten konden van een pintje genieten en de jongsten konden zich tegoed doen aan frisdrank.

Sommige van de atleetjes – nietwaar Lore – waren al heel moe en kropen wat vroeger in bed.

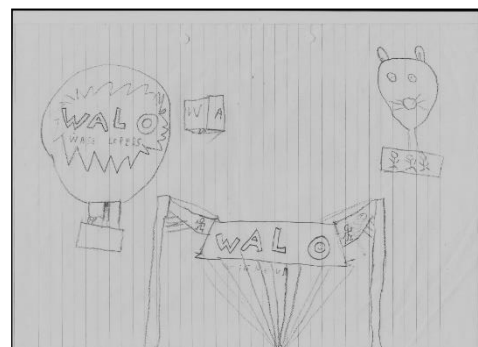
Ondergetekende is die avond ook vroeg gaan slapen - wast zijn handen dus in onschuld, maar ik hoorde 's anderendaags allerlei verhalen over late opblijvers en dat het toch gesmaakt had... Ja bij

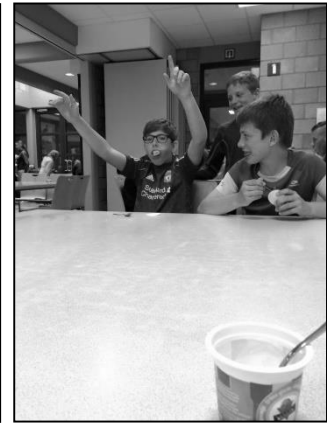
sommigen werd zelfs een nieuwe haarsnit uitgeprobeerd..

Zondagmorgen, terug een lekker ontbijt! 't Was de bedoeling om daarna naar de dichtbij gelegen toeristentoren te gaan, maar die bleek maar toegankelijk te zijn vanaf 10.00h en dus te laat voor ons en dus werd er in de gauwte een alternatief gevonden: oriëntatielopen, of beter gezegd – wandelen. Op het domein moesten een 10-tal paaltjes gezocht worden, waar je dan een vak op een blad papier kunt prikken om te bewijzen dat je er geweest bent. Een leuke, ontspannende bezigheid.

Tijd om in te pakken en de kamers te ontruimen – ja zo'n WALO-jeugdweekend gaat snel voorbij – en dan naar de refter voor het laatste middagmaal: van Jeroen Meus: frieten met stoofvlees!

De eerste ouders waren er dan al snel om hun kroost op te halen en de fietsers konden onder een stralende zon terug naar huis! Hierna vind je nog wat sfeerfoto's en een tekening die Tobias maakte tijdens het weekend die duidelijk WALO in het hart draagt!





Walojeugdweekend
Herentals 15-17 mei

**Wedstrijd in Schoten:
06 juni 2015**

De Vliegende Schoenen waren op recordjacht op de pistemeeting van Schoten. Ideale omstandigheden met een stralende zon en niet al te veel wind! Voor alle jeugdreeksen van benjamin tot scholier stond er een 100m, een 800m en kogelstoten op het programma. In de 100m zagen we al onmiddellijk 2 sterke prestaties van onze benjamins Stef Jacobs

en Julie Martens. Julie werd knap 2^{de} in haar reeks in 18.02 en Stef was de beste over beide reeksen. Meer nog: met een tijd van 15.29 sprintte hij een nieuw WALO-record en verdringt daarmee Stijn Kluskens na 18 jaar van de topplaats! Verder zagen we nog Cédric, Inthe, Chloe, Senta, Siebe, Jasper, Jade, Anke, Jana en Kyllian aan het werk op de 100m. Hun respectievelijke tijden waren: 16.69, 16.34, 16.70, 17.14, 16.36, 14.33, 14.29 (Heel

knap van Jade!), 16.89, 16.13 en 12.90 (!!!!). Die laatste tijd is dus van Kyllian die hiermee ook een knappe overwinning kon boeken. De mooiste en spannendste wedstrijd van de hele namiddag was volgens mij de 800m benjamins jongens met Stef opnieuw in een hoofdrol. Na een goede start schoof Stef mee in positie 4: 2 lopertjes liepen al snel een eindje voorop, maar tussen de 500 en 600m begon Stef aan een indrukwekkende remonte.

