

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

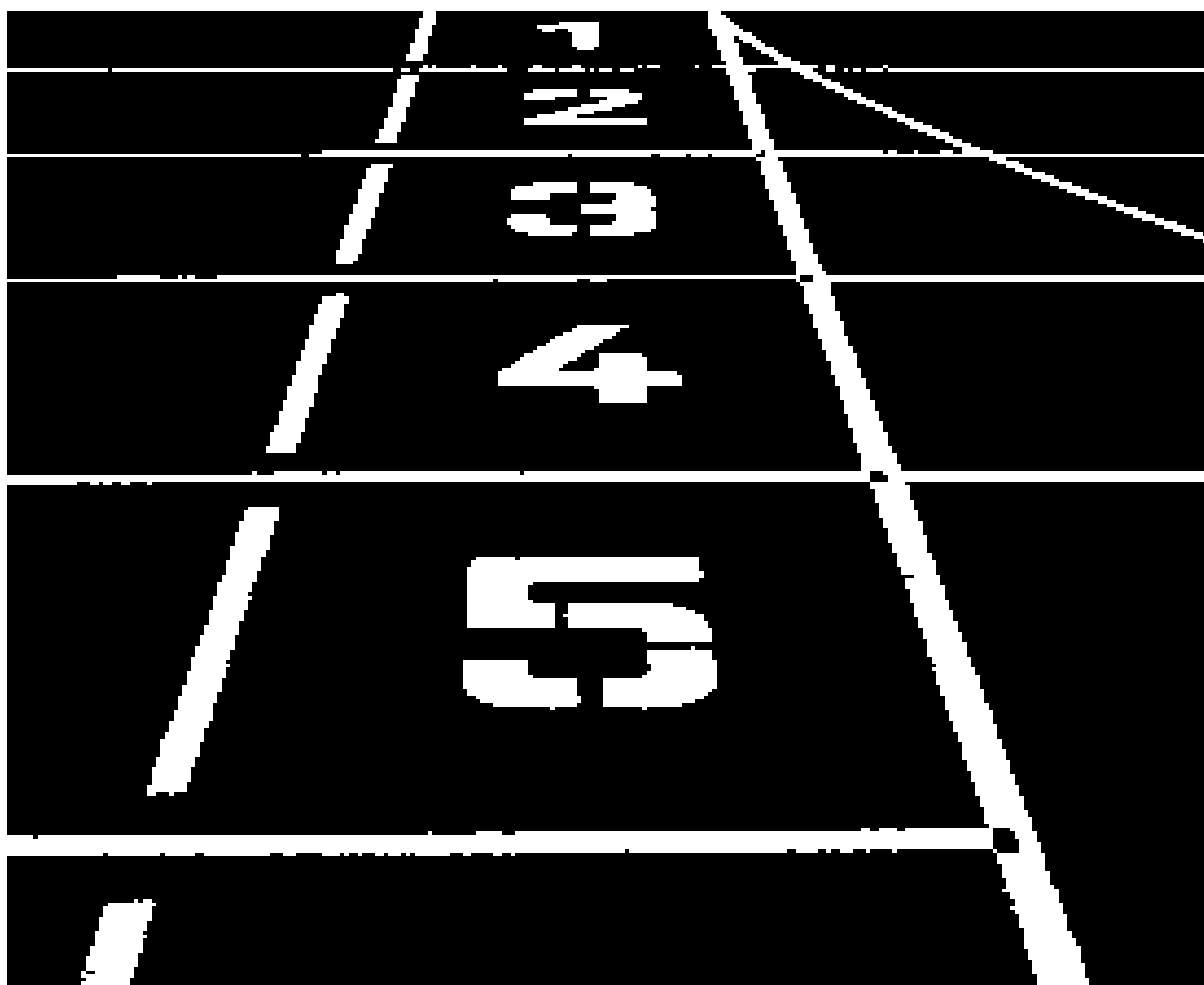
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
December 2019 - Januari 2020



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



38^e jaargang

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

Bakkerij Valaert



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

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be

GARAGE | G√G.
GEBR. VAN GOETHEM

Sint-Gillis-Waas +32 3 727 11 11



www.citroen-gvg.be



4All Cars
Garage-Carrosserie

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



KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



PAELINCK
ANDRE

Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be

Feestzalen Roxy

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

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

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

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

Dinsdag gesloten

feestzalen.roxy@telenet.be

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Nieuwkerken-Waas 2/12/2019

Beste Walo's,

Vandaag wil ik toch even blijven stilstaan bij onze twee trainingsmomenten. En dan heb ik het nog niet over de 2 aparte trainingsmomenten die onze jeugd voor zich plant.

Op maandagavond wordt er samengekomen om 19.45 u aan de sporthal in Nieuwkerken. Er wordt gelopen door wegeltjes en op paadjes in de zomer en op rustige straten en straatjes in de winter. Als eersten starten de snellere mannen en vrouwen om zo'n 11,5 à 12 km te lopen en om dan na een uurtje weer binnen te zijn. De tweede groep start iets later en loopt op een iets korter parcours om zo na een 10,5 à 11 km binnen te zijn.

Na afloop kan al wie dat wil een verkwikkend stortbad nemen om zich daarna tegoed te doen aan een frisdrank en/of een frisse pint. Michel is dan onze gastheer van dienst en vergast ons steevast op chips, zout of met paprika. Ondertussen zijn er nieuwe Walo-t-shirts aangekocht. Meer dan 50 Walo's schaften er zich eentje aan. We zijn eens benieuwd wat dat gaat geven eens het zomer is wanneer we als groep in Walo-tenue kunnen trainen. De groep is elke week toch zo'n 15 à 20 man sterk.

Ook op woensdag wordt er getraind vanaf 19.30 u, maar dan wel op het atletiekveld van AC. Waasland. Jozef roept dan het programma om dat elke week opnieuw van start gaat met enkele rondjes 'warm' lopen en dan nog eens 6 of 8 'déboulées'. Daarna volgt het eigenlijke weekprogramma met versnellingen die gaan van 200 tot 1000 m, met 'piramides', 'trapjes' of reeksen van dezelfde afstand. Niemand hoeft schrik te hebben van het opgelegde programma, want elkeen loopt in het groepje van de voorkeursnelheid of legt zich een individuele 'snelheid' (of is het een 'traagheid'?) op. Uiteraard kan ook hier na afloop gedoucht worden. En de ouwe getrouwen drinken nadien nog een frisse (ik wou al 'pint' gaan zeggen) cola...

Wie het nog niet deed, moet het zeker eens proberen. Een aanrader! Wie eens geweest is, komt nog wel terug.

De komende weken staan weer bol van de Walo-activiteiten. Op zondag 29 december begint het al met onze Nieuwjaarscorrida. Op zaterdag 18 januari volgt onze nieuwjaarsreceptie in het oud gemeentehuis in Nieuwkerken en op zaterdag 15 februari ten slotte is er onze Stercross. 3 activiteiten die jullie het best in vetjes in jullie agenda kunnen plaatsen.

Al onze WALO-leden wensen we ondertussen 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
0475/98.34.74



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
t-shirt: €15

Lidgelden WALO:

voor 2019: 40 EUR, 3^e gezinslid: 10 EUR korting
→nieuw lid betaalt 45 EUR,
na 30/09/19 betaal je 50 EUR (lid tot eind 2020)
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
<i>Rik Dhollander</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Nieuwjaarscorrida	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Nieuwjaarsreceptie	p. 7
<i>WALO-bestuur</i>	
Stercross	p. 9
<i>WALO-bestuur</i>	
Dag van WALO	p. 10
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
WALO van het Jaar	p. 11
<i>Rik Dhollander</i>	
Jean Van Eetvelt Memorial	p. 13
<i>Melissa Van Eetvelt</i>	
Kampioenenklassement	p. 14
<i>Rik Dhollander</i>	
Verdienstelijke WALO	p. 15
<i>Rik Dhollander</i>	
WALO Sprokkels	p. 16
<i>Herman Verplancke</i>	
Jong WALO loopt de 'Hivernales'	p. 17
<i>Jong WALO</i>	
KAVVV-Uitslagen	p. 18
<i>Herman Verplancke</i>	
Uitslagen	p. 21
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntentabel	p. 22
<i>Rik Dhollander</i>	
Brugge die scone	p. 26
<i>Veerle Hofman</i>	
NatuurRun & Walk	p. 28
<i>Veerle Hofman</i>	
Goede oude taaie: Luc Servotte	p. 29
<i>Herman Verplancke</i>	
Schoenenwedloop: ...	p. 30
<i>Eline Van Suchtelen</i>	
Mag je na de training in de kou ...	p. 32
<i>Rik Dhollander</i>	
Jeugdverslagen	p. 33
<i>André Martens</i>	
Jeugdklassement & mededelingen	p. 38
<i>André Martens</i>	
Vliegende Schoen in de kijker	p. 40
<i>Liesl Aelbrecht</i>	
WALO in de kijker	p. 41
<i>Roger Nys</i>	
Kalender KAVVV&Fedes	p. 42
<i>KAVVV&Fedes</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 43
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 2/12/2019

Jeugd: Zij vieren Kerstmis en Nieuwjaar op vrijdag 27 december.

Walo-on-Tour:

Moeten we zeker hernemen volgend jaar.

Het is onze bedoeling om volgend jaar de mensen van RTS uit te nodigen op de WOT in Nieuwkerken.

In 2020 Sint-Niklaas loopcriterium:

In de nasleep van de verbroedering met RTS in Sinaai en van de goede contacten die wij onderhouden met AC Waasland en meer bepaald met Christophe De Grande staken wij de koppen samen en beslisten wij tot de oprichting van een *Sint-Niklaas Loopcriterium*. Dit zal van start gaan met onze eigen Meilooop op vrijdag **1 mei**. De Bokkenloop in Sinaai komt als tweede aan de beurt op zaterdag **16 mei** en het criterium sluit af met de Reynaertloop in Belsele op zondag **21 juni**.

Wie aan de reeks van 3 wedstrijden deelneemt zal een tas met streekproducten krijgen. Schrijf de data nu alvast in uw agenda.

Ballonloop:

Er ontstond wel heel wat deining in de nadagen van de Ballonloop. Afgezien daarvan was het een editie die mocht gezien worden. Walo behoudt dan ook alle vertrouwen in een volgende Ballonloop in 2020. Walo zal dan ook positief en met volle engagement meewerken volgend jaar.

Dag van Walo, 2019: zaterdag 9 november

Alle elementen van de organisatie zaten goed. 's Morgens werd er gelopen en naar snelheden gegokt dat het een lieve lust was.

Op het avondfeest dat, voorafgegaan werd door een sprankelend aperitiefmoment kon naar best vermogen lekker gegeten en gedronken worden. Vooral de aanwezigheid van Luc Bastenie, de KAVVV-voorzitter en zijn vrouw, maar vooral het onvolprezen interview van Jean-Pierre met Omer van Noten zorgden voor dat tikkeltje meer sfeer. Vanaf 24 uur kon de pret niet meer op toen de foutgekleden van Hans de dansvloer bestormden. Maar veel meer daarover in het artikel dat Jean-Pierre wijdde aan de dag van WALO 2019. Een herhaling in 2020?

Nieuwjaarscorrida: In 2019 op zondag 29 december. Allen daarheen

Lidgeld 2020:

Blijft zoals het nu is: voor een lidmaatschapshernieuwing €40

Wie voor Nieuwjaar als nieuw lid inschrijft, betaalt €50.

Die is dan wel lid tot en met 2020.

Na Nieuwjaar betaalt men voor een nieuw lidmaatschap nog €45.

We willen graag aandringen op een spoedige betaling van de lidmaatschapshernieuwing. Patrick stelt als datum, waarop alle lidmaatschapshernieuwingen in orde moet zijn, 15 december voorop.

WALO-kalender

zondag 29 december

zaterdag 18 januari

zaterdag 15 februari

vrijdag 8 tot zondag 10 mei

seizoen 2019-2020

Nieuwjaarscorrida:

Nieuwjaarsreceptie in het oud gemeentehuis in Nieuwkerken. Deuren om 20.00 u

Stercross.

Walo-weekend in Koksijde. Het was er zo goed...

NIEUWJAARSCORRIDA



ZONDAG 29 DECEMBER 2019

Dorpsplein

NIEUWKERKEN-WAAS

www.WALO.tk

NIEUWJAARSCORRIDA

jeugdreeksen 13u45: 450m-675m-900m (€3)

vanaf geboortjaar 2005 14u15: 5KM (€6)

15u00: 10KM (€6)

KAVVV-lid: gratis

Inschrijvingen vanaf 12u30, Droomballon, Gyselstraat 35, Nieuwkerken.

v.u.: Rik Dhollander rikhollander@msn.com



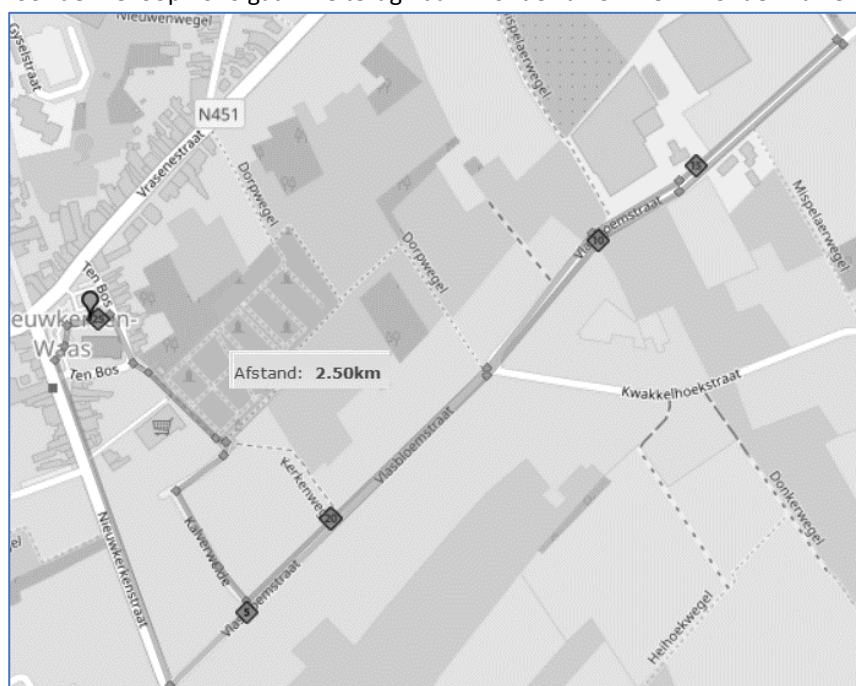
naturaprijzen voor alle deelnemers

Voorinschrijvingen voor niet-KAVVV-leden zijn mogelijk tot en met woensdag 25 december.

Je vindt een link naar de "voorinschrijvingen nieuwjaarscorrida" op de homepage van onze website (www.walo.tk). Je betaalt dan €2 ipv €3 voor de jeugdreeksen en €4 ipv €6 voor de 5 en 10km.

