

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
Juni – juli 2024



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



43^e jaargang

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Sint-Niklaas, juni 2024

Beste Walo's, beste vrienden

In de week voor de grote verkiezingen schrijf ik dit voorwoord. Wat is dat allemaal op de radio en televisie. Op elk moment van de dag zie en hoor je "kopstukken" van elke politieke partij. Iedereen die aan het woord komt maakt grote beloften en men blijft vaak niet zo vriendelijk voor elkaar. Zien wat het wordt na 9 juni. En, ... in oktober moeten we dan nog eens naar het stemhokje. Dan komen we te weten wie het in Sint-Niklaas en de deelgemeenten voor het zeggen zullen hebben. Gelukkig is er nu tennis en koers op televisie. Wij bij Walo komen wel onze beloften na en wordt er wel op een vriendschappelijke manier met elkaar omgegaan.



Gelukkig is er binnenkort (voor wie dat graag heeft), een overvloed van sportactiviteiten. Men spreekt over de "sportzomer van de eeuw". Eerst nog het EK atletiek in Rome. Iets dat allicht velen van ons met veel aandacht zullen gevolgd hebben. Wat doen onze Belgische atleten, hoe staat het met hun voorbereiding voor de Olympische spelen? Dan is er het EK voetbal. Zijn er voetballiefhebbers bij Walo? Ik denk het wel. Mijn pronostiek: de Belgen halen de halve finale... Dan eind juni : de Ronde van Frankrijk. Wie gaat Pogacar iets kunnen doen? Is onze Remco er klaar voor? Een antwoord hierop kennen we tegen 21 juli. Begin juli is er terug tennis: Wimbledon. Daar ik op een bescheiden niveau zelf tennis speel, vind ik het wel tof om bepaalde matches te zien. Kort na de Ronde beginnen de olympische spelen in de lichtstad: Parijs. Ik weet dat er Walo's zijn die in 2012 naar Londen getrokken zijn. Wie gaat nu naar Parijs? Vele disciplines worden dichtbij afgewerkt, een kans om dit mega evenement eens life te beleven. Voor wie liefhebber is van (veel) sport: geniet ervan.

Nog even terug naar 2 activiteiten van de voorbije periode. Vooreerst de Meilooop. Het was een zeer goede editie. Alles verliep zeer vlot. Het weer was goed (wat uitzonderlijk was in mei), er waren veel deelnemers en ook het feit dat veel van onze eigen leden er waren stemde ons zeer tevreden. De burgemeester heeft mij en dus de club gefeliciteerd met de organisatie. Bedankt iedereen ! Twee dagen later trokken we op weekend naar de Bosberg in Houthalen-Helchteren. Hier hadden we de weergoden niet aan onze kant. Maar we hebben het niet aan ons hart laten komen en we hebben veel toffe dingen gedaan. In 2025 trekken we terug naar de kust: het Reigersnest. Ook de jeugd ging de week na ons op weekend naar Herentals. Toen was het wel aangenaam, zonnig weer. De jeugdtrainers waren zeer enthousiast en er werden tal van activiteiten gedaan. Fijn! En voor 2025 ligt het verblijf in Herentals ook al vast.

Kort de blik naar de toekomst: de Wot's, de pistemeetings, ballonloop en nog veel meer. Alle data kunnen jullie terug vinden op de website. Ik hoop velen van jullie dan te mogen begroeten.

Ondertussen is het half juni en zijn voor de kinderen de toetsen of examens bezig. Doe het goed jongens en meisjes. Hopelijk kunnen jullie dan daarna met een goed resultaat genieten van een lange, zonnige vakantie. Voor diegenen die op reis gaan wens ik een fijne tijd toe. Een tijd om te ontspannen, te genieten van elkaar. Misschien nieuwe culturen, landen te ontdekken, met nieuwe mensen in contact komen. Maar ook, voorzichtig zijn!

Blijf bovenal zelf sporten. Dit tussen de vele sportverslaggeving op televisie door of ergens op een vakantiebestemming. Veel groeten en tot binnenkort.

Jean-Pierre.

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

Jean-Pierre Verbraeken, voorzitter
jean-pierre.verbraeken@telenet.be

0479/91.73.33

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

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

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

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Ingrid Senaeve
ingrid.senaeve@hotmail.com
0488 47 69 16

Laurens Ally
ally.laurens@gmail.com
0490 42.46.45

Steven Somers
somers-steven@telenet.be

Bankrekeningnummer:

BE10 3632 1754 8004

WALO VZW

WALO-Jeugd:

Franky Wuytack
0476 850119
frankennoella@gmail.com



Website:
<https://guyvandamme.weebly.com/>



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-kledij:

Rechtstreeks te bestellen bij Runners Lab via
<https://teamwear.runnerslab.be/nl/teamwear/loopclubs/walo>. Of zie ook een link op de homepage van onze website. De kledij kan dan afgehaald en gepast worden in Zwijndrecht of geleverd aan huis.

Lidgelden WALO:

→ hernieuwing lidmaatschap: €55
→ nieuw lid betaalt €65 (incl. loop T-shirt), betaal je na 01/09/24 dan ben je lid tot eind 2025

Derde gezinslid krijgt altijd €15 korting
Kansenpas: €15 korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:

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

WALO redactie:

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

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
WALO-piste	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
WALO-BBQ	p. 7
<i>WALO-bestuur</i>	
"Buitenlandse" reis	p. 8
<i>WALO-bestuur</i>	
Sponsoring	p. 9
<i>WALO-bestuur</i>	
Meilooop 2024	p. 10
<i>Hans Van Havermaet</i>	
WALO-Weekend	p. 11
<i>Rik Dhollander</i>	
WALO trok de "bergen" in	p. 12
<i>Chris Schelkens</i>	
Ultra Runners	p. 13
<i>Rudy Van Daele</i>	
Nord Trail Monts de Flandres	p. 14
<i>Saskia Vercammen</i>	
Sprokkels	p. 16
<i>Herman Verplancke</i>	
Uitslagen	p. 19
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntenklassement	p. 20
<i>Herman Verplancke</i>	
Grasduinen in de geschiedenis van de OS	p. 22
<i>André Martens</i>	
Lopen op vermogen	p. 24
<i>Guy Van Damme</i>	
Jeugdverslagen	p. 25
<i>Jari De Nocker</i>	
<i>Wim Vaerewyck</i>	
<i>Jasmien Verhulst</i>	
Vliegende Schoen van de maand	p. 29
<i>Marie</i>	
Mededelingen en jeugdklassement	p. 30
<i>Jari De Nocker</i>	
Vliegende schoen	p. 33
<i>Karlein Boes</i>	
WALO in de kijker	p. 34
<i>Bart Coppens</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 36
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 10/06/2024

Clubkledij

Rechtstreeks te bestellen bij Runners Lab via

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

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

Aanspreekpunten integriteit (API) binnen Walo

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

Walo on Tour 2024

12/06: Bornem

10/07 : Lokeren

07/08 : Sinaai

30/08 : Nieuwkerken

Pistemeetings

Zaterdag 6/07/2024 De Ster

Zondag 4/08/2024 De Ster

Walo-BBQ 2024

Deze zal plaats vinden op zaterdag 14/09/2024 in de Droomballon in Nieuwkerken.

Ook de jeugd zal hier aanwezig zijn.

Dagindeling en programma worden nog meegedeeld.

Ballonloop 2024

08/09/2024 Stadspark Sint-Niklaas

Walo Aflossing

28/09/2024 De Ster

Buitenlandse reis

6/10/2024 Semi-Marathon de Mons (Bergen, BE), met naast een 21km ook een 10 of 5km.

WALO-Weekend 2025

9-10-11 mei 2025. Terug naar Reigersnest, Koksijde.

EHBO-cursus

i.s.m. Ulrich Smet

25/10/2024 Zaal De Graanmaat

Piste zaterdag 6 juli

Ben M en J: Hockeybal, 100m, 800m

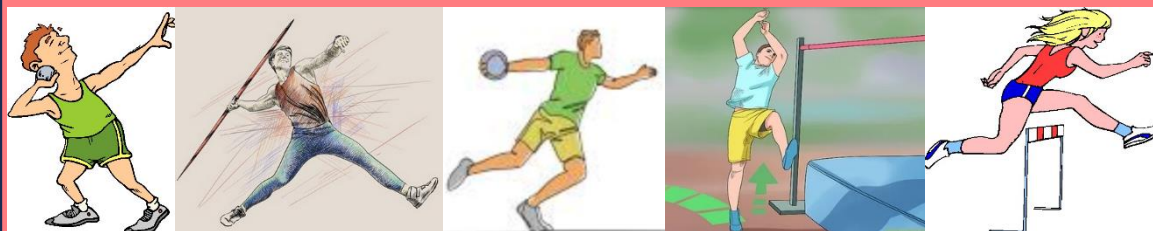
Pup M en J: Discus, 100m, 800m

Min M en J: Discus, 400m, 1000m

Kad/Schol M en J: Discus, Horden, 400m, 1500m

Jun/Sen/Mas D en H: Kogel, Horden, 400m, 1500m

Jun/Sen/Mas H: 5000m



Piste zondag 4 aug

Kad/Schol/Jun/Sen/Mas D en H: 4 x 200m*, Steeple*

Ben M en J: Hoog, 200m, 1000m

Pup M en J: Hoog, 200m, 1000m

Min M en J: Hoog, 200m, 1000m

Kad/Schol M en J: Hoog, 200m, 1000m, 3000m

Jun/Sen/Mas D en H: Speer, 200m, 1000m, 3000m

***Het betreft hier een KAVVV&Fedes kampioenschap. Om er aan deel te kunnen nemen moet men voorafgaand minstens 3 pistewedstrijden op de teller hebben.**

NIEUWE FORMULE



WALO jeugd en volwassenen SAMEN! zaterdag 14 september De Droomballon (Nieuwkerken)



Programma:

- 14u00: Spelnamiddag WALO-jeugd
Zoektocht WALO-
volwassenen
- 17u30: Aperitief (gratis)
- 18u00: BBQ

Met uitgebreid groentebuffet!
Dranken aan zeer democratische
prijzen.

Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
€ 20	€ 20	€ 15	€ 15
3 stukken vlees: BBQ-worst Gemarineerde varkenssaté Gemarineerde kippenfilet	Veggie	2 stukken vlees: Chipolata worst Bolletjes saté	2 stukken vlees: Chipolata worst Gemarineerde kippenfilet

Inschrijven en betalen: zie later *Nieuwsbrief*, *e-mail* of informeer bij je *jeugdcoach*

Met ook:





WALO gaat op zondag 6 oktober 2024 deelnemen
aan de halve marathon van Bergen (Mons)

Starttijden:	max. aantal deelnemers	aankomsten in '23
½ marathon: 10u00	2300	1900
10 km: 10u30	1200	900
5 km: 10u45	700	500

Start en aankomst telkens op de Grote Markt van Bergen.

Er is ook een officiële wandeling van 10km met start om 9u00, maar wegens dat vroege start-uur, stellen we onze WALO's een 'vrije' wandeling voor.

Programma:

- 7u30: vertrek met autobus
- 9u15: aankomst Mons, afhalen
borstnummers
- 10u00: start wedstrijden
- 12u00: vrije lunch
- 13u00: Mons Touristique
- 18u00: dineren in Mons
- 19u30: bus naar huis
- 21u15: thuis



Inschrijven en kostprijs wordt later nog meegedeeld via Nieuwsbrief, e-mail en augustusnummer van dit blad.

Walo heeft zijn sponsorformules vernieuwd!

Walo heeft zijn verschillende sponsorformules herbekeken en deze onlangs vernieuwd.

Hier is zeer goed over nagedacht om ervoor te zorgen dat er voor ieder wat wils is. De nieuwe formules verschillen van kostprijs, maar ook van waarde en voordelen.

Ben je op zoek naar een unieke sportclub om te sponsoren?

