

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
Oktober – November 2024



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



43^e jaargang

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

KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be



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

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Sint-Niklaas, oktober 2024

Beste Walo's, beste vrienden

Wat gaat de tijd snel. De zomer (is die er wel geweest?) is voorbij en dus zijn we weerom in de herfst terecht gekomen. Er was heel veel sport op televisie en ik heb gezien dat aardig wat dames en heren topsporters het bijzonder goed gedaan hebben. Maar wij bij Walo hebben ook niet stil gezeten en werden er op heel veel momenten en plaatsen mooie prestaties neergezet. Toch kort een overzicht van de activiteiten van de voorbije maanden. De Ballonloop bracht heel veel atleten en supporters naar Sint-Niklaas en dankzij de prima inzet van onze leden, leden van ACW en Patrick en zijn team kan er op een succesvolle editie teruggekeken worden. Daarna kwam de BBQ. Voor het eerst deden we het samen met de jeugd en de jeugdtrainers. De aflossing van Walo is nog steeds één van de toppers binnen de vriendenclubs. Er waren 5 ploegen meer dan vorig jaar. Walo had 10 ploegen op de been gekregen en dus gingen we met de beker van de grootste ploeg naar huis. Bedankt iedereen.



Wanneer iedereen dit boekje kan lezen zijn de gemeenteraadsverkiezingen net voorbij. Er leeft heel wat in Sint-Niklaas. Ik vind dat de "oude" manier van reclame maken echt wel terug is. Ik heb elke dag aardig wat flyers uit de brievenbus te halen, voor welke persoon of partij dan ook. Er wordt heel wat energie en tijd tegenaan gesmeten en ik ben benieuwd wat het hier in Sint-Niklaas gaat worden. Na 13 oktober kennen we het resultaat en weten we wie het voor het zeggen zal hebben in Sint-Niklaas. Wanneer ik dit schrijf is het nog gissen...

Gelukkig moeten we daar voor de rest ons niet teveel van aantrekken en kunnen we zelf regelmatig onze geliefde loopsport beoefenen en ons voorbereiden op een wedstrijd dichtbij of iets verderaf. Of gaan we gewoon een toertje lopen, gaan we naar de Walotraining omdat we het zo fijn vinden. Nu het 's avonds sneller donker wordt en de winterkledij uit de kast komt raad ik iedereen aan om goed zichtbaar de baan op te gaan. Beter een lampje of fluoasje te veel dan te weinig. De jeugdtrainingen gaan nu voor een aantal maanden door aan de Witte Molen. Hopelijk wordt het een niet te natte winter en blijft de piste en het grasveld goed beloopbaar. Succes daar en stoom de jongeren op een speelse manier maar klaar voor mooie prestaties of laat hen het plezier van atletiek ontdekken. Een gezonde geest in een gezond lichaam.

Wat gaan we nog doen in de komende periode: vooreerst de zeer interessante avond rond reanimatie en EHBO. Ulrich zal met deskundigheid ons door de avond loodsen. Dan is er nog de woty en het clubfeest. De woty zal doorgaan in Haasdonk, het feest in K41: zaterdag 16 november. De jeugd heeft hun kampioenviering op zaterdag 30 november. Dan is het even stil, maar op zondag 5 januari 2025 gaan we volop voor weer een succesvolle nieuwjaarscorrida. Verderop in het boekje zullen we alle activiteiten voor 2025 dan ook al vermelden.

Tot slot dit: bedankt iedereen voor jullie enthousiasme voor, tijdens en na onze activiteiten. Tot bij een volgende gelegenheid.

Jean-Pierre.

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

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

0479/91.73.33

Patrick Bogaert,

patrick.bogaert@telenet.be

03/766.43.06

Walter Senaeve,

walter.senaeve@telenet.be

0485/39.11.36

Hans Van Havermaet, secretaris

hans_van_havermaet@hotmail.com

0496/59.88.66

Herman Verplancke,

hermanverplancke@hotmail.com

0485/38.19.26

Ingrid Senaeve

ingrid.senaeve@hotmail.com

0488 47 69 16

Laurens Ally

ally.laurens@gmail.com

0490 42.46.45

Steven Somers

somers-stein@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/loops/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 feest | p. 6 |
| <i>WALO-bestuur</i> | |
| Nieuwjaarscorrida | p. 7 |
| <i>WALO-bestuur</i> | |
| WALO BBQ | p. 8 |
| <i>Ingrid Senaeve</i> | |
| Aflossing van WALO | p. 9 |
| <i>Jean-Pierre Verbraeken</i> | |
| Sprokkels | p. 10 |
| <i>Herman Verplancke</i> | |
| Verdienstelijkste WALO | p. 13 |
| <i>Herman Verplancke</i> | |
| WALO-kampioen | p. 14 |
| <i>Herman Verplancke</i> | |
| Uitslagen | p. 15 |
| <i>Herman Verplancke</i> | |
| Pisterecords en puntentabel | p. 17 |
| <i>Herman Verplancke</i> | |
| KBC Runners cross | p. 19 |
| <i>Jozef Claessens, Patrick Roelandt</i> | |
| Grasduinen in de geschiedenis van de OS | p. 20 |
| <i>André Martens</i> | |
| Great Escape | p. 23 |
| <i>Veerle Hofman</i> | |
| Een estafetteloopje ... | p. 26 |
| <i>Chris Schelkens</i> | |
| Jeugdverslagen | p. 27 |
| <i>Jari De Nocker, Jasmien Verhulst</i> | |
| Vliegende schoen van de maand | p. 30 |
| <i>Mila, Naobi en Arthur</i> | |
| Mededelingen en jeugdklassement | p. 31 |
| <i>Jari De Nocker</i> | |
| Vliegende Schoen in de kijker | p. 32 |
| <i>Oscar Aben</i> | |
| WALO in de kijker | p. 33 |
| <i>Yannick Rottier</i> | |
| Kalender buiten KAVVV | p. 34 |
| <i>Walter Senaeve</i> | |



Mededelingen WALO, 14/10/2024

Clubkledij

Loopshirts, singlets, lange en korte broeken, winterjassen, sportzakken....

Alles 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 Senaevé en Steven Somers die de nodige opleiding hebben gehad om deze problemen aan te pakken.

Walo-Boekje

Dit krijg je nu op papier of digitaal. Wie dit wenst van papier naar digitaal of omgekeerd te brengen kan dit aanvragen bij Herman of Jean-Pierre.

Lidgelden 2024-2025

Wie nog niet betaald heeft wordt verzocht dit zo spoedig mogelijk te doen.

De bijdrage aan KAVVV-Fedes zal hoger liggen maar wij passen onze lidgelden voor dit seizoen **niet** aan.

EHBO-cursus 25/10/2024

Onder deskundige leiding van Walo-lid Ulrich Smet.

Zaal De Graanmaat, Markt Sint-Niklaas, vanaf 20u.

Graag op voorhand uw deelname doorgeven aan Jean-Pierre.

Dag van WALO & Walo Feest 16/11/2024

Walo van het jaar (WOTY). Om 10u verzamelen we in Haasdonk waar Steven de deelnemers aan diverse proeven zal onderwerpen.

Vanaf 19u zijn alle ingeschrevenen welkom in Hangar K41, Kalkstraat 41 te Sint-Niklaas voor een hapje en een drankje. Details in dit boekje.

11° Wase Santawalk 21/12/2024

Voor diegenen die eens willen wandelen voor een goed doel. Zorg wel voor een gepaste Kerstman-outfit.

Info <https://www.santawalk.be/>

Aflossingsloop KAVVV & Fedes in Schoten 14/12/2024

In het gemeentepark van Schoten.

Ploegen van 3 deelnemers: Jeugd (Ben/Pup/Min) 700m-1000m-1400m

Volwassenen (vanaf kadetten) 1500m-2500m-5000m

WALO hoopt toch met enkele ploegen te kunnen starten. Inschrijven bij Hans **voor 28/11**.

Nieuwjaarscorrida te Nieuwkerken 5/01/2025

Onze 42^{ste} organisatie hiervan en wij hopen dus veel Walo's aan de start te zien.

Buitenlandse/binnenlandse reis

Omdat de interesse hiervoor jaar na jaar minder wordt, gaan we dit in de toekomst wat kleinschaliger

aanpakken. Het doel is om een gezamenlijke activiteit te organiseren waarbij een loopsessie en

wandelsessie zal voorzien worden. Daarna zou er nog een hapje en een drankje kunnen genuttigd worden.

We denken bvb aan een WOT in het Zonieënwood, maar dit is maar 1 mogelijkheid. Ideeën hieromtrent

zijn welkom. Bedoeling is om in ieder geval af te sluiten in de late namiddag en er zal ook aan carpooling

worden gedaan i.p.v. met de (dure) bus. Wordt vervolgd.

WALO-weekend van 9 t.e.m. 11 mei 2025

We keren terug naar het Reigersnest in Koksijde.

Noteer alvast in jullie agenda

WALO feest

Zaterdag 16 november 2024

Aanvang: 19u00

Waar

Feestzaal K41
Kalkstraat 41
9100 Sint-Niklaas



Vegetariërs worden op hun wenken bediend

Basisprijs: 60 EUR (excl. drank na de receptie)

Kortingen:

- meer dan 70 punten: 50 EUR
- tussen 50 en 70 punten: 35 EUR
- minder dan 50 punten: 25 EUR

Inschrijven voor zaterdag 9 november door een e-mail te sturen naar Jean-Pierre.

Gelieve het correcte bedrag over te maken op rekening van WALO vzw: BE10 3632 1754 8004.



Mogelijkheden: parking Zwijgershoek, Hendrik Heymanplein.



ZONDAG 5 JANUARI 2025 NIEUWJAARSCORRIDA



JEUGD

5 KM

10 KM

DORPSPLEIN, NIEUWKERKEN-WAAS

**Voor meer
informatie en
inschrijven:**



Scan me!



v.u.: Jean-Pierre Verbracken
jean-pierre.verbracken@telenet.be



advertentie



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



Zaterdag 14 september was het eindelijk zover: de WALO BBQ, voor zowel de jeugd als de volwassenen. Hoewel op dezelfde dag ook het kampioenschap stratenlopen van het KAVVV & Fedes plaatsvond, mochten we toch heel wat enthousiaste leden verwelkomen.

Na enkele regenachtige dagen scheen de zon gelukkig volop, waardoor de dag perfect begon. Om 10 uur startte de jeugd met een spelvoormiddag, terwijl het bestuur vanaf 11 uur samenkwam om de speelplaats van de Droomballon om te toveren tot een gezellig buitenrestaurant. Ook werden er volksspelen geplaatst om de sfeer extra op te vrolijken.

Vanaf 12.30 uur werden alle ingeschreven leden vriendelijk uitgenodigd voor een aperitief. De jeugd had heerlijke tapasplankjes verzorgd, die erg in de smaak vielen. Rond 13.30 uur was de BBQ goed op temperatuur en kon iedereen aanschuiven voor een

heerlijk stuk vlees of een vegetarisch alternatief. Het buffet bood daarnaast een uitgebreide keuze aan verse groenten, pasta's, stokbrood en diverse sauzen. Tijdens het eten konden de gasten zich ook vermaken met de volksspelen, waarbij de sjoelbak en het kaasbolrollen bijzonder populair waren. Spontaan ontstonden er kleine competitities tussen families en vrienden, wat zorgde voor extra plezier en gezonde competitie.

