

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

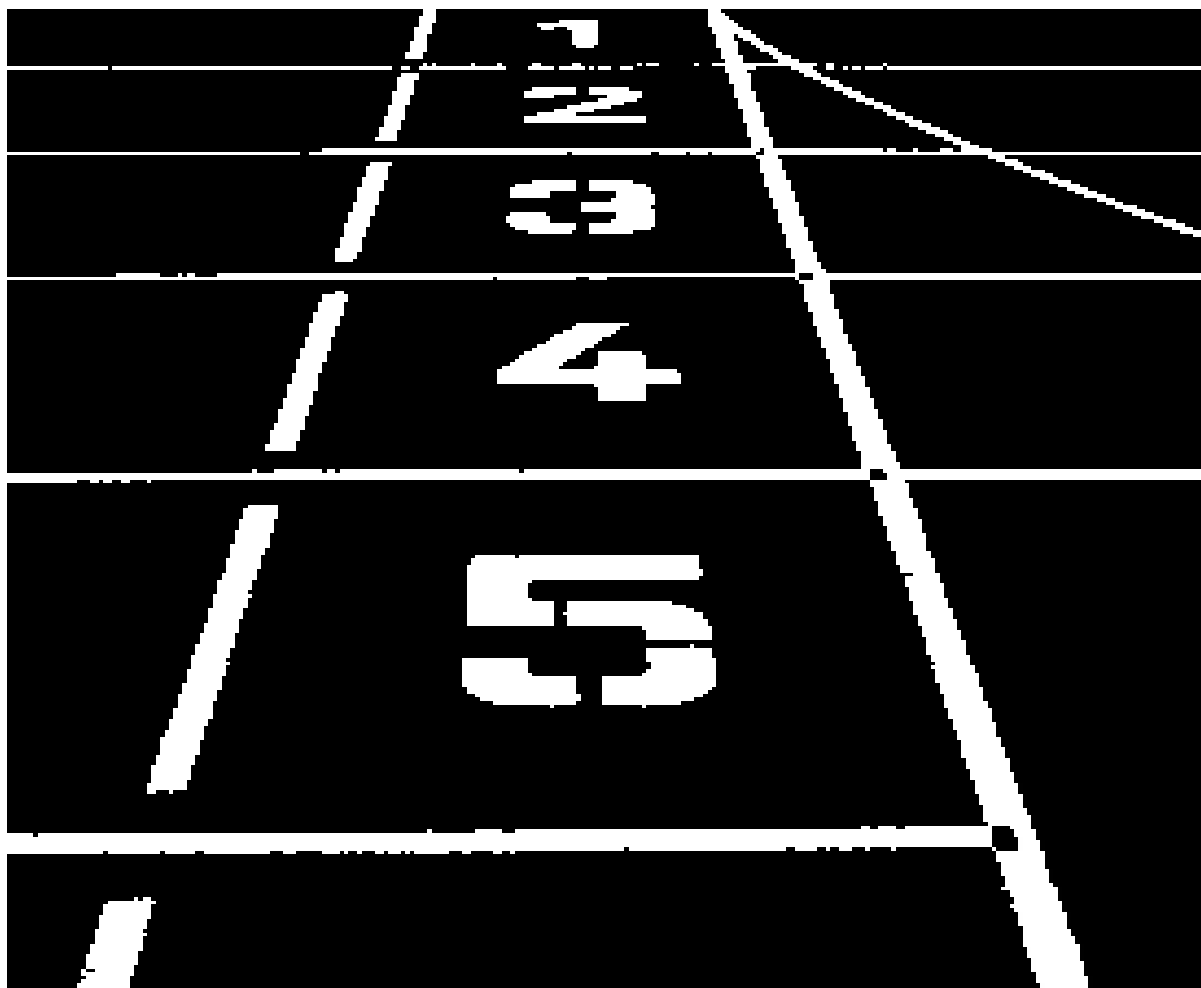
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas
Februari - Maart 2015



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



34^e jaargang

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

COLOFON

Bestuur WALO:

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

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

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

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

Hans Van Havermaet,
hans_van_havermaet@hotmail.com
0490/44.98.83

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekening nummer:

BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:

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

Website:

www.walo.tk

Facebook:

WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-Redactie, Advertenties:

Bijdragen, foto's, advertenties sturen naar
WALOREDactie@hotmail.com

Het eerste woord van de voorzitter.



Beste Walo's,

Nieuwkerken-Waas, 8 januari 2015

Zoals wij in een e-mailbericht aankondigden ging vandaag 8 februari het concert "Passages" door in het STEM in Sint-Niklaas. Het deed ons plezier dat nogal wat Walo's met hun aanwezigheid Pieter Stas, de grote organisator van het concert, een hart onder de riem wilden steken. Inderdaad mocht onze opkomst met Johan Hebbinckuys, Walter en Christel, Katrien en Kristof, Herman en Hilde, Luc Smet, Marianne de Vleeshouwer en ikzelf met Liesbeth best indrukwekkend genoemd worden. Zo'n cultuur minnende club hadden we toch wel niet verwacht. Maar het was wel een schitterend concert. Het Goeyvaerts String Trio, het muzikale trio rond Pieter, presteerde in een glansrol. In een meeslepende disharmonie van energiek dissonante klanken kluisteren zij de talrijke toehoorders als het ware aan hun stoel. Het applaus was indrukwekkend.

Volgende week staat alweer onze Stercross op het programma. Wij rekenen op heel wat deelnemers, maar wij zitten alvast op voorhand met een serieuze kater in verband met het afzeggen van de beide Nieuwkerkse scholen van hun medewerking aan onze wedstrijd. Wat reeds een traditie kent van meer dan 40 jaar gaat daarmee verloren.

Het voorwendsel dat onze deelnameprijs van 2,5 € te hoog ligt voor de ene school en voor de andere school dat wij, gezien onze wedstrijd in de krokusvakantie ligt, echt wel te veel vragen van het schoolpersoneel, is ronduit belachelijk. Niet alleen betaalden de scholen al jaar en dag een kleine deelnameprijs, bovendien sluit onze wedstrijd op zaterdag naadloos bij de schoolperiode aan. De krokusvakantie gaat eigenlijk pas nadien in. We laken de houding van het personeel van de beide scholen dat niet meer bereid blijkt om een buitenschools initiatief als het onze verder te ondersteunen. De berekende inzet van hen gaat ten top!

Wel meer dan tevreden waren wij over het verloop en de opkomst bij onze nieuwjaarsreceptie. Onze Walo's waren zeer talrijk aanwezig en de beoordelingen over onze receptie waren nagenoeg unaniem zeer lovend. Het muzikale duo Pieter en Johan wisten aller sympathie voor zich te winnen en sedert mijn eigen toespraak weet onder tussen iedereen: EEN is GEEN!

Ondertussen moeten wij toch ook vaststellen dat WALO echt wel internationaal gaat. Kristof, Patrick, Tommy, Walter en Eddy waren toppers in de Blanes-stratenloop in Spanje. Tommy won daar net als vorig jaar de topwedstrijd van 20 km. We lezen ook in dit clubblad dat Patrick Vlaminck een van de deelnemers was in de prestigieuze Nieuwjaarsloop in Sao Paulo, Brazilië, en dat Guy van Damme onze kleuren verdedigde in een topwedstrijd in Argentinië. Wanneer nog andere Walo's deelnemen aan wedstrijden aan de andere kant van de wereld mogen zij het zeggen. Verloren lopen in de jungle van Cambodja, zoals ikzelf deed, telt daarbij niet mee. Maar het spreekt wel tot de verbeelding.

Hoe dan ook wensen wij ondertussen aan al onze leden nog veel loopse pret.

Rik Dhollander

D U O H N

Voorwoord: <i>Rik Dhollander</i>	p. 3
Mededelingen: <i>WALO bestuur</i>	p. 5
WALO-corrída: <i>Hans Van Havermaet</i>	p. 7
WALO-receptie: <i>Herman Verplancke</i>	p. 8
Open brief aan het bestuur: <i>Pieter Stas, Herman Verplancke</i>	p. 10
Sylvestercorrída, Sao Paulo: <i>Patrick Vlamincx</i>	p. 12
Je reislijder van nu en straks: <i>Kristof Swinnen</i>	p. 13
Oefencross KBC-runners: <i>Jozef Claessens</i>	p. 14
WALO in de kijker: <i>Johan Hebbinckuys</i>	p. 15
Jeugdverslagen: <i>André Martens</i>	p. 16
Bewegingsparadox: <i>Ronald Veldhuysen</i>	p. 20
Loop gesmeerd: <i>Brecht Verplancke</i>	p. 22
Puntentabel: <i>Rik Dhollander</i>	p. 23
Uitslag AVVV stratenloop:	p. 29
Uitslagen Niet-AVVV:	p. 30
Wedstrijdkalender AVVV:	p. 33
Wedstrijden buiten het AVVV-circuit: <i>Walter Senaeve</i>	p. 34

Mededelingen WALO 09/02/15

Ons clubblad:

Bijdrages voor het clubblad kunnen doorgestuurd worden naar waloredactie@hotmail.com

Facebook-pagina:

Walo-jeugd heeft een facebook-pagina.

