

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

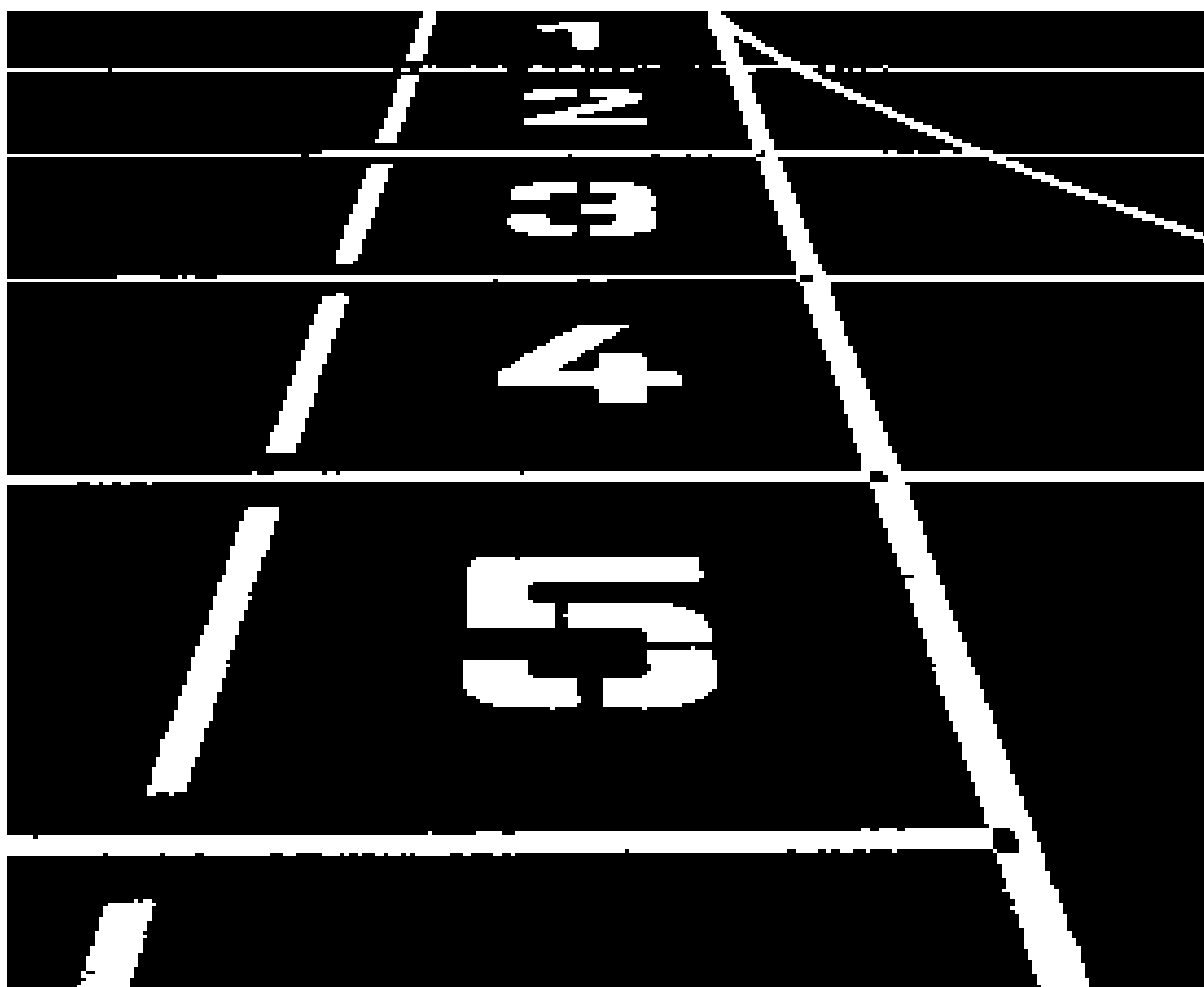
Tweemaandelijks tijdschrift P916975  
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C  
9100 Sint-Niklaas  
juni - juli 2023



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

# WALO

W A S E L O P E R S



42<sup>e</sup> jaargang

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



## Het eerste woord is aan de voorzitter.

---

Sint-Niklaas, juni 2023

Beste Walo's, beste vrienden

Net terug van even weggeweest. Wij hadden het geluk om prima weer te hebben. Maar ondertussen is het weer hier ook beter geworden en er wordt zelfs al over een eerste hittegolf gesproken... Als nu die felle, eerder koude wind nog weg blijft dan kunnen we echt de zomer verwelkomen. De kinderen en studenten staan voor toetsen en examens. Misschien met wat gepuf en tegenzin wordt er tegenaan gekeken. Maar, ik wens ze allemaal heel veel succes en doorzettingsvermogen. Maar als echte sporters zal dit geen probleem zijn.



Veel sportcompetities lopen teneinde en de kampioenen zijn gekend. Maar bij de atletiek stopt dit nooit. Er zijn elke week veel wedstrijden die kunnen betwist worden. Er zijn de wegwedstrijden, dichtbij of ver weg. Er zijn pistewedstrijden binnen de vriendenclubs. Wie echt wil weten wat hij/zij waard is op een exacte afstand, werpnummer, hoog-of verspringen moet maar zich maar eens op de piste wagen. Ik merk aan de uitslagen die Patrick telkens perfect opmaakt dat het vaak dezelfde namen van WALO zijn die terugkomen. Maar de piste is er voor iedereen... Weet dat we zelf 2 pistewedstrijden organiseren in Sint-Niklaas : zondag 2 juli en zaterdag 5 augustus. Waarom dan niet eens één of andere discipline, of meerdere komen uitproberen ?

We kunnen ook terugblikken op fijne organisaties. De Meilooop verliep prima met 82 leden van WALO aan de start. Bedankt aan jong en minder jong. Mijn oproep om met 50 roodhemden aan de start te staan werd ruim overtroffen! Proficiat! Het weekend in Koksijde was weer een voltreffer. Volgende keer toch eens naar een andere locatie met iets meer van de jongere leden? We bekijken een aantal mogelijkheden voor volgend jaar. Ook het weekend van de WALO jeugd was goed en stond bol van allerlei activiteiten. De jeugdtrainers doen schitterend werk en weten het jonge geweld te motiveren om bij alles het beste van zichzelf te geven. Top gedaan dames en heren jeugdtrainers!

Wat er allemaal op de agenda staat in de eerstvolgende weken en maanden is al doorgegeven bij de nieuwsbrief van mei. Er zijn de WOT's, de pistewedstrijden, de BBQ, de ballonloop en nog zoveel meer. Tof dat we niet blijven stilzitten. We moeten steeds een doel blijven hebben en zorgen voor veel contacten met elkaar. Sporten is goed voor lichaam en geest en zorgt dat we ons (daarom niet elke dag) "jong" blijven voelen. Wanneer we met Walo-leden samen zijn kunnen we plannen maken, terugblikken of gewoon wat babbelen en plezier maken.

Binnenkort is er ook de 2<sup>de</sup> wedstrijd binnen het criterium dat we voor het eerst uitproberen dit jaar. Op zondag 18 juni: de Reynaertloop in Belsele. Ik kan alleen maar de vele leden die erbij waren op onze eigen Meilooop aanmoedigen om daar te komen meelopen. Dan nog de Bokkenloop meepikken op 19 augustus in Sinaai en de fraaie criteriumprijs is binnen!

Tot slot nog dit: eerst is er in deze maand voor de jongeren nog heel wat werk te verzetten op school. Succes aan iedereen. Daarna volgt de welverdiende vakantie en kan er mogelijks gereisd worden. Hou het veilig, geniet van elkaar en alles wat je kan beleven, waar jullie ook zijn. Maar... neem de Walo t-shirt mee, neem een foto en stuur deze door naar Herman. Die maakt dan terug een collage "Walo de wereld rond" voor het boekje dat later komt.

Beste groeten en tot bij een volgende gelegenheid. 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-steven@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 (Bij Hans):

t-shirt: €15

50% korting op onze voorraad: singlets: €30 15

wintertruien (lange mouw): €40 20

trainingsvest: €50 25 trainingsbroek: €40 20 windjack:

€40 20

### Lidgelden WALO:

voor 2023 hernieuwing lidmaatschap: €55

derde gezinslid krijgt €15 korting

→nieuw lid betaalt €65,

na 01/09/23 betaal je €55 EUR (lid tot eind 2023)

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>	
Aankondigingen	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Wat een zalig Weekend	p. 9
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Antwerp Ten-Miles	p. 11
<i>Chris Schelkens</i>	
Sprokkels	p. 12
<i>Herman Verplancke</i>	
Rudy Van Daele	p. 15
<i>Rudy Van Daele</i>	
Als je een marathon wil lopen ....	p. 16
<i>Jelle Van Stappen</i>	
Trail du Grand Ballon	p. 18
<i>Veerle Hofman</i>	
Uitslagen & pisterecords	p. 20
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntenklassement	p. 21
<i>Herman Verplancke</i>	
Verder grasduinen in de geschiedenis vd OS	p. 22
<i>André Martens</i>	
Jeugdverslagen	p. 25
<i>Tina Van Overtveldt</i>	
<i>Wim Vaerewyck</i>	
<i>Cedric Haentjens</i>	
<i>Tina Van Overtveldt</i>	
Jeugdklassement	p. 33
<i>Jeugd-coaches</i>	
Mededelingen Jeugd	p. 34
<i>Jeugd-coaches</i>	
WALO in de kijker	p. 36
<i>Danny Heyndrickx</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 39
<i>Walter Senaeve</i>	



# Mededelingen WALO, 10/06/2023

## **Loopshirts**

Wij hebben nog een stock van deze shirts die we aanbieden aan de prijs van €10/stuk. Niet alle maten zijn nog leverbaar. Vragen bij Jean-Pierre.

## **Waas Loopcriterium**

Onze Meilooop was de opening van dit criterium. Volgende wedstrijd is de Reynaertloop in Belsele 18/06/23. Op 19/08/23 volgt dan de RTS bokkenloop. Enkel deelnemers die aan de 3 wedstrijden deelnemen ontvangen een criteriumprijs.

## **Walo BBQ op 27/08/23 in de Mispelhoeve (Mispelstraat – Sint-Niklaas)**

Opgelet: in tegenstelling tot de vorige jaren starten we nu op de middag (12u) Meer info in dit boekje.

## **Ballonloop op 3/09/23 te Sint-Niklaas**

Wij verlenen onze medewerking aan dit evenement. Meer info en details in het volgende boekje.

## **Buitenlandse reis naar Eersel (NL) op 1/10/23**

Lopen in heidegebied. 2 wedstrijden (7km en 13km)  
<https://www.trail-running.eu/events/kempenland-trail/>

Eersel ligt vlak over de grens (Omgeving Eindhoven). Voor de niet-lopers wordt een wandeling voorzien van zo'n 6 tot 8 km in hetzelfde gebied. Meer info volgt.

## **Clubfeest op 18/11/2023**

We proberen dit jaar iets nieuws: een walking dinner in The View op de Grote Markt in Sint-Niklaas. (boven de Wima bowling) . Zet deze datum alvast in jullie agenda, meer info in het volgende boekje.

## **Walo on Tour 2023**

21/06/23 Sint-Gillis Dendermonde  
12/07/23 Sint-Gillis-Waas  
26/07/23 Waarschijnlijk Bornem  
16/08/23 Sinaai  
30/08/23 Nieuwkerken

Details worden nog ruimschoots gecommuniceerd. Er zijn ook wandelparcoursen voorzien.

## **Walo organisaties zomer 2023**

Zondag 2 juli: Pistemeeting op De Ster  
Zaterdag 5 augustus: pistemeeting op De Ster  
Zaterdag 23 september: Aflossing Van Walo op De Ster

35<sup>ste</sup> Reynaertloop Belsele  
Zondag 18 juni 2023

Om 14.30u te Belsele (Wijk Kouter)  
Secretariaat – Kledkamer –  
Prijsuitreiking  
Sporthal "De Klavers" St Andriesstraat  
– Belsele

Elektronische tijdsopname

Voorinschrijving €8  
Daginschrijving €10

Afstanden: 1km, 4km, 8km, 12km

Planning:

14.30u: 4km & 8km

14.40u: 1km (-13 jaar)

15.30u: Reynaertloop 12km met  
geldprijzen en tombola



Woensdag 21 juni 19.30u  
Sporthal Sint-Gillis-Dendermonde.

Van Langenhovestraat 203 te 9200 Dendermonde

Uw gastheer: Chris Schelkens

We voorzien drie loopgroepen, de afstand bedraagt  
tussen 10,5 en 12km afhankelijk van de groep.

