

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
Augustus – September 2024



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



43^e jaargang

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Sint-Niklaas, augustus 2024

Beste Walo's, beste vrienden

Ik heb even gewacht op het einde van de Olympische Spelen in Parijs om dit voorwoord te schrijven. Even terugblikken. De "sportzomer van de eeuw" is ondertussen zo goed als voorbij en nu kan ik eens kijken wat er van mijn voorspellingen is uitgekomen. Over het EK voetbal kan ik kort zijn. De Rode Duivels hebben het niet goed gedaan. Dat kan/moet veel beter in de toekomst. Afwachten of het er ooit van komt... De Ronde Van Frankrijk dan. Tegen Pogacar was niets te beginnen. Maar Remco Evenepoel heeft het toch wel zeer goed gedaan. Hoe lang was het geleden dat er een Belg mee op het podium stond van de Ronde Van Frankrijk? De Olympische Spelen dan. De Belgische atleten die een medaille behaalden hebben dat zeker verdiend. Top gedaan van de dames en heren. Het is duidelijk dat de Belgen het best presteren bij de klassieke sporten: het wielrennen en de atletiek. Wat een prestatie van Remco (2 x goud), Wout, Thiam, Noor en Bashir. Sommigen van Walo hebben deze prestaties van dichtbij kunnen meemaken. Moet geweldig geweest zijn. Voor sommige atleten was het net niet.



Ondertussen hebben we bij Walo niet stil gezeten. De pistemeetings in juli en augustus verliepen prima. Een aantal K.A.V.V.V. records gingen er aan, anderen deden een bepaalde discipline voor de eerste keer en ervoeren dat dit niet zo simpel is. Overall werden wedstrijden gelopen met prima resultaten (Patrick beschrijft dit telkens in zijn keuze voor de Walo van de week), zelfs bij de dodentocht van vorige vrijdag waren enkele Walo's er weer bij en werd deze succesvol afgewerkt. Proficiat aan iedereen die tijdens de voorbije periode waar dan ook aan de slag was! De Wot's waren telkens gezellig en geeft ons alleen maar de moed om daar zeker mee door te gaan. Bedankt aan de gastheren/dames voor de fijne organisaties. Zorg dat jullie erbij zijn op de Wot: vrijdag 30/08.

Wat staat er nog te gebeuren? De Ballonloop zal dankzij de medewerking van Walo terug een succes worden. Daarna gaan we op zaterdag 14 september voor de BBQ. Voor het eerst een nieuwe formule: de jeugdwerking en de volwassenen gaan er samen een super gezellige namiddag van maken. Schrijf jullie allemaal massaal in. Dan nog op 28 september de aflossing van Walo. Laat tijdig weten aan Hans als je kan meedoen. Hopelijk geraken we aan een groot aantal ploegen. Als thuisploeg zijn we dat aan onze status verplicht 😊. Dan misschien ook wel een klapper: de buiten/binnenlandse reis naar Mons. We zijn met enkelen van het bestuur op prospectie geweest. Mons is een gezellige, verrassende stad. De wedstrijden worden pittig. Ik heb een bus voor 50 personen besteld. Die snel vol krijgen is de boodschap.

Voor sommigen is de vakantie en mogelijks op reis gaan al voorbij. Hopelijk hebben jullie een fijne tijd gehad. Voor anderen komt die tijd er nog aan. En... over 3 weken begint de school terug.

Veel groeten aan iedereen en tot binnenkort.

Jean-Pierre

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

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

0479/91.73.33

Patrick Bogaert,

patrick.bogaert@telenet.be

03/766.43.06

Walter Senaeve,

walter.senaeve@telenet.be

0485/39.11.36

Hans Van Havermaet, secretaris

hans_van_havermaet@hotmail.com

0496/59.88.66

Herman Verplancke,

hermanverplancke@hotmail.com

0485/38.19.26

Ingrid Senaeve

ingrid.senaeve@hotmail.com

0488 47 69 16

Laurens Ally

ally.laurens@gmail.com

0490 42.46.45

Steven Somers

somers-steven@telenet.be

Bankrekeningnummer:

BE10 3632 1754 8004

WALO VZW

WALO-Jeugd:

Franky Wuytack

0476 850119

frankennoella@gmail.com



Website:

Waselopers.weebly of

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



Facebook:

WALO volwassenen

WALO jeugd

WALO-kledij:

Rechtstreeks te bestellen bij Runners Lab via

<https://teamwear.runnerslab.be/nl/teamwear/loopclubs/walo>. Of zie ook een link op de homepage van

onze website. De kledij kan dan afgehaald en gepast worden in Zwijndrecht of geleverd aan huis.

Lidgeden WALO:

→hernieuwing lidmaatschap: €55

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

Derde gezinslid krijgt altijd €15 korting

Kansenpas: €15 korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:

$\frac{1}{8}$ blz 50 EUR, $\frac{1}{4}$ blz 80 EUR, $\frac{1}{2}$ blz 120 EUR

WALO redactie:

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

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
BBQ	p. 6
<i>WALO-en jeugd bestuur</i>	
Halve marathon Bergen	p. 7
<i>WALO-bestuur</i>	
Walo On Tour	p. 9
<i>Ingrid Senaeve</i>	
Sprokkels	p. 10
<i>Herman Verplancke</i>	
Nieuw speerwerptalent	p. 13
<i>Laurens Ally</i>	
Ja er zijn nog bossen in Vlaanderen	p. 14
<i>Chris Schelkens</i>	
Trail de Monts des Flandres	p. 15
<i>Saskia Vercammen</i>	
Als we sporten op de piste ...	p. 17
<i>Patrick Roelandt</i>	
Jeugdverslagen	p. 18
<i>Tina Van Overtveldt</i>	
<i>Evy D'Heer</i>	
<i>Wim Vaerewyck</i>	
Vliegende schoen van de maand	p. 20
<i>Sam, Robin en Jakob</i>	
Mededelingen jeugd	p. 21
<i>Jari De Nocker</i>	
Jeugdklassement	p. 21
<i>Jari De Nocker</i>	
Vliegende Schoen in de Kijker	p. 23
<i>Nell D'Hanens</i>	
Record- en besttijdverbeteringen	p. 24
<i>Herman Verplancke</i>	
Uitslagen	p. 25
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntentabel	p. 28
<i>Herman Verplancke</i>	
Grasduinen in de geschiedenis van de OS	p.29
<i>André Martens</i>	
Walo in de Kijker	p. 35
<i>Elias Moons</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 36
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 13/08/2024

Clubkledij

Rechtstreeks te bestellen bij Runners Lab via

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

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

Aanspreekpunten integriteit (API) binnen Walo

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

Walo on Tour 2024

Laatste WOT op vrijdag 30/08 in Nieuwkerken.

Na de sportieve inspanningen zal aan alle deelnemers een drankje worden aangeboden.

Walo-BBQ 14/09/2024

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

Ook de jeugd zal hier aanwezig zijn.

Dagindeling en programma worden elders in dit boekje uitvoerig beschreven.

Ballonloop 08/09/2024

Walo-leden die meehelpen aan de organisatie zullen volledig gratis kunnen deelnemen.

Info volgt.

Walo Aflossing 28/09/2024

Deelnemers mogen zich al aanmelden bij Hans die de teams zal samenstellen.

Buitenlandse reis op 06/10/2024: Semi-Marathon de Mons

We gaan naar Bergen waar we zullen deelnemen aan de halve marathon.2024 (Bergen, BE)

Er zijn ook 10 km en 5 km wedstrijden voorzien.

Meer info elders in dit boekje.

EHBO-cursus 25/10/2024

Onder deskundige leiding van Walo-lid Ulrich Smet

Zaal De Graanmaat.

Details worden gecommuniceerd via de nieuwsbrief

Walo Feest & Dag van Walo 16/11/2024

We gaan opnieuw voor een klassiek 3-gangen menu.

Details volgen in het volgende boekje en de nieuwsbrieven.

Lidgelden 2024-2025

Kunnen vanaf september betaald worden.

De bijdrage aan KAVVV&Fedes zal hoger liggen maar wij passen onze lidgelden voor volgend seizoen niet aan. €55 voor hernieuwen van lidmaatschap, €65 voor nieuwe leden.

NIEUWE FORMULE



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



- Programma (nieuw!):**
- 10u00-12u15: Spelvoormiddag WALO-jeugd
 - 12u30-13u30: Aperitief (gratis)
 - 13u30-15u30: BBQ
 - 15u30-17u00: Springkasteel en Volksspelen voor jong en minder jong
 - 17u00: Ijskar

BBQ met uitgebreid groentebuffet! Dranken aan zeer democratische prijzen.

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

Uiterste inschrijvingsdatum: 7 september.
Inschrijven via *Nieuwsbrief Augustus*, website of informeer bij je jeugdcoach



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

Starttijden:	max. aantal deelnemers	aankomsten in '23
1/2 marathon: 10u00	2300	1900
10 km: 10u30	1200	900
5 km: 10u45	700	500

Programma:

7u00: vertrek met autobus, Parking zwembad, kant Hotel Serwir.	12u00: vrije lunch
9u00: aankomst Mons, afhalen borstnummers	14u30: Mons Touristique
10u00: start wedstrijden	18u00: dineren in Mons
	19u30: bus naar huis
	21u15: thuis

Kostprijs (inclusief: busreis, drinkgeld chauffeur, stadsgids, deelname wedstrijd, diner avond)

Wandelaar/supporter: €50
Deelnemer 5 of 10km: €60
Deelnemer halve marathon: €75

Inschrijven zie *Nieuwsbrief Augustus*, of *website*. Deadline: zondag 15 september!





WALO On Tour



We zijn alweer half augustus wat betekent dat de zomer op volle toeren draait. Hoewel de zon in juli wat meer aanwezig mocht zijn, mogen we de afgelopen dagen absoluut niet klagen over het weer. De zomerse omstandigheden sluiten perfect aan bij onze WOT's, die iedere zomer weer een groot succes blijken te zijn. De mogelijkheid om de deelgemeenten rond Nieuwkerken-Waas te verkennen, blijft een aantrekkelijk en plezierig aspect. Een verandering van decor doet toch altijd iets met een mens.

Het is fijn om te zien hoe enthousiast onze leden zijn om hun looproutes met anderen te delen. De begeleiding van twee loopgroepen en één wandelgroep blijkt een goede formule te zijn. Dit zorgt ervoor dat iedereen op zijn eigen tempo kan genieten van de omgeving onder begeleiding van een WALO-lid die het parcours kent. Na afloop is er altijd de gelegenheid om te douchen en samen iets te drinken, wat zorgt voor een gezellige afsluiting van de activiteit.



Voor de laatste WOT van dit seizoen, die plaatsvindt op vrijdag 30 augustus in Nieuwkerken-Waas, trakteren we op gebak en iedere deelnemer krijgt een gratis consumptie aangeboden door WALO. Het zou geweldig zijn als jullie in groten getale aanwezig zijn om samen het seizoen van 2024 op een mooie manier af te sluiten.

