

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

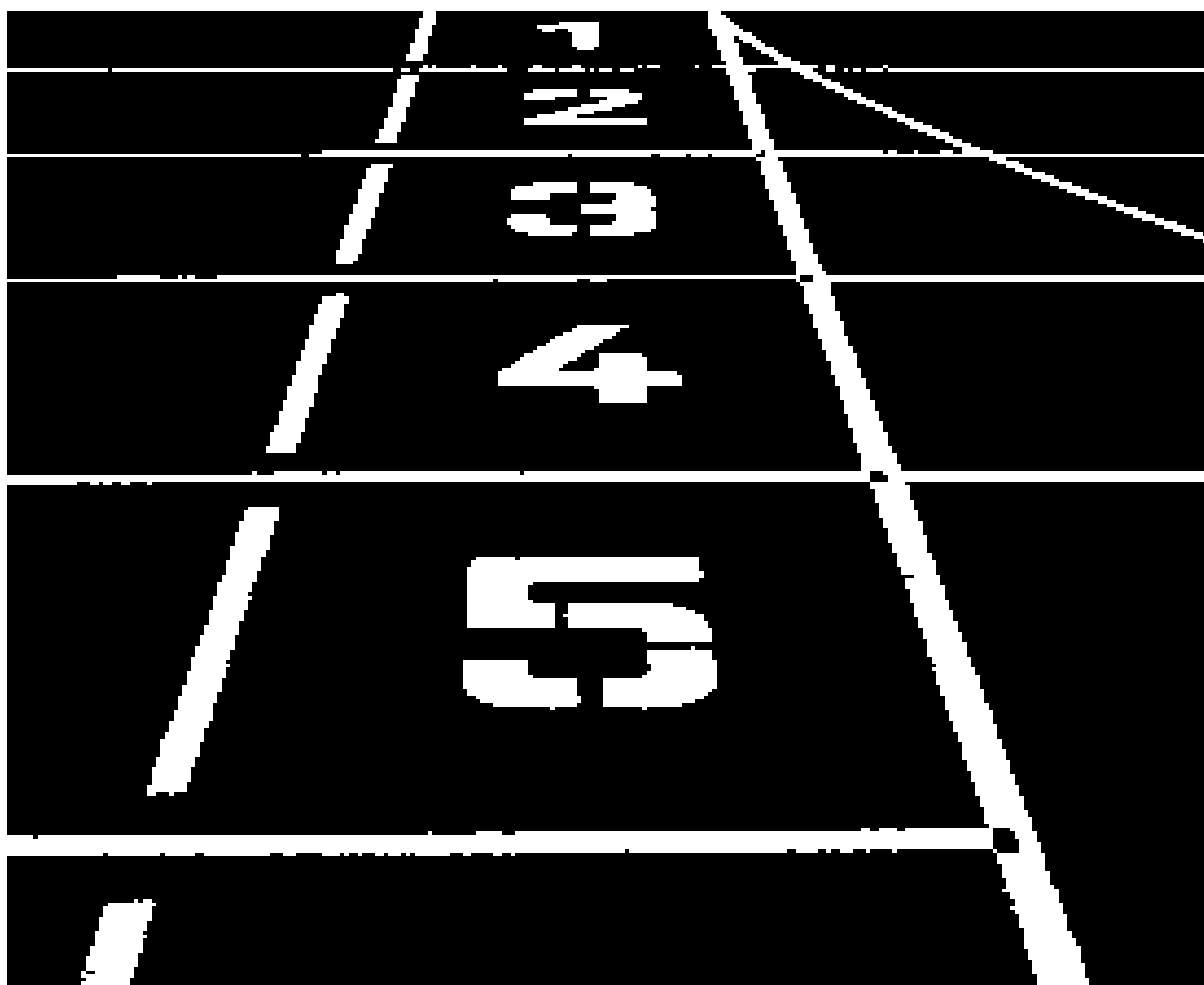
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
december '21 - januari '22



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



v.u.: Rik Dhollander, Beekstraat 5a/21, 9170 Sint-Pauwels, 03 776 85 02

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Nieuwkerken-Waas 11/12/2021

Beste Walo's,

Het regent tegenwoordig pijpenstelen. Gisteren regende het zowaar gans de dag. Toch vond ik nog een uurtje vrij voor een looptraining.

Zeï ik ook in het verleden al niet dat wanneer je 10 redenen hebt om niet te lopen, maar 1 geldige reden om wel te lopen, dat je dan moet lopen. Een tweede reden om te lopen is dat wanneer je thuis blijft omwille van het slechte weer dat verwacht wordt, dat je dan dikwijls bedrogen thuis blijft omdat telkens weer blijkt dat het voorspelde slechte weer vaak uitblijft.

Maar vandaag was het dan weer goed. En juist op deze dag ging er nog eens een wedstrijd van KAVVV door. Inderdaad werd vandaag de aflossingscross van KAVVV gelopen. De omloop lag er slijkerig bij, maar het bleef droog en dat maakte veel goed. Uiteindelijk liepen er 21 volwassenen Walo's mee en 6 jongeren. Velen waren evenwel thuis gebleven omwille van de coronalast die zij vreesden. Ook al hadden ze misschien gelijk, toch hebben wij er in Schoten van genoten. En het pintje na de wedstrijd smaakte als in onze beste dagen...

Vorige maand stond de dag van WALO op het programma. In de voormiddag werden de messen geslepen om uit te maken wie de 'Walo van het jaar' zou worden. Na herhaalde loopjes op een zeer grillig parcours in de nabijheid van de 'Koolputten' haalde Elias Moons de titel binnen.

's Avonds werd er lekker gegeten en gedronken en genoten we nog van een door Hans georganiseerde verkleedpartij.

Bij KAVVV blijft het toch maar kwakkelen voor wat de wedstrijden betreft. Vandaag was er de aflossingscross in Schoten maar de schaduw van corona blijft toch manifest aanwezig. De Sint-Elooi-cross te Wommelgem is alweer van de kalender afgevoerd. Zo blijft onze Nieuwjaarscorrida een rots in de branding. Dat hopen wij althans, voor zover corona zich niet terug opgooit en aldus roet in het eten strooit. Toch heeft ook onze corrida te lijden onder corona. Zo zal er in de zaal geen eten of drinken aangeboden worden. De dorstigen zullen naar een of andere café in Nieuwkerken-Dorp moeten gaan om hun dorst te lessen. Maar normaal gezien zal er toch gelopen worden.

We kijken al reikhalzend uit naar onze nieuwjaarsreceptie die wij op 22 januari willen organiseren in de hernieuwde Paterskerk in Sint-Niklaas. En we willen deze receptie zelfs laten voorafgaan door een algemene vergadering. Deze start daar om 18.30 u en zal een goed uur duren. Al onze leden zijn alvast uitgenodigd.

En wie dan nog niet voldoende Walo-pret beleefde aan al dit moois, kan nog deelnemen aan de Stercross die op zaterdag 12 februari op het programma staat. Uiteraard zijn de onverzadigbaren hier ook op uitgenodigd.

Al onze WALO-leden wensen we ondertussen nog veel loopse pret.

Rik Dhollander

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

Vrasenestraat 62 9100 Nieuwkerken-Waas

RPR: Gent afd. Dendermonde

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 Senaevé,
walter.senaevé@telenet.be
0485/39.11.36

Hans Van Havermaet,
hans_van_havermaet@hotmail.com
0496/59.88.66

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekeningnummer:

BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:

Andre Martens,
amarten460@gmail.com
0475/98.34.74



Website:
www.walo.tk



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-kledij (Bij Hans):

singlets: €30 – wintertruien (lange mouw): €40
trainingsvest: €50 trainingsbroek: €40 windjack: €40
t-shirt: €15

Lidgeden WALO:

voor 2022 hernieuwing lidmaatschap: €15
(coronakorting)
→nieuw lid betaalt €45,
na 01/09/22 betaal je €55 (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>Rik Dhollander</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Nieuwjaarscorrida	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Nieuwjaarsreceptie	p. 7
<i>WALO-bestuur</i>	
WALO-VZW Algemene Vergadering	p. 7
<i>WALO-bestuur</i>	
Walo-feest en interview	p. 9
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
1974 - 2021: 35 minuten verschil	p. 10
<i>André Martens</i>	
Marathon Brugge	p. 12
<i>Lore Gheeraert</i>	
WALO-Sprokkels	p. 14
<i>Herman Verplancke</i>	
Geschiedenis van WALO (deel 7)	p. 17
<i>Rik Dhollander</i>	
Uitslagen KAVVV&Fedes wedstrijden	p. 18
<i>Herman Verplancke</i>	
Uitslagen niet-KAVVV wedstrijden	p. 18
<i>Herman Verplancke</i>	
Hoe zit dat met die WALO-punten?	p. 20
<i>Herman Verplancke</i>	
Punten 2021-2022	p. 22
<i>Rik Dhollander</i>	
Jeugdverslagen	p. 25
<i>André Martens</i>	
Mededelingen Jeugd	p. 28
<i>André Martens</i>	
Jeugdklassement	p. 29
<i>André Martens</i>	
Verder grasduinen in de geschiedenis vd OS	p. 30
<i>André Martens</i>	
Vliegende Schoen in de kijker	p. 32
<i>Staf Van Roeyen</i>	
WALO in de kijker	p. 33
<i>Lien Proost</i>	
Kalender KAVVV&Fedes	p. 34
<i>KAVVV&Fedes</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 35
<i>Walter Senaevé</i>	



Mededelingen WALO, 11/12/2021

Zat.11 dec. Aflossingsloop in Park Schoten ter gelegenheid van 60 j KAVVV

Zowel de jongeren als de volwassenen liepen 1, 2 of 3 rondjes rond het gemeentepark in Schoten, de volwassenen langere rondjes uiteraard.

We waren op gegeven moment met 40 Walo's ingeschreven, 4 ploegen van de jeugd en 9 ploegen van de volwassenen. Maar ook hier stak corona een stokje voor. Een aantal lopers moest noodgedwongen afhaken. Toch bleven we met een mooi aantal over.

De eerste Walo-ploeg eindigde rond de 7^{de} plaats op goed 30 ploegen. Guy van Damme, Bert Foubert en Herman D'Hondt realiseerden dit resultaat. Onze tweede ploeg was een drietal plaatsen trager.

Lidgeld voor 2022

Gezien de lamenteabele inlassing van geprogrammeerde activiteiten en wedstrijden, wordt voor het komende seizoen een grote vermindering van lidgeld gevraagd: aan iedereen €15. Mits eenvoudige aangifte aan de mutualiteit krijgt men deze som integraal terug. Korting op korting kan dus niet. Deze korting geldt enkel voor het komende seizoen. (2022)

Op een enkeling na verlengde iedereen zijn/lidmaatschap bij WALO.

Nieuwe leden betalen €45. Wie tot eind 2022 lid wil zijn, betaalt €55, tenzij de betaling gebeurt na 1 Januari want dan is het voor iedereen €45.

Nieuwe leden krijgen ook gratis het rood-witte Walo-shirt.

Nieuwjaarscorrida, 26 december

Er zal ingeschreven worden in Centrum Ten Bos. Omkleden zal zoals in het verleden plaatsvinden in de sporthal. Daar kan ook een douche genomen worden.

Inschrijfgeld voor niet-leden KAVVV : jeugd €3, vanaf cadet €7,

Leden van KAVVV gratis.

Bij het binnenkomen in de zaal van *Centrum Ten Bos* zal er controle zijn op de QR-code of op CST.