Er is ook een wandeling van 5,5km

Nadien kan er iets gedronken worden bij de rugby  
ofwel aan het station van Dendermonde



# 1<sup>e</sup> WALO Pistemeeting: zondag 2 juli – AC Waasland



13u30: horden vanaf kadetten

meisjes en jongens benj. t.e.m. min. 80m 600m ver

vrouwen en mannen kad-schol 300m 2000m ver

vrouwen jun t.e.m. mas 300m 2000m kogel

mannen jun t.e.m. mas 300m 2000m 5000m kogel



# WALO-BBQ

**Zondag 27 augustus '23**

**Samenkomst: 12u BBQ: 13u30**

Mispelstraat 181, 9100 St-Niklaas



**Aperitief:** inclusief

**Drank,** exclusief, aan zeer democratische prijzen

## Springkasteel & Kubb



**Ijses kar: 17u00**



Schrijf nu in door overschrijving op rek. WALO-VZW  
BE10 3632 1754 8004 Vermeld: BBQ én menukeuze



De Kempen is een prachtige natuurgebied, met bijzondere stukken heide en bossen. Deelnemers krijgen mooie, afwisselende, zware, uitgestrekte en prachtige stukken natuur te doorkruizen. Laat je verrassen door de schoonheid van dit gebied op 1 van de 4 verschillende afstanden.

📍 Eersel, Noord-Brabant - Nederland

📅 01.10.2023 ⌚ 10:00

WALO kiest er voor de 7km met start om 13u00 en de 13km met start om 12u00

Wandelingen in het natuurgebied "De Kempen" zijn mogelijk tijdens de loop.

<https://www.trail-events.eu/EVENT-Kempenland-Trail-01-10-2023>

Daarna bezoek aan Valkenswaard of Eindhoven en traditioneel sluiten we af met een etentje.

Noteer alvast: zondag 1 oktober '23 "Met WALO naar de Kempenland Trail in Nederland"

Het volledige programma én de kostprijs volgt later.





## Wat een zalig weekend met veel gezellige mensen.

Het Walo-weekend stond al geruime tijd met rood aangeduid in de agenda's van veel leden. De data 12/13/14 mei zou weer een weekend worden met veel vertrouwde activiteiten. Maar we gaan nog steeds met veel plezier telkens terug naar het Reigersnest in Koksijde. We kennen de weg (met de fiets), we kunnen er lekker eten en zalig slapen en de zee + strand geeft een aangenaam vakantiegevoel. Op vrijdag vertrokken we met 8 dappere fietsers naar " ' t zeetje". Een tocht van 130 km. Er was weer regen bij het vertrek. Gelukkig zat de wind in de goede richting. Na een korte tussenstop in café De Roos en zonder pech kwamen we rond 16u15 in Koksijde aan. Enkel Herman en Rik, die aan de verleiding van de "roste Jeanne" niet konden weerstaan waren iets later. Bovendien had Herman dan nog eens op het einde van de rit een kettingbreuk. De vloek van de hoger vermelde "madame" ? Maar eind goed al goed ,we konden aan het ontspannend weekend beginnen. Eerst avondeten, een korte avondwandeling, nog even wat babbelen in de gezellige bar en dan bedje in. Het was goed geweest, de rit had toch wel wat krachten gevraagd.

Op zaterdagmorgen stond er klassiek een looptocht op het programma. We startten samen, maar kwamen allemaal niet te samen aan... Sommigen liepen +- 9 km, anderen +/- 11 km. Walter en Pieter gingen dan voor de nog iets langere afstand. Maar iedereen had toch moeten beuken tegen de felle tegenwind. Bij het terug lopen ging het iets vlotter... In de namiddag zouden we voor strandspelen gaan. Maar door de harde, frisse wind bleven we in de buurt. De speeltuin, ook in het zand,



bood mogelijkheden. Er werd kubb gespeeld dat het een lieve lust was. Bij sommige worpen was het hilariteit troef. Maar het was weerom een toffe namiddag. Ondertussen hadden de jongeren er voor gekozen om er even op uit te trekken. Joakim en Melissa en de kindjes waren op zaterdag nog afgekomen (kan door anderen ook altijd) en te samen met Ingrid, Yannick, Pieter, Katrien, Amelia deden ze onder andere een rit met een "billenkar". Daarna een wafel, pannenkoek of ijsje gaan eten bij "Siska" en ook voor hen was de namiddag zo voorbij. Na het avondeten was het toch tijd voor een gezellige quiz. Johan en Herman hadden nog toffe vragen uit hun mouwen geschud, er moest flink nagedacht en gecijferd worden. Het was echt een verrassende avond met fijne dansmoves en op het einde een ex aequo bij de winnaars. Proficiat aan hen en bedankt aan Johan en Herman.

Zo was het snel zondag, na voor sommigen een korte nacht en het afwachten van de uitslag van het Eurosongfestival. Gustaph had het goed gedaan. Nog een lekker ontbijt, nog even wandelen en direct na het middageten weer de fiets op. Nu waren we met 9 fietsers. Onze nestor van de groep, Albert, fietste zonder problemen de volledige rit mee. Zelfs met de handen in de beugels, zoals de echte profs. Na 2 platte banden en wat chaos in Zelzate was iedereen veilig en wel thuis geraakt.

Bedankt aan iedereen om er bij te zijn. De sfeer was zeer vriendschappelijk. Iedereen babbelde met iedereen. Er werd veel gelachen en ik denk dat iedereen tevreden naar huis gereden is. Wie er bij was, tot volgende keer. Wie nog niet mee ging, probeer het toch eens. Het is telkens een zalig weekend met veel gezellige mensen.

tekst: Jean-Pierre  
foto's: Jean-Pierre en  
Ingrid



## 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

Temse | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be

## DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 · 9100 NIEUWKERKEN · Tel. 03.766.20.09

Openingsuren:

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

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



DE GROENEN  
BOOMGAARD

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

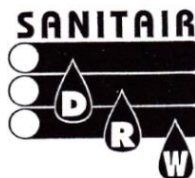
VRASENENSTRAAT 248  
9100 NIEUWKERKEN-WAAS  
0472/52.80.68 - 03/775.84.31

stefanverhofstede@hotmail.com

BTW BE 0894.058.502

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

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



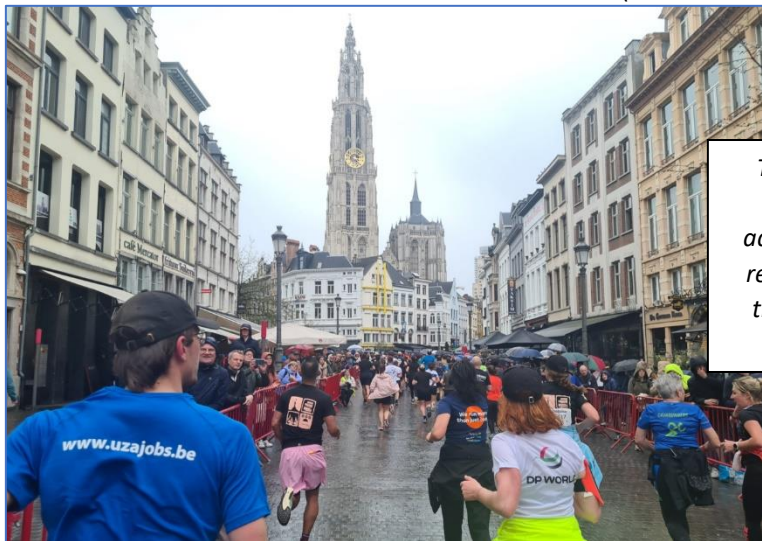
BVBA SANITAIR  
DE ROP WIM

De Rop Wim  
zaakvoerder

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

# Antwerp Ten-Miles blijft publiekslieveling

Chris Schelkens (tekst en foto)



*Terwijl heel wat organisatoren tegen sterk dalende deelnemersaantallen aankijken blijft de Antwerpse klassieker records breken. Ook in het post-corona tijdperk. Maar wat is de sleutel tot dit succes?*

## Tunnelgevoel

Een aantrekkelijk parcours is natuurlijk een belangrijke schakel in de succesformule. En daar scoort deze ten-miles zonder twijfel.

Na de start op linkeroever gaat het snel richting Kennedytunnel. Die start op zich is overigens al een belevenis. Om de meer dan 30 000 lopers toch op een ietwat vlotte manier te laten vertrekken is de indeling in waves natuurlijk een noodzaak. Wie achteraan de wave staat moet toch wat geduld oefenen vooraleer de “trechter” in zicht komt. Maar die versmalling zorgt er wel voor dat het nadien vlotter verloopt. Al blijft dat relatief met een dergelijke massa.

Na een 5-tal km duik je de Kennedytunnel in. Toegegeven, dit is een leuk gevoel. Voor een keer niet nagelbijtend staan aanschuiven maar op loopschoenen door deze roemruchte tunnel glijden is toch niet alledaags. Net voor de ingang herinneren de Strangers je er via de aanwezige geluidsinstallatie aan dat dit een filettunnel is. Leuk gevonden van de organisatie.

Eens deze tunnel door gaat het richting Vlinderpaleis. Daar wacht de minder indrukwekkende Bolivartunnel. En nadien kan de pret niet meer op. Overal langs de straten in Antwerpen staan rijen dik supporters. Zelfs de regen schrikte deze duidelijk niet af. Ook de doortocht over de markt is een fijn moment. Het parcours was dit jaar wat bijgespijkerd. Zo kon je pas na de passage aan het MAS de al even bekende “konijnenpijp” in.

Op dat moment komt het einde in zicht. Maar deze tunnel is voor velen wel een lastig moment. Eerst daal

je wel een km maar die rekening krijg je direct nadien gepresenteerd. Een km lange helling waar je al licht aan het eind van de tunnel ziet. Maar het echte einde is dan nog wel even af. Eens terug boven op linkeroever wacht nog een lokaal rondje en dan kan je eindelijk de medaille rond je nek laten glijden.

## Groepsgevoel

Is dit een voldoende verklaring voor het succes?

Zeker niet.

Voor velen is het ook een uniek moment om met vrienden, collega’s of loopmaten een mooie loopnamiddag te beleven. Dat maakt deze Antwerp Ten-miles toch wel uniek. Niemand zal ook maar één moment alleen lopen. Verre van zelfs. En dat is natuurlijk ook voor minder geofende lopers een opsteker. Neem daarbij nog het bedrijvendorp, de vele tentjes en de unieke sfeer. En je hebt meteen een verklaring voor het succes. Ook al is het inschrijvingsprijs veel te hoog en is het niet altijd evident om er vlot te geraken, toch zijn er weinig deelnemers die erover zeuren.

Volgend jaar staan ze ongetwijfeld terug enthousiast aan de start. Al maakt het afsluiten van de Charles de Costerlaan het er allicht in de toekomst niet makkelijker op. Benieuwd of Golazo ook hiervoor nog een oplossing uit haar mouw gaat schudden.

Zonder twijfel zullen een aantal Walo’s op 21 april 2024 op linkeroever staan. Al dan niet met de trein, de tram, de bus of de waterbus!

# Sprokkels – Sprokkels - Sprokkels

- **Rechtzetting**

In ons vorig boekje verscheen bij de sprokkels dat Joachim als zesde eindigde in het regelmatigheids criterium 2022-2023 van de Stichting Sport Zeeuws Vlaanderen. Dit was onjuist. Joachim eindigde wel degelijk als eerste in zijn leeftijdscategorie, net als Melissa. Aan beiden dus een dikke proficiat.

- “Zo 7/05/23, de Great Brewery Marathon gelopen als Pacer voor 3h45”. Schrijft **Rudy Van Daele**. “Ben aangekomen in 3h44'13”, dus keurig op tijd.



Was nochtans niet evident want ik liep volgens Garmin 42,85km . De km aanduiding stonden ook niet “klokvast”: de ene keer te weinig, en 5 km verder teveel. Ideale loopomstandigheden met lichte regen. Geen wind. De vorige edities waren zomers met 25-28°C. Mooie loop langs brede wegels en een doortocht door Lippelo- en Buggenhoutbos. Achteraf de drie biertjes te drinken bij aankomst: Duvel – Cornet – Karmeliet, en een goody bag met zes andere bieren van de drie bezochte brouwerijen. Spijts de trage richttijd, toch geen walk in the park. Achilles deed veel pijn tijdens en na de race. Ik moet misschien de ultra 's in vraag stellen. 24 uur later: geen effect op de spieren, en zelfs die achilles laat me gerust. Toch zal ik de volgende

dagen veel rust inbouwen, met het oog op de wedstrijden die de volgende weken op de plank staan. Zes uur Hamme volgende zaterdag, Zes uur van Brugge de week erna, en Amsterdams Bos 50k begin juni. De Zes Uur geven wel het voordeel dat je kan stoppen na de marathon”

- **Met WALO rond de wereld.**



“Overall waar je komt, kom je WALO's tegen” zou je zomaar kunnen zeggen.