Ook voor WALO werd een facebook-pagina opgemaakt.

Walo-kledij (Bij Hans)

De Walo-singletjes zijn steeds verkrijgbaar. Kostprijs **30€**

Er zijn ook **wintertruien** (met lange mouwen) verkrijgbaar. Deze kosten wel 40€.

Onze schitterende trainingsvestjes (65€ winkelprijs) worden aan de man gebracht tegen de stuntsprijs van 40€.

Francis De Pauw (zaakvoerder BUROTEC) en lid van WALO sponsort uitgebreid met ballonvluchten

voor de cross: 1 ballonvlucht in een speciaal daarvoor geplande betaalde tombola.

voor de 1 mei-loop 1 ballonvlucht in de gratis aanwezigheidstombola

voor de Corrida: 1 ballonvlucht in de gratis aanwezigheidstombola

voor de aflossing: 1 ballonvlucht in de betaalde tombola

op het clubfeest: 1 ballonvaart voor de betaalde tombola

Wij danken Francis van harte.

Lidgelden WALO

Het lidmaatschap voor WALO bedraagt voor **2015 35 €**.

Een nieuw lid betaalt 5 € meer = 40€.

Wie in 2014 na 30 sept. lid wordt van WALO betaalt nog eens 5€ meer = 45€.

Men is dan wel lid tot eind 2015.

Er kan steeds gestort worden op 'Walo-Dhollander' BE68 6526 5016 6834

Zij die op 30 februari hun lidgeld voor 2015 nog niet betaalden, zullen het clubblad van maart niet meer krijgen.

Bericht AVVV

Op de kampioenschapswedstrijden voor cross, stratenloop en piste zullen in de toekomst mensen die op basis van wedstrijddeelnames niet in aanmerking komen voor deelname aan een kampioenschapswedstrijd toch kunnen deelnemen. Hetzij zonder plaats, hetzij zonder titel maar wel met hun tijd. Voor de Walo-klassementen tellen zij volwaardig mee.

Sponsortocht

De bestuursleden bezoeken de mensen die in 2014 onze club "sponsorden".

Volgende reclames zijn mogelijk: 50€ voor 1/8 blz., 80€ voor 1/4 blz., 120 € voor 1/2 blz.

Wanneer iemand een nieuwe sponsor kan aanbrengen, dan is die nu al bedankt.

Nieuwjaarsreceptie 2015

vrijdag 23 januari, oud gemeentehuis Nieuwkerken.

De bediening van hapjes en drank door onze Walo-jeugd verliep prima.

Er was veel volk.

Jammer genoeg werden er geen foto's gemaakt. We kunnen Marc van Hove echt niet missen. Schepen Buysrogge was aanwezig, wat wij zeer positief vonden. Rik zal met de stad de materiële problemen die zich stelden aankaarten: de kachel brandde niet en wij kregen na afloop de deur niet dicht.

Walo-weekend 2015

Wij richten de steven opnieuw naar de Bosberg. Het weekend wordt gepland (**8 tot 10 mei**).

Truffelverkoop

Er werden 465 doosjes aan de man gebracht.

Dat levert ons 920 € op. Dat kunnen wij niet zomaar verdienen met een andere organisatie. Dus volgend jaar terug!!

De beste truffelverkopers waren dit jaar:

Fred Lesdanon en Sonja 35 d

Jozef Claessens 30 d

Jozef Maes en Viviane 30 d

Patrick Bogaert en Kristien: 27 d

Bart van Bogaert: 25 d

Louis VDB: 25 d

Albert en Francine: 21 d

Jempi Verbraeken: 20 d

Al diegenen die aan de verkoop meehielpen zijn van harte bedankt.

Dag van WALO

zat 8 nov 2014 In 2015 dag van WALO op 14 nov

Voor 2015 willen we dezelfde formule behouden.

Roxy prima.

We bekijken of we de receptie kunnen verlengen.

We zouden hapjes kunnen voorzien i.p.v. soep of voorgerecht.

Nieuwjaarscorrida 2014

Afgelast wegens ijsoverlast.

Varia:

- We plannen op vr 27 feb. een **etentje met het bestuur** in de WIMA met bowling. Dat is altijd goed voor een positieve spirit onder mekaar.
- De **groepsfoto** van de aflossing2014 is vergroot en zal de oude op ACW vervangen.
- Volgend jaar bestaat WALO 35 jaar. Bij die gelegenheid willen wij terug een kampioenschapswedstrijd organiseren. Wij krijgen de organisatie van het **crosskampioenschap** (derde zaterdag van maart) toegewezen.

WALO-kalender

do 01 mei 2015	1 mei-loop	vr 8 tot zon 10 mei 2015	Weekend Bosberg
zon 12 juli	1ste pistemeeting	zat 01 aug	2de pistemeeting
zat 26 sep	aflossing2015	zon 04 okt	10 km van Luik
7 of 14 nov	Dag van WALO		

Nieuwjaarscorrida 2014



Op 28 december 2014 stond de jaarlijkse Nieuwjaarscorrida geprogrammeerd. Gezien deze wedstrijd zowat beschouwd wordt als het wereldkampioenschap van de WALO, was in de voorgaande weken de trainingsjiver duidelijk verhoogd. Er werden eveneens boude uitspraken gedaan. Maar zoals altijd is het gezegde 'geen woorden, maar daden' van toepassing. Een wedstrijd dient nog altijd gelopen te worden...

De dagen net voor de corrida kondigden zich fris aan. Een witte Kerst zat er niet in, daarvoor lagen de temperaturen eerder aan de hoge kant, maar enkele dagen later werd een winterprik voorspeld.

De laatste afspraken werden stipt nageleefd zodat de WALO zich kon verheugen op een feilloze organisatie. Onze voorzitter had het volste vertrouwen in zijn onderdanen en zag de tijd om zijn nieuw ontwikkelde gidstalent voor te stellen aan zijn kleinkinderen daags voor de wedstrijd. Hiervoor leek de Sint-Romboutstoren in Mechelen de ideale locatie. Vanop dit door UNESCO erkend werelderfgoed, trachtte Rik de weegoden gunstig te stemmen. Rik gooide zijn troeven in de weegschaal om zijn kampioenschap toch nog onder een gunstig gesternte te laten doorgaan.

Zaterdagmiddag stapelden er zich echter donkere wolken boven het Waasland. De troepen van Rik keken de nieuwsberichten met lede ogen aan. Zouden er toch sneeuwkrystalen gevormd worden in de stratosfeer? Er werden nog snel enkele schietgebedjes geschoten.

De eerste sneeuwkrystalen dwarrelden neer op de Nieuwkerkse ondergrond. Al snel kwamen er daar miljarden bij en ook de wind trok aan. Een ware sneeuwstorm voltrok zich boven Sint-Niklaas en omstreken. Boven op de Mechelse Kathedraal kon onze voorzitter nog net zijn eigen vel redden. Tussen de wijze juryleden volgde snel een overleg want Rik was vreemd genoeg niet meer bereikbaar...

Nadat de sneeuwstorm was gaan liggen, werd er onmiddellijk een reporter ter plaatse gestuurd. Herman kon alleen maar vaststellen dat Nieuwkerken niet gevrijwaard was. Het was duidelijk dat Rik zijn overtuigingskracht niet het gewenste effect had gehad. De omloop lag er vervaarlijk bij. Sneeuw en ijs herschiepen het parcours tot een gevaarlijke glijpartij. Het sprankeltje hoop dat Riks gebeden alsnog verhoord zouden worden middels een dooimarathon, kon de andere leden niet overtuigen.

Met pijn in het hart viel de beslissing. De Nieuwjaarscorrida werd door weersomstandigheden afgelast. De sneeuw zou toch blijven liggen en een blessure is in deze omstandigheden toch snel gebeurd. Tevens is een wedstrijd voor een handvol lopers ook maar beperkt attractief...

Op de volgende, Jacques Trappist.

Nieuwjaars-receptie

Buiten was het ijsig koud. Binnen in het oud gemeentehuis van Nieuwkerken werd het hoe later op de avond gezellig warmer. De dames van de bestuursleden zorgden voor heerlijke hapjes, dank je wel dames, en de wijn en het fruitsap vonden gemakkelijk hun weg naar de talrijk opgekomen walo-sympathisanten die vrijdagavond de 23^e januari.

Na een glaasje of twee, drie vond voorzitter Rik het tijd om zijn nieuwjaarspeech ten beste te geven. “Eén is geen” was het thema en dus volgde er na zijn speech nog een tweede speech van de schepen van sport: Peter Buysrogge.

Tommy Kinders werd gelauwerd als WALO Kampioen 2014 en de jeugdwerking van WALO kreeg een welverdiende pluim voor ‘zeer goed werk’ van onze voorzitter.