Beetje bij beetje naderde hij de koploper en ging erover op 70 van de aankomst. Maar de tegenstrever antwoordde en bijna zij aan zij bleven zij die laatste 70m sprinten. Stef won uiteindelijk met 4 honderdsten van een seconde verschil in een knappe tijd van 3.00.74! Ook Cédric liep een sterke 800m: met veel karakter en grinta eindigde hij in 2.53.51. Inthe en Chloe vochten een mooi duel uit: Inthe liep mooi 3.20.72 en Chloe 3.22.94! Anke zette over dezelfde afstand eveneens een mooie 3.11.42 neer en zus Inge deed er 3.16.21 over. Joke, tenslotte liet de voorbereiding van de examens voor wat ze was

en eindigde hier in 2.54.80. Bij de kadetten jongens zagen we opnieuw Kyllian en Jasper aan de start van de 800m. De wedstrijd kwam echter heel traag op gang, 't was net alsof ze in hun tuin wandelden; geen wonder dat het tot een felle eindsprint kwam waarin Kyllian nu 2^{de} werd en Jasper 3^{de}. Hun tijden 2.28.73 en 2.34.19. Niet slecht, maar volgens mij moet dat stukken sneller kunnen!

Het kogelstoten dan: winnaars van hun wedstrijd werden: Julie (6,92m) en verbetering van het 17 jaar oude WALO record van Tineke Redant; Stef (8,69) en verbetering van het bijna 20 jaar

oude record van Landerik Van Eynde), Jana Van Houtte (8,26m) en 2^{de} beste WALO prestatie; Kyllian (9,09m) en verbetering van het record van Jens Van Damme..

De overige uitslagen in het kogelstoten waren: Cédric (kogelstoten is niet echt zijn ding) 4,79m; Senta (7,11m) sterk van Senta!; Chloe 5,97m en Inthe 5,74m. Dan nog Jade met 5,80m en Anke met 4,59m, Jasper met 7,04m en Siebe met 6,35m.

Al bij al een zeer geslaagde meeting voor onze Vliegende Schoenen dus! Moet het nog gezegd dat onze jeugd talent heeft?

Mededelingen jeugd.

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



Promoties op al onze modellen 2011

Alle modellen 2011 aan nooit geziene prijzen!!!!

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

Re. Si Bike

Vrasenestraat 40 te Nieuwkerken - Waas

03/776 27 17



Hersteldienst van fietsen van alle merken.

10% korting op onderdelen voor Walo op vertoon van lidkaart

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

BE0870504823

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



PAELINCK
ANDRE

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

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsopfferte

a.paelinck@skynet.be

Feestzalen Roxy

Familie Daelman-Smet Nieuwkerkenstraat 297 9100 Nieuwkerken
03/776 09 09 of fax 03/766 40 15

- Drie prachtige zalen met airco
- Volledig vernieuwde chalet in unieke tuin voor allerlei feesten, recepties en fotoreportages
- Eigen keuken en vakkundige bediening

Elke zondag vanaf 13 uur familiemenu of een menu naar keuze (enkel mits reservatie)

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

Dinsdag gesloten

feestzalen.roxy@telenet.be

HERWIGSPORT.BE

TEAMWEARSPECIALIST – VOETBAL – VOLLEYBAL – RUNNING – FITNESS

Uw Sportspecialist met merken zoals:

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

Fanmerchandise van uw favoriete club:

FC Barcelona – Real Madrid – Chelsea FC
Club Brugge - RSC Anderlecht - KRC Genk

Speciale condities voor clubs!!!!

Vlyminckshoek 40a 9100 Sint-Niklaas

Openingsuren: Maandag tot Vrijdag 14.00 – 18.00 uur

Zaterdag van 10.00 – 16.00 uur

Tel.: 03.778.13.21 - GSM.: 0475.81.67.99

Mailadres: info@herwigsport.be

Walo Weekend Bosberg 8-10 Mei 2015

Het moet van 2005 geleden zijn dat Walo nog eens te gast was in deze schitterende locatie in Houthalen-Helchteren. Velen van ons gezelschap waren er toen al bij, maar de jaren hebben hun tol geëist: de fietsverplaatsing die vroeger vlotjes aan een gemiddelde van 30km/u werd afgehaspeld – zo heb ik me toch laten vertellen – ging nu niet sneller dan 27 km/u en zelfs dat bleek voor velen al zwaar genoeg, hoewel ondergetekende, die voor de eerste keer meefietste door al die straffe verhalen van vroeger wel voorbereid was om die prehistorische snelheid te halen, doch dit bleek dus niet eens nodig en hij had zich beter gespaard voor die (achteraf gezien) lastige duurloop van zaterdagochtend.