Nu werd onze voorzitter gespot in het zonnige Tenerife (mei 23) en liep onze marathonman Kris in Schotland.

Vertrek jij binnenkort op reis? Vergeet dan zeker niet je WALO t-shirt als eerste in te pakken en neem een selfie. Het liefst met een “must see” op de achtergrond.

- **Dubbele salto? Iets voor jou?**

*Probeer het zeker niet thuis.*

Als de appel niet ver van de boom valt, dan kan het niet anders dan dat er in de WALO-families nog heel wat sporttalent schuil gaat. Zo bijvoorbeeld Fien Somers, dochter van Steven, kroonde zich tot Belgisch vice-kampioen trampoline DMT 13-14 jarige meisjes. Proficiat!



- **Kort bericht van Kris:**



- **BK Masters 10 en 11 juni '23 op AC Waasland.**

Zou het thuisvoordeel voor onze twee kleppers, Jozef Claessens en Guy Van Damme leiden tot mooie resultaten? Welnu met een gouden, zilveren en bronzen medaille kan Jozef best tevreden zijn.

Guy behaalde een zilveren medaille. Eén van zijn favoriete nummers, de 100m horden werd delayed (uitgesteld)

Oud-WALO-lid Tommy Kinders, nu uitkomend voor AC Waasland liep een behoorlijke 5000m.

Alle resultaten in onderstaand tabelletje.

Jozef Claessens	M70	Hink-stap-sprong	6m43	3 <sup>e</sup>
		1500m	6:37,17	1 <sup>e</sup>
		800m	3:05,90	2 <sup>e</sup>
		Kogel	7m63	4 <sup>e</sup>
Guy Van Damme	M55	100m horden	Delayed	
		800m	2:21.69	3 <sup>e</sup>
		400m horden	1:10.18	2 <sup>e</sup>
Tommy Kinders	M35	5000m	15:59.92	3 <sup>e</sup>

advertentie



# 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](http://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](http://www.vandeveldedirk.be)  
uitvaart@vandeveldedirk.be  
f Van de Velde Dirk bv

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



BESTE VAN DE TEST TEST aankoop  
09/2022 Beste bank

Frank Mertens Bv  
VIJFSTRATEN 15/7  
9100 SINT-NIKLAAS  
tel 03 765 85 99  
vijfstraten@argenta.be  
ON 0894 992 373 RPR.GOST-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

ZITA  
LINGERIE  
WIJ ZORGEN VOOR U!

Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

maandag: 13u30-18u

dinsdag-vrijdag: 10u-18u

zaterdag: 10u-17u

Mogelijkheid tot afspraak na openingsuren

Jessy De Grootte: 0472/60.58.21

# RUDY VAN DAELE

60+ en al honderden marathons gelopen. Hoe hou je het vol?

Wat drijft je... En hoe blijf je al die jaren loopgezond?

Rudy is een loopfenomeen die op vraag van de walo-redactie graag zijn licht laat schijnen op zijn meest recente prestaties en op zijn plannen voor de nabije toekomst.

Hier volgt, in zijn typische stijl, zijn relaas:

De vierde in vijf weken is afgewerkt, met de focus op de laatste. Eerst de Great Breweries Marathon als pacer voor 3h45 (ik heb me nog moeten spoeden). De week erna de Zes Uur van Hamme: uitgestapt na 47km. De week daarna Zes Uur van Brugge waar ik Benny van de WALO jeugd tegenkom; ik loop er 55km in een strakke wind. Telkens uitgestapt toen ik op 2<sup>e</sup> positie in de wedstrijd liep, omdat de achillesopzwellings te veel pijn deed. Die begint op te zetten vanaf 20-25km, en zet door vanaf 30-35km. Daarna begin ik anders te lopen en gaat de vaart eruit.



Geen erg: de week erna geen wedstrijd en rust. Of toch? In "Verrebroek Loopt" is er een halve marathon vertrekt om 14u, in de volle zon. Dààr moet ik heen. Het is een koud voorjaar geweest, en we moeten ons eens aanpassen aan de warmte. Ik loop er conservatief, met verkeerde schoenen 1h35, en ben klaar voor Amsterdams Bos wat de climax moet worden.

Temperatuur 22-23°C: check. Wind 4 BF: liever wat minder, maar check. Schoenen: wedstrijdschoenen check.



Ik vertrek voor een tijd van 4h05-4h10, iets sneller dan 5min/km maar zie al vlug dat dat niet te houden is. Vanaf 25km is de schwing eruit, en na de marathon is het echt afgelopen. Nog drie rondjes lopen, en die gaan niet echt soepel 😊 De temperatuur had weinig invloed, de verharde ondergrond des te meer. Die werkt alles behalve positief op die achilles. Misschien wat meer inzetten op asfalt? Binnengekomen op mijn slechtste tijd ooit op de 50km (4h24), maar als ik naar mijn hartslag kijk, zat er veel meer in.



De volgende zal opnieuw een 50K worden, begin juli; Maar eerst de 10mijl van Waasmunster, die ondergrond is ook niet ideaal maar zit toch iets meer asfalt in, en het is "maar" 16km



## Als je een marathon wil lopen, moet je wel eerst aan de start geraken



Op zondag 23 april staat de marathon van Hamburg op de planning. Ik laat me vertellen dat het openbaar vervoer in Duitsland van een

andere orde is dan bij ons. De treinen razen er op tijd van modern station naar modern station. De bussen zoemen er als zwermen muggen door de stad. De metro's draven dan weer als mieren in een mierennest van gang naar gang. Ertussendoor flitsen er ook nog eens light-rails voorbij om alles vlekkeloos op elkaar te doen aansluiten. En dat allemaal punctueel en met de gekende Duitse gründlichkeit.

Ik kijk er al naar uit en boek me een treinticket Beveren – Hamburg op vrijdag, en een retour op maandag. Op vrijdagochtend voert de trein me eerst naar Keulen, en van daar zoekt een ICE naar Hamburg, waar ik al om 16u arriveer. Althans... zo was het mij beloofd door de Deutsche Bahn.

In Brussel-Noord kijk ik wat meewarig om me heen op het internationale perron. Op geen enkele manier wordt de trein naar Keulen aangekondigd. Hij verschijnt niet op het informatiebord boven het spoor, en staat niet op het televisiescherm boven de roltrap. Ook op het grote informatiebord in de inkomhal is geen enkele trein richting Duitsland te bespeuren. Wat is er hier toch aan de hand? Ik begeef me naar het infoloket, waar me alles duidelijk wordt. Helaas.

“Il y a une grève générale aux chemins de fer allemands, monsieur. Donc aujourd'hui il n'y a pas de train pour Cologne.” Een treinstaking in Duitsland, uitgerekend vandaag. Het moet weer lukken!

Er flitsen enkele scenario's door mijn hoofd. Terug naar huis en wenend in mijn bed kruipen? Klinkt niet echt aantrekkelijk. Terug naar huis en alsnog met de auto rijden? Mijn vrouw en de kinderen kunnen onze enige mobiel dit weekend eigenlijk niet missen. Mijn reis uitstellen tot morgen? Maar zal de staking dan zeker voorbij zijn? En zijn de aansluitingen op een zaterdag even goed als ze vandaag zouden zijn?

Ik probeer out-of-the-box te denken en google “vluchten Brussel Hamburg”. Meteen verschijnt er boven het eerste resultaat reclame voor de Flixbus naar Hamburg. Normaal gruwel ik van dit soort reclame en de algoritmes die erachter schuilen, maar nu verwelkom ik de suggestie als een pasgeboren eerste zoon. De Flixbus! Dat ik daar zelf niet aan gedacht heb! Over een uur vertrekt er een bus aan dit station, met één overstap naar Hamburg. Hoera!

Het is nog een hele uitdaging om het ticket te boeken (ik moet uiteindelijk mijn vader bellen, die het ticket thuis aankoopt op zijn pc en het naar mij doorstuurt) en om het station te vinden (heel de stationsbuurt ligt open voor werken en de stelplaats is recentelijk verplaatst), maar uiteindelijk belanden ik en mijn bagage op de Flixbus van 9u30 richting Amsterdam.

Ik ga braaf op het stoeltje zitten dat op mijn ticket staat, wat bovendien zowaar één van de beste zitjes is op de bus. De voordelen van een last-minute ticket boeken bij een maatschappij die extra kosten aanreken voor de beste zitjes, waardoor die open blijven voor radelozen zoals ik. Naast mij ploffen drie jonge meisjes zich neer met de woorden “als er iemand komt die betaald heeft voor deze zetels, kunnen we ons nog verzetten.” De rest van de reis tuiten mijn oren heel de tijd van wat ze allemaal uitkramen tijdens de busrit. Dit is nu eenmaal de bus naar Amsterdam. Ik heb veel bijgeleerd dat ik eigenlijk helemaal niet wou weten over cocaïne, ketamine, LSD, etc. En de details over hun seksuele escapades zal ik u hier besparen. Feit is dat ik veel meer schaamte voelde dan zichzelf over alles wat ze voor heel de bus uitschaterden.

De overstap in Amsterdam verandert niet veel aan die ervaring. Een stationsbuurt in Amsterdam, beste lezer, u kan er zich misschien iets bij voorstellen. De doordringende walmen van kruidige sigaretten zijn niet te vatten in een tekst in dit boekje, maar op een bepaald moment heb ik me afgevraagd of ik nog zou slagen voor een dopingtest, gewoon door buiten te staan op een perron. Zelden heb ik zo hard uitgekeken naar de juiste bus in een busstation, opdat ik me eindelijk wat kon afschermen van de



dealers die schijnbaar om beurten hun waren proberen slijten aan al die verdwaalde reizigers zoals ik die hier verweesd naar de grond staan te staren in een zieltogende buurt.

De bus Amsterdam – Hamburg zit afgeladen vol en dat gaat gepaard met meerdere discussies over zitplaatsen waar al dan niet voor betaald is, gevoerd in een mengmoes van talen waar zoveel misverstanden uit voortkomen dat de toren van Babel er niks tegen was. De buschauffeur doet alsof zijn neus bloedt om zich vooral niet te moeten mengen in al deze temperamentvolle meningsverschillen, maar wacht wel om te vertrekken tot uiteindelijk de rust neerdaalt en iedereen zijn plek lijkt te hebben gevonden.

Wanneer we nog maar net de Duitse grens zijn overgereden, wordt de bus meteen afgeleid naar het eerste parkeerterrein. Daar staan enkele streng kijkende Duitsers in spannende witte t-shirts ons op te wachten met een Duitse herder erbij. Het bagageruim wordt grondig uitgedroogd en de hond snuffelt veelvuldig heen en weer door het gangpad. Meerdere passagiers wordt gevraagd uit te stappen, enkele vragen te beantwoorden, hun bagage aan te duiden, en zich te laten besnuffelen door de hond. Het duurt en duurt, maar uiteindelijk rijden we verder met iedereen nog aan boord. Wanneer de bus toch wel zeker 20 meter verder heeft gereden, grabbelt de jonge gast naast mij in zijn onderbroek en haalt er iets uit dat hij achteloos weer in zijn rugzak stopt. Het voorbijge spannde halfuur gaf hij nochtans geen krimp.

Ik hoopte dat de chauffeur ergens onderweg zou stoppen aan een wegrestaurant voor het avondeten, maar dat blijkt ijdele hoop. Rond 18u stoppen we aan een tankstation en prevelt hij haast onverstaanbaar in de micro dat we hier 10 minuten zullen blijven en dat wie wil eten het dan nu kan doen, aangezien eten op de bus verboden is. Ik spurt de shop binnen en schaf me twee wraps aan in plastic verpakking met verlepte sla tussen. Tijdens een vruchteloze omzwerfing over het parkeerterrein dat stinkt naar petroleum en afval, op zoek naar een klein streepje groen, schrok ik de wraps binnen. Tussen de passagiers wordt geen enkel woord gewisseld: iedereen blijft op een veilige afstand van elkaar,

daarbij gesteund door hetzelfde gsm-scherm waarop iedereen al uren naar zat te staren tijdens het rijden.

De rit gaat tergend traag vooruit en gaandeweg stapelt de hoeveelheid CO2 zich op in de bus. Tegen het einde heb ik barstende hoofdpijn en snak ik naar een zuchtje frisse lucht. Bovendien beginnen mijn benen te jeuken van het lange stilzitten. Waar ik normaal op een trein had gezeten met restaurantwagens waarop je al eens kan rondwandelen of een koffie kan gaan drinken, wordt ik nu onnozel van steeds dezelfde houding te moeten aannemen. Ik tel af naar de eindbestemming, maar besef dat we nog uren en uren te gaan hebben. Uiteindelijk zullen we rond Hamburg nog extra vertraging oplopen, omdat er ondanks het late uur, toch nog veel file staat. Het is uiteindelijk na 22u eer we aankomen in het internationale busstation van Hamburg.

