

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

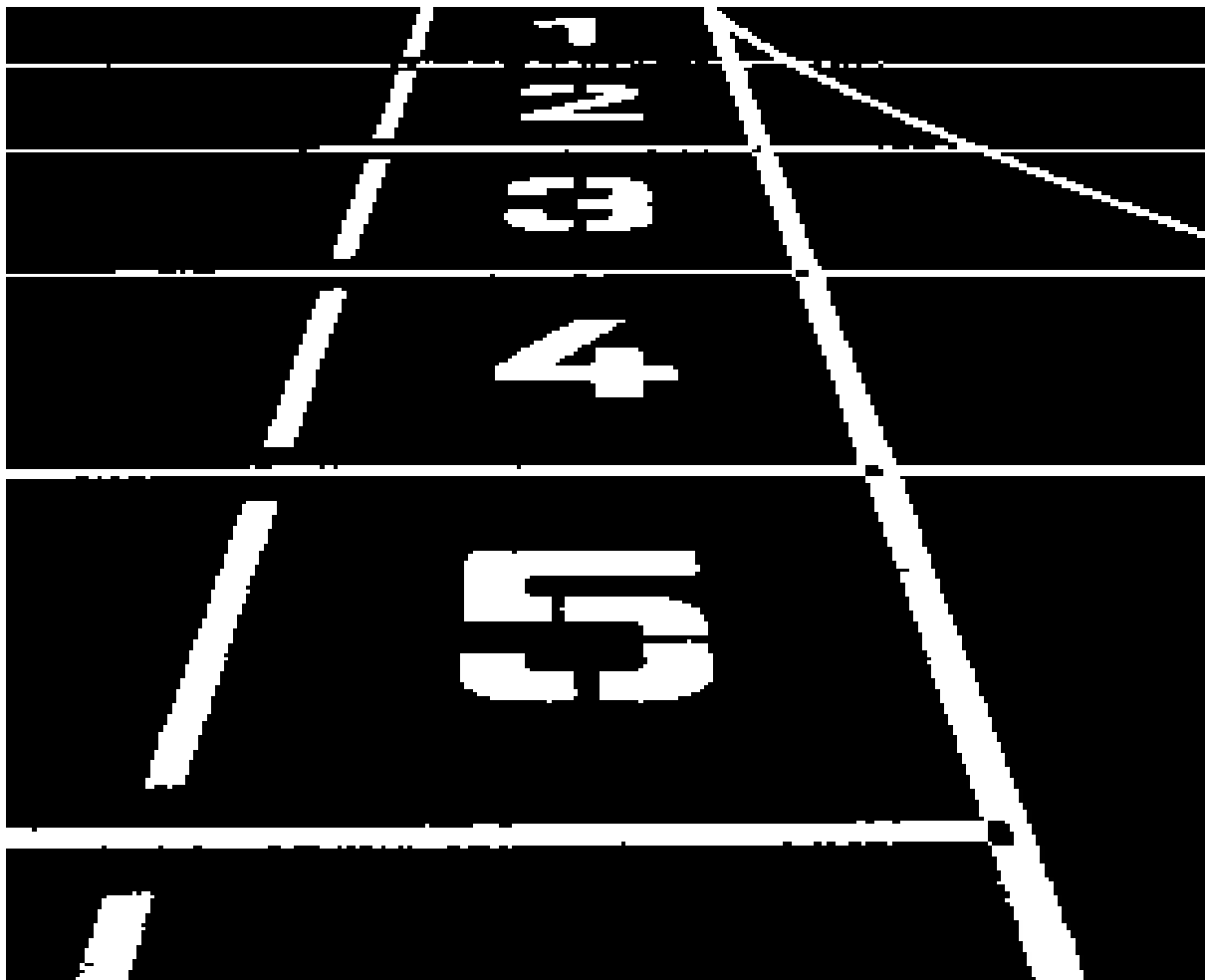
Tweemaandelijks tijdschrift P916975  
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas  
Augustus- September 2016



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

# WALO

W A S E L O P E R S



35<sup>e</sup> jaargang

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



## Het eerste woord is aan de voorzitter.

---



Nieuwkerken-Waas, 08/08/2016

Beste Walo's,

We kunnen dezer dagen de televisie niet opzetten of we worden overstelpt met beelden van de Olympische Spelen. We verzeilden al onmiddellijk in euforie toen onze Greg van Havermaet (neef van..) zo maar pardoes naar goud reed. En onze zwemmers, hockeyploeg en tai-kwando-specialisten laten ons dromen van nog meer sportieve topprestaties.

Twee elementen vormen de enorme aantrekkingskracht van deze 'spelen'. Vooreerst is het een mondiaal gebeuren. Gans de wereld is erbij betrokken. Een olympische winnaar mag zich de beste van de ganse aardbol achten. Vandaar dat het ook spijtig is dat een land als Rusland zichzelf de das omdoet door altijd maar opnieuw de dopingreglementering te omzeilen en dan zich maar weer eens geïsoleerd en gedupeerd voelen. De olympische winnaar moet wel denken dat hij of zij de beste is van de wereld behalve mogelijk van enkele niet opgedaagde Russen. Nog goed dat er na het duidelijk signaal dat de WADA gegeven heeft, toch nog enkele wereldfederaties het licht op groen hebben gezet voor het openlaten van een achterpoortje voor de Russen.

Daarnaast gaat het bij de Olympische Spelen hoe dan ook om de sportieve machtsstrijd tussen individuen. Eigenlijk bevinden de ploegsporten zich een beetje in de rand van het gebeuren. De Olympische Spelen brengen vooral de individuele meester-sporters onder het voetlicht.

De haast goddelijke sporticonen begeistere de massa. Ze strelen het ultieme verwachtingsniveau van de tot extase komende toeschouwer die in deze wonderkinderen van de sportvloer de tot vlees geworden realisatie van eigen ultieme onbereikbare wensdroom ziet.

We geloven ook dat de Olympische Spelen de mondiale vredesgedachte kunnen stimuleren. Uiteraard is het naïef te geloven dat deze Spelen de oorlog uit de wereld zullen bannen. Alhoewel! Ten tijde van de oorspronkelijke Olympische Spelen in Griekenland werd er een godsvrede uitgeroepen, haast zoals tijdens de vroege Middeleeuwen toen ridders en koningen op kerkelijke feestdagen niet tegen mekaar ten strijde mochten trekken. Zo was het vroeger in Griekenland ook zo dat de verschillende stadsstaten tijdens de Spelen onderling de wapens moesten neerleggen zodat alle sportief gegadigden zich vrij en zonder risico op liquidatie konden verplaatsen naar Olympia.

Zover zal het in onze wereld die vol onderlinge na-ijver en spanning zit, wel niet komen. Een oorlogje links of rechts is nooit veraf. Maar de sportieve confrontatie van de meest uiteenlopende aardbewoners, vaak met wederzijds respect, moet de wereldleiders toch wel even doen nadenken over de destructieve confrontaties waartoe zij vaak de aanzet geven.

Ten slotte is er nog de dualiteit bij de ingesteldheid van het organiserende land. We zien inderdaad niet alleen hoerageroep bij de Braziliaanse bevolking om dit geweldig 'geschenk' dat de staatsleiders hen aanbieden. Heel wat mensen uiten hun onvrede over het feit dat diezelfde leiders er niet in slagen de veiligheid van hun eigen mensen te garanderen, het druggebruik terug te dringen, het politiegeweld te doen stoppen en de geconcentreerde armoede terug te dringen. En hoewel dit waar is, moet het toch gezegd dat het tot zich trekken van een organisatie als de Olympische Spelen van moed en groot engagement getuigt. Men moet het toch maar willen doen.

Ondertussen wens ik aan al onze leden nog veel kijkgenot en vooral nog veel eigen loopse pret.

Rik Dhollander



[www.giec.be](http://www.giec.be) • Contact: [info@giec.be](mailto:info@giec.be)

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

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

**Uw partner voor:**

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

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

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

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

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

PETROLEUMPRÖDUKTEN  
**VAN LEUVEN**



*Uw warmte-expert*

Brugstraat 58 -9120 VRASENE  
03 775 79 11

Carrefour  
*market*



VLASBLOEMSTRAAT NIEUWKERKEN

**BAKKERIJ VALAERT**  
B.V.B.A.

Vrasenestraat 31  
NIEUWKERKEN-WAAS

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

**BROODAUTOMAAT**

**Service-Station**  
**TOTAL**



Bettens - Van Hove

24u/24u  
van 7.00 tot 19.00  
met bediening

Klapperbeekstraat 148  
9100 Sint-Niklaas

# COLOFON

## Bestuur WALO:

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

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

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

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

Hans Van Havermaet,  
hans\_van\_havermaet@hotmail.com  
0490/44.98.83

Herman Verplancke,  
hermanverplancke@hotmail.com  
0485/38.19.26

Bankrekeningnummer:  
BE68 6526 5016 6834  
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:  
Andre Martens,  
amarten@euphony.net.be  
03/775.12.91

Website:  
www.walo.tk

Facebook:  
WALO volwassenen  
WALO jeugd

WALO-kledij (Bij Hans):  
singlets: 30 EUR – wintertruien (lange mouw): 40 EUR  
trainingsvestje: 40 EUR

Lidgelden WALO:  
voor 2016: 35 EUR, 3<sup>e</sup> gezinslid: 10 EUR korting  
→ nieuw lid betaalt 40 EUR,  
na 30/09/16 betaal je 45 EUR (lid tot eind 2017)  
kansenpas: 15 EUR korting (geen cumul van kortingen)

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

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

# Inhoud:

Voorwoord	
<i>Rik Dhollander</i>	p. 3
Mededelingen	
<i>Bestuur</i>	p. 6
Vijfkamp en BBQ	p. 8
Walo On Tour	p. 8
Ballonloop	p. 9
Aflossing van WALO	p. 9
Leipzig (DI)	p. 10
Levensloop	p. 11
Baisieux (Fr)	p. 13
Uitslagen KAVV	p. 15
Uitslagen niet-KAVV	p. 19
Jeugdverslagen	
<i>André Martens</i>	p. 20
Wetenschap en sport	
<i>Andy Slock</i>	p. 27
Bart In Finland	
<i>Bart De Westelinck</i>	p. 28
Puntentabel	p. 30
Verbetering WALO record	p. 34
De wedstrijd	
<i>Roland Syvertsen</i>	p. 37
WALO in de kijker	
<i>Joke David</i>	p. 38
Zomer/winter kalender KAVV	p. 39
Kalender niet-KAVV	p. 40

# Mededelingen WALO 08/08/16

## **De Website: [www.walo.tk](http://www.walo.tk)**

De website nieuwe-look is zeer duidelijk en aantrekkelijk.

Alle rubrieken komen duidelijk en voldoende gestoffeerd aan bod.

Ook de jeugd heeft haar inbreng.

## **WALO-trainingen:**

Op maandag start de training om **19.45u** aan sporthal de Mispelaar in Nieuwkerken. Er wordt gelopen in 2 groepen, de ene loopt 11 km aan  $\pm$  11 km/u, de andere 8 km aan  $\pm$  9,5 km/u.

Op woensdagavond is er training op de piste van AC Waasland. In de zomer loopt een deel van de groep op het loopparcours van de Ster.

Op de woensdagen 1 juni, 6 juli, 3 en 31 aug. is er WALO on Tour, (Zie aparte melding)

## **Walo-on-Tour:**

De Walo-on-Tour in Steendorp, Sint-Gillis en Waasmunster behoren ondertussen al tot het verleden. Ze waren telkens zeer succesvol. Bij de laatste organisatie in Waasmunster kwamen na een ganse dag regen niet minder dan 35 deelnemers opdagen. Volgende en voor dit jaar laatste Walo-on-tour:

**woensdag 31/08:** Bij Rik in Nieuwkerken in Sporthal de Mispelaar.

Met mogelijkheid tot douchen en iets drinken.

Met voorziene afstanden van 5, 9, 11.5 en 15 km. Met voor de lagere afstand telkens tragere snelheid.