Dit gaf ook de toon aan voor het hele weekend: geen volgeladen programma meer met (quasi verplichte) loopsessies van 20+ km, wandelingen van 3 uur, hindernissenpistes etc... maar een vrijblijvender aanbod van recreatieve activiteiten waarin iedereen zijn gading wel zal hebben kunnen vinden: dagelijkse loopsessies, een succesvolle botsbalwedstrijd, kompaslopen, petanque voor de nog niet uitgeslagen 40-ers en 50-ers, natuurwandelingen, tafeltennis, zwemmen, een leuke kwis 's avonds...kortom niets moest, alles kon, dus ook die lange duurlopen hoewel het groepje gegadigden hiervoor wel erg beperkt was.

Voor de toekomst lijkt dit dan ook een richting aan te geven die we met deze Walo-activiteit uit wensen te gaan: omdat we er toch naar streven om zoveel mogelijk leden en sympathisanten van verschillende leeftijden en met diverse fysieke mogelijkheden te willen aantrekken zullen we die diversiteit aan activiteiten vrijblijvend moeten aanbieden aan de deelnemers: Fietsen tegen 30 km/u, fietsen tegen 25 km/u, 5 km joggen, 20 km duurloop, misschien een culturele uitstap voor de geïnteresseerden ... alles zal mogelijk worden gemaakt, voor elke activiteit zal de gepaste begeleiding worden voorzien. Daarmee hopen we toch zeker de jongere generaties over de streep te trekken om eens mee te gaan: zij zullen zien dat dit echt een fantastische groep is, die jaar na jaar sterker aan elkaar blijkt te hangen.

Over de accommodatie en de omgeving van Bosberg hebben we veel goede dingen mogen opvangen: om een divers activiteitenprogramma te kunnen aanbieden moeten uiteraard de mogelijkheden aanwezig zijn en dit is hier zeker het geval: een zwembad, binnensporthal, een schitterend heidegebied om te wandelen of te lopen (en verloren te lopen...), een aangename bar met mooi terras voor de après-sessies en nachtelijke uren, aangename en nette kamers...

Er is dan ook door het bestuur reeds besloten om voor 2016 ook dit te weerhouden voor ons volgend Walo-weekend (weekend 20-22 mei – schrijf alvast in jullie agenda) Wij hopen dan ook op een talrijke opkomst, en de fietsbrigade kan al beginnen trainen: op tijd beginnen is de boodschap, ondergetekende kon daarvan getuigen...

Walter

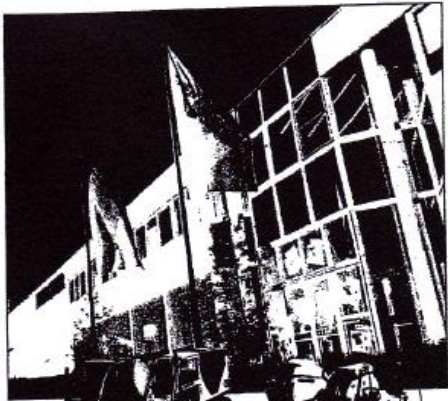
DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KÄRCHER SPECIALIST**

N.V. KÄRCHER CENTER L. VAN MOL

Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse

Tel.: 052 46 04 07 Fax: 052 46 03 21

www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst *Guylène*



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

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnements

Bloemen voor bedrijven

Neurop-Interflora



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



Auto's: uitlaten, batterijen, trekhaken en fietsdragers
Thule: dakdragers en boxen

Moto's en scooters: banden, remblokken, kettingkits, batterijen

openingsuren: di-wo-do-vr: 8u30-18u00.
za: 9u00-13u00. ma op afspraak.

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

DISCOBAR HALFWEG

BIJ DJ BOEKIE BOY

0496/39 72 98

AMBIANCE VERZEKERD

Voorkomt sporten hartfalen?