Ik ben geradbraakt, maar moet eerst nog een eind de metro op om eindelijk aan het hotel aan te komen, zeven uur later dan ik vanmorgen had gedacht. De receptie is al lang gesloten, maar gelukkig had ik dat voorzien en overdag al gecommuniceerd met het hotel over hoe ik zou binnen geraken. Ik heb de energie niet meer om nog te douchen of om mijn spullen uit te laden, dat zal voor morgen zijn. Bezweet en bestoft kruip ik tussen de vers gestreken lakens. Uitgeput val ik in slaap met de gedachte dat ik nog exact 33 uren heb om uit te rusten, alvorens ik start aan de volgende marathon. Als dat maar goed komt!

Jelle Vanstappen

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@mvbuilding.be](mailto:info@mvbuilding.be)  
[www.mvbuilding.be](http://www.mvbuilding.be)  
BTW: BE0430.415.724



**E**en paar jaar geleden werd door Saskia een eerste keer de Trail du Grand ballon opgebracht. Zo een trail in de bergen, dat zouden we toch eens moeten doen. Kwestie van het meegemaakt te hebben. En eerlijk, het was midden corona tijd dus we hadden veel tijd om plannen te maken.

Na wat puzzelen en schema opstellen kwamen we op 2023 uit. De eerste intentie was dan ook om de 48 km te lopen. Dat leek ons straf genoeg. Maar na in 2022 de houffatrail 53 km gelopen te hebben en de opgemaakte planning van de rest van het jaar (62 km wase ultra – 80 km bello gallico ) vond ik dat we toch voor de 70km moesten gaan. De 3000+ hoogtemeters had ik toen nog een beetje genegeerd.

Zo gezegd zo gedaan. Van zodra de inschrijvingen mogelijk waren stonden wij dan ook op de deelnemerslijst en begon de voorbereiding naar ons grote doel van 2023. Dat die voorbereiding leuk was konden jullie in de vorige verslagen al lezen. En eerlijk, alleen daar al voor zou ik het opnieuw doen 😊

De laatste voorbereiding was de Crêtes de Spa, die met 60km toch ook al niet van de poes was. We konden toen alleen maar hopen dat het weer iets beter zou meevallen.

En dan was daar het weekend van de waarheid. Vrijdagmorgen vertrokken we goed gezind en met veel zin naar de Vogezes. Rond 4-5 uur kwam ons kwartet toe in Markestein bij Hotel Wolf. Een echt skihotel. Het hotel is tevens het secretariaat van de wedstrijd en de start ligt onder ons slaapkamerraam. Althans dat dachten we. Het bleek uiteindelijk de finish te zijn. Maar de start lag gelukkig slechts 50m verder.

Aangezien we zaterdag al om 6 uur starten halen we ons wedstrijdnummer en onze tracker vrijdagavond op. Ontbijt hebben we zelf meegenomen want voor 8 uur zijn we niet welkom.

Ook het avondmaal nemen we in het hotel. Veel andere mogelijkheden zijn er niet daar en we kozen een beetje voor het gemak met de minste stress. Culinair kunnen we hotel Wolf niet direct veel punten geven maar we hebben dan toch weer veel kunnen lachen. Ook de sympathieke persoonlijkheid van de hotelbazin heeft ons doorheen het weekend geamuseerd. Kortom , als je hier niet de trail loopt, zoek een ander hotel.

Dit gezegd zijnde liep om 4:30 de wekker reeds af bij Saskia en mezelf. Bart kon nog een uurtje extra slapen en Roland, die deze loop aan zich liet voorbij gaan om in vorm te zijn voor de Meilooop , komt zijn bed niet uit voor het ontbijt klaar staat. In het donker maak ik mijn sandwiches klaar en wordt langzaam wakker. Het is nog heel donker en ik besef dat ik geen hoofdlampje mee heb. Saskia ook niet. Gelukkig was het tegen de start voldoende licht. Het weer is ook helemaal opengetrokken en we kunnen in t-shirt starten zonder het echt kil te hebben. Dat beloofd.

Om zes uur gaat dan eindelijk het startsein af. We vertrekken ergens achteraan het pak en de eerste kilometers verlopen in colonne. Het zijn lange dalende kilometers en nog niet de moment om zot te doen. Na 7-8 km beginnen we aan de eerste klim van ettelijke kilometers. De klimmen zijn lang en zwaar. En de afdaling die erop volgt is nog zwaarder en bijna onmogelijk om deftig te lopen. Dat doet het moraal wel een beetje zakken.

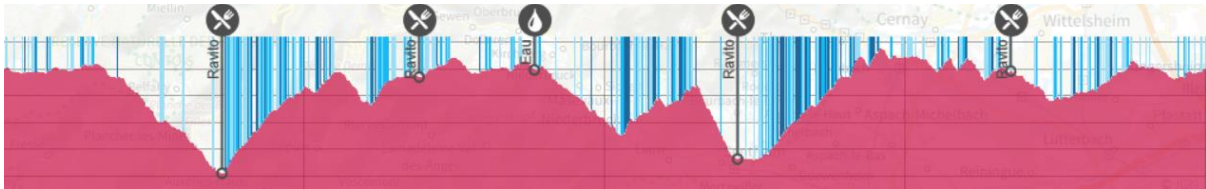
Maar het weer is schitterend. Na een lange gure regenperiode is hier in de Vogezes de zon doorgebroken. Zelfs boven op de toppen is het aangenaam en doet de iets koele wind echt deugd.

Zoals steeds is Saskia de snelste klimmer en kom ik steeds wat achter. Bij de afdalingen kan ik weer gelijke tred houden. We gaan zo verder in ons eigen tempo en kunnen zo tot km 40 redelijk vlot samen blijven. Daarna komt de berggeit in Saskia naar boven en gaan we elk ons pad.

De derde klim is alweer een heel zware. Eerst door het bos recht omhoog de helling op en dan als je denkt dat je boven bent komt er nog eens een even lang stuk, in de zon op het droge zand. Mijn goede vriendin Heidi had helemaal gelijk. In de bergen is er altijd een top na De top! Punt bewezen.

Aan het einde van de derde beklimming mogen we even wat dalen, maar het is weer geen cadeau, tot aan de voorlaatste bevoorrading. Hier is serieuze ambiance. Duitse schlagers, sandwiches met kaas, bouillonsoep en indien gewenst een goede pint bier in de naastgelegen refuge.

Ondertussen ben ik ook gebriefd dat Bart, die een uur na ons gestart is voor 48km, gestopt is. Een beetje



rekenwerk doet mij vermoeden dat hij er op deze bevoorradingspost de brui aan heeft gegeven en ik verwacht hem eigenlijk hier te treffen. Maar er is niemand te zien en ik neem hier de tijd om mijn waterzak terug op te vullen, een sandwich en wat soep te eten. En dan komt daar plots mijn Sweetie vanachter den hoek. Wat een blijdschap. Een beetje erna komt Roland ook aanzetten. Die liep zelf wat kilometers rond de berg en is nu paraat als supporter. Het doet me veel deugd om die twee mannen hier te zien. Ik hoor dat Saskia het ook heel lastig heeft en dat geeft me weer wat moed om verder te trekken. De laatste 16km beloven zeer zwaar te zijn. 8km constant naar beneden en dan 8km naar boven.

Die laatste afdaling valt heel goed mee. Ik kan deze echt volledig lopen en ik haal heel wat mensen in. Later hoor ik van Saskia dat deze afdaling haar ook heel goed afging. Heel opgewekt en in goede moed kom ik aan de laatste bevoorradingspost toe. Ik weet dat het hierna doorbijten zal worden. Gewoon klimmen, klimmen en nog eens klimmen. Ik neem even de tijd om nog goed te eten en te drinken, doe een klapke met mijn medelopers, probeer er de sfeer wat in te houden 😊

En dan zijn we weer vertrokken. Nog even lopen en dan begint de klim. Ik ga gestaag omhoog maar mijn klimkwaliteiten zijn toch helemaal niet zo goed. Alle door mij ingehaalde lopers van de laatste kilometers komen me gezwind weer voorbij. Ik blijf doorklimmen zonder stoppen maar ze zijn gewoon allemaal sneller. Ondertussen is mijn Garmin uitgevallen. Ik kan dus enkel inschatten hoever het nog is. En dan zie ik boven aan de berg een fotograaf staan. Ha de laatste kilometer! Denk ik.

Proficiat nog de laatste 3 km, zegt die man!

Waaaaat! Die is niet goed wijs. Die zal wel verkeerd zijn. Beetje verder, hoopje supporters met een koeienbel. Jochei! Je bent er bijna nog een paar kilometers!

Waaaaat! Dat is wel teleurstellend.

Na heel wat gestrompel komen we toe in Markestein, ha nu zijn we er toch wel he. Maar nee, we zitten aan de andere kant van Markestein en moeten nog iets meer dan 1km. De goedbedoelde toejuicing dat het "maar" 1 km meer is kan ik op dat moment niet appreciëren.

Die laatste kilometer loopt via een smal bebost paadje. Het is er muisstil en je hoort de vogeltjes fluiten. Heel mooi maar op die moment wil ik niks liever dan de speaker horen aan de finish.

En dan is daar eindelijk de finish. Ik zie Bart me staan toewuiven en met een laatste krachtinspanning rol ik over de finish. Ik ben echt moe! maar zo blij!

Ik deed er 10:48 over. Saskia was binnen in 10:06. Opdracht volbracht.

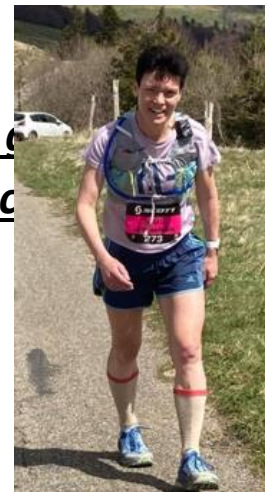
Nabeschouwing:

+3000 hm op 70 km zijn heel zwaar. Ook vooral omdat het maar 4 keer klimmen en dalen is. Het is dus echt steeds heel veel kilometers na elkaar klimmen of dalen. Bovendien zijn de afdalingen niet echt beloopbaar waardoor het gemiddelde tempo eerder aan de lage kant ligt. De helft van het parcours was echt wandeltempo. We voelen ons toch nog het best als we iets meer kunnen lopen en dus zal voor volgende evenementen ofwel het aantal hm beperkt worden of het hoogteprofiel goed bestudeerd om te zien of het een "beloopbaar" parcours is.

De komende maanden doen we het iets rustiger (voor ons doen dan toch). En ondertussen zijn we al nieuwe plannen aan het maken. Wees gerust, er komen nog verslagen.

Eerst maatje Saskia laten bekomen van een spijtig ongeval waardoor ze een tijdje niet kan lopen. Daarna vliegen we er weer in.

Groeten van het kwartet  
Saskia Veerle Bart Roland



## UITSLAGEN & pisterecords

Marathon Zeeuws Vlaanderen, zat. 15/04/23				
Marathon 534 dln	Filip Mortier	2:47:28	4 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup> M40
	Rudy Van Daele	3:25:52	78 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup> M60

Antwerpen, 10 miles, 23/04/23			
6,8km	Els De Rudder	1:00:17	
10 miles	Filip Mortier	0:58:01	12 <sup>e</sup> M40
	Yannick Rottier	1:12:00	431 <sup>e</sup> M30
	Dirk Brynaert	1:17:50	3 <sup>e</sup> M70
	Roland Syvertsen	1:18:25	12 <sup>e</sup> M65
	Kris Vercauteren	1:20:11	149 <sup>e</sup> M55
	Ingrid Senaeve	1:25:13	
	Chris Schelkens	1:29:46	159 <sup>e</sup> M60
	Luc Mingeroet	1:31:06	176 <sup>e</sup> M60
	Marita Hofmans	1:32:03	9 <sup>e</sup> F65

Marathon van Hamburg, 23/04/23		
Marathon	Jelle Van Stappen	3:09:15

Aardbeirun Melsele, zon 21/05/2023			
5km	Herman D'Hondt	0:17:40	4 <sup>e</sup> /40 M
	Dirk Brynaert	0:17:54	6 <sup>e</sup> M
	Ronny Wagenaer	0:18:20	8 <sup>e</sup> M
	Yannick Rottier	0:19:01	12 <sup>e</sup> M
	Ingrid Senaeve	0:22:14	7 <sup>e</sup> /33 V
	Jozef Claessens	0:23:00	27 <sup>e</sup> M
	Sandrina Smet	0:25:02	11 <sup>e</sup> V
	Rita Van Beek	0:30:01	28 <sup>e</sup> V
10km	Filip Mortier	0:33:25	3 <sup>e</sup> /44 M
	Albert Van Bunder	0:54:49	35 <sup>e</sup> M
	Paul Smet	0:58:13	42 <sup>e</sup> M

Verrebroek loopt, zon 28/05/2023		
21km	Filip Mortier	1:21:21
	Rudy Van Daele	1:34:58
	Saskia Vercaemmen	1:43:36
	Pascal Van Strydonck	1:44:23
	Veerle Hofman	1:49:30
	Bart Roelant	1:51:54
14km	Christophe De Grande	1:00:38
	Joakim Van Gasse	1:07:04
	Roland Syvertsen	1:09:27
7km	Dirk Brynaert	0:27:03
	Melissa Van Eetvelt	0:32:15
	Chris Schelkens	0:34:20
	Marita Hofmans	0:38:32
	Albert Van Bunder	0:39:35
	Sandrina Smet	0:39:45
	Rita Van Beek	0:47:51

20km Van Brussel, zon 28/05/2023		
20km	Ronny Wagenaer	1:31:07
	Cathérine De Moor	1:45:03



Luc Mingeroet, 10miles van Antwerpen



"After Party" te Verrebroek.

