

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
augustus - september 2022



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



41^e jaargang

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Beste Walo's, beste vrienden

04 augustus 2022



Terwijl ik dit schrijf zit ik binnen want buiten is het weerom (zeer) warm en nodigt het niet echt uit om veel activiteit aan de dag te leggen. Dit toch niet kort na de middag. Wat een zomer is dit toch weer. Iedereen heeft het over de droogte, het tekort aan water, over het verdwijnen van de gletsjers, over de bosbranden, enz... Niet zo opbeurend nieuws, maar toch moeten we verder en proberen mee te werken om de klimaatverandering enigszins tegen te houden. Als echte sportmensen ligt er al iets voor de hand: zoveel mogelijk de kleine verplaatsingen met de (elektrische?)fiets doen. Na het sporten een kille (koude) douche nemen en blij zijn als het toch eens zou regenen ☺. Maar we hebben geluk, het is hier niet elke dag zoals in Zuid-Europa en kan er toch nog op een aangename manier aan sport gedaan worden. Dat we dat bij WALO blijven doen hebben is duidelijk. De voorbije WOT's waren succesvol en er komen er nog enkele aan. We hebben een paar nieuwe, fraaie parcours leren kennen en hierbij wil ik de leden die voor deze aangename avonden zorgden van harte bedanken. Lopen en wandelen in een groene omgeving is rustgevend en de aangename babbels achteraf zijn fijne momenten. Ik citeer hier wat ik van Chris Schelkens in Dendermonde hoorde: *“ Wat ik enorm aan Walo waardeer is de fijne, vriendschappelijke manier waarmee iedereen met elkaar om gaat”*.

Ook de fietsers hebben niet stilgezeten. Met Walofi reden we op zaterdag 30 juli naar de Muur en de Bosberg. Een flinke tocht, maar we waren met 5 doorzetters en de beklimmingen werden door iedereen goed verteerd. Een tocht die we elk jaar gaan proberen te herhalen.

Ook op de trainingen loopt het goed. Het was in juli en nu in augustus volop vakantie en velen gingen of gaan nog op reis. Het aantal leden was/zal iets minder zijn, maar de trainingen zijn elke week een zekerheid. Zeker nu de ballonloop er terug aankomt, waarbij ik hoop talrijke leden van WALO met de rode t-shirts te mogen herkennen bij de 5 of 10 km wedstrijd, zijn velen ijverig aan het trainen. Goed zo!

De weken gaan snel voorbij en binnenkort zijn er dus heel wat WALO activiteiten. We beginnen met de BBQ op zondag 28 augustus. Dan volgt op zondag 04 september de reeds eerder genoemde ballonloop. Op zaterdag 24 september hebben we DE klassieker: de aflossing. Op zondag 16 oktober de “buitenlandse” reis naar Kortesseem. En dan zijn we al in november: zaterdag 12 november groot feest in de Roxy.

Over een aantal van deze activiteiten zullen jullie verder info kunnen lezen in dit boekje. Noteer deze data in jullie agenda, doe zeker mee of kom af om er samen telkens een gezellige “boel” van te maken.

Afsluiten doe ik met een welgemeende en dikke dank u wel. Dit aan André en Bert Martens voor hun jarenlange inzet bij de Walojeugd. Het zijn grote schoenen die moeten opgevuld worden, maar met de steun van de andere trainers, de ouders van de jeugdleden en het bestuur denk ik dat we met de jeugd verder kunnen werken in de toekomst. André en Bert: merci!

Aan iedereen een fijne verderzetting van deze uitgelezen zomer en tot bij een van de (vele) activiteiten.

Jean-Pierre.

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

Jean-Pierre Verbraeken, voorzitter

jean-pierre.verbraeken@telenet.be

0479/91.73.33

Patrick Bogaert,

patrick.bogaert@telenet.be

03/766.43.06

Walter Senaeve,

walter.senaeve@telenet.be

0485/39.11.36

Hans Van Havermaet, secretaris

hans_van_havermaet@hotmail.com

0496/59.88.66

Herman Verplancke,

hermanverplancke@hotmail.com

0485/38.19.26

Ingrid Senaeve

ingrid.senaeve@hotmail.com

0488 47 69 16

Laurens Ally

ally.laurens@gmail.com

0490 42.46.45

Steven Somers

somers-stein@telenet.be

Bankrekeningnummer:

BE10 3632 1754 8004

WALO VZW

WALO-Jeugd:

Andre Martens,

amarten460@gmail.com

0475/98.34.74



Website:

www.walo.tk



Facebook:

WALO volwassenen

WALO jeugd

WALO-kledij (Bij Hans):

singlets: €30 – wintertruien (lange mouw): €40

trainingsvest: €50 trainingsbroek: €40 windjack: €40

t-shirt: €15

Lidgelden WALO:

voor 2023 hernieuwing lidmaatschap: €55.

→nieuw lid betaalt €65, een nieuw lid die nu al betaalt

is dan ook lid voor de laatste maanden van 2022.

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>	
Kortesseem - Kerkenloop	p. 7
<i>WALO-bestuur</i>	
WALO-Sprokkels	p. 8
<i>Herman Verplancke</i>	
WOT 2022 – WALO Pistemeetings	p. 9
<i>Hans Van Havermaet</i>	
Reynaertloop	p. 10
<i>Chris Schelkens</i>	
10-miles van Waasmunster	p. 11
<i>Chris Schelkens</i>	
Uitslagen	p. 13
<i>Herman Verplancke</i>	
Grasduinen in de geschiedenis van de OS	p. 14
<i>André Martens</i>	
Over superspikes en snelle schoenen	p. 16
<i>Laurens Ally</i>	
Met Walofi naar Geraardsbergen	p. 17
<i>Walter Senaeve</i>	
Uitslagen Walo-Pistemeetings	p. 18
<i>Herman Verplancke</i>	
WALO-records en Besttijden	p. 20
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntentabel	p. 21
<i>Herman Verplancke</i>	
Op weekend met het kwartet	p. 22
<i>Saskia Vercammen</i>	
Jeugdverslagen	p. 24
<i>André Martens</i>	
Mededelingen Jeugd	p. 26
<i>André Martens</i>	
Jeugdklassement	p. 27
<i>André Martens</i>	
Vliegende Schoen in de kijker	p. 28
<i>Robin Van de Vijver</i>	
WALO in de kijker	p. 29
<i>Chris Schelkens</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 31
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 08/08/2022

Programma eigen wedstrijdorganisaties

zaterdag 24/09/2022: Aflossing van WALO (De Ster)
Graag uw deelname bevestigen aan Hans.

zondag 08/01/2023 : Nieuwjaarscorrida Nieuwkerken

Walo on Tour (WOT)

Lopen (keuze tussen verschillende afstanden en aangepaste tempo's) of wandelen "op verplaatsing" met een gezellige nadrink. Telkens op een woensdagavond: we starten om 19u30

De laatste dit seizoen:

31/08 Nieuwkerken – Samenkomst en douches in de sporthal De Mispelaar

Lidgeld 2022-2023

Kan vanaf 01/09/22 betaald worden. Hernieuwen lidmaatschap: €55. Nieuw lid: €65, incl. loop-t-shirt
Men is dan in orde tot eind 2023.

BBQ zondag 28/08/2022 AC Waasland, Lange Rekstraat

15u-17u Kubb en springkasteel voor de kleintjes 17u aperitief 17u30 start BBQ
Menu A - Volwassenen (Worst, gemarineerde kip, gemarineerde biefstuk) - €20
Menu B - Kinderen (Worst en balletjessaté) - €15
Menu C - Vegetarisch (Assortiment van 3 vegetarische vleesvervangers) - €20
Prijzen zijn inclusief 1 drankje aangeboden door WALO.

Ballonloop 04/09/22

Ondertussen hebben zich al vele vrijwilligers aangemeld ter ondersteuning.
Maar we kunnen altijd nog mensen gebruiken.
Contacteer hiervoor onze bestuursleden.

Levensloop Beveren 15/10/22 en 16/10/22

Walo-leden kunnen zich inschrijven en deelnemen onder Walo-vlag maar we hebben momenteel geen echte teamverantwoordelijke. Dit is niet echt nodig, maar indien iemand zich mocht geroepen voelen zich hiervoor te engageren en de zaken wat te organiseren (wat betreft timing, samen lopen etc...) , mag diegene het bestuur contacteren.

Walo Uitstap + Wedstrijd naar Kortesseem op zo 16/10/22

We nemen deel aan de Kerkenloop te Kortesseem (nabij Hasselt)

Details verder in dit boekje.

Wij wachten op de podiumceremonie in de tent om 16u30, met een natje en een droogje en vertrekken nadien naar een eetgelegenheid in de buurt.

Tijdens de wedstrijden wordt er voor de niet-lopers een alternatieve wandeling aangeboden (7-10 km) in de mooie Haspengouwse omgeving.

Walo Weekend 2023 - Reigersnest Koksijde

Noteer alvast: 12 – 13 – 14 mei 2023

De mensen die willen meefietsen mogen al beginnen trainen indien nodig.

WALO-BANKREKENING

Het WALO-Dhollander bankrekeningnummer is niet langer in gebruik!

Er is al enige tijd een nieuw nummer: **BE10 3632 1754 8004** op naam van **WALO-VZW**.

Alle betalingen aan WALO moeten via dit nummer gebeuren. Mogelijks moeten zij die internetbankieren het opgeslagen WALO rekeningnummer op hun pc wijzigen.

ING



BVBA Nooranja

FSMA-nr 110637cA-cB | BE 0847.203.344.

