

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

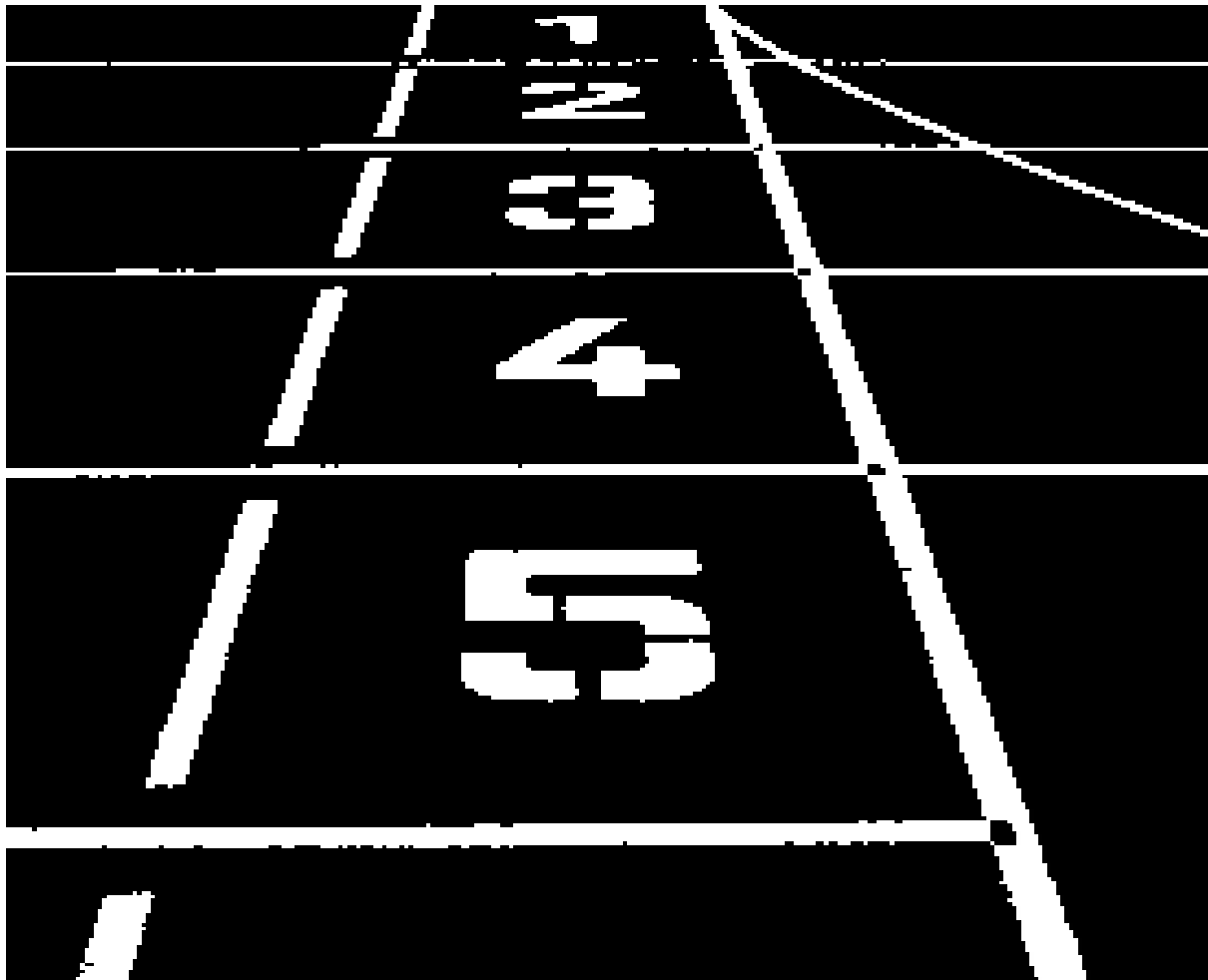
Tweemaandelijks tijdschrift P916975  
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas  
April - Mei 2016



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

# WALO

W A S E L O P E R S



35<sup>e</sup> jaargang

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

## Architecture

*gardens by Kristof Swinnen*



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

## Begravenissen - Rouwcentrum

### VAN DE VELDE DIRK

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

Marktpllein 73  
9130 Kieldrecht  
Tel. : 03 773 30 02

Stijlvol verzorgde diensten met ceremoniebegeleiding.  
Voorafregeling uitvaart  
Corona uitvaartverzekeringen

Rouwcentra in Kieldrecht en Nieuwkerken.  
Zaal voor koffietafels

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

### Grafzerken

Wij zijn gespecialiseerd in het plaatsen  
en onderhouden van grafmonumenten.

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

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

# BUROTEC

.be

## MFP - Copier - Fax - Printers

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

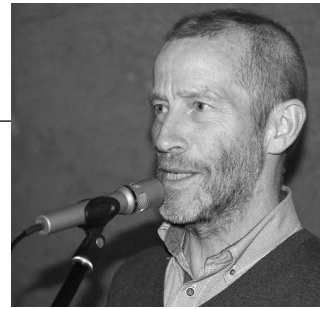
**Tel. : 03 766 25 10 - Fax : 03 766 65 78**

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

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

## Het eerste woord is aan de voorzitter.

---



Beste Walo's,

Nieuwkerken-Waas, 01/04/2016

Wat hebben wij toch een mooie club! Alle geledingen van de maatschappij zijn vertegenwoordigd, en alle leeftijdsgroepen.

Onze jeugdafdeling staat zelfs te blinken met ruim 60 leden.

Toch stellen wij bij de volwassenen een verschuiving vast ten opzichte van zoveel jaren geleden. Het is schitterend dat wij zoveel 'oudere' leden hebben maar we kunnen niet naast de vaststelling dat de aangroei van jonge volwassenen sputtert. En voor wat de consequentie van het sporten als 'oudere atleet' betreft, kan ik enkel voor mijzelf spreken. Het gaat gewoon niet meer als een aantal jaren geleden. Is dat erg? Ja, wanneer ik besluit om er dan ook mee te stoppen. Neen, wanneer ik doorga en met hetzelfde plezier mijn teruglopende plaats in de uitslag van de wedstrijd wil accepteren.

Om even op een rijtje te zetten wat 'ouder worden' voor de sportman precies betekent, ging ik te rade bij Eric Mijnter, een Nederlandse sportjournalist die bij dit thema bleef stilstaan.

De maximale hartslag (220 min de leeftijd) neemt af wat zijn weerslag heeft op het maximaal zuurstofopnamevermogen. Dit heeft grote gevolgen voor topinspanningen, veel minder voor duurinspanningen.

De spiermassa neemt af. Dat gaat ook weer vooral ten koste van intensieve inspanningen. In de mate dat spierweefsel wegvalt, is ons lichaam geneigd dat te compenseren met vetopslag. Mijnter raadt aan krachttraining in te lassen om het spierverval af te remmen. En misschien wat aandacht voor het menu om de vettoename tegen te houden.

Waar wij vaak geen aandacht voor hebben is dat ook onze coördinatie vermindert. Ons fijn zenuwstelsel dat de fijne motoriek stuurt, werkt minder optimaal. We gaan wat houteriger bewegen. Aan te bevelen is veel en vooral gevarieerd te blijven bewegen.

Slotsom is: las wat krachttraining in, let op bij de maaltijd en blijf vooral veel en gevarieerd bewegen. Maar onthoud dat achteruitgang stoppen onmogelijk is. En het belangrijkste is zeker: blijf van uw sport genieten!

Ondertussen blijven wij ook met WALO wel goed in beweging. Nog maar pas liggen de nieuwjaarscorrida en -receptie evenals de twee crossorganisaties achter de rug of daar wenken alweer de mei-loop, het Walo-weekend in Bosberg en de pisteorganisaties. Inderdaad is stilzitten ook voor onze bestuursleden geen optie.

Gelukkig lengen intussen de dagen in die mate dat de avondloopjes stilaan in daglicht kunnen afgewerkt worden terwijl ook de temperaturen aangenamer worden. De lente doet het inderdaad kriebelen om regelmatig buiten te komen en om met nog meer deugd onze loopjes af te werken.

Ondertussen wens ik aan al onze leden nog veel loopse pret.

Rik Dhollander

# COLOFON

## Bestuur WALO:

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

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

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

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

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

Herman Verplancke,  
hermanverplancke@hotmail.com  
0485/38.19.26

## Bankrekeningnummer:

BE68 6526 5016 6834  
WALO Dhollander

## WALO-Jeugd:

Andre Martens,  
amarten@euphony.net.be  
03/775.12.91

## Website:

www.walo.tk

## Facebook:

WALO volwassenen  
WALO jeugd

## WALO-kledij (Bij Hans):

singlets: 30 EUR – wintertruien (lange mouw): 40 EUR  
trainingsvestje: 40 EUR

## Lidgelden WALO:

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

## Advertenties:

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

## WALO redactie:

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

# Inhoud:

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Het eerste woord:                | p. 3  |
| <i>Rik Dhollander</i>            |       |
| Mededelingen:                    | p. 5  |
| <i>WALO-bestuur</i>              |       |
| Meilooop en Bosbergweekend:      | p. 7  |
| <i>WALO-bestuur</i>              |       |
| Stercross:                       | p. 11 |
| <i>Hans Van Havermaet</i>        |       |
| De Sterberg:                     | p. 12 |
| <i>Herman Verplancke</i>         |       |
| Marathonplezier na een jaar ...: | p. 14 |
| <i>Veerle Hofman</i>             |       |
| KAVVV-uitslagen:                 | p. 16 |
| <i>Herman Verplancke</i>         |       |
| Wedstrijduitslagen:              | p. 19 |
| <i>Herman Verplancke</i>         |       |
| Puntentabel:                     | p. 20 |
| <i>Rik Dhollander</i>            |       |
| Jeugdverslagen:                  | p. 24 |
| <i>André Martens</i>             |       |
| Puntentabel-jeugd:               | p. 31 |
| <i>André Martens</i>             |       |
| Lopen en hartfalen, Dr Brugada:  | p. 33 |
| <i>Rik Dhollander</i>            |       |
| Eurudike De Beul:                | p. 35 |
| <i>Rik Dhollander</i>            |       |
| WALO in de kijker:               | p. 36 |
| <i>Robin Michiels</i>            |       |
| KAVVV-kalender:                  | p. 37 |
| <i>Herman Verplancke</i>         |       |
| Wedstrijdkalender:               | p. 38 |
| <i>Walter Senaeve</i>            |       |

# Mededelingen WALO 01/04/16

## Lidgelden WALO 2015 – 2016

Het lidmaatschap voor WALO bedraagt ook voor **2016, 35 €** 3de gezinslid: 10€ korting.  
Er kan steeds gestort worden op 'Walo-Dhollander' BE68 6526 5016 6834

## Een tweede club “WALO” in het Waasland

Op de eerste pagina van het verslag van de laatste vergadering van de VAL is te lezen dat in Waasmunster een nieuwe club “WALO” wordt opgericht.

Rik nam in dit verband contact op met de voorzitter en ondervoorzitter van deze nieuwe club. Zij beloven plechtig de naamkeuze te zullen herbekijken. Zij willen trouwens in goede verstandhouding met onze club leven en toonden alvast interesse om in de zomer een gezamenlijke training te organiseren zowel bij henzelf als bij ons.

## KAVVV-borstnummer

Leden die hun borstnummer niet bij zich hebben op de wedstrijden, betalen 2€ voor een papieren nummer. Voor het vergeten van de badge wordt eveneens 2€ betaald.

## Maandagavondtraining

We melden nog maar eens dat de training start om **19.45u** aan sporthal de Mispelaar in Nieuwkerken. Er wordt gelopen in 2 groepen, de ene loopt 11 km aan  $\pm$  11 km/u, de andere 8 km aan  $\pm$  9,5 km/u.

## Walo-weekend in Bosberg

De editie 2015 van het weekend in Bosberg was over gans de lijn een meevaller.

Zeer mooie natuur met aantrekkelijke loop- en wandelparcours.

De accommodaties van de Bosberg zijn zeer goed en het eten is er voortreffelijk.

Wij gaan er terug naartoe van vrijdag **20 tot zat 22 mei**. Zie aparte bijdrage.

## 3-kamp en uurloop KAVVV

De interclub valt weg. In de plaats daarvan wordt in Beveren een 3-kamp voor kinderen en een 4-kamp voor kad. en schol. georganiseerd. Voor de volwassenen is er een **uurloop** en een 1000 m. (**10 sept.**)

## Ballonloop 2016 op zondag 4 sept.

Zelfde parcours

Nog groter enthousiasme, nog meer deelnemers

Met opnieuw medewerking van WALO

## Aflossing van WALO 2016

In de toekomst passen wij ons reglement aan:

Zowel bij de kinderen als bij de volwassenen zal bij elke ploeg een niet-clublid toegelaten worden.

De ploeg die van deze mogelijkheid gebruik maakt, kan evenwel niet eindigen in de top-3. Wanneer de gastloper geen lid is van KAVVV moet voor hem/haar wel 5 € inschrijfgeld betaald worden.

### Levensloop 2016

Wordt opnieuw georganiseerd op zat 22 en zon 23 okt.  
Met deelname van WALO!

### Buitenlandse reis: zondag 30 oktober

Wij gaan naar **Baisieux** voor de “Course du Chicon” (witloofkoers)

9.30u            5 km

9.50u            10km

10.15u          15km

Vorig jaar namen aan deze drie wedstrijden samen, 3000 lopers deel.

Alle deelnemers krijgen bij aankomst een rugzak Quechua (kost op internet 30€) en een boek over witloofteelt. Zij nemen bovendien deel aan een tombola waarbij o.m. een weekverblijf te winnen is in Orcières-Merlette (2000 m)

Baisieux ligt op 120 km van Nieuwkerken.

We brengen in de namiddag een bezoek aan Doornik.

's Avonds eten we in de Amadeus, Gent.

### Corrida 2016:

Stekene organiseert zijn grenscoorrida niet meer.

Wij pikken die datum in. Dit wordt **zondag 18 dec.**

## WALO-kalender

## seizoen 2016:

|                      |                                    |
|----------------------|------------------------------------|
| zon 1 mei 2016       | Mei-loop van WALO                  |
| vr 20 – zon 22 mei   | Walo-weekend Bosberg.              |
| zon 10 juli          | 1ste pistemeeting van WALO         |
| zat 30 juli          | 2de pistemeeting van WALO          |
| zon 4 sep            | Ballonloop                         |
| zat 24 sept          | Aflossing van WALO                 |
| zat 22 en zon 23 okt | Levensloop                         |
| zon 30 okt           | Buitenlandse wedstrijd in Baisieux |
| zat 5 nov            | Dag van WALO                       |
| zon 18 dec           | Nieuwjaarscoorrida                 |

# MEI-loop

## WALO

– Programma en reeksen:

|         |              |                         |       |
|---------|--------------|-------------------------|-------|
| 13.45 u | Jeugdreeksen | benj.                   | 450 m |
|         |              | pup.                    | 675 m |
|         |              | min.                    | 900 m |
| 14.15 u | Dam & Her    | Kad, Sch, Jun, Sen, Mas | 5 km  |
| 15.00 u | Dam & Her    | Kad, Sch, Jun, Sen, Mas | 10 km |

– Inschrijvingen: Polyval. zaal, Gijsselstraat, Nieuwkerken,  
vanaf 12.45 u

jeugd 2,5 €  
vanaf kadet 5 €  
leden KAVVV gratis

– Naturaprijzen: voor alle deelnemers

– Omkleden en stortbaden: Sporthal, Gijsselstraat, Nieuwkerken

– Verzorging: De Wase Hulpdienst

Na afloop is er een aanwezigheidsstombola

met o.m. een **BALLONVAART**

**Wij rekenen op een talrijke  
aanwezigheid van onze leden!!**

## ZakenkantoorNys.be

**BANK & VERZEKERINGEN**

Grote Kouterstraat 35 - 9120 Vrasene

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

pieterjan@zakenkantoornys.be  
Tel: 03/775.27.14



# ONGHENA

— since 1973 —

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

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



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

maandag: 13u30-18u

dinsdag-vrijdag: 10u-18u

zaterdag: 10u-17u

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



met kleur kom je verder...

**KOPIE EXPRESS** BVBA

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

DIGITAAL PRINTWERK  
KOPIEERWERK  
PLANKOPIE - PLOTSERVICE  
POSTERPRINTING  
CURSUSDIENTST VOOR SCHOLEN

INBINDWERK  
GELEGENHEIDSDRUKWERK  
HANDELSDRUKWERK  
STEMPELS  
PLASTIFICEREN



## ARGENTA

Frank Mertens bvba

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

Nieuwkerken

Ten Bos 11

03 766 85 99

Sint-Niklaas

Breedstraat 1/16

03 766 42 20

FSMA103163 cA-cB ON BE0894 992 373



# **BOSBERG 2016 WALOWEEKEND 20 tot 22 mei**

## **Vakantieoord "De Bosberg"**

Kelchterhoefstraat 10 Houthalen (109 km)

De "Bosberg" biedt een waaier van interessante recreatie-mogelijkheden waar wij in gezamenlijk overleg gebruik van maken:

- een klein overdekt zwembad
- ontspanningsruimte met verschillende pingpongtafels  
breng wel zelf paletten en balletjes mee
- een volleyveld binnen en buiten
- mogelijkheid tot fietsenverhuur
- prachtig heidegebied voor lopen en wandelen

## **De kostprijs voor volpension:**

Lakens en verblijfstaks zijn inbegrepen

Handdoeken zelf meebrengen

| <u>13j en +</u> | <u>0-2j</u> | <u>3-6j</u> | <u>7-12j</u> |
|-----------------|-------------|-------------|--------------|
| 117€            | 0€          | 60€         | 80€          |

## **WALOleden krijgen korting:**

- 10€ Alle leden van WALO en alle kinderen
- 25€ Aan eind vorig seizoen min. 50 ptn  
of: 15 of meer dozen truffels verkocht  
geen optelling van kortingen!!