Aan het einde van de middag was het uitkijken naar de komst van de ijskar. Iedereen kon de gezellige namiddag afsluiten met een heerlijk ijsje van Foubert, wat de perfecte afsluiter van de dag was!

We kijken terug op een geslaagde middag vol lekker eten, leuke activiteiten en vooral goed gezelschap. Tot volgend jaar?

Ingrid



©HVP

Aflossing van Walo ism KAVVV&Fedes. Zaterdag 28 sept. 24



Deze zaterdag (meestal de laatste van de maand september) staat bij veel vriendenclubs en bij Walo elke keer in vet in de agenda's. Zo een wedstrijd staat maar éénmaal op het programma en is nog altijd zeer aantrekkelijk. Voor een dergelijke koers willen velen zich nog eens extra opladen en zich goed voorbereiden. De dag zelf was er in de voormiddag veel regen en op de middag kregen we er nog zeer fiks onweer bovenop. Maar dan, daar was de zon en die ging niet meer weg! Ik had het voorspeld hé 😊. Het moment om de gloednieuwe tent van Walo nog eens op te zetten. De inschrijvingen van de ploegen verliepen vlot. Hier en daar ontbrak nog wel iemand of was er een afzegging in laatste instantie. Rond 15u00 was elke ploeg volledig en kon de stress bij de clubverantwoordelijken (bij ons Hans) naar beneden. Er waren uiteindelijk 45 ploegen (inclusief de jeugd) en dit waren er 5 meer dan vorig jaar! Het beste bewijs dat de aflossing leeft! Om 14u00 was het eerst aan de kinderen. Met 8 ploegen gingen ze van start. Elk jeugdlid moest 1 keer de piste rond en na de 4 aflossingen zat hun wedstrijd erop. De ploeg van Walo ging hier als eerste over de eindmeet en dus gingen ze met de gouden medailles naar huis. Maar elk jeugdlid had het prima gedaan. Proficiat aan iedereen.

Om 15u00 gingen de 37 volwassenenploegen van start. Er werd bijzonder snel gelopen en onze voorrijder Johan moest alles uit de kast halen om de eersten voor te blijven. Na net geen 8 minuten was de eerste aflossing al gebeurd en daarna gingen de ploegen vol om een mooie eindtijd neer te zetten. Bij de dames was de 1^{ste} damesploeg van Walo goed voor de zilveren medaille. En dat ze daar blij mee waren. De 5 dames stonden te blinken met hun medailles op

het Walo podium. Onze huisfotograaf maakte hiervan mooie foto's. Trouwens de ganse wedstrijd werd door hem vastgelegd. Alle foto's staan op de Walo website. Bedankt Marc voor je werk, elke keer weer! Bij de heren was de 1^{ste} ploeg van AA weer zeer sterk en ook nu gingen ze met de eerste prijs lopen. Bij de heren van Walo werd er hard gebikkeld voor de 8^{ste}/9^{de} plaats. Het was de ploeg van Jong Walo die de ploeg Waardig Walo met 2 seconden klopte. Dat deed hen veel deugd. De andere ploegen deden wat ze konden, iedereen was toch een beetje kapot na een toch wel vrij speciale wedstrijd.

Marc had niet veel tijd nodig om de uitslagen op te maken. En dan konden de vergelijkingen beginnen. Ik heb die tijd gelopen, jij die tijd, enz. De eindtijd van de ploeg is belangrijk, maar iedereen is toch met zijn eigen tijd bezig en gaat deze vaak naast die van de voorbije jaren leggen. Na de uitreiking van de medailles en de prijzen (lekker fruitsap) kon de opruim beginnen. Walo was die dag met 10 ploegen en dat leverde ons een mooie beker op als grootste ploeg. Bedankt iedereen om er die dag bij te zijn.



Tekst: Jean-Pierre
Foto's: Marc Van Hove

SPROKKELS

Onze jeugd stoomt zich klaar voor het nieuwe cross-seizoen.

Zaterdag 5 oktober, op de Ster, waren onze jongsten en hun coaches present voor een oefencross. Laten we hopen dat de "cross-microbe" gebeten heeft bij de twijfelaars en dat ze nu regelmatig een crossje meepikken.



Het St-Niklaas Loopcriterium een succes.

RTS, Reynaertcomité en WALO startten in 2023 met een nieuw initiatief: het Sint-Niklaas Loopcriterium. Het idee was toen niet nieuw, maar corona was destijds de spelbreker.

In '23 waren er een dertigtal atleten die de drie loopwedstrijden: Bokkenloop, Reynaartloop en Meilooop tot een goed einde wisten te brengen. In '24 waren er dat een 50-tal. Laten we hopen dat het Sint-Niklaas Loopcriterium een blijver wordt.



Guy Van Damme Kampioen van Vlaanderen.

Kampioen van België, kampioen van KAVVV, kampioen van WALO en nu ook kampioen van Vlaanderen bij de masters. Deze laatste parel aan zijn kroon, verwierf hij op 7 sept. te Mechelen. Hij liep er een 300m horden in 50.57.



Saskia & Veerle op zoek naar een grote trofeeënkast?

Er wordt gefluisterd dat men tenhuize Saskia & Veerle op zoek gaat naar een oplossing om alle trofeeën die de dames in hun carrière bijeenliepen en nog lopen een plaats te geven.

Zondag 6 oktober stonden beide aan de start van de Krekenrail te Moerbeke. Het was slechts 33km. En het was weer prijs. Ze kwamen, ze zagen en ze overwonnen. Plaats 1 en 2.

Vooraf de derde dame glunderde en was apentrots om met deze twee kampioenen op het podium te mogen.

Roland en Bart, zuchten wel eens, als de dames niet in de buurt zijn: "waar blijven we nu met al die bekers en medailles...". In een wanhopig moment durfde Bart (of was het Roland) zelfs het woord 'rommel' vallen. Foei!

't Is weer voorbij die mooie zomer Ballonloop.

*Je hebt er maandenlang naar uitgekeken
De kouwe winter wou maar eerst niet om
Traag en langzaam kropen de trainingen langs de weken
Maar eindelijk daar was 'ie toch de Ballonloop*

*'t Is weer voorbij die mooie Ballonloop
Die trainingen begonnen zowat in mei
Ah je dacht dat er geen einde aan kon komen
Maar voor je 't wist is heel die ballonloop alweer lang
voorbij.*

(vrij naar Gerard Cox)



Eerste Veldloop van het Seizoen: Een mooie start met grote opkomst

Zaterdag 5 oktober vond de eerste veldloop van het seizoen plaats, traditioneel georganiseerd door ACSS op de velden van de Baseball in Berendrecht. En wat een geweldige dag was het! Onder een stralend zonnetje verzamelden atleten van alle leeftijden en niveaus zich vol enthousiasme aan de startlijn, klaar voor een sportieve uitdaging en een heerlijke middag in de buitenlucht.

Het weer had niet beter gekund: de lucht was helderblauw en aangename temperaturen die het ideaal maakten om te lopen. Waar we soms bij veldlopen te maken krijgen met modderige paden en regenbuien, was het parcours dit keer overwegend droog met de nodige natuurlijke hindernissen. Zowel lopers als toeschouwers genoten zichtbaar van de warme najaarszon.

Wat vooral opviel, was de mooie opkomst. De eerste veldloop van het seizoen liet zien waar deze sport echt om draait: sportiviteit, doorzettingsvermogen, en vooral plezier.

Als de eerste cross een indicatie is voor wat ons dit seizoen te wachten staat, dan belooft het een fantastisch winterseizoen te worden. De toon is gezet voor de komende wedstrijden.

Kristof Van den Bussche (ACSS)

advertentie

meat
& more

BonAp
Buurt
slagers



HOUTSHOP.BE
VAN DER GUCHT

 **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



DE GROENEN
BOOMGAARD

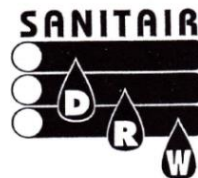
VERHOFSTEDE-ROMBAUT
STEFAN & ANNELIES
Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap

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

stefanverhofstede@hotmail.com
BTW BE 0894.058.502

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

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



BVBA **SANITAIR**
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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

VERDIENSTELIJKSTE WALO 2023-2024

De punten van al je wedstrijden worden opgeteld. Bij gelijkheid van punten wordt degene met de meeste wedstrijden hoger geklasseerd.

| | | | |
|----|-------------------------|----|-----|
| 1 | Claessens Jozef | 49 | 340 |
| 2 | Van Damme Guy | 38 | 334 |
| 3 | Herman D'hondt | 29 | 210 |
| 4 | Moenssens Marnix | 28 | 174 |
| | Van Geeteruyen Christof | 30 | 166 |
| 6 | Lesdanon Frédéric | 26 | 154 |
| 7 | Martens André | 16 | 116 |
| 8 | Verplancke Herman | 20 | 109 |
| 9 | Somers Steven | 21 | 107 |
| 10 | Dirk Brynaert | 15 | 104 |
| 11 | Dhollander Rik | 18 | 90 |
| 12 | Geleyn Romain | 17 | 89 |
| 13 | Verbeeck Maurits | 9 | 81 |
| 14 | Van Wolvelaer Luc | 12 | 70 |
| 15 | Van Damme Jannes | 8 | 63 |
| 16 | De Nocker Jari | 12 | 60 |
| | Verbraeken Jean-Pierre | 11 | 55 |
| 18 | Rottier Yannick | 10 | 53 |
| 18 | Van Havermaet Hans | 10 | 53 |
| 18 | Verbraeken Pieter | 10 | 53 |
| 21 | Ally Laurens | 10 | 52 |
| 22 | Luc Smet | 10 | 50 |
| 23 | Roelandt Patrick | 8 | 47 |
| 24 | Coppens Bart | 7 | 44 |
| 25 | Van Strydonck Pascal | 8 | 42 |
| 26 | Hebbinckuys Johan | 8 | 40 |
| 27 | Foubert Bert | 7 | 39 |
| 27 | Van Bogaert Bart | 7 | 39 |
| 29 | Van Daele Rudy | 6 | 38 |
| 30 | Bogaert Patrick | 7 | 35 |
| 30 | Senaeve Walter | 7 | 35 |
| 30 | Van Damme Danny | 7 | 35 |
| 33 | Vandermeulen Cisse | 6 | 33 |
| 34 | Heyndrickx Danny | 6 | 30 |
| 35 | Syvertsen Roland | 5 | 29 |
| 36 | Mortier Filip | 4 | 29 |
| 37 | Bosman Marc | 5 | 25 |