Ook op het dorpsplein zal op het mondkmasker, op QR en CST gecontroleerd worden.

De prijsuitreiking zal plaats vinden bij de aankomst. Alle atleten krijgen hun prijs wanneer zij de aankomstlijn overschrijden.

Er is geen 'nadrink'. Drinken kan wellicht in de cafés op Ten Bos.

Uitslagen worden zo vlug mogelijk op de website van KAVVV en van WALO geplaatst.

Walo-weekend in Koksijde

Na het succes dat het Walo-weekend dit jaar kende in Koksijde, zullen wij ook volgend jaar daarheen gaan. Wel kiezen wij weerom voor het voorjaar. De data liggen al vast: op 6, 7 en 8 mei 2022.

Precieze gegevens volgen later.

Nieuwjaarsreceptie en Algemene Vergadering

De Nieuwjaarsreceptie gaat door op zat 22 jan. om 19.30 u in de heringerichte Paterskerk in Sint-Niklaas. Deze receptie wordt voorafgegaan door een algemene vergadering waarop al onze leden uitgenodigd zijn. Deze start om 18.30 u en gaat eveneens door in de Paterskerk.

De WALO-vzw wordt er voorgesteld. De jaarrekening alsook de begroting worden gepresenteerd.

Stercross

Deze gaat door op zaterdag 12 februari 2022.

39^e NIEUWJAARSCORRIDA

ZONDAG 26 DECEMBER 2021

Inschrijvingen: Centrum *Ten Bos*, vanaf 12u30

Toiletten: Sanitaire blok *Ten Bos*

Kleedkamers en douches: Sporthal *De Mispelaer*

Jeugdreeksen: 13u45 675m - 900m - 1125m start: 13u45

Vanaf cadet, mannen en vrouwen: 14u15 5km start: 14u15

15u00 10km start: 15u00

Prijzen: Elke deelnemer krijgt bij aankomst onmiddellijk zijn/haar prijs.

Na afloop van elke reeks: podium.

Coronamaatregelen:

- De overheid kan steeds beslissen dit evenement te verbieden, van zodra we daar kennis van hebben zal iedereen per mail, facebook en website verwittigd worden.
- Het betreft hier een buitenactiviteit. Er zal dus geen prijsuitreiking zijn binnen, geen drank binnen noch buiten te koop aangeboden.
- Inschrijvingen, kleedkamers en douches zijn uiteraard binnen. Daar geldt dus steeds een mondkemperplicht. Mondmasker wordt ook buiten sterk aanbevolen behalve tijdens de wedstrijd zelf.
- Er worden ter plaatse geen uitslagen uitgedeeld. De uitslag verschijnt 's avonds op onze website: www.walo.tk



Start 5km, 38^e nieuwjaarscorrida, 29/12/2019



NIEUWJAARSRECEPTIE

van WALO

Zaterdag 22 januari 2022, 19u30

't Koor, Paterskerk Sint-Niklaas

Truweelstraat 138 Sint-Niklaas

Partner en sympathisanten welkom.

WALO-VZW ALGEMENE VERGADERING

Zaterdag 22 januari 18u30

't Doksaal, Paterskerk, Truweelstraat 138 Sint-Niklaas

Agenda:

- Verwelkoming door de voorzitter
- WALO-VZW
- Algemene Vergadering
 - Kwijting aan de bestuurders
 - Goedkeuring jaarrekening
 - Goedkeuring begroting

Alle WALO's welkom

Statuten WALO-vzw met ondernemings-nummer: 0452.637.533

te vinden op: bs-opzoeken.be

Bij beide organisaties tekenen we nog “voorbehoud” aan.
Er is nu niet te voorzien wat de geldende coronaregels zullen zijn op 22/01/2022.





Walo-feest en een interview met onze speciale gast op zaterdag 13 november 2021.

In deze nog steeds aanslepende verwarrende tijden was ons feest in de Roxy dit jaar ook enigszins anders dan de vorige keren. Geen Walo kampioen, geen verdienstelijke Walo's (M/V). Wat wel nog overgebleven was : Walo van het jaar, een gesprek met onze speciale gast, foute party en dansfeest.

We waren toch nog met 45, met hierbij een mooie vertegenwoordiging van jong Walo. Om 18u30 begon de zaal al aardig vol te lopen en bij een lekker glaasje kon er fijn gebabbeld worden met mensen die we soms al lang niet meer gezien hadden . Na een korte verwelkoming door onze voorzitter Rik konden we aan tafel voor een prima diner. Het moet gezegd: in de Roxy zitten we goed en gezellig en het eten is traditioneel maar zeer lekker. Als het van het bestuur afhangt zitten we daar voor de volgende jaren nog elke keer met de voetjes onder tafel. Tussen de gerechten door gaf Rik af en toe toelichting over de resultaten van de loopproefjes van 's morgens. Het was spannend, maar toch ging Elias met de oppergaai lopen. Hiervoor kreeg hij dus 10 punten maar ook een mooie mand met fijne, lekkere dingen. Proficiat Elias! Ook onze huisfotograaf Marc Van Hove waren we niet vergeten. Op de weinige activiteiten die we dit jaar organiseerden was hij telkens op de afspraak om met zijn imposant fotoapparaat knappe actiefoto's te maken. Ook van het feest maakte hij fijne beelden. Wie die nog niet gezien heeft moet maar op onze website gaan kijken. Bedankt Marc.

Daarna was het tijd om een interview te doen met onze gast. Dit jaar was de keuze gevallen op onze voorzitter Rik Dhollander. Waarom hij: toch wel uitzonderlijk omdat hij 40 jaar lid is van de club en omdat hij ook kort daarna voorzitter werd. Rik komt uit een groot gezin uit Sint-Pauwels en al vroeg was hij "gebeten" door de sportmicrobe. Eerst was hij een prima turner maar al vlug trok hij de loopschoenen

aan. En dit niet zomaar. Hij ging voor het langere werk, de marathon. En een marathon wilde hij niet zo maar lopen. Neen de lat werd hoog gelegd en hij ging voor toptijden . Hiervoor was veel training nodig en de weken dat er tot 140 km gelopen werd waren geen uitzondering. Dit resulteerde dan ook in marathontijden om u tegen te zeggen. Rik heeft geregeld marathons gelopen onder 2u40'. Zijn toptijd 2u35' !!! Wie van Walo in de buurt komt of beter kan mag zijn vinger opsteken...Naast zijn lopen was Rik ook nog een tijd voorzitter van de turnkring, was hij lid van de sportraad, trok hij mee aan de kar in de Nieuwkerkse dorpsraad. Dit in combinatie met een gezin van 4 kinderen. Gelukkig was er een topvrouw – Liesbeth naast hem die veel taken op zich nam. Maar lopen alleen was zo saai... Rik heeft heel lang het lopen en fietsen gecombineerd. Ook bij het fietsen ging hij fanatiek aan de slag. Het aantal grote ritten dat hij gereden heeft zijn niet te tellen. Rik heeft Walo altijd blijven vooruit stuw en blijft dit nog steeds doen. Daarom gaven we hem ook een mooie mand met veel lekkere hapjes en drankjes. Bedankt Rik voor je jarenlange inzet en blijf dit vooral verder doen.

Na de lekkere ijstaart en de tombola kon het dansfeest beginnen. Na de spectaculaire entree van onze dj's Walter en Johan konden "The Bleus Brothers" aan de slag. Eerst was het foute party met veel kleurrijke figuren en met veel ambiance. Die dingen zijn op het lijf van onze Hans geschreven ! Daardoor was de dansavond met veel swung ingezet en is er nog veel leute en plezier gemaakt.

Het was een fijne, gezellige avond. Ons Walo-feest is telkens een schot in de roos.

Tot bij een volgende gelegenheid.

*tekst: Jempi
foto's: Marc VH*

1974 – 2021: 35 minuten verschil



Juni 1974: ondergetekende werkt op Sidmar maar heeft verlof en werkt de hele dag bij een aardappelhandelaar in zijn geboortedorp Assenede: zakjes aardappelen van 25kg afvullen en stapelen. Om 17.00h afgepeigerd en met bloedende handen van de nylonzakken, naar huis om vader te helpen bij het voederen en het melken van de koeien; vlug wat eten en dan met de Peugeot bromfiets mijn lief (nu mijn vrouw) afhalen en samen naar de halve marathon die door AC Meetjesland 's avonds georganiseerd werd in Eeklo. Zonder veel verwachting aan de start na de zware dag, maar ideaal weer en het gaat verrassend goed: eindtijd 1h13'45 en zo rond de 20^{ste} plaats. Winnaar is Georges Van Laere, een plaatselijk atleet en 2^{de} Ivan Jolie, lid van mijn toenmalige atletiekclub A.S. Rieme. De A.S. staat voor Amical Sportif!! Mijn prijs: een elektrische koffiemolen: dixit mijn lief: "een stuk voor onze uitzet!" De volgende maand trouwen we immers!

Augustus 2020: Marijke dochterlief, ook door de loopmicrobe gepakt, vraagt me of ik niet mee wil doen aan de ½ marathon van Berlare rond het Donkmeer op 1 november van datzelfde jaar. Ook kleindochter Merel doet mee. Na wat twijfel – het is immers 40 jaar geleden dat ik dergelijke wedstrijd liep – zeg ik toe. Covid-19 beslist er echter anders over. Maar

uitgesteld is niet verloren, onze inschrijving wordt overgeboekt naar 2021!

Mei-oktober 2021: Na een ingreep begin van het jaar met 2 maand looponderbreking tot gevolg, kan ik terug beginnen trainen, bouw zachtjesaan op met een groep vrienden-gepensioneerden in Beveren met wie ik regelmatig een 10 tal km jog. Daarnaast doe ik wat interval en bouw wat snellere duurlopen in, bouw de afstand op met het Donkmeer in mijn achterhoofd. Dat lukt aardig, getuige daarvan de goede uitslagen die ik in de KAVVV crossen loop in oktober.

Dinsdag 19 oktober: een lange duurloop als finale voorbereiding op de wedstrijd: op de Finse piste in Beveren en ik hou er een goed gevoel aan over. Ik bepaal ook mijn streefdoel voor de wedstrijd: 1h 50'.

1 November 2021: Lang geleden dat voor een wedstrijd de zenuwen toch wat gespannen staan; maar ik relatieveer, wat heb ik nog te bewijzen? Ik kom aan in Berlare en zie dat het goed weer is: een temperatuur van 13 a 14°, een beetje wind en de zon schijnt af en toe. Dat komt goed! Marijke en Merel moeten helaas verstek geven wegens een hardnekkige verkoudheid.

14.30h: de start wordt gegeven en ik sluit aan bij een pacer die ons belooft van rond de 1h50' te lopen. We zijn met wel 40 atleten die hetzelfde idee hebben. Door de drukte in de start gaat het wat traag, maar na een km wordt het tempo opgetrokken, bij zoverre dat ik het gevoel krijg dat het te snel gaat voor mij. Maar ik blijf meegaan en na 4km kom in de flow: ik loop heel ontspannen, maar toch gefocust vooraan in de groep mee. Het gaat als een liertje! Ik sla een praatje met de pacer, zeg hem dat het voor mij 40j geleden is dat ik een halve marathon liep. Hij vraagt: "Was je toen aangesloten bij een club?" Ik zeg "ja: bij A.S. Rieme, ken je die, een club uit Ertvelde, het dorp van Eddy Wally." Hij glimlacht en zegt: "En of ik die ken; ik ben er momenteel lid!" Toeval, maar leuk omdat hij ook nog een aantal atleten kent waarmee ik toentertijd samen trainde.