## **Ontmoeting:**

Vrijdagavond check-in vanaf 16.00u.

Wij eten gezamenlijk om 18 à 19.00u.

De vegetariërs worden op hun wenken bediend!

We blijven tot zondagmiddag in Bosberg, met middagmaal.

## **Fietsen:**

De fietsers vertrekken om 12.00u bij Rik thuis.

Francine en Christel zorgen voor een stopplaats in de "Kronkeling", Gemelaar 22, 2450 Meerhout (km 79)

## **Programma:**

Op vrijdagavond plannen we een eerste wandeling.

Zaterdagmorgen om 9u botsbal, om 10.15u lopen.

Op zaterdagmiddag plannen we een groepsactiviteit (??)

Er zijn ter plaatse fietsen beschikbaar.

Voor een mogelijke oriëntatiewandeling of -wandeling zijn er 20 kaarten en kompassen beschikbaar.

Ook minigolf is een mogelijkheid.

Zaterdagavond quiz.

Zondagmorgen om 9.30u lopen, om 10.45u golf of petanque.

In de namiddag wandelen naar een cafeetje in de buurt, dit voor de achterblijvers.

**Opmerking:** Laat zo vlug mogelijk weten of je mee gaat. Een maand op voorhand moeten we het aantal deelnemers laten weten.





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

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

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

**Uw partner voor:**

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

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

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

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

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

PETROLEUMPRÖDUKTEN  
**VAN LEUVEN**



*Uw warmte-expert*

Brugstraat 58 -9120 VRASENE  
03 775 79 11

Carrefour  
*market* 

VLASBLOEMSTRAAT NIEUWKERKEN

**BAKKERIJ VALAERT**

B.V.B.A.

Vrasenestraat 31  
NIEUWKERKEN-WAAS

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

**BROODAUTOMAAT**

**Service-Station**

**TOTAL** 

Bettens - Van Hove

24u/24u  
van 7.00 tot 19.00  
met bediening

Klapperbeekstraat 148

9100 Sint-Niklaas



foto: Marc Van Hove

**M**et rasse schreden naderen we het einde van het crosseizoen. Ook de Kannibaal van Baal telt af naar het einde van het moddertijdperk. Veel modder hebben onze atleten nog niet gezien. De parklopen worden wel geapprecieerd en ook hier worden de prijzen na een bitsig duel verdeeld.

De mooiere veldlopen mogen steeds rekenen op een verhoogd aantal deelnemers, want zeg nu zelf, aan een mooie tafel is het toch lekkerder eten. Met enige fierheid mogen we toch onze eigen Sterloop vermelden in dit selecte clubje. De enige hindernis is de afstand die afgelegd dient te worden vanuit de stad naar de parking. Maar ach, de afwezigen hebben ongelijk...Als algemene repetitie voor het veldloopkampioenschap kon deze editie wel tellen.

Het concept met start en aankomst op de piste was toch wel een aangename verbetering. Zeker de jeugd kan bij slecht weer snel veiligere oorden opzoeken. Enig nadeel is de saaie toer op de binnenpiste. Misschien moeten we eens nadenken wat die kleine pagadders extra kan motiveren.

De grote atleten mogen wel richting *De Ster*. In het bos is het draaien en keren en reikhalzend werd er uitgekeken naar een scherprechter. In de verte doemde het amfitheater op, maar lobbywerk van een niet nader genoemde minderheidsgroep kon opnieuw dit monster terugdringen. Maar de lokroep wordt steeds luider en de macht brokkelt beetje bij beetje af...

Het parcours werd 's morgens in kille weersomstandigheden opgesteld. De zandbak werd vakkundig door Pascuale onder handen genomen. Op deze manier kregen de fanatiekelingen dan toch een beetje hun zin. Tegen de middag bleek de klus nog niet geklaard. Enige onduidelijkheid in het parcours zorgde voor vertraging en dit leek ons bijna zuur op te breken. Uiteindelijk werd tegen 13u het parcours vrijgegeven... De medewerkers schrokken hun met liefde klaargemaakte boterhammetje naar binnen. Een half uur later startte de eerste wedstrijd.

Een leuke opsteker was de talrijke aanwezigheid van de Nieuwkerkse jeugd.

Bij de volwassenen zagen we een sterke prestatie van nieuwbakken WALO, Melissa Van Eetveld. Door de onpartijdige jury tot WALO van de week gekroond. Met de kampioenschappen in het vooruitzicht een waardige titelkandidaat. Met Caroline, Malou en Ingrid kleurden de dames reeks opvallend Waas. Zo zien we het graag.

Bij de seniors zagen we een ex-WALO de overwinning grijpen. Stiekem blijft Jorn nog een Walo.



*Pascuale in volle inspanning.*

Een sterke bezetting werd waargenomen bij de masters 50+ met Herman, Fred en Guy. En wat dan te zeggen over de masters 60+ met Jozef, Paul en André?

Terloops werd er nog een ballonvlucht verloot. Je mag twee keer raden wie deze hoofdprijs wegkaapte...

Op de volgende,

Jacques Trappist.



Startlijn KAVVV crosskampioenschap  
 1. Dames: Juniors, seniors, masters  
 2. Heren: Masters  
 3. Heren: Juniors, seniors

*foto's Marc Van Hove*



## WALO

### medaillewinnaars

*foto's: [www.kavvv-atletiek.eu](http://www.kavvv-atletiek.eu)*

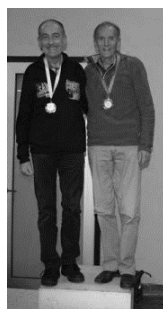
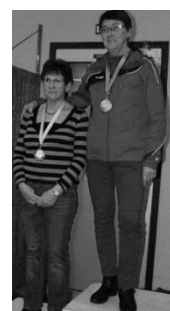




Foto: Sven Janssens

KAVVV – crosskampioenschap, zaterdag 19 maart 2016

**S**alah Abdeslam, de dag voordien opgepakte terrorist, was niet het gespreksonderwerp die zaterdagmiddag, maar 'den berg' was dat wel.

Ter gelegenheid van het 35-jarig bestaan van de WALO kregen we het voorrecht gastheer te zijn voor de crosskampioenschappen van het KAVVV. In februari organiseerden we nog onze Stercross. Het parcours werd toen niet kampioenschap waardig bevonden, het moest iets langer en iets uitdagender zijn.

De parcoursbouwers stapten weken voor 19 maart het Ster meermaals af op zoek naar de ideale omloop. Er werd gewikt en gewogen en tenslotte beslist: het amfitheater zou deel worden van de omloop.

Vrijdagnamiddag kwam een eerste ploeg het middenplein van de atletiekpiste klaarmaken en op zaterdagvoormiddag werd op de Ster het parcours afgelijnd. Het oogde prachtig! Bezoekende atleten feliciteerden WALO spontaan. En toch deden enkele dames hun beklag bij Francine en Rita: 'den berg' zou niet vrouwvriendelijk zijn voor 50-plussers...

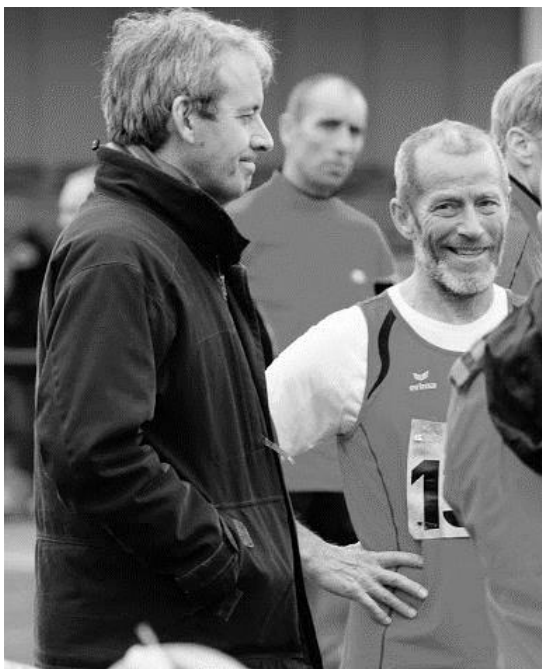


foto: Marc Van Hove

De jeugdkampioenschappen - benjamin, pupil en miniem - streden op het middenplein. Voor (groot-) ouders en de talrijke supporters erg overzichtelijk om te volgen. Maar enkele miniemen beklagden er zich over dat hen het plezier werd ontzegd om eer te halen op 'den berg'. Het KAVVV bestuur heeft geluisterd en het WALO bestuur getipt daar volgende keer rekening mee te houden.

Vanaf de kadetten stond de poort naar het recreatiedomein open. In plaats van ordinaire balkjes, zoals op het Belgisch kampioenschap, opteerden we voor een dikke, grote boomstam. Gaf net iets meer cachet. De atleten liepen het amfitheater binnen om dan dé scherprechter van dit kampioenschap aan te vatten: de uitgeholde weg steil naar boven. Terug beneden draaiden ze onmiddellijk linksaf. Derde obstakel op het parcours was de zandbak. En deze keer was er geen ontkomen aan: nadarhekken dwongen de atleet de volle tien meter door het omgespitte zand te ploeteren.

Onze burgemeester, de heer L. De Handschutter, schoot de dames en heren junioren, senioren en masters op gang. Hij werd er door onze voorzitter fijntjes op gewezen dat de mannen mastergroep veruit het talrijkst aan de start verschenen.

Voor uitslagen en kampioenen moet je verder in dit boekje zijn. Maar hier toch nog eens vermelden dat WALO in het clubklassement 4x goud behaalde: miniemen meisjes, masters vrouwen 45-54, masters heren 50-59 en 60-80. Proficiat!

Qua organisatie en verloop waren deze kampioenschappen een voltreffer. Dank aan ACW voor alle logistieke steun, dank aan de vele vrijwilligers van WALO: opbouw en opruim van het parcours liepen gesmeerd.

*Herman Verplancke*

## Marathonplezier na een jaar bouwplezier.

Na een jaartje relatieve looprust wegens bouwwerkzaamheden konden we in december vanuit ons nieuwe stekje terug wat regelmatig de loopschoenen aantrekken.

Het is niet dat er vorig jaar niet werd gelopen, maar het aantal kilometers lag toch een pak lager dan de vorige jaren. Met 1700 kilometers op de teller zijn dat er toch een 1000 tal minder dan een normaal loopjaar. Er werd dus wel gelopen maar zonder planning, regelmaat en druk.

De ideale periode dus om ook even de trainingmethode van de laatste jaren te evalueren om tot de conclusie te komen dat ik er toch ook wel een beetje door zat. Een paar jaar van serieuze verhoging van het trainingstempo en de daarmee gepaard gaande hogere hartslagen eisten hun tol. Op aanraden van een aantal slimmere mensen dan toch maar die hartslagmeter aangebonden en met beide voetjes terug op de grond gekomen. Het heeft me een jaar gekost om via uitsluitend lage hartslagtrainingen tot een redelijk tempo te komen en om alle spierpijnen en andere overtrainingskwaaltjes kwijt te raken. Het helpt uiteraard wel dat er door de bouwomstandigheden geen plannen werden gemaakt op gebied van marathons, waardoor er geen druk was om rapper en meer te lopen.

Tegen eind november konden wij in ons nieuwe huis trekken en waren de bouwwerken voor 90% afgerond op wat afwerking na (die we trouwens nog niet allemaal afgerond hebben natuurlijk). Er kwam dus weer wat ruimte vrij om toch iets meer het lopen terug in te plannen.

Een jaar zonder een marathon te lopen. Dat begon eind vorig jaar toch heel erg te pieken. Ik zou in 2016 dus graag de draad oppikken en de marathonlijst verder aanvullen. Maar wat moet je verwachten na meer dan een jaar alleen maar traag lopen aan een gemiddeld trainingstempo dat meer dan 1 minuut trager ligt per kilometer dan de jaren ervoor? Dan moeten we natuurlijk een beetje oppassen en voorzichtig zijn met de verwachtingen en doelen.

Voor mij kwam Antwerpen al snel als favoriet uit de bus. De juiste timing om met wat opbouw tijdig klaar te raken, kortbij waardoor we geen logementen en speciale arrangementen moeten boeken, niet te druk bevolkt waardoor je vrij laat kan beslissen over deelname: ja dan neen, en toch genoeg volk om wat compagnie te zoeken tijdens het lopen. Ideaal dus als eerste doel.

December, januari, twee maanden om langzaam, wat regelmaat in het lopen in te bouwen en terug de kilometers wat hoger te brengen. Tegen eind januari was het weektotaal al terug gemiddeld 40-45 kilometer en was de eerste 21 km terug een feit. De basis was dus gelegd.

En dan? Wat willen we lopen in Antwerpen? Als opstart na een jaar marathonrust gaan we de lat niet te hoog leggen natuurlijk.

Maar... rond de 3:30 aankomen zou toch mooi zijn en moet ik toch wel kunnen realiseren. Uiteindelijk draai



Veerle Hofman

*foto: Bart Roelant*

ik de laatste jaren al mijn marathons rond deze tijd. De laatste 10 waren allemaal tussen 3:35 en 3:24 .

Waarbij die boven de 3:30 steeds zeer ontspannen werden gelopen.

Maar ... gaat dat wel lukken zonder dat tempo in de benen? Er is een theorie die zegt dat je de snelheid blijft bewaren, ook als je traag loopt op de trainingen. Maar zoveel vertrouwen heb ik niet in die theorie. Een paar occasionele kortere wedstrijdjes vorig jaar duiden wel op een zeker behoud van tempo en snelheid maar of ik hierop vertrouw voor de marathon? Ik heb toch mijn twijfels.

Dus ... ik zoek even een oud WALO-boekje op waarin we van Rik wat uitleg krijgen over hartslagen en uitgaande van de formule met maximale hartslag en

rusthartslag kom ik tot een aantal trainingszones waarop ik me ga baseren. Ik schrijf mijn schema uit waarbij ik de 80-20% regel hanteer. Minstens 80 % in lage hartslagzone en max 20% hogere tempo's. De hoogste en meest maximale hartslagzone ga ik bewest vermijden. Ik ga er van uit dat ik zo een mooi evenwicht heb tussen de trage kilometers aan lage hartslag en toch het vertrouwen kweek door me terug wat hogere tempo's gewoon te maken.

Nu ik officieel in voorbereiding ben voor de marathon ga ik ook op zoek naar een paar testwedstrijdjes. Een kortere 10 km wedstrijd om te snelheid te testen en een langere 21-25 km wedstrijd om de snelheid over langere afstand te testen .

Voor de 10 km wedstrijd heb ik Dendermonde uitgekozen. De wedstrijd ligt op het einde van een rustweek en ik kom uitgerust en met veel zin aan de start. Caroline Vlamincx en Joris hebben deze wedstrijd ook uitgekozen. Ook Luc Smet en zijn zoon staan aan de start .

Mijn doel is om rond de 43 minuten te lopen. Dat is een mooi tempo dat me het nodige vertrouwen kan geven voor de latere marathon.

Van bij de start kan ik me goed naar voren wringen en een plaatselijke korte ronde door het centrum zorgt dat ik na 2.5 km een mooi overzicht heb van alle vrouwen in de eerste gelederen. Een snelle telling leert me dat ik in negende of 10de positie loop ongeveer. Top 10 op zo'n iets grotere wedstrijd vind ik een mooi doel en met deze gedachte in mijn achterhoofd houden we het tempo mooi aan. Nog voor we het centrum uitlopen en aan de ronde rond de Dender beginnen schat ik mezelf in 8<sup>e</sup> positie. Een jongedame komt me nog voorbijgesneld aan zeer hoog tempo. Die laat ik maar gaan. Mijn tempo kan ik ondertussen mooi aanhouden. Ik pik aan bij een mannelijke loper en probeer me te concentreren op zijn tempo. Maar na een paar honderd meter moet die al de handdoek in de ring gooien en ga ik alleen verder. Af en toe komt me nog een loper voorbij en zelf hou ik de focus op de drie vrouwen voor me. Al gauw kom ik weer bij het sprintkanon van daarnet en met haar in mijn kielzog trekken we op naar de volgende dame. Madameke Sprint laat me niet los en ik wil natuurlijk ook niet meer lossen. De dame voor ons moet er dan ook algauw aan geloven. Als we terug Dendermonde binnenlopen hangt dat klein geval nog steeds aan mijn gat, en ik vloek binnensmonds. Maar ze mag me niet meer voorbij. Plots komt een snelle mannelijke loper voorbijgesneld die me aanmaant om hem te volgen. Wat ik dan ook doe tot bij de laatste bocht, dan laat ik hem gaan. Ik spurt nog binnen en leg beslag op de zesde plaats. Niet zo heel veel later komt ook Caroline binnen gesneld. Bij thuiskomst zie ik tot mijn grote voldoening dat ik bij de dames W40 een eerste plaats heb gehaald in een mooie tijd van 42:16. de eerlijkheid gebied me te zeggen dat de afstand een kleine 100 meter korter is dan 10 km. De ganse wedstrijd heb ik me heel sterk gevoeld en geen zwaktes gekend. Het herstel achteraf gaat ook zeer vlot.

