

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
December '23 - Januari '24



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



42^e jaargang

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

KEVIN VERGUCHT

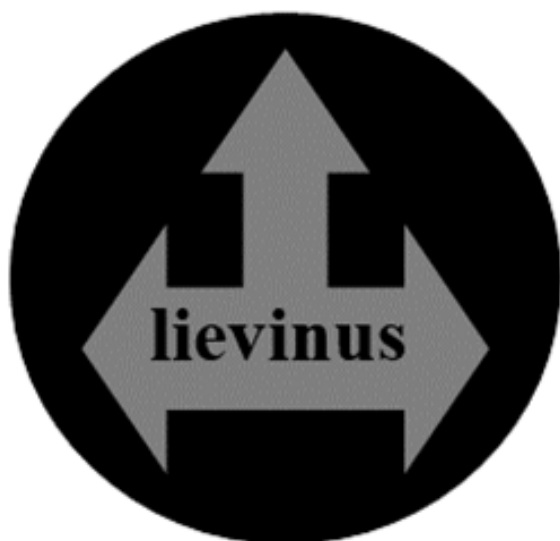


SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be



Van Eynde Lieven

Puiveldestraat 1

9112 Sinaai

Tel / 03 219 45 64

GSM / 0496 75 56 15

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

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



PAELINCK
ANDRE

Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.



Kluizenhof 26 • 9170 Sint-Gillis-Waas • www.4allcars.be • hello@4allcars.be

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Sint-Niklaas, december 2023

Beste Walo's, beste vrienden

We zijn ondertussen in de laatste maand van 2023 en dus kan ik even terugblikken en vooruit kijken naar 2024. Vooreerst dit: bij activiteiten waar ik bij was heb ik veel enthousiasme en vriendschap onder de leden gezien. Jullie weten dat dit voor mij een belangrijk gegeven is, naast de vele sportieve elementen uiteraard. We rolden van de ene activiteit in de andere. Elke maand was er wel iets te beleven. Ook bij de jeugd en hun trainers zag ik veel inzet en werd er voor gezorgd dat de kinderen zich goed voelden bij elke bijeenkomst. Het was wat zoeken de laatste weken omdat er op woensdag niet kon getraind worden aan de Witte Molen... Goed gedaan dames en heren trainers, beste bewijs van jullie harde werk is dat er nog steeds nieuwe kinderen bijkomen. Een activiteit die er voor mij uitspringt is er niet. We bleven op het gekende stramien doorgaan en ik denk dat we zaken deden die zowel jong als minder jong tof vonden. Dus... we blijven op dezelfde manier verder doen in 2024. Meer van hetzelfde 😊



Een eerste activiteit in 2024 is de Nieuwjaarscorrida op zondag 7 januari. Ik hoop zeer velen van jullie te mogen begroeten. Ook diegenen die nauwelijks of geen wedstrijden lopen. Kom af, breng vrienden en familie mee. Voor of na de lopen kan er vooruit gekeken worden naar 2024. Dit bij een warm drankje of eerder iets fris. We gaan er de gezelligste regionale wedstrijd van maken. Soms hoor ik dat er atleten zijn die niet naar Nieuwkerken komen omdat er te snel gelopen wordt... We hebben nog steeds die "kwalijke" reputatie. Maar niets is minder waar, welk tempo je ook loopt er is aandacht voor iedereen. En waarom geen "grupetto" maken om gezellig de 5 of 10 kilometer af te haspelen? In de maand februari is er de stercross, in maart de lentedrink, in mei de Meiloop en het weekend en ga zo maar verder. Alle exacte data lezen jullie verder in dit boekje.

Naast alle activiteiten die wij samen zullen doen, is 2024 ook een belangrijk jaar voor andere zaken. Er zijn de Europese kampioenschappen voetbal, dichtbij in Duitsland. Wat gaan de Rode Duivels doen? Daarna de Ronde Van Frankrijk, wat gaat de Remco doen? En omdat we er maar niet genoeg van kunnen krijgen: de Olympische Spelen. Ook dichtbij, in Parijs. Wat gaan de atleten Bashir Abdi en Koen Naert doen op de marathon? Zit er ergens anders nog kans op een (gouden) medaille in? Misschien een kans om dit van dichtbij te gaan bekijken. Met de TGV ben je zo in de lichtstad. Er is in 2024 iets dat niets met sport te maken heeft: de verkiezingen. Ook belangrijk om te volgen 😊

Ik wil eindigen met iedereen te bedanken die er steeds bij is om te helpen bij organisaties. Er zijn veel helpende handen nodig. Dit bij de Nieuwjaarscorrida, de stercross, de Meiloop, de ballonloop en andere momenten. Elke club heeft nu eenmaal veel vrijwilligers nodig. De clubs in Vlaanderen (in welke vorm dan ook) teren nu eenmaal op hun inzet. Ook een dikke merci aan de bestuursploeg om met veel inzet en enthousiasme mee aan de kar van de club te duwen. Een welgemeende dankjewel aan de jeugdtrainers.

December is ook de toetsen- en examenperiode voor de jongeren. Toon ook hier jullie doorzetting en inzet. Dan komt dit wel goed. Succes!

Aan iedereen een fijne Kersttijd gewenst. Het allerbeste voor een gezond en sportief 2024! We zien elkaar op zondag 7 januari? Tot dan.

Jean-Pierre.

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

Jean-Pierre Verbraeken, voorzitter

jean-pierre.verbraeken@telenet.be

0479/91.73.33

Patrick Bogaert,

patrick.bogaert@telenet.be

03/766.43.06

Walter Senaeve,

walter.senaeve@telenet.be

0485/39.11.36

Hans Van Havermaet, secretaris

hans_van_havermaet@hotmail.com

0496/59.88.66

Herman Verplancke,

hermanverplancke@hotmail.com

0485/38.19.26

Ingrid Senaeve

ingrid.senaeve@hotmail.com

0488 47 69 16

Laurens Ally

ally.laurens@gmail.com

0490 42.46.45

Steven Somers

somers-stein@telenet.be

Bankrekeningnummer:

BE10 3632 1754 8004

WALO VZW

WALO-Jeugd:

Franky Wuytack

0476 850119

frankennoella@gmail.com



Website:

www.walo.tk



Facebook:

WALO volwassenen

WALO jeugd

WALO-kledij:

Rechtstreeks te bestellen bij Runners Lab via

<https://teamwear.runnerslab.be/nl/teamwear/loopclubs/walo>. Of zie ook een link op de homepage van

onze website www.walo.tk. De kledij kan dan gepast en afgehaald worden in Zwijndrecht of geleverd aan huis.

Lidgeden WALO:

voor 2024 hernieuwing lidmaatschap: €55

derde gezinslid krijgt €15 korting

→nieuw lid betaalt €65,

na 01/09/24 betaal je €55 EUR (lid tot eind 2024)

kansenpas: €15 korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:

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

WALO redactie:

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

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Nieuwjaarscorrida	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Stercross	p. 7
<i>WALO-bestuur</i>	
In memoriam: Joseph Maes	p. 8
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
KBC-Runners Cross	p. 9
<i>Jozef Claessens</i>	
WOTY	p. 10
<i>Laurens Ally</i>	
Clubfeest 2023	p. 11
<i>Hans Van Havermaet</i>	
Een veldloop uit de goede oude doos.	p. 12
<i>André Martens</i>	
Bossen en velden (Kasterlee marathon)	p. 15
<i>Chris Schelkens</i>	
Scharzwald Marathon	p. 16
<i>Rudy Van Daele</i>	
Op weg naar mijn 327 ^e marathon	p. 17
<i>Rudy Van Daele</i>	
Sprokkels	p. 18
<i>Herman Verplancke</i>	
Grasduinen in de geschiedenis van de OS	p. 19
<i>André Martens</i>	
Uitslagen	p. 22
<i>Herman Verplancke</i>	
Punten '23-'24	p. 25
<i>Herman Verplancke</i>	
Verdienstelijkste en WALO kampioen '22- '23	p. 26
<i>Herman Verplancke</i>	
Jeugdverslagen	p. 27
<i>Evy Dheer</i>	
<i>Wim Vaerewyck</i>	
<i>Nele Hofman</i>	
<i>Tina Van Overtveldt</i>	
Vliegende Schoen in de kijker	p. 32
<i>Paulien Gorleer</i>	
Mededelingen WALO-jeugd	p. 33
<i>Jeugdcoaches</i>	
Jeugdklassement '23 - '24	p. 33
<i>Jari De Nocker</i>	
WALO in de Kijker	p. 34
<i>Luc Smet</i>	
Kalender niet-KAVVV-wedstrijden	p. 35
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 10/12/2023

Clubkledij

Rechtstreeks te bestellen bij Runners Lab via

<https://teamwear.runnerslab.be/nl/teamwear/loopclubs/walo>

Deze kan dan afgehaald worden in Zwijndrecht of geleverd aan huis (mits betaling verzendkosten)

Aanspreekpunten integriteit (API) binnen Walo

Indien leden worden geconfronteerd met grensoverschrijdend gedrag binnen de club kunnen zij zich vanaf heden wenden tot **Ingrid Senaeve** en **Steven Somers** die de nodige opleiding hebben gevolgd om deze problemen aan te pakken.

Nieuwjaarscorrida 07/01/2024

Voorinschrijving via website: www.walo.tk, alleen voor niet-aangeslotenen.

Ter plaatse inschrijven voor niet-aangeslotenen mogelijk met payconiq of cash.

Stercross 10/02/2024

Er werden 50 weidepalen en 800m afsluitingslint aangekocht.

Kalender 2024

Zondag 7 januari:	Nieuwjaarscorrida van WALO te Nieuwkerken
Zondag 4 februari:	Les Hivernales (Zoniënwood), 10-20-39km
Zaterdag 10 februari:	Stercross
Vrijdag 22 maart:	Algemene Vergadering – Lentedrink - Huize De Meerleer
Zaterdag 23 maart:	2 ^e Oefencross van de WALO-jeugd
Woensdag 1 mei:	Meilooop van WALO
Vrijdag 3- zondag 5 mei:	WALO-Weekend (Volwassenen) Bosberg (Houthalen - Helchteren)
Vrijdag 10 – zondag 12 mei:	WALO-Weekend (Jeugd)
Zaterdag 6 juli:	Eerste WALO-pistemeeting
Zondag 4 augustus:	Tweede WALO-pistemeeting
Zaterdag 14 september:	WALO (jeugd én volw.) BBQ, Droomballon, Nieuwkerken
Zaterdag 28 september:	Aflossing van WALO