Kerkstraat 36 - 9120 Vrasene

Tel: 03 750 29 60

Mail: nooranja-vrasene@ing.com

Web: www.ing.be

Pieter-Jan, Ronny, Kjell, Veronique, Valerie, Jolien

Openingsuren van het agentschap:

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



ONGHENA

— since 1973 —

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

Textiel
Carwrap
Ontwerp
Drukwerk
Publiciteit
Belettering
Kopie & Print



PRINTHINGS.be

Tersele | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 · 9100 NIEUWKERKEN · Tel. 03.766.20.09

Openingsuren:

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

Bloemensierkunst
Guylène



Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel 03 766 10 68

Openingsuren

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

guylene@skynet.be
www.bloemenguylene.be

FLEUROP



DE GROENEN
BOOMGAARD

VERHOFSTEDEROMBAUT
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



In het zuiden van de provincie Limburg, net onder de hoofdstad Hasselt, ligt **Kortesseem**, te midden tussen **fruit en groen**. Kortesseem vormt de **poort van Haspengouw**, een uiterst vruchtbare regio met een glooiend landschap en prachtige vergezichten.

Zondag 16 oktober 2022

KERKENLOOP – 5KM 13u00 Start en aankomst op de piste

Vlak en landelijk parcours over betonwegen.

KERKENLOOP – 13,5KM 14u15 Start en aankomst op de piste

Wat heuvelachtig, bosrijk en landelijk parcours over verharde en geasfalteerde wegen. (75% onverhard)



Prijzen:

De prijsuitreiking & podium zal plaats vinden in Cultureel Centrum Mozaïek omstreeks 16u30

- Naturaprijzen: voor iedere deelnemer
- Geldprijzen:
 - 5km voor de eerste 3 Senioren en Masters Dames, Senioren en Masters Heren
 - 13,5km voor de eerste 3 Dames en Heren, Senioren, Masters +35, +45 en +55

Tombola:

Waardevolle naturaprijzen t.w.v. €2500, waaronder 3 geldprijzen van €100, €75 en €50 enkel voor de aangekomen lopers van de 5 en 13,5km. De winnaars van de geldprijzen moeten aanwezig zijn en zich legitimeren (identiteitskaart).



Wandeling: Tijdens de wedstrijden wordt er voor de niet-lopers een wandeling aangeboden in de Haspengouwse omgeving.

WALO programma:

09u30: Vertrek met de bus te Nieuwkerken – Ten Bos
 11u45: Vrije lunch, in Kortesseem
 13u: Start 5km 14u15: Start 13,5km
 14u30: Start Wandeling
 16u30: Prijsuitreiking en podia, CS De Mozaïek

18u00: Etentje in de buurt van Hasselt

19u30: Vertrek met bus naar Nieuwkerken

21u30: Aankomst Nieuwkerken

Prijs: Basisprijs: €50 (bus en diner te Hasselt). WALO-leden lopen gratis mee. Niet-WALO's die meelopen betalen €10 extra voor de wedstrijd. Vooraf inschrijven is noodzakelijk!



N V D R

Nota Van De Redactie

Wellicht is het je al opgevallen bij het doorbladeren van je clubblad. Enkele vertrouwde rubrieken vind je niet meer terug: de puntentabel voor volwassenen, de KAVVV&Fedes uitslagen en de KAVVV&Fedes kalender.

Waarom is dat zo?

Ons clubblad is 41 jaar geleden gestart, in een periode waarin computer, pc, i-phone en dergelijke bijlange nog geen gemeengoed waren. In die omstandigheden waren tabellen, uitslagen en kalenders op papier zeer nuttig. Vandaag beschikt zowat iedereen over een mogelijkheid om die gegevens via het internet te raadplegen. De redactie besliste dan ook die niet langer op papier te publiceren. Het bespaart heel wat papier, goed voor het milieu en het scheelt heel wat in onze portemonnee, goed voor onze clubkas.

Vanaf dit nummer kan je het clubblad nu ook per mail ontvangen in plaats van op papier.

Wie kiest voor mail heeft het voordeel dat je het boekje in kleur (!) ontvangt in je mailbox.

Wie kiest voor papier krijgt zijn blad nog altijd in de hand gestopt op een training of zal het in zijn brievenbus vinden.

Op heden zijn er al 18 leden die via bevraging in de nieuwsbrief kozen voor een digitale versie en 11 leden die kozen voor een papieren versie.

Wil ook jij liever een digitale versie (boekje in kleur via je e-mail ontvangen) i.p.v. een papieren stuur dan een mailtje naar hermanverplancke@hotmail.com.

WALO-Sprokkels

- **BK-Masters, Brugge, 11 en 12 juni 2022**

Kristel De Souter, Guy Van Damme en Jozef Claessens namen deel aan het Belgisch Kampioenschap voor Masters op de piste in Brugge.... En met succes! Proficiat

Kristel De Souter M55 Dames	Speer	18,11m	4 ^e	Jozef Claessens M70 Heren	1500m	6:03.84	2 ^e Zilver
	Discus	22,19m	6 ^e		Hinkstap	6,40m	2 ^e Zilver
	Kogel	7,37m	7 ^e		800m	3:01.20	2 ^e Zilver
Guy Van Damme M55 Heren	100m H	18.05	1 ^e Goud	Hoog	0,90m	2 ^e Zilver	
	400m H	1:10.07	2 ^e Zilver				
	800m	2:28.83	4 ^e				

- **Cathérine De Moor 3^e BK 10km stratenloop Lokeren 06/08/2022**



Proficiat Cathérine met je bronzen plak op het Belgisch Kampioenschap 10km stratenloop categorie V60.

Maar ook Filip Mortier, Christophe De Grande en Michel De Grande lieten zich zien op deze kampioenschappen.

Rudy Van Daele WALO-lid, maar geen VAL-lid en dus niet in competitie voor BK, liet zich zeer positief opmerken.

In de 5km viel vooral Sara Wuytack op met haar eerste plaats bij de vrouwen masters.

Voor tijden en plaatsen zie de "Uitslagen"-pagina van dit boekje.

- **5 WALO's beklommen de muur, die van Geraardsbergen, zat 30/07/22**

Luc, Dirk, Walter, Franky en Jean-Pierre trokken er die zaterdag op uit voor een dag. Een rit van ver over de 100km met *Muur* en *Bosberg*. Ze hebben er zo van genoten dat ze er een jaarlijkse traditie van willen maken. Al hopen ze dan op een omvangrijker peleton.





Op basis van de reeds gelopen WOT's (Steendorp, Sint-Gillis-Waas, Moerzeke en Sint-Gillis-Dendermonde) blijkt nog maar eens het succes van deze formule.

Verandering van spijs, doet eten. De dagelijkse sleur van de looptrainingen op onze grijsgedraaide omlopen wordt doorbroken door een mooi uitgestippeld loopparcours, gelijkgestemde zielen en snelheden en dan na een verkwikkende douche nog een drankje consumeren. Voor sommigen is een segmentje meepikken nog een extra stimulan.

Niet alleen de lopers profiteren van deze aangename en zomerse sfeer, maar ook de wandelende echtgenotes of ex-atleten. Vaak is zo'n uitstap naar een minder gekend gebied, ook de aanleiding om later nog eens weer te keren om die mooie omgeving verder te exploreren.

Ook de organisatoren genieten van de voorbereidingen. Nog enkele nieuwe wegen ontdekken of interessante aansluitingen zoeken om favoriete wegeltjes met elkaar te verbinden. Het is steeds afwachten of de WOT's wel passen in de trainingsschema van onze atleten. Gelukkig is het enthousiasme bijzonder groot en zijn de beschouwingen achteraf lovend. Snelheden zijn soms een item, maar peper en zout mag natuurlijk nooit ontbreken.

Met 6 locaties lijkt toch het maximum behaald. In onze drukke levensstijl is het niet altijd makkelijk om al deze WOT in te passen, maar het plezier achteraf is meer dan bevredigend. Een zijsprongetje buiten het Waasland werd als een leuk extraatje aanzien.

Naast deze, nou ja, ontspannende loopjes is het soms toch ook money time. Het pisteseizoen nadert zijn climax met de nakende kampioenschappen. Toch lijkt algemeen een dalende tendens merkbaar. De

opkomst is lichtjes tanend. Toch wil WALO steeds een attractief programma aanbieden. Zowel jeugd als volwassen kunnen verschillende afstanden lopen en ook nog kampnummers meepikken. Hordenlopen is voor een beperkt publiek maar daarom niet minder intensief en zeker een specialiteit. Met deze uitzonderlijke discipline willen we iedereen kennis laten maken en de specialisten zoals Guy hun kunde laten etaleren. De kers op de taart is natuurlijk de nagenoeg onklopbare gewaande records verbreken.

Op onze 2^{de} meeting, stonden traditioneel de kampioenschappen aflossing (4X400m) gepland. Spijtig genoeg konden we als WALO geen ploeg samenstellen. Hopelijk kunnen we volgend jaar op meer enthousiasme rekenen en wie weet verbreken we dan een estafetterecord. Een reden voor de gebrekkige deelname is de programmatie van de steeplewedstrijd. Deze wedstrijd wordt maar éénmaal per jaar georganiseerd en is een unieke kans om, zoals reeds gezegd, iets uitzonderlijks te presteren. Deze kans lieten Herman en Jozef niet schieten! Het blijkt ook een attractief nummer, daar zijn de actiefoto's van onze huisfotograaf Marc Van Hove getuige van. Onze jeugd mogen we zeker niet vergeten. De vliegende schoenen gaven het beste van zichzelf in de loopnummers maar ook in het speerwerpen (of hockeybal) op de dorre grasmat.

Komende woensdag staat alweer een WOT geprogrammeerd en deze keer in Sinaai. Afsluiten doen we te Nieuwkerken, onze bakermat. Met de Ballonloop en de aflossing staat het programma in september ook weer vol. Uitdagingen en afwisseling genoeg dus.

Op de volgende,
Jacques Trappist.

