

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
oktober - november 2023



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



42^e jaargang

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Beste Walo's, beste vrienden.

Sint-Niklaas, oktober 2023



Met deze eerder tropische temperaturen begin ik aan het voorwoord. Het is niet te vatten dat we al oktober zijn en dat het toch nog volop terrassenweer is. Over minder dan een maand staan de bloemen op het kerkhof. Later wordt er al aan de Sint en het einde van het jaar gedacht. Maar de gevoelens die we hier bij krijgen zijn nog nergens te bespeuren... Wat kan je daar aan doen? Pakken zoals het komt en om te sporten heeft dit zeker een voordeel. De warmere loopuitrusting blijft nog rustig in de kast. De zomerse spirit om er volop van de genieten zit nog goed.

We hebben met de jeugd en de volwassenen niet stil gezeten. Tijd om even terug te bliken, maar ook zeker vooruit te kijken naar de activiteiten die nog komen.

Waar beginnen: de Ballonloop. Wat een fijne, zonnige en gezellige dag was dat! 's Morgens werd er door enthousiaste waloleden met veel inzet gewerkt om de start- en aankomstplaats in orde te krijgen. De wedstrijden konden op veel deelnemers rekenen. Er werd gepuift en gezweet en het stadspark dat voor het eerst in het parcours was opgenomen viel in de smaak. Na de wedstrijden moest er door diezelfde waloleden wat gepuzzeld worden om alle nadars op de juist karren te krijgen. Maar ook dat kregen we voor elkaar. Hierbij nog eens een dikke merci aan iedereen. Op naar de 10^{de} editie in 2024.

Dan was er de aflossing van Walo. Dit is een klassieker bij de vriendenclubs. Ook hier konden we op veel deelnemers rekenen. En... Walo was de grootste club. Ons bestuurslid Patrick kon fier met een mooie beker naar huis gaan, gegeven aan de grootste groep. Er werd ook door onze fotograaf Marc een mooie groepsfoto genomen. Bedankt jeugd en volwassenen om massaal het beste van jezelf te geven. Na de wedstrijd kon iedereen zijn/haar gelopen tijd met elkaar vergelijken. Dit werd zeker gedaan, hier en daar met de nodige commentaar.

Op zondag 1 oktober trokken we dan met een eerder kleine, maar zeer fijne groep naar Eersel voor onze buitenlandse uitstap. De mooie natuurloop was een voltreffer. De wandelaars konden hier ook van genieten. Na de loop was het tijd voor een gezellig, zonnig terras. In de namiddag trokken we naar het stadje Valkenswaard in de buurt. Ook hier was het genieten !

De jeugd heeft ook een aangename BBQ gehad. Er was de enthousiaste deelname aan de aflossing en de snoepjesverkoop was een voltreffer. Doorgaan en nog veel succes met alles.

We zitten niet stil en op zaterdag 18 november is er ons walofeest. Dit op een totaal nieuwe locatie : The View op de Grote Markt in Sint-Niklaas. De kampioenen worden gevierd. De verdienstelijke leden krijgen de nodige aandacht. De walo van het jaar gaat met een prijs naar huis, enz... Inschrijven zou ik zeggen, het wordt een aangename, sfeervolle avond in een mooie zaal met een prachtig uitzicht op de "oude" Grote Markt.

De jeugdleden hebben op dezelfde dag hun jaarlijks kampioensfeest. Ik wens de jeugd en hun trainers een fantastische namiddag toe.

Ook nog dit: het wordt het moment om lidgeld te betalen. Dit is en blijft 55 euro voor een hernieuwing. Schrijf dit over op de walorekening, met de duidelijke vermelding "lidgeld". De centen van iedereen worden goed beheerd, goed besteed.

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:

www.walo.tk



Facebook:

WALO volwassenen

WALO jeugd

WALO-kledij (Bij Hans):

t-shirt: €15

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

wintertruien (lange mouw): €40 20

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

€40 20

Lidgelden WALO:

voor 2023 hernieuwing lidmaatschap: €55

derde gezinslid krijgt €15 korting

→nieuw lid betaalt €65,

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

kansenpas: €15 korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:

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

WALO redactie:

Bijdragen (ideale lengte 1 blz.), foto's, advertenties

sturen naar WALOredactie@hotmail.com

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Walo v.h. jaar – Walo feest	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
BBQ	p. 7
<i>Laurens Ally</i>	
De Bokkenloop als afsluiter ...	p. 9
<i>Herman Verplancke</i>	
Ballonloop 2023	p. 10
<i>Hans Van Havermaet</i>	
WOT 2023	p. 13
<i>Hans Van Havermaet</i>	
Aflossing van WALO	p. 14
<i>Ingrid Senaeve</i>	
Kempelandtrail	p. 15
<i>Herman Verplancke</i>	
Sprokkels	p. 16
<i>Herman Verplancke</i>	
Is het nu de 324 ^e ... marathonman: Rudy	p. 17
<i>Rudy Van Daele</i>	
Mijn eerste marathonervaring	p. 18
<i>Pascal Van Strydonck</i>	
WALO op de loop in Eindhoven	p. 19
<i>Chris Schelkens</i>	
Einde piste seizoen	p. 20
<i>Herman Verplancke</i>	
Uitslagen	p. 21
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntentabel	p. 23
<i>Herman Verplancke</i>	
Jeugdverslagen	p. 24
<i>Tina Van Overtveldt</i>	
<i>Jasmien Verhulst</i>	
Mededelingen jeugd & Jeugdklassement	p. 29
<i>Jeugdbestuur</i>	
Grasduinen in de geschiedenis van de OS	p. 30
<i>André Martens</i>	
Vliegende schoen in de kijker	p. 35
<i>Mila Smits</i>	
Walo in de kijker	p. 37
<i>André Martens</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 38
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 10/10/2023

Lidgelden 2023-2024

€55 voor hernieuwing.

Vanaf derde gezinslid €15 korting, zowel voor hernieuwing als nieuwe leden.

Nieuwe leden betalen €65 en krijgen een borstnummer, badge en WALO-T-shirt

Deze kunnen betaald worden vanaf september 2023.

Terugbetaling door mutualiteit. De meeste mutualiteiten betalen een deel van je inschrijvingsgeld terug. Bezorg, digitaal of op papier, je eigen ingevulde formulier (te krijgen bij je mutualiteit) aan Jean-Pierre, zodat hij dat kan ondertekenen.

Clubkledij

Rechtstreeks te bestellen bij Runners Lab via

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

Nu ook een link op de homepage van onze website www.walo.tk

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

Clubfeest op 18/11/2023

WALO van het Jaar 's morgens,

Walking dinner vanaf 19u00 in The View op de Grote Markt in Sint-Niklaas. (boven de Wima bowling).

Meer informatie verder in dit clubblad.

Walo organisaties 2024.

Zondag 7 januari 2024: Nieuwjaarscorrida te Nieuwkerken.

Zaterdag 10 februari 2024: Stercross

Vrijdag 22 maart 2024: Lentedrink en Algemene Vergadering Huize De Meerleer

Woensdag 1 mei 2024: Meilooop

Vrijdag 3 – zondag 5 mei 2024: Walo-Weekend

Zaterdag 14 september 2024: WALO-BBQ. Jeugd én volwassenen samen in de Droomballon.

Walo-Weekend 2024

Gaat door van vrijdag 3 mei tot zondag 5 mei 2024 in De Bosberg (Houthalen-Helchteren)

Alvast noteren in jullie agenda.

Fietsers kunnen al beginnen trainen indien nodig.

WALO VAN HET JAAR & WALO FEEST

zaterdag 18 NOVEMBER

WALO VAN HET JAAR: Start 9u30

Sporthal Molenberg, De Klinge

Parcours maximaal 6km, tussendoor staan we regelmatig stil voor de proefjes. Voor iedereen haalbaar.

Inschrijven via Ingrid S: ingrid.senaeve@hotmail.com

Nadien douches, koffiekoeken aangeboden door WALO, drank zelf te betalen.

WALO-punten te verdienen volgens de rangschikking in de uitslag.

WALO FEEST: Vanaf 19u00



The VIEW

Grote Markt 25, Sint-Niklaas

Boven WIMA-Bowling

Hét WALO-clubfeest!

Bereid je voor op een smaakvolle avond met heerlijke pasta's (ook vegetarisch) en een verleidelijk desserts buffet die je smaakpapillen zullen verwennen. Mis deze kans niet om te genieten van goed gezelschap, geweldige gerechten, geweldige sfeer en eindeloos plezier.

Programma:

19u – 20u: receptie met drankje en versnapering én speech van onze voorzitter.

20u – 22u: walking diner, avondmaal. Er zijn voldoende tafels en stoelen beschikbaar voor zij die comfortabel willen zitten.

23u: desserts buffet

De kampioenen, verdienstelijkste WALO's én de kersverse WOTY worden gepast gehuldigd.

En dit alles voor een basisprijsje van €69 all-in, d.w.z. inclusief dranken t.e.m. 00u !

Er zijn tevens mooie **kortingen voor WALO-leden**: 70 punten of meer: €50 korting, tussen 50-70 punten: €35 korting, minder dan 50 punten: €25 korting.

We zien jullie talrijke aanwezigheid graag tegemoet!

Inschrijven via mailtje naar Jean-Pierre en storting op rek-nr WALO-VZW (met vermelding WALO-feest)



B B Q



Op zondag 27 augustus vond de jaarlijkse BBQ van de WALO plaats op de Mispelhoef in Sint-Niklaas. Dit jaar was de locatie anders dan de voorgaande edities en ook het aanvangsuur was van 's avonds naar 's middags opgeschoven. Het weer was er gelukkig prima voor. Het zonnetje scheen over de feerieke locatie. Er was een mooie opkomst van een 65-tal leden en sympathisanten en iedereen genoot zichtbaar van het zomerse event.

De middag startte met een receptie (glaasje cava of fruitsap) gevolgd door een woordje van onze immer goed bespraakte voorzitter Jempi. Het bakken van de vleesjes ging onder leiding van bakker Franky. Hij was duidelijk niet aan zijn proefstuk toe want alles smaakte verrukkelijk. Familie Boeykens-Clarysse zorgden op een professionele wijze voor de bediening van de

nodige drankjes. Dikke merci, Franky en Vicky plus kinderen! Na en tijdens het smullen van de lekkere vleesjes of vegi's was er voor de kinderen een springkasteel in jungle thema. De aanwezige kids amuseerden zich rot en ook de wat groteren vonden het wel eens leuk om de aap uit te hangen op het springkasteel. De competitieve geest van sommigen werd helemaal wakker geschud met een spelletje kubb dat kon worden gespeeld. Het mooie grasveld op de Mispelhoef leende zich er schitterend toe.

Na de barbecue kwam er rond een uur of 5 een ijskraam van Foubert waar ook lekker van kon worden gesmuld. Iedereen genoot van zijn heerlijke ijsje of coupe, en dit was perfect om de dag mee af te sluiten of om plannen te smeden voor de volgende sportieve of extra sportieve bijeenkomst onder WALO leden.