ZONDAG 7 JANUARI 2024

NIEUWJAARSCORRIDA



JEUGD	5 KM	10 KM
13u45	14u15	15u00

DORPSPLEIN, NIEUWKERKEN-WAAS

Voor meer informatie en inschrijven
www.walo.tk



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





Zaterdag 10 februari 2024

STERCROSS van WALO

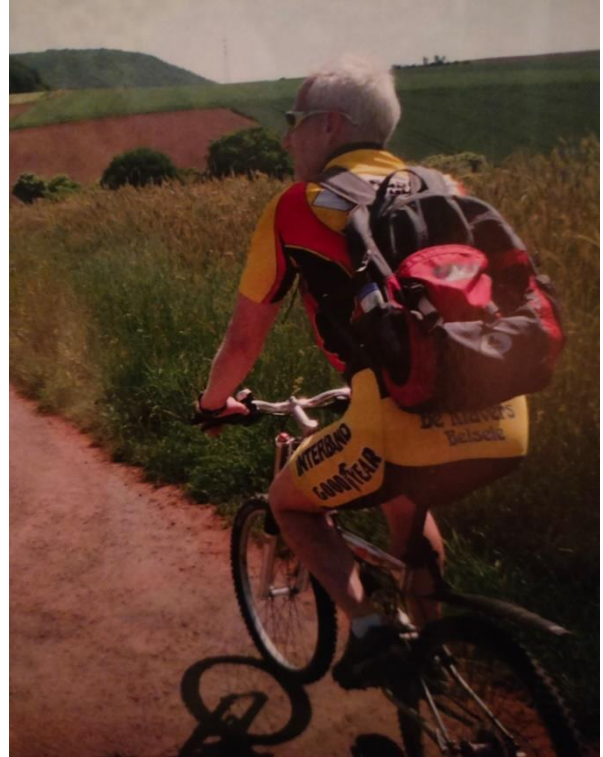
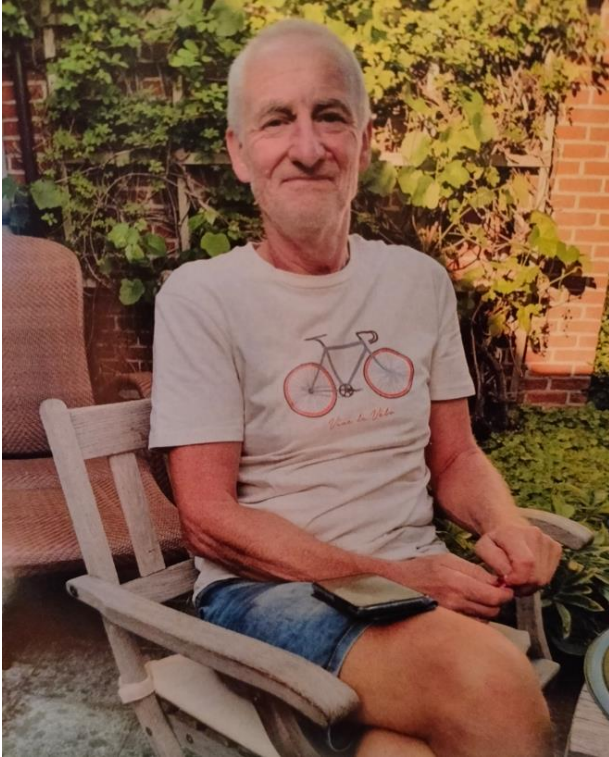


**Cross voor alle reeksen.
Naturaprijzen voor alle deelnemers.
Gratis deelname voor WALO en KAVVV-leden.
Vanaf 13u30
Piste AC Waasland , De Ster**

Foto's: Stercross 2023, Marc Van Hove



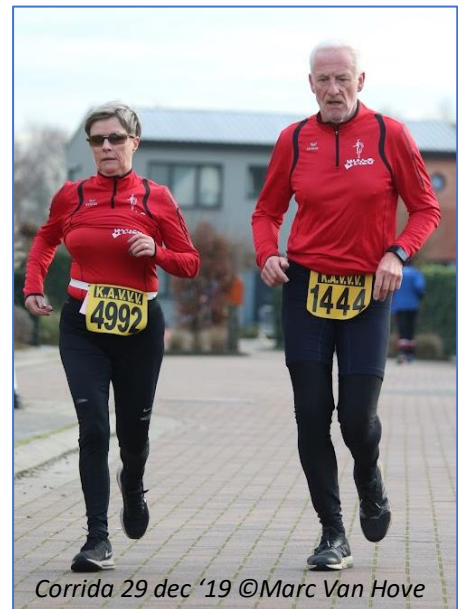
In memoriam Joseph Maes



geboren 9 november 1955 - overleden 6 november 2023

Onze vriend Joseph in een paar woorden beschrijven is niet mogelijk. Maar met een paar zinnen ga ik hem toch even, in ieder van ons die hem gekend hebben, terug voor de geest halen.

Joseph is lid van WALO geworden in 2003. Naast zijn talrijke andere bezigheden wilde hij lopen er toch ook nog bijnemen. In het begin zag ik hem vaak op de KWB joggings die toen in het Waasland georganiseerd werden. Ook bij onze eigen organisaties gaf Joseph in zijn gekende, rustige stijl ook telkens het beste van zichzelf. Waarschijnlijk was hij dan de voorbije dagen ook al bezig geweest voor de fietsersbond, de KWB en had hij al een matchke volleybal gespeeld. De handen uit de mouwen steken, ook voor WALO was een vanzelfsprekendheid. Later kwam zijn echtgenote Viviane ook nog bij de WALO en samen hebben ze veel kilometers in elkaars buurt gelopen. Ook fietsen en (lange) fietstochten doen was voor Joseph een welgekomen afwisseling. Hij stond vaak op de eerste rij om ritten met de Walofi's mee te rijden.



Corrida 29 dec '19 @Marc Van Hove

Maar toen begon het minder goed te gaan met de gezondheid en na een korte maar intense periode heeft Viviane, zijn familie en wij bij WALO hem moeten afgeven. Ik mag zeggen dat Joseph een ware vriend was voor mij, een "crème" van een kerel. Altijd goedgezind, altijd bereid om te helpen! Bedankt voor alles beste Joseph.

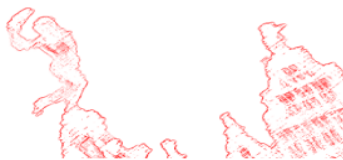
Zijn overlijden heeft me sterk aangegrepen, maar de vele mooie herinneringen zal ik voor altijd meedragen.

Jean-Pierre.



K.S.A.H.

Koninklijk
Sportverbond
Antwerpens
Handel



Aangesloten bij Fros Multisport Vlaanderen

ATLETIEK

UITNODIGING

**KBC Runners -CROSS
20 januari 2024
Gemeentelijke atletiekpiste " De Wallen "
Heirbaan 2070 Burcht**

alle categorieën starten samen om 15u.

JEUGD start om 14.30u

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

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

Inschrijving kan ter plaatse vanaf 13:30u.

Meer informatie bij Jozef Claessens : 0492-464-914

Voor elke deelnemer is een nature prijs voorzien.

Kleedkamers : Gemeentelijke atletiekpiste " De Wallen"

!! SUCCES gewenst aan alle DEELNEMERS !!

Ook supporters zijn steeds van harte welkom !

Wedstrijdreglement:

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

Onze sponsors



advertentie

**meat
& more**

**BonAp
Buurt
slagers**



Op zaterdag 18 november in de voormiddag vond een echte WALO klassieker plaats: de 'WOTY'

WOTY staat voor WALO Of The Year. Deze titel wordt jaarlijks uitgereikt op het clubfeest en het concours vindt naar goede gewoonte op de zelfde dag als het clubfeest plaats, maar dan in de ochtend. In een aantal ludieke doch sportieve proefjes bepaalt een vakkundige jury wie een jaar lang de felbegeerde titel op zak mag steken.

Verzamelen deden we al om 9u30. Vroeg voor de 15 gegadigden voor de titel en de 3 juryleden, maar ook voor de ambtenaar van dienst die sportcentrum *de Molenberg* in De Klinge moest openhouden, want hij had zijn wekker wellicht niet gezet. Gelukkige konden de 15 gegadigden voor de titel en de 3 juryleden even schuilen aan de fietsenstalling, want het regende pijpenstelen. Oudvoorzitter Rik deed zijn fiets nog snel dicht met een muurvast slot en alle deelnemers leverden hun sporthorloge in bij de jury en weg waren wij...

Het slechte weer kon toch de pret niet drukken, te meer omdat de achtertuin van bestuurslid Ingrid waar het hele gebeuren plaatsvond, een uitstekende beschutting vormde tegen het hemelwater. De proefjes vonden immers plaats in de Klingse bossen. Het was flirten met de grens Nederland-België en genieten van het enige bos in Zeeland dat op een dekzandrug ligt.

De proefjes werden met een grote zorgvuldigheid in elkaar gestoken door jurylid Ingrid. Laurens legde alles vast op de gevoelige plaat en hielp mee met Ingrid dat alles eerlijk en transparant verliep. Onze immer goedlachse materiaalmeester Jo zorgde voor de broodnodige logistieke bijstand.

Dit waren de zes proefjes :

- Proef 1: deelnemers liepen in groep een afstand en moesten na afloop de gelopen afstand raden.
- Proef 2: deelnemers liepen een traject waarvan ze vooraf moesten zeggen met welke snelheid ze deze zouden lopen.
- Proef 3: deelnemers moesten tijd raden hoe lang we liepen van proef 2 naar proef 4.

- Proef 4: deelnemers moesten per koppel het gemiddelde van hun opgegeven snelheden van proef 2 proberen lopen over een bepaald traject.
- Proef 5: deelnemers moesten 3min 30 sec wachten en dan 9,5 km per uur lopen over een bepaald traject.
- Proef 6: evenwichtsproef aan sporthal.

Er werd gesport, gelachen, gevloekt, geploeterd, gedacht en gebalanceerd maar niemand dacht nog aan het slechte weer. Iedereen had genoten van een top voormiddag !

Als kers op de taart, mochten alle aanwezigen nog genieten van een warme douche in de sporthal, maar ook van een gratis drankje en de Klingse koffiekoeken aangeboden door onze immer geliefde sportclub.



Op het clubfeest werd de adem dan ook helemaal ingehouden toen de winnaar van het leuke evenement en de felbegeerde titel moest worden uitgereikt.

Het is echter niet enkel eer en roem die de WOTY krijgt. De WOTY wordt tevens beloond met een prachtige geschenkmand van 'Den Toer'.

Na trommelgeroffel werd duidelijk dat de Titel van WOTY dit jaar ging naar Joakim Van Gasse: supertalent, manusje-van-alles maar ook mede-zaakvoerder van 'Den Toer'. Zijn kamerbrede glimlach sprak boekdelen. Apetrots was hij dat hij de mand had gewonnen die hij mogelijks zelf heeft samengesteld :)

Joakim blonk op 18 november uit in 'gracieuzeiteit', niet alleen omdat hij die dag WOTY werd, maar ook zeker omdat hij de gewonnen geschenkmand wegschonk aan de tweede plaats Sonja Van Hul met wie het overigens heel nipt was.

Iedereen in de zaal kreeg een zeer warm gevoel.

Clubfeest 2023

Op 18 november 2023 hield Walo zijn jaarlijks clubfeest. Er werd echter gebroken met de traditie om dit in Feestzaal De Roxy in Nieuwkerken te organiseren. Met de nieuwe wind die recentelijk blaast, werd een moderne feestzaal met zicht op de Grote Markt van Sint-Niklaas voorgesteld. Ook het concept werd gewijzigd. Er werd een walking dinner afgesproken met hoge tafeltjes maar ook gewone tafels stonden ter beschikking. Met deze luchtig sfeer kon er makkelijker gesocialized worden.

