

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

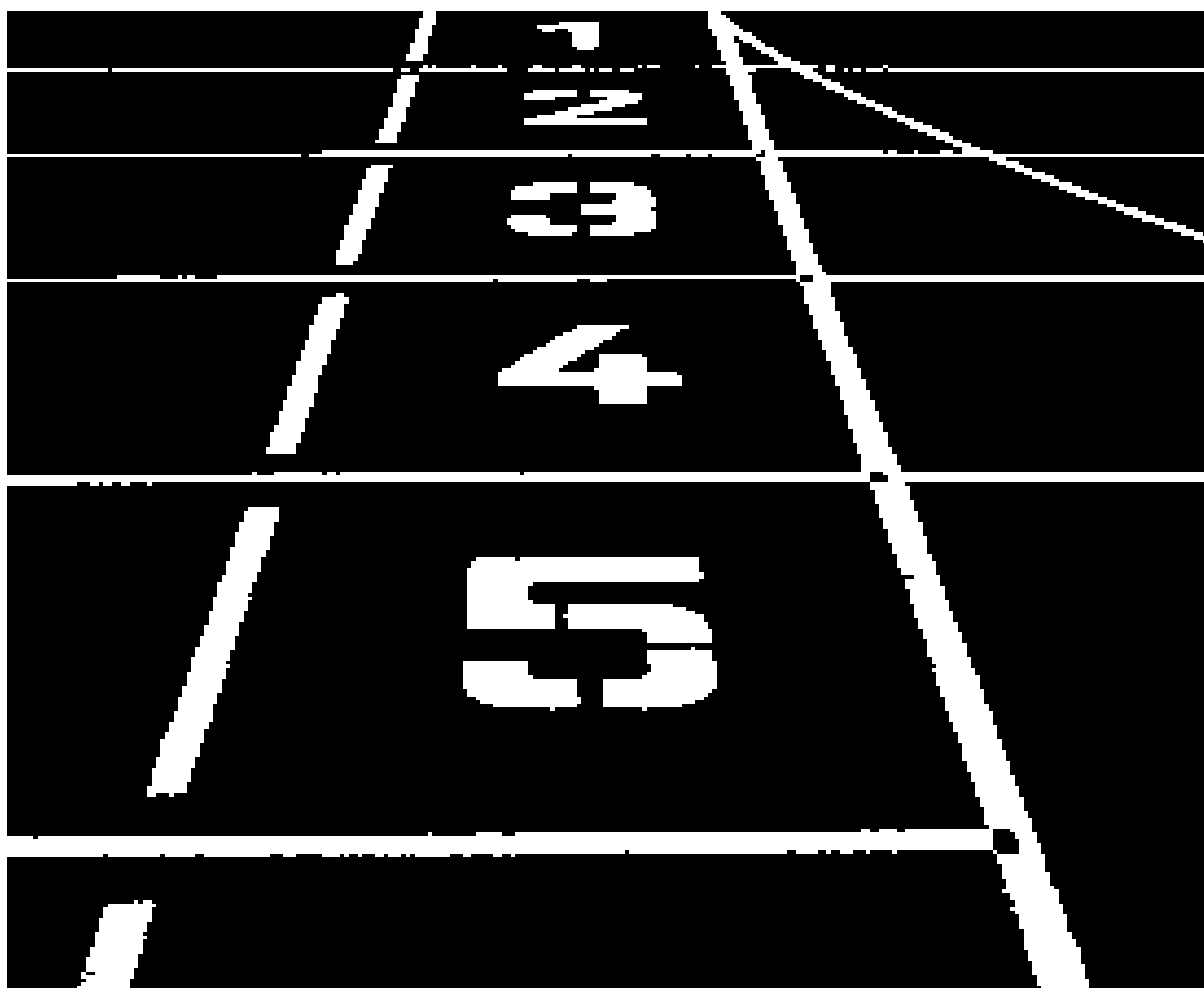
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
Juni-Juli 2018



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



37^e jaargang

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



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.

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

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be



Broodautomaat 24/24u

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

Service-Station

TOTAL



Bettens - Van Hove

24u/24u
van 7.00 tot 19.00
met bediening

Klapperbeekstraat 148

9100 Sint-Niklaas

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Beste Walo's,

Nieuwkerken-Waas, 07/06/2018

Wanneer we nadenken over wat voor ons belangrijk is, dan gaat het dikwijls over 'vrij kunnen beslissen, vrij keuzes kunnen maken, vrij kunnen doen wat we zelf willen',

Voor enige tijd ging ik naar een voordracht en daar werd in belangrijke mate ingezoomd op het begrip 'vrijheid'. Ik meende dat dit voor mijzelf belangrijk was, maar dat ik het ook onze leden niet mocht onthouden.

Inderdaad zijn voor een groot deel, en misschien gelukkig maar, de richtlijnen van religie, politiek en voor sommigen zelfs van familie, weggevallen. Maar ligt voor ons dan maar de grote vrijheid voor het rapen? Ik denk het niet.

De vrijheid waarover wij menen te beschikken maakt het ons niet gemakkelijker. Verdringt verantwoordelijkheid opnemen niet het 'vrij zijn' van de eerste plaats? Verantwoordelijkheid opnemen gaat altijd ten aanzien van anderen. Deze andere zal altijd onze wezenlijke houding bepalen. 'Er zijn' is enkel 'een zijn tussen de anderen'. Ons ogenschijnlijk 'vrij zijn' wordt een opdracht om te combineren met het functioneren tussen de anderen.

Zingt Leonard Cohen niet ergens "I have tried to be free", ik heb getracht om vrij te zijn.

Voor elk facet in het leven kan deze gedachte belangrijk zijn. Ook voor ons als lid van WALO. We hebben allen de opdracht om het leven zowel voor onszelf als voor onze clubgenoten, zinvoller en aangener te maken ook al speelt onze activiteit zich af in de vrije tijdssector. En dit geldt zowel voor de 'gewone' leden als voor zij die de leiding van de club op zich nemen. Ieder van ons draagt op zijn manier verantwoordelijkheid om bij te dragen tot een positief clubgevoel waarbij elkeen zich uiteindelijk ook beter voelt. En de vrije keuzes die elkeen in zijn binnenste wil kunnen maken, zullen altijd gemaakt worden in de schaduw van die verantwoordelijkheid.

Ondertussen wens ik aan al onze leden, nadat zij die zwaarwichtige bedenkingen gelezen hebben, nog veel loopse pret.

Rik Dhollander

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
0496/59.88.66

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekeningnummer:

BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:

Andre Martens,
amarten460@gmail.com
03/775.12.91



Website:
www.walo.tk



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd



Twitter:
#walo #sintniklaas

WALO-kledij (Bij Hans):

singlets: €30 – wintertruien (lange mouw): €40
trainingsvest: €50 trainingsbroek: €40 windjack: €40

Lidgelden WALO:

voor 2018: 40 EUR, 3^e gezinslid: 10 EUR korting
→nieuw lid betaalt 45 EUR,
na 30/09/18 betaal je 50 EUR (lid tot eind 2019)
kansenpas: 15 EUR korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:

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

WALO redactie:

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

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
Mededelingen	p. 5
BBQ-Kubb	p. 6
Buitenlandse reis	p. 7
Ballonloopmedewerkers	p. 8
WALO-pistemeetings	p. 8
Achter de schermen, meilooop	p. 9
WALO weekend	p. 10
KAVVV-uitslagen	p. 11
Uitslagen	p. 15
Puntentabel	p. 16
London marathon	p. 20
Pinksterlopen (BK 100km)	p. 22
Race tegen de klok	p. 24
WALO sprokkels	p. 26
Voettocht naar Scherpenheuvel	p. 28
Visie Jeugdafdeling WALO	p. 30
Jeugdverslagen	p. 32
Jeugdmededelingen	p. 38
Jeugd puntentabel	p. 39
WALO in de kijker	p. 40
KAVVV-kalender	p. 41
Kalender buiten KAVVV-circuit	p. 42



Mededelingen WALO, 06/06/18

Meiloop evaluatie:

Er was veel volk: 112 niet-aangeslotenen (NA), 77 Walo's en 63 KAVVV
Er zijn vooral veel NA's van de eigen regio. De talrijk opgekomen eigen leden vielen op.

Walo-weekend: evaluatie

De formule om met 1 groep te fietsen, kende bijval. Ondanks de groeipijnen is dit voor herhaling vatbaar. Het is duidelijk dat de meesten rustige activiteiten willen op zondag voor- en namiddag.
Volgend jaar zelfde bestemming. We kiezen voor het weekend van 10 tot 12 mei 2019. Rik legt dit al vast. Quiz met Hans viel voor alle deelnemers in de smaak.

Pistemeetings 2018:

Deze gaan door op zondag 8 juli en op zondag 5 augustus. De programma's blijven nagenoeg dezelfde.

Walo-on-Tour:

Zie bijlage elders in clubblad.

Buitenlandse reis:

Op zondag 28 oktober naar "La Course du chicon" in Baisieux. Zie bijlage.
In de namiddag naar Doornik met stadswandeling en restaurantbezoek.

Jeugdafdeling:

De jeugdtrainers hebben de werking en de doelstellingen van de jeugdafdeling op papier gezet:

- Aan elke categorie wordt een vaste trainer gekoppeld dit zowel voor de wo-avond als voor de zaterdagvoormiddagtraining.
- Op woensdag op de Ster vanaf 18.30 u. Op zaterdag op ACWaastrand vanaf 10.15 u.
- De visie van de jeugdwerking is op papier gezet en is elders in dit blad terug te vinden.
- Er wordt een maand- en een jaarplanning opgemaakt.
- De Ster als locatie laat ook toe dat de ouders onder de training van de kinderen zelf een toertje lopen.
- De trainers hebben een werkingsvisie op papier gezet die zowel op de website als in dit clubblad wordt afgedrukt.

Aanvullingen op de Puntenregeling:

- Opmaak van de uitslag. Wanneer in een 'uitslag' deelnemers uit alle categorieën door mekaar in volgorde van aankomst geplaatst worden, krijgt elkeen 5 punten.

Wordt er een uitslag opgemaakt waarbij de deelnemers per categorie worden opgesplitst, dan krijgen zij punten volgens de plaats in die categorie.

- De Heren Masters-70+ en de dames Masters-65+ krijgen voor alle pistewedstrijden punten volgens de behaalde plaats en niet voor de gerealiseerde prestatie.

Privacyregels:

Wij zullen binnen afzienbare tijd toelichting geven aan onze leden over de stappen die moeten gezet worden in verband met deze materie.

WALO-kalender

Zondag 8 juli: pistemeeting
Zondag 26 aug: KUBB-tornooi en BBQ
Vrijdag 28 dec: Nieuwjaarsfeest jeugd

seizoen 2017 - 2018

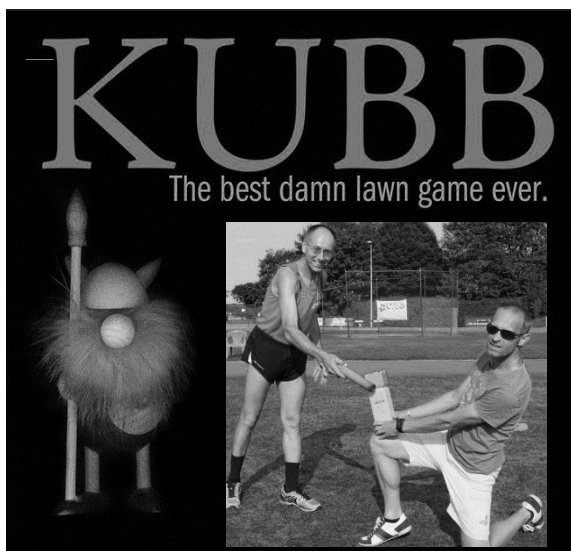
Zondag 5 aug: pistemeeting.
Zondag 28 okt: buitenlandse loop in Baisieux (Fr)
Zondag 30 dec: corrida

ZONDAG 26 AUGUSTUS



**We're
Havin' a
BAR-B-Q!**

Op het terrein van AC-Waasland,
Lange Rekstraat ('t Ster) Sint-Niklaas



*Kubb-kampioenen 2017; Patrick & Hans
op zoek naar waardige opvolg(st)ers...*

14u30: 2^e WALO-Kubb kampioenschap
17u00: Aperitief
18u00: Start BBQ van slager Filip.

Drie stukjes vlees, groenten, bord, bestek plus
één drankje: €16
Een vegetarische variant (zelfde prijs) is mogelijk
als je er specifiek om vraagt bij inschrijving.

Na de maaltijd is er ijs voorzien (Foubert), dit is
wel voor eigen rekening.

Kinderen tot 6 jaar eten gratis mee met de
ouders.

Inschrijven tot 19 augustus bij: WALO Dhollander BE68 6526 5016 6834

Vermeld bij inschrijven: BBQ, aantal deelnemers, eventueel aantal vegetariërs, deelname Kubb



Walo On Tour - 2018

Woensdag 18 juli Waasmunster of Hamme met Hans
Woensdag 8 augustus Sinaai met Danny & Christophe
Woensdag 29 augustus Nieuwkerken met Rik

Telkens start om 19u30 stipt.

Keuzemogelijkheid uit een

- wandeltocht (6-7km),
- loopparcours van 9km (9-10km/u),
- van 11km (11-12km/u) en
- van 13km (13-14km/u).

Er is steeds kleedruimte met douchegelegenheden voorzien.

En achteraf een drankje op het terras (of binnen) van de sporthal.

Iedereen welkom.



Tussen Doornik en Rijsel, vlak aan de grens ligt Baisieux. Op de zuidgrens van deze kleine gemeente, 5000 inwoners groot, ligt een deel van de Carrefour de l'Arbre, een kasseistrook uit het parcours van de wielerklassieker Parijs-Roubaix.

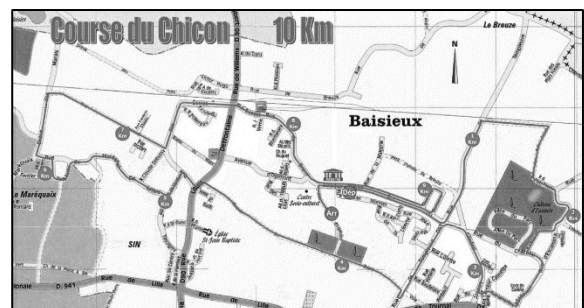
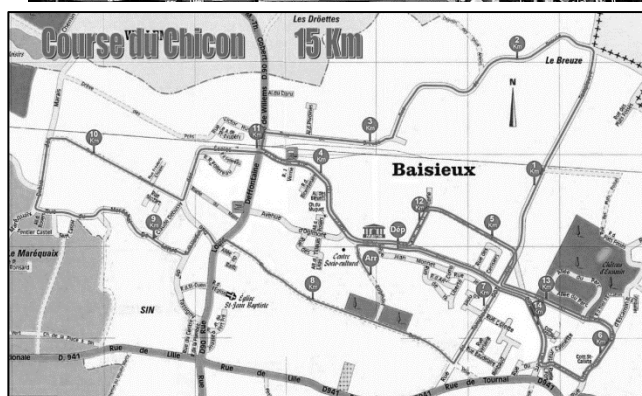
Eénmaal per jaar loopt de gemeente gek voor zijn "course du chicon". Een loopwedstrijd over land- en geasfalteerde wegen van respectievelijk 5, 10 en 15km. In 2017 telde men 2500 deelnemers. De 5km start om 9.35u, de 10km om 9.50u en de 15km om 10.05u. Er is een degelijke organisatie: douches, je kan er je sporttas onder toezicht achterlaten, elektronische tijdopname, bevoorrading onderweg en warme chocomelk aan de aankomst. De eerste 3000 ingeschrevenen krijgen een Quechua rugzakje en de eerste 1800 krijgen bovendien een witloofreceptenboekje. Dagenschrijvingen zijn niet mogelijk en een medisch

attest is verplicht (maximaal een jaar oud). Alle info en foto's vind je op: <http://courirabaisieux.fr/la-course-du-chicon/>

Op zondag 28 oktober zal WALO deelnemen aan deze wedstrijd. Waarna een bezoek wordt gebracht aan Doornik. Met zijn kathedraal, belfort, grote markt is deze stad aan de Schelde meer dan een bezoekje waard.

We hopen talrijke WALO's en sympathisanten voor deze veel belovende uitstap warm te kunnen maken.

Herman Verplancke





6e editie BALLONLOOP2018

de stadsloop van Sint-Niklaas

zondag 2 september

Programma

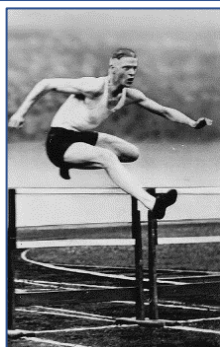
- o 13u15: Kidsrun 1 km (6 jaar tot 12 jaar)
- o 13u30: Short Run 5 km
- o 14u30: Long Run 10 km

Schrijf je nu in >

6de editie van de leukste loopwedstrijd van het Waasland!

Meld je nu aan bij Rik Dhollander als vrijwilliger. Je kan op vele manieren helpen bij de organisatie: Je bent de ganse dag beschikbaar, je bent de ganse dag beschikbaar maar je loopt mee met de 5 (of 10km), je bent een paar uur beschikbaar. Rik weet altijd een taak te vinden passend bij je mogelijkheden.