| | | | |
|----|----------------------|---|----|
| 37 | Roelant Bart | 5 | 25 |
| 39 | Vlaminck Patrick | 4 | 24 |
| 40 | Schelkens Chris | 4 | 21 |
| 41 | Adriaenssens Dirk | 4 | 20 |
| 41 | De Grave Jasper | 4 | 20 |
| 41 | Van Eynde Lieven | 4 | 20 |
| 41 | Van Geeteruyen Benny | 4 | 20 |
| 41 | Van Steelant Jan | 4 | 20 |
| 41 | Wuytack Frank | 4 | 20 |
| | De Grande Christophe | 3 | 19 |
| 47 | Christophe | 3 | 19 |
| 48 | De Wert Nico | 3 | 18 |
| 49 | Haentjens Cedric | 3 | 15 |
| 49 | Van Bunder Albert | 3 | 15 |
| 49 | Van Havere Bo | 3 | 15 |
| 49 | Vercauteren Kris | 2 | 10 |
| 52 | Smet Paul | 2 | 10 |
| 54 | Beck Stijn | 1 | 5 |
| 54 | Bracqué Marc | 1 | 5 |
| 54 | De Caluwe Guy | 1 | 5 |
| 54 | Mingeroet Luc | 1 | 5 |
| 54 | Smet Ulrich | 1 | 5 |
| 54 | Van De Vijver Peter | 1 | 5 |
| 54 | Van Goethem Filip | 1 | 5 |

| | | | |
|----|-----------------------|----|-----|
| 1 | Smet Sandrina | 38 | 258 |
| 2 | Verheyden Gina | 31 | 163 |
| 3 | Servotte Kristien | 30 | 160 |
| 4 | David Joke | 26 | 160 |
| 5 | Van Beek Rita | 18 | 91 |
| 6 | Van Hul Sonja | 14 | 74 |
| 7 | Vaerewijck Jinte | 12 | 65 |
| 8 | De Souter Kristel | 10 | 63 |
| 9 | Wuytack Sara | 8 | 60 |
| 10 | Senaeve Ingrid | 10 | 53 |
| 11 | Vercammen Saskia | 5 | 31 |
| 12 | Hofman Veerle | 4 | 23 |
| 13 | Merckx Katrien | 4 | 20 |
| 13 | Rottier Francine | 4 | 20 |
| 13 | Vandermeulen Chris | 4 | 20 |
| 16 | Gheeraert Lore | 3 | 20 |
| 17 | Vereecken Liesbeth | 3 | 16 |
| 18 | Clarysse Vicky | 3 | 15 |
| 18 | De Smet Ruth | 3 | 15 |
| 18 | Hofmans Marietta | 3 | 15 |
| 18 | Senaeve Carine | 3 | 15 |
| 18 | Wuytack Diewertje | 3 | 15 |
| | Van Vierberghe Carina | 2 | 10 |
| 23 | Verbraeken Nele | 2 | 10 |
| 23 | Vermeulen An | 2 | 10 |
| 23 | Vonck Martine | 2 | 10 |
| 27 | Ivanysco Iryna | 1 | 6 |
| 28 | Goedemé Marijke | 1 | 5 |
| 28 | Tack Valerie | 1 | 5 |
| 28 | Van Daele Els | 1 | 5 |
| 28 | Van Remoortere Els | 1 | 5 |
| 28 | Verhulst Jasmien | 1 | 5 |



WALO-KAMPIOEN 2023-2024

De punten van je 10 beste wedstrijden worden opgeteld. Bij gelijke punten wordt degene met het minst aantal wedstrijden hoger geklasseerd

| | | | |
|----|-------------------------|----|-----|
| 1 | Van Damme Guy | 10 | 106 |
| 2 | Claessens Jozef | 10 | 90 |
| 3 | D'hondt Herman | 10 | 85 |
| 4 | Martens André | 10 | 82 |
| 5 | Verbeeck Maurits | 9 | 81 |
| 6 | Brynaert Dirk | 10 | 79 |
| 7 | Moenssens Marnix | 10 | 75 |
| 8 | Lesdanon Frédéric | 10 | 66 |
| 9 | Van Geeteruyen Christof | 10 | 65 |
| 10 | Van Damme Jannes | 8 | 63 |
| 11 | Van Wolvelaer Luc | 10 | 60 |
| 12 | Verplancke Herman | 10 | 59 |
| 13 | Rottier Yannick | 10 | 53 |
| 13 | Verbraeken Pieter | 10 | 53 |
| 13 | Van Havermaet Hans | 10 | 53 |
| 13 | Geleyn Romain | 10 | 53 |
| 17 | Ally Laurens | 10 | 52 |
| 17 | Somers Steven | 10 | 52 |
| 19 | De Nocker Jari | 10 | 50 |
| 19 | Smet Luc | 10 | 50 |
| 19 | Verbraeken Jean-Pierre | 10 | 50 |
| 19 | Dhollander Rik | 10 | 50 |
| 23 | Roelandt Patrick | 8 | 47 |
| 24 | Coppens Bart | 7 | 44 |
| 25 | Van Strydonck Pascal | 8 | 42 |
| 26 | Hebbinckuys Johan | 8 | 40 |
| 27 | Senaeve Walter | 8 | 40 |
| 27 | Foubert Bert | 7 | 39 |
| 29 | Van Bogaert Bart | 7 | 39 |
| 30 | Van Daele Rudy | 6 | 38 |
| 31 | Bogaert Patrick | 7 | 35 |
| 31 | Van Damme Danny | 7 | 35 |
| 33 | Vandermeulen Cisse | 6 | 33 |
| 34 | Heyndrickx Danny | 6 | 30 |

| | | | |
|----|----------------------|---|----|
| 35 | Mortier Filip | 4 | 29 |
| 36 | Syvertsen Roland | 5 | 29 |
| 37 | Van Gasse Joakim | 4 | 26 |
| 38 | Roelant Bart | 5 | 25 |
| 38 | Bosman Marc | 5 | 25 |
| 40 | Vlaminck Patrick | 4 | 24 |
| 41 | Schelkens Chris | 4 | 21 |
| 42 | De Grave Jasper | 4 | 20 |
| 42 | Van Steelant Jan | 4 | 20 |
| 42 | Adriaenssens Dirk | 4 | 20 |
| 42 | Van Eynde Lieven | 4 | 20 |
| 42 | Van Geeteruyen Benny | 4 | 20 |
| 42 | Wuytack Frank | 4 | 20 |
| 48 | Degrande Christophe | 3 | 19 |
| 49 | De Wert Nico | 3 | 18 |
| 49 | Moons Elias | 3 | 18 |
| 51 | Cedric Haentjens | 3 | 15 |
| 51 | Van Havere Bo | 3 | 15 |
| 51 | Van Bunder Albert | 3 | 15 |
| 54 | Vercauteren Kris | 2 | 10 |
| 54 | Smet Paul | 2 | 10 |
| 56 | De Grande Michel | 1 | 6 |
| 57 | Beck Stijn | 1 | 5 |
| 57 | Van De Vijver Peter | 1 | 5 |
| 57 | Smet Ulrich | 1 | 5 |
| 57 | Van Goethem Filip | 1 | 5 |
| 57 | De Caluwe Guy | 1 | 5 |
| 57 | Mingeroet Luc | 1 | 5 |
| 57 | Bracqué Marc | 1 | 5 |

| | | | |
|----|------------------------|----|----|
| 1 | Smet Sandrina | 10 | 83 |
| 2 | David Joke | 10 | 71 |
| 3 | De Souter Kristel | 10 | 63 |
| 4 | Wuytack Sara | 8 | 60 |
| 5 | Servotte Kristien | 10 | 60 |
| 6 | Verheyden Gina | 10 | 58 |
| 7 | Vaerewijck Jinte | 10 | 55 |
| 8 | Van Hul Sonja | 10 | 54 |
| 9 | Senaeve Ingrid | 10 | 53 |
| 10 | Van Beek Rita | 10 | 51 |
| 11 | Vercammen Saskia | 5 | 31 |
| 12 | Hofman Veerle | 4 | 23 |
| 13 | Gheeraert Lore | 3 | 20 |
| 14 | De Smet Ruth | 4 | 20 |
| 14 | Merckx Katrien | 4 | 20 |
| 14 | Rottier Francine | 4 | 20 |
| 14 | Vandermeulen Chris | 4 | 20 |
| 18 | Vereecken Liesbeth | 3 | 16 |
| 19 | Senaeve Carine | 3 | 15 |
| 19 | Clarysse Vicky | 3 | 15 |
| 19 | Wuytack Diewertje | 3 | 15 |
| 19 | Hofmans Marietta | 3 | 15 |
| 23 | Van Overtveldt Tina | 2 | 10 |
| 23 | Verbraeken Nele | 2 | 10 |
| 23 | Vermeulen An | 2 | 10 |
| 23 | Vonck Martine | 2 | 10 |
| 23 | Van Vlierberghe Carina | 2 | 10 |
| 28 | Ivanysco Iryna | 1 | 6 |
| 29 | Van Daele Els | 1 | 5 |
| 29 | Van Remoortere Eveline | 1 | 5 |
| 29 | Tack Valerie | 1 | 5 |
| 29 | Verhulst Jasmien | 1 | 5 |
| 29 | Goedemé Marijke | 1 | 5 |



Uitslagen

| Beverse 5 mijl, do 22/08/2024 | | | |
|-------------------------------|-------------------|---------|------|
| 1 mijl | Jozef Claessens | 8:21.5 | 5ptn |
| | Gina Verheyden | 8:21.6 | 5ptn |
| 5 mijl | Filip Mortier | 28:47.0 | |
| | Jozef Claessens | 42:31.8 | |
| | Kristel De Souter | 46:13.9 | |
| | Rik Dhollander | 52:55.4 | 5ptn |



©Patrick B.



| Bokkenloop RTS, Sinaai, za 24/08/24 | | | |
|-------------------------------------|----------------------|-----------|--|
| 2,5km | Mila Vincke | 11:45.8 | 5 ^e /10 2 ^e V |
| 5km | Patrick Roelandt | 21:20 | 15 ^e /67 5ptn |
| | Ingrid Senaeve | 23:55.7 | 21 ^e 2 ^e V 5ptn |
| | André Martens | 24:17.7 | 24 ^e 22 ^e M |
| | Chris Schelkens | 27:47.0 | 31 ^e 28 ^e M |
| | Romain Geleyn | 28:25.7 | 33 ^e 30 ^e M 5ptn |
| | Marita Hofmans | 29:22.6 | 36 ^e 4 ^e V |
| | Lieven Van Eynde | 31:30.6 | 45 ^e 36 ^e M |
| 7,5km | Filip Mortier | 28:16.0 | 3 ^e /29 |
| | Yannick Rottier | 31:29.9 | 7 ^e 5ptn |
| | Hans Van Havermaet | 34:11.3 | 9 ^e 5ptn |
| | Laurens Ally | 34:34.7 | 11 ^e 5ptn |
| | Joke David | 35:20.2 | 13 ^e 1 ^e V 5ptn |
| | Danny Van Damme | 38:59.1 | 18 ^e 17 ^e M 5ptn |
| | Melissa Van Eetvelt | 39:10.4 | 19 ^e 2 ^e V |
| | Joakim Van Gasse | 39:10.4 | 20 ^e 18 ^e M |
| 10km | Nico De Wert | 41:21.4 | 13 ^e /52 |
| | Cisse Vandermeulen | 41:47.2 | 15 ^e 5 ptn |
| | Christophe De Grande | 50:44.7 | 30 ^e 26 ^e M |
| | Rik Dhollander | 52:12.4 | 35 ^e 31 ^e M 5ptn |
| | Dirk Adriaenssens | 1:00:24.9 | 44 ^e 39 ^e M 5ptn |