In het spoor van Reynaert De Vos in de Belseese Reynaertloop

Na een coronapauze van 2 jaar kon je terug in het spoor van Reynaert de Vos gaan lopen.

Ook hier was het afwachten of de lopers het spoor van Reynaert terug vonden.

19/06/2022

Nieuw

De Reynaertloop is bij de liefhebbers van het wegcircuit een gekende klassieker. Vooral de 10-miles lokte telkens heel wat deelnemers en meestal van een hoog niveau. Iets wat meestal het geval is als er geldprijzen te verdienen zijn.

Sinds 2019 is de organisatie in handen van Walo-lid Christophe De Grande.

De 10-miles werd geschrapt en vervangen door een 12 km. Voor de rest wijzigde er weinig. De 4 en 8 km bleven op de affiche staan.

Niet veel reden was er ook om het snelle, "vierkante" parcours bij te spijkeren. Na de start in de wijk volg je dus nog steeds een stukje van het fietspad langs de spoorlijn om nadien de bossen in te draaien.

Een snelle omloop met lange rechte stukken en een paar lichtere hellingen.

Net zoals op de meeste wedstrijden zag de organisatie het aantal deelnemers dalen.

Ruim 200 sportievelingen kozen voor Belsele. Toch een mooi resultaat.

Geldprijzen

De geldprijzen voor de lange afstand bleven behouden.

Een blik op de uitslag leert meteen dat dit sterke atleten aantrok die heel snelle tijden liepen.

Voor de afstanden van 4 en 8 km waren er geen podia of speciale prijzen.

Ook WALO kon natuurlijk niet ontbreken op deze Wase klassieker.

Twaalf atleten trokken de loopschoenen aan.

De dag voor de wedstrijd gaf te thermometer 34° maar gelukkig was het flink afgekoeld tot beneden de 20° en was er af en toe een verfrissende malse regenbui.

Resultaten

4 km (89 deelnemers)

7	Patrick Roelandt	16:44
34	Sandrina Smet	20:11
51	Lieven Van Eynde	21:30

8 km (50 deelnemers)

14	Chris Schelkens	36:19
21	Marita Hofmans	41:37

12 km (70 deelnemers)

12	Filip Mortier	41:42
37	Laurens Ally	51:27
42	Saskia Vercammen	53:17
45	Roland Sylvertsen	54:23
46	Veerle Hofman	57:37
56	Jozef Claessens	58:38
64	Bart Roelant	1:01:17

Chris Schelkens



©Gino Dhanis

Regen sluit de "10-miles Waasmunster" af

Reeds van bij de eerste editie kon deze wedstrijd op heel wat bijval rekenen.

Honderden lopers trokken ieder jaar naar de Wase Bosgemeente.

Was het ook dit jaar zo?

25/06/2022

Geen hitteplan

Tijdens de laatste "normale" editie in 2019 ging de temperatuur vlotjes boven de 30° en heerste er een hittegolf over het land.

Een warmteactieplan was toen van kracht en indien de temperatuur boven de 33° zou uitstijgen gelastte men het evenement af.

Niet verwonderlijk dat de organisatoren geen risico's wilden nemen na een aantal incidenten vorige jaren.

Het evenement kon toch doorgaan mits een aantal extra maatregelen en noemenswaardige problemen waren er ondanks de hitte niet.

Dit jaar was het een stuk frisser al was het voor de deelnemers aan de 7.2 km toch nog wel plakkerig weer.

Wie inschreef voor de 10-miles en 1.5 uur later startte kreeg een heuse regenbui over zich heen. Heel goed om in te lopen maar natuurlijk wel minder aangenaam voor de wie nog iets wou drinken aan de Vierschaar.

Helling met zand

De 10-miles van Waasmunster staat gekend voor zijn mooi maar zwaar parcours met relatief weinig schaduw. Na de start gaat het meteen bergop richting Abdij Roosenberg. Wat later scheiden de wegen van de 7 km en de 10-miles. Deze laatste krijgt er nog een grote lus bij langs onder meer het oude vliegplein en de wijk Ruyter.

Allemaal stukken met nauwelijks enige schaduw. Wanneer de parcours zich terug voegen kom je niet aan de aankomst vooraleer nog een lastig stuk af te malen. Een heuse strook met "zeezand" die bovendien ook nog klimt.

Met een 700-tal deelnemers konden de organisatoren zeker niet klagen. Ook al ging de teller sommige vorige jaren tot 900 of meer. Maar dat is ondertussen een algemeen fenomeen. Deze wedstrijd blijft dus veel atleten bekoren. Een organisatie met veel lopers blijft aantrekkelijk voor velen!

Resultaten

7.2 km (198 deelnemers in totaal)

31/107	Chris Schelkens	34:28
13/91	Sandrina Smet	38:42
17/91	Marita Hofmans	39:55
77/107	Michel De Grande	42:37
78/107	Rik Dhollander	42:49

10-miles (486 deelnemers in totaal)

11/362	Filip Mortier	1:00:28
29/362	Christophe De Grande	1:05:51
59/362	Rudy Van Daele	1:10:21
78/362	Jelle Van Stappen	1:12:57
18/123	Saskia Vercammen	1:17:55
139/362	Roland Sylvertsen	1:18:07
154/362	Bart Roelant	1:19:07
20/123	Veerle Hofman	1:19:35

Chris Schelkens



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



Frank Mertens bv

Vijfstraten 157 - 9100 Sint-Niklaas
frank.mertens@argenta.be

ROUWCENTRUM

GRAFZERKEN



Begravenissen
Rouwcentrum

Van de Velde Dirk

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

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



Broodautomaat 24/24u

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

UITSLAGEN

Boksrún, Kalló, zón 26/06/22			
5km	Dirk Brynaert	18:39	1 ^e /93
	Ronny Wagenaer	19:54	4 ^e
10km	Filip Mortier	36:42	4 ^e /35

Bollekesloop, Berchem, zón 26/06/2022			
5km	Sara Wuytack	22:07	2 ^e /74
	Joke David	22:39	3 ^e
	Marita Hofmans	26:50	7 ^e
5km	Guy Van Damme	20:10	10 ^e /98
	Chris Schelkens	23:01	19 ^e
	Jozef Claessens	23:12	21 ^e
10km	Herman D'Hondt	39:21	18 ^e /210
	Jelle Van Stappen	41:49	33 ^e



Dender- en Scheldejogging, Grembergen, do 21/07/2022			
8km	Chris Schelkens	39:21	53 ^e /115
	Michel De Grande	43:52	72 ^e
16km	Christophe De Grande	1:07:17	9 ^e /53



Stretrace Lokeren, BK 10km, zat 06/08/2022			
5km	Sara Wuytack	18:57	5 ^e V – 1 ^e V-Mas
	Chris Schelkens	19:14	31 ^e M – 14 ^e M-Mas
	Kristien Servotte	28:58	46 ^e V – 17 ^e V-Mas
10km	Cathérine De Moor	49:54	BK 3 ^e V-60
	Rudy Van Daele	44:30	49 ^e M-Mas
	Filip Mortier	36:51	BK 17 ^e M-40
	Christophe De Grande	38:28	BK 8 ^e M-45
	Michel De Grande	52:39	BK 4 ^e M-70

©Leo Van Gool, Bollekesloop 2022

advertentie



Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen.



Na 12 jaar onderbreking wegens WO II was Londen de gaststad voor de Olympische spelen van 1948. Na 1908 was dat de tweede keer dat Londen mocht organiseren. Er namen 59 landen deel aan deze spelen. China nam voor de eerste keer deel maar Duitsland en Japan werden echter niet uitgenodigd. Rusland weigerde om op de uitnodiging in te gaan.

Deze 'Austerity Games' (bezuinigingen) waren evenwel zeer sober. Er werd geen Olympisch dorp gebouwd, olie en voedsel was zo kort na de oorlog nog op de bon. Zo kregen de atleten hetzelfde rantsoen dat voorzien was voor dok- en mijnwerkers! De mannelijke atleten werden ondergebracht in troosteloze kazernes van de Royal Air Force, de vrouwelijke atleten in verschillende collegescholen in de stad. Ook qua infrastructuur werd er bespaard. Het Wembleystadion, dat eigenlijk een voetbalstadion is, kreeg voor de gelegenheid een atletiekbaan, een sintelpiste. De dichtbijgelegen Empire Pool werd gebruikt voor zowel de zaalsporten als de zwemcompetities.

De wielervedstrijden vonden plaats op de opgeknapte piste van Herne Hill en de Theems was het decor voor de roeiwedstrijden.

Dit waren ook de laatste spelen waarin er een competitie voor kunstwerken werd gehouden. En voor het eerst werden pictogrammen ontworpen om de verschillende sporten aan te duiden.

De Engelse koninklijke familie was aanwezig met koning George VI en Queen Elisabeth en volgende openingswoorden werden uitgesproken: "Het uur heeft geslagen. Een visionaire droom is vandaag een glorieuze realiteit geworden. Aan het

einde van de wereldwijde strijd in 1945 bleken veel instellingen en verenigingen te zijn verdord en alleen de sterksten hebben het overleefd. Hoe, zo vroegen velen zich af, was de grote Olympische Beweging tot bloei gekomen?....."