De "ballonlooporganisatie" staat erom bekend zijn vrijwilligers te soigneren met een t-shirt, ontbijt, eet- en drankbonnen, maar vooral met een glimlach en een welgemeend "zonder de vrijwilliger, zou de ballonloop nooit het succes en de waardering kennen van nu, dus DANKJEWEL"



Zondag 8 juli, WALO pistemeeting

o.a.

300m horden (76 cm) vrouwen kad – mas 55+, mannen kad – mas60+
400m horden (76 cm) vrouwen schol/jun/sen/mas35+/mas45+
400m horden (84 cm) mannen schol/jun/sen/mas40+/mas50+

Zondag 5 augustus, WALO pistemeeting

o.a.

2000m steeple (lage hoogte) vrouwen jun/sen/mas,
mannen schol/mas60+

3000m steeple (hoge hoogte) mannen jun/sen/mas40+/mas50+

4x100m vrouwen jun/sen/mas35+/mas45+/mas55+
mannen jun/sen/mas40+/mas50+/mas60+



Achter de schermen ... van de meiloop 1/5/2018.

Alles was tot in de puntjes voorbereid. Niets leek een succesvolle *meiloop* in de weg te staan. En toch! De affiches waren meer dan tijdig klaar, maar 't stad had niet zo'n haast om ze aan te plakken. De meilooptorden werden zelfs nooit uit het depot gehaald. De nadar besteld, maar helaas heras-hekkens aangeleverd die niet bruikbaar waren, en een minimum aan wel bruikbare nadar. De elektriciteitskast op het marktplein was een puzzel om de juiste, wat-werkt, wat-werkt-niet combinaties uit te dokteren, de ballonloopboog miste een stop. De runnersboog aangevraagd maar nog niet terug van de 'ten miles'.

McGyver redt de Meiloop

Maar dan kunnen we natuurlijk rekenen op het team onder leiding van Walter. Elk probleem werd één voor één opgelost. Hans was te leer geweest bij MacGyver om het ballonboog-zonder-stop-probleem op te lossen. En er werd plasticlint (ai die oceanen en hun plasticafval) gebruikt in plaats van nadar. Dat werkte veel sneller bij opbouw en afbraak. "Elk nadeel heb zo zijn voordeel" zei Johan Cruiff ooit.



Er was nog een opstoot van verkeersagressie, waar de *meiloop* voor niets tussen zat, maar waar enkele moedige WALO's na een zware wedstrijd toch de cool vonden om het brandje snel te blussen en zelfs het verkeer te regelen.

Ook in de zaal liep alles gesmeerd. Hoe kan het ook anders met de ervaring van Jempi. Toogkoelkasten gevuld, iedereen op post (dankjewel mensen, ik hoop dat jullie beseffen hoe belangrijk elke bijdrage tot een perfecte organisatie is). De medewerkers en -sters werden achteraf bedankt met een spaghettimaaltijd. Ook daar liet Jempi niets aan het toeval over. Hij en Vera hadden de spaghettisaus eerst thuis voorgeproefd en na twee dagen misselijkheid toch maar de bestelling afgebeld en naar een huis van vertrouwen (iets duurder, maar gezond) overgeschakeld. De inschrijvingen liepen gesmeerd, de uitslagen, onder regie van Patrick, werden tijdig en foutloos afgeleverd. Rik zag dat het goed was en mocht andermaal de planten en bloemen geleverd door Jozef uitdelen aan de trotse atleten.

Als bestuur kunnen we terugblikken op een geslaagde *meiloop*, waarbij we nogmaals dankjewel zeggen aan de fantastische ploeg medewerk(st)ers. De aanwezige journalist (Bert F, *Rondom*) kon natuurlijk ook niet naast dat succes kijken, en bracht dan ook een kort maar correct verslag:



Walo-voorzitter op de troon na geslaagde 1 mei-loop

NIEUWKERKEN - De 38ste editie van de 1 mei-loop van loopclub Walo in Nieuwkerken werd een groot succes. Reden genoeg voor het bestuur om hun voorzitter Rik Dhollander even op de troon te zetten voor een ludieke foto. "Met in totaal 266 deelnemers lokten onze wedstrijden heel wat sportievelingen", maakt Rik de balans op.

"Bovendien kon iedereen in ideale weersomstandigheden lopen. Als club kunnen we tevreden terugblikken op onze organisatie. Daarvoor konden we rekenen op een ploeg van een twintigtal enthousiaste medewerkers." Walo bestaat, net als de 1 mei-loop, 38 jaar en heeft haar thuisbasis in Nieuwkerken.

WALO stratenlopen in de top van het KAVVV-circuit

We hebben alle stratenlopen van KAVVV het voorbije jaar op een rijtje gezet (zie tabel). Op vlak van het aantal deelnemers is de kerstloop van Burcht (ZWAT) de absolute nummer één. Maar daarachter komt een trio: Kastelenloop (APSO) Nieuwjaarscorrida en Meiloop van WALO. De rest volgt ver achterop. Opvallend is toch ook dat behalve bij de twee toppers Kastelenloop en Kerstloop de kortere afstand telkens meer atleten aanspreekt. De redenen? Laat dat onderwerp zijn voor een discussie tussen pot en pint na onze training.

Herman V.

	10/06/17 Wommelgem	17/06/17 Wilrijk	22/07/17 Schoten	16/09/17 Wilrijk (0)	18/10/17 Hoboken	11/12/16 Burcht (1)	30/12/17 WALO	24/03/18 Stabroek	4/04/18 Schoten	7/04/18 Zandhoven	1/05/18 WALO
10km	46	32	24	30	42	177	109	56	56 (2)	240	93
5km	83	59	50	29	77	96	113	72	51 (3)	20 (4)	113
jeugd	37	24			29	93	44	23		12 (5)	59
totaal:	166	115	74	59	148	366	266	151	107	272	265

(0) kampioenschap
(2) 5mijl

(1) in 2017 was er geen wedstrijd omwille van de sneeuw, we nemen hier de cijfers van 2016
(3) 3mijl

(4) 3,2km

(5) 1,6km

(bron: uitslagenarchief, KAVVV-atletiek)

WALO WEEKEND

Enkele dagen na onze succesvolle meilooptrokken de rood-witte atleten naar 't zeetjen. De sportiefste onder hen haalden hun stalen ros boven om met de wind in de zeilen het ruime sop te Koksijde hopelijk te bereiken. Er werd 1 groepje gevormd en onder het motto 'samen uit, samen thuis' ging het in een drafje in de richting café De Roos (Sint-Laureins). Door parcourskennis van Joseph Maes (frequentert zijn dochter in Eeklo) werd de rit attractiever dankzij de aansluiting met een oude spoorroute. Aangekomen op de stopplaats nabij het kanaal van Schipdonk, werd de innerlijk mens gesterkt. Enkel Rik moest langer wachten op zijn krachtvoer. Patrick had het proviand in zijn wagen liggen, maar door omleidingen en de inslag van een steen in zijn voorruit, kon Rik geruime tijd op zijn kin kloppen. Enkele barmhartige Samaritanen hadden medelijden met deze hulpbehoevende en droog brood was zijn beloning. Net voordat we terug aanzetten voor het tweede stuk, schrokte onze kleine generaal zijn bokes, door Liesbeth met liefde klaar gemaakt, binnen. Met een volle brandstoftank, werd het tweede gedeelte ingezet. Er kwam zelfs versterking in de persoon van Bossie aansluiten. De rit werd verdergezet op het dijkpad naast de Stinker. Het kanaal stinkt echter niet meer naar de roterij maar naar de vis (zoals het parallelle Leopoldskanaal)! Ter hoogte van de 'Sifon', sloten we aan op het pad naast de Damse Vaart en bereikten Brugge. In Brugge, die scone, viel Bossie pardoos tegen het asfalt. Een plaatselijke 'scone' had hier zagezegd niets mee te maken. Toen we dichterbij Nieuwpoort kwamen, steeg de nervositeit in het peloton. Wanneer een nobele onbekende de WALO-trein voorbijstak, stak hij onwetend het lont aan het kruit. The wolfpack reageerde gevat en de strijd barstte in alle hevigheid los. Het peloton brak in 2 stukken en de losgeslagen atleten stormden door. Na een tijdje koersen 'met het hol wijt open', was de storm gaan liggen en sloten de overige Wafi's (Wase Fietsers) aan. Aangekomen in Nieuwpoort was de lokroep van de heks Rosse Jeanne te groot om te weerstaan. Na deze onverwachte tussenstop werd Het Reigersnest bereikt. De lokroep van vader Abt kon eveneens moeilijk genegeerd worden...

Na een verkwikkende douche en voedzame maaltijd kon het weekend met de gehele groep starten. De eerste activiteit was de gekende wandeling naar de kust, met een onvermijdelijke tussenstop.

Op zaterdag volgde na het ontbijt de stretchoefeningen met Rik. Daarna werd de looptraining ingezet. In verschillende groepjes en in verschillende snelheden werd de Belgisch kust onveilig gemaakt. In de tussentijd ging Rik op prospectie voor de namiddagactiviteit. Met zijn fiets had hij een attractieve wandeling in de Doornpanne samengesteld. Aangekomen bij het infopunt bedacht Rik zich en koos alsnog een alternatief parcours. De wandeling van 13 km zonder dorstlessende tussenstop veroorzaakte net geen slachtoffers. De jongste walo in spé fietste en wandelde dat het een lieve lust was en werd daardoor kandidaat 'Walo van de Week'. De frisse duinenlucht had ons wel deugd gedaan en het avondeten werd alweer gesmaakt.

Als avondactiviteit stond 'spel zonder grenzen' geprogrammeerd. In vier groepen werd gestreden om de eer. De spanning was op momenten te snijden maar uiteindelijk overwon het plezier. Na dit spel werden de inspanningen doorgespoeld met een smakelijk biertje.

Op zondagochtend werd een rustig loopje uitgevoerd. Ook een wandeling op het strand paste in dit vrije programma. Tegen de middag was de spanning bij de fietsers te snijden. Kort na het middagmaal zetten ze de terugreis in. De achterblijvers amuseerden zich nog met een spelletje Kubb als voorbereiding op het Wase kampioenschap op 26 augustus 18. Als afsluiter werd er nog nagenoten in de zon van het nabijgelegen terras 'Siska'.

We kunnen alweer terugdenken aan een deugdzam verblijf aan de Belgische Kust en dit met dank aan onze sportieve leden en natuurlijk aan het zonnetje.

Op de volgende,

Jacques Trappist.

KAVVV Uitslagen



© Marc Van Hove

WALO Meilooop, Nieuwkerken-Waas, dinsdag 01/05/2018			
5km	Lies Frencken	0:26:49	1 ^e /3 Cad M
	Yente Syvertsen	0:20:18	1 ^e /5 Cad J
	Jasper De Grave	0:19:33	1 ^e /3 Sch J
	Lore Gheeraert	0:23:07	3 ^e / 11 Sen
	Ingrid Senaeve	0:25:29	5 ^e
	Nele Verbraeken	0:28:32	9 ^e
	Veronica Monge	0:35:43	4 ^e /4 M35+
	Irina Pieters	0:23:27	1 ^e /11M45+
	Nancy D'Hont	0:23:30	2 ^e
	Sandrina Smet	0:26:18	4 ^e
	Sonja Van Hul	0:28:38	8 ^e
	Viviane Syvertsen	0:30:07	6 ^e /6 M55+
	Rita Van Beek	0:28:09	1 ^e /3 M65+
	Francine Rottier	0:40:55	3 ^e
	Christof V Geeteruyen	0:19:23	5 ^e /14 Sen
	Elias Moons	0:20:30	6 ^e
	Yannick Rottier	0:20:40	8 ^e
	Hans Van Havermaet	0:18:16	1 ^e /11M40+
	Ronny Wagenaer	0:18:37	2 ^e
	Frederic Lesdanon	0:18:49	1 ^e /14M50+
	Patrick Roelandt	0:19:11	2 ^e
	Benny V. Geeteruyen	0:20:20	5 ^e
	Guy Van Damme	0:20:32	6 ^e
	Luc Van Wolvelaer	0:21:14	8 ^e
	Lieven Van Eynde	0:26:48	11 ^e
	Jozef Claessens	0:20:58	1 ^e /10M60+
	André Martens	0:22:35	3 ^e
	Patrick Van Gysel	0:28:28	8 ^e
	Freddy Verstichel	0:27:36	2 ^e /8 M70+
	Roger Nys	0:28:35	3 ^e
10km	Els Van Daele	0:48:41	2 ^e /5 Sen
	Diewertje Wuytack	0:55:57	3 ^e
	Veerle Hofman	0:42:26	2 ^e /9 M35+
	Saskia Vercammen	0:43:33	5 ^e
	Filip Mortier	0:36:35	3 ^e /22 Sen
	Bert Foubert	0:39:37	8 ^e
	Joakim Van Gasse	0:40:42	9 ^e
	Pieter Verbraeken	0:43:12	13 ^e
	Kenneth De Vogel	0:45:53	15 ^e
	Jules Vercauteren	0:46:41	16 ^e
	Hendrik Baudrez	0:52:12	19 ^e
	Bert Martens	0:55:59	20 ^e
	Mario Ysewyn	0:39:34	4 ^e /11M40+
	Pieter Stas	0:42:07	5 ^e
	Kris Vercauteren	0:46:32	7 ^e
	Herman D'Hondt	0:37:07	2 ^e /22M50+
	Rudy Van Daele	0:39:31	4 ^e
	Bart Roelant	0:45:19	11 ^e
	Patrick Stevens	0:45:57	13 ^e
	Luc Smet	0:46:44	15 ^e
	Paul Smet	0:43:34	3 ^e /15M60+
	Daniël Van Damme	0:43:34	4 ^e
	Michel De Grande	0:52:16	11 ^e
Dirk Adriaenssens	0:53:54	13 ^e	
Albert Van Bunder	0:48:25	1 ^e /3 M70+	

Piste: WALO-Uitslagen, punten, records

AVI Beveren, 21/04/18

			Plaats	dlrs	prestatie	ptn	rec	i.p.v.	jaar
3-kamp	Dam Ben	D'Hooghe Helena	3	4	157		W2		
	Her Ben	Lars Vonck	4	7	565		WR!		
		Van Daele Lander	6	7	271		W2		
		Jesse Stappers	7	7	252		W3		
	Her Pup	Tibault Thoen	3	9	993		W2		
		Nicola Thoen	4	9					
		Mohamed El Meguid	7	9					
	Dam Min	Julie Martens	2	3	693		W2		
		Manon Thoen	3	3	681		W3		
	Min Her	Cedric Haentjens	1	7	1150				
		Jens Vonck	3	7	832				
		Sander D'Hooge	4	7	812				
		Nils Bruynseels	5	7	777				
		Stef D'Hooge	6	7	588				
		Milan Jevenois	7	7	261				
		Tibault Thoen Ver	3	9	3,53 m		W3		
1000 m	Her Pup	Tibault Thoen Ver	3	9	3,53 m		W3		
	Dam 45+	Kristien Servotte	1	3	4:56:59	5			
	Dam 65+	Rita van Beek	1	4	4:57:99	5	W1		
		Francine Rottier	4	4	7:12:96	5	W2		
	Her Sen	Bert Martens	1	5	3:03:80	6			
		Jari De Nocker	5	5	3:58:53	5			
	Her Mas50+	Guy van Damme	1	5	3:05:09	8			
		Marc Bosman	3	5	3:47:79	5			
	Her Mas 70+	Albert van Bunder	1	4	4:15:90	5	W1		
		Roger Nys	2	4	5:02:03	5			
Uurloop	Dam Mas 45+	Nancy D'Hondt	1	3	11520 m	7	W1		
	Her Mas 50+	Herman D'Hondt	1	3	15057 m	7	W1		
	Her Mas 60+	André Martens	5		11824 m	5			

Zandhoven, 28/04/18

Hoog	Pup Her	Maxim De Gendt	2	6	1,15				
	Min dam	Julie Martens	2	2	1,15				
Kogel	min dam	Julie Martens	1	4	6,71				
	Sch dam	Anke van Bogaert	5	5	5,06				
	Sen dam	Inge van Bogaert	3	3	4,54	5			
	Dam 45+	Chantal De Nil	1	4	7,54	7	W2	Trees van Gaever	2002
	Sen Her	Bert Martens	4	6	7,26	5			
	Her 40+	Bart van Bogaert	2	43	8,17	6			
	Her pup	Maxim De Gendt	1	3	2:02:09				
600 m	Her pup	Maxim De Gendt	1	3	2:02:09				
80m	Dam Min	Julie Martens	2	4	14,31				
1500m	Dam Sch	Anke van Bogaert	3	4	6:50:51				
	Dam Sen	Inge van Bogaert	4	4	7:29:84	5			
3000 m	Her Sen	Bert Martens	6	6	11:00:46	5			
	Her 50+	Guy van Damme	3	3	17,81	5			
100 m	Her 50+	Herman D'Hondt	1	3	10:20:97	8			