## **5-kamp en BBQ zondag 28 augustus:**

Er wordt gekozen voor dezelfde proeven en dezelfde formule als vorig jaar.

## **Ballonloop 2016:**

op zondag 4 september

13.15u kidsloop, 1 km

13.30u 5 km

14.30u 10 km

zelfde parcours

nog groter enthousiasme, nog meer deelnemers

Met opnieuw medewerking van WALO. Kandidaat-medewerkers melden zich bij Rik

## **3-kamp en uurloop KAVVV 10 september:**

De interclub valt weg. In plaats daarvan wordt in Beveren een 3-kamp voor kinderen en een 4-kamp voor kadetten en scholieren georganiseerd. Voor de volwassenen is er een **uurloop** en een 1000 m.

## **Aflossing van WALO 2016 24 september:**

Ploegen die gemengd zijn doordat leden van verschillende clubs van het AVVV samen een ploeg vormen, kunnen wel degelijk meedoen maar komen niet in aanmerking voor een podiumplaats.

Voor atleten die niet bij KAVVV aangesloten zijn, hebben wij dezelfde regeling getroffen. De ploegen waarin zij aantreden, komen niet in aanmerking voor een podiumplaats en de 'vreemde' deelnemers betalen 5€ startgeld.

Deze regeling geldt voor kinderen zowel als voor volwassenen.

**Uitstap Leipzig en deelname aan Stadtwerkelauf:**

Enkele jaren geleden gingen we met een groepje Walo's naar Lucca en naar Praag. We hernemen dit initiatief. Deze keer naar Leipzig. Vertrek op woensdag **28 september** en terug thuis op zondag **2 oktober**. Zie meer toelichting in aparte bijdrage.

**Levensloop 2016:**

Wordt opnieuw georganiseerd op zaterdag 22 en zondag 23 oktober. Met deelname van WALO! Zie extra bijlage.

**Buitenlandse reis: zondag 30 oktober**

Wij gaan naar **Baisieux** voor de "Course du Chicon" (witloofkoers) Bekijk ook voor deze organisatie de aparte bijdrage.

**Corrida 2016:**

Stekene organiseert zijn grenscoorrida niet meer. Wij pikken die datum in: **zondag 18 december**. Wij plannen een corrida-newlook. Afstanden 1, 5 en 10 km. Voor de 5 en 10 km respectievelijk 2 en 4 ronden van 2.5 km.

**WALO-kalenderseizoen 2016:**

zon 28 aug	5-kamp en BBQ
zon 4 sep	Ballonloop
zat 24 sept	Aflossing van WALO
woe 28 sept tot zon 2 okt	Uitstap naar Leipzig
zat 22 en zon 23 okt	Levensloop
zon 30 okt	Buitenlandse wedstrijd in Baisieux
Zat 5 nov	Dag van WALO
zon 18 dec	Nieuwjaarscoorrida

# Vijfkamp en familiebarbecue

## ZONDAG 28/08/2016

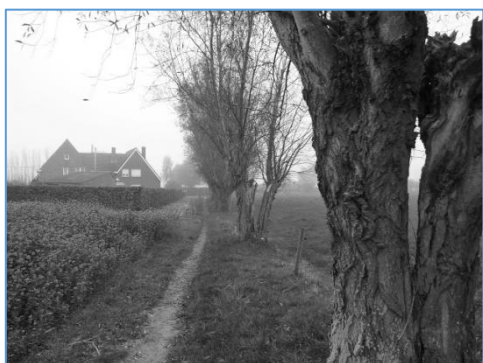


De activiteiten van de vijfkamp (boogschieten, zaklopen, touwtrekken, steltlopen en paalwerpen) starten om 14.45u. De BBQ start om 17.30u.

De inschrijving voor de BBQ bedraagt € 15,00 en voor kinderen tot 12 jaar €12,50  
Walo Dhollander: BE68 6526 5016 6834.

# WALO ON TOUR

## Woensdag 31/08/2016



Wegeltjesloop te Nieuwkerken, onder leiding van Rik.

We starten om 19.30u aan het sportcentrum  
"De Mispelaar", Gyselstraat 41, Nieuwkerken met  
mogelijkheid tot douchen en iets drinken achteraf.

Vier afstanden, Vier tempo's: snel, gematigd, rustig en ook  
wandelaars komen er aan hun trekken..





4e editie

# BALLONLOOP2016

de stadsloop van Sint-Niklaas

Zondag 4 september



Schrijf je nu in >

4de editie van de leukste loopwedstrijd van het Waasland!

**1KM**

**KIDSRUN**

**5KM**

**SHORTRUN**

**10KM**

**LONGRUN**

Voorinschrijving, t.e.m. 28/08: €10, daarna €15

[www.ballonloop.be](http://www.ballonloop.be)



**AFLOSSING**

**zaterdag 24 september**



**van WALO**

**zaterdag 24 september**

# Uitstap naar Leipzig 2016

28/09 – 2/10



**E**nkele jaren geleden gingen we met een groepje Walo's naar Lucca en naar Praag. We plannen opnieuw dergelijk initiatief. Deze keer naar Leipzig. Vertrek op woensdag 28 september. En terug thuis op zondag 2 oktober.

Mogelijks met een busje dat 8 personen kan vervoeren (kost €90 per dag) en indien nodig verder aangevuld met eigen auto's. Op zaterdag 1 oktober deelname aan de Stadtwerkelauf, een organisatie van atletiekclub Leipzig: om 14.30u 5 & 10 km. €7 bij voorinschrijving, €9 bij daginschrijving. Vorig jaar 200 deelnemers.

Mogelijk hotelletje: Pension Schützenhof Leipzig, 2p-kamers, kamer met ontbijt €65 pp.

Verder op de agenda: bezoek aan de stad. Leipzig is een moderne Duitse stad,

Bachconcert (Leipzig is de geboortestad van Bach),

Völckerslachtenkmal (reusachtig monument dat de overwinning op Napoleon herdenkt)

En zoveel meer. Dit alles onder de kundige leiding van een gespecialiseerde stadsgids..."



Gasthuis Schützenhof

<http://www.gasthaus-pension-schuetzenhof-leipzig.de/>

# LEVENSLLOOP

Beveren 2016 – 22 & 23 oktober 2016

Sportzone / atletiekterrein – Klapperstraat 103 – 9120 Beveren

Van zaterdag 22/10/2016, 15u00 tot zondag 23/10/2016, 15u00

Inschrijvingsbedrag als teamlid €10.00 / Vrije toegang



Neem deel en voeg je bij het WALO team

- via de website: <http://www.levensloop.be/relays/beveren-2016>
- of, veel eenvoudiger: Stort €10 op WALO Dhollander **BE68 6526 5016 6834**  
Vermeld: Levensloop en je naam, en wij doen de rest voor jou

Levensloop is een feestelijk evenement voor alle leeftijden. Het draait helemaal rond solidariteit en fondsenwerving voor de strijd tegen kanker. Het gemeenschapsleven van het Waasland komt gedurende 24u samen te Beveren om:

- mensen die kanker overleefden of er nog tegen vechten, te vieren en in de bloemetjes te zetten;
- mensen te herinneren die aan kanker overleden zijn;
- als gemeenschap op te staan en samen de strijd op te nemen tegen kanker.

Teams lossen elkaar 24 uur lang af, tijdens een estafette rond een parcours. Er staat telkens minstens 1 persoon van het team op de piste. Levensloop is geen competitie!

De 24 uur symboliseren het voortdurend gevecht van patiënten en hun naasten tegen de ziekte.

## Ontstaan

In 1985 organiseert dr. Gordy Klatt, een darmchirurg, de eerste Relay for Life in Tacoma (Washington, Verenigde Staten). 24 uur lang loopt hij rondjes rond de piste om geld in te zamelen voor de American Cancer Society.

Meer dan 25 jaar later vindt Levensloop in meer dan 20 landen buiten de Verenigde Staten plaats (Frankrijk, Nederland, Ierland, Groothertogdom Luxemburg, Zuid-Afrika, Nieuw-Zeeland, ...). Miljoenen vrijwilligers wereldwijd zetten zich in voor de strijd tegen kanker.

## Doelstellingen

Het doel van Levensloop is om fondsen te werven ten voordele van de strijd tegen kanker. Het geld gaat integraal naar de missie van de Stichting tegen Kanker:

- het wetenschappelijk kankeronderzoek financieel steunen;
- een gezonde levensstijl en preventieboodschappen promoten;
- sociale hulp bieden aan de mensen getroffen door kanker en hun naasten.
- het mobiliseren van alle beschikbare middelen en diensten ten voordele van de strijd tegen kanker.

## ZakenkantoorNys.be

**BANK & VERZEKERINGEN**

Grote Kouterstraat 35 - 9120 Vrasene

[www.zakenkantoornys.be](http://www.zakenkantoornys.be)

pieterjan@zakenkantoornys.be  
Tel: 03/775.27.14



# ONGHENA

— since 1973 —

Dorpsplein 5 · B-9100 Nieuwkerken-Waas  
T 03 780 90 80 · [www.onghena.com](http://www.onghena.com)

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



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

maandag: 13u30-18u

dinsdag-vrijdag: 10u-18u

zaterdag: 10u-17u

Mogelijkheid tot afspraak na openingsuren

Jessy De Grootte: 0472/60.58.21



met kleur kom je verder...



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

DIGITAAL PRINTWERK  
KOPIEERWERK  
PLANKOPIE - PLOTSERVICE  
POSTERPRINTING  
CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN

INBINDWERK  
GELEGENHEIDSDRUKWERK  
HANDELSDRUKWERK  
STEMPELS  
PLASTIFICEREN



Frank Mertens bvba  
[frank.mertens@argenta.be](mailto:frank.mertens@argenta.be)

Nieuwkerken  
Ten Bos 11  
03 766 85 99

Sint-Niklaas  
Breedstraat 1/16  
03 766 42 20

FSMA103163 ca-cB ON BE0894 992 373



*Tussen Doornik en Rijsel, vlak aan de grens ligt Baisieux.*

**E**énmaal per jaar loopt de gemeente gek voor zijn “course du chicon”. Een loopwedstrijd over land- en geasfalteerde wegen van respectievelijk 5, 10 en 15km. In 2015 telde men 3000 deelnemers. De 5km start om 9.35u, de 10km om 9.50u en de 15km om 10.05u. Er is een degelijke organisatie: douches, je kan er je sporttas onder toezicht achterlaten, elektronische tijdopname, bevoorrading onderweg en warme chocomelk aan de aankomst. De eerste 3000 ingeschrevenen krijgen een Quechua rugzakje en de eerste 1800 krijgen bovendien een witloofreceptenboekje. Daginschrijvingen zijn niet mogelijk en een medisch attest is verplicht (maximaal een jaar oud). Alle info

en foto's vind je op: <http://courirabaisieux.fr/la-course-du-chicon/>

Op zondag 30 oktober zal WALO deelnemen aan deze wedstrijd. Waarna een bezoek wordt gebracht aan Doornik. Met zijn kathedraal, belfort en grote markt is deze stad aan de Schelde meer dan een ontdekking waard.

's Avonds dineren we in de Amadeus te Gent. De ribbikes zullen er smaken!