Groetjes, Laurens
Foto's: Marc VH en Herman V

ING

ING Vrasene

Kerkstraat 36 - 9120 Vrasene
Tel: 03 750 29 60
Mail: vrasene@ing.be
Web: www.ing.be

Wij ontvangen u graag na afspraak:

Maandag	09:00 - 12:30	13:30 - 16:30
Dinsdag	09:00 - 12:30	13:30 - 16:30
Woensdag	09:00 - 12:30	13:30 - 16:30
Donderdag	09:00 - 12:30	13:30 - 18:00
Vrijdag	09:00 - 12:30	13:30 - 16:30



ONGHENA

— since 1973 —

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

Textiel

Carwrap

Ontwerp

Drukwerk

Publiciteit

Belettering

Kopie & Print



PRINTHINGS.be

Tersele Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 · 9100 NIEUWKERKEN · Tel. 03.766.20.09

Openingsuren:

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

Bloemensierkunst
Guylène

Openingsuren

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



Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel 03 766 10 68

guylene@skynet.be
www.bloemenguylene.be

FLEUROP



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

De Bokkenloop als sluitstuk van “Het Sint-Niklaas Loopcriterium”

Het Sint-Niklaas Loopcriterium werd georganiseerd door de 3 verenigingen uit Sint-Niklaas: het Reynaertcomité (Belsele), Running Team Sinaai (RTS) en WALO.

Het was Laurens Ally die als WALO-bestuurslid ferm aan de kar trok om het criterium op de juiste sporen te zetten. En het criterium viel serieus in de smaak. Een tweede editie, met (bescheiden) financiële steun van de stad Sint-Niklaas, staat al in de steigers.

Meiloop 1/05/23		Reynaertloop 18/06//23		Bokkenloop 19/08/23	
Afstanden	Aantal dln	Afstanden	Aantal dln	Afstanden	Aantal dln
Jeugd	49	4km	125	kids	34
5km	118	8km	34	2,5km	10
10km	79	12km	57	5km	61
				7,5km	14
				10km	64
Totaal	246	Totaal	216	Totaal	183



De Bokkenloop op 19 augustus trok heel wat WALO's aan. We telden er 24. Mila V (op 2,5km) en Hans VH (op 5km) haalden het podium: brons. Joke D (op 7,5km) en Veerle H (op 10km) wisten zelfs een gouden plak te behalen.

Het was een prachtige afsluiter van het criterium. Er werden zo'n 30 finishers die aan de 3 wedstrijden deelnamen gehuldigd en ze kregen een mooi gevulde goodiebag waarin elke vereniging een bijdrage deed.

Herman Verplancke

© G. Meersman





Na de zomervakantie staat naast de start van het schooljaar ook de Ballonloop geprogrammeerd. De negende editie belooft alweer een succes te worden.

Achter de schermen werd al een tijdje gewerkt aan de organisatie van deze succesvolle stadloop. Grote bezieler Patrick maakte de afspraken met de stad. Traditiegetrouw werden ook de vrijwilligers van WALO opgevorderd.

Het parcours werd gewijzigd. Voor de eerste keer zouden de atleten doorheen het Romain De Vidtpark geleid worden. Op deze manier werd het heikel keerpunt Grote Peperstraat – Parklaan vermeden.

Zondagochtend, 3 september 2023: in de ochtendnevel duiken meerdere warme luchtballonnen op in het luchtruim boven de ballonnenstad Sint-Niklaas. Ikzelf rij richting Ballonloop. Het belooft een zonnige dag te worden en hopelijk alweer een heus loopfeest.

Traditiegetrouw worden we ontvangen met boterkoeken en natuurlijk ook koffie. Na het gezellige gekeuvel, wordt het tijd om de handen uit de mouwen te steken. Het park was grotendeels ingericht, maar met extra bankjes ter hoogte van de sponsorentjes smukten we het geheel verder op. Een modderplek werd deskundig weggewerk met schors. Na deze ochtendgymnastiek, kon het echte werk beginnen. Op de Parklaan diende het hekwerk geplaatst te worden. Vier gemeenten leverden nadar aan en deze diende dus verdeeld te worden over het parcours. Veel handen verrichten licht werk, maar dat dit toch een uitdagende karwei is, hoeven we jullie niet wijs te maken.

In de ondergrondse parking werd eveneens hekwerk aangesleurd en met wat Kärcher-linten werd een gevaarlijke situatie gesignaleerd. Ook verder op het parcours, richting Stationsstraat moest de combinatie hekwerk-linten de enthousiaste menigte in goede banen leiden. Met de reeds opgedane ervaring, was deze klus natuurlijk een zacht gekookt eitje.

Op de Grote Markt werden we verrast door de ronkende motoren van oldtimers van de Classic Cars en GT Rally georganiseerd door de Lions Club Scaldiana Waasmunster. Een snelle blik op good old Proscche 911 en enkele Mercedesen en een zeldzame Ferrari bezorgden de autoliefhebbers nostalgische sentiment.

Ondertussen was de finish op de Parklaan reeds in orde gebracht. De medailles blonken en de flesjes water smachten naar dorstige monden.

Na al deze werkzaamheden werd het algauw middag en moest de innerlijke mens nog versterkt worden. Veel tijd was er niet meer over want de jeugdige atleten stonden reeds te popelen om hun benen te strekken. Een loopje rond de grootste markt van België stond al een tijdje op hun verlanglijstje. De grotere atleten stonden enthousiast aan de startstreep maar de allerkleinste stonden nog wat onwennig aan de grote startboog. Enkele werden bijgestaan door een ouder. Nadat het parcours door de politie werd vrijgegeven klonk het startschot. In warme omstandigheden trok deze kleurrijke bende zich op gang. In eerste instantie werd het tempo door enkel Walo-begeleiders gedrukt zodat onze atleetjes nog langer van deze unieke loop konden genieten. Na enige tijd moesten we ons verloren geven aan de geestdrift van de jeugd. Ter hoogte

van de Stationsstraat konden zij in gestrekte draf naar de finish stormen waar hen een mooie beloning wachtte. De tricolore medaille in de vorm van een ballon was een exclusief aandenken aan deze unieke loopervaring.

Ondertussen stonden de atleten van de 5 km klaar en met evenveel overgave haspelden ze het parcours af. De passage door het pak werd als positief ervaren. Bij aankomst verdeelde sleuwendirigent Rik de afgepeigerde atleten naar hun verdiende beloning.

De hoofdact drong zich op: de 10 km-loop. Bij tropische temperaturen werd er gestreden voor de overwinning maar er werd evenveel genoten van de gezellige sfeer. Ook de moedige WALO-atleten getuigden achteraf van de unieke sfeer op het parcours. De speaker Jempi keek vol bewondering naar de geleverde prestaties en waar nodig gaf hij de lopers een vocaal duwtje in de rug.

Nadat de rust terugkeerde op het parcours, begon voor Walo de zwaarste taak. Al het hekwerk dienen opgeruimd te worden. Het triëren van het hekwerk volgens gemeentelijke eigendom was geen sinecure. Maar naar gewoonte kweet Walo zich voortreffelijk van deze taak. Voldaan slenterden onze stoere werkkrachten naar het park. Daar werden ze verrast door een exclusief etentje in de kiosk. Met enkele pintjes werd de dorstige kelen geblust en werd ook de vermoeidheid weggespoeld. Er volgde nog een intiem moment met mister Eurovision (n.a.v. 3 overwinningen in het gelijknamige muzieksfestival) Johnny Logan en zijn klassieker 'hold me now'. Na alweer een spetterende editie van de Ballonlooploop bolde ik huiswaarts. De rust in het luchtruim was ook teruggekeerd. De laatste ballon had net voet aan grond gezet na een mooie vlucht door het Waasland en zo keerde de rust terug in de Wase hoofdstad.

Achteraf bleek dat de rust in het Hemelrijk niet bewaard bleef, maar da's naar 't schijnt zattemansklap...

Op naar de volgende editie.

Jacques Trappist.

Foto's: Marc VH, Luc M & Veerle H





WOT 2023

Ook in 2023 stonden meerdere WALO-On-Tours op het programma, 6 stuks om precies te zijn. Deze succesformule verleent extra loopplezier tijdens de ontdekkingsstocht van een mooie omgeving aangeboden door geëngageerde atleten.

31 mei. Herman D. beet alweer de kop van seizoen 2023 af met een loopje in **Bazel**. Dat het daar, in de polders na de uitvoering van het Sigmoplan, mooi lopen is, hoeven we jullie niet te vertellen. In het verleden hebben we hiervan meermaals geproefd en steeds opnieuw blijft het ons verrassen.

21 juni. Nieuw in het programma was **Dendermonde-stad**. Het is verrassend dat Chris in deze stedelijke omgeving nog groene parels uit zijn hoed kon toveren. Met een terrasje aan het station, werd deze avond gezellig afgesloten.

12 juli. Sint-Gillis-Waas neemt ook een prominente plaats in op onze kalender. De mega-gastvrije Francine bood ons een bosrijke omloop, maar vooral een smakelijke broodpudding aan. We zouden voor minder onze loopschoenen aantrekken!

26 juli. In Hamme leerden we nog een nieuwe deelgemeente kennen. **Kastel**, ooit het Glazen Dorp, genaamd baadde in natuurpracht en de rust werd tijdelijk verstoord door onze enthousiaste menigte. De opgewekte sfeer zinderde nog na in de lokale sporthal 't Broeksken, waar nonkel Jef zag dat het goed was.

16 augustus. In **Sinaai** ontving kleine Danny ons hartelijk en schotelde een schitterend parcours voor. We mochten er 50 atleten/wandelaars verwelkomen. De verbroedering met de burens van RTS werd gesmaakt.

30 augustus. Afsluiten deden we dan in onze bakermat **Nieuwkerken**. Hier was Bert de gastheer van dienst. De nieuwe wind liet andere stukjes van onze thuisbasis belichten en opnieuw mochten we er heel wat WALO's terugzien. De WOT-editie-2023 werd waardig afgesloten met een drankje aangeboden door WALO.

Dankjewel aan alle initiatiefnemers, we kijken al uit naar de editie van 2024.

Jacques Trappist.





Naar jaarlijkse gewoonte stond eind september onze eigen aflossing op het programma. De weergoden waren ons goedgezind, want zelfs het zonnetje was van de partij.

De uitdaging van de dag bestond uit een aflossingsrace waarbij groepen van 5 personen elk 2,5 kilometer rond de "grote plas" van de ster moesten afleggen. Alle deelnemers gaven het beste van zichzelf, sommigen waren zichtbaar tot het gaatje gegaan en anderen kwamen wat rustiger over de eindmeet. Laten we stellen dat iedereen zijn beste beentje heeft voorgezet!

Uiteindelijk eindigde de WALO damesploeg (Saskia, Veerle, Lore, Eva en Ingrid) op de tweede plaats, maar niet zonder een verhitte strijd te hebben gevoerd. Ze kwamen slechts 13 seconden tekort om de eerste plaats te veroveren. Ondanks de nipte nederlaag waren de dames trots op hun prestaties. Na afloop was het in de kantine gezellig verbreederen, en zelfs buiten op het terras was het nog aangenaam om een drankje te nuttigen.