Patrick Vlaminck en Kristof Swinnen verrasten de aanwezigen met de aankondiging dat “De Ballonloop” WALO sponsort met duizend euro. Een heel mooi gebaar. “De Ballonloop” is een prachtorganisatie, die de

samenwerking tussen de atletiekverenigingen AC-Waasland en WALO bevordert. “De Ballonloop” ziet dit uiteraard graag gebeuren en wil op deze manier hun steentje bijdragen tot de verdere groei en bloei van het atletiekgebeuren in Sint-Niklaas.

Het ‘academisch’ gedeelte van de receptie werd afgesloten door Pieter en Johan die voor een gelegenheidslied hadden gezorgd. Deze unieke performance bracht enkelen onmiddellijk op een idee waarvan je verder in dit blad nog één en ander kunt lezen.

Ook nieuw dit jaar was de verzorgde bediening van enkele van onze jeugdleden. Hartelijk dank Siebe, Charlotte en Jade.

De formule ‘Nieuwjaarsreceptie in het oud gemeentehuis van Nieuwkerken’ kan gezien het talrijk opgekomen publiek en de vele ‘plakkers’ opnieuw als een succes beschouwd worden. Het bestuur ziet dat uiteraard heel graag gebeuren.

Tekst en foto’s: Herman Verplancke



1.



2.



3.

1. sfeerbeeld.
2. Schepen Peter Buysrogge aan het woord.
3. Patrick Vlaminck, met dé verrassing van de avond.



Ten Bos 13 – 9100 Nieuwkerken
Lingerie en Badmode
Nachtkledij voor hem en haar

OPENINGSUREN:

Maandag: gesloten
Dinsdag tot vrijdag doorlopend open van 10-18u
Zaterdag open van 10-17u

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

CHOCOLADE CONFISERIE

Elise

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

**MARTIN
MEUL**

MATRASSEN
BOXSPRINGS
LATTENBODEMS

SINT-NIKLAASSTRAAT 40 SINT-GILLIS WAAS 03 770 55 73

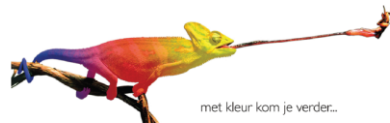


Dorpsplein 5 . B-9100 Nieuwkerken-Waas
T 03 780 90 80 . www.onghena.com



Zakenkantoor Nys bvba

Alle verzekeringen – Sparen – Lenen – Bank
Grote Kouterstraat 35, 9120 Vrasene
Tel. 03/775.27.14 Bureel – 03/775.40.65 Privé
E-mail nijs.roger@recordbank.be



met kleur kom je verder...



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

DIGITAAL PRINTWERK
KOPIEERWERK
PLANKOPIE - PLOTSERVICE
POSTERPRINTING
CURSUSDIENT VOOR SCHOLEN

INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN

Open brief aan het bestuur.



Beste Bestuur

Stas-Niklaas, 25-01-2015

Het actiecomité "Eén is Geen" is van oordeel dat een vlag alleen, niet de uitstraling geeft aan onze club die ze verdient. Daarom vragen, nec eisen we, een WALO-hymne. Verder vinden wij het een noodzaak om bij elke WALO-organisatie, zij het een cross, een stratenloop, een pistewedstrijd, een feest, of eender wat, telkens een kwartier voor aanvang, onder de WALO vlag de WALO-hymne ten beste te geven. We verwachten dat het bestuur in voltallige aanwezigheid voorgaat in die gezangen: in volledige WALO kledij met de ene hand op het hart, de andere arm om de schouder van zijn makker.

Nieuwe leden moeten minstens één strofe en het refrein van de WALO-hymne kunnen zingen vooraleer hun inschrijving als definitief kan beschouwd worden. Op deze regel maken we een uitzondering voor mannen jonger dan 40 en voor de vrouwen, daar beide groepen ondervertegenwoordigd zijn in onze organisatie, willen we die positief discrimineren.

Als WALO-hymne zijn we van mening dat het lied "Walo's regeren het Loopland", in première gebracht op de nieuwjaarsreceptie, uiterst geschikt is. Er is echter één praktisch probleempje. Er is ons ter ore gekomen dat er ten huize "Hebbinckuys" op de valreep een huiselijk drama is voorkomen, daar Johan den emmer zonder medeweten van zijn echtgenote had meegenomen als percussie instrument. Na onderzoek blijkt het zo te zijn dat mevrouw Hebbinckuys telkens als haar man gaat trainen of wedstrijdlopen, het huis een grondige kuisbeurt geeft. Dat verklaart ook meteen waarom dat huis 'blinkt' van boven tot onder, want er wordt heel veel schoongesponsoring van 'De Ballonloop' helemaal geen probleem zijn om een WALO-emmer met WALO-logo aan te kopen.

Het actiecomité heeft het combo "Pieter Stas en den Emmer" ook al bereid gevonden om elke tweede en vierde woensdagavond van de maand, na de pistetraining een zangrepetitie te houden.

Beste bestuur, hier geven we u de volledige tekst van "Walo's regeren het Loopland" omdat wij het maar gepast zouden vinden dat ook elke bestuursvergadering met het prachtige lied te beginnen. Zang verzacht de zeden, en je zult merken de vergadering zal veel vlotter verlopen.

Hoogachtend: Actiecomité, "Eén is Geen"

**De Walo's regeren het Loopland
sneller dan ooit tevoren
Niemand kan hen nog verslaan
De Vriendenclub die blijft bestaan**

*Beste vrienden en ook de beste vriendinnen
Tot u spreekt de Rik in de microfoon
Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat
De voorzitter die altijd paraat staat*

*Het voorwoord van Rik klapt soms uit het bed
Al die pintjes na de woensdagtraining
Die kunnen wij ook nooit weerstaan
Maar hoe moet je anders ACW verslaan???*

*(volgende strofe dient gezongen te
worden met een West-Vlaams accent)*

*Ons boekske kreeg ne ferme facelift
Alhebra, Pytgahoras zijn get hegeim
Tabellen kloppen, punten gerteld
Met German zijn we weer hoed hesteld*

*De ballonloop was weer een groot succes
Na een late start, in het park een groot feest
We hebben ons doel weerom bereikt
Medaille of T-shirt 't is mij al gelijk*

*Tekst: Pieter Stas
Muziek: Luc De Vos*

We zingen op de tonen van 'Mia', Gorki.

Mia De Walo's regeren het Loopland



Het combo "Pieter Stas en den Emmer" in volle actie op de nieuwjaarsreceptie.

P.S.: Den Emmer wordt soms ook aangesproken als "Isolde-Lasoen-van-Loopland-doch-zonder-borsten"

SAN SYLVESTER CORRIDA SAO PAULO 31 DECEMBER 2014



Gaston Roelants (1967)

In 1964-65-67-68 won Gaston Roelants deze race. Als jongen van 8 jaar was dat voor mij iets ongelooflijk een Belg die in het verre Brazilië deze wedstrijd won. Daarom heeft deze wedstrijd in mijn leven altijd de aantrekkingskracht gehad om eraan deel te nemen. Het heeft wel wat jaren geduurd maar uiteindelijk is het gebeurd, de 90^{ste} editie was voor mij.

Op zondag 28 december 2014, 4u30 in de morgen vertrokken naar Schiphol, juist gesneeuwd, de corrída in Nieuwkerken afgelast, het begin van onze reis naar Brazilië. De KLM vlucht vertrekt stipt om 10u00, tevens denkend, nu vertrekken mijn collega's op het Ster voor onze zondag training (temperatuur -2°C). Aankomst 12u00 later in Sao Paulo 38°C en 90% vochtigheid.

Op zoek naar ons hotel, goed geslapen en op maandagochtend opzoek naar ons borstnummer(in het



Patrick Vlamincx (2014)

Portugees) in een stad van 18,5 miljoen inwoners. Een heerlijke ervaring en vele gezellige babbels met plaatselijke atleten en atletes (soms was de lichaamstaal het enige redmiddel) en daarna een gedeeltelijke verkenning van het parcours.

31 December, de start ligt op de Avenu Paulista een prachtig 10 vakken laan midden in het centrum van Sao Paulo, volledig bekleed met kerstversiering, kerstmannen, alles erop en eraan met een temperatuur van 34°C, raar maar waar (moeilijk te vatten – de atleten komen stilaan naar de startblokken, ze zijn van alle pluimage, atletische figuren, geconcentreerd op de wedstrijd. Maar ook imitators van Elvis Presley inclusief muziekinstrumenten, amazone indianen blootvoets, volledig body-painted dames met alles erop en eraan. Moeilijk voor mij om mij te blijven concentreren, maar ik laat me meedrijven in dit evenement, de Samba muziek begint te spelen en alle lopers beginnen met elkander te dansen.

Echte zuid Amerikaanse toestanden, heerlijk daar was ik voor gekomen. De helikopters hangen boven ons, de start wordt gegeven, de 40.000 deelnemers zijn vertrokken. Zelf had ik me voorgenomen om vooral van deze 15 km te genieten, gelukkig maar, want er lagen 30 hellingen op het parcours en met deze temperatuur eist dat zijn tol voor degenen die aan zelfoverschatting deden. Na 1u26 bereikte ik de aankomst waar me de medaille aangereikt werd.