Ken je dan iemand met een eigen bedrijf of onderneming die graag een steentje wil bijdragen? Laat het ons weten en we presenteren hen graag de nieuwe sponsorformules van Walo.

Walo is elke sponsor enorm dankbaar voor hun steun!

Uit het sponsordossier 2024 – WALO VZW:

Sponsormogelijkheden

Wij stellen graag aan u voor een aantal sponsormogelijkheden.

BRONZEN SPONSOR / 50 EUR PER JAAR

1/8ste bladzijde advertentie in ons tweemaandelijks clubboekje

Vermelding in de sponsorbalk op onze website

ZILVEREN SPONSOR / 100 EUR PER JAAR

1/4de bladzijde advertentie in ons tweemaandelijks clubboekje

Vermelding in de sponsorbalk op onze website

Vermelding in de sponsorbalk op onze nieuwsbrief

1x jaar vermelding met advertentie / post op onze social media kanalen

GOUDEN SPONSOR / 200 EUR PER JAAR

1/2de bladzijde advertentie in ons tweemaandelijks clubboekje

Vermelding in de sponsorbalk op onze website

Vermelding in de sponsorbalk op onze nieuwsbrief

1x jaar vermelding met advertentie / post op onze social media kanalen

+ unieke eventsponsor Meilooop + Nieuwjaarscorrida

Vermelding op de officiële affiche

Dranghekaffiche wordt geplaatst op Meilooop en Nieuwjaarscorrida



Meiloop 2024

Naar gewoonte organiseert WALO zijn lentestratenloop voor jeugd en volwassenen op 1 mei. Na lange druilige regenmaanden, werd onze roep om mooi weer voor de eerste keer gehoord. De dag van onze Meiloop kondigde zich mooi aan. Met veel enthousiasme werd de zaal opgebouwd en ook op het plein van de OLV-Ten-Boskerk verliep alles vlot. Volgens de voorinschrijvingen zouden we een mooi aantal lopers mogen verwachten en dit bleek terecht. Dankzij allerlei propaganda, maar vooral onze jaarlijkse inzet, werden vele voornamelijk niet-aangesloten atleten naar Nieuwkerken gelokt. Vermoedelijk zal ook het Sint-Niklase loopcriterium meehelpen aan dit succes. Spijtig genoeg merken we dat de interesse bij onze Antwerpse vrienden tanende is...

Bij de jeugd zagen we het loopplezier hoogtij vieren. Onze club was prominent aanwezig. Nagenoeg de helft van alle jeugdige atleten maakten hun rood-witte clubkledij nat. Zelf stond ik als fiere vader aan de zijlijn te genieten van de medaille van mijn dochter. Het is nog maar eens bewezen dat er geen citroenen van een appelboom vallen.

Na de jeugdloopjes rond de kerk, werd het hoofdparcours opengesteld voor het grove geweld. Aan de zijlijnen werden vrijwillige Walo's bereid gevonden om als seingever alles in goede banen te leiden en ook de voorrijder mogen we niet vergeten. Zij zijn allen een belangrijke schakel in onze machine. Bedankt!

Meer dan 100 lopers startten voor 1 rondje rond Nieuwkerken. Voor de hoofdwedstrijd van 10 km werd er net niet afgeklokt op 100 atleten. De podia oogden mooi, zeker met de politici in de buurt, maar alle deelnemers zijn winnaars. Na het sportief moment volgde het sociale gebeuren. In de Droomballon werd er stevig nagepraat maar vermoedelijk niet alleen over de wedstrijd. De traditionele planten werden gretig aangenomen en iedereen ging blijgezind naar huis.

Om deze organisatie af te ronden, mochten onze medewerkers hun vermoeide beentjes onder tafelschuiven om te genieten van de pizza's.

Het was alweer een toporganisatie waar we met veel voldoening naar terug kijken.

Op naar de volgende, Jacques Trappist



Aantal deelnemers:

	2023	2024
jeugd	49	30
5km	118	136
10km	79	95
totaal	246	261

2024	WALO	KAVVV	NA	totaal
jeugd	15	2	13	30
5km	34	34	68	136
10km	17	16	62	95
totaal	66	52	143	261

WALO-weekend, Bosberg 2024

We trokken met de fiets op WALO-weekend.

Dit wil zeggen dat de dappersten (onder de Galliërs) er naartoe trokken met de fiets. Niet dat de anderen platbroeken zijn. Dat zouden ze nog wel bewijzen.

Onderweg werd er gerust in een herberg waar we in het verleden nog geweest zijn. De boterhammen smaakten er heerlijk. Maar dat hangt er wel van af wat er op lag...

Nadat we ons doel bereikt hadden – ge weet wel aan de trapjes-op – wachtte ons een lekkere maaltijd. Want het eten was lekker in Bosberg. Toch waren er enkelen die het aan de zee beter vonden... Maar over de goestingen kun je eenmaal niet discussiëren. Hoe zeggen ze dat in het latijn ook weer: “De gustibus non est disputandum”

Na de verkwikkende maaltijd werden de wandelspiers nog maar eens losgegooid. En of de wegeltjes er aantrekkelijk bijlagen. Ze waren inderdaad zeer mooi. Onderweg kwamen we nog langs “de Abdijhoeve”, “Hoeve Jan” en “Mieneke”. Dat was er evenwel voor sommigen te veel aan. Ze lieten zich dan ook een passend biertje lekker smaken.

’s Anderendaags gingen de dappersten – wat zit er toch in deze naam! – lopen en nadien volgde nog een wandeling.

In de namiddag wandelden we naar Labiomista, een kunsthof waar het echt mooi is om te vertoeven. Wel jammer dat hevige regenbuien de pret verstoorden. Uiteindelijk kwamen we kletsnat terug in Bosberg, maar niet getreurd want ’s avonds nodigden Herman en Johan ons uit voor een zeer interessante quiz. Uiteraard won de beste ploeg...

’s Anderendaags - en om het weekend af te sluiten - wachtte alweer een lange fietstocht. Jempi en Johan waren al in de voormiddag vertrokken. Met 4 dapperen, Walter en Yannick, Herman en ikzelf, vatten we de lange terugweg aan.

Moe maar zeer tevreden over wat in Bosberg op onze boterham lag, bereikten we na 130 km, onze thuishaven.

Daarmee zit het WALO-weekend er weer eens op.

En nu maar uitkijken naar wat de verschillende loopjes van WALO-on-Tour ons zullen brengen.

Met aan elkeen de beste groeten, Rik.



© Martine V.

Walo trok de “bergen” in

*Jacques Brel zong ooit over “Mijn Vlakke Land”.
Dat is ook zo maar toch zijn er wel heel wat pittige hellingen te vinden.
Een paar Walo’s gingen op zoek.
(Chris Schelkens)*

Van Aardbei

De Aardbeijogging zoals hij toen werd gedoopt ontstond in Wezemaal anno 1980. En zoals de naam laat vermoeden keerde iedere loper huiswaarts met een doosje aardbeien. Een aantal vrijwilligers konden gedurende 33 jaren de wedstrijd uitbouwen tot een gevestigde waarde. Ze kwam ook terecht in het Hageland loopcriterium. Maar na al die jaren hielden de organisatoren het voor bekeken.

Naar Jeezeke

Gelukkig stond een jonge generatie klaar om de fakkel over te nemen. Deze gingen op zoek naar een nieuwe naam om de generatiewissel duidelijk te maken. De naam werd snel gevonden. Tijdens de 10 km lange bergloop meandert het pad zich langs het monumentale Jezusbeeld op de Wijngaardberg. Een nieuwe naam was dus snel gevonden. De “Jeezekesloop” kondigde de doorstart aan van deze schitterende wedstrijd.

Op de berg

Een toch wel bijzondere loop. Met eerst twee lokale rondjes van 1.5 km en dan trekt de sliert lopers “de bergen in”.

Vooraleer je het Jezusbeeld passeert moet je wel even aankijken tegen een pittige helling. Velen gaan er over van loop- naar wandelpas. En dan verderop volgen nog twee stevige klimmen met dit jaar natuurlijk ook nog wat modder erbij. Maar de beloning ligt in het unieke parcours en de zalige afdalingen.

Zeker de laatste twee km’s is het fantastisch langzaam afdalen richting het dorpsplein. Weinigen die er lopen komen het jaar nadien niet terug. Getuige daarvan is het mooie deelnemersaantal.

Ook de organisatie is vlekkeloos.

Met nadien natuurlijk het gezellige Jeezekesterras. En daar is gespreksstof genoeg na een parcours dat de organisatoren omschrijven als “uitdagend”.

Wie zo een “bergloop” niet meteen ziet zitten kan ook kiezen voor een lightversie van 3 km.

Maar dan mis je natuurlijk dit pittige pareltje in de Wezemaalse bergen.

Resultaten

9.9 km (289 deelnemers)

210	Chris Schelkens	56:44
260	Marita Hofmans	1:01:51





ULTRA RUNNERS



“Eind mei heb ik 8 marathons/ultra’s op de teller staan.

Ze zijn gelopen, met wisselend succes. De tijden van weleer zijn voorbij. Stand houden is nu het belangrijkste.

April-Mei was tamelijk druk met 4 wedstrijden, relatief geconcentreerd.

Ik breng kort verslag van 2 wedstrijden.”

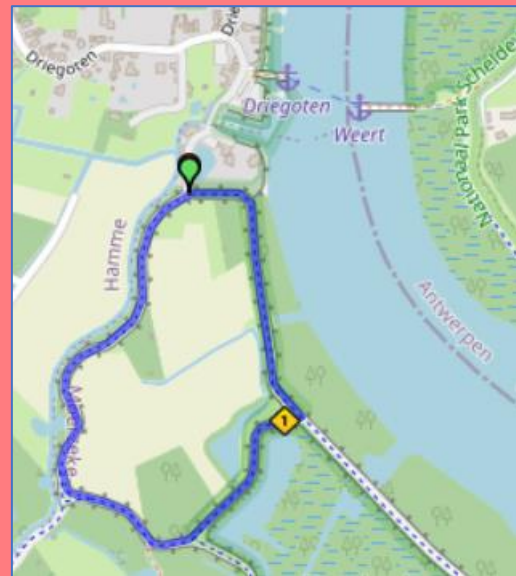
De **Zes Uur van Hamme** is een klassieker, 11 mei 2024. Zes uur lopen op rondjes van 1400m. Marathon loop ik minimum, maar bedoeling is op 50km te beslissen of het de moeite waard is om verder te lopen. Het is gebeurd: we hadden één dag van 25°C. Het start-uur om 11u leggen helpt de zaak niet vooruit. De lichte wind hielp een beetje, maar niet in die mate dat het faliekant afliep. De eerste 30-35km waren goed en onder controle, maar daarna steil naar beneden. Ik stop na 4h15 met 46km. Zelfs 50K zat er mentaal niet (meer) in. Ik dronk 4-5L water/sportdrink tijdens de wedstrijd, maar was 3kg kwijt geraakt na de wedstrijd. Ik was doodmoe.

14 dagen om te herpakken met de volgende klassieker: **50km in Amsterdams Bos**, 24 mei 2024, het Central Park van Amsterdam, op een rondjes van 2,4km.

Deze keer geen hittegolf, maar het eerder kenmerkende slechte weer van deze winter en lente. Het is vochtig, en 17-18°C (ik besluit optimistisch in singlet te lopen), en buienradar voorspelt dat de regen na 16u komt. Quid non. Het ligt er 's ochtends al nat bij met op de meeste plaatsen plassen waar je in of naast kan lopen.