De weken na deze 10 km wedstrijd staan terug in het teken van kilometers en opbouw. Midden deze opbouw steek ik de 25 km van Hulst als testwedstrijd. Ook hier is het doel om tempo te lopen. Ik zou graag een gemiddeld tempo van 4:45 – 4:50 lopen, eindtijd rond 2:00:00 dus. Als ik dit zonder kapot te gaan kan, dan

moet op de marathon het tempo tussen de 4:50 en 5:00 aan te houden zijn. Toen we deze wedstrijd in 2009 liepen stond er heel veel wind en dat was dit weekend niet anders. Er wordt samen gestart voor 7-12,8 en 25,2 kilometer . De 25,2 kilometer komt na 1 ronde terug over de atletiekpiste. Een loopvriend heeft ongeveer hetzelfde loopdoel en algauw vinden we elkaars gezelschap. Er sluiten zich nog wat andere mensen aan en we kunnen de polders intrekken met een klein groepje. De wind is er zeer erg aanwezig. De eerste kilometers lopen allemaal vlot aan 4:40 maar na kilometer 6 loopt dit gemakkelijk op tot 5:10 door de zware wind. We proberen elk om beurt een beetje kop te trekken en overleven zo de eerste ronde. Een kilometer voor het einde van de eerste ronde lopen we over hetzelfde parcours en zien we wie allemaal al vertrokken is voor de tweede ronde. Ik zie Filip Van Goethem passeren en daardoor kan ik er wel van uit gaan dat er nog geen andere vrouwen zijn. Als ik op de piste kom krijgen we de bevestiging dat ik in koppositie loop. Dat geeft me vleugels en mijn loopcompagnons van het moment nemen me mee op sleeptouw. Ondertussen kunnen we het tempo terug omhoog brengen en hebben we weer wat meewind. Het gemiddelde tempo ligt nu op 4:42. De laatste 6 kilometer zijn we met drie in een groepje en moeten we weer beuken tegen de wind. Aan kilometer 21 krijgt 1 van mijn medelopers het moeilijk. Ik probeer hem nog even mee te trekken en we mikken naar een groep van 3 lopers voor ons. Bij de bevoorrading hebben we ze vast en gaan we erover. Ondertussen zijn we maar met 2 meer overgebleven en zwigend boksen we naar de laatste kilometers. 1.5 kilometer voor de eindmeet moet ook hij afhaken en loop ik in mijn tempo verder. Ik kan nog twee mannen inhalen en vlieg de piste op dolgelukkig met mijn eerste plaats. Mijn aankomst wordt uitgebreid verslagen door de plaatselijke speaker en dat geeft me nog wat extra vleugels waardoor ik mooi in een tijd van 1:59:11 kan binnenlopen als eerste dame. Onder de 2 uur in een gemiddeld tempo van 4:44. Opdracht meer als geslaagd dus. De tweede dame zal pas 11 minuten later binnenkomen. Mijn loopmaten komen slechts 10 seconden na me binnen en hebben dus nog mooi afgesloten. Bart die al even serieus wat regelmaat en trainingskilometers mist wegens knieperikelen loopt ook de 25 km en komt binnen op 2:12 .

En nu .... Nog twee weken volume en tempo trainen en dan gaan we taperen (\*).

Als u dit leest ben ik hopelijk klaar om mijn marathon te lopen. Afgaande op de twee wedstrijden en het gevoel op training denk ik dat ik mag proberen om een tijd tussen de 3:25 en 3:30 te behalen. Als alles nog een beetje mee zit en ik gezond en wel kan blijven de week voor de marathon, dan zou me dit toch moeten lukken.

En na de Marathon .... Dan loop ik de Roparun samen met Team 165. Team Samenloop. Het relaas hiervan is voor een pagina in het volgende boekje.

Vele sportieve groeten, Veerle Hofman.

*(\*) ' Tapering off ' is een veelgebruikte hardloopterm voor de laatste trainingsfase voor een wedstrijd, als je je lichaam in topconditie wilt brengen. De afbouwfase begint meestal enkele weken voor de wedstrijd. De vuistregel is dat je de kwantiteit en intensiteit van je hardloopsessies afbouwt, maar je snelheid behoudt. Zo probeer je je lichaam en je krachten te sparen voor de wedstrijd zonder langzamer te worden.*

# KAVVV Uitslagen

| Stercross WALO, Zat. 13/02/2016 |                       |                           |                           |                         |
|---------------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 3450m                           | Charlotte Christiaens | 13:38                     | 1 <sup>e</sup> / 2 Jun    |                         |
|                                 | Melissa Van Eetvelt   | 13:39                     | 2 <sup>e</sup> / 6 Sen    |                         |
|                                 | Caroline Vlaminck     | 14:21                     | 3 <sup>e</sup> / 6 Sen    |                         |
|                                 | Ingrid Senaeve        | 17:30                     | 4 <sup>e</sup> / 6 Sen    |                         |
|                                 | Irina Pieters         | 14:04                     | 3 <sup>e</sup> / 7 M35+   |                         |
|                                 | Kristien Sevotte      | 17:24                     | 6 <sup>e</sup> / 7 M35+   |                         |
|                                 | Nancy D'Hont          | 15:38                     | 5 <sup>e</sup> / 13 M45+  |                         |
|                                 | Sandrina Smet         | 17:09                     | 7 <sup>e</sup> / 13 M45+  |                         |
|                                 | Sonja Van Hul         | 18:56                     | 9 <sup>e</sup> / 13 M45+  |                         |
|                                 | Rita Van Beek         | 20:19                     | 7 <sup>e</sup> / 9 M55+   |                         |
|                                 | Francine Rottier      | 24:34                     | 9 <sup>e</sup> / 9 M55+   |                         |
|                                 | 6200m                 | Jari De Nocker            | 31:02                     | 4 <sup>e</sup> / 5 Jun  |
|                                 |                       | Filip Mortier             | 20:48                     | 3 <sup>e</sup> / 18 Sen |
| Bart Coppens                    |                       | 21:01                     | 4 <sup>e</sup> / 18 Sen   |                         |
| Hans Van Havermaet              |                       | 21:09                     | 6 <sup>e</sup> / 18 Sen   |                         |
| Christof Van Geeteruyen         |                       | 22:10                     | 12 <sup>e</sup> / 18 Sen  |                         |
| Yannick Rottier                 |                       | 25:14                     | 15 <sup>e</sup> / 18 Sen  |                         |
| Bart Van Bogaert                |                       | 23:54                     | 9 <sup>e</sup> / 14 M40+  |                         |
| Herman D'Hondt                  |                       | 20:40                     | 2 <sup>e</sup> / 33 M50+  |                         |
| Frederic Lesdanon               |                       | 20:54                     | 3 <sup>e</sup> / 33 M50+  |                         |
| Guy Van Damme                   |                       | 22:11                     | 5 <sup>e</sup> / 33 M50+  |                         |
| Patrick Roelandt                |                       | 22:55                     | 9 <sup>e</sup> / 33 M50+  |                         |
| Benny Van Geeteruyen            |                       | 23:17                     | 11 <sup>e</sup> / 33 M50+ |                         |
| Walter Senaeve                  |                       | 23:36                     | 14 <sup>e</sup> / 33 M50+ |                         |
| Marc Bosman                     |                       | 23:51                     | 15 <sup>e</sup> / 33 M50+ |                         |
| Luc Van Wolvelaer               |                       | 24:06                     | 16 <sup>e</sup> / 33 M50+ |                         |
| Johan Hebbinckuys               |                       | 25:19                     | 19 <sup>e</sup> / 33 M50+ |                         |
| Herman Verplancke               |                       | 27:24                     | 24 <sup>e</sup> / 33 M50+ |                         |
| Luc Smet                        |                       | 27:25                     | 25 <sup>e</sup> / 33 M50+ |                         |
| Jean-Pierre Vebraeken           |                       | 28:23                     | 27 <sup>e</sup> / 33 M50+ |                         |
| Rudy Reynaert                   |                       | 30:52                     | 29 <sup>e</sup> / 33 M50+ |                         |
| Jozef Claessens                 |                       | 23:53                     | 1 <sup>e</sup> / 27 M60+  |                         |
| Paul Smet                       |                       | 23:59                     | 2 <sup>e</sup> / 27 M60+  |                         |
| André Martens                   |                       | 25:12                     | 4 <sup>e</sup> / 27 M60+  |                         |
| Rik Dhollander                  | 26:31                 | 7 <sup>e</sup> / 27 M60+  |                           |                         |
| Etienne Verscheuren             | 27:54                 | 13 <sup>e</sup> / 27 M60+ |                           |                         |
| Freddy Verstichel               | 30:44                 | 21 <sup>e</sup> / 27 M60+ |                           |                         |
| Albert Van Bunder               | 34:20                 | 26 <sup>e</sup> / 27 M60+ |                           |                         |

| LGP Putte-Stabroek KBC-cross, Zat. 20/02/16 |                       |                  |                           |
|---|-----------------------|------------------|---------------------------|
| 3120m                                       | Charlotte Christiaens | 13:28            | 1 <sup>e</sup> / 3 Jun    |
|   | Inge Van Bogaert      | 16:50            | 3 <sup>e</sup> / 3 Jun    |
|   | Melissa Van Eetvelt   | 13:22            | 3 <sup>e</sup> / 8 Sen    |
|   | Rita Van Beek         | 19:23            | 8 <sup>e</sup> / 11 M55+  |
|   | Francine Rottier      | 25:20            | 11 <sup>e</sup> / 11 M55+ |
|   | 6240m                 | Joakim Van Gasse | 25:47                     |
| Pascal Herwegh                              |                       | 36:58            | 18 <sup>e</sup> / 19 M40+ |
| Herman D'Hondt                              |                       | 23:20            | 2 <sup>e</sup> / 26 M50+  |
| Johan Hebbinckuys                           |                       | 28:34            | 13 <sup>e</sup> / 26 M50+ |
| Marc Bosman                                 |                       | 29:39            | 17 <sup>e</sup> / 26 M50+ |
| Paul Smet                                   |                       | 26:34            | 1 <sup>e</sup> / 24 M60+  |
| Rik Dhollander                              |                       | 29:09            | 7 <sup>e</sup> / 24 M60+  |
| Albert Van Bunder                           |                       | 35:46            | 19 <sup>e</sup> / 24 M60+ |

| SAV Schoten, Memorial Jos De Borger, Zat 27/02/2016 |                    |       |                           |
|---|--------------------|-------|---------------------------|
| 3100m   | Ingrid Senaeve     | 16:45 | 7 <sup>e</sup> / 10 Sen   |
|   | Irina Pieters      | 13:20 | 2 <sup>e</sup> / 6 35+    |
|   | Kristien Servotte  | 17:07 | 6 <sup>e</sup> / 6 35+    |
|   | Sonja Van Hul      | 17:28 | 6 <sup>e</sup> / 11 45+   |
|   | Kristel De Soutere | 17:50 | 8 <sup>e</sup> / 11 45+   |
|   | Rita Van Beek      | 19:31 | 8 <sup>e</sup> / 9 55+    |
| 6300m   | Yannick Rottiers   | 27:49 | 13 <sup>e</sup> / 15 Sen  |
|   | Pascal Herwegh     | 38:14 | 10 <sup>e</sup> / 11 M40+ |
|   | Herman D'Hondt     | 23:17 | 1 <sup>e</sup> / 27 M50+  |
|   | Frederic Lesdanon  | 23:45 | 2 <sup>e</sup> / 27 M50+  |
|   | Guy Van Damme      | 25:14 | 6 <sup>e</sup> / 27 M50+  |
|   | Luc Van Wolvelaer  | 27:44 | 13 <sup>e</sup> / 27 M50+ |
|   | Johan Hebbinckuys  | 28:31 | 16 <sup>e</sup> / 27 M50+ |
|   | Rudy Reynaert      | 36:03 | 27 <sup>e</sup> / 27 M50+ |
|   | Jozef Claessens    | 26:35 | 1 <sup>e</sup> / 23 M60+  |
|   | Paul Smet          | 26:49 | 2 <sup>e</sup> / 23 M60+  |
|   | Rik Dhollander     | 29:10 | 6 <sup>e</sup> / 23 M60+  |
|   | Roger Nys          | 36:43 | 15 <sup>e</sup> / 23 M60+ |



Foto: Marc Van Hove  
De wedstrijdjury.



| APSO Zandhoven, 6 <sup>e</sup> KAVVV-criteriumcross,<br>Zat 5/03/16 |   |       |                          |
|---|---|-------|--------------------------|
| 3000m   | Melissa Van Eetvelt                         | 12:30 | 3 <sup>e</sup> /11 Sen   |
|   | Irina Pieters                               | 13:01 | 3 <sup>e</sup> /11 M35+  |
|   | Kristien Servotte                           | 16:35 | 9 <sup>e</sup> /11 M35+  |
|   | Nancy D'Hont                                | 14:51 | 6 <sup>e</sup> /17 M45+  |
|   | Sandrina Smet                               | 16:20 | 10 <sup>e</sup> /17 M45+ |
|   | Rita Van Beek                               | 18:32 | 9 <sup>e</sup> /13 M55+  |
|   | Francine Rottiers                           | 25:00 | 13 <sup>e</sup> /13 M55+ |
| 6000m   | Christof Van Geeteruyen                     | 23:57 | 17 <sup>e</sup> /25 Sen  |
|   | <i>tussen haakjes de gegeven voorsprong</i> |       |                          |
|   | Bart Van Bogaert (20")                      | 26:43 | 12 <sup>e</sup> /15 M40+ |
|   | Herman D'Hondt (1'30")                      | 20:39 | 1 <sup>e</sup> /32 M50+  |
|   | Guy Van Damme (1'00")                       | 23:38 | 9 <sup>e</sup> /32 M50+  |
|   | Patrick Bogaert (1'40")                     | 26:18 | 20 <sup>e</sup> /32 M50+ |
|   | Johan Hebbinckuys (1'20")                   | 26:34 | 22 <sup>e</sup> /32 M50+ |
|   | Marc Bosman (1'40")                         | 27:20 | 23 <sup>e</sup> /32 M50+ |
|   | Rudy Reynaert (1'00")                       | 35:12 | 31 <sup>e</sup> /32 M50+ |
|   | André Martens (3'00")                       | 23:58 | 5 <sup>e</sup> /25 M60+  |
|   | Rik Dhollander (3'45")                      | 24:25 | 6 <sup>e</sup> /25 M60+  |
|   | Albert Van Bunder (4'45")                   | 28:14 | 13 <sup>e</sup> /25 M60+ |
|   | Roger Nys (5'15")                           | 28:46 | 15 <sup>e</sup> /25 M60+ |

|      |                         |                     |   |     |
|------|-------------------------|---------------------|---|-----|
| Sen  | Christof Van Geeteruyen | 11 <sup>e</sup> /45 | 5 | 420 |
|      | Yannick Rottier         | 27 <sup>e</sup> /45 | 3 | 231 |
|      | Joakim Van Gasse        | 32 <sup>e</sup> /45 | 2 | 163 |
|      | Hans Van Havermaet      | 39 <sup>e</sup> /45 | 1 | 89  |
| M40+ | Bart Van Bogaert        | 11 <sup>e</sup> /34 | 4 | 353 |
|      | Geert De Keyser         | 25 <sup>e</sup> /34 | 1 | 98  |
|      | Kristof Swinnen         | 29 <sup>e</sup> /34 | 1 | 89  |
| M50+ | Herman D'Hondt          | 1 <sup>e</sup> /59  | 5 | 498 |
|      | Benny Van Geeteruyen    | 23 <sup>e</sup> /59 | 4 | 357 |
|      | Guy Van Damme           | 29 <sup>e</sup> /59 | 3 | 269 |
|      | Patrick Bogaert         | 32 <sup>e</sup> /59 | 3 | 243 |
|      | Rudy Reynaert           | 35 <sup>e</sup> /59 | 3 | 205 |
|      | Frederic Lesdanon       | 37 <sup>e</sup> /59 | 2 | 187 |
|      | Marc Bosman             | 42 <sup>e</sup> /59 | 2 | 165 |
|      | Herman Verplancke       | 43 <sup>e</sup> /59 | 2 | 164 |
|      | Johan Hebbinckuys       | 48 <sup>e</sup> /59 | 2 | 159 |
| M60+ | Luc Van Wolvelaer       | 53 <sup>e</sup> /59 | 1 | 86  |
|      | Albert Van Bunder       | 4 <sup>e</sup> /44  | 5 | 474 |
|      | André Martens           | 6 <sup>e</sup> /44  | 5 | 462 |
|      | Jozef Claessens         | 20 <sup>e</sup> /44 | 3 | 295 |
|      | Rik Dhollander          | 21 <sup>e</sup> /44 | 3 | 277 |
|      | Roger Nys               | 22 <sup>e</sup> /44 | 3 | 250 |