Bij het betreden van de The View (boven Wima bowling) viel onmiddellijk het statige kader van dit gebouw op. De akoestiek was eerder luidruchtig of lag dit aan het enthousiasme van onze leden? Het uitzicht was uitstekend met de tent van 'Sint in de piste' in de rood-witte clubkleuren. Er werd ook aan sfeer gedacht binnen het gebouw met rode en witte ballonnen.

Het volk stroomde mondjesmaat binnen en er werden een groot aantal nieuwe gezichten herkend. De eerste doelstelling was dus bereikt. De nieuwere generatie aanspreken om samen gezellig het gepasseerde jaar te vieren en uit te kijken naar het komende seizoen. Onze voorzitter was zeer verheugd en in zijn speech kon hij niet wegsteken fier te zijn.

Van zodra er een smakelijke geur doorheen het gebouw waaide, werden de hongerige magen van voornamelijk Jong Walo geprikkeld. Zij stormden naar de ingang van de keuken om een bord(je) overheerlijke pasta op te pikken. Echter, ze hadden niet praktisch nagedacht want de eettafeltjes waren door de oudere garde aangeslagen. Maar niet getreurd, er werd geïmproviseerde om er alsnog een smakelijk eetmoment van te maken. Er kon een tweede maal aangeschoven worden, maar toch bleek dat de catering onvoldoende gerekend had op de hongerige magen van onze atleten.

Dit alles kon de pret niet bederven. Er volgde nog een dessertenbuffet zodat de laatste gaatjes toch nog gevuld werden. Het vervolg van de avond was er één van tradities.

De clubkampioenen werden gevierd, alsook de verdienstelijke leden. Dankzij 'Den Toer' werden mooie prijzenpakketten aangevoerd.

Ook de WOTY keerde terug. In de voormiddag werd WALO van het jaar gelopen in de Klingse bossen onder begeleiding van Ingrid, Laurens en Johan. Ondanks het regenweer hadden de deelnemers van deze verrassingsloop genoten. Joakim bleek in een spannende strijd het laken (of was het de sluier) naar zich toe te trekken. Proficiat. Er volgde nog een geanimeerde tombolatrekking.



De avond kabbelde gezapig verder en het bestuur zag dat het goed was. Na het clubfeest werd het Sint-Niklase nachtleven ontdekt, maar er werd geen konijn in 't Hemelrijk waargenomen...

Met dit vernieuwde concept werden enkele tradities doorbroken en dit leek eventjes wat onwennig. Maar dat de Walo als club sterk aan elkaar hangt, werd wederom bevestigd. Niet enkel de sportprestaties zijn belangrijk, de vriendschapsbanden zijn des te belangrijker.

Op naar de volgende,
Jacques Trappist.





Een veldloop uit de goede oude doos: een sfeerbeeld!

Op 3 december stond de 4^{de} criteriumcross op het appel. Traditiegetrouw zorgen onze vrienden van ZWAT voor de organisatie op een mooi parcours aan de Schelde. Mooi, maar wie er al gelopen heeft, weet dat het ook zwaar kan zijn.

Maar met een paar mooie droge dagen en wat vorst de nacht voor de wedstrijd en op de dag zelf een stralende zon van de partij, hoopte ik dat het wel mee zou vallen met het parcours. Niets was minder waar: na 5 minuten op het terrein zaten mijn loopschoenen al onder de modder.

En na een eerste, al wandelend afgelegde verkenningsronde bleek dat minimaal één vierde van het 1500m lange parcours werkelijk onder de modder stond; modder waar je toch makkelijk 10, 15 cm in zink. Onder mekaar worden de kansen afgewogen: 'dit is niet mijn ding' of 'dit is nog eens een echte cross'. En temeer alle jeugdwedstrijden en de dames ons voorafgingen zou het een ploeterpartij worden. Maar niet getreurd, de talrijk aanwezige WALO masters zijn van geen kleintje vervaard en hop daar gaan we.

Weliswaar wordt bij de masters heren met een tijdshandicap (zie kaderstuk) gelopen, waarbij het eropaan komt zo veel mogelijk voor jou gestarte atleten in te halen, en tegelijkertijd je zo weinig mogelijk te laten inhalen. Het betekent dus dat je bijna de hele wedstrijd alleen loopt.

Supporters sparen hun aanmoedigingen niet, en ook onze voorzitter Jean-Pierre (had hij zijn spikes vergeten?) kijkt welwillend toe bij al dat geploeter en moedigt ons luid aan. Dat wordt gewaardeerd!

Bij aankomst is de Sint ons gunstig gezind; we ontvangen immers een pakje speculaas voor onze inzet!

Na de wedstrijd zijn de meningen onder de atleten verdeeld: sommigen vinden zo'n parcours echt overdreven, maar de meeste vinden dat het wel kan: '..maar niet elke week..!'

Tijdshandicap

Het startschot en dus de officiële tijd die je in de uitslag terugvindt begint pas te lopen als de 40-jarigen van start gaan.

Wie 41 jaar is krijgt een voorsprong van 5 sec, wie 42 jaar is krijgt nog eens 5 sec bonus, enzoverder. De 51 tot 60 jarigen krijgen per jaar 10 sec, de 61 tot 70 jarigen krijgen op hun beurt, per jaar 15 sec, de 71 tot 80 jarigen telkens 20 sec bonus.

Een voorbeeld: Rik Dhollander is 73 jaar jong en kreeg dus een voorsprong op het startschot van $3 \times 20 \text{ sec} + 10 \times 15 \text{ sec} + 10 \times 10 \text{ sec} + 10 \times 5 \text{ sec} = 360 \text{ sec} = 6 \text{ min}$. In de officiële uitslag prijkt Rik met een tijd van 33:48. Zijn reële tijd is dus 39:48.

Nog een voorbeeld? Luc Van Wolvelaar 64 jaar jong, kreeg een voorsprong van $4 \times 15 + 10 \times 10 + 10 \times 5 = 210 \text{ sec} = 3 \text{ min } 30 \text{ sec}$. In de uitslag vinden we 25:20 als we daar 3:30 bij optellen vinden we zijn reële gelopen tijd: 28:50

Benen beslijkt tot aan je achterste, dat moet gewassen worden. Dus op naar de douches. Opeengepakt in de kleedkamers, waarvan de vloer al goed beslijkt is en met nauwelijks plaats voor iedereen, lukt het toch om onder de douche te geraken. Oef!! Lekker warm water, het slijk stroomt over de vloer en de afvoer werkt gelukkig prima!

Na gedane arbeid; tijd voor ontspanning! Aan de WALO tafel wordt een lekker biertje gedronken en de ervaringen gedeeld. Daar is de uitslag al! Iedereen wil zijn exact resultaat weten en kijken hoeveel deelnemers er per categorie aangekomen zijn, want dat bepaalt mede het aantal punten dat je krijgt in het WALO puntenklassement!

Dit was een cross uit de oude doos!!

André Martens

advertentie



VD-BUILD
www.vd-build.be

uw isolatiespecialist

OXFORD
fietsen gemaakt voor jou

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

Reeds 3 generaties sterk in fietsen!

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

Van Den Berghe N.V./ Oxfordbikes/VDB Parts N.V.

Industriepark Noord 24/24A, 9100 Sint-Niklaas

Tel: +32 (0)3/778.77.91

HAARMODE JOHAN

American crew for man

Nieuwstraat 13
9170 SINT-GILLIS WAAS
Tel : 03/770.72.91

Uw kapper is nu online : www.haarmodejohan.be

Looptechnische analyse

Sportrevalidatie

Postoperatieve revalidatie



Vlasbloemstraat 90A

info@backtivity.be

9100 Nieuwkerken-Waas

www.backtivity.be

03 827 84 27



Uitvaartzorg
Van de Velde

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

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

Wij willen enkel het beste
voor onze klanten.
En dat is ons gelukt.



BESTE VAN
DE TEST

TEST
09/2022
aankoop
Beste bank

Frank Mertens Bv
VIJFSTRATEN 15/
9100 SINT-NIKLAAS
tel 03 766 85 99
vijfstraten@argenta.be
ON 0894 992 373 RPR OOST-VLAANDEREN

Zo simpel kan het zijn.



Bakkerij Valaert

Broodautomaat 24/24u

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



Vrasenstraat 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



In november gingen de hemelsluizen veelvuldig open.

Een zege voor de trailliefhebbers. Maar natuurlijk is niet iedereen zo tuk op een modderbad.

Vijf Walo's gingen in Kasterlee uitzoeken of het bos in een modderpoel was omgetoverd.

Chris Schelkens

Confetti

Op een mistige zondagmorgen trokken de Walo's al vroeg in de ochtend naar Kasterlee voor een uitdagende halve marathon of marathon. Een organisatie die door velen het predicaat "aanrader" meekrijgt. En een wedstrijd die op het lijf geschreven is van het Walo kwartet Veerle, Saskia, Bart en Roland! Maar ook Chris wou wel eens de Kempense natuur ontdekken.

Reden genoeg dus om naar de bossen van Kasterlee te rijden.

Bijna 1 500 deelnemers vulden de startbaan voor de halve of gehele marathon voor een ronde van 21.7 km en dus wat meer dan een halve. Om 10u00 stipt trok de groep zich op gang onder begeleiding van een confetticanon. Origineel alleszins. Het eerste deel loopt door de velden met indrukwekkende vergezichten. Nadien lonken de bossen. Bijzonder mooi maar ook met een paar pittige hellingen. En wonderwel lag het parcours er nog niet al te slecht bij.

En toen de mist optrok kwam de zon tevoorschijn.

Het maakte de natuur uiteraard nog een heel stuk mooier. Trailschoenen waren natuurlijk wel aan te raden maar al bij al bleven de schuifpartijen heel beperkt. Opvallend waren het groot aantal supporters langs het parcours. Dat zorgt voor extra sfeer en aanmoediging om de eindmeet te bereiken!

Sterk

Voor Saskia werd het een succesvolle editie met een mooie tijd van 3:46 en een eerste plaats in haar categorie. Ook Veerle deed het uitstekend en finishte nog net onder de 4 uur en werd knap tweede in haar categorie. Sterk gelopen op een dergelijk parcours.

Roland en Chris hielden het iets rustiger op de halve marathon. Hou je van natuur, bossen en langere afstand? En van een gratis spaghetti nadien?

En een uitstekende organisatie en accommodatie?

Dan kan je dit Kasterlees loopgebeuren best op je bucketlist plaatsen.





In 11/2022 beslis ik nog eens de Zwarte Woud Marathon te lopen. Het is de oudste in het continent (???) en deze keer werd de 55^e editie gelopen. Het is sowieso de eerste waar voor de eerste keer vrouwen werden toegelaten (want die waren niet in staat geacht om een marathon te lopen ???)

Ik liep deze marathon in 2012 en 2013, maar weet er niks meer van. Enkel de tijd 3h17-18 staat geregistreerd. Maar dat is 10-11 jaar geleden. Dàt loop ik niet meer. Het parcours is nog steeds hetzelfde: 21 km stijgen, tot 26 op een platvorm lopen, en daarna dalen. Klinkt sexy, toch? De temperatuur van 23-24C in deze tijd van het jaar is geen bondgenoot, maar is niet onredelijk hoog.