Bij het ingaan van de 3^{de} ronde, zo na 11km krijgen we een regenbui over ons heen, maar gelukkig duurt het niet lang en komt de zon weer piepen. Op dat moment

worden we gedubbeld door de eerste lopers: zij hebben al 16km afgelegd!

De laatste ronde gaat in: het gevoel is nog steeds uitstekend en dus steek ik een tandje bij op 5km van de aankomst en laat de pace groep achter. Ik loop nu ca 5' per km. De lucht betreft echter en het begint hard te regenen. Daarbij ben ik nu gans alleen: met tegenwind en zonder bescherming van bomen of hagen aan de elementen blootgesteld; kan mijn lichaam niet meer verwarmen en krijg kou. Ik denk: "ik hoop dat die pace groep me niet meer terug inloopt". Dat gebeurt niet, ik kan mijn tempo vrij goed aanhouden en de finish komt in zicht: blij dat ik er ben: tijd 1h48.08. Een 20-tal seconden later komt clubgenoot Luc Smet over de lijn; ik heb hem de hele wedstrijd niet gezien. We wensen mekaar proficiat met de gelopen tijd. Ik ben er heel tevreden mee, maar kan me niet meer voorstellen dat ik in Eeklo 47 jaar geleden 35' sneller liep! Een wereld van verschil!

André Martens

<p>ING </p> <p>BVBA Nooranja</p> <p>FSMA-nr 110637cA-cB BE 0847.203.344. Kerkstraat 36 - 9120 Vrasene Tel: 03 750 29 60 Mail: nooranja-vrasene@ing.com Web: www.ing.be</p> <p>Pieter-Jan, Ronny, Kjell, Veronique, Valerie, Jolien</p> <p>Openingsuren van het agentschap:</p> <table border="0"> <tr> <td>Maandag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 16:30</td> </tr> <tr> <td>Dinsdag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 16:30</td> </tr> <tr> <td>Woensdag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 16:30</td> </tr> <tr> <td>Donderdag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 18:00</td> </tr> <tr> <td>Vrijdag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 16:30</td> </tr> </table>	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	<p></p> <p>ONGHENA</p> <p>— since 1973 —</p> <hr/> <p>Dorpsplein 5 . B-9100 Nieuwkerken-Waas T 03 780 90 80 . www.onghena.com</p>
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														
<p></p> <p>PRINTHINGS.be</p> <p><small>Tersele Sint-Niklaas Lokeren Dendermonde</small></p> <p> <ul style="list-style-type: none"> Textiel Carwrap Ontwerp Drukwerk Publiciteit Belettering Kopie & Print </p> <p> <p>www.printhings.be</p> </p>																

Marathon Brugge

42,195 km - 3:42:04 - 5:14/km

17.10.2021



Op zondag 17 oktober liep ik mijn eerste marathon ooit, de vijfde editie van de Athora Great Bruges Marathon. Hoe ben ik hierin verzeild geraakt?

Door de start van C**** werden de pistewedstrijden van 2020 geannuleerd, spijtig, want dat vind ik altijd een leuke afwisseling. Dan maar uitkijken naar de crossjes, maar ook die vielen in het water. Toen bleek dat het 'normale' leven in 2021 nog niet ging terugkeren en alle sportdoelen telkens werden verplaatst, dacht ik: misschien is dit hét moment om dat ene item op mijn bucket list af te vinken: "ooit een marathon lopen".

Het is een afstand die ik nooit met mezelf zou associëren, ik ben meer van de kortere afstand. Geef mij maar de 5km op een wedstrijd als er de keuze is tussen 5 of 10km. Veel te lastig die 10, laat staan de 20, of nee, dan nog eens het dubbele +2km! Die marathonlopers zijn goed zot, wie kiest er nu vrijwillig om meer dan 42km af te zien. Wel... ik ook dus blijikbaar! Het wilde idee begon in juli. Al snel hadden we de marathon van Brugge uitgekozen als target, op deze locatie heeft Elias namelijk ook zijn eerste marathon gelopen in 2018 (finish in 3:35:48).

Omdat het allemaal nogal onwerkelijk klonk in mijn hoofd - al binnen 3 maanden, waarvan bijna 3 weken op reis in Noorwegen - wou ik mijn doel nog even voor mezelf houden. Eerst zien wat de conditie zegt na 3 weken op reis gaan! Het gevoel zat goed, de steeds langer wordende trainingen verliepen vlot, de gellekes

verteerden prima en ik had mijn persoonlijke coach die mijn loopschema's opstelde (*dank u, Elias!*). 4x/week trainen met een weekvolume tot max. 70km. Mijn halve marathon tempolooptijd aan 5:00/km (1u45) gaf me enerzijds moed, maar anderzijds dacht ik: ik zit nu nóg maar in de helft! Na mijn 20km met 3x5000m in de week voor de marathon (de laatste 'zware' training) wist ik dat de vorm goed zat.

Maar toen sloeg de angst toe. Mijn 'supergevoel' waar alle sporters naar refereren bleef uit. Ik deed geen zware trainingen meer, rustte goed uit en begon de laatste week op mijn voeding te letten. Waar bleef die supercompensatie nu? Elias probeerde me op zijn gemak te stellen met zijn mantra "je hebt nog geen pastaatje binnen, je bent nog niet volledig uitgerust, de adrenaline van op de marathon zelf maakt ook een groot verschil". Als klap op de vuurpijl kreeg ik in de week van de marathon aan het begin van een rustige duurloop plots een zwaar 'trekkend' gevoel in mijn linker bovenbeen. Ik dacht: *'t is niet waar hé, niet de week van de marathon! niet nu! niet bij mij! komaan!* Die 'blessure' ging maar niet weg, deed pijn als ik wandelde, als ik auto reed, ik liep er letterlijk zelfs wat mank door. *"Dit. Komt. Nooit. Goed. Mijn marathon is eraan!"* Echt - alle doemscenario's gingen door mijn hoofd. ;)

Daarbovenop liep mijn (sportieve!) collega een maand ervoor zijn eerste marathon; de Antwerp Night Marathon. Conclusie: maag- en darmproblemen na 30km - krampen na 34km - totale instorting na 37km. En dan nog gefinisht in een supertijd van 3:47:51.

Blijkbaar is dat normaal, ergens pijn hebben waar je nog nooit pijn hebt gehad. Gewoon relaxen, nog wat uitrusten en de gedachten verzetten. Met deze laatste tips van Saskia ging ik de dag voor de marathon slapen. 's Ochtends op tijd uit bed, pasta als ontbijt, wedstrijdgedij aan en op naar het mooie Brugge! Daar wachtten onze trouwe supporters ons op: de ouders en zus van Elias (uit het verre Zolder) hadden er zelfs in een B&B overnacht met uitzicht op de start, zodat ze het zeker niet zouden missen. Mijn ouders maakten er een even sportieve dag van als ons - ze verplaatsten zich van het ene naar het andere punt om ons zoveel mogelijk te kunnen aanmoedigen! Aan de dijk in Zeebrugge wachtten mijn zus, schoonbroer en neefje van 3.5 jaar ons op met een heus aanmoedigingsbord. En na 30km stonden mijn vrienden uit Izegem ons met veel gejuich aan te moedigen, wat deed dat deugd. Zelfs Sara (Wuytack) supporteerde langs de weg!



Het was een stralende dag, perfect loopweer. Het gevoel zat ontzettend goed, geen last van mijn 'trekkend' bovenbeen, de adrenaline raasde door mijn lijf. Ik had geen vooropgestelde tijd waarvoor ik specifiek getraind had, aangezien ik niet wist waaraan ik me kon verwachten. Aankomen was mijn eerste prioriteit, maar toch liefst onder de 4 uur en heel stiekem droomde ik van onder de 3u45. De eerste kilometers tikten voorbij aan 5:10, 5:07, 5:11. Oei oei, dat gaat hier te snel hé mannekes, dat ga ik niet kunnen volhouden. Ik mag me niet kapot lopen in het begin en dan instorten; grote beginnersfout Lore, niet doen! Na de eerste 10km vertraagde ik lichtjes naar 5:17, 5:20 en bleef daar met een goed gevoel lopen. Aangemoedigd door vrienden en familie, maar ook door veel onbekenden die mijn naam op mijn nummer aflazen, bleef ik me amuseren en ging de afstand vlot

voorbij. De leuke muziek en bevoorradingsstandjes onderweg zorgden ook voor de nodige afwisseling en het vasthouden aan afwisselend 'water drinken', 'sportdrink drinken', 'gelleke eten' gaf me rust. Toch bleef ik op mijn hoede: wanneer komt de man met de hamer? De 30km ging voorbij: zou ik nu mogen versnellen of loop ik dan mijn benen kapot? Op 30km namen Elias en ik afscheid, hij had me perfect begeleid, al mijn eten en drank gedragen, alsook de bekertjes aangenomen aan de standen, zodat ik me enkel moest focussen op het voorwaarts blijven zetten van mijn voeten. Vanaf nu ging ik de uitdaging alleen aan: jezelf tegenkomen, overwinnen en overstijgen. Vele lopers rondom mij hadden hun klop gekregen, wat me een extra boost gaf om te blijven gaan, veel mikpunten om naartoe te lopen. Eens in de binnenstad van Brugge gekomen, was de finish nabij. Kilometer 42 aan 4:50 gelopen over kasseien, het gevoel dat ik vloog! Met de grootste smile kwam ik over de finishlijn in een tijd van 3:42:04, niet in staat om te bevatten dat het me gelukt was! Korte tijd erna kwam ook Elias over de streep in 3:50:48. *We did it! Together! :)*

	Positie	Tijd
10km	693 (15 SEF)	52:03
21km	752 (16 SEF)	59:13
After 21k	732 (17 SEF)	1:51:16
30km	639 (13 SEF)	48:29
After 30km	700 (15 SEF)	2:39:45
Finish	543 (10 SEF)	3:42:04



Mijn eerste marathon ooit, ontzettend tevreden! Goed gevoel tot het einde. Fantastische supporters, perfect loopweer, prachtig parcours, toporganisatie en bovenal een ideale (loop)partner!

Lore Gheeraert

WALO-Sprokkels

- **Francine & Albert Gouden Koppel 50 jaar gehuwd.**



Er zijn niet zoveel WALO's die kunnen zeggen "We hebben goud verdiend op de piste of in het veld"

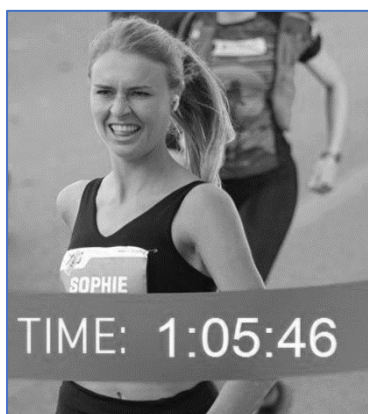
Laat staan dat er WALO's zijn die als koppel kunnen zeggen we hebben goud verdiend in de liefde.

Een welgemeend proficiat van de ganse WALO-familie aan ons gouden koppel:
Francine & Albert, 50 jaar gehuwd.

- **"Sofie" is gevonden!**

In het oktobernummer van ons clubblad lezen we allemaal het fantastische verslag van Jelle Van Stappen: "De 10 miles van Antwerpen en van ... Sofie".