Rik Dhollander

29 april 2015

Het hartfalen van Gregory Mertens, profvoetballer bij Lokeren en pas 24 jaar, heeft heel wat vragen doen rijzen over het al dan niet kunnen voorkomen van dit soort problemen op basis van screening op hartafwijkingen. Vele sporters en zeker de professionele laten zich regelmatig controleren op mogelijke hartafwijkingen in de hoop (en overtuiging) dat zij op die manier kunnen voorkomen dat er iets fout gaat met hun hart al dan niet gevolgd door overlijden.

De eerste vraag is of en in welke mate sporten de kans op hartfalen doet verminderen. Daarnaast is het de vraag of een regelmatig hartonderzoek dat op zeker moment een hartafwijking vaststelt, aanleiding moet zijn tot het stopzetten van zware inspanningen bv. bij intensieve sport, en of dit dan een hartfalen zal voorkomen. Een derde vraag is of er niets kan misgaan wanneer het hartonderzoek geen enkel mankement aanwijst en dus volledig groen licht geeft voor zware inspanningen.

De bekende professor Brugada zegt dat je nooit zekerheid hebt, niet dat je niets kan overkomen en evenmin dat je gedoemd bent om aan hartfalen ten onder te gaan.

Ten allen tijde kunnen zich onvoorziene problemen voordoen zoals ritmestoornissen of kransslagaderproblemen. Wat dat betreft, zegt cardioloog Hans van Brabant, zijn de huidige onderzoekstechnieken ontoereikend. Regelmatige hartscreenings bij amateursporters tussen 14 en 35 jaar voor komen volgens hem niet dat op 1 miljoen mensen uit die categorie er jaarlijks 10 overlijden aan onverwacht hartfalen. Anderzijds zijn er bij dat miljoen mensen liefst 300.000 bij wie wel "iets" wordt vastgesteld dat enige verontrusting kan teweeg brengen.

Laten we maar aannemen dat daar veel "vals positieven" tussen zitten maar het geeft wel de betrekkelijkheid van een onvoorwaardelijk geloof in regelmatige screenings aan. 1000 "risicogevallen" doen stoppen met sporten en deze mensen voor vele jaren ongelukkig maken doe je niet zomaar zelfs niet wanneer daardoor één enkel leven gered wordt.

Het is ook helemaal niet zeker dat bij deze "risicogroep" het feit dat deze mensen aan sport doen oorzaak is van de vastgestelde afwijking. Het is evenmin een uitgemaakte zaak dat sporters die regelmatig zware inspanningen leveren een grotere risicogroep vormen op hartfalen.



Prof. Van Brabant stelt dat tijdens de inspanning het risico voor topsporters inderdaad groter is maar in rust ligt het bij hen net veel lager dan bij de amateursporter. Gezien het feit dat de topinspanningen slechts over korte tijd lopen, is het nettorisico op hartfalen bij hen

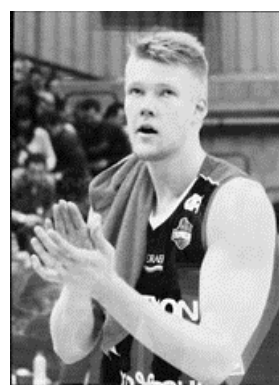
lager dan bij de gewone burger.

Het is wel duidelijk dat een voorval als dat met Gregory Mertens een enorme impact heeft op de burger. De vaststelling dat een (top)sporter die regelmatig onderzoek ondergaat toch nog onaangekondigd aan hartfalen kan ten onder gaan, beroert iedereen. Het zou evenwel fout zijn daaraan ongenueanceerd vast te knopen dat regelmatige screening geen zin zou hebben, integendeel. Laat ons maar stellen dat wij als regelmatige sporters de kwaliteit van ons leven ten goede beïnvloeden en dat we goed bezig zijn. Blijven doen dus.

n.v.d.r.: kort na het schrijven van dit artikel, bezweken nog eens twee jonge (top)sporters:



Tim Nicot, 24 jaar
Voetballer (Beerschot)



Rasmus Larsen, 20 jaar
Basketter (Charleroi)

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be

GRAFZERKEN VAN DE VELDE DIRK



Wij zijn gespecialiseerd in het plaatsen en onderhouden van grafmonumenten.
Een grafmonument is een persoonlijke keuze van de nabestaanden.
Bij dit monument kan men tot rust komen en de herinneringen bovenhalen.