| ACK Kalmthout, 8 <sup>e</sup> Memorial Jean Janssens,<br>Zat 12/03/2016 |                    |       |                        |
|---|--------------------|-------|------------------------|
| 6000m   | Hans Van Havermaet | 21:07 | 3 <sup>e</sup> /8 Sen  |
|   | Joakim Van Gasse   | 23:57 | 7 <sup>e</sup> /8 Sen  |
|   | Pascal Herwegh     | 31:26 | 9 <sup>e</sup> /9 M40+ |
|   | Herman D'Hondt     | 20:43 | 1 <sup>e</sup> /8 M50+ |
|   | Rik Dhollander     | 25:43 | 3 <sup>e</sup> /9 M60+ |

| Eindklassement KAVVV-crosscriterium 2015-2016 |   |                     |                |        |
|---|---|---------------------|----------------|--------|
| reeks   | De 5 beste resultaten van 6 worden in rekening gebracht | plaats              | aantal crossen | punten |
| Jun D   | Charlotte Christiaens                                   | 4 <sup>e</sup> /8   | 3              | 293    |
|   | Inge Van Bogaert  | 7 <sup>e</sup> /8   | 2              | 190    |
| Sen D   | Ingrid Senaev   | 15 <sup>e</sup> /28 | 3              | 263    |
|   | Melissa Van Eetvelt                                     | 16 <sup>e</sup> /28 | 2              | 191    |
|   | Katrien Dehandschutter                                  | 24 <sup>e</sup> /28 | 1              | 88     |
|   | Els Joos  | 25 <sup>e</sup> /28 | 1              | 86     |
| M35+  | Kristien Servotte                                       | 5 <sup>e</sup> /17  | 5              | 454    |
|   | Irina Pieters   | 6 <sup>e</sup> /17  | 4              | 388    |
| M45+  | Sandrina Smet   | 6 <sup>e</sup> /37  | 5              | 438    |
|   | Nancy D'Hont  | 18 <sup>e</sup> /37 | 3              | 271    |
|   | Kristel De Souter                                       | 20 <sup>e</sup> /37 | 3              | 255    |
|   | Sara Wuytack  | 22 <sup>e</sup> /37 | 2              | 198    |
|   | Sonja Van Hul   | 27 <sup>e</sup> /37 | 2              | 165    |
| M55+  | Francine Rottier  | 11 <sup>e</sup> /17 | 4              | 354    |
|   | Rita Van Beek   | 15 <sup>e</sup> /17 | 2              | 183    |



Stercross, 13/02.

Foto's: Marc Van Hove

| WALO Veldloopkampioenschappen, Zat 19/03/2016 |                       |                        |                          |
|---|-----------------------|------------------------|--------------------------|
| 3450m   | Charlotte Christiaens | 14:05                  | 2 <sup>e</sup> /3 JunD   |
|   | Melissa Van Eetvelt   | 13:48                  | 2 <sup>e</sup> /9 SenD   |
|   | Irina Pieters         | 14:06                  | 1 <sup>e</sup> /6 M40+   |
|   | Kristien Servotte     | 18:19                  | 5 <sup>e</sup> /6 M40+   |
|   | Nancy D'Hont          | 16:20                  | 2 <sup>e</sup> /5 M45+   |
|   | Sonja Van Hul         | 20:11                  | 4 <sup>e</sup> /5 M45+   |
|   | Sandrina Smet         | 17:59                  | 3 <sup>e</sup> /4 M50+   |
|   | Kistel De Souter      | 18:59                  | 4 <sup>e</sup> /4 M50+   |
|   | Rita Van Beek         | 20:23                  | 4 <sup>e</sup> /4 M60+   |
|   | Viviane Syvertsen     | 20:56                  |                          |
|   | Francine Rottiers     | 26:00                  | 2 <sup>e</sup> /2 M65+   |
|   | 6200m                 | Bart Coppens           | 24:26                    |
| Hans Van Havermaet                            |                       | 25:34                  | 8 <sup>e</sup> /14 Sen   |
| Christof Van Geeteruyen                       |                       | 25:50                  | 9 <sup>e</sup> /14 Sen   |
| Joakim Van Gasse                              |                       | 28:41                  | 12 <sup>e</sup> /14 Sen  |
| Pascal Herwegh                                |                       | 39:03                  |                          |
| Herman D'Hondt                                |                       | 24:22                  | 2 <sup>e</sup> /11 M50+  |
| Frederic Lesdanon                             |                       | 25:00                  | 3 <sup>e</sup> /11 M50+  |
| Dirk Brynaert                                 |                       | 26:55                  |                          |
| Guy Van Damme                                 |                       | 28:35                  | 7 <sup>e</sup> /11 M50+  |
| Johan Hebbinckuys                             |                       | 30:00                  | 8 <sup>e</sup> /11 M50+  |
| Rudy Reynaert                                 |                       | 38:34                  | 11 <sup>e</sup> /11 M50+ |
| Luc Van Wolvelaer                             |                       | 28:49                  |                          |
| Herman Verplancke                             |                       | 31:39                  | 7 <sup>e</sup> /9 M55+   |
| Paul Smet                                     |                       | 27:54                  | 1 <sup>e</sup> /6 M60+   |
| André Martens                                 |                       | 30:16                  | 3 <sup>e</sup> /6 M60+   |
| Joseph Maes                                   |                       | 33:54                  |                          |
| Rik Dhollander                                |                       | 30:37                  | 4 <sup>e</sup> /9 M65+   |
| Albert Van Bunder                             | 33:14                 | 8 <sup>e</sup> /9 M65+ |                          |
| Roger Nys                                     | 36:21                 | 3 <sup>e</sup> /6 M70+ |                          |

| Clubklassement Veldloopkampioenschap 2016 |   |      |         |     |
|---|---|------|---------|-----|
| benj. meisjes                             | 1 | ACSS | 5+6+7   | 18p |
| benj. jongens                             | 1 | APSO | 2+8+10  | 20p |
|   | 2 | WAV  | 3+11+15 | 29p |
|   | 3 | ACSS | 6+12+14 | 32p |
| pup. meisjes                              | 1 | ZWAT | 1+6+7   | 14p |
|   | 2 | WAV  | 2+5+16  | 23p |

|                     |   |      |         |     |
|---------------------|---|------|---------|-----|
| pup. jongens        | 1 | WAV  | 3+7+9   | 19p |
|                     | 2 | ZWAT | 5+6+8   | 19p |
| min. meisjes        | 1 | WALO | 5+6+7   | 18p |
| min. jongens        | 1 | APSO | 1+2+3   | 6p  |
|                     | 2 | ACK  | 5+6+7   | 18p |
|                     | 3 | ZWAT | 9+10+12 | 31p |
| kad. heren          | 1 | WAV  | 3+5+7   | 15p |
| schol. heren        | 1 | WAV  | 3+4+5   | 12p |
| mast. vrouwen 35-44 | 1 | ACR  | 4+6+7   | 17p |
| mast. vrouwen 45-54 | 1 | WALO | 3+5+7   | 15p |
| sen. mannen         | 1 | AA   | 1+2+6   | 9p  |
|                     | 2 | SAV  | 3+4+14  | 21p |
|                     | 3 | ZWAT | 5+7+11  | 23p |
| mast. mannen 50-59  | 1 | WALO | 2+3+10  | 15p |
|                     | 2 | AVI  | 8+9+14  | 31p |
|                     | 3 | SAV  | 6+16+18 | 40p |
| mast. mannen 60-80  | 1 | WALO | 1+6+8   | 15p |
|                     | 2 | WAV  | 2+7+10  | 19p |
|                     | 3 | ZWAT | 5+9+11  | 25p |

| APSO Zandhoven, kastelenloop, Zat 2/04/2016 |                   |         |                          |
|---|-------------------|---------|--------------------------|
| 10km  | Irina Pieters     | 0:47:00 | 2 <sup>e</sup> /15 M35+  |
|   | Kristien Servotte | 0:56:59 | 7 <sup>e</sup> /15 M35+  |
|   | Sonja Van Hul     | 1:02:25 | 10 <sup>e</sup> /19 M45+ |
|   | Rita Van Beek     | 1:02:55 | 15 <sup>e</sup> /18 M55+ |
|   | Filip Mortier     | 0:36:15 | 6 <sup>e</sup> /46 SenH  |
|   | Geert De Keyser   | 0:36:56 | 4 <sup>e</sup> /26 M40+  |
|   | Ronny Wagenaer    | 0:39:37 | 6 <sup>e</sup> /26 M40+  |
|   | Pascal Herwegh    | 0:55:51 | 23 <sup>e</sup> /26 M40+ |
|   | Herman D'Hondt    | 0:36:42 | 1 <sup>e</sup> /58 M50+  |
|   | Frederic Lesdanon | 0:37:35 | 3 <sup>e</sup> /58 M50+  |
|   | Patrick Roelandt  | 0:39:29 | 5 <sup>e</sup> /58 M50+  |
| 3,2km                                       | Luc Van Wolvelaer | 0:41:59 | 14 <sup>e</sup> /58 M50+ |
|   | Paul Smet         | 0:42:20 | 1 <sup>e</sup> /44 M60+  |
|   | Albert Van Bunder | 0:50:34 | 18 <sup>e</sup> /44 M60+ |
|   | Freddy Verstichel | 0:16:10 |                          |
|   | Francine Rottier  | 0:23:56 |                          |



# Wedstrijduitslagen

Rechtzetting: Kerstloop 2015, Stekene, 6KM Roland Syvertsen 0:25:59 3<sup>e</sup> M55

| Scheldeloop, Terneuzen, Zat. 20/02/16 |                  |         |                     |
|---------------------------------------|------------------|---------|---------------------|
| 25km                                  | Bart Van Bogaert | 2:04:34 | 34 <sup>e</sup> /58 |

| Open Vlaams Bedrijfssportkampioenschap cross, Beveren, Zon. 21/02/16 |  |  |  |
|--|--|--|--|
|--|--|--|--|

|        |                         |         |                 |
|--------|-------------------------|---------|-----------------|
| 3,6 km | Caroline Vlaminc        | 0:14:22 | 7 <sup>e</sup>  |
|        | Saskia Vercammen        | 0:14:39 | 9 <sup>e</sup>  |
|        | Irina Pieters           | 0:14:50 | 10 <sup>e</sup> |
|        | Nancy D'Hont            | 0:16:14 | 19 <sup>e</sup> |
|        | Sandrina Smet           | 0:18:43 | 28 <sup>e</sup> |
| 6 km   | Tommy Kinders           | 0:18:20 | 1 <sup>e</sup>  |
|        | Herman D'Hondt          | 0:20:46 | 12 <sup>e</sup> |
|        | Geert De Keyser         | 0:20:54 | 14 <sup>e</sup> |
|        | Filip Mortier           | 0:21:31 | 20 <sup>e</sup> |
|        | Christof Van Geeteruyen | 0:21:45 | 25 <sup>e</sup> |
|        | Benny Van Geeteruyen    | 0:22:36 | 32 <sup>e</sup> |
|        | Patrick Roelandt        | 0:22:54 | 36 <sup>e</sup> |
|        | Jozef Claessens         | 0:23:22 | 38 <sup>e</sup> |
|        | Luc Van Wolvelaer       | 0:23:59 | 42 <sup>e</sup> |
|        | Andre Martens           | 0:25:09 | 50 <sup>e</sup> |
|        | Marc Bosman             | 0:25:11 | 51 <sup>e</sup> |
|        | Rudy Reynaert           | 0:32:59 | 75 <sup>e</sup> |

| Oostende-Brugge 10 miles, Zon. 6/03/16 |               |       |                     |
|--|---------------|-------|---------------------|
| 10mijl                                 | Tommy Kinders | 53:40 | 9 <sup>e</sup> /653 |



Oostende - Brugge, 6/03

| Belgisch Kampioenschap cross, Wachtebeke, Zon. 13/03/2016 |                  |       |                           |
|---|------------------|-------|---------------------------|
| 3000m   | Malou Van Hooste | 12:13 | 21 <sup>e</sup> /50 Sch M |
| 4500m   | Karel Stas       | 18:01 | 55 <sup>e</sup> /62 Sch J |
| 10500m  | Tommy Kinders    | 35:32 | 36 <sup>e</sup> /85 Sen H |

| Dwars door Dendermonde, Zon 13/03/2016 |                   |         |                      |
|--|-------------------|---------|----------------------|
| 10km<br>1320dln                        | Joris De Schepper | 0:34:07 | 14 <sup>e</sup> SEH  |
|  | Bart Meireleire   | 0:35:18 | 1 <sup>e</sup> M35   |
|  | Veerle Hofman     | 0:42:16 | 1 <sup>e</sup> F40   |
|  | Caroline Vlaminc  | 0:43:44 | 8 <sup>e</sup> SEF   |
|  | Brecht Verplancke | 0:44:57 | 114 <sup>e</sup> SEH |
|  | Luc Smet          | 0:47:11 | 31 <sup>e</sup> M50  |



Dendermonde, 13/03

| 25km van Hulst (NL), Zat 26/03 |                   |         |                      |
|--------------------------------|-------------------|---------|----------------------|
| 3km                            | Joakim Van Gasse  | 11:18   | 1 <sup>e</sup> /12   |
| 7,1km                          | Niels Waegenaer   | 36:46   | 7 <sup>e</sup> /17   |
|                                | Pascal Herwegh    | 39:14   | 12 <sup>e</sup> /17  |
|                                | Silvano Hewegh    | 41:59   | 16 <sup>e</sup> /17  |
|                                | Irina Pieters     | 1:02:37 | 7 <sup>e</sup> /7    |
| 12,8km                         | Filip Mortier     | 47:11   | 4 <sup>e</sup> /38   |
|                                | Ronny Wagenaer    | 51:11   | 6 <sup>e</sup> /38   |
| 25km                           | Filip Van Goethem | 1:40:03 | 6 <sup>e</sup> /104  |
|                                | Patrick Hembrecht | 1:40:24 | 7 <sup>e</sup> /104  |
|                                | Bart Roelant      | 2:12:53 | 72 <sup>e</sup> /104 |
|                                | Veerle Hofman     | 1:59:11 | 1 <sup>e</sup> /21   |