©Miepol



©Marc van Hove

| Ballonloop, Sint-Niklaas, 8/09/2024 | | | |
|-------------------------------------|----------------------|-------|----------------------------------|
| 5km | Yannick Rottier | 18:34 | 21 ^e 5ptn |
| 1093 | Jakob Boes | 18:57 | 27 ^e |
| Aank. | Obe Vaerewyck | 19:14 | 30 ^e |
| | Lune Vaerewyck | 19:36 | 37 ^e 7 ^e V |
| | Laurens Ally | 19:40 | 39 ^e 5ptn |
| | Mias De Smet | 20:54 | 57 ^e |
| | Pauline De Beleyr | 21:10 | 69 ^e |
| | Ingrid Senaeve | 22:11 | 98 ^e 5ptn |
| | Sam Foubert | 23:02 | 125 ^e |
| | Bert Foubert | 23:02 | 126 ^e 5ptn |
| | An Vermeulen | 23:33 | 151 ^e 5ptn |
| | Mila Smits | 24:17 | 186 ^e |
| | Gina Verheyden | 27:45 | 381 ^e 5ptn |
| | Ruth De Smet | 27:56 | 394 ^e 5ptn |
| | Luc Mingeroot | 28:53 | 485 ^e 5ptn |
| | Nele Verbraeken | 29:10 | 509 ^e 5ptn |
| | Danny Heyndrickx | 30:06 | 584 ^e 5ptn |
| | Rita Van Beek | 31:57 | 749 ^e 5ptn |
| 10km | Filip Mortier | 34:29 | 21 ^e |
| 1242 | Nico De Wert | 36:20 | 44 ^e |
| Aank. | Marnix Moenssens | 38:48 | 94 ^e 5ptn |
| | Valerie Tack | 41:35 | 158 ^e |
| | Saskia Vercammen | 42:41 | 188 ^e 5ptn |
| | Veerle Hofman | 43:46 | 234 ^e 5ptn |
| | Sara Wuytack | 44:55 | 282 ^e 5ptn |
| | Roland Syvertsen | 45:00 | 291 ^e 5ptn |
| | Bart Roelant | 45:33 | 313 ^e 5ptn |
| | Luc Smet | 46:56 | 386 ^e 5ptn |
| | Ulrich Smet | 47:01 | 390 ^e 5ptn |
| | Pascal Van Strydonck | 47:38 | 412 ^e 5ptn |
| | Cathérine De Moor | 47:40 | 415 ^e |



Obe en Lune Vaerewyck ©Marc Van Hove

| Briqville Run, Steendorp, zon 15/09/2024 | | | |
|--|-------------------|-------|--|
| 5km | Dirk Brynaert | 22:01 | 5 ^e 5ptn |
| 113 | Joke David | 25:29 | 17 ^e - 4 ^e V 5ptn |
| aank | Siebe De Wolf | 25:57 | 22 ^e - 18 ^e M |
| 70 M | Jef Claessens | 28:29 | 30 ^e - 22 ^e M 5ptn |
| 43 V | Lieven Van Eynde | 34:59 | 67 ^e - 45 ^e M |
| | Kristien Servotte | 35:49 | 73 ^e - 26 ^e V 5ptn |
| | Rita Van Beek | 40:28 | 92 ^e - 38 ^e V |

| Grote Prijs Tom Van Hooste, Stekene, za 21/09/2024 | | | |
|--|---------------------|--------|----------------------|
| 5km | Joke David | 24'33" | 4 ^e 5ptn |
| 33 D | Melissa Van Eetvelt | 27'48" | 9 ^e |
| 56 H | Sandrina Smet | 29'53" | 13 ^e 5ptn |
| | Kristien Servotte | 30'21" | 14 ^e 5ptn |
| | Marietta Hofmans | 31'19" | 18 ^e |
| | Gina Verheyden | 33'57" | 23 ^e 5ptn |
| | Guy Van Damme | 22'20" | 10 ^e 5ptn |
| | Marnix Moenssens | 22'27" | 11 ^e 5ptn |
| | Chris Schelkens | 28'04" | 30 ^e |
| | Jef Claessens | 28'50" | 32 ^e 5ptn |
| | Romain Geleyn | 31'21" | 42 ^e 5ptn |
| 12km | Filip Mortier | 41'48" | 7 ^e |
| 48 H | Joakim Van Gasse | 54'54" | 22 ^e |

| Klingse Boscross, De Klinge, zo 6/10/2024 | | | |
|---|------------------|---------|----------------------|
| 5km | Lieven Van Eynde | 29:37.8 | 47 ^e 5ptn |
| 78dln | Romain Geleyn | 29:42.1 | 48 ^e 5ptn |
| 10km | Nico De Wert | 42:29.6 | 14 ^e 5ptn |
| 64dln | Luc Smet | 54:48.0 | 43 ^e 5ptn |

| Krekentrail, Moerbeke, zo 6/10/2024 | | | |
|-------------------------------------|------------------|---------|---------------------------------------|
| 33km | Saskia Vercammen | 2:53:13 | 18 ^e -1 ^e dame |
| 20D | Stijn Beck | 2:59:22 | 20 ^e -19 ^e heer |
| 49H | Veerle Hofman | 3:01:33 | 22 ^e -2 ^e dame |
| | Roland Syvertsen | 3:05:11 | 30 ^e -28 ^e heer |
| | Bart Roelant | 3:20:10 | 41 ^e -36 ^e heer |

| Sint-Baafskermisjogging, Moerzeke, zo 6/10/2024 | | | |
|---|--------------------|-------|-----------------|
| 5km | Dirk Brynaert | 18:23 | 5 ^e |
| 69dln | Hans Van Havermaet | 19:54 | 10 ^e |
| 10km | Danny Van Damme | 52:29 | 16 ^e |
| 25dln | | | |



Sint-Baafskermisjogging

De laatste piste-records van 2024.

De eerste punten van het nog prille seizoen 2024-2025

Rechtzetting.

In het vorig clubblad is een recordverbetering vergeten én een recordverbetering foutief. Hier volgt een rechtzetting:

| Record- en besttijdverbeteringen | | | | |
|----------------------------------|----------------|---------------|------------|-------------------|
| Sint-Niklaas 4/08/2024 | Guy Van Damme | 2000m steeple | 7:44.67 | MasH60+ WR |
| Deurne 27/07/2024 | Gina Verheyden | 10 000m | 1:02:20.56 | MasD55+ WR |

Op de laatste twee kampioensdagen moesten er nog enkele WALO-records sneuvelen. Ook enkele besttijden en of prestaties werden verbeterd. Alle pisterecords van WALO kunnen gemakkelijk geraadpleegd worden op onze website.

| Record- en besttijdenverbeteringen | | | | |
|------------------------------------|-------------------|-------|----------|-------------------|
| Burcht 24/08/2024 | Guy Van Damme | 200m | 28.78 | MasH60+ WR |
| | Gina Verheyden | 5000m | 30:20.92 | MasD55+ W2 |
| | Herman Verplancke | kogel | 7m35 | MasH60+ W3 |
| | Mias De Smet | 200m | 30.13 | PupJ WR |
| | Mila Smits | Ver | 3m76 | PupM W2 |
| Stabroek 07/09/2024 | Lennert Boeykens | Hoog | 1m30 | PupJ WR-e |
| | André Martens | 2000m | 8:56.84 | MasH70+ W3 |
| | | Speer | 22m43 | MasH70+ W2 |

PUNTENTABEL

| punten 2024-2025 | aantal wedstrijden | totaal punten |
|---------------------|--------------------|---------------|
| Senioren Heren | | |
| De Wert Nico | 1 | 5 |
| Masters Heren 40+ | | |
| Somers Steven | 1 | 5 |
| Masters Heren 50+ | | |
| Brynaert Dirk | 1 | 9 |
| Lesdanon Frédéric | 2 | 12 |
| Smet Luc | 1 | 5 |
| Masters Heren 60+ | | |
| D'hondt Herman | 2 | 18 |
| Van Damme Guy | 2 | 16 |



| | | |
|-------------------|----------|-----------|
| Van Eynde Lieven | 2 | 10 |
| Verplancke Herman | 2 | 10 |
| Masters Heren 70+ | | |
| Claessens Jozef | 2 | 16 |
| Geleyn Romain | 1 | 5 |
| Martens André | 2 | 18 |
| Junioren Dames | | |
| Senioren Dames | | |
| David Joke | 2 | 13 |
| Masters Dames 35+ | | |
| Masters Dames 45+ | | |
| Vermeulen An | 1 | 6 |
| Masters Dames 55+ | | |
| De Souter Kristel | 1 | 7 |
| Smet Sandrina | 2 | 15 |
| Masters Dames 65+ | | |
| Van Beek Rita | 1 | 5 |

©ACSS 5/10/24

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
f Van de Velde Dirk bv

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



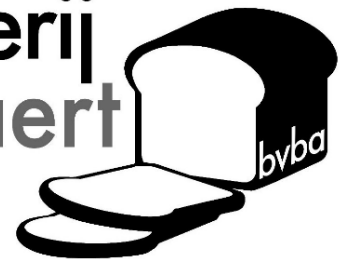
BESTE VAN DE TEST TEST AANKOOP
09/2022 Beste bank

Frank Mertens Bv
VIJFSTRATEN 15/7
9100 SINT-NIKLAAS
tel 03 766 85 99
vijfstraten@argenta.be
ON 0894 992 373 RPR OOST-VLAANDEREN

Zo simpel kan het zijn.



Bakkerij Valaert



Broodautomaat 24/24u

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

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



K.S.A.H.

Koninklijk
Sportverbond
Antwerpen
Handel



Aangesloten bij Fros Multisport Vlaanderen

ATLETIEK

UITNODIGING

KBC Runners -CROSS

21 december 2024

Gemeentelijke atletiekpiste " De Wallen "

Heirbaan 2070 Burcht

alle categorieën starten samen om 15u.

JEUGD start om 14.30u

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

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

Inschrijving kan ter plaatse vanaf 13:30u.

Meer informatie bij Jozef Claessens : 0492-464-914

Voor elke deelnemer is een natura prijs voorzien en WALO leden krijgen 5 punten !

Kleedkamers : Gemeentelijke atletiekpiste " De Wallen"

!! SUCCES gewenst aan alle DEELNEMERS !!

Ook supporters zijn steeds van harte welkom !