Atletiek

- De Nederlandse Fanny Blankers-Koen, huisvrouw en moeder van 2 kinderen, was de ster van de spelen, ze behaalde goud op de 100m, de 200m, de 80m horden en de aflossing. Ze was op dat ogenblik ook wereldrecordhoudster in het ver- en in het hoogspringen, maar vrouwen mochten aan maximum 3 individuele disciplines deelnemen. Door haar prestaties kreeg ze de bijnaam van de 'Flying housewife'.
- Arthur Wint (what's in a name!) was de eerste Jamaicaan ooit die een gouden medaille wist te behalen: hij won de 400m en werd nog eens 2^{de} in de 800m. Dat is nu wel even anders: Jamaica grossiert in medailles op WK's en Olympische Spelen...
- Audrey Patterson was de eerste Afro-Amerikaanse vrouw die een medaille wist te behalen: ze werd 2^{de} op de 200m sprint en Alice Coachman was dan weer de eerste Afro-Amerikaanse die goud kon halen: ze won het hoogspringen met een jump over 1,68m.
- De marathon kende een dramatische afloop: de Belg Etienne Gailly kwam met een ruime voorsprong als eerste het Olympisch stadion binnen, maar hij was echter zo verzwakt dat hij op de laatste vierhonderd meter nog werd ingehaald door de Argentijn Delfo Cabrera, die eerste werd, en de Brit Thomas Richards en uiteindelijk pas als derde over de finish strompelde
- De Spelen in Londen zagen ook de opmars van een nieuwe atletiek-grootheid: de Tsjecho-Slowaak Emil Zátopek. Zátopek was een luitenant in het Tsjecho-Slowaakse leger en was eigenlijk de eerste atleet die zich een strenge training oplegde. Dagelijks liep hij tot dertig kilometer. Zátopek won op indrukwekkende wijze de 10.000 m. In een verzengende hitte hield hij er een moordend tempo op na. Zelfs de Finse wereldrecordhouder, Viljo Heino, moest opgeven.
- Op de 5000 meter liep de Belg Gaston Reiff een hele tijd 40m voor de groep uit en wist ondanks een sterk opkomend Zátopek toch het goud te

behalen: het eerste atletiekoud ooit voor een Belg!

- De decatlon werd gewonnen door de Amerikaan Bob Mathias; met zijn 17 (!!) jaar was hij de jongste Olympische goud winnaar ooit. Op de vraag hoe hij de overwinning zou vieren zei hij dat hij zou beginnen met zich te scheren..

Andere sporten

- Amerika versloeg Frankrijk in de finale van het basketbal: 65-21. Dit was de tweede van 6 opeenvolgende gouden medailles voor het Amerikaanse basketbalteam op de OS.
- Duiken: er waren competities van springplanken van 3 en 10m hoog. Ook hier waren de Amerikanen oppermachtig. Zowel bij de mannen als de vrouwen behaalden ze goud en in totaal rijfden ze 10 van in totaal 12 medailles binnen in deze discipline.
- De Hongaarse Ilona Elek wist het goud te behalen in het schermen en samen met de

Tsjecho-Slovaak Jan Brszak die goud behaalde in het kanovaren waren zij de enige 2 atleten die een individuele titel van 12 jaar voordien in Berlijn konden verlengen.

- Zweden versloeg Joegoslavië met 3-1 in de finale van het voetbal.

De Belgen in Londen

- België was heel succesvol op deze Olympische spelen; ze behaalden er in totaal 7 medailles! Zoals eerder gemeld won Gaston Reiff de titel op de 5000m en onze wielploeg won als team goud op de wegwedstrijd.
- Zilveren medailles waren weggelegd voor Joseph Vissers in het boksen en voor Pierre Nihant in de 1000m tijdrit.
- De onfortuinlijke Etienne Gailly sleepte brons binnen op de marathon, wielrenner Lode Wouters werd 3^{de} in de wegrit en het heren schermteam werd in de discipline floret eveneens derde!



Gaston Reiff verslaat Emiel Zatopek met 0.2 seconden.



Etienne Gailly wordt opgevangen door een verzorger na zijn aankomst in de marathon.



Een prachtige actiefoto: 'Flying housewife' Fanny Blankers Koen snelt naar de zege op de 80 horden!

Over superspikes en snelle schoenen

Het tijdperk van de snelle schoenen

Sinds de spelen in Tokio van vorig jaar zijn we het in het tijdperk van de superspikes. Het zijn nieuwe revolutionaire loopschoenen die helpen om records op de piste te doen sneuvelen.

Spitstechnologie voor de ene, mechanische doping voor de ander'

Maar ze werken wel. In een tweetal jaar tijd sneuvelden de wereldrecords voor de 10km, 5km en het werelduurrecord voor zowel mannen en vrouwen. En niet zomaar. Ze werden verpulverd... het ging over seconden... geen tienden of hondersten.

De Nike ZoomX Dragonfly ofwel de "superspike" heeft een nieuw tijdperk in de atletiek ingeluid.

Het veereffect

Dit schoeisel is de voorlopige climax in de wedloop van de grote sportmerken om de snelste schoenen ter wereld te produceren.

Het is zoals de introductie van de klapschaats bij het schaatsen. Het tijdstuur van Greg Lemond in de Tour. Of de lichaamsbedekkende haaienpakken bij het zwemmen.

De schoenenrevolutie in het lopen is wel al even aan de gang. In 2016 introduceerde Nike de Vaporfly-schoen voor marathonlopers.

De schoenen zorgen voor een "veereffect" dat tot 4 procent voordeel zou opleveren ten opzichte van andere schoenen. Dit betekent anderhalve kilometer bij een marathon. Op de spelen in Rio liepen alle medaillewinnaars op de marathon reeds met zulke schoenen.

De geboorte van de superspike

Maar de revolutie blijft niet beperkt tot de lange afstanden. Alle sportmerken zoeken eveneens uit hoe ze lopers op atletiekbanen nóg sneller kunnen maken. Verschillende grote spelers - Nike op kop - zetten de baanbrekende inzichten rond loopschoenen door naar atletiekspikes.



Nike focust al langer niet meer enkel op de lichte van de schoenen. Het begon met het introduceren van een carbon plaat in de schoen, met onderaan een plasticen zool in een honinggraatstructuur. Nadien kwam er ook een luchtbel tussen deze 2 platen, die

voor een veereffect zorgde en nu is er dus ook nog een schuimlaag gecreëerd tussen de 2 platen.

Mechanische doping

Het stukje spitstechnologie zorgt ervoor dat atleten bij elke "stap" een deeltje energie terugkrijgen via de schoenen. Ze duwen je naar voren. Alsof er kleine veertjes onder je voeten zitten.

Volgens sommigen is het ook mechanische doping. Het is dan ook een bedreiging voor historische records uit het verleden. Zo vindt Usain Bolt het lachwekkend dat ze toegelaten worden. Hij zou zeker 9,5 seconden hebben gelopen met deze spikes (zijn record is nu 9,58 seconden)



De internationale atletiekfederatie kon niet anders dan regels opleggen. Spikes mogen nu maximaal twee platen bevatten waarvan eentje om de spikes aan de zool vast te maken. De schoenzool mag ook niet dikker zijn dan 30 mm. Tot slot moet het schoeisel ook beschikbaar zijn voor het brede publiek - prototypes zijn dus niet langer toegelaten.

De IAAF doet er alles aan om het superspike-debat een beetje te laten bekoelen. Tegenwoordig cirkelen rond alle straffe prestaties in de atletiek vraagtekens. Want wat is nog het aandeel van de atleet en wat van de schoen? Niemand die het momenteel met zekerheid kan zeggen. Voorzichtige schattingen gaan uit van 1 tot 1,5%.

Op een race van 10.000 meter kom je dan aan een verschil van minimaal 100 meter. Gigantisch. Het bezorgt atleten die de superspikes niét hebben dus ontgensprekelijk een concurrentienadeel. Er is paniek bij lopers verbonden aan Adidas en Asics. Zij staan minder ver dan Nike, New Balance en Puma. Veel atleten verhuizen of hebben een clause in het contract dat ze toch mogen lopen met schoeisel van de concurrentie.

De WALO en KAVV-Fedes zijn éénsgezind. Er worden in ons vriendenatletiekverbond vooralsnog geen regels opgelegd inzake superspikes. We volgen de ontwikkelingen wel op de voet.



Laurens Ally. Bron: Sporza website 29 Juli 2021

Met Walofi naar Geraardsbergen: 30/07/22

Het Walofi-clubje is sinds de coronapandemie al ferm uitgedund en veel jong bloed komt er (voorlopig ?) helaas niet bij. Slechts twee regelmatige Walofi's (Walter en Jean-Pierre) op het appel, maar verrassend genoeg kregen we gezelschap van Dirk Breynaert, Franky Wuytack en Luc Van Wolveraer.

Een veteranenclubje dus maar niet te onderschatten: Dirk deed deze rit met een trekking bike, Franky was zich aan het voorbereiden voor een tocht naar Alpe d'Huez, Jean-Pierre reed enkel jaren geleden nog de Planche de Belle Filles naar boven, Luc is al jaren een fervent fietser, vroeger vaak op kop tijdens Waloweekend-fietsritten en ondergetekende wordt er ten onrechte van verdacht een Cancellara-motortje in zijn koersfiets te hebben... We hadden een paar jaar geleden al eens de Muur opgereden, omdat die Bosberg toch in de buurt ligt besloten we langs daar terug huiswaarts te rijden.

Voor de kenners: dit is dus de finale van de oude Ronde Van Vlaanderen, de huidige finale van Omloop Het Nieuwsblad.

Getrainde en (jongere) coureurs zouden waarschijnlijk nog een 10-tal hellingen en kasseistroken nemen als aperitief, maar voor ons groepje was de aanloop van 70 km al voldoende als opwarming.

Bijna de hele rit reden we door de mooie Dendervallei: via Dendermonde, Aalst, Denderleeuw, Ninove en provinciaal domein De Gavers bereikten we Geraardsbergen waar tijdens het oprijden van de Vesten de beruchte Muur voor ons opdoemde.

Kettingen op het kleinste binnenblad, grootste tandwielkje achteraan en we konden eraan beginnen.