| Puntenklassement     | cross Brasschaat, 19/12/15 | Kerstloop Stekene 20/12/15 | Nieuwjaarscross, 27/12/15 | St-Elbocross, Wommelgem, 09/01/16 | Geftencross, Wilrijk, 16/01/16 | cross Rijkevorsel, 23/01/16 | Cross Kalmthout, 06/02/16 | Stercross, 13/02/16 | Cross Bos Moretus, 20/02/16 | Cross Schoten, 27/02/16 | Cross Zandhoven, 05/03/16 | Cross Kalmthout, 12/03/16 | cross Kamp, WALO, 19/03/16 | aantal gelopen wedstrijden | totaal punten |
|----------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|
|                      | <b>Jun. Her</b>            |                            |                           |                                   |                                |                             |                           | <b>5</b>            |                             |                         |                           |                           |                            |                            |               |
| De Nocker Jari       |                            |                            |                           |                                   |                                |                             | 4                         |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 1                          |               |
|                      |                            |                            |                           |                                   |                                |                             | 5                         |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 5             |
| <b>Sen. Her</b>      | <b>20</b>                  |                            | <b>20</b>                 | <b>21</b>                         |                                | <b>29</b>                   | <b>25</b>                 | <b>18</b>           | <b>14</b>                   | <b>15</b>               | <b>25</b>                 | <b>8</b>                  | <b>18</b>                  |                            |               |
| Coppens Bart         |                            |                            | 12                        | 7                                 |                                |                             | 4                         |                     |                             |                         |                           |                           | 10                         | 5                          |               |
|                      |                            |                            | 5                         | 7                                 |                                |                             | 7                         |                     |                             |                         |                           |                           | 5                          |                            | 29            |
| Foubert Bert         |                            |                            | 10                        |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 1                          |               |
|                      |                            |                            | 6                         |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 6             |
| Kinders Tommy        |                            |                            | 1                         |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 2                          |               |
|                      |                            |                            | 10                        |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 15            |
| Martens Bert         |                            |                            |                           |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 1                          |               |
|                      |                            |                            |                           |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 6             |
| Mortier Filip        |                            |                            | 4                         |                                   |                                |                             | 3                         |                     | 13                          |                         |                           |                           |                            | 4                          |               |
|                      |                            |                            | 8                         |                                   |                                |                             | 8                         |                     | 5                           |                         |                           |                           |                            |                            | 27            |
| Rottier Yannick      |                            | 0                          |                           |                                   |                                |                             | 15                        |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 8                          |               |
|                      |                            | 5                          |                           |                                   |                                |                             | 5                         |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 40            |
| Van Gassen Joakim    |                            |                            | 15                        |                                   |                                | 20                          | 7                         |                     |                             | 21                      | 7                         | 16                        | 6                          |                            |               |
|                      |                            |                            | 5                         |                                   |                                | 5                           | 6                         |                     |                             | 5                       | 5                         | 5                         | 5                          |                            | 31            |
| Van Geeteruyen Chr   | 12                         |                            | 11                        |                                   |                                | 16                          | 17                        | 12                  |                             |                         | 17                        |                           | 12                         | 13                         |               |
|                      | 5                          |                            | 5                         |                                   |                                | 5                           | 5                         | 5                   |                             | 5                       |                           | 5                         |                            |                            | 70            |
| Van Havermaet Hans   |                            |                            | 5                         | 10                                |                                | 8                           | 13                        | 6                   |                             |                         |                           | 3                         | 11                         | 10                         |               |
|                      |                            |                            | 7                         | 6                                 |                                | 7                           | 5                         | 7                   |                             |                         |                           | 6                         | 5                          |                            | 59            |
| <b>Vet. Her, 40+</b> |                            |                            | <b>13</b>                 |                                   |                                |                             |                           | <b>14</b>           | <b>19</b>                   | <b>11</b>               | <b>15</b>                 | <b>9</b>                  | <b>9</b>                   |                            |               |
| De Keyser Geert      |                            | 0                          | 1                         |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 3                          |               |
|                      |                            | 5                          | 9                         |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 22            |
| Herwegh Pascal       |                            | 0                          |                           |                                   |                                |                             |                           | 18                  | 10                          |                         |                           | 9                         | 9                          | 6                          |               |
|                      |                            | 5                          |                           |                                   |                                |                             |                           | 5                   | 5                           |                         |                           | 5                         | 5                          |                            | 30            |
| Roelant Bart         |                            | 0                          | 11                        |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 2                          |               |
|                      |                            | 5                          | 5                         |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 10            |
| Stas Pieter          |                            |                            | 5                         |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 1                          |               |
|                      |                            |                            | 6                         |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 6             |
| Swinnen kristof      |                            |                            |                           |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 4                          |               |
|                      |                            |                            |                           |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 24            |
| Van Bogaert Bart     |                            |                            | 8                         |                                   |                                |                             | 9                         |                     |                             | 12                      |                           |                           |                            | 7                          |               |
|                      |                            |                            | 25                        |                                   |                                |                             | 5                         |                     |                             | 5                       |                           |                           |                            |                            | 35            |
| Vermeulen Stein      |                            |                            |                           |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 1                          |               |
|                      |                            |                            |                           |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 5             |
| Wagenaer Ronny       |                            | 0                          | 3                         |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 5                          |               |
|                      |                            | 5                          | 7                         |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 31            |
| <b>Vet 50+</b>       | <b>31</b>                  |                            | <b>32</b>                 | <b>29</b>                         | <b>23</b>                      | <b>33</b>                   | <b>33</b>                 | <b>33</b>           | <b>26</b>                   | <b>27</b>               | <b>32</b>                 | <b>8</b>                  | <b>22</b>                  |                            |               |
| Adriaenssens dirk    |                            |                            | 27                        |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 1                          |               |
|                      |                            |                            | 5                         |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 5             |
| Bogaert Patrick      |                            |                            | 0                         | 16                                |                                |                             |                           |                     |                             |                         | 20                        |                           |                            | 8                          |               |
|                      |                            |                            | 5                         | 5                                 |                                |                             |                           |                     |                             | 5                       |                           |                           |                            |                            | 43            |
| Bosman Marc          |                            | 0                          | 17                        |                                   |                                |                             | 15                        | 17                  |                             | 23                      |                           |                           |                            | 10                         |               |
|                      |                            | 5                          | 5                         |                                   |                                |                             | 6                         | 5                   |                             | 5                       |                           |                           |                            |                            | 53            |
| Brynaert Dirk        |                            |                            |                           |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           | 7                          | 1                          |               |
|                      |                            |                            |                           |                                   |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           | 7                          |                            | 7             |
| D'hondt Herman       | 2                          |                            | 3                         | 3                                 |                                | 2                           | 2                         | 9                   | 1                           | 1                       | 1                         | 1                         | 2                          | 19                         |               |
|                      | 9                          |                            | 9                         | 8                                 |                                | 9                           | 9                         | 9                   | 10                          | 10                      | 8                         | 9                         | 9                          |                            | 174           |

| Puntenklassement    | cross Brasschaat, 19/12/15 | Kenstloop Stekene 20/12/15 | Nieuwjaarscross, 27/12/15 | St-Elouiscross, Wommelgem, 09/01/16 | Geftencross, Wilrijk, 16/01/16 | cross Rijkevorsel, 23/01/16 | Cross Kalmthout, 06/02/16 | Stercross, 13/02/16 | Cross Bos Moretus, 20/02/16 | Cross Schoten, 27/02/16 | Cross Zandhoven, 05/03/16 | Cross Kalmthout, 12/03/16 | cross Kamp, WALO, 19/03/16 | aantal gelopen wedstrijden | totaal punten |
|---------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|
|                     | Hebbinckuys Johan          | 25                         |                           | 22                                  | 17                             |                             | 15                        | 19                  | 13                          | 16                      | 22                        |                           | 14                         | 15                         |               |
|                     | 5                          |                            | 5                         | 5                                   |                                | 6                           | 5                         | 8                   | 5                           | 5                       |                           | 5                         |                            |                            | 81            |
| Lesdanon Frédéric   | 3                          |                            | 4                         | 1                                   | 1                              |                             | 3                         |                     | 2                           |                         |                           | 3                         | 14                         |                            |               |
|                     | 9                          |                            | 8                         | 10                                  | 10                             |                             | 9                         |                     | 9                           |                         |                           | 8                         |                            |                            | 122           |
| Reynaert Rudy       | 30                         | 0                          | 30                        |                                     |                                | 29                          | 29                        |                     | 27                          | 31                      |                           | 22                        | 15                         |                            |               |
|                     | 5                          | 5                          | 5                         |                                     |                                | 5                           | 5                         |                     | 5                           | 5                       |                           | 5                         |                            |                            | 75            |
| Roelandt Patrick    |                            |                            | 5                         | 5                                   |                                |                             | 9                         |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 8             |
|                     |                            |                            | 8                         | 8                                   |                                |                             | 7                         |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 55            |
| Senaeve Walter      | 11                         |                            | 10                        |                                     |                                |                             | 14                        |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 5             |
|                     | 6                          |                            | 7                         |                                     |                                |                             | 6                         |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 32            |
| Smet Luc            |                            | 0                          | 25                        |                                     |                                |                             | 25                        |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 6             |
|                     |                            | 5                          | 5                         |                                     |                                |                             | 5                         |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 31            |
| Syvertsen Roland    |                            | 0                          |                           |                                     |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 3             |
|                     |                            | 5                          |                           |                                     |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 15            |
| Van Daele Rudy      |                            |                            |                           |                                     |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 1             |
|                     |                            |                            |                           |                                     |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 5             |
| Van Damme Guy       | 16                         | 0                          | 9                         | 4                                   | 2                              | 5                           | 5                         |                     | 6                           | 9                       |                           | 10                        | 15                         |                            |               |
|                     | 5                          | 5                          | 7                         | 8                                   | 9                              | 8                           | 8                         |                     | 7                           | 7                       |                           | 6                         |                            |                            | 103           |
| Van Geeter, Benny   |                            |                            | 12                        |                                     |                                |                             | 12                        | 11                  |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 8             |
|                     |                            |                            | 6                         |                                     |                                |                             | 6                         | 7                   |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 50            |
| Van Wolvelaer Luc   |                            |                            |                           |                                     |                                |                             | 16                        |                     | 13                          |                         |                           | 12                        | 5                          |                            | 28            |
|                     |                            |                            |                           |                                     |                                |                             | 6                         |                     | 6                           |                         |                           | 5                         |                            |                            | 28            |
| Verbraeken Jempi    |                            |                            | 0                         |                                     |                                |                             | 27                        |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 4             |
|                     |                            |                            | 5                         |                                     |                                |                             | 5                         |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 20            |
| Verplancke Herman   | 26                         | 0                          |                           | 16                                  |                                | 19                          | 24                        |                     |                             |                         |                           | 15                        | 9                          |                            |               |
|                     | 5                          | 5                          |                           | 5                                   |                                | 5                           | 5                         |                     |                             |                         |                           | 5                         |                            |                            | 45            |
| <b>Vet 60+</b>      | <b>27</b>                  | <b>29</b>                  | <b>23</b>                 | <b>13</b>                           | <b>19</b>                      | <b>21</b>                   | <b>27</b>                 | <b>24</b>           | <b>23</b>                   | <b>25</b>               | <b>9</b>                  | <b>27</b>                 |                            |                            |               |
| Claessens Jozef     | 2                          |                            | 6                         |                                     |                                | 1                           | 1                         |                     | 1                           |                         |                           |                           |                            |                            | 10            |
|                     | 9                          |                            | 7                         |                                     |                                | 10                          | 10                        |                     | 10                          |                         |                           |                           |                            |                            | 87            |
| De Grande Michel    |                            |                            | 15                        |                                     |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 2             |
|                     |                            |                            | 5                         |                                     |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 10            |
| Dhollander Rik      | 7                          | 0                          | 11                        | 9                                   |                                | 7                           | 7                         | 7                   | 6                           | 6                       | 3                         | 8                         | 15                         |                            |               |
|                     | 7                          | 5                          | 6                         | 6                                   |                                | 7                           | 7                         | 7                   | 7                           | 7                       | 7                         | 7                         | 7                          |                            | 98            |
| Maes Joseph         |                            |                            |                           |                                     |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           | 17                         | 4                          |               |
|                     |                            |                            |                           |                                     |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           | 5                         |                            |                            | 21            |
| Martens André       |                            |                            | 8                         | 4                                   | 2                              | 5                           | 4                         |                     |                             | 5                       |                           | 6                         | 12                         |                            |               |
|                     |                            |                            | 7                         | 7                                   | 8                              | 7                           | 8                         |                     |                             | 8                       |                           | 7                         |                            |                            | 86            |
| Mertens René        |                            |                            |                           |                                     |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 1             |
|                     |                            |                            |                           |                                     |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 8             |
| Nys Roger           |                            |                            |                           |                                     |                                | 15                          |                           |                     | 15                          | 15                      |                           | 20                        | 7                          |                            |               |
|                     |                            |                            |                           |                                     |                                | 5                           |                           |                     | 5                           | 5                       |                           | 5                         |                            |                            | 35            |
| Smet Paul           | 3                          |                            | 3                         |                                     |                                |                             | 2                         | 1                   | 2                           |                         |                           | 1                         | 8                          |                            |               |
|                     | 9                          |                            | 8                         |                                     |                                |                             | 9                         | 10                  | 9                           |                         |                           | 10                        |                            |                            | 69            |
| Van Bunder Albert   |                            | 0                          | 7                         |                                     |                                |                             | 26                        | 19                  |                             | 13                      |                           | 14                        | 13                         |                            |               |
|                     |                            | 5                          | 7                         |                                     |                                |                             | 5                         | 5                   |                             | 5                       |                           | 5                         |                            |                            | 86            |
| Van Damme Danny     |                            |                            |                           |                                     |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 1             |
|                     |                            |                            |                           |                                     |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 5             |
| Van Gysel Patrick   |                            | 0                          | 22                        |                                     |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 2             |
|                     |                            | 5                          | 5                         |                                     |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 10            |
| Verschueren Etienne |                            |                            |                           |                                     |                                |                             | 13                        |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 1             |
|                     |                            |                            |                           |                                     |                                |                             | 6                         |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 6             |
| Verstichele Freddy  | 17                         |                            |                           | 15                                  |                                | 13                          | 21                        |                     |                             |                         |                           |                           | 5                          |                            |               |
|                     | 5                          |                            |                           | 5                                   |                                | 5                           | 5                         |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 25            |



Promoties op al onze modellen 2011

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

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

**Re. Si Bike**

**Vrasenestraat 40 te Nieuwkerken - Waas**

**03/776 27 17**



**Hersteldienst van fietsen van alle merken.**

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

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

BE0870504823

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



**PAELINCK**  
ANDRE

Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas  
Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende  
patroon  
25 jaar ervaring  
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be

## Feestzalen Roxy

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

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

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

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

Dinsdag gesloten

feestzalen.roxy@telenet.be

# HERWIGSPORT.BE

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

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

**Maandag tot Vrijdag : 14.00 - 18.00**

**Zaterdag : 10.00 - 16.00**

**Zondag gesloten**

**Vlyminckshoek 40A Sint Niklaas**

# HERWIGSPORT.BE

| Puntenklassement      | cross Brasschaat, 19/12/15 | Kenstloop Stekene 20/12/15 | Nieuwjaarscross, 27/12/15 | St-Elboicross, Wommelgem, 09/01/16 | Geftencross, Wilrijk, 16/01/16 | cross Rijkevorsel, 23/01/16 | Cross Kalmthout, 06/02/16 | Stercross, 13/02/16 | Cross Bos Moretus, 20/02/16 | Cross Schoten, 27/02/16 | Cross Zandhoven, 05/03/16 | Cross Kalmthout, 12/03/16 | cross Kamp, WALO, 19/03/16 | aantal gelopen wedstrijden | totaal punten |
|-----------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|
| <b>Dam Jun</b>        |                            |                            | <b>2</b>                  | <b>3</b>                           | <b>3</b>                       |                             | <b>4</b>                  | <b>2</b>            | <b>3</b>                    |                         |                           |                           | <b>3</b>                   |                            |               |
| Christiaens Charlotte |                            |                            | 2                         | 3                                  | 3                              |                             | 3                         | 1                   | 1                           |                         |                           |                           | 2                          | 11                         |               |
|                       |                            |                            | 5                         | 5                                  | 5                              |                             | 5                         | 6                   | 7                           |                         |                           |                           | 5                          |                            | 62            |
| Van Bogaert Inge      |                            |                            |                           |                                    |                                |                             |                           |                     | 3                           |                         |                           |                           |                            | 4                          |               |
|                       |                            |                            |                           |                                    |                                |                             |                           |                     | 5                           |                         |                           |                           |                            |                            | 20            |
| <b>Dam Sen</b>        |                            |                            | <b>12</b>                 | <b>7</b>                           |                                | <b>12</b>                   | <b>8</b>                  | <b>6</b>            | <b>8</b>                    |                         | <b>11</b>                 |                           | <b>10</b>                  |                            |               |
| Dehandschutter Katr   |                            |                            |                           |                                    |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 3                          |               |
|                       |                            |                            |                           |                                    |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 20            |
| Joos Els              |                            |                            |                           |                                    |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 1                          |               |
|                       |                            |                            |                           |                                    |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 5             |
| Senaeve Ingrid        |                            | 0                          | 7                         |                                    |                                |                             |                           | 4                   |                             | 7                       |                           |                           |                            | 10                         |               |
|                       |                            | 5                          | 5                         |                                    |                                |                             |                           | 5                   |                             | 5                       |                           |                           |                            |                            | 51            |
| <b>Dam Sen</b>        |                            |                            | <b>12</b>                 | <b>7</b>                           |                                | <b>12</b>                   | <b>8</b>                  |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            |               |
| Van Daele els         |                            |                            | 5                         |                                    |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 1                          |               |
|                       |                            |                            | 6                         |                                    |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 6             |
| Van Eetvelt Melissa   |                            |                            |                           | 2                                  |                                | 5                           | 6                         | 2                   | 3                           |                         | 3                         |                           | 2                          | 7                          |               |
|                       |                            |                            |                           | 7                                  |                                | 6                           | 5                         | 7                   | 6                           |                         | 7                         |                           | 8                          | 46                         |               |
| Vereecken Liesbeth    |                            |                            |                           |                                    |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 1                          |               |
|                       |                            |                            |                           |                                    |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 5             |
| Vlaeminck Caroline    |                            |                            | 4                         |                                    |                                |                             |                           | 3                   |                             |                         |                           |                           |                            | 2                          |               |
|                       |                            |                            | 7                         |                                    |                                |                             |                           | 6                   |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 13            |
| <b>Dam Mas</b>        | <b>9</b>                   |                            | <b>11</b>                 | <b>10</b>                          |                                | <b>13</b>                   | <b>6</b>                  | <b>7</b>            |                             | <b>6</b>                | <b>11</b>                 |                           | <b>10</b>                  |                            |               |
| Hofman Veerle         |                            | 0                          | 2                         |                                    |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 2                          |               |
|                       |                            | 5                          | 8                         |                                    |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 13            |
| Pieters Irina         | 4                          |                            | 3                         |                                    |                                |                             | 3                         | 3                   |                             | 2                       | 3                         |                           | 3                          | 13                         |               |
|                       | 6                          |                            | 7                         |                                    |                                |                             | 6                         | 6                   |                             | 7                       | 7                         |                           | 7                          | 86                         |               |
| Servotte Kristien     |                            | 0                          | 7                         | 8                                  |                                | 12                          |                           | 6                   |                             | 6                       | 9                         |                           | 9                          | 17                         |               |
|                       |                            | 5                          | 5                         | 5                                  |                                | 5                           |                           | 5                   |                             | 5                       | 5                         |                           | 5                          | 85                         |               |
| Vercammen Saskia      |                            |                            |                           |                                    |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 2                          |               |
|                       |                            |                            |                           |                                    |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 11            |
| <b>Dam 45+</b>        | <b>12</b>                  |                            | <b>11</b>                 | <b>16</b>                          | <b>11</b>                      | <b>13</b>                   | <b>18</b>                 | <b>13</b>           |                             | <b>11</b>               | <b>17</b>                 |                           | <b>10</b>                  |                            |               |
| De Souter Kristel     | 8                          |                            | 4                         | 8                                  | 7                              |                             |                           |                     |                             | 8                       | 13                        |                           | 7                          | 11                         |               |
|                       | 5                          |                            | 6                         | 6                                  | 5                              |                             |                           |                     |                             | 5                       | 5                         |                           | 5                          |                            | 57            |
| D'hont Nancy          | 6                          |                            |                           | 3                                  |                                |                             |                           | 5                   |                             |                         | 6                         |                           | 3                          | 9                          |               |
|                       | 6                          |                            |                           | 8                                  |                                |                             |                           | 6                   |                             |                         | 7                         |                           | 7                          |                            | 58            |
| Smet Sandrina         | 7                          |                            | 3                         |                                    |                                | 8                           | 12                        | 7                   |                             |                         | 10                        |                           | 5                          | 14                         |               |
|                       | 5                          |                            | 7                         |                                    |                                | 5                           | 5                         | 5                   |                             |                         | 5                         |                           | 6                          |                            | 80            |
| Van Hul Sonja         | 10                         |                            | 6                         |                                    | 8                              |                             |                           | 9                   |                             | 6                       |                           |                           | 8                          | 13                         |               |
|                       | 5                          |                            | 5                         |                                    | 5                              |                             |                           | 5                   |                             | 5                       |                           |                           | 5                          |                            | 67            |
| Wuytack Sara          | 1                          |                            |                           |                                    |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            | 4                          |               |
|                       | 9                          |                            |                           |                                    |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           |                            |                            | 33            |
| <b>Dam 55+</b>        |                            |                            | <b>7</b>                  |                                    |                                |                             |                           | <b>9</b>            | <b>11</b>                   | <b>9</b>                | <b>13</b>                 |                           | <b>11</b>                  |                            |               |
| Rottier Francine      |                            |                            |                           |                                    |                                |                             |                           |                     | 11                          |                         | 13                        |                           | 11                         | 7                          |               |
|                       |                            |                            |                           |                                    |                                |                             |                           |                     | 5                           |                         | 5                         |                           | 5                          |                            | 41            |
| Syvertsen Viviane     |                            |                            | 4                         |                                    |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           | 9                          | 5                          |               |
|                       |                            |                            | 5                         |                                    |                                |                             |                           |                     |                             |                         |                           |                           | 5                          |                            | 28            |
| Van Beek Rita         |                            |                            | 5                         |                                    |                                |                             |                           | 7                   | 8                           | 8                       | 9                         |                           | 7                          | 10                         |               |
|                       |                            |                            | 5                         |                                    |                                |                             |                           | 5                   | 5                           | 5                       | 5                         |                           | 5                          |                            | 59            |