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

*Herman Verplancke*





WALO-pistemeeting, Zat 30/07/16  
Foto's: Marc Van Hove



# Uitslagen KAVVV

ACSS Stabroek, piste, Vrij 17/06/16			
150m	Kristien Servotte	34.02	M35+
	Guy Van Damme	20.27	M50+
800m	Kristien Servotte	3:39.06	M35+

ZWAT Burcht, piste, Zat 25/06/16			
200mH	Guy Van Damme	30.52	M50+
	Herman D'Hondt	39.59	M50+
400m	Bart Bogaert	1:09.30	M40+
2000m	Inge Van Bogaert	9:34.78	Jun
	Herman D'Hondt	6:51.93	M50+
	André Martens	8:23.55	M60+
Hinkstapsprong	Kristel De Souter	5m90	M45+

AVI Wilrijk, 7 <sup>e</sup> Neerlandgeitenloop, Zon 26/06/16			
8,8km	Frederic Lesdanon	33:54	M50+ 1 <sup>e</sup> / 5
4,6km	Sandrina Smet	24:18	M45+ 2 <sup>e</sup> / 8
	Sonja Van Hul	25:24	M45+ 3 <sup>e</sup> / 8
	Christof Van Geeteruyen	17:45	Sen 3 <sup>e</sup> / 7

AVI Beveren, piste, Zat. 2/07/2016			
100m	Jari De Nocker	14.18	Jun
	Roger Nys	18.46	M70+
600m	Inge Van Bogaert	2:12.68	Jun
	Kristien Servotte	2:32.40	M35+
	Irina Pieters	2:01.52	M45+
	Bart Van Bogaert	1:47.78	M40+
	Guy Van Damme	1:36.15	M50+
	Herman D'Hondt	1:41.31	M50+
	Freddy Verstichel	2:08.96	M60+
2mijl	Roger Nys	2:31.93	M70+
	Kristien Servotte	16:31.24	M35+
	Irina Pieters	13:38.71	M45+
	Nancy Dhont	15:00.99	M45+
Discus	Rudy Reynaert	17:38.12	M50+
	André Martens	14:01.93	M60+
	Mathias Reynaert	20m03	Sen
400mH	André Martens	22m84	M60+
	Jozef Claessens	21m99	M60+

WALO Sint-Niklaas, piste, Zon 10/07/16			
300m	Kristien Servotte	1:07.31	M35+
	Sonja Van Hul	1:16.27	M45+
	Francine Rottier	1:49.03	M55+
	Herman D'Hondt	46.84	M50+
	Freddy Verstichel	58.85	M60+
	Roger Nys	1:01.90	M70+
400mH	Guy Van Damme	-	M50+
	Lieven Van Eynde	1:22.45	M50+
300mH	André Martens	58.65	M60+
2000m	Kristien Servotte	9:38.68	M35+
	Nancy Dhont	8:54.26	M45+
	Sandrina Smet	10:13.90	M45+
	Rudy Reynaert	10:34.00	M50+
	André Martens	8:27.97	M60+
5000m	Christof Van Geeteruyen	19:59.82	Sen
	Geert De Keyser	18:18.05	M40+

	Herman D'Hondt	18:05.84	M50+
	Frederic Lesdanon	18:29.81	M50+
	Benny Van Geeteruyen	20:08.70	M50+
	Rudy Reynaert	27:25.10	M50+
Kogel	Mathias Reynaert	9m33	Sen
	Hans Van Havermaet	5m77	Sen
	Rudy Reynaert	5m69	M50+

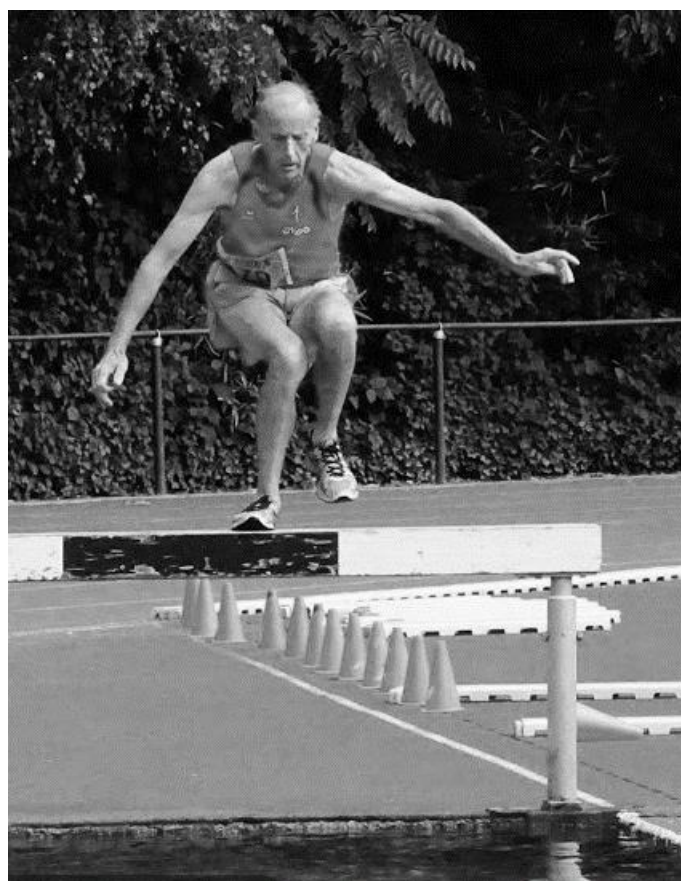
KAVVV Brasschaat, piste, Zat 16/07/16			
100m	Jana Van Houte	16.37	Jun D
	Roger Nys	18.11	M70+
1mijl	Inge Van Bogaert	7:26.87	Jun D
	Kristien Servotte	7:36.08	M35+
	Bart Van Bogaert	6:01.87	M40+
	Frederic Lesdanon	5:19.81	M50+
	Roger Nys	7:46.02	M70+
speer	Jana Van Houte	28m08	Jun D
	Sonja Van Hul	11m52	M45+
	Bart Van Bogaert	25m15	M40+

SAV Schoten, piste, Zat 23/07/16			
400m	Guy Van Damme	1:00.81	M50+
	Roger Nys	1:31.81	M70+
5000m	Nancy D'Hondt	23:57.85	M45+
10000m	Rudy Reynaert	55:19.20	M50+

WALO Sint-Niklaas, piste, Zat 30/07/16				
2000m steeple	André Martens	9:47.90	M60+	
	Jozef Claessens	8:57.38	M65+	
3000m steeple	Jari De Nocker	16:42.43	Jun	
	Herman D'Hondt	12:07.30	M50+	
4x800m	Inge Van Bogaert Nancy Dhont Kristel De Souter Kristien Servotte	14:07.52	Dames gemengd	
	André Martens Freddy Verstichel Roger Nys Rudy Reynaert	13:29.90	M50+	
	200m	Jana Van Houte	34.18	Jun
		Jari De Nocker	32.48	Jun
Guy Van Damme		28.28	M50+	
Jozef Claessens		36.67	M60+	
1000m	Roger Nys	38.41	M70+	
	Inge Van Bogaert	4:15.97	Jun	
	Nancy Dhont	4:22.02	M45+	
	Bart Van Bogaert	3:22.40	M40+	
	Rudy Reynaert	4:45.40	M50+	
3000m	Herman Verplancke	3:57.46	M60+	
	Andy Slock	9:52.30	Sen	
	Christof Van Geeteruyen	11:16.46	M50+	
Ver	Frederic Lesdanon	10:27.62	M50+	
	Inge Van Bogaert	3m08	Jun	
	André Martens	3m62	M60+	
	Jozef Claessens	3m38	M60+	

AVI Beveren 1 <sup>e</sup> dag Piste kampioenschap, Zat 6/08/16			
400m	Jana Van Houte	1:25.99	JunD
	Kristel De Souter	1:34.57	M50+
	Guy Van Damme	1:01.21	M50+
	Herman D'Hondt	1:04.31	M50+
	André Martens	1:10.07	M60+
	Jozef Claessens	1:18.40	M65+
	Roger Nijs	1:27.90	M70+
1500m	Inge Van Bogaert	6:40.18	JunD
	Kristien Servotte	6:53.84	M40+
	Guy Van Damme	5:12.75	M50+
	Jozef Claessens	5:46.66	M65+
	Freddy Verstichel	6:21.37	M65+
5000m	Herman D'Hondt	18:22.80	M50+
ver	Inge Van Bogaert	3m04	JunD
	André Martens	3m72	M60+
	Jozef Claessens	3m46	M65+
discus	Jana Van Houte	36m62	JunD
	Inge Van Bogaert	11m49	JunD
	Kristel De Souter	21m59	M50+
	Bart Van Bogaert	19m09	M45+
	André Martens	24m38	M60+

ACSS Stabroek 2 <sup>e</sup> dag Piste kampioenschap, Zat 13/08/16			
100m	Jana Van Houte	15.93	JunD
	Kristel De Souter	16;40	M50+
	Guy Van Damme	13.90	M50+
	Roger Nys	17.99	M70+
3000m	Kristien Servotte	14:56.75	M40+
10000m	André Martens	49:39.07	M60+
speer	Jana Van Houte	28m34	JunD
	Kristel De Souter	22m68	M50+
	André Martens	19m81	M60+





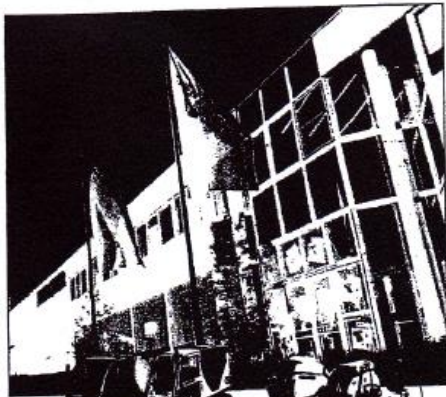
# DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KÄRCHER SPECIALIST**

**N.V. KÄRCHER CENTER L. VAN MOL**

Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse  
Tel.: 052 46 04 07 Fax: 052 46 03 21

[www.karchervanmol.be](http://www.karchervanmol.be)

## Bloemsierkunst Guylène



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

*E-mail: [guylene@skynet.be](mailto:guylene@skynet.be)*

*Bloemenabonnementen*

*Bloemen voor bedrijven*

*Fleurap-Interflora*



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

# petites etoiles



een hippe kinderkledingzaak voor  
eigenzinnige kids van 2 tot 16 jaar.

Nieuwkerkenstraat 131 • 9100 Nieuwkerken • ☎ 03/776.24.95  
info@petitesetoiles.be • www.petitesetoiles.be

openingsuren:

ma: 13-18u • di-vrij: 10-18u • za: 10u - 17u • do: gesloten

omge merken:

lin jo • patrizia pepe • molo • lapin • play up • vingino • tommy hilliger • take two • funfun • blomor • antony morato  
circle of trust • geisha • converse • mimz juweeltjes • Zizi ZaZa juweeltjes • aston martin • andy richardson



Reynaertloop



an Hove



Marc Van Hove



Reynaertloop



Schotense Braderijloop



Waasmunster

# Uitslagen niet KAVVV

Reynaertloop, Belsele Zon. 19/06/16			
4km 174dln	Melissa Van Eetvelt	0:16:50	9 <sup>e</sup>
	Kristien Servotte	0:19:52	36 <sup>e</sup>
	Rudy Reynaert	0:20:31	40 <sup>e</sup>
	Roger Nys	0:21:18	52 <sup>e</sup>
	Viviane Syvertsen	0:23:20	73 <sup>e</sup>
8km 51dln	Christof Van Geeteruyen	0:31:20	2 <sup>e</sup>
	Herman Verplancke	0:37:29	18 <sup>e</sup>
	Joseph Maes	0:39:41	26 <sup>e</sup>
10mijl 60dln	Pascal Herwegh	0:42:25	32 <sup>e</sup>
	Tommy Kinders	0:51:59	3 <sup>e</sup>
	Andy Slock	0:56:50	12 <sup>e</sup>
	Filip Mortier	0:57:19	13 <sup>e</sup>
	Bart Coppens	0:57:21	14 <sup>e</sup>
	Bart Meireleire	0:58:43	18 <sup>e</sup>
	Frederic Lesdanon	1:00:33	20 <sup>e</sup>
	Herman D'Hondt	1:01:07	22 <sup>e</sup>
	Christophe De Grande	1:02:31	23 <sup>e</sup>
	Patrick Roelandt	1:03:17	26 <sup>e</sup>
	Ronny Wagenaer	1:04:52	29 <sup>e</sup>
	Filip Van Goethem	1:06:11	33 <sup>e</sup>
	Danny Van Damme	1:10:29	39 <sup>e</sup>
Joakim Van Gasse	1:13:51	42 <sup>e</sup>	