De beroemde kasseiklim is 475 meter lang en stijgt met 9,3% gemiddeld. Daarbij zitten steilste stroken van bijna 20%. Lichtgewichtigen gaan hier iets makkelijker naar boven dan de iets zwaardere types, je zit direct "in het rood", ook dat moet je gewend zijn.

In ieder geval, ondergetekende is om bovenstaande redenen geen specialist in dit soort werk, maar in het zog van de anderen kwam deze toch ook met de tong op de kasseien boven aan. Tijd om te herstellen is er normaal amper, want 3 kilometer na de Muur wacht alweer de Bosberg. Maar dit hebben we niet direct uitgetest, de hongerklop lag op de loer, dus werd er boven op de Muur de nodige proviand ingeslagen om verder te kunnen.

Café Hemelrijk op de Muur sloegen we over, niet uit sportieve noodzaak maar die Bosberg kwam er nog aan en.... daar was ook een drankgelegenheid...

De afdaling van de Muur naar Bosberg was dan weer in het voordeel van ondergetekende, gewoon laten vallen tegen 50-60 km/u, zalig gewoon.

De Bosberg stijgt in 980 meter met een gemiddelde van 5,8%, terwijl ongeveer de helft bedekt is met kasseien. Langer dan de Muur dus maar door het geringere stijgingspercentage iets makkelijker op tempo zonder verzuring naar boven te rijden.

Boven wachtte de sportievelingen nog een onaangename verrassing: het plaatselijk café was gesloten...daar ging de après.

Maar er bleek een camping achter het café te liggen en daar was dus wel iets te consumeren.

Een pintje voor de toeristen, een cola voor wie toch nog suikers nodig had. Zo gaat dat.

Na deze verpozing alweer een schitterende afdaling naar de Dendervallei op topsnelheid en zo terug huiswaarts.

Met een finale en wat speciale bieren in Taverne De Koolputten in Hamme kon de dag niet meer stuk.

Zelfs de berg van Elversele werd nadien nog vlot verteerd, er zat dus nog wat in de tank...wat het was laten we in het midden.

Volgend jaar staan we er weer, en misschien wat scherper: die Strava-segmentjes kunnen (en moeten) beter.

Walter

Uitslagen WALO Pistemeetings

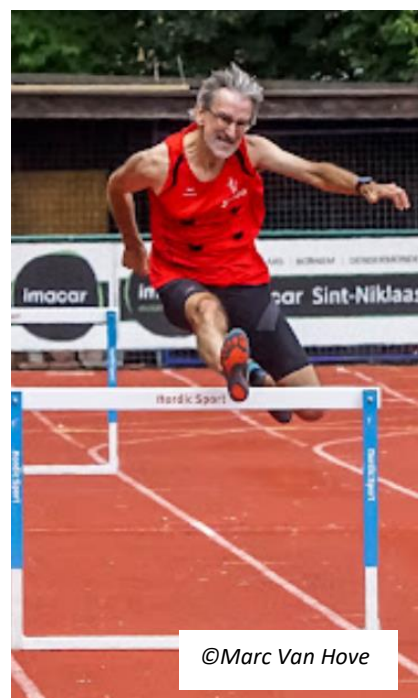
WALO, Sint-Niklaas, Piste, zat 2 juli 2022					
300m	Lies Frencken	56.34	JunD		
	Sonja Van Hul	1:23.06	Mas45+D		
	Kristel De Souter	1:13.49	Mas55+D		
	Jari De Nocker	52.92	SenH		
	Maurits Verbeeck	49.55	Mas60+H		W2
400mH	Hans Van Havermaet	1:17.14	Mas40+H		W2
	Guy Van Damme	1:10.04	Mas50+H		
2000m	Sara Wuytack	8:19.61	Mas45+D		
	Kristien Servotte	12:20.77			
	Marietta Hofmans	9:48.05	Mas65+D	1 ^e /2	
	Frederic Lesdanon	7:18.52	Mas50+H		
	Herman D'Hondt	7:07.99	Mas60+H		
	Chris Schelkens	8:35.45			
	André Martens	8:42.03			
	Herman Verplancke	8:50.89			
	Jozef Claessens	8:27.55	Mas70+H	1 ^e /8	WR
5000m	Bart Coppens	18:10.92	Mas40+H		
	Rudy Van Daele	20:19.02	Mas50+H		
Kogel	Anke Van Bogaert	5m45	SenD	2 ^e /2	
	Kristel De Souter	7m06	Mas55+D	1 ^e /2	
	Jari De Nocker	5m95	SenH	1 ^e /3	
	Bart Van Bogaert	9m60	Mas50+H	1 ^e /3	WR
	André Martens	7m10	Mas60+H	2 ^e /3	
	Herman Verplancke	7m05		3 ^e /3	
	Jozef Claessens	7m54	Mas70+H	2 ^e /4	

De WALO-redactie heeft beslist niet langer KAVVV-uitslagen te publiceren in ons clubblad.

Die uitslagen zijn te vinden op <https://www.kavvv-atletiek.eu/>

Maar we maken graag uitzondering voor onze eigen WALO pistemeetings.

80m	Pauline De Beleyr	14.55	BenM		
	Lux Van Den Bergh	15.72			
	Chloë Dopavogui	17.15			
	Lennert Boeykens	13.70	BenJ		
	Anaïs Vandeleur	13.45	PupM		
	Robin Van De Vijver	12.97	PupJ		
	Lenno Wullaert	13.04			
	Jakob Boes	13.19			
	Thibault Tritsmans	13.20			
	Liesl Aelbrecht	12.42	MinM		
	Oona Van Eynde	12.49			
	Eva Van De Vijver	12.55			
	Luca Boeykens	12.71	MinJ		
	600m	Pauline De Beleyr	2:12.15	BenM	
Lux Van Den Bergh		2:37.30			
Chloë Dopavogui		3:03.12			
Lennert Boeykens		2:10.22	BenJ		
Jacob Boes		2:07.11	PupJ		
Robin Van de Vijver		2:08.80			
Mila Vincke		2:01.02	MinM		
Oona Van Eynde		2:03.11			W3
Eva Van de Vijver		2:05.67			
Luca Boeykens	2:00.95	MinJ			
300m	Tijn Van Hooste	41.78	CadJ		
Ver	Lux Van Den Bergh	2m33	BenM		
	Pauline De Beleyr	2m30			
	Chloë Dopavogui	1m53			
	Lennert Boeykens	2m78	BenJ		
	Mathieu Vanderlinden	1m60			
	Anaïs Vanderleur	3m25	PupM		
	Robin Van De Vijver	3m19	PupJ		



©Marc Van Hove

	<i>Thibault Tritsmans</i>	<i>3m10</i>			
	<i>Jakob Boes</i>	<i>3m09</i>			
	<i>Lenno Wullaert</i>	<i>2m85</i>			
	<i>Mila Vincke</i>	<i>3m57</i>	<i>MinM</i>		
	<i>Oona Van Eynde</i>	<i>3m51</i>			
	<i>Eva Van De Vijver</i>	<i>3m42</i>			
	<i>Liesl Aelbrecht</i>	<i>3m24</i>			
	<i>Luca Boeykens</i>	<i>3m42</i>		<i>MinJ</i>	

WALO-Pistemeeting, zondag 7/08/2022					
200m	Jari De Nocker	SenH	33.53		
1000m	Kristien Servotte	M45+D	5:27.84		
	Sandrina Smet	M55+D	4:39.64		
	Laurens Ally	SenH	3:01.14		
	Guy Van Damme	M50+H	3:10.24		
	Maurits Verbeeck	M60+H	3:35.68		
	André Martens	M60+H	3:50.56		
	Herman Verplancke	M60+H	3:57.38		
3000m	Saskia Vercammen	M45+D	12:19.21		WR
	Sara Wuytack	M45+D	13:10.61		W2
	Marietta Hofmans	M65+D	15:12.80	1 ^e /1	WR
	Chris Schelkens	M60+H	12:56.79		
	André Martens	M60+H	13:58.05		
2000m Steeple	Herman D'Hondt	M60+H	7:55.74	1 ^e /2	WR
3000m Steeple	Jozef Claessens	M70+H	9:54.61	1 ^e /1	WR
Kogel	Hans Van Havermaet	M40+H	12:21.56		
	Sara Wuytack	M45+D	6m34	2 ^e /4	W3
	Laurens Ally	SenH	6m98	1 ^e /4	
	Jari De Nocker	SenH	5m93	2 ^e /4	
	Hans Van Havermaet	Mas40+	5m90	3 ^e /3	
	Bart Van Bogaert	M50+H	9m11	1 ^e /4	
	Herman Verplancke	M60+H	6m75	3 ^e /5	
	André Martens	M60+H	6m52	4 ^e /5	
Jozef Claessens	M70+H	7m47	1 ^e /6		

200m	Paulien Gorleer	<i>BenM</i>	38.09		
	Lux Van Den Bergh		40.16		
	Chloë Dopavogui		46.21		
	Siebe De Wolf	<i>BenJ</i>	34.25		
	Obe Vaerewijck		34.61		
	Lennert Boeykens		36.80		
	Liesl Aelbrecht	<i>MinM</i>	33.58		
	Tijn Van Hooste	<i>CadJ</i>	25.05		W2
800m	Lux Van Den Bergh	<i>BenM</i>	3:35.92		
	Chloë Dopavogui		4:03.77		
	Obe Vaerewijck	<i>BenJ</i>	2:58.38		
	Siebe De Wolf		2:58.64		
1000m	Tijn Van Hooste	<i>CadJ</i>	2:56.34		
	Enzo Boeykens		3:12.06		
Hockeybal	Chloë Dopavogui	<i>BenM</i>	7m85		
	Siebe De Wolf	<i>BenJ</i>	18m59		
	Lennert Boeykens		15m92		
	Obe Vaerewijck		13m94		
Speer	Liesl Aelbrecht	<i>MinM</i>	12m42		
	Luca Boeykens	<i>MinJ</i>	10m11		
	Enzo Boeykens	<i>CadJ</i>	23m60		W3
	Cedric Haentjens	<i>ScholJ</i>	23m00		W3



©Marc Van Hove

WALO-Records en Besttijden

Voor WALO-records en besttijden gevestigd op de WALO-pistemeetings zie vorige pagina's
WALO-records en besttijden jeugd worden cursief weergegeven.