Recordverbeteringen en piste-besttijden 2023					
Pauline De Beleyr	PupM	400m	1:18.97	W3	6/05/23
Lorien Aelbrecht	JunD	100m	12.96	WR	6/05/23
Maurits Verbeeck	Mas60+H	100m	14.11	WR	6/05/23
Romain Geleyn	Mas70+H	5000m	27:08.11	WR	6/05/23
Lore Gheeraert	SenD	5000m	20:41.21	W3	13/05/23
Sandrina Smet	Mas55+D	5000m	27:04.08	WR	13/05/23
Jozef Claessens	Mas70+H	Ver	8m19	WR	13/05/23
Pauline De Beleyr	PupM	600m	2:06.46	WR	18/05/23
Lune Vaerewyck	MinM	600m	2:01.84	W3	18/05/23
Kristel De Souter	Mas55+D	200m	39.63	WR	18/05/23
Romain Geleyn	Mas70+H	3000m	15:31.04	W3	20/05/23
Jozef Claessens	Mas70+H	5000m	24:36.44	WR	27/05/23
Romain Geleyn	Mas70+H	5000m	27:03.16	W2	27/05/23
Kristel De Souter	Mas55+D	800m	3:46.08	W2	03/06/23

WR: WALO-record

W2: Tweede WALO-prestatie

W3: Derde WALO-prestatie

*Wie een WR heeft kan geen W2 of W3 krijgen voor dezelfde discipline. Idem dito: wie een W2 heeft kan geen W3 krijgen voor dezelfde discipline.*

*Zie "piste-pagina" op [www.walo.tk](http://www.walo.tk)*

## PUNTENKLASSEMENT 07/06/2023

<b>Junioren Heren</b>		
Cedric Haentjens	2	10
Syvertsen Yente	1	5
<b>Senioren Heren</b>		
Ally Laurens	5	25
De Grave Jasper	3	15
De Nocker Jari	7	35
Moons Elias	3	17
Rottier Yannick	12	63
Van Gasse Nikolas	2	10
Van Gasse Joakim	9	48
Van Geeteruyen Christof	21	131
Van Steelant Jan	1	5
Verbraeken Pieter	4	17
<b>Masters Heren 40+</b>		
Coppens Bart	7	42
Foubert Bert	3	20
Mortier Filip	4	30
Schats Wouter	1	5
Somers Steven	3	15
Van Havermaet Hans	9	49
Van Stappen Jelle	1	6
<b>Masters Heren 50+</b>		
Brynaert Dirk	6	40
Heyndrickx Danny	7	36
Degrande Christophe	2	14
Lesdanon Frédéric	16	106
Pereira Munoz Angel	1	5
Roelant Bart	2	10
Smet Luc	5	25
Van Bogaert Bart	7	40
Van Damme Guy	21	142
Van Strydonck Pascal	4	22
Vercauteren Kris	2	10
Wagenaer Ronny	3	17
<b>Masters Heren 60+</b>		
Bogaert Patrick	5	25
Bosman Marc	4	20
D'hondt Herman	24	200
De Caluwe Guy	1	5
Hebbinckuys Johan	4	20
Martens André	13	80
Roelandt Patrick	4	28
Schelkens Chris	11	57
Senaeve Walter	5	25
Smet Paul	9	46
Syvertsen Roland	4	22
Van Daele Rudy	4	27

Van Damme Danny	3	15
Van Eynde Lieven	2	10
Van Geeteruyen Benny	19	106
Van Havere Bo	2	10
Van Wolvelaer Luc	10	62
Verbeeck Maurits	7	56
Verbraeken Jean-Pierre	8	40
Verplancke Herman	11	59
Vlaminck Patrick	1	5
Wuytack Frank	4	21
<b>Masters Heren 70+</b>		
Bracqué Marc	2	10
Claessens Jozef	26	193
De Grande Michel	3	15
Geleyn Romain	27	164
Nys Roger	1	5
Dhollander Rik	8	40
Van Bunder Albert	10	50
<b>Junioren Dames</b>		
Aelbrecht Lorien	1	10
<b>Senioren Dames</b>		
David Joke	16	99
De Smet Ruth	3	15
Gheeraert Lore	12	87
Senaeve Ingrid	12	68
Van Eetvelt Melissa	7	38
<b>Masters Dames 35+</b>		
Clarysse Vicky	3	15
Annemie Leemans	1	5
Tina Van Overtveldt	1	5
Verbraeken Nele	4	21
Vermeulen An	3	16
Wuytack Diewertje	2	10
<b>Masters Dames 45+</b>		
De Rudder Els	6	30
Hofman Veerle	2	13
Servotte Kristien	17	85
Van Hul Sonja	15	83
Vercammen Saskia	1	5
Wuytack Sara	6	41
<b>Masters Dames 55+</b>		
Goedemé Marijke	1	5
De Souter Kristel	15	88
Smet Sandrina	27	179
Van Vlierberghe Carina	1	5
Vonck Martine	2	10
<b>Masters Dames 65+</b>		
Hofmans Marietta	9	52
Rottier Francine	3	15
Van Beek Rita	12	59

### Herman D'hondt overschrijdt de kaap van 200 punten!

Proficiat Herman, maar er zijn nog kapers op de kust voor de titel van 'verdienstelijkste mannelijke WALO'.

Jozef Claessens (193) en Romain Geleyn (164) liggen op de loer.

Ook Christof, Frédéric en Benny scoorde al meer dan 100ptn!

### Bij de dames staat Sandrina Smet op eenzame hoogte met 179ptn

Joke (99), Lore (87), Kristien (85) en Sonja (83) zullen waarschijnlijk onder elkaar uitmaken wie van hen Sandrina op het podium van verdienstelijkste WALO-dame zal vergezellen.

### 22 WALO's overschrijden nu al de symbolische kaap van 50 ptn.

Daar moet nog een pak bijkomen. En profiteer mee van de eventuele kortingen....



*In 1968 werden de OS gehouden in Mexico. Voorafgaand aan de spelen was er heel wat tumult over de keuze voor de stad omwille de grote hoogte (2700m boven de zeespiegel) van zijn ligging. Trainers en medici beweerden dat er drama's zouden gebeuren. Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek bracht aan het licht dat de duursporten nadeel zouden ondervinden wegens minder zuurstof in de lucht. Kortere inspanningen zouden dan weer baat hebben bij de mindere luchtweerstand door de ijle lucht. Beide bevindingen bleken bewaarheid.*

*1968 was het jaar van de studentenrevolte, en dat was ook het geval in Mexico. Voor het begin van de Spelen vonden er in Mexico studentenopstanden plaats, om op die manier wereldwijde aandacht te krijgen voor het repressieve klimaat in Mexico. De regering sloeg deze opstanden hardhandig neer, wat onder andere leidde tot het Bloedbad van Tlatelolco.*

### **Hoogtepunten:**

- Voor het eerst mocht een vrouwelijke atleet, Norma Enriqueta Basilio de Sotela, hordenloopster en sprintster, het olympisch vuur aansteken.
- De ijle lucht zorgde inderdaad voor veel problemen voor duursporters uit laaggelegen landen. Afrikaanse lopers, die in hun thuisland eveneens op grote hoogte leefden en sportten wisten hiervan te profiteren en wonnen alle loopnummers van 1500 meter en langer.
- De sprinters profiteerden ook van de ideale omstandigheden. Het was dan ook niet verbazend dat vele records sneuvelen. Jim Hines won de 100 m in 9.95; Tommie Smith de 200 m in 19.83; Lee Evans de 400 m in 43.86; Dave Hemery de 400 m horden in 48.1.
- Voor het eerst namen de atleten van Oost- en West-Duitsland deel aan de Spelen in aparte teams, waarbij hun uitslagen ook niet meer gezamenlijk werden opgenomen
- De legendarische Amerikaanse discuswerper Al Oerter wist als tweede atleet in de olympische geschiedenis vier achtereenvolgende gouden medailles te winnen op een individueel onderdeel.
- Voor het Mexicaanse publiek was de grote vedette de Tsjecho-Slowaakse turnster Věra Čáslavská. Zij was al olympisch kampioene geworden tijdens de Spelen in Tokio vier jaar eerder en overtrof zichzelf op deze Spelen. Ze werd all-roundkampioene en, op de evenwichtsbalk na, won ze goud op alle toestellen. Enkele dagen later trouwde ze in de kathedraal van Mexico met haar landgenoot Josef Odložil, winnaar van het zilver op de 1500 meter in Tokio vier jaar eerder.
- De Amerikaanse zwemster Debbie Meyer was de eerste zwemster die drie individuele gouden medailles won op de 200, 400 en de 800 m vrije slag.

### **Anekdoten:**

Helemaal anders

Met zijn spectaculaire 'Fosbury Flop' sprong de 21-jarige Amerikaan Dick Fosbury, die onlangs overleed, over 2m24, waarmee hij niet alleen het hoogspringen won maar meteen ook een nieuw tijdperk inluidde. Bij aanvang van de competitie lachte de concurrentie zich een krik om die rare springstijl, maar dat lachen verging hen vlug. Het enthousiasme voor de techniek kende zo'n vlucht, dat elke hoogspringer hem nadien gebruikte. Fosbury zelf vond dit overdreven: "De techniek maakt maar tien procent uit van het resultaat, het is de sprongkracht die beslissend is."



## Om ter verst

Bob Beamon sprong 8m90 ver, een verbetering van het bestaande wereldrecord met 55cm. De sprong sloeg de officials met verbazing. Om helemaal zeker te zijn controleerden ze de elektronisch gemeten afstand ook nog eens manueel. Het record van de Amerikaan hield 23 jaar stand, tot landgenoot Mike Powell in 1991 8m95 sprong. Eigenaardig genoeg ging Beamon nadien nooit nog verder dan 8m22.

## Protest

De Amerikaanse sprinters **Tommie Smith** en **John Carlos**, goud en brons op de 200m, staken op het erepodium tijdens het Amerikaanse volkslied met gebogen hoofd een zwart gehandschoende vuist in de lucht en droegen ook zwarte sokken. 'Black Power' op de Spelen.

*"Als Olympisch winnaar beschouwt men ons als Amerikanen, anders beschimpt men ons als negers,"* luidde de verklaring achteraf.

Het voorval werd het tweetal niet in dank afgenomen en beiden werden uit het Olympisch dorp gezet. Later werd hij gerehabiliteerd: in 1978 werd hij opgenomen in de Hall of Fame en in 1996 in de California Black Sports Hall of Fame. In 1999 bekroonde men hem als 'Sportsman of the Millennium Award'. In zijn sportieve loopbaan vestigde hij zeven individuele wereldrecords en was hij bij evenveel wereldrecords estafette betrokken. Zijn eerherstel werd compleet toen hij van de Peace Abbey in Sherborn, Massachusetts de Courage of Conscience Award kreeg. In 2005 werd op de campus van de San Jose University een standbeeld onthuld waarop hij samen met Carlos te zien is.

De blanke Australiër **Peter Norman** die zilver won, steunde het protest van beide Amerikanen en droeg op het podium een badge met het opschrift 'Olympic Project for Human Rights'. Norman werd hiervoor beboet, maar onderhield de jaren nadien contact met Smith en Carlos. Op 64-jarige leeftijd overleed hij aan een hartaanval, Smith en Carlos reisden naar Australië om hem een laatste groet te brengen en hielpen ook zijn doods-kist dragen.



## Ondanks galstenen toch goud

De Keniaan Kipchoge Keino won de 1.500m en finishte als tweede in de 5.000m, ondanks een galsteencrisis. De 10.000m kon hij echter niet uitlopen omwille van de helse pijnen. Vier jaar later was hij de beste op de 3.000m steeple.