Cavajogging, Zele Heikant, Zat 30/07/16			
2,63km	Joakim Van Gasse	9:36.76	2 <sup>e</sup> /25
5,26km	Melissa Van Eetvelt	24:03.15	17 <sup>e</sup> /68
10,52km	Geert De Keyser	39:30.93	7 <sup>e</sup> /87

Lokeren, Zat 6/09/16			
5km 296dln	Dirk Brynaert	17:23	4 <sup>e</sup> , 2 <sup>e</sup> SeH
	Yente Syvertsen	20:35	32 <sup>e</sup> , 22 <sup>e</sup> SeH
	Roland Syvertsen	20:40	33 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> MaH
	Malou Van Hooste	20:47	35 <sup>e</sup> , 4 <sup>e</sup> SeF
10km 496dln	Sandrina Smet	27:19	145 <sup>e</sup> , 6 <sup>e</sup> MaF
	Filip Mortier	34:51	47 <sup>e</sup> , 15 <sup>e</sup> MaH
	Tommy Kinders	36:10	73 <sup>e</sup> , 45 <sup>e</sup> SeH
	Nina Lauwaert	36:11	74 <sup>e</sup> , 3 <sup>e</sup> SeF
	Bart Meireleire	36:12	75 <sup>e</sup> , 25 <sup>e</sup> MaH
	Filip Van Goethem	37:50	108 <sup>e</sup> , 39 <sup>e</sup> MaH
	Saskia Vercammen	47:15	254 <sup>e</sup> , 28 <sup>e</sup> MaF
	Caroline Vlamincx	48:22	276 <sup>e</sup> , 26 <sup>e</sup> SeF
	Iriana Pieters	50:28	327 <sup>e</sup> , 34 <sup>e</sup> MaF
	Michel De Grande	50:56	335 <sup>e</sup> , 151 <sup>e</sup> MaH
	Rudy Reynaert	56:13	401 <sup>e</sup> , 179 MaH
	Johan Hebbinckuys	59:48	457 <sup>e</sup> , 206 MaH

Ten Miles van Waasmunster, Zat 25/06/16			
7km 349dln	Geert De Keyser	0:26:48	4 <sup>e</sup> – 1 <sup>e</sup> MaH
	Hans Van Havermaet	0:28:50	6 <sup>e</sup> – 3 <sup>e</sup> MaH
	Yannick Rottier	0:34:57	50 <sup>e</sup> – 29 <sup>e</sup> SeH
	Kristien Servotte	0:40:10	114 <sup>e</sup> – 6 <sup>e</sup> MaF
	Rudy Reynaert	0:40:26	121 <sup>e</sup> – 37 <sup>e</sup> MaH
	Ingrid Senaev	0:44:25	201 <sup>e</sup> – 29 <sup>e</sup> SeF
10mijl 675dln	Tommy Kinders	0:55:20	3 <sup>e</sup> – 3 <sup>e</sup> SeH
	Filip Mortier	1:01:14	12 <sup>e</sup> – 3 <sup>e</sup> MaH
	Filip Van Goethem	1:01:30	13 <sup>e</sup> – 4 <sup>e</sup> MaH
	Christophe De Grande	1:05:07	25 <sup>e</sup> – 12 <sup>e</sup> MaH
	Stein Vermeulen	1:05:36	29 <sup>e</sup> – 14 <sup>e</sup> MaH
	Herman Van De Mergel	1:15:20	127 <sup>e</sup> – 73 <sup>e</sup> MaH
	Pieter Verbraeken	1:19:52	211 <sup>e</sup> – 71 <sup>e</sup> SeH
	Luc Smet	1:22:29	246 <sup>e</sup> – 144 <sup>e</sup> MaH
	Michel De Grande	1:24:26	282 <sup>e</sup> – 165 <sup>e</sup> MaH

Schotense Braderijloop, Zon 26/06/2016			
5km	Kristien Servotte	0:25:35	2 <sup>e</sup> /28 D 40+

Dender en Scheldejogging, Don 21/07/16			
16km	Lus Smet	1:37:15.3	47 <sup>e</sup> /54
4km	Joakim Van Gasse	0:14:58.3	10 <sup>e</sup> /67
	Rudy Reynaert	0:19:41.2	35 <sup>e</sup> /67

Hoogstraat-Kermis, Bazel, Vrij 29/07/16			
6,4km	Rudy Reynaert	35:07	37 <sup>e</sup> /61
	Kristien Servotte	35:33	39 <sup>e</sup> /61
12,8km	Herman D'Hondt	49:52	5 <sup>e</sup> /43
	Danny Van Damme	1:00:09	24 <sup>e</sup> /43
	Luc Smet	1:01:22	26 <sup>e</sup> /43

Kemelrun, Kemzeke, Vrij 12/08/16				
5km 80dln	Ronny Wagenaer	0:17:08	3 <sup>e</sup>	
	Christof Van Geeteruyen	0:18:27	9 <sup>e</sup>	
	Joakim Van Gasse	0:20:06	14 <sup>e</sup>	
	Yente Syvertsen	0:20:12	16 <sup>e</sup>	
	Melissa Van Eetvelt	0:20:16	18 <sup>e</sup>	
	Veerle Van Campenhout	0:22:40	25 <sup>e</sup>	
	Rudy Reynaert	0:24:35	35 <sup>e</sup>	
	Kristien Servotte	0:25:05	40 <sup>e</sup>	
	Sandrina Smet	0:25:07	42 <sup>e</sup>	
	10km 110dln	Andy Slock	0:34:07	3 <sup>e</sup>
		Geert De Keyser	0:35:15	5 <sup>e</sup>
		Herman D'Hondt	0:36:13	7 <sup>e</sup>
		Patrick Roelandt	0:36:48	8 <sup>e</sup>
Joris Van Bladel		0:37:07	11 <sup>e</sup>	
Bert Foubert		0:39:50	27 <sup>e</sup>	
Benny Van Geeteruyen		0:40:33	31 <sup>e</sup>	
Roland Syvertsen		0:40:36	32 <sup>e</sup>	
Joakim Van Gasse		0:40:44	34 <sup>e</sup>	
Rudy Van Daele		0:41:23	37 <sup>e</sup>	
Veerle Hofman		0:42:07	41 <sup>e</sup>	
Herman Van de Mergel		0:42:22	43 <sup>e</sup>	
Bart Roelant	0:44:06	50 <sup>e</sup>		
Caroline Vlamincx	0:44:11	52 <sup>e</sup>		
Iriana Pieters	0:45:17	59 <sup>e</sup>		
Pascal Herwegh	0:52:00	90 <sup>e</sup>		

# Jeugdverslagen

## **Pistemeeting 25 juni: Burcht**

Op deze meeting is er telkens een aflossingswedstrijd voor de jeugd ploegen voorzien en met de aanwezigheid van Stef, Owen, Cédric en Gilles konden we een echte pupillenploeg inschrijven voor de 4 x 60m. Het doel: het bijna 20 jaar oude KAVVV-record, dat op naam van ZWAT stond, breken. Vóór de wedstrijd werd het mechanisme van de aflossing een paar keer getest, met de nadruk op een vlotte overname van de stok in snelheid. Ze waren alle vier sterk gemotiveerd en de zenuwen stonden gespannen voor de start. Stef als startloper, Cédric die het eerste gedeelte van de bocht voor zijn rekening nam, Owen die het tweede gedeelte tot in de rechte lijn snelde en Gilles die de stok binnenbracht: het was mooi om zien; de aflossingen liepen uitstekend en het resultaat was er: een nieuw KAVVV-record in een tijd van 37.02 seconden!! Knap van die 4 musketiers!



*Gilles, Owen, Stef en Cédric na hun prachtprestatie!*

Ook bij de meisjes hadden we een onuitgegeven aflossingsploeg, maar hier hadden we een mengeling van 2 pupillen (Lorien en Manon) en 2 benjamins (Jente en Elise). Zij zetten een knappe tijd van 42.81 neer en ook daar gingen de aflossingen probleemloos! Een mooie wedstrijd meisjes! Natuurlijk waren er nog individuele wedstrijden met tal van mooie plaatsen voor onze jeugd. Zo wonnen Elise (9.56) en Jente (10.58) elk hun 60m sprintreeks en wist Jente nog een mooie 3<sup>de</sup> plaats te behalen in het kogelstoten met 4,93m. Ook Lorien won de 60m bij de pupillen meisjes (9.16), terwijl

Manon er 10.96 over deed. In de 800m werd Lorien dan 4<sup>de</sup> in 3.07.18 terwijl Manon volgde in 3.44.96. Verder stond er nog discusswerpen op het programma: hier kon Lorien opnieuw een overwinning behalen met een worp van 14,39m en goed voor een nieuw WALO-record. Manon slingerde de schijf 8,55m ver. En wellicht een unicum in de geschiedenis van WALO: met respectievelijk 20,11m, 11,53m en 11,14m wisten Stef, Cédric en Gilles de 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> beste prestatie discusswerpen bij de pupillen jongens in één wedstrijd neer te zetten. Moet er nog zand zijn?

Ei zo na wist Gilles zich ook op de WALO recordtabellen van de 60m te sprinten – hij kwam 3 honderdsten te kort-, maar zijn tijd van 9.00 is uitstekend. 't Was trouwens een mooie wedstrijd met 4 WALO's aan de start: Stef liep 9.28, Owen 9.43 En Cédric 9.62! Owen was de enige pupil aan de start van de 800m en met 2.49.87 zette hij een prachtige tijd neer en liep er een mooie 2<sup>de</sup> plaats na een ongenaakbare Ivo Voortman.

De meisjes kadetten hadden kogelstoten en de 400m: Merel wist de 3kg zware kogel 6,36m ver te stoten, Anke stootte 5,90m en Shari 5,20m.

Op de 400m deden Shari in 1.19.14 en Anke in 1.23.65 het goed met een mooie tijd. Verder zagen we nog Jasper De Grave aan het werk in het hoogspringen en in de 1 mijl: hij jumpste over 1,35m en liep een sterke 5.15.74 over de 1609m. Met die tijd wordt hij ook mooi 2<sup>de</sup> op de WALO-recordtabel.

Het moge duidelijk zijn dat onze jeugd wat in zijn mars heeft!!

## **Piste meeting 02 juli: Beveren**

Een beetje wisselvallig weer met af en toe een forse regenbui konden de pret toch niet bederven op deze meeting die door AVI Wilrijk werd georganiseerd. Omwille van de vakantie waren niet zo heel veel Vliegende Schoenen opgedaagd, maar we konden toch weer mooie prestaties optekenen. De knalprestatie werd geleverd door benjamin Maxim die zijn zinnen had gezet op het Walo-record op de 1000m dat bijna 10 jaar op naam

stond van Cédric Beck. Na een goed ingedeelde race met een knappe eindsprint zette hij 3.44.59 neer en dat is welgeteld 36 honderdste van een seconde sneller dan Cédric. Mooi van Maxim!

Verder konden we mooie overwinningen optekenen van Nicola en Tibault Thoen in hun respectievelijke reeks van de 60m, iets waar ook Elise en Lorien in slaagden. Met haar tijd van 8.95 benaderde Lorien het record van 8.90 op amper 5 honderdsten!! Misschien op 't kampioenschap Lorien?? In dezelfde reeks werd Manon Thoen knap 4<sup>de</sup> (10.59) en Jinte Vaerewyck 6<sup>de</sup> (11.50) in haar eerste sprintwedstrijd. Elise won ook nog de 1000m en bij de pupillen wist Lorien mooi 2<sup>de</sup> te worden, Jinte werd hier na een strakke wedstrijd 4<sup>de</sup> in 4.30.34 en Manon, deze keer rustig gestart, werd mooi 5<sup>de</sup> in 5.01.43. Gilles en Cédric beheersten de 60m bij de pupillen jongens met respectievelijk 9.28 en 9.62. En Shari Courtens sprintte naar een heel mooie overwinning in de 100m in 14.94 terwijl Anke Van Bogaert er 16.47 over deed. Het kampnummer voor de jeugd was deze keer het hoogspringen en ook daar konden we weer knalprestaties optekenen. Tibault en Nicola gingen over 0,95m en werden daarmee 1 en 2; Lorien ging over 1,10m en werd 2<sup>de</sup>, terwijl Manon over 0,90m ging. Bij de jongenspupillen zagen we een spannende competitie met wisselende kansen voor Gilles en Cédric. Gilles ging vlot over 1,10m terwijl Cédric er pas bij zijn 3<sup>de</sup> poging overging. Die 1,10m was de barrière voor Gilles, maar Cédric, die blijkbaar van vele markten thuis is, slaagde er in eerst de 1,15m te overbruggen en als klap op de vuurpijl over 1,20m te jumpen! Mooi om zien!