Na één uur gaan de sluizen open zoals ik het nog maar 2x meemaakte, en die sluizen blijven 30 minuten open. Plaatsen waar je nog over de plassen kon springen, zijn te groot geworden. De paden worden op sommige plaatsen stromen. Plassen worden dieper en groter, en er over springen lukt niet meer. Zonder grind wordt het traject pure modder. Na de regen komt zonneshijn, maar kort daarna nog eens een lange stortbui. Ik loop toch nog een goede wedstrijd en kom relatief fris aan in 4h25, een minuut trager dan vorig jaar. Maar ik moet toegeven: elke loper zal na gelijk welke wedstrijd (5K, marathon: het maakt niet uit) wel zeggen dat het te warm was of te koud, teveel wind, te slechte ondergrond, teveel lopers enz.

De organisatie schrijft op haar website: *“De barre weersomstandigheden maakten van deze editie van de*



Sri Chinmoy Self-Transcendence 50km en 100km een van de zwaarste uit onze historie (sinds 2006). Zo'n twee uur lang in het midden van beide wedstrijden kletterde de regen met bakken op de lopers neer. Het parkoers, dat voor een groot deel over onverharde bospaden loopt, werd daardoor op sommige plaatsen glad en modderig. Niemand hield het droog en iedere hardloopschoen was tot op de vezels doorweekt. Desalniettemin waren er weinig opgevers, veel finishers en ook nog eens snelle tijden. Het bewijst maar eens weer dat ultralopers uit taai hout zijn gesneden.”

Juni is een kalme maand (enkel de 10 mijl van Waasmunster). Daarna komt juli dat zich druk aandient, beginnend met een ongepijld trail van 44km in de Eifel. Hopelijk komt er deze keer niet één lange hittegolf.

Grtz

Rudy



Toen we enkele jaren geleden aan het nagenieten waren van de Kemmeltrail (tripel in de hand), raadde een kennis van Veerle ons de 'Trail de Monts des Flandres' aan. Nog nooit van gehoord op dat moment, maar we knoopten het in onze oren.

Vorig jaar kwam dat terug ter sprake en na Mr Google geraadpleegd te hebben, stond ons besluit snel vast. 2024 zou het jaar worden dat we daar aantraden. Er was een 80km (ideaal vonden we), er was ook 115km (dat is erover), een 42km, een 25km,....

In november gingen we ons inschrijven: Veerle en ikzelf 80km, Bart koos voor 42km, en Roland wilde 25km lopen. Die laatste afstand bleek op dat moment al uitverkocht te zijn. Twijfel uiteraard want trailen en lange afstanden combineren is niet direct Roland zijn dada. Maar de wil om 'erbij te zijn' was groot genoeg om toch voor 42km te gaan.

Met een start om 06:00h 's ochtends van de 80km waren we dus verplicht om er een weekend van te maken, niet dat ons dat stoort. Er werd een hotel geboekt niet ver van start en aankomst en een restaurant geboekt om na de trail te gaan eten, want hongerig gingen we zeker zijn!

De logistiek werd afgesproken. Veerle en ik zouden tegen 05:30h naar Saint-Jans-Capelle rijden, de locatie van de auto doorsturen naar onze nog slapende eega's, zodat zijn een uur of 3 later hun gerief in de auto konden droppen. Roland en Bart mochten immers niet met de auto parkeren in Saint-Jans-Capelle (privilege voor de 115km en 80km lopers) en dus zouden ze potentieel nog een heel eind moeten stappen/lopen.....

Daags voor de wedstrijd reden we naar Saint-Jans-Capelle, net over de Franse grens om onze nummer op te halen. We vielen daar haast om van de omvang van het gebeuren. Waar wij dachten dat we op een klein evenement gingen lopen bleek dat een serieuze happening te zijn. Meer dan 7000 lopers zouden deelnemen. Behalve ons nummer kregen we nog wat bier, een paar sokken een t-shirt, enfin, we waren goed

bedeeld vonden we. We waren al enthousiast zonder een meter gelopen te hebben....

's Avonds nog een diner in ons hotel en tijdig onder de wol!

Zondag ging voor Veerle en mezelf de wekker om 04:20h. Ontbijten in de kamer (in totale stilte om onze lieve mannen niet te wekken), omkleden, sportdrink nog maken en weg waren we.

In Frankrijk steekt het allemaal zo nauw niet wat parkeren aangaat, dus we stonden op wandelafstand van de start (en een 500m van de aankomst). Direct een foto genomen van de locatie van de auto en nog een selfie, en doorsturen via messenger die handel!



Zodanig was er voldoende comfort voor onze marathonmannen, dachten we....

De start was om 06:00h, we werden de 5 minuten ervoor eerst wat opgezweept door AC-DC's 'Thunderstruck' dat uit de boxen galmde. De mensen in die straat hebben het geweten dat de Trail de Monts des Flandres startte. Vooral omdat de 115km startte om 02:00h 's nachts, met dezelfde muziek.

Om stipt 06:00h waren we weg. 80km lopen dat betekent rustig blijven, zolang mogelijk, en gedisciplineerd eten en drinken, maar vooral genieten, en blij zijn dat je daar kan staan. Het eerste stuk was heel goed beloopbaar de eerste modderstrook (en dat was een hele korte) diende zich pas aan aan de eerste bevoorrading (op 15km). Het was nog vroeg in de ochtend en toch stond er aan de bevoorrading een

band live muziek ten berde te brengen. Tussen de eerste en tweede bevoorrading was er redelijk wat bos, en de boshyacinten stonden in bloei! Echt magisch mooi, ik heb zelf even de tijd genomen om een foto te nemen.

Ondertussen kwam er ook een bericht van Roland binnen dat de auto niet te vinden was....Tja, daar kon ik vanuit dat bos niets aan verhelpen. Dan maar een tijdje later nog een bericht teruggestuurd of de auto gevonden was.... Geen bericht teruggekregen. Geen nieuws is goed nieuws in zo'n geval. Het was ook bijna tijd voor de start van de marathon, waarschijnlijk kreeg ik daarom geen bericht terug. Wat ik wel kreeg was een fikse regenbui. Snel dat regenjasje aan, want de temperatuur zakte met 5 graden. De 2e



bevoorrading (op 35km) lag op een heuvel waarop een molen stond, en was omringd met supporters, die er stuk voor stuk een feest van maakten. Na de tweede bevoorrading liepen we van minidorp naar minidorp, elk van deze dorpen/gehuchten had evenwel zijn reus

van stal gehaald, zijn lokale band opgetrommeld en was aan het feesten. Echt heel leuk om door te lopen. Heel Frans Vlaanderen in feeststemming zo leek het wel. Weiden, bossen, wijngaarden, dreven, een kabelbaan.... het volgde elkaar op. Na 45km dient het Hellegatbos zich aan (een hell hole dus), en een hel was het. De parcourbouwers hadden werkelijk ieder stijl stuk dat er in de bos ligt, meegenomen. Een eerste moeilijk moment. Maar eens daaruit kwam de derde

bevoorrading in zicht, letterlijk aan de achterkant van ons hotel. Tot aan de derde bevoorrading (Op dat



moment ben je 50km ver, en moet je dus nog 30km lopen), ging het vlot, op dat Hellegatbos na. Uitzijken naar de Kemmelberg. Maar eerst een strook die je 2 keer moest lopen, een keer richting Kemmelberg en 1 keer richting finish. De heen richting was er serieuze wind op kop, maar dat was hoopvol want dan

zou ik wind in de rug hebben vanaf km 65, een opsteker!

Aan de Kemmelberg ben ik al menig keer geweest, en dat had vandaag voordelen. Na de klim naar het Frans monument (nog zo'n hel) riep een lieve politieagente dat ik 4e vrouw was en dat de derde vrouw niet lang geleden gepasseerd was....Dan gaan er alarmen af in mijn hoofd.....zou het lukken? Stel u dat voor, podium op een 80km 'hoe zot zou dat niet zijn'? Maar ik riep mezelf tot de orde: het was nog ver, er kon nog veel gebeuren, en had die politieagente wel goed geteld? Dus niets overhaasten, rustig blijven, er waren op dat moment nog meer dan 25km te doen.

Bij de laatste bevoorrading (op 22km van de finish) liep ik vlak achter de 3e dame! Uiteraard had die mij opmerkt en zij was snel terug weg aan de bevoorrading. Dat kon ik me niet permitteren, mijn drinken moest bijgevoerd worden voor nog 22km te lopen. Maar 80km is rustig blijven....ook dan. Het was immers nog 22km, nog meer dan 2uur te lopen.

Saskia Vercammen



n.v.d.r.: Het tweede deel van "Nord Trail Monts Des Flandres" lezen we in ons augustusnummer.

Sprokkels

- **Luc Mingeroet** liep voor de 26^e keer de Antwerp 10 miles.

Eerst als trotse werknemer bij “Port of Antwerp” dan als trotse papa met dochter Nona.

Binnenkort als trotse opa met kleinzoon Jules?

- Een andere klassieker in de geschiedenis van WALO is de “20km van Brussel”. Ooit reden we er met een volle bus WALO’s heen om deel te nemen.

De redactie van WALO heeft weet van één WALO-deelneemster in 2024: **Cathérine De Moor**. Ze was blij met haar tijd, 1u46. Vanwege WALO kunnen we niet anders dan vol bewondering de prestaties van Cathérine noteren.

- **Quiz: “IEDEREEN MEE”**, vrijdag 7 juni

Natuurpunt Waasland Zuid organiseerde voor een bonte mengeling van verenigingen een quiz met als bedoeling kennis te maken met Natuurpunt, maar ook met al die burens uit de stad. Het werd een laagdrempelige maar daarom geen 'simpele' quiz met een hapje en een drankje.

WALO was aanwezig met een topploeg. Ze wisten een tweede plaats te behalen. Proficiat!



Festival “IEDEREEN MEE”



Diversiteit brengt leven in onze stad. Diversiteit betekent dat elk individu uniek is én dat er verschillen zijn tussen bepaalde groepen mensen. Kijk maar eens rond in je vriendenkring of op je werk, zelfs in je gezin. Iedereen vertelt een ander verhaal. Toch delen we ook allemaal iets

gemeenschappelijks: we wonen en leven in dezelfde diverse en levendige stad.

Elke Sint-Niklazenaar hoort erbij! Of je nu groot of klein bent, jong of oud of arm of rijk, ongeacht je inkomen, herkomst, overtuiging, fysieke of psychische mogelijkheden, seksuele oriëntatie of gender(identiteit). Samen bouwen we aan een inclusieve stad waar iedere inwoner gelijke kansen heeft en zich thuis voelt. Een stad waar IEDEREEN MEE is.

- **Te gast bij Francine en Albert.**

Woensdag 15 mei was WALO te gast in Sint-Gillis-Waas voor haar eerste WOT. Traditiegetrouw werd in 2 groepen gelopen en was er een wandelgroep. Even traditiegetrouw was er een hapje, Francine’s broodpudding, en een drankje. De mix van een aantrekkelijke natuurloop met gezelligheid achteraf blijft scoren.





- **Dankjewel journalist Bert**

Bert Foubert zet in zijn journalistiek werk geregeld WALO en haar activiteiten in de kijker. Deze keer kreeg jong-WALO op de cover van “RONDON” van woensdag 15 mei alle aandacht.

Woensdag 15 mei 2024

Tweewekelijkse uitgave

RONDON

SINT-NIKLAAS

UW HUIS VOLLEDIG ONTRUIMEN ZONDER ZORGEN?

Wij doen dit al 25 jaar, van kelder tot zolder! Snelle service!