Een jongensdroom werd werkelijkheid, voldaan en gelukkig namen we een dag later de vlucht naar Rio de Janeiro waar een welverdiende rust ons wachtte.

Gelukkig nieuwjaar aan iedereen van Patrick & Carina.

Je (reis)lijder van nu en straks (?)

Kristof Swinnen

Als beste vrienden van onze voorzitter, wisten we het al lang.... één is géén. Jawel, het leven is méér dan alleen maar lopen. Uiteraard zouden we niet kunnen leven zonder te lopen maar er zijn ook nog andere zaken in het leven. Dus is het verstandig om uw leven op te bouwen op meerdere pijlers. Maar welke vraagt u zich nu af....mijn familie, mijn job, mijn vrienden, de liefde, de wereldvrede, het milieu?

Néén, beste vrienden, het is passie. En niet de passie waar u aan denkt als het gaat over liefst twee en als het kan drie. We spreken hier over de passie voor cultuur en het woord.

En omdat één géén is, heeft onze voorzitter een tweede uitdaging gezocht. Sinds september vorig jaar volgt hij de basiscursus reisleader en gids aan het opleidingscentrum Syntra te Aalst. De basiscursus omvat 2 cursusjaren met les op woensdagavond en zaterdagmorgen met een derde specialisatiejaar als logisch vervolg.

Zie uitleg site Syntra:

Voor wie: Iedereen die een officiële gidsen- of reisleaderskaart van Toerisme Vlaanderen wil bekomen via specialisatie in een bepaalde streek of geografisch gebied of land.

Wat na de opleiding: Na het volgen van deze opleiding kan je instappen in één van de drie finaliteitsjaren die aangeboden worden in SYNTRA Midden Vlaanderen, met name: gids Scheldeland centrum, gids Waasland en reisleader Europa. Gids Scheldeland centrum wordt geprogrammeerd in campus Aalst. Gids Waasland en reisleader Europa worden geprogrammeerd in campus Sint-Niklaas.

Beste vrienden, we spreken hier over een enorme uitdaging die alleen ons grootste respect kan verdienen. We weten allen uit ervaring van de vele busreizen, nieuwjaarsrecepties, voorwoord Walo-boekje en andere officiële samenkomsten dat er nog heel veel werk aan de winkel is en het behalen van dit diploma nog zeer ver weg is. Vandaar de wijze woorden van onze voorzitter in zijn vorig voorwoord: "Een doel waarmaken geeft voldoening, maar een doel intensief nastreven geeft adrenaline, kracht en intense beleving van wat men doet..... In het eerste geval leidt vooral het nastreven van het doel tot een goed gevoel." Oef, wat een geruststelling.

Als beste vrienden van de voorzitter hebben we ondertussen niet stilgezeten. Elke cursist opleiding reisleader en gids moet in zijn eerste jaar een bespreking maken van een belangrijke toeristische bestemming. Voor uitzierend als we zijn, hebben 6 vrienden, 2 vriendinnen en 4 ACWers "the place to be" Barcelona bezocht. Omdat we ons geen gids konden permiteren hebben we een reisgids gekocht en vervolgens de app Tripadvisor gedownload. Tijdens het bezoek aan de Sagrada Familia zorgde een koptelefoon voor een complete uitleg. Dus Rik, we weten nu alles van Barcelona.

Wel nog een kleine tip....leer ook maar een beetje Chinees want dat waren de enige toeristen die nog braaf achter de gids met bijbehorende vlag liepen.

Eén is géén, dus hebben we ook de 20km Mar i Murtra in Blanes gelopen die trouwens door onze Tommy werd gewonnen.



2^e oefencross KBC –Runners Volharding Beveren 20/12/2014

Zaterdag een zonnige dag in december en 114 deelnemers aan de start voor de 2^e oefencross van KBC-Runners .

De jeugdreeksen werden vooral gedomineerd door atleten van Volharding Beveren.

Rond 15uur was het de beurt aan de dames voor hun afstand van 4km. De atleten van KBC – Runners waren onmiddellijk in de voorste gelederen, Nina Lauwaert liep gewoon weg van iedereen, Ann Rooms volgde zeer verdienstelijk op de 2^{de} plaats, Isabel Van Hul werd 6^{de} en Sandrina Smet op de 12^{de} plaats. Het mag gezegd, een mooie prestatie voor deze dames . De heren senioren en masters liepen samen de afstand van 6km, het parcours was al iets vettiger maar zonder al te veel problemen ging het voor onze KBC-Runners als voor de Walo atleten naar behoren. Hier was de dominantie nog groter met 4 van onze atleten in de top 5 dat was schitterend. De 1^{ste} plaats was voor Elias Schack de partner van Eva van de Mergel die wegens zwangerschap aan de kant stond als supporter. We kunnen u hiermee ook melden dat Eva en Elias op 5 januari de fiere ouders van een dochter “Anna “ werden. Een dikke proficiat aan hen.

De 2^{de} plaats was voor onze eigen Walo vedette Tommy Kinders wel al een paar dagen ziek maar wou toch de afspraak voor deze cross niet missen. De 4^{de} plaats ging naar een sterk lopende Hans Van Havermaet, die Herman D’Hondt met 5sec. achter zich liet. Een zeer goed lopende Patrick Roelandt die op zijn trainings parcours liep, en een mooie 16^{de} plaats behaalde voor Guy Peelman en Marc Bosman. Iets verder in de uitslag hebben we zeker nog Kristof Van Geerteruyen voor Johan Hebbinckhuys, Herman Van

de Mergel en Guy Van Damme die net buiten de eerste helft was, verder waren er nog Aimé Van Molle en Rudy Reynaert .

Na elke wedstrijd werden de podia gevuld per categorie zowel de dames als de heren werden letterlijk in de bloemen en in den Duvel gezet, gesponsord door Jean Kinders.

Er was een prijzentafel voorzien voor alle atleten. De lopers van KBC – Runners werden bij hun prijzen nog in de bloemetjes gezet met een pot azalea.

Het was een heel ontspannen en gezellige namiddag. Bedankt aan iedereen die er was !

Bedankt ook aan het bestuur van Volharding voor het gebruik van de accommodatie, de medewerking, het klaar zetten van het parcours en zoveel meer. Onze oprechte bedankt daarvoor!

Jozef Claessens.



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

Nog altijd Eddy Merckx natuurlijk. Het zat er al van thuis uit al in om te supporteren voor den Eddy, samen met onze pa koers kijken. "Das den besten aller tijden zo komt er geen tweeden niet meer.", zei mijn vader dan... en hij had nog gelijk ook.

Buiten de sport waren, het vooral muziek idolen uit mijn tijd; Jaren 70 en 80. Voorbeeld: AC DC, Neil Young, the Ramones, enzovoort.

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

Meeste bewondering gaat naar turnen, pure topsport van A tot Z. Zeer mooi om naar te kijken. De atleten zijn super getraind, niets mag fout lopen, tot in de puntjes verzorgd. Alleen jammer dat we via de media veel te weinig te zien van deze sporttak. Minste interesse gaat naar het Belgisch voetbal. Saai, niet leuk om naar te kijken vind ik.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Eigenlijk onlangs nog de kerstloop in Burcht op de 5 km een 10^e plaats op 99 deelnemers in een voor mij mooie tijd 21u30. Dat leverde mij een 4^e plaats op bij de negentien 50-plussers. Het gaf mij een zee fijn gevoel.

Wat ik ook een toffe ervaring vond was over een paar jaren terug de beklimming van de Mont Ventoux. Twee keer beklommen langs verschillende kanten in 4u20min.

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

Voor andere hobby's is echt geen tijd meer. Werk, gezin, lopen, fietsen enzovoort, das sowieso al tijdrovend. Af en toe ontspannen met een boek of muziek of een goed concert van mijn goede vriend Pieter Stas.

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

Eens een mooie natuurloop in de Ardennen van plus minus 20 à 25 km. Voor de rest genieten van alle nog komende wedstrijden en geen gekke of zotte dingen doen om blessures te vermijden. Of misschien toch de Rik eens kloppen in de cross.

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

Iets wat mij altijd is bijgebleven is de aanslag op de Twin-Towers, 11 september in New York. Die beelden, toen die vliegtuigen invlogen op die twee gigantische gebouwen, staan in mijn geheugen gegrift.

Positief is dat de WALO nog altijd bestaat en met dezelfde voorzitter! (Niemand durft het aan deze dictator te verdrijven)

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Wat zeggen ze ... dromen zijn bedrog, je mag dromen en als ze dan ook nog uitkomen is dat mooi meegenomen. Even nagedacht over wat ik zou kunnen dromen of liever niet als het dan een slechte droom is of nachtmerrie, nee dan liever de realiteit.

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

De ideale date moet plezant en vooral aangenaam zijn, er een fijn gevoel bij hebben. Dat zie ik dan wil zitten met Kim Gevaert, dat ziet mij er wel een fijne madam uit of ook wijlen Luc De Vos van Gorki. Ze mogen vooral geen dikke nek hebben maar ook gewoon kunnen doen.