Al bij al een leuke sportnamiddag was het daar in Beveren!

### **Piste meeting 10 juli:** **Sint-Niklaas.**

Op de eerste van de 2 WALO vakantie meetings was er weer heel wat belangstelling van onze jeugd te noteren. Voor zowat alle jeugdreksen stond een 100m, een 300m en verspringen op het programma. Elise won in een knappe 17.28

de benamins wedstrijd en Noa (leuk om haar nog eens aan het werk te zien na een lange periode van een kwetsuur) werd mooi 2<sup>de</sup> in 18.28. En op de 300m was de uitslag dezelfde: 1<sup>ste</sup> Elise in 1.01.18 en 2<sup>de</sup> Noa in 1.05.00. Met deze dubbelslag was de toon meteen gezet. Noa liet ook nog een knappe 2,60m sprong optekenen in het verspringen en ook dat was goed voor een 2<sup>de</sup> plaats. Tibault kon op het WALO succes verder breien met een knappe zege in zijn 100m (16.40) terwijl broer Nicola 3<sup>de</sup> werd in 17.00. De tweelingbroers zetten ook nog een mooie tijd neer op de 300m met 1.01.93 (Tibault) en 1.03.34 (Nicola). En in dezelfde wedstrijd konden we opnieuw een prachtprestatie optekenen van Maxim: hij deed er 54.09 over en dat is meteen goed voor een nieuw WALO-record!! Ja, Maxim heeft snelle beentjes!! In het verspringen leverden deze 3 Vliegende schoenen samen met 5 andere atleetjes ook een spannende wedstrijd met wisselende kansen uit. Een mooie overwinning was weggelegd voor Tibault (3,16m), voor Maxim (2,98m), terwijl Nicola mooi 4<sup>de</sup> werd met 2,86. Linde Schelfaut en Manon waren onze vertegenwoordigsters bij de pupillen meisjes: Linde werd mooi 3<sup>de</sup> in de 100m (17.50) van kortbij gevolgd door Manon (17.94). Op de 300m was Linde opnieuw 3<sup>de</sup>, nu in 1.01.70 en Manon 5<sup>de</sup> in 1.07.66. Daarnaast wipten ze ook nog eens 3,00m (Linde) en 2,53m (Manon) ver. Veelzijdige dametjes als je't mij vraagt! Bij de pupillen jongens hadden we 4 WALO's aan de start, Stef, Gilles, Owen en Cédric. Drie ervan bevolkten de enige reeks van de 100m die met overwicht door Gilles werd gewonnen in 15.09 voor Stef (15.68) en Cédric (16.03). Op de 300m vervoegde Owen die drie snaken om er een mooie wedstrijd van te maken. Opnieuw won Gilles, nu in een prachtige tijd (49.27) en goed voor een WALO-record!!

Owen werd mooi 2<sup>de</sup> in 52.84, Cédric 4<sup>de</sup> in 56.00 en Stef 5<sup>de</sup> in 57.64.

In het verspringen konden we dan weer een prima jump van Cédric optekenen: 3,90m en goed voor de eerste plek, Gilles sprong 3,64m ver en werd 2<sup>de</sup> en Owen landde na 3,45m en werd 3<sup>de</sup>.

Merel en Shari waren onze kadetten 110m sprintsters: ze waren maar met 2, maar maakten er een spannend duel van: Merel won in 14.64 en Shari volgde in 14.90. Met een mooie sprong van 3,42m liet Shari dan weer een mooie zege optekenen in het verspringen. Tot slot zagen we nog Jasper aan het werk: hij had alles gezet op de 2000m en hoopte van rond de 7' uit te komen. Dat lukte, meer nog; hij verraste zichzelf met een puike tijd van 6.49.56, waarmee hij onmiddellijk een uitdagend WALO-record neerzette bij de kadetten. Met een paar nieuwe WALO-records was deze meeting dus meer dan geslaagd voor onze jeugd!

### **Piste meeting 30 juli:** **Sint-Niklaas.**

Dat onze club heel actief is in het KAVVV-circuit moge blijken uit het feit dat er een 2<sup>de</sup> meeting op 1 maand tijd werd georganiseerd: wie dus niet op vakantie was kon opnieuw aan de slag op 't Ster. Heel vroeg was er een 4 x 800m aflossing en 2 steeplewedstrijden voor de juniors, seniors, masters dames en heren voor het kampioenschap. En trainer Jari waagde zich voor het eerst aan een 3000m steeple. Hij kon er een mooie zilveren medaille behalen.



Voor de jeugd stond een 200 en 800m en het kogelstoten op het programma. Zowel Gilles als Maxim behaalden in alle 3 die nummers een klinkende overwinning met daarbij uitstekende prestaties. Zo verbeterde Gilles nog maar eens een WALO-record op de 200m in 30.62 (!!!), stootte de kogel 7,32m ver (goed voor een Walo 2<sup>de</sup> prestatie) en haspelde (nu ja haspelen is misschien niet het

juiste woord) de 800m af in 2.41.35. Maxim liet met 33.81 op de 200m ook de 2<sup>de</sup> beste Walo prestatie optekenen, liep 2.51.28 op de 800m en liet de kogel na 7,82m landen.



*Maxim onderweg naar de zege op de 800m.*

Ook Cédric, die toch wel uitstekend op dreef is de laatste tijd liep een dijk van een wedstrijd op de 800m in 2.42.97 en wat gezegd van Owen, die er als eerstejaarspupil amper 2.46.97 over deed.



*Gilles, Cédric en Owen in hun 800m!*

Stuk voor stuk prestaties die in de komende kampioenschappen misschien wel voor podiumplaatsen kunnen zorgen. Jente, pas terug van vakantie, stootte de kogel 6,02m ver en won daarmee knap! Op de 200m liep ze een goede 37.91 en over de 800m deed ze 3.35.11.



Elise aan wie kogelstoten niet besteed is won dan weer de 800m in 3.19.22 en de 200m in 36.96. Verder konden we mooie prestatie optekenen voor Linde op de 800m waar ze met 3.14.90 mooi 3<sup>de</sup> werd. Ook Lorien die in diezelfde wedstrijd 3.11.05 neerzette en 2<sup>de</sup> werd deed het opnieuw uitstekend. Lorien wist daarbij ook nog een mooie zege te behalen in het kogelstoten met 6,84m (en ook dat is weer goed voor een nieuw WALO-record!!).



*Lorien, Linde en Elise in de laatste rechte lijn.*

Hier stootten Linde en Manon de 2kg zware kogel 5,86m en 4,07m ver.

Ook Nicola en Tibault 'kogelden' mee: hun prestaties waren respectievelijk 5,45m en 6,32m. Kadette Shari Courtens liet zich opnieuw van haar snelste zijde zien op de 200m (in 32.60), terwijl scholiere Giske De Pauw hier 34.74 over deed. Giske liep dan ook nog de 1000m in 4.25.32.

Als we zo de resultaten van de laatste meetings bekijken kunnen we niet anders dan vaststellen dat onze jeugd het uitstekend doet: bijna elke meeting worden er WALO-records verbeterd en we gaan met tig overwinningen lopen. Hopelijk resulteert dat ook in een paar kampioenschapstitels de volgende weken!



## **Mededelingen jeugd.**

- Droevig nieuws.
  - Op 3 juli bereikte ons droevig nieuws: Marcel Baetens, de opa van jeugdtrainer Robin, was vrij plots overleden. Marcel was al jaren een graag geziene gast op onze wekelijkse woensdagavond training en we konden hem ook vaak op wedstrijden ontmoeten waar hij zijn kleinzoon Robin en de andere jeugdlopers kwam aanmoedigen. We konden hem een beetje beschouwen als de peter van onze jeugdafdeling. We wensen Robin, Emilie, Annick en Geert en de hele familie veel sterkte bij het verwerken van dit plotse verlies.



- Nieuwe aansluitingen.
  - We zijn blij opnieuw een paar nieuwe jeugdleden te kunnen verwelkomen bij onze Vliegende Schoenen; de voorbije weken konden we Jens en Lars Vonck, Matthias Van Landeghem, Sem Lippens en Noah Nkoranigwa als nieuwe jeugdleden inschrijven. We hopen dat ze zich goed voelen in de club en dat ze af en toe eens een wedstrijdje meepikken.
- *Barbecue*
  - Net als voorgaande jaren zullen we opnieuw een spelnamiddag met aansluitend een barbecue organiseren. Dit jaar gaat die namiddag en avond door op zaterdag **27 augustus** op het atletiekplein van Volharding Beveren in de Klapperstraat in Beveren. Wie er vorige jaren bij was weet dat het een leuke namiddag is. Hou dus alvast deze datum vrij in jullie agenda. Inschrijven kan tot 20 augustus. Niet te missen!
- Kampioenviering 2016
  - De jaarlijkse kampioenviering zal doorgaan op vrijdag 30 december vanaf 17.00h in de refter van de gemeenteschool de Droomballon in de Gyselstraat in Nieuwkerken. Leg ook deze datum al vast in jullie agenda.

## **Puntenklassement WALO-jeugd na pistemeeting van 30 juli in Sint-Niklaas.**

Het blijft spannend voor de titel van WALO jeugdkampioen. Elise is er wel in geslaagd een kleine kloof te slaan met dichtste achtervolger, broer Gilles. Dan volgt Lorien op amper 11 puntjes. Cédric en Maxim zijn dankzij uitstekende resultaten aan een opmars bezig: Cédric staat nu 4<sup>de</sup>, Maxim 6<sup>de</sup>. Reeds 23 atleten slaagden erin om de kaap van de 40 punten te behalen, en een aantal hebben nog maar 1 of 2 wedstrijden meer nodig om dat ook te behalen. Ter herinnering: dat is het puntenaantal dat je moet behalen na afsluiting van het pisteseizoen in september 2016 om in aanmerking te komen voor een trofee en een mooi geschenk op onze kampioenviering eind dit jaar! Onze rood-witte brigade doet het goed!