Op de 5km worden er 2 rondjes gelopen van 2,5km op de 10km 4 rondjes.

Voor de Meilooop 2020 gaan we terug naar 1 ronde van 5km en 2 ronden van 5km.



NIEUWJAARSRECEPTIE



ZATERDAG

18 JANUARI 2020

20u00

Partner en sympathisanten zijn welkom.



**IN HET OUD-GEMEENTEHUIS
DORPSPLEIN,
NIEUWKERKEN-WAAS.**

ING



BVBA Nooranja

FSMA-nr 110637cA-cB | BE 0847.203.344.

Kerkstraat 36 - 9120 Vrasene

Tel: 03 750 29 60

Mail: nooranja-vrasene@ing.com

Web: www.ing.be

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

Openingsuren van het agentschap:

Maandag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30
Dinsdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30
Woensdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30
Donderdag	09:00 – 12:30	13:30 – 18:00
Vrijdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30



ONGHENA

— since 1973 —

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

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



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
KOPIERWERK
PLANKOPIE - PLOTSERVICE
POSTERPRINTING
CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN

INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN



DE GROENEN
BOOMGAARD

VERHOFSTEDE-ROMBAUT
STEFAN & ANNELIES
Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsop

VRASENENSTRAAT 248
9100 NIEUWKERKEN-WAAS
0472/52.80.68 - 03/775.84.31

stefanverhofstede@hotmail.com
BTW BE 0894.058.502

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



Zat 15 februari 2020

Terrein AC. Waasland
Lange Rekstraat, St-Niklaas

STERCROSS van WALO

Parcours: deels op de piste, deels op het recreatieoord 'de Ster'

Programma en reeksen:

13.30	Benj	jong's en meis'js	700 m	2 kl.r.
	Pup	jong's en meis'js	1050 m	3 kl.r.
	Min	jong's en meis'js	1400 m	1 kl r +1050 m
	Kad &Schol	meisjes	2200 m	2 kl + 1 gr r
	Kad	Jong's	2550 m	3 kl + 1 gr r
	Schol	jong's	3700 m	2 kl + 2 gr r
	J. S. Mast	dames	3100 m	2 gr r
	Jun & Sen	Heren	6200 m	4 gr r
	Masters	Heren	6200 m	4 gr r

Inschrijvingen: Cafeteria AC Waasland (12.00u)
€5 vanaf kadet, €2,5 voor kinderen (KAVVV gratis)

Naturaprijzen: Voor ALLE deelnemers
Omkleden en douches: kleedkamers AC. Waasland
Verzorging: De Wase Hulpdienst

met aanwezigheidstombola

Informatie: Rik Dhollander ☎ 03/776 85 02 ✉ rikdhollander@msn.com
www.walo.tk

Dag van WALO – 9 november 2019



Onze club heeft door de jaren heen al heel wat activiteiten in de jaarplanning staan die ondertussen ook al een rijke traditie hebben. Eén daarvan is de dag van Walo met dan 's avonds een spetterend feest in dé feestzaal van het Waasland, de Roxy. Maar vooraleer we daar van een prima maaltijd konden genieten moest er eerst onder de deskundige leiding van onze voorzitter Rik voor de *Walo van het Jaar* gestreden worden. Dit jaar hadden degenen die zich aan deze proeven wilden wagen de weg naar De Ster moeten nemen. Daar stond Rik ons reeds op te wachten met zijn papieren in de hand. Het zou een pittige strijd worden... Luc Van Wolvenaeer was dit jaar jurylid. Van aan De Ster werd er naar de mooie bossen van Haasdonk gelopen en daar werden de eerste proeven aan ons uitgelegd. Die uitleg maakte het voor iedereen duidelijk (of soms niet) wat er verwacht werd. Er moest gedraaid en gekeerd worden in de bossen, over boomstammen gesprongen en de linten moesten (meestal) het juiste parcours aangeven. Er werd moedig maar sportief gestreden en uit die eerste proeven kon er absoluut nog niet geconcludeerd worden wie het zou halen. Dan maar terug naar De Ster. Daar stond de "duo" proef en de evenwichtsproef nog op ons te wachten... Later in Nieuwkerken konden we bij een drankje en lekkere koffiekoeken nog wat nakaarten. Het was toen absoluut nog niet duidelijk wie dit jaar met de figuurlijke trofee en de prijs naar huis zou gaan. Rik zou later die dag voor de verlossing zorgen...

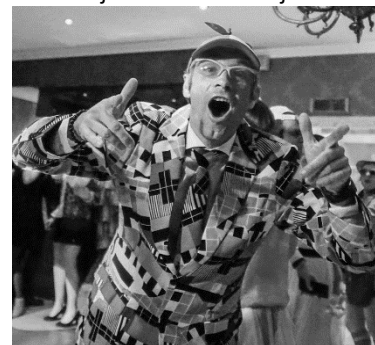
In de Roxy gingen we dan om 18u30 van start met het avondfeest. We hadden er dit jaar voor gekozen om tijdens de receptie de prijzen voor de kampioenen en de verdienstelijke Walo's dames en heren uit te reiken. Ze konden kiezen uit een waardebon van onze sponsors die in het boekje staan. Proficiat aan Sara, Sandrina, Herman en Guy. Na een korte speech van onze voorzitter konden we aan tafel en was het tijd om van het heerlijke 4 gangen diner te genieten. Ik spreek uit persoonlijke naam, maar

het eten was prima en meer dan genoeg...Tussen het voorgerecht en de hoofdschotel had ik een fijn interview met Omer Van Noten.



Een man die zeer veel wedstrijden gelopen heeft, overal ter wereld, die veel records in zijn bezit heeft

maar die er nu noodgedwongen mee moet stoppen. Omer was een dankbare, warme gast die wel een echte "boon" had voor Walo. Daarna moest de *Walo van het Jaar* nog bekend gemaakt worden. Ik was er dicht bij (had ik maar wat langer op dat balkje moeten blijven staan), maar Lore had meer evenwichtsgevoel en was dan ook de terechte winnaar. Proficiat Lore! Hierna stonden onze DJ's (ja we hadden er meerdere dit jaar) al te popelen om te starten met het spetterend dansfeest. Eerst was Jacques Trappist (alias Hans) aan de beurt. En met zijn "foute" muziek bracht hij er al onmiddellijk de sfeer in. De jonge, zotte,



verklede bende zorgde voor een kleurrijk spektakel. Goed gedaan van jong Walo en de Jacques. Afsluiten deden Walter en Johan. Ze hadden prima muziek meegebracht en in de Roxy zullen ze het geweten

hebben dat we nog goed uit de bol kunnen gaan.

Het was een fijne, gezellige morgen! Het avondfeest was de kers op de taart!

Jempi.



Foto's: ©Marc Van Hove

WALO VAN HET JAAR 2019

09/11/2019

Proficiat aan Lore, onze Walo van het Jaar!

	A. Proef 1	B. Proef 2	C. Proef 3	D. Proef 4	E. Proef 5	F. Proef 6	G. Totaal	H. Plaats	I. punten
Gheeraert Lore	15	13	8	1	7	1	45	1	10
Verbraeken Jempi	10	10	1	6	7	12	46	2	9
Verplancke Herman	7	2	7	12	11	8	47	3	8
Van Geeteruyen Benny	17	6	2	5	5	12	47	3	8
Ally Laurens	4	11	4	18	3	8	48	5	7
Maes Joseph	10	12	13	8	1	7	51	6	7
De Souter Kristel	3	20	3	4	17	5	52	7	6
Coppens Bart	12	19	10	3	9	1	54	8	6
Rottier Yannick	2	4	12	15	15	6	54	8	6
Moons Elias	13	14	5	11	9	4	56	10	6
Van Bunder Albert	18	15	6	2	3	14	58	11	5
Dhollander Rik	1	3	15	19	13	10	61	12	5
Senaeve Ingrid	4	9	14	13	5	17	62	13	5
Smet Sandriina	14	5	11	14	1	17	62	13	5
Nijs Roger	7	8	18	10	11	10	64	15	5
Geleyn Romain	9	1	17	9	19	14	69	16	5
Van Hul Sonja	6	18	8	16	13	17	78	17	5
Herwegh Pascal	16	7	19	17	17	14	90	18	5
Van Havermaet Hans	20	17	16	20	19	1	93	19	5
Lesdanon Frédéric	18	16	20	7	15	17	93	19	5

Kolom A t.e.m. F plaats behaald op de proef.

Proef 1:
Groepsloop van Brokkelinck tot 'slingerpad' voorbij voetbalveld Haasdonk.

Proef 2:
Start aan slingerpad tot Jagersdreef.

Proef 3:
Ongeveer 1,5 km bosloop met hindernis

Proef 4:
2 minuten wachten en teruglopen naar de Brokkelinck aan een opgegeven snelheid.

Proef 5:
Duuloop op parking Brokkelinck.

Proef 6:
Evenwichtsoefening.

Kolom G: Totaal van de plaatsen

Kolom H: uiteindelijke plaats WOTY

Kolom I: Walopunten



DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KÄRCHER SPECIALIST**

N.V. KÄRCHER CENTER L. VAN MOL

Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse

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

www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst Guylène



Van Landeghem Helena

Pastorijstraat 31

9100 Nieuwkerken-Waas

Tel. + Fax 03/766.10.68

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnements

Bloemen voor bedrijven

Fleurpop-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

TEL. 03 776 21 49
FAX 03 766 37 29

Zondag, maandag & donderdag rustdag



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



BVBA **SANITAIR
DE ROP WIM**

De Rop Wim
zaakvoerder

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



Op zondag 22 maart 2020 organiseren Melissa & Joakim voor de 3^e maal de memorial Jean Van Eetvelt. Ook deze editie zijn er weer 2 afstanden, namelijk 5 en 10 km doorheen de prachtige polders van Sint-Pauwels / Puivelde. Dit jaar een extraatje voor de ladies, nl. **de 5 km AXA Ladiesrun**.

14u start 5 km

14u10 start AXA **Ladiesrun**

15u start 10 km

Om het gezellige en familiale karakter te bewaren, zijn de inschrijvingen beperkt tot 100 deelnemers per afstand. De loop is met tijdsregistratie + digitale uitslag

Voorinschrijving: € 5 → via www.memorialjeanvaneetvelt.be of via Melissa

Ben je lid van WALO dan krijg je bij voorinschrijving nog een extraatje.

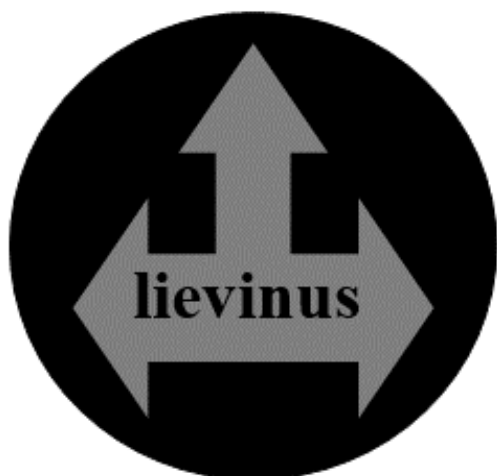
Daginschrijving: €6 → op Lijkveldestraat 22, Sint-Pauwels 5 km tot 13u30 - 10 km tot 14u30

Start en aankomst voorzien in de Groenstraat.

Prijsuitreiking: 15u15 voor 5 km & 16u45 voor de 10 km aan het podium

Voor iedere deelnemer voorzien wij iets leuks aan de aankomst in ruil voor je borstnummer.

advertentie



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

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

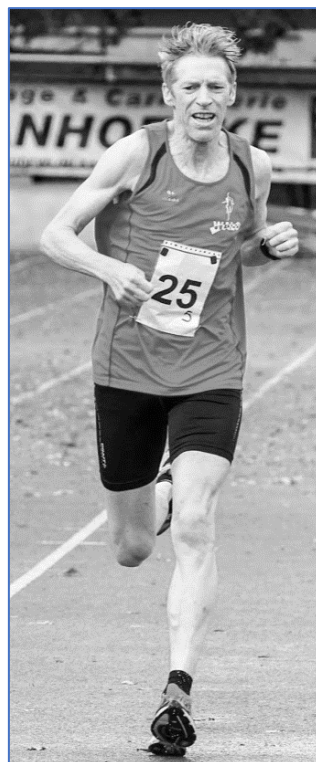
Kampioenenklassement WALO 2018-2019

Kampioen wordt hij of zij die op zijn/haar 10 beste wedstrijden de hoogste puntenscore haalt.

Algemeen kampioen is Herman D'Hondt met een totaal score van 99 punten. Kampioen bij de dames is Sara Wuytack die met 90 punten de hoogste score haalt. Bij de Heren volgen Jozef en Frederic (beiden 82 punten), Paul en Guy (75 en 71 punten). Bij de Dames zijn dat Lore (80 punten), Joke (72 punten), Sandrina (71 punten) en Kristel (66 punten). 45 leden scoren op zijn/haar 10 beste wedstrijden 50 punten of meer.

(In de derde kolom totaal aantal punten, in de vierde kolom het aantal wedstrijden waarmee deze punten behaald werden.)

1	D'hondt Herman	99	10	19	Nys Roger	56	10	37	Rottier Francine	50	10
2	Wuytack Sara	90	10	20	Ally Laurens	56	10	38	De Nocker Jari	50	10
3	Claessens Jozef	82	10	21	Servotte Kristien	55	10	39	Van Beek Rita	50	10
4	Lesdanon Frédéric	82	10	22	Verplancke Herman	55	10	40	Herwegh Pascal	50	10
5	Gheeraert Lore	80	10	23	Moons Elias	55	10	41	Maes Joseph	50	10
6	Smet Paul	75	10	24	Van Bogaert Bart	55	10	42	Verbraeken Jempi	50	10
7	David Joke	72	10	25	Van Geeteruyen Chr	54	10	43	Verstichele Freddy	50	10
8	Van Damme Guy	71	10	26	Van Gasse Joakim	54	10	44	Van Bogaert Anke	50	10
9	Smet Sandrina	71	10	27	Van Eetvelt Melissa	54	10	45	Vercammen Saskia	50	9
10	Van Havermaet Hans	71	10	28	Syvertsen Roland	54	10	46	Verbraeken Pieter	49	9
11	Martens André	69	10	29	Van Damme Danny	54	10	47	Van Daele Rudy	49	9
12	Van Bunder Albert	69	10	30	Dhollander Rik	53	10	48	Hebbinckuys Johan	45	10
13	De Souter Kristel	66	10	31	Van Eynde Lieven	53	10	49	De Nil Chantal	44	7
14	Van Geeter. Benny	64	10	32	Rottier Yannick	52	10	50	Hofman Veerle	43	8
15	Van Wolvelaer Luc	62	10	33	Senaeve Ingrid	52	10	51	Wuytack Diewertje	42	8
16	Wagenaer Ronny	58	10	34	Van Bogaert Inge	52	10	52	Roelant Bart	41	8
17	D'hont Nancy	57	10	35	Van Hul Sonja	50	10	53	Syvertsen Viviane	40	8
18	Geleyn Romain	57	10	36	Bogaert Patrick	50	10				



Verdienstelijke WALO 2018-2019

Verdienstelijke Walo is hij of zij die in het seizoen minstens 50 punten sprokkelt.