Schoten, 05/05/18

400 m	Her Mas+	Guy van Damme	1	1	1:01:50				
	Her Mas+++	Freddy Verstichele	1	1	1:25:82	5	W2	Roger Nys	2017

Burcht, 10/05/18

1000 m	Dam Sen	Lore Gheeraert	1	2	3:38:16	7			
		Inge van Bogaert	2	2	4:24:66	5			
	Dam Mas+	Sandrina Smet	1	1	4:32:62	5			
		Her Sen	Bert Martens	4	7	3:00:96	6		
		Joakim van Gassen	6	7	3:20:38	5			
		Elias Moons	7	7	3:29:84	5			
	Her Mas++	Jozef Claessens	1	1	3:44:39	5			
		André Martens	1	5	3:43:88	5			

	Her Mas+++	Freddy Verstichele	1	4	4:20:58	7	W2	Roger Nys	2015
2 Mijl	Her Sen	Christophe van Geeter.	5	8	11:55:30	5			
		Joakim van Gassen	7	8	12:22:49	5			
	Her Mas+	Herman D'Hondt	1	5	11:14:91	8			
		Dirk Brynaert	2	5	11:38:52	7			
200 m	Her mas+	Guy van Damme	1	1	28:25	8			
discus	Her Min	Cedric Haentjens	1	11	15m38		W2	Jasper De Grave	2014
Kogel	Dam Jun	Joke David	4	4	5m42	5			
	Dam Sen	Jana van Houte	2	6	8m39	7			
		Lore Gheeraert	4	6	7m60	5	W3	Lies Brynaert	2013
		Inge van Bogaert	6	6	4m52	5			
	Dam Mas+	Chantal De Nil	1	5	7m72	8	W2	Trees van Gaever	
		Christel De Souter	4	5	6m02	5			
	Her Sen	Matthias Reynaert	4	10	9m02	6			
		Bert Martens	8	10	7m53	5			
	Her Mas	Bart van Bogaert	2	4	8m08	6			
	Her Mas++	Jozef Claessens	2	7	8m18	7			
André Martens		5	7	7m36	5				

Wommelgem, 11/05/18

800 m	Dam Sen	Kim Blommaert	2	2	3:16:91	5			
	Her Mas+	Guy van Damme	1	1	2:20:06	8			
Speer	Her Mas	Bart van Bogaert	2	5	23m04	6			
	Her Mas+	Guy van Damme	1	3	22m92	7			
	Dam Jun	joke David	7	7	10m10	5			
	Dam Mas+	Chantal De Nil	2	5	15m23	6			

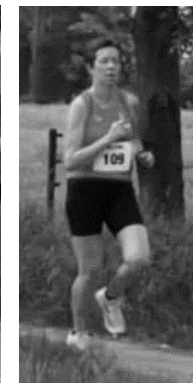
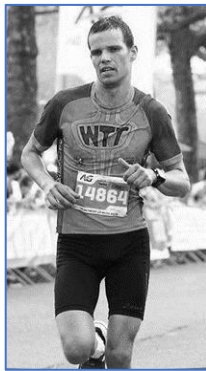
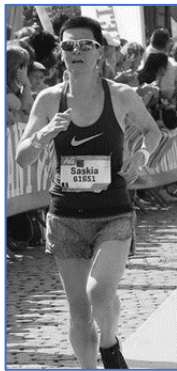
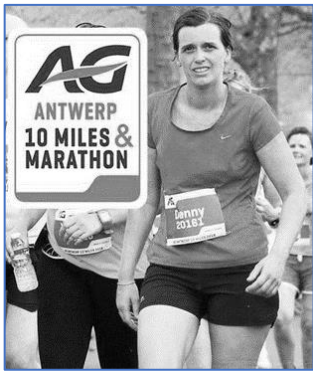
Kalmthout, 26/05/18

60 m	Dam Min	Lorien Aelbrecht	2	4	8:84		WR!	Bianca Janssen	1990
	Her Mas+++	Freddy Verstichele	2	2	1:37:62	5			
400 m	Dam Sen	Lore Gheeraert	1	1	1:10:96	8	W3	Cindy Vandermeulen	1998
discus	Dam Mas+	Christel De Souter	1	6	21,89 m	8			
3000 m	Dam Mas+	Nancy D'Hont	3	5	14:08:94	6			

Schoten, 02/06/18

100 m	Dam Sen	Kim Blommaert	1	1	13:65	9	WR!	Marion Naudts	2003
	Dam Mas+	Kristel De Sauter	1	2	17:56	6			
	Her Sen	Jari De Nocker	3	3	14:47	5			
	Her Mas+	Guy van Damme	2	4	14:18	5			
800 m	Her Mas+	Guy van Damme	1	2	2:20:45	8			
	Her Mas++	Jozef Claessens	1	2	2:53:19	8			
	Her Mas+++	Freddy Verstichele	2	4	3:16:98	6	WR	Roger Nys	2015
1500 m	Dam Sen	Lore Gheeraert	1	2	5:43:15	7			
5000 m	Her Mas+	Dirk Brynaert	1	3	16:57:65	9			
Kogel	Her Min	Nkoranigwa owen	1	8	8;57 m		WR	Kylian van der Ghoten	2014
Speer	Dam Sen	Kim Blommaert	1	3	24;12 m	7	W2	Van Puymbroeck San	2016
		Lore Gheeraert	3	3	14;02 m	5			
	Dam Mas+	Kristel de Souter	1	7	19;25 m	8			
		Chantal De Nil	3	7	14;85 m	6	W2	Sonja van Hul	2016
	Her Sen	Elias Moons	4	4	14;79 m	5			
	Her Mas	Bart van Bogaert	2	5	23;50 m	6			
	Her Mas+	Guy van Damme	1	5	25;51 m	8			
	Her Mas++	Jozef Claessens	2	12	20;11 m	8			

legende: **WR:** WALO-record **W1:** Eerste genoteerde prestatie in deze discipline **W2:** tweede WALO-tijd **W3:** derde WALO-tijd



©Evelien Scheldeman, Bokkenloop

UITSLAGEN

Antwerp 10 miles, zondag 22/04/2018			
42,195km	Rudy Van Daele	3:25:28	
	Saskia Vercaemmen	3:28:03	
	Dirk Adriaenssens	4:27:25	
10mijl	Ruben Martens	0:59:18	
	Filip Mortier	1:00:55	
	Ronny Wagenaer	1:07:29	
	Kris Vercauteren	1:20:29	
	Pieter Verbraeken	1:25:38	
	Kenneth De Vogel	1:26:39	
	Anke Van Camp	1:47:37	
5km	Yente Syvertsen	0:22:12	

London Marathon, zondag 22/04/2018			
42,195km	Veerle Hofman	3:43:14	
	Bart Roelant	4:07:26	

Verrebroek, zaterdag 12/05/2018			
21km	Rudy Van Daele	1:29:03	8 ^e /32
	Veerle Hofman	1:31:04	9 ^e 1 ^e D
	Bart Roelant	1:45:20	16 ^e
7km	Els Van Daele	0:33:14	19 ^e /83
	Roger Nys	0:41:49	51 ^e
	Luc Van Wolvelaer	0:42:44	52 ^e

Aardbeifeesten Melsele, zondag 13/05/2018			
5km	Ronny Wagenaer	16:49	1 ^e /130
	Yannick Rottier	19:25	12 ^e
	Els Van Daele	20:56	26 ^e 1 ^e D
	Sander Wagenaer	23:48	52 ^e
	Ingrid Senaeve	23:58	53 ^e
	Roger Nijs	26:15	76 ^e
10km	Filip Mortier	34:20	6 ^e /93
	Danny Van Damme	40:18	28 ^e

Dwars door Brugge, 13/05/2018		
15km	Laurens Ally	1:05:20

7 ^e RTS Bokkenloop Sinaai, zaterdag 19/05/2018			
5,4km	Geert De Keyser	19:49	5 ^e /111
	Ronny Wagenaer	20:01	6 ^e
	Nancy D'Hont	25:41	24 ^e
	Ingrid Senaeve	27:52	32 ^e
	Roger Nys	31:11	51 ^e
	Kristien Servotte	32:42	61 ^e
	Johan Hebbinckuys	44:09	110 ^e
	Francine Rottier	44:17	111 ^e
	10,8km	Herman D'Hondt	40:50
Joakim Van Gasse		44:40	7 ^e
Christophe De Grande		45:44	11 ^e
Sara Wuytack		49:01	18 ^e
Yannick Rottier		49:02	19 ^e
Albert Van Bunder		51:32	27 ^e
10mijl	Els Van Daele	51:48	31 ^e
	Filip Mortier	1:01:17	2 ^e /83
	Veerle Hofman	1:11:04	22 ^e
	Danny Van Damme	1:14:44	37 ^e
	Bart Roelant	1:17:22	39 ^e
	Michel De Grande	1:24:58	52 ^e

Pinksterlopen Aalter, zaterdag 19/05/2018			
100km	Rudy Van Daele	8:52:46	11 ^e /34 – 2 ^e M50+ 12 DNF

Great Breweries Marathon, zondag 3/6/2018			
42,195km	Rudy Van Daele	3:16:44	3 ^e M55
	Dirk Adriaenssens	4:24:47	9 ^e M60
25km	Kris Vercauteren	2:14:21	21 ^e M51
	Pieter Verbraeken	2:16:36	95 ^e SEH
	Kenneth De Vogel	2:18:04	82 ^e M35



De 'kampioenenstrijd' wordt een nek aan nek race,

zowel bij de mannen als de vrouwen. Bij de mannen ligt Herman D (198p) voorlopig een neuslengte voor op Guy VD (197p) en als voorlopige derde Jozef C (134p). Bij de dames leidt Rita VB (115p) voor Nancy D (103) en Sandrina S (101p).

PUNTEN 2017-2018	Stercross, 17/02/18	Cross Schoten, 24/02/18	Miem J v Eetvelt, St-Pauwels, 03/03/18	cross Kalimthout, 10/03/18	crosskamp. Schoten, 17/03/18	stratenloop 5 km, Stabroek,, 24/03/18	stratenloop 10 km, Stabroek, 24/03/18	Kastelenloop Zandhoven, 07/04/18	5 Mijl Schoten, 14/04/18	3 Mijl Schoten, 14/04/18	Piste Beveren, 21/04/18	Piste Zandhoven, 28/04/18	Meiloop WALO 10 km, 01/05/18	Meiloop WALO 05 km, 01/05/18	Walo weekend 4-6 mei	piste Schoten, 05/05/18	piste Burcht, 10/05/18	Piste Wommelgem, 11/05/18	Piste AA, 12/05/18	Verrebroek Loopt, 12/05/18	Aardbeirun Melsele, 12/05/18	Piste Kalimth, 26/05/18	Piste Schoten, 02/06/18	aantal wedstrijden	totaal punten
	23	15	18	12	10	6	35	11	4			22	14												
Sen. Her	23	15																							
Ally Laurens	16		0																					6	
Baudrez Hendrik	5		5										19											1	30
De Nocker Jari											0		5										0	2	5
De Vogel Kenneth										5			15										5	0	10
Foubert Bert													5											1	5
Martens Bert													8											3	17
Martens Ruben											0	0	6	20			0							6	33
Moons Elias	2		13	0							6	5	6	0			0						0	8	56
Mortier Filip	9		5	5									6	5			5					0	5	4	47
Reynaert Matthias	6												3								0				27
Rottier Yannick	18						3	9					8	0			6				0			1	6
Van Gasse Joakim	5						6	5					5	5							5				57
Van Geeteruyen Chr	12				10								9	0			0								14
Verbraeken Pieter	5				5								6	5			5								62
Wittock Bruno	14		0		9	4	14	1					5	0			0								16
	5		5		5	6	6	7					6				5								88
	17		0										13												4
	5		5										5												20
																									3
																									15
Vet. Her, 40+	8	7			5	5	30						11	11											
De Grande Christophe			0																						2
De Keyser Geert			5																						10
De Meyer Andy																									1
Herwegh Pascal													10												5
Roelant Bart			0										5												5
Stas Pieter			5																						25
Van Bogaert Bart	4												5												3
Van Goethem Filip	6												6												15
Van Havermaet Hans													0				0	0					0	4	28
Vercauteren Kris													6				6	6					6		24
Wagenaer Ronny																									1
Ysewyn Mario																									0
	7				2									1	0										12
	7				6									9	5										78
			0										7												3
			5										5												15
	3	0			1	1		6	3					2							0				15
	6	5			8	8		8	6					8							5				90
													4												2
													6												11

	Stercross, 17/02/18	Cross Schoten, 24/02/18	Mem J v Eetvelt, St-Pauwels, 03/03/18	cross Kalmthout, 10/03/18	crosskamp, Schoten, 17/03/18	stratenloop 5 km, Stabroek., 24/03/18	stratenloop 10 km, Stabroek, 24/03/18	Kastelenloop Zandhoven, 07/04/18	5 Miji Schoten, 14/04/18	3 Miji Schoten, 14/04/18	Piste Beveren, 21/04/18	Piste Zandhoven, 28/04/18	Meiloop WALO 10 km, 01/05/18	Meiloop WALO 05 km, 01/05/18	Walo weekend 4-6 mei	piste Schoten, 05/05/18	piste Burcht, 10/05/18	Piste Wommelgem, 11/05/18	Piste AA, 12/05/18	Verrebroek Loopt, 12/05/18	Aardbeirun Melsele, 12/05/18	Piste Kalmth, 26/05/18	Piste Schoten, 02/06/18	aantal wedstrijden	totaal punten	
Her Vet 50+	24	19		13	5	10	14		12	5			22	14												
Bogaert Patrick						6				4			0	0											9	
Bosman Marc	16		0			5				5			5	5										14	48	
Brynaert Dirk	5		5								0			0									0	5	64	
D'hondt Herman	1																0						9	5	36	
Hebbinckuys Johan	10					2	2	2		0	0	2	2	2			7			0					24	198
Lesdanon Frédéric	3				6	8	10			7	8	9					8		8						4	15
Roelandt Patrick	23			11																					4	15
Roelant Bart	4	3				1	3						1												14	112
Senaeve Walter	8	8				9	9						9												5	11
Smet Luc	11					8							2							0					6	46
Stevens Patrick	6					8							8												2	11
Syvertsen Roland													11							0					2	10
Van Daele Rudy													6	0						5					5	30
Van Damme Guy	9	9	0	5	7	4		16	2	0	0	0	6		0	0	0	0	0				0	31	197	
Van Eynde Lieven	6	6	5	6	5	6		7	6	8	5		6		8	8	8	8	8				8		1	5
Van Geeter Benny													5												13	76
Van Wolvelaer Luc	13				4	2		11					6												14	77
Verbraeken Jempi	5	12			5	8		7					8	0					0						4	20
Her Vet 60+	27	13		9	9	8	35		7				16	10												
Adriaenssens Dirk	22												14												2	10
Bracqué Marc	5												5												1	5
Claessens Jozef	3				1	2			2				1			0							0	18	134	
De Grande Michel	8				8	7			7				9			7						8		2	10	
Dhollander Rik													12												2	10
Maes Joseph	9		0	4	2								5	0											19	117
Martens André	7				5	6	7						5	5											5	25
Smet fPaul	7				4				0				3			0									17	113
Van Damme Danny	7				6				5		5		7			5									66	
Van Gysel Patrick	2		2				5	2					3	0											9	66
Verplancke Herman	8		7				8	8					8	5											5	17
Her Vet 70+	5	5		6	5	7	9	9					3	8												
Nys Roger	4		4	4	3				0				3							0	0				15	73
Van Bunder Albert	5		5	5	6				5				6							5	0				16	101
Verstichele Freddy					6	3	1		0				1	0											16	101
	3				5	7	8		5				7	5											15	84
	5				5		5	5					7	7		5	7					5	6		84	