Een hartelijke dank aan alle fantastische WALO's die deze editie wederom tot een bruisend succes hebben gemaakt!



*Tekst: Ingrid Senaevé
Foto's: Marc Van Hove*



Vroeger ging je lopen in een bos, vandaag doe je mee aan een trail.

Het WALO-bestuur steeds op zoek naar vernieuwing dacht het gevonden te hebben. Een heuse Kempenlandtrail in Nederland Eersel. Via enkele van onze clubleden kregen we fantastische verhalen te lezen over trailrunning. Simpel gesproken is 'trailrunning' lopen over paadjes: een vorm van lopen, maar in oneindig veel varianten wat betreft de route en de zwaarte ervan. De meeste trails zijn voor 90% 'off road', hetgeen betekent dat je op paden door de natuur loopt.



En inderdaad, we hebben de Kempen gezien in al zijn pracht, zoals Napoleon het ook ooit moet gezien hebben. Maar wat 'de zwaarte' betrof viel het erg goed mee. De enige hindernissen van betekenis waren de vele boomwortels op het pad, die toch enkele WALO's ten val brachten, gelukkig zonder erg. Of het moesten de mountainbikers zijn die in grote getale een

toertocht op hetzelfde terrein maakten. Wandelaars en lopers hebben genoten.

Van Hofnar en Willem II

Na een verfrissende douche in het vakantiepark "Ter Spegelt" en een lunch op het zonovergoten terras van 'De Keizer' trokken we naar Valkenswaard. Drie gidsen wachtten er ons op, om ons te vertellen over sigaren: Hofnar en Willem II, valkeniers en het lief, later vrouw, van "de Generaal" Rinus Michels, Nederlands bondscoach die Oranje naar de finale van het WK 74 bracht en het EK van '88 won.

Valkenswaard een toeristische topper? Ik zou denken van niet... maar wie van terrasjes houdt zal hier zeker zijn gading vinden. Het leek alsof heel Valkenswaard buiten gekomen was, de vele terrassen zaten goed vol.

Stoere kroeg "De Bel"

Bruine kroeg, stoere kroeg. Ruime zaal, goede kaart, lange tafels waar we met zijn allen konden 'toogpraten'. Vlotte service, en vooral lekker, en meer dan voldoende eten. Ook hier was genieten hoofdzak.

Voor herhaling vatbaar?

Iedereen die mee was zei tevreden te zijn... alleen er waren niet zoveel mensen mee: 32, waarvan 9 lopers. Is dat toeval of is de formule "buitenlandse reis" aan vernieuwing toe? Het bestuur legt graag zijn oor te luisteren.

Herman Verplancke



Sprokkels

- **WALO heeft voor het eerst een “Materiaalmeester”**

Podium, vlaggen, partytafels, enzovoort. Als club verzamel je wel wat noodzakelijk gerief. Alleen blijft de vraag waar blijf je ermee? Nu hebben we dé oplossing: een “materiaalmeester van WALO”. Het is Johan H en zijn vrouw Carine die een deel van hun garage bereidwillig ter beschikking stelt van WALO. We kunnen nu gerust zijn, ons materiaal is in goede handen. Dankjewel Carine en Johan.



- **Proficiat Sandrina en Jozef**

Sandrina en Jozef kroonden zich te Wilrijk op 9 september in snikhete omstandigheden tot kampioen stratenlopen van het KAVVV. Er was één afstand: 5km. Beide WALO's waren de sterkste in hun leeftijdscategorie. Proficiat. WALO is trots op zijn kampioenen.

- **Voorstel: benoemen we Veerle-Saskia-Bart en Roland tot ambassadeurs van WALO?**



Waar je ook komt langs Vlaamse, en in onze grenslanden, trailwegen, je komt er waarschijnlijk ons viertal tegen. Telkens in WALO-uitrusting en de dames heel vaak op het podium. Is het nu in Moerbeke, Temse, Eindhoven.... Mooi is dat.

Het sympathieke viertal in de roodwitte uitrusting is vast niet aan hun laatste proefstuk toe. We wensen hen nog veel succes toe en het is aardig meegenomen dat ze de naam van WALO in positieve zin verspreiden.

Is dat niet de taak van een ambassadeur? Dus bestuur waar wachten jullie nog op om de “geloofsbrieven” te overhandigen?

- **Walo jeugd organiseert voor de tweede maal een “interne oefencross” op de Ster.**

Ook de WALO-jeugd groeit stilletjes aan uit tot een paradepaardje binnen onze werking. Op zaterdagvoormiddag 7 oktober werd elke WALO uitgenodigd op hun oefencross. Ervaren WALO-volwassenen konden er zich vriendschappelijk meten met ouders van onze WALO-jeugd én met enkele WALO-jongeren. Mooi initiatief is dat!

- **Cathérine De Moor en Rudy Van Daele... moeten er nog marathons zijn?**



60 plussers hebben geen excuus meer. Zeg dus niet: “ik ben te oud om een marathon te lopen”.

Cathérine bewees andermaal te Eindhoven, 8 oktober, dat ze een kampioene is in haar leeftijdscategorie, ze kaapte er zilver weg op het BK in een tijd van 3u49.

Ook Rudy heeft er een diploma bij: De Schwarzwald-marathon. 3u44. We vermoeden dat er veel meer hoogtemeters te overwinnen waren dan op de IFF.

Is het nu de 324^e, 325^e of 326^e ?

Je staat er alleen maar versteld van: onze marathonman: Rudy

13/08/2023 Monschau

Ik vertrek voor de tiende keer in Monschau en word automatisch lid van de moma (Monschau marathon) 10 club. Ik moet even nog controleren of dat zo is! En ja, mijn eerste deelname van de Monschau marathon is in 2004 (3h29). De marathon start in deelgemeente Konzen. Je loopt eerst steil naar beneden richting Monschau, maar na 12km wordt de rekening gepresenteerd, met een apotheose op 34km waar je 3km continue moet klimmen.

Dat is niet de definitie van een droommarathon, want telkens loop ik mijn spieren kapot met het afdalen: "je moet niet tegenstribbelen, laat je vallen". Ik kan het niet en mag na tien deelnames zeggen: "ik zal het nooit kunnen"

In 2013 beginnen ze een tweede reeks te lanceren: de ultra van 56K (en in 2019 ook een 70km). De 56K start om 6 uur, en dan heb je gelijk een groot obstakel gezien: wil je alle noodzaken afvinken voor de start (kledij, toilet, voeding), dan moet je vroeg opstaan, en ik ben geen Pascal 😊. Het is koud (11°C) en donker bij de start maar heel dat dorp leeft mee met de wedstrijd die er al 44 keer wordt georganiseerd.

Eerst een lus van 14km waarbij we door venne gebied lopen. Bij droog weer is dit harde ondergrond waarbij je snel kan lopen. Door onze natte zomer is het echter drassig en glad. Ik kies niettemin voor een schoenmodel tussen wedstrijdschoen en trailschoen: ietwat gladdere onderzool maar zonder gewicht mee te sleuren. Achteraf gezien een goede keuze. Na de lus volgt dan de klassieke marathon met enkele afdalingen en stijgingen die je wandelend afhandelt. Hoe ik ook loop, na 30km zijn de quadriceps er aan, en wordt dalen pijnlijk. Die 950 hoogtemeters beproeven je spieren. Klimmen is niet pijnlijk maar dat vraagt veel vermogen, dat er niet meer is.

Ik loop nagenoeg dezelfde tijd als vorig jaar nl 5h15 maar kom wel relaxter binnen op een 15^e plaats. De achilles speelde parten na 35km. Eenmaal de schoen uit is, en de zwelling niet langer belemmerd wordt, is er quasi geen pijn achteraf. We leren bij! Volgend jaar terug de ultra. Zolang ik er goesting in blijf hebben zal ik die wel lopen. Stoppen is nu nog te vroeg.

Net zoals vorig jaar loop ik eerste plaats in de M60, met 45 minuten verschil tov de 2^e M60. Nu afwachten wie er bij komt in de M60 klasse volgend jaar. Ik loop dan de 11^e editie, als volwaardig Moma 10+ clublid. Die is overigens gratis. Bij de tiende deelname krijg je de volgende gratis, zo ook bij 20^{ste} of 30^{ste} deelname. Onwaarschijnlijk dat ik zo ver ga komen, maar uitsluiten mag je het ook niet 😊

26/08/23 Grijsloke

De eerste keer na covid loop ik Dwars door Grijsloke, een welbekende wedstrijd van vele Waaslanders die er jaren naar toe gingen vanwege het prijzengeld. Je startte toen met 300 mensen op de 10M-1/2 Marathon of 19K ,de lange afstand. Het zijn drie rondes waarvan

er weinig meters plat zijn. Er werd toen eerst de kleine of middellafstand gelopen om 14h30 en de "grote" wedstrijd om 15h30. Je wagen parkeren was altijd een probleem vanwege de toeloop. Vaak



was het, eind september , bijzonder warm. De combinatie van 95 positieve hoogtemeters PER ronde van 6,5km maakt het er niet gemakkelijker op. Ik keek tegen het event op want ik word ouder, en die ronde verandert niet. Parkeren was deze editie nauwelijks een probleem, want ik sta op 500m van de aankomst. Er zijn opnieuw 300 lopers, maar verdeeld over 3 rondes, en iedereen vertrekt om 15h30 voor 1, 2 of 3 rondes.

Weinig bekend volk. Filip Mortier liep hier veel, maar verkoos Hulst te lopen. Christoph De Grande kent het parcours ook van binnen naar buiten.

Zoals verwacht is het vertrek chaotisch met kinderen die zich vooraan plaatsen.

Het parcours is hetzelfde , eerst licht stijgend, licht dalend om de volle stijging te zien in de Pikkelsestraat. Even recup, om daarna lang te klimmen en lang te dalen. Vooral die daling is spectaculair : voldoende helling om niet te moeten remmen en voluit naar beneden te gaan. Ik loop er mijn snelste tijd in het afdalend gedeelte van de eerste ronde (3'40"/km met een piekje van 3'18"). Als je benieuwd bent naar je persoonlijk snelste km : wees er volgend jaar bij. Uiteraard moet je daar 1 à 2 dagen spierherstel voor over hebben , want de dagen erop voel ik mijn spieren!

Uiteindelijk nog 1 minuut sneller dan pre covid (2019) nl 1h22 en drie minuten trager dan 2017. Daar kan ik best mee leven. De tweede 60plusser eindigt 12

minuten achter me. Ik heb nog marge 😊 Rudy

Mijn eerste marathonervaring



Het was een lange en zware voorbereiding, nooit gedacht dat ik het zou volhouden, maar het was nodig. Ik heb een hele goede begeleiding gekregen van Jozef Claessens, waarbij ik ook terecht kon met vragen waar ik soms mee zat. Ook de ervaring van marathondeskundige Rudy Van Daele was van goudwaarde.

Op weg naar Diksmuide zei Rudy: *“het is bewolkt en niet te warm, de temperatuur zit mee, ideaal loopweer, Misschien kunnen we 4:55 lopen.”* Ah ja doen we.