De voorspelling is niet al te hoog want na IFF marathon heb ik een kuitcontractuur die lange belasting niet toelaat. Ook in snelheid want dit speelt me parten tijdens de Aflossing van WALO, na 1 km. Voor het eerst loop ik (succesvol) met steunkousen. Een afschuwelijk zicht, maar het moet (en het werkt) Ik start tegen een tempo van 4'30" in de eerste km: die zijn zot zeker? Hier ga je toch geen 3u10 lopen? Maar te snel vertrokken, en ik had beter moeten weten. Voor ik het weet zit ik in de gevarenzone in hartslag (158). "Little room for improvement"

Als we dan eindelijk op dat plateau van 21km kom, bevind ik me al lang in de gevaren zone, en versnellen zit er echt niet in, integendeel. Het verbetert niet want ik begin, spijs de steunkousen, mijn kuit opnieuw te voelen. Vanaf 34 km heb ik prijs: die kuit steekt in een krampe die niet meer lost. Er resten daar geen alternatieven: enkel aankomen. En inderdaad, volledig verkrampt en verzuurd kom ik aan in 3u44.

Normaal stap ik nog flink door om de circulatie te bevorderen, maar deze keer ben ik zodanig leeg dat ik mij neerzet op een stoep. Ik zie er slecht uit, want het Rode Kruis vraagt me of alles goed is. Dit zit in de top drie van slechtste aankomsten in 323. Ooit in de Baccara marathon (Brugge 2003 of 2004), en Hulst-Terneuzen (2021) ook zo slecht gelopen. Blijvende krampen in de schouderbladen, en de (pijnlijke!) monnikskapspier. En vooral L E E G .

Ik drink ter plaatse nog 1,2 liter water/sportdrink en daarna in het hotel (uiteraard volgens het kwartet) de welverdiende biertjes. Blijkbaar nog uitgedroogd ook. 1^e M60, en 10' voorsprong op mijn leeftijdsgenoten. Volgende week Antwerp Marathon waar ik pacer ben voor 3h30. Ik zal dat wel lopen, maar dan mag die kuit toch niet tegenwerken. Benieuwd! 9°C en een nieuw parcours. Het zal een andere editie zijn.



“Op weg naar mijn 327^e marathon”

Het laatste trimester van 2023 liet zich slecht aanmelden. Verkoudheden, oogoperatie, loopblessures zaten constant in concurrentie met trainingen. De Schwarzwaldmarathon was op het randje want de contractuur in de kuit speelde op vanaf 34 km. Gezien die hoogte meters was 3h44 nog behoorlijk, maar hoe ging Antwerpen verlopen, waar ik pacer ben voor 3h30. Weinig voorbereiding maar ik zal eens uitgerust aan de vertreklijn staan, zeker? Het is een nieuw parcours, en er zijn twee pacers voor 3h30. Ik moet regelmatig corrigeren maar de druk is groot om sneller te lopen. Mijn tijden zijn (voor mijn standaard) niet regelmatig. De kramp in de kuit komt opzetten vanaf 31km, en dan is het: "expect the worst , and hope for the best". Het lukt me net in 3h29'37" officiële tijd, dus binnen de limiet. De andere pacer was binnengekomen in 3h27, net voor Saskia Vercammen die rond 28km was weggelopen van de groep voor 3h30. Hierna een volledige week verplichte rust vanwege oogoperatie, maar de week erna staat Spijkenisse Marathon op het menu. Met nog minder voorbereiding vertrek ik richting Rotterdam. Deze keer zonder contractuur probleem in de kuit, of andere kwaaltjes, maar met een minimum aan km's in de laatste 5-6 weken. De andere pacer is een jonge veertiger, en ik vermoed dat ik ook deze keer zal opgejaagd worden. Maar dat gebeurt niet, enkel op het laatst neemt hij wat meer afstand. Ik loop vrij constant. Er is geen verschil van meer dan negen seconden per 5 km tot km35 De rondetijden per 5km zijn 24'40, 24'37, 24'33, 24'34,

24'30, 24'31, 24'38, 25'01, 12'34, maar dan toch een klein dipje, waarbij ik 20 seconden moet toegeven. Na 40km loop ik terug mijn oude tempo, en ik kom opnieuw aan in 3h29'37" officiële tijd; garmin zegt wel dat de afstand 42,6km is.

Hierbij komt een einde van een moeilijk 2023, waarbij vooral de eerste helft moeilijk lag. Ik eindig echter voor de vierde keer in mijn carrière op de derde plaats in de Marathon-en Ultracup. Ik sta ook als ancien in dezelfde cup, waar ik voor 23ste keer in de rangschikking sta. Slechts twee personen deden ooit beter (maar die zijn inmiddels +70 jaar). Volgend jaar staan de tellers terug op nul, en start ik mijn 327ste marathon/ultra.

Grtz Rudy

advertentie



Sprokkels – Sprokkels - Sprokkels

Halve marathon Keulen: 1 okt '23



Ons nieuw lid Marnix Moenssens liep naar een 20^e plaats Masters Heren +55 in een mooie tijd van 1:34:35 (4:24/km)

We verwelkomen Marnix en zijn vrouw Gina bij de WALO. Veel loopplezier gewenst aan beiden.

Rechtzetting:

Andre Martens	2000m	9:02.75	Mas70+H	W3	02/09/23
Herman D'Hondt	10000m	41:15.89	Mas60+H	W3	02/09/23
André Martens	Ver	3m44	Mas70+H	WR	02/09/23

In het vorige clubblad (oktober-november '23) verscheen er een spijtige fout. In het tabelletje met de recordverbeteringen op de piste moest Herman D'Hondt vermeld worden met een WR (WALO Record) en niet met W3 (derde beste WALO-tijd)! Het stevige record van Herman zal, vermoeden we wel enige jaren stand houden. Proficiat Herman

Bestuurslid Steven gespot met Lotte Kopecky en Mischa Bredewold

Ergens in oktober '23 kregen we deze foto binnen op de redactie. Lotte Kopecky wereldkampioen wielrennen op de weg en zoveel meer. Mischa Europees kampioen op de weg.

Wat voert Steven uit? Interesse in de wielersport? Polsen of de dames zin hebben in Walofi? Ze voorstellen aan WALO? Worden de dames uitgenodigd als speciale gasten op ons volgend evenement?

Of wil Steven zich inwerken in "Team SD Worx"? Met zijn ervaring in de atletiekwereld kan hij misschien daar zijn steentje toe bijdragen.

In elk geval: de redactie verwacht van Steven een klaar en duidelijk respons.



El Sympatico ontmoet El Sympatico

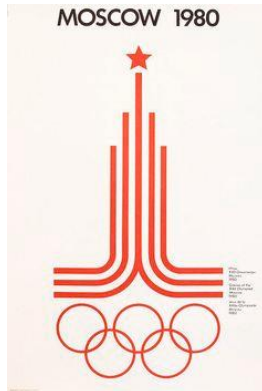
Onze "El Sympatico", Jo, ontmoette dé "El Sympatico van het wereldvoetbal", Jean-Marie, op een geheime locatie.

We vragen ons af wat die twee te bespreken hadden. Jeugdherinneringen ophalen? Het noodlijdende SKN Sint-Niklaas uit 2^{de} provinciale C een handje toesteken? Of krijgt onze Jo een rolletje in "De Pfaffs" aangeboden? Misschien was Jo wel aan het lobbyen voor de WALO?

Feit is dat het WALO-bestuur niet op de hoogte is van enige gesprekken tussen onze loopclub en Jean-Marie.

Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen.

(André Martens)



De Olympische Zomerspelen van de XXIIe Olympiade werden in 1980 gehouden in Moskou, Sovjet-Unie. De enige andere stad die zich kandidaat had gesteld voor het organiseren van deze spelen was Los Angeles. Vanwege de inval van de Sovjet-Unie in Afghanistan in de laatste week van december 1979, stelde de Amerikaanse president Jimmy Carter een ultimatum aan de Russen: de Verenigde Staten zouden niet deelnemen aan de Spelen in Moskou als de Sovjet-troepen zich niet hadden teruggetrokken vóór 20 februari 1980. Dit ultimatum was geheel tegen de olympische gedachte, die voorschrijft dat sport en politiek strikt gescheiden moeten blijven.

Door die door de Verenigde Staten geleide boycot deden slechts 80 landen mee, het laagste aantal sinds de spelen van 1956. De beslissing om de Spelen aan Moskou toe te wijzen was door het Internationaal Olympisch Comité genomen in oktober 1974. Het was toen evident om de universaliteit van de Spelen te onderstrepen door ze voor het eerst aan een communistisch land toe te wijzen. Moskou, dat al over veel sportinfrastructuur beschikte, paste perfect in dat plaatje..

Hoogtepunten:

- Ondanks de boycot van enkele grote landen, waren de Spelen toch van een hoog niveau. In de atletiek werden bijvoorbeeld drie Europese en zes wereldrecords verbeterd.
- De mascotte van deze Spelen was Misha, een berenjong.
- Er waren twee boeiende duels tussen twee Britse halve-fondlopers, Sebastian Coe en Steve Ovett. Op de 800 meter wist Ovett te profiteren van Coes afwachtende houding en won. Coe nam wraak door de 1500 meter te winnen.
- De drieëndertigjarige Ethiopiër Miruts Yifter, die vier jaar eerder niet in Montreal aanwezig was door de boycot van vele Afrikaanse landen, kon nu wel zijn meesterschap tonen door de 5000 en de 10.000 meter te winnen.
- Het polsstokhoogspringen werd gewonnen door de Pool Władysław Kozakiewicz in een nieuw wereldrecord: 5,78 m. Voor het eerst werd het wereldrecord polsstokhoogspringen verbeterd op de Olympische Spelen.
- De Sovjet gymnast Aleksandr Dityatin won een medaille in elk van de acht onderdelen die op het programma stonden, waaronder drie gouden medailles.
- Waldemar Cierpinski uit de DDR wist met succes zijn titel bij de marathon te verdedigen.
- De Oost-Duitsers domineerden het roeien; zij wonnen elf van de veertien te verdelen titels.
- Teófilo Stevenson uit Cuba werd de eerste bokser die drie opeenvolgende olympische titels wist te verzamelen.
- Het zwemmen leed enorm onder de afwezigheid van de Verenigde Staten. Toch wist de Sovjetatleet Vladimir Salnikov voor een onvergetelijke prestatie te zorgen. Hij zwom als eerste de 1500 meter in minder dan een kwartier: 14.58.27 en won het goud. Salnikov won ook nog goud op de 400 m vrije slag en de 4 x 200 m vrije slag.
- Nadia Comăneci, de grote vedette van de Spelen in Montreal, was ondertussen volwassen geworden en ze was niet opgewassen tegen de nieuwe lichterturnsters. De Sovjet-Russische Jelena Davydova won de individuele meerkamp. Toch verliet Comăneci de Spelen niet medailleloos; ze won nog twee gouden medailles: op de evenwichtsbalk en op de vloer.

Anekdoten.

- ***Twee kwamen niet uit het Oostblok***

De Italiaanse Sarah Simeoni was één van de twee dames die de heerschappij van het Oostblok in de atletieknnummers kon doorbreken. Met 1m97 won ze het hoogspringen en María Colón won het

speerwerpen, waarmee ze als tweede de Oostblokheerschappij doorbrak. Meteen was ze ook de eerste Cubaanse die goud won in een atletieknummer. Nochtans zag het er in de kwalificaties zo niet naar uit. De Oost-Duitse Ute Richter wierp met 66m66 een nieuw Olympisch record en startte dus als favoriete, terwijl María Colón nipt de finale haalde met 62m42. Bij haar eerste poging wierp de Cubaanse niet alleen een nieuw Olympisch record, maar haar 68m40 was meteen ook goed voor het goud. Ute Richter viel met een vierde plaats net naast het podium, het brons werd met twee centimeter gemist.