	Stercross, 17/02/18	Cross Schoten, 24/02/18	Mem J v Eetvelt, St-Pauwels, 03/03/18	cross Kalmthout, 10/03/18	crosskamp, Schoten, 17/03/18	stratenloop 5 km, Stabroek., 24/03/18	stratenloop 10 km, Stabroek, 24/03/18	Kastelenloop Zandhoven, 07/04/18	5 Miji Schoten, 14/04/18	3 Miji Schoten, 14/04/18	Piste Beveren, 21/04/18	Piste Zandhoven, 28/04/18	Meiloop WALO 10 km, 01/05/18	Meiloop WALO 05 km, 01/05/18	Walo weekend 4-6 mei	piste Schoten, 05/05/18	piste Burcht, 10/05/18	Piste Wommelgem, 11/05/18	Piste AA, 12/05/18	Verebroek Loopt, 12/05/18	Aardbeirun Melsele, 12/05/18	Piste Kalmth, 26/05/18	Piste Schoten, 02/06/18	aantal wedstrijden	totaal punten
Dam Jun																									
David Joke			0														0	0							9
			5														5	5							46
Dam Sen	5	5				2							5	11											
Blommaert Kim																		0					0	2	
																		5					9	14	
Gheeraert Lore		2	0											3	0		0					0	0	9	
		6	5											7	5		7					8	7	57	
Senaeve Ingrid	5					2								5	0						0			11	
	5					5								6	5						5			59	
Van Bogaert Inge											0						0							8	
											5						5							40	
Van Camp Anke																								1	
																								5	
Van Daele Els			0										2							0	0			7	
			5										6							5	0			32	
Van Eetvelt Melissa	3														0									8	
	5													5										50	
Van Houte Jana																	0							1	
																	7							7	
Verbraeken Nele															9									1	
															5									5	
Wuytack Diewertje													3											2	
													5											10	
Dam Mas	7												9	4											
Hofman Veerle			0										2							0				5	
			5										7							5				29	
Leemans Annemie	5																							7	
	5																							38	
Mongé Veronica														4										1	
														5										5	
Vercammen Saskia													5											2	
													5											13	
Dam 45+	13	10			6	10	27		7				11												
De Nil Chantal											0						0	0					0	4	
											7						8	6					6	27	
De Souter Kristel	5				5												0			0		0	0	16	
	6				6												5	6				8	8	92	
D'hont Nancy	3				3		5		0				2							0		0		15	
	7				6		8		5				8							5		6		103	
Pieters Irina	2				1	1			1				1	0										11	
	8				6	9			8				9	5										84	
Servotte Kristien						3	13		3	0							0							10	
						7	6		6	5							5							55	
Dam 45+	13	10			6	10	27																		
Smet Sandrina	4		0		5	2	10		3				4				0							18	
	7		5		5	8	6		6				6				5							101	
Spanhove Els	9																							1	
	5																							5	
Van Hul Sonja	8	8			4	20							8											13	
	5	5			6	5							5											66	
Wuytack Sara	1																							6	
	9																							45	
Dam 55+													6												
Syvertsen Viviane													6	0										7	
													5	5										35	
Dam 65+	4	3			3	5	4		5				3												
Boel Cecile																								1	
																								5	
De Jong Viv																								1	
																								5	
Rottier Francine	4					4	3		5	0			3	0										14	
	5					5	5		5	5			5	5										72	
Van Beek Rita	1	1	0		2	2	1		1	0			1	0							0			19	
	7	7	5		5	6	7		8	5			7	5						5				115	

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

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



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

maandag: 13u30-18u

dinsdag-vrijdag: 10u-18u

zaterdag: 10u-17u

Mogelijkheid tot afspraak na openingsuren

Jessy De Grootte: 0472/60.58.21



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
CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN

INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN

Jan Van de Perre
katoordirecteur
GSM: 0494 29 57 62



Nieuwkerkenstraat 58 - 9100 Nieuwkerken-Waas



ARGENTA

Frank Mertens bvba

frank.mertens@argenta.be

Vijfstraten 157 – Sint-Niklaas

tel.: 03 766 85 99



Eliud Kipchoge (2:04:17), Vivian Cheruyiot (2:18:31)



Zondag

22 april 2018



Bart Roelant (4:07:26), Veerle Hofman (3:43:14)

Vorig jaar werd Bart 50 jaar en dat was reden genoeg om een marathonetje te plannen in Londen. In augustus vorig jaar konden we ons inschrijven. De plaatsjes hiervoor, via BCD travel, zijn beperkt en gegeerd. We stonden dan ook op de wachtlijst. Maar het geluk was met ons en nog voor eind september kregen we al bericht dat er twee plaatsjes waren vrijgekomen. Het voorjaarsdoel was meteen gezet. De marathon in Londen uitlopen.

We willen er vooral voor zorgen dat we fit genoeg en gezond aan de start kunnen staan en de volledige marathon kunnen uitlopen. De belangrijkste opdracht in de aanloop naar de marathon is dan ook om te zorgen dat we genoeg kilometers doen en geen blessures oplopen. Een annulatie van onze Londen reis door ziekte of niet loopfit zijn zou wel heel sneu zijn.

Ik stel me zelf dan ook een paar andere doelen in het voorjaar en heb de marathon als extraatje op de menu staan. Een goede basis leggen om in het najaar terug een stevige tijd te zetten op de marathon is het belangrijkste doel.

Maar, dan loopt die voorbereiding bijna vlekkeloos. De kilometers, waarvan een overgroot deel in het gezelschap van Saskia, stapelen zich op. De tempo intervallen gaan steeds beter en beter. Ik loop een van mijn snelste 10 kilometers, loop mijn snelste 25 km ooit en zet een goed prestatie neer op de Crêtes de Spa, welke eigenlijk mijn primair doel was dit voorjaar.

Jammer genoeg ben ik er toch ook 1 weekje van tussen. Geveld door een soort griepachtig dingetje waardoor ik mijn geplande snelle 21 km in Hamme niet zie doorgaan.

Het duurt toch een tweetal weken eer het goede gevoel terug komt op de training maar dan gaan die laatste intervallen plots zoals ze moeten lopen en putten we weer wat vertrouwen.

Afgaande op de conditie, de wedstrijd tijden, de hartslag, de tempos voel ik mij eigenlijk wel deftig voorbereid en zie ik me in Londen toch iets meer uit de kast halen dan al wuivend als toerist de finishlijn overschrijden. Ik besluit zelfs een beetje aan carboloaden te doen en laat een week de alcohol voor wat het is. Al jaren niet meer gedaan.

De week voor is nog een redelijk drukke week met iets te weinig rust en slaap. Als moeder van zaterdagmorgen tot maandagavond weg zijn zorgt voor een hele boel praktische zaken die moeten geregeld worden. Gelukkig hebben we twee wijze tieners, maar eten en propere kleren moeten ze natuurlijk wel beschikbaar hebben. De week wordt dus gevuld met lijstjes, wasmachines, menu's, noodvoorzieningen, kortom de logistieke organisatie van het weekend.

Zaterdagmorgen gaat de wekker, na een eerder korte nachtrust reeds om 5 uur. Om 6 uur zitten we op de trein naar Brussel en dan om 8:52 de eurostar naar Londen. Daar

aangekomen de bus op om onze startnummer op te halen en de expo te verkennen. Ik maak van de gelegenheid gebruik om de stand van Garmin te bezoeken. Bij het opstappen in de trein is de helft van mijn polsbandje doorgeschuurd. PANIEK. Die horloge is zowat aangegroeid aan mijn pols en is tijdens het lopen mijn belangrijkste attribuut. Even nog meer Paniek, want polsbandjes dat hebben ze daar op de stand niet. Maar als de Garmin medewerker mijn blik ziet duikt hij onmiddellijk onder zijn toonbank om naar boven te komen met het enige polsbandje dat ze mee hebben. Hij is zelfs zo vriendelijk om het ter plaatse te vervangen en we hoeven er niks voor te betalen. Van dan af zijn we weer even gerust. Heuvel 1 is genomen. Pff.

De rest van de dag is nog vrij druk. We checken in en gaan met de marathongroep tot aan de aankomstzone en moeten dan nog terug stappen naar het hotel. Als we rond 16 uur in de kamer komen vleien we ons beiden stik kapot neer en ik presteer het om zeker een dik uur een serieus snurkorkest af te steken. Tegen 19 uur staan we alweer paraat voor het pastabuffet. Wat was dit een teleurstelling. Een zeer beperkt, niet zo uitnodigende salabar, voorgebakken droge broodjes en pastasausen die me eerlijk gezegd niet direct deden watertanden en een kan ijskoud kraantjeswater erbij om alles door te spoelen. Een dikke teleurstelling. Onmiddellijk terug stress. Zouden de darmen dit overleven? En nog belangrijker, wat gaat dat morgenvroeg geven met het ontbijtbuffet???

Dat ontbijtbuffet de volgende morgen was echter tip top in orde. Het eitje met spek, de Griekse yoghurt met fruit en de croissant smaken en de energievoorraad is aangevuld. De darmen zijn blijkbaar ook wel sterker dan we denken want van het miserabele pastabuffet hebben we gelukkig geen last gehad. Om 7 uur stappen we op de bus op weg naar de startzone. 2.5 uur voor de start zijn we aanwezig. Er wordt gestart in 3 startzones waarin dan nog eens in waves gelopen wordt. Wij zijn de blauwe startzone en we starten in wave 2. Het gigantische grasplein bij de startzone loopt langzaam aan vol. Maar alles verloopt heel gemoedelijk. Ondanks de meer dan 40 000 deelnemers is het helemaal niet over de koppen lopen. Ook het afgeven van de bagage verloopt zonder aanschuiven of drummen. Ondertussen is het al heel goed aan het opwarmen en de warme truien en broeken die ons geadviseerd werden om aan te doen voor de start gaan al gauw in de bagagezak.

3 kwartier voor de eigenlijke start kunnen we in ons startvak. Ook daar is het ondertussen bakken en braden en tegen dat Mummie uit haar kasteel komt om de rode startbutton in te drukken zijn we al halve gebraden kippetjes geworden. Maar dan gaan we er toch echt vandoor. Een kleine drie minuten na de echten lopen ook wij over de startlijn. We zitten dus heel erg vooraan in het pak. De temperatuur is al serieus

opgelopen en het is echt drukkend warm. Het oorspronkelijke plan om mijn besttijd rond de 3:20 te evenaren heb ik dan al opgeborgen. Het starttempo van 4:40 stellen we bij naar 4:45 min /km. Maar al na 3 km voel ik dat dit ook nog te snel is. Na 5 km is er de eerste drankpost, die van dat moment af elke mijl zullen weerkeren. Drinken en het hoofd en de nek fris houden zal vanaf dan de routine worden, mijl per mijl per mijl . Ik loop vlotjes tempo. Het is redelijk druk maar iedereen loopt een mooi tempo waardoor het niet stoort.

Na 10 km beslis ik definitief dat een goede eindtijd niet voor vandaag zal zijn en ik beslis te doen waarvoor het allemaal begonnen is. Genieten van de sfeer en de entourage. Ik loop nog een aantal kilometers redelijk tempo door op gevoel, maar rond kilometer 15 zet ik er heel bewust de rem op. Het is veel te warm en er is bijna geen zuurstof in de lucht. Hoewel ik normaal relatief goed bestand ben tegen hogere temperaturen voel ik me nu kortademig en ijl in het hoofd. Geen goed gevoel als er nog 28 km volgen.

Vanaf dan is het gewoon meegaan in de flow. Rondkijken naar een joelende en aanmoedigende menigte. Geen meter, geen seconde is het stil. Dit heb ik echt nog nooit meegemaakt. Lopen over de Tower Bridge geeft zo een kippenvolgevoel. Ik zwaai naar de camera's en het publiek drink elke mijl een paar slokken water en giet de rest over mijn hoofd en nek.

Rond halfweg heb ik de eer om de eerste drie lopers te voelen voorbij waaien. Mo Farah loopt dan reeds in derde positie. Ondertussen blijf ik zelf gezapig strompelen. Iedereen heeft het lastig, dat is wel duidelijk. Maar dan plots krijg ik toch even een zwak moment. Voor me gaat iemand op de grond door de warmte en een paar honderd meter verder ligt er weer iemand. Ik besluit bij de volgende drankpost even te stoppen met lopen en rustig te drinken. Het duurt even alvorens ik me terug op gang kan trappen en zodoende zit er toch ongeveer een mijl stapwerk tussen. Voor de laatste 10 kilometers doe ik een effortje en ik draai mijn motortje weer op. Maar het zal vanaf nu aan rustig duurlooptempo zijn. Ik slaag er in om mijn tempo boven de 10km/uur te houden en ik neem daar genoeg mee.

Dan eindelijk het bordje waarop staat: 1 kilometer to the finish. Man, man, man. Was dat een lange kilometer zeg. Nog

een paar bochten, langs Buckingham Palace om dan in een rechte lijn de laatste 600 m naar de finish te lopen. Ik maak er een echte foto aankomst van in 3:43. Bart bolt een klein half uurtje later binnen in 4:07. Hij wilde extra genieten van zijn verjaardagscadeautje.

Conclusie van deze Londen Marathon? zijn we tevreden?

Ja, want: het was leuk, het was een belevenis nog nooit meegemaakt. We hebben hem uitgelopen en er van genoten. De organisatie was echt heel goed, veel drinken, veel en goede vrijwilligers, een mooie goodiebag voor en na de wedstrijd, ophalen en afgeven van bagage gebeurt in een tel. Nergens aanschuiven en het was mooi weer ;-)

Zijn we ook een beetje teleurgesteld ?

Ja, want k had een mooie voorbereiding achter de rug en ik was wel klaar om sneller te lopen. Ik had toch graag even getest wat ik echt aankon.

En neen, want het was al snel een uitgemaakte zaak dat het niet de dag was om een PR te lopen of een snelle tijd en de focus ligt op het najaar. Dan wil ik graag paraat staan. Hopelijk loopt de voorbereiding dan even vlot als nu en hebben we geluk met het weer.

Bij deze wil ik heel graag mijn Partner in Crime Saskia Vercammen bedanken voor de 217 gezamenlijke, supergezellige, fijne loopkilometers van de voorbije

maanden. Dat er nog vele mogen bijkomen.

En natuurlijk ook manlief Bart die zo goed was om vorig jaar 50 te worden en zoals steeds zonder morren achter me aan te lopen.



Groeten
Veerle en Bart



BALLONLOOP2018

de stadsloop van Sint-Niklaas

6e editie

ZONDAG 2 SEPTEMBER 2018

1KM
KIDSRUN

- ✓ WAARDEBON RUNNERS SERVICE LAB
T.W.V. € 10
- ✓ MEDAILLE

5KM
SHORT RUN

- ✓ GRATIS CAVA
- ✓ WAARDEBON RUNNERS SERVICE LAB
T.W.V. € 10
- ✓ MEDAILLE

10KM
LONG RUN

- ✓ GRATIS CAVA
- ✓ WAARDEBON RUNNERS SERVICE LAB
T.W.V. € 10
- ✓ MEDAILLE

Voorinschrijven mogelijk tot zondag 26 augustus



PINKSTERLOPEN AALTER 100km (BK)

14 jaar geleden liep ik mijn eerste 100km in de Nacht van Vlaanderen in een (eigenlijk) behoorlijke tijd van 9h32. Sindsdien liep ik verschillende 100km wedstrijden, maar slechts één per jaar, want zo lang duurt het om de beproeving te vergeten. De afgelopen jaren verschillende pogingen gedaan om mijn tijd onder de 9u te brengen. Al bij al is dit de 12e keer dat ik een 100km loop. En ook al zat het er 3 keer dik in na een 80tal km dat die grens van 9u ging sneuvelen, telkens bleef dit mijn limiet. Die laatste 20km kan behoorlijk verkeerd gaan, en soms liep ik maar 6'40"/km op het einde.

Dit jaar dus maar nog eens een poging. De prelude was in april in de Zes Uur in Aarschot waar ik 71km liep, en ei zo na winnaar van de wedstrijd werd om in de laatste twee minuten voorbijgestoken te worden. Verloren met 34m afstand geeft een wrange nasmaak. Anderzijds moet ik met beide voeten op de grond blijven want in Antwerpen ben ik als pacer toch behoorlijk diep moeten gaan (in hartslag) voor een eindtijd van 3h25.

De laatste drie maanden gemiddeld 100km/week gelopen maar in de laatste week relatief weinig gelopen, en voldoende zouten en suikers ("carbo load") bijgenomen om de suikerspiegel optimaal te brengen. De inspanningstest in mei gaf aan dat ik aanleg heb om duursport te doen (VO2max 67). Ja, da zal wel zeker?

De weersomstandigheden waren ideaal: relatief weinig wind, 10°C om te vertrekken. Als het nu niet lukt dan zal het steeds moeilijker worden want ik word er niet jonger op. Er worden 20 ronden gelopen van 5km (ja, dat is 20x 't Ster rond). Afwisselend parcours met beton, asfalt en offroad stukken.

Net voor de wedstrijd beslist te beginnen tegen tempo van 12km/u en met als einddoel 8h50 (ne mens moet ambitieus zijn).

De eerste marathon loop ik constant en wordt in 3h27 gelopen. Zelden zo gemakkelijk gelopen. Hartslag mocht gaan tot 164 en ik kwam nauwelijks aan 150. Hartslag onder controle, maar vanaf 50km begint het te wijzigen. Tempo zakt (heel) geleidelijk maar tot de 60km blijft alles onder controle. Ik word op een moment aangesproken door de wedstrijdjury: ik mag geen drank nemen buiten de bevoorradingszone en een volgend incident leidt tot diskwalificatie. Dat ik mijn drank zelf deponeerde in de voorgaande ronde, maakt weinig indruk. Onnozel regeltje, maar het is een officieel BK 100km. Gelukkig blijft de zon weg, en is het vochtverlies beperkt. In die 100k is er telkens een punt waar "je door moet", waar de vetverbranding de belangrijkste vorm van energie wordt.

Deze keer kwam hij vrij laat op 67-79km, en wordt een tempo van 5'30" moeilijk te handhaven. De tweede marathon loop ik in 3h52, en dan is het maar een 10Mijl meer dat je moet lopen, maar dàr kan het behoorlijk verkeerd lopen. Figuurlijk dan, want je hebt dat rondje al 17 keer gelopen...

Deze keer niet dus niet mislopen. Vanaf 90km wordt het écht interessant: je kan weten waar je naar welke eindtijd je gaat lopen. Ik schat 8h55, dus de grens van 9u gaat er aan !!!