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

De WALO! Ik zou ze niet meer kunnen missen. Een geweldig toffe bende. We moedigen elkaar aan op wedstrijden enz ... na die inspanningen is er ook altijd wel tijd om het glas te heffen op onze prestaties. Na de training blijven we wat graag hangen aan den toog om gezellig nog wat na te praten. Er valt altijd wel iets te vieren bij de Walo's: Walofeest, WALO van het jaar, Walotrip, Waloreceptie enz. ... zo kan ik nog wel even door gaan. God laat mij gespaard blijven van kwetsuren, want ik wil nog lang bij deze toffe vriendenbende blijven. En dat de Rik nog lang voorzitter mag blijven. Niemand doet beter ... Merci Rik, lang zal hij leven, hip hip hoera.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

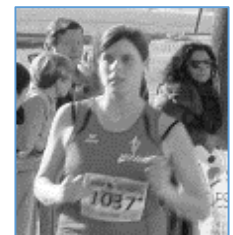
Een nieuwe en moderne website want dat wordt hoogtijd, maar wie wil en kan zich hiermee bezighouden?

Een jaarlijkse WALO BBQ

Een andere en betere DJ op het WALO feest

Een mooie en sportieve jas van WALO, bijvoorbeeld: zoals de heren en dames van SAV

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



Jeugdverslagen *André Martens.*

Cross in Brasschaat: 13 december

De Grote Prijs Marcel Pickup, - genoemd naar de overleden KAVVV-atletiek voorzitter - heeft elk jaar wat te leiden onder de examenperiode, waardoor de opkomst in de jeugdreeksen niet bijzonder groot is. Ook onze WALO-jeugd was met een beperkte delegatie van 9 atleten naar het park van Brasschaat afgezakt. Niettemin konden we mooie resultaten optekenen. In de eerste plaats van Elise Vankerhove, die in de benjaminsreeks op een hertekend en deels modderig parcours een zeer mooie 6^{de} plaats (op 17) in de wacht kon slepen.

Broer Gilles deed het eveneens uitstekend: hij werd 4^{de} op 17. Bij Cédric is het in elke wedstrijd uitkijken of hij in de 1^{ste} of 2^{de} helft van de wedstrijd gaat eindigen: hij balanceert zowat altijd in het midden van het deelnemersveld. Deze keer werd hij in zijn eigen verbeterde stijl 9^{de} op 17: dus vlak in het midden!

Chloë en Senta waren onze enige miniemen meisjes aan de start: ze werden voorlaatste en laatste, maar ze liepen hun wedstrijd toch maar weer mooi uit. En dat verdient een dikke pluim. Senta was daarbij ook nog ten val gekomen in het begin van de wedstrijd, maar zette met veel karakter door. Proficiat Senta!

Merel Jacobs was onze enige kadette aan de start. Ze had de avond tevoren bij een vriendin blijven overnachten, en tot laat in de nacht aan het gieberen en babbelen geweest. Het ging dan ook niet zo makkelijk in de wedstrijd;

maar het is toch fijn dat ook zij volhield en haar wedstrijd mooi uitliep!

Bij de jongens kadetten konden we opnieuw een mooie overwinning optekenen van Kyllian. Hij liep vanaf het begin aan de leiding om die niet meer af te staan! Heel knap! Jasper volgde iets verder op een mooie 8^{ste} plaats na eveneens een degelijke wedstrijd. Joke David tenslotte werd 2^{de} van de 2 aanwezige scholieren. Zij is de laatste tijd goed op dreef.

Nu is het een paar weken rust met als hoogtepunt onze kampioenviering op 20 december en daarna de WALO-corrída op 28 december!

Kampioenviering 20 december!

De inschrijvingen waren vlot binnengekomen, zodat uiteindelijk 96 atleten, ouders en supporters op onze uitnodiging voor de kampioenviering ingegaan waren. Dat daarbij ook een aantal pas aangesloten atleten en hun ouders konden begroeten deed ons heel veel plezier!

Rond 12.30h waren de trainers en Rita (mijn eega) begonnen met de zaal klaar te zetten in de refter van de school in de Gijsselstraat en rond 13.30h was er afspraak aan het Bowlingpaleis in Sint-Niklaas voor een paar partijtjes bowling met onze atleten.

Rond 16.30h kwam iedereen dan terug naar de zaal, waar ondertussen de chocolademelk al stond te dampen. Aan tafel!!! De koffiekoeken vonden snel hun weg naar de vele hongerige monden: smullen maar!! Voorzitter Rik, als enige vertegenwoordiger van het WALO-hoofd-bestuur, had ondertussen al een woordje geplaatst waarin hij de groei, de goede werking en de uitstekende prestaties van onze jeugd benadrukte! En dat kunnen we alleen maar beamen! 't Was dan al snel tijd voor de fotomontage met de foto's van het voorbije seizoen: de wedstrijden, de training, het sportweekend in Herentals, met hier en daar wat gevatte commentaar: het werd goed ontvangen. Het hoogtepunt van deze namiddag/avond is toch telkens weer de kampioenviering. Gilles Vankerhove en Lorien Aelbrecht hadden er een mooie strijd van gemaakt, en het is pas in de laatste 2 wedstrijden van het seizoen dat Gilles zich terug tot WALO-jeugd kampioen kon lopen.



Een fiere algemeen kampioen Gilles Vankerhove met zijn al even fieres Elise!

Lorien werd dan uiteindelijk kampioene bij de meisjes. Een fantastisch resultaat na een mooi en slopend seizoen!



Lorien werd kampioene bij de meisjes!

Uiteindelijk hadden niet minder dan 31 atleten – en dat is een record – slaagden erin om 40 punten of meer te behalen. Zij kregen dan ook een mooie trofee en een warme muts en handschoenen als prijs voor deze prestatie. Het was voor elke van hen meer dan verdiend! Daarna werden de jeugdtrainers eens extra in de bloemetjes gezet door de ouders en supporters, waarvoor dank! De kampioenviering eindigde zoals de traditie het wil met een kwis! Met afwisselende vragen over velerlei onderwerpen werd het een spannende strijd tussen de 9 ploegen – die qua naamgeving heel creatief waren: ‘we want Ollie back’, ‘Gatlelijk’, ‘wist je dat je’, ‘de musketiers’, ‘de eikels’ en ‘girlpower’. Uiteindelijk kon ‘wist je dat je’ met 1 punt voorsprong de overwinning behalen op ‘de musketiers’. Tot slot was er nog voor alle aanwezige kinderen een klein kerstgeschenkje, zodat niemand met lege handen naar huis moest!

’t Is terug een memorabel feest geweest. Heel veel dank ook voor de hulp van veel bereidwillige ouders voor het klaarmaken, het opdienen, afruimen en het afwassen achteraf. Eens te meer is gebleken dat er een fantastisch goede sfeer bij de WALO-jeugdafdeling is!

Sint-Elooi-cross in Wommelgem: 10 januari.

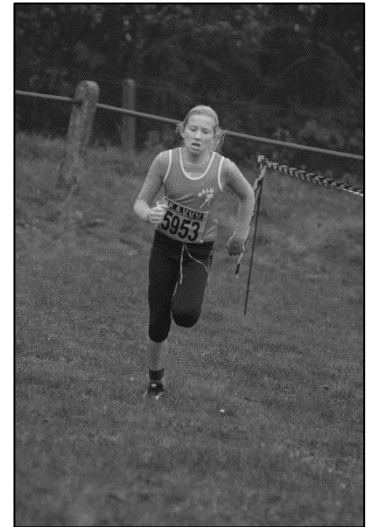
De weergoden waren Wommelgem ongunstig gezind: een stormwind en af en toe een fikse regenbui zorgden voor een echt crossweer! En ook het parcours, dat normaal gezien licht lopend is, lag er deze keer zwaar bij. Maar onze jeugd liet het niet aan zijn hart komen. Bij de benjamins meisjes zagen we een goede wedstrijd van Elise die knap 8^{ste} werd. En Jente Aelbrecht liep een beresterke wedstrijd met een mooie 9^{de} plaats en daarmee kon ze zich voor de eerste keer in de eerste helft van het deelnemersveld lopen! Knap van Jente!

Owen was onze enige vertegenwoordiger bij de benjamins jongens. Hij liet zich wat wegdrücken in de start, maar kon dan toch mooi oprukken naar de 5^{de} plaats! Er startten 20 atleetjes. Bij de pupillen meisjes liep Lorien een heel mooie tactische wedstrijd: heel de tijd in de voorste gelederen om uiteindelijk met een mooie eind-sprint de zege binnen te rijden!

Onze 3 Temsese musketiers: Gilles, Wiebe en Cédric verdedigden de WALO kleuren bij de pupillen. Gilles werd knap 3^{de}, Wiebe volgde dan iets verder op de 7^{de} plaats en Cédric werd knap 10^{de}. Er waren 19 lopertjes.

Bij de miniemen meisjes zagen we een mooie 2-strijd tussen Inthe en Chloë die uiteindelijk door de

laatste gewonnen werd. Dat Inthe een paar weken buiten strijd was geweest speelde natuurlijk mee. Lobke, Jade en Anke liepen allen een goede tot uitstekende wedstrijd. Lobke liep van in het begin aan de leiding om die niet meer af te staan en zo een mooie overwinning aan haar reeks rijk gevuld palmares toe te voegen.