Voor meer informatie over alle mogelijkheden kan u
steeds met ons contact op nemen. Dit is uiteraard vrijblijvend

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

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

Begrafenissen – Rouwcentrum

VAN DE VELDE DIRK

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

Marktlein 73
9130 Kieldrecht
Tel. : 03 773 30 02

*Stijlvol verzorgde diensten met ceremoniebegeleiding.
Voorafregeling uitvaart
Corona uitvaartverzekeringen*

Rouwcentra in Kieldrecht en Nieuwkerken.
Zaal voor koffietafels

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

Zondag, 6 september 2015



3e editie
BALLONLOOP2015
de stadsloop van Sint-Niklaas

Schrijf je nu
in >

3de editie van de leukste loopwedstrijd van het Waasland!

1KM
KIDSRUN

- ✓ GRATIS INSCHRIJVING
- ✓ GRATIS IJSJE

5KM
SHORTRUN

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

10KM
LONGRUN

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

De goede loophouding

Rik Dhollander, juni 2015

Een goede houding aannemen bij het lopen is een complexe en delicate opdracht. Vooreerst wordt de looppositie door heel wat factoren bepaald en voornamelijk door factoren die we niet in de hand hebben. De belangrijkste factor is misschien wel de persoonlijkheid. Met wat meer ijdelheid kunnen we de gevleugelde woorden uitspreken: "loop voor mij en ik zeg wie u bent".

Maar zo ijdel zijn we niet. We doen dus ook geen uitspraak over hoe uw persoonlijkheid in mekaar steekt. Maar het is duidelijk dat zelfverzekerdheid, vertrouwen, zich energiek voelen, positivisme of het omgekeerde ervan de loopstijl in belangrijke mate bepalen.

Anderzijds is het ook zo dat sleutelen aan de natuurlijke loopstijl tot krampachtigheid kan leiden en uiteindelijk schaadt aan de efficiëntie van de loopstijl.

Toch zijn er enkele aandachtspunten die uw lopen kunnen verbeteren en die misschien wel tot beter resultaten kunnen leiden en die alleszins het loopplezier ten goede komen:

1) Lopen doe je met je ganse lichaam. Laat armen en benen in een soepele totaalbeweging ronddraaien. Heb het gevoel dat uw armzwaai de beweging van de benen ondersteunt.

2) Loop ontspannen. Twee gouden regels daartoe: ontspan uw voorhoofd en laat uw schouders zijdelings afzakken. Een gefronst voorhoofd of opgetrokken schouders vergen veel energie en verraden bovendien krampachtigheid. Misschien is het een tip om aan de start van een wedstrijd tegen uw concurrenten te zeggen dat ze er gespannen en onzeker uitzien...

3) Let op de tijdsduur van het voetcontact met de grond. Naarmate de wedstrijd korter is, hebt u er alle voordeel bij om de tijd gedurende dewelke de voet contact heeft met de grond te verkorten. In een spurtnummer moet je als het ware het gevoel van stuiten op de voeten krijgen. Of noem het "bouncing" om een Engelse term te gebruiken. Hoe korter de 'stuitfase' des te energiever wordt de afstoot en des te sneller de pas. Kom echter naarmate de wedstrijd langer wordt meer naar een natuurlijk afrolpatroon van de voeten wat dan weer de souplesse van de loopbeweging ten goede komt.

4) Hou toch nog rekening met een aantal aandachtspunten:

- Hou tijdens het lopen de handen en vingers in een open vuist.
- Hou de ellebogen daarbij \pm in een hoek van 90°.
- Trek je hoofd niet in de nek bij het lopen. Het hoofd in evenwicht in het verlengde van de romp geeft een kracht en evenwicht en leidt tot een meer ontspannen loop.
- Trek de knieën niet te hoog op bij een langere loop. Dit wel doen, vergt veel extra energie. Naarmate de wedstrijd korter wordt, of de versnelling heviger geeft het hoog optrekken van de knieën een beter rendement.
- Ga tijdens het lopen niet teveel balanceren met het bekken. Dit leidt tot energieverlies en verstoort het mooi gesynchroniseerd ronddraaien van armen en benen. Romp- en bekkenstabiliteit zijn een stevige basis waarrond het armen- en benenspel in groter harmonie haar kansen krijgt.
- Bewaar ten allen tijde in het hoofd de positieve loopspirit. Geniet van uw loopstonde en laat de toevallige passant met verrukking vaststellen: "Ha, die geniet ervan!"