De (bil)spieren doen pijn maar je zit in een automatisme. Ik word op sleeptouw genomen door een bekende 24u loper die me zowaar sneller laat lopen, want ik loop terug 5'30"/km in de laatste 7 km.

Uiteindelijk aangekomen in 8u52'46", 11e plaats overall en tweede in mijn leeftijdscategorie. Van de 46 ingeschrevenen halen 33 de eindlimiet van 13u.

Blijkbaar is ieder van ons een chemisch fabriekje, want die 100km wordt door het lichaam ervaren als een stress-situatie, en een half uur na de wedstrijd ben ik heel emotioneel.

Dit is een persoonlijk record dat er nog stond aan te komen. Met deze tijd ben ik eigenlijk gekwalificeerd om de Spartathlon te lopen, maar die kelk laat ik aan me voorbijgaan.

Welk effect heeft dit op het gewicht vraagt men vaak na de wedstrijd: die is heel beperkt. Ik eet niks tijdens de wedstrijd (ik kan het wel, maar als je geen honger hebt: waarom zou je het doen?) en dat blijft zo tot de dag na de wedstrijd. Die Leffe's daarentegen gaan er goed in.

Het gewichtsverlies is beperkt tot 2kg, maar ik schat toch een 600 gr vet verbrand te hebben.

Dit is een eindpunt qua ambitie op de 100km. De geslaagde wedstrijd geeft me kansen in de top drie te geraken van Marathon-en Ultra Cup.

Nu nog één keer onder de drie uur een marathon lopen, en het jaar kan niet meer stuk.

Rudy Van Daele



© Jurgen Schepers

4All Cars

Garage-Carrosserie



SINT-GILLIS-WAAS +32 3 727 11 19
www.4AllCars.be



GARAGE G V G.
GEBR. VAN GOETHEM

Sint-Gillis-Waas +32 3 727 11 11



www.citroen-gvg.be



Begravenissen – Rouwcentrum
Nieuwkerken – Kieldrecht

VAN DE VELDE DIRK

*Stijlvol verzorgde diensten met ceremoniebegeleiding
Voorafregeling uitvaart
Corona uitvaartverzekeringen*

*Vernieuwd rouwcentrum te Kieldrecht
met grote aula, ruime toonzaal en zaal voor koffietafels.*

Rouwcentra

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

E-mail: uitvaart@vandeveldedirk.be
Website: www.vandeveldedirk.be

Grafzerken

Een grafzerk is een persoonlijke keuze van de nabestaanden. Bij dit monument kan men tot rust komen en de herinneringen bovenhalen.

Voor meer informatie, ook voor het onderhouden en herstellen van grafzerken, kan u steeds met ons contact opnemen. Dit is uiteraard vrijblijvend.

BUROTEC

.be

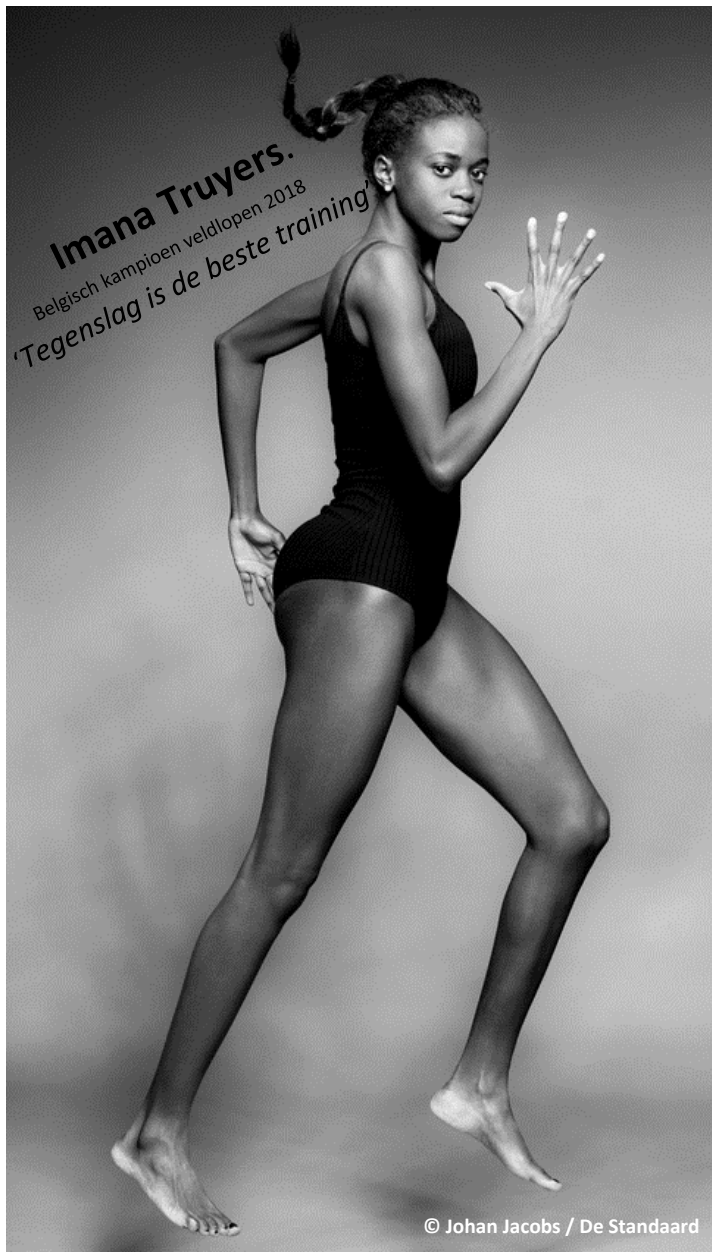
MFP - Copier - Fax - Printers

Nieuwe Molenstraat 70 - 9100 Sint-Niklaas

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

e-mail : info@burotec.be

www.burotec.be



Lessen van een topsporter

1. **Zoek je passie**
 'Soms heb ik echt geen zin om mijn loopschoenen aan te trekken. Maar een week niet lopen, en ik mis het al. Ik doe wat ik graag doe. Daardoor wil ik elke keer opnieuw alles geven.'
2. **Ken jezelf**
 'Ik kan mezelf goed inschatten. Op Belgische wedstrijden zal ik een van de beste zijn, op Europees niveau niet. Als je van jezelf weet wat je waard bent, dan loop je niet tegen een muur. Enkel zo kun je jezelf overstijgen.'
3. **Kijk vooruit**
 'Slechte wedstrijden zijn er sowieso, maar die laat ik meestal niet aan mijn hart komen. Ik zie dat als een goede training voor de volgende wedstrijd. Een tegenslag is enkel een voorbereiding voor wat later komt.'
4. **Omring je goed**
 'Ik zat op de Topsportschool in Hasselt toen ik geblesseerd raakte. Mijn klasgenoten wisten wat voor impact zo'n blessure heeft. Als ik het niet meer zag zitten om terug te knokken, kon ik op hun steun rekenen.'

Race tegen de klok

Imana Truyers (24) is malaria-overlever en een kind van de Rwandese genocide. Ze is ook verpleegster, weldoener en Belgisch kampioen veldlopen. Maar bovenal is ze een doorzetter.

Portugal, 2010. Imana's eerste Europese Kampioenschap. Op vierhonderd meter van de meet zakt ze plots door haar knie. Later blijkt dat haar voorste kruisbanden gescheurd zijn. Maar Imana krabbelt recht en sprint de laatste vierhonderd meter naar het einde. 'Pijn voelde ik niet', vertelt ze. 'Ik was vooral kwaad op mezelf: Waarom val je nu? Sta gewoon eens

recht. Ik ben toch nog zeventiende geëindigd. Maar het bleek erger te zijn dan ik dacht.'

Imana moet bijna een jaar lang revalideren. Krachttraining, kinesitherapie, fietsen ... Alles, behalve lopen. 'Soms had ik er echt geen zin meer in. Ik was elke dag bezig met dingen waar ik mijn tijd liever niet aan spendeerde. Dan vroeg ik me af waarvoor ik het nog deed. Maar lopen is mijn passie. Als ik het een week moet laten, dan mis ik het echt. Dus zette ik door.'

Vandaag, na nog meer trainen en afzien, is Imana Belgisch kampioen veldlopen bij de senioren. 'Mijn blessure heeft me sterker gemaakt. Ik was opgelucht en blij dat ik überhaupt opnieuw kon lopen, want het zag er even slecht uit. Toen ik

weer mijn eerste wedstrijd liep, besepte ik hoeveel ik van mijn sport hield.' Voor die Belgische titel mag ze haar doorzettingsvermogen bedanken. Een karaktertrek die ze, lijkt het wel, genetisch heeft doorgekregen. 'Mijn biologische moeder moet een erg sterke vrouw geweest zijn. Wat zij moest doorstaan ... Ik heb veel bewondering voor haar.'

Imana is geboren uit conflict. Haar vader is Hutu, haar moeder Tutsi. Als de strijd losbarst in Rwanda, slaat Imana's moeder op de vlucht. Van het noordelijke Musenda legt ze de honderd kilometer naar de hoofdstad Kigali te voet af. Op dat moment is ze zeven maanden zwanger van Imana. Enkele kilometers voor Kigali bevalt ze, op een bergflank waar de witte tenten van een vluchtelingenkamp staan opgericht. Een dag later sterft de moeder van Imana. De uitputting werd haar te veel. Ze liet een zoon van vijf jaar, een dochter van drie en Imana achter.

'Een Belgische zuster vond me en bracht me naar een weeshuis. Mijn broer en zus bleven achter. Omdat ik prematuur geboren was, moest ik van bij het begin vechten voor mijn leven.' De zuster die haar vond, zuster Maria-Michelle, wilde haar zo snel mogelijk het land uitkrijgen. De toestand werd steeds gevaarlijker, de genocide was niet veraf. 'Maar ik kreeg malaria en werd overgebracht naar de afdeling neonatologie van een ziekenhuis in Kigali. Het was een race tegen de klok, maar ik overleefde het. Blijkbaar ben ik wel een vechtertje. Zuster Maria had ondertussen een jong, Limburgs koppel gevonden dat mij wilde adopteren.'

Met het laatste vliegtuig dat van Rwanda naar België vloog, vertrok de drie maanden oude Imana naar een nieuw leven. Twee weken later kregen haar kersverse ouders nieuws over het Rwandese weeshuis waar Imana voorheen verbleef. Rebellen vielen er binnen en onthoofdden er de achtergebleven kinderen. Tekenend voor de gruwel van de genocide. In een periode van honderd dagen werden tussen de 500 000 en 1 miljoen mensen vermoord.

Toen Imana twaalf werd, kreeg ze te horen dat ze een broer en een zus heeft, maar ook tantes, nonkels, neven en nichten, zelfs haar biologische vader leeft nog. Toch zou het nog zo'n acht jaar duren voordat ze terugkeerde naar Rwanda. 'Ik durfde niet terug te gaan. Toen ik klein was, dacht ik dat ik daar zou moeten blijven als ik terugging. Maar ik ben blij dat ik het uiteindelijk wel gedaan heb.'

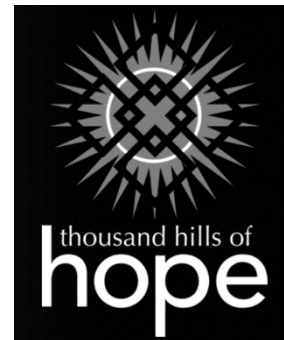
'Ik dacht dat mijn broer gewoon een vreemde zou zijn, maar ik voelde onmiddellijk een band met hem. Net zoals in die



programma's op televisie. Mijn broer woont buiten de stad op een van de heuvels en zorgt er voor twee families: voor de onze en voor het nieuwe gezin van mijn biologische vader. Mijn vader heb ik nog niet gezien. Tijdens de genocide liep hij een hersenletsel op door een slag van een machete. Ze waarschuwden me dat hij agressief kan zijn, en ik ben bang dat onze ontmoeting zou tegenvallen.'

Imana bezocht er ook de heuvel waar eens een tentenkamp stond, waar haar mama haar het leven heeft geschonken. Ze werd er stil van. 'Nu zie je er niets meer van, maar onder het gras liggen heel wat mensen begraven, waaronder mijn mama. Toen kreeg ik een krop in de keel. Ik denk en hoop dat ik een beetje kracht van haar heb geërfd.'

Terug in België start Imana samen met sportmarketing-bedrijf Golazo het project **Thousand Hills of Hope** op. Ze vragen aan zuster Maria Michelle, die altijd met Imana contact heeft gehouden, waar ze het meeste kunnen helpen. 'We investeren in het materiaal van het ziekenhuis waar ik zelf als baby tegen malaria heb gevochten: medische instrumenten, bedden ... Ik ben ter plaatse gaan kijken. Dat gebouw lijkt uit de prehistorie te komen. Het heeft dringend vernieuwing nodig.'



'Door een portie geluk ziet mijn leven er heel anders uit dan dat van mijn broer en zus. Dus als ik kan helpen, doe ik dat graag. De buurman van mijn broer heeft een smartphone. Zo kunnen we communiceren met elkaar. Maar ik praat liever niet over mezelf. Ik wil mijn luxe niet in hun gezicht schrijven, ook al zijn ze erg trots op mij.'

Imana's hulpvaardigheid beperkt zich niet alleen tot Rwanda. Ook in België maakt ze er werk van om anderen sterker te maken. 'Ik werk als verpleegkundige op de afdeling kinderorthopedie en -revalidatie in het UZ Leuven. Kinderen en beweging, dat zijn de twee dingen die me het meest aanspreken. De grootste groep kinderen op mijn afdeling heeft een motorische beperking door een hersenverlamming. We helpen hen hun spieren te ontwikkelen, hen te laten bewegen. Ik wil niet dat ze schrik hebben van mijn witte jas, dus ik probeer hen altijd vriendschappelijk te benaderen. Om mee te werken, moeten ze zich goed in hun vel voelen. Dat lukt niet als ik de strenge verpleegster ben. Maar ik hou het natuurlijk ook wel professioneel.'

Ondertussen traint Imana verder. Ze gaat op hoogtestage in het Atlasgebergte van Marokko en legt zich binnenkort toe op de piste. 'Ik wil naar de kampioenschappen voor de 5 000 meter. Veldlopen is geen olympische discipline, de piste wel. Als ik dat nog kan bereiken, zou dat geweldig zijn.'

Michiel Verplancke.

Uit: "Leef – gezondheidsmagazine van CM", 26 april 2018

WALO SPROKKELS

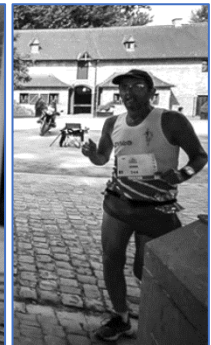
Rudy blijft lopen, lopen, lopen..... maar.

Het kan niet altijd goed nieuws zijn: Rudy liep afgelopen zondag (3/06/2016) de Great Brewery Marathon, die door (letterlijk) de brouwerij Duvel, Palm en Bosteels (Karmeliet) liep. "Mooie natuurloop met vier off road stukken, en uiteraard ook Buggenhout Bos. De atleten waren een beetje beschermd tegen de zon (maar niet tegen de hitte). Dat bos speelde trouwens parten, want Garmin gaf verkeerde info met betrekking tot de snelheid, en kon geen constant tempo geven. Halverwege 30 seconden tekort, en dan weet je dat je dat niet meer

kan ophalen, terwijl het warmer en warmer werd. Je snelheid verdedigen is enkel maar mogelijk mits oplopende hartslag en op 40km bereik ik mijn max (171 hpm). Dat staat gelijk met een diesel die 4000 toeren rijdt: meer gas geven naar 4200 toeren geeft je geen snelheidswinst meer".

Als pacer voor 3h15, blijft Rudy steken op 3h16'44" Ook Dirk Adriaenssens nam deel aan de marathon. Kris, Pieter en Kenneth werden op de 25 km gespot.

't was voor iedereen warm 😊



WALO-marathon-dames veroveren Bergen op Zoom.



Zondag 3 juni hebben Saskia en Veerle de Brabantse wal marathon gelopen in Bergen op Zoom.

Een pittig en zwaar parcours waarop een snelle tijd niet echt als doel kon tellen. Ze hebben zo lang als mogelijk samen

Veerle : 3:47:15 en tweede dame
Saskia : 3:50: 24 en derde dame.

Het was een bijzonder fijne dag, heel plezant maar zwaar afzien toch wel . Bart heeft ze op de fiets begeleid.

gelopen en liepen van bij de start voor het podium. De laatste kilometers was het individueel afzien en konden ze plaats 2 en 3 inderdaad bemachtigen.



Maak WALO het campagnebeeld van "Maand van de sportclub" in september!

De sportdienst van St-Niklaas zet opnieuw haar schouders onder de campagne "Sporters beleven meer" en "September: maand van de sportclub". Ze doet dat o.a. door flyers en affiches te verspreiden. De sportdienst vraagt de sportclubs uit Sint-Niklaas een foto op te sturen als campagnebeeld.

De sportdienst plaatst na 1 juli deze foto op de facebookpagina van de sportdienst. Like de facebookpagina van de sportdienst en nodig je vrienden en kennissen uit onze foto te liken op de sportdienstpagina. De foto met de meeste likes op deze pagina komt op alle flyers en affiches terecht!