## Voor het eerst

- Waren er geslachtstesten voor vrouwen.
- Werde er gelopen op een tartanpiste
- Waren er zowel manuele als elektronische tijdopnames, de elektronische waren de officiële.
- Stond Indië niet in de finale van het hockey.
- Waren er dopingcontroles en was het ook meteen prijs. De Zweed Hans-Gunnar Liljenwall bleek overmatig .... alcohol gebruikt te hebben. Liljenwall haalde aan dat hij slechts twee biertjes had genuttigd om zijn zenuwen te kalmeren tijdens het pistoolschieten. Het mocht niet baten, samen met hem werd de hele Zweedse ploeg van de moderne vijfkamp gediskwalificeerd en moesten ze hun bronzen medaille inleveren.
- Nam Jacques Rogge, ex voorzitter van het IOC, deel aan de yachting, er zouden er nog twee volgen.

## Vijf wereldrecords in één nummer

Het hink-stap-springen verliep ongelooflijk spannend, het acht jaar oude wereldrecord werd liefst vijfmaal verbeterd. De Italiaan Giuseppe Gentile opende de dans met 17m10 in de kwalificaties en landde na 17m22 bij zijn eerste finalesprong. Viktor Sanyeyev vizelde het record naar 17m23 bij zijn derde poging. De Braziliaan Nelson Prudêncio deed er in de vijfde doorgang nog vier centimeter bovenop, maar Viktor Sanyeyev werd uiteindelijk winnaar met een laatste sprong van 17m39. De Oekraïner behoorde tot één van de beste hink-stap-springers uit de geschiedenis, zo werd hij driemaal achtereenvolgens Olympisch kampioen, achtmaal Europees kampioen en vestigde hij twee wereldrecords. Sanyeyev won goud op de Spelen van 1968, 1972 (waar hij het wereldrecord op 17m44 spijkerde) en 1976.

Zwanger? Wie? Ik?

De **Nederlandse** Lia Louer-Hinten was kandidate voor een finaleplaats op de 400m, maar moest zich uit de Spelen terugtrekken toen ze tot haar grootste verrassing een aantal maanden zwanger bleek te zijn. In het centrum van Mexico voelde ze zich misselijk door de uitlaatgassen van de auto's. Ze stapte naar de arts die haar het heugelijke nieuws meedeelde.

Boksen

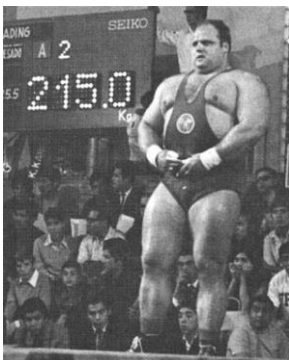
Bij de superzwaargewichten goud voor de Amerikaan George Foreman die later tot een bokslgende uitgroeide. Van zijn 81 gebokste partijen als prof, won 'Big George' er 76, waarvan 68 met KO. Hij werd ook twee keer wereldkampioen. De meest legendarisch titelstrijd bokste hij in oktober 1974 tegen Muhammad Ali, dat gevecht ging de geschiedenis in als de 'Rumble In The Jungle'. Nadien werd hij een succesvol zakenman.

### **Belgische prestaties:**

De Belgen deden het niet goed op deze spelen, ze behaalden een zilveren en een bronzen medaille.



In het baanwielrennen werd het tandemnummer terug betwist, Daniel Goens en Robert Van Lancker haalden daarin brons. Gewichtheffer



Serge Reding haalde zilver bij de zwaargewichten. Reding begon met gewichtheffen op 18-jarige leeftijd en woog toen al 90 kg, later zou dat tot 140 kg toenemen. Zijn eerste deelname aan het BK eindigde in mineur, hij werd laatste. Hij werd eenmaal wereldkampioen, vestigde zes wereldrecords en werd zesmaal kampioen van België. Tijdens het WK van 1974 in Manilla ontmoette hij een Filipijnse vrouw met wie hij een relatie begon, maar toen hij haar op 33-jarige leeftijd bezocht kreeg hij een fatale hartaanval. Meer dan veertig jaar na zijn dood staan de Belgische records in zijn gewichtsklasse nog steeds op zijn naam.

rang	spoter(s)	land	drukken	trekken	stoten	totaal
①	Leonid Zjbotinski	URS	200.0 kg	170.0 kg	202.5 kg	572.5 kg
②	Serge Reding	BEL	195.0 kg	147.5 kg	212.5 kg	555.0 kg
③	Joe Dube	USA	200.0 kg	145.0 kg	210.0 kg	555.0 kg

André Martens

advertentie



**VD-BUILD**  
www.vd-build.be

uw isolatiespecialist



## Jeugdverslagen

### Meilooop Nieuwkerken:

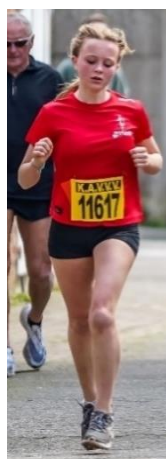
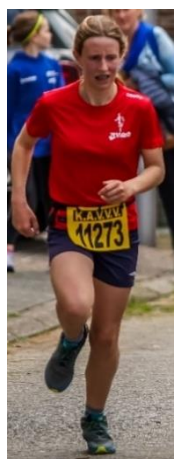
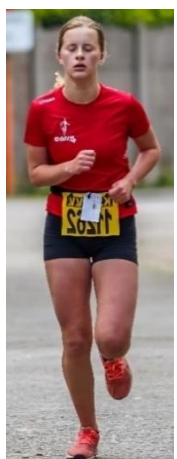
1 mei 2023

Maandag 1 mei was een ideale dag om aan de start van de Meilooop te verschijnen. De zon durfde al eens van de partij te zijn en de regen liet zich niet zien. Er waren dan ook veel rode Walo t-shirtjes te zien. In totaal werden er 241 deelnemers geteld waarvan 84 Walo-leden (jeugd en volwassenen). De jongste meisjes openden de Meilooop en liepen 3 rondjes rond de kerk. We zagen Lux en de zusjes Chloé en Maelys aan de



start verschijnen.

Chloé volgde in het spoor van Lux en Maelys hield haar eigen tempo aan. De Walo-meisjes deden het heel



goed tijdens deze afstand van 675 meter. Lux werd tweede en Chloé derde. Maelys eindigde op de 8<sup>ste</sup> plaats.



Vervolgens was het aan de beurt van de Benjamins Jongens. Het was leuk om niet alleen de gewoontelijke wedstrijdlopers aan de start te

zien. Van de 13 deelnemers waren er 8 Walo's. De top drie kleurde helemaal rood. Siebe liep al snel op kop en wist dit goed vol te houden zodat hij de eerste plaats behaalde. Lennert liet zich niet doen en liep binnen op plaats 2. Sam heeft de loopgenen doorgekregen en eindigde als derde. De andere Walo-lopers waren aan mekaar gewaagd. Bent, Lowie, Mathieu en Oscar haalden respectievelijk de 7<sup>de</sup>, 8<sup>ste</sup>, 9<sup>de</sup> en 10<sup>e</sup> plaats. Raphael sloot het lijstje van Walo-deelnemers af met de 12<sup>de</sup> plaats. Bij de Pupillen Meisjes werd het vooral een Walo-krachtmeting tijdens de afstand van 900m. Van de 4 lopers waren er 3 lid van Walo. Pauline vertrok niet als eerste, maar versnelde stelselmatig totdat ze op kop liep. Ze veroverde met deze strategie de eerste plaats. Mila is recent lid geworden van Walo en ze laat zich direct van haar beste kant zien met een tweede plaats. Estelle liep zich los van de 4<sup>de</sup> deelnemster zodat ze een 4<sup>de</sup> plaats kon behalen.



Bij de Pupillen Jongens waren er opnieuw meer deelnemers. 11 jongens stonden aan de startlijn waaronder 5 Walo'tjes. Het gewoontelijke trio (Jakob, Obe, Robin) werd vergezeld door Thibault en Thibo. Deze loop is ideaal om eens te proeven van de wedstrijd sfeer. Obe, Jakob en Robin vochten een onderling duel uit. Obe liep al snel vooraan, gevolgd door Jakob. Robin nam een tragere start. Obe finishte als eerste. Robin



probeerde zijn tragere start nog te compenseren door helemaal op het einde er nog een spurt uit te persen, maar Jakob liet zich niet doen. Jakob

eindigde als 3<sup>de</sup> en Robin als 4<sup>de</sup>. Thibault en Thibo liepen op hun eigen tempo en trokken zich niets



aan van deze strijd. Thibault liep binnen op de 7<sup>de</sup> plaats en Thibo op de 11<sup>de</sup>. De toertjes rond de kerk waren wel gemakkelijk om de vaak jonge lopers meermaals aan te moedigen. Vanaf de



miniemen kwam er een aangepaste toer en werd er niet meer rond de kerk gelopen. De miniemen meisjes liepen een afstand van 1225 meter. Er stonden 9 meisjes aan de start, hoofdzakelijk walo (7). Ze gingen in geen geval een plaats afstaan aan een niet-Walo lid en bezetten plaats 1 tot 7 in de volgende volgorde: Lune, Anaïs, Aurélie, Hanne, Marie, Liesl en Antonina. Vanaf Cadetten werd er de afstand van 5 km gelopen. Mila, Eva, Naobi en Luca stonden tussen de

volwassenen te wachten totdat het startschot ging. Er werd zeer vlug gestart. Langzaam brak de groep op omdat iedereen zijn eigen tempo begon te lopen. Mila had een volleybal-weekend achter de rug, dus ze was niet helemaal uitgerust aan de start verschenen. Niettemin beschikt ze over een goede basisconditie zodat ze de 1<sup>ste</sup> plaats haalde bij de Cadetten Meisjes. Eva werd vergezeld door haar papa en werd dus continu aangemoedigd. Bij haar was het een echte gezinsloop. Ook de mama liep mee, maar een eindje achterop. Eva kon min of meer in het spoor blijven van Mila en werd 2<sup>de</sup>. Ook Naobi beet door tijdens deze langere loopafstand dan gewoonlijk en vervulde de top 3.

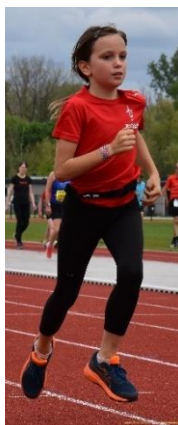
Luca had geen andere Walo-lopers in zijn categorie als gezelschap. Hij liep een snelle tijd met een 4<sup>de</sup> plaats in zijn categorie tot gevolg.



*Gescheven door Tina Van Overtveldt*

### **Pistewedstrijd Deurne: 6 mei 2023**

Het pisteseizoen is officieel begonnen met de eerste wedstrijd te Deurne. Het zonnetje scheen er aangenaam en de pluisjes vlogen door de lucht.



Enige nadeel: er moesten files getrotseerd worden. De zonnestralen maakten het wachten voor de ouders wat aangener. Aan sfeer en gezelligheid was er geen gebrek. Er stonden verschillende disciplines op het programma. Voor de jeugd ging het over verspringen, een spurtnummer en de langere afstand. De iets oudere jeugd kon zich wagen aan kogelstoten in plaats van verspringen. Het is opvallend dat de Walo-deelnemers vaak in de bovenste tabelhelft terug te vinden zijn.

Elke atleet heeft zo zijn eigen specialiteit. Bij de Benjamins Meisjes zagen we Lux alleen maar top 3 plaatsen behalen. Ze veroverde een derde plaats bij het verspringen met een afstand van 2m36. Zowel bij de 60m sprint als bij de 400m behaalde Lux de 2<sup>de</sup> plaats.

Lennert ging bij de Benjamin Jongens volop voor de eerste plaats. Bij alle 3 de disciplines eindigde hij vooraan. Vooral bij het verspringen stak hij er met kop en schouders bovenuit. Met de afstand van 3m59 liet hij de volgende (2m87) ver achter zich. Bij de Pupillen Meisjes zagen we Pauline en Mila aan het werk. Mila zette goede prestaties neer tijdens haar eerste pistemeeting. Bij de 60m



sprint eindigde Pauline als 4<sup>de</sup> en Mila als 5<sup>de</sup>. Pauline blonk vooral uit in de 400m. Daar veroverde ze de eerste plaats, gevolgd door Mila. Bij het verspringen behaalde Mila dan weer een knappe 2<sup>de</sup> plaats en eindigde Pauline als 6<sup>de</sup>.