WALO in de kijker:

Liesbeth Vereecken



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

Mijn grootste sympathie gaat uit naar de paralympiër Marieke Vervoort.

Ondanks al haar tegenslagen op gezondheidsvlak een echte vechter met heel veel levenslust en met mooie prestaties op haar palmares.

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

Veel bewondering gaat uit naar het Arte Gymnastica in al zijn disciplines, zijnde turnen, tumbling, acrogym, trampolinespringen, dans, streetdance,...

Kracht, flexibiliteit, snelheid, coördinatie, balans en elegantie staan centraal. Deze sporttak krijgt volgens mijn mening nog steeds niet de verdiende waardering.

Voetballers daarentegen krijgen teveel lof.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit.

Als twaalfjarige behaalde ik op een turnwedstrijd op het onderdeel conditie/grond een verdiende score van 9.25.

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

In mijn vrije tijd ben ik graag creatief bezig. Vroeger spendeerde ik veel tijd aan tekenen, knutselen en boetseren met Fimo. Momenteel is mijn grootste doel zoonlief zoveel mogelijk van de wereld de laten ontdekken. ☺ Fietsen, wandelen, de dieren verzorgen, ... Bloemschikken en experimenteren in de keuken behoren ook tot mijn favoriete activiteiten.

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

Als vroede vrouw te Bornem, word ik bijna jaarlijks uitgedaagd de Dodentocht te trotseren...

Who knows.

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

Het misbruiken en mishandelen van onschuldige kinderen raakt me in het diepste van mijn ziel. De vele familiedrama's in de actualiteit vind ik eveneens schrijnend.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Samen met ons gezinnetje in het vroege ochtendgloren genieten van een uitgebreid ontbijt. Gevolgd door een fietstocht in de weidse natuur. Niet vergeten me onderweg te trakteren op ne grote crème-glace. Eenmaal thuisgekomen een verfrissende douche nemen en de rust in de tuin opzoeken om te genieten van een lekkere barbecue.

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

De stoere topacteur Matthias Schoenaerts, beter bekend als Jackie Vanmarsenille in de filmtopper Rundskop. Naast hem wil ik wel eens pronken op de rode loper.

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

WALO omschrijf ik als een leuke bende, waar ieder zichzelf kan zijn en zich thuis voelt.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Een woensdagavond-training voor de vrouwen en de mannen blijven thuis. ☺

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



Zomerkalender AVVV

de vermelde pistewedstrijden zijn vanaf junior

| Datum | | Club | Plaats | Uur |
|---------------------|---|-------|--|--------|
| Zaterdag 20 juni | piste D: 150m – 800m – hoog H: 150m – 1500m - hoog | ACSS | gemeentelijke atletiekpiste Sportweg 1 Stabroek | 14.00u |
| Zondag 21 juni | stratenloop D: 5km – 10km H: 5km – 10km | AVI | Neerlandhof, Edenplein Wilrijk Parking: IKEA en Atlas Copco | 13.00u |
| Zondag 28 juni | piste D: 200mH – 4x100 – 2000m - hinkstap H: 200mH – 4x100 – 2000m - hinkstap | ZWAT | atletiekterrein “De Wallen” Heirbaan Burcht | 14.00u |
| Vrijdag 3 juli | piste D: 100m – 1500m – ver – kogel H: 100m – 1500m – ver - kogel | WAV | recreatiedomein Fort II Wommelgem | 18.30u |
| Zaterdag 4 juli | piste D: 100m – 600m – 2mijl – hoog – discus H: 100m – 600m – 2mijl – hoog – discus | AVI | gemeentelijke atletiekterrein Klapperstraat 103 Beveren | 14.00u |
| Zondag 12 juli | piste D: 400mH – 300m – 1mijl – kogel H: 400mH – 300m – 1mijl – 5000m - kogel | WALO | Gerard Bontinck Stadion Lange Rekstraat Sint-Niklaas | 13.30u |
| Zaterdag 18 juli | piste D: 100m – 1mijl – kogel H: 100m – 1mijl – kogel | KAVVV | gemeentepark Hemeldreef Brasschaat | 14.00u |
| Zaterdag 25 juli | piste D: 400m – 5000m – hoog H: 400m – 10000m - hoog | SAV | gemeentepark Braamstraat Schoten | 18.00u |
| Zaterdag 1 aug | piste – kamp. aflossing D: 4x400m – 200m -1500m – ver H: 4x400m – 1500m – 3000m – ver | WALO | Gerard Bontinck Stadion Lange Rekstraat Sint-Niklaas | 13.00u |
| Woensdag 5 aug | piste D: 3000m – speer H: 3000m – speer | ACK | gemeentelijke atletiekpiste Statiepleindorp Kalmthout | 18.30u |
| Zaterdag 8 aug | piste – kampioenschappen D: 400m – 1500m – ver H: 400m – 1500m – 5000m – ver – discus <i>buiten kamp.: D en H: 1000m</i> | KAVVV | gemeentelijke atletiekterrein Klapperstraat 103 Beveren | 13.00u |
| Zondag 16 aug | piste – kampioenschappen D: 100m – 3000m – speer H: 100m – 10000m – hoog – speer <i>buiten kamp.: D en H: 800m</i> | KAVVV | gemeentelijke atletiekpiste Sportweg 1 Stabroek | 13.00u |
| Zaterdag 22 aug | piste-kampioenschappen D: 200m – 800m – 5000m - hoog H: 200m – 800m – 3000m - kogel <i>buiten kamp.: D en H: 1500m</i> | KAVVV | atletiekterrein “De Wallen” Heirbaan Burcht | 13.00u |