Inthe in volle inspanning!

Jade was heel snel gestart e moest dat toch een beetje bekopen. Ze werd 7^{de}. Anke tenslotte liep haar wedstrijd terug mooi uit en werd even verder 9^{de}.

Kyllian pakte het op dezelfde manier aan als Lobke; met hetzelfde resultaat: een mooi zege! Jasper heeft duidelijk baat bij de duurloopjes van de maandagavond-training met de kadetten en scholieren. Hij werd heel mooi 5^{de} en het leverde hem de titel van Vliegende Schoen van de week op! Siebe werd in deze kadettenreeks uiteindelijk 13^{de}. Tot slot zagen we Timon Van Hooste nog eens aan het werk bij de scholieren. Hij werd na een goede wedstrijd 5^{de} (op 9).

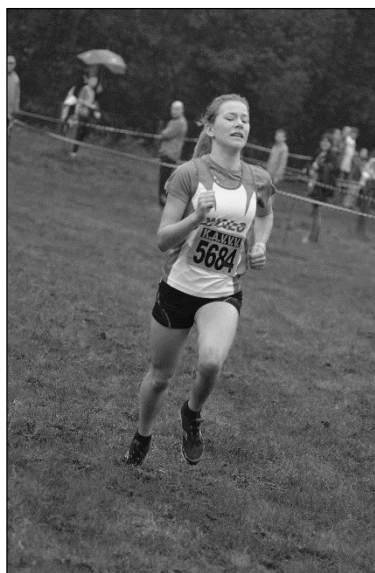
Na afloop kon iedereen met een mooi T-shirt naar huis!

Geitencross in Wilrijk 17 jan 2015

Het parcours in Wilrijk is telkens een echt crossparcours met een paar nijldige hellingen en modderstroken; maar wel leuk om er te lopen. En onze supporters komen er ook graag wegens het kraampje met versnaperingen..

Onze benjamins Hanne Smet en Frédérique Maes waren de eersten die moesten starten. Frédérique liep in het begin gans vooraan op een 3^{de} plaats, terwijl Hanne rustig op gang kwam. Uiteindelijk werd Frédérique knap 6^{de} en Hanne 7^{de}. En dat was voor beiden mooi in de eerste helft. WALO was goed gestart! Tijn Van Hooste was onze enige benjamin en hij deed het uitstekend: hij werd knap 4^{de} (op 21!!) en was daarmee ook 1^{ste} van zijn leeftijd. Van Tijn gaan we nog mooie dingen zien!

Vermits er geen WALO pupillen meisjes waren, was het dan aan Gilles en Cédric om onze roodwitte kleuren te verdedigen. En ze deden dat uitstekend: Gilles werd weer eens heel knap 4^{de} terwijl Cédric even verder 8^{ste}



Lobke in de eindsprint!

eindigde. Inthe moest na een moeilijke wedstrijd vrede nemen met een 7^{de} plaats bij de minieren meisjes: maar ze heeft een tijdje niet kunnen trainen; dus er komt wel beterschap. Bij de kadetten meisjes traden Malou, Lobke en Jade aan. Jade startte snel en liep een degelijke wedstrijd: ze werd 8^{ste}. Malou ging onmiddellijk aan de leiding van de wedstrijd om die niet meer af te geven. Daarbij wist ze haar voor-sprong stelselmatig te vergroten. Ook Lobke zette een sterke prestatie neer en werd knap 2^{de}!

Dus 1 en 2 op het kadettenpodium. Charlotte wou niet onderdoen voor Malou en Lobke en wist na een knappe wedstrijd ook een mooie overwinning binnen te halen.

Dat Jasper goed op dreef is de laatste tijd bewees hij met een knappe 4^{de} plaats bij de kadetten jongens. En Siebe werd hier 10^{de}. Tot slot zagen we nog Timon en Sander aan het werk bij de scholieren. Timon kon zich mooi naar de "de podiumplaats lopen, terwijl Sander mooi 5^{de} werd!

Al bij al leuke resultaten voor onze jeugd!

5^{de} criteriumcross Kalmthout. 7 februari 2015

Tot mijn en veler aanwezige Walos verrassing lag er nog een flink pak sneeuw in Kalmthout. Voor wie nog maar 1 criteriumcross had gelopen was dit de ultieme kans om nog voor een klas-sements-trofee in aanmerking te komen; voor anderen de mogelijkheid om hun klassement te verbeteren, te bevestigen.

Frédérique Maes behoort tot de eerste categorie en ze liep zich opnieuw in de kijker met een

mooi 7^{de} plaats. Jente Aelbrecht had niet haar beste dag en had moeite met de sneeuw, maar ze liep toch mooi haar wedstrijdje uit.

Owen en Stef waren onze 2 aanwezige benjamins jongens en in een sterk bezette wedstrijd (34 atleten) zette Owen opnieuw een knalprestatie neer met een 3^{de} plaats. Stef werd, dankzij een verschroeiende eindsprint even later ook mooi 9^{de}.

Bij de pupillen meisjes is Lorien Aelbrecht steevast onze enige vertegenwoordigster. Maar ze bewees met een mooie 8^{ste} plaats (op22) dat kwaliteit belangrijk is! Ook bij de jongens maar één man, Cédric Haentjens, die onze kleuren verdedigde. Cédric is steevast net in de helft van de deelnemers, maar deze keer kon hij zich toch knap in de eerste helft lopen. Knap van Cédric en een beloning voor zijn voortdurende inzet!

Training! Dat doet het hem toch altijd! Dat bewees Chloë in deze wedstrijd. Ze had de laatste weken een paar keer met pa Ignace gaan lopen en dat zag je er aan. Ze kon Inthe deze keer op ruime achterstand lopen. Inthe, die dan op haar beurt weer Senta ruim achter zich kon houden. Maar het moet gezegd: ook Senta liep op haar niveau. Misschien eens mee gaan trainen met pa en Chloë en ze zal ook duidelijk vooruitgang boeken.

Laat het me weten als er iemand bij de kadetten meisjes is die een snellere laatste 300m kan lopen dan Lobke?

Ook nu weer kon zij met die ondertussen befaamde tactiek een knappe 3^{de} plaats uit de brand slepen. Jade, in het spoor van Joke gestart hield dit lang vol, maar moest op het einde toch terrein prijsgeven; niettemin leverde ze een goede wedstrijd af. Anke volgde dan even verder: ook zij

voelde zich niet zo thuis op de sneeuw.

Jasper De Grave is in goeden doen de laatste tijd: getuige daarvan de "de podiumplaats en niet zo heel ver van nummer 2.

Siebe werd in deze reeks 11^{de}.

Waar Charlotte aan de start komt (in het KAVVV cross-circuit) weet de tegenstand dat ze voor de 2^{de} plaats lopen. Dit werd eens te meer bevestigd! Charlotte loopt

een heel sterk seizoen, en ze zou al zware tegenslag moeten hebben om het klassement van de criteriumcrossen dit jaar niet te winnen!

Ook Joke David liep een heel sterke wedstrijd, met vooral een sterke 2^{de} helft. Ze werd mooi 5^{de} en verdedigde daarmee haar riante positie in het klassement met succes.

Sander had een mindere dag.

Wat heet minder? Hij werd nog mooi 5^{de} op 11, maar gaf nooit de indruk mee te spelen voor de dichtere ereplaatsen. Maar een 3^{de} plaats in de eindstand zit er voor hem nog zeker in!

't Was een mooie sport-namiddag in Kalmthout; nu is het uitkijken naar de clash van het jaar: de cross van WALO op de Ster!



Charlotte en Lobke mee aan het commando bij de kadetten en scholieren.

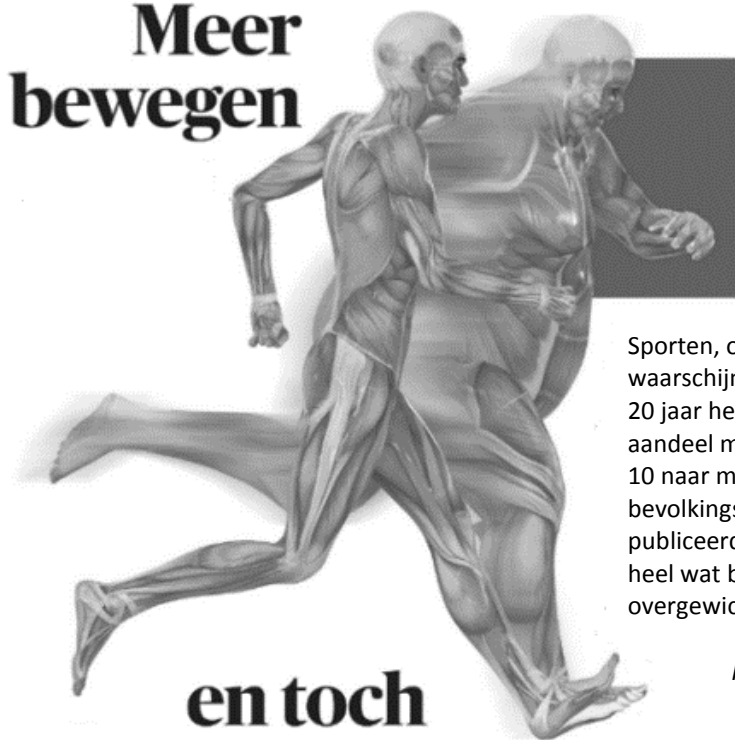
Mededelingen

Het WALO-jeugdweekend gaat dit jaar opnieuw door in Herentals van 15 tot 17 mei.