Tot dan?
Ingrid



SPROKKELS

- **"In Flanders Fields marathon"**, soms ook wel de marathon van Nieuwpoort (toen de start nog in Nieuwpoort was) of de marathon van leper genoemd, is straks al aan de 24ste editie toe, en daarmee de tweede oudste marathon in België. Het bijzonder mooie parcours loopt door de groene polders en langs IJzer en leperlee tussen Diksmuide en leper, op de frontlijn van de eerste wereldoorlog, door Flanders Fields. Het is bovendien ook de vlakste marathon in België en één van de goedkoopste officiële marathons (officieel betekent eigenlijk een "echte" marathon van 42km195 en dus opgemeten met de



Jonescounter door een erkende opmeter). Het is ook de enige "echte" marathon in de Westhoek! En het is ook voor de 24^e keer dat Rudy Van Daele zal deelnemen. Mede daarom wellicht koos de organisatie ervoor om Rudy als uithangbord te gebruiken op hun affiche.... Mooi eerbetoon ook aan de vele WALO's die de iff op hun palmares hebben staan!

- **34 km ploeteren, lopen, klimmen, dalen, ...**



Dan zijn Veerle, Saskia, Bart en Roland er graag bij, zo ook die 6^e juli maakten ze er een 'feestje' van. Saskia eindigde 6^e dame (4:08:54), Veerle 41^e (5:00:45), Bart 45^e man (5:00:46) en Roland 159^e (5:28:50)



- **Als brons zilver ontmoet ...**



De bronzen medaille van de 10km Streetrace op het BK te Lokeren (51'), Catherine De Moor ontmoet de zilveren medaille marathon van de Olympische Spelen te Parijs: Bashir Abdi. Dat schept verstandhouding,... vriendschap, zelfs een (poging tot ?) knuffel...

- **Dodentocht 9 en 10 aug. 2024**

Persoonlijk denk ik "Je moet zot zijn, om 100km te wandelen of lopen". Welnu dit jaar mocht Bornem zo'n 13 000 zotten verwelkomen, een 10 000 haalden de finish. Even traditiegetrouw zijn er ook WALO's die zich daaraan wagen: Luc Smet 15u13, Kris Vercauteren 16u22, Pieter Verbraeken 10u29 en Katrien Merckx 16u48. Proficiat aan allen!



- **WALO-Website: guyvandamme.weebly.com**

Het kan gebeuren dat je op het internet op een interessant artikel stoot waarvan je denkt: " dat zou ik willen delen met de WALO-leden". Het kan gaan over een verslag van één of andere loopwedstrijd, gezondheidstips voor lopers of trainingsadvies... Welnu hier is je kans: stuur de link naar het artikel door naar hermanverplancke@hotmail.com en we plaatsen het asap op de website pagina "media / links naar ..."

Er verschijnen al 4 titels:

- *Is het nuttig om als afstandsloper te starten met krachttraining en hoe doe je dat dan concreet?*
- *Krachttraining voor hardlopers | 10 oefeningen*
- *Kopers van dure schoenen zijn vaker geblesseerd*
- *Waarom lopen atleten altijd tegen de wijzers van de klok in?*

 **plusfinancing**
Waasland

ING 

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



ONGHENA

— since 1973 —

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

Textiel
Carwrap
Ontwerp
Drukwerk
Publiciteit
Belettering
Kopie & Print



PRINTHINGS.be

Temse | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 · 9100 NIEUWKERKEN · Tel. 03.766.20.09

Openingsuren

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

Bloemensierkunst
Guylène

Openingsuren

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



Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel 03 766 10 68

guylene@skynet.be
www.bloemenguylene.be

FLEUROP 



DE GROENEN
BOOMGAARD

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

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

stefanverhofstede@hotmail.com
BTW BE 0894.058.502

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

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



BVBA **SANITAIR**
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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

Nieuw speerwerptalent ?

Zondag 4 augustus, Sint-Niklaas: dag van de waarheid voor de WALO-speerwerpers! Met Pieter Verbraeken en Steven Somers aan mijn zijde dook ik de sportarena in. Pieter en ik, beiden onervaren in kampnummers, stonden te popelen om onze spierbundels te laten spreken. Maar speerwerpen is meer dan alleen kracht, dat leerden we al snel! Pieter, met zijn uitermate gespierde bovenarmen, gooide de speer met een kracht die je niet zou verwachten van iemand die zijn eerste worpen deed. 16 meter! Een prestatie om trots op te zijn, zeker voor een beginner. Ikzelf moest het met 12 meter doen, maar hey, de speer landde met de punt in de grond, dat is toch ook al mooi? Steven, onze ervaren collega, liet zien hoe het echt moest. Met een prachtige worp van 22 meter won hij het interne WALO-kampioenschap. 22 meter! Dat is toch even wat anders dan onze 12 en 16 meter. We hebben nog een lange weg te gaan om de olympische kampioen (92 meter!) te evenaren, maar we zijn in ieder geval goed begonnen. Die snelle arm, daar moeten we nog aan werken! Daar heeft onze bronzen Belgische meerkampster Noor Vidts ook jaren op moeten oefenen"

Laurens



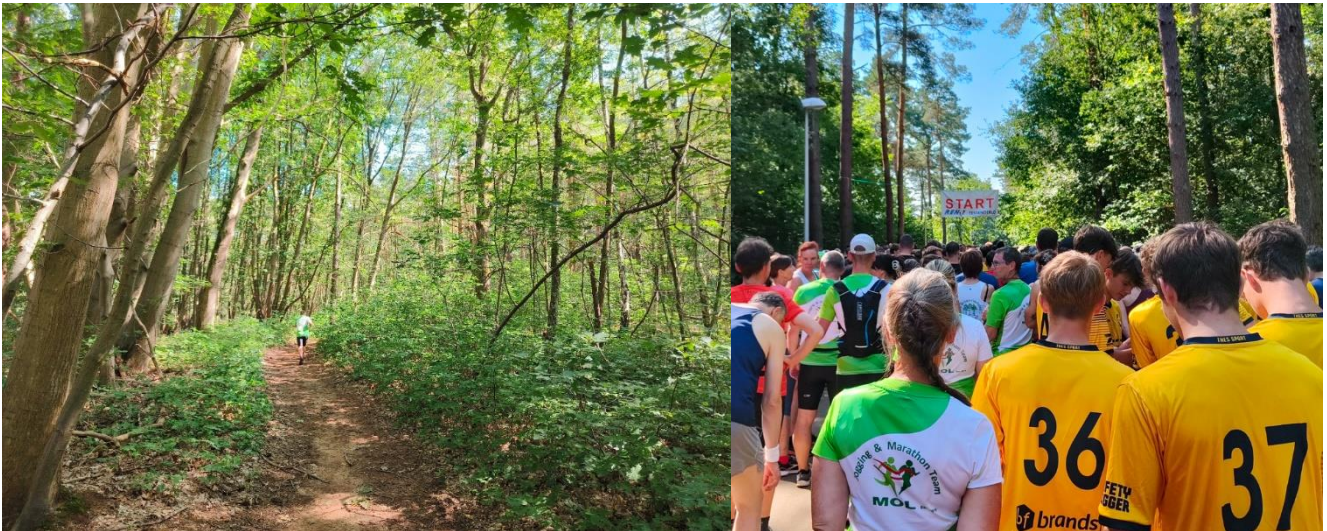
Ja er zijn nog bossen in Vlaanderen

De vakantie was halfweg.

Misschien een ideaal moment om eens een nieuw stukje Vlaanderen te ontdekken.

En bij voorkeur eentje met heel veel groen.

(Chris Schelkens)



Het bos in

Marita en Chris waren in de voormiddag al op pad richting Tessenderlo.

Daar trok een bosloop eind juli hun aandacht.

Wat opzoekwerk en telefonisch contact met de organisatie kon hen snel overtuigen.

Het zou een bijzonder mooie natuurloop zijn volledig in het bos.

Ook de langste afstand van 13.5 km zou het bos niet verlaten. Niet evident in Vlaanderen.

Zeker de moeite om op verkenning te gaan.

Al van bij de aankomst viel de verzorgde organisatie op.

Ruime parkeergelegenheid en voldoende medewerkers om je naar een vrije plaats te begeleiden.

Het terrein had iets van een groot evenement.

Tenten, voldoende sanitair en douchegelegenheden, eet- en drankstanden....

Het brengt je meteen in de juiste sfeer.

Na het startschot kon pas de echte test beginnen.

Zou de organisatie niet wat overdreven hebben in hun superlatieven?

Het eerste punt kunnen we al meteen aankruisen.

Je komt het bos niet uit. Meer zelfs, je ziet geen enkele auto.

Op zich al uniek in onze contreien.

En is het echt zo mooi?

Absoluut. Bijzonder mooi zelfs.

Keuze

Onwillekeurig komt de vraag op of deze wedstrijd nog mooier is dan de naburige Abdijentocht.

Een heel moeilijke keuze waar de deelnemers niet uitgeraakt zijn.

Ze laten deze beide unieke wedstrijden dan ook ex aequo eindigen. 😊

Zijn bos en natuur je ding?

Aarzel dan niet en trek volgend jaar naar Tessenderlo.

Ruim 800 atleten lieten zich onderdompelen in dit pareltje.

Zeker niet verwonderlijk.

En na zo een rit naar Tessenderlo keer je uiteraard ook niet meteen naar huis. 😊

Nagenieten is zeker de boodschap.

Bosloop Tessenderlo

13.5 km (272 deelnemers)

250 Chris Schelkens 1:31

253 Marita Hofmans 1:32



Trail de Monts des Flandres deel 2.

In het juni-nummer van dit blad lezen we het eerste deel van de avonturen van onze 4 ultralopers. Nu genieten we van het tweede deel en slot.

Ik nam me voor om mijn tempo niet te verhogen, en te zien wat er kwam.....er kwam modder, veel modder, hele lange modderstroken, enkeldiep, amper beloopbaar, weeral de hel. Een ware uitputtingsslag, en niet alleen voor mij. Dame nummer 3 was voorzichtig in de modderstroken, ze evalueerde die stuk per stuk, en koos iedere keer de kant om er dan door te waden. Die evaluatie kost tijd, ik besloot niet te evalueren maar gewoon te gaan meestal in het midden van de strook, het was aan de rand niet beter beloopbaar dan in het midden, dat is een illusie. En bij iedere strook kwam ik dichters....het ging precies lukken, ik ging opschuiven naar plaats 3. Inderdaad, vlak voor een van de stroken (ik had er toen al een stuk of 10 gedaan) besliste ik om even mijn tempo te verhogen en haar in te halen. Ik moest dan uiteraard enkele stroken dat tempo aanhouden, en hopen dat zij bleef evalueren. Het lukte, ik was weg, binnen het kwartier was ze al niet meer in zicht. Nu moest de rust terugkeren, want dat tempowerk zo ver in de wedstrijd had wel wat energie gekost. Bij het terugkeren richting Frankrijk verplichtte ik mezelf om te blijven lopen, hoe traag ook, immers ik wilde nu wel die 3e plek veiligstellen.