Het eindigt met de volgende woorden: *"Pas later, wanneer ik alweer op de fiets naar huis zit, beseft ik dat ik niks meer weet over haar dan haar voornaam. Ik heb geen enkel idee van haar achternaam en keek niet zelf naar haar borstnummer. Ik ken haar account niet op Strava en weet niet onder welke alias ze op Instagram of TikTok zit. Ook in de algemene uitslag verdwijnt ze in de massa van 31.000 lopers. Ach, Sofie, ik zie haar waarschijnlijk nooit meer terug. Maar het was een eer om samen te lopen met de eerste vrouw van wave 3."*



De redactie was diep ontroerd door deze mooie woorden en heeft onmiddellijk alles in het werk gesteld om Sofie te vinden. En we hebben haar gevonden!

Sofie heet in werkelijkheid: Sophie De Graeve, is 28 jaar jong en komt uit Aalst. Dat ze een aardig stukje kan lopen heeft Jelle ondervonden. Ze finishte op de 10 miles als 17^e bij de senioren vrouwen in een tijd van 1:05:46. De redactie is er achter gekomen waar ze studeerde en werkt. We verklappen ook dat ze graag fietst en van Japanse novellen houdt!

- **Cathérine De Moor presteert sterk aan de Franse Azurenkust.**



Cathérine is niet aan haar proefstuk toe in Cannes.

Ook dit jaar liep ze er op zondag 21/10/2021 een 1/2^e marathon. Ze finishte mooi 2^e (op 7) in haar reeks in een tijd van 1:48:21 met een 10km-passage in 0:51:07.

Er namen zowat 229 en 620 mannen de start. Cathérine eindigde als 498^e in dat jonge en minder jonge geweld, bij de vrouwen was ze ongeveer 69^e 'overall'

Proficiat Cathérine, op naar de volgende!

- **WALO van het Jaar 2021.**



Zaterdagochtend 13 november was druilerig. Maar toch weerhield dat niet 11 dappere WALO's om onder elkaar uit te maken wie "WALO van het Jaar 2021" zou worden.

Het concept is bekend: 4 proefjes waarin je gelopen snelheid kunnen inschatten van groot belang is, plus een 'behendigheidspoeft'. Dit jaar echter was er een 'extraatje' met een knipoog: "vind op tijd de startplaats van het gebeuren". Was het nu om 9u00 of 9u15 verzamelen. De communicatie was voorgaand niet eensluitend. En was de plaats van samenkomen Sporthal Meulenbroek, Cultureel Centrum Jan Tervaert of het Atletiekterrein van Hamme?

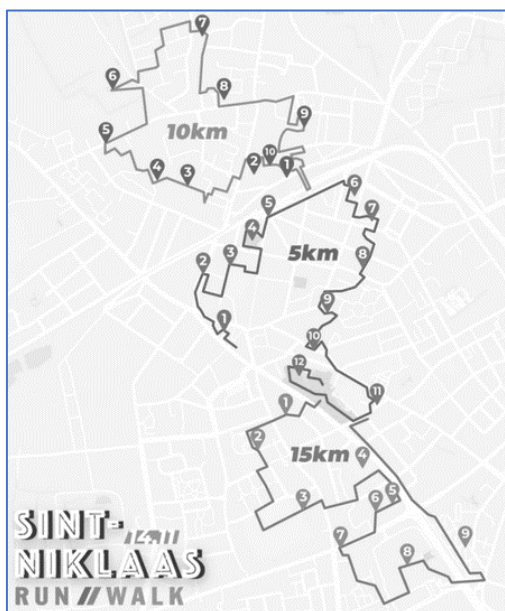
De meer ervaren WALO weet dat dit allemaal deel uitmaakt van de 'couleur locale': de organisatie zorgt er steeds voor dat er achteraf voldoende stof tot discussie is, daarom ook werd de tijd opgenomen met een gewoon polshorloge en niet met een gsm-chrono of dergelijke.

Het prachtige decor aan en rond de Mirabrug droeg zeker bij tot het welbevinden van de activiteit.

De koffiekoecken achteraf in duivenlokaal *De Durmedroom* deden er nog een schep bovenop.

Het WOTY-podium 2021: Goud: Elias Moons. Zilver: Pascal Herwegh. Brons: Herman Verplancke.

- **Run/Walk Sint-Niklaas, 14 november 2021.**



Elk dorp of elke stad die zich tegenwoordig respecteert wil de loop-hype verzilveren in een stadsrun.

De ene noemt het een Discovery-run, Nightrun, Colorryn of City-run, Sint-Niklaas kwam op de proppen met een Run/Walk. Je loopt of wandelt langs alle leuke plekken en goed bewaarde geheimen van onze stad.

Er wordt geen tijd opgenomen en dus ook geen rangschikking opgemaakt. Puur voor de fun dus.

Je start in golven, covid-safe garandeert de organisator. Er gaat €1 per ticket naar een goed doel.

Best te begrijpen dat er dan een paar WALO's niet kunnen ontbreken. Onder andere Rik D. en Cecile Boel namen deel. Hieronder een korte verslagje van Cecile.

"Ik heb hieraan deelgenomen, heb de 10 km gedaan maar heb spijt dat ik niet de 15km gedaan heb omdat ik 2 interessante plaatsen heb gemist nl. het zwembad en het kerkhof Tereken. Het was een heel mooi parcours, natuurlijk niet voor snelopers, het was geen loopwedstrijd maar vooral genieten van alle gebouwen en woonerven waar we doorliepen te beginnen met het stadhuis – Bauhuis – Janitor – de Paterskerk –

verpleegstersschool Da Vinci – de Dekenij in de Ankerstraat – langs Walburg naar het Park. Dus echt genieten"

- **WALO's Dranckenhuys?**



Wat is dat? Een nieuwe sponsor? Een nieuwe activiteit van WALO, clubhuis?

Zouden WALO-leden een korting krijgen, in deze slijterij Stationsweg 5 te Hulst?

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



Frank Mertens bv

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



Begrafenissen
Rouwcentrum

Van de Velde Dirk

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

www.vandeveldedirk.be
uitvaart@vandeveldedirk.be



Van de Velde Dirk bv



Broodautomaat 24/24u

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

De Geschiedenis van WALO (deel 7)

Rik Dhollander, 10 dec. 2021

Vorige keer hebben we de geschiedenis van WALO belicht tot eind '92. We maken een sprong in de tijd en gaan verder met de geschiedenis van de club vanaf 1999.

WALO vanaf eind 1999 tot eind 2001

Los van de 'verdienstelijkste WALO' werd er op het clubfeest ook, en dit voor het eerst, apart een verdienstelijkste dame gehuldigd. Rita van Beek verwierf deze titel. Ze klopte daarmee nipt Francine Rottier. Sandrina Smet werd 'Walo van het Jaar'. Patrick Bogaert werd zowel Walo-kampioen als verdienstelijkste Walo.

Dat jaar ging in Sint-Niklaas ook de tweede Eurocorrida door. Jozef Claessens was onze snelste vertegenwoordiger. Kwamen voor WALO onder meer ook aan de start Peter Joos, Ronny Janssens en Alfons Verstraeten. Velen onder u zullen zich deze atleten nog herinneren.

Na deze organisatie stierf de Eurocorrida een stille dood, maar Kristof Swinnen broedde toen al de organisatie van een heuse Ballonloop uit. Deze zou nog veel succesvoller worden.

Opmerkelijk was toch dat in die tijd de maandagavondtraining regelmatig 30 lopers aantrok. Vermeldenswaard is ook dat de kledij toen huisde bij Ronny De Geest. Hoe lang is dat geleden...

In December werd voor het eerst een afstandsloop Nieuwkerken-Graauw georganiseerd. Ikzelf werd er tweede onder 190 deelnemers.

In Etten-Leur verbaasde Luc van Wolvelaer vriend en tegenstander. Zijn tijd van 2.53 u mocht inderdaad gezien worden.

Om nieuwjaar te vieren werd toen nog een receptie aangeboden 'bij Lieve in de Poort'. En of daar ambiance was...

Onze cross, toen nog in de Meesterstraat, trok een 300 deelnemers. We konden na afloop nauwelijks binnen in de kantine...

In het voorjaar trokken we met een grote groep op weekend naar Bosberg nabij Genk. Het sportief programma kon niet op. We waren onverwoestbaar.

De meesten kwamen met de auto, een zestal dapperen deed de verplaatsing met de fiets...

In het voorjaar 2000 stierf ook Remy Magnus, de man die het lopen in Graauw groot maakte. Wij herinneren ons levendig dat Remy bij een van zijn wedstrijden de start gaf vanuit een openstaande camionette. Remy schoot, de camionette vertrok nogal geweldig en Remy viel eruit zodat het hele startgebeuren moest herdaan worden.

In het jaar 2000, terwijl Tom Steels in de ronde van Frankrijk met 4 ritoverwinningen grote ogen gooidde, bereidde WALO zijn jubileumfeest voor ter gelegenheid van zijn 20 jarig bestaan.

In 2001 organiseerde WALO ook haar eerste aflossingsloop voor clubs op de Ster. Er zouden nog vele succesvolle Organisaties volgen, uiteraard één per jaar. De meeste overwinningen gingen wel naar Antwerp Athletics van Peter Fisher.

Er werd ook een heus Waas loopcriterium georganiseerd. Deze bracht van de verschillende lopen in het Waasland een algemeen klassement. Ook deze organisatie was geen lang leven beschoren.

Louis van den Broeck bracht met zijn criteriumlopen in en om Castel nog wat meer leven in de brouwerij. Niet dat we ons daar veel bij moeten voorstellen want niet zelden moesten de atleten zich na afloop wassen in een kommetje. Dat bracht wel een ludiek verhaal mee. Ene Andy D stond zich tussen twee dames te wassen in zijn blootje. En of hij, en met hem veel anderen, dat plezant vond...

Om geld in het laadje te brengen, werd de leden toen gevraagd truffels te verkopen. Patrick Bogaert werd toen 'kampioen-verkoper' met liefst 111 doosjes truffels.

Daarmee loopt het seizoen 2001 ook ten einde. We breien er wel een vervolg aan.

UITSLAGEN KAVVV&Fedes wedstrijden.