Luc

0487/286 430

Walo jeugd in startblokken voor nieuw zomerseizoen

De jeugdafdeling van de Sint-Niklase loopclub Walo is klaar voor een nieuwe zomer. Met meer dan 50 leden tussen 6 en 18 jaar combineren de coaches sport, spelplezier en vriendschap. “We zijn een warme club waar niemand uit de boot valt”, klinkt het. *Tekst en foto: Bert Foubert*

Loopclub Walo bestaat al meer dan 40 jaar, en kan terugvallen op een sterk uitgebouwde jeugdafdeling. Jongens en meisjes zijn er al vanaf 6 jaar welkom om twee keer per week samen te trainen. “We zijn een atletieclub waar onze jonge atleten alle tijd en ruimte krijgen om hun talenten te ontdekken”, vertellen coaches Jari De Nocker en Franky Wuytack. “Sportieve oefeningen op de piste of in het bos worden gekoppeld aan actieve pleinspelletjes en groepsactiviteiten. Tijdens de trainingen wordt er ook toegewerkt naar de wedstrijden waaraan we in het weekend deelnemen. In de wintermaanden zijn dat vooral crosswedstrijden in het veld. Daarna volgt het pisteseizoen met de klassieke sprint- en loopnummers en kampnummers zoals hoogspringen, verspringen en kogelstoten. We staan ook aan de start van tal van stratenlopen, met als hoogtepunten onze eigen organisaties: de 1 mei loop en de Nieuwjaarscorrida in Nieuwkerken. We zetten ook mee onze schouders onder de Ballonloop in Sint-Niklaas.”

Wie bij de jeugdafdeling van Walo aansluit, wordt volgens leeftijd ingedeeld. Vandaag telt de club zo’n 50 atleten. “Elke reeks heeft eigen coaches”, weten Jari en Franky. “De meeste trainingen worden per groep gehouden, maar sommige spellen of oefeningen doen we ook allemaal samen. Daardoor kennen alle leden, jong en oud, elkaar en springen ze ook voor elkaar in de bres. Walo is een warme club waar niemand uit de boot valt. Tijdens wedstrijden én op trainingen moe-

digd iedereen elkaar luidkeels aan. Het maakt niet of je dan als eerste of als laatste over de eindstreep komt.”

 **plusfinancing**
Waasland

ING 

www.plusfinancing.be
Oude Zandstraat 14, 9120 Beveren
03/750.28.50 - beveren.waas@ing.be



ONGHENA

— since 1973 —

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

Textiel
Carwrap
Ontwerp
Drukwerk
Publiciteit
Belettering
Kopie & Print



PRINTHINGS.be

Temse | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



KRIS JACOB

Pastorijstraat 17 · 9100 NIEUWKERKEN · Tel. 03.766.20.09

Openingsuren

di-woe: 13.00u-18.00u
vr: 13.00u-18.00u
za: 8.00u-17.00u
zon-ma-do: gesloten

Bloemensierkunst
Guylène

Openingsuren

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



Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel 03 766 10 68

guylene@skynet.be
www.bloemenguylene.be

FLEUROP 



DE GROENEN
BOOMGAARD

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

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

stefanverhofstede@hotmail.com
BTW BE 0894.058.502

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

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



BVBA **SANITAIR**
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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

UITSLAGEN



©Sjap

Marathon Zeeuws Vlaanderen, zat 20/04/24		
Marathon	Pascal Van Strydonck	3:30:53
	Rudy Van Daele	3:31:00
	Joakim Van Gasse	3:40:38

Antwerp 10 miles, zon 21/04/24			
10 mijl	Filip Mortier	0:58:50	15 ^e M40
	Yannick Rottier	1:08:03	278 ^e M30
	Frederic Lesdanon	1:09:08	22 ^e M55
	Christophe De Grande	1:10:11	47 ^e M50
	Valerie Tack	1:12:04	24 ^e F35
	Bart Coppens	1:15:18	401 ^e M35
	Jelle Van Stappen	1:17:54	411 ^e M40
	Danny Heyndrickx	1:22:30	164 ^e M55
	Ingrid Senaeve	1:23:26	148 ^e F30
	Dirk Adriaenssens	1:25:09	24 ^e M65
	Luc Mingeroot	1:33:20	56 ^e M65
	Steven Somers	1:39:45	1433 ^e M40
	Eveline Van Remoortere	1:39:46	877 ^e F30
Luc Smet	1:55:54	403 ^e M60	
6km	Gina Verheyden	0:33:55	4 ^e F50



Nord Trail Monts des Flandres, Sint Jan Capelle (Fr); zo 21/04/2024			
80km	Saskia Vercammen	9:13:39	2 ^e F
	Veerle Hofman	10:06:49	5 ^e F
42km	Roland Syvertsen	5:21:12	4 ^e M6
	Bart Roelant	5:33:00	33 ^e M4

Verrebroek loopt, zat 4 mei 2024				
10km	Filip Mortier	0:33:12	2 ^e /59	
	Rudy Van Daele	0:38:58	14 ^e	5ptn
	Chris Schelkens	0:47:26	31 ^e	
	Luc Smet	0:48:14	38 ^e	5ptn
	Marietta Hofmans	0:53:43	49 ^e	

Dwars door Brugge, zon 12/05/2024			
15km	Laurens Ally	1:13:10	80 ^e M
	Ingrid Senaeve	1:23:29	26 ^e F30

Stadsloop Gent, zon 26/05/2024			
10km	Cisse Vandermeulen	0:40.15	12 ^e M25
	Luc Smet	0:51:28	47 ^e M50

Aardbeirun Melsele, zon 12/05/2024				
5km	André Martens	0:22:49	31 ^e /56	5ptn
	Lieven Van Eynde	0:29:47	46 ^e	5ptn
10km	Filip Mortier	0:34:10	3 ^e /55	
	Pascal Van Strydonck	0:41:59	15 ^e	5ptn
	Luc Smet	0:47:39	33 ^e	5ptn

Hamme, avondpistemeeting, do 23/05/2024			
800m	Guy Van Damme	2:24.00	Mas60+

Gentbrugge, pistemeeting, zon 2/06/2024			
1500m	Guy Van Damme	4:55.09	Mas60+

Puntenklassement

punten 2023-2024	aantal wedstrijden	totaal punten
Senioren Heren		
Ally Laurens	4	20
De Grave Jasper	4	20
De Nocker Jari	4	20
De Wert Nico	2	13
Moons Elias	3	18
Rottier Yannick	6	31
Van Damme Jannes	3	24
Vandermeulen Cisse	3	18
Van Geeteruyen Christof	24	136
Verbraeken Pieter	5	26
Masters Heren 40+		
Coppens Bart	5	32
Foubert Bert	4	22
Mortier Filip	3	23
Somers Steven	13	65
Van Gasse Joakim	4	26
Van Havermaet Hans	5	26
Van De Vijver Peter	1	5
Van Steelant Jan	4	20
Masters Heren 50+		
Brynaert Dirk	5	36
Degrande Christophe	3	19
Heyndrickx Danny	5	25
Lesdanon Frédéric	21	123
Moenssens Marnix	14	83
Roelant Bart	2	10
Smet Luc	8	40
Van Bogaert Bart	2	12
Van Goethem Filip	1	5
Van Strydonck Pascal	6	31
Vercauteran Kris	2	10
Masters Heren 60+		
Adriaenssens Dirk	2	10
Bogaert Patrick	4	20
Bosman Marc	5	25
D'hondt Herman	22	165
De Caluwe Guy	1	5
Hebbinckuys Johan	6	30
Roelandt Patrick	5	32
Schelkens Chris	4	21
Senaeve Walter	5	25
Smet Paul	2	10
Syvertsen Roland	2	14
Van Daele Rudy	3	22
Van Damme Danny	5	25
Van Damme Guy	27	234

Van Eynde Lieven	3	15
Van Geeteruyen Benny	3	15
Van Havere Bo	1	5
Van Wolvelaer Luc	10	60
Verbeeck Maurits	3	27
Verbraeken Jean-Pierre	7	35
Verplancke Herman	15	79
Vlaminck Patrick	2	11
Wuytack Frank	2	10
Masters Heren 70+		
Bracqué Marc	1	5
Claessens Jozef	30	225
De Grande Michel	1	6
Geleyn Romain	8	43
Martens André	9	67
Dhollander Rik	9	45
Van Bunder Albert	3	15
Junioren Dames		
Vaerewijck Jinte	11	59
Senioren Dames		
David Joke	18	116
De Smet Ruth	2	10
Gheeraert Lore	3	20
Merckx Katrien	1	5
Senaeve Carine	2	10
Senaeve Ingrid	6	31
Van Daele Els	1	5
Van Remoortere Eveline	1	5
Masters Dames 35+		
Clarysse Vicky	2	10
Ivanysco Iryna	1	6
Van Overtveldt Tina	2	10
Verbraeken Nele	1	5
Vereecken Liesbeth	3	16
Verhulst Jasmien	1	5
Wuytack Diewertje	2	10
Masters Dames 45+		
Hofman Veerle	2	11
Servotte Kristien	19	97
Van Hul Sonja	11	59
Vercammen Saskia	2	14
Masters Dames 55+		
Goedemé Marijke	1	5
De Souter Kristel	9	54
Smet Sandrina	29	205
Van Vlierberghe Carina	1	5
Verheyden Gina	16	82
Vonck Martine	2	10
Wuytack Sara	6	48
Masters Dames 65+		
Hofmans Marietta	3	15
Rottier Francine	4	20
Van Beek Rita	11	55
Vandermeulen Chris	4	20

Wordt 2023-2024 het kampioensjaar van Guy en Sandrina?

Guy is alvast goed op weg om de titel van verdienstelijkste en de titel van WALO-kampioen te winnen dit seizoen. Als prille 60'r sleept hij bij elke pistewedstrijd bijna een KAVVV- en dus ook WALO-record in de wacht. Haalt hij het maximum van de punten, zijnde 10 x 11ptn? Die kans is klein maar nog mogelijk...

Bij publicatie van dit boekje telt Guy nu 234 ptn en op zijn tien beste: $3 \times 11 + 3 \times 10 + 4 \times 9 = 99$ ptn

Jozef Claessens volgt op een stevige tweede plaats in het klassement met 225 ptn en Herman D'Hondt ligt op enige afstand met 165 ptn.

Bij de dames is Sandrina "Heer en meester". Zij stevent af op de "verdienstelijkste dame" en de kampioenstitel bij de dames. Ze totaliseert nu al 205 ptn en op haar 10 beste $3 \times 9 + 7 \times 8 = 83$ ptn

In de tabel hieronder lees je de nieuwe WALO-pisterecords (WR), de 2^e beste WALO-prestatie (W2) en de 3^e beste WALO-prestatie (W3).

Besttijden en WALO records					
20/04/24 Stabroek	150m	Jannes Van Damme	17.80	SenH	W2
	1500m	Guy Van Damme	5:02.74	MasH60+	WR
	3000m	Gina Verheyden	16:46.08	MasD55+	W2
4/05/2024 Deurne	800m	Gina Verheyden	3:59.52	MasD55+	W3
	800m	Guy Van Damme	2:24.49	MasH60+	WR
9/05/2024 Burcht	60m	Siebe De Wolf	9.14	BenJ	W2
	600m	Mila Smits	2:08.6	PupM	W3
	200m	Maurits Verbeeck	28.80	MasH60+	WR
	1000m	Sandrina Smet	4:39.05	MasD55+	WR
	1000m	Guy Van Damme	3:05.64	MasH60+	WR
	Discus	Sonja Van Hul	10m17	MasD45+	W3
11/05/2024 Schoten	1500m	Guy Van Damme	4:55.34	MasH60+	WR
18/05/2024 Brabo U	Hockeybal	Lennert Boeykens	31m92	PupJ	W2
		Lune Vaerewyck	12m62	MinM	WR
		Jakob Boes	29m25	MinJ	WR
	3000m	Sandrina Smet	15:09.99	MasD55+	WR
		Guy Van Damme	10:48.89	MasH60+	WR
25/05/2024 Kalmthout	5000m	Guy Van Damme	18:56.11	MasH60+	W2
		André Martens	24:51.28	MasH70+	W2
01/06/2024 Schoten	200m	Mias De Smet	30.24	PupJ	WR
	Ver	Siebe De Wolf	3m69	BenJ	W3
	200m	Gina Verheyden	48.52	MasD55+	W2
		Guy Van Damme	2:21.17	MasH60+	WR
	800m	Rita Van Beek	4:53.84	MasD70+	WR
		Sandrina Smet	14:51.67	MasD55+	WR
	3000m	André Martens	13:59.89	MasH70+	W2
	Speer	Guy Van Damme	24m53	MasH60+	W2
Speer	André Martens	18m50	MasH70+	W2	



© ZWAT, piste 9/05

Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen: 1992 Barcelona.