In dat laatste stuk stond nog een verloren supporter die me ook toeriep dat ik in 3e positie liep...zou het dan toch echt waar zijn dat ik in zo'n trail op het podium geraak. Het leek me eerder onwezenlijk.

Met nog een 10km voor de boeg, komen ook de marathonlopers op het parcours, die leken minstens even moe en uitgeput als ondergetekende. Ik had geen idee hoe het Bart en Roland was vergaan in hun 42km

dus keek ik wat uit of ik hen niet zag. Dat zou een leuk verzetje geven, want stilaan waren mijn krachten aan het einde van hun Latijn. De moraal moet het dan alleen zien te redden, dan is een afleiding, hoe kort ook, zeer welkom. Er moest nog wat geklommen worden in een bos, maar stilaan kwam ik in de bewoonde wereld, met supporters die helemaal uit de bol gingen als ze zagen dat tussen al die marathonlopers ook al iemand van de 80km bleek te zitten. Eindelijk.....straat in zicht, nog een goede 2km voor de finish. Tussen als die wandelende en zwalpende lopers, bleef ik lopen (misschien was ik wel de enige die zwalpte).

Na 9uur en 13 minuten onderweg te zijn, was daar eindelijk de finish!

Handen in de lucht en lachen, hoe uitgeput je ook bent (voor de foto hé). In de aankomst zone kon ik Bart en Roland niet zien, dan maar een bericht gestuurd dat ik gearriveerd was, ze zouden wel opduiken mochten zelf al gefinisht zijn.

Dan maar wat wachten aan de finish zelf, GSM in de aanslag om te fotograferen mochten de heren finishen. Ik kreeg een bericht van Veerle dat haar kuit het voor bekeken had gehouden vanaf km70, het zou dus nog even duren voor ze binnen was. Maar zoals altijd blijft Veerle positief en opgeven staat niet in haar woordenboek.

Na een 10-tal minuten ging met over tot de podiumceremonie. Ik ging toch maar luisteren, nog steeds wat in twijfel of dat het wel waar was dat ik daar derde was.

Te beginnen met de podia van de 13km, 25km, 42km, 59km opgesplitst in mannen en vrouwen. Enfin, het ging nog wat duren. Dus had ik tijd om de finish in de gaten te houden. Plots was Roland daar! 5uur en 21 minuten gelopen, echt een knappe prestatie. Want het is echt niet helemaal zijn ding. 10 minuten na Roland kwam ook Bart afgelopen. Die had duidelijk genoten van de 42km en van de omgeving.

De podiumceremonie viel stil omdat de 3 eerste vrouwen van de 80km nog niet binnen waren werd er gemeld. Dat is straf dacht ik: "ik zit hier al een tijdje", en dame nummer 4 had ik ondertussen ook al gespot.

Na wat opheldering bij de organisatie werd er een blad richting podium gestuurd, het podium bij de vrouwen 80 km was dan toch binnen! Spannend, zou het nu echt waar zijn?

Op de 3e plaats mevrouw Sandrine Mawart (voor mij dame nummer 4)! Ik viel haast om. Roland zei direct "dan ben je misschien 2e ". Dat hield ik helemaal niet voor mogelijk, maar soms is het ongelooflijke gewoon echt waar. Ik werd 2e dame op de 80km Trail de Monts des Flandres!

Met twee armen vol prijzen (gaande van een houten trofee, bier, sporttas met daarin nog een vest, topje, zonnebril, oorwarmers,) kwam ik dat podium af. Helemaal verwonderd over mijn prestatie.

Ondertussen was ook Veerle gearriveerd en konden we richting sporthal (waar enkel lopers binnen mochten) om nog wat bij te tanken (en in Frankrijk krijg je ook aperitiefhapjes op de bevoorrading: kaas en salami). Iedereen was het eens over de trail zelf: MEER DAN DE MOEITE, echt waar, schrijf u in, maak er een weekend van, ge gaat geen spijt hebben.

Nadat we wat bekomen waren, gingen (lees: strompelden) we richting auto (die die Roland en Bart niet gevonden hadden). Toch even gecontroleerd naar de berichten die over de auto gestuurd waren 's ochtends. Roland had werkelijk niets gekregen....Ik had werkelijk wel een foto van google maps gestuurd met de positie..... naar Veerle ipv naar Roland.....tja, om 05:30h 's ochtends kan ik blijkbaar geen correcte messenger berichten sturen.

Ondertussen was de dag al ver gezet, en er was nog een afspraak in het restaurant voor het diner. Ondanks dat dit slechts 1500m van het hotel lag, zijn we met de auto gereden, geen van ons die 1500m heen en 1500m

terug te voet nog zag zitten. We hadden grote honger en dus werd er gestart met een voorgerecht, over het dessert gingen we later beslissen, maar er werden al keuzes gemaakt (dame blanche is er eentje van). Wijn is een slecht idee na lange afstand (al 2 keer aan den lijve ondervonden) en dus werd het tripel voor de dames; alcoholvrij bier voor de heren. Nu moet ik toch eerlijk bekennen dat zo lang onderweg zijn een aanslag is op alles. We leken hongerig als wolven te zijn, tot dat het voorgerecht half op was. Dan was de honger al lang gedaan en leek het wel of we een heel menu hadden opgepeuzeld. Het hoofdgerecht werd nog amper aangeraakt. Over dessert werd niet meer gesproken (tenzij misschien Roland, maar dat weet ik niet meer).

Terug aan het hotel was het bedtijd (met nog een dafalgan als slaapmutsje). Ik kon me niet meer wakker houden.

Maandag hebben we genoten van het goede ontbijt in het hotel en zijn we terug huiswaarts gekeerd.

Na analyse van de resultaten bleek dat de eerste dame minder dan 3 minuten voor mij is gefinisht. Minder dan 3 minuten op 80km, dat is peanuts....had ik dat geweten....Uiteindelijk is dat niet belangrijk....aan zo'n evenement kunnen deelnemen, dat is waar ik dankbaar voor ben. Een gezin hebben die dat toelaten en vrienden hebben die dat willen meedoen, dat is waar ik gelukkig van word. Dat podium is meegenomen, maar ik was niet minder gelukkig geweest zonder podium, zeker weten.

Saskia V.



Een extract uit een artikel van de Krant "De standard" van 8 augustus 2024, Auteur : Lotte Alsteens.

Als we sporten op de piste, doen we dat tegen de wijzers van de klok in. Waarom is dat?



Als we op de piste lopen doen we vaak de rondjes linksom. Waarom links ? Het precieze antwoord hebben we nog steeds het raden naar : "De Romeinen deden het al", werpt wiskundige Dirk Huylebrouck (KU Leuven) op. " De wagenraces in de hippodroom draaiden linksom om een 'Ave Caesar' met de rechterhand mogelijk te maken. Maar dat beeld komt van een schilderij uit de 19de eeuw. Het is natuurlijk best mogelijk dat ze hun zwaard in de lucht staken ter begroeting, maar bewezen is dat niet."

De "Omgekeerde" 400 meter

Diezelfde Dirk Huylebrouck organiseerde in 2011 tijdens de Memorial Van Damme de 'omgekeerde' 400 meter, een loopwedstrijd in wijzerzin dus. Die werd niet gewonnen door de beste loper, wel door een junior.

Sinds kort is ultrasporter Matthieu Bonne een ervaringsdeskundige in rondjes draaien. Hij probeerde eerder dit jaar om in zes dagen tijd ruim 1.000 kilometer te lopen op een atletiekpiste (een wereldrecordpoging die hij na 5 dagen moest staken wegens ziekte). "We wisselden elke zes uur van richting om de belasting tegen te gaan. Vooraf had hij als training 100 kilometer op de piste in één richting gelopen, maar dat onevenwicht heeft hij hard gevoeld in z'n lichaam."

Zit het dan in onze natuur?

Volgens Matthieu Lenoir, professor in bewegingswetenschappen aan de UGent, is dat misschien wel het geval. "proefpersonen die zich al stappend dienden om te draaien, deden het met een lichte meerderheid linksom. Maar toen we een competitie-element toevoegden – al lopend draaien – deed al 70 procent dit linksom." Een sluitende

verklaring is er niet : "Er is een correlatie met de verschillende dopamineconcentraties in beide hersenhelften – wie linksom draait, heeft rechts meer dopamine (een stofje dat zenuwcellen laat communiceren, red.) – maar het is nog verder zoeken naar een verklaring."

Is het (on) gezond ?

Je kan je afvragen, Leidt dit niet tot asymmetrische atleten? " : we kunnen atleten trainen om die asymmetrische belasting op te vangen", zegt Maarten Thysen, sportkinesitherapeut van het Belgische olympische team :

Voor de deskundigen onder ons : "Bij een bocht naar links wordt het binnenbeen het meest belast door het weerstaan van de centrifugale krachten, en moeten de binnenste spieren de klappen opvangen. In het buitenbeen werken de buitenste spieren het hardst. Behalve de bochtentechniek te trainen is het ook cruciaal om stabiele gewrichten en robuuste pezen en spieren op te bouwen. Zie het lichaam als een piramide, die een sterke basis moet hebben." Maar, dat het voortdurend linksom draaien gevolgen heeft, stellen kinesitherapeuten in de praktijk vast. "Sprinters blijken gevoeliger voor blessures aan de binnenste hamstring van het binnenbeen en de buitenste hamstring van het buitenbeen, omdat die de rotatie in de bocht moeten opvangen. Dat zijn vaak acute blessures.

Lange afstandslopers hebben dan weer vaker last van chronische blessures in de binnenste voet. Zij hebben een kortere paslengte en zetten dus meer passen in de bochten."

Slot

Of we het nu doen uit gewoonte en/of natuurlijke voorkeur: tegenwijzerzin sporten is vandaag een universele afspraak waarnaar iedereen zich schikt, en de standaardisering heeft het voordeel van de duidelijkheid !

Tot hier het artikel uit de m'n krant , Mijn conclusie: hoe je loopt speelt niet zo'n rol, (alhoewel je linkslopen het groeten van jouw supporters gemakkelijker maakt 😊) , zolang je maar naar je lichaam luistert en van het lopen "geniet". Dit laatste wens ik alvast iedereen toe !