WAV Wommelgem, 1 ^e crit. cross zat. 16/10/2021			
3000m	Joke David	12:17	1e /14 Sen D
	Sara Wuytack	13::11	1e /16 M45+ D
	Sandrina Smet	15:54	4e /11 M55+ D
6200m	Jari De Nocker	32:40	12e /15 Sen H
	Guy Van Damme	25:45	8e /18 M50+ H
	Herman D'Hondt	21:45	1e M60+ H
	André Martens	24:33	5e /17
	Jozef Claessens	23:24	2e /21 M70+ H

SAV Schoten, 2 ^e crit. cross zat. 23/10/2021			
3200m	Joke David	13:19	1 ^e /9 Sen D
	Sara Wuytack	14:42	3 ^e M45+ D
	Sonja Van Hul	18:44	8 ^e /10
6400m	Steven Somers	32:22	19 ^e /20 Sen H
	Guy Van Damme	24:22	6 ^e M50+ H
	Frederic Lesdanon	25:07	9 ^e /16
	Herman D'Hondt	22:38	1 ^e M60+ H
	André Martens	25:20	5 ^e /19
	Jozef Claessens	24:13	3 ^e /17 M70+

GAV Gooreind, Veldloop, zaterdag 30/10/2021			
3340m	Joke David	13:19	1 ^e /9 Sen D
6010m	Hans Van Havermaet	28:02	9 ^e /10 M40+ H
	Guy Van Damme	25:06	6 ^e /15 M50+ H
4025m	Jozef Claessens	19:09	2 ^e /15 M70+ H

APSO Zandhoven, Veldloop, zat 6/11/2021			
3000m	Sara Wuytack	13:20	2 ^e M45+ D
	Sonja Van Hul	17:58	11 ^e
	Kristien Servotte	19:15	12 ^e /14
	Sandrina Smet	15:35	3 ^e /7 M55+ D
	Rita Van Beek	19:54	3 ^e /4 M65+ D
6000m	Guy Van Damme	24:14	5 ^e M50+ H
	Frederic Lesdanon	24:41	7 ^e /15
4500m	Herman D'Hondt	17:41	1 ^e M60+ H
	André Martens	20:38	7 ^e /17
	Jozef Claessens	20:48	3 ^e /19 M70+ H

ACCS Stabroek, 3 ^e crit. cross, zat. 20/11/2021			
3000m	Joke David	12:55	1 ^e /7 Sen D
	Sandrina Smet	16:34	3 ^e /9 M55+ D
6000m	Christof Van Geeteruyen	28:46	14 ^e /18 Sen H
	Bert Foubert	23:58	3 ^e M40+ H
	Steven Somers	32:40	9 ^e /10
	Guy Van Damme	23:52	4 ^e M50+ H
	Frederic Lesdanon	24:41	6 ^e /14
	Herman D'Hondt	22:04	1 ^e M60+ H
	André Martens	24:40	3 ^e
Herman Verplancke	27:53	10 ^e /14	
	Jozef Claessens	25:56	3 ^e /11 M70+H

Uitslagen niet-KAVVV&Fedes wedstrijden

Brugge marathon, zon 17/10/2021			
marathon	Lore Gheeraert	3:42:04	10 ^e SEF
	Elias Moons	3:50:48	175 ^e SEH
	Dirk Adriaenssens	4:07:47	11 ^e M65
	Cederic Smet	4:23:23	251 ^e SEH
halve marathon	Cathérine De Moor	1:49:34	1 ^e F60

Rotterdam marathon, zon 24/10/2021			
marathon	Jelle Van Stappen	3:04:23	126 ^e /1297 M40
	Saskia Vercammen	3:20:29	11 ^e /422 V40

Dwars door Mechelen, ma 1/11/2021			
10km	Laurens Ally	41:58	68 ^e SEH
	Pieter Verbraeken	42:23	74 ^e SEH

Donkmeerloop, ma 1/11/2021			
3km	Kristien Servotte	19:52	12 ^e F35+
	Pascal Herwegh	?	
6km	Chris Schelkens	27:51	9 ^e M60
21km	Sara Wuytack	1:40:35	3 ^e F50+
	André Martens	1:48:08	28 ^e M50+
	Luc Smet	1:48:27	32 ^e M50+

Havenrun, Beveren, 6-7/11/2021			
8km	Liesbeth Vereecken	0:45:19	1 ^e V35
	Ann Vermeulen	0:45:37	1 ^e V40
	Wouter Schats	0:39:27	1 ^e M40
12km	Chris Schelkens	1:17:51	4 ^e M60
21km	Danny Heyndrickx	1:56:55	5 ^e M55
	Pascal Van Strydonck	1:55:51	6 ^e M50
	Luc Smet	2:06:48	9 ^e M55
	Kris Vercauteren	2:06:48	21 ^e M50
	Steven Somers	2:06:59	25 ^e M40



30/10/2021 Gooreind (Foto: GAV)

Van Gasse Joakim		0		33			15	0	19	0		17	0			8	0
Van Geeteruyen Chr			2	5			5	5	5	5		6		5	15	17	0
Verbraeken Pieter			5								6			5			36
Verbraeken Pieter									19								1
Vet. Her, 40+				2	56	14	13			14	19	7	5	9	9	7	
Herwegh Pascal	18			2			13		0	10	0			9	8		11
Herwegh Pascal		5		5			5		5	5				5	5		55
Van Goethem Filip			0		13												2
Van Goethem Filip			5		0												5
Van Havermaet Hans	19								3	4	6			3	4		11
Van Havermaet Hans									8	5	5			7	5		64
Vet 50+	2			8	56	20	16		14					19	18	24	13
Vet 50+														0			4
Bosman Marc									5					5			20
Bosman Marc																	1
D'hondt Herman						2		1	0	1	2			3	2	3	2
D'hondt Herman						9		9	5	9	9			8	8	8	7
D'hondt Herman																	13
D'hondt Herman																	103

Je bent jong en je komt pas piepen bij WALO. Alras hoor je, vaak van de 'veteranen', discussie over de punten. Maar hoe zit dat nu eigenlijk? Waarom punten? En wat koop je ermee?

WALO-Kampioen

Zowel bij de dames als bij de heren kronen we jaarlijks een 'kampioen van WALO'. Hij/zij wordt vereerd op het clubfeest en in het clubblad en krijgt een mooie prijs: een waardebon of een geschenkenmand. Ook de tweede en de derde van het kampioenschap krijgt een attentie.

Hoe word je nu kampioen? Dat wordt berekend op basis van je punten in je 10 beste wedstrijden. Wie hier de meeste punten behaalt wordt kampioen, zo simpel is het. Onder 'beste' wedstrijd verstaan we die wedstrijd die de meeste punten oplevert (zie verder hoe je punten kunt verdienen).

Verdienstelijkste WALO

Dat is hij en zij die het meeste punten behaalde in het seizoen. Dus hoe meer wedstrijden je loopt, hoe meer punten je kan verzamelen, hoe meer verdienstelijk je bent.

Alle verdienstelijke atleten (je bent verdienstelijk als je minstens 50 punten verzamelde) worden uitgenodigd voor de WOTY-strijd: "Walo Of The Year" of in goed Nederlands, "De Walo Van Het Jaar".

Om die palm te veroveren moet je op de ochtend van het Walo-feest deelnemen aan de attractieve proefjes van onze voorzitter Rik. Je snelheid goed kunnen inschatten en over een zekere behendigheid beschikken helpt je al een flink eind op weg om hier te scoren. "Walo Van Het Jaar" kan iedereen worden, jong, minder jong, topatleet of recreant. Wie verdienstelijke WALO wordt of WOTY krijgt in elk geval ook een mooie prijs op ons feest.

Korting op WALO-organisaties

Het WALO-bestuur kan beslissen een korting toe te kennen op haar organisaties: bijv. Walo-weekend,

Walo-feest, Walo-reis, aan de leden die meer dan 50-60-70 punten behaalden. Hoeveel punten je precies moet behalen om welke korting te verdienen wordt door het bestuur telkens opnieuw bepaald. De korting is de prijs die de atleet krijgt voor zijn seizoen, het moet immers niet altijd een medaille of bloemstuk zijn.

Hoe punten te verdienen?

Van zodra je deelneemt in WALO-outfit en onder de naam van WALO in een wedstrijd van het KAVVV&Fedes, verdien je al 5 punten.

Maar nu wordt het wat ingewikkeld: neem je deel aan een *loopnummer* op een *piste-wedstrijd* dan wordt jouw prestatie afgewogen tegen het KAVVV-record binnen jouw categorie. Neem je deel aan een *kampnummer* dan bepaalt je plaats in de rangschikking van die dag je puntenaantal. Je punten worden berekend voor de beste prestatie die je leverde op die piste-wedstrijddag. Je leest er meer over op onze website, www.walo.tk onder de pagina "piste".

Je kan uiteraard ook punten verdienen op *stratenlopen en crossen*. Daar zal je plaats bepalen hoeveel punten je krijgt. Loop je in de eerste helft dan krijg je al 6 punten, je krijgt 7 punten als je in het eerste derde loopt (bijv. 4^e op twaalf deelnemers, of 9^e op 30 deelnemers) en 8 punten als je het eerste vijfde van de deelnemers haalt, dus 2^e op 12 bijvoorbeeld. Loop je bij het eerste tiende binnen (3^e op 30 bijv.) dan heb je negen punten, presteer je bij het eerste 20^{ste} (1^e op 20, of 3^e op 60) dan scoor je 10 punten. Tot slot, maar dat komt zelden voor, scoor je 11 punten als je in het eerste 40^{ste} finisht.

Hoe meer deelnemers in je reeks hoe makkelijker het is om punten te verdienen. De eerste van 3 deelnemers verdient 7 punten de eerste van 10

deelnemers krijgt er 10. Daarom is dat ook een reden waarom sommigen categorieën het moeilijker hebben om kampioen van WALO te worden. Ben je junior en win je alle crossen waaraan je deelneemt dan verzamel je mogelijks minder punten dan een goeie 60+’r die een enkele cross wint en voor de rest ereplaatsen. Junioren tellen vaak niet meer dan 3-4 deelnemers (maximaal te behalen punten 7-8), 60+’rs daarentegen tellen vaak 15-20 deelnemers (maximaal te behalen punten 10). En daar begint de discussie ... En nog is het niet gedaan... loop je in WALO-kledij, ben je ingeschreven als WALO en je komt in de uitslag voor

van een door een * gemarkeerde wedstrijd buiten het KAVVV-circuit (zie kalender in ons clubblad) dan krijg je opnieuw 5 punten, meer niet, ook al ben je eerste of laatste.

En het kan maar niet op... Het gebeurt bij beslissing van het bestuur dat je ook 5 punten krijgt als je je verdienstelijk maakt binnen WALO. Bijvoorbeeld je gaat mee op WALO-weekend, of je helpt een handje bij de organisatie van Ballonloop, Meilooop, enzovoort.

Herman Verplancke

 <p>DRANKENHANDEL B.V.B.A.</p> <p>KRIS JACOB</p> <p>Pastorijstraat 17 - 9100 NIEUWKERKEN - Tel. 03.766.20.09</p> <p>Openingsuren: di - vr. 8.00 u - 17.30 u Zat. 8.00 u - 17.00 u Zon - maa gesloten</p>	<p><i>Bloemstierkunst Guylène</i></p> <p><i>Van Landeghem Helena</i> <i>Pastorijstraat 31 F</i> <i>9100 Nieuwkerken-Waas</i> <i>Tel. + Fax 03/766.10.68</i> <i>E-mail: guylene@skynet.be</i></p> <p><i>Bloemenabonnementen</i> <i>Bloemen voor bedrijven</i> <i>Fluorop - Interflora</i></p>  <p>Openingsuren: Dinsdag tot zaterdag 9 u tot 18 uur Zondag van 9 uur tot 12 uur 30 uur</p>
 <p>VERHOFSTEDE-ROMBAUT STEFAN & ANNELIES</p> <p>Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap</p> <p>VRASENENSTRAAT 248 9100 NIEUWKERKEN-WAAS 0472/52.80.68 - 03/775.84.31</p> <p>stefanverhofstede@hotmail.com BTW BE 0894.058.502</p> <p>HOEVEWINKEL DE GROENEN BOOMGAARD MAANDAG TOT VRIJDAG: 8U30-19U ZATERDAG: 8U30-18U</p>	<p>algemene lood-, koper- en zinkwerken, asfaltwerken en sanitaire installaties</p> <p>SANITAIR</p>  <p>BVBA SANITAIR DE ROP WIM</p> <p>De Rop Wim zaakvoerder</p> <p>VLASBLOEMSTRAAT 30 - 9100 NIEUWKERKEN WAAS - TEL : 03/777.78.77 GSM : 0496 26 67 69</p>