- ***Mijn schapen en mijn kiekens kan je stelen, mijn leeftijd niet...***

Met overwinningen op de 5.000 en de 10.000m groeide de Ethiopiër Miruts Yifter (1944-2016) uit tot één van de grote figuren van de Spelen. Eindelijk mag je wel zeggen, acht jaar eerder was hij derde geëindigd in de 10.000m, maar verscheen hij niet aan de start van de 5.000m. Hierover deden de meest waanzinnige geruchten de ronde, van politieke redenen tot het verloren lopen in de catacomben van het stadion. Zal wel altijd een mysterie blijven. Net als zijn leeftijd overigens, die zou in Moskou tussen 33 of 42 jaar geweest zijn. Yifter zelf ontweek die vraag steeds opnieuw en antwoordde de journalisten: "*Mijn schapen en mijn kiekens kan je stelen, mijn leeftijd niet.*"

- ***Medailles voor drie tweelingen***

In het roeien verdedigde de tweeling Jorg en Bernd Landvoigt met succes de titel van vier jaar voordien. In de finale versloegen ze de Russische tweeling Yuriy en Nikolay Pimenov.

De Russische tweeling Anatoly en Sergey Beloglazov, met tussen hen in de Amerikaanse succescoach Donn Ernst, won goud in het worstelen vrije stijl. Sergey bij de bantamgewicht, Anatoly bij de vlieggewichten.

- ***Een excuus dat kon tellen***

Het Oostenrijkse viertal had wel een heel origineel excuus na zijn slechte prestatie in het roeien. Op de oevers had een orkest Weense melodieën gespeeld en daardoor hadden ze in een walskadans geroeid.

- ***Reserveploeg wint***

Hockey stond voor het eerst op het programma voor de vrouwen. Door de boycot van de Westerse landen bleef enkel thuisland Rusland over voor de competitie. In allerijl werden Oostenrijk, Tsjecho-Slowakije, India, Polen en Zimbabwe opgeroepen om toch nog een halve competitie mogelijk te maken. Tot ieders grote verrassing wonnen de dames uit Zimbabwe het goud, de Russen eindigden derde na een 0-2 nederlaag tegen de winnaars van het goud, Tsjecho-Slowakije haalde zilver en speelde 2-2 gelijk tegen Zimbabwe.

- ***De kleinste***

De 14-jarige Noord-Koreaanse turnster Choi Myong-Hui werd met 1m35 de kleinste deelnemster ooit aan Olympische Spelen. Bovendien woog ze amper 25 kg.

- ***Voor het eerst***

Voor het eerst werd tijdens Olympische Spelen het wereldrecord polsstokspringen verbeterd. Na vier uur wedstrijd won de Pool Wladyslaw Kozakiewicz het nummer met een sprong van 5m78, zes centimeter hoger dan het eigen wereldrecord. Uiteraard zag het lokale publiek liever landgenoot Konstantin Volkov winnen, dus werden de Polen Kozakiewicz en Tadeusz Ślusarski bij iedere poging ongenadig uitgefloten. Alle drie gingen ze over 5m65, Kozakiewicz sprong daarna als enige over 5m70 en liet de lat op 5m78 leggen, een nieuwe recordhoogte die hij bij zijn tweede poging overschreed. Daarop begroette hij het publiek met een 'up yours' gebaar zoals op de foto te zien. In het Nederlands kan je het vertalen als 'je kan ze kussen'



- ***Lloyd's mocht dokken***

Het Amerikaanse NBC telde 100 miljoen dollar neer voor de TV-uitzendrechten van de Spelen. Omdat ze in Moskou niet aanwezig konden zijn kregen ze via een clause in het contract 90% van het opgehoeste bedrag terugbetaald van de Engelse verzekeringsmaatschappij Lloyd's.

- ***Dolblij ondanks verlies***

Nadat in de finale bij de zwaargewichten de bel voor het laatst rinkelde, deed de Hongaarse bokser Istvan Levai een vreugdedansje ondanks het feit dat hij verloren had. Hij had het namelijk als enige drie ronden volgehouden tegen Teofilo Stevenson.

Prestaties van de Belgen.

De Belgische ploeg deed het niet goed en moest tevreden zijn met amper 1 medaille. Judoka Robert Van De Walle wist goud te behalen in de categorie -95kg. Het was weliswaar een zwaar bevochten en beklijvende finale

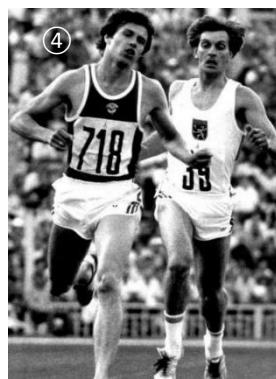
tegen thuisjudoka Tengis Koeboeloeri, die op luttele tijd voor het einde van de kamp beslecht werd met een koka in het voordeel van Robert Van De Walle.

In het zwemmen konden Carine Verbauwen en Yolande Van der Straten zich plaatsen voor de finale van de 200m rugslag, waarin ze respectievelijk 6^{de} en 5^{de} werden. Carine Verbauwen wist daarnaast ook een 6^{de} plaats te behalen in de finale van de 100m rugslag.

In de atletiek werd de beste prestatie geleverd door Fons Brydenbach, na zijn finaleplaats in Montreal wist hij zich opnieuw te plaatsen; deze keer werd hij 5^{de} in een knappe tijd van 45.10. In de reeksen van de 400m konden we ook Jacques Borlée (vader van...) aan het werk zien; hij werd uitgeschakeld met een tijd van 47.73.

Lang voor we konden genieten van tig finaleplaatsen en medailles op verschillende kampioenschappen van onze mannelijke 4 x 400m ploeg, kon een damesploeg 4 x 400 zich plaatsen voor de finale: Lea Allaerts, Regine Berg, Anne Michel en Rosine Wallez klaarden dat huzarenstukje en werden 7^{de} in 3.31.6. Het huidige Belgisch record op die afstand is 3.22.12..

Op de marathon kon Karel Lismont zijn voorgaande successen niet evenaren, maar liep zich niettemin naar een knappe 9^{de} plaats in 2.13.27. De zege ging naar Waldemar Cierpinsky voor onze noorderbuur Gerard Nijboer.



① Belgische damesploeg 4x400m:
Rosine Wallez, Regine Berg, Lea Allaerts,
Anne Michel en ?

② Robert Van De Walle

③ Carine Verbauwen

④ Fons Brydenbach (39) op de OS van
Moskou

advertentie

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC - Asbest

Marc Vereecken
Energiedeskundige type A-EP 16367
Asbestdeskundige



Europark-Oost 40B
9100 Sint-Niklaas
03/776 19 22 - 0497/703069

Email: info@mvsbuilding.be
www.mvsbuilding.be
BTW: BE0430.415.724

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC

Veerle Martens
Erkend vastgoedmakelaar - BIV 207 535



Ten Bos 11 bus 1
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel. 03/776 19 22

Email: info@dnvastgoed.be
www.dnavastgoed.be
BTW: BE0764.467886

UITSLAGEN

Antwerpen marathon, zon 22/10/23			
Marathon	Filip Mortier	2:47:44	11 ^e M40
	Saskia Vercammen	3:28:06	7 ^e F40
	Rudy Van Daele	3:29:37	6 ^e M60
	Veerle Hofman	3:41:19	27 ^e F40
	Roland Syvertsen	3:52:32	19 ^e M60
	Bart Roelant	4:08:56	148 ^e M50
Halve	Nico De Wert	1:28:13	43 ^e M35
	Danny Heyndrickx	2:00:07	283 ^e M50
7,5km	Gina Verheyden	0:47:04	



Ekiden Brussel, zat 21/10/2023		
Marathon	WALO-team	2:50:03
5km	Ingrid Senaeve	25:19
10km	Elias Moons	46:21
5km	Chris Schelkens	26:08
10km	Yannick Rottier	13:12
5km	Bjorn D'Hooghe	27:53
7,195km	Pieter Verbraeken	31:10

Donkmeerloop, Berlare, wo 1/11/23		
21km	Cisse Vandermeulen	1:29:51
	Pascal Van Strydonck	1:38:33
10km	Chris Schelkens	0:54:15
6km	Kristien Servotte	0:42:20
	Els De Rudder	0:47:01

Marathon van Kasterlee, zon 12/11/23			
Marathon	Bart Roelant	4:26:10	
	Saskia Vercammen	3:46:05	1 ^e V45
	Veerle Hofman	3:58:17	2 ^e V45
½ marathon	Roland Syvertsen	1:56:25	
	Chris Schelkens	2:00:52	

Heikant, NL, trimloop Jeff Thuy, zat 11/11/23		
3km	Els De Rudder	25:16
12km	Rudy Van Daele	55:39
	Patrick Roelandt	57:17
	Chris Schelkens	1:00:47



© Heikant

Havenlandrun, Beveren, zat 12/11/2023			
8km	Gina Verheyden	0:51:11	60 ^e / 132
	Kristien Servotte	1:07:24	129 ^e
	Els De Rudder	?	?
12km	Rik Dhollander	1:25:51	405 ^e / 478
21km	Filip Mortier	1:46:21	47 ^e / 345
	Pascal Van Strydonck	1:53:13	85 ^e
	Danny Heyndrickx	1:53:47	88 ^e
	Luc Smet	2:07:54	217 ^e

Juil van De Walle loop, Kieldrecht, zat 18/11/23			
13,3km	Christophe De Grande	0:54:46	4 ^e /29 5ptn
	Luc Smet	1:08:26	21 ^e 5ptn
	Danny Van Damme	1:12:29	25 ^e 5ptn
7,2km	Luc Van Wolvelaer	0:33:18	7 ^e /22 5ptn



Winterloop Beveren, zat 25/11/23			
4km	Rita Van Beek	0:28:28	33 ^e /36
	Kristien Servotte	0:30:59	34 ^e
8km	Danny Heyndrickx	0:35:35	8 ^e /36 5ptn
	Luc Van Wolvelaer	0:35:38	9 ^e 5ptn
	Jan Van Steelant	0:36:14	5ptn
	Chris Schelkens	0:39:55	17 ^e
12km	Filip Mortier	0:44:21	4 ^e /28

't Is voor niks-loop, Geldrop (NL), zon26/11/23			
30km	Saskia Vercammen	2:37:10	
	Roland Syvertsen	2:46:05	
	Veerle Hofman	2:51:47	
	Bart Roelant	2:57:12	
21km	Dirk Adriaenssens	2:00:58	
	Walter Senaev	2:06:58	
	Kristof Swinnen	2:18:12	

Steense Rattenloop, NL, zat 9/12/23			
6km	Dirk Brynaert	23:35	1 ^e HvetE
7,5km	Maarten Dhollander	28:25	1 ^e HvetC
	Luc Smet	37:46	1 ^e HvetE
	Rik Dhollander	48:12	11 ^e HvetF