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

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be

FIETSEN

VERHAEGHEN

BY RE.SI BIKE



Nieuwkerken: Vrasenestraat 40, 9100 Nieuwkerken-Waas 03/ 776 27 17

Sint-Niklaas: Knapstandstraat 238, 9100 Sint-Niklaas 03/ 776 24 30

HERWIGSPORT.BE

Voetbal & Teamwearspecialist

Werkkledij - Promotiekledij

Grote Markt 61

Reinaertgalerij 36 - 38 Sint-Niklaas

03.778.13.21 - 0475.81.67.99



Nachtwandeling naar Scherpenheuvel. 9-10 mei 2018

e bedevaart naar Scherpenheuvel was vroeger een jaarlijkse traditie in katholieke middens die toch zijn beste tijd leek gehad te hebben. De jeugd had afgehaakt en de oudere generatie kon dit fysiek niet meer aan.



Maar het lijkt wel alsof al wat dateert uit grootmoeders tijd opeens terug hip en trendy is. Dus waarom ook niet gewoon een gouwe ouwe bedevaart naar Scherpenheuvel doen, inclusief het ontsteken van een noveenkaars? Het religieuze aspect is wat op de achtergrond geraakt, tegenwoordig gaat het hem meer om een soort spirituele reis, een onthaastingsmoment en ook een sportieve uitdaging. Deze tocht schijnt trouwens een uitstekende training te zijn voor het Dodentochtpubliek.

Dringend tijd dus om enkele Walo-leden op pad te sturen om de proef op de som te nemen. Uitverkorenen van dienst: Kristof (zoals altijd de

bedenker van dit soort wilde ideeën) Pieter en uiteraard ondergetekende: Hippe en trendy jongens dus... De dames (uiteraard even hip en trendy) gingen ook graag mee, en zo vertrokken de heren met de trein vanuit Sint-Niklaas naar Haacht om vandaar uit 35 km stappen, de dames reden met de auto tot vlak vòr Aarschot en sloten aan na 13 km om de laatste 22 km gezamenlijk af te wandelen.

"Night Time is the Right Time" zong Ray Charles lang geleden -en gelijk had ie - dus was er besloten om de tocht bij nacht te laten verlopen, misschien zouden we zo die spirituele geesten wel kunnen oproepen of wie weet wel tegenkomen, voor alle zekerheid werd toch maar een flesje spiritualiën voorzien als stimulans.

Het weer was ideaal, 20° bij vertrek in Haacht en doorheen de nacht werd het nooit kouder dan 14°. Kristof had een route uitgestippeld langs de Demerdijken: deze zijn mooi aangelegd met een grindpad, ideaal om op te wandelen. Je verwacht eigenlijk rust in de nachtelijke natuur maar deze regio blijkt in de aanvliegeroute van Zaventem te liggen zodat we tot 0u30 constant landende Boeings boven onze hoofden te verwerken kregen.

Even voorbij Haacht, komen we in Werchter en daar ligt uiteraard "de wei", badend in het licht (of dit normaal is geen idee). Bijna een jaar of 40 geleden (1981 denk ik...) ooit eens een dagje doorgebracht (ja..ja...jongens en meisjes...in de tijd van de oudere jongeren was dit maar 1 dag en voor de meesten van ons was dit genoeg, als jullie begrijpen wat ik bedoel..toen schonken ze nog bier met alcohol) Zag ik daar niet Dire Straits, The Cure en Elvis Costello...? Het feit dat ik het me nog herinner is al een prestatie op zich...Ik was trouwens meer een Torhout man...

Vlak voor Aarschot stonden de dames ons in het donker op te wachten, blijkbaar zo danig onder de indruk van die 3 schimmige figuren die uit het donker opdoken, dat ze ter plekke klaar stonden om terug in de auto te duiken. Maar na het nuttigen van een paar

slokken citroenjenever gingen de ogen toch iets beter open.

Een bezoekje aan het park van Aarschot-by- Night is zeker ook aan te raden, mooie picknickbanken en plaatselijke autoriteiten die zich gelukkig niet lieten zien, het tochtje had daar al kunnen eindigen ergens in een Aarschotse kerker.

Even halt houden in Langdorp, een kerk met een paar huizen er rond en zo'n typisch klein wijkkerkhofje - genre Midsummer Murders - leuk om daar om een uur of drie 's nachts eens rond te struinen, Kristof werd helemaal lyrisch...

Het vliegtuiglawaai was verdwenen, rond Messelbroek werden de dijken achter ons gelaten en omstreeks vier uur werden de laatste 10 km ingezet richting Scherpenheuvel. Daar arriveerden we omstreeks zes uur, het begon te regenen, gelukkig konden we schuilen onder de luifels van de vele marktkramen die daar reeds stonden opgesteld. De laatste spiritualiën gingen erdoor, en dan was het moment aangebroken om een hoop kaarsen te branden: aan al wie de laatste weken iets belangrijk gepresteerd heeft...denk eens aan diegenen die daar voor gezorgd hebben??? Als echte bedevaarders moesten toch even die Basiliek binnen, buiten was het nog wat kil en nat en dan hebben we maar de eerste misdienst bijgewoond. Als niet praktiserende katholieken of hoe noem je dat ??? (ik spreek wel enkel voor mezelf). Toevallig was dit trouwens ook Hemelvaartdag, als het erop aan komt moet je er zijn...

De ruime horecagelegenheden gaan in Scherpenheuvel al voor zeven uur open, dus spek met eitjes en sloten koffie waren zeer welkom voor de vermoeide lijven.

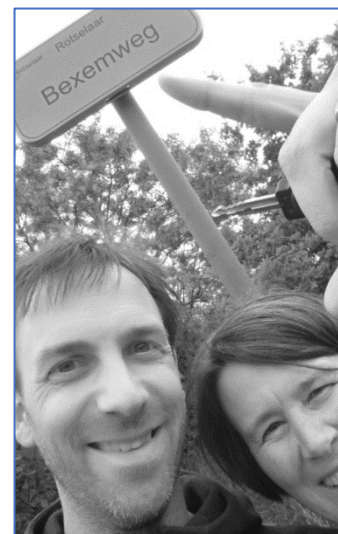
Wat in Scherpenheuvel echter niet voor tien uur 's ochtends functioneert zijn de busdiensten, die we nodig hadden om in het station van Aarschot te geraken om de trein huiswaarts te nemen. Dus alweer een andere ruime horecagelegenheid opgezocht, de paters Trappisten nog even gesteund, we waren toch in de spirituele mood. In grote getale stroomden nu bedevaarders toe, de meesten met de auto want allemaal redelijk op leeftijd...nog eens een aangenaam gevoel om op café bij de jongsten te zijn...

Om 10 uur naar Aarschot, treinen hadden daar vertraging, in Berchem dan ook de overstap gemist...de NMBS is ook op feestdagen super efficiënt en dan beland je pas om 13u terug in Sint-Niklaas. Iets meer dan 12 uren op pad dus, maar het was de moeite waard en voor volgend jaar zoeken we dit weer te



doen. Voor wie eens trendy wil zijn en geen schrik heeft in het donker: altijd welkom.

Walter





VISIE JEUGDAFDELING WALO atletiekvereniging.

Algemene doelstelling.

Onze WALO jeugdafdeling staat open voor alle kinderen, ongeacht rang of stand, overtuiging of sekse, waarbij er wederzijds respect is tussen de trainers en de kinderen en de kinderen onderling.

De algemene doelstelling van onze jeugdafdeling is om de kinderen op een speelse manier kennis te laten maken met de verschillende atletiekdisciplines. Daarbij wordt in de eerste plaats aandacht gegeven aan de algemene motorische ontwikkeling van het kind voor wat betreft kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE). Bij de ontwikkeling van die vaardigheden moet de nadruk liggen op het 'fun' aspect dat in verschillende trainingsvormen aangeboden wordt.

In eerste instantie komt het recreatieve aspect van atletiek aan bod, maar er wordt ruimte geboden voor de kinderen die meer prestatiegericht zijn.

Daarbij willen we een goede basis leggen voor een leven lang sporten.

1 Uitgangspunten

1.1 Het zich ontwikkelende kind is uitgangspunt

Het uitgangspunt van de jeugdathletiek is het kind zelf. Het kind met zijn specifieke mogelijkheden, behoeften en beleving. De essentie van atletiek kunnen we het best omschrijven als sneller, hoger en sterker en je vergelijken met jezelf en met anderen. Deze essentie moet bij iedere doelgroep terug komen op een manier die aansluit bij de ontwikkeling van de kinderen in de groep.

Ieder kind heeft het recht om te spelen, te presteren, te leren en het recht op erkenning. Maar ieder kind of persoon heeft ook de behoefte om zich bekwaam te voelen, de behoefte om ergens bij te horen en de behoefte tot autonomie binnen de eigen mogelijkheden. We willen hieraan voldoen zodat kinderen gemotiveerd blijven voor hun sportbeoefening en zo een goede basis te leggen voor een actieve leefstijl. Of dat nu binnen of buiten de atletieksport is.

1.2 De ontwikkeling van de atleet op lange termijn.

Een belangrijk aspect in de jeugdathletiek is de ontwikkeling van de atleet op lange termijn. De basis van het model is een leven lang met plezier sporten. Voor de één betekent dat kiezen voor de prestatiegerichte kant, voor de ander betekent dat kiezen voor een meer recreatieve beoefening van de sport. Aan die recreatieve kant spelen belevingsmotieven, gezondheidsmotieven en sociale motieven een rol.

Kortom: binnen dit model vindt optimale ontwikkeling van iedere atleet binnen eigen mogelijkheden en motivatie plaats. Waarbij goed is om te weten dat de overgrote meerderheid van de jeugdleden kiest voor de recreatieve kant. Dat wil niet zeggen dat ze geen prestatie willen neerzetten, maar dat is voor hen niet de voornaamste reden om lid te zijn (blijven) van de atletiekvereniging.

1.3 Speels-prestatiegerichte atletiek als rode draad

Spelen moet, presteren mag is het motto van speels-prestatiegerichte atletiek die berust op twee pijlers die we willen aanbieden. We willen de trainingsvormen op een prettige, speelse, manier aanbieden, zodat onze kinderen de atletiek aantrekkelijk blijven vinden. Deze speelse instelling is daarmee de eerste pijler van ons beleid. Door fantasie, variatie, betrokkenheid en spontaniteit zal de jeugdtrainer de kinderen atletiek laten beleven, waardoor ze het leuk vinden om atletiek of eventueel andere sporten, te blijven doen.

De atletiek kan zonder prestatie en ook zonder topprestatie niet bestaan. Vooral de oudere jeugdathleten hebben in zekere zin al weet van topprestaties en ontlene er ook een stuk motivatie aan. Feit is echter dat kinderen in bijna ieder stadium van ontwikkeling behoefte hebben aan presteren (een succesje). Prestatie is daarmee de tweede pijler van de speels-prestatieve atletiek.

De speels-prestatieve atletiek kent de volgende uitgangspunten:

- Het kind staat centraal, met zijn eigen spel- en prestatiemotivatie;
- Trainers dienen zich aan te passen en in te spelen op de typische leeftijdskenmerken;
- Veelzijdige aanpak;
- Systematisch werken;
- Waarborgen van intensiteit;
- Behoud van 'natuurlijk bewegen'.

Wanneer het zich ontwikkelende kind uitgangspunt is in het kader van het lange termijn model, dan is speels-prestatieve atletiek de uitkomst! Het biedt ontwikkelingsmogelijkheden en -ruimte voor kinderen, zodat deze zich op eigen tempo kunnen ontwikkelen tot sterke volwassenen die graag sporten. Speels-prestatieve atletiek is daarmee de rode draad van de jeugdathletiek.



Jeugdverslagen

3-Kamp Pistewedstrijd Beveren

De eerste pistewedstrijd van het zomerseizoen was dit jaar de 3-kamp die door AVI-Wilrijk tesamen met KLP van Kruiabeke werd georganiseerd. Onze jeugd was goed vertegenwoordigd met 15 atleten. Voor allen stond het verspringen, het kogelstoten en een sprintnummer (60m of 80m) op het programma. Helena D'Hooge was onze enige benjamin meisje en ze werd mooi 3^{de} in de eindstand met 157 punten. En dat is meteen goed voor het vestigen van een WALO beste prestatie in haar categorie.



Helena heeft er duidelijk schik in.

Bij de jongens zagen we Lars Vonck, Lander Van Daele en Jesse Stappers aan het werk. Mede dankzij een mooie overwinning in het kogelstoten met 6,53m wist Lars zich op een mooie 4^{de} plaats in de eindstand te plaatsen met 565 punten. Lander haalde met 271 punten de 6^{de} en Jesse met 252 punten de 7^{de} plaats in de eindstand. Geen pupillen meisjes van WALO aan de start en dus was het uitkijken hoe Tibault en Nicola Thoen en Mohamed El Meguid het ervan zouden afbrengen. Ze deden het uitstekend met Tibault die dankzij goede prestaties in het kogelstoten en verspringen zich uiteindelijk mooi 3^{de} kon plaatsen, Nicola volgde dan kortbij op de 4^{de} plaats, terwijl Mohamed hier 7^{de} werd.

Julie Martens en Manon Thoen verdedigden de rood-witte eer bij de miniemen meisjes met verve. Het was een spannende strijd tussen beide Vliegende Schoenen: Julie werd mooi 2^{de} in de eindstand met 693 punten, terwijl Manon 3^{de} werd op amper 12 puntjes. Dat is maar een verschil van 7 cm in het verspringen bvb.

Bij de miniemen jongens voerde WALO de boventoon: van de 7 deelnemers waren er 6 WALO's! Cedric leverde een puike prestatie en wist zelfs het WALO record te verbeteren. Het staat nu op 1150 punten.



Tibault (Links) en Nicola (rechts) in hun sprintje

Traditioneel is het kogelstoten zijn zwakste onderdeel, en dat was ook nu weer het geval maar met 6,38m liet hij een goede prestatie optekenen en was hij nu toch goed voor een 2^{de} plaats op dat nummer. Met daarbij overwinningen in de 80m sprint en in het verspringen waar hij flirtte met de 4,00m grens, moge het duidelijk zijn dat Cedric ook deze competitie won.



Cedric, Nils en Stef op de 80m.

Jens Vonck en Sander D'Hooge vochten een knap duel uit voor de 3^{de} en 4^{de} plaats. De kogel stootten ze exact even ver en dus zou het verspringen en de sprint bepalen wie van hen beiden mee op het podium zou komen. Sander sprintte het 2^{de} snelst van alle deelnemers en liep 30 punten uit op Jens. Maar Jens op zijn beurt zette een uitstekende prestatie neer in het verspringen en kon Sander daar 50 punten aansmeren. Dus Jens werd 3^{de} en Sander 4^{de}.

Op plaatsen 5 tot 7 volgden dan Nils Bruynseels, Stef D'Hooge en Milan Jevenois. Ook zij zetten hun beste beentje voor in de verschillende disciplines. Hiermee was de kop eraf voor wat betreft de pistewedstrijden!

Hierna de uitslagen op een rijtje:

Naam	60m	kogel	ver	Totaal punten
Helena	11.94	2,76	2,07	157
Lars	11.20	6,53	2,67	565
Lander	11.99	4,47	2,19	271
Jesse	12.50	4,86	2,16	252
Tibault	9.69	6,39	3,53	993
Nicola	9.70	5,19	3,09	822
Mohamed	10.65	4,37	2,85	540
	80m			
Julie	13.87	6,89	3,08	693
Manon	13.27	6,09	2,85	681
Cedric	11.98	6,38	3,97	1150
Jens	12.51	3,91	3,70	832
Sander	12.31	3,91	3,45	812
Nils	12.55	4,69	3,24	777
Stef	13.66	4,72	3,13	588
Milan	14.99	3,78	2,40	261

WALO 1-Mei loop in Nieuwkerken.

Voor de wedstrijd had ik onze jeugd uitgedaagd om met minstens 30 jeugdleden aan de start te komen van onze traditionele 1 mei loop in Nieuwkerken. Niet alleen onze jeugd was met velen aanwezig; er was in het algemeen een grote opkomst voor de 'Ronde Van Vlaanderen' in het WALO loopcircuit!

Zo waren er niet minder dan 15 benjamins meisjes aan de start met daaronder 3 WALO's. Lies! Aelbrecht liep hier misschien wel haar beste wedstrijd uit haar nog jonge loop carrière en kaapte een schitterende 2^{de} plaats weg! Ster gelopen Lies!! Ook Helena was goed op dreef en liep knap als 5^{de} binnen. Onze jongste aanwinst Antonina Biskupek deed het met de glimlach en werd na een rustig wedstrijdje 14^{de}. En wellicht kreeg ze nog het meest applaus van allemaal!

De ma van Noah en Owen zei me voor de wedstrijd dat ze dacht dat haar 2 spruiten het niet zo goed zouden doen. Noah bewees dat ma ongelijk had door na een hard bevochten wedstrijd een knappe overwinning te behalen. Jo Abbeel streed tot het einde mee in de voorste gelederen en werd mooi 2^{de}. Vince Verhulst liep zich, zoals altijd met een enorme inzet, naar een 4^{de} plaats.