Bij de Pupillen Jongens waren Obe, Jakob, Robin en Thorre aanwezig. Het verspringen was Robin zijn sterkste kant. Hij zette daar het beste resultaat neer (1<sup>ste</sup>), gevolgd door Jakob (2<sup>de</sup>). Obe was 6<sup>de</sup> en Thorre 10<sup>e</sup>. De sprint (60m) werd gelopen in 2 reeksen. Obe, Jakob en Robin waren



heel erg aan mekaar gewaagd. Ze kwamen quasi tegelijkertijd over de streep. Niemand van de ouders wist achteraf wie welke plaats behaald had. De ouders stonden verspreid en hadden dus elk een eigen perspectief, maar niemand was zeker. Zelfs de wedstrijdjury had het moeilijk. Na (lang) beraad haalde Obe de eerste plaats, Robin de 2<sup>de</sup> en Jakob de 3<sup>e</sup>. Het verschil was echt minimaal. Thorre liep in de andere reeks. Ook voor hem is het zijn eerste pistemeeting. Hij streed dapper mee en eindigde als 6<sup>de</sup>. De langere afstand van 400m lag hem beter en daar finishte hij als 3<sup>de</sup> in zijn reeks! Het andere trio liep in een 2de reeks en opnieuw vochten ze een verbeterd duel uit. Het resultaat was hetzelfde als bij de sprint. De Miniemen Meisjes werden grotendeels



vertegenwoordigd door Walo: Liesl, Hanne en Lune.

Lune blonk uit bij het verspringen met een eerste plaats. Liesl haalde daar de 3<sup>de</sup> plaats, gevolgd door Hanne. De sprint (80m) is het favoriete onderdeel van Liesl en dat blijkt ook uit haar prestatie. Ze behaalde de 1<sup>ste</sup> plaats en Lune de 3<sup>de</sup>. Bij de 400m haalde Lune de 2<sup>de</sup> en Hanne de 3<sup>de</sup> plaats.

Tijdens een pistewedstrijd kan je zelf kiezen aan welke disciplines je meedoet. Je hoeft ze niet



allemaal mee te doen. Luca koos bijvoorbeeld enkel voor de reeks van 800m en behaalde daar de 5<sup>de</sup> plaats. Jinte koos dan weer voor de 100m sprint en de 800m. Tijdens haar sprint zagen we ze nog met een grote glimlach voorbijkomen naar plaats 2. Bij de 800m had ze meer aanmoediging van de kant nodig vooraleer er een lach tevoorschijn kwam en ze eindigde als 1<sup>ste</sup>. Bij de Dames zagen we Lorien nog kogelstoten en een snelle tijd (zelfs een Walo-record!) neerzetten tijdens de 100m sprint. Ook trainer Cédric waagde zich aan het kogelstoten weliswaar als enige in zijn leeftijdscategorie (Juniors Heren). Daarnaast hielp hij om de

startblokken goed te zetten voor de Walo-atleten bij aanvang van de sprint. Hij was niet de enige trainer die zijn krachten wou meten. Jari behaalde de 4<sup>de</sup> plaats bij de Seniors Heren en een 2<sup>de</sup> plaats in zijn reeks tijdens de 100m sprint. Daar moest hij toch even van bekomen 😊. We zagen zelfs nog een derde trainer aan het werk. Benny liep gezwind de afstand van 5km en nam de 4<sup>de</sup> plaats voor zijn rekening. En uiteraard vergeten we ook Vicky niet, die ook weer alomtegenwoordig was om onze jonge atleten te begeleiden en aan te moedigen!

*Gescheven door Tina Van Overtveldt*

**Pistewedstrijd Burcht:  
18 mei 2023**



Op Hemelvaart, een dagje voor het jaarlijkse Walo-weekend, trokken 19 Vliegende Schoenen hun spikes aan om elkaar en de jeugd van andere clubs te bekampen op en rond de piste van ZWAT te Burcht. Onder een stralende zon klonken al gauw de aanmoedigingen van supporterende ouders en grootouders. De **Benjamins** waagden zich aan het kogelstoten. In een lange rij wachtten de meisjes en jongens op hun beurt om hun voet



tegen de stootblok te zetten en de kogel zo ver mogelijk het veld in de stoten. Zowel bij de meisjes als bij de jongens veroverde Walo de

eerste plek: Lucie stootte haar kogel 5m57 ver; Lennert op zijn beurt 7m16!

Intussen bereidden ook de **Pupillen** zich voor op hun kampnummer: verspringen. Met afgemeten



voetstappen en een drinkfles als markeerpunt, zochten ze hun ideale vertrekpunt om de aanloop richting zandbak in te zetten. Mila Smits eindigde met haar sprong van 3m01 derde. Bij de

jongens wist ook Robin (3m46) beslag te leggen op de derde plek.

Ook de **Miniemen** mochten kampen in het verspringen. Lune, Anaïs en Liesl zaten elkaar (figuurlijk dan) op de hiel en werden derde, vierde en vijfde. De **Cadet** Eva en **Scholier** Jinte namen plaats in de kooi voor het discuswerpen. Eva slingerde haar discus het verst van alle Cadetten en Scholieren meisjes: 16m86 (al belande haar discus in de 3e beurt na een zéér hoge vlucht in het net). En dan de loopnummers. Lux werd bij de **Benjamin**-meisjes op de 60m tweede in haar reeks. Ook op de lange afstand (600m) wist ze de tweede plek te bemachtigen. Bij de sprint bij de jongens bleven zowel Siebe als Sam onder de 10 seconden en won Lennert zijn reeks. Raphael werd in zijn reeks bijna uit de baan gelopen door het atleetje naast zich maar hij wist zich gelukkig recht te houden. Ook Bent liep een verdienstelijke wedstrijd. Op de 600m was er geen houden aan het Walo-geweld: Siebe, Lennert en Sam snelden naar plekken 1, 2 en 3! De **Pupillen** Mila en Pauline spurtten in hun reeks van de 60m naar plaatsen 2 en 3. Op de 600m deden ze nog beter: Pauline nam (tegen haar gewoonte in) een blitz-start en stond de kop niet meer af. Mila kon goed volgen en werd mooi tweede. De Pupillen-jongens flitsten in hun sprintreeksen naar mooie plekken. Ze bleven daarbij allen onder de 10 seconden; Mias was

beste Walo met een tijd van 9"22. De lange afstand (600m) is dan weer een kolfje naar de hand van Obe: hij won in 2'01". Jacob, Robin en Mias snelden naar plekken 4, 5 en 6. Bij de **Miniemen** werd Anaïs eerste in haar reeks op de 80 m sprint. Liesl werd in haar reeks 3e. Ook voor Lune is de lange afstand meer haar ding: ze werd mooi tweede. Anaïs volgde haar op de voet.



Tot slot kregen **Cadet** Eva en **Scholier** Jinte 200m sprint voor de kiezen. Dat is minder hun ding, in tegenstelling tot de 1000m. Daarin komen hun kwaliteiten beter tot hun recht: Jinte werd tweede (eerste Scholier); vlak voor Eva (tweede Cadet). Het is elke pistemeeting mooi om zien hoe de Vliegende Schoenen elkaar aanmoedigen. Dat maakt het lange wachten tussen de verschillende nummers iets draaglijker.

*Gescheven door Wim Vaerewyck*

### **Jeugdweekend Brugge: 19-21 mei 2023**

Het was eindelijk zover! Het langverwachte WALO-weekend in het betoverende Brugge brak aan, en we konden nauwelijks onze opwinding bedwingen. Met de hoop op een onvergetelijke tijd begaven we ons op vrijdagmiddag naar deze historische stad, vol verwachting van wat ons te wachten stond. De eerste avond begon met een



knaller - een leuke bingoavond die ons allen in de ban hield. Spannende momenten, vreugdekreetjes en enkele teleurstellingen vulden de zaal terwijl de nummers werden afgeroepen. Iedereen probeerde zo snel mogelijk "Bingo!" te roepen en de prijzen in de wacht te slepen. Het was een hilarische start van het weekend, waarbij zelfs de minst competitieve onder ons zich volledig lieten meeslepen.

Op zaterdagochtend gingen we vol energie van start met een verfrissende duik in het Interbad van Brugge.





Het zwembad bood de ideale gelegenheid om te ontspannen en plezier te hebben in het water. De golven van enthousiasme overspoelden ons terwijl we van de glijbanen gleden en elkaar uitdaagden voor races. Het was de perfecte manier om ons op te warmen voor de sportieve uitdagingen die ons later op de dag te wachten stonden. In de namiddag vond de interclub plaats, waarbij de spanning te snijden was. Hoewel het niet in het Koning Boudewijnstadion te doen was, was de rivaliteit toch sterk voelbaar. Opgedeeld in vijf groepen en begeleid door 1 trainer stredden we in alle atletiekdisciplines om de overwinning. Hoewel het tot de laatste discipline heel spannend was, wist de groep van Jari met een ongelooflijke prestatie de hoofdprijs binnen te slepen. De ontlading van vreugde en hun glimlachen waren onvergetelijk.

De avond bracht een ander soort uitdaging met zich mee - de WALO-universalis. Deze ondertussen legendarische wedstrijd bracht ons allemaal samen in een spannend spel. Diewertje had weer fenomenale spelletjes bedacht (waarvoor dank Diewertje 😊) waar iedereen, groot of klein, zich in kon uitleven. In de finale was er een epische strijd tijdens een intense stoelendans met nog maar slechts enkele deelnemers. Met elke ronde die voorbijging, werden de stoelen schaarser en de spanning

werd groter. Uiteindelijk was het Naobi die met de overwinning aan de haal ging, en haar triomfantelijke glimlach sprak boekdelen. Proficiat, Naobi!



Op zondagochtend gingen we op ontdekkingsreis door het prachtige centrum van Brugge met een fotozoektocht die Cedric had georganiseerd. Gewapend met onze camera's en een gezonde dosis teamgeest gingen we op zoek naar de verborgen pareltjes van de stad. De groep begeleid door Jari wist met hun scherpe ogen en strategisch denken uiteindelijk de overwinning te behalen. Het was de perfecte afsluiter van het weekend. Helaas, zoals alle goede dingen, moest ook dit weekend tot een einde komen. Met weemoed in ons hart namen we op zondagmiddag afscheid van Brugge en de onvergetelijke herinneringen die we hadden gemaakt. Maar met voldane glimlachen op onze gezichten en nieuwe/versterkte vriendschappen in ons hart, vertrokken we naar huis, wetende dat we een geweldig. WALO-weekend hadden beleefd dat nog lang in onze gedachten zou blijven hangen...

Daarom zou ik ook nog eens alle trainers willen bedanken die het weekend weer onvergetelijk hebben gemaakt. Dankjewel Benny, Franky, Diewertje, Jari, Vicky, Ruth en Cedric! Dit weekend zal me nog lang bijblijven...

*Gescheven door Cedric Haentjes*



### **Pistemeeting Schoten: 03 juni 2023**

Deze keer stonden er 2 in plaats van 3 disciplines voor iedereen op het programma, namelijk verspringen en 800m. Normaal gezien is er ook een sprintnummer, maar in Schoten hebben boomwortels voor een golvende atletiekpiste gezorgd waardoor een sprintnummer niet meer mogelijk is. In Schoten scheen de zon volop en zochten de supporters al eens de schaduw op.

Vanuit de schaduw was er een perfect zicht op het verspringen. De kinderen krijgen eerst een aantal testsprongen en mogen nadien 3 keer proberen om hun afstand te verbeteren. De Walo's deden het niet slecht op het vlak van verspringen. In elke leeftijdscategorie werden er top 3 – plaatsen gehaald. Het begon bij de Benjamins. De sprongen van Lux brachten haar naar een 2de plaats. Bij de jongens werd het vervolgd. Sam sprong ook naar de 2<sup>de</sup> plaats,



gevolgd door Siebe. Ook Mathieu en Raphael deden hun uiterste best en behaalden plaats 12 en 13. Bij de pupillen sloot Mila de top 3 af. Bij de jongens haalde Thibault de 2<sup>de</sup> plaats, gevolgd door Mias. Bij Robin ging het verspringen hem minder af dan anders. Hij eindigde op de 5<sup>de</sup> plaats. Jakob sprong naar een mooie 7<sup>de</sup> plaats.