Het seizoen 2018-2019 zit erop. We komen met de seizoencijfers voor de dag.

Onze verdienstelijkste Walo is bij de Heren Guy Van Damme met 316 punten. Bij de Dames is dat Sandrina Smet. Zij behaalt 252 punten. Bij de Heren volgen, in die volgorde, Herman D'Hondt, Jozef Claessens, Roger Nys en Frederic Lesdanon. Bij de Dames zijn dat Kristien Servotte, Lore Gheeraert, Joke David en Sara Wuytack.

Liefst 47 Walo's behalen 50 punten of meer en mogen zich dus "verdienstelijke Walo 2019" noemen.

(in de derde kolom het jaartotaal der punten, in de vierde kolom het aantal wedstrijden gelopen waarin WALO-punten te verdienen waren)

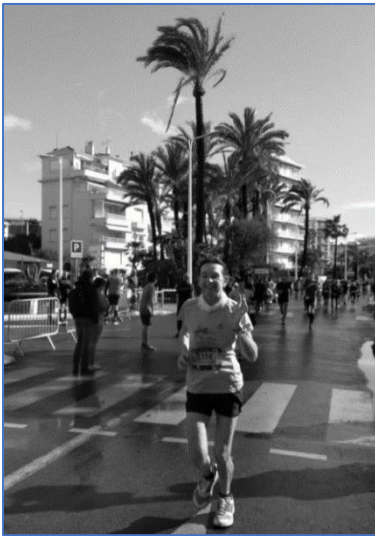
1	Van Damme Guy	316	52	35	Herwegh Pascal	65	13	69	Pieters Irina	19	3
2	D'hondt Herman	301	39	36	Syvertsen Roland	64	12	70	Dhollander Wouter	17	3
3	Smet Sandrina	252	44	37	Rottier Yannick	62	12	71	Leemans Annemie	16	3
4	Claessens Jozef	225	36	38	Syvertsen Viviane	60	12	72	Coppens Bart	15	3
5	Servotte Kristien	215	41	39	Van Damme Danny	59	11	73	De Vogel Kenneth	15	3
6	Nys Roger	191	36	40	Van Eynde Lieven	53	10	74	Ysewyn Mario	15	3
7	Gheeraert Lore	169	24	41	Senaeve Ingrid	52	10	75	Heyndrickx Danny	15	3
8	David Joke	163	26	42	Van Bogaert Inge	52	10	76	Adriaenssens Dirk	15	3
9	Lesdanon Frédéric	151	21	43	Hebbinckuys Johan	50	11	77	Merckx Katrien	15	3
10	Martens André	142	24	44	Verbraeken Jempi	50	10	78	Van Camp Anke	15	3
11	Van Geeteruyen Chr	139	27	45	Verstichele Freddy	50	10	79	Dehandschutter Katrien	15	3
12	Wuytack Sara	139	19	46	Van Bogaert Anke	50	10	80	Eyer Gerda	11	2
13	Van Havermaet Hans	122	20	47	Vercammen Saskia	50	9	81	Boeyckens Enzo	10	2
14	De Souter Kristel	121	21	48	Verbraeken Pieter	49	9	82	De Wert Nico	10	2
15	Van Geeter. Benny	120	21	49	Van Daele Rudy	49	9	83	Dhollander Maarten	10	2
16	Van Bunder Albert	114	19	50	De Nil Chantal	44	7	84	De Grande Michel	10	4
17	Dhollander Rik	113	22	51	Hofman Veerle	43	8	85	Van Haver Bo	10	2
18	Smet Paul	109	16	52	Wuytack Diewertje	42	8	86	Heyndrickx Kimberley	10	2
19	Van Wolvelaer Luc	107	19	53	Roelant Bart	41	8	87	Verbraeken Nele	10	2
20	Van Gasse Joakim	104	20	54	Mortier Filip	39	10	88	Boel Cecile	10	2
21	Verplancke Herman	100	19	55	Van Daele Els	39	7	89	De Keyser Geert	8	1
22	Wagenaer Ronny	93	17	56	Roelandt Patrick	37	6	90	Syvertsen Yente	7	1
23	Van Hul Sonja	85	17	57	Martens Bert	36	7	91	Eyer Gerda	7	1
24	Maes Joseph	85	17	58	Smet Luc	35	7	92	Vlaminck Patrick	6	1
25	Van Eetvelt Melissa	84	16	59	Van Gysel Patrick	35	7	93	Aelbrecht Lorien	6	1
26	D'hont Nancy	82	15	60	Senaeve Walter	30	6	94	Frencken Lies	6	1
27	Bogaert Patrick	80	16	61	Swinnen Kristof	27	4	95	Haentjens Cedric	5	1
28	Rottier Francine	75	15	62	De Grande Christophe	24	8	96	Cornelis Mike	5	1
29	Geleyn Romain	72	13	63	Vermeulen An	23	4	97	Heyndrickx Gilles	5	1
30	De Nocker Jari	70	14	64	Vercauteren Kris	22	4	98	Van Stappen Jelle	5	1
31	Moons Elias	70	13	65	Foubert Bert	20	3	99	De Keyser Geert	5	1
32	Van Bogaert Bart	70	13	66	Bosman Marc	20	4	100	De Meyer Andy	5	1
33	Van Beek Rita	70	14	67	Brynaert Dirk	20	4	101	Van Cleempunt Patrick	5	1
34	Ally Laurens	66	12	68	Stevens Patrick	20	4	102	Van Haver Franki	5	1



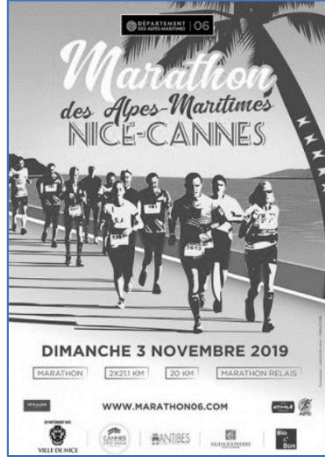
dikke pluim voor onze kampioenen en verdienstelijkste Walo's.

WALO SPROKKELS

Cathérine De Moor



Drie november zat het weer echt niet mee aan de Côte d'Azur. Storm en onweer dreigden de marathon des Alpes Maritimes af te gelasten. Maar na het nodige overleg werd toch beslist, met enige vertraging, te starten. Cathérine, niet aan haar proefstuk toe tussen Nice en Cannes, liep er een geweldige tijd: 3:50:48. Ze finishte als eerste in haar categorie op 43 vrouwen. Van alle 5133 deelnemers kwam ze als 1519^e over de meet.



Voor de marathonspecialisten onder de lezers, nog volgende data:

10km in 53:22
21km in 1:52:07
30km in 2:41:57
40km in 3:39:23

Sommige zoeken (zochten) het ver ...

... en maken er een punt van om in elk continent: Europa, Afrika, Amerika, Azië en Oceanië een loopprestatie neer te zetten. Zo vertelde Omer Van Noten na zijn gesmaakt interview op ons WALO-feest dat hij er bijzonder trots op is dat hij in elk van die continenten minstens één keer vice-wereldkampioen werd. Waar lezen we nog zoiets in dit WALO-clubblad?

Sint-Niklaas Run 17 november 2019



Jean-Pierre, Nele en Pieter Verbraeken, Laurens, Yannick en Ingrid liepen op een frisse maar zonnige 17 november de eerste Sint-Niklaas Run.

Ze hadden de keuze uit een 5 of 10km. Lopen door de mooiste gebouwen van de stad met onderweg enkele te overwinnen fun obstakels.

Alles voor de fun dus, geen wedstrijd. De city Run kon naar verluid zo'n 1000 atleten op de been brengen.

De mooiste van de lage landen.



© André Mingneau

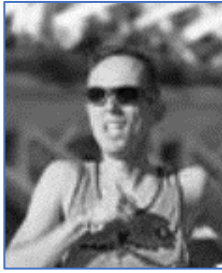
De marathon van Kasterlee (17/11/2019) claimt de mooiste natuurmarathon van de lage landen te zijn. En dit waarschijnlijk omdat het parcours van 21km lang voor 90% over veld- en boswegen loopt. "Een toptijd zoals op een vlakke straatmarathon halen zit er dus echt niet in temeer er daar toch wel enkele pittige stukken in de omloop zijn opgenomen." waarschuwt de website.

Saskia Vercammen, die voor de tweede maal deelnam te Kasterlee, liep haar eerste deelnametijd aan flarden, nu: 3:37:55. Ze was eerste op 9 in haar reeks. "Een aanrader voor ieder die graag in de natuur loopt" zegt Saskia. (3:20:24 is het PR van Saskia, gelopen te A'pen)



© André Mingneau

Marathon van Valencia (Spanje) 1/12/2019



Filip Mortier liep op 1 december de druk bezette marathon van Valencia. 21.224 atleten, waarvan 17.256 mannen kwamen aan de start. De overwinnaar, een Ethiopiër, liep er een wereldtijd: 2:03:31. Sint-Niklazeenaar Filip genoot wat langer van de wedstrijd. Hij finishte in 2:44:04 en eindigde daarmee ruim in het eerste tiende van zijn categorie (168^e op 2813) Van de 667 Belgische mannen en vrouwen die er aan de start kwamen was Filip toch mooi 10^e.



**HIVERNALES
DU RACING CLUB
DE BRUXELLES**

40^{ème} EDITION - 02/02/2020



Jong WALO doet mee aan de loop 'Hivernales' in Watermaal – Bosvoorde

Op zondag 2/02/2020 gaat Jong WALO zich inschrijven voor de loop 'Hivernales' in Watermaal – Bosvoorde.

Deze loop wordt georganiseerd door RCB (Racing Club de Bruxelles).

Wat dient men te weten over deze loop?

- 2 afstanden: 10 of 20 km (10 km: 120 hoogtemeters, 20 km: 260 hoogtemeters)
- Beide lopen starten om 10.30 uur
- Bevoorrading voorzien
- Kostprijs: 10 euro
- Beide lopen worden gelopen op ongeveer 40% onverhard terrein
- Geen inschrijving mogelijk ter plaatse

Zijn er mensen van WALO die Jong WALO (Elias & Lore, Yannick & Ingrid, Joakim & Melissa, Laurens, Pieter & Katrien) willen vergezellen op deze loop dan horen wij het graag.

Jullie dienen zich hiervoor wel even zelf in te schrijven op volgende site:
<http://www.hivernales.rcb-gal.be>

Indien jullie wensen deel te nemen, spreek ons gerust aan dan kan er eventueel samen gereden worden of stuur een mail naar walo.jong@gmail.com
Praktische afspraken kunnen dan gemaakt worden.

Jong WALO hoopt op een zekere opkomst!

Place to be:

ISB (International School of Brussels)
Vorsterijlaan
1170 Watermael-Bosvoorde

Groeten,
Jong WALO

KAVVV-Uitslagen

WAV Wommelgem, 1 ^e criteriumcross, zat 19/10/2019			
3000m	Joke David	12:31	3 ^e /22 Sen
	Diewertje Wuytack	15:40	18 ^e
	Sara Wuytack	12:56	1 ^e /20 M45+
	Sandrina Smet	15:27	12 ^e
	Kristien Servotte	17:14	15 ^e
	Sonja Van Hul	19:54	18 ^e
	Rita Van Beek	20:18	3 ^e /6 M65+
	Francine Rottier	26:29	6 ^e
6200m	Christof Van Geeteruyen	29:00	19 ^e /22 Sen
	Herman D'Hondt	20:56	1e /31 M50+
	Frederic Lesdanon	24:20	11e
	Guy Van Damme	24:32	12e
	Benny Van Geeteruyen	27:39	21e
	Lieven Van Eynde	28:57	25e
	Patrick Bogaert	32:54	29e
	Romain Geleyn	26:13	8e /21 M60+
	Jozef Claessens	23:38	1e /14 M70+

SAV Schoten, 2 ^e criteriumcross, zat 26/10/19			
3200m	Lore Gheeraert	14:04	6 ^e /22 Sen
	Joke David	14:09	8 ^e
	Sara Wuytack	14:10	1 ^e /16 M45+
	Kristien Servotte	19:31	13 ^e
6400m	Francine Rottier	28:37	4 ^e /4 M65+
	Laurens Ally	27:25	20e /30 Sen
	Hans Van Havermaet	25:44	5e /17 M40+
	Pascal Herwegh	35:52	15e
	Herman D'Hondt	23:15	4e /22 M50+
	Frederic Lesdanon	25:21	10e
	Lieven Van Eynde	31:16	18e
	Johan Hebbinckuys	33:11	21e
	Luc Van Wolvelaer	26:42	5e /23 M60+
	Romain Geleyn	27:01	7e
	Herman Verplancke	29:07	14e
André Martens	33:55	22e	
Albert Van Bunder	29:22	3e /11 M70+	

GAV, Gooreind, Medaillecross, zat. 2/11/2019			
3340m	Joke David	14:53	6e /13 Sen
	Sandrina Smet	17:37	4e /9 M45+
6010m	Pascal Herwegh	32:44	10e /10 M40+
	Herman D'Hondt	23:08	2e /15 M50+
	Guy Van Damme	25:34	4e
	Benny Van Geeteruyen	27:59	9e
	Luc Van Wolvelaer	27:11	4e /11 M60+
	Rik Dhollander	33:18	10e
4320m	Jozef Claessens	18:50	1e /15 M70+
	Roger Nys	25:32	10e
	Freddy Verstichele	32:00	15e

APSO Zandhoven, veldloop, zat. 9/11/2019			
3000m	Nancy D'Hont	14:47	6 ^e /12 M45+
	Rita Van Beek	19:56	3 ^e /5 M65+
6000m	Guy Van Damme	25:13	6 ^e /12 M50+
	Luc Van Wolvelaer	25:57	4 ^e /23 M60+
	Paul Smet	27:26	5 ^e
	Jozef Claessens	19:36	1 ^e /19 M70+
	Freddy Verstichele	32:32	16 ^e



@GAV,
Gooreind 2/11/19



© Sara Siemons,
Zandhoven, 9/11/2019

45^e Jaak Schramm – Parkloop (stratenloop), Hoboken, zat 16/11/2019

5km	Lore Gheeraert	21:45	1 ^e /6 Sen
	Nancy D'Hont	25:25	2 ^e /5 M45+
	Sandrina Smet	26:36	3 ^e
	Christof Van Geeteruyen	22:49	2 ^e /3 Sen
	Pascal Herwegh	27:21	2 ^e /2 M40+
	Guy Van Damme	20:26	1 ^e /6 M50+
	Patrick Roelandt	20:57	3 ^e
	Benny Van Geeteruyen	22:04	5 ^e
	Johan Hebbinckuys	25:19	6 ^e
	Paul Smet	22:08	2 ^e /8 M60+
	Herman Verplancke	24:46	4 ^e
	Rik Dhollander	26:02	5 ^e
Jozef Claessens	22:22	1 ^e /6 M70+	
10km	Elias Moons	43:29	5 ^e /6 Sen