Bij de start nog een babbeltje met de organisatoren, volk die Rudy natuurlijk kent.

Aan de start gingen we bij de vlag van 3u30 staan. Elke 5km drinken en mijn gels om de 7,5km. Uit de groep liepen er ons voorbij en ik dacht die staan wat te zwaar. Onmiddellijk zei Rudy: *“om en bij de 30km steken we die terug voorbij.”* Het ging goed tot en met de 25km, daarna begon ik wat

snelheid te minderen de groep van 3:30 haalden ons in. We hebben ze laten gaan en hebben het tempo laten zakken naar 11,08 km/h. Op km 30 kreeg ik een moeilijk moment Rudy zei: *“neem maar een gel.”* Ik zag ook al mensen wandelen in de verte. Op het moment dat ik het moeilijk had, kreeg ik het idee dat eventjes wandelen toch een verademing zou zijn, maar ik heb het dan toch niet gedaan omdat daarna opnieuw vertrekken veel te moeilijk is. Op km 35 ging het weer beter. Ik wist niet meer wanneer ik mijn laatste gel heb genomen. Het tempo was terug gezakt tot 11,05, wat nog goed was. Ik was van plan om op km 40 mijn tempo op te trekken, maar Rudy had een verrassing voor mij. Hij had niet gezegd dat de laatste 2 km vals plat omhoog zijn. Dat was een tegenvaller, daar ging mijn plan. Toen ik onder de Menenpoort liep, stond het haar op mijn armen recht. De eindmeet is in zicht en we liepen samen over de aankomst. Rudy kreeg bloemen ter ere van zijn 323^{ste} marathon. Wat een prestatie, om U tegen te zeggen. Direct na aankomst zei hij: *“niet gaan zitten, blijven rondlopen, anders geraak je niet meer recht.”* Ik heb direct 2 glazen cola gedronken wat ik anders nooit drink. De vrouw van Rudy stond ons op te wachten. Onderweg naar de auto kreeg ik nog een kramp in mijn kuit. Het schoot precies omhoog en mijn voet trok scheef, ik kon mijn been niet meer plooiën. Dit heb ik nog nooit gehad en moeizaam strompelend heb ik een muur opgezocht om de kramp er uit te stretchen. Wat een verademing en daarna huiswaarts.

Om nog af te sluiten met een leuke anekdote: lopen zonder compressiekousen is ook goed te doen, maar het is geen zicht als je ze op je enkels laat hangen.

Wat een ervaring met grote dank aan Jef en Rudy.

Pascal Van Strydonck

Walo op de loop in Eindhoven

Walo's zijn zo goed als ieder weekend wel ergens te spotten in Vlaanderen.

Maar geregeld trekken ze ook naar een grote buitenlandse wedstrijd.

Vorig weekend (8 oktober) was de keuze gevallen op een topevenement in Eindhoven.

Werden de verwachtingen ingelost?

Sfeer

Saskia Vercammen, Roland Syvertsen, Veerle Hofman, Bart Roelant -wellicht het bekendste kwartet van het Waasland- en Chris Schelkens wouden zelf nagaan of het nu echt zo gezellig lopen is in de marathon van Eindhoven en de wedstrijden die errond hangen. Met ruim 20 000 deelnemers op de afstanden van 5 tot 42.1km natuurlijk een enorme organisatie.

Chris was zaterdag al afgezakt naar de Noorderburen en ging even op verkenning in de dit weekend erg drukke stad. Zo had hij rustig de tijd om het startnummer al op te halen en nog een hapje te gaan eten in het centrum waar het op de koppen lopen was.

De zoektocht naar het geschikte restaurant kon beginnen. Die avond leek Eindhoven op een drukke studentenstad.

Chris startte op zondag al in de voormiddag voor zijn kwart marathon. Hij kon zich een plaatsje veroveren tussen de bijna 5 000 andere lopers en mocht de weg op in wave A. Geen luxe in die drukte. De beloning mocht er zijn. Een heel leuk parcours met afwisseling tussen stad en groen. En na een doortocht in het bosrijk deel begon pas echt de pret. De laatste 4 km stonden overal uiterst enthousiaste supporters die je tempo

ongewild deden versnellen. En dan nog de talloze orkestjes.

Een groot loopfeest zonder weerga.

Zee

In de namiddag schoot het kwartet in actie voor de halve marathon. Voor hen was het een prima voorbereiding op de komende marathon van Antwerpen. Een mensenzee van 10 000 atleten stonden daar te wachten op het startschot. Impressionant voor zowel de deelnemers als de supporters langs de kant.

En natuurlijk was de ontvangst op het einde van die afstand net zo overweldigend.

Automatisch dringt een vergelijking met bijvoorbeeld de 10-miles van Antwerpen zich op. Eveneens een loopfeest van formaat, eveneens overweldigend veel supporters, eveneens een loopmoment om met vrienden van te genieten. Maar toch heeft Eindhoven nog dat tikkeltje meer sfeer. Dat enthousiasme dat onze noorderburen zo eigen is. Een zaak is zeker: wie er bij was komt volgende jaar terug.

Wie eenmaal van deze onvergetelijke sfeer geproefd heeft is meteen verkocht.

Chris Schelkens





EINDE PISTE SEIZOEN 2023



Het piste seizoen sluit traditioneel af, in augustus met de pistekampioenschappen, gespreid over drie weekends.

Heel wat Walo's wisten goud, zilver of brons te behalen in hun leeftijdscategorie, teveel om op te noemen. Je vindt alle uitslagen terug op www.kavvv-atletiek.eu

Maar de WALO-records en -bestijden gerealiseerd op die drie meetings willen we jullie niet onthouden:

WR: Walo-Record W2: 2^e bestijd van WALO W3: 3^e bestijd van WALO

WALO-Record en -bestijden					
Eva Van De Vijver	400m	1:08.83	CadM	W2	12/08/23
Maurits Verbeeck	400m	1:05.58	Mas60+H	WR	12/08/23
André Martens	400m	1:12.34	Mas70+H	WR	12/08/23
Sandrina Smet	1500m	7:15.52	Mas55+D	W2	12/08/23
Jozef Claessens	Discus	24m01	Mas70+H	WR	12/08/23
André Martens	Hoog	1m25	Mas70+H	WR	12/08/23
André Martens	800m	2:57.74	Mas70+H	WR	26/08/23
Lore Gheeraert	5000m	20:17.03	SenD	W3	26/08/23
Romain Geleyn	3000m	15:00.75	Mas70+H	W3	26/08/23
Sandrina Smet	5000m	26:50.05	Mas55+D	WR	26/08/23
Lennert Boeykens	Hoog	1m20	BenJ	W2	02/09/23
Thibault Tritsmans	Hoog	1m22	PupJ	W3	02/09/23
Liesl Aelbrecht	Speer	16m02	MinM	W2	02/09/23
André Martens	2000m	9:02.75	Mas70+H	W3	02/09/23
Herman D'Hondt	10000m	41:15.89	Mas60+H	W3	02/09/23
André Martens	Ver	3m44	Mas70+H	WR	02/09/23

PS: Op de foto's herkennen we Sam Foubert die trots zijn gouden medaille van 60m benjamins toont en Bart Van Bogaert die zilver behaalde bij het discuswerpen Mas50+

UITSLAGEN

Bokkenloop, RTS Sinaai, zat 19/08/2023				
2,5km	Mila Vincke	10:55.7	3 ^e /10 1 ^e V	
	Els De Rudder	17:49.1	7 ^e 3 ^e V	
	Melissa Van Eetvelt	28:30.9	10 ^e 6 ^e V	
5km	Hans Van Havermaet	19:02.5	3 ^e /62 3 ^e M	
	Joakim Van Gasse	19:29.0	5 ^e 5 ^e M	
	Yannick Rottier	19:36.0	6 ^e 6 ^e M	
	Danny Heyndrickx	20:45.2	12 ^e 12 ^e M	
	André Martens	22:33.0	20 ^e 16 ^e M	
	Ingrid Senaev	23:14.2	23 ^e 6 ^e V	
	Schelkens Chris	23:17.2	24 ^e 18 ^e M	
	Herman Verplancke	24:08.9	28 ^e 22 ^e M	
	Romain Geleyn	25:12.5	31 ^e 25 ^e M	
	Sandrina Smet	26:26.8	35 ^e 9 ^e V	
	Marita Hofmans	26:28.7	36 ^e 10 ^e V	
7,5km	Joke David	33:26.7	4 ^e /14 1 ^e V	
	Danny Van Damme	36:18.4	8 ^e 7 ^e M	
	Luc Smet	37:50.8	10 ^e 9 ^e M	
10km	Christophe De Grande	38:36.7	11 ^e /62 11 ^e M	
	Rudy Van Daele	40:45.0	17 ^e 17 ^e M	
	Pascal Van Strydonck	42:34.3	22 ^e 22 ^e M	
	Veerle Hofmans	44:29.3	26 ^e 1 ^e V	
	Bart Roelant	45:24.9	27 ^e 26 ^e M	
	Michel De Grande	53:38.3	42 ^e 38 ^e M	
	Rik Dhollander	1:07:04.8	61 ^e 47 ^e M	



©Geert Meersman

Beverse 5 mijl, don 24/08/2023				
5mijl	Filip Mortier	29:13	5 ^e /127 5 ^e M	
	Valerie Tack	35:37	30 ^e 5 ^e V	
	Enzo Boeykens	36:06	33 ^e 3 ^e SCH	
	Saskia Vercammen	36:09	34 ^e 6 ^e V	
	Veerle Hofman	36:37	36 ^e 7 ^e V	
	Roland Syvertsen	36:41	38 ^e	
	Bart Roelant	37:10	41 ^e	
	Luc Smet	41:07	67 ^e	
	Herman D'Hondt	41:44	70 ^e	
	Jozef Claessens	41:46	71 ^e	
	Luca Boeykens	42:05	73 ^e 4 ^e CAD	
	Rik Dhollander	51:16	122 ^e	
	1mijl	Sandrina Smet	07:13	25 ^e /26
Jozef Claessens		07:15	26 ^e	
1200m	Lennert Boeykens	03:22	4 ^e /50 3 ^e M	

Dodentocht, Bornem, vr-za 11-12/08/23		
100km	Kris Vercauteren	14u20m
	Luc Smet	12u50m
	Pieter Verbraeken	16u51m
	Katrien Merckx	16u51m
	Liesbeth Vereecken	17u41m

Jean Van Eetvelt-memorial, Sint-Pauwels, zo 10/09/23				
5km	Lore Gheeraert	21:18	1 ^e /6	
	Rita Van Beek	50:00		
	Francine Rottier	50:00		
	Bart Coppens	19:05	2 ^e /19	
	Enzo Boeykens	20:54	4 ^e	
	Elias Moons	22:43	7 ^e	
	Danny Van Damme	29:52		
	Romain Geleyn	50:00		
	Albert Van Bunder	50:00		
10km	Filip Mortier	38:17	3 ^e /9	