#### Herman D'Hondt stevig aan de leiding.

Op het eind van het crossseizoen staat Herman D'Hondt al met mijlen voorsprong aan de leiding.

Frederic en Guy nemen de tweede en derde plaats voor zich. Rik heeft zich (voor even) op de 4<sup>e</sup> plaats kunnen hijsen.

Jozef sluit het rijtje van de top-5.

Irina is als 6<sup>e</sup> eerste dame. 13 WALO's scoren toch al meer dan 70 punten.

# Jeugdverslagen.

## 5<sup>de</sup> criteriumcross in Kalmthout: 06 februari 2016

Kalmthout is zowat de verste verplaatsing die we vanuit het Waasland moeten doen; wellicht was dat de reden dat er niet echt veel WALO-rood te zien was in de wedstrijden. Het bochtenrijke parcours lag er met plaatsen opnieuw modderig en dus glibberig bij; alle ingrediënten voor een zware wedstrijd waren dus aanwezig. Een pijl uit een boog; zo was de start van Elise bij de benjamins meisjes, terwijl Jent het iets rustiger aanpakte. Elise liep opnieuw een dijk van een wedstrijd, maar moest een snelle kopstart toch wat bekopen; niettemin werd ze mooi 3<sup>de</sup>.



*Elise, hier aan de leiding!*

Jente liep de hele tijd wat achteraan in het peloton, maar in de laatste 200m kon ze dank zij een fenomenale eindsprint nog een 6-tal meisjes inhalen: zij werd 10<sup>de</sup>! Wat een sprint was dat!

Geen WALO benjamins jongens aan de start en dus was het al uitkijken naar hoe Marie en Lorien zouden presteren bij de pupillen. Lorien is een stabiele zekerheid in de wedstrijden en werd nu opnieuw mooi 8<sup>ste</sup> op 26 startertjes. Marie verraste de supporters aangenaam: ze nam een flukse start, ging goed mee in het grote peloton en moest pas op het einde ietsje inleveren: een mooie 21<sup>ste</sup> plaats werd het uiteindelijk! Goed gelopen van Marie!

Bij de jongens had de WALO enkel Gilles en Cédric aan de start van het 20-koppig deelnemersveld. Gilles nam de kopstart en gaf de leiding niet meer af: hij won vrij afgetekend. Cédric had aan pa Bert gezegd dat hij goede benen had en dat hij zou 'vlammen'. Hij maakte die voorspelling waar; na een dijk van een wedstrijd werd hij heel knap 2<sup>de</sup>.



*Cédric op weg naar een knappe 2de plaats.*

Eén en twee dus voor de Vliegende Schoenen: als je 't mij vraagt is 't in Temse goeie grond!!

Ook Chloë liep een goede wedstrijd: ze ging lang mee met een groepje en moest pas op het einde afhaken: ze werd uiteindelijk 10<sup>de</sup>.

Ook bij de miniemen jongens maar 1 vertegenwoordiger van WALO: Juul Poppe. Met zijn kenmerkende 'cool' liep hij in een groepje van 4 mee. Op de 'berg van Kalmthout' versnelde hij en kon zijn 3 kompanen afschudden om uiteindelijk mooi 11<sup>de</sup> te worden.

Geen kadetten meisjes aan de start; wel een sterk gemotiveerde Jasper, die hier een 'kolfje-naar-zijn-hand- parcours' voorgeschoteld kreeg. Hij houdt van de modder en zware omstandigheden. 't Was ook een zeer mooie wedstrijd, waarbij de koploper wel 3 of 4 keer probeerde Jasper er af te lopen, maar Jasper gaf geen krimp. Pas bij het afdalen van de berg en in de laatste 300m moest Jasper vrede nemen met een 2<sup>de</sup> plaats.

Joke David startte rustig, leek toen even op weg naar een mooie 2<sup>de</sup> plaats, maar moest in de laatste rechte lijn toch nog iemand voorlaten: een toch sterke 3<sup>de</sup> plaats was het resultaat.

Al bij al toch mooie resultaten voor onze Vliegende Schoenen. Het is nu uitkijken naar onze eigen organisatie op de Ster: wellicht kunnen we daar enkele overwinningen optekenen!??



---

## Stercross in Sint-Niklaas: 13 februari 2016

---



*Tijdens de opwarming voor de wedstrijd met trainers Benny en Jari!*

Zwaar bewolkt en regenachtig koud weer zorgde ervoor dat de belangstelling voor onze eigenste WALO-cross niet enorm groot was. Of waren er tijdens het laatste weekend van de krokusvakantie nog veel mensen andere, warmere oorden gaan opzoeken?

Toch mochten we niet klagen over de opkomst van onze Vliegende Schoenen; met 19 stoffeerden zij de verschillende wedstrijden.

Bij de benjamins meisjes was Elise niet in haar beste doen; na een nochtans goede start kreeg ze pijn in haar benen, wou zelfs even opgeven, maar herpakte zich dan toch en werd uiteindelijk 11<sup>de</sup>. Jente was dan weer iets rustiger gestart – dat zijn we van haar gewoon – maar ze kon toch mooi een aantal atleetjes inhalen en werd mooi 6<sup>de</sup> en goed in de eerste helft!



*Jente met veel inzet onderweg!*

Tijn Van Hooste moest als enige onze rood-witte kleuren verdedigen bij de benjamins jongens, maar daar maakte zich niemand ongerust over. In zijn karakteristieke stijl (een exacte kopie van vader Tom) liep hij onbedreigd naar een knappe overwinning! Knap van Tijn.



*De beste plaats op het podium was voor Tijn!*

Bij de pupillen, zagen we niet minder dan 7 (van de 19) WALO-meisjes aan de start. Lorien kan voor eigen volk altijd iets meer en dat bevestigde ze nu ook met een mooie 4<sup>de</sup> plek. Ook Lore Dhollander liep een dijk van een wedstrijd; in een soepele loopstijl werd zij 7<sup>de</sup>.

Linde Schelfaut, hier in haar eerste crosswedstrijd aan de start bevestigde wat we op training al hadden gezien: dat ze een aardig stukje kan lopen! Zij werd 10<sup>de</sup>. Dan volgde Marie Poppe (13<sup>de</sup>) met opnieuw een goed ingedeelde wedstrijd. Ook Jinte Vaerewijck en Emma Van Mullem liepen hun eerste crosswedstrijd ooit. Emma was misschien iets te snel gestart en moest naar het einde wat toegeven, terwijl Jinte nog reserve had gehouden om in de laatste ronde nog een paar lopertjes in te halen. Emma werd 17<sup>de</sup>, Jinte 15<sup>de</sup>. Het deed ons ook plezier om Julie Martens nog eens aan het werk te zien. Zij heeft het niet zo begrepen op echt competitielopen en liep haar wedstrijd ontspannen uit! Aan al deze pupillen een dikke proficiat!



*4 Vliegende Schoenen op een rij: Emma, dan Jinte, dan Marie en Julie!*

Ook de jongens lieten zich opmerken: met Daan Van Der Weken, Stef Jacobs, Gilles en Cédric aan de start, kun je vuurwerk verwachten! En vuurwerk kregen we: Gilles vertrok als een pijl uit een boog en won met een straat voorsprong! En Cédric, opnieuw in goeden doen, nam de 3<sup>de</sup> podiumplaats voor zijn rekening. Stef kwam na 1 ronde als laatste door, maar hij heeft een goed eindshot in de benen, dat is genoegzaam

bekend, en kon zich zo nog mooi 9<sup>de</sup> plaatsen. Ook Daan zette zijn snelste beentje voor en wist een 13<sup>de</sup> plaats uit de brand te slepen!

Chloe en Senta waren 2 van de 3 deelnemers bij de miniemen en dus konden ze na een regelmatige wedstrijd mee op het podium. Voor Senta was het hier een wederoptreden na een lange periode van herstel na een ingreep. Fijn dat we haar terug aan het werk konden zien!



**Chloe en Senta werden 2 en 3.**

Hét sportmoment van de namiddag zagen we bij de kadetten meisjes. Niet vooraan in de wedstrijd, maar dat maakte het er niet minder leuk en spannend om. Onze Shari Courtens was goed mee gestart in het peloton, maar moest na een tijdje de grote groep laten gaan: nog 1 meisje liep achter haar. Halverwege de wedstrijd kon dat meisje haar inhalen en een paar meter voorsprong nemen. Eens terug op het grasveld van de piste kwam Shari opzetten en er ontspoon zich een prachtige sprint in de laatste rechte lijn. Het was de spannendste zij-aan-zij die ik in jaren heb gezien, met wisselende kansen voor Shari en haar tegenstreefster. Shari leek de overhand te halen, maar werd dan toch nog op de meet verslagen! Maar wat een inzet!! Heel, heel knap!



**Shari in volle eindsprint zij-aan-zij in de laatste rechte lijn.**

Jasper had koorts gehad een paar dagen voor de wedstrijd en dat bleek al snel tijdens de wedstrijd: hij gaf nooit de indruk een vuist te kunnen maken. Niettemin werd hij op routine nog mooi 2<sup>de</sup>.

t' Was lang geleden dat we Malou Van Hooste nog eens in een KAVVV-cross aan het werk zagen, maar als ze aan de start verschijnt, dan weet de verzamelde tegenstand dat ze voor de 2<sup>de</sup> plaats lopen. Dat werd nog maar eens bevestigd: met rustig meesterschap liep Malou onbedreigd naar de zege!!



**Malou, ontspannen op weg naar de zege!**

Tot slot nog een woordje van dank aan de vele bereidwillige ouders die met de verkoop van lekkere pannenkoeken, glühwein en jenever onze jeugdwerking opnieuw een duwtje in de rug gaven! Je ziet het: al bij al een succesvolle namiddag voor onze WALO-jeugd.

## Cross in Putte-Stabroek: 20 februari 2016

Met zijn modder, bergjes en veel draaien en keren heeft de cross in Putte-Stabroek een mooi afwisselend parcours. Onze jeugd loopt er graag en laat er vaak mooie resultaten optekenen. Deze keer was het niet anders. En alhoewel Elise niet in haar beste doen was kon ze zich toch mooi naar een 9<sup>de</sup> plaats lopen. Bij de benjamins jongens was het



**Gilles en Cédric 1 en 3 in Putte!**

uitkijken naar een weder optredende (na een hardnekkige verkoudheid) Maxim De Gendt. Na een spannende wedstrijd met een felle eindsprint met drie werd Maxim mooi 2<sup>de</sup>. We kunnen dus spreken van een geslaagde wedstrijd. Lorien was onze enige pupil bij de meisjes en ze eindigde 8<sup>ste</sup>. Bij de jongens kunnen we stevast rekenen op Gilles en Cédric; zouden ze nu ook weer blijf geven van hun uitstekende conditie? Ja hoor: met een mooi bevochten overwinning van Gilles en een knappe 3<sup>de</sup> plaats van Cédric kunnen we trots zijn!

Trots kunnen we ook zijn op Senta en Chloë! Telkens weer doen ze hun uiterste best om een goede wedstrijd te lopen en dat wordt door de supporters zeer gerespecteerd! Shari was samen met Anke onze kadetten afvaardiging. Ze liepen beide een goede wedstrijd en Shari werd als 3<sup>de</sup> genoteerd in de

uitslag. Maar er was een zetduiveltje; in werkelijkheid was ze 5<sup>de</sup> even later gevolgd door Anke die 8<sup>ste</sup> werd.



**Anke komt aan!**

Joke David, altijd van de partij in de zware wedstrijden, liet ook nu geen verstek gaan. Ze werd hier knap 4<sup>de</sup>.



**Joke in de laatste meters!**

Giske De Pauw tenslotte werd na een regelmatige wedstrijd 6<sup>de</sup>.

Ondertussen had Jasper toch weer eens de uitslag gelopen waarop hij blijkbaar een patent heeft: nl. de 2<sup>de</sup> plaats. Misschien komt de klapper er nog wel met een klinkende overwinning??



**Jasper zet de tegenstand onder druk!**

Na afloop konden de benjamins tot miniemen met een mooi medaille, en de kadetten en scholieren met een mooi prijsje naar huis!

---

## Laatste criteriumcross in Zandhoven: 5 maart 2016.

---

Op de laatste criteriumcross, telkens in Zandhoven gehouden, worden na afloop de trofeeën uitgedeeld aan alle lopers die aan 3 van de 6 criteriumwedstrijden hebben deelgenomen. Dat er heel wat Vliegende Schoenen zouden bij zijn wisten we al, maar daarover straks meer: eerst de wedstrijd in Zandhoven zelf. Elise en Jente mogen steeds als eersten de spits afbijten en na een goede wedstrijd werden ze 6<sup>de</sup> en 8<sup>ste</sup>. Maxim De Gendt had een paar weken met een verkoudheid geworsteld en het was dus uitkijken of hij terug zijn oude peil zou kunnen behalen. Ja hoor! Met een knappe demarrage in de 2<sup>de</sup> ronde liet hij vriend en vijand achter en boekte opnieuw een overtuigende overwinning.

Bij de pupillen liep Frédérique wellicht haar beste wedstrijd van het seizoen: goed meegestart en dan knap haar plaats verdedigd eindigde ze 16<sup>de</sup>. Even voordien was Lorien al even knap als 10<sup>de</sup> over de meet gegaan. Er waren 25 aankomsten.

Bij de jongens zijn het steevast Gilles en Cédric die WALO in de picture zetten. Nu ook weer met een heel sterke Gilles als 2<sup>de</sup> en Cédric als 4<sup>de</sup>. Onze tweeling Senta en Chloë liepen beide een goede wedstrijd en konden de laatste plaats aan een ander meisje overlaten. Je kon aan Senta zien dat ze daar – terecht- veel genoegdoening uit haalde.

Terwijl zusje Marie ziekjes moest toekijken zagen we hoe Juul Poppe elke wedstrijd een stukje beter loopt; dit keer met een mooie 14<sup>de</sup> plaats als resultaat. Anke, op haar beurt, liep zoals steeds haar wedstrijd mooi uit, en dat deed ook Jasper. Hij maakte er een heel mooi duel van, maar moest opnieuw de duimen leggen om terug 2<sup>de</sup> te worden. Joke en Giske tenslotte, onze scholieren dames deden het eveneens goed: Joke werd mooi 3<sup>de</sup> en Giske 6<sup>de</sup>. Uiteindelijk namen niet minder dan 15 Vliegende Schoenen deel aan 3 of meer criteriumcrossen; met daarbij een aantal top 3 plaatsen. Als je 't mij vraagt is dat een uitstekend resultaat en is een dikke proficiat op zijn plaats voor al die atleten!