Kerstrun Zele, zon 10/12/23			
2500m	Marnix Moenssens	10:10	7 ^e M
	Gina Verheyden	15:46	5 ^e V
	Els De Rudder	19:32	10 ^e V
5km	Riet Van Beek	33:24	12 ^e V
10km	Pascal Van Strydonck	43:36	20 ^e M
	Chris Schelkens	49:09	28 ^e M

advertentie



ING Vrasene

Kerkstraat 36 - 9120 Vrasene
Tel: 03 750 29 60
Mail: vrasene@ing.be
Web: www.ing.be

Wij ontvangen u graag na afspraak:

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



ONGHENA

— since 1973 —

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

Textiel

Carwrap

Ontwerp

Drukwerk

Publiciteit

Belettering

Kopie & Print



PRINTHINGS.be

Tersele | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 · 9100 NIEUWKERKEN · Tel. 03.766.20.09

Openingsuren:

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

Bloemensierkunst
Guylène

Openingsuren

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



Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel 03 766 10 68

guylene@skynet.be
www.bloemenguylene.be

FLEUROP



DE GROENEN
BOOMGAARD

VERHOFSTEDEROMBOUT
STEFAN & ANNELIES
Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap

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

stefanverhofstede@hotmail.com
BTW BE 0894.058.502

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

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



BVBA SANITAIR
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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

Punten 2023-2024

Senioren Heren		
Ally Laurens	2	10
De Grave Jasper	4	20
Moons Elias	1	8
Rottier Yannick	1	5
Van Geeteruyen Christof	7	36
Van Steelant Jan	1	5
Verbraeken Pieter	1	6
Masters Heren 40+		
Coppens Bart	2	13
Foubert Bert	1	5
Mortier Filip	1	5
Somers Steven	4	20
Van Gasse Joakim	1	9
Van Havermaet Hans	1	5
Masters Heren 50+		
Brynaert Dirk	1	5
Degrande Christophe	1	5
Heyndrickx Danny	1	5
Lesdanon Frédéric	9	52
Smet Luc	2	10
Van Bogaert Bart	0	0
Van Damme Guy	9	72
Van Goethem Filip	1	5
Van Strydonck Pascal	1	5
Masters Heren 60+		
Bogaert Patrick	1	5
Bosman Marc	1	5
D'hondt Herman	10	75
De Caluwe Guy	1	5
Hebbinckuys Johan	2	10
Senaeve Walter	1	5
Van Damme Danny	2	10
Van Haver Bo	1	5
Van Wolvelaer Luc	4	23
Verbraeken Jean-Pierre	3	15
Verplancke Herman	7	36
Vlaminck Patrick	1	5

Masters Heren 70+		
Bracqué Marc	1	5
Claessens Jozef	9	70
Geleyn Romain	2	10
Martens André	4	33
Dhollander Rik	3	15
Van Bunder Albert	1	5
Junioren Dames		
Vaerewijck Jinte	5	27
Senioren Dames		
David Joke	8	48
Gheeraert Lore	2	15
Senaeve Ingrid	1	5
Masters Dames 35+		
Van Overtveldt Tina	1	5
Wuytack Diewertje	1	5
Masters Dames 45+		
Servotte Kristien	4	20
Van Hul Sonja	7	39
Masters Dames 55+		
Goedemé Marijke	1	5
De Souter Kristel	2	11
Smet Sandrina	9	65
Van Vlierberghe Carina	1	5
Verheyden Gina	1	5
Vonck Martine	1	5
Wuytack Sara	3	25
Masters Dames 65+		
Rottier Francine	1	5
Van Beek Rita	2	10
Vandermeulen Chris	1	5

2^e kolom: aantal deelnames / wedstrijden

3^e kolom: totaal punten



advertentie

advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT

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



Laeken
Park

Cross Cup Brussels: BK Masters 2023

Brussels (Belgium)
Saturday 9 December 2023

Masters Men M50

SAT
9 DEC 2023
13:30



4000m Guy Van Damme 15:56, 20^e, 6^e M55+

4000m Jozef Claessens 20:35, 88^e, 2^e M70+



Verdienstelijkste WALO en WALO-kampioen 2022 - 2023

Verdienstelijkste Heer			Verdienstelijkste Dame			Walo-kampioen H			Walo-kampioen D		
	punten '22-'23	* **		punten '22-'23	* **		punten '22-'23	* **		punten '22-'23	* **
1	D'hondt Herman	38 298	1	Smet Sandrina	41 260	1	Van Damme Guy	33 94	1	Gheeraert Lore	19 79
2	Claessens Jozef	41 290	2	David Joke	23 144	2	D'hondt Herman	38 92	2	Smet Sandrina	41 77
3	Geleyn Romain	45 261	3	Gheeraert Lore	19 135	2	Verbeeck Maurits	14 92	3	David Joke	23 73
4	Van Damme Guy	33 244	4	Servotte Kristien	20 100	4	Claessens Jozef	41 87	3	De Souter Kristel	16 73
5	Van Geeteruyen Christof	28 170	5	Van Hul Sonja	18 98	5	Martens André	22 84	5	Senaeve Ingrid	15 65
6	Martens André	22 148	6	De Souter Kristel	16 94	6	Van Geeteruyen Christof	28 73	6	Van Hul Sonja	18 58
7	Van Geeteruyen Benny	22 121	7	Senaeve Ingrid	15 85	7	Geleyn Romain	45 71	7	Hofmans Marietta	10 57
8	Verbeeck Maurits	14 121	8	Van Beek Rita	16 80	8	Brynaert Dirk	12 65	8	Wuytack Sara	8 55
9	Lesdanon Frédéric	17 112	9	Hofmans Marietta	10 57	9	Lesdanon Frédéric	17 64	9	Servotte Kristien	20 50
10	Verplancke Herman	18 96	10	Wuytack Sara	8 55	10	Van Havermaet Hans	16 63	9	Van Beek Rita	16 50
11	Van Havermaet Hans	16 93	11	Hofman Veerle	8 45	11	Van Wolvelaer Luc	13 62	11	Hofman Veerle	8 45
12	Van Gasse Joakim	16 85	12	De Rudder Els	8 40	12	Van Geeteruyen Benny	22 61	12	De Rudder Els	8 40
13	Rottier Yannick	15 79	13	Van Eetvelt Melissa	7 38	13	Coppens Bart	11 59	13	Van Eetvelt Melissa	7 38
14	Van Wolvelaer Luc	13 77	14	Verbraeken Nele	6 31	14	Van Bogaert Bart	12 57	14	Verbraeken Nele	6 31
15	De Nocker Jari	15 75	15	Clarysse Vicky	5 25	15	Van Gasse Joakim	16 55	15	Clarysse Vicky	5 25
15	Brynaert Dirk	12 75	16	De Smet Ruth	4 20	16	Verplancke Herman	18 54	16	De Smet Ruth	4 20
15	Dhollander Rik	15 75	16	Rottier Francine	4 20	16	Rottier Yannick	15 54	16	Rottier Francine	4 20
18	Van Bogaert Bart	12 67	18	Vercammen Saskia	3 17	18	Schelkens Chris	12 52	18	Vercammen Saskia	3 17
19	Coppens Bart	11 64	19	Vermulen An	3 16	18	Heyndrickx Danny	11 52	19	Vermulen An	3 16
20	Schelkens Chris	12 62	20	Wuytack Diewertje	3 15	20	Smet Paul	10 51	20	Wuytack Diewertje	3 15
21	Van Bunder Albert	12 60	21	Van Daele Els	2 11	21	De Nocker Jari	15 50	21	Van Daele Els	2 11
22	Heyndrickx Danny	11 57	22	Aelbrecht Lorien	1 10	21	Dhollander Rik	15 50	22	Aelbrecht Lorien	1 10
23	Verbraeken Jean-Pierre	11 55	22	Goedemé Marijke	2 10	21	Van Bunder Albert	12 50	22	Goedemé Marijke	2 10
24	Smet Paul	10 51	22	Vonck Martine	2 10	21	Verbraeken Jean-Pierre	11 50	22	Vonck Martine	2 10
25	Van Daele Rudy	8 48	25	Leemans Annemie	1 5	25	Van Daele Rudy	8 48	25	Leemans Annemie	1 5
26	Ally Laurens	9 47	25	Van Overtveldt Tina	1 5	26	Ally Laurens	9 47	25	Van Overtveldt Tina	1 5
27	Wuytack Frank	9 46	25	Ivanysco Iryna	1 5	27	Wuytack Frank	9 46	25	Ivanysco Iryna	1 5
28	Roelandt Patrick	7 44	25	Verheyden Gina	1 5	28	Roelandt Patrick	7 44	25	Verheyden Gina	1 5
29	Roelant Bart	8 41	25	Van Vlierberghe Carina	1 5	29	Roelant Bart	8 41	25	Van Vlierberghe Carina	1 5
30	Mortier Filip	6 40				30	Mortier Filip	6 40			
31	Syvertsen Roland	7 38				31	Syvertsen Roland	7 38			
32	Van Strydonck Pascal	7 37				32	Van Strydonck Pascal	7 37			
33	Smet Luc	7 35				33	Smet Luc	7 35			
33	Bogaert Patrick	7 35				33	Bogaert Patrick	7 35			
33	Senaeve Walter	7 35				33	Senaeve Walter	7 35			
33	Moons Elias	6 33				33	Moons Elias	6 33			
37	Van Damme Danny	6 30				37	Van Damme Danny	6 30			
38	Verbraeken Pieter	6 28				38	Verbraeken Pieter	6 28			
39	Foubert Bert	4 25				39	Foubert Bert	4 25			
39	Somers Steven	5 25				39	Somers Steven	5 25			
39	Hebbinckuys Johan	5 25				39	Hebbinckuys Johan	5 25			
42	Cedric Haentjens	4 20				42	Cedric Haentjens	4 20			
42	Bosman Marc	4 20				42	Bosman Marc	4 20			
44	Degrande Christophe	3 19				44	Degrande Christophe	3 19			
45	Wagenaer Ronny	3 17				45	Wagenaer Ronny	3 17			
46	Syvertsen Yente	3 16				46	Syvertsen Yente	3 16			
46	Vlaminck Patrick	3 16				46	Vlaminck Patrick	3 16			
48	De Grave Jasper	3 15				48	De Grave Jasper	3 15			
48	Vandermeulen Cisse	3 15				48	Vandermeulen Cisse	3 15			
48	Van Eynde Lieven	3 15				48	Van Eynde Lieven	3 15			
48	Van Haver Bo	3 15				48	Van Haver Bo	3 15			
48	De Grande Michel	3 15				48	De Grande Michel	3 15			
53	Van Gasse Nikolas	2 10				53	Van Gasse Nikolas	2 10			
53	Vercauteren Kris	2 10				53	Vercauteren Kris	2 10			
53	De Caluwe Guy	2 10				53	De Caluwe Guy	2 10			
53	Bracqué Marc	2 10				53	Bracqué Marc	2 10			
57	Van Stappen Jelle	1 6				57	Van Stappen Jelle	1 6			
57	Moenssens Marnix	1 6				57	Moenssens Marnix	1 6			
59	Van Steelant Jan	1 5				59	Van Steelant Jan	1 5			
59	Schats Wouter	1 5				59	Schats Wouter	1 5			
59	Pereira Munoz Angel	1 5				59	Pereira Munoz Angel	1 5			
59	Adriaenssens Dirk	1 5				59	Adriaenssens Dirk	1 5			
59	Mingeroet Luc	1 5				59	Mingeroet Luc	1 5			
59	Nys Roger	1 5				59	Nys Roger	1 5			

*aantal wedstrijden
 **totaal punten
 ***totaal 10 beste



Foto's: Marc Van Hove



Jeugdverslagen

Interne wedstrijd :
07 oktober 2023



Oktober, da's het begin van de crossen! Veldlopen in regen, kou,... Maar niets van dat alles op onze eigen WALO cross begin oktober. De jeugdtrainers hadden een fijne cross voorzien op het domein De Ster, voor alle WALO lopers. Er



was een mooie opkomst van jong en oud; en het weer zat ongelooflijk goed mee! Het was heel fijn dat zowel WALO-jeugd als WALO-volwassen lopers samen een wedstrijd liepen. Het herfstzonnetje was onmiddellijk van de partij, net als heel wat jeugdleden. Na de opwarming ging de wedstrijd voor onze jongste deelnemers van start. Siebe kwam als eerste over de meet, voor Oscar en Bent. Ook Lowie, Chloé, Bent en Mia deden het super! Voor de pupillen was er een afstand van 1440m voorzien, en was Obe het snelst voor Lennert en Pauline. De miniemen hebben er een te duchten concurrent bij, Jakob won de wedstrijd (bijna 2 km!) voor Lune en Viktor. Bij de cadetten ging de overwinning naar Eva, voor Luci en Hanne; een heel mooie overwinning! Een heel mooi crossparcours en er was voor elke atleet een prijs voorzien. Wat fijn om het winterseizoen zo in te zetten. Hartelijk dankjewel voor de organisatie!