Nieuwe aansluiting

In januari konden we Lore Dhollander verwelkomen bij de Vliegende Schoenen. Lore is de kleindochter van onze voorzitter Rik. En het lijkt erop dat ze de loopgenen van opa heeft meegekregen!

Meer bewegen



De bewegingsparadox: we mogen joggen, fietsen of fitnessen wat we willen, toch worden we dikker. Hoe kan dat?

Sporten, ook al verband je er calorieën mee, helpt waarschijnlijk weinig bij afvallen. Terwijl de afgelopen 20 jaar het aantal fitnesscentra toenam, steeg het aandeel mensen met overgewicht mee, van 4 op de 10 naar meer dan de helft van de Belgen. Tien jaar bevolkingsonderzoek bij miljoenen Amerikanen, gepubliceerd in 2013, toont dezelfde paradox. Er wordt heel wat bewogen in de Verenigde Staten, maar het overgewicht gaat gewoon door met zijn opmars.

Ronald Veldhuizen, *De Morgen* 05/01/2015

en toch

Wetenschappers worstelen al enkele jaren met de tegenvallende resultaten van sport bij afvallen. Sommigen vallen wel degelijk af door lichamelijke inspanning, maar het probleem is dat bij veruit de meesten dat niet gebeurt.

Blijkbaar strookt de realiteit niet met onze verwachtingen. Daarmee lijken aantrekkelijke beloftes van sportcentra misleidend, maar zijn ook de adviezen van de overheid achterhaald. Volgens het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid helpt lichaamsbeweging om te voorkomen dat je zwaarder wordt. Niet dus.

Tijd voor nieuwe inzichten. Sporten verbrandt calorieën, daaraan twijfelt niemand. Waarom valt het resultaat dan zo tegen? Wat zien we over het hoofd?

De meeste mensen denken dat ze tijdens sporten ontzettend veel calorieën verbranden. Dat blijkt helaas niet zo te zijn.

Een hap als beloning

Canadese wetenschappers lieten vrijwilligers er op een loopband elk 200 kilocalorieën afzweten. Dat is al gauw 20 minuten zwoegen. Daarna vroegen ze aan de deelnemers: hoeveel denkt u te hebben verbrand?

Het gemiddelde antwoord was 800 kilocalorieën. We rekenen er dus op dat we hele maaltijden wegsporten, terwijl er in feite hooguit een tussendoortje af gaat. Niet meer dan een biertje, een boterham met kaas of een handje nootjes. En daar zit volgens de onderzoekers een belangrijke verklaring voor de gewichtstoename. Wie ten onrechte denkt dat hij veel calorieën verbrandt, neemt makkelijk een hapje extra. Het is niet vreemd dat mensen zichzelf belonen, maar het kan het gewichtsverlies tenietdoen, of er zelfs voor zorgen dat je aankomt. Hoogleraar *Brug* wil daarmee niet lichaamsbeweging afraden bij pogingen om een streefgewicht te bereiken. *"We zouden nog dikker zijn als we niet lichamelijk actiever waren geworden. Door het groeiende voedselaanbod zijn we namelijk ook meer gaan eten. Alle beetjes beweging helpen om minder calorieën op te slaan als vet"*

Drieëntwintig doorsnee Nederlanders, met een kantoorjob, niet sportief, traiden voor een studie van de Universiteit Maastricht een jaar lang intensief voor een halve marathon. Daarnaast hielden ze een voedseldagboek bij. Het onderzoek legde precies vast hoeveel calorieën de proefpersonen verbrandden. Na 40

weken werd de balans opgemaakt: dankzij de loodzware training verbrandden de deelnemers 30 procent meer calorieën dan voor de training, terwijl ze volgens hun dagboek nagenoeg evenveel aten als voorheen. Op papier ging er dus fors meer energie uit dan in: een droomscenario waarin de kilo's eraf vliegen. 20 kilo hadden ze kwijt moeten zijn.

Hoe anders was de werkelijkheid: gemiddeld waren de deelnemers 1 kilo lichter. Aangezien de energieverbranding super precies was vastgelegd moest de fout in de schattingen van de voedseldagboeken zitten. De beste verklaring, volgens de professoren, is dat de proefpersonen meer zijn gaan eten, zonder dat te beseffen. Elke dag een paar extra happen avondeten plus een sportdrankje is al voldoende.

Waarom dit gebeurt? Waarschijnlijk snakt het lichaam naar de calorieën die het door beweging is kwijtgeraakt. Die moeten worden gecompenseerd en dus groeit de eetlust. Dat effect zet aan tot onbewust naar consistent overeten.

Minder zeker is of het lichaam ook op een andere manier compenseert: bijvoorbeeld, op de zetel onderuitzakken na een flinke sportsessie.

Sport op school

Bij schoolkinderen lijkt luiheid in elk geval wél de reactie op sporten te zijn. *Brad Metcalf* (University of Plymouth) verzamelde goed uitgevoerde studies waarbij de lichamelijke activiteit van duizenden kinderen werd vastgelegd met kleine accelerometers: bewegingssensoren die vaak in populaire sporthorloges zitten. Wat bleek? Kinderen die een half uur tot een uur extra gymles per schooldag kregen, bewogen dagelijks uiteindelijk slechts 4 minuten meer dan kinderen die geen extra beweging kregen opgelegd. Er is meer slecht nieuws. Wie het sporten compenseert, valt niet alleen moeizaam af, maar kan zelfs aankomen. Dat ondervonden onderzoekers van *University of Leeds* en *Arizona State University* onlangs. Toen de proefpersonen aan een trainingsprogramma begonnen, kregen ze zo veel honger dat ze veel meer gingen eten dan nodig. Zo bleek bij een groep van 70 vrouwen onderworpen aan een wekelijkse loopbandtraining er 55 vrouwen in omvang toe te nemen.

Dat probleem verergert zodra de trainingen stoppen. Toen de proefpersonen weer zo lui mochten zijn als ze wilden, bleven ze desondanks eten als sporters. Anders gesteld: de discipline om te blijven joggen, tennissen of fietsen verwatert makkelijk, maar de compenserende eetgewoontes hebben de tendens te blijven hangen. E zijn genoeg topsporters die na hun carrière flink zwaarder worden.

Misleidende beweegnorm

Het is niet duidelijk of mensen die minder intensief bewegen dan topsporters écht een grotere eetlust hebben en daardoor altijd meer risico lopen op overgewicht. Eén van de weinige langetermijnstudies is niet hoopgevend. Nadat van 40 proefpersonen zaken als energieverbruik en gewicht vastgelegd waren, werden ze 12 jaar later weer opgezocht. Bleken degenen die aanvankelijk lichamelijk het meest actief waren later gemiddeld zwaarder dan wat luiere mensen. Wie toch al niet van sporten houdt, ziet hierin de verlossende boodschap: zie je wel, het heeft toch allemaal geen zin. Maar dat zou te kort door de bocht zijn. Bewegen is gezonder dan stilzitten, ongeacht wat het precies voor je gewicht doet. En de winst van het bewegen mag er wezen. *“Je kunt voor je gezondheid beter te dik zijn en actief dan een normaal gewicht hebben en inactief zijn”* zegt professor *Van Mechelen*. De kans op diabetes, hart- en vaatziekten en andere aandoeningen die vaak in één adem met obesitas worden genoemd blijkt voor actieve mensen kleiner, ongeacht het gewicht dat ze hebben. Behalve voor mensen met extreem overgewicht zou afvallen dus eigenlijk niet meer het doel moeten zijn. Fit blijven, en niet nog dikker worden, is belangrijker. Fit blijven en gezond bewegen, wat is dat dan? Daarover zijn de meningen verdeeld. De meeste weten-

schappers onderschrijven de beweegnorm die de Vlaamse en federale overheid hanteren. Die houdt in: elke dag minstens een half uur stevig wandelen. Of iets anders dan wandelen, zolang de hartslag er maar van stijgt. *Hans Savelberg* (*Universiteit Maastricht*) is bang dat de beweegnorm enigszins misleidend is. In 2013 ontdekte hij dat proefpersonen die gedurende de hele dag kleine beetjes bewegen, van en naar de koffieautomaat bijvoorbeeld, veel gunstiger bloedwaarden hebben dan mensen die wél aan de beweegnorm voldoen maar overdag veel stilzitten. Het zijn dus de kleine beetjes die de meeste gezondheidswinst opleveren. Daarbovenop sporten is nog beter.