Wedstrijd:	Wilrijk 16/1	Kalmthout 6/2	Sint-Niklaas 13/2	Stabroek- Putte 20/2	Zandhoven 5/3	Sint-Niklaas 19/3	9 Beste	Zandhoven 23/4	Nieuwkerken 1/5	Burcht 4/5	Burcht	Beveren	Sint-Niklaas	Sint-Niklaas	Totaal piste	Totaal punten
NAAM:																
Vanerkhove Elise	8	8	5	6	6	<b>6</b>	79	8		5	9	8	9	8	47	<b>126</b>
Vanerkhove Gilles	8	10	9	9	9	<b>8</b>	82				9	8	11	8	36	<b>118</b>
Aelbrecht Lorien	6	7	7	5	6	<b>6</b>	65	9	8	7	10	11		5	50	<b>115</b>
Haentjens Cedric	7	9	7	8	8	<b>7</b>	59	8	5		7	8	9	7	44	<b>103</b>
De Grave Jasper	7	7	7	6	8	<b>8</b>	66	6	7	6	7		7		33	<b>99</b>
De Gent Maxim	9			8	10	<b>9</b>	46	9	9			9	10	11	48	<b>94</b>
Aelbrecht Jente	6	5	6		6	<b>6</b>	52	7	5	5	8			6	31	<b>83</b>
David Joke	6	5		5	6	<b>6</b>	57	5		5					10	<b>67</b>
Nkoranigwa Owen						-	13	9	7	10	8		9	6	49	<b>62</b>
Vanderghote Chloe	5	5	5	5	5	<b>5</b>	45	5	5	5					15	<b>60</b>
Van Bogaert Anke				5	5	<b>5</b>	40		5		5	5			15	<b>55</b>
Jacobs Merel						<b>5</b>	27	5	6	5	5		5		26	<b>53</b>
D'Hooghe Inthe	5					<b>5</b>	40	5	6						11	<b>51</b>
Vanderghote Senta			5	5	5	<b>5</b>	35	5	5	5					15	<b>50</b>
Courtens Shari			5	6		-	21		7		5	5	5	5	27	<b>48</b>
Van Hooste Tijn			10			-	28		8	10					18	<b>46</b>
Poppe Marie		5	5			-	40	5							5	<b>45</b>
Thoen Tibaut						-	8		6	5		9	9	6	35	<b>43</b>
Thoen Nicola						-	7		7	6		9	8	5	35	<b>42</b>
Poppe Juul		5			5	-	35	5							5	<b>40</b>
Martens Julie			5			<b>5</b>	25	5	5	5					15	<b>40</b>
De Pauwe Giske	5			5	5	<b>5</b>	30		5					5	10	<b>40</b>
Jacobs Stef			5			-	10	6		7	9	8			30	<b>40</b>
Linde Schelfaut			5			<b>5</b>	10		5	6			8	5	24	<b>34</b>
Thoen Manon						-	5		5	5	7	5	7		29	<b>34</b>
Maes Frederique					5	-	31								0	<b>31</b>
D'Hooghe Jade						-	25								0	<b>25</b>
De Jonghe Noa						-	11		6				8		14	<b>25</b>
Van Der weken Daan			5			<b>5</b>	15			5					5	<b>20</b>
Dhollander Lore			6			-	12		5						5	<b>17</b>
Van Puyvelde Lobke						-	15								0	<b>15</b>
Van Hooste Malou			7			-	15								0	<b>15</b>
Van Mullen Emma			5			-	10		5						5	<b>15</b>
Jinte Vaerewijck			5			<b>5</b>	10				5				5	<b>15</b>
Smet Sara						-	7		7						7	<b>14</b>
Vanderghote Kylian						-	6			6					6	<b>12</b>
D'Hooghe Siebe						-	5		5						5	<b>10</b>
Heeman Lars						-	5		5						5	<b>10</b>
Herwegh Silvano						<b>5</b>	5		5						5	<b>10</b>
Piessens Wiebe						-	9								0	<b>9</b>
Smet Hanna						-	7								0	<b>7</b>
Bombekke Zeta						-	0		7						7	<b>7</b>
Smet Arne						-	5								0	<b>5</b>
De Boitselier Loewie						-	5								0	<b>5</b>
Martens Paulien						-	0		5						5	<b>5</b>



**RE.SI BIKE**



**Promoties op al onze modellen 2011**

**Alle modellen 2011 aan nooit geziene prijzen!!!!**

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

**Re. Si Bike**

**Vrasenestraat 40 te Nieuwkerken - Waas**

**03/776 27 17**



**Hersteldienst van fietsen van alle merken.**

**10% korting op onderdelen voor Walo op vertoon van lidkaart**

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

BE0870504823

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



**PAELINCK**  
ANDRE

Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende  
patroon  
25 jaar ervaring  
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be

## Feestzalen Roxy

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

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

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

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

Dinsdag gesloten

feestzalen.roxy@telenet.be

# HERWIGSPORT.BE

**VOETBAL & TEAMWEARSPECIALIST  
PROMOTIEKLEDIJ - WERKKLEDIJ  
BEDRUKKING VAN ALLE KLEDIJ  
IN ONS EIGEN ATELIER**

**JAKO - ERIMA - MASITA - SELECT  
PUMA - REAL - SELLS - HO SOCCER  
OPENINGSUREN WINKEL :**

**Maandag tot Vrijdag : 14.00 - 18.00**

**Zaterdag : 10.00 - 16.00**

**Zondag gesloten**

**Vlyminckshoek 40A Sint Niklaas**

# HERWIGSPORT.BE

# Wetenschap en sport

Op uw plaatsen! Klaar! Bereken! Niet de woorden die iedere loper hoort bij het starten van zijn wedstrijd. Maar ik wel. Al van bij het begin van mijn loopcarrière was ik gefascineerd hoe wetenschap en wiskunde je kunnen helpen sneller te lopen. Onbewust rekent en herrekent iedere competitie-loper zijn wedstrijd. Op hoeveel seconden moet ik doorkomen op de 400 meter? welke eindtijd is haalbaar? hoe snel is dit? Moet ik nu 5 of 7 stappen nemen als ik over de horde ga. Alles is wiskunde. En een kleine verkeerde berekening kan het einde betekenen van jouw wedstrijd. In dit artikel wil ik enkele discussies ophelderen die mij regelmatig ter oren zijn gekomen.

Regelmatig discussiëren lopers onderling of het nuttig is om in België bergop te trainen. Want tenslotte, je loopt toch evenveel naar boven als naar beneden. En de hoogteverschillen zijn dan ook maar miniem. Hoogstens 50 meter als je geluk hebt. Maar ook hier komt de wiskunde een eenvoudig en prachtig antwoord geven. Het energieverbruik tijdens een vlakke training of bergop, -af training is identiek. Het verschil wordt gemaakt in paslengte. Een loper die bergop intervaltraining doet, neemt automatisch een langere paslengte aan om zijn snelheid hoog te houden. Dit is soms maar 5 centimeter per stap. Maar het levert resultaten op het vlak. Neem je iedere 10 meter ongeveer 6 stappen, dan heeft een goed getrainde bergloper 30 centimeter winst. Op een 10 kilometer wedstrijd betekent dit 300 meter winst. Nochtans is de energie inhoud van een vlakke loper gelijk aan dat van een getrainde bergloper! Het is dus wel degelijk nuttig om bergop te lopen.

Er wordt wel eens gezegd dat een te snelle start dubbel en dik wordt afgestraft. Dubbel zou wat teveel zijn. Maar er zit wel wat waarheid in. Iedere loper heeft potentiële energie die wordt omgezet naar kinetische energie en warmte-energie. De formule voor kinetische energie ( $E_{kin}$ ) is:

$$E_{kin} = \frac{m \times v^2}{2}$$

De massa ( $m$ ) van een loper blijft redelijk constant. De potentiële energie daalt naarmate het meer wordt omgezet naar kinetische energie tijdens een wedstrijd. De bepalende factor hier is snelheid ( $v$ ). Loopt men 5 seconde te snel op de eerste kilometer, dan zal een loper maximum 5% van zijn totale energie verbruikt hebben. Vanaf 5 seconden neemt het verlies van totale energie wel spectaculaire proporties aan. En dan spreekt men nog niet over de verzuring die daarmee gepaard gaat of de extra warmte-energie die verbruikt wordt. Het is dus aangewezen om niet te snel te



starten om zo nog wat energie en snelheid te hebben om gezond over de finishlijn te komen.

Tot slot geeft wiskunde en wetenschap ook antwoord op het thema veldlopen. Is het wel nuttig voor iedereen? Veel lopers ontwijken het veldlopen doordat hun prestaties niet in verhouding staan tot de piste of straatlopen. Dit kent een iets complexere wetenschappelijke verantwoording. De potentiële energie die een loper zal bezitten na een veldseizoen ligt inderdaad hoger. En potentiële energie wordt omgezet naar kinetische energie. Wat zich vertaalt in meer snelheid. Hoe komt dit? Twee redenen. Enerzijds krijgt iedere loper meer kracht op het veld. Kracht staat in verhouding tot snelheid. Meer kracht, meer snelheid (hoewel hier ook een beperking van lichaamsgewicht ligt). Anderzijds traint men ook meer de buik, rug en enkelspieren. Bij het optrekken, versnellen komt er namelijk veel kracht vanuit de rug en de buik. De enkelspieren worden soepeler en sterker door de variabele ondergrond. Een betere afwikkeling van de voet verhoogt de looeconomie. Wat resulteert in het efficiënter gebruik van energie en een betere eindtijd.

Waarom ik zoveel van de loopsport hou? Omdat de loopsport, net zoals wetenschap en wiskunde enkel waarheid bevat. Je kan geen enkele gebrek verbergen en je grootste tegenstander is jezelf. Je kunt er niet omheen, je kunt enkel een betere vergelijking vinden om je doel zo snel mogelijk te bereiken.

Andy Slock



# Bart in Finland

**H**et moet 1986 geweest zijn als ik me niet vergis, het jaar dat ik lid werd van Walo en op een paar jaar na lid bleef tot 2010, het jaar waarop ik België achter me liet voor het onbekende in Finland.

Lopen was thuis met de paplepel ingegeven. Toen mijn kettingrokende vader inzag dat het roken van zelf gerolde sigaretten misschien toch niet alles was en de tijd die opeens vrij kwam begon in te vullen met joggen en later op het maniakale af lange afstandslopen, lag het voor de hand dat zowel ik als de oudere broer in zijn voetstappen zouden volgen. Voetbal interesseerde ons niet en al snel draafden we ook de spoorwegbedding tussen Sint-Gillis en de Klingse bossen op en af.

Ondertussen ben ik de 40 vlot gepasseerd en is lopen nog altijd een passie al is het dan met wisselend succes. Toen ik Vlaanderen achter me liet was ik niet meer de afgetrainde atleet die ik vroeger was en had ik wel het ene kwaaltje en blessure na de andere. Daar is ondertussen verandering in gekomen. Maar laat ik me eerst even concentreren op hoe ik in Finland terecht kwam en hoe het leven daar verloopt.

Ik herinner me nog de gezichten van een groot deel van de familie en vrienden toen we, ik en de Finse vriendin (nu al wat jaartjes mijn vrouw) iedereen

kenbaar maakten dat er trouwplannen zaten aan te komen en dat ik België achter me zou laten. De meesten wisten wel dat ik vroeg of laat andere oorden zou opzoeken maar gingen er blijkbaar van uit dat dit niet naar het koude hoge Noorden zou zijn. Wat bezielde me toch leken bepaalde gelaatsuitdrukkingen me duidelijk te maken toen we die plannen wereldkundig maakten. Anderen sloten weddenschappen af over hoe snel ik wel niet terug in België zou staan. Ondertussen ben ik hier bijna 6 jaar, amuseer ik me nog altijd te pletter en moet ik de criticasters lik op stuk geven.

Laat me even een paar vooroordelen uit de wereld helpen. Finland, een land met een oppervlakte 11 keer groter dan ons eigen landje maar met slechts de helft aantal inwoners – er zijn in het hoge noorden van dit land een pak meer rendieren dan mensen - een koud duur land noemen is slechts gedeeltelijk waar. Duurder dan België, ja dat wel maar dan dient er meteen bij gezegd te worden dat de belastingdruk op arbeid een pak lager ligt dan wat wij gewoon zijn zodat het maandelijke nettoresultaat op je bankrekening best aangenaam is. Zelfs Finnen spreken meteen over Noorwegen als het op dure landen aankomt. En wat dat koud betreft, winters kunnen best tot -30 gaan zonder dat het leven compleet tot stilstand komt. Een frisse -20 kunnen we hier als gemiddelde

beschouwen en dan nog rijden wagens vlot rond en werkt het openbaar vervoer zonder al te veel problemen op een bus met slecht sluitende deuren of een teveel aan sneeuw en ijs op de spoorwegen na. Zelfs buiten aanschuiven om bij het uitgaan een club binnen te geraken is niet teveel voor de gemiddelde Fin. En sporten dan hoor ik je denken? Lopen tot een graad of -15 en uitzonderlijk zelfs -20 lukt nog best. Op dat tijdstip van de winter ligt alles constant wit en zorgen de rondgestrooide steentjes op de fiets- en wandelpaden voor meer dan voldoende grip om vlot te kunnen lopen. Flink ingeduffeld met voldoende laagjes, warme handschoenen en muts hou je het wel een klein uurtje vol vooraleer je bezweette kleren te fris beginnen aan te voelen. Ik kan er van genieten om gewoon de schoenen aan te trekken en in het witte landschap omgeven door niks anders dan donker een toertje te doen. Gemeenschappelijke factor tussen winter en zomer is de meestal blauwe lucht, volle zon en een zacht briesje afgewisseld door een dagje regen in de zomer of uren niet aflatend sneeuwen in de winter.