Gescheven door Evy Dheer

1^{ste} criterium cross Schoten:

14 oktober 2023

Niet in Wommelgem (zoals de voorbije jaren), maar in Schoten werd de aftrap gegeven van het nieuwe cross-seizoen. En het begon meteen met een criteriumcross en dat betekent veel jong geweld aan de start. Bij de Benjamin-meisjes liep Mia (zus van Sam) haar eerste officiële wedstrijd. Wat onwennig en een beetje overdonderd door de vele atleten en supporters, maar sterk aangemoedigd door de Vliegende Schoenen van Walo, liep ze haar eerste cross. Super goed gedaan Mia! Bij de Benjamin-jongens was het uitkijken naar de prestaties van Siebe. Van bij de start nam hij het voortouw, de 27 andere atleten zagen hem al maar verder van hen weglopen. Met ruime voorsprong won hij zijn wedstrijd. Pauline had blijkbaar goed opgelet. In haar wedstrijd bij de Pupillen-meisjes ging ze meteen mee in de kop van de wedstrijd. Dit zijn we niet van haar gewoon. Halverwege wist ze nog een plaatsje op te schuiven en eindigde ze als 2e. Bij de Pupillen-jongens verschenen 3 Walo's aan de start: Lennert, Sam en Obe. Obe ging meteen op

kop lopen en stond die plek niet meer af. Sam en Lennert volgden iets verderop. Sam had op het einde nog energie voor een flinke eindspurt en wist zo nog een loper in te halen. Anais en Lune verdedigden de Walo-kleuren bij de Miniemen-meisje. Ze trokken er samen op uit en bleven lang in elkaars gezelschap. Aan de meet werden ze mooi 3e en 4e. Eva, Hanne en Liesl kregen bij de Cadetten-meisjes een stevige afstand van 2500 meter voor de kiezen. Eva wist meteen een derde plaats op te eisen en hield die vast tot aan de meet. Hanne en Liesl volgden verderop, ze weerden zich sterk in de wedstrijd. Hoewel het geen makkelijke opdracht leek, mag je op één ding vertrouwen: die meiden geven nooit op. Jinte ten slotte heeft de jeugdreeksen achter zich gelaten. Ze trad voor het eerst aan bij de Dames. Ze startte behoedzaam in het kielzog van een andere dame, maar versnelde uiteindelijk toch in het tweede wedstrijddeel. Ze werd 4e bij de Juniors.

Gescheven door Wim Vaerewyck

2^{de} criterium Wommelgem:

21 oktober 2023



Voor de tweede criteriumcross rijden we naar het fort in Wommelgem. De Walo's komen traag toe, maar uiteindelijk geraakt iedereen op tijd opgewarmd. We kunnen er aan beginnen. **Mia** staat als één van de jongste lopertjes aan de start bij de benjamin meisjes, ze heeft nog niet zo heel veel wedstrijden in de benen, maar loopt toch

dapper haar wedstrijdje uit. Ook bij de benjamin jongens slechts 1 Walo vertegenwoordiger, maar wat voor één. **Siebe** loopt zoals we van hem gewoon zijn de hele wedstrijd aan de leiding. In Wommelgem is het parcours zo opgebouwd dat we de jeugd bijna heel de weg kunnen aanmoedigen. Bij de pupillen meisjes zien we

dan ook een heel spannende wedstrijd. **Pauline** start in tweede positie, maar op de berg kan ze een kleine versnelling plaatsen, die eerste positie geeft ze daarna niet meer af. **Mila** kan vooraan in de groep standhouden en komt netjes als derde binnen. Ook **Lux** kan als eerstejaars pupil goed volgen en komt 26 seconden later als 17^{de} over de streep. Bij aankomst krijgt elke loper een klein welverdiend cadeautje. Bij de pupillen jongens hebben we het trio Obe, Mias en Sam. **Obe** maakt zijn favorietenrol waar en loopt van begin tot einde aan kop. Hij heeft er wel voor moeten werken want de nummer twee zat hem heel de tijd dicht op de hielen. **Mias** en **Sam** volgen kort daarna als 6^{de} en 10^{de} en eindigen zo in de eerste helft van de tabellen. Lune en Anaïs doen onze rode truitjes alle eer aan bij de miniemen meisjes. Ze starten zoals gewoonlijk gezellig dicht bij elkaar dit keer in 3^{de} en 4^{de} positie. Na 1 ronde schuiven ze een plaatsje naar voor. **Lune** weet die 2^{de} positie veilig te stellen. **Anaïs** moet haar positie terug afgeven en komt mooi als 4^{de} over de streep. Daarna is het aan **Jakob** bij de miniemen jongens. Als eerstejaars lukt het hem goed om stand te houden bij de

kopgroep. In het bos moet hij dan toch een klein gaatje laten, hij finisht uiteindelijk mooi als 9^{de} van de 21 deelnemers. Bij onze cadetten meisjes zorgt de langere afstand (2200 m) telkens voor een hoog stress niveau. Eva en Mila zijn als tweedejaars direct mee vooraan in de wedstrijd, Hanne vindt haar plaatsje in het midden en Liesl sluit achteraan aan. Vervolgens zien we ze voor de rest van de wedstrijd niet meer en is het altijd spannend afwachten in welke positie ze aan de finish komen. De eerste drie zijn voorlopig nog een maatje te sterk, kort daarna komen **Mila** en **Eva** als 4^{de} en 6^{de} over de streep. Ook **Hanne** finisht snel daarna op een 10^{de} plaats. **Liesl** laat ons graag nog wat in spanning, maar mag uiteindelijk ook haar potloodjes in ontvangst nemen.

De donkere wolken stapelen zich op terwijl **Jinte** haar wedstrijd bij de junioren afwerkt. Ze loopt haar drie kilometer in 13:43, en is daarmee de tweede junior. Goed bezig Jinte! Net voor de regen terug in de auto. Hoeveel geluk kan je hebben.

Gescheven door Nele Hofman

Wedstrijd Deurne: 11 november 2023

Op deze (voor de verandering) natte feestdag zakken we af naar Deurne. Een kleinere cross die nog maar voor de derde keer plaatsvindt, met podium maar ook medailles voor elke atleet, altijd leuk voor de trofeeën verzameling van de kinderen. De weergoden waren ons weeral gunstig gezind, thuis vertrokken in de gietende regen, maar bij aankomst kunnen lopen onder een aangenaam winterzonnetje. Hoeveel geluk kan je hebben. Het parcours was helaas wel veranderd in een echt moeras, na de opwarming waren alle schoenen en kousen al doorweekt. Reminder voor volgende crossen: vergeet je reserve kousen niet! En dan moest het echte werk nog beginnen. **Mia** begint heel enthousiast aan haar wedstrijd bij de benjamin meisjes, ze duikt als tweede het bos in. We zien haar terug in 4^{de} positie die ze ondanks haar val op het einde toch kan behouden! Benjamin **Siebe** neemt bij de jongens al voor de eerste bocht de leiding om

die niet meer af te geven. Goed voor de eerste walo op het podium en spoiler alert: velen hebben zijn voorbeeld gevolgd! Obe, Sam en Mias tekenen weer present bij de pupillen jongens. Ook Obe neemt van bij het begin de leiding. Maar ook de andere twee zijn goed weg. Het blijft spannend tot op het einde, het komt tot een sprintje waarbij **Obe** aan het langste eind trekt. Met **Mias** op de derde plaats, staan er deze keer twee walo's op het podium. Ook **Sam** heeft zich recht weten te houden in de modderpoel en eindigt 6^{de}. Lune en Anaïs starten sterk aan hun wedstrijd bij de miniemen meisjes. Na ronde 1 zijn ze mee in de kopgroep, en zo komen ze ook het bos uit in tweede en derde positie. Met het einde in zicht zorgt **Lune** voor nog wat spektakel, ze plaatst een versnelling en verzekert zich op deze manier van de eerste plaats. Ook **Anaïs** vecht voor wat ze waard is en mag mee op het podium! Bij de



jongens is het ook **Jakob** die voor spanning zorgt. Hij loopt meteen naar de koppositie en kan die lang vasthouden. Hij duikt als eerste terug het bos in, alleen ziet zijn directe achtervolger er nog net iets frisser uit. Het is nagelbijten tot op het einde, pas in de eindsprint moet hij lossen en komt zo op de tweede plaats op het podium! Enkel Eva en Liesl bij de cadetten. Twee rode truitjes tussen een heleboel blauwe. Aan het begin van de wedstrijd zorgt dit voor een mooi beeld: er vormt zich een treintje met Eva in het rood aan kop, daarna alle blauwe truitjes en Liesl, ook in het rood uiteraard, sluit de trein. Na



de eerste doortocht kan Eva een beetje uitlopen, terwijl **Liesl** dapper standhoudt. **Eva** kan haar voorsprong vasthouden en wint overtuigend. Liesl heeft het moeilijk met het steeds drassiger wordende parcours, maar kan ook een nieuwe medaille toevoegen aan haar collectie! Ook **Jinte** mag door de modder ploeteren bij de junioren. Ze doet dit met verve en eindigt zesde van alle dames (eerste junior!). Snel naar huis nu, een warme douche zal zeker geen kwaad kunnen.