De Olympische Zomerspelen van de XXVe Olympiade werden in 1992 gehouden in Barcelona, hoofdstad van Catalonië in Spanje. De woonplaats van de toenmalig IOC-president Juan Antonio Samaranch werd verkozen boven Amsterdam, Belgrado, Birmingham, Brisbane en Parijs. Voor de organisatoren was veiligheid een topprioriteit. Er werd algemeen gevreesd voor aanslagen van de ETA en voor betogingen van Catalaanse onafhankelijkheidsbeweging. Van geen van beide was tijdens de Spelen echter sprake.

Na de opheffing van de Sovjet-Unie in 1991 namen de Baltische staten, Estland, Letland en Litouwen, voor het eerst sinds de Spelen van 1936 weer deel als onafhankelijke landen. De overige deelrepublieken namen deel onder de olympische vlag. Het Gezamenlijk team behaalde de meeste medailles: 45 gouden, 38 zilveren en 29 bronzen.

Er waren nog nieuwe staten die aantraden in Barcelona, zoals Slovenië en Kroatië.

Voor het eerst sinds de Spelen van 1960 mocht Zuid-Afrika weer deelnemen. De blanke Zuid-Afrikaanse Elana Meyer en de zwarte Ethiopische Derartu Tulu (1m55 voor 44kg) vochten een mooi duel uit op de 10.000 meter. Na de overwinning door Tulu, liepen zij hand in hand een ereronde als een aanklacht tegen racisme. De Belgische Lieve Slegers liep deze finale van de 10000m en werd er 15^{de} in 32'14.17



Derarte Tulu en Elana Meyer lopen samen een ereronde..

Ook Cuba, dat vele jaren de Spelen had geboycot, was aanwezig in Barcelonaland en vermits de Muur 2 jaar voordien was gevallen traden Oost- en West Duitsland na als één natie aan..

Hoogtepunten:

De knapste zege in de atletiek kwam van **Dieter Baumann** op de 5.000m. Zeventig meter voor de streep vond de Duitser een gaatje om zich tussen vijf Afrikanen door te wringen en naar winst te lopen. Het

was het eerste Duitse goud op een lange afstandsnummer. Vier jaar voordien in Seoel had Baumann nog zilver gehaald. Tussen 1992 en 1994 bleef hij in alle grote finales ongeslagen, ondanks hij het jaar 1993 aan zich voorbij liet gaan door een blessure.



Dieter Baumann verslaat de Afrikanen.

Met een sprong van 7m14 was **Heike Drechsler** de beste in het verspringen, ze landde twee centimeter verder dan de Russische **Inessa Kravets** en sprong zeven centimeter meer dan de Amerikaanse **Jackie Joyner-Kersey**. Vier jaar eerder in Seoel had ze nog zilver gehaald, met brons op de 100 en 200m als extraatje. In 2000 verlengde ze in Sydney haar Olympische titel verspringen. Daarnaast kroonde ze zich driemaal tot wereldkampioen en acht keer tot Europees kampioen. Terecht wordt ze dan ook de meest succesvolle verspringster aller tijden genoemd. Tijdens haar carrière overschreed ze 409 keer de zeven meter, meer dan welke andere atlete ook.

Carl Lewis won opnieuw goud in het verspringen (8,67m in zijn eerste poging) en op de 4 x 100m. En de pocket sprintster Evelyn Ashford wist eveneens goud te behalen in de 4 x 100m.

De in Jamaïca geboren Brit **Linford Christie** won de 100m in 9.87 en dook daarmee als eerste Europeaan

onder de 10 seconden. Op 19-jarige leeftijd begon hij met atletiek. In 1993 werd Christie in Stuttgart ook wereldkampioen op dat nummer en hij won zes keer een Europese titel.

Verrassing van formaat

De grootste verrassing werd in het polsstokspringen genoteerd. De Oekraïner **Sergej Boebka** die al dertigmaal het wereldrecord verbeterde, geraakte niet over de aanvangshoogte. Goud ging naar de andere Rus **Maksim Tarasov** (1970-).

Oeps, klein foutje

Bij het synchronozwemmen maakte een jurylid een tikfout en vulde 8,7 als score in, in plaats van 9,7. Ze merkte haar fout meteen maar mocht ze niet meer herstellen. Hierdoor haalde de Canadese **Sylvie Fréchette** geen goud maar zilver. Ruim een jaar later besloot het IOC om Fréchette de gouden medaille toch te geven.

Trefzekere vrouw!

De Chinese **Zhang Shan** versloeg vijftig mannen in het kleiduivenschietsen. Zij was de enige vrouw in deze competitie en met 373 op 375 treffers won ze goud, verbeterde ze het Olympisch record en evenaarde ze

het wereldrecord. Vier jaar later kon ze haar titel niet verdedigen, want het IOC besliste om geen vrouwen meer toe te laten op dit onderdeel.

Onzedig

De Algerijnse atlete **Hassiba Boulmerka** (1968-) won de 1.500m bij de vrouwen, maar kreeg in eigen land bakken kritiek over zich heen omdat ze het gewaagd had om voor tienduizenden toeschouwers met blote benen te lopen. Toen ze nadien in Algerije tijdens het trainen bespuwd werd en ze zelfs met stenen bekogeld werd, week ze uit naar Europa waar ze verder bouwde aan haar carrière.

Verrassende winnares

In de finale van het vrouwen tennis versloeg **Jennifer Capriati** de Duitse **Steffi Graf**. De Amerikaanse was slechts twee jaar prof, stapelde de successen op, maar kon nadien de druk niet aan.

De Belgen

België kon 3 medailles mee naar huis brengen. Heidi Rakels haalde knap brons in het judo, Cédric Mathy werd 3^{de} in de puntenkoers op de wielervedbaan en in de skiff wist Annelies Bredael een mooie zilveren medaille te behalen.



Heidi Rakels, brons



Cédric Mathy, brons



Annelies Bredael, zilver

advertentie

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

IMMO DE RYCK
03 304 82.64 WWW.IMMODERYCK.BE
GASTHUISSTRAAT 106A - 9140 TEMSE

Persoonlijke ervaringen met het lopen op vermogen.

In het aprilnummer van dit blad heeft Guy een eerder theoretische uitleg gegeven over "lopen op vermogen". In dit nummer vertelt Guy hoe hij de theorie toepast en zijn ervaringen daarmee.

Angezien ik altijd nieuwsgierig ben naar het evalueren van trainingen, schafte ik me 18 maanden geleden een Stryd aan. Door deze te koppelen aan mijn Polar Vantage kan ik tijdens het lopen het vermogen bekijken. Bij meerdere trainingen probeer ik een bepaald vermogen te lopen en hierbij vallen enkele dingen op:

1. Het verschil van lopen mee en tegen wind is groter dan ik dacht. Op een kilometer rond de 4 minuten kan dat 20 seconden verschil geven. Als ik dus zou proberen om even snel te lopen, is de inspanning dus te hoog of te laag. Bij het lopen op vermogen is de inspanning gelijk.

2. Bij het bergop lopen moet ik de snelheid drastisch laten zakken om het vermogen niet spectaculair te zien stijgen. En omgekeerd vraagt het een extra inspanning om het vermogen op peil te houden op een dalende weg. Tijdens de infoavond werd verteld dat deze kennis door traillopers wordt toegepast aangezien zijn meestal bergop stappen in plaats van lopen.

Op basis van eerdere ervaringen is het mogelijk op het vermogen bij een training op voorhand te bepalen. Vooral bij langere lopen zorgt het er bij mij voor dat ik niet te snel start of te veel moeite doe om een bepaald tempo vast te houden tegen de wind in. Dosereren is de boodschap. Ook bij het trainen van langere intervallen op de weg, is het een zeer nauwkeurige doel voor de beoogde inspanning.

Zelf geef ik de voorkeur om intervaltraining op de piste uit te voeren. Daar loop je uiteraard volledig vlak en wisselt voor- en tegenwind voortdurend af. Daardoor is daar de snelheid ook bruikbaar als beoordeling van de inspanning en kijk ik weinig naar vermogen. Al moet gezegd worden dat de extra inspanning tegenwind groter is dan het voordeel bij meewind en dus zal bij veel wind de gemiddelde snelheid iets lager mogen liggen voor het zelfde vermogen van de inspanning.

Analyse van gegevens

Naast het apparaat dat je aan je voet bevestigt en de directe weergave op je horloge, is er een applicatie die je op je smartphone en computer kan gebruiken om de gegevens te analyseren. De software berekenen aan de hand van je gegevens een Critical Power (CP) (een vermogen dat je theoretisch 40 minuten kan volhouden zoals de anaerobe drempel) en zones voor verschillende soorten trainingen.

Verder is er een inschatting van welke vermogens je kan volhouden bij verschillende wedstrijdafstanden met bijhorende

tijdsvoorspelling. Zoals bij andere calculators valt het op dat je als looper met een focus op kortere afstanden een zeer optimistische schatting van je mogelijkheden op de marathon krijgt.

De analyse kan zonder abonnement. Wil je ook nog trainingsadvies, dan is dat mogelijk via een maandelijks abonnement. Dit heb ik nooit gebruikt en ik kan dit dan ook niet beoordelen.

Bij de aankoop is een e-book "Lopen op vermogen" en 6 maanden abonnement inbegrepen.

Conclusie

Vermogen is waardevol voor een juiste analyse en beoordeling van je trainingsintensiteit en efficiëntie. Het kan je helpen om met de juiste intensiteit te lopen.

Echter, zonder de investering in een powermeter, kan iedereen al voordeel halen door de bovenstaande bevindingen in de praktijk toe te passen. De meeste waarnemingen met de vermogensmeter zijn eigenlijk vanzelfsprekend, het is een kwestie van er ook rekening mee te houden bij je training. Probeer niet kost wat kost een bepaalde snelheid of tijd te halen als de omstandigheden het niet toelaten (tegenwind, bergop). Bepaal je inspanning bij interval of het begin van een tempoloop niet aan de hand van hartslag.

Aarzel niet me aan te spreken op wedstrijden of training als je nog vragen of bedenkingen hebt.