© Sara Siemons,
Zandhoven, 9/11/2019

ACSS Stabroek, 3^e criteriumcross, zat. 23/11/2019

3000m	Lore Gheeraert	13:03	4 ^e /16 Sen
	Joke David	13:21	7 ^e
	Sara Wuytack	13:43	2 ^e /12 M45+
	Sandrina Smet	16:57	8 ^e
	Sonja Van Hul	20:13	9 ^e
6000m	Hans Van Havermaet	25:09	3 ^e /14 M40+
	Herman D'Hondt	21:54	2 ^e /20 M50+
	Frederic Lesdanon	23:41	6 ^e
	Guy Van Damme	24:47	9 ^e
	Benny Van Geeteruyen	26:21	12 ^e
	Romain Geleyn	26:14	6 ^e /16 M60+
	Herman Verplancke	28:04	8 ^e
	André Martens	29:17	10 ^e
	Jozef Claessens	22:53	1 ^e /13 M70+
	Albert Van Bunder	26:27	3 ^e



ZWAT, Burcht, 4^e criteriumcross, zat 07/12/2019

3080m	Lore Gheeraert	13:19	4 ^e /17 Sen
	Joke David	13:21	5 ^e
	Melissa Van Eetvelt	13:59	12 ^e
	Nancy D'Hont	16:12	6 ^e / 9 M45+
6160m	Laurens Ally	26:56	19 ^e /24 Sen
	Elias Moons	27:30	20 ^e
	Pascal Herwegh	33:46	13 ^e /13 M40+
	Herman D'Hondt	22:41	2 ^e /16 M50+
	Frederic Lesdanon	24:26	4 ^e
	Guy Van Damme	25:04	5 ^e
	Lieven Van Eynde	31:15	12 ^e
	André Martens	26:47	7 ^e /16 M60+
	Romain Geleyn	27:10	8 ^e
	Joseph Maes	34:49	15 ^e
	Jozef Claessens	23:29	1 ^e /19 M70+
	Albert Van Bunder	28:08	6 ^e



©ACCS
Stabroek 29/11/19



© Wim Arbijn 2019

© Donkmeerloop, 1/11/2019



© Freer Van Roeyen,
Jeff van Thuy,
Heikant 9/11/2019





Marathon Brugge, zon 20/10/2019			
42,195km	Bart Roelant	3:56:55	83 ^e M50
	Dirk Adriaenssens	3:58:10	17 ^e M60
	Veerle Hofman	3:30:31	4 ^e F45

18 dln	Ronny Wagenaer	12:02	4 ^e
	Melissa Van Eetvelt	13:38	10 ^e
	Roger Nys	17:34	15 ^e

Donkmeerloop, Berlare, vrijdag 1/11/2019			
21km 713	Sara Wuytack	1:41:04	3 ^e V50+
	Luc Smet	1:45:23	24 ^e M50+
	Danny Heyndrickx	1:47:01	30 ^e M50+
	Pieter Verbraeken	1:50:53	93 ^e M50+
6km 364	Kristien Servotte	0:31:40	39 ^e V

Juil Van De Walleloop, Kieldrecht, zat 16/11/2019			
13,3km	Luc Smet	1:01:35	17 ^e
7,2km	Hans Van Havermaet	0:27:07	4 ^e
	Joakim Van Gasse	0:30:05	10 ^e
	Sara Wuytack	0:31:36	14 ^e
	Joke David	0:32:57	20 ^e
5km	Kristien Servotte	0:27:17	30 ^e
	Roger Nys	0:29:39	34 ^e

Havenland Run&Walk, zat 2/11/2019			
12km	Lore Gheeraert	58:18	1 ^e SEF
	Luc Smet	1:17:45	15 ^e M50
	Johan Hebbinckuys	1:17:45	11 ^e M55

Winterloop, Beveren, zat. 23/11/2019			
4km	Els Van Daele	18:39	17 ^e /59
	Nancy D'Hont	19:38	24 ^e
	Ingrid Senaeve	20:21	29 ^e
	Roger Nys	23:47	46 ^e
8km	Yannick Rottier	32:36	12 ^e /59
	Paul Smet	34:44	22 ^e
	Joakim Van Gasse	37:29	33 ^e
12km	Filip Mortier	40:54	3 ^e /56
	Rudy Van Daele	46:32	11 ^e
	Luc Smet	53:31	30 ^e
	Johan Hebbinckuys	1:03:05	45 ^e

Jeff Thuy Memorial, Heikant (NL), zat 9/11/2019			
12,2km 62 dln	Rudy Van Daele	51:09	17 ^e
	Luc Smet	57:22	25 ^e
	Roland Syvertsen	58:12	29 ^e
5,4km 43 dln	Joakim Van Gasse	22:00	6 ^e
	Albert Van Bunder	26:54	19 ^e
3km	Yente Syvertsen	11:10	2 ^e



© Gino Dhanis,
Juil VD Walle, 16/11/19

Punten 2019 - 2020	Heerlen, 06/10/19	Cross Berendrecht, 05/10/19	Crit.cross Wommelgem, 19/10/19	Cross Schoten, 26/10/19	Levensloop, 19/10/19	Cross Gooreind, 2/11/19	Walo van het Jaar, 09/11/19	Cross Zandhoven, 09/11/19	Stratenloop, Kieldrecht, 16/11/19	Cross Hoboken, 16/11/19	Cross Hoboken, 16/11/19	Crit.cross Stabroek, 23/11/19	Aantal wedstrijden	Puntentotaal
	Jun Her							20						
Sen. Her		11	22	30			20			3	59			
Ally Laurens	0			20			5						3	
	5			5			7							17
Coppens Bart							8						1	
							6							6
Moons Elias	0						10			5			3	
	5						6			5				16
Rottier Yannick	0				0		8				12		4	
	5				5		6				5			21
Van Gasse Joakim									0		33		2	
									5		5			10
Van Geeteruyen Chr		8	19							2			3	
		5	5							5				15
Vet. Her, 40+				17		10				2	56	14		
Herwegh Pascal	0			15		10	18			2			5	
	5			5		5	5			5				25
Van Goethem Filip									0		13		2	
									5		0			5
Van Havermaet Hans	0			5	0		19		0			3	6	
	5			7	5		5		5			7		34
Vet 50+		14	31	22		15		12		6	56	20		
Bogaert Patrick	0		29										2	
	5		5											10
Bosman Marc	0												1	
	5													5
D'hondt Herman	0		1	3		2						2	5	
	5		10	8		8						9		40
Hebbinckuys Johan	0			21						6	45		4	
	5			5						5	5			20
Lesdanon Frédéric		2	11	10			19					6	5	
		8	6	6			5					7		32
Roelandt Patrick										3			1	
										6				6
Smet Luc									0		30		2	
									5		5			10
Van Daele Rudy											11		1	
											5			5
Van Damme Guy			12			4		6		1		9	5	
			6			7		6		8		6		33

	Heerlen, 06/10/19	Cross Berendrecht, 05/10/19	Crit.cross Wommelgem, 19/10/19	Cross Schoten, 26/10/19	Levensloop, 19/10/19	Cross Gooreind, 2/11/19	Walo van het Jaar, 09/11/19	Cross Zandhoven, 09/11/19	Stratenloop, Kieldrecht, 16/11/19	Cross Hoboken, 16/11/19	Cross Hoboken, 16/11/19	Crit.cross Stabroek, 23/11/19	Aantal wedstrijden	Puntentotaal
Van Eynde Lieven		11	25	18									3	
		5	5	5										15
Van Geeter. Benny			21			9	3			5		12	5	
			5			5	8			5		5		28
Verbraeken Jempi	0				0		2						3	
	5				5		9							19
Vercauteren Kris					0								1	
					5									5
Vet 60+		17	21	23		11		23		8	59	16		
Dhollander Rik	0					10	12			5			4	
	5					5	5			5				20
Geleyn Romain	0		8	7			16					6	5	
	5		6	7			5					6		29
Maes Joseph							6						1	
							7							7
Martens André		7		22								10	3	
		6		5								5		16
Smet Paul		4						5		2	22		4	
		7						7		7	5			26
Van Wolvelaer Luc	0			5		4		4					4	
	5			7		6		8						26
Verplancke Herman	0			14			3			4		8	5	
	5			5			8			6		6		30
Vet 70+		13	14	11		15		19		6	59	13		
Claessens Jozef			1			1		1		1		1	5	
			9			9		9		8		9		44
Nys Roger	0					10	15		0		46		5	
	5					5	5		5		5			25
Van Bunder Albert	0			3			11					3	4	
	5			7			5					7		24
Verstichele Freddy		13				15		16					3	
		5				5		5						15
Dam Sen		15	22	20		13				6	59	16		
David Joke		6	3	8		6			0			7	6	
		6	8	6		6			5			6		37
Gheeraert Lore	0			6			1			1		4	5	
	5			7			10			8		7		37
Senaeve Ingrid	0				0		13				29		4	
	5				5		5				5			20
Van Daele Els											18		1	
										5				5



Podologie

Naomi Pieters

Podologische zolen

Voor iedereen die klachten heeft tijdens dagdagelijkse activiteiten of sportieve activiteiten. Naast de voet en enkel onderzoeken we ook knieklachten, heupklachten en rugklachten.

- Klinisch onderzoek
- Biomechanisch onderzoek
- Loop- en ganganalyse
- Schoenadvies

www.pieterspodologie.com

0472 48 87 41



Groepspraktijk Pluspunt
Kasteelstraat 11
9170 Sint-Gillis-Waas

Groepspraktijk Zorgzaam
Geeraard de Cremerstraat 124
9150 Rupelmonde

HERWIGSPORT.BE

**Voetbal & Teamwearspecialist
Werkkledij - Promotiekledij
Grote Markt 61**

**Reinaertgalerij 36 - 38 Sint-Niklaas
03.778.13.21 - 0475.81.67.99**

	Heerlen, 06/10/19	Cross Berendrecht, 05/10/19	Crit.cross Wommelgem, 19/10/19	Cross Schoten, 26/10/19	Levensloop, 19/10/19	Cross Gooreind, 2/11/19	Walo van het Jaar, 09/11/19	Cross Zandhoven, 09/11/19	Stratenloop, Kieldrecht, 16/11/19	Cross Hoboken, 16/11/19	Cross Hoboken, 16/11/19	Crit.cross Stabroek, 23/11/19	Aantal wedstrijden	Puntentotaal
Wuytack Diewertje			18										1	
			5											5
Dam 45+		13	20	16		9		12		5	59	12		
De Souter Kristel					0		7						2	
					5		6							11
D'hont Nancy								6		2	24		3	
								6		6	0			12
Servotte Kristien	0		15	13					0				4	
	5		5	5					5					20
Smet Sandrina		10	12			4	13			3		8	6	
		5	5			6	5			5		5		31
Van Hul Sonja		12	18				17					9	4	
		5	5				5					5		20
Wuytack Sara	0		1	1	0				0			2	6	
	5		10	9	5				5			8		42
Dam 65+			6	4				5						
Rottier Francine	0		6	4			0						4	
	5		5	5			5							20
Van Beek Rita	0		3					3					3	
	5		6					5						16

Bij dit nog prille seizoenbegin leidt Jozef met 44 punten en Sara volgt hem op 2 puntjes.





De marathon van Brugge stond vorig jaar al op mijn planning maar de stressfractuur in mijn voet besliste daar toen anders over. Dit jaar nieuwe poging.

De planning was om in het voorjaar stevig te trainen en in Zeeuws-Vlaanderen een schone marathon tijd te lopen, dan te focussen op afstand en lagere tempo's om dan de dodentocht mee te pikken en om af te sluiten met de marathon in Brugge.

Deel 1 was redelijk gelukt maar door een pijnlijke hamstring kon ik daar uiteindelijk toch niet voluit gaan en moest ik me tevreden stellen met een tijd van 3:22:40 waar ik toch graag in de buurt van 3:20 was geëindigd. De vele tragere kilometers en het schrappen van de intervallen en echte tempo's zorgden dat de hamstring rustig kon herstellen en de oefeningen die ik consequent deed zorgden ervoor dat ze ook wat sterker is geworden. Alles zat dan ook super goed voor de dodentocht tot ...

Ja dat hebben jullie ondertussen natuurlijk allemaal al vernomen. 2 dagen voor de dodentocht krijg ik last in mijn rechtersvoet. Ik voel dat dit geen stressfractuur is maar eerder iets met de spieren en pezen te maken heeft. Een paar spuiten en wat pijnstillers zijn niet voldoende om de pijn weg te nemen en al zeker niet om te vertrekken voor een 100 km looptocht. Soit, we hebben het ondertussen verwerkt. Ik heb een ongelooflijk fijne 100 km meegemaakt op de fiets samen met mijn allerbeste loopmaatje en ik ben nog steeds heel trots op haar en in deze is uitstel geen afstel want als we kunnen doen we volgend jaar terug mee.

De voetspieren ondertussen, bleven lastig doen. Ook na 3 weken looprust. Rust die ik sowieso ingepland had na de dodentocht. Uiteindelijk toch de oorzaak gevonden van de spanning en na een paar osteopaatspraakjes is de oorzaak min of meer weg maar de spanning heeft wel nog wat tijd nodig om te herstellen. 1 week voor de ballonloop kan ik een eerste loopje doen. Op de ballonloop beslis ik dan ook om

geen risico's te nemen en ik haak me vast aan Kris Vercauteren om samen de 50min ballon naar de finish te brengen. Dat loopt relatief goed en vanaf dan kunnen we beginnen opbouwen.

De spanning in de voet blijft steeds aanwezig, maar vermeerderd niet door het lopen. Ik hou me aan een schema van 3 keer lopen en nooit twee dagen na elkaar. Ik zoek naar kwaliteit en steek er 1 intervaltraining in op de piste en 1 lange duurloop. De derde training is een kort loslooptje. Het gemis aan volume compenseer ik ruim met fietskilometers.