Gescheven door Nele Hofman



Kampioenviering : 18 november 2023



Naar jaarlijkse gewoonte vond de kampioenviering plaats. Je kan punten verzamelen door deel te nemen aan wedstrijden. Ook de resultaten spelen een rol. Hierbij wordt wel rekening gehouden met het aantal deelnemers. Een eerste plaats met 3 deelnemers in totaal zal minder punten krijgen dan een eerste plaats in een groep van 20. Op deze manier wordt een klassement opgemaakt en dit wordt bekend gemaakt tijdens de kampioenviering. De kampioenviering gaat van start met een kleine receptie. Daarna werden de kampioenen gevierd. Elke wedstrijdloper kreeg een beker en een Walomuts. Deze zal zeker goed van pas komen tijdens de winterse crossen. Cédric had een toffe quiz in mekaar gestoken en was ook de quiz-master van dienst. Het was ook het moment om de trainers

in de bloemetjes te zetten. Zij zorgen er elke week voor dat onze kinderen kunnen trainen, aangemoedigd worden, plezier maken,... Dankzij hen voelen onze kinderen zich thuis bij Walo. Bedankt voor de trainingen, walo-weekenden, opwarming en aanmoediging op wedstrijden, BBQ, spelnamiddag,... Spijtig genoeg kan Cédric niet langer trainer zijn. Hij werd nog eens extra bedankt voor zijn inzet. We wensen hem veel succes met zijn studies. Ook de voorzitter kwam langs en gaf een speech. De binding tussen jeugd en volwassenen is van belang, samen met de inzet van de trainers. Om de namiddag af te sluiten werd er samen gezellig boterkoeken gegeten. Het was weer een toffe namiddag!

Gescheven door Tina Van Overtveldt

3^{de} criterium cross Stabroek: 25 november 2023

Op 25 november vond de criteriumcross in Stabroek plaats. Verscholen achter de landbouwschool lagen de crossvelden en daar gaat al enkele jaren de wedstrijd door. Het was deze keer dus geen cross door het bos, maar op een wei met lang gras. Dit loopt wel zwaar. Het voordeel was dat het veld er goed bij lag en niet modderig was. Als supporter kon je de lopers goed bezig zien op een groot open veld. Het enige nadeel van een open veld is een frisse wind 😊 en misschien dat het minder interessant is om te lopen. De lopers liepen hoofdzakelijk in een grote rechthoek. Siebe was de eerste Walo-

loper die aan de start verscheen. Zoals gewoonlijk vertrok hij als een pijl uit een boog. Vanaf het begin liep hij ruim op kop en hij wist dit vol te houden tot het einde. Onze pupillen meisjes (Paulien, Mila en Lux) liepen een afstand van 1250m. Paulien nam een snelle start en wist dit om te zetten in een 2^{de} plaats. Mila en Lux liepen elk in hun eigen tempo de wedstrijd uit. Ze behaalden respectievelijk de 8^{ste} en 16^{de} plaats. Obe verdedigde de rode Walo-kleur bij de pupillen jongens. Hij kwam snel aan de leiding. Op het einde werd het wel zeer spannend, want zijn achtervolger zette een snelle spurt in. Obe

keek een paar keer om, versnelde ook en onder luide aanmoediging van de supporters en trainer Jari liep hij als eerste over de eindmeet, oef. Zijn zus Lune liep 1550m bij de miniemen meisjes. Ook zij zette een mooie prestatie neer. Het leverde haar een 2^{de} plaats op.

Bij de miniemen jongens kwamen Jakob en Robin aan de start. De groep waaide snel uiteen en de Walo-lopers ook. Jakob verzilverde een 6^e plaats. Robin zette een eindspurt in en wist de 11^e plaats te behalen. Bij de cadetten meisjes (Eva, Mila, Hanne en Liesl) was Walo het meest vertegenwoordigd. Ze gingen voor een afstand

van 2300m en moesten over 2 velden lopen. Alle meisjes stonden klaar aan de start toen er plots een winterse bui opstak. Het werd dus een echte 'bibber'start. Gelukkig maar van korte duur, want zo plots ze opstak, was ze ook even snel weer verdwenen. De top 3 liep gespreid binnen. Eva was in vorm en behaalde de 3^e plaats. Mila haalde plaats 7, Hanne plaats 12 en Liesl volgde op de 13^e plaats. Jinte liep samen met de andere Dames een afstand van 3000m. Net zoals haar broer en zus eindigde ze in de top op plaats 3.

Gescheven door Tina Van Overtveldt

Vliegende schoen in de kijker: Paulien Gorleer

Hoe lang ben je al bij WALO?

2 jaar

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

Dat kinderen dan in de kijker worden gezet en zelf een verslag mogen schrijven.

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Verspringen.

Wie is je atletiekidool?

Noor Vidts

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

De achthonderd meter lopen, dat was echt leuk!

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

Zwemmen in het zwembad van Beveren.

Wie is jouw favoriete muziekidool en waarom?

Laura Tesoro omdat ze al heel wat straffe prestaties heeft neergezet zoals: voor ons land naar het Eurovisie Songfestival gaan.

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Gaan schoppen met mama en afspreken met vriendinnen en vrienden.

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

Dansen.



Wie mag er de volgende



in de kijker zijn?

Estelle.

Mededelingen jeugd:

- **Nieuwe leden:** nu er weer een nieuw schooljaar van start is gegaan, krijgen vrienden van onze vliegende schoenen ook zin om zich aan te sluiten bij onze walo- jeugd. Zo verwelkomen we onder andere: Nell D’Hanens, Foubert Mai, Verbraeken Amelia, D’Hanens Joppe, De Batselier Luci, Waterschoot Ella en een oude bekende D’Hooge Helena.
- **Jeugdtrainers:** Als er nog mensen geïnteresseerd zijn laat het ons zeker weten.
- **T-shirts:** als er atleten nog rode T-shirts, singletjes of een muts nodig hebben deze zijn altijd te verkrijgen bij trainer Jari.
- **Bruikleen:** voor de nieuwe leden die eens een wedstrijd willen meedoen maar nog geen spikes hebben. Kunnen deze in bruikleen gevraagd worden bij trainer Jari, hij heeft verschillende maten thuis op voorraad liggen.

Jeugdklassement 2023 – 2024

Het is weeral december en dat betekent dat het crossseizoen volop in de weer is. Met al 6 crossen achter de rug (waarvan 4 criterium crossen) heeft zonder enige verbazing Siebe het voortouw genomen in het klassement. Maar hij moet uitkijken want er liggen kapers op de kust, Obe zit hem op de hielen (Siebe 56p en Obe 55p). Maar ook Lune zet de achtervolging in met 47p staat ze 3^{de}. Pauline(43p) en Eva(42p) zijn beide aan het knoken voor de 4^{de} plaat. Anaïs(35p 6^{de} plaats), Jakob(32p 7^{de} plaats), Sam(32p 7^{de} plaats), Liesl(27p 8^{ste} plaats), Mai Foubert(27p 8^{ste} plaats), Hanne(22p 9^{de} plaats), Lux(22p 9^{de} plaats), Smits Mila(21p 10^{de} plaats) en Mias(21p 10^{de} plaats). Kunnen we wel zeggen dat onze vliegende schoenen het heel spannend aan het maken en zijn, zo is er een gedeelde 7,8 9en 10 plaats.

Wedstrijd	Totaal cross						
	intern jeugd 07-10	Schoten 14-10	Wommelgen 21-10	Deurne 11-11	Stabroek 25-11	Burcht 02-12	
De Wolf Siebe	7	10	10	9	10	10	56
Vaerewyck Obe	7	10	10	8	10	10	55
Vaerewyck Lune	7	8	8	8	8	8	47
De Beleyr Pauline	7	9	10		9	8	43
Van de vijver Eva	7	8	6	7	7	7	42
Vandeleur Anaïs	7	7	7	7		7	35
Boes Jakob	7		6	6	6	7	32
Foubert Sam	7	6	6	5		8	32
Aelbrecht Liesl	7	5	5	5	5		27
Foubert Mia	7	5	5	5		5	27
De Beleyr Hanne	7	5	5		5		22
Van Den Bergh Lux	7		5		5	5	22
Smits Mila					8	6	21
De Smet Mias					7	6	21
Vincke Mila					8	6	20
Van de vijver Robin	7					5	17
Boeykens Lennert	7	7					14
Verhelst Bent	7					6	13
Aben Estelle	7						7
Aben Oscar	7						7
Aben Victor	7						7
Dopayogui Chloé	7						7
Dopayogui Lana	7						7
Gorleer Paulien	7						7
Maes Arthur	7						7
Meul Marie	7						7
De Batselier Luci	7						7
Tritsmans Thibault	7						7
Vermeire Lowie	7						7
Boes Karlein						5	5

WALO In de kijker: *Luc Smet*

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

Bachir Abdi, zo tegen de snelheid van meer dan 20km/uur lopen, lijkt me wel waanzinnig.

Zijn levensverhaal is indrukwekkend en het is een heel sympathieke persoon.

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

Waarom?

Turnen. De discipline en halsbrekende toeren die deze atleten aan de dag moeten leggen is niet te onderschatten. Het is tevens mooi om naar te kijken.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

In 2019 heb ik de dodentocht afgelegd in 13u38minuten

Halve marathon Gent: 1u43:48

De corrida WALO in 2019 in 46:06

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

Ik ga graag naar concerten, theatervoorstellingen, musea en andere culturele activiteiten.

Jaarlijks gaan we op fietsvakantie met de tent.

Ik hou van natuurswemmen en dit zeker ook in de winter.

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

Zo lang mogelijk kunnen blijven lopen, fietsen en zwemmen en genieten van de kleine wedstrijdjes die op mijn pad komen. Het hoeven geen grootse dingen te zijn.

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

De huidige oorlog in Gaza heeft mij heel erg aangegrepen. Hoe kunnen mensen dit elkaar aandoen?

Het ontroerde mij dan ook dat de tennisspeelster Ons Jabeur na haar overwinning in tranen uitbarstte (mijn hart breekt als ik die kinderen zie sterven) en een deel van haar prijzengeld schonk voor de plaatselijke hulpverlening.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Ik probeer van iedere dag een goede dag te maken, maar ik vind het ook juist leuk dat je niet op voorhand weet wat er op je afkomt.

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

Charlotte Adigéry, fantastische muziek en super sympathieke en zachte uitstraling.

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

De kameraadschappelijke sfeer is top.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Vorig jaar viel de Nieuwjaarscorrida samen met de ijsberenduik. Dat vond ik een probleem omdat ik ze beiden graag doe!

Dit jaar valt het gelukkig apart! Dus alles is OK bij WALO.



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

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

zondag 17 december 2023	Kerstloop*	Stekene	5 Km 10 Km	14u40 15u30
zaterdag 6 januari 2024	Jef Thuy Memorial*	Heikant	5,4 Km 5,4 Km 12,2 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 6 januari 2024	38° Leopoldsloop	Sint-Laureins	21 Km 9 Km	14u00 14u00
zaterdag 13 januari 2024	Berlaar Loop	Koewacht	3,8 Km 7,6 Km 14,4 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 4 februari 2024	Trail des Hivernales du RCB	Watermaal-Bosvoorde	10 Km 20 Km 39 km	10u30 10u30 9u00
zaterdag 10 februari 2024	Erpelkappersloop	Axel (NL)	6 Km 8 Km 15 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 24 februari 2024	Halve Marathon Axel	Axel (NL)	21 Km	14u00
zaterdag 2 maart 2024	Marathon van Kruiseke	Kruiseke	42 Km 21 Km	8u30 12u
zondag 17 maart 2024	Endurance Day	Hamme	100 Km 50 Km 42,195 Km 21 Km	7u30 9u00 11u00 13u00

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