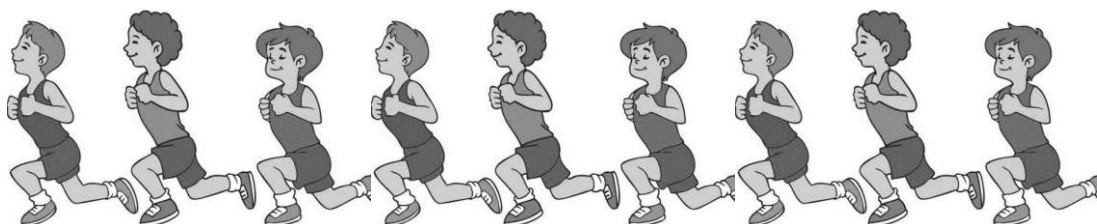
punten 2021-2022	Weekend Koksijde, 1-3/10/21	crit.cross Berendrecht, 2/10/21	cross Brasschaat, 9/10/21	Crit. Cross Wommelgem, 16/10/21	Boscross De Klinge, 17/10/21	Crit.cross Schoten, 23/10/21	Cross Wuustwezel, 30/10/21	Cross Zandhoven, 6/11/21	3de crit.cross, Stabroek, 20/11/21	Walo van het Jaar, 13/11/21	Aantal wadstrijden	Totaal punten
	Sen. Her				15	45	20			18	11	
De Nocker Jari				12							1	
				5								5
De Vogel Kenneth										10	1	
										5		5
Moons Elias	1									1	2	
	5									9		14
Van Gasse Joakim	1									4	2	
	5									6		11
Van Geeteruyen Christ.									14		1	
									5			5
Verbraeken Pieter	1										1	
	5											5
Vet. Her, 40+					17		10		10			
Foubert Bert					3				3		2	
					5				7			12
Herwegh Pascal					15					2	2	
					5					8		13
Somers Steven						19			9		2	
						5			5			10
Van Goethem Filip					7						1	
					5							5
Van Havermaet Hans	1						9				2	
	5						5					10
Vet 50+		12	7	18	45	16	15		14			
Lesdanon Frédéric		5	2			9		7	6		5	
		6	7			5		6	6			30
Smet Luc					32						1	
					5							5
Van Damme Guy		3	3	8		6	6	5	4		7	
		7	6	6		6	6	7	7			45
Vet 60+		12	15	17	45	19		17	14			
Bogaert Patrick	1										1	
	5											5
Bosman Marc	1										1	
	5											5

punten 2021-2022	Weekend Koksijde, 1-3/10/21	crit.cross Berendrecht, 2/10/21	cross Brasschaat, 9/10/21	Crit. Cross Wommelgem, 16/10/21	Boscross De Klinge, 17/10/21	Crit.cross Schoten, 23/10/21	Cross Wuustwezel, 30/10/21	Cross Zandhoven, 6/11/21	3de crit.cross, Stabroek, 20/11/21	Walo van het Jaar, 13/11/21	Aantal wadstrijden	Totaal punten
	D'hondt Herman		1	1	1		1		1	1		6
		9	9	9		9		9	9			54
Maes Joseph	1										1	
	5											5
Martens André		7		5		5		7	3		5	
		5		7		8		6	7			33
Senaeve Walter	1										1	
	5											5
Smet Paul	1		7							7	3	
	5		6							5		16
Van Damme Danny	1				29					6	3	
	5				5					5		15
Van Havere Bo	1										1	
	5											5
Van Wolvelaer Luc	1										1	
	5											5
Verbraeken Jempi	1										1	
	5											5
Verplancke Herman	1								10	3	3	
	5								5	7		17
Vet 70+		13	18	21	6	17	15	19	11			
Claessens Jozef		2	2	2		3	2	3	3		7	
		8	8	9		8	8	8	7			56
Dhollander Rik	1									7	2	
	5									5		10
Van Bunder Albert	1				4						2	
	5				5							10
Verstichele Freddy		12	16								2	
		5	5									10
Dam Sen		10	3		15	9	8		7			
David Joke		1	1			1	1		1		5	
		9	7			8	8		8			40
Gheeraert Lore	1									4	2	
	5									6		11
Merckx Katrien	1										1	
	5											5
Van Daele Els					9						1	
					5							5

punten 2021-2022	Weekend Koksijde, 1-3/10/21	crit.cross Berendrecht, 2/10/21	cross Brasschaat, 9/10/21	Crit. Cross Wommelgem, 16/10/21	Boscross De Klinge, 17/10/21	Crit.cross Schoten, 23/10/21	Cross Wuustwezel, 30/10/21	Cross Zandhoven, 6/11/21	3de crit.cross, Stabroek, 20/11/21	Walo van het Jaar, 13/11/21	Aantal wedstrijden	Totaal punten
	Van Eetvelt Melissa	1									7	2
	5									5		
Dam Mas 35+												
Verbraeken Nele	1										1	
	5											5
Vereecken Liesbeth	1										1	
	5											5
Dam 45+			5		10		14					
Servotte Kristien	1				0		12				3	
	5				5		5					15
Van Hul Sonja		7	4			8		11			4	
		5	5			5		5				20
Wuytack Sara		1				3		2			3	
		8				7		8				23
Dam 55+		9					7	9				
Smet Sandrina		4					3	3			3	
		6					6	7				19
Vonck Martine	1										1	
	5											5
Dam 65+			2				4					
Rottier Francine	1										1	
	5											5
Van Beek Rita	1		1					3		11	4	
	5		6					5		5		21

We gaven hier de puntenstand tot de wedstrijd in Stabroek op 20 november, de uitslag van de aflossingscross in Schoten was nog niet vrijgegeven op het moment van dit schrijven.

Jozeef Claessens staat hier aan de leiding met 56 punten uit 7 wedstrijden. Herman D'Hondt is 2^e (54/6) en Guy Van Damme staat 3^e (45/7). De top-5 wordt volledig gemaakt met Joke David (40/4) en André Martens (33/5)



Jeugdverslagen

1^{ste} Criteriumcross Wommelgem: 16 oktober 2021

Tradities zijn er om gerespecteerd te worden, en de criterium crossen hebben reeds een lange geschiedenis binnen het KAVVV-atletiek circuit. Ik heb de indruk dat de belangstelling ervoor elk jaar stijgt, getuige daarvan het grote aantal jeugdige atleten dat er telkens aan de start komt. Ook in Wommelgem was de opkomst zeer groot; evenwel niet van onze Vliegende Schoen: ze waren er met 5!

Maar die 5 lieten zich stuk voor stuk opmerken. Bij de korte wedstrijd van de benjamins jongens zagen we ons nieuw lid Siebe De Wolf samen met Obe Vaerewyck aan de start. 6-jarige Siebe stouf als eerste van de 25-koppige bende weg, terwijl Obe in 5^{de} a 6^{de} stelling volgde. Siebe hield het goed vol en liep bij het ingaan van de laatste rechte lijn nog steeds mooi in 3^{de} positie. Obe, altijd sterk op het einde wist hem echter op 10m voor de aankomst met een felle sprint te remonteren: Obe 3^{de} en Siebe 4^{de}. Knappe wedstrijd van die kadees! Met Lune Vaerewyck kun je altijd rekenen op een goed resultaat in de wedstrijden. Zij deed het ook hier weer uitstekend: na een goed ingedeelde wedstrijd werd ze knap 3^{de} op 24 meisjes. En ook Jakob Boes is steevast vooraan in de uitslag te vinden. Nu hij overging naar de pupillen bevestigt hij opnieuw dat hij uit het goede atletiek hout gesneden is. Hij werd met veel karakter mooi 6^{de} op 31 lopertjes.

Waar Mila aan de start komt weet de verzamelde tegenstand dat er al een podiumplaats besproken is. Dat bleek eens te meer waar! Ze werd mooi 3^{de} na een spannende strijd voor de 2^{de} plaats. Hier waren 26 atletes aan de start.

De uitstekende prestaties van onze jeugd leverde hen ook al mooie punten op in ons jeugdklassement!

2^{de} Criteriumcross: Schoten 23 oktober 2021

Deze keer waren we met 10 enthousiaste Walootjes naar het park van Schoten afgezakt. 22 Benjamins meisjes met daaronder Pauline De Beleyr stonden gespannen aan de start. Pauline paste opnieuw haar beproefde recept toe: starten ronde de 10^{de} positie, de kat een beetje uit de boom kijkend en dan, even voor halfweg, versnellen en de tegenstand een voor een oprapen. Hoe het ging? Het lukte best aardig, immers Pauline eindigde op een knappe 2^{de} plaats.

Obe en Siebe waren opnieuw onze vertegenwoordigers bij de 31-koppige benjamins jongens reeks. Ze gingen beiden mooi mee met de kop van de

wedstrijd en konden dat prachtig volhouden tot het einde: het resultaat: Siebe en Obe, respectievelijk schitterend 2^{de} en 4^{de}! We hebben het laatste nog niet gezien van die gasten!

Lune heeft een abonnement genomen op de 3^{de} plaats, zo lijkt het wel. Ook hier behaalde ze, ogenschijnlijk vrij makkelijk – gezien haar voorsprong van 4 seconden op nr 4 – weer een mooie 3^{de} plaats.

Jakob werd deze keer fraai 8^{ste} op 26 lopers. Het is toch altijd mooi om zien met welke inzet en verbetenheid hij zijn races loopt. Bij de miniemen meisjes stonden we met 4 aan de start: Mila, Oona, Hanne en Liesl. Mila werd knap 2^{de}- in de eindsprint moest ze het afleggen- terwijl Oona even verder op een puike 12^{de} plaats over de meet kwam en misschien haar snelle start een beetje heeft moeten bekopen. Nu ja, met de pandemie was het al een hele tijd geleden dat Oona nog een wedstrijd liep en dat is dus opnieuw aanpassen geblazen. Hanne heeft altijd wel wat stress voor de wedstrijd (wie niet overigens??) en ik heb de indruk dat ze zichzelf wat onderschat. Nochtans is haar 17^{de} plaats best een goed resultaat. Ik verwacht dat ze naarmate het seizoen vordert nog betere resultaten zal voorleggen. Liesl, tenslotte is niet in de wieg gelegd voor de crossen - geef haar maar het kortere pistewerk en de kampnummers- maar het getuigt van karakter dat ze toch af en toe een wedstrijdje meepikt en dat ook mooi uitloopt!

Aankomen op de middelste plaats in het deelnemersveld, daar heeft Lars Vonck een patent op genomen. Als er 11 deelnemers zijn is Lars 6^{de}, en als er 25 zijn, zoals in Schoten vandaag, is Lars 13^{de}! Wat overigens een uitstekend resultaat is: ook de miniemenreeks heeft eens sterk bezet deelnemersveld en het is telkens mooi om zien hoe Lars zich weert als een duiveltje in een wijwatervat! Knap!

Zandhoven: 06 november 2021

Het was vrij mooi weer in Zandhoven en het parcours lag er netjes opgeruimd bij: in het bos hadden de APSO organisatoren de afgevallen bladeren van het parcours verwijderd, zodat eventuele boomwortels goed zichtbaar gemaakt waren: een puike service! Pauline De Beleyr was de eerste Vliegende Schoen die aan de start kwam en na een heel sterke wedstrijd kwam ze ook als winnares over de finish, met 10 seconden voorsprong op de 2^{de} nota bene!

Bij de pupillen jongens was Thibault Tritsmans onze enige vertegenwoordiger. Thibault startte vrij snel en hield zich een tijdje in de eerste gelederen van het

deelnemersveld op. In de 2^{de} wedstrijd helft moest hij een beetje inboeten, maar wist toch een mooie 8^{ste} plaats uit de brand te slepen.