Patrick Roelandt

Jeugdverslagen



WALO-jeugd traint op het strand van de Ster, juli 2024

Burcht ZWAT: 29 juni 2024

Op een zonnige dag trokken we naar Burcht voor de volgende pistemeeting. Er was zelfs een zomerbar voorzien. De supporters brachten stoeltjes mee en konden aan de kant in het gras en in de schaduw de atleten bezig zien. De Walo-Benjamins meisjes en jongens deden aan kogelschoten en 60m spurt. Mia slaagde erin om de kogel 2m80 ver te gooien en behaalde zo een mooie 6^e plaats. Ook bij het lopen zette ze haar beste beentje voor. In haar reeks liep ze binnen op de 2^{de} plaats. Bij de jongens was er ook 1 Walo-deelnemer: Mathieu. Bij het kogelstoten behaalde hij de 9de plaats met een afstand van 4m27. Het lopen ging hem ook goed af. Hij liep het snelste in zijn reeks over een afstand van 60m. Bij de Pupillen werd er aan hoogspringen gedaan, 60m en 800m lopen. Lux sprong 1m10 en behaalde de 1^e plaats. Bij de meisjes was er maar 1 reeks voor de afstand van 60m. Ze eindigde op de 5^e plaats. Ook bij de afstand van 800m haalde ze de 5^e plaats. Ook de jongens hebben hun beste beentje(s) voorgezet bij het hoogspringen. Lennert sprong naar de 2^e plaats met 1m30. Mias sprong 1m10 en ging voor de 5^{de} plaats. Bij de 60m spurt deden Mias en Sam mee. Beiden haalden de top 3. Mias had de eerste plaats en Sam de 3de. Enkel Mias deed mee aan de 800m en ook daar haalde hij de eerste plaats. De Miniemen gingen voor verspringen, 80m en 800m lopen. Robin sprong 3m66 ver en dit leverde de 4^e plaats op. Thibault en Jakob sprongen respectievelijk 3m53 en 3m43. Er waren 2 reeksen voor de 60m spurt. Thibault en Jakob liepen in de eerste reeks en waren aan mekaar gewaagd met een tijd van 12.23 en 12.24. In de tweede reeks liep Robin een tijd van 12.31. De afstand van 800m werd afgelegd door Jakob en Robin. Jakob haalde de 3^e

plaats en Robin de 6^{de}. De Cadetten moesten nog een andere discipline beoefenen, namelijk speerwerpen. Mila wierp de speer 18m80 ver en dit was ver genoeg om de 3^e plaats binnen te rijden. Daarnaast liep ze ook gezwind de afstand van 2000m en ze liep binnen op de 2^e plaats. Liesl liep de afstand van 100m en dit leverde haar een 4^e plaats op. Bij het speerwerpen leverde haar afstand van 16m41 de 4^{de} plaats op.

Geschreven door Tina Van Overtveldt

Sint- Niklaas WALO : 6 juli 2024



Op 6 juli trokken we naar Sint-Niklaas voor de volgende pistemeeting. Dit terrein is al meer vertrouwd door de wekelijkse pistetrainingen. Amelia en Mia kwamen samen met een ander meisje aan de start voor de 100m spurt. De 2 Walo-lopertjes namen het tegen elkaar op. Amelia eindigde als eerste en Mia volgde kort erna. Bij hockeybal waren ze de enige deelnemers. Amelia gooide een afstand van exact 12m en Mia kreeg de bal 10m26 ver. Bij de Benjamin jongens nam enkel Oscar van Walo deel aan dit spurtnummer. Hij behaalde een mooie 3e plaats. Ook bij hockeybal had hij de derde plaats met een afstand

van 11m20. Estelle en Mila vertegenwoordigden de Pupillen meisjes. Opnieuw eindigde Walo goed. Mila kwam als eerste over de streep en Estelle nam de 3e plaats in. Mila deed ook nog mee met discus. Daar haalde ze de 3e plaats met een afstand van 10m31. Ze namen ook allebei deel aan de 800m. Mila was derde en Estelle mooi vierde. Mias en Sam deden mee bij de 100m spurt in de categorie van de Pupillen jongens. Mias kwam als eerste over de streep en Sam als 2de. Bij de afstand van 800m kwam ook Lennert erbij en kregen we een echte Walo top drie, namelijk Mias, Lennert en Sam. Een pistewedstrijd dichtbij zorgt ervoor dat de atleten het eens vooral tegen hun eigen clubgenootjes kunnen opnemen. Alle drie deden ze mee met discus. Daar gooide Sam het verste (14m23), gevolgd door Lennert (10m61) en Mias (10m36). Bij de Miniemen Jongens zagen we ook een drietal aan de start verschijnen: Jakob, Robin en Victor. Bij de 400m spurt moesten ze eerst nog een andere loper voor laten, maar nadien volgde Walo met respectievelijk Jakob, Robin en Victor. Ook bij de 1000m bleef deze volgorde aangehouden. Jakob was derde, gevolgd door Robin en Victor. Ook de miniemen jongens deden aan discus werpen. Robin gooide zijn discus naar de 2de plaats met 14m10 en Jakob haalde de 4e plaats met 10m46. Mila (Vincke) deed mee met de afstand van 1500m. Zij legde deze afstand het snelste af in haar categorie. Ervoor had ze ook nog met de discus gegooid. Deze discipline is ze niet zo gewoon, maar ze gooide een mooie afstand van 11m78.



Geschreven door Tina Van Overtveldt

Beveren AVI: 13 juli 2024

Het was geen zomerse dag, zaterdag 13 juli, maar dat hield een aantal WALO atleten niet tegen om naar Beveren te trekken voor de pistemeeting. Als kampnummer was er enkel kogelstoten voor de jeugd. De benjamins (Mia en Mathieu) kregen een kogel van 1kg, de pupillen (Pauline, Lennert en Sam) een van 2kg en de miniemen (Thibault) moesten 3kg stoten. Lennert en Thibault werden knap eerste op dit

onderdeel! De loopnummers bestonden uit een sprint en een lange afstandnummer. Mia, Mathieu, Pauline en Sam sprintten 60 meter. Pauline en Sam konden dit sprintnummer winnen. Als miniem moest Thibault zich meten op de 80 meter sprint, en ook hij kwam als eerste over de meet! Op de lange afstandnummers zagen we Pauline (1ste) Sam (2de) en Lennert (1ste) sterk aan het werk op de 1000 meter. Hanne (cadet) werd 3des op de 600 meter.

Geschreven door Evy D'heer

Deurne KAVVV&FEDES: 27 juli 2024

Een pistemeeting in het midden van de zomervakantie: dat was in Deurne te merken aan de beperkte opkomst bij de jeugd. Die hadden met de 100, 400 en 800 meter keuze nochtans genoeg keuze om hun favoriete afstand te lopen. En zoals de Antwerp Athletics-voorzitter en speaker van dienst het verwoordde: 'De afwezigen hebben steeds ongelijk. **Matthieu en Bent** bij de Benjamins kozen voor de sprint en liepen hun 100 meter in respectievelijk 17.74 en 18.93. Bij de Pupillen koos **Mila** voor zowel de 100 (in 16.24) als de 400 meter; daarin werd ze telkens eerste. Bij de jongens liepen **Obe** en **Lennert** in hun 100 meter naar de tweede (15.77) en derde (16.52) plek. Obe koos daarna (als enige) voor zijn favoriete 800 meter; hij werd overtuigend eerste 😊. Miniem **Lune** koos net als haar broer voor de sprint en de 800 meter. Op de 100 meter werd ze derde in een tijd van 15.47. Op de 800 meter eindigde ze als eerste. Junior **Jinte** liep haar mijl in 6:30:05. Op de agenda stond ook verspringen (Benjamins en Pupillen) en kogelstoten (Miniemen) op het programma. **Bent** (2m53), **Matthieu** (2m16), **Mila** (3m74), **Lennert** (3m90) en **Obe** (3m60) gaven het beste van zichzelf. **Lune** keilde haar kogel 5m76 ver.

Geschreven door Wim Vaerewyck



Vliegende schoen van de maand (mijn walo verhaal)

Vliegende Schoen van de maand: walo en ik (mei 2024)

Ik doe al drieënhalve jaar atletiek bij Walo. De trainingen op De Ster vind ik het leukst omdat het in de natuur is. Ik doe het liefst aan verspringen maar neem ook graag deel aan stratenlopen. Dan zie ik onderweg altijd nieuwe dingen. De vijf kilometer van Ballonloop vond ik tot nu toe het leukste om te doen. Ik ontdekte nieuwe dingen in Sint-Niklaas en ik vond het leuk om voorbij mijn eigen huis en door het park te kunnen lopen. Dit jaar wil ik zeker terug meedoen.

Ik ging dit jaar voor de eerste keer mee op Walo-weekend. Dat was heel leuk. We deden veel activiteiten zoals zwemmen en voetballen samen met mijn vrienden. Volgend jaar wil ik zeker opnieuw meegaan.

Ik ga veel naar de trainingen. Zeker als het mooi weer is en al mijn vrienden er zijn. Bij de pupillen spelen we altijd leuke spelletjes. Ik vind onze trainers Jari en Jasmien ook grappig. Ik ga nog lang bij Walo lopen!

Sam



Vliegende Schoen van de maand: walo en ik (juni 2024)

Ondertussen train ik al heel wat jaren bij Walo, samen met mijn zus.

Ik vind Walo een supertoffe groep. Er is altijd een goede sfeer. Ik amuseer me tijdens de trainingen en mijn conditie gaat er ook op vooruit.

Alle groepen hebben goede trainers en er kan al eens gelachen worden. Naast lopen en stretchen worden er ook spelletjes gespeeld. Voetballen vind ik het leukste.

Vooraf het Walo-weekend vind ik heel leuk. Ik ben al 2 keer mee geweest. Dit jaar was het een betere locatie dan vorig jaar. Er was veel meer ruimte. Het eten was lekkerder en er was een heel groot

domein aan. De trainers hebben het goed in mekaar gestoken met toffe activiteiten. Het is plezant om met zijn allen een paar dagen weg te zijn.

Groeten Robin

Vliegende Schoen van de maand: walo en ik (juli 2024)

Wat betekent Walo voor mij?

Walo is voor mij al 6 jaar lang mijn vaste uitlaatklep. Ik amuseer me er te pletter en heb er goede vrienden. Ik sport graag en zit bij Walo daarvoor bij het juiste adres. Ik houd ook van een beetje competitie en daar zijn de wedstrijden perfect voor.

Wat vind ik zo leuk aan Walo?

Op de wedstrijden moedigt iedereen elkaar aan. Of je nu laatste of eerste bent. Daardoor zit de sfeer in de groep ook heel goed. Dit gebeurt ook niet zomaar: het is het werk is van de trainers. Het is een mix van verschillende karakters. Franky heeft de kennis, Benny heeft het enthousiasme, Ruud heeft de nog recente ervaring, Jari heeft het plezier, Vicky heeft de zachtaardigheid, en Diewertje heeft de originele ideeën. Over Jasmien mag je zelf oordelen.

Hoe kwam ik bij Walo?

Op mijn 6 jaar was ik op zoek naar een nieuwe sport. Ik vond niks tot een familiefeest. Daar vertelde Cedric (bij iedereen wel bekend denk ik) dat hij bij een atletiekclub trainde. Dat leek me wel iets dus ging ik naar de training. Ik was meteen verkocht en zo ben ik hier beland.