---

## Kampioenschap Cross op de Ster: 19 maart.

---

Omwille van het 30-jarig bestaan van WALO werd de organisatie van het veldloopkampioenschap toegewezen aan onze club. Een reden te meer voor onze atleten om voor eigen volk hun beste beentje

voor te zetten. We hoopten toch op een paar medailles! Joke David vocht de voorbije winter telkens opnieuw mooie duels met een paar atleten uit, waarbij ze nu eens aan het langste eind kon trekken, en dan weer de betrokken meisjes voor moest laten gaan. In stilte had ze gehoopt op een medaille; in werkelijkheid maakte ze het ook waar! En hoe! Na een zeer sterke wedstrijd – ma zei dat ze hard had getraind – kwam ze als 2<sup>de</sup> over de streep en dat was meer dan wat ze zelf had gehoopt! Knap van Joke. Giske, onze 2<sup>de</sup> scholiere werd na een degelijke wedstrijd 5<sup>de</sup>. Jasper hoopte om eindelijk eens niet als 2<sup>de</sup> over de meet te komen en ei zo na lukte dat ook. Bij het opkomen van het grasveld kon hij de koploper remonteren, maar moest zich uiteindelijk toch gewonnen geven in de eindsprint! Niet te min een pracht van een wedstrijd van Jasper en de kroon op een heel sterk seizoen! Als volgende jaar de afstanden terug langer worden zal hij nog beter uit de verf komen. In dezelfde wedstrijd zagen we na meer dan een jaar afwezigheid een weder optredende Silvano Herwegh nog eens aan de start. Hij werd 10<sup>de</sup>. Bij de kadetten meisjes waren Merel en Anke de van dienst zijnde WALO's. Merel had ondertussen een paar langere wedstrijden buiten het KAVVV-circuit meegelopen en dat heeft haar blijkbaar goed gedaan: ze werd mooi 6<sup>de</sup> na een sterke wedstrijd.



*Merel op weg naar de aankomst!*

Anke werd even later ook knap 8<sup>ste</sup>. Onze 3 meisjesminiemen, Chloë, Inthe en Senta werden respectievelijk 5<sup>de</sup>, 6<sup>de</sup> en 7<sup>de</sup> waarbij we een verrassend sterk lopende Chloë aan het werk zagen. En wat meer is: zij wonnen ook het interclubklassement in hun reeks! Knap meisjes! Zou Gilles kampioen kunnen worden? Hij had er alvast veel voor gedaan! Maar tegen een sterke Ivo

Voortman van ACSS was geen kruit gewassen. Gilles werd na een overigens mooie, verbeterde strijd 2<sup>de</sup>.



**Gilles werd knap 2<sup>de</sup>!**

En Cédric bevestigde opnieuw zijn opmerkelijke vooruitgang dit seizoen met een mooie 4<sup>de</sup> plaats. Daan Van Der Weken, wellicht iets te snel gestart tussen al dat geweld, werd uiteindelijk 13<sup>de</sup>. Daan moet wellicht nog een beetje wedstrijdervaring opdoen. 4 pupillen meisjes aan de start met een naar de zomermeetings uitkijkende Lorien mooi als 10<sup>de</sup>, even verder gevolgd door een sterk eindigende Linde Schelfaut als 14<sup>de</sup>, Jinte Vaerewyck met een mooi sprintje als 18<sup>de</sup>, en Julie Martens – die ook terug kan kijken op een goede wedstrijd als 23<sup>ste</sup>



**Linde perst er alles uit in de laatste rechte lijn.**

Bij de benjamins jongens waren de verwachtingen hooggespannen: Maxim De Gendt was de favoriet bij uitstek, maar zou hij de druk aankunnen? 't Bleek al snel dat hij in goede doen was; hij schoof goed mee



**Jinte (8860) met een laatste sprint!**

in de voorste gelederen en laste in de 2<sup>de</sup> ronde een verschroeiende versnelling in die hem onbedreigd naar de zege leidde! Maxim dus kampioen!! Proficiat!



**Maxim op het hoogste schavotje!**

Ook Elise hoopte stilletjes op een medaille bij de meisjes benjamins en ook dat lukte na een sterke wedstrijd met een mooie 3<sup>de</sup> plaats. Hat WALO succes werd voltooid door een al even knappe 5<sup>de</sup> plaats van Jente! Met 1 overwinning, 3 zilveren en 1 bronzen medaille hebben onze Vliegende Schoenen de rood-witte kleuren meer dan verdedigd: hiermee waren ze immers nr 2 in de medaille stand in de jeugdreeksen tot scholier na APSO (7 medailles), maar voor WAV (4), ACSS (4), ZWAT (3) en SAV (3). Een puike prestatie!

## Mededelingen jeugd.

- *Barbecue*
  - Net als voorgaande jaren zullen we opnieuw een spelnamiddag met aansluitend een barbecue organiseren. Dit jaar gaat die namiddag en avond door op zaterdag **27 augustus** op het atletiekplein van Volharding Beveren in de Klapperstraat in Beveren. Wie er vorige jaren bij was weet dat het een leuke namiddag is. Hou dus alvast deze datum vrij in jullie agenda.
- **Sportweekend 2016**
  - Het jaarlijkse sportweekend in het BLOSO sportcentrum in Herentals komt er met rase schreden aan. Het zal doorgaan van **vrijdag 06 tot zondag 08 mei**



Een aantal van de gelauwerden in de criteriumcrossen met hun beker!

## Puntenklassement WALO-jeugd na het crosseizoen.

Er is weinig verandering aan de top van het klassement: broer Gilles en zus Elise voeren een mooie strijd om de leiding. Op enig afstand is het dan weer heel spannend voor de 3<sup>de</sup> plaats: nu staat Cédric daar, onmiddellijk gevolgd door Jasper en Lorien. Opvallend is ook de 45 punten die nieuweling Maxim De Gendt reeds behaalde met amper 5 wedstrijden. Kan hij zich nog mengen in de debatten voor de topplaatsen?

Het aantal atleten dat nu reeds 40 punten behaalde is 12. Maar er zijn er heel wat die er dichtbij zitten en we hopen dat het aantal zal groeien tot meer dan 20. Ter herinnering: dat is het puntenaantal dat je moet behalen na afsluiting van het pisteseizoen in september 2016 om in aanmerking te komen voor een trofee en een mooi geschenk op onze kampioenviering eind dit jaar!

| Wedstrijd                            | Berendrecht 10/10 | Wommelgem 17/10 | Schoten 24/10 | Zandhoven 14/11 | Hoboken 21/11 | Stabroek 28/11 | Burcht 5/12 | Nieuwkerken 27/12 | Wommelgem 9/1 | Wilrijk 16/1 | Kalmthout 6/2 | Sint-Niklaas 13/2 | Stabroek - Putte 20/2 | Zandhoven 5/3 | Sint-Niklaas 19/3 | 9 Beste   |
|--------------------------------------|-------------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|----------------|-------------|-------------------|---------------|--------------|---------------|-------------------|-----------------------|---------------|-------------------|-----------|
| <b>WALO-Deelnemers per wedstrijd</b> | 12                | 15              | 14            | 12              | 9             | 8              | 13          | 36                | 14            | 11           | 10            | 19                | 12                    | 14            | 19                |           |
| Vankerkhove Gilles                   | 9                 | 9               |               | 9               | 8             | 9              | 9           | 8                 | 8             | 8            | 10            | 9                 | 9                     | 9             | 8                 | <b>82</b> |
| Vankerkhove Elise                    | 9                 | 10              | 9             | 8               | 9             | 9              | 9           | 8                 |               | 8            | 8             | 5                 | 6                     | 6             | 6                 | <b>79</b> |
| Haentjens Cedric                     | 6                 | 6               | 8             | 6               | 6             | 8              | 6           | 6                 | 7             | 7            | 9             | 7                 | 8                     | 8             | 7                 | <b>69</b> |
| De Grave Jasper                      | 6                 | 7               | 7             | 7               | 7             | 7              | 7           | 7                 | 8             | 7            | 7             | 7                 | 6                     | 8             | 8                 | <b>66</b> |
| Aelbrecht Lorien                     | 6                 | 8               | 5             | 7               | 8             | 5              | 6           | 8                 | 8             | 6            | 7             | 7                 | 5                     | 6             | 6                 | <b>65</b> |
| Aelbrecht Jente                      | 7                 | 8               | 5             | 5               |               |                | 7           | 6                 | 6             | 6            | 5             | 6                 |                       | 6             | 6                 | <b>58</b> |
| David Joke                           | 6                 | 6               | 7             | 6               |               | 7              | 7           |                   |               | 6            | 5             |                   | 5                     | 6             | 6                 | <b>57</b> |
| De Gendt Maxim                       |                   |                 |               |                 |               |                |             |                   | 10            | 9            |               |                   | 8                     | 10            | 9                 | <b>46</b> |
| Vanderghote Chloe                    | 5                 | 5               | 5             |                 |               | 5              |             | 5                 | 5             | 5            | 5             | 5                 | 5                     | 5             | 5                 | <b>45</b> |
| Poppe Marie                          |                   |                 | 5             | 5               | 5             |                | 5           | 5                 | 5             |              | 5             | 5                 |                       |               |                   | <b>40</b> |
| D'Hooghe Inthe                       | 5                 | 5               | 5             | 5               |               |                | 5           | 5                 |               | 5            |               |                   |                       |               | 5                 | <b>40</b> |
| Van Bogaert Anke                     | 5                 | 5               | 5             |                 |               |                |             | 5                 | 5             |              |               |                   | 5                     | 5             | 5                 | <b>40</b> |
| Poppe Juul                           |                   |                 |               | 5               | 5             |                | 5           | 5                 | 5             |              | 5             |                   |                       | 5             |                   | <b>35</b> |
| Vanderghote Senta                    | 5                 | 5               | 5             |                 |               |                |             |                   |               |              |               | 5                 | 5                     | 5             | 5                 | <b>35</b> |
| Maes Frederique                      |                   |                 |               |                 | 5             | 5              | 5           | 6                 | 5             |              |               |                   |                       | 5             |                   | <b>31</b> |
| De Pauwe Giske                       |                   |                 |               |                 |               |                |             | 5                 | 5             | 5            |               |                   | 5                     | 5             | 5                 | <b>30</b> |
| Van Hooste Tijn                      |                   |                 |               |                 | 9             |                |             | 9                 |               |              |               | 10                |                       |               |                   | <b>28</b> |
| Jacobs Merel                         |                   |                 | 5             | 5               |               |                |             | 7                 | 5             |              |               |                   |                       |               | 5                 | <b>27</b> |
| D'Hooghe Jade                        |                   | 5               | 5             | 5               |               |                | 5           | 5                 |               |              |               |                   |                       |               |                   | <b>25</b> |
| Martens Julie                        | 5                 |                 | 5             |                 |               |                |             | 5                 |               |              |               | 5                 |                       |               | 5                 | <b>25</b> |
| Courtens Shari                       |                   |                 |               |                 |               |                |             | 5                 | 5             |              |               | 5                 | 6                     |               |                   | <b>21</b> |
| Van Puyvelde Lobke                   |                   | 9               |               |                 |               |                |             | 6                 |               |              |               |                   |                       |               |                   | <b>15</b> |
| Van Hooste Malou                     |                   |                 |               |                 |               |                |             | 8                 |               |              |               | 7                 |                       |               |                   | <b>15</b> |
| Van Der weken Daan                   |                   |                 |               |                 |               |                |             | 5                 |               |              |               | 5                 |                       |               | 5                 | <b>15</b> |
| Nkoranigwa Owen                      |                   | 7               |               |                 |               |                |             | 6                 |               |              |               |                   |                       |               |                   | <b>13</b> |
| Dhollander Lore                      |                   |                 |               |                 |               |                |             | 6                 |               |              |               | 6                 |                       |               |                   | <b>12</b> |
| De Jonghe Noa                        |                   |                 |               |                 |               |                | 6           | 5                 |               |              |               |                   |                       |               |                   | <b>11</b> |
| Jacobs Stef                          |                   |                 |               |                 |               |                |             | 5                 |               |              |               | 5                 |                       |               |                   | <b>10</b> |
| Van Mullen Emma                      |                   |                 |               |                 |               |                |             | 5                 |               |              |               | 5                 |                       |               |                   | <b>10</b> |
| Linde Schelfaut                      |                   |                 |               |                 |               |                |             |                   |               |              |               | 5                 |                       |               | 5                 | <b>10</b> |
| Jinte Vaerewijck                     |                   |                 |               |                 |               |                |             |                   |               |              |               | 5                 |                       |               | 5                 | <b>10</b> |
| Piessens Wiebe                       |                   |                 |               |                 |               |                |             | 9                 |               |              |               |                   |                       |               |                   | <b>9</b>  |
| Toen Tibaut                          |                   |                 |               |                 |               |                |             | 8                 |               |              |               |                   |                       |               |                   | <b>8</b>  |
| Smet Hanna                           |                   |                 |               |                 |               |                |             | 7                 |               |              |               |                   |                       |               |                   | <b>7</b>  |
| Smet Sara                            |                   |                 |               |                 |               |                |             | 7                 |               |              |               |                   |                       |               |                   | <b>7</b>  |
| Toen Nicola                          |                   |                 |               |                 |               |                |             | 7                 |               |              |               |                   |                       |               |                   | <b>7</b>  |
| Vanderghote Kylian                   |                   |                 |               |                 |               |                |             | 6                 |               |              |               |                   |                       |               |                   | <b>6</b>  |
| D'Hooghe Siebe                       |                   |                 |               |                 |               |                |             | 5                 |               |              |               |                   |                       |               |                   | <b>5</b>  |
| Heeman Lars                          |                   |                 |               |                 |               |                |             | 5                 |               |              |               |                   |                       |               |                   | <b>5</b>  |
| Smet Arne                            |                   |                 |               |                 |               |                |             | 5                 |               |              |               |                   |                       |               |                   | <b>5</b>  |
| Toen Manon                           |                   |                 |               |                 |               |                |             | 5                 |               |              |               |                   |                       |               |                   | <b>5</b>  |
| De Boitselier Loewie                 |                   | 5               |               |                 |               |                |             |                   |               |              |               |                   |                       |               |                   | <b>5</b>  |
| Herwegh Silvano                      |                   |                 |               |                 |               |                |             |                   |               |              |               |                   |                       |               | 5                 | <b>5</b>  |

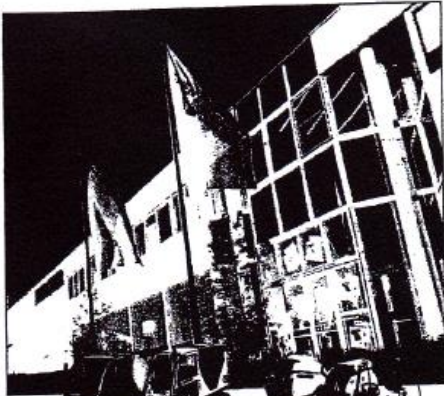
# DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KARCHER SPECIALIST**

**N.V. KARCHER CENTER L. VAN MOL**

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

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

## Bloemsierkunst Guylène



*Van Landeghem Helena*

*Nieuwkerkenstraat 41*

*9100 Nieuwkerken-Waas*

*Tel. + Fax 03/766.10.68*

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

*Bloemenabonnementen*

*Bloemen voor bedrijven*

*Fleur-op-Interflora*



Openingsuren:

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

# petites etoiles



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

Nieuwkerkenstraat 131 • 9100 Nieuwkerken • ☎ 03/776.24.95  
[info@petitesetoiles.be](mailto:info@petitesetoiles.be) • [www.petitesetoiles.be](http://www.petitesetoiles.be)

openingsuren:

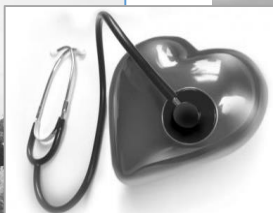
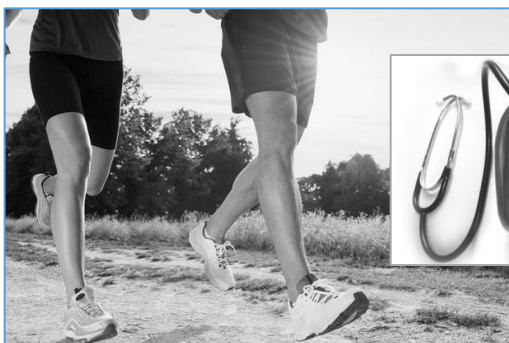
ma: 13-18u • di-vrij: 10-18u • za: 10u - 17u • do: gesloten

omge merken:

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



# Lopen en hartfalen. Heeft Brugada gelijk?



Rik Dhollander, feb. 2016

De laatste tijd is er in de media heel wat te doen rond sportbeoefening en de vraag of dat gedoe allemaal wel zo gezond is.