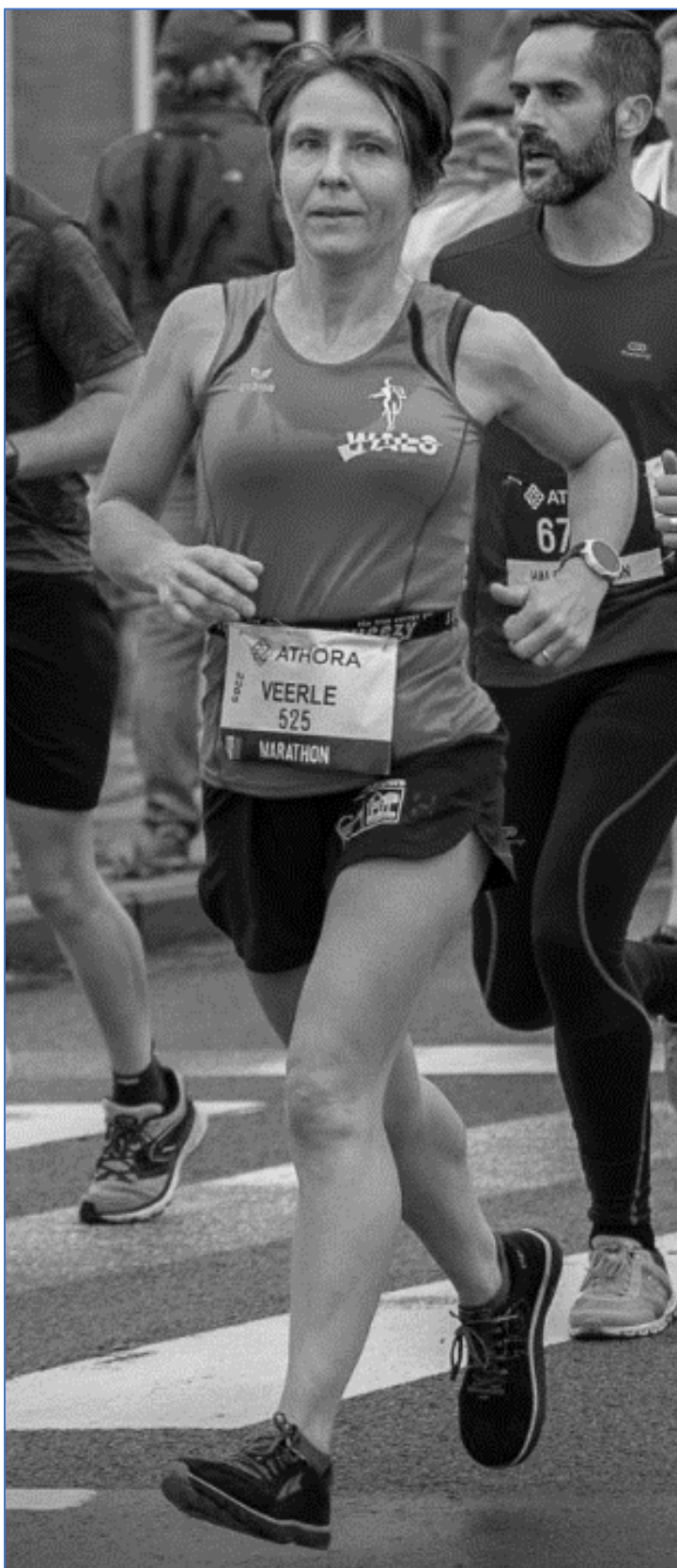
Zo kan ik rustig verder opbouwen maar de voet blijft wel steeds gevoelig zonder nog echt erger te worden. Op de walo-aflossing kan ik alweer een deftig snelle tijd lopen en dat geeft me alweer wat vertrouwen. Dat weekend loop ik echter noodgedwongen twee dagen na elkaar en dat voel ik dan wel weer in mijn voet. Maar de volgende dag is het alweer beter en een extra rustdag maakt ook veel goed.

Uiteindelijk kan ik toch in 4 weken mijn lange loop opbouwen naar 27 km en 1 marathon intervalreeks afwerken zodat ook de snelheid wordt bijgetraind. Aanvullend steek ik er ook iedere week een fietstraining in ter vervanging van een loop. Met een maximum van 49 km loopkilometers, weliswaar aangevuld met +/- 60km fietskilometers voel ik me toch niet zo op mijn gemak om aan die marathon te starten. Ook de voet is nog steeds niet 100% pijnvrij.

Ik ga ervan uit dat het volume duurtrainingen van deze zomer, in voorbereiding van de dodentocht, zeker nog zullen meewerken en maak dus wel degelijk een plan voor de marathon in Brugge.

Starten aan tempo van net onder 3:30, tussen de 4:50-5:00 per kilometer aanhouden dus. Dit tempo lopen tot kilometer 21 en dan kijken hoe het voelt of ik loop de tweede helft rustig uit, of ik ga door en probeer zo dicht mogelijk bij die 3:30 te komen.

Het wordt uiteindelijk de tweede optie.



Ondanks een paar zware werkdagen en veel gepieker met een paar slapeloze nachten en een stresspiek op vrijdag lukt het me uiteindelijk toch om nog twee nachten goed te slapen en voldoende uitgerust en fris aan de start te komen. Wat extra stress nog door de niet zo fijne service van ons Hotel hebben we heel zen aangepakt en met een goed gevoel kon ik dan ook aanschuiven in het vak voor 3:30.

Het vertrek is heel ontspannen en het tempo van 4:50-5:00 kan ik goed aanhouden. We starten samen met de halve marathonlopers waardoor het redelijk druk is maar aangezien we in het vak van 3:30 staan loopt iedereen wel wat hetzelfde tempo en kan je lekker aansluiten. Ik bekijk mijn tijd per 5km en wil 5km tijden draaien tussen 24:30 – 25:00 min. De eerste 6, tot km 30 dus, lopen uiteindelijk aan iets sneller dan 24:30. Op 30 km is mijn gemiddelde tempo 4:54 min/km ongeveer. Mooi op schema dus voor een tijd netjes onder de 3:30. Op kilometer dertig beginnen mijn bovenbenen toch een beetje te branden en mijn voeten beginnen ook pijn te doen. Niet de spier waar ik last heb maar gewoon mijn voeten. Ieder stap die ik zet begin ik te voelen. Ik hou dus wel rekening met nog een lastig eind. Van km 30 tot km 35 kan ik gelukkig nog wel de schade beperken en kan ik nog doorkomen in een 5km tijd onder de 25 min. Maar dan begint het echt pijn te doen. De volgende 5km worden uiteindelijk gelopen in 26:30 en de laatste twee kilometers doen we verder op hetzelfde elan.

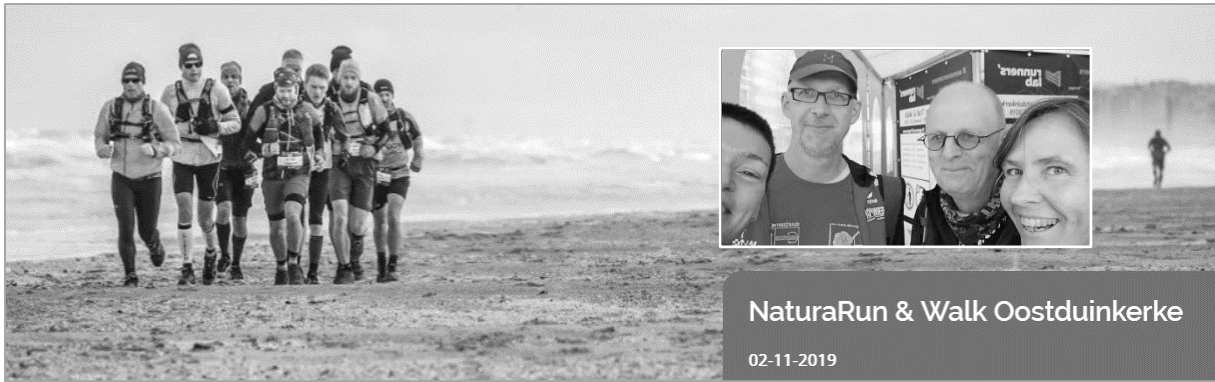
Normaal heb ik altijd nog wel wat peper om de laatste 2 kilometer terug te versnellen, maar dit keer doen mijn voeten zo'n zeer en deze laatste kilometers lopen alweer over kaseitjes en grillige wegjes in Brugge. Die eindsprint komt er dit keer niet.

Eindtijd 3:30:39 !!! Hier kan ik echt heel tevreden mee zijn. Gezien de gebrekkige en korte voorbereiding kan ik toch min of meer mijn doel lopen. Ik ben blij dat ik met deze opbouw deze tijd loop. Dat geeft me vertrouwen voor de volgende. Nu een weekje rust en dan beginnen we weer te trainen en te plannen. Dit jaar loop ik met mijn compagnon de route nog een paar kortere wedstrijden en loopjes en in het voorjaar zal er alweer een marathon gepland staan. Voor mij is de kans groot dat dit Kruibeke wordt.

Ook Bart liep een degelijke marathon. Proberen om rond 3:50 binnen te komen ging goed tot halfweg, daarna werd het ook bij hem afzien maar een finishtijd van 3:56 maakt dit afzien alweer goed.

Volia, deze is weer achter de rug. Nr 32 voor mij en nr 27 voor Bart. Laat de volgende maar komen

Veerle Hofman



NaturaRun & Walk Oostduinkerke

02-11-2019

Begin september kwam Saskia opzetten met de naturarun in Oostduinkerke. Een beetje een thuismatch voor Roland, Saskia en Yenthe aangezien ze daar heel frequent in de buurt rondhangen (en vooral dessertjes eten). Uiteraard moest ze dit maar 1 keer vragen om mijn interesse te wekken. 21 km over het strand en door de duinen met heel wat op en neer en de dag zelf bleek ook de wind in heel grote mate aanwezig. Niettemin vertrokken Bart en ik op zaterdag met heel veel goesting naar Koksijde. De familie Syvertsen-Vercammen was al een week aan het klimatiseren daar en had dus een redelijk voordeel opgelopen. Gelukkig zijn ze zeer zwak van karakter en werd er in de loop van de week op regelmatige basis gestopt in het etablissement genaamd "zoet genot" waardoor dat thuisvoordeel toch weer teniet werd gedaan.

Bij de start aangekomen zijn we aangenaam verrast van de gemoedelijke sfeer. Alles is heel basic en low profile maar tip top in orde. Zelf vertrek ik thuis met de korte broek en t-shirt. Ook Saskia loopt enkel in een t-shirt. De temperatuur is een goeie 12-13 graden wat zeker goed is. Er staat een heel stevige wind en bijna alle andere lopers staan in trailtenuue met rugzakken en vestjes en mutsen en sjaaltjes klaar. We voelen ons een beetje naakt tussen die hoop kleren. De eerste 3 km lopen wind op kop over het strand en zijn al meteen een zware dobber. Maar ik vind al gauw een stevig tempo waarbij we het warm genoeg hebben. Na 3 km draaien we even op de dijk en lopen een paar honderd meter wind mee waarbij we even kunnen doortrekken. Dan lopen we het binnenland in en komen in een heel mooi duinengebied. Duin op en af en zo gaat het maar door. Wat een mooi parcours. Ik voel al bij die eerste duinen dat de benen meer dan goed zitten, en ik kan dan al vermoeden dat ze net dat tikkeltje beter zijn dan die van Saskia. Ondertussen blijven we de kilometers door de duinen en het watergebied afmalen. af en toe onderbroken door een stukje straat waar we dan optrekken naar een steviger tempo. Op km 6 hebben we beslag gelegd op plaats 2 en 3 bij de dames en lopen een klein 50m achter de eerste dame. Die kunnen we heel lang op deze afstand houden dankzij het wisselende kopwerk. Zonder veel woorden wisselen we elkaar af en laten elk zijn deel doen van de wedstrijd. Zalig om zo samen de kilometers af te handelen. Op km 14 draaien we terug de dijk op en lopen met stevige meewind een 2 tal kilometer tot aan de pier van Nieuwpoort. De eerste dame maakt een paar meters op ons goed. We lopen zelf, dankzij Saskia, heel stevig door maar zij is net dat tikkeltje sneller. Op km 16 draaien we terug het strand op. Dan is het nog 5 km wind op kop, zand in de smoel boksen maar. Ik voel dat dit me weer iets beter afgaat dan Saskia, en ik trek de kop. Saskia volgt in mijn spoor. even vliegen we tegen elkaar aan door een onverwachte en hevige windstoot maar we herpakken ons en zijn weer snel vertrokken. Op 19km ongeveer draaien we plots terug van het

strand en moeten we nog even een duinengebiedje door. Daar krijg ik het even moeilijk. Mijn benen zijn wat vastgeraakt door dat monotoon boksen tegen de wind en zijn ook wat verkleumd. Saskia raakt even in paniek maar ik stel haar gerust en na een paar keer klimmen en dalen is de bloedtoevoer door mijn benen terug ok. Dat is het moment waarop ik voel dat ik echt wel goede benen heb en ook Saskia voelt dat. Vanuit de achterhoede roept ze me toe om door te gaan. De laatste 1.5 km lopen we dan ook elk op eigen tempo. Zwoegend door het zand, de laatste 500 meter met de eindstreep in zicht zijn wreed. Snijdende wind, mul zand en maar gaan. Ik ben ongelooflijk blij als de speaker me als tweede dame afroept. Oef we hebben ons niet misteld. En nog veel blijer als Saskia enkele seconden later als derde over de finish komt. Dit was een zeer zware maar zo fijne loop en samen op het podium staan is gewoon de kers op de taart(jes). Ik in 1:56:48 en Saskia in 1:57:05. De eerste dame was binnen in 1:55:30. Onze mannen liepen de 15 km en deden dat ook heel goed. Bart kwam als 32ste in 1:29:32 aan en Roland volgde op plaats 38 in een tijd van 1:33:16. En we hadden het niet verwacht maar ze hebben er ook van genoten.

Yenthe dan, ging voor de nachtrail. Die liep 11km en kwam als 8ste over de finish. Op km 6 stonden zijn kuiten in brand maar kon hij wel nog met zijn lichtje zwieren. Op een halve kilometer van de finish was het enkel een oerkreet die ons hem deed herkennen op het nachtelijke strand, allé Saskia herkende de kreet van haar zoon, ik nam aan dat het inderdaad de juiste was.

We hebben de fijne loopmiddag gezellig afgesloten met een entente en zijn alweer klaar voor de volgende plannen.

Groeten, Veerle en co



Goede oude taaie: Luc Servotte

Wie kent Luc Servotte niet? KLP'er sinds september 1987. 70 jaar jong, met zijn wat aparte loopstijl: schokschouderend en "is het nu snelwandelen of toch lopen?", neemt hij deel aan vele, vele KAVVV-wedstrijden. Hij mist quasi geen enkele WALO-organisatie, zijn dochter Kristien en schoonzoon Patrick zouden het wellicht niet anders willen zien.

Luc houdt nu meestal de atleten achteraan in het peloton gezelschap, maar ooit is het anders geweest. In een babbel na de stratenloop in Hoboken, beloofde Luc me iets meer te vertellen over zijn rijk loopverleden.

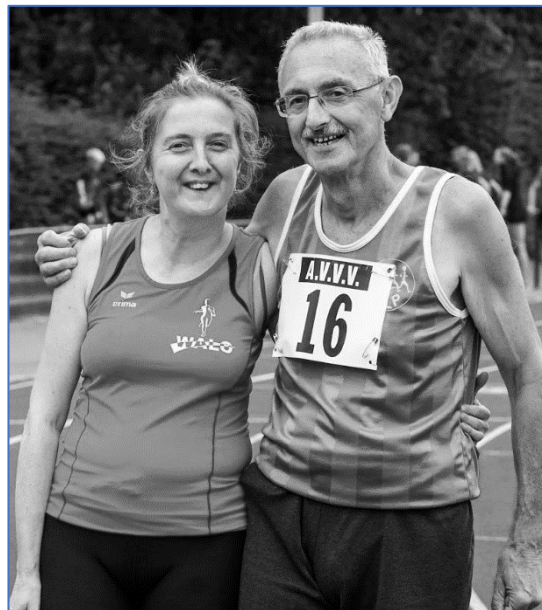
En of ... de week erop overhandigde Luc me enkele data: in-druk-wekkend!