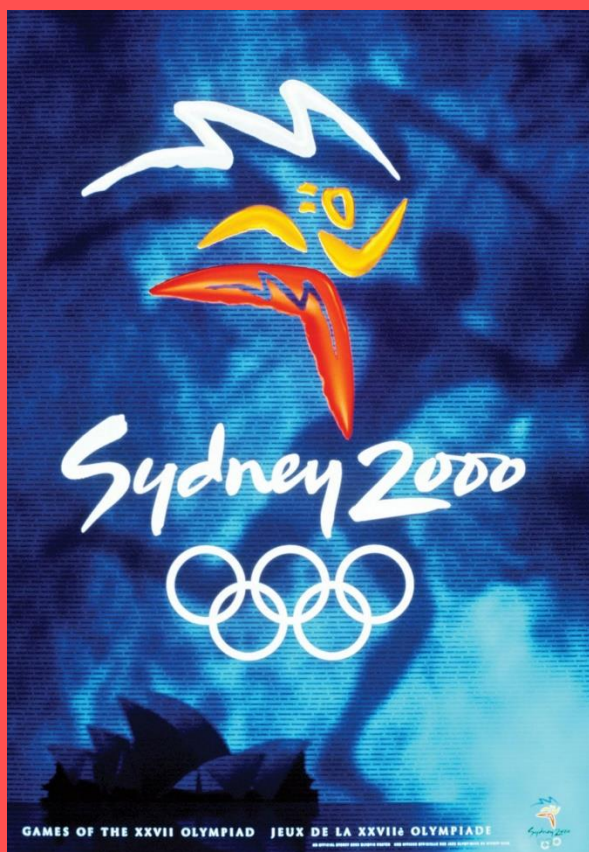
Wedstrijdreglement:

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

Onze sponsors:



Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen.



Na Melbourne in 1956 was Sydney aan de beurt om als tweede Australische stad om de Olympische Spelen te organiseren.

Er waren meer dan 10000 atleten aanwezig die de strijd aangingen in 28 verschillende sporten en met in totaal 300 wedstrijdonderdelen!

Alle voormalige Australische medaillewinnaars waren op de openingsplechtigheid uitgenodigd, behalve de atleet **Peter Norman**, die in Mexico zilver won op de 200m. Reden hiervoor was dat hij in 1968 samen met de Amerikanen **John Carlos** en **Tommie Smith** op het podium op zijn manier tegen de rassendiscriminatie in de Verenigde Staten geprotesteerd had. Terwijl de Amerikanen tijdens de Amerikaanse hymne hun zwart gehandschoende vuist balden, droeg Norman een badge met het opschrift 'Olympic Project for Human Rights'. Toen hij in 2006 overleed aan een hartaanval, kwamen Carlos en Smith naar zijn begrafenis in Australië en hielpen ze zijn kist dragen...

Deze openingsceremonie werd door 110.000 toeschouwers bijgewoond, terwijl 3,7 miljard kijkers aan hun Tv-scherm gekluisterd waren. Een heus spektakel overigens met paarden, vuur, fonteinen en watervallen. Lokale atlete Cathy Freeman stond in het middelpunt van de belangstelling, op grote schermen werd haar training in slow motion getoond en plots kwam ze tussen al dat water en vuur zelf te voorschijn om de fakkel aan te steken. Een rits artiesten zorgde voor de nodige animatie, waaronder Kylie

Minogue die haar hit 'On a night like this' zong, maar ook de ABBA topper 'Dancing Queen'.

Hoogtepunten

Steven Redgrave lukte de stunt om als eerste roeier vijf keer opeenvolgend goud te winnen. Zoals gebruikelijk in Engeland kreeg hij hiervoor de titel van 'Sir'.

In het voetbal was er een historische overwinning van Kameroen dat in de finale 2-2 gelijk speelde tegen Spanje, maar nadien met 5-3 won bij de strafschoppen. Dat leverde de hele ploeg lucratieve contracten op bij verschillende Europese topclubs.

Voor het eerst professioneel baseball op de Spelen.

De 22-jarige Nils Schumann was de eerste Duitser die de 800m won. Met een scherpe 1.45.14 versloeg hij de in Kenia geboren Deen Wilson Kipketer die als wereldrecordhouder torenhoog favoriet was.

De Australische Cathy Freeman won de 400m in 49.11 en zorgde daarmee voor een dubbel unicum, ze was de eerste winnares die ook de Olympische vlam mocht ontsteken, bovendien was ze de eerste Aboriginal met goud. Tijdens de ereronde zwaaide ze met zowel de Australische vlag als met die van haar volk. Drie jaar later trok ze zich terug, omdat ze er nooit meer in slaagde om haar prestatie te herhalen.



Cathy Freeman wint de 400m in een cat-suit.

De Tsjech Jan Železný won het speerwerpen voor de derde opeenvolgende keer.

Marion Jones won als eerste atlete vijf medailles tijdens dezelfde spelen. Ze haalde goud in de 100, de 200, de 4 x 100m en de 4 x 400m, en brons in het verspringen.

In 2007 bekende ze echter dat ze aan de verboden snoepjes had gezeten en moest ze al haar medailles inleveren.

Ian Thorpe was de revelatie in de zwem-competitie. De Australiër won in eigen land goud op de 400m, 4 x 100m en 4 x 200m vrije slag en haalde zilver op de 200m vrije slag en de 4 x 100m wisselslag. Vier jaar later in Athene voegde hij daar twee keer goud, een

keer zilver en een keer brons aan toe. Bovendien verbeterde hij dertien keer een wereldrecord.

De Nederlandse zwemster Inge de Bruijn won goud op 100m vlinderslag, de 50 en 100m vrije slag. Met de estafetteploeg haalde ze zilver op de 4 x 100m vrije slag.

De Nederlandse Leontien Zijlaard van Moorsel was de blikvanger in het wielrennen met winst in de wegwedstrijd, de tijdrit en de 3km achtervolging, met ook nog eens zilver in de puntenkoers.

Oeps, kleine vergissing

Opschudding in de all-roundfinale bij de vrouwen, toen de ene na de andere turnster viel bij de sprong over het paard. Enkelen van hen waren zelfs ernstig gekwetst, maar niemand zocht naar de oorzaak daarvan. Tenslotte werd half de tweede ronde vastgesteld dat het paard vijf centimeter te laag stond, voldoende om perfect uitgevoerde sprongen te laten mislukken. Het hele gedoe leidde tot de uitschakeling van de Russische topfavoriete Svetlana Khorkina.

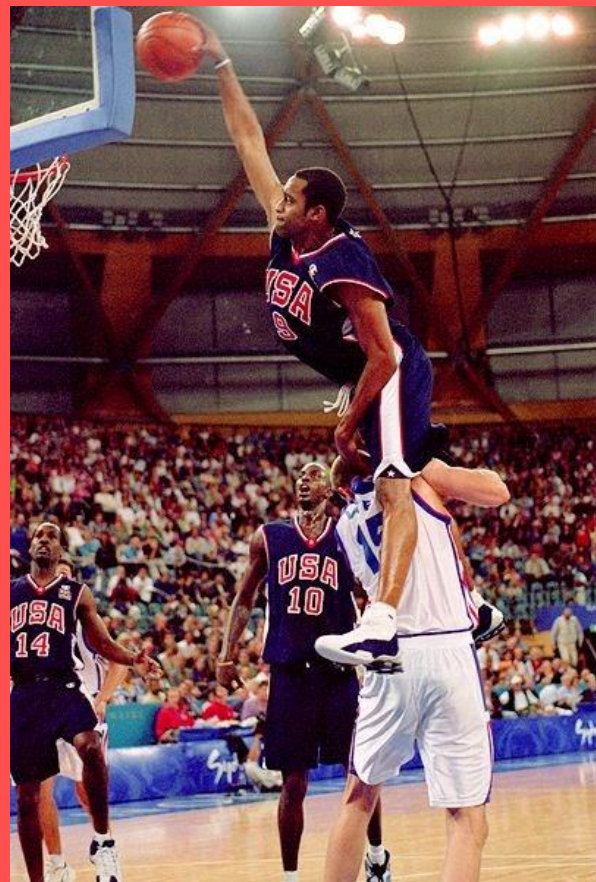
Zelfs naakt te zwaar

De Britse judoka Debbie Allan moest absoluut aan gewicht verliezen wilde ze meedoen aan de categorie tot 52kg waarvoor ze was ingeschreven. Ze knipte zich de haren af, ging drie uur in de sauna zitten en stond daarna zelfs in haar nakie op de weegschaal in het zicht van heel wat kijklustigen. De weegschaal duidde nog steeds 50 gram teveel aan, waardoor Allan de Spelen mocht vergeten. Toppunt was dat ze dat jaar ook in de categorie tot 57 kg ongeslagen was, maar het Britse Olympische Comité had voor die categorie iemand anders geselecteerd.

Le dunk de la mort

Tijdens de basketwedstrijd tussen de Verenigde Staten en Frankrijk lukte Vince Carter één van de meest sensationele korven aller tijden. Nadat hij de bal van een Fransman had afgesnoept snelde de 1m98 grote Amerikaan richting Franse korf, maar vond daar de 2m18 lange Frédéric Weis op zijn weg.

Carter sprong hoog op, spreidde zijn benen, schuurde het hoofd van de Fransman en dunkte de bal in de korf. De Franse pers omschreef de actie als 'le dunk de la mort' of 'de dunk van de dood'.



Grote hulp

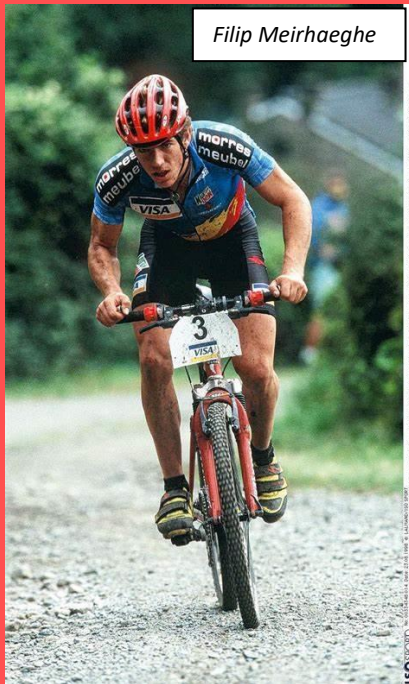
Om hun voorbereiding op de Olympische Spelen te financieren, ging de Australische vrouwelijke voetbalploeg 'The Matildas' uit de kleren voor een kalender.

advertentie



De Belgen in Sydney.

Geen enkele Belgische atleet of atlete slaagde erin een gouden medaille te behalen. In de mountainbike wedstrijd wist Filip Meirhaeghe knap zilver te behalen.



Filip Meirhaeghe

Datzelfde eremetaal was weggelegd voor Etienne De Wilde en Matthew Gilmore in de ploegkoers op de wielervedstrijd.



Etienne De Wilde en Matthew Gilmore

Ann Simons in de categorie -48kg wist brons te behalen in het judo. Gella Vandecaveye deed hetzelfde in de categorie 57kg – 63kg en dat ondanks een zware knieblessure.

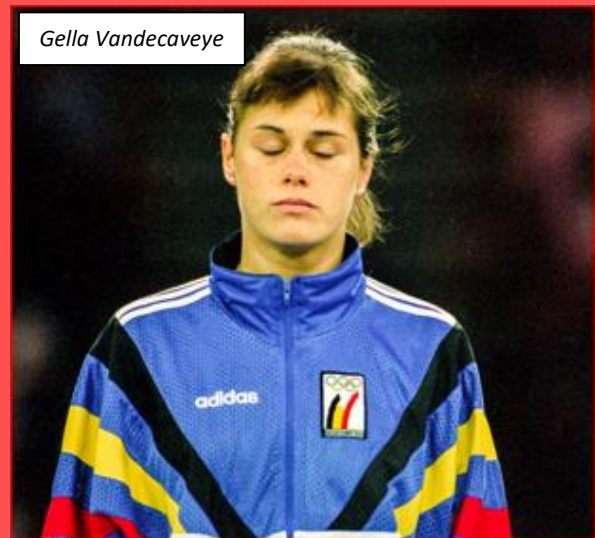
Het duo Dominique Van Roost (Monami) en Els Callens wist eveneens brons te behalen in het dubbelspel bij het tennis.