Pauline autoritair op weg naar winst!



Thibault, met veel flair aan het werk!

Mila en Hanne startten bij de miniemen meisjes en liepen beiden een uitstekende wedstrijd: Mila liep van meet af aan in 2^{de} positie en kon die plaats houden tot op de meet. Hanne was rustig gestart, liep een hele tijd in de 2^{de} helft van het deelnemersveld, maar wist met een sterke eindremonte nog heel wat meisjes in te halen: zij werd heel knap 5^{de} op 16!

Lars maakte zijn reputatie nog maar eens waar: na een sterke wedstrijd werd hij deze keer 7^{de} op 13 deelnemers: dus terug net halverwege. Maar geen nood, snel komt de dag dat hij in de eerste helft eindigt, daar ben ik van overtuigd!



Mila (links) en Hanne op weg naar een mooie uitslag!



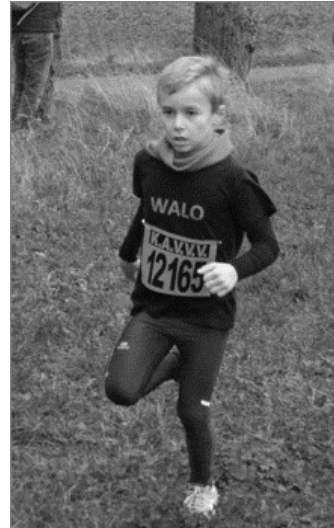
Lars: goed bezig!

Nu is het uitkijken naar de volgende criteriumcross in Stabroek!

Criteriumcross Stabroek: 20/11/2021

De wedstrijd in de Stabroekse polder heeft de reputatie van een zware wedstrijd te zijn, met modderige stroken en veel wind. Niets van dit alles was waar deze keer. Toegegeven, het parcours, volledig uitgetekend op een hobbelige weide was zeker niet licht te noemen, maar

het lag er droog bij en de harde wind gaf ook verstek. We konden er ook voor het eerst 3 nieuwe Vliegende Schoenen aan het werk zien: Meryem Van Peteghem en Zakia en Noadia (roepnaam Noah) Bangala Lobeya. En Meryem was de eerste die de uitdaging aanging bij de benjamins meisjes. Ze startte voortvarend bij de kop van de groep, maar had zo een wedstrijd toch onderschat. Ze zakte gaandeweg af, maar liep toch mooi haar wedstrijd uit, ja perste er nog een sprintje uit op het einde. Goed gedaan Meryem en volgende keer wat rustiger starten! Bij de jongens benjamins startten Obe, Siebe en Zakia. Obe was op een vorige cross in de sprint geklopt door een atleetje, maar had daar, slim als hij is, uit geleerd! Hij maakte de wedstrijd hard en begon reeds op 300m van de meet aan een langgerekte sprint. Eerst leek de bewuste atleet niet te begeven, maar Obe bleef doorduwen en wist uiteindelijk een schitterende overwinning te behalen!



Siebe werd knap 3^{de}.



Obe heeft zijn rivaal afgeschud in de laatste rechte lijn!

En ook 6-jarige Siebe liet zich niet onbetuigd in al dat geweld; hij vervulde de top 3 met een zeer knappe 3^{de} plaats.

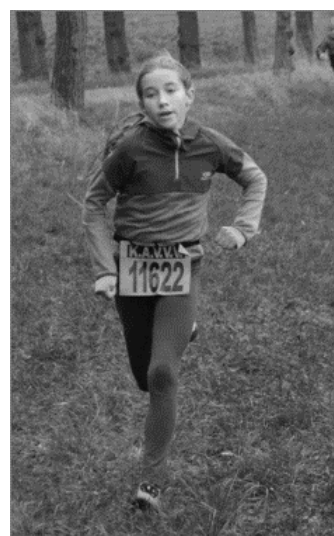
En hoe bracht Zakia het ervan af in zijn eerste wedstrijd? Uitstekend is het antwoord op die vraag: na een snelle start bleef hij mooi meedraaien in de middenmoot en finishte knap 12^{de} op 23 lopertjes: niet slecht voor een eerste kennismaking met het crossen!

Waar Lune aan de start komt is een ereplaats nooit ver weg. Dat was hier opnieuw het geval: ze werd knap 5^{de} op 18 starters.

Bij de pupillen jongens stonden Jakob en Noah aan de start. Jakob liep opnieuw een sterke race en werd mooi 8^{ste}. Noah, in zijn eerste race, startte met de kopgroep mee, moest dat een beetje bekopen, maar liet toch een mooi resultaat optekenen: hij werd 14^{de}.



Zakia in een duel!



Lune werd mooi 5^{de}!



Jakob en Noah: beiden liepen een sterke race!

Als onze nieuwelingen wat wedstrijd ervaring hebben opgedaan zullen ze nog puikere resultaten realiseren. Sterkhouders Mila en Oona stoffeerden mee de miniemen categorie. Mila sleepte een mooie 5^{de} plaats uit de brand, maar ik had toch de indruk dat het hobbelige parcours haar parten had gespeeld. Oona leek dan weer beter in haar sas op deze ondergrond en werd mooi 10^{de} op 20.



Oona en Mila (in hun WALO kleuren), zij aan zij kort na de start!

In de tussenstand na 3 criterium crossen is onze jeugd vooraan in de klassementen terug te vinden. Dat beloofd! Toch een randbemerking: we zijn nu reeds een tijdje op weg in het crossseizoen en we moeten vaststellen dat onze kadetten en scholieren blijkbaar de weg naar het veld nog niet hebben terug gevonden. Hopelijk zien we ook hen af en toe eens aan het werk in de toekomst?

Mededelingen jeugd:

- Onze jeugdafdeling blijft in trek voor heel wat jongeren, zo konden we volgende atleetjes als nieuw lid inschrijven: Lux Van den Bergh, Zakia Bangala Lobeya, Noah Bangala Lobeya, Josse Maes, Meryem Van Peteghem en Jihane Van Peteghem. Sommige van hen liepen al een wedstrijdje, en we zien ze regelmatig verschijnen op de trainingen. We hopen dat ze zich snel thuis zullen voelen in onze club!
- Nieuwe trainer: jeugdtrainer Joris D'Hooghe heeft moeten afhaken omdat de trainingen niet meer te combineren waren met zijn gewijzigde werkomstandigheden. Dus moesten we opnieuw op zoek naar een vervanger. En we zijn blij dat Ruth De Smet, een voormalig, niet onsuccesvol jeugdlid, op onze vraag positief heeft gereageerd. Ruth zal samen met Franky en Bert de grote groep miniemen, kadetten en scholieren begeleiden.
- Jaarlijks Kerstfeest afgelast. Het plan was om op 8 januari 2022 een nieuwjaarsfeest voor onze jeugdleden en ouders te geven, maar gezien de ontwikkeling van de besmettingen hebben we tot onze spijt moeten beslissen om het feest niet te laten doorgaan. Jammer, maar helaas!
- WALO jeugdweekend 2022: zal als alles goed gaat doorgaan van 27 tot 29 mei 2022 in het Sport Vlaanderen centrum in Herentals. Maar gezien de huidige situatie hebben we nog geen optie genomen bij het centrum. We wachten nog even af om het weekend vast te leggen. We leven in goede hoop!

Jeugdklassement 2021 – 2022

Met de start van het veldloopseizoen kunnen we ook ons clubklassement terug opmaken. Het is nog pril, maar Mila Vincke staat momenteel afgetekend aan de leiding. Jakob Boes is knap 2^{de} en Obe Vaerewijck volgt als 3^{de}. Wie op het einde van het zomerseizoen in september 2022 minimum 40 punten heeft behaald kan rekenen op een mooie beloning!

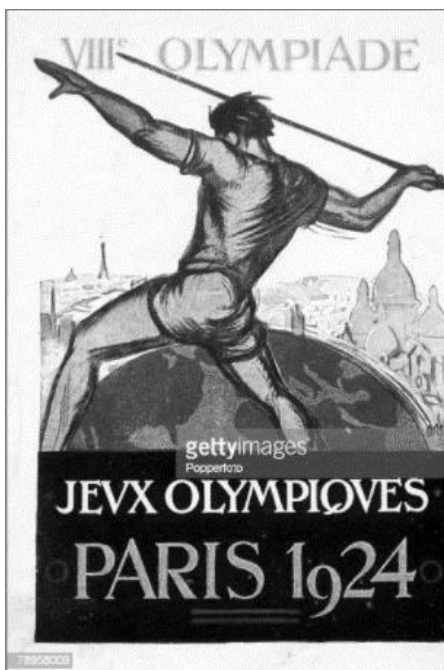
Wedstrijd	Berendrecht 02/10	Wommelgem 16/10	Schoten 23/10	Zandhoven 6/11	Stabroek 20/11	Burcht 04/12	Nieuwkerken 26/12	Witrijk 16/1	Kalmthout 5/2	Sint- Niklaas 12/02	Schoten 26/2	Zandhoven 12/03	Berendrecht 19/03	Totaal cross
Vincke Mila	8	8	9	8	7									40
Boes Jakob	7	8	7		6									28
De Beleyr Pauline	8		9	8										25
De Wolf Siebe		8	9		8									25
Vaerewijck Lune		8	8		7									23
Vaerewijck Obe		8	8		10									26
Van Eynde Oona	7		6		6									19
Aelbrecht Liesl	5		5											10
De Beleyr Hanne	5		5	7										17
Vonck Lars			5	5										10
Van Peteghem Meryen					5									5
Bangala Lobeya Zakia					5									5
Bangala Lobeya Noah					5									5
Tritsmans Thibault				5										5
Deelnemers per wedstrijd	6	5	10	5	9	0	0	0	0	0	0	0	0	14



Deelnemers aan de "aflossing van WALO" 26/09/21

© Marc VH

Verder grasduinen in de geschiedenis van de Olympische zomerspelen



Finnen grote slokop in atletiek

De vliegende Finnen Paavo Nurmi en Ville Ritola domineerden het langeafstandslopen. Nurmi won eerst de 1500 meter (3.53,6) en ongeveer een uur later ook de 5000 meter (14.31,2). Nurmi zou later ook nog de individuele veldloopwedstrijd winnen. Ritola won de 10.000 meter met een nieuw wereldrecord (30.23,2) en de 3000 meter steeple, en werd tweede achter Nurmi op de 5000 meter en in het veldlopen. Samen met de rest van het Finse team wisten beide heren ook nog de 3000 meter en het veldlopen bij de teams te winnen. Het Finse loopsucces werd gecompliceerd met de overwinning van Albin Stenroos op de marathon. Verdere Finse successen waren er in het speerwerpen, waar Jonni Myyrä won, en de moderne vijfkamp, waar het goud ging naar Eero Lehtonen.

Tarzan in het zwembad...

Johnny Weissmuller won op één dag twee gouden medailles bij het zwemmen en een bronzen bij het waterpolo. In totaal won hij drie gouden medailles (100 m, 400 m en 4 x 100 m vrije slag) in het zwemmen. Weissmuller werd later bekend als acteur in de Tarzan-films.



Parijs 1924

Na Antwerpen bleven de OS in Europa en werd in 1924 Parijs als gaststad geselecteerd. Veel proeven vonden plaats in het Stade De Colombes, dat toen tot 45.000 toeschouwers kon herbergen.