Wat is mijn favoriete ervaring bij Walo?

Er is 1 die er bovenuit steekt: het Walo weekend. Ik was er bij de laatste 3 bij en heb me nog nooit zo goed geamuseerd.



Er zijn veel leuke activiteiten zoals het zwemmen, de interclub, de fotozoektocht, ... Maar het leukste is toch gewoon het samen zijn en samen leuke dingen doen. Daar komen vriendschappen voor het leven van.

Wat is mijn favoriete discipline?

Ik vind heel veel disciplines leuk. In de loopnummers vind ik gewoon zo lang mogelijk het leukst. Hoe langer, hoe leuker. In de kampnummers vind ik hoogspringen en verspringen het leukst. Het gevoel als je over de lat bent geraakt is fantastisch. Bij het verspringen maakt het hoogteverschil minder uit wat in mijn voordeel speelt ;) Het is altijd heel precies zijn in je afsprong dat je geen 0 hebt.

Welke activiteit zou ik nog graag doen met Walo?

Ik zou heel graag met heel de groep naar een pretpark gaan. In de snelle rollercoasters gaan of in de iets rustigere attracties. Iedereen vindt er zijn ding en doet wat hij of zij wil. Je eet lekkere dingen en je bent ook gewoon samen met mensen die je tof vind. Dat lijkt me een fantastische ervaring. Een dankjewel aan de trainers voor de leuke trainingen en hoe ze alles organiseren. Er komen nog vele jaartjes bij!

Jakob

Mededelingen jeugd:

- **Jeugdtrainers: we zijn dringend op zoek naar nieuwe jeugdtrainers**
Zoals vele al zullen vernomen hebben zal trainster Vicky ons verlaten. Ze zal training blijven geven tot aan de kampioenviering.
- **T-shirts:** als er atleten nog rode T-shirts, singletjes of een muts nodig heeft deze zijn altijd te verkrijgen bij trainer Jari.
- **Bruikleen:** voor de nieuwe leden die eens een wedstrijd willen meedoen maar nog geen spikes hebben. Kunnen deze in bruikleen gevraagd worden bij trainer Jari, hij heeft verschillende maten thuis op voorraad liggen.
- **Snoepverkoop:** noteer alvast in jullie agenda's de datums voor onze snoepverkoop. Deze zullen doorgaan op woensdag 4 september op het dorpsplein van Nieuwkerken, woensdag 11 september op de parking van de voetbalpleinen aan de Meesterstraat en woensdag 18 september ook in de Meesterstraat.
- **Kampioenviering:** Onze jaarlijkse kampioenviering zal dit jaar doorgaan op 30 november in de refter van de Droomballon. Zet deze maar in de agenda

Jeugdklassement 2023 – 2024

De kampioenschappen staan voor de deur en dat betekent dat het pisteseizoen bijna voorbij is, voor het klassement betekent dit dat de strijd is los gebarsten voor de 1^{ste} plaats bij de jongens maar ook voor de meisjes. Benieuwd wie er dit jaar kampioen wordt onder de Vliegende Schoenen, kom dan zeker naar de kampioenviering op 30 november. Obe opent op de eerste plaats met 154p gevolgd door Siebe (140p) en Mias (133p). Jakob en Sam staan samen op de 4^{de} plaats met 121 punten, die op hun beurt gevolgd worden door de 3 eerste meisjes in het klassement Lune (112p), Pauline (108p) en Mia (81p). Maar pas op hoor want Mila V (76p), Liesl (72p), Lux en Eva (71p) volgen op de voet. Let wel op dit is het totaal aantal punten van het cross en piste seizoen tot nu toe, weet dat enkel de 9 beste van cross en piste tellen om op de lijst te komen van 40p. In deze lijst is de tussenstand helemaal anders en zal verklapt worden op de kampioenviering.



Wedstrijd	Totaal cross	Nieuwkeren 01-05	Deurne A.A. 04-05	Burcht 09-05	Deurne BRABO 18-05	Schoten 01-06	Bucht 29-06	Sint-Niklaas 06-07	Beveren 13-07	Deurne KAVV 27-07	Sint-Niklaas 04-08	Totaal piste	Totaal punten
Vaerewyck Obe	114		7	10	10					8	5	40	154
De Wolf Siebe	99	8		11		11					11	41	140
De Smet Mias	85	8		10	5	8	10	7				48	133
Boes Jakob	76	7	5	8	9		5	6			5	45	121
Foubert Sam	86	6				7	9	5	8			35	121
Vaerewyck Lune	91			8	8					5		21	112
De Beleyr Pauline	91	8							9			17	108
Foubert Mia	61					5	5	5	5			20	81
Vincke Mila	48	6			5	5	7	5				28	76
Aelbrecht Liesl	42	5	5	5	5		5				5	30	72
Van Den Bergh Lux	49	5		5		5	7					22	71
Van de vijver Eva	71											0	71
Boeykens Lennert	28				9		10	6	8	9		42	70
Smits Mila	26			9		8		5		9	6	37	63
Van Der Linden Mathieu	17	6		8			8		8	7	8	45	62
De Beleyr Hanne	45	5							5			10	55
Tritsmans Thibault	24	5		5			5		5	5	5	30	54
Van de vijver Robin	40						5	5				10	50
Vandeleur Anais	35											0	35
Van Der Linden Thorre	19			5		5					5	15	34
Verhelst Bent	20	5								5		10	30
Verbraeken Amilia	12	5						5			5	15	27
Maes Arthur	17	5										5	22
Vermeire Lowie	14	6										6	20
Aben Estelle	7	6						5				11	18
Aben Oscar	7	5						5				10	17
Aben Victor	7	5						5				10	17
Dopayogui Chloé	13											0	13
Windey Aurélie	5	8										8	13
Meul Marie	7	5										5	12
Van Camp Naobi	10											0	10
Dopayogui Lana	7											0	7
Gorleer Paulien	7											0	7
De Batselier Luci	7											0	7
De Bock Ruby	7											0	7
Boes Karlein	5											0	5
Dopayogui Maelys	5											0	5
Biskupek Antonina	0	5										5	5

Vliegende schoen in de kijker: Nell D'Hanens

Hoe lang ben je al bij WALO?

Ik ben nog niet zo lang lid bij Walo, het is mijn eerste jaar.

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

Op die manier leer ik de leden van de club al een beetje beter kennen.

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Naast lopen ben ik ook wel fan van hoogspringen.

Wie is je atletiekidool?

Dan kies ik voor Nafi Thiam.

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

Deze vakantie heb ik een hoogteparcours gedaan. Lijkt me wel leuk om ook eens met de club te doen!

Wie is jouw favoriete muzikidool en waarom?

Ik ben wel fan van Metejoor, zijn teksten vind ik heel mooi.

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Uitslapen daarna lekker ontbijten/brunchen vervolgens klaarmaken voor een uitstapje met familie of vrienden. Als afsluiter iets lekker gaan eten en tot slot moe maar voldaan laat in bed kruipen!

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

Behalve atletiek doe ik ook nog breakdance.



Wie mag er de volgende in de kijker zijn?

Ik geef de beurt graag door aan Oscar Aben.



HOUTSHOP.BE

VAN DER GUCHT

Record- en besttijdverbeteringen

Burcht Zat 29/06/24	Mias De Smet	60m	8.75	PupJ	W2
	Lennert Boeykens	Hoog	1m30	PupJ	WR
	Mila Vincke	Speer	18m80	CadM	W3
	Gina Verheyden	100m	22.55	MasD55+	W2
		300m	1:15.96	MasD55+	W2
	Guy Van Damme	2000m	6:48.84	MasH60+	WR
	Kristel De Souter	Kogel	7m76	MasD55+	WR
André Martens	Speer	18m79	MasH70+	W2	
Sint-Niklaas 06/07/2024	Amelia Verbraeken	Hockey	12m00	BenM	W2
	Guy Van Damme	300m H	47.90	MasH60+	WR
		400m	1:03.74	MasH60+	WR
	Gina Verheyden	400m	1:44.74	MasD55+	WR
	Kristien Servotte	1500m	6:53.55	MasD45+	W3
	Sandrina Smet	1500m	6:58.08	MasD55+	W2
	André Martens	1500m	6:20.05	MasH70+	W2
	Sonja Van Hul	Kogel	4m72	MasD55+	W2
Beveren 13/07/2024	Pauline De Beleyr	1000m	3:45.21	PupM	WR
	Lennert Boeykens	1000m	3:39.33	PupJ	W2
	Gina Verheyden	600m	2:50.17	MasD55+	W2
		2 mijl	18:22.58	MasD55+	W2
	Maurits Verbeeck	100m	14.02	MasH60+	WR
	Rita Van Beek	600m	3:31.78	MasD65+	WR
	Guy Van Damme	600m	1:41.59	MasH60+	WR
		Discus	20m70	MasH60+	W3
	Kristien Servotte	2 mijl	15:48.33	MasD45+	W3
	Sonja Van Hul	Discus	10m49	MasD55+	W2
	Steven Somers	Discus	19m43	MasH40+	W3
	Jozef Claessens	Discus	25m05	MasH70+	WR
	André Martens	Discus	24m39	MasH70+	W2
Hoogstraten 20/07/2024	Guy Van Damme	150m	21.05	MasH60+	WR
		200m H	33.00	MasH60+	WR
Deurne 27/07/2024	Mila Smits	400m	1:18.02	PupM	W3
		ver	3m74	PupM	W2
	Guy Van Damme	1mijl	5:26.89	MasH60+	WR
	Kristien Servotte	10km	58:49.52	MasD45+	WR
Sint-Niklaas 04/08/2024	Siebe De Wolf	200m	32.80	BenJ	W3
		1000m	3:36.44	BenJ	WR
	Jannes Van Damme	200m	24.87	SenH	W3
	Kristien Servotte	1000m	4:31.58	MasD45+	W3
	Gina Verheyden	1000m	5:09.53	MasD55+	W3
		Speer	6m06	MasD55+	W2
	André Martens	Speer	20m49	MasH70+	W2
Beveren 4/08/2024	Mila Smits	Kogel	7m18	PupM	WR
	Guy Van Damme	400m	1:02.86	MasH60+	WR
	Jannes Van Damme	Hoog	1m60	SenH	W3

“Veni, vidi, vici”

“Ik kwam, ik zag, ik overwon”, moet Guy Van Damme gedacht hebben met maar liefst 9 recordverbeteringen die we tellen in de tabel hiernaast.

Maar ook Gina Verheyden (8), Kristien Servotte (4) en André Martens (4) laten regelmatig besttijden optekenen.

Wat zullen de resterende pistekampioenschappen nog brengen?