Ballonloop, Sint-Niklaas, zon 3/09/2023				
5km	Dirk Brynaert	17:38	10 ^e /387	5ptn
	Guy Van Damme	18:46	21 ^e	5ptn
	Jakob Boes	20:04	34 ^e	
	Obe Vaerewijck	21:22	51 ^e	
	Herman Verplancke	23:57	108 ^e	5ptn
	Luca Boeykens	24:04	111 ^e	
	Enzo Boeykens	24:05	112 ^e	
	Chris Schelkens	24:33	120 ^e	
	Sam Foubert	25:06	134 ^e	
	Bert Foubert	25:06	135 ^e	5ptn
	Guy De Caluwe	25:23	139 ^e	5ptn
	Pieter Verbraeken	28:04	232 ^e	5ptn
	Pauline De Beleyr	23:59	19 ^e /399	
	Sandrina Smet	25:34	32 ^e	5ptn
	Marita Hofmans	26:55	56 ^e	
	Jasmien Verhulst	27:09	63 ^e	
	Lux Van den Bergh	27:22	68 ^e	
	Nele Verbraeken	28:04	81 ^e	5ptn
	Marianne De Vleeshauer	30:46	151 ^e	
Rita Van Beek	32:01	195 ^e	5ptn	
10km	Filip Mortier	35:34	11 ^e /584	
	Nico De Wert	40:53	50 ^e	
	Cisse Vandermeulen	42:16	71 ^e	5ptn
	Danny Heyndrickx	44:39	114 ^e	5ptn
	Laurens Ally	45:11	126 ^e	5ptn
	Bart Roelant	46:19	151 ^e	5ptn
	Luc Smet	49:06	219 ^e	5ptn
	Michel De Grande	52:55	326 ^e	
	Dirk Adriaenssens	54:25	358 ^e	5ptn
	Luc Mingeroot	56:29	397 ^e	5ptn
	Yente Syvertsen	1:03:17	519 ^e	5ptn
	Valerie Tack	44:20	7 ^e /266	
	Veerle Hofman	45:42	10 ^e	5ptn
	Cathérine De Moor	48:40	28 ^e	
	Sara Wuytack	53:51	70 ^e	5ptn
	1km Kids	Lennert Boeykens	05:52	6 ^e /186
Florian Van Havermaet		06:10	12 ^e	
Thibault Tritsmans		06:41	32 ^e	
Seth De Vogel		07:23	61 ^e	
Mathieu Van Der Linden		07:46	83 ^e	
Mila Smits		06:13	3 ^e /116	
Luna De Vogel		07:07	19 ^e	
Felice Van Havermaet		07:32	25 ^e	
Maelys Dopavogui		08:11	46 ^e	
Lana Dopavogui		08:45	61 ^e	
Amelia Verbraeken		09:43	85 ^e	



Pereboomse Krekentrail, Moerbeke, zon 01/10/23		
33km	Veerle Hofman	3:01:17,5
	Saskia Vercammen	3:11:33,5
	Roland Syvertsen	3:12:48,3
22,5km	Bart Roelant	2:19:37,1



Briqville Classic, Temse, zo 17/09/2023					
5km	Dirk Breyneart	21:29	4 ^e /67	1 ^e M50+	5ptn
	Jakob Boes	24:05	16 ^e	6 ^e M30-	
	Siebe De Wolf	26:48	25 ^e	10 ^e M30-	
21km	Veerle Hofman	2:00:48	1 ^e /6	1 ^e V40+	5ptn
	Bart Roelant	2:02:15	17 ^e /23	4 ^e M50+	5ptn
3x7km		2:06:01	9 ^e /10		
	Marita Hofmans	0:50:43			
	Chris Schelkens	0:33:29			
	Andy Slock	0:41:48			

Marathon Eindhoven, zat 7/10/2023		
¼ mar	Chris Schelkens	0:52:48
½ mar	Bart Roelant	1:49:50
	Roland Syvertsen	1:50:57
	Veerle Hofman	1:54:59
	Saskia Vercammen	1:57:27

PUNTENTABEL seizoen 2023 - 2024

Het nieuwe seizoen is nog maar pas van start gegaan en toch waren er al vier organisaties waar walo-punten konden verdiend worden: buitenlandse reis naar Eersel, Klingse Boscross, Interne voorbereidingscross van onze Jeugd en ACSS-cross te Berendrecht. Het seizoen is nog lang, er zijn nog vele punten te verdienen. Succes aan alle dames en heren.

Je verdient punten als je in WALO T-shirt loopt, ingeschreven staat onder WALO, je in de uitslag voorkomt en je deelneemt aan een KAVVV&Fedes wedstrijd of een lokale wedstrijd met een * aangegeven in de kalender.

Met deze punten kan je meedingen naar de titels van "kampioen" en "verdienstelijkste". Maar het bestuur geeft ook bij bepaalde organisaties mooie kortingen afhankelijk van je puntentotaal.

punten 2023-2024	aantal wedstrijden	totaal punten
Senioren Heren		
Ally Laurens	1	5
Masters Heren 40+		
Foubert Bert	1	5
Mortier Filip	1	5
Van Havermaet Hans	1	5
Masters Heren 50+		
Lesdanon Frédéric	1	6
Smet Luc	1	5
Van Damme Guy	2	14
Van Goethem Filip	1	5
Masters Heren 60+		
Bogaert Patrick	1	5
Bosman Marc	1	5
D'hondt Herman	2	13
De Caluwe Guy	1	5
Hebbinckuys Johan	1	5
Senaeve Walter	1	5
Van Damme Danny	1	5
Van Havere Bo	1	5
Van Wolvelaer Luc	1	5
Verbraeken Jean-Pierre	2	10
Verplancke Herman	1	5

Vlaminck Patrick	1	5
Masters Heren 70+		
Bracqué Marc	1	5
Claessens Jozef	2	10
Geleyn Romain	2	10
Martens André	1	9
Dhollander Rik	1	5
Van Bunder Albert	1	5
Junioren Dames		
Senioren Dames		
David Joke	1	5
Masters Dames 35+		
Van Overtveldt Tina	1	5
Wuytack Diewertje	1	5
Masters Dames 45+		
Servotte Kristien	1	5
Van Hul Sonja	1	5
Masters Dames 55+		
Goedemé Marijke	1	5
De Souter Kristel	1	5
Smet Sandrina	1	5
Van Vlierberghe Carina	1	5
Verheyden Gina	1	5
Vonck Martine	1	5
Masters Dames 65+	0	0
Rottier Francine	1	5
Van Beek Rita	1	5
Vandermeulen Chris	1	5

Jeugdverslagen

1^{ste} pistekampioenschap Beveren: 12 augustus 2023

De zon scheen volop om de atleten aan te moedigen tijdens het eerste pistekampioenschap. Dit is eigenlijk een gewone pistewedstrijd, maar je mag enkel deelnemen als je aan 5 pistewedstrijden hebt meegedaan. Deze voorwaarde vervullen is niet zo evident omwille van familiefeestjes, communies, kampen van de kinderen, verlof met het gezin,... 14 Walo-leden zijn hier in geslaagd. Als je tijdens een kampioenschap eindigt in de top 3, dan krijg je een medaille. De Walo-atleten geven allemaal het beste van zichzelf en we hebben verschillende jeugdleden zien stralen op het podium. De kampnummers gingen eerst van start. Tot en met de pupillen was kogelstoten de enige discipline binnen de kampnummers. De Benjamin-jongens gooiden met een kogel van 1kg. Lennert sleepte een gouden medaille in de wacht met een afstand van 8m42. Sam zijn worpen leidden hem naar de 5de plaats en Mathieu haalde de 7de plaats. Mila S moet bij de pupillen meisjes al gooien met een kogel van 2kg. Ze eindigde op de 2de plaats met maar 2 cm verschil met de verste worp. Bij de pupillen jongens zagen we ook een paar rode Walo t-shirts verschijnen op het podium. Robin gooide de verste afstand bij zijn laatste poging. Thibault ging voor de bronzen medaille. Jakob eindigde kort na hem. Vanaf de miniemen kon je meedoen aan discus en kogelstoten. Liesl besloot om aan beide disciplines mee te doen en won zo haar eerste 2 zilveren medailles. Bij de cadetten meisjes werd er gekozen vanuit hun eigen sterktes. Mila ging voor kogel en Eva voor discus. Mila behaalde een mooie 3de plaats. Eva kende weinig echte concurrentie. Haar discusworpen leverden haar de gouden medaille met een verschil

van meer dan 5m met de 2de. De Benjamin-jongens waren met zoveel aanwezig dat de 60m spurt in 2 reeksen werd gelopen. We zagen dus Lennert en Mathieu in reeks 1 en Sam in reeks 2. De uiteindelijke top 3 wordt bepaald door de tijden. Voor de kinderen en de ouders kan dit al eens verwarrend zijn. Je kan in de top 3 geëindigd zijn in jouw eigen reeks, maar uiteindelijk niet op het podium staan. Lennert en Mathieu waren 1st en 2de in hun reeks. Knap gedaan! In de 2de reeks werden er snellere tijden gelopen. Uiteindelijk ging Sam aan de haal met de gouden medaille. Het lopen zit hem duidelijk in de genen. Zijn eerste Walo-jaar gaat hem goed af. Dit kunnen we ook zeggen van Mila Smits bij de Pupillen Meisjes. Ze veroverde de derde plaats en de bronzen medaille. Ook de Pupillen jongens moesten spurten over een afstand van 60m. Wie startblokken wilt gebruiken, moet deze eerst goed zetten. Geregeld helpt een trainer daarmee. Dit nummer kende een valse start. Een loper van een andere club vertrok iets te vroeg, dus klonken er 2 pistoolschoten ipv 1. De jongens hebben weer bijgeleerd wat dit betekent. De 2de keer was de goede keer. Thibault zette letterlijk zijn beste beentje(s) voor en spurte naar de 2de plaats. Robin eindigde als derde en Jakob als 5de. Vanaf de Miniemen meisjes werd er overgegaan naar de (lastige) afstand van 400m. Liesl behaalde de 2de plaats en kreeg haar 3de zilveren medaille. Bij de Cadetten meisjes verschenen Eva en Mila Vincke aan de start. Eva zette een goede tijd neer en behaalde zilver. Mila vervolledigde de top 3. Beiden deden ook mee aan de afstand van 1500m. De langere afstand ligt Mila beter. De meisjes liepen samen met vooral Mila op kop. Mila haalde alles uit de kast en won de zilveren medaille. Eva eindigde kort na haar op de derde plaats.