WR: WALO-Record

W2: Tweede WALO-tijd

W3: Derde WALO-tijd

150m	Kristel De Souter	29.43	M55+D	WR	Stabroek, 11/06
	Maurits Verbeeck	22.14	M60+H	WR	
	Jozef Claessens	26.77	M70+H	W2	
1500m	Herman D'Hondt	5:13.27	M60+H	W2	Zwijndrecht, 25/06
	Jozef Claessens	6:14.27	M70+H	WR	
hoog	Kristel De Souter	0m95	M55+D	WR	
300m	Kristel De Souter	1:07.61	M55+D	WR	
	Jozef Claessens	57.09	M70+H	WR	
2000m	Herman D'Hondt	7:01.95	M60+H	W2	
	Jozef Claessens	8:54.95	M70+H	W2	
Speer	Kristel De Souter	18m41	M55+D	WR	
	Jozef Claessens	23m36	M70+H	WR	
<i>Kogel</i>	<i>Cedric Haentjens</i>	<i>8m35</i>	<i>ScholJ</i>	<i>W3</i>	
<i>Hoog</i>	<i>Lennert Boeykens</i>	<i>1m05</i>	<i>BenJ</i>	<i>W2</i>	
600m	Herman D'Hondt	1:49.64	Mas60+H	W3	Beveren, 09/07
	Jozef Claessens	2:07.75	Mas70+H	W2	
2 mijl	Jozef Claessens	14:06.44	Mas70+H	WR	
Hoog	Herman D'Hondt	1m25	Mas60+H	W2	
1000m	<i>Pauline De Beleyr</i>	<i>4:08.11</i>	<i>BenjM</i>	<i>WR</i>	
	<i>Lune Vaerewijck</i>	<i>4:02.11</i>	<i>PupM</i>	<i>WR</i>	
	<i>Obe Vaerewijck</i>	<i>3:43.39</i>	<i>BenJ</i>	<i>WR</i>	
600m	<i>Enzo Boeykens</i>	<i>1:42.21</i>	<i>CadJ</i>	<i>W3</i>	
400m	Jozef Claessens	1:20.36	Mas70+H	WR	Brasschaat, 23/07
1mijl	Sandrina Smet	7:53.11	Mas55+D	WR	
	Herman D'Hondt	5:30.33	Mas60+H	WR	
	Jozef Claessens	6:38.05	Mas70+H	WR	



PUNENTABEL WALO seizoen 2021 - 2022

De WALO redactie heeft beslist niet langer de volledige puntenlijst te publiceren in het clubblad. Iedereen beschikt thans over een pc of i-phone en kan dus de puntentabel op de voet volgen via de link op de home-page van onze website: www.walo.tk. Klik op de "knop" WALO PUNTEN 2021-2022

Het seizoen nadert stilletjes aan zijn ontknopning. Bij de dames is Sandrina als verdienstelijkste WALO van het seizoen niet meer bij te benen. Maar bij de heren blijft er spanning: Herman D zit Jozef C op de hielen. De laatste wedstrijden zullen beslissend zijn.

Wie kampioen wordt bij de dames en wie bij de heren is uit onderstaande tabel niet af te leiden, daar houden we het nog even stil.

Ter verduidelijking:

WALO-Kampioen is hij/zij die het meeste punten behaalde op zijn 10 beste wedstrijden.

Verdienstelijkste WALO is hij/zij die het meeste punten scoort op een seizoen.

		Aantal wedstr.	Aantal punten
1	Jozef Claessens	28	215
2	Herman D'Hondt	24	209
3	Guy Van Damme	24	162
4	André Martens	21	126
5	Frederic Lesdanon	17	102
1	Sandrina Smet	26	152
2	Kristien Servotte	18	91
3	Sara Wuytack	11	83
4	Joke David	10	78
5	Lore Gheeraert	11	78



Jozef



Herman



Sandrina



Op weekend met het kwartet

Begin juli, de start van de vakantie. Het weer is al heel goed en Veerle, Bart, Roland en ikzelf hadden een weekend gepland. In januari waren we naar Houffalize getrokken en dat was zo goed meegevallen dat we terugkeerden naar de verre Ardennen. Weerom kozen we voor Vayamundo, een welgekend oord waar je zowat alles kan doen wat een vakantie verwacht: rusten, wandelen, lopen, zwemmen, spelen (voor mocht je kinderen meehebben), eten, drinken,..... Kortom een weekend weg met alles erop en eraan.

Vrijdagavond hadden we een restaurantje geboekt in Houffalize centrum. Dat centrum is gewoon een straat waar heel veel verkeer doorflitst. De terrasjes staan op het voetpad (tot aan de straatrand), en terwijl je zit te eten dendert er vrachtwagen volgestouwd met hooi voorbij. Maar als je wat strategisch met je hand boven je eten wuift, kan je probleemloos het hooi uit je eten houden. De beerkar die ook door de straat reed, geeft dat probleem niet.....

Het ijssalon van Houffalize was al dicht om 20:00h en dus werd het dessert (lees: een ijsje voor Roland, want van ijsjes leeft hij helemaal op) genuttigd in Vayamundo.

Omdat zaterdag toch de drukste dag ging worden, gingen we tijdig slapen.

Zaterdagochtend zaten Veerle en ik al om 07:00h aan het ontbijt, wij betrokken om 08:00h voor een 47km lange tocht in en rond het prachtige Houffalize. Onze beide eega's waren wel zo lief (jaja dat zijn ze hoor!) om ons uit te wuiven aan de start.

Over de tocht ga ik niet al te veel schrijven, het was warm, het was zwaar, maar iedere stap waard!

Enkel de rivercrossing wil ik vermelden. Ik keek daar niet naar uit, en in de tocht van 47km zaten er 4 rivercrossings. Maar met water tot boven uw knie door de Ourthe waden doet wel deugd. Je benen geraken ervan opgefrist, echt waar.

Roland en Bart ontbeten samen in de loop van de ochtend. Bart ging immers deelnemen aan de tocht van 25km en moest starten om 10:00h. Roland nog een relaxte ochtend, zijn tocht van 14km startte om 14:30h.

Doordat we verschillende afstanden gekozen hadden stond er steeds iemand aan de start en finish zodat iedereen van het kwartet uitbundig werd uitgewuifd en aangemoedigd. Vooral aan de finish staan wachten is geweldig leuk! De spanning wordt wat opgebouwd, en je kan van heel dicht de grimas van de finisher zien. We zijn ondertussen heel bedreven in die grimas nadien beschrijven! Een bijkomend voordeel: van iedereen is er een finish foto!

Na de aankomst werden we getrakteerd op een 'La Chouffe'! Bijzonder lekker na een tocht door die prachtige Ardennen. De recup kon starten. Nog wat extra La Chouffe, koffie, ice tea, tonic,.....

Na de welgekomen douche en nog wat uitrusten stonden we paraat om 's avonds te gaan dineren bij 'La Fleur de Thym' het betere restaurant in Houffalize. Het weekend stond namelijk in het teken van plezier en genieten, en zowel sport als goed eten horen daarbij. Het was uitkijken wie het eerst ging geeuwen en om hoe laat dat zou zijn! En ja hoor, er was een winnaar, om 09:30h werd er voor het eerst gegeeuwd. Iets na middernacht zijn we buiten gestapt in La Fleur, allemaal doodop.

The day after! Ik kan amper bewegen, gelukkig was ik niet alleen. Hoe meer km's er waren gelopen de dag ervoor hoe slechter te been the day after! Mezelf uit een stoel heffen, de eerste stappen zetten, niets ging..... En het ergste waren de trappen. Naar boven werd het lichaam op basis van armkracht naar boven gehesen, maar naar beneden gaan was het allerergste. Dat doet zoveel pijn, dat we bijna de lift genomen hadden.

Na het ontbijt (meer dan de moeite) zat ons weekend erop en reden we terug richting Sint Niklaas.

Voor wie denkt dat die trails niets voor hem/haar zijn. Je hebt het mis! Dat is echt voor iedereen. De parcours

zijn uitdagend, maar nooit gevaarlijk. En je krijgt er een prachtige omgeving en hele mooie zichten zomaar bij. Het is ook niet zo dat wij alles lopen (dat kan gewoonweg niet). De hele steile klimmen wandelen wij omdat het moet of omdat het verstandiger is (soms is de tijdswinst die je maakt met naar boven lopen zo gering t.o.v. de energie die je erin steekt dat je beter wandelt). De meeste trails hebben een cut off tijd. Maar die is zo ruim dat je als wandelaar tijdig binnenkomt. Misschien een idee voor een Walowekend?

Saskia Vercammen

advertentie

advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT



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


**BONNE
TARTE**

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


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

Jeugdverslagen

Pistemeeting Burcht 25 juni 2022

Met de examens achter de rug en wachtend op de resultaten ervan konden onze Vliegende Schoenen zich eens goed laten gaan op de meeting in Burcht. Dat deden ze ook. Zo won Lennert het hoogspringen met een jump over 1,05m, Cedric stootte de kogel van 5kg zo maar eventjes 8,35m ver. Bij Jinte landde de 4kg zware kogel na 5,08m. En kleine Mathieu wist gezwind de 0,85m te overschrijden bij het hoogspringen. Ook in de loopnummers lieten ze zich niet onbetuigd: Obe won de 60m sprint in 9.86, Oti was hier 5^{de} in 10.44 en Mathieu liet 12.64 optekenen. In de wellicht spannendste wedstrijd van de namiddag, de 60m sprint bij de pupillen jongens, speelden 2 Walootjes dan weer een hoofdrol: Thibault schoot zeer goed uit de blokken, gevolgd door Jakob. Jakob kwam dicht en dicht en strandde uiteindelijk op 1 honderdste van een seconde. Hun tijden 10.05 en 10.06. 't Was mooi om zien! Luca sprintte zich mooi 2^{de} op de 80m in een tijd van 13.08 en op datzelfde



Luca werd mooi 2^{de} in de 80m sprint.

nummer vochten Oona en Liesl een onderling duel uit dat door Oona net gewonnen werd met 1 tiende verschil.