KAVVV&Fedes kampioenen:



Bart, discus, goud, MasH50+



© Gina VH

Sandrina, 1500m, goud, MasD55+



Marnix, 1500m, goud, MasH55+



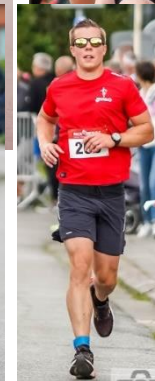
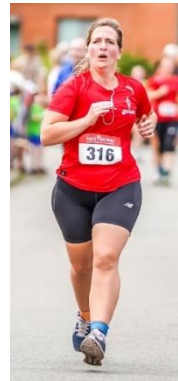
Gina, 400m, zilver, MasD55+

Jozef, 1500m, brons
André (honneurs
waargenomen door
Brigit), 1500m, goud,
MasH70+



UITSLAGEN

Reynaertloop, Belsele, zon 16/06/2024				
4km	Dirk Brynaert	14:33.06	4 ^e /179	5ptn
	Pauline De Beleyr	17:39.37	23 ^e 3 ^e F	
	Sam Foubert	17:44.17	24 ^e	
	Bert Foubert	17:45.09	25 ^e	5ptn
	Mila Vincke	18:22.11	39 ^e 5 ^e F	
	Jozef Claessens	19:30.12	64 ^e	5ptn
	Chris Schelkens	21:36.33	103 ^e	
	Lieven Van Eynde	21:51.23	104 ^e	5ptn
	Joke David	22:00.36	107 ^e 27 ^e F	5ptn
	Marita Hofmans	22:41.49	113 ^e 30 ^e F	
	Romain Geleyn	22:59.87	119 ^e	5ptn
	Katrien Mercckx	23:19.22	127 ^e 35 ^e F	5ptn
	Rita Van Beek	25:52.69	156 ^e 59 ^e F	
Bo Van Havere	27:47.75	169 ^e	5ptn	
8km	Patrick Roelandt	33:52.82	11 ^e /58	5ptn
	André Martens	39:48.20	27 ^e	
	Ingrid Senaev	40:20.27	29 ^e 6 ^e F	5ptn
	Yannick Rottier	40:20.66	30 ^e	5ptn
	Gina Verheyden	46:35.46	49 ^e 14 ^e F	5ptn
12km	Filip Mortier	42:09.82	11 ^e /106	
	Cisse Van Der Meulen	45:55.83	21 ^e	5ptn
	Nico De Wert	47:17.41	28 ^e	
	Rudy Van Daele	47:55.40	30 ^e	5ptn
	Herman D'Hondt	48:11.39	31 ^e	5ptn
	Marnix Moenssens	48:47.11	34 ^e	5ptn
	Pieter Verbraeken	51:17.35	45 ^e	5ptn
	Joakim Van Gasse	53:36.07	59 ^e	
	Dirk Adriaenssens	01:01:52.40	86 ^e	5ptn
Rik Dhollander	01:15:54.95	103 ^e	5ptn	



© Marc VH, Reynaertloop

BK Masters, Beveren, zat 22 en zon 23 juni 2024				
Guy Van Damme	300m horden	49.12	1 ^e	M60-65
	2000m steeple	7:39.58	1 ^e	
	1500m:	4:57.46	1 ^e	
Jozef Claessens	800m	3:13.85	2 ^e	M70-75
	Kogelstoten	7m19	4 ^e	
	Hink-stap-springen	6m27	2 ^e	
	1500m	6:22.98	2 ^e	
Kristel De Souter	Discus	20m34	5 ^e	V55-60
	Kogel	7m96	5 ^e	
	Speer	16m70	3 ^e	

Boksrún, Kalló, zondag 23/06/2024				
5km	Filip Mortier	18:13	5 ^e /104	
	Dirk Brynaert	18:48	6 ^e	5ptn
	Laurens Ally	20:51	15 ^e	5ptn
	Ingrid Senaevé	24:44	45 ^e	5ptn
	Chris Schelkens	25:27	48 ^e	
	Marita Hofmans	28:27	65 ^e	
	Kristien Servotte	29:23	70 ^e	
	Rita Van Beek	36:27	89 ^e	
10km	Filip Mortier	38:23	2 ^e /44	



©Johan Picqueur

10 mijl van Waasmunster, zat 29/06/2024				
7km	Hans Van Havermaet	0:33:30	22 ^e Man 10 ^e M36+	5ptn
	Chris Schelkens	0:37:53	35 ^e Man 18 ^e M36+	
	Marita Hofmans	0:42:29	21 ^e Vrouw 14 ^e V36+	
10mijl	Filip Mortier	1:03:25	11 ^e Man 8 ^e M36+	
	Cisse Vandermeulen	1:06:56	21 ^e Man 6 ^e M-35	5ptn
	Nico De Wert	1:10:06	41 ^e Man 26 ^e M36+	5ptn
	Christophe De Grande	1:10:39	48 ^e Man 30 ^e M36+	
	Herman D'Hondt	1:10:52	50 ^e Man 31 ^e M36+	5ptn
	Rudy Van Daele	1:11:51	58 ^e Man 36 ^e M36+	5ptn
	Rik Dholander	1:54:57	402 ^e Man 243 ^e M36+	5ptn



Grote prijs Bryan Roosenboom, Zele, zon 07/07/2024					
2800m 33dln	Jozef Claessens	13:15	18 ^e	15 ^e M	5ptn
	Kristien Servotte	14:34	22 ^e	5 ^e V	
	Gina Verheyden	16:01	25 ^e	8 ^e V	5ptn
	Marnix Moenssens	16:03	26 ^e	18 ^e M	5ptn
5680m 51dln	Chris Schelkens	31:44			
	Katrien Merckx	32:46	44 ^e	15 ^e V	5ptn
	Pieter Verbraeken	32:47	45 ^e	30 ^e M	5ptn
	Riet Van Beek	37:43	50 ^e	19 ^e V	
8400m 37dln	Hans Van Havermaet	34:23	12 ^e	11 ^e M	5ptn
	Patrick Roelandt	37:32	14 ^e	13 ^e M	5ptn
	Marita Hofmans	51:06	36 ^e	9 ^e V	
11200m 34 dln	Steven Somers	1:00:12	30 ^e	25 ^e M	5ptn

Dender- en Scheldejogging, Grembergen, zon 21/07/2024			
8km	Dirk Brynaert	0:31:30.2	6 ^e
	Chris Schelkens	0:45:28.8	54 ^e
	Marietta Hofmans	0:48:53.7	68 ^e
4km	Kristien Servotte	0:20:27.5	36 ^e

Bazel, Hoogstraat, avondloop, vr 26/07/2024			
6,4km	Dirk Brynaert	23:39.571	2 ^e 5ptn
	Jozef Claessens	33:32.145	12 ^e 5ptn
9,6km	Herman D'Hondt	4:19.561	7 ^e 5ptn

Optiek Sonck Streetrace, zat 3/08/2024			
4km	Kristien Servotte	21:44	15 ^e V, 2 ^e V-MAS
10km	Pascal Van Strydonck	44:29	86 ^e 50 ^e M-MAS
	Rudy Van Daele	44:47	91 ^e 53 ^e M-MAS
	Catherine De Moor	51:48	3 ^e V65+
	Els Van Daele	52:11	168 ^e 16 ^e V-SEN
	Rik Dhollander	1:08.01	276 ^e 120 ^e M-MAS

Kemelrun, Kemzeke, vrijdag 9/08/2024				
6km	Roland Syvertsen	26.00	30 ^e	5ptn
12km	Filip Mortier	43.19	11 ^e	
	Christophe De Grande	46.28	22 ^e	
	Saskia Vercammen	53.33	49 ^e	5ptn
	Bart Roelant	57.06	67 ^e	5ptn
	Rik Dhollander	1:14:44	89 ^e	5ptn



punten 2023-2024	aantal wedstrijden	totaal punten
Juniors Heren		
Cedric Haentjens	3	15
Senioren Heren		
Ally Laurens	7	35
De Grave Jasper	4	20
De Nocker Jari	8	40
De Wert Nico	3	18
Moons Elias	3	18
Rottier Yannick	7	36
Van Damme Jannes	5	40
Vandermeulen Cisse	5	28
Van Geeteruyen Christof	28	156
Verbraeken Pieter	9	46
Masters Heren 40+		
Coppens Bart	5	32
Foubert Bert	5	27
Mortier Filip	3	23
Somers Steven	19	97
Van Gasse Joakim	4	26
Van Havermaet Hans	8	42
Van De Vijver Peter	1	5
Van Steelant Jan	4	20
Masters Heren 50+		
Brynaert Dirk	12	88
Degrande Christophe	3	19
Heyndrickx Danny	5	25
Lesdanon Frédéric	24	143
Moenssens Marnix	21	131
Roelant Bart	2	10

Smet Luc	8	40
Van Bogaert Bart	5	28
Van Goethem Filip	1	5
Van Strydonck Pascal	6	31
Vercauteren Kris	2	10
Masters Heren 60+		
Adriaenssens Dirk	3	15
Bogaert Patrick	6	30
Bosman Marc	5	25
D'hondt Herman	28	204
De Caluwe Guy	1	5
Hebbinckuys Johan	6	30
Roelandt Patrick	7	42
Schelkens Chris	4	21
Senaeve Walter	7	35
Smet Paul	2	10
Syvertsen Roland	2	14
Van Daele Rudy	5	32
Van Damme Danny	5	25
Van Damme Guy	33	297
Van Eynde Lieven	4	20
Van Geeteruyen Benny	3	15
Van Havere Bo	2	10
Van Wolvelaer Luc	11	65
Vlaminck Patrick	1	8
Verbeeck Maurits	7	64
Verbraeken Jean-Pierre	9	45
Verplancke Herman	18	98
Vlaminck Patrick	2	11
Wuytack Frank	2	10
Masters Heren 70+		
Bracqué Marc	1	5
Claessens Jozef	40	288
De Grande Michel	1	6
Geleyn Romain	12	63
Martens André	13	97
Dhollander Rik	13	65
Van Bunder Albert	3	15

Junioren Dames		
Vaerewijck Jinte	12	65
Senioren Dames		
David Joke	20	127
De Smet Ruth	2	10
Gheeraert Lore	3	20
Merckx Katrien	4	20
Senaeve Carine	2	10
Senaeve Ingrid	9	46
Van Daele Els	1	5
Van Remoortere Eveline	1	5
Masters Dames 35+		
Clarysse Vicky	2	10
Ivanysco Iryna	1	6
Van Overtveldt Tina	2	10
Verbraeken Nele	1	5
Vereecken Liesbeth	3	16
Verhulst Jasmien	1	5
Wuytack Diewertje	2	10
Masters Dames 45+		
Hofman Veerle	2	11
Servotte Kristien	24	130
Vercammen Saskia	2	14
Masters Dames 55+		
Goedemé Marijke	1	5
De Souter Kristel	10	63
Smet Sandrina	33	229
Van Hul Sonja	14	74
Van Vlierberghe Carina	1	5
Verheyden Gina	23	121
Vonck Martine	2	10
Wuytack Sara	6	48
Masters Dames 65+		
Hofmans Marietta	3	15
Rottier Francine	4	20
Van Beek Rita	15	76
Vandermeulen Chris	4	20

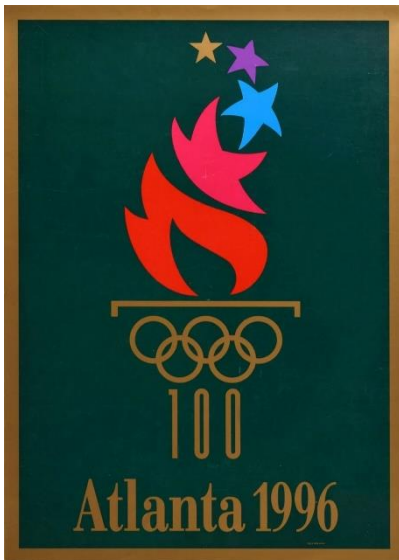
Bij de mannen leidt Guy VD (297ptn) voor Jozef (288ptn) en Herman D (204ptn). Maar ook Christof (156ptn), Frederic (143ptn) en Marnix(131ptn) scoren al meer dan 100 punten.