Zijn eerste jogging liep hij in september '76 (27 jaar oud). Maar al vlug ging hij over naar het iets serieuze werk. Ik beperk me tot zijn recordprestaties:

afstand	PR	datum	plaats
piste: 200m	37.95	29/07/95	Kalmthout
400m	0:01:14	26/05/90	Stabroek
1500m	0:05:19	7/05/94	Burcht
2000m	0:07:05	26/05/96	Stabroek
3000m	0:11:01	3/08/96	Burcht
3000m steple	0:12:27	19/09/93	Burcht
5000m	0:18:30	25/07/90	Schoten
10000m	0:38:27	1/05/91	Burcht
10 mijl	1:01:33	28/04/94	Borsbeek
½ marathon	1:24:10	10/10/89	Zwijndrecht
30km	1:57:00	27/01/91	Beveren- Grauw
marathon	2:57:12	12/09/93	Berchem
100km	9:43:52	18/06/93	Torhout
dodentocht	9:54:00	12/08/94	Bornem

Zijn sportief hoogtepunt lag blijkbaar in de eerste helft van de jaren 90. Maar Luc was en is nog steeds een veelloper. Hij liep zomaar eventjes 84 keer een 100 km, betwistte 39 marathons en liep 5 maal Temse – Scherpenheuvel – Temse (142km). Zijn teller voor het aantal deelnames aan 21 – 30 – 36 – 42 of 100 km staat op 2 354! En Luc kan het weten want hij noteert alles netjes in zijn joggingboek. Deze afstanden werden trouwens telkens afgestempeld door de Wandel- en Jogliga. Op 2 december 2018 liepen alle zondagse (!) trainings- en wedstrijdafstanden, samen op tot 78 564 km.

Opmerkelijk is dat Luc (bijna) in elk continent een marathon liep: oktober 91 Etten-Leur (Nederland), april 93 Londen, november 96 New-York, december 97 Honolulu (Hawaï), februari 99 Kaapstad (Zuid-Afrika), november 2000 Bangkok (Thailand) en in juli 2002 Brisbane (Australië).



©Marc Van Hove

Ooit, in 2004, had Luc plannen om de koudste marathon ter wereld te lopen op Antarctica, bij een gemiddelde temperatuur van -12°C. Maar het is er blijkbaar nooit van gekomen. Het zal niet aan een gebrek aan trainingskilometers gelegen hebben, want in een kranteninterview van 2002 verklaart Luc, die toen tewerkgesteld was in het gemeentearchief en verantwoordelijk was voor het containerpark te Temse: "Ik train dagelijks alvorens naar het werk te vertrekken. Ik sta op om 4.30 uur en loop dan 15 kilometer. Daarna rijd ik met de fiets naar het werk. Per week loop ik gemiddeld 125 km. In het weekend pik ik telkens een wedstrijd mee. Hoe ik het volhoud? Lopen is voor mij een gewoonte geworden. Bovendien kijk ik uit naar de wedstrijden en daar moet je natuurlijk voor getraind zijn. Ik ben ook vaak in gezelschap, mijn dochter Kristien en schoonzoon Patrick Bogaert nemen aan ongeveer dezelfde wedstrijden deel als ik. Mijn vrouw doet passief mee: zij is onze coach, sportdirecteur en grootste supporter."

Tot op vandaag, staat Luc, reeds 10 jaar gepensioneerd, nog elke dag om 4u30 op om zijn 15 km te lopen.

Wie doet het hem na?

Herman Verplancke.



©Marc Van Hove,
Sint-Niklaas, 3/08/2019

Nog op zoek naar een eindejaarscadeautje? Het mag wat kosten? Dan is de nieuwe Vaporfly Nike loopschoen misschien iets ... maar dan kunnen we, na het lezen van volgend artikel, je loopprestaties niet 'puur' noemen.

In De Morgen van zat. 23/11/2019 verscheen dit artikel van ELINE VAN SUCHTELEN.



Schoenenwedloop: technische progressie of doping?

Sinds Nike zijn verende loopschoen op de markt bracht, regent het marathonrecords.

Eliud Kipchoge en zijn hazen bij hun poging om onder de twee uur te duiken op de marathon in oktober. Ze liepen allemaal op de Vaporfly van Nike.

Het langeafstandslopen is in de greep van de Vaporfly, de verende springplankschoen van Nike. Eliud Kipchoge liep er de marathon in minder dan 2 uur op. Een mooie innovatie of mechanische doping?

Bij de Olympische Spelen van Rome in 1960 werd de marathon gewonnen door een onbekende soldaat uit Ethiopië. Abebe Bikila won in 2:15:16, een recordtijd die voor elke marathonloper met historisch besef een ijkpunt is. Bikila liep op blote voeten naar de gouden medaille.

Hoe hard zou Bikila hebben gelopen op de revolutionaire schoenen die de Keniaan Eliud Kipchoge vorige maand in staat stelden de marathon als eerste atleet af te leggen in minder dan twee uur? Of misschien is een betere vraag: hoelang zou Kipchoge blootsvoets hebben gedaan over de 42.195 meter? De kwestie is actueel, nu vaststaat dat de schoenen van Nike ongehoord veel tijdsvoordeel opleveren, meer wellicht nog dan de 1 tot 4 procent die de fabrikant in promotiemateriaal claimt. Vrijwel elke grote stadsmarathon werd afgelopen herfst gewonnen door atleten die de schoenen droegen. Bij de vrouwen verbeterde de Keniaanse Brigid Kosgei het zestien jaar oude wereldrecord. Tientallen persoonlijke records sneuvelden.

De schoenen hebben veel beroering onder atleten, recreanten en wetenschappers veroorzaakt. De marathon dankt zijn aantrekkingskracht aan de puurheid: het is een zuivere strijd van de loper tegen zichzelf en de geschiedenis van de afstand. De kwaliteit van de schoenen was ondergeschikt. Ze waren bedoeld

om de voeten te beschermen en blessures te voorkomen. Om de vermoeidheid zo lang mogelijk uit te stellen, werd vooral voor topatleten geprobeerd het materiaal zo licht mogelijk te houden. Het was een poging het ideaal van Bikila te benaderen: de lichtste manier van rennen is blootsvoets.

Die tijd is voorbij. De Vaporfly heeft de marathon veranderd in een technologische strijd. In de dikke zolen zit verend schuim met een carbonplaat in de vorm van een lepel, die een springplankeffect geeft. De schoen heeft ook een corrigerende werking. Doordat de zool van dik bij de hak naar dun bij de tenen loopt, worden lopers gestimuleerd meer op hun voorvoet te landen. Andere fabrikanten zijn druk bezig om met eigen varianten van de schoen te komen.

De Zuid-Afrikaanse bewegingswetenschapper Ross Tucker spreekt van mechanische doping. "Als je het voordeel van de schoen ontkent, ben je de klimaatontkenner van de hardloopwereld", zegt hij in de podcast *The Real Science of Sport*. "De tijden bewijzen dat het sneller is gegaan. 2:05 of 2:06 was vroeger wereldklasse. Dat is nu 2:03 of 2:04. Alles is zo'n 2 tot 3 minuten opgeschoven." De ophef is zo groot dat de internationale atletiekfederatie IAAF in actie is gekomen. Er is een onderzoek naar de controversiële schoen aangekondigd. Het is onduidelijk of die volgens de vage regels verboden kunnen worden.

Ook in andere sporten zijn bestuurders verrast door technologische innovaties. Schaatsers kwamen met een klapschaats, wielrenners met futuristische fietsen, zwemmers met zwempakken die het drijfvermogen verhoogden.

In veel gevallen lieten de sportbonden de innovaties aanvankelijk toe, zonder te beseffen dat er een revolutie gaande was. In het schaatsen sloeg de klapschaats ruim 20 jaar geleden zo snel aan dat er geen weg terug was: alle oude records zijn gesneuveld, de ouderwetse Noor is uit de topsport verdwenen.

De internationale atletiekfederatie IAAF buigt zich nu over dezelfde vraag. Heeft de ene atleet meer profijt van de schoen met springveerstructuur dan de andere? Wetenschappers vermoeden van wel. Zij denken dat Oost-Afrikanen het snelst lopen op de nieuwe schoen vanwege hun hoge pasfrequentie. Daardoor is hun contacttijd met de grond kort. Hoe harder en korter de klappen op de zool, des te meer energie terug lijkt te komen vanuit de veer. Dat zetje maakt lopen minder vermoeiend, dus kan langer op een hoog tempo worden gelopen.

De beste marathonloper van Nederland, de geboren Somaliër Abdi Nageeye, loopt sinds 2017 op de verende zool. Hij haalde sindsdien 4 minuten van zijn persoonlijke record af. Toch bagatelliseert Nageeye de rol van de Vaporfly. Hij meent dat hij zijn succes vooral dankt aan het feit dat hij voor het eerst met de beste marathonlopers ter wereld ging trainen in Kenia.

In de regels van de IAAF staat dat een schoen niet zo gemaakt mag worden dat er een oneerlijk voordeel ontstaat. Als de snelle pasfrequentie van Oost-Afrikanen trainbaar is, zou dat niet opgaan. Dan kan iedereen optimaal voordeel uit de schoen halen.

Er staat ook in de IAAF-regels dat een schoen voor iedereen beschikbaar moet zijn. Dat is nu alleen in theorie zo. Er is een model van de Vaporfly te koop in de winkel, maar toplopers als wereldrecordhouder Eliud Kipchoge krijgen nieuwere versies die voor hun tegenstanders niet beschikbaar zijn. Nike doet zeer geheimzinnig over die technologie. Kipchoge zou al op schoenen met een zooldikte van 51 millimeter hebben gelopen, met drie veren. Die van de Vaporfly is 31 millimeter dik.

Toplopers die niet onder contract staan bij Nike zijn in het nadeel. Zij zijn contractueel gebonden aan modellen van hun eigen sponsor. Zo kreeg de Nederlandse marathonloper Michel Butter pas onlangs zijn eerste schoen met carbonplaat van zijn sponsor New Balance. Hij moest er drie jaar op wachten.

De Belg Koen Naert had minder geduld. Toen hij zag dat alle records werden gebroken op één specifiek model, vroeg hij een schoenmaker om hulp. Naert liet de bovenkant van zijn New Balance-schoen op de Nike-zool zetten. De actie kostte hem zijn schoencontract, maar hij won er vorig jaar wel de Europese titel mee.

De IAAF moet bepalen of dit moet stoppen en, zo ja, waar. Er zou bijvoorbeeld een limiet gesteld kunnen worden aan de dikte van de zool: in andere

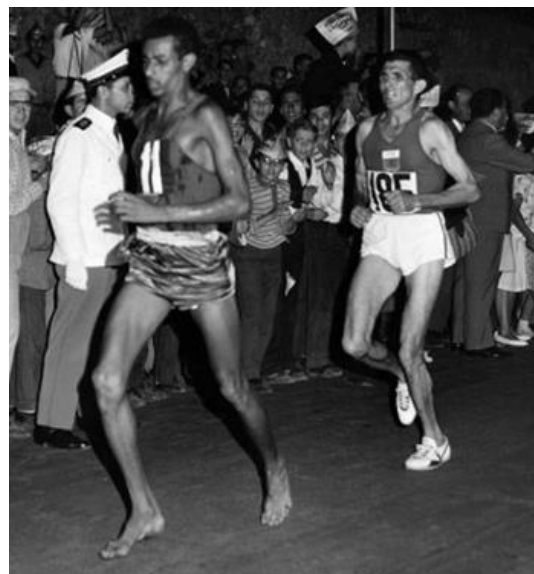
atletiekdisciplines staat wel nauwkeurig omschreven hoe een schoen eruit mag zien. De schoen van hoogspringers mag bijvoorbeeld maximaal 13 millimeter dik zijn, omdat verende eigenschappen bij dat onderdeel veel voordeel geven.

De vraag is wel of de IAAF tegen Nike durft in te gaan nu de Vaporfly een sportief en commercieel succes is. De fabrikant is machtig en invloedrijk. Het bedrijf sponsort talloze topatleten en de Amerikaanse atletiekfederatie. Zelfs oud-atleet en IAAF-voorzitter Sebastian Coe heeft decennialang op de loonlijst van het bedrijf gestaan: hij nam pas onder zware druk afscheid nadat hij tot voorzitter was benoemd.

Een complicerende factor is ook de populariteit van de nieuwe schoen onder recreanten. Het snelle zwempak was alleen een kwestie voor de topsport: de meeste hobbyzwemmers zijn niet geïnteresseerd in het verbeteren van hun persoonlijke records op de 100 meter vrije slag. Dat gold ook voor de klapschaats, die buiten Nederland nauwelijks wordt verkocht, en voor uiterst kostbare supersonische fietsmodellen.

De marathon wordt wereldwijd gelopen door honderdduizenden amateurs. Velen streven naar een zo snel mogelijke tijd. Hoe serieus veel recreanten hun PR nemen, blijkt wel uit de verkoop van de Vaporfly. Westerse winkels kunnen de vraag amper aan, ook al hangt er een stevig prijskaartje aan het model, dat niet erg lang meegaat: 275 euro.

Door de nieuwe toptijden raakt de marathon losgezongen van zijn traditie. Het wereldrecord van Kipchoge is niet langer te vergelijken met de tijd van Abebe Bikila. Er zijn twee tijdvakken ontstaan: voor en na de Vaporfly. Bij elke topprestatie zal de eerste vraag zijn: op welke schoen is er gelopen?



Abebe Bikila tijdens de olympische marathon van Rome 1960.
Abebe won goud in 2:15:16

Mag je na de training in de kou blijven staan?

Rik Dhollander, okt. 2019

In de krant (het Laatste Nieuws, 12/10/19) een artikel waarin de vraag gesteld (en beantwoord) werd of je een verkoudheid kunt opdoen door de kou. De visie hierop van een wetenschapper wil ik de lezer toch niet onthouden.

We hebben het allemaal wel al gehoord: 'Doe je jas dicht of je wordt ziek' of 'Ga na de training onmiddellijk binnen of je doet een verkoudheid op'. Maar klopt dat ook? Kun je effectief kou vatten door te licht gekleed en nat in de kou te blijven staan of door met natte haren of in gure weersomstandigheden buiten te lopen? Onzin, zegt Dirk Devroey, professor huisartsengeneeskunde in Antwerpen.