In het kogelstoten was Liesl dan weer de beste van de 2: zij stootte de kogel een mooie 7,36m ver, terwijl Oona toch ook knap 6,97m haalde.

Enzo liep dan weer een sterke mijl en won die wedstrijd in 5.44.17.

Lux presteerde eveneens op niveau, ze werd 2^{de} in het hoogspringen met 1,00m en 4^{de} in de 60m sprint in 11.27.

Mooi! Het moge duidelijk zijn, onze jeugd is van alle markten thuis!



Oona en Liesl in een kogelstootduel!



Lux overschrijdt de lat!

Pistemeeting Sint-Niklaas 02/07/2022

Wie nog niet op vakantie was vertrokken kon zich opnieuw uitleven op onze eigenste WALO meeting op de piste aan de Ster. En het deed ons plezier dat er toch heel wat jeugd van ons was komen opdagen. Wel een beetje jammer dat de jeugd van andere clubs niet sterk vertegenwoordigd was, maar dat kon de pret toch niet derven. Integendeel; het was leuk om zien hoe onze Vliegende Schoenen er onderling mooie wedstrijden van maakten. Pauline De Beleyr won zowel de 60m als de 600m voor Lux en voor Chloé Dopavogui. In het verspringen wist Lux dan net weer 3 cm verder te springen dan Pauline!

Lennert was ook goed op dreef; hij liep vooral een sterke 600m in 2.10.22 en won het verspringen voor Mathieu.

Anaïs werd 2^{de} in de 80m sprint maar revanचेerde zich door het verspringen te winnen met een mooie sprong van 3,25m.



Chloé in haar eerste verspingcompetitie.



Mathieu springt ver onder het goedkeurend oog van trainster Vicky en een schare Vliegende Schoenen.



Pauline en Anais in hun 80m.



Bij de wedstrijden van de pupillen jongens waren alle deelnemers van WALO. Dat leverde een mooie onderlinge strijd tussen Robin, Thibault, Jakob en Lenno. Robin won het verspringen met 3,19m voor Thibault (3,10m), Jakob (3,09m) en Lenno (2,87m). Robin was ook de snelste op 80m sprint, maar nu was Lenno knap 2^{de} en dan volgden Jakob en Thibault. Die laatste 2 startten ook in de 600m en nu was Jakob de beste in een mooie tijd van 2.07.11.

Zo zie je maar: voor elk wat wils! Een ietwat identiek verhaal kunnen we schrijven voor de miniemens meisjes, al waren er naast Mila, Oona, Liesl en Eva, nog een paar atleetjes van Kalmthout en Stabroek bij.



Vlnr: Benjamin Lennert en pupillen Lenno, Jakob, Robin en Thibault op hun 80m sprint..

In de 80m sprint was nu Liesl de snelste, op een zucht gevolgd door Oona en Eva. De 600m werd knap gewonnen door Mila, hier was Oona 3^{de} en Eva 5^{de}. En in het verspringen bezetten ons viertal de plaatsen 3 tot 7 met mooie sprongen.



Onze 4 miniemens meisjes: Eva, Mila, Oona en Liesl: rust na de geleverde inspanningen!

Luca, als enige jongensminiem sprong 3,42m ver en liep een goede 600m in 2.00.95. Tot onze verrassing zagen we Timon Van Hooste starten in een 300m - hem verwachtten we meer op de langere afstand - maar dit nummer zal wel gepast hebben in zijn trainingsschema met het doel zijn snelheid aan te scherpen. En snel ging hij: in amper 41.78 seconden overbrugde hij die afstand!

Al bij al konden we mooie resultaten zien van onze jeugd op deze meeting!

Pistemeeting Beveren 09/07/2022

We zijn toch wel verwend met de weersomstandigheden dit pisteseizoen: telkens stralend weer toelaten om de wedstrijden in de best mogelijke omstandigheden te laten doorgaan. Beveren was daar geen uitzondering op!

En onze jeugd was terug goed vertegenwoordigd! Na bij de benjamins meisjes het WALO record op de 600m en de 800m reeds gebroken te hebben was het uitkijken of Pauline De Beleyr dat ook zou kunnen op de 1000m. En of ze het kon! Met een tijd van 4.08.11 (dat is een tempo van bijna 15km/u) scherpte ze het record aan dat sinds 2016 op naam van Elise Van Kerckhove stond met 4.11.18. Knap van Pauline. Lux

was ook weer van de partij en in het kogelstoten wist ze de eerste plaats te behalen met 3,96m.

Bij de benjamins jongens was Lennert de beste met de kogel met 6,04m. Hier waren Obe en Mathieu 2^{de} en 3^{de}. Obe was dan weer de snelste op de 60m en hij liep een knappe tijd van 3.43.39 op de 1000m en ook dat was goed voor de zege! Anaïs en Lune waren onze vertegenwoordigers bij de pupillen meisjes. Lune liep een sterke 4.02.11 op de 1000 en Anaïs wist dan weer een mooie 2^{de} plaats te behalen in het kogelstoten met 5,40m.

Onze jongenspupillen Robin, Thibault en Jakob strijden steevast mooie onderlinge duels uit. Zo was Robin de sterkste in het kogelstoten, Thibault de snelste op de 60m sprint en Jakob zegevierde dan weer op de 1000m. Mooi verdeeld! Leuk toch??

Eva Van De vijver wist de kogel 7,06m ver te stoten en was daarmee goed voor een 3^{de} plaats. Een plaats die

ze ook behaalde op de 80m. Mila Vincke opteerde deze namiddag voor 1 nummer: de 1000m: ze werd er knap 2^{de} in een tijd van 3.56.33. De broers Luca en Enzo lieten zich dan weer opmerken met een overwinning voor beiden: Luca won zijn 1000m in 3.44.24 en Enzo liep de 600m in 1.42.21. Dat was meteen goed voor de 3^{de} beste kadettenprestatie bij WALO.

Het leuke aan een pistemeeting is dat bij atleten dikwijls onvermoede talenten naar boven komen. Iemand die niet zo goed is in de crossen, kan in de sprintnummers soms wel zijn mannetje/vrouwetje staan, of blijkt aanleg te hebben voor hoog- of verspringen. Daarom is het goed om te zien dat onze jeugd ook aan de verschillende kampnummers deelneemt!

Mededelingen jeugd:

- **Barbecue:** de datum voor onze barbecue ligt nu definitief vast op zondag 11 september. Net als vorig jaar wordt hij voorafgegaan door een leuke spelnamiddag voor de jeugdleden en hun ouders. Plaats van het gebeuren is zaal 't Schuurken in de Van Craenenbroeckstraat, 96 in Beveren. De uitnodigingen zijn apart verstuurd, inschrijven kan tot uiterlijk 30 augustus. Niet te missen.
- **Kampioenviering:** zal doorgaan op 10 november in Nieuwkerken, meer nieuws volgt later.
- **Jeugdtrainers:** Trainers Bert en André hebben aangegeven dat ze willen stoppen als jeugdtrainer en jeugd coördinator na meer dan 20 jaar inzet. De taken van beiden worden in goed overleg overgedragen op de andere jeugdtrainers. En de zoektocht naar nieuwe trainers is volop bezig (voorlopig zonder positief resultaat echter!) Wie dus iemand kent in de familie of de vriendenkring die dit misschien zou willen doen, aarzel dan niet om ons te verwittigen.
- **Wijnverkoop:** De jaarlijkse wijnverkoop gaat weer van start. Met de opbrengst kan onze jeugd aan heel democratische prijzen deelnemen aan activiteiten: kampioenviering, BBQ, jeugdweekend en we bekostigen de huur van sportvelden en aankoop atletiek materiaal. Er is witte en rode wijn, €5 per fles. Bestellen bij Diewertje Wuytack: diwi_kiwi@hotmail.com En betalen op rekening: WALO jeugd: **BE89 6528 2723 5785**



©Marc Van Hove

Jeugdklassement 2021 – 2022

Obe Vaerewyck lijkt goed op weg om zich dit seizoen tot kampioen te kronen. Hij heeft momenteel 152 punten in de tussenstand. Pauline De Beleyr volgt nu op 13 punten. Mila, Lune en Jakob blijven mooie resultaten boeken en vervolledigen de top 5 van het klassement. Met de pistekampioenschappen in aantocht is er nog niks beslist.