Guy Van Damme

PS: Op de website van prorun.nl kan je dit e-book downloaden: <https://www.prorun.nl/je-eenvoudigste-weg-naar-een-pr-lopen-op-vermogen-ebook/>

Zone	Color	Power Range (W)	CP Range (%)
Zone 1	Easy	65 - 80% CP 180 - 221 W	
Zone 2	Moderate	80 - 90% CP 221 - 249 W	
Zone 3	Threshold	90 - 100% CP 249 - 277 W	
Zone 4	Interval	100 - 115% CP 277 - 318 W	
Zone 5	Repetition	115 - 300% CP 318+ W	

Distance	Time	Power (W)
1 Mile	5:23 +/- 6sec	310 W
5k	17:58 +/- 22sec	289 W
10k	37:34 +/- 45sec	277 W
Half Marathon	1:23:38 +/- 1:40min	263 W
Marathon	3:00:10 +/- 3:36min	245 W

Jeugdverslagen

Meiloop: 1 mei 2024

1 mei de dag van de arbeid en dat betekent de jaarlijkse Meiloop te Nieuwkerken, op deze zonnige lentedag zagen we maar liefst 21 vliegende schoenen aan de start. Bij de benjamins meisjes was Amelia de enige dapper genoeg om het jong talent van Volharding, A.C.W. en andere sportievelingen aan te gaan en dat deed ze heel goed. Na een twijfelachtige start herpakte Amelia haar en dat leverde haar de 5^{de} plaats op (2:59). Bij de jongens was het dan weer een strijd tussen 5 walo jeugd leden Oscar (6^{de} plaats 2:50), Bent (5^{de} plaats 2:39), Mathieu (4 plaats 2:35), Lowie (3^{de} plaats 2:30) en Siebe (1^{ste} plaats 2:13). De jongens namen een vliegende start en Siebe nam naar gewoonte de leiding gevolgd door Lowie. Maar ook Mathieu, Bent en Oscar lieten zien wat ze waard zijn door deze welverdiende plaatsen. De pupillen meisjes waren dan weer met 3 Pauline (1^{ste} 3:11), Estelle (2^{de} 3:18) en Lux (4^{de} 3:53). Zij liepen maar liefst 4 toertjes rond de kerk en gaven het beste van zichzelf. De jongens Mias en Sam waren dan weer een gevecht aan het geven voor de 1^{ste} plaats die dan toch gewonnen werd door Mias (3:03). Sam werd knap 2^{de} (3:10). De miniemen waren maar met 4 in totaal. Antonina, Thibault, Victor en Jakob zij liepen een midden toer en dat leverden mooie prestaties op. Zo werd Antonina 1^{ste} (4:22) net als Jakob (3:38) die gevolgd werd door Victor (2^{de} 4:15) en Thibault (3^{de} 4:19). De cadetten meisjes en jongen zetten hun beste been voor door mee te doen met de 5km tussen al dat volwassen geweld. Maar lieten hun niet doen zo haalden Aurélie de 1^{ste} plaats (23:26), Mila Vincke de 2^{de} plaats (26:25), Hanne was 3^{de} (26:26). Marie (4^{de} 28:09) en Liesl (5^{de} 35:46) sluiten het rijtje af bij de meisjes. Arthur was dan weer de enige jongen van onze vliegende schoenen maar dat ging niet onopgemerkt hij werd knap 3^{de} (25:41).



Geschreven door Jari De Nocker

Deurne A.A. : 4 mei 2024

Antwerp Athletics opende het pisteseizoen voor onze jeugd met een meeting op de piste aan de Rugeveldlaan in Deurne. Er kwamen niet veel atletietjes opdagen. Het leek alsof niemand door had dat het 'zomerseizoen' van start ging. Wellicht zaten de vele communie- en schoolfeesten er voor iets tussen, of was het slechte weer de boosdoener? Bij het verspringen namen Obe (3m52), Jakob (3m40) en Liesl (3m26) de honneurs waar. Jinte stootte in het kogelstoten haar kogel 5m57 ver. Op de sprint

verdedigden Obe (9"64 op de 60m), Jakob (12"52 op de 80m) en Jinte (16"46 op de 100m) de Walo-kleuren. Obe liep zijn 400m in 1'14"43; Jakob bleef net onder de 1'14". Jinte ten slotte liep haar 3000m in 12'54"74.

Geschreven door Wim Vaerewyck

Hemelvaartmeeting Burcht:

9 mei 2024

Het is O.L.H. Hemelvaart en dat betekent dat naar jaarlijkse gewoonte het een druk weekend is voor onze vliegende schoenen die eerst een wedstrijd doen, en een dag later vertrekken op het befaamde walo jeugd weekend, een vermoeiend maar heel plezierig weekend waar iedereen naar uitkijkt. Maar goed we lopen op de zaken vooruit, eerst nog een wedstrijd doen. Onze atleten hadden veel geluk want de weergoden waren ons goed gezind het was dan ook prachtig zomer weer. Niet meer dan 11 enthousiaste vliegende schoenen waren afgezakt naar Burcht. Bij de benjamins zagen we Siebe en Mathieu aan het werk, om 13:30 mochten ze de spits afbijten door een poging of 3 te wagen voor het verspringen en deden ze beide heel goed. Zo haalde Mathieu een sprong van 2m40 en Siebe één van 3m53. De toon was gezet voor de andere vliegende schoenen. Mathieu waagde hem dan ook aan de 60meter sprint die helemaal niet slecht was met een tijd van 10"46. Siebe liet hem dan weer zien op de 60m en op de 600m, waar hij naar gewoonte won met de vingers in de neus (60m 9"14 en de 600m 2:04"80). Benieuwd wat hij later nog in petto heeft voor ons. Bij de pupillen zijn ze met 5 gestart aan het avontuur, bij de meisjes lieten Lux en Mila Smits dat ze niet bang zijn van hun concurrenten en deden beide mee aan de 3 diciplines. Lux twijfelde iets te veel aan haar kunnen bij het verspringen en haalde 2m34. Bij de loopnummers zagen we dan weer dat het warme weer haar parten speelde, maar dat belemmerde haar niet om alles te geven met op de 60m 11"47 en op de 600m 2:33"31. Mila liet haar dan weer van de stouten kan zien bij haar diciplies ver 3m32, 60m 9"69 en op de 600m 2:08"60. Goed gedaan meiden. Bij de jongens ging het duel dan weer tussen Thorre, Mias en Obe zij wouden laten zien wie de beste benen had. Mias was in een zeer goede dag en had dan ook de sterkste benen en liet Obe en Thorre achter hem bij alle 3 de diciplines met een mooi resultaat (ver 3m57, 60m 8"58 en 600m 1:59"02). Obe spaarde zijn benen dan weer voor het weekend (zou ik dan denken) en liep dicht aan tegen Mias met op het verspringen 3m21, 60m 9"34 en op de 600m 1:59"71. Thorre heeft ook alles uit de kast gehaald om niet veel achter te blijven (ver 2m52, 60m 11"37 en 600m 2:17"78). Super jongens

om zo'n mooie duels te zien. Bij de miniemen meisjes was het dan alleen Lune die we aan het werk mochten zien. En wat voor actie. Voor haar stond er kogel op het programma in plaats van verspringen, en dat ging haar nog goed af, met maar liefst 6m64 stootte ze naar de 3^{de} plaats. Ook bij het lopen ging het goed. Haar 80m deed ze in 12"40 en de 600m 2:04"08, mooi toch? Thibault en Jakob waren dan weer onze miniemen jongens en zij hebben het ook spannend gemaakt. Bij de kogel haalde Thibault (4m99) het voor Jakob (4m86), bij de loopnummers was het dan weer andersom Jakob (80m 12"15 en 600m 1:56"80) en Thibault (80m 12"16 en 600m 2:11"46), goed hoor. Liesl sluit dit mooie rijtje af met heel wat goede prestaties zij had namelijk een 100m (15"14) en een 200m (33"58) als loopnummer, en haalde ze nog eens 14m30 bij het discus werpen.



Foto's: ZWAT
Tekst: Jari De Nocker

Walo jeugd weekend Herentals: 10,11 en 12 mei 2024



Foto's: WALO-jeugd

Vrijdag 10 mei was het eindelijk zover: we konden op weekend vertrekken met onze fantastische jonge atleten. 8 moedige strijders vertrokken reeds 's morgens met de fiets op weg naar onze bestemming in Herentals. Dit uiteraard onder de deskundige begeleiding van onze 3 meest sportieve trainers. De anderen verplaatsten zich gemotoriseerd en uiteindelijk kwam iedereen tussen 14 en 15u aan in ons luxeresort. De sfeer zat er meteen goed in en iedereen installeerde zich op zijn eigen tempo. Sommigen gingen voetballen, anderen praatten wat bij (met of zonder gsm 😊) en al snel was het tijd om te gaan eten. Na het eten trokken we naar het plaatselijke zwembad vlakbij voor een goed uurtje dolle pret in het zwembad. Sommigen konden zelfs elegant over een loper op het water lopen, bij anderen ging dat iets minder elegant. Ook de glijbaan viel erg in de smaak en al snel was het weer tijd om naar onze uitvalsbasis terug te keren. Na nog een beetje of iets langer keuvelen was de eerste dag snel om. Heel veel tijd om het thuisfront te missen, was er niet. Fris en monter stond iedereen op tijd aan het ontbijt de volgende dag. Dat was nodig, want het was een goed gevulde dag. In de ochtend stond de interclub op het programma. De teams werden verdeeld en iedereen nam 3 disciplines op zich. Iedereen gaf luid aangemoedigd het beste van zichzelf waardoor we 's middags een welverdiende en deugddoende lekkere maaltijd soldaat maakten. Veel tijd om te rusten (en om het gsmverkeer bij te werken) was er niet, want al snel stond kamp WALO op het programma. Daarin moesten de jeugdleden samenwerken in groep om als eerste de finish te bereiken, werden de buikspieren van sommigen getest, werd de brandweergreep aangeleerd en moesten ze geen schrik hebben om zich (of hun gezicht) vuil te maken. Erna volgde nog een glijpartij met bruine zeep die wel wat blauwe plekken opleverde en een deugddoende douche nodig maakte. Na alweer een erg lekkere maaltijd was de spelletjesavond aan de beurt. Nieuwe, levensbelangrijke talenten werden ontdekt (poepschuiven, potloodslijpen, paperclips verbinden,...) en we kregen zelfs een erg geslaagd bezoekje van Eva. Velen gingen met tegenzin naar hun bedje, hoewel de vermoeidheid toch duidelijk op te merken en zeer logisch was. Met kleine en minder kleine oogjes (daar zat een onzichtbaar Noorderlicht voor iets tussen) begon de volgende dag eveneens (te) vroeg. Vol enthousiasme werd even later gestart aan een leuke wandelzoektocht door de Herentalse bossen. Foto's moesten herkend worden en na het ontcijferen van de code konden de meesten de boodschap vinden. Na het opnieuw zeer goed gesmaakte eten was er het blijde weerzien met het thuisfront en de terugrit huiswaarts. Opnieuw deden 8 WALO leden dit per fiets. Dit WALO weekend was voor iedereen naar mijn mening een zeer geslaagde editie die ons heel wat geleerd heeft. Vooreerst hebben we toch weer gezien wat een leuke bende jonge mensen we in onze club hebben. Ook hebben we sommigen op een andere manier leren kennen en gezien hoe fijn en zelfstandig sommigen al in het leven staan. Ook de trainers heb ik mogen ervaren als stuk voor stuk fijne en mooie mensen. Dat we in Herentals een goede locatie hebben gevonden met vriendelijke mensen en lekker eten staat eveneens buiten kijf. We kijken nu al uit naar de volgende editie volgend jaar.

Geschreven door Jasmien Verhulst

BOUWONDERNEMING



Ten Bos 9, 9100 Nieuwkerken-Waas - tel. 03/296.32.93

www.bouwondernemingbeck.be



HOUTSHOP.BE

VAN DER GUCHT

Wij besparen energie



MNtechnics

Creative with energy

Zonnepanelen - Laadpalen

0477/75 39 62

www.mntecnics.be

**Brabo United Deurne:
18 mei 2024**

Op deze wisselvalige dag waren er maar liefst 7 atleten aanwezig. Beginnen deden we met het hockeybal werpen bij de pupillen jongens, daar lieten Mias, Lennert en Obe zien wat het velen oefenen opbracht. Lennert liet zich niet kennen en wierp maar liefst 31m92 en dat leverde hem dan ook de 1^{ste} plaats op Obe werd 2^{de} (21m51) en Mias 3^{de} (20m66). Lune en Jakob mochten ook hockeybal doen en dat deden ze dan ook. Lune werd 6^{de} (12m62) en Jakob 2^{de} (29m25). En dan begonnen de loopnummers nog. Obe en Mias gingen samen van start op de 100m die gewonnen werd door Mias (15"09). Hij wou ook graag meedoen met de 600m maar moest nog naar "100 jaar Droomballon" tevens het schoolfeest van zijn school. Obe werd 2^{de} (15"84) en blonk dan weer uit op de 600 meter die hij dan won (1:59"87). Lennert koos dan om enkel de 600m te doen en dat draaide goed uit, hij werd 2^{de} (2:04"33). Lune en Jakob deden dan weer mee met de 100m en de 600m voor de miniemen, Lune werd 4^{de} (15"60) op de 100m maar maakte net over de meet een val. Dit had wil geen effect op haar 600m die ze won met een tijd van 2:02"28. Jakob zette ook twee mooie prestaties neer, zijn 100m deed hij in 15"46 dat leverden hem een 5^{de} plaats op, op zijn 600m moest hij knokken voor zijn verdienstelijke 3^{de} plaats (1:56"90). Ook Mila Vincke liet haar spurtalent zien op de 200m ze werd 4^{de} in 33"03, ook aan de 1000m deed ze mee daar belandde ze op de 4^{de} plaats (3:49"82). Liesl sluit het rijtje af met haar mooie prestatie op de 200m zij werd 5^{de} met 34"20.