In de atletiek kon enkel Veerle De Jaeghere de halve finale halen op de 1500m; alle overige atleten werden uitgeschakeld in de series.

Ludo Philippaerts behaalde een ondankbare 4^{de} plaats in de jumping.



Ann Simons



Gella Vandecaveye



Els Callens en Dominique Van Roost



Veerle De Jaeghere op ons clubfeest van 2016 geïnterviewd door Jean-Pierre

André Martens



Op 14 september 0:00 uur lokale tijd was het weer tijd voor ons tweede “grote” doel van 2024.

Nadat we in december 2022 ons waagden aan de 80 km van de Bello Gallico, was de 84 km van “the Great Escape” dus het logische gevolg en voor ons een tweeluik dat we zeker op ons palmares wilden. In tegenstelling tot de Bello Gallico heeft deze Great Escape ook nog een pak hoogtemeters extra.

Na de Trail Monts de Flandres van begin dit jaar, waar Saskia tweede werd en ikzelf vijfde, hebben we toch een beetje rust ingelast. Voor mezelf was dat fysiek ook nodig want het rechterbeen protesteerde een aantal weken stevig, waardoor ik me moest beperken tot wat aangepaster getrippel en bij de zondagse lopen met het kwartet was het toch wel een stevig afzien en doorbijten. Een geluk bij een ongeluk werd de Brabantse Wal marathon begin juni afgelast door de zware regenval. Dat ging anders niet goed gekomen zijn. Maar tegen eind juni begon het allemaal toch wel weer wat vlotter te lopen.

Als start van de voorbereiding voor The Great Escape hadden we de trail de Semois 36 km ingepland. Een “kortere” trailloop om alles weer even in gang te zetten. Het was voor mezelf stevig afzien, met de beperkte voorbereiding in de benen, maar het was een heel leuke ervaring en zeker één om nog eens mee te pikken. Wat wel duidelijk was, was dat we nog serieus wat werk voor de boeg hadden om ‘the Great Escape’ tot een goed einde te kunnen brengen. Juli en augustus waren dan ook stevige trainingsmaanden. Er werden veel kilometers gelopen en waar mogelijk probeerden we wat hoogtemeters te sprokkelen. We liepen tussendoor nog de 50km Boslandtrail, alweer een aanrader. De benen waren die dag bij ons beiden

The Great Escape

Escape from the Ardennes....! 160km of 80km doorheen het mooiste dat de Ardennen te bieden hebben. Trek je stoute schoenen aan, stap uit de dagelijkse sleur, en begin te dromen van wijdse open vlaktes en de mooiste landschappen.

Je zal 160km aan trails ontdekken, aan beide zijden van de Belgisch-Luxemburgse grens, in het hart van de Ardennen. Onderweg tal van kleine ontdekkingen – een historisch kruis, oude muren, kleine beekjes en rivieren – en grootse uitzichten. Feërieke mist, een vluchtige glimp van een hert, de geur van versgemaaide velden, je zal overdonderd worden met indrukken die je ‘Great Escape’ tot een memorabele ervaring zullen maken.

niet zo super maar als training was het zeker geslaagd. De Ballonloop was het laatste tempowerkje voor het grote werk. We konden hier allebei nog wat vertrouwen tanken. Zaterdagmorgen nog de wekelijkse boodschappen doen en dan alles pakken voor een nachtje lopen.

- Tas 1 voor bij de start: setje kleren voor een waarschijnlijk koude nacht, trailschoenen, handschoenen, regenvestje, trailstokken, eten en drinken, garmin, telefoon, hoofd- en bostlampje, reddingsdeken, winegums, sportbril ... check

-Tas 2 voor op het CP punt 54km: extra set kleren, warme t-shirt want het gaat goed weer worden, extra sokken, extra sportdrank, extra eten, winegums

-Tas 3: een derde set kleren. Vooral dan warme droge kleren om na het lopen niet af te koelen.

Kort na de middag pikken we de vriendjes op en rijden we vol verwachting naar La-Roche-en-Ardenne. Inchecken en alles alvast een laatste keer controleren en ons dan helemaal klaar maken om naar het startpunt te gaan. Daar krijgen we ons nummer, wordt er een GPS tracker aan het trailvestje bevestigd en eten we onze portie pasta. Om 10u30 vertrekt daar de bus aan het vertrekpunt in Luxemburg, Clearvaux. Bedoeling was om daar gewoon op ons gemakje te wachten tot het vertrek van de bus, maar de hele bedoening is daar gewoon buiten en het begint al aardig fris te worden, dus trekken we met onze mannen terug naar het hotel om daar in de kamer nog een beetje te rusten. Het lukt me heel goed om mijn ogen wat toe te doen en als om kwart voor 10 mijn klokje trilt ben ik helemaal klaar. Een paar minuten later staat mijne maat ook al aan de deur en zo vertrekken we voor een tweede maal naar het

verzamelpunt. Ondertussen is het nog afgekoeld en het beloofd een heel koude nacht te worden. We moeten toch nog een half uurtje wachten op de bus. Gelukkig kunnen we nog beslag leggen op een set dekens om ons wat te warmen. Het lijkt daar wel een indianenkamp met al die lopers gewikkeld in een deken en een hoofdlamp op het hoofd.

Eindelijk vertrekt dan de bus. Na een goed uurtje rijden komen we toe aan het echte vertrekpunt in Clearvaux. Het is nu echt koud geworden en we proberen ons zo goed mogelijk warm te houden. Na de briefing over welke pijltjes we moeten volgen mogen we dan op stap. Saskia en ik vertrekken redelijk behouden achteraan. De eerste kilometers lopen sowieso in colonne en het is uitkijken om niet te vallen. Saskia haalt al snel de trailstokken boven en tuimelt daarmee dan ook bijna op de grond. Zelf wacht ik tot de grootste drukte voorbij is. Ik ken mezelf en ik ben niet van de handigste. De kans dat ik een reeks medelopers wegmaai is reëel. Als we wat in rustiger vaarwater komen, haal ik ook mijn trailstokken boven en de rest van de trip zijn ze niet meer weg geweest.

Het is heel donker en koud. We moeten de pijltjes volgen van de escape-ardenne. Dit zijn witte bordjes met een blauw tekeningetje erop. Het is soms een hele opdracht om tegelijk op de weg te letten en de juiste weg te volgen. Gelukkig loopt er altijd wel ergens iemand in de buurt en Saskia heeft het parcours op de horloge staan zodat we, als we al eens missen, steeds redelijk snel weer op het juiste pad zijn. De kilometers bollen voorbij en Saskia en ik beslissen al snel, dat we, wat er ook gebeurt, samen blijven tot het licht wordt. Het is veel te gevaarlijk om alleen op pad te zijn. na 21 km ongeveer komen we aan de eerste bevoorrading. Die is ook buiten en we bibberen gewoon uit ons vel terwijl we proberen om een slokje te drinken en iets te eten. Niet te lang blijven staan dus en snel weer weg. Het lukt ons om een lekker tempo te vinden waar we beiden comfortabel in zijn. We wisselen elkaar een beetje af om de kop te nemen en lopen zo tot het tweede rustpunt op 38km. Deze is gelukkig wel binnen. Wat proberen eten, want de maag doet toch weer een beetje vervelend. Een lekker warme bouillon doet me helemaal opleven. Saskia neemt een droge sandwich en ik steek nog wat zoute chips in mijn mond. Een kort toiletbezoek en we kunnen alweer vertrekken. Binnen langs de voordeur, buiten langs de achterdeur, recht het veld in. Brrr, wat is het koud.

De kilometers gaan door op hetzelfde elan. Het blijft heel donker en koud en aan de oevers van het water is het steeds een beetje mistig. Maar het is verder wel droog en het parcours ligt redelijk goed, ondanks de regen van de voorbije dagen. En dan iets na 6 uur zien we plots de eerste tekenen van de opkomende zon. Een mooie roze gloed lacht ons toe. We zijn zo blij dat we nu echt wel naar het licht toe lopen. Als we rond 7 uur in CP2 toekomen op 54 km is het dan ook helemaal

licht. Hier nemen we iets langer rust. We eten een croque en wisselen van kleren. Het gaat mooi weer worden, dus we kiezen om een t-shirt aan te doen en daarover te vertrekken met een loopvestje. Dat kunnen we dan later uitdoen om de laatste kilometers in t-shirt te lopen. Ook in deze rustpost zijn de medewerkers super vriendelijk en zelf zorgen we al gauw voor wat ambiance. De sfeer en de moed zat er bij ons nog goed in. We zijn ook tevreden over het reeds afgelegde parcours. 7 uur over de eerste 54 km, die laatste 30 komen wel goed en met veel enthousiasme vertrekken we voor de volgende etappe. Het is nu maar 2 keer 15 km meer. Dat moet lukken.

Maar wat een kilometers zijn dit!!! De kilometers lopen langs de Ourthe over stenen, bomen, bergen, modder, Er is geen lopen meer aan. Het is 30 km klauteren en klimmen.

Maar we blijven er de moed in houden, met af en toe nog een grapje. Sommige stukken zijn we helemaal alleen, soms halen wij andere deelnemers in, of komen er andere deelnemers bij ons aansluiten. We lopen dan dikwijls een paar kilometer samen om dan toch weer elk op eigen ritme verder te trekken. Sommigen komen we zo meerdere keren tegen en dat maakt het dan wel plezierig. En ondanks het feit dat we over die laatste 30 km even lang gedaan hebben dan de eerste 54 km, is de tijd toch voorbij gevlogen.



De laatste kilometers is het echt op. Saskia kan niet meer naar beneden lopen, door de verzuurde benen, en ik krijg het moeilijk bergop. We besluiten om in stevige militaire pas gewoon door te gaan. Elk op toer nemen we de ander op sleeptouw. De eerste geeft de pas aan en de tweede moet gewoon volgen. Zo halen

we toch nog een beetje tempo (al is het wel wandeltempo). De laatste 3 km zouden volgens enkele medelopers terug heel beloopbaar zijn, maar helaas is dat voor ons geen optie meer. We houden er stevig de pas in maar lopen is het toch niet meer. En dan, plots zien we daar onze twee helden staan. Zo blij, want we zijn er bijna. Blijkt dat we nog zeker 3 km moeten doen. Dat is toch wel even een kleine domper op de feestvreugde. Maar we trekken onszelf terug op gang en focussen op het einde dat nu echt in zicht is.

Dan eindelijk komen we aan. Bart staat ons te filmen en we besluiten om de laatste 100 meter toch al lopende af te leggen. We worden met veel vuur aangemoedigd door de andere lopers en hun supporters. Wat een sfeer. De ontlading aan de finish was totaal.