Gescheven door Tina Van Overtveldt



2^{de} kampioenschap Sint- Nikolaas (Burcht): 26 augustus 2023

De piste van de Ster vormde het decor voor de kampioenschapsmeeting georganiseerd door ZWAT. De WALO jeugd was goed vertegenwoordigd met 11 atleten. En ze gingen met een aantal medailles aan de haal. Bij de benjamins meisjes had Lux de tegenstand zoveel angst ingeboezemd dat ze telkens de enige deelneemster was. Wat meer strijd was leuk geweest voor haar, maar toch ging ze verdiend met 3 gouden medailles naar huis. Lennert de grote slokop bij de benjamin jongens, met 2 zilveren medailles (op het verspringen en 200m) en 1 gouden medaille op de 800m, waar hij soeverein naar de overwinning knalde. Ook Mathieu zette zijn beste beentjes voor. Dat leverde ei zo na een medaille op bij de 200m, waar hij 4e eindigde. Proficiat jongens! Bij de pupillen meisjes verdedigde Mila de WALO kleuren. In haar eigenste ontspannen stijl kaapte ze zomaar even 3 medailles weg! Ze werd 3e bij het verspringen en de 200m en veroverde het zilver op de 800m. Knap gedaan! Mias, Robin, Jakob en Thibault stredden voor de medailles bij de pupillen jongens. Bij het verspringen trok Mias verdiend aan het langste eind, gevolgd door Jakob en Thibault, die nog net de bronzen plak wist binnen te rijden. Bij de 200m was Mias goed voor de zilveren medaille en Thibault pakte wederom brons. De 800m leverde een zilveren medaille op voor Jakob en brons voor Mias. Robin greep 2 keer nipt naast een medaille, ondanks knappe prestaties. Knap en sportief gestreden jongens! De volgende categorie waar we nog een roodhemd konden bewonderen, was de cadetten meisjes met Eva en Mila. Zij kregen het hoogspringen voorgeschoteld (zelfs de eerste keer voor Mila) en veroverden daar respectievelijk de 4e en 5e plaats. Op de 200m rijfde Eva de 2e plaats binnen, terwijl Mila heel nipt 4e werd. Bij de 800m was het de beurt aan Mila om met de 2e plaats aan de haal te gaan. Knappe prestaties! Luca trad nog aan op de 200m en werd verdienstelijk 6e. Zijn favoriete langere loopafstand, de 800 m kon hij niet meer lopen door tijdsgebrek door een stroeve planning. En zo zagen we toch veel terecht trotse en blije WALO-gezichten op het podium bij de uitreiking van de medailles. De striemende regen die ondertussen enthousiast uit de lucht viel en het lange wachten konden daar niets aan veranderen.

Gescheven door Jasmien Verhulst



3^{de} pistekampioenschap Stabroek: 2 september 2023

In Stabroek kon er voor de derde en laatste keer dit seizoen medailles worden verdiend. Voor de Benjamins en de Pupillen stond er eens hoogspringen op het programma. Deze discipline komt niet vaak voor tijdens het pistekampioenschap. Het is redelijk tijdsintensief. Elke deelnemer mag eerst inspringen. Per hoogte mag je 3 keer proberen om erover te geraken. Je kan wel zelf aangeven vanaf welke hoogte je wilt beginnen, dus je hoeft niet per sé vanaf de laagste hoogte mee te springen. Onze Walo-sterren sprongen een gat in de lucht. Lux en Lennert sprongen naar goud. Mathieu ging voor de 4e plaats. Bij de Pupillen jongens zagen we 4 jongens: Thibault, Robin, Jakob en Mias. Wie denkt dat hoogspringen niet spectaculair kan zijn, kent Robin niet. Eerst zagen we hem een paar keer op de rand van de mat landen. Je kan het al raden... hij is erin geslaagd om over de lat te springen, maar naast de mat te landen. Het resultaat: een reeks schaafwonden. Er is wel altijd eerste hulp aanwezig. Trainer Cédric ging vlug om ijs en trainer Jari onderbrak zijn scheidsrechteractiviteiten om bezorgd te komen kijken hoe het ging. Niet alleen de eigen trainers en de andere Walo'tjes waren bezorgd, maar ook de trainers van de andere clubs en de organisatie. Ondanks deze val was zijn laatste sprong goed genoeg om een zilveren medaille te behalen. Thibault sprong dapper verder en ging voor goud. Jakob eindigde als vierde en Mias als achtste. Liesl was het enige meisje dat aanwezig was bij de Miniemen. Zij deed mee met het speerwerpen en het hoogspringen. Het speerwerpen leverde haar een bronzen medaille op. Bij het hoogspringen greep ze juist naast de 3e plaats. Ze had een sprong meer nodig om over 1m15 te geraken dan het meisje op de 3e plaats. Eva verdedigde de Walo-eer bij de Cadetten meisjes. Ook zij deed mee met het speerwerpen. Liesl moest werpen met een speer van 400gr. Bij de Cadetten doen ze er nog 100gr bij. Het leverde Eva een 4e plaats op. Naast het speerwerpen deed ook zij een 2de kampnummer, namelijk verspringen. Deze discipline ging haar beter af, want ze haalde een zilveren medaille. Na de kampnummers startten de loopnummers. Alle Walo-lopers dienden te spurten over een afstand van 100m. Lux haalde de 4e plaats. Bij de Benjamins & Pupillen -jongens waren er 2 reeksen. Het eindklassement was uiteindelijk gebaseerd op de beste tijden. Uiteindelijk haalde Lennert ook een 4e plaats en Mathieu de 7e. Mias en Thibault kaapten de zilveren en bronzen medaille weg. Jakob eindigde als 7e. Liesl is sterk in de spurt en dit vertaalde zich in een zilveren medaille. Ook Eva zette haar beste beentjes voor. Ook hier werd er in 2 reeksen gelopen. De uiteindelijke stand werd nu

echter bepaald door een finale te lopen. Hierbij haalde ze de 3de plaats.

Gescheven door Tina Van Overtveldt

Memorial van Damme: 8 september 2023

Op 8 september gingen er een aantal Walo-meisjes (Eva, Mila, Liesl, Hanne en Naobi) naar de memorial Van Damme. Eén van de vaders offerde zich op om de tieners te begeleiden. Traditiegetrouw werd er eerst een hamburger gegeten vooraleer de atleten werden aangemoedigd. Ze konden live meemaken dat Ingebrigtsen een 24 jaar oud wereldrecord op de 2000m van de tabellen veegde. De atletieksport moderniseert ook. De toeschouwers in het Koning Boudewijnstadion konden via de groene wavelights aan de binnenkant van de piste zien dat Ingebrigtsen alles onder controle had en heel de race lang op wereldrecordschema lag. Ook Mondo Duplantis deed een gooi naar een nieuw wereldrecord in het polsstokspringen, hoewel hij er net voor de neus van onze atletes 3 maal dichtbij was, viel de lat toch telkens naar beneden. Verder is de memorial Van Damme ook een belevenis op zichzelf. De Walo-atleten genoten ervan om de andere atleten aan het werk te zien. Ook de afsluitende lasershow was de moeite. Ook werd er aan BV-spotting gedaan. Koen Wauters die de hele wedstrijd aan elkaar praatte, kwam voorbij hun plaatsen en met Elodie Ouédraogo gingen ze op de foto. Het was een toffe avond.

Gescheven door Tina Van Overtveldt

Spelnamiddag en BBQ: 9 september 2023

Naar goede jaarlijkse gewoonte stond er een spelnamiddag en BBQ op het programma. De ouders en de kinderen werden in verschillende groepen ingedeeld. De leden van een gezin zaten niet in dezelfde groep. De onderlinge competitie werd dus aangewakkerd en als ouder leer je zo ook de andere ouders en kinderen beter kennen. De zon was volop van de partij. Je begon al te zweten van alleen maar stil te staan en dan moest de actie nog beginnen. Het was de bedoeling om met jouw team zo snel mogelijk een bepaalde uitdaging tot een goed einde te brengen.

Een greep uit de uitdagingen:

- Een gevulde waterballon op kegels leggen. Was het nu op of naast de kegel?
- Met een bekertje een lege fles vullen. Het bekertje was lek geprikt om het moeilijker te maken. De fles was nogal aan de grote kant, dus tijdens het spel werd de grens verlegd naar de rand van het etiket. Een kegel mocht niet gebruikt worden als trechter. Er werden blaadjes, stokjes,... gebruikt om de gaten in de beker

te dichten of om het volume in de fles te vergroten. Ook heb ik ergens het gerucht gehoord dat iemand zijn schoen had gevuld met water om het vooruit te doen gaan.

- Limbo dansen
- Een tekening maken gebaseerd op wat je voelde op jouw rug
- Een touw met een nagel aan rond je binden en achterwaarts in een flesje doen belanden

Het is misschien niet altijd even duidelijk, maar kom volgend jaar gerust meedoen. Jong en oud amuseerden zich kostelijk. Voor de trainers is het niet evident om de orde te bewaren. Er werd zeer creatief omgesprongen met de regels. Dit begon een spel binnen het spel te worden. De groepen maakten er een sport van om achter de rug van de scheidsrechters zo veel mogelijk 'vals' te spelen. Traditiegetrouw was touwtrekken de afsluitende activiteit. Het viel ontzettend op dat de ploeg die aan de rechtse kant stond steeds won. Er lag nog meer gras waardoor er een betere grip was. Aan de andere kant schoof je gewoon weg. Na al dit gezwoeg zakten we terug af naar de Droomballon. De kinderen konden volop spelen op de speelplaats. Het werd een waterparadijs. Na al die beweging konden ze afkoelen door met water te spelen. Ondertussen konden de ouders rustig bekomen met een aperitiefbordje. Nadien volgde dan een groentebuffet en lekker gebakken vlees of een vegetarisch alternatief. Als afsluiter was er nog een lekker ijsje. Bedankt aan alle trainers, partners, familie... - wie dan ook dat ze ingeschakeld hadden om te helpen. Het was reuzeplezant! *Geschreven door Tina Van Overtveldt*

Aflossing Walo: 23 september 2023

Op zaterdag 23 september stond de aflossingsloop van Walo op het programma. Hierbij gaat het niet enkel over de jeugd, maar probeert Walo om zoveel mogelijk Walo-ploegen in te zetten. In totaal waren er 4 jeugdploegen en 9 ploegen met volwassenen (2 damesploegen en 7 herenploegen). Het viel op dat er vooral veel rode t-shirts te zien waren op het terrein. De beker voor de meeste deelnemers per club ging dus terecht naar Walo. Elke ploeg bestond uit 5 deelnemers. Het is een hele puzzel om de ploegen samen te stellen. Er wordt geprobeerd om toch een ploeg samen te stellen die medaillekansen heeft. De wedstrijd gaat steeds door op en aan het recreatieoord "De Ster" met start, aflossing en aankomst op de atletiekpiste van A.C.W. De jeugd loopt een rondje van 400m op het atletiekterrein en de volwassenen (vanaf cadet) lopen 2,5 km, deels op de piste en deels op het terrein van de Ster. Bij de jeugd sleepte Walo een bronzen medaille in de wacht met één van de ploegen. Alle Walo-lopers gaven het beste van zichzelf. De gedrevenheid is mooi om te zien. Eva is een cadet en loopt niet meer in de 'jeugd' aflossing. Vanaf Cadet is er de afstand van 2,5 km en werd ze ingedeeld in een damesploeg. Ze werd daar geweldig opgevangen. Het motiveerde haar extra. Samen haalden ze de zilveren medaille. Voor iedere deelnemer, jong en iets ouder, was er nog een mooie prijs voorzien.