De vraag kan inderdaad gesteld worden of je een betere gezondheid krijgt als je beweegt. Want zo blijkt: als je regelmatig sport dan is dat misschien gezond, maar als je heel veel sport dan is dat lang niet meer zo zeker. Onderzoek blijkt aan te tonen dat bv iemand die meer dan 150 km fietst per week meer kans heeft op hartproblemen dan iemand die elke dag een uur wandelt.

Het is duidelijk dat wie hierrond vergaande conclusies trekt echt wel te kort door de bocht gaat. Sportcardioloog Sanja Sharma van de universiteit van Londen beweert dat je alvast beter te veel dan geen of te weinig aan sport kunt doen. Toch geeft ook hij toe dat op een of andere manier bij een hoge trainingshoeveelheid meer bezinksel in de aders en in de voorste hartkamer gedeponeerd wordt dan bij geen of zeer beperkte beweging. Blijkt dan weer dat de matige sportbeoefenaar (één uur per dag wandelen) betere resultaten heeft dan de niet-sportieveling. Een Deense studie zegt aanvullend dat de zittende mens evenveel risico loopt op een onverwacht overlijden dan de gedreven sporter.

Het groot probleem is dat in bovenstaande gezondheidsgradaties het enige criterium de klinische functionaliteit van het hart betreft. En de mens is zoveel meer! Er zijn meer bepaald al die andere lichaamsfuncties onder meer de ademhalingsfunctie en alle functies van het bewegingsapparaat die wél gunstig beïnvloed worden. Om dan nog te zwijgen van de ego-behoefte die uitvoerig gestreeld wordt bij intensieve sportbeoefening. Het is niet voor niets dat de gedreven sportbeoefenaar echt wel zijn directe concurrent wil verslaan en meer nog, vaak wil hij ook op het podium komen, liefst nog op het hoogste platform.

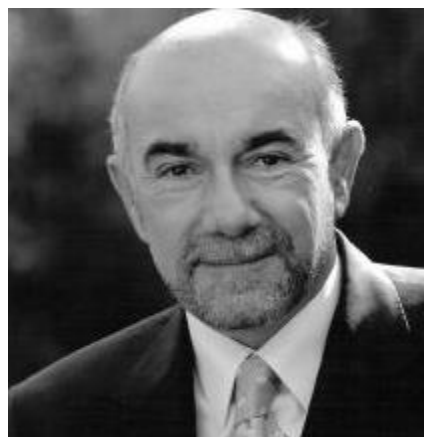
En staart men zich dan toch blind op het verhoogde risico op hartfalen dan stelt de Genkse cardioloog, dokter van Lierde, dat lopers minder risico lopen dan fietsers, maar de belasting van het bewegingsstelsel is bij hen dan weer groter.

Lopersharten vertonen minder afwijking dan fietsersharten omdat fietsen nog meer dan lopen een mix geeft van explosiviteit en uithouding wat het hart niet alleen vergroot, maar ook verdikt. Dat leidt tot de vaststelling van Van Lierde dat bv triatleten de grootste risicogroep vormen. Vooral de verdikking van de hartspier bepaalt het risico en deze is bij lopers uitgesproken minder het geval. Het is die verdikking die de elektrische prikkel die het hart activeert, vertraagt of in het slechtste geval doet wegvallen. En daardoor krijgen we dan de ritmestoornissen en in uitzonderlijke maar voorkomende gevallen de hartstilstand.

Maar zoals reeds eerder gesteld, de niet-sportievelingen vallen in dezelfde risicogroep dan de intensieve sportbeoefenaars.

Laat al die aan sport wil doen alsook al die dat niet wil doen, dan screenen, zegt Dokter Brugada, en dit vanaf jeugdige leeftijd.

Brugada, toch een klein beetje mediageil, wil per jaar 5 levens redden. En uiteraard is de waarde van geen enkel leven in centen uit te drukken. Maar dit is onbetaalbaar! Consequent iedere burger screenen zou de algemene gezondheidskost gewoon verdubbelen. En het zou daar niet toe beperkt blijven. Ook de risico's op darm- en andere kankers, op dementie en op geboortes met afwijking zouden verplicht moeten gescreend worden voor zich effectief een ongewenste situatie voordoet.



Dokter Brugada

Een ander element in de discussie is dat de vaststelling van een verhoogd risico op wat dan ook nog niet noodzakelijk tot feiten leidt. Zeker is wel dat zeer velen nodeloos ongerust ja zelfs ongelukkig gemaakt worden bij de vaststelling van een risico, hoe klein dit ook mag zijn. Voor henzelf en voor hun omgeving kan het een brandmerking betekenen tot "hartpatiënt" terwijl het gegeven alarm misschien zelfs vals is.

Een laatste element ter overweging is dat de behandeling van een (hart)risico ook riskant is. Volgens Dokter van Brabant die zetelt in het kabinet van Minister Maggy De Block is katheterisatie of implantatie van een defibrillator niet alleen vaak onnodig, maar houdt deze behandeling op zich een risico in van dezelfde orde als het risico op plots overlijden door de betreffende "hartkwaal".

En wie nu door het bos de bomen niet meer ziet, kunnen wij geen enkel verwijt maken. Mijn persoonlijke slotsom is dat sport, ook en misschien wel voornamelijk de competitieve sport in zo belangrijke mate de dimensie van het menselijk bestaan veruimt dat men er gewoon niet omheen kan. En inderdaad, er blijft het facet van de intensieve sportbeoefening die leidt tot een verhoogd risico op hartfalen maar leven zelf is nu eenmaal riskant.

En in de mate dat we intensiever leven, verhoogt dit risico alleen maar, alleen is het belangrijk te weten dat een leven in de mate dat het intensief "geleefd" wordt, alle voldoening geeft.

CHOCOLADE CONFISERIE

# Elise

TV-nootjes - Studentenhaver - Ecorces - Truffels - Pralines - Gevulde diertjes - Paaseitjes  
AMBACHTELIJKE ZONE KLUIZENMOLEN Kluizenhof 13 B-9170 ST.- GILLIS - WAAS BELGIE  
[www.chocelise.be](http://www.chocelise.be) Tel +32 / 3 707 04 90 Fax +32 / 3 707 01 69 [info@chocelise.be](mailto:info@chocelise.be)



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

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

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

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

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



BVBA **SANITAIR  
DE ROP WIM**

De Rop Wim  
zaakvoerder

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

## HAARMODE JOHAN

**American crew for man**

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

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

# EURUDIKE DE BEUL, IETS VOOR WALO'S ?!

*Op 14 februari gingen voor de derde maal de "Passages" door, een creatie van het Trio Goeyvaerts met als stuwende kracht ons Walo-lid Pieter Stas. Het betrof een veelluik met daarin 5 muzikale opvoeringen van telkens een totaal ander genre, performance en bezetting.*



**D**oor de omstandigheden kon ik evenwel enkel Eurudike De Beul, aangekondigd als mezzosopraan, aan het werk zien. Maar wat een verrassing!

Een 50-tal aanwezigen waaronder ook Walter en Christel en Jean-Pierre met Vera, keken met enige meewarigheid toe toen zij gehuld in een overschot aan mantels en sjaals haar optreden startte terwijl een muzikale achtergrond bestaande uit ratelende weefgetouwen en slaande breiklossen haar hoogst merkwaardig stemgeluid eigenlijk wel overstemde. Maar het deed er niet toe. De tristesse was dermate groot dat zij na enige tijd al hijgend en snotterend tussen de weefgetouwen door op de grond begon te kruipen haar veel te lange sjaal achter zich aanslepend. Tussendoor mompelde zij iets over haar 'rijke' vader die alle breigoedfabrieken van Sint-Niklaas in zijn bezit had en over de al niet minder fraai ogende eigendommen die zijzelf meer bepaald in Nieuwkerken-Waas bezat.

Alle toeschouwers waren zo wat geparalyseerd door deze merkwaardige act toen ze plots opstond en met een stem als een cimbaal schel uithaalde naar het publiek.

Na enige tijd kreeg Eurudike het blijkbaar toch wel warm want één na één trok zij al haar overtollige kledij uit zodat menigeen zich al opmaakte voor een onverwachte

striptease. Zij liet zich daarbij wat ondeugend helpen door een toch wel verraste toeschouwer op de eerste rij. En plots sloeg haar uitstraling weer helemaal om. Al jammerend en treurend begon zij over de grond te kruipen op handen en voeten daarbij haar toch wel vrij indrukwekkende boezem uitgebreid etalerend aan het verrukte publiek. Op gegeven moment kwam ze vervaarlijk dicht mijn kant opgekropen, maar ik kon geen kant uit. Ik zag ze, toch een beetje ongerust, al op mijn schoot belanden. Ik hoorde Walter die een goede meter achter mij had plaatsgenomen, ook al beginnen schuiven op zijn stoel. Maar op het laatste moment wiegde haar boezem langs de andere kant van 'mijn' weefgetouw voorbij. Uiteindelijk onttrok ze zich achter nog andere breitoestellen aan het oog van de toeschouwers en eindigde haar performance. Maar wat een verrassende act! wat een persoonlijkheid! Wat een stem! Mijn namiddag kon alvast niet meer stuk na dit topnummer. Bij het biertje nadien ging het hoegenaamd niet meer over de al of niet gelukke loopprestatie op onze eigen Stercross van de dag voordien, maar over Eurudike, de verschrikkelijke.

Zo wil ik er nog wel meer ontmoeten.

Rik Dhollander.

# WALO In de kijker: *Robin Michiels*

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

*Manny Pacquiao, een bokser uit de Filipijnen.  
Boksen heeft voor de meeste mensen een afschrikwekkend karakter omdat het een vechtsport is, maar de nadruk ligt nog steeds op de sport. Respectvol omgaan met je tegenstander is verplicht.*

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

*Veldlopers krijgen voor mij de meeste bewondering omdat veldlopen 1 van de weinige sporten is waar je eigenlijk niks voor nodig hebt. Het is een wedstrijd tegen jezelf (mentaal), de tegenstanders (fysiek) en de natuur. Dat is het mooiste aan een sport!*

## 3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

*Op de 600 m, 1.36.21*

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

*Ik ga regelmatig naar de sportschool in de week ter ontspanning. Na een hele dag les kan ik die ontspanning wel gebruiken!*

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

*Ik zou graag de dodentocht eens meedoen en uitwandelen/uitlopen.*

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

*De aanslag in Parijs, die natuurlijk nog maar recentelijk is gebeurd, is iets dat me lang zal bijblijven. Het was vooral angstaanjagend omdat Parijs op iets meer dan 300 km hier vandaan ligt.*

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

*Vroeg opstaan, wetend dat je vertrekt op een verre tropische reis. Aankomen op je bestemming en dan genieten!*

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

*De zangeres Shakira was mijn idool als klein jongetje!*

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

*De charme van de WALO is dat we een echte vriendenclub zijn. Zoiets is zeldzaam. Ieder lid is even veel waard. Die mentaliteit zie ik in andere clubs jammer genoeg niet.*

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

Lobke van Puyvelde



# Zomerkalender KAVVV

| datum                |  | club | plaats  | uur              |
|----------------------|--|------|---|------------------|
| zaterdag<br>23 april | pistemeeting<br>D: 100-1500-kogel<br>H: 100-3000-kogel           | APSO | gemeentelijke atletiekpiste<br>Voetbalstraat, Zandhoven     | 14.30u           |
| zondag<br>24 april   | stratenloop<br>D: 4,1 of 8,1km<br>H: 4,1 of 8,1km                | LGB  | Sportcentrum<br>Rerum Novarumlaan 31<br>2340 Beerse         | 14:30u           |
| zondag<br>1 mei      | stratenloop<br>D+H: 5km<br>D+H: 10km                             | WALO | Gyselstraat<br>Nieuwkerken                                  | 14.15u<br>15.00u |
| woensdag<br>4 mei    | pistemeeting<br>D: 1000-2mijl-discus<br>H: 1000-2 mijl-kogel     | ZWAT | atletiekterrein "De Wallen"<br>Heirbaan<br>Burcht           | 18.30u           |
| zaterdag<br>7 mei    | pistemeeting<br>D: 100-1000-3000-kogel<br>H: 100-1000-5000-kogel | AA   | Sportpark<br>Roggeveldlaan 480<br>Deurne                    | 13.30u           |
| woensdag<br>11 mei   | pistemeeting<br>D: 200-3000-kogel<br>H: 200-3000-kogel           | SAV  | Gemeentepark<br>Braamstraat<br>Schoten                      | 19.00u           |
| vrijdag<br>13 mei    | pistemeeting<br>D: 100-800-speer<br>H: 100-800-speer             | WAV  | recreatiedomein Fort II<br>Wommelgem                        | 18.30u           |
| zaterdag<br>14 mei   | stratenloop (5 <sup>e</sup> crit.)<br>D+H: 5km<br>D+H: 10km      | ACSS | Pito (school)<br>Laageind<br>Stabroek                       | 14.00u<br>15.00u |
| zaterdag<br>21 mei   | Aflossing 10 mijl<br>D+H: 4x4023m                                | APSO | Voetbalstraat<br>Zandhoven                                  | 15.00u           |
| zaterdag<br>28 mei   | pistemeeting<br>D: 800-3000-ver-kogel<br>H: 800-3000-ver-kogel   | ACK  | gemeentelijke atletiekpiste<br>Statiepleindorp<br>Kalmthout | 14.00u           |
| zaterdag<br>4 juni   | pistemeeting<br>D: 100-1500-speer<br>H: 100-800-5000-speer       | SAV  | Gemeentepark<br>Braamstraat<br>Schoten                      | 14.00u           |
| zaterdag<br>11 juni  | stratenloop (6 <sup>e</sup> crit.)<br>D+H: 5km<br>D+H: 10km      | WAV  | recreatiedomein Fort II<br>Wommelgem                        | 19.15u           |
| vrijdag<br>17 juni   | pistemeeting<br>D: 150-800-hoog<br>H: 150-1500-hoog              | ACSS | gemeentelijke atletiekpiste<br>Sportweg 1<br>Stabroek       | 19.00u           |

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

## Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit April - Juni 2016

| Datum                  | Wedstrijd                         | Plaats     | Starturen | Afstanden  |
|------------------------|-----------------------------------|------------|-----------|------------|
| zaterdag 16 april 2016 | <i>Marathon Zeeuws Vlaanderen</i> | Terneuzen  | 11:00     | 42,195 Km  |
|                        |                                   |            | 12:00     | 10,5 Km    |
|                        |                                   |            | 12:00     | 5 Km       |
| zondag 17 april 2016   | <i>10 Miles</i>                   | Antwerpen  | 9:00      | 42,195 Km  |
|                        |                                   |            | 12:00     | 5 Km Heren |
|                        |                                   |            | 13:00     | 5 Km Dames |
|                        |                                   |            | 15:00     | 10 Mijl    |
| zondag 8 mei 2016      | <i>Dwars Door Brugge</i>          | Brugge     | 14:00     | 5 Km       |
|                        |                                   |            | 15:00     | 15 Km      |
| zondag 8 mei 2016      | <i>Maasmarathon</i>               | Visé       | 9:00      | 42,195 Km  |
|                        |                                   |            | 11:00     | 21,1 Km    |
| zaterdag 14 mei 2016   | <i>Waas Joggingcriterium *</i>    | Lokeren    | 14:45     | 5 Km       |
|                        |                                   |            | 15:30     | 10 Km      |
| zaterdag 14 mei 2016   | <i>RTS Stenenmuurloop*</i>        | Sinaai     | 3,5       | 15:00      |
|                        |                                   |            | 7         | 15:00      |
|                        |                                   |            | 10,5      | 15:00      |
| nog geen info !!!!     | <i>Aardbeirun *</i>               | Melsele    | 14:00     | 5 Km       |
|                        |                                   |            | 15:30     | 10 Km      |
| zaterdag 21 mei 2016   | <i>Verrebroek Loopt *</i>         | Verrebroek | 14:00     | 7 km       |
|                        |                                   |            | 14:00     | 14 km      |
|                        |                                   |            | 14:00     | 21 km      |
| zaterdag 21 mei 2016   | <i>Waas Joggingcriterium *</i>    | Elversele  | 14:30     | 5 Km       |
|                        |                                   |            | 15:30     | 10 Km      |
| zondag 22 mei 2016     | <i>Stadsloop De Gentenaar</i>     | Gent       | 14:00     | 5 Km       |
|                        |                                   |            | 15:00     | 10 Km      |
| zondag 29 mei 2016     | <i>20 Km van Brussel</i>          | Brussel    | 10:00     | 20 Km      |
| zaterdag 4 juni 2016   | <i>Waas Joggingcriterium *</i>    | Bazel      | 14:30     | 5 Km       |
|                        |                                   |            | 15:30     | 10 Km      |
| zaterdag 18 juni 2016  | <i>Waas Joggingcriterium *</i>    | Haasdonk   | 14:45     | 5 Km       |
|                        |                                   |            | 15:30     | 10 Km      |
| zondag 19 juni 2016    | <i>Reynaertloop *</i>             | Belsele    | 14:30     | 4 Km       |
|                        |                                   |            | 14:30     | 4 Km       |
|                        |                                   |            | 15:20     | 10 Mijl    |

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.