Geschreven door Jari De Nocker

**S.A.V Schoten :
1 juni 2024**

Hier op de piste van Schoten zagen we 8 atleten aan het werk. Mia was als enige benjamin meisje dapper genoeg om deel te nemen, en wat voor deelname. Mia werd 7^{de} bij het verspringen (1m92) en liep haar naar de 4^{de} plaats binnen haar reeks op de 200m (49"43). Siebe was ook alleen bij de benjamin jongens, hij werd op alle 3 de discipliens 1^{ste} : verspringen 3m69, de 200m in 33"70 en zijn 800m in 2:59"61. De pupillen meisjes waren dan weer met 2. Lux en Mila Smits deden ook beide mee aan alles wat ze konden doen. Lux werd 4^{de} in haar reeks op de 200m (41"42), 8^{ste} bij het verspringen (2m60) en 6^{de} op haar 800m (3:34"62). Mila werd dan weer 2^{de} in haar reeks op de 200m (32"68), 2^{de} in het verspringen (3m33) en ook op de 800m een 2^{de} plaats (3:09"21). Bij de pupillen jongens waren dan weer Thorre, Sam en Mias van de partij, Thorre liet het beste van hem zien in het verspringen en op de 800m. Hij werd 9^{de} in het verspringen (2m88) en 6^{de} op de 800m (3:13"11). Mias en Sam deden dan weer mee aan het verspringen 200m en de 800m. Zo werd Mias 2^{de} (3m50) bij het verspringen die hij op een haar na won van Sam 3^{de} (3m49). In de loopnummers blonk Mias dan weer uit want hij werd op de 200m (30"24) en de 800m (2:47"43) 1^{ste}. Sam heeft het ook niet slecht gedaan hij werd 3^{de} in zijn reeks op de 200m (33"49) en 5^{de} op de 800m (3:10"87). Door de vertraging was Mila Vincke net te laat om mee te kunnen doen met het speerwerpen dus besloot ze om de 800m maar te doen en dat ging haar goed af ze werd 2^{de} (3:03"55).

Geschreven door Jari De Nocker

Vliegende schoen van de maand

mijn WALO verhaal

WALO is een aangename en warme club waar je jezelf kan en mag zijn, en heel hecht aan elkaar hangt. Er heerst een gezellige sfeer tussen de leden, trainers en ouders. Het allerleukste is dat ik nu zelf training krijg van mijne OPI 😊

De trainingen zijn zeer afwisselend denk maar aan kort en lange afstanden trainen, coopertest, aflossing en ook wordt er geoefend op het starten vanuit startblokken, verspringen, hoogspringen en spelletjes. De thematrainingen zoals Sinterklaas, Pasen en Halloween zijn altijd goed georganiseerd 👍

Vele sportieve groeten Marie



Mededelingen jeugd:

- **Jeugdtrainers:** Als er nog mensen geïnteresseerd zijn laat het ons zeker weten.
- **T-shirts:** Als er atleten nog rode T-shirts, singletjes of een muts nodig hebben dan zijn deze altijd te verkrijgen bij trainer Jari.
- **Bruikleen:** Voor de nieuwe leden die eens een wedstrijd willen meedoen maar nog geen spikes hebben. Kunnen deze in bruikleen gevraagd worden bij trainer Jari, hij heeft verschillende maten thuis op voorraad liggen.
- **Eigen meetings:** Graag willen wij als trainers vragen dat er op de piste meetings van 6 juli en 4 augustus een record aantal jeugd atleten komen mee doen aan 1 of meerdere disciplines. Dit is goed voor de dynamiek tussen onze leden, voor het aftoetsen met andere atleten, maar ook voor de trainers om te zien of de uren trainingen hun vruchten afwerpen.

Jeugdklassement 2023 – 2024

Het pisteseizoen is volop bezig en met al 5 wedstrijden gepasseerd hebben we ook al een kleine tussenstand, het hoogtepunt was dan toch onze Meilooop met maar liefst 21 vliegende schoenen die aan de start verschenen. Obe heeft zijn eerste plaats verder uitgebouwd met maar liefst 141p staat hij nu goed aan de leiding in het klassement. Siebe volgt hem met 129p, maar als je goed kijkt zie je dat Siebe in het totaal van de piste wel boven Obe springt maar hij daar ook moet tevreden zijn met een 2^{de} plaats. Want daar is Mias de leider met maar 1 punt verschil met Siebe. Mias laat goed zien dat hij de smaak te pakken heeft voor de wedstrijden. Door zijn prestaties laat hij zien dat het niet altijd nodig is om vele jaren training te hebben. Hij staat dan ook op de 3^{de} plaats in het klassement met 116p. Ons meisje/vrouw is dan weer Lune zij laat zien dat de jaren training dat ze heeft gehad nu haar vruchten afwerpen, met 107p en een 4^{de} plaats. Jakob heeft ook al veel geleerd en blijft elke wedstrijd knokken voor zijn plaats, dit levert hem ook altijd mooie plaatsen op in de uitslagen die we zien. Het levert hem bij ons ook een 5^{de} plaats op. In het

klassement zit hij met 105p Lune op de hielen. Pauline De Beleyr hebben we dit pisteseizoen nog niet veel aan het werk gezien maar ze kaapt dan toch mooi de 6^{de} plaats in. Deze plaats moet ze wel delen met Sam die laat zien dat atletiek in het bloed zit, op de uitslagen vind je zijn naam vaak terug en hij zet daar dan ook zeer goede prestaties neer dat levert hem en Pauline dan ook 99p op. Eva heeft door haar zeer goed geleverd werk in de crossen een goede reserve opgebouwd, we hopen snel terug iets van haar te horen of zien. Eva staat met 71p op een 7^{de} plaats. Ook onze jongste vliegende schoen laat zien dat ze niet bang is om een wedstrijd mee te doen en een goede prestatie neer te zetten, Mia staat dan ook verdient op de 8^{ste} plaats met 66p. Onze altijd vrolijke Lux is de laatste tijd ook vaak in uitslagen terug te vinden, hierdoor haalt ze 64p en is dit goed voor een 9^{de} plaats. Mila Vincke: zij laat zien dat onze oudere jeugdleden niet moeten onder doen voor al dat jong geweld, ze vervoegt zich bij Lux op de 9^{de} plaats. De top 10 sluiten we af met Liesl met 62p.

advertentie

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC - Asbest

Marc Vereecken

Energiedeskundige type A-EP 16367
Asbestdeskundige



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

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

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC

Veerle Martens

Erkend vastgoedmakelaar – BIV 207 535



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

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

Wedstrijd	9 Beste	Totaal cross	Nieuwkeren 01-05	Deurne A.A. 04-05	Burcht 09-05	Deurne BRABO 18-05	Schoten 01-06	Totaal piste	9 beste	Totaal punten
Vaerewyck Obe	<u>86</u>	114		7	10	10		27	'	<u>141</u>
De Wolf Siebe	<u>85</u>	99	8		11		11	30	'	<u>129</u>
De Smet Mias	<u>72</u>	85	8		10	5	8	31	'	<u>116</u>
Vaerewyck Lune	<u>70</u>	91			8	8		16	'	<u>107</u>
Boes Jakob	<u>64</u>	76	7	5	8	9		29	'	<u>105</u>
De Beleyr Pauline	<u>77</u>	91	8					8	'	<u>99</u>
Foubert Sam	<u>64</u>	86	6				7	13	'	<u>99</u>
Van de vijver Eva	<u>65</u>	71						0	'	<u>71</u>
Foubert Mia	<u>51</u>	61					5	5	'	<u>66</u>
Van Den Bergh Lux	<u>49</u>	49	5		5		5	15	'	<u>64</u>
Vincke Mila	<u>48</u>	48	6			5	5	16	'	<u>64</u>
Aelbrecht Liesl	<u>42</u>	42	5	5	5	5		20	'	<u>62</u>
De Beleyr Hanne	<u>45</u>	45	5					5	'	<u>50</u>
Smits Mila	<u>26</u>	26			9		8	17	'	<u>43</u>
Van de vijver Robin	<u>40</u>	40						0	'	<u>40</u>
Boeykens Lennert	<u>28</u>	28				9		9	'	<u>37</u>
Vandeleur Anais	<u>35</u>	35						0	'	<u>35</u>
Tritsmans Thibault	<u>24</u>	24	5		5			10	'	<u>34</u>
Van Der Linden Mathieu	<u>17</u>	17	6		8			14	'	<u>31</u>
Van Der Linden Thorre	<u>19</u>	19			5		5	10	'	<u>29</u>
Verhelst Bent	<u>20</u>	20	5					5	'	<u>25</u>
Maes Arthur	<u>17</u>	17	5					5	'	<u>22</u>
Vermeire Lowie	<u>14</u>	14	6					6	'	<u>20</u>
Verbraeken Amilia	<u>12</u>	12	5					5	'	<u>17</u>
Dopayogui Chloé	<u>13</u>	13						0	'	<u>13</u>
Aben Estelle	<u>7</u>	7	6					6	'	<u>13</u>
Windey Aurélie	<u>5</u>	5	8					8	'	<u>13</u>
Aben Oscar	<u>7</u>	7	5					5	'	<u>12</u>
Aben Victor	<u>7</u>	7	5					5	'	<u>12</u>
Meul Marie	<u>7</u>	7	5					5	'	<u>12</u>
Van Camp Naobi	<u>10</u>	10						0	'	<u>10</u>
Dopayogui Lana	<u>7</u>	7						0	'	<u>7</u>
Gorleer Paulien	<u>7</u>	7						0	'	<u>7</u>
De Batselier Luci	<u>7</u>	7						0	'	<u>7</u>
De Bock Ruby	<u>7</u>	7						0	'	<u>7</u>
Boes Karlein	<u>5</u>	5						0	'	<u>5</u>
Dopayogui Maelys	<u>5</u>	5						0	'	<u>5</u>
Biskupek Antonina	-	0	5					5	'	<u>5</u>

HAARMODE JOHAN

American crew for man

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

Uw kapper is nu online : www.haarmodejohan.be

Looptechnische analyse

Sportrevalidatie

Postoperatieve revalidatie



Vlasbloemstraat 90A

info@backtivity.be

9100 Nieuwkerken-Waas

www.backtivity.be

03 827 84 27



Uitvaartzorg
Van de Velde

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

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

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



BESTE VAN
DE TEST

TEST aankoop
09/2022
Beste bank

Frank Mertens Bv
VUSTRATEN 157
9100 SINT-NIKLAAS
tel 03 766 85 99
vijfstraten@argenta.be
ON 0894 992 373 RPR OOST-VLAANDEREN

Zo simpel kan het zijn.

ARGENTA

Bakkerij
Valaert



Broodautomaat 24/24u

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

zita
lingerie

M 0472 60 58 21
T 03 334 63 02
E jessy@lingeriezita.be
W lingeriezita.be

Jessy De Grootte
Lingeriestylingconsulente
Vrasenestraat 64
9100 Nieuwkerken

Vliegende schoen in de kijker: Karlein Boes

Hoe lang ben je al bij WALO?