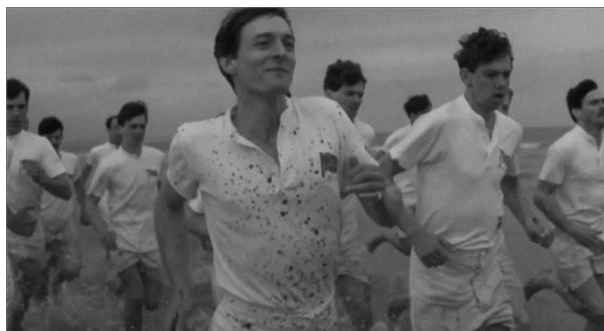
Duitsland bleef uitgesloten omwille van de Eerste Wereldoorlog. Daarentegen was er voor het eerst een grote aanwezigheid van Afrikaanse en Aziatische landen.

Het olympisch motto, "Citius, Altius, Fortius" (sneller, hoger, sterker) werd voor het eerst gebruikt. Verder werd tijdens de ceremonies voor medaillewinnaars tijdens deze Spelen voor het eerst het volkslied van het winnende land gespeeld.

Het feit dat het aantal deelnemende landen toenam van 29 tot 41 gaf aan, dat de Olympische Spelen steeds meer werden gezien als belangrijke, internationale gebeurtenis. Dit werd verder versterkt door de aanwezigheid van meer dan duizend journalisten.

Chariots of fire

Wie heeft de schitterende film Chariots of Fire nog niet gezien met daarin, een door prachtige muziek van Vangelis ondersteunde loopscene op het strand? Het is eigenlijk een must voor atletiek liefhebbers en vertelt het verhaal van de Britten Harold Abrahams en Eric Liddell die gouden medailles wonnen op de 100 en 400 meter op deze OS. Eric Liddell was een devote Schotse christen die liep voor de glorie van God en vermits de finale van de 100m gelopen werd op een zondag, de dag des Heren, weigerde hij te starten. Hij won later de 400m. Harold Abrahams was een Britse jood die met antisemitisme af te rekenen had maar wist door te zetten en won dan de 100m.



Een still uit de film: de loopscene op het strand.



Nurmi en Ritola, Parijs '24

In de 3000m team race.

Hoe brachten de Belgen het ervan af?

- De Belgische delegatie, die ook vijf vrouwen telde, één bij het schoonspringen en vier bij het tennis, behaalde drie gouden, zeven zilveren en drie bronzen medailles en eindigde daarmee op de tiende plaats in het medailleklassement.
- Voor de eerste maal in de geschiedenis behaalde een Belgische bokser een gouden medaille. Jean Delarge versloeg in de finale van de welterklasse de Argentijn Héctor Méndez na een felbevochten strijd. Diezelfde avond won Joseph Beecken nog een bronzen medaille in de middengewichtklasse.
- Léon Huybrechts behaalde goud bij het zeilen.
- Het Belgische schermteam zorgde voor de meeste medailles: individueel goud voor Charles Delporte bij de degen en brons voor Maurice van Damme bij de floret, en twee zilveren medailles voor teams, een voor het degenteam en een voor het floretteam.
- Verder werden medailles gehaald in het zwemmen, het worstelen, waterpolo en het wielrennen.
- 16 atleten traden aan in de atletiekcompetitie, en de beste prestatie schreef François Morren op zijn naam. Hij haalde de halve finale op de 800m en liep er een tijd van 1.58.5. Bijna alle overige atleten werden uitgeschakeld in de voorrondes...
- Bij het springconcours en de eventing discipline bewees België eens te meer over uitstekende ruiters te beschikken; in die disciplines werden ze met hun team respectievelijk 4^{de} en 5^{de}.

Om te vergelijken

't Is wel leuk om eens te kijken naar een aantal atletiekprestaties die een gouden medaille opleverden zodat je kunt vergelijken met de huidige prestaties....

Discipline	Prestatie	Discipline	Prestatie	Discipline	Prestatie
100m	10.6 (OR)	5000m	14.31.2 (OR)	3000m steeple	9.33.6
200m	21.6 (OR)	10000m	30.23.2 (WR)	4 x 100 m	41.0
400m	47.6 (WR)	Marathon	2:41:22.6	4 x 400m	3.16.0
800m	1.52.4	110m horden	15.0	Hoogspringen	1,98m
1500m	3.53.6 (OR)	400m horden	52.6	Polstokspringen	3,95m
Verspringen	7,44m	Kogelstoten	14,99m	Speerwerpen	62,69m
discuswerpen	46,15m	Kogelsslingeren	53,29m	Tienkamp	7710 punten



① **Jean Delarge: eerste goud voor België in het boksen!**

② **Henri Hoevenaers Antwerpenaar. Behaalde zilver op de individuele tijdrit en brons in de ploegenachtervolging en ploegentijdrit als amateur!. Beroepsatleten werden toen nog niet toegelaten.**

Vliegende schoen in de kijker: Staf Van Roeyen

Hoe Lang ben je al bij WALO?

Van september 2018

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

Dat iedereen goed met elkaar overweg kan.

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Sprinten

Wie is je atletiekidool?

Nina Lauwaert. Ze is gespecialiseerd in de lange afstand. Ze werd vijfmaal Belgisch kampioen en woont in de straat van mijn school in Nieuwkerken.



Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

Eerste plaats met de aflossing op het Ster deze zomer.

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

Een wedstrijdje "olympische spelen".

Met wie zou je graag eens op stap gaan en waarom?

Met Jens Dendoncker samen iemand eens goed beetnemen met "Hoe zal ik het zeggen".

Wie is jouw favoriete muzikidool en waarom?

Lil Nas X omdat die geweldige songs heeft zoals Industry baby.

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Een ganse dag buiten skiën in een stralend zonnetje hoog in de bergen vol met sneeuw.

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

Scouts en skiën.

Wie mag er de volgende



in de kijker zijn?

Lars Vonck.

WALO In de kijker: *Lien Proost*

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

Ik ben niet zo'n sportkijker en heb ook niet echt uitgesproken idolen maar ik heb wel respect voor duursporters en de technische perfectie en elegantie van topturners. Doe maar Nina Derwael.

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

Gymnasten liggen in mijn bovenste schuif, helaas liggen zij economisch in de onderste schuif. In mijn onderste schuif liggen overbetaalde voetballers die ironisch genoeg economisch in de bovenste schuif liggen.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Mijn twee bevallingen.

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

Ik ben creatief en teken en knutsel graag met mijn kinderen. Jarenlang was ik lid van de academie en hoop deze oude liefde ooit terug op te pikken. Daarnaast kan ik heel goed taarten bakken (volgens mijn man toch).

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

Ik zou graag de 14 bergtoppen boven de 8000 meter beklimmen in een nieuw record onder de 6 maanden en dit zonder zuurstof. Ook denk ik aan meervoudige beklimmingen van de Mont Ventoux en diepzeeduiken in de Marianentrog diepte lijkt me ook wel wat... Nee nee mopje. Normaal is al goed genoeg.

Ik hoop blessurevrij te blijven en te kunnen blijven lopen wat door mijn fragiele knieën helaas geen sinecure is.

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

Ik ben enorm begaan met het milieu en mijn grootste teleurstelling is het gebrek aan krachtadig beleid om de klimaatcrisis om te buigen. Natuurlijk is niet alles zwart wit en merk ik ook wel kleine verbeteringen op die ons een waterkans geven om dit fenomeen te keren. Mijn positieve gebeurtenis is dagelijks wakker worden met mijn kleine engeltjes in mijn buurt.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Uitslapen en daarna nuchter een lange duurloop doen aan de zee op het strand, daarna uitgebreid brunchen om in de namiddag wat cultuur op te snuiven en een museum te bezoeken om s' avonds aan te schuiven aan tafel in een heerlijk Vietnamees restaurant.

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

Ramsey Nasr mag me altijd eens uitnodigen voor een "goed gesprek".

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

De rustige vastheid van de groep en de geborgenheid van het samenlopen tijdens gure donkere wintermaanden.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Het aantal vrouwen mag omhoog 😊



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

Liesbeth Vereecken!

KAVVV&Fedes KALENDER

zondag 26 december	WALO	Nieuwjaarscorrida 1 ^e crit. stratenloop jeugd: 675m-900m-1165m Dames/Heren: 5km - 10km	Inshr.: Centrum Ten Bos Nieuwkerken kleedkamers: sporthal De Mispelaer	13u35 14u15- 15u00
zaterdag 08 januari	WAV	Sint-Elooi-cross AFGELAST	Recreatiedomein Fort II Fort II straat 2160 Wommelgem	13u30
zondag 16 januari	AVI	Geitencross	Fort VI Universiteitsplein (UIA) 2610 Wilrijk	13u30
zaterdag 29 januari	ACR	Cross	FC St-Jozef-Zuiderdijk 10F 2310 Rijkevorsel	13u30
zaterdag 05 februari	ACK	crit. cross	Sportpark "De Heikant" Heikantstraat 60 2920 Kalmthout	13u30
zaterdag 12 februari	WALO	Stercross	Recreatiedomein "De Ster" Lange Rekstraat 30 9100 Sint-Niklaas	13u30
zaterdag 19 februari	AA	1 ^e veldloop Groot Schijn Deurne cross	Park Groot Schijn Ruggeveldlaan 480 2100 Deurne	13u30
zaterdag 26 februari	SAV	"Mem. Jos De Borger" cross	Gemeentepark Braamstraat 161 2900 Schoten	13u30
zaterdag 05 maart	ZWAT	crit.cross (uitgestelde editie van 4/12/21)	Gemeentelijke atletiekpiste Heirbaan 76 2070 Burcht	13u30
zaterdag 12 maart	APSO	(laatste) crit. cross Uitreiking trofeeën	Voetbalstraat 2240 Zandhoven	13u30
zaterdag 19 maart	ACSS	Veldloopkampioenschap Iedereen mag deelnemen. Deelnemers met minstens 5 crossen worden opgenomen in het kampioenschapsklassement.	Steenovenstraat 137 2040 Berendrecht	13u30
zaterdag 26 maart	ACSS	2 ^e crit. Stratenloop jeugd: 700m - 1400m Dames/Heren: 5km - 10km	Pito(school) Laageind 19 2940 Stabroek	13u30 14u00- 14u40

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

Datum	Wedstrijd	Plaats	Afstand	Start
zondag 19 december 2021	Kerstloop*	<i>Stekene</i>	5 Km 10 Km	14u40 15u30
zaterdag 8 januari 2022	40° Leopoldsloop	<i>Sint-Laureins</i>	21 Km 9 Km	14u00 14u00
zaterdag 8 januari 2022	Jef Thuy Memorial*	<i>Heikant</i>	5,4 Km 5,4 Km 12,2 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 15 januari 2022	Berlaer Loop	<i>Koewacht</i>	3,8 Km 7,6 Km 14,4 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 5 februari 2022	Erpelkappersloop	<i>Axel (NL)</i>	6 Km 8 Km 15 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 6 februari 2022	Hivernales du RCB	<i>Watermaal-Bosvoorde</i>	10 Km 20 Km	10u30 10u30
zaterdag 12 februari 2022	Winterloop*	<i>Beveren</i>	4 km 8 km 12 km	14u30
zaterdag 26 februari 2022	Halve Marathon Axel	<i>Axel</i>	21 Km 10 Km	14u00 14u15
zaterdag 5 maart 2022	Marathon van Kruibeke	<i>Kruibeke</i>	21 Km 42 km	12u00 08u30

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

KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be



Van Eynde Lieven

Puiveldestraat 1

9112 Sinaai

Tel / 03 219 45 64

GSM / 0496 75 56 15

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

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.