Wedstrijd	Zandhoven 12/03	Berendrecht 19/03	9 Beste	Nieuwkerken 01/05	Schoten 07/05	Deurne 14/05	Burcht 26/05	Schoten 04/06	Burcht 25/06	Sint-Niklaas 02/07	Beveren 09/07	Totaal piste	9 beste	TOTAAL 9 BERSTE
Vaerewyck Obe	10	9	83	8	10	11	10	11	9		10	69	69	152
De Beleyr Pauline	8	9	79	7	9	11	8	9		9	7	60	60	139
Vincke Mila	8	8	72	8		6	9	5		9	5	42	42	114
Vaerewyck Lune	8	8	74	6	9	8	8				7	38	38	112
Boes Jakob			62	7	8			6	5	9	7	42	42	104
Boeykens Lennert	8	6	44		6	9	8		8	9	8	48	48	92
Boeykens Enzo	9	8	47		11	9	5		8		10	43	43	90
De Beleyr Hanne	6	5	52		6	5		5				16	16	68
De Wolf Siebe	8	8	49		10	11						21	21	70
Boeykens Luca		5	24	7	6	6	6		5	7	5	42	42	66
Van Eynde Oona			43					5	5	8		18	18	61
Van Den Bergh Lux	6	5	22		8		5	7	9	5	5	39	39	61
Vandeleur Anais	7	6	33		7		7			7	5	26	26	59
Tritsmans Thibault			25	5			7		5	5	8	30	30	55
Vaerewyck Jinte		5	29		5	5	5		5			20	20	49
Aelbrecht Liesl			20	5		7	5		5	5		27	27	47
Van de vijver Eva			18	7			8			8	5	28	28	46
Van de vijver Robin			18	6			7			8	7	28	28	46
De Vries Laïs Mai	8		37									0	0	37
Van Hooste Tijn			0	7	9		10			10		36	36	36
Van Der Linden Mathieu			15	5					5	5	5	20	20	35
Bangala Lobeya Zakia			12	5		5						10	10	22
Bangale Lobeya Noadia			12	5		5						10	10	22
Wullaert Lenno			11	5						5		10	10	21
Van Eynde Otis			6					7	8			15	15	21
Verhulst Vince			10	5			5					10	10	20
Van Peteghem Meryen			5	6		5						11	11	16
Van Peteghem Jihane			0	5		10						15	15	15
Verhelst Bent			10	5								5	5	15
Van Eynde Argus			8					6				6	6	14
Van Camp Naobi			12									0	0	12
Foubert Sam			6	6								6	6	12
Haentjens Cedric			0		6				6			12	12	12
Vonck Lars			10									0	0	10
Maes Josse			10									0	0	10
Dopayogui Chloë			0	5						5		10	10	10
Van Roeyen Staf			7									0	0	7
Abbeel Jo			6									0	0	6
Van Den Bergh Lola			5									0	0	5
Maes Arthur			5									0	0	5
De Vogel Seth			5									0	0	5
Bangala Lobeya Ketsia			0	5								5	5	5

Vliegende schoen in de kijker: Robin Van de Vijver

Hoe lang ben je al bij WALO?

Ik ben 5 jaar lid.

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

We zijn vrienden onder mekaar.

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Hoogspringen

Wie is je atletiekidool?

De broers Borlée.

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

Dit jaar heb ik 1m15 hoog gesprongen tijdens een pistemeeting in Burcht. Van mijn leeftijd was er niemand die zo hoog kon springen.

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

Samen naar een atletiekwedstrijd gaan, zoals de Memorial Van Damme.

Met wie zou je graag eens op stap gaan en waarom?

Met de broers Borlée om van hen nog meer te kunnen leren.

Wie is jouw favoriete muzikidool en waarom?

Niels Destadsbader omdat ik goed kan meezingen met zijn liedjes.

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/weekend eruit?

Samen met het gezin naar een pretpark gaan.

Wie mag er de volgende  in de kijker zijn?

Eigenlijk had de vorige vliegende schoen in de kijker (Mila) mijn zus Eva gekozen, maar zij kon de vragen niet beantwoorden omdat ze op kamp was. Vandaar dat ik de vragen nu heb beantwoord. Eva mag het de volgende keer doen 😊



© Marc Van Hove

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

Ik speel ook hockey bij Hockey Club Beveren.

WALO In de kijker: *Chris Schelkens*

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

Mijn sportidool is Justine Henin. Zij zette samen met Kim Clijsters het Belgisch tennis op de wereldkaart. Ze slaagde erin om soms vanuit verloren posities toch nog te winnen.
De echte sportmentaliteit.

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

Het meeste bewondering heb ik voor marathonlopers. Een dergelijke afstand lopen is een mooie prestatie.
Zeker als je de snelheid ziet waartegen toplopers dit doen.
Voor topvoetbal heb ik minder bewondering. De verhandelde sommen vind ik buiten proportie.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Mijn beste tijd was 21:58 op de 6 km.

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

Buiten lopen ga ik ook nog graag eens fietsen. Puur recreatief en liefst met een terrasje!
En verder hou ik ook heel erg van muziek en computers.
Een live-concert is altijd iets om naar uit te kijken. De sfeer tijdens zo een concert is meestal uniek.

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

Grote sportieve uitdagingen heb ik niet meer. Het idee van een marathon heb ik laten varen!
Hopelijk zo lang mogelijk nog kunnen genieten van het lopen en de nabesprekingen.

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

De klimaatverandering vind ik verontrustend. Het kan veel gevolgen hebben voor de toekomst. Positief is dat het besef misschien stilaan begint door te dringen.
Al is er nog veel werk aan...

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

's Morgens wat langer slapen. Een rustig ontbijt.
En dan een mooie natuurloop met vrienden en nadien nog een gezellig terrasje.

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

Ik zou kiezen voor mijn sportidool, Justine Henin.

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

Het recreatieve overheerst op het zuiver competitieve. Sporten in een vriendschappelijke sfeer is voor de meeste toch het doel. En daarbij kan elkaar aanmoedigen natuurlijk niet ontbreken!
De wekelijkse trainingen en het babbeltje nadien zijn telkens ontspannend.
Nieuwe leden vangt men ook goed op.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Misschien moet men aandacht besteden aan de opvolging en de instroom van jongere atleten.
De toekomst van de club moet inderdaad verzekerd blijven.



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

Ingrid Senaeve.

Kalender KAVVV&Fedes...?

Zoek niet verder naar de “kalender KAVVV&Fedes”!

De redactie heeft ook hier beslist die niet meer te publiceren in ons clubblad. De kalender kan steeds geraadpleegd worden op <https://www.kavvv-atletiek.eu/>. Ook op onze website www.walo.tk vind je steeds op de homepage een link naar het officiële zomer- of winterprogramma.

Deze “officiële kalender ..” wordt door ons bestuur ook in brochure vorm verspreid onder de geïnteresseerde leden.

**KAVVV&Fedes
OFFICIËLE
ZOMERKALENDER
2022
COMPETITIE ATLETIEK**

Een kalender “Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit” met aanduiding welke wedstrijden in aanmerking komen voor 5 punten (zie * in tabel) blijven we wel graag publiceren.

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit				
zondag 21 augustus 2022	Steratlon	<i>De Ster - Sint-Niklaas</i>	Divers	vanaf 9u30
donderdag 25 augustus 2022	Beverse Feesten *	<i>Beveren</i>	1 mijl 5 mijl	20u15 20u15
vrijdag 26 augustus 2022	Vlaschaard-jogging	<i>Vlasschaardwijk Zele</i>	4,4 Km 11 Km	19u45 19u45
zaterdag 27 augustus 2022	Dwars door Grijsloke	<i>Gijzelbrechtegem</i>	3,2 Km 6,7 Km 12,8 Km 18,9 Km	15u00 15u00 15u00 15u00
zondag 28 augustus 2022	Kruibeekse Polderloop	<i>Kruibeke</i>	6 Km 12 Km	15u00 15u00
vrijdag 2 september 2022	2de Cava Jogging	<i>Zele Dijk</i>	3 Km 6 Km 9 Km 12 Km	15u00
zondag 4 september 2022	Ballonloop*	<i>Sint-Niklaas</i>	5 Km 10 Km	13u30 14u30
zondag 11 september 2022	Memorial Jean Van Eetvelt*	<i>Sint-Pauwels</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zaterdag 17 september 2022	Antwerp Marathon	<i>Antwerpen</i>	42,195 Km 21,1 Km	10u00 9u30
zondag 18 september 2022	In Flanders Fields Marathon	<i>Nieuwpoort</i>	42,195 Km	10u00
zondag 18 september 2022	Briqville Classic*	<i>Temse</i>	21 Km Aflossing 3 x7 Km 5 Km 10 Km	11u00 11u00 14u00 15u00
zaterdag 24 september 2022	Grote prijs Tom Van Hooste*	<i>Klein-Sinaai</i>	5 Km 12 Km	14u30 15u30

zondag 25 september 2022	Jogging Familiafeesten	<i>Hamme</i>	5 Km 21 Km 11 Km	15u00 15u15 15u45
zondag 2 oktober 2022	Brussels Airport Marathon & Half Marathon	<i>Brussel</i>	42,195 Km 10 Km 21,1 Km	9u00 9u30 10u30
zondag 9 oktober 2022	Klingse Boscross*	<i>De Klinge</i>	5 Km 7 Km 10 Km	vanaf 12u30
zaterdag 15 oktober 2022	Levensloop*	<i>Beveren</i>	24u	15u00
zondag 16 oktober 2022	Kerkenloop*	<i>Kortesseem (LI)</i>	5 Km 13,5 Km	13u00 14u15
zondag 23 oktober 2022	De Wase (halve en ultra) Marathon	<i>Sinaai</i>	21,1 Km 42,195 Km 63 km	9u30
zaterdag 12 november 2022	Jef Thuy Memorial	<i>Heikant</i>	3 Km 5,4 Km 12,2 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 13 november 2022	Les 4 Cîmes du Pays de Herve	<i>Battice</i>	33 Km	11u00
zaterdag 19 november 2022	Juul Van De Walleloop*	<i>Kieldrecht</i>	4 Km 8Km 12 Km	15u00 15u00 15u00
<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>				

advertentie

OXFORD
fietsen gemaakt voor jou

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

Reeds 3 generaties sterk in fietsen!

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

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

KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be



Van Eynde Lieven

Puiveldestraat 1

9112 Sinaai

Tel / 03 219 45 64

GSM / 0496 75 56 15

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

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



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



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.