En Lander Van Daele en Jesse Stappers bewezen hun goede conditie met een mooie 5^{de} en 7^{de} plaats. Hier waren 11 lopertjes aan de start. Als Elise aan de start komt weet je dat er vaak een podiumplaats in zit voor haar.

Dankzij haar karakteristieke rustige opbouw van de wedstrijd bevestigde ze opnieuw met een sterke 2^{de} plaats. Jente had het iets moeilijker en werd in de ze reeks 6^{de}



Helena, Lander en Jesse in hun wedstrijdje rond de kerktoeren.

5 WALO's bij de 9 pupillen jongens aan de start. Wat een wedstrijd! Met een weder optredende Maxim De Gendt die continu de groep aanvoerde met in zijn onmiddellijke buurt Tijn Van Hooste, waarbij Tijn in de laatste 50m toch nog het pleit naar zich toe kon halen en een mooie overwinning bijschrijven op zijn palmares. Maxim dus knap 2^{de} op 1 secondje. Voor de 3^{de} plaats was er eveneens een prachtige strijd te zien tussen Cisse Abbeel en Tibault Thoen; op de valreep door Tibault gewonnen. Nicola die terugkwam uit een vervelende en langdurige blessure werd nog knap 7^{de} in deze spannende wedstrijd. Van de 7 miniemen meisjes waren er 6 Vliegende Schoenen. Toch konden we de overwinning niet behalen. Maar niet getreurd: Lorien werd met overmacht 2^{de}, Jinte was goed op dreef en werd knap 3^{de}. En plaatsen 4 tot 7 waren weggelegd voor respectievelijk Linde, Manon, Julie en Emma. Bij de jongens miniemen waren 8 van de 11 atleten van WALO en hier konden we wel de overwinning behalen. Na een zeer sterke wedstrijd kon Cedric voor eigen volk eindelijk de zege behalen. Hij kreeg het niet cadeau; integendeel hij moest afrekenen met een sterk lopende Owen (die ma nog maar eens ongelijk gaf) die knap éde werd op 3 seconden. Sander D'Hooge liep eveneens een uitstekende wedstrijd en werd mooi 4^{de}. Nils volgde dan op de 6^{de} plaats na een pittig duel te hebben uitgevochten met nieuweling Lou Beck (7^{de}) en Stef Jacobs (8^{ste}). Op plaatsen 10 en 11 volgden dan Stef D'Hooge en Milan Jevenois die ook beiden hun wedstrijd verdienen uitliepen.



Emma en Milan in de kerkwegel!

Bij de kadetten konden we eveneens 2 overwinning optekenen: Lies Frencken won haar 5km wedstrijd met een minuut voorsprong op de 2^{de} en Yente Syvertsen deed zowaar nog beter; hij lapte de 2^{de} meer dan 2 minuten aan zijn been! Een weder optredende Jasper De Grave tenslotte kon eveneens een zege laten optekenen bij de scholieren jongens.

Uiteindelijk werd mijn uitdaging enthousiast aangegaan door onze jeugd: met niet minder dan 32 jeugdlopers aan de start kunnen we niet anders dan heel tevreden zijn!



De hotdogs gingen vlot aan de man. Bedankt!

Pistewedstrijd in Burcht 10-05-2018

De pistemeeting in Burcht die tot vorig jaar op woensdagavond werd gehouden, was voor het eerst verplaatst naar de feestdag op donderdag. Voor wat de WALO jeugd betreft was dat een schot in de roos: we waren met meer dan 20 jeugdleden aanwezig!

Voor Marie Meul was het haar eerste wedstrijd en samen met Liesl, Helena en Antonina waren zij onze benjamins. Helena liep een knappe 60m en werd mooi 2^{de} in haar reeks, nipt gevolgd door Marie. Antonina stopte iets te vroeg aan de eindmeet en daardoor was haar tijd niet helemaal correct. Liesl zal in een snellere reeks en werd daar toch mooi 3^{de}. In de 600m zagen we opnieuw een

sterke Liesl een mooie 5^{de} plaats verzilveren, terwijl Marie liet zien dat ze wat in haar mars heeft met een mooie 7^{de} plaats en dat na een sterke remonte. Er waren 21 startertjes in deze wedstrijd! In het kogelstoten kwamen onze 4 kapoenen iets minder sterk uit de verf, al mag de 8^{ste} plaats (op 24) van Liesl goed genoemd worden. Bij de jongens zagen we nu het voetbalseizoen voorbij is, nog eens Noah aan het werk. En Noah deed het uitstekend: hij won met overmacht de 60m sprint in een snelle 9.28 en meteen goed voor een 2^{de} beste WALO tijd bij de benjamins. Ook in de 600m kon hij de zege naar zich toehalen en voeg daarbij een 4^{de} plaats in het kogelstoten: Noah had zijn rentree op de piste niet beter in de verf kunnen zetten. Naast hem zagen we ook Manin El Mansoury aan het werk: Manin was op dat moment nog niet aangesloten bij WALO (ondertussen wel), maar bewees meteen uit de voeten te kunnen. Een 2^{de} plaats in zijn 60m reeks, en een 4^{de} plaats op de 600m mogen gezien worden. Ook Toon Lippens kwam nog eens aan de start: Toon werd 7^{de} in het kogelstoten en werd knappe winnaar van zijn 60m reeks met 1 honderdste van een seconde voor de 2^{de}. Pupillen Paulien en Jente vochten een mooi duel uit in de 60m, ook met 1 honderdste vaneen tweede gewonnen door Paulien. Jente liep ook nog een goede 600m bij de pupillen. In het hoogspringen werd Paulien mooi 2^{de}, met een sprong over 1,10m; even hoog trouwens als de winnares. Jente moest hier tevreden zijn met 0,85m.

Ook Maxim De Gendt was opnieuw van de partij. Hij werd 2^{de} in het hoogspringen (eveneens 1,10m) gevolgd op een 3^{de} en 4^{de} plaats met telkens 1,05m voor Tibault en Nicola. Nicola en Tibault deden het overigens uitstekend in hun 60m: ze werden beiden 2^{de} in hun reeks met een tijd van respectievelijk 9.46 en 9.63. Met een knappe tijd van 2.01.68 op de 600m wist Maxim de 2^{de} plaats te verzilveren.

Wat een WALO weelde bij de miniemen: 4 meisjes en 6 jongens aan de start bij de 80m, het discuswerpen en de 600m.

In de eerste reeks van de 60m wist Manon een mooie 3^{de} plaats te behalen, Linde, Julie en Jinte volgden haar onmiddellijk op. Linde is de laatste tijd goed op dreef; dat bewees ze met een mooie 7^{de} plaats in de 600m, maar nog meer met het discuswerpen, waar ze de 750 gram wegende schijf 13,82m ver wist te slingeren: goed voor een 2^{de} plaats. Ook Manon deed het in dit nummer uitstekend en werd 3^{de} met 13,04m. Julie werd 8^{ste} met 11,47m en Jinte 10^{de} met 9,27m. Bij de jongens was het WALO op plaatsen 1 en 2 in het discus: Cedric won overtuigend met 15,38m voor een weder optredende Owen die 13,43m gooide. Milan Jevenois leverde hier een goede prestatie en werd 8^{ste} met 9,05m, gevolgd door Nils (8,94m), Sander (8,64m) en Stef D'Hooge (7,53m). Ja discuswerpen is een technisch moeilijke discipline meisjes en jongens; maar toch mooi gedaan! In de 80m sprint was Owen met zijn reeksoverwinning de snelste van alle reeksen. Sander D'Hooge bevestigde

hier war we ook al een paar keer op training hadden vastgesteld: dat hij rap is namelijk! Hij werd mooi 2^{de} in zijn reeks in 11.90. Cedric werd in de andere reeks ook 2^{de} en hij deed er 11.94 over! Alle 6 miniemen jongens kwamen aan de start op de 600m. Owen werd hier na een mooie wedstrijd knap 2^{de}, Cedric volgde op 1 seconde als 3^{de}, Sander werd 7^{de} en op plaatsen 9 tot 11 zagen we Nils, Stef en Milan finishen! Onze enige scholiere, Anke Van Bogaert liep een uitstekende 1000m zien: ze werd mooi 2^{de} in een goede tijd van 4.10.78! Leuk om te zien dat zoveel Vliegende Schoenen de weg naar de Burchtse piste vonden!

WALO jeugd weekend in Herentals 11-13 mei 2018.

Waar het goed is kom je terug! Dit jaar trokken we dus opnieuw met 32 atleten en begeleiders nu voor de ongeveer 20^{ste} keer naar het mooie domein van Sport Vlaanderen in de Kempische bossen van Herentals. Vrijdagmorgen om 09.15h verzamelden aan de voetbalpleinen in Nieuwkerken een 10-tal miniemen met trainers Bert en Jari en begeleider Joris klaar voor hun fietstochtje naar Herentals. 't Was schitterend weer, en iedereen had er duidelijk zin in. Dwars door de uitgebreide wegenwerken in Antwerpen, met een korte pauze aan het MAS, ging het gezwind langs het Albertkanaal. Onderweg nog even gestopt om de meegebrachte picknick achter de kiezen te slaan om uiteindelijk na een kleine 60km rond 14.00h te arriveren in Herentals. Geen platte banden, geen afgelopen kettingen, geen valpartijen: kortom 't was een voorspoedige tocht!

Druppelsgewijs leverden de ouders de jongere atleetjes ook in het domein af. Leuk was overigens dat ook heel wat nieuw aangesloten atleetjes voor de eerste keer meegingen op weekend! Rond 16.30h konden we dan de kamers betrekken en dat ging allemaal heel vlot. Dit jaar wilden we naar analogie met de Homo Universalis uit 'Iedereen Beroemd' een WALO Universalis zoeken. Ik zou niet weten wie beter dan trainster Diewertje om deze taak toe te vertrouwen en de nodige spelletjes uit te dokteren, het nodige materiaal te verzamelen en alles in goede banen te leiden.

Ze had een 15-tal korte proefjes in mekaar gestoken en na elke proef waren er 2 afvallers. De opdrachten werden tijdens de rustige momenten over het hele weekend uitgevoerd. Tijdens het eerste spel moest een zo hoog mogelijke toren gebouwd worden met spekken en spaghetti. Blijkbaar een kolfje naar de hand van Cedric die samen met Antonina uitgeloot was om dit als koppel samen te doen. Als Gustave Eiffel nog geleefd had, dan zou hij jaloers zijn geweest op het bouwwerk van Antonina en Cedric! Architecten in wording? Een klein ontgoocheling was er wel toen bleek dat het geen spaghetti bolognaise was bij het avondmaal, maar dat

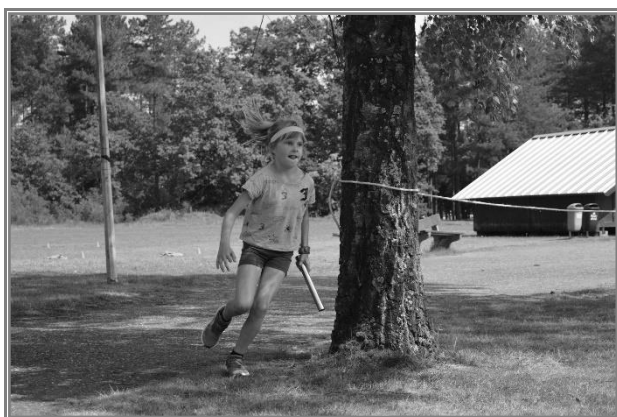
werd rechtgetrokken op zaterdagavond! Na het avondmaal ging het richting zwembad, waar naar hartenlust kon gegleden en gezwommen worden en ballengevechten tussen de trainers en de atleten gehouden werden. Altijd een topper, die zwemavond! 's Avonds nog een spelletje WALO Universalis en dan iedereen naar bed! De trainers konden nog even nakaarten en wat verbroederen met onze vrienden van AVI Wilrijk die hetzelfde weekend hadden geboekt! Zaterdagmorgen stonden de miniemen, én een aantal enthousiaste pupillen om 7.00h reeds klaar in de inkomhal voor het traditionele ochtendloopje: de morgenstond heeft goud in de mond! Dan snel douchen en ontbijt met voor iedereen wat wils. Trainer Andre had terug een interclub in mekaar gestoken waarbij de groep in 4 teams werd verdeeld en waarbij 6 atletiekdisciplines + een aflossing moesten gedaan worden. De kapiteins moesten hun teamleden zo optimaal mogelijk proberen op te stellen. Trainer Benny was wel creatief omgegaan met de regels van het spel; hij had zichzelf ingeschreven voor zowel het hockeybalwerpen als voor het speerwerpen. De jury was mild en liet het door de vingers gaan! Hij schreef daarbij ook nog eens het hockeybalgooien op zijn naam, wat stemmen deed opgaan om hem tot Vliegende Schoen van de week te benoemen. De ploeg van kapitein Lorien kon dank zij o.a. Robin 4 van de 7 disciplines winnen, maar het was de regelmaat die het team van Cedric etaleerde dat hen de overwinning bezorgde. Zij behaalden 140 punten, op amper 4 punten gevolgd door het team van Sander, dan Lorien met 125p en Manon met 107 punten.



Jinte met de blik op oneindig.

Na het middageten, terug een paar spelletjes WALO Universalis waarbij het deelnemersveld gaandeweg uitgedund werd. Later in de namiddag was het dan tijd voor Spel zonder grenzen. Trainer Jari had er deze keer zijn schouders onder gezet, en een aantal nieuwe proeven uitgedacht. 't Zat knap in mekaar en de sfeer zat er onmiddellijk goed in. Voetballen, een aflossingsproef, hurkbal, schoen trappen, knikker estafette, koppelloop; stuk voor stuk leuke spelletjes! Uiteindelijk won het team van Bert met 1 puntje voorsprong op dat van

Benny/Diewertje, dan het team van Robin en de hekkensluiter: het team van André.



En ook Manon en Marie hadden er duidelijk zin in!

Tussendoor werden opnieuw een aantal WALO Universalis proefjes gedaan, waaronder het schoengooien wel heel spannend en heel leuk was. De kinderen moesten van een afstand van ongeveer 2m hun met de veters aan mekaar gebonden schoen aan een hoog gespannen koord zien te gooien. Wie de meeste pogingen nodig had viel af. Toen waren ze nog met 12.

Zaterdagavond: spaghetti en WALO got's talent avond! Vince voerde samen met Lander een goochelnummer op; de Temse connectie met Sander en Stef D'Hooge en Cedric improviseerden er op los, Mirthe verraste met een knappe muzikale uitvoering op haar trompet; Jinte deed een paar goochelnummers, Liesl, Jente en Helena brachten een circusact ten berde, Lorien, Julie, en Manon brachten een prachtige sketch waarbij de trainers eens door de mangel werden gehaald en Paulien en Julie voerden een mooie choreografie op met bekertjes. Mooi om zien hoe onze WALO jeugd ook creatief uit de hoek kan komen.



Mirthe liet een mooi stukje muziek horen!



Vince en Lander slaan kaarten door de tafel!

Uiteindelijk was er een ex-aequo tussen de acts van Julie en Paulien en Lorien, Manon Julie, maar Diewertje had voor alle aanwezigen een mooi prijsje meegebracht. Nadien werd nog een stukje lekkere cake gegeten (een dikke merci voor de bakkers!) en kon iedereen op een redelijk uur naar bed.

Op zondagmorgen is er steevast een uitgebreid ontbijt met pistolets, sandwiches, rozijnenbrood. Daarna houden we het ook wat rustiger omdat de miniemen nog met de fiets naar huis moeten. Deze keer hadden we een zoektocht in het domein uitgetekend en de groep in 3-en verdeeld. De zoektocht kon rustig al wandelend afgelegd worden. Rond 11.45h was iedereen terug voor de apotheose van de WALO Universalis. Nadat Tibault en Linde afgefallen waren bij het schminken van een vlinder op hun gezicht waren nog over: Tijn, Cedric, Stef Jacobs en Paulien. In het eerste van de 2 proefjes moesten die 4 met een tennisbal een kegel raken die 5 meter verder stond. De eerste 3 pogingen kon niemand de kegel raken. Stef lukte het in poging 4: hij ging dus reeds naar de finale. Poging 5 niemand raak; met poging 6 wist Paulien haar kegel te raken en was dus de 2^{de} finalist.



Zij zien er alvast goed uitgeslagen uit!



Paulien, Tibault, Stef, Cedric, Tijn en Linde zijn de 6 laatste in WALO Universalis: hier als vlinder.

In het laatste spel kregen Paulien en Stef 10 balletjes en die moesten ze in een mandje proberen te gooien dat op het hoofd van trainers Benny en André spanning was te snijden en het was uiteindelijk Stef die met 2 balletjes raak tegen Paulien ééntje als eerste WALO Universalis kon gekroond worden. Hij kreeg een mooie tegel aangeboden van Diewertje.

Dan nog lekker middageten met frieten en stoverij om snel gemonteerd stond. De daarna terug op huis af te gaan. De fietsers hadden af te rekenen met wat regen, maar al bij al viel het nog mee en de terugreis verliep voorspoedig.

We kijken al uit naar het weekend van volgend jaar!