Zomer is dan weer Finland op zijn best als je van rust en natuur houdt. Het land van de 1000 meren - als ik me niet vergis zijn het er zelfs een dikke 182 000 waarvan er een paar iets meer dan 500 km in lengte zijn - nodigt dan uit tot het al wandelend, lopend of fietsend verkennen van de bossen. Verhoef je er meestal niet voor te gaan. Om je een idee te geven: noordelijk van ons zit je na 300m in het bos, oostelijk hoop en al een 100 m, zuidelijk en westelijk moet je een klein kilometertje ver. Brede paden, in de winter gebruikt als langlaufpistes, gidsen je kilometers lang door bossen vol naaldbomen en berken, doorspekt met kleine paadjes die al slingerend je de ene keer steil naar beneden sturen of je voor een ferme kuitenbijtende klim stellen. En meestal ben je niet alleen. Bij vroege loopstondes kom je wellicht meer dan eens een eekhoorn tegen, zie je een vos

het hazenpad kiezen of word je vergezeld door een niet aflatend vogelfluitconcert.

Een paar zaken spreken elke keer weer tot de verbeelding. Het Noorderlicht dat in de winter regelmatig opduikt. Ronduit fascinerend en dat niet alleen voor mijzelf. Finnen laten zelfs elkaar weten wanneer er ergens Noorderlicht te zien is en staan dan met zijn allen buiten naar de hemel te staren. De dansende kleuren in de lucht maken je ronduit sprakeloos.

Of wat dacht je van een bepaalde regio in Finland waar voor een dikke 2 maanden geen streepje zonlicht te zien is en waar de inwoners van die regio een groot feest geven zodra de eerste zonnestrallen de donkere periode doorbreekt.

Nog een ander fenomeen is midzomernacht, de langste dag van de zomer, waarbij de zon even heel kort ondergaat om dan meteen weer te komen opduiken. Minstens een dag voor midzomernacht lijkt gans Finland wel op weg naar de familiecottages of een gehuurde hut. Grootwarenhuizen doen gouden zaken al vraag ik me elke keer weer af of ze zich voorbereiden op een naderende Apocalyps. De hoeveelheden voedsel en drank dat ingekocht wordt en kost wat kost in de koffer van de auto moet geraken is feno-me-naal. Net zoals midzomernacht zelf: nadat de steden en dorpen zo goed als leeggelopen zijn, brengen Finnen 3 tot 4 dagen door met familie of beste vrienden, wordt er meer dan eens goed gegeten en gedronken, staat er uiteraard lange saunabezoeken afgewisseld met afkoelbeurten in het meer op het programma en ontsteken ze hun vreugdevuur als bedanking voor wat de natuur komt te geven. Rond een uur of 4 in de ochtend krijg je dan het idee dat de zon stilaan ondergaat en begint je lichaam om slaap te smeken. Nog geen 45 min later is ze er echter weer in volle kracht en vertellen je hersenen je dat het ochtend is. De combinatie vermoeidheid met het besef dat het klaarlicht is buiten doet rare dingen met een mens.

Er valt nog zoveel te vertellen. Over dit land, het leven hier, mijn sporten en grootse plannen. Maar laat ik dat voor een volgende keer houden. De klok wijst hier 22:45 aan. Tijd voor wat quality time met vrouw, dochter en kat.

Tot een volgende. In het Walo clubblad of bij één van mijn visites aan 'de Vlaanders'.

Moi moi!

*Bart De Westelinck*

puintentabel	Stratenloop Meisele, 08/05/16	Piste Schoten, 11/05/16	stratenloop Stabroek, 14/05/16	Piste Wommel, 13/05/16	Stenenmuurloop, 14/05/16	Deelname sportweekend	Piste Kalndhout, 28/05/16	Piste Schoten, 04/06/16	Comida, Wommel, 11/06/16, 5 km	Comida, Wommel, 11/06/16, 10 km	comida Verrebroek, 21 mei	piste Stabroek, 17 juni	Reynaertloop Belsele, 19/06/16	Piste Burcht, 25/06/16	Comida, Wilrijk, 26/06/16	piste Beveren, 02/07/16	Boksrin, Kallo, 26/06/16	piste WALO, 10/07/16	Comida Waasm, 25/06/16	piste Brasschaat, 16/07/16	piste Schoten, 23/07/16	Piste WALO, 30/07/16	stratenloop, Bazel, 29/07/16	piste Beveren, 06/08/16	aantal wedstrijden	punten
	Jun. Her																									
De Nocker Jari																0							0		5	
																5							5			25
Haentjens Cedric													0												1	
													5													5
<b>Sen. Her</b>			8												7											
Coppens Bart					0								0												8	
					5								5													47
Foubert Bert																									1	
																										6
Kinders Tommy																									2	
																										15
Martens Bert																									1	
																										6
Meireleire Bart													0												2	
													5													14
Michiels Robin																									1	
																										7
Mortier Filip	0				0							0													9	
	5				5						5															57
Rottier Yannick	0					0													0						12	
	5					5													5							60
Reynaert Matthias															0		0								2	
															5		5									10
Slock Andy	0				0												0					0			4	
	5				5												5					7				22
Van Gassen Joakim					0																				7	
					5																					36
Van Geeteruyen Chr			2							0	0	3					0					0			21	
			7							5	5	6					5					5				116
Van Havermaet Hans	0																	0	0						15	
	6																	5	5							88
Willockx Steven	0																								1	
	5																									5
<b>Vet. Her, 40+</b>																										
De Keyser Geert																			0						7	
																			5							49
Herwegh Pascal	0				0								0												11	
	5				5								5													55
Roelant Bart																									2	
																										10
Stas Pieter																									2	
																										12
Swinnen kristof					0																				6	
					5																					34
Van Bogaert Bart						0							0	0						0	0				13	
						5							5	6						5	5					67
Van Goethem Filip																									1	
																										7
Vermeulen Stein																									2	
																										11
Wagenaer Ronny	0									0	0														11	
	5									5	5															63







CHOCOLADE CONFISERIE

# Elise

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

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



22-23 oktober Beveren  
vervoeg het team van

# WALO

WASE LOPERS

# YARO

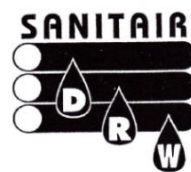
kranten - tijdschriften - lotto  
brood & banket - delicatessen - traiteur

Vrasenestraat 36  
9100 Nieuwkerken-Waas  
Tel : 03 / 336 12 19

Openingsuren:  
ma: 5u30 – 12u30  
di-vrij: 5u30 – 12u30 en 14u00 – 18u00  
za: 7u00 – 15u00  
zon: 7u00 – 13u00

Wenst u krant of tijdschrift aan huis geleverd te hebben?  
Geen probleem, ook daar zorgen wij voor!

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



## BVBA SANITAIR DE ROP WIM

De Rop Wim  
zaakvoerder

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

# HAARMODE JOHAN

American crew for man

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

Uw kapper is nu online : [www.haarmodejohan.be](http://www.haarmodejohan.be)

**4e editie**  
**BALLONLOOP2016**  
de stadsloop van Sint-Niklaas

**zondag 4 september 2016**

**4de editie van de leukste loopwedstrijd van het Waasland!**

## Verbeteringen van WALO-records op de piste.

Burcht, 25 juni 2016									
4 x 60 m	Dam Pup	1	1	Lorien en Jente Aelbrecht, Elise van Kerckhove, Manon Thoen	42:81		W1		
	Her Ben	1	1	Stef Jacobs, Cedric Haentjens, Owen Nkora, Gilles VanKerckhove	37:02		W1		
Discus	Dam pup	1	8	Lorien Aelbrecht	14.39m		WR!	Sente Vanderghote	2014
	Her pup	1	8	Stef Jacobs	20.11m		WR!	Siebe D'Hooghe	2011
		7	8	Cedric Haentjens	11.53m		W2		
		8	8	Gilles Van Kerckhove	11.14m		W3		
hinkstapsprong	Dam mas+	1	1	Kristel De Souter	5.90m	5	W1		
1 Mijl	Her Kad	1	2	Jasper De Grave	5:15:74		W2	Sam De Prekel	2008
200m H	Her Mas+	4	4	Herman D'Hondt	39:59	5	W2		

Beveren, 02/07/16									
1000 m	Dam Ben	1	2	Elise van Kerckhove,	4:11:18		WR!	Joke David	2008
	Her Ben	1	4	Maxim De Ghendt	3:44:59		WR!	Cedric Beck	2007
60m	Dam pup	1	7	Lorien Aelbrecht	8:96		W2	Melissa Bettens	1998
1000m	Dam pup	2	6	Lorien Aelbrecht	24:04:21		W2	Diewertje Wuytack	1997
600m	Dam Kad	4	4	Anke van Bogaert	2:18:21		W3		
	Dam Jun	2	2	Inge van Bogaert	2:12:68		W2	Kristien Servotte	2006
	Dam mas+	1	2	Irina Pieters	2:01:52	10	WR!	Francine Rottier	2010
	Her mas+	1	2	Guy van Damme	1:36:15	10	WR!	zz	2014
		2	2	Herman D'Hondt	1:41:31	8	W3	Marc Bosman	2011
	Her Mas+++	1	2	Roger Nys	18:46	6	W1		
2 Mijl	Dam mas+	1	3	Irina Pieters	13:38:7	10	WR!	Sandrina Smet	2014
		3	3	Nancy D'Hondt	15:01:	8	W2		
200m H	Her Mas+	4	4	Herman D'Hondt	39:59	5	W2		
Hoog	Her pup	1	3	Cedric Haentjens	1.20m		W3		

Ster Walo, 10/7/16									
300 m	Dam Mas+	1	1	Sonja van Hul	1:16:27		W1		
	Dam Mas++	3	3	Francine Rottier	1:49:03		W1		
	Her Mas+	1	1	Herman D'Hondt	46:84		W3	Marc Bosman	2011
	Her Mas++	3	3	Freddy Verstichele	58:85		W3	Roger Nys	2011
	Her Mas+++	2	5	Roger Nys	1:01:90		W1		
	Dam ben	1	2	Elise van Kerckhove	1:01:18		WR!	Sente Aelbrecht	2015
		2	2	Noa De Jonghe	1:05:00		W3	zz	
	Her Ben	1	5	Maxim De Gendt	54:09		WR!	Stef Jacobs	2015

	Her Pup	1	5	Gilles Vankerckhove	49:27		WR!	Wiebe Piessens	2015
		2	5	Owen Nkora	52:84		W3	Cedric Haentjens	2015
300 m H	Her Mas++	1	2	André Martens	58:65		WR!	Albert van Bunder	2012
2000 m	Dam mas+	2	4	Nancy D'Hondt	8:54:26		WR!	Rita van Beek	2006
	Her Kad	1	2	Jasper De Grave	6:49:46		W1		
400 m H	Her Mas+	2	2	Lieven van Eynde	1:22:45		W3	Jozef Claessens	2009
hinkstapsprong	Dam mas+	1	1	Kristel De Souter	5.90m	5	W1		
1 Mijl	Her Kad	1	2	Jasper De Grave	5:15:74		W2	Sam De Prekel	2008

Ster Walo, 30/7/16									
kogel	Dam pup	1	6	Lorien Aelbrecht	6.84m		WR!	Sarah Stappers	1999
	Her Pup	1	3	Gilles Vankerckhove	7.32m		W3	Stijn Kluskens	1999
4x800m	Dam Sen	2	2	Inge van Bogaert Nancy D'Hondt Kristel De Sauter Kristien Servotte	14.7.52	5	W1		
	Her Mas+	1	1	Freddy Verstichele André Martens Roger Nys Rudy Reynaert	13.29.90	5	W1		
2000m steeple	Her Mas++	1	1	André Martens	9.47.90	5	W2		
	Her Mas++	1	3	Jozef Claessens	9.57.38	6	W1		
200 m	Her Ben	1	4	Maxim De Gendt	33.81		W2	Landerik v Eynde	1995
	Dam pup	1	4	Lorien Aelbrecht	32.45		W3	Tineke Wuytack	1994
	Her Pup	1	4	Gilles Vankerckhove	30.62		WR!	Lander v Eynde	1997
		2	4	Owen Nkora	31.23		W3	Yvan Vonck	1987!!