Gescheven door Tina Van Overtveldt





VD-BUILD

www.vd-build.be

uw isolatiespecialist

OXFORD
fietsen gemaakt voor jou

Oxford, het Belgische merk sinds 1925 (Bijna 100 jaar!!), gemaakt voor Belgische wegen!

Reeds 3 generaties sterk in fietsen!

Fietsen maken zit in ons bloed! Voor ons betekent 'sterk in fietsen' ook meer dan het bekwaam maken van fietsen. Het betekent dat we sterke fietsen maken, zoals we er zelf een zouden willen: degelijk, betrouwbaar, duurzaam, comfortabel en veilig! Een fiets bestendig tegen alle omstandigheden. Ja zelfs tegen de Belgische buien en wegen...

Van Den Berghe N.V./ Oxfordbikes/VDB Parts N.V.
Industriepark Noord 24/24A, 9100 Sint-Niklaas
Tel: +32 (0)3/778.77.91

Mededelingen jeugd:

- **Kampioenviering:** Inschrijven kan door een mail te sturen naar trainster Vicky.
- **Jeugdtrainers:** Als er nog mensen geïnteresseerd zijn laat het ons zeker weten.
- **Snoep verkoop:** Wij danken al onze jeugdleden om zo massaal te komen opdagen voor de huis aan huis verkoop. Bedankt en een dikke proficiat voor de zeer goede verkoop.
- **T-shirts:** Als er atleten nog rode T-shirts of singletjes nodig hebben dan zijn deze altijd te verkrijgen bij trainer Jari.

Jeugdklassement 2022 – 2023

Nu het piste seizoen afgelopen en het klassement afgesloten is. Zal er voor de spanning wie kampioen is, nog wat moeten wachten. Dit zal onthuld worden op de kampioenviering op 18 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 van elkeen die mee gedaan heeft 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
Sam dag 1	1	0	0	1
Sam dag 2	0	0	0	
Sam dag 3	0	0	0	
Lennert dag 1	1	0	0	5
Lennert dag 2	1	2	0	
Lennert dag 3	1	0	0	
Lux dag 1	0	0	0	4
Lux dag 2	3	0	0	
Lux dag 3	1	0	0	
Mila Smits dag 1	0	1	1	5
Mila Smits dag 2	0	1	2	
Mila Smits dag 3	0	0	0	
Jakob dag 1	0	0	0	2
Jakob dag 2	0	2	0	
Jakob dag 3	0	0	0	
Robin dag 1	1	0	1	3
Robin dag 2	0	0	0	
Robin dag 3	0	1	0	
Thibault dag 1	0	1	1	6
Thibault dag 2	0	0	2	
Thibault dag 3	1	0	1	
Mias dag 1	0	0	0	4
Mias dag 2	1	1	1	
Mias dag 3	0	1	0	
Liesl dag 1	0	3	0	6
Liesl dag 2	0	0	0	
Liesl dag 3	0	2	1	
Eva dag 1	1	1	1	6
Eva dag 2	0	1	0	
Eva dag 3	0	1	1	
Mila Vincke dag 1	0	1	2	4
Mila Vincke dag 2	0	1	0	
Mila Vincke dag 3	0	0	0	
TOTAAL	12	20	14	

Totaal aantal medailles dag 1	17
Totaal aantal medailles dag 2	18
Totaal aantal medailles dag 3	11
Totaal	46



Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen.



De Olympische Zomerspelen van de XXIIe Olympiade werden tussen 17 juli en 1 augustus 1976 gehouden in Montreal, de grootste stad in de provincie Quebec, Canada. Montreal is de tweede Franstalige stad die de Zomerspelen organiseert na Parijs. Andere steden die kandidaat waren voor het organiseren van de Spelen in dit jaar waren Moskou en Los Angeles. Moskou was de grote favoriet voor de Spelen van 1976, maar toch besloot het Internationaal Olympisch Comité in 1969 in Amsterdam om de Spelen toe te wijzen aan Montreal, nadat de toenmalige burgemeester, Jean Drapeau, had beloofd 'eenvoudige Spelen' te zullen organiseren. 350 miljoen dollar was uitgetrokken voor de spelen, maar de werkzaamheden ondervonden veel last van de strenge

winters in Canada en liepen vertraging op, bij zoverre dat de organisatie van de spelen in het gedrang kwam. Uiteindelijk met een grote overschrijding van de budgetten konden de spelen doorgaan, ook al waren niet alle stadions tot in de puntjes afgewerkt.

Hogtepunten:

- Enkele dagen voor de opening van de Spelen was er politieke spanning. De lidstaten van de Organisatie van Afrikaanse Eenheid eisten dat Nieuw-Zeeland zou worden uitgesloten omdat zijn vermaarde rugbyploeg, de 'All Blacks', een serie vriendschappelijke wedstrijden deed in Zuid-Afrika, hoewel de Verenigde Naties hadden opgeroepen tot een sportembargo omwille van het apartheidsregime. Het IOC zwichtte niet, mede omdat rugby geen olympische sport was. Nadat dit verzoek verworpen was, verlieten alle Afrikaanse landen, op Senegal en Ivoorkust na, de Spelen. De Spelen hadden veel te lijden onder deze boycot. Vele grote kampioenen, vooral in de atletiek, waren er niet bij.
- De olympische mascotte van deze Spelen was Amik de bever.
- Voor het eerst in de olympische geschiedenis wist het organiserende land, Canada, geen enkele gouden medaille te halen. De Canadezen moesten het doen met 5 zilveren en 6 bronzen medailles.
- De olympische vlam werd elektronisch verstuurd van Athene naar Ottawa en vandaar werd het in een estafette naar Montreal gebracht. Tijdens een hevige regenbui werd het olympisch vuur bij het stadion gedoofd. Een official stak het vuur weer aan met een aansteker. Omdat dit "not-done" was, werd dit vuur opnieuw gedoofd en werd met een reserve van de originele vlam het vuur weer aangestoken.
- De veertien jaar oude gymnaste Nadia Comăneci uit Roemenië zorgde voor een sensatie door haar prestatie op de brug met ongelijke liggers, zij kreeg voor het eerst de perfecte score 10.0. Uiteindelijk zou zij zevenmaal een 10.0 scoren. Zij behaalde in totaal driemaal goud, eenmaal zilver en eenmaal brons. De Sovjet-gymnaste Nelli Kim won eveneens driemaal goud, op de sprong, de grondoefening en in de meerkampfinale voor teams. De Sovjet-gymnast Nikolay Andrianov deed nog beter met viermaal goud: de meerkamp-individueel, de grondoefening, aan de ringen en bij de sprong. Hij haalde verder nog zilver op de meerkamp voor teams en de brug, en brons bij de voltige.
- De Japanner Shun Fujimoto hielp zijn team aan de gouden medaille in het turnen in de meerkampfinale voor teams en dat ondanks een gebroken knie. Fujimoto brak zijn been tijdens de oefening op de grond en verborg zijn blessure omdat het verschil met de score van de Sovjet-Unie miniem was. Hij deed zijn oefening aan de ringen én maakte zijn sprong af -hij scoorde 9.7- met zijn gebroken knie. Zijn verbetering gaf Japan het goud.
- De Cubaan Alberto Juantorena was de eerste atleet die op dezelfde Spelen de 800 en de 400 meter wist te winnen. Juantorena, bijgenaamd 'El Caballo (het paard)' die nog maar de derde 800 meter in zijn carrière liep, won in een nieuwe wereldrecordtijd: 1.43.47. Hij droeg zijn overwinningen op aan Fidel Castro en de Cubaanse revolutie.
- De Fin Lasse Virén zorgde eveneens voor een dubbelslag in de atletiek. Net zoals in 1972 won hij de 5000 en de 10.000 meter. De vraag blijft echter of Viren dit ook had gekund indien de Afrikaanse landen aanwezig waren geweest.

- Viktor Sanjejev (Sovjet-Unie) won voor de derde opeenvolgende keer het hink-stap-springen.
- De moderne vijfkamp werd getroffen door een schandaal. De Sovjet Boris Onischenko had bij het schermen met zijn degen geknoeid zodat er voor hem een 'touche' werd geregistreerd wanneer er geen was. Dit leidde tot zijn diskwalificatie en de vijandigheid van de rest van het olympische Sovjetteam (het USSR volleybalteam had er zelfs mee bedreigd hem uit het venster te gooien als ze hem zouden tegenkomen).
- De Verenigde Staten kaapten vijf gouden medailles weg in het boksen. Leo Randolph, Howard Davis Jr., Sugar Ray Leonard, Michael Spinks en Leon Spinks waren de gouden atleten. Allen, behalve Davis, werden later ook wereldkampioen.
- De damesatleten waren verplicht een geslachtstest te ondergaan. De enige die hiervan was ontslagen, was Prinses Anne van het Verenigd Koninkrijk, die voor haar land in het paardrijden uitkwam.
- Voor het eerst in de olympische geschiedenis werd een vrouwelijke atlete op doping betrapt. De dubieuze eer viel te beurt aan de Poolse discuswerpster Panuta Rosani. Naast haar, werden nog heel wat andere atleten betrapt op het gebruik van anabole steroïden en/of amfetamines en uit de uitslag geweerd.

Anekdoten:

Op de Olympische Spelen in Montréal wonnen de Oost-Duitse meisjes elf individuele zwemnummers. Ook de estafette 4 x 100m wisselslag ging naar de DDR, enkel de 4 x 100m vrije slag ging aan hen voorbij, daarin waren de Verenigde Staten de sterkste. Later bleek dat de Oost-Duitse ploegartsen systematisch *steroïden* toedienden aan hun atleten, die daar zelf niets van wisten.

Terwijl het gebruik van *anabole steroïden* door vrouwelijke krachtssporters gewoon verder ging, verspreidde het zich ook onder sprinters, middenafstandslopers, zwemmers, roeiers en in verschillende wintersporten. De Olympische Spelen van Montreal werden overschaduwd door het dopinggebruik bij de vrouwen. De Spelen leverden de eerste positieve test op van een vrouwelijke atlete en zagen eveneens een dominerende doorbraak van de Oost-Duitse vrouwen. De vermoedens rezen vooral door het mannelijk uiterlijk en de overweldigende prestaties van de DDR-zwemsters. Toen men een Oost-Duitse coach vroeg waarom zijn zwemsters zo'n zware stem hadden, antwoordde hij: *"We zijn naar hier gekomen om te zwemmen, niet om te zingen"*

Een andere voor de hand liggende maar verboden methode is de farmacologische, chemische en fysieke manipulatie. In gewone taal: het in de maling nemen van de dopingcontroleurs, waarbij men moet denken aan het afleveren van oude of andermans urine of het toevoegen van maskerende stoffen aan de urine. Zo zou de Ierse zwemster Michelle Smith (1969-) haar plasje met alcohol besprenkeld hebben, waardoor het urinemonster onbruikbaar werd.

Barbara Krause, een grote kanshebster op medailles, miste de Spelen van Montréal. Officieel omdat ze ziek was, in werkelijkheid weigerden de DDR-artsen haar uit te sturen op grond van verkeerd berekende dopingdosissen en de vrees voor de daaraan verbonden positieve test. Vier jaar later in Moskou haalde ze drie gouden medailles. Als gevolg van het overmatige gebruik van *anabolica* baarde Krause na haar sportcarrière twee gehandicapte kinderen.