Pistewedstrijd in Schoten 02-06-2018

't Was echt weertje om er een mooie meeting van te maken in Schoten. Onze talrijk opgekomen jeugd was er blijkaar ook door geïnspireerd; ze lieten immers tal van mooie resultaten optekenen. Onze benjamins zetten onmiddellijk de toon met een mooie 2^{de} en 3^{de} plaats voor Liesl en Helena in hun 100m sprint. Sem Lippens en Noah deden nog beter: zij wonnen elk hun reeks op dit nummer en ons nieuw aangesloten lid Manim El Mansoury werd mooi 2^{de} in de reeks van Sem.

En Lars Vonck en Jesse Stapper werden respectievelijk 3^{de} en 6^{de} in de reeks die Noah won. Op de 800m won Sem de 2^{de} reeks in een mooie tijd van 2.54.72 en was daarmee de snelste van alle reeksen. Manim liet hier 3.18.62 optekenen en werd 5^{de} in zijn reeks. Noah liep zich naar een eveneens sterke 3.01.81 en werd hiermee 2^{de} en Lars liep 3.24.06 en werd 7^{de} in zijn reeks. Mooie prestaties!

Dat Jente snel is bewees ze hier met een knappe 16.90 in haar pupillenreeks en een 4^{de} plaats op 9 sprintsters.

Lorien die een week voordien een 28 jaar oud WALO record op de 60m miniemen had verbeterd liep ook hier een snelle 100m: in 15.03 werd ze 3^{de}. Bij de jongens miniemen konden we een reekszege optekenen voor Owen in 14.24, maar de glansprestatie op dit nummer werd toch geleverd door Sander: hij was de snelste van de 2 reeksen in 14.18. Op training had hij al laten zien dat hij over snelle benen beschikt! Maar ook Cedric, Jens en Stef deden het goed op dit nummer. Tenslotte bevestigde Lies Frencken dat ze snel is: haar tijd van 14.81 mag zeker gezien worden. Ook op de 800m liet onze jeugd zich niet onbetuigd: naast de overwinning van Sem, kon Cedric een heel knappe 2.45.84 en een zege laten optekenen; Owen werd hier mooi 2^{de} in 2.47.15, Sander werd 4^{de} en Stef 7^{de}. Lies moest het hier als kadet opnemen tegen 3 scholieren, maar dat kon haar niet deren: ze liet ze alle drie achter zich met een tijd van 3.06.77. Anke liep op deze 800m 3.14.55. Als kampnummer voor de jeugd stond het kogelstoten op het programma: Liesl wist hier opnieuw een podiumplaats te behalen: ze werd mooi 3^{de} met 4,88m. Sem was alweer de primus hier (7,95m), Noah was hier 4^{de}, Manim 6^{de}, Lars 7^{de} en Jesse werd 17^{de}. Hij moet nog wat meer spek eten, maar 't is toch fijn dat hij toch telkens weer zijn best doet! Jente bewees eens te meer goed op dreef te zijn met een schitterende 2^{de} plaats met 6,00m. En zus Lorien deed het nog beter met een mooie overwinning met 7,41m. Zo wisten de Aelbrechtjes in het kogelstoten een 1^{ste}, 2^{de} en 3^{de} plaats te behalen: een sterk familie: zeg nu zelf!

Ook Owen leverde een prachtprestatie: met een worp van 8,57m wist hij niet alleen een overwinning te behalen, hij verbeterde ermee ook het WALO-record bij de miniemen jongens! Cedric wist hier ook een mooie 3^{de} plaats uit de brand te slepen, Stef D'Hooge werd knap 5^{de}, Sander 7^{de} en Jens 8^{ste}. Het moge duidelijk zijn: onze jeugd was over de hele lijn werkelijk sterk in Schoten.

Mededelingen:

- We konden in mei opnieuw 3 nieuwe atleetjes aansluiten bij onze jeugdafdeling: het zijn **Felien Prost, Lola Van Den Bergh en Manim El Mansoury**. We heten hen van harte welkom bij de club, en we hopen dat ze er zich snel goed zullen voelen.
- Boek alvast deze activiteit in jullie agenda: onze jaarlijkse kampioenviering zal doorgaan op vrijdag 27 december in de refter van de school in de Gyselstraat in Nieuwkerken.
- Met onze jeugdafdeling hebben we een visie document opgesteld, waarin we onze kijk op de jeugdathletiek uit de doeken doen. Dat visie document kon je reeds eerder in dit boekje vinden.
- Trainer Bert is geslaagd in zijn opleiding tot initiator jeugdathletiek. Met een A-attest behaalde hij zijn diploma van initiator jeugdathletiek. Een dikke proficiat is wel op zijn plaats voor deze volgehouden inspanning! Samen met trainer Frank hebben we nu 2 gediplomeerde jeugdinitiators. Dat kan onze werking alleen maar ten goede komen!
- De volgende stap in onze werking is nu dat we de trainingen wat meer structuur willen geven zodat er evenredige aandacht is voor het ontwikkelen van kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht bij onze jongeren.



Tussenstand klassement jeugd seizoen 2017-2018: stand na pistemeeting in Schoten.

Een sterk presterende Cedric blijft aan kop van het klassement, en lijkt iets verder uit te lopen. Hij totaliseert nu 94 punten. Op plaats 2 zien we nog steeds Tibault die ook een kloofje heeft geslagen met Jasper, Liesl en Nicola die met 73 punten er een spannende strijd van maken voor de 3^{de} podiumplaats. Liesl staat hiermee aan de leiding bij de meisjes, op amper 5 puntjes gevolgd door Helena. Ook dat duel kan nog spannend worden!

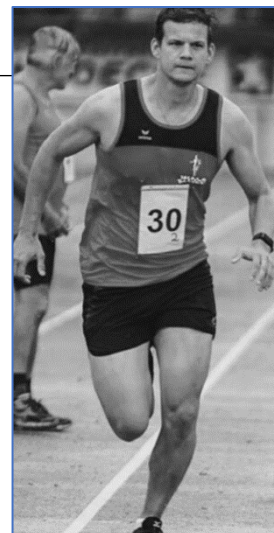
Wat brengt de rest van het pisteseizoen nog met zich mee? Ondertussen hebben reeds 19 jeugdleden de kaap van 40 punten bereikt waardoor ze op de kampioenviering van december 2018 (da' s nog een goed half jaar!) een mooi prijsje en een mooie trofee ontvangen. We hopen dat met het zomerseizoen op komst nog velen diezelfde kaap van 40 punten zullen behalen.

Wedstrijd	9 Beste Winter	Beveren 21/4	Nieuwkerken 1/5	Burcht 10/5	Schoten 2/6	Totaal piste	TOTAAL 9 BESTE
Haentjens Cedric	66	7	9	7	5	28	94
Tohen Tibault	62	7	7	7		21	83
De Grave Jasper	66		7			7	73
Aelbrecht Liesl	52		8	8	5	21	73
Tohen Nicola	53	7	5	8		20	73
D'hooge Sander	48	5	6	6	5	22	70
Vonck Lars	56	6			7	13	69
D'hooge Helena	46	5	7	5	5	22	68
D'hooge Stef	45	5	5	5	5	20	65
Aelbrecht Jente	45		5	7	5	17	62
Tohen Manon	46	5	5	5		15	61
Stappers Jesse	45	5	5		5	15	60
Bruynseels Nils	40	5	5	5		15	55
Vaerewijck Jinte	44		6	5		11	55
Aelbrecht Lorien	43		7		5	12	55
Jevenals Milan	35	5	5	5		15	50
Vonck Jens	35	5			5	10	45
Van Hooste Tijn	36		8			8	44
Van Bogaert Anke	31			5	5	10	41
Nkoranigwa Naoh	8		9	10	10	29	37
Martens Julie	20	5	5	5		15	35
Vankerkhove Elise	27		7			7	34
Schelfaut Linde	21		5	5		10	31

Nkoranigwa Owen	7		8	7	6	21	28
Smet Hanna	26					0	26
Van Daele Lander	15	5	6			11	26
Frencken Lies	11		7		5	12	23
Smet Arne	20					0	20
El Mansoury Manim	-			9	9	18	18
Verhulst Vince	11		6			6	17
De Gent Maxim	-		7	10		17	17
Abbeel Jo	8		8			8	16
Ahmed Abdel Meguid Mo	10	5				5	15
Biskupek Antonina	5		5	5		10	15
Lippens Sem	-				11	11	11
Van Mullen Emma	5		5			5	10
Lippens Toon	-			9		9	9
Syvertsen Yente	-		8			8	8
Martens Paulien	-			7		7	7
Abbeel Cisse	-		6			6	6
De Jonghe Noa	5					0	5
Heeman Lars	5					0	5
Vanderghote Chloe	5					0	5
Vanderghote Senta	5					0	5
Beck Lou	-		5			5	5
Jacobs Stef	-		5			5	5
Meul Marie	-			5		5	5
Lippens Thor	-				5	5	5
Deelnemers per wedstrijd		15	32	23	17		

WALO In de kijker:

Laurens Ally



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

Desondanks zijn dopingbekenntnissen, heb ik nooit voor iemand meer gesupporterd dan voor de Duitse wielrenner Jan Ulrich. Ik hield van zijn menselijkheid, verbetering, oerkracht. Misschien de charme van de underdog...

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

Meest= zwemmen. 's Morgens vroeg uren in het zwembad liggen. Iedere dag kilometers zwemmen. Je moet een super fysiek hebben maar tegelijk hangt het af van kleine details zoals afsprong, keepunt...

Minst=boksen. Niet gezond.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Ik was 12 jaar toen ik op het Belgisch kampioenschap 1000m bij de junioren in Nijvel een 12de plaats behaalde, onder de magische grens van 3 minuten. Toen nog voor Atletiek Vereniging Roeselare. Heel erg trots was ik...

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

Ik ga op vakantie heel graag wandelen in de bergen en sinds een aantal jaar doe ik ook koppeldans met mijn vriendin. Ik weet wel niet of ik dat laatste een talent kan noemen...

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

Ik wil voor mijn 30ste een marathon lopen, dus dit zal toch in 2019 moeten gebeuren.

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

Positieve gebeurtenis: bij music for life in de kerstperiode stel je toch altijd vast dat er nog heel veel solidariteit onder de mensen leeft.

Negatieve gebeurtenis: vluchtelingen die vanuit derde wereld naar Europa gaan per boot voor een beter leven: met honderden op een bootje...schrijnend en zeer confronterend.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Onlangs zijn we in La Gomera geweest: het op een na kleinste eiland van de Canarische Eilanden. Rustig opstaan. Wandelen in ongerepte natuur tot een uur of drie. Dan wat aan het zwembad gelegen met een glaasje wijn en 's avonds lekker gaan eten. Dit benaderde de perfecte dag...

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

Elodie Ouedraougou: spontaan en sportief, toffe lach. Ik denk dat je met haar wel een leuke tijd kan beleven...

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

De laagdrempeligheid en spontaniteit van de leden. Dankzij WALO heb ik op korte tijd toch al heel wat leuke mensen leren kennen in het Waasland.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

De informatie en interne reclame rond de WALO criteria: cross- en pistewedstrijden. Deze wedstrijden gaan vaak aan me voorbij zonder dat ik het goed en wel besef.

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

Pieter Verbraeken.



Kalender KAVVV & Fedes

Datum		Club	Plaats	Uur
Zaterdag 9 juni	5e criterium Stratenloop 5km – 10km	WAV	Recreatiedomein Fort II Wommelgem	19.15u
Zaterdag 16 juni	pistemeeting H: 150m – 5000m – hoog D: 150m – 1500m – hoog	ACSS	Gemeentelijke atletiekpiste sportweg 1 Stabroek	14.00u
Zaterdag 24 juni	pistemeeting H: 400m – 2000m – speer D: 400m – 2000m - speer	ZWAT	atletiekterrein "De Wallen" Heirbaan, Burcht	14.00u
Zaterdag 30 juni	pistemeeting H: 100m – 600m – 2mijl – discus - hoog D: 100m – 600m – 2mijl – discus - hoog	AVI	gemeentelijk atletiekterrein Klapperstraat 103, Beveren	14.00u
Vrijdag 6 juli	pistemeeting H: 100m – 1500m – kogel – ver D: 100m – 1500 – kogel - ver	WAV	recreatiedomein Fort II Fort II straat, Wommelgem	18.30u
Zondag 8 juli	pistemeeting H: horden – 300m – 2000m – 5000m – kogel D: horden – 300m – 2000m - kogel	WALO	recreatiedomein "De Ster" Lange Rekstraat, Sint-Niklaas	13.30u
Zaterdag 14 juli	pistemeeting H: 200m – 3000m – kogel D: 200m – 3000m - kogel	SAV	atletiekpiste "Louis Wouters" Braumstraat, Schoten	14.00u
Zaterdag 21 juli	pistemeeting H: 100m – 1mijl – speer D: 100m – 1mijl – speer	KAVVV	"Louis DeWinter stadion" Hemeldreef, Brasschaat	14.00u
Zaterdag 28 juli	pistemeeting H: 100m – 600m – speer D: 100m – 600m – speer	ACK	sportpark "De Heikant" Heikantstraat 60, Kalmthout	14.00u
Zondag 5 aug	pistemeeting H: 4x100m - steeple – 200m – 3000m – ver D: 4x100m - steeple – 200m – 1000m - ver	WALO KAVVV	Gerard Bontinck stadion" Lange Rekstraat, Sint-Niklaas	13.00u
Zaterdag 11 aug	pistekampioenschap H: 400m – 1500m – 5000m – hoog - discus D: 400m – 1500m - discus	AVI	gemeentelijk atletiekterrein Klapperstraat, Beveren	13.00u
Zaterdag 18 aug	pistekampioenschap H: 100m – 10000m – speer - ver D: 100m – 3000m – speer - ver	ACSS	gemeentelijke atletiekpiste Sportweg, Stabroek	13.00u
Zaterdag 25 aug	pistekampioenschap H: 200m – 800m – 3000m - kogel D: 200m – 800m – 5000m – kogel - hoog	ZWAT	atletiekterrein "De Wallen" Heirbaan, Burcht	13.00u
Zondag 2 sept	Neerlandgeitenloop 6 ^{de} crit. stratenloop 5km – 10km	AVI	"Neerlandhof" Edenplein, Wilrijk	12.45u
Zaterdag 15 sept	kampioenschap stratenloop 5km - 10km	AVI	kantine voetbal "Klein Hoefken" Pachthofplein, Wilrijk	14.15u

Voor meer details zie: "AVVV Officiële zomerkalender 2018"
of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.ht>

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

Datum	Wedstrijd	Plaats	Afstand	Start
zondag 17 juni 2018	Reynaertloop *	<i>Belsele</i>	4 Km 8 Km 12 Km	14u30 14u30 15u30
zondag 24 juni 2018	Boksrún *	<i>Kallo</i>	5 Km 10 Km	14u45 16u00
zaterdag 30 juni 2018	Tien Mijl van Waasmunster *	<i>Waasmunster</i>	7 Km 10 Mi	14u30 16u00
zaterdag 21 juli 2018	Dender- en Scheldejogging	<i>Grembergen</i>	4 km 8,3 Km 16,6 Km	15u00 15u30 15u30
vrijdag 27 juli 2018	Hoogstraat Kermis Avondrun	<i>Bazel</i>	6 Km 12 Km	19u30 19u30
zaterdag 4 augustus 2018	Optiek Sonck Streetrace	<i>Lokeren</i>	5 Km 10 Km	14u30 15u15
vrijdag 10 augustus 2018	Kemzeekse KemelRun *	<i>Kemzeke</i>	5 Km 10 Km	19u30 20u00
zondag 19 augustus 2018	Steratlon	<i>De Ster - Sint-Niklaas</i>	Divers	vanaf 9u30
woensdag 22 augustus 2018	5 Mijl van Beveren *	<i>Beveren</i>	1 Mijl 5 Mijl	20u15 20u15
vrijdag 24 augustus 2018	Vlaschaard-jogging *	<i>Vlasschaardwijk Zele</i>	4,4 Km 8,8 Km	19u45 19u45
zaterdag 25 augustus 2018	Dwars door Grijsloke	<i>Gijzelbrechtegem</i>	3,2 Km 6,7 Km 12,8 Km 18,9 Km	15u00 15u00 15u00 15u00
zondag 26 augustus 2018	Kruibeekse Polderloop	<i>Kruibeke</i>	6 Km 12 Km	15u00 15u00
zondag 2 september 2018	Ballonloop *	<i>Sint-Niklaas</i>	5 Km 10 Km	13u30 14u30
zondag 9 september 2018	In Flanders Fields Marathon	<i>Nieuwpoort</i>	42,195 Km	10u00

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.

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

Flourop-Interflora



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

JUWELIER DE CAUWER

RAAPSTRAAT 122
9100 SINT-NIKLAAS

juwelier.hugo.de.cauwer@telenet.be
www.de-cauwer.be



Alle dagen van 09u00 - 12u30 & 13u30 - 18u00
Zaterdag van 09u00 - 12u30 & 13u30 - 17u00
Zondag, maandag & donderdag rustdag

TEL. 03 776 21 49
FAX 03 766 37 29

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 89