Beveren, 06/08/16									
hoog	Dam Ben	1	3	Elise van Kerckhove,	0.97		W2	Ruth De Smet	2007
	Dam pup	1	5	Lorien Aelbrecht	1.15		W2	s.m. Ruth De Smet	2009
discus	Dam jun	1	4	Jana van Houte	36.62	5	WR!	zz	2016
60m	Her Ben	1	8	Maxim De Gendt	8.38		W3	Stijn Kluskens	1999
1500m	Her Kad	1	3	Jasper De Grave	4:46:65		W2	Jan Martens	1999
400m	Dam Mas+	1	1	Kristel De Souter	1:34:57	5	W2		
	Her mas+++	1	3	Roger Nys	1:27:90	7	W1		2010



## Architecture

*gardens by Kristof Swinnen*



[www.kristofswinnen.be](http://www.kristofswinnen.be)

## Begravenissen - Rouwcentrum

### VAN DE VELDE DIRK

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

Marktplaats 73  
9130 Kieldrecht  
Tel. : 03 773 30 02

Stijlvol verzorgde diensten met ceremoniebegeleiding.  
Voorafregeling uitvaart  
Corona uitvaartverzekeringen

Rouwcentra in Kieldrecht en Nieuwkerken.  
Zaal voor koffietafels

E-mail: [uitvaart@vandeveldedirk.be](mailto:uitvaart@vandeveldedirk.be)  
Website: [www.vandeveldedirk.be](http://www.vandeveldedirk.be)

### Grafzerken

Wij zijn gespecialiseerd in het plaatsen  
en onderhouden van grafmonumenten.

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

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

# BUROTEC

.be

## MFP - Copier - Fax - Printers

**Nieuwe Molenstraat 70 - 9100 Sint-Niklaas**

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

**e-mail : [info@burotec.be](mailto:info@burotec.be)**

# **[www.burotec.be](http://www.burotec.be)**

# De wedstrijd ....

*De wedstrijd... "er is een wedstrijd en die gaat maar tegen één man... het is een wedstrijd die je niet winnen kan"... Bram Vermeulen.*

Zaterdag 6 augustus 2016 de optiek Sonck loop te Lokeren. Ten huize Syvertsen - Vercammen worden de laatste voorbereidingen getroffen voor de loopwedstrijd. Saskia Vercammen loopt de 10 km in het kader van het Belgisch kampioenschap en ikzelf en Yente (12 jaar) maken zich op voor de 5 km.

De vraag die zich stelt: wie haalt de zege... de vader of de zoon, de junior of de senior (of in looptermen de miniem of de master). Aangekomen te Lokeren, samen opwarmen en wat stretchoefeningen om de spieren goed los te maken... Yente wil vooraan starten, dus wordt het wat drummen om een goede startpositie te bemachtigen. Van bij het startschot is het duidelijk dat er geen duimbreed wordt toegegeven. Heel snelle start... en na de eerste kilometer nemen we wat gas terug... het is ondertussen bijzonder warm geworden, met een scherpe zon. Saskia staat ondertussen te supporteren en als ze ziet dat Yente een meter toelaat op papa roept ze dat hij moet aansluiten of dat anders de vogel gaan vliegen is... Over halfweg zitten we nog samen en het is duidelijk, als ik Yente meeneem naar de meet dan ben ik geklopt. Dus hem tijdig afschudden is de boodschap. Een beetje versnellen om hem nog een keer te proberen afschudden.



Op km 4 krijgt Yente de familie Van Hooste (vader en dochter, junior en senior) in het vizier. Hij vindt direct zijn 2<sup>e</sup> adem en loopt zo naar Tom en Malou toe en gaat er voorbij, ik slaag erin hem bij te houden.

Met de piste in zicht is het hek helemaal van de dam, hij sprint weg en moet ik nederig het hoofd buigen voor zoveel jong geweld... eindtijd 20min40sec... Yente straalt... Met De tekst van Bram Vermeulen in het achterhoofd... 'er is een wedstrijd en die gaat maar tegen één man'... maak ik me al op voor de volgende wedstrijd.

Roland Syvertsen

## WALO In de kijker: *Joke David*

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

Ik heb een grote bewondering voor de handbiker Jonas Van de Steene. Hij heeft een grote tegenslag gekend maar heeft de moed nooit verloren. Ondanks zijn motorische verlamming heeft hij de wereld van de handbikers ontdekt. Ondertussen hoort hij bij de wereldtop en mag hij naar de Olympische Spelen gaan.

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

Ik heb de meeste bewondering voor wielrennen. Omdat het tegenwoordig een gevaarlijke sport is. Er gebeuren veel ongevallen, valpartijen waardoor de renners lang moeten revalideren of een blijvend letsel kunnen oplopen.

### 3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Mijn zilveren medaille die ik deze winter behaalde op het veldloopkampioenschap.

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

In mijn vrije tijd fiets ik graag met de koersfiets.

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

Ooit wil ik nog eens een marathon lopen.

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

Een negatieve gebeurtenis die me is bij gebleven zijn de aanslagen in Brussel op 22 maart. Die hebben me het meest geraakt omdat het in ons eigen land is en daarbij veel slachtoffers gevallen zijn.

### 7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Mijn ideale dag is plezier maken met mijn vrienden en familie.

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

Iemand die sportief is, dezelfde interesse heeft, ...

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

Het is een vriendenclub waar iedereen welkom is. Iedereen kent en steunt elkaar.

### 10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Er moeten geen veranderingen gebeuren, het is goed zoals het nu is.



## Welke WALO-atleet volgende keer in 'WALO in de kijker'?

*Jana Van Houte*



# Zomerkalender KAVVV

Datum		Club	Plaats	Uur
Zaterdag 20 aug	Pistekampioenschappen V: hoog, 200m, 800m, 5000m M: kogel, 200m, 800m, 3000m	ZWAT	Atletiekterrein "De Wallen" Heirbaan Burcht	13.00u
Zaterdag 10 sept	Pistemeeeting V&M: 1000m, uurloop	AVI KLP	Gemeentelijk atletiekterrein Klapperstraat 103 Beveren	13.30u
Zaterdag 17 sept	Kampioenschap stratenloop V: 5km M: 10km	AVI	Pachthof plein Wilrijk	15.00u
Zaterdag 24 sept	Aflossing van Walo V&M: 5 x 2500m	WALO	Gerard Bontinck Stadion Lange Rekstraat Sint-Niklaas	14.15u

Voor meer details zie "AVVV Officiële zomerkalender 2016" of <http://www.kavvvv-atletiek.eu/home.htm>

# Winterkalender KAVVV

Datum		Club	Plaats	Uur
Zaterdag 01 okt	13 <sup>e</sup> memorial Jean Janssens - cross	ACK	Sportpark "Den Heikant" Heikantstraat, Kalmthout	13.30u
Zaterdag 08 okt	Cross	ACSS	Camping De Watertoren Steenovenstraat 137, 2040 Berendrecht	13.30u
Zaterdag 15 okt	1 <sup>e</sup> KAVVV-criteriumcross	WAV	Recreatiedomein Fort II Fort II-straat Wommelgem	13.00u
Zaterdag 22 okt	2 <sup>e</sup> KAVVV-criteriumcross	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	13.30u
Zaterdag 05 nov	Medaillecross	GAV	Gemeentelijke atletiekpiste Eikendreef Gooreind	13.30u
Zaterdag 12 nov	Cross	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	13.30u
Zaterdag 19 nov	39 <sup>e</sup> Jaak Schrammcross - Parkloop		Sorgvlietpark Marneflaan Hoboken	13.30u
Zaterdag 26 nov	3 <sup>e</sup> KAVVV-criteriumcross	ACSS	Pito Laageind Stabroek	13.30u

Voor meer details zie "AVVV Officiële winterkalender 2016-17" of <http://www.kavvvv-atletiek.eu/home.htm>

**Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit  
Augustus - November 2016**

<b>Datum</b>	<b>Wedstrijd</b>	<b>Plaats</b>	<b>Afstand</b>	<b>Start</b>
zondag 21 augustus 2016	Steratlon	<i>De Ster - Sint-Niklaas</i>	Divers	vanaf 8u30
woensdag 24 augustus 2016	5 Mijl van Beveren*	<i>Beveren</i>	1 Mijl 5 Mijl	20u15 20u15
vrijdag 26 augustus 2016	Vlaschaard-jogging*	<i>Vlasschaardwijk Zele</i>	5 Km 10 Km	19u45 19u45
zaterdag 27 augustus 2016	Dwars door Grijsloke	<i>Gijzelbrechtegem</i>	3,2 Km 6,7 Km 18,9 Km	13u45 14u30 15u45
zondag 28 augustus 2016	Kruibeekse Polderloop	<i>Kruibeke</i>	6 Km 12 Km	15u00 15u00
zondag 4 september 2016	Ballonloop*	<i>Sint-Niklaas</i>	5 Km 10 Km	13u30 14u30
zondag 11 september 2016	In Flanders Fields Marathon	<i>Nieuwpoort</i>	42,195 Km	10u00
zaterdag 17 september 2016	Remi Magnus Memorial	<i>Grauw</i>	6,6 Km 12,9 Km	15u00 15u00
zondag 18 september 2016	Temse loopt*	<i>Temse</i>	5 Km 10 Km 21 Km	14u00 15u00 11u00
zaterdag 24 september 2016	Grote prijs Tom Van Hooste	<i>Klein-Sinaai</i>	5Km 12 Km	14u30 15u30
zondag 25 september 2016	KWB Jogging*	<i>Hamme</i>	5 Km 21 Km 11 km	15u00 15u15 15u45
zondag 2 oktober 2016	Boscross*	<i>De Klinge</i>	5 Km 7,5 Km 10 Km	14u00 14u00 14u00
zondag 2 oktober 2016	Brussels Marathon	<i>Brussel</i>	42,195 Km 21,1 Km	9u00 10u30
zondag 2 oktober 2016	KWB Jogging*	<i>Sint-Pauwels</i>	5 Km 11 Km	15u00 15u00



zondag 16 oktober 2016	Linker Oevert 1/2 Marathon	<i>Antwerpen</i>	10 Km 21,1 Km	14u45 15u00
zaterdag 22 oktober 2016	Levensloop	<i>Beveren</i>	24u	15u00
zondag 30 oktober 2016	Course Du Chicon*	<i>Basieux (FR)</i>	5,3 Km 10 Km 15 Km	9u35 9u50 10u05
zaterdag 12 november 2016	Jef Thuy Memorial	<i>Heikant</i>	3Km 5,4 Km 12,2 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 13 november 2016	Les 4 Cîmes du Pays de Herve	<i>Battice</i>	33 Km	11u00
zaterdag 19 november 2016	Juul Van De Walleloop*	<i>Kieldrecht</i>	4 Km 8Km 12 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 26 november 2016	Winterloop*	<i>Beveren</i>	5 Km 8 Km 12 Km	14u30 14u30 15u00
zondag 27 november 2016	t is voor Niks	<i>Geldrop (NL)</i>	6 km tot 42,195 km	10u00 - 11u00

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 meeboopt 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.