Zo blij met die kanjer van een medaille rond onze nek en vooral heel blij dat we deze kunnen afvinken. Het zwaarste wat we tot nu toe hebben gedaan. En heel blij dat we dit samen hebben gedaan. Dat maakt het nog eens zo leuk. We hebben elkaar echt recht gehouden. Dank u Saskia om bij mij te blijven 😊 en ook dank aan onze mannen die alweer aan onze zijde stonden.

Het tweeluik Bello Gallico – The Great Escape is afgevinkt. Een trail die grotendeels door de nacht loopt zullen we denk ik niet meer plannen, maar er zijn gelukkig genoeg uitdagingen waarbij we overdag kunnen lopen. Ondertussen zijn we alweer op weg naar nieuwe avonturen. De Wase Ultra 63 km op 17 november gevolgd door Bastogne – Witz – Bastogne, een 70 km trail op 29 december. We weten alweer wat doen de komende maanden.



Veerle H.

advertentie

BOUWONDERNEMING



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

www.bouwondernemingbeck.be

Een estafetteploegje om de zomer af te sluiten

De zomervakantie was echt voorbij.

Maar gelukkig stonden er nog een paar waardige afsluiters op de kalenders.

Onze noorderburen zorgden voor de nodige gezelligheid.

(Chris Schelkens)

Alleen of in groep

De laatste zaterdag van augustus lijken de Vestingfeesten in Hulst na twee vorige edities een traditie te worden. Muziek, een zomercarnaval onze noorderburen kennen het ook. 😊

En uiteraard kan sport daar ook niet bij ontbreken.

Naast een wandeltocht voorzien de organisatoren ook een uitgebreid aanbod aan loopplezier.

Voor een mooi kader hoeft men in Hulst niet ver te zoeken. De Wallen zijn een ideaal decor voor een loopwedstrijd. Vanop een paar meter hoogte heb je een fraai zicht op de stad. En onder de bomen is het nog fris om er rondjes te lopen van 3.7 km. Dat kan zowel individueel als in groep. 7.5 en 15 km zijn de afstanden voor de individuele lopers.

In estafettevorm is enkel de 15 km in de aanbieding.

Je kunt dit naar keuze met 2, 3 of 4 atleten afleggen.

En dat al dan niet gemengd. Al deze keuzemogelijkheden maken het nog extra aantrekkelijk. En voor ongeëvenaarde ambiance zorgen onze Nederlandse burens altijd. 😊

Toch in groep

Marita Hofmans en Chris Schelkens kozen voor de estafetteversie. Ze liepen in een ploegje aangevuld met nog twee andere atleten.

Hun ploeg finishte 5^{de} op 9 gemengde teams.

Zoek je een leuke estafettewedstrijd?

Dan is deze zeker eentje om te overwegen.

Een ideale gelegenheid om aan teambuilding te doen en een gezellige namiddag te beleven!



advertentie

Wij besparen energie

 **MNtechnics**
Creative with energy

Zonnepanelen - Laadpalen

0477/75 39 62

www.mntecnicos.be

JEUGDVERSLAGEN

Sint- Niklaas WALO:

4 augustus 2024



Op deze zonnige dag zagen maar liefst 9 atleten op de piste van AC-Waasland verschijnen. Op het programma stond een 200m, 1000m en hoogspringen. Aan de start van de 200m zagen we alle 9 atleten verschijnen: bij de benjamins was dat Amelia, Mathieu en Siebe. Bij de pupillen was het dan weer Mila Smits, Obe en Thorre en bij de

miniemen zagen Thibault en Jakob aan de start, maar ook Liesl liet het beste van haar zien bij de cadetten. Siebe, Mathieu, Mila, Obe, Thibault, Jakob en Liesl waagden zich aan het hoogspringen en dat met hele mooi resultaten. Jakob, Thorre, Mila, Obe en Siebe hadden er nog niet genoeg van en deden ook de 1000m mee, maar door omstandigheden heeft Obe deze niet uitgelopen.



Geschreven door Jari De Nocker, Foto's: Marc van Hove

1^{ste} kampioenschap Beveren:

10 augustus 2024

Onder een stralend zonnetje mochten we 5 WALO'ers verwelkomen die de rode WALO kleuren gingen verdedigen: Thibault Tritsmans, Jakob, Mila Smits, Obe en Lennert. Ze zetten allemaal hun beste benen en armen voor, want ze mochten met heel wat medailles huiswaarts keren. Zo werden de miniemen Thibault en Jakob bij het kogelstoten nog voorafgegaan door een zekere Staf, maar bij het discuswerpen en de 400m verdeelden ze de gouden en zilveren medaille telkens onder

mekaar. Top jongens! Mila kaapte bij de pupillen meisjes zowel bij haar 60m sprint als bij het kogelstoten de gouden medaille weg. Knap gedaan Mila! Lennert en Obe konden bij de pupillen jongens ook elk een medaille veroveren: een bronzen exemplaar voor Lennert in het sterk bezette kogelstoten en zilver voor Obe bij de super spannende 60m sprint. Een dikke proficiat! We konden alweer erg trots zijn op onze WALO atleten!

Geschreven door Jasmien Verhulst

2^{de} kampioenschap Burcht :

24 augustus 2024

Dag 2 van de kampioenschappen ging door in Burcht en op het programma verspringen, 200m en 800m. 4 van de 8 die aan deze piste-meetings mogen deelnemen waren aanwezig. Mila Smits liet ons zien dat ze van alle markten thuis is en deed mee aan alle 3 de disciplines en zette daar prachtige prestaties neer, zo haalde ze 3



gouden medailles binnen. Mias heeft ook de 3 disciplines meegedaan maar kreeg te horen dat de prestatie van zijn verspringen niet gold omdat hij iets te laat was ingeschreven. Door deze

tegenslag liet Mias hem niet doen en veroverde dan maar de andere 2 gouden medailles. Lennert deed mee aan het verspringen en de 800m waar hij een zilveren plak kreeg voor de 800m en een bronzen voor het verspringen. Liesl deed enkel mee met de 200m waar ze net naast het podium greep.



Geschreven door Jari De Nocker, Foto's: Zwat

3^{de} kampioenschap Stabroek:

7 september 2024

Op de derde kampioensdagsdag waren er maar liefst 7 van de 8 aanwezig en zette elk stuk voor stuk hele mooie prestaties neer. Te beginnen met Mathieu hij deed mee met de 100m en hoogspringen, hij sprong zijn beste van het seizoen 1m10 en dat leverde hem de gouden medaille op de 100m behaalde hij zilver. Mila Smits haalde 2x zilver maar de 100m was spannend ze haalde het net niet van de eerste. Lennert wou zijn hoogspringrecord verbeteren maar dat is niet gelukt hij haalde wel de gouden medaille met een sprong van 1m30. Mias haalden dan weer goud op de 100m en een gedeelde 2^e plaats bij het hoogspringen. Jakob deed dan weer

mee met de 100m, hoogspringen en het speerwerpen maar haalde bij geen van deze het podium. Maar zijn prestaties waren wel niet min 15'23(100m), 1m15(hoog) en 15m(speer). Thibault deed ze ook alle drie mee maar deed het iets beter bij het hoogspringen hij behaalde daar brons. Tenslotte was Liesl ook van de partij en deed mee met het verspringen, 100m en het speerwerpen. Ze greep net naast de derde plaats bij het speerwerpen want anders ging ze met 3 bronze medailles naar huis. Proficiat aan alle vliegende schoenen die meededen aan deze kampioenschappen.

Geschreven door Jari De Nocker, Foto's: ACSS



Aflossing Walo: 28 september 2024



Voor de laatste wedstrijd van het zomerseizoen staan we traditioneel op de piste aan het Ster met de nodige spanning te wachten tot onze atleten te weten komen in welk groepje ze worden ingedeeld. Jari is er in geslaagd om 3 jeugdgroepjes samen te stellen en ook de kadetten vormen samen met Sandrina een ploegje. Dankjewel om dit weer voor elkaar te krijgen.

Na de nodige opwarming en nog wat laatste richtlijnen mag de jeugd plaatsnemen aan de start. Zo een aflossing is altijd een beetje chaos: waar moet ik gaan staan? wanneer moet ik klaar gaan staan? Moet ik doorlopen tot over de finish? Veel vragen maar uiteindelijk verloopt alles vlotjes. Er gaan 8 jeugdpliegjes van start en onze walo's doen het uitstekend.

Om de strijd nog spannender te maken is er een wisselbeker in omloop die pas na drie keer winnen definitief naar de desbetreffende club mag gaan. Zowel WALO als WAV willen deze beker in de wacht slepen. Er wordt dan ook fel om gestreden. **Mias, Siebe, Pauline, Lennert en Mila** hebben begrepen waar het om draait. Het lukt hen om steeds net voor de concurrentie te blijven

en ze komen dan ook als eerste over de streep. De beker mag voor een jaartje bij hen op de kast. Het staat nu 2-2, we weten wat ons volgend jaar te doen staat!

Maar ook **Thibault, Sam, Lux, Mathieu en Nell** strijden voor wat ze waard zijn. Ze komen knap als 5^{de} over de streep. De kleintjes laten zich ook niet kennen; **Lowie, Mia, Joppe, Samuel en Emile** laten zich niet uit het lood slaan en lopen elk dapper hun eigen 400 meter uit. Knap gedaan!

Na het podium volgt een groepsfoto, waar de beker met veel trots wordt getoond.

Nu is het aan de kadetten. De overgang van 400 meter vorig jaar naar nu een grote toer van 2.5 km rond het ster, zorgt voor wat stress. Gelukkig zet Sandrina hen goed op weg. **Marie, Hanne, Liesl en Mila** lopen elk een heel goed rondje waardoor ze beslag kunnen leggen op de 5^{de} plaats, net voor hun concurrenten: de kadetten van ACSS!

Dat heeft iedereen goed gedaan, laat het veldloopseizoen maar beginnen, ze zijn er klaar voor.

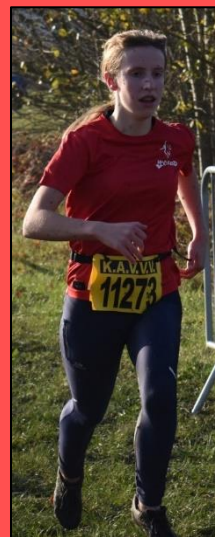
Foto's: Marc Van Hove



Vliegende schoen van de maand (mijn WALO verhaal)

Vliegende Schoen van de maand: WALO en ik (augustus 2024)

Ondertussen draai ik al heel wat jaartjes mee bij WALO, ik denk dat ik nu mijn 7de jaar zal ingaan. Ik vind lopen leuk maar liefst van al doe ik dat samen met mijn vrienden en met de trainers, zij steken er voldoende variatie in zodat het elke keer iets anders is. Soms trainen we hard, soms gaat het er wat speelser aan toe maar er is nooit druk en dat vind ik heel tof, iedereen kan meedoen op z'n eigen tempo. Het is een warme, sportieve, familiale club. Wedstrijden lopen vind ik tof, ik hou het meest van de veldlopen, het mag wat modderig zijn, al gaat mijn voorkeur naar bosgrond. Op wedstrijden worden we aangemoedigd van aan de start tot de eindmeet. Tijdens het zomerseizoen is het ook plezant om eens de proeven van de verschillende kampnummers zoals ver- en hoogspringen, speerwerpen, discus, ... Mijn eigen hoogtepunt was een 1ste plaats in het eindklassement van de criteriumcrossen in 2020. Er is een leuke sfeer in de groep, ik voel me er altijd thuis. Elk jaar gaan we samen op weekend, dat is echt super, we kijken er steeds naar uit, we doen dan samen allemaal leuke dingen, onze trainers steken dat heel goed in elkaar. Maar ook de andere activiteiten doorheen het jaar zijn altijd heel gezellig.