Bij de dames is Sandrina (229 ptn) de koploper op ruime afstand gevolgd door Kristien (130 ptn), Joke (127 ptn) en Gina (121ptn). Rita verdient zeker een eervolle vermelding met haar 76 ptn!



©Marc VH

Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen: Atlanta 1996.



Hoogtepunten

10.320 sporters uit alle 197 bij het IOC aangesloten landen, een nieuw record.

Wie herinnert zich niet het meest emotionele ogenblik van de openingsplechtigheid: het aansteken van de Olympische vlam door Muhammad Ali (1942-2016). De bokslgende, die goud haalde op de Spelen van 1960, was zwaar getekend door de ziekte van Parkinson, waardoor hij het vuur schuddend, maar met een stralend gezicht aanstak.



Ook nu weer een drama, op 27 juli ontplofte een bom in het Olympisch dorp tijdens een concert, waarbij twee doden vielen en 111 gewonden.. Ondanks de dramatische gevolgen van deze aanslag besliste het Olympisch Comité, net zoals in 1972 in München, om de Spelen gewoon te laten doorgaan: "the show must go on."

Voor het eerst

Het idee was om 100 jaar na de eerste OS in Griekenland ook de Spelen van 1996 in Athene te houden. Maar omdat men vreesde dat Athene niet genoeg tijd zou hebben om zijn infrastructuur aan de nieuwe Spelen aan te passen, werd uiteindelijk voor Atlanta gekozen.

Tijdens en na de Spelen werd echter vastgesteld dat het organiserend comité van Atlanta had overdreven en zelfs gelogen over de transportmogelijkheden, de hitte en de vochtigheid in augustus en over het hoge misdaadcijfer van de stad. De Spelen waren financieel gezien een succes. Dit is onder meer te danken recordopbrengsten uit sponsordeals en uitzendrechten, zoals het hoofdsponsorchap van Coca Cola, waarvan het hoofdkantoor zetelt in Atlanta. De Spelen werden door velen als "te commercieel" bestempeld.

De Amerikaanse vrouwen wonnen de allereerste voetbalfinale tegen China met 2-1, de Amerikaanse softball dames haalden met 3-1 eveneens goud tegen de Chinezen.

Voor het eerst mochten ook professionals aan het wielrennen deelnemen. De tijdrit werd door de Spaanse vijfvoudige Tourwinnaar Miguel Induráin gewonnen, de wegrit door de Zwitser Pascal Richard. Twaalf jaar later onthulde de Zwitserse ploegarts dat Richard dat goud met verboden middelen gewonnen had.

De Brit Steve Redgrave (1962-) won de dubbel skiff, waarmee hij de eerste roeier was die goud won op vier verschillende Spelen. In 2000 voegde hij daar nog een vijfde aan toe. Bovendien won hij nog eens negen wereldtitels.

Naim Suleymanoglu (1967-2017) haalde als eerste gewichtheffer drie keer goud op rij. De in Bulgarije geboren Turk won ook zeven wereldtitels, werd zes keer Europees kampioen en verbeterde 46 wereldrecords. Amper 1m50 groot, was hij één van de vier gewichtheffers die erin slaagde om zijn drievoudig lichaamsgewicht te tillen, het leverde hem de bijnaam 'The Pocket Hercules' op. Hij was zo beroemd dat een Turks journalist over hem schreef:

"Als hij op restaurant gaat, vraagt men hem nooit om de rekening te betalen, als hij te snel rijdt wordt hij nooit beboet, integendeel de politie wenst hem een verdere goede dag."

Geen herhaling

De Canadees Donovan Bailey won de 100m in de nieuwe wereldrecordtijd van 9.84, voor de Namibiër Frankie Fredericks die 9.89 neerzette en Ato

Boldon uit Trinidad-Tobago die 9.90 afklokte. Schitterende tijden en geen enkele Amerikaan op het podium in eigen land. Bailey, een Jamaïcaan die zich tot Canadees liet naturaliseren, was oorspronkelijk basketter. Hij startte met atletiek toen hij 24 was en nam die sport pas drie jaar later 'au sérieux'. Voor de Canadezen was die overwinning het eerherstel voor de schande die Ben Johnson hen had aangedaan.

Canada won met vier niet-Canadezen

De Canadese aflossingsploeg 4 x 100m versloeg verrassend de topfavorieten uit de Verenigde Staten. Speciaal aan deze winst was dat geen van de vier in Canada geboren was, Donavan Bailey en Robert Esmie kwamen uit Jamaïca, Bruny Surin uit Haïti en Glenray Gilbert uit Trinidad.

Russische won voor Zweden

Ludmila Narozhilenko won goud voor Zweden op de 100m horden. De twee vorige Olympiades liep ze hetzelfde nummer nog voor Rusland, maar inmiddels was ze met de Zweed Johan Engquist gehuwd en net voor de Spelen kreeg ze de Zweedse nationaliteit.

Britse won voor Italië

Fiona May won zilver voor Italië in het verspringen en zou dat vier jaar later in Sydney nog eens overdoen. De twee Spelen voordien kwam ze uit voor Groot-Brittannië, maar door haar huwelijk met een Italiaan switchte ze ook van nationaliteit.

Gekwetst? En dan?

Amerikanen koesteren hun atleten, zeker als ze ook nog eens ontroerende prestaties neerzetten. En dat deed turnster Kerri Strug, die alle harten veroverde nadat ze ondanks een enkelblessure het goud in de landenwedstrijd veilig stelde voor de Yankees. Ondanks een gebroken nek toch nog goud in het worstelen vrije stijl voor zwaargewicht Kurt Angle.

De meest succesvolle atleten

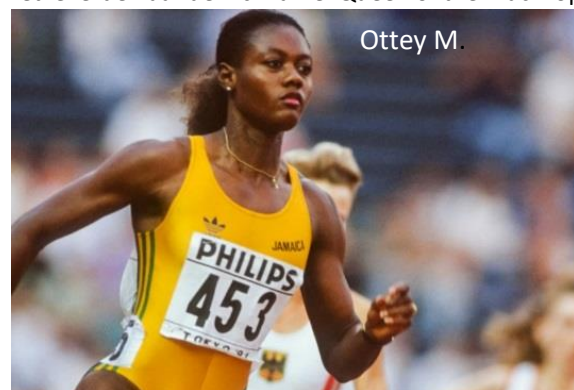
In een spannende finale won Carl Lewis het verspringen met 8m50, meteen zijn negende gouden medaille. De Jamaïcaan James Beckford haalde zilver met 8m29 en de andere Amerikaan Joe Greene het brons met 8m24.

De Duitse kajakster Birgit Schmidt won haar vijfde gouden medaille, zestien jaar na de eerste.

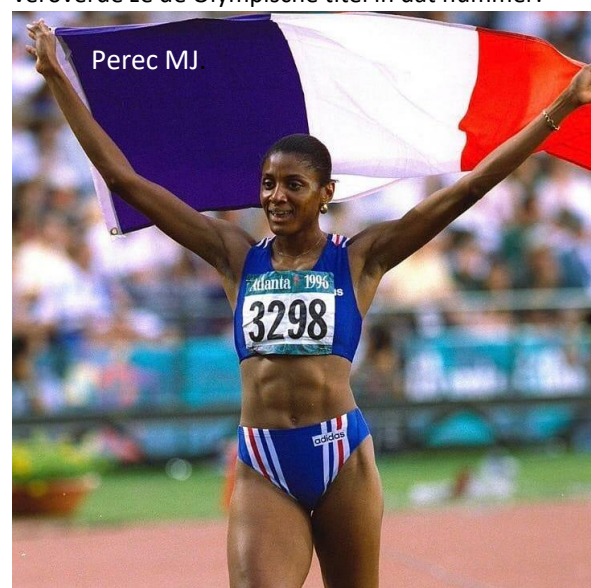
Uitzonderlijk knappe prestaties van Michael Johnson, die een aparte loopstijl had (hij liep heel rechtop met zijn lichaam) en die zowel de 200 als de 400 m won, de eerste dubbel ooit in deze disciplines. In de 200m liep de Amerikaan met 19.32 een onmogelijk gewaand wereldrecord.

Op de 400m finishte Johnson na 43.49, een volle seconde sneller dan de Brit Roger Black en de verrassende Oegandees Davis Kamoga (1968-). Vier jaar later op de Spelen van Sydney won Johnson de 400m opnieuw, eigenaardig genoeg in een matige 43.84. Tijdens de WK van 1999 schroefde hij het wereldrecord van de 400m naar 43.18. In totaal won hij vijf Olympische gouden medailles en was hij liefst negen keer wereldkampioen. Tijdens de Spelen van Sydney was hij de beste op de 400m en de 4 x 400m. Daarna stopte hij met atletiek en werd hij een gevierd TV-commentator.

De vijfde Spelen voor Merlene Ottey, maar ook dit keer geen goud. Zowel op de 100 als de 200m haalde de Jamaicaanse zilver. Ook nadien won ze nooit Olympisch goud, wel 34 medailles op grote internationale meetings, waarvan veertien op een WK. Het leverde haar de nickname 'Queen of the Track' op.



Net als de Amerikaan Johnson twintig minuten later won de Franse Marie-Jose Perec de 200 en de 400m. In 1991 was ze voor het eerst wereldkampioen geworden op de 400m en het jaar nadien in Barcelona veroverde ze de Olympische titel in dat nummer.



Nieuwe medaille voor Ali

Het Amerikaanse basketteam overhandigde Muhammad Ali een nieuwe gouden medaille omdat hij de originele die hij in 1960 gewonnen had, was kwijtgespeeld. De toenmalige Cassius Clay had het kleinnood in de Ohio River gekieperd, omdat men hem in Ohio de toegang aan een 'whites only' restaurant had geweigerd.