Verder zagen we Mila en Eva nog aan het werk bij de Cadetten. Eva miste op 1 cm na de 3<sup>de</sup> plek in de clubrecords, maar sprong wel een derde plaats tijdens deze wedstrijd. Mila volgde haar op de voet met een 4<sup>de</sup> plaats. Bij het lopen zagen we soortgelijke resultaten. De afstand

van 800m betekende 2 volledige rondes rond het atletiekterrein. Voor sommigen betekenden dit een grotere uitdaging dan anders. De hogere temperatuur in de volle zon maakte het er niet gemakkelijker op. Lux kreeg het even voor het einde moeilijk, maar onder luide aanmoediging

rondde ook zij de kaap van de 800m. De laatste inspanning loonde, want ze liep zo naar de 2<sup>de</sup> plaats. Siebe deed het ook zeer goed en sleepte de eerste plaats in de wacht. Sam ging vandaag ook de uitdaging van een wedstrijd aan. Het ging hem goed af met een 3<sup>de</sup> plaats tot gevolg. Raphael zette flink de achtervolging in en haalde de 11<sup>e</sup> plaats. Ook Mila deed het goed bij de Pupillen Meisjes. Deze keer had ze plaats 3. Bij de Pupillen Jongens waren de 3 aanwezige lopers aan mekaar gewaagd. Jakob, Robin en Mias behaalden respectievelijk de 3<sup>de</sup>, 4<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup> plaats. Eva en Mila kwamen aan de start bij de Cadetten. Aanvankelijk liepen Eva en Mila zusterlijk schouder aan schouder totdat Mila een versnelling inzette naar de 1<sup>ste</sup> plaats. Eva kon mede door luidkeelse aanmoedigen op het einde toch nog versnellen om een achtervolgster af te schudden en ze ging naar plaats 2. In Schoten waren er 3 generaties Haentjens aanwezig. De jongste telg, jeugdtrainer Cédric, liet zich niet onbetuigd tijdens het speerwerpen. Hij wierp onder het toezien van zijn vader én grootvader een mooie afstand van 26m25. Ook André zagen we aan de start van de 800m verschijnen bij de Masters. In zijn leeftijdscategorie behaalde hij 1<sup>ste</sup> plaats! Met deze resultaten ligt vanaf volgende maand de weg naar nieuwe clubrecords open. 😊



*Gescheven door Tina Van Overtveldt*



Wedstrijd	9 Beste	Nieuwkerken 1/05	Deurne 06/05	Burcht 18/05	Schoten 03/06	Totaal piste	Totaal punten
De Wolf Siebe	88	9		11	11	31	151
Van Den Bergh Lux	70	8	8	6	8	30	119
Vaerewyck Obe	70	8	7	10		25	116
De Beleyr Pauline	69	7	9	10		26	114
Van de vijver Robin	60	6	8	9	5	28	112
Vaerewyck Lune	65	8	6	9		23	107
Boes Jakob	72	7	7	9	5	28	106
Boeykens Lennert	62	8	11	10		29	91
Vandeleur Anais	56	7		8		15	91
Van de vijver Eva	52	6		5	5	16	73
Vincke Mila	55	7			5	12	67
Vaerewyck Jinte	50		5	5		10	65
Foubert Sam	38	7		9	10	26	64
Aelbrecht Liesl	47	5	5	5		15	62
De Beleyr Hanne	45	6	5			11	56
Boeykens Luca	37	5	5	5		15	52
De Smet Mias	36			9	5	14	50
Van Den Bergh Raphael	27	5		5	5	15	42
Dopayogui Chloé	23	7				7	30
Smits Mila	-	6	8	8	7	29	29
Tritsmans Thibault	10	5		7	6	18	28
Aben Estelle	20	5				5	25
Windey Aurélie	17	7				7	24
Aben Victor	17	5				5	22
Vermeire Lowie	14	5				5	19
Verhelst Bent	7	5		5		10	17
Biskupek Antonina	12	5				5	17
Aben Oscar	12	5				5	17
Dopayogui Maelys	10	5				5	15
Van Der Linden Mathieu	-	5		5	5	15	15
De Beul Thibo	7	5				5	12
Meul Marie	7	5				5	12
Dopayogui Lana	12					0	12
Van Camp Naobi	5	5				5	10
Kong TSZ Chun (Arnold)	10					0	10
De Bock Ruby	7					0	7
Gorleer Paulien	7					0	7
Smits Lucie	-			5		5	5
Van Der Linden Thorre	-		5			5	5
Maes Arthur	5					0	5

## Jeugdklassement 2022 – 2023

Nu het zomerseizoen volop aan de gang is, blijft het klassement continu veranderen. Zo zien we na vier pistemeeting dat Siebe nog steeds met een grote voorsprong aan de leiding staat. Lux volgt dit keer op de 2<sup>de</sup> plaats met 119p, Obe heeft de kloof niet te groot laten worden en volgt als 3<sup>de</sup> met 116p. Ook Pauline (114p) en Robin (112p) laten van zich horen zij staan op plaats 4 en 5. De zesde en zevende plaats zijn voor Lune (107p) en Jakob (106p). De 8<sup>ste</sup> plaats wordt gedeeld door Lennert en Anais zij hebben 91punten, de top 10 sluiten we nogmaals af met Eva zij behaalde al 73 punten. Ook zien we dat steeds nieuwe jeugdathleten zich wagen aan een wedstrijd, zo zagen we onder anderen de zusjes Mila en Lucie Smits al eens verschijnen. Maar ook de familie Aben kwam al een paar keer aan de start staan, ook Van Der Linden Thorre wou eens proeven van een wedstrijd. Kortom wij als jeugdtrainer kunnen dit alleen maar toejuichen dat onze jeugd toch de weg vindt om eens 1 of meer wedstrijden mee te doen.

advertentie



**BONNE  
TARTE**

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

### Mededelingen jeugd:

- **Spelnamiddag& BBQ:** Hou alvast 9 september vrij in jullie agenda
- **Jeugdtrainers:** Als er nog mensen geïnteresseerd laat het ons zeker weten. Zoals vele al weten gaat onze collega Cedric na het zomerseizoen stoppen dit door studies.
- **Wijn/snoep verkoop:** Na een paar jaar er van tussen te zijn door corona, hebben de trainers beslist dat we terug huis aan huis gaan verkopen. Dit is gepland op woensdag 13 en 20 september en op zaterdag 16 september. Meer info volgt ten gepaste tijden.



Groepsfoto na de training, maart '23

© Jean-Pierre

sponsors

**OXFORD**

**LIEVINUS**

**SPECTRE**  
A D V I S O R Y

**IQIT**

advocatenkantoor  
**JP BUSSCHAERT**



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



**Juwelier DE CAUWER by DIBRAGO**  
 Raapstraat, 119  
 9100 Sint Niklaas

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

---

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

**Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC**

**Veerle Martens**  
 Erkend vastgoedmakelaar – BIV 207 535



Ten Bos 11 bus 1      Email: info@dnvastgoed.be  
 9100 Nieuwkerken-Waas      www.dnavastgoed.be  
 Tel. 03/776 19 22      BTW: BE0764.467886



## Walo in de kijker: *Danny Heyndrickx*

### Wie is je sportidool en waarom?

Toen ik jong was Freddy Maertens. Hij had de pech net na Eddy Merckx te komen en werd daardoor serieus onderschat, wat voor hem waarschijnlijk een extra duwtje was om goed te presteren. Bijvoorbeeld de Ronde van Spanje, 19 ritzeges en mooi eindklassement, 2 keer wereldkampioen geworden.

De dag van vandaag kies is voor Wout Van Aert, een veelzijdige wielrenner die al heel wat op zijn palmares heeft staan.

### Voor welke sporttak heb je meeste/minste bewondering en waarom?

Dat vind ik een heel moeilijke vraag. Ik weet uit ervaring als je wil uitblinken in een sport, moet je er veel voor over hebben en vele opofferingen doen tegenover je gezin. Maar als ik toch moet kiezen plaats ik wielrennen op één en darts op de laatste plaats.

### Wat is je beste sportprestatie ooit?

Ik ben vrij laat beginnen sporten (rond mijn 50<sup>ste</sup>) en ik ben best wel fier op mijn prestaties van de afgelopen jaren. Zo deed ik in 2022 mee aan de halve marathon van Kruikebeke, deze liep ik uit in 1u44min. Dit jaar liep ik de marathon van Gent uit, wat ik toch een prestatie vind van mezelf.

### Heb je nog andere hobby's of talenten?

Sinds mijn 12<sup>e</sup> is de duivensport een vaste waarde en grote passie. Daarnaast ben ik graag in de tuin bezig en fiets ik bij de Schapenkoppen van Nieuwkerken. Ik heb een gezin met 5 kindjes en met ouder worden voelt dit ook meer aan als een hobby.

### Welke sportieve uitdaging wil je ooit nog aangaan?

Op vlak van lopen zou ik graag 5km lopen in 20 min. Ik besef dat de kans zeer klein is dat ik ooit nog zal slagen in dit doel, maar wil het toch graag proberen. Bij het fietsen zou ik graag nog enkele beklimmingen doen in Frankrijk.

### Welke positieve/negatieve gebeurtenis in de wereld is je best bijgebleven?

Toch wel de samenhangigheid wanneer een landgenoot een sportieve prestatie neerzet. Helaas gaat dit hand in hand met het negatieve, topsporters worden zo snel bekritiseerd en ze worden pas helden na hun carrière.

### Beschrijf je ideale droomdag.

Dan kies ik voor de eerste vakantiedag ontbijten op het terras met mijn vrouwtje. De kinderen die bijschrijven aan tafel, de duiven verzorgen en dan vertrekken op een fiets- of looptochtje. Dit afsluiten door wat bij te babbelen met sportvrienden en een lekkere trappist op terras.

### Wie is je ideale date?

Ik zou gaan voor een trio 😊. Ik vind onze 3 nieuwslezers van Eén toch wel drie toffe vrouwen, elk op hun eigen manier. Goedele Wachters, Fatma Taspinar en Hanne Decoutere brengen na een half uur slechts nieuws die positieve noot, waardoor je je dag met een goed gevoel kan verder zetten.

### Wat zijn voor jou de positieve eigenschappen van Walo?

De maandag- en woensdagtrainingen vind ik super leuk en afwisselend. Daarnaast het respect voor alle lopers en de leuke babbels onder het lopen door.

### Wat wil je veranderd zien bij Walo?

Voor mij hoeft er niet te veel te veranderen. De wedstrijden in Antwerpen vind ik iets te ver qua verplaatsing. Misschien een training in groep in het weekend, zou nog wel fijn zijn als extraatje.

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



<b>Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit</b>				
zondag 18 juni 2023	Reynaertloop *	Belsele	4 Km 8 Km 12 Km	14u30 14u30 15u30
zaterdag 24 juni 2023	Tien Mijl van Waasmunster*	Waasmunster	7 Km 10 Mi	14u30 16u00
zondag 25 juni 2023	Boksrún*	Kallo	5 Km 10 Km	14u45 16u00
zondag 2 juli 2023	Grote Prijs Bryan Roosenboom	Zele	2,5 Km 5 Km 10 Km	15u00 15u00 15u00
vrijdag 21 juli 2023	Dender- en Scheldejogging	Grembergen	4 Km 8,3 Km 16,6 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 29 juli 2023	Hoogstraat Loopt*	Bazel	6 Km 12 Km	13u30 13u30
zaterdag 5 augustus 2023	Optiek Sonck Stretrace	Lokeren	5 Km 10 Km	14u30 15u15
vrijdag 11 augustus 2023	Kemzeekse KemelRun*	Kemzeke	5 Km 10 Km	19u30 20u00
zaterdag 19 augustus 2023	RTS Bokkeloop*	Sinaai	5,4 Km 10,8 Km 10 Mi	14u00 14u00 14u00
zondag 20 augustus 2023	Steratlon	De Ster - Sint-Niklaas	Divers	vanaf 9u30
donderdag 24 augustus 2023	5 Mijl van Beveren*	Beveren	1 Mijl 5 Mijl	20u00 20u15
vrijdag 25 augustus 2023	Vlaschaard-jogging	Vlasschaardwijk Zele	4,4 Km 11 Km	19u45 19u45
zaterdag 26 augustus 2023	Dwars door Grijsloke	Gijzelbrechtegem	3,2 Km 6,7 Km 12,8 Km 18,9 Km	15u00 15u00 15u00 15u00
zondag 27 augustus 2023	Kruibeekse Polderloop	Kruibeke	6 Km 12 Km	15u00 15u00
zondag 3 september 2023	Ballonloop*	Sint-Niklaas	5 Km 10 Km	13u30 14u30
zondag 10 september 2023	Memorial Jean Van Eetvelt*	Sint-Pauwels	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zondag 17 september 2023	Briqville Classic*	Temse	21 Km Aflossing 3 x7 Km 5 Km 10 Km	11u00 11u00 14u00 15u00
zondag 17 september 2023	In Flanders Fields Marathon	Nieuwpoort	42,195 Km	10u00
zaterdag 23 september 2023	Grote prijs Tom Van Hooste*	Klein-Sinaai	5 Km 12 Km	14u30 15u30
zondag 24 september 2023	Jogging Familiafeesten	Hamme	5 Km 21 Km 11 Km	15u00 15u15 15u45

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.

# KEVIN VERGUCHT



## SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

[www.kevin-vergucht.be](http://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](mailto:a.paelinck@skynet.be)



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.



Kluizenhof 26 • 9170 Sint-Gillis-Waas • [www.4allcars.be](http://www.4allcars.be) • [hello@4allcars.be](mailto:hello@4allcars.be)