Dit is mijn derde jaar.

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

Je leert iedereen wat beter kennen.

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Hoogspringen

Wie is je atletiekidool?

Nafi Thiam

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

7^e op een cross.

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

Naar een grote speeltuin.

Wie is jouw favoriete muzikidool en waarom?

Like me. Dat vind ik heel mooi en ik vond het een leuke reeks.

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Naar het zwembad en in de speeltuin gaan. En 's avonds kijken naar een mooie zonsondergang.

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

Piano en notenleer.



Wie mag er de volgende  in de kijker zijn? Nell D'Hanens

advertentie

**meat
& more**

BonAp
**Buurt
slagers**

WALO In de kijker: *Bart Coppens*

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

Jij, die elk jaar op zoek gaat naar de beste loopschoen. Prachtige kleur, zacht voor de voet en toch voldoende ondersteund maar vooral, je loopt er vlotjes mee.

Jij, die elke maand eens nadenkt over jouw komende doel. Een uitdagende planning opmaakt in je hoofd. Soms voeg je er nog wat extra peper aan toe, gewoon, omdat het goed aanvoelt.

Jij, die elke week vriendelijk en beleefd 'tot straks' zegt tegen je zetel om vervolgens op zoek te gaan naar die laatste zweetdruppels.

Jij, die elke dag jouw sportieve 'ik' bovenhaalt, gewoon omdat jij het bent!



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

Veel respect en bewondering voor de triatleten. Het zijn de meest complete sporters die met uithoudingsvermogen, fysieke kracht en mentale weerbaarheid een geweldige prestatie kunnen neerzetten. Een volledige triatlon is op zich al een ultieme krachtmeting. Vergeet zeker de trainingen niet waar je dagelijks mee te maken krijgt. Een Iron Man vraagt enorm veel doorzettingsvermogen en opofferingen.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

'The best is yet to come'... Daar ga ik vanuit op m'n jonge leeftijd. 😊

Topsporter ben ik nooit geweest en zal ik ook nooit zijn. Best trots op m'n palmares waar nergens een 'DNF' te bespeuren valt. In elke wedstrijd waar m'n schoenen aan de start stonden hebben deze ook de eindmeet bereikt.

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

Als het iets is met sport ben ik er steeds heel graag bij. Ik beleef graag sport, het liefste actief. Al ken ik mezelf ondertussen al iets beter door de jaren heen en besef ook dat ik sommige sporten beter passief beoefen. De liefde voor alle sporten maakt het me ook gemakkelijk als ik te maken krijg met blessureleed. Een hele waaier aan mogelijkheden ontplooit zich dan helemaal. Al zal lopen altijd m'n eerste liefde en meest bescheiden talentvolle sport blijven.

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

Door m'n grote bewondering in duursporten is de grootste uitdaging om eens een volledige triatlon af te leggen. De marathon lijkt me op het eerst zicht geen probleem. Het zwemmen van bijna 4 kilometer schrikt me ook niet af. Enkel de fietstocht van 180 km, hiervoor fluisteren m'n benen me in 'doe het niet... doe het niet...'. De allergrootste uitdaging is de opeenvolging van al deze sporten. Wel positief, we eindigen met hetgeen wat we het beste kunnen, lopen! Geen idee wat de tijdslimiet is om binnen te komen op zo'n evenement, misschien haal ik die ook helemaal niet... Maar kom, 't is een uitdaging!

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

Om die vier jaar worden er grenzen verlegd en uitzonderlijke prestaties geleverd. De Olympische Spelen zijn een van de meest inspirerende en prestigieuze sportevenementen ter wereld. Uit alle hoeken van de wereld komen atleten samen om te strijden in een adembenemend spektakel van menselijke prestaties en gaan voor grensverleggende records. Jarenlange trainingen, opofferingen en vastberadenheid maken hen tot ware helden. De momenten die ik nog perfect voor me zie is dat Tia Hellebaut over 2m05 zweeft in 2008 of dat Greg Van Avermaet na 237,5 kilometer in Rio de Janeiro met z'n handen los van het stuur als eerste over de streep bolt in 2016. Recent in het geheugen ook nog Nina Derwael, onze Red Lions en Nafi Thiam in 2020.

LeAnn Rimes vat het prachtig samen in haar openingslied van de Winterspelen Spelen in Salt Lake City (2002): *Once in every lifetime there's a chance to stand apart. We can show the world our very best. Reveal what's in our heart. So the story goes and glory never will end. Inspiration lights the fire within.* Ga even op zoek, 't is een topsong! Ik kijk alvast uit naar komende Olympische zomer!

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Een droomdag... mhm... We starten vroeg, de lucht is helder en fris, de bergen worden langzaam verlicht door de opkomende zon. Met een eenvoudig voedzaam ontbijt geniet ik op een rustige plek met uitzicht op de vallei. Eens de zon boven de bergen uit komt ga ik op stap voor een ochtendwandeling door de natuur, met dauw op het gras, langs kabbelende beekjes en het geluid van vogels die zingen. Halverwege de tocht start een uitdagende beklimming, met adembenemende uitzichten naar het hoogste punt van de berg. Aan de top staat m'n ideale date me op te wachten met een verrassing, we gaan paragliden. Uiteraard ga ik mee, al is het met klamme handjes, ik wil me niet laten kennen door m'n hoogtevrees. Met m'n hoofd in de wolken, zweven we vrij als een vogel door de lucht. Wandelen met onze tenen door de toppen van de bomen en dwalen af naar zee. Met een zachte landing in het strand ruilen we onze paraglider in om te gaan windsurfen. Met m'n wetsuit aan en windsurfplank vast kijk ik uit over een kalme zee. Tijd om de zeilen vol te laten lopen met wind. Soepel glijd ik over de golven en voel de kracht van de natuur. Alles gaat vlot tot het tijd is om van richting te veranderen. Ik neem een eerste stevige duik in het water. Terug op m'n plank geklommen zet ik me recht en glijd opnieuw verder weg van het strand. Het water onder me begon te schitteren en te fonkelen, alsof het vol met sterren zat. Ik val nog ontelbare keren, half verzopen, als plots een vriendelijke strandredder met z'n reddingsboot me komt ophalen. Samen drijven we terug naar het strand. Daar heeft m'n ideale date voor een picknick gezorgd. Ze heeft eten en drinken voorzien. Drinken? Neje, dat niet, er zit nog een halve zee in m'n lichaam. Toen de zon langzaam onder de horizon zakte en de lucht een betoverende oranje gloed kreeg nemen we afscheid. Gauw denk ik nog even luidop 'mag ik je kussen?', ze glimlacht en zegt, 'ik denk dat we beter vrienden blijven'. M'n droom kan niet meer stuk, we zijn vrienden! Ik leg me neer en tel de sterren als m'n vrouw en dochter me wakker maken uit m'n ideale droom... 'Kom, sta op, we gaan naar zee, 't is mooi weer' klinken ze enthousiast, 'we gaan vliegeren'. Zalig op stap met m'n twee dames, da's dé ideale dag!

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

Evi Hanssens. Ze heeft een gevarieerde carrière in de media-industrie. Van presentatrice tot zangeres, van radiostem tot auteur. Eén van de redenen waarom ik haar waardeer is haar openheid en authenticiteit. Bovendien best ook sportief, ongetwijfeld heeft ze interesse om mee te gaan op m'n ideale droomdag.

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

Het is een familiale loopclub waar iedereen elkaar aanmoedigt. Dit zorgt voor motivatie en helpt enorm bij het bereiken van persoonlijke doelen. Onze club biedt een omgeving waar iedereen zich welkom voelt. Uiteindelijk draait het om het plezier in het hardlopen en het genieten van elkaars gezelschap. De gemeenschappelijke passie voor hardlopen zorgt voor een fijne ervaring voor iedereen.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Een heel kleine aanpassing in bovenstaande vragenlijst waar er wordt gevraagd naar de sporttak waar je de *minste* bewondering voor hebt en de *negatieve* gebeurtenis die je is bijgebleven. Ik geloof sterk in de kracht van optimisme, ik heb dan ook het *minste negatieve* bewust genegeerd. 😊
Zeer tevreden hoe het momenteel met WALO 'loopt'. De organisatie zit helemaal snor, de inzet van iedereen die erbij betrokken is, altijd eindeloos!

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

Minder dan één jaar geleden presteerde **Elias Moons** het om een volledige triatlon af te leggen. Graag geef ik aan hem het woord om op bovenstaande vragen zijn kijk op de wereld te delen.

Kalender wedstrijden buiten het KAVVV Circuit				
zondag 16 juni 2024	Reynaertloop*	Belsele	4 Km 8 Km 12 Km	14u30 14u30 15u30
zondag 23 juni 2024	Boksrún*	Kallo	5 Km 10 Km	14u45 16u00
zaterdag 29 juni 2024	Tien Mijl van Waasmunster*	Waasmunster	7 Km 10 Mi	14u30 16u00
zondag 7 juli 2024	Grote Prijs Bryan Roosenboom *	ZeLe	2,5 Km 5 Km 10 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 21 juli 2024	Dender- en Scheldejogging	Grembergen	4 Km 8,3 Km 16,6 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 27 juli 2024	Hoogstraat Kermis Avondrun*	Bazel	6 Km 12 Km	19u30 19u30
zaterdag 3 augustus 2024	Optiek Sonck Stretrace	Lokeren	5 Km 10 Km	14u30 15u15
vrijdag 9 augustus 2024	Kemzeekse KemelRun*	Kemzeke	5 Km 10 Km	19u30 20u00
zondag 18 augustus 2024	Steratlon	De Ster - Sint-Niklaas	Divers	vanaf 9u30
donderdag 22 augustus 2024	5 Mijl van Beveren*	Beveren	1 Mijl 5 Mijl	20u00 20u15
vrijdag 23 augustus 2024	Vlaschaard-jogging	Vlasschaardwijk Zele	4,4 Km 11 Km	19u45 19u45
zaterdag 24 augustus 2024	RTS Bokkeloop*	Sinaai	5,4 Km 10,8 Km 10 Mi	14u00 14u00 14u00
zondag 25 augustus 2024	Kruibeekse Polderloop	Kruibeke	6 Km 12 Km	15u00 15u00
zaterdag 31 augustus 2024	Dwars door Grijsloke	Gijzelbrechtegem	6,7 Km 12,8 Km 18,9 Km	15u30 15u30 15u30
zondag 8 september 2024	Ballonloop*	Sint-Niklaas	5 Km 10 Km	13u30 14u30
zondag 8 september 2024	Bollekesloop	Antwerpen-Berchem	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zondag 15 september 2024	Briqville Classic*	Temse	21 Km Aflossing 3 x7 Km 5 Km 10 Km	11u00 11u00 14u00 15u00
zondag 15 september 2024	In Flanders Fields Marathon	Nieuwpoort	42,195 Km	10u00
zaterdag 21 september 2024	Grote prijs Tom Van Hooste*	Klein-Sinaai	5 Km 12 Km	14u30 15u30

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

KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be



VD-BUILD

www.vd-build.be

uw isolatiespecialist

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.



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

advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT



Nieuwkerkenstraat 265

9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 77 62

Fax 03 766 24 72

advocaat.busschaert.jp@telenet.be



Juwelier DE CAUWER by DIBRAGO

Raapstraat, 119
9100 Sint Niklaas

Tel: +32 03 776 21 49

Tel: +32(0)475 69 99 31

info@dibrago.be

www.de-cauwer.be



JUWELEN, GOUD, ZILVER en PARELS

KLOKKEN, WEKKERS en HORLOGES

AANKOOP OUD GOUD

ALLE HERSTELLINGEN IN EIGEN ATELIER

DINS-WOENS-VRIJDAG 10 - 12.30u en 13.30 - 17.30u

ZATERDAG 10 - 12.30u en 13.30 - 17.00u