Ulrike Richter won in Montréal de 100 en 200m rugslag en met de estafetteploeg de 4 x 100m wisselslag. Drie jaar voordien had ze als 14-jarige het wereldrecord 100m rugslag naar zich toegehaald. Oost-Duitse officials gaven later toe dat ook zij doping kreeg.

Belgische prestaties

De Belgen deden het goed op deze spelen en kwamen naar huis met 6 medailles. Met name de atletiekploeg, die kon bogen op een sterke delegatie deed het uitstekend.

De later betreurde Ivo Van Damme had voorafgaand aan de spelen gezegd dat diegene die hem zou willen verslaan op de 800m een wereldrecord zou moeten lopen. Het gebeurde daadwerkelijk! Juantorena liep 1'43.47" en Ivo werd knap 2^{de}. Op de 1500m herhaalde Ivo Van Damme dit huzarenstukje: hier werd hij geklopt door de Nieuw-Zeelander John Walker.

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
VUIFSTRATEN 157
9100 SINT-NIKLAAS
tel 03 766 85 99
vuijstraten@argenta.be
ON 0894 992 373 RFR COÖP-VLAANDEREN

Zo simpel kan het zijn.



Bakkerij
Valaert



Broodautomaat 24/24u

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

ZITA
LINGERIE
WIJ ZORGEN VOOR U!

Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

maandag: 13u30-18u
dinsdag-vrijdag: 10u-18u
zaterdag: 10u-17u

Mogelijkheid tot afspraak na openingsuren
Jessy De Grootte: 0472/60.58.21

In de marathon liep Karel Lismont zich in zijn kenmerkende hoekige stijl naar een 3^{de} plaats in een tijd van 2u11'12". Hier werd Waldemar Cierpinsky winnaar en Frank Shorter 2^{de}. In dezelfde wedstrijd wist Rik Schoofs in 2u15'52" een mooie 10^{de} plaats te behalen.

Geen medaille, maar wel eens schitterende prestatie voor Fons Brydenbach die in de finale van de 400m in 45.04 knap 4^{de} werd.

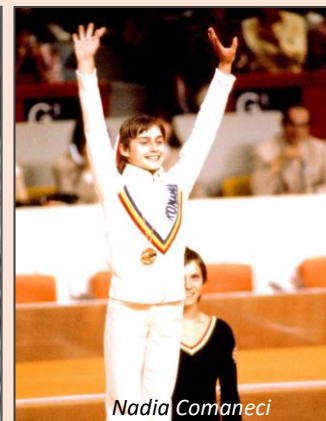
In de finale van de 5000m wist Willy Polleunis een mooie 6^{de} plaats te behalen, terwijl Mark Smet op de 10000m finale als 7^{de} finishte.

Naast de atletiek waren ook onze ruiters in goeden doen: in het individuele springconcours behaalde François Mathy een 3^{de} plaats en brons en de Belgische ruiterploeg met daarin Edgard-Henri Cuepper, Stanny Van Paesschen en Eric Wauters haalden brons als team.

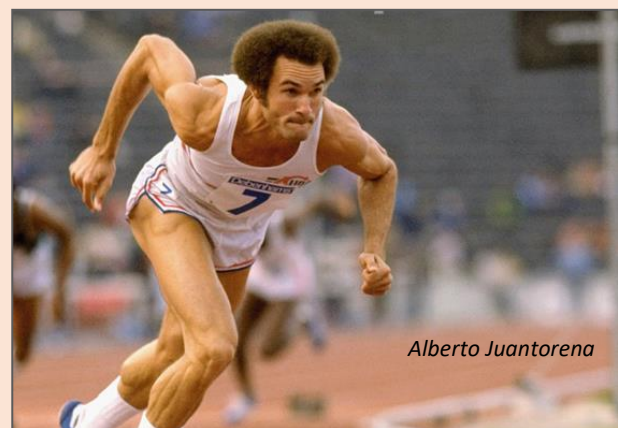
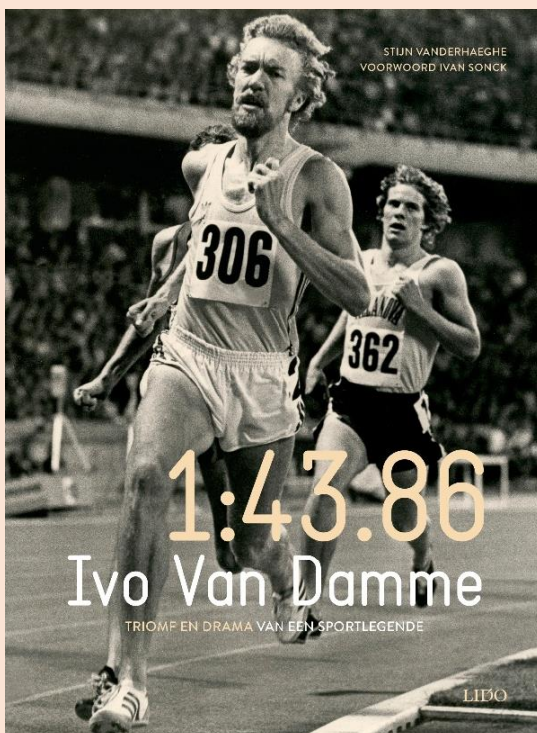
Michel Vaarten, later nog Belgisch pistebondcoach, tenslotte behaalde knap zilver over de 1 kilometer tijdrijden op de wielerpiste.



Karel Lismont bij de medailleceremonie.



Nadia Comaneci



Alberto Juantorena



Stanny Van Paesschen, Edgard-Henri Cuepper en Eric Wauters op het podium na hun 3^{de} plaats

advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT



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



Juwelier DE CAUWER by DIBRAGO
 Raapstraat, 119
 9100 Sint Niklaas

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

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



**BONNE
 TARTE**

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

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC

Veerle Martens
 Erkend vastgoedmakelaar – BIV 207 535



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

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC - Asbest

Marc Vereecken
 Energiedeskundige type A-EP 16367
 Asbestdeskundige



Europark-Oost 40B Email: info@mvbuilding.be
 9100 Sint-Niklaas www.mvbuilding.be
 03/776 19 22 – 0497/703069 BTW: BE0430.415.724

Vliegende schoen in de kijker: Mila Smits

Hoe lang ben je al bij WALO?

Sinds april 2023, een klein half jaar dus.

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

De clubsfeer, de nieuwe vrienden

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Hoogspringen

Wie is je atletiekidool?

Tia Hellebaut

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

Mijn persoonlijk record verspringen op de 2^{de} kampioenschap dag in Sint-Niklaas, 3,48m.

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

Eens naar Bellewaerde gaan met de groep!

Wie is jouw favoriete muzikidool en waarom?

Ik heb niet echt een idool, ik vind veel muziek leuk, maar ik hou totaal niet van Pommeliën en Camille.

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Een uitstapje met mijn gezin, bvb naar de zee.

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

Turnen, acteren (musical), KSA



Wie mag er de volgende



in de kijker zijn? Paulien Gorleer

advertentie



KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be



Van Eynde Lieven

Puiveldestraat 1

9112 Sinaai

Tel / 03 219 45 64

GSM / 0496 75 56 15

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

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.



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

WALO In de kijker: *André Martens*

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

In het verleden waren dat Sebastian Coe en Steve Ovett, 2 Engelse halve fond lopers die fantastische duels uitvochten op de 800 en 1500m eind van de jaren 70 begin van de jaren 80. Zij spraken me enorm aan, omdat ikzelf ook deze nummers als liefste deed op de piste. Nu heb ik veel bewondering voor Bashir Abdi. Naast een buitengewoon goed atleet lijkt hij me ook een fantastisch mens en een voorbeeld van integratie.

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

Het meeste toch wel voor atletiek; ik vind het de moeder van alle sporten, en in tegenstelling tot veel anders sporten: de beste wint altijd.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Ik liep ooit 4'07"35 op de 1500m op een meeting bij Olse Merksem en 1'59.2 op een 800m op de Gouden 800 in Lebbeke.

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

Ik doe wat vrijwilligerswerk hier en daar: in het rusthuis in Stekene met mensen gaan fietsen met de rolstoelfiets ik ga Nederlands praten met mensen die hier vanuit den vreemde gekomen zijn..

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

De enige uitdaging is erop toe te zien dat ik zo lang mogelijk blessure- en pijnvrij kan blijven lopen, waarbij het resultaat van de prestatie al langs om meer van ondergeschikt belang is.

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

Negatieve gebeurtenis: nine eleven: de aanslag op de WTC torens in New York heeft de hele wereld veranderd: de tegenstellingen tussen volkeren, godsdiensten wordt sindsdien sterk uitvergroot, waardoor de wereld een minder mooie plek is geworden voor iedereen.
Positief: dat onze jeugd opkomt voor meer milieubewustzijn om hun toekomst veilig te stellen.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Ik ben met weinig tevreden: op tijd opstaan, een wandeling met de hond, een uurtje lopen met wat vrienden, een etentje, een optreden meepikken...

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

Ik zou wel eens met Kim Gevaert willen praten over haar loop carrière en hoe ze de succesvolle omschakeling naar directeur van de Memorial Van Damme heeft gemaakt; een echt uithangbord voor de Belgische atletiek en zo minzaam.

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

De goede sfeer, de vele eigen organisaties, de groeiende en bloeiende jeugdafdeling.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Ik heb de indruk dat het WALO bestuur bij atletiek enkel aan de (langere) loopnummers denkt. En dat de spring en werpcompetities op de piste wat stiefmoederlijk benaderd worden.



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

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

zondag 22 oktober 2023	Antwerp Marathon	<i>Antwerpen</i>	8 km 21,1 Km 42,195 Km	9u00 9u30 10u15
woensdag 1 november 2023	Donkmeerloop	<i>Berlare</i>	6 Km 10 Km 16 Km 21 Km	11u00 12u30 12u30 14u30
zaterdag 11 november 2023	Jef Thuy Memorial	<i>Heikant</i>	3 Km 5,4 Km 12,2 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 12 november 2023	Les 4 Cimes du Pays de Herve	<i>Battice</i>	33 Km	11u00
zondag 12 november 2023	Havenlandrun	<i>Kallo</i>	8 Km 12 Km 21 Km	09u00
zaterdag 18 november 2023	Juul Van De Walleloop*	<i>Kieldrecht</i>	4 Km 8Km 12 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 25 november 2023	Winterloop*	<i>Beveren</i>	5 Km 10 Km 12 Km	14u30 14u30 15u00
zondag 26 november 2023	t is voor Niks	<i>Geldrop (NL)</i>	6 Km tot 42,195 Km	10u00 - 11u00
zaterdag 9 december 2023	Steense Rattenloop	<i>Sint-Janssteen</i>	4 Km 8Km 12 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 17 december 2023	Kerstloop*	<i>Stekene</i>	5 Km 10 Km	14u40 15u30

— advertentie —

**meat
& more**

BonAp
**Buurt
slagers**