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

| Wedstrijdkalender Niet-KAVVV Juni - Augustus 2015 | | | | |
|--|---|-------------------|----------------|------------|
| Datum | Wedstrijd | Plaats | Afstand | Uur |
| zaterdag 27 juni 2015 | <i>Tien Mijl van Waasmunster*</i> | Waasmunster | 7 | 14:30 |
| | | | 16,09 | 16:00 |
| zondag 28 juni 2015 | <i>Aflossingsmaraton Run For Glory*</i> | Sint-Gillis | 42,195 | 13:00 |
| zondag 5 juli 2015 | <i>Waas Joggingcenterium*</i> | Sinaai | 5 | 15:00 |
| | | | 10 | 15:00 |
| maandag 6 juli 2015 | <i>The Classic</i> | Tessenderlo | 4 | 19:30 |
| | | | 10 | 20:00 |
| zaterdag 18 juli 2015 | <i>RTS Stenenmuurloop*</i> | Sinaai | 3,5 | 15:00 |
| | | | 7 | 15:00 |
| | | | 10,5 | 15:00 |
| dinsdag 21 juli 2015 | <i>Dender- en Scheldeljogging</i> | Grembergen | 4 | 15:00 |
| | | | 8 | 15:30 |
| | | | 16 | 15:30 |
| zaterdag 25 juli 2015 | <i>Cavajogging</i> | Zelee Heikant | 2,8 | 15:00 |
| | | | 5,6 | 15:00 |
| | | | 8,4 | 15:00 |
| | | | 11,2 | 15:00 |
| zaterdag 1 augustus 2015 | <i>Optiek Sonck Streetrace</i> | Lokeren | 5 | 14:30 |
| | | | 10 | 15:15 |
| zondag 9 augustus 2015 | <i>Monschau Marathon</i> | Monschau | 56 | 6:00 |
| | | | 42,195 | 8:00 |
| vrijdag 14 augustus 2015 | <i>Kemzeekse Kemelflun*</i> | Kemzeke | 5 | 20:00 |
| | | | 10 | 20:00 |
| zaterdag 15 augustus 2015 | <i>Kapellekensjogging</i> | Grembergen | 3 | 19:00 |
| | | | 6 | 19:00 |
| | | | 9 | 19:00 |
| | | | 12 | 19:00 |
| woensdag 26 augustus 2015 | <i>Beverse 5 Mijl*</i> | Beveren | 8 | 19:00 |
| vrijdag 28 augustus 2015 | <i>Waas Joggingcenterium*</i> | Zelee Vlasschaard | 5 | 19:45 |
| | | | 10 | 19:45 |
| zaterdag 29 augustus 2015 | <i>Divans Door Grijsloke</i> | Anzegem | 6,7 | 14:30 |
| | | | 18,9 | 15:45 |
| zondag 30 augustus 2015 | <i>Kruibeekse Foldersloop*</i> | Kruibeke | 6 | 15:00 |
| | | | 12 | 15:00 |

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