Het is niet omdat je in de koude loopt dat je ziek zal worden, zegt Devroey. Zelfs als je naakt in de sneeuw zou gaan rollen of in ijskoud water gaat zwemmen, zal je niet verkouden worden. Een verkoudheid wordt namelijk veroorzaakt door een virus en enkel indien je daarmee besmet wordt door contact met andere zieke mensen, doe je dat virus op. Een verkoudheid krijg je dus als een verkoudheidsvirus je lichaam binnendringt en je te weinig weerstand hebt om je ertegen te verzetten.

Dat maakt dat iemand die dagenlang in de kou blijft zitten of die een slechte gezondheid heeft, vatbaarder is voor een verkoudheid.

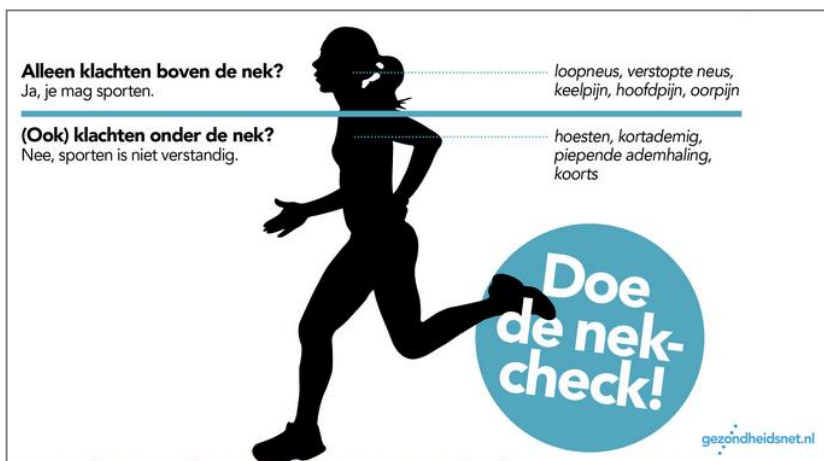
Maar in principe kan het geen kwaad om zonder jas of met natte haren buiten in de kou rond te lopen.

Het betreft hier een hardnekkig misverstand, maar waarom blijven overbezorgde trainers en

(groot)ouders steeds het advies geven om je warm aan te kleden in de koude? Als je kou hebt, kan je gaan rillen en dat lijkt op het rillen bij koorts of ziekte. Maar het gaat om twee verschillende soorten rillingen. Bij koude rillen we om de lichaamstemperatuur te doen stijgen, bij ziekte evenwel rillen we omdat ons afweersysteem in actie komt om de virussen aan te pakken. Zo krijgen we in het ene geval rillingen of kippenvel omdat het lichaam warmte wil produceren, in het ander geval is het de bedoeling van ons lichaam om het virus te bestrijden, waar het dan al dan niet in lukt.

Slotsom, rillen van de kou is iets anders dan de 'koude rillingen' die we krijgen bij koorts of ziekte.

En nog een andere slotsom: lopen en zelfs na de training nog wat blijven staan in de kou zal geen verkoudheid opleveren, maar wanneer daardoor ons afweersysteem gaat falen dan kunnen we wel met een verkoudheidsprobleem zitten.



Jeugdverslagen

**Berendrecht:
05 oktober 2019**

De aflossing van WALO is nog maar een week geleden en daar kondigt het veldloopseizoen zich reeds aan met de eerste wedstrijd op het leuke parcours in Berendrecht. Het is ook de wedstrijd waarin de tweedejaarsatleten van vorig seizoen de overstap maken naar een hogere categorie. Dat was nu het geval voor Jesse, Vince, Felien, Oona en Jinte. De namiddag kon geen betere start nemen voor ons, want Argus liet zich bij de benjamins door 2 lopertjes op sleeptouw nemen tot halverwege de wedstrijd; dan schoof hij een plaatsje vooruit om dan in de laatste 200m de kop te nemen, en – ondanks een kleine wegverging – toch mooi te winnen! Knap van Argus.

Jesse, Vince en Lars stoffeerden mee de pupillenwedstrijd. Lars was goed gestart en kwam door in 7^{de} positie; goed in de eerste helft. Die positie kon hij mooi behouden tot in de laatste rechte lijn. Uiteindelijk werd hij knap 9^{de} op 17 lopers.



Lars op weg naar plaats 9!

Vince was, naar gewoonte, rustig gestart en bouwde zijn wedstrijd mooi op: hij strandde in het spoor van Lars als 10^{de}.

Jesse volgde even later op plaats 14. Niet slecht gelopen van onze jeugd. Voordien had Oona ook al laten zien dat ze uit het goede hout is gesneden; als eerstejaars pupil wist ze een mooie 4^{de} plaats te verzilveren.

Felien en Jente liepen beiden een verstandige wedstrijd: Felien, een beetje bang van de nieuwe afstand startte rustig, maar kon naar het einde toe nog mooi een paar

meisjes remonteren om mooi als 6^{de} te eindigen. Jente



Vince in zijn eerste pupillen cross!

deed het eveneens uitstekend en werd 10^{de}. Jinte was onze enige vertegenwoordigster bij de cadetten meisjes: ze maakte vandaag de overgang, en deed dat met verve. Op de voor haar karakteristieke manier: rustig starten en dan gaandeweg de meisjes die te snel van stapel liepen oprapen. Het leverde haar een niet onaardige 6^{de} plaats op 12 starters op! In dezelfde wedstrijd zagen we ook onze scholiere Lies aan het werk. In eerdere wedstrijden had ze al eens last van maagklachten, maar niks daarvan deze keer: haar wedstrijd was een voorbeeld van een regelmatig volgehouden tempo! Goed gedaan Lies!



Lies in goede doen!

Zo de kop is eraf : het veldloopseizoen is gestart. We kijken al uit naar verdere mooie duels en wedstrijden!

**1ste Criteriumcross:
Wommelgem: 19/10/2019**

2de Criteriumcross: Schoten: 26/10/2019

De regen die met bakken uit de hemel was gevallen de nacht en ochtend voor de wedstrijd hield blijkbaar weinigen thuis; er was een veel jong geweld aan de start op de eerste criteriumcross. Zowat alle reeksen waren goed bezet. Bij de Vliegende Schoenen waren ook een paar atletes die voor het eerst de spikes voor een cross aanbonden. Anaïs Vandeleur en Lune Vaerewyck zetten meteen de toon bij debenjamins meisjes: ze werden respectievelijk 5^{de} en 7^{de} na een sterk wedstrijd. Lola Van den Bergh, eveneens voor het eerst aan de start werd mooi 17^{de}. Er waren 23 startertjes. Argus is iemand waar de tegenstand altijd rekening moet mee houden; dat bewees hij eens te meer met een mooie 4^{de} plaats op 30! Mila liep vorig jaar al regelmatig in de top 5 als eerstejaarspupil; afwachting dus wat nu het resultaat zou zijn. Na een vlotte start nestelde ze zich, zo te zien, comfortabel in 2^{de} positie. Bij het beklimmen van het enige heuveltje in het parcours nam ze de leiding over en wist met een mooie eindsprint een aandringend atleetje af te houden om zo een klinkende zege te boeken. Mooie wedstrijd van Mila! Oona, als eerstejaarspupil, was na haar wedstrijd wat ontgoocheld. Ze had meer verwacht dan een 11^{de} plaats. Het pleit voor haar motivatie, maar ontgoocheling is zeker niet op haar plaats hier. Het is een uitstekend resultaat in deze sterk bezette wedstrijd met 30 aankomsten!

Lars Vonck liep zich mooi 17^{de} op eveneens 30 aankomsten. Met wat trainen zit er zeker een plaats in de eerste helft in! Staf en Jesse maakten de overgang naar pupil en vochten een mooi onderling duel uit. Staf hield mooi stand en werd 25^{ste} en Jesse 29^{ste}. Ook zij moeten de langere afstand nog wt gewoon worden. Jente, onze enige minieme aan de start liep net als in Berendrecht een goede wedstrijd en werd 16^{de}.

Jinte, Laïs Mai de Vries en Julie werden allemaal eerstejaarskadet en kregen een grote ronde rond het fort voorgeschoteld. Julie had er niet veel zin in, maar liep haar race rustig uit. Jinte werd hier knap 5^{de} en Laïs Mai volgde op plaats 8. Niet slecht voor haar eerste wedstrijd, als je't mij vraagt. Scholiere Lies werd 5^{de} in haar reeks, nadat ze af te rekenen had met krampen. Bij de kadetten jongens kwamen Sander en Nils voor het eerst aan de start samen met Stef. Stef geeft blijk van een groeiende conditie en wist een mooie 7^{de} plaats te behalen. Daarmee nesteld hij zich net in de eerste helft! Nils werd hier 13^{de} na een goede wedstrijd en Sander, die lange tijd door een blessure aan de kant had meten staan, 12^{de}. Tot slot nog dit: onze bestuursleden maken zich af en zorgen over het gebrek aan doorstroming van de jeugd naar de volwassenen, en alhoewel een zwaluw de lente nog niet maakt, wil ik toch even stilstaan bij de prestatie van ons ex-jeugdlid Joke David die hier bij de seniors dames een prachtige 3^{de} plaats in de wacht kon slepen! Daar mogen we als jeugdtrainers toch ook een beetje fier over zijn!

Wellicht zat er het begin van de herfstvakantie en het mooie weer er voor iets tussen, maar op deze wedstrijd was de opkomst van onze jeugd niet bijzonder groot. Maar niet getreurd; wie er wel was liet het beste van zichzelf zien in de verschillende wedstrijden.

Olivia Verleysen liep voor het eerst mee in een officiële wedstrijd en ze deed dat uitstekend, ze werd 16^{de} na een mooi duel met Lola Van Den Bergh die 1 seconde later over de meet ging. Daarvoor had Anaïs haar prestatie van vorige week in Wommelgem al bevestigd. Praatvaar Anaïs werd nu mooi 6^{de}.



Anaïs met veel overtuiging!

Het was een rush voor Jakob en Argus (en hun chauffeur)om er op tijd te raken, maar ze stonden toch beiden te blinken aan de start.



Jakob in goede doen!

Argus liep steeds in de eerste gelederen en wist een mooie 6^{de} plaats uit de wacht te slepen. Jakob volgde in een 9 koppes tellend groepje in de middenmoot en

wist daar dankzij een verbeterd eindsprintje uiteindelijk een 13^{de} plaats op een totaal van 24 in de wacht te slepen.

Zouden Mila en Oona hun prestatie kunnen bevestigen van vorige week? Aan de start lag het niet, want beide WALO coryfeeën namen zij-aan-zij de hele meute op sleeptouw. Bij het wegdraaien van de piste liepen ze echter rechtdoor, terwijl ze onmiddellijk rechts moesten afdraaien, waardoor ze enigszins achterop raakten. Mila zette de achtervolging in en kon zich opnieuw vooraan plaatsen.



Oona (l) en Mila (r) resoluut aan de leiding.

Oona had het wat moeilijker maar schoof toch opnieuw stelselmatig op. Uiteindelijk werd Mila mooi 2^{de} en Oona knap 10^{de} op 27 pupillen. Een sterke wedstrijd van dit duo.

Ook Jesse en Lars liepen een sterke wedstrijd; zij stredden voor wat ze waard waren in de 2^{de} helft van de groep, maar konden zich daar goed staande houden; Lars werd 16^{de}, Jesse 19^{de} op 26 deelnemers.



Lars met Jesse in zijn spoor.

Geen WALO miniemen aan de start, en eerstejaars cadet Nils was dus onze eersvolgende Vliegende Schoen aan de start. Het vergt het steeds wat

aanpassing aan de langere afstand (2,5km), maar Nils liep zijn wedstrijd mooi uit op de 13de plaats.



Nils in een gezwinde loopstijl!

Veldloop Zandhoven: 9 november 2019

Op het mooie parcours in de Zandhovense bossen zage we onze jeugd sterke prestaties leveren. Anaïs had al laten zien dat ze uit het goede loophout is gesneden in de voorbije criteriumcrossen; in Zandhoven bevestigde dat met een schitterende overwinning. Ze was de beste van 12 loopsters. Ook Lune Vaerewyck liet zich niet onbetuigd; ze bezette een mooie 4^{de} plaats na een felle eindstrijd.

Lola Van Den Bergh zien we nu ook regelmatig aan de start en ze doet dat goed tussen al dat jonge geweld: zij werd mooi 10^{de}.



Lune en Lola zetten hun snelste beentje voor.

Geen benjamins jongens aan de start en dus was het uitkijken naar de prestatie van Mila Vincke. Mila startte rustig mee met de kopgroep, nam na verloop van tijd de koppositie in om die niet meer af te geven. Een schone overwinning voor Mila dus! Jesse was onze enige jongenspupil aan de start. Met de overgang naar de pupillen heeft hij het niet makkelijk, maar hij is

gemotiveerd en doet zijn best: vandaag werd hij 13^{de} op 15. Ook onze miniemen gaven verstek op deze cross en dus waren Jinte en Laïs Mai als cadetten meisjes de volgende Vliegende Schoenen waarvoor kon gesupporterd worden. Jinte draait goed mee in deze categorie en werd mooi 3^{de}. Laïs Mai werd even later knap 6^{de}. Beide meisjes laten zien dat de langere afstand geen probleem is voor hen, integendeel eerder een voordeel. Ik verwacht nog mooie duels van hen.

3de Criteriumcross: Stabroek: 23 november 2019

De criterium crossen trekken steevast heel wat atleten aan. Ook in Stabroek was dat het geval, en ook onze jeugd was er met een mooie vertegenwoordiging. Anaïs moet telkens als eerste de wei in – en in Stabroek is dat letterlijk te nemen – maar daar draait ze haar hand niet voor om. Tijdens de opwarming legt ze welbespraakt de tactiek uit die ze gaat volgen en die voert ze dan ook uit. Met een mooi resultaat als toemaatje: 7^{de} op 25. Knap van Anaïs! Voor mij is Anaïs de verrassing van het seizoenbegin! Maar wat moet ik dan zeggen over Argus? 's Morgens een voetbalwedstrijdje, dan vlug vlug iets eten en haasten om op tijd te zijn voor de cross: niet de ideale omstandigheden qua voorbereiding. Maar Argus laat het niet aan zijn hart komen en presteert telkens op een hoog peil. Nu werd hij in deze toch zware cross 7^{de} op 28 atleten!



Argus, vlak na de start vooraan in het peloton.

Liesl, Oona en Mila waren onze pupillen meisjes aan de start. Mila liep de hele wedstrijd heel attent voorin mee en leek op weg naar een 1^{ste} of 2^{de} plek. 2 ZWAT meisjes dachten er anders over en wisten Mila nog te

remonteren in de laatste rechte lijn. Uiteindelijk werd Mila toch mooi 4^{de}. Oona presteert als eerstejaars eveneens uitstekend. Dat bewees ze met een sterke 12 plaats. Voor Liesl was het al enige tijd geleden dat ze nog een wedstrijdje gelopen had. Dat deed haar niet en ze werd mooi 23^{ste}. Er waren in deze reeks 34 aankomsten.