Broederstrijd

Een broederstrijd bij de middelgewichten in de tweede ronde van het worstelen vrije stijl. Eigenaardig genoeg kwamen de broers uit voor een ander land. Elmadi Zhabrailov uit Kazakstan versloeg Gusman Jabrailov uit Moldavië met 10-8. Beiden wilden niet voor Rusland aantreden, omdat dat land hun geboortenatie was binnengevallen.

Volhoudster

Sirivanh Ketavong uit Laos had 3 uur 25 minuten en 16 seconden nodig om de marathon af te haspelen. Ze finishte één uur na de Ethiopische winnares Fatuma Roba. Vier jaar later in Sydney deed ze er zelfs 3 uur 34 minuten en 27 seconden over, het volle stadion onthaalde haar echter op een staande ovatie.

Schol

De Canadese bokser Mike Strange, die in het dagelijkse leven een bar uitbaatte, gaf zijn personeel de opdracht om een uur lang gratis drank te schenken bij elk van zijn overwinningen. Gelukkig voor zijn geldbeugel sneuvelde hij in de kwartfinale.

Belgische prestaties:

Met 2 gouden, 2 zilveren en 2 bronzen medailles deed België het vrij goed op de spelen van Atlanta. Daarbij sprongen de prestaties van de Belgische judoka's, onder leiding van Jean-Marie De Decker in het oog. Judoka Ulla Werbroeck won het goud in de categorie tot 72 kg.

Judoka Gella Vandecaveye verloor de finale bij de half middelgewichten van de Japanse Yuko Emoto. In 1993 won Vandecaveye de wereldtitel en combineerde ze met succes topsport en hogere studies. In 1998 brak ze haar nek en ontsnapte ze ternauwernood aan de rolstoel. Vijf maanden later werd ze opnieuw Europees Kampioen. Twee maanden voor de Spelen van Sydney scheurde ze de kruisbanden van haar rechterknie, het belette haar niet om een tweede Olympische medaille te halen. Acht jaar na het behalen van haar eerste wereldtitel, werd ze in 2001 voor de tweede keer wereldkampioene, dat jaar verloor ze geen enkele wedstrijd. Op 31-jarige leeftijd beëindigde

Vandecaveye haar carrière op de Spelen van Athene. In totaal haalde ze 23 Belgische titels en won ze zeven Europese en twee wereldtitels.

Marisabel Lomba won brons bij de lichtgewichten. Ze werd zeven keer Belgisch kampioen.

Ook Harry Van Barneveld won brons bij de zwaargewichten. Hij kroonde zich achttien keer tot Belgisch kampioen en werd na zijn sportcarrière politie inspecteur.

Zeiler Sébastien Godefroid finishte als tweede in de Dinghy klasse.

Bij de mannen zorgde Fredje Deburghgraeve voor de eerste Belgische gouden zwemmedaille ooit. Vier jaar voordien kreeg hij in Barcelona de lachers nog op zijn hand, toen hij net voor het startschot van de startblok in het water gleed. Nu in Atlanta zette de man uit Roeselare orde op zaken en lukte hij in de reeksen met 1.00.60 een nieuw wereldrecord 100m schoolslag. Die wereldtijd hield vier jaar stand tot de Rus Roman Sloednov beter deed. In mei 2000 stopte Fredje met zwemmen nadat hij zich niet voor de Spelen van Sydney kon plaatsen. Nochtans kon hij op dat ogenblik op een prachtige carrière terugblikken. Atlanta was helemaal geen uitschieter, In 1994 was hij tijdens het WK in Rome al derde gefinisht op de 100m schoolslag. Het jaar nadien kroonde hij zich in Wenen tot Europees kampioen en tikte hij als derde aan in de 200m schoolslag. Maar Atlanta was de kers op de taart en weer twee jaar later kroonde hij zich tot wereldkampioen in het Australische Perth. En passant eigende hij zich met 58.79 ook het wereldrecord toe van de 100m schoolslag in 25m-bad, waarmee hij als eerste de magische grens van 59 seconden doorbrak. Zelf zei Fred dat de finale van Atlanta een van zijn minst goede wedstrijden was; je kon inderdaad zien dat hij verkrampde in de laatste 10m van zijn race.



Fred Deburghgraeve wint goud op de 100m schoolslag.



Marisabel Lomba



Ulla Werbrouck triomfeert.



Sébastien Godefroid wint zilver!



Harry Van Barneveld wint brons.



Gella Vandecaveye wint zilver

Wij besparen energie



Zonnepanelen - Laadpalen

0477/75 39 62

www.mntecnics.be

advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT



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

BOUWONDERNEMING



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

www.bouwondernemingbeck.be

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC - Asbest

Marc Vereecken
Energiedeskundige type A-EP 16367
Asbestdeskundige



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

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

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC

Veerle Martens
Erkend vastgoedmakelaar – BIV 207 535



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

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



Juwelier DE CAUWER by DIBRAGO

Raapstraat, 119
9100 Sint Niklaas

Tel: +32 03 776 21 49
Tel: +32(0)475 69 99 31

info@dibrago.be
www.de-cauwer.be



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

HAARMODE JOHAN

American crew for man

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

Uw kapper is nu online : www.haarmodejohan.be

Looptechnische analyse

Sportrevalidatie

Postoperatieve revalidatie



Vlasbloemstraat 90A

info@backtivity.be

9100 Nieuwkerken-Waas

www.backtivity.be

03 827 84 27



Uitvaartzorg
Van de Velde

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

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

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



BESTE VAN DE TEST TEST AANKOOP
09/2022
Beste bank

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

Zo simpel kan het zijn.



Bakkerij
Valaert



Broodautomaat 24/24u

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

zita
lingerie

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

Jessy De Grootte
Lingeriestylingconsulente

Vrasenestraat 64
9100 Nieuwkerken

WALO in de Kijker:

Elias Moons

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

Aangezien ik zelf een koersliefhebber ben en ook fan ben van aanvullend koersen, denk ik meteen aan een aantal coureurs. Ik kijk vooral graag naar renners als Wout Van Aert, Tadej Pogacar en Remco Evenepoel.

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

Ik kan op zich wel genieten en bewondering hebben voor vele verschillende sporttakken merk ik, nu de olympische spelen bezig zijn. Het liefst wielrennen, triatlon of atletiek, maar ik kijk ook graag naar teamsporten waarbij het samenspel belangrijk is. Iets minder bewondering heb ik voor snelwandelaars.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

De prestatie waar ik het meest trots op ben is mijn volledige triatlon van vorig jaar in Gravelines. Dit was een beetje mijn ultieme doel op sportief vlak, dat ik het dan succesvol heb kunnen afronden na vele maanden aan trainingen is iets waar ik met fierheid op terugkijk.

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

Naast lopen ga ik ook graag fietsen, zwemmen doe ik ook af en toe (vooral op initiatief van Lore de laatste tijd ;)) maar nu mijn triatlon microbe wat gaan liggen is, ben ik voornamelijk aan het lopen.

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

Ik zou graag eens een ultra trail lopen, dat lijkt mij een zalig gevoel. Verder heb ik ook nog steeds de ambitie om ooit onder de 40 min te lopen op de 10km.

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

Ik ben er vrij zeker van dat tegen dat dit boekje gepubliceerd is, de meest positieve gebeurtenis in mijn leven de geboorte van ons eerste kindje zal zijn.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Mijn ideale dag begint met uitslapen. Na een klein ontbijt doe ik samen met Lore iets van sport, een loopje of een fietstocht. Op mijn ideale dag eten we 's middags een pasta en 's avonds een pizza (met een ice tea!). Voor de rest mag de dag gevuld zijn met spelletjes spelen en gezellig samen zijn met vrienden en/of familie.

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

Ik denk dat ik dan graag eens op date zou gaan met Karel Sabbe. Die heeft volgens mij enorm veel interessante verhalen te vertellen over zijn straffe ultra loop uitdagingen.

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

De beste eigenschap van WALO lijkt mij het leuke groepsgevoel. Ik ben ook wel fan van de WALO on tours, waarbij we telkens een mooie omloop in het Waasland kunnen verkennen. Ook het recent ingevoerde maandoverzicht vind ik een grote vooruitgang op vlak van communicatie.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Ik heb het gevoel dat de WALO volwassenen en de WALO jeugd voornamelijk 2 verschillende clubs zijn. Het zou goed zijn als we die doorstroming van de jeugd naar de volwassenen kunnen verbeteren en echt 1 groot clubgevoel kunnen bekomen.

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

Als volgende WALO in de kijker nomineer ik graag de snelste WALO op 2 wielen: Yannick Rottier!



KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be



VD-BUILD

www.vd-build.be

uw isolatiespecialist

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.



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

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit				
donderdag 22 augustus 2024	5 Mijl van Beveren*	<i>Beveren</i>	1 Mijl 5 Mijl	20u00 20u15
vrijdag 23 augustus 2024	Vlaschaard-jogging	<i>Vlasschaardwijk Zele</i>	4,4 Km 11 Km	19u45 19u45
zaterdag 24 augustus 2024	RTS Bokkeloop*	<i>Sinaai</i>	5,4 Km 10,8 Km 10 Mi	14u00 14u00 14u00
zondag 25 augustus 2024	Kruibeekse Polderloop	<i>Kruibeke</i>	6 Km 12 Km	15u00 15u00
zaterdag 31 augustus 2024	Dwars door Grijsloke	<i>Gijzelbrechtegem</i>	6,7 Km 12,8 Km 18,9 Km	15u30 15u30 15u30
zondag 8 september 2024	Ballonloop*	<i>Sint-Niklaas</i>	5 Km 10 Km	13u30 14u30
zondag 8 september 2024	Bollekesloop	<i>Antwerpen-Berchem</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zondag 15 september 2024	Briqville Classic*	<i>Temse</i>	21 Km Aflossing 3 x7 Km 5 Km	11u00 11u00 14u00 15u00
zondag 15 september 2024	In Flanders Fields Marathon	<i>Nieuwpoort</i>	42,195 Km	10u00
zaterdag 21 september 2024	Grote prijs Tom Van Hooste*	<i>Klein-Sinaai</i>	5 Km 12 Km	14u30 15u30
zondag 6 oktober 2024	Klingse Boscross*	<i>De Klinge</i>	5 Km 7 Km 10 Km	16u00
zondag 6 oktober 2024	Semi Marathon De Mons*	<i>Bergen</i>	5 km 10 km 21,1 Km	10u00 10u30 10u45
zondag 20 oktober 2024	Antwerp Marathon	<i>Antwerpen</i>	10 km 21,1 Km 42,195 Km	9u20 13u30 9u00
vrijdag 1 november 2024	Donkmeerloop	<i>Berlare</i>	6 Km 10 Km 16 Km 21 Km	11u00 12u30 12u30 14u30
zondag 3 november 2024	Brussels Airport Marathon	<i>Brussel</i>	42,195 Km 21,1 Km	9u30 9u00
<p>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.</p>				