Groetjes van een enthousiast, actief en sportief lid Mila

Vliegende Schoen van de maand: WALO en ik (september 2024)



Vier jaar geleden begon ik bij de WALO te lopen. Ik kreeg al snel nieuwe vriendinnen waarmee ik nu elke week veel plezier heb. Ik leerde ook al snel de toffe trainers kennen die er elke week een leuke training van maken door ons altijd plezante oefeningen te laten proberen en op het einde tijd te maken voor een leuk spel. Omdat ik de zaterdag ook tekenschool volg en de zondag scouts, ben ik niet zo vaak bij de wedstrijden maar als ik kom zijn er altijd veel mensen van de WALO die supportereren voor mij, dat is echt super tof! Elk jaar wordt er ook een Waloweekend georganiseerd. Daar kijk ik altijd erg naar uit. We doen dan allerlei activiteiten zoals zwemmen, Walo's got talent of Walo universalis, een fotozoektocht, enzovoort... dat vind ik allemaal heel fijn!

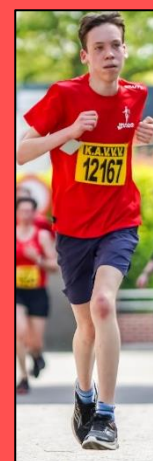
Naobi

Vliegende Schoen van de maand: WALO en ik (oktober 2024)

Ik zit al enkele jaren bij Walo en ben er terecht gekomen omdat ik een nieuwe hobby zocht, en ik vind lopen wel leuk. Mijn ouders hadden al over WALO gehoord en dachten "misschien moet je eens bij WALO proberen" en ... zo geschiedde. Vier jaar later ben ik nog altijd van de partij op de training, voornamelijk op woensdag (op zaterdag lukt het meestal niet, dan heb ik muziekschool).

Ik vind WALO goed omdat je nieuwe mensen leert kennen en je omgaat met leeftijdsgenoten. De trainingen in de zomer vind ik het leukst omdat er meer variatie in zit, ik denk dan bvb aan oefeningen op de trappen van de arena. De trainingen zorgen er voor dat je conditie op peil blijft en verbetert. En dan heb je nog de enthousiaste trainers die elke week paraat staan om ons training te geven!

Het Walo-weekend is er nog niet van gekomen, misschien volgend jaar ?



Arthur

Mededelingen jeugd:

- **Jeugdtrainers: we zijn dringend op zoek naar nieuwe jeugdtrainers.**
Zoals vele al zullen vernomen hebben zal trainster Vicky ons verlaten. Ze zal training blijven geven tot aan de kampioenviering.
- **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.
- **Kampioenviering:** Onze jaarlijkse kampioenviering zal dit jaar doorgaan op 30 november in de refter van de droomballon. De inschrijvingen lopen nog tot 20 november. Inschrijven kan bij trainer Jari

Jeugdklassement 2023 – 2024

Nu het piste seizoen afgelopen is en het klassement afgesloten. Zullen we voor de spanning wie kampioen is nog wat moeten wachten. Dit zal onthuld worden op de kampioenviering op 30 november. Maar wat ik wel kan meegeven is dat op de pistekampioenschappen heel wat medailles zijn verdiend, dit is een beloning voor het harde werk tijdens het voorbije cross en piste seizoen. Heel knap werk aan allen die mee gedaan hebben aan deze 3 dagen. Hieronder vind je een lijst van wie welke, en hoeveel medailles heeft behaald. Ook hoeveel er in totaal zijn opgehaald door onze vliegende schoenen.

| | goud | zilver | brons | totaal persoonlijk |
|---------------------------------|-------------|---------------|--------------|-------------------------------|
| Mathieu dag 1 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Mathieu dag 2 | 0 | 0 | 0 | |
| Mathieu dag 3 | 1 | 1 | 0 | |
| Mila Smits dag 1 | 2 | 0 | 0 | 7 |
| Mila Smits dag 2 | 3 | 0 | 0 | |
| Mila Smits dag 3 | 0 | 2 | 0 | |
| Obe dag 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| Obe dag 2 | 0 | 0 | 0 | |
| Obe dag 3 | 0 | 0 | 0 | |
| Lennert dag 1 | 0 | 0 | 1 | 4 |
| Lennert dag 2 | 0 | 1 | 1 | |
| Lennert dag 3 | 1 | 0 | 0 | |
| Mias dag 1 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Mias dag 2 | 2 | 0 | 0 | |
| Mias dag 3 | 1 | 1 | 0 | |
| Jakob dag 1 | 2 | 1 | 0 | 3 |
| Jakob dag 2 | 0 | 0 | 0 | |
| Jakob dag 3 | 0 | 0 | 0 | |
| Thibault dag 1 | 0 | 2 | 1 | 4 |
| Thibault dag 2 | 0 | 0 | 0 | |
| Thibault dag 3 | 0 | 0 | 1 | |
| Liesl dag 1 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Liesl dag 2 | 0 | 0 | 0 | |
| Liesl dag 3 | 0 | 0 | 2 | |
| totaal goud/zilver/brons | 12 | 9 | 6 | |
| totaal dag 1 | 10 | | | |
| totaal dag 2 | 7 | | | |
| totaal dag 3 | 10 | | | |
| totaal | 27 | | | |

advertentie

advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT



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



**BONNE
TARTE**

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

Vliegende schoen in de kijker: OSCAR ABEN

Hoe lang ben je al bij WALO?

Al bijna drie jaar

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

Dat we elkaar beter leren kennen

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Verspringen

Wie is je atletiekidool?

Alle trainers van WALO 😊

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

Zilver op de Ster

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

Naar de dierentuin

Wie is jouw favoriete muzikidool en waarom?

Stef Bos omdat hij mooie liedjes schrijft en zingt

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Een dagje naar het strand om zandkastelen te bouwen en daarna taart eten

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

Voetballen met papa in de tuin, bouwen met Kapla-blokken



Wie mag er de volgende



in de kijker zijn?

Matthieu

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@mybuilding.be
www.mybuilding.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

WALO In de kijker: Yannick Rottier

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

Mijn sportidool is Mathieu Van Der Poel of voor de insiders ook beter bekend als MVDP. De manier waarop deze man bijna spelenderwijs met zijn fiets rijdt, het allemaal zo simpel doet lijken. Van de weg tot de cyclocross, van de cross-country tot de gravel, overal rijdt deze man met overgave en passie rond, echt een genot om naar te kijken.

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

Mijn meeste bewondering gaat uit naar het collectief van de duursporten. Sporten waarbij de focus om aan de top te raken vooral te maken heeft met toewijding en de fysieke capaciteiten van een persoon.

Persoonlijk heb ik moeite met de paardensport waar er veel geld in omgaat en waar je jezelf soms vragen kan stellen tot op welke hoogte er altijd rekening wordt gehouden met het welzijn van het paard.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Ik ben vooral trots dat ik op een bepaald moment in mijn leven beslist heb dat ik moest beginnen met sporten. Misschien was dat wel onder lichte dwang, maar dat drukt de pret niet. 😊

De prestaties in de vorm van tijden, snelheden en afstanden zijn gewoon het gevolg van de liefde die toen ontstaan is.

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

Naast het lopen ben ik zoals velen misschien ook weten een fervent wielrenner. Het is een liefde die met de moederborst is meegegeven aangezien de hele familie Rottier fervente wielrenners zijn. Lang heb ik mij ertegen verzet, maar sinds corona mij er volledig aan overgegeven! 😊

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

Ik zou graag nog wel enkele grote sportieve evenementen op mijn lijstje zetten zoals een marathon in het lopen, en een grote bekende wielervedstrijd zoals een Marmotte of een Mallorca 312.

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

Het is misschien een zeer persoonlijke gebeurtenis, maar wel één met een grote impact. Toen ik in mei in het midden van de nacht opstond met het gevoel van een hartaanval te hebben, om daarna afgevoerd te worden naar het ziekenhuis flitste er toch zeer veel gedachten en gevoelens door mijn hoofd. Gelukkig bleek het achteraf niks ernstig, en was ik relatief snel terug de oude. Maar het doet een mens wel beseffen dat een leven snel kan veranderen, ook al ben je nog relatief jong.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Ik probeer zo veel als mogelijk mijn dagen in te plannen zoals een droomdag 😊. En dat houdt in rustig opstaan, ontbijten met het vrouwtje en daarna samen een leuke activiteit ondernemen. Als er wat kan gesport worden is dat goed, kan het niet is het ook goed. Maar vooral niet te veel tijdsdruk!

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

Elke date met een interessant persoon, liefst met hetzelfde soort humor als mijzelf, waar ik op het einde de rekening niet dien te betalen!

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

Dat het vooral draait om mensen een aangename dag te bieden. Los van of het nu sportief is of niet.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Er mag gerust wat instroom van jonge mensen zijn. Het liefst met dezelfde passie en engagement als de oude garde!

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

Ik hou het graag bij de jonge garde en nomineer dus Joke David!



KALENDER wedstrijden buiten het KAVVV-circuit

| | | | | |
|--|------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| zondag 20 oktober 2024 | Antwerp Marathon | Antwerpen | 10 km 21,1 Km 42,195 Km | 9u15 13u30 9u00 |
| vrijdag 1 november 2024 | Donkmeerloop | Berlare | 6 Km 10 Km 16 Km 21 Km | 11u45 12u30 12u30 14u30 |
| zondag 10 november 2024 | Les 4 Cîmes du Pays de Herve | Battice | 33 Km | 11u00 |
| zondag 10 november 2024 | Havenlandrun | Kallo | 8 Km 12 Km 21 Km | 09u00 |
| zaterdag 16 november 2024 | Jef Thuy Memorial | Heikant | 3 Km 5,4 Km 12,2 Km | 15u00 15u00 15u00 |
| zondag 17 november 2024 | De Wase Marathon | Sinaai | 10 Mi 21 Km 42,195 Km 63 km | 10u00 10u00 9u00 9u00 |
| zaterdag 23 november 2024 | Juul Van De Walleloop* | Kieldrecht | 4 Km 8Km 12 Km | 15u00 15u00 15u00 |
| zondag 24 november 2024 | 't is voor Niks | Geldrop (NL) | 6 Km tot 42,195 Km | 10u00 - 11u00 |
| zaterdag 30 november 2024 | Winterloop* | Beveren | 5 Km 10 Km 12 Km | 14u30 14u30 15u00 |
| zaterdag 14 december 2024 | Steense Rattenloop | Sint-Janssteen | 4 Km 8Km 12 Km | 15u00 15u00 15u00 |
| zaterdag 21 december 2024 | KBC-Runners cross* | Burcht | 3km 6km | 14u30 |

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.