Liesl (10074), Oona (11267) en Mila (11273) leiden de dans!

Lars en Vince zijn telkens in mekaars buurt te vinden in de wedstrijden, waarbij Vince op het einde altijd naar voor komt. Dit principe bleven ze getrouw en ze eindigden op een zucht van mekaar: Lars 16^{de} en Vince 17^{de}. Hier waren 30 starters en ik denk dat het niet lang meer zal duren voor beiden er in slagen om in de eerste helft te eindigen. Ook Jesse en Staf vormen bijna een twee-eenheid in de wedstrijden: Jesse werd 24^{ste}, Staf 25^{ste}. Goed gelopen van onze pupillen! Felien, Juna Fee en Jente versterkten het miniemen peloton. Voor Juna Fee was het haar eerste wedstrijd in de WALO kleuren en ze ging gezwind mee in het grote peloton. Uiteindelijk werd ze mooi 7de (op 15) en dat is een sterk resultaat. Felien kijkt wat op tegen de langere afstand, maar in mijn ogen moet ze dat zeker afkunnen: zij werd mooi 9^{de}.

Jente die lange tijd geblesseerd was, begint ook het goede ritme terug te krijgen: zij werd 13de. Jinte en Laïs Mai waren zeer goed op dreef in Stabroek. Wellicht vonden deze juffers een kolfje naar hun hand op dit zware parcours. Jinte werd zeer mooi 3^{de} en versloeg nu de 2 meisjes die nog voor haar eindigden in Zandhoven! En ook Laïs Mai wist het meisje waar ze in Zandhoven 14 seconden achter was, nu 23 seconden achter zich te laten!! We gaan ons hart nog kunnen verwarmen aan de loopprestaties van die 2!



Juna Fee (l) en Felien (r) deden het uitstekend.



Jinte en Laïs Mai: beiden goed op dreef!



Jente kijkt hoopvol naar de aankomst uit!



Stef met een verbeterd, vastbesloten blik. Karakter!

Stef en Nils tenslotte waren de laatsten van onze jeugd die aan de bak moesten. Beiden hadden last tijdens de wedstrijd en konden zich niet naar behoren verdedigen. Sterk is wel dat ze ondanks de pijn hun wedstrijd uitliepen. Ze werden 8^{ste} en 9^{de}.

De prestaties van onze jeugd werden naar waarde geschat door de Goede Sint, die iedereen dan ook beloonde met een lekkere speculoos!

Klassement jeugd seizoen 2019-2020

Met de cross in Berendrecht zijn we terug gestart met het nieuwe klassement voor het winterseizoen 2019-2020 en het zomerseizoen 2020. We kijken er naar uit of het even spannend wordt als het voorbije jaar. Wie zal het zeggen? Het is nog vroeg maar toch tekent zich een eerste trend al af. Mila staat mooi aan de leiding, dank zij een overwinning en een paar mooie ereplaatsen. Argus won dan wel niet, maar hij toont een goede regelmaat en volgt op plaats 2. Anaïs vervolledigt de top 3; zij behaalde een knappe zege in Zandhoven en wist in de 3 criteriumcrossen telkens vooraan te lopen. Jinte en Oona bezetten plaatsen 4 en 5. Natuurlijk kan er nog veel veranderen in dit klassement; er komen immers nog wat crossen en een heel zomerseizoen aan. Uiteindelijk zal iedereen die op het einde van het winter- en zomerseizoen 40 punten of meer behaalt beloond worden op onze kampioenenviering in 2020!

Wedstrijd	Berendrecht 05/10	Wommelgem 19/10	Schoten 26/10	Zandhoven 09/11	Stabroek 23/11	Burcht 07/12	Nieuwkerken 29/12	Wommelgem 11/01	Wilrijk 19/01	Kalmthout 01/02	Sint- Niklaas 15/02	Schoten 22/02	Zandhoven 14/03	Berendrecht 21/03	Totaal cross
Naam															
Vincke Mila		10	9	9	8										36
Van Eynde Argus	9	8	7		7										31
Vandeleur Anaïs		7	7	9	7										30
Vaerewijck Jinte	6	7		7	8										28
Van Eynde Oona	7	6	6		6										25
Stappers Jesse	5	5	5	5	5										25
Vonck Lars	5	5	5		5										20
De Vries Laïs Mai		6		5	6										17
Aelbrecht Jente	5	5			5										15
Bruynseels Nils		5	5		5										15
Vaerewijck Lune		7		7											14
D'hooge Stef		6			5										11
Frencken Lies	5	5													10
Van Den Bergh Lola		5	5	5											15
Prost Felien	5				5										10
Van Roeyen Staf		5			5										10
Verhulst Vince	5				5										10
De Vries Juna fee					6										6
Boes Jakob			5												5
D'hooge Sander		5													5
Martens Julie		5													5
Verleysen Olivia			5												5
Aelbrecht Liesl					5										5

Mededelingen:

- Er zijn al meer dan 100 inschrijvingen voor onze kampioenviering op 27 december. Dat is de eerste keer in de geschiedenis van de WALO jeugd. We zijn daar natuurlijk heel blij mee en hopen er een spetterend feest van te maken.
- We konden weer een paar nieuwe jeugdleden aansluiten in de maanden oktober tot november. Finn Volckerick en Faiz Al Helwani vervoegden onze miniemengroep. We heten hen van harte welkom en hopen dat ze zich goed voelen in onze club.
- Dat de werking van onze jeugdafdeling geapprecieerd wordt moge blijken uit het feit dat spontaan een paar ouders en grootouders van jeugdleden met het voorstel kwamen om ons te sponsoren. We zijn heel blij met deze sponsoring en zullen het geld goed gebruiken voor onze jeugd! De sponsors zijn:
 - De firma Lievinus van Lieven en Linda Van Eynde is gespecialiseerd in alle materialen voor hoge druk: slangen, haspels, pistolen, pompen, beugels en maakt materialen op maat.
 - Meer op de website: WWW.LIEVINUS.BE
 - De firma IQIT van Dennis Van Roeyen en Cathérine Veirman: zij levert software op maat om bedrijfsprocessen te optimaliseren. Je kan er niet enkel terecht voor het bouwen van statische websites, maar ook voor web applicaties die volledig geïntegreerd zijn met uw bedrijfsprocessen.
 - Meer op de website: WWW.IQIT.BE
- WALO jeugdweekend 2020: Elk jaar gaan we met onze jeugd een weekend sporten in en rond het Sport Vlaanderen complex in Herentals. Ook in 2020 gaan we terug naar daar. De data liggen al vast: van vrijdag 22 tot zondag 24 mei. Omcirkel deze data alvast met rood op je 2020 kalender!





Vliegende Schoen in de kijker:

Liesl Aelbrecht

Wat maakt je blij en/of boos?

Ik word heel blij van spelen met mijn vriendinnen.

In de Walo heb ik veel vriendinnen daarom ga ik supergraag naar de trainingen en wedstrijden.

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Kogelstoten

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

Toen ik nog maar tweede jaar benjamin was, haalde ik toch een gouden medaille bij het kogelstoten.

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

Naar een hoogteparcours gaan, daar trainen we ook onze been en armspieren.

Met wie zou je graag eens op stap gaan?

Met de Walo vriendinnen naar de film.

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

Nafi Thiam, ik wil even goed worden.

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Als ontbijt wil ik graag croissants, dan een hele voormiddag gaan spelen in een grote speeltuin. Voor het middageten maken we croque monsieurs. De rest van de middag blijven we gezellig thuis om te spelen met mijn zussen (op de computer of gezelschapspelletjes). Voor het avondeten gaan we op restaurant vlak bij het zwembad, zodat we 's avonds nog eens kunnen gaan zwemmen.

Waar heb je een hekel aan?

Ik vind ruzie echt niet leuk.

Waar krijg je kippenvel van?

Van de kou en als ik alleen in het donker ben.

Heb je nog andere talenten of hobby's?

Ik ga naar de circus les, vooral éénwieleren en doek en trapeze vind ik leuk. Piano spelen.



Tot slot: dilemma's

x lopen in de regen of O luieren in de zon

O knutselen of x PlayStation

x frietjes of O spaghetti

Wie mag er de volgende



in de kijker zijn?

Helena D'Hooge

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

Gaston Roelants in de cross, hij was mijn tijdgenoot. In 1964 na mijn legerdienst ben ik wedstrijden beginnen lopen (55 jaar geleden).

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

Atletiek omdat dit vooral je persoonlijke inzet vergt. Vechtsporten zeggen mij niet veel!

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

14 km stratenloop in Ekeren; kampioenschap politie op uitnodiging. vijfde plaats in 45 minuten rond (18,7km/uur).

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

Tuinieren en op tijd een fietstochtje maken.

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

Hopelijk nog enkele jaartjes atletiek (stratenloop, piste, veldloop)
Veel variatie mogelijk.

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

Momenteel de vluchtelingen crisis en de vele onlusten en betogingen, teken dat het niet goed gaat in onze maatschappij.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Nog wat van mijn hobby's kunnen meepikken en hopelijk niet te veel last van mijn luchtwegen, gevoelig bij koude.

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

Dina Tersago, altijd eenvoudig en mooie glimlach en begaan met de ongemakken van anderen.

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

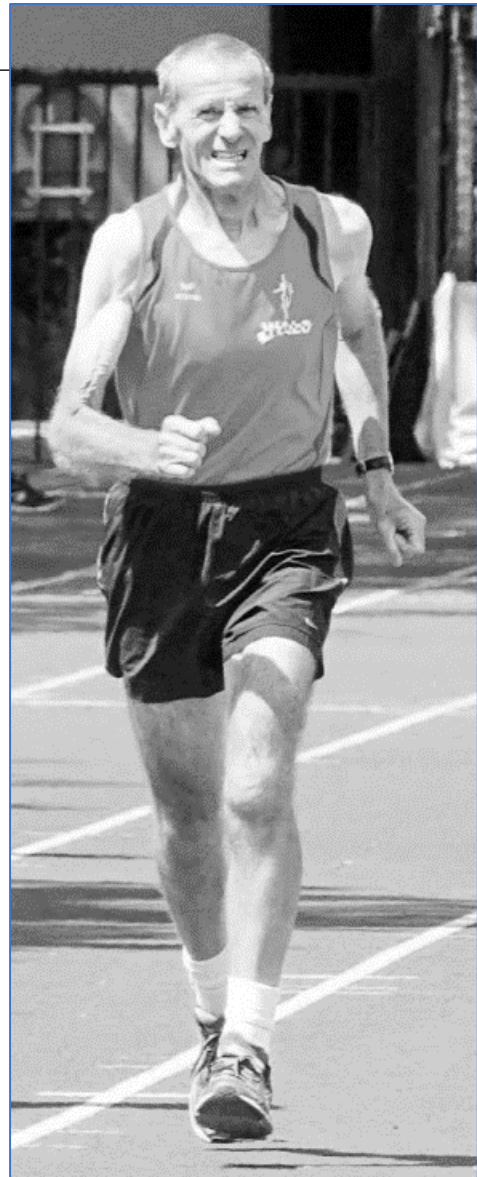
Een echte vriendenkring (-club), met veel activiteiten en de jaarlijkse buitenlandse wedstrijd en het jaarlijkse WALO-feest.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Samen rijden naar wedstrijden, maar dat is intussen geregeld, waarvoor dank! Allicht binnenkort zien we elkaar aan de parking van De Ster?

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

Syvertsen Viviane



Winter-Kalender KAVVV & Fedes

Datum		Club	Plaats	Uur
Zondag 29 dec	Nieuwjaarscorrida 1e criterium Stratenloop 5km – 10km	WALO	Droomballon Gyselstraat 35 Nieuwkerken	14u15
Zat 11 jan	Sint-Elooi-cross	WAV	Recreatiedomein Fort II Fort II straat Wommelgem	13u30
Zon 19 jan	19e Geitencross	AVI	Fort VI Universiteitsplein (UIA) Wilrijk	13u30
Zat 25 jan	cross	ACR	FC St Jozef Zuiderdijk 10F Rijkevorsel	13u30
Zat 1 feb	5e criteriumcross	ACK	Sportpark "De Heikant" Heikantstraat 60 Kalmthout	13u30
Zat 15 feb	Stercross van WALO	WALO	domein "De Ster" Lange Rekstraat Sint-Niklaas	13u30
Zat 22 feb	Memorial "Jos De Borger" cross	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	13u30
Zat 7 maart	16e memorial Jean Janssens Sprintcross	ACK	Sportpark "De Heikant" Heikantstraat 60 Kalmthout	13u30
Zat 14 maart	6e criteriumcross	APSO	Voetbalstraat Zandhoven Inschrijving: Chirolokaal voetbalterrein C	13u30
Zat 21 maart	Kampioenschapscross	ACSS	Camping De Watertoren Steenovenstraat 137 Berendrecht	13u30
Zat 28 maart	Stratenloop 2e criterium Stratenloop 5km – 10km	ACSS	Pito-school Laageind Stabroek	13u30
Zat 4 april	Kastelenloop 3e criterium Stratenloop prestatie-loop: 1,6km – 3,2km Kastelenloop: 10km	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	14u00

Voor meer info zie:

Officiële winterkalender 2019-2020 afd. atletiek of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.htm>

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

Datum	Wedstrijd	Plaats	Afstand	Start
zondag 22 december 2019	Kerstloop*	<i>Stekene</i>	5 Km 10 Km	14u40 15u30
zaterdag 4 januari 2020	Jef Thuy Memorial*	<i>Heikant</i>	5,4 Km 5,4 Km 12,2 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 5 januari 2020	Nieuwjaarsrun	<i>Antwerpen LO</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zaterdag 11 januari 2020	Berlaar Loop	<i>Koewacht</i>	3,8 Km 7,6 Km 14,4 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 11 januari 2020	38° Leopoldsloop	<i>Sint-Laureins</i>	21 Km 9 Km	14u00 14u00
zondag 26 januari 2020	Eugene Vinck Memorial	<i>Westdorpe(NL)</i>	4,8 Km 8,4 Km 14,5 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 2 februari 2020	Hivernales du RCB	<i>Watermaal-Bosvoorde</i>	10 Km 20 Km	10u30 10u30
zaterdag 8 februari 2020	Erpelkappersloop	<i>Axel (NL)</i>	6 Km 8 Km 15 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 15 maart 2020	Endurance Day	<i>Hamme</i>	100 Km 50 Km 42,195 Km 21 Km	7u30 9u00 11u00 13u00
zondag 15 maart 2020	Dwars door Dendermonde	<i>Dendermonde</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zondag 22 maart 2020	Memorial Jean Van Eetvelt*	<i>Sint-Pauwels</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00

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. Die WALO-punten worden toegekend indien men aan deze vermelde wedstrijden of organisaties meeloopt in WALO-kledij en is ingeschreven onder WALO. **Starturen en datums 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.**

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



Begrafenissen
Rouwcentrum

Van de Velde Dirk

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

www.vandeveldedirk.be
uitvaart@vandeveldedirk.be



ARGENTA

Frank Mertens bvba

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