Sommigen vallen wel af van sporten. Wie die mensen zijn en waarom hen dat lukt, is nog een open onderzoeksvraag. Als je niet in die geluks-categorie valt, is er weinig mis met het voornemen om te gaan bewegen. Alleen: doe het voor je plezier of je gezondheid, niet voor je gewicht. Wie de kilo's eraf wil krijgen, kan waarschijnlijk beter op die andere kant van de energiebalans lette: eten. Energiedrankjes, een snack hier en daar of elke dag flinke borden avondeten opscheppen allemaal is het gemakkelijk beschikbaar en zo verorberd. Maar het kost dagen om het er weer af te zweten. En daar is geen beginnen aan

WEERWOORD, Volkskrant 06/01/2015

Het effect van lichaamsbeweging op gewicht wordt overschat. Zie: “Meer bewegen en toch.” Er worden verrassende onderzoeken aangehaald. Het onderzoek waaruit blijkt dat beginnende halve marathonlopers na 40 weken training maar 1kg gewicht verloren, verraste mij niet. De beste verklaring die de onderzoeker heeft gevonden, is dat lopers meer zijn gaan eten zonder het te beseffen. Mijn conclusie als amateursporter is dat spierweefsel circa 20 procent meer weegt dan vet en dat tijdens het trainen voor een halve marathon je een aanzienlijke hoeveelheid spierweefsel opbouwt. Je kunt dus zwaarder worden, maar wel slanker. Buikomvang is naar mijn mening voor afvallen een betere maatstaf dan gewicht.

Henk Brink.

Loop gesmeerd!

Drink flink

door Brecht Verplancke

Wat sport- en energiedranken betreft heb je de dag van vandaag keuze te over. Maar wat is nu eigenlijk de ideale drank en wanneer moet je die precies innemen?

De inname van drank tijdens een sportactiviteit dient in de eerste plaats om de vochtbalans stabiel te houden. Daarnaast kan je het brandstof- en elektrolytenpeil controleren door de volgende tips te volgen.

Water

Het drinken van veel water vlak voor een wedstrijd levert niet enkel een ongemakkelijk klotsend gevoel op, het verdunt ook de concentratie elektrolyten in het lichaam. Hierdoor kan je spierkrampen veroorzaken tot zelfs misselijkheid en desoriëntatie. Drink dus de dagen voorafgaand aan de wedstrijd een normale hoeveelheid, 3 uur voor de wedstrijd een halve liter en vlak voor de wedstrijd nog eens 1 tot 2 glazen water.

Energiedrank

Populaire energiedranken zoals "Monster" en "Red Bull" bevatten erg veel snelle suikers en cafeïne. Deze concentratie is zodanig hoog dat ze in combinatie met sport vaak maagdarmproblemen, een slap gevoel, een verhoogde vochtafdrijving en bij overmatig gebruik slechte botontkalking met zich meebrengen. In de topsport wordt cafeïne echter wel gebruikt als supplement om zijn vermoeidheidsreducerende (marathon, triathlon...) en concentratieverhogende (voetbal, volleybal...) eigenschappen. Inname gebeurt dan in pure vorm met een dosering van 3mg/kg lichaamsgewicht, 1 uur voor de wedstrijd.

Toch is de opname van brandstoffen belangrijk vanaf er langer dan 1 uur inspanning wordt geleverd. In dat geval zou je 600ml energiedrank, of 1l dorstlesser per uur moeten innemen. Meer drinken is nutteloos aangezien je lichaam maar 1,2g KH/u kan innemen. Indien er verschillende types koolhydraten (KH) gebruikt worden (glucose + fructose = sacharose, controleer het etiket) kan deze opname opgedreven worden tot 2g KH/u.

Voor inspanningen korter dan 1 uur is er voldoende brandstof in het lichaam aanwezig en volstaat het

om het gevoel van suikers in je mond te hebben. Een mondspoeling is voldoende.

Inspanning	Hoeveelheid	Type KH
< 45'	Geen	Geen
45-75'	Mondspoeling	Alle
1-2h	≤ 30g/h	Alle
2-3h	≤ 60g/h	Snelle
>2,5h	≤ 90g/h	Meervoudige

Sportdrink

Sportwater / rehydratiedrank (hypotoon)

Deze dranken bevatten een hoge dosis aan zout en vocht en waarborgen op die manier een snelle aanvulling van de vochtbalans bij veel zweetverlies in tropische weersomstandigheden.

Dorstlesser (isotoon)

Dorstlessers zijn de meest geschikte sportdrink door zijn optimale combinatie van zout, vocht en suiker. De ideale dorstlesser bevat maltodextrine: een suiker dat snel opgenomen wordt en lang werkzaam is. Deze vorm van suiker is echter smaakloos en is daarvoor niet echt populair.

De algemene regel zegt dat duursporters het best "zoute" dranken innemen met als norm 40-120mg natrium /100ml om dehydratatie te voorkomen. Snelsporters houden het beter bij "zoete" drank met voldoende suikers. Zij moeten wel alert blijven voor een te hoge concentratie suikers die de maagontleding vertraagt.

Doe het zelf!

Dorstlesser & energiedrank

- 1/3 appelsap of appelsiensap + 2/3 water
- 2,5g zout voor 1 liter

Rehydratiedrank

- 1 liter water
- 36g suiker + 5,2g zout

Sportwater

- 1 liter water + smaakje (bv citroensap)
- 2-3g zout

<i>Punten vanaf 1/10/14</i>	Cross Gooreind, 08/11/14	Jaak Schrammros, 15/11/14	Cross Zandhoven, 22/11/14	Critcross Stabroek, 29/11/14	Winterloop Beveren, 29/11/14	Critcross Burcht, 06/12/14	cross Brasschaat, 13/12/14	5 km Burcht, 14/12/2014	10 km burcht, 14/12/14	Kerstloop Stekene, 21/12/14	Sint-Eloicross, 10/01/15	Geitencross, 17/01/15	cross Rijkevorsel, 24/01/15	critcross Kal mth, 07/02/15	AANTAL WEDSTRIJDEN	PUNTENTOTAAL
Junioren Heren		6					8									
Brynaert Wout																0
																0
De Nocker Jari		5					7									3
		5					5									15
Senioren Heren	23	29	23	26		24	16	46		18	27	28	22			
Coppens Bart					0					8						2
					5					5						10
Dhollander Maarten										9						2
										5						10
Kinders Tommy	1	7					6									4
	10	7					6									33
Kluskens Stijn	5		5			11										3
	7		7			6										20
Mortier Filip		19								7			13			3
		5											6			11
Rottier Yannick					0					177						4
					5					5						20
Van Damme Jorn	11	10	7			9	4	5	5	3	5	3	1			15
	6	6	7			6	7	8	8	8	8	8	10			107
Van Geeteruyen Christof	26	20				23	14			9	17		15	11		
	5	5				5	5			6	5		5			56
Van Havermaet Hans	13	6				12	7						5	8	9	
		6	7			6	6						8	6		58
Masters Heren, 40+	22	19	19		19	13	8	51		18	17	29	22			
Brynaert Dirk	2		1		1			3								7
	9		9		9											50
De Keyser Geert			2		3			5								3
			8		8			9								25
Herwegh Pascal					18	12	7		123			28	20	6		
					5	5	5		5			5	5			30
Lesdanon Frédéric	4	4			2			8	4	2	3					10
	8	7			8			8	7	8	8					78
Smet Luc									109							2
									5							10
Stas Pieter																2
																10
Swinnen kristof	13	14			12					14						7
	5	5			5					5						39
Van Bogaert Bart			12		14					11	8		15	11		
			5		5					5	6		5			56
Van Bogaert Yves																1
																5
Wagenaer Ronny					7			11	22							3
					6			7	5							18

« Yaro's broodhuis »

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

Openingsuren

ma: gesloten
di-vrij: 6u30-12u30 en 13u30 – 17u30
zat: 7u00 – 15u00
zon & feestd: 7u00 – 13u00
**brood – banket – charcuterie – kaas
belegde broodjes
ontbijtservice aan huis**

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

Dagbladhandel Yaro

Vrasenestraat 24
9100 Nieuwkerken – Waas
Tel : 03/777 64 68

Dagbladhandel.yaro1@telenet.be

De krantenwinkel in uw buurt!!!

Openingsuren

ma: 5u30 – 12u30
di – vrij: 5u30 – 12u30 en 13u30 – 18u00
za: 7u00 – 16u00

Een greep uit ons assortiment:

kranten en tijdschriften
bureelmateriaal, wenskaarten
produkten van de Nationale Loterij
Depot van droogkuis
Kiala afhaalpunt

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

Feestzalen Roxy

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

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

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

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

Dinsdag gesloten

feestzalen.roxy@telenet.be



Promoties op al onze modellen 2011

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

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

Re. Si Bike

Vrasenestraat 40 te Nieuwkerken – Waas

03/776 27 17



Hersteldienst van fietsen van alle merken.

10% korting op onderdelen voor Walo op vertoon van lidkaart

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

BE0870504823



Auto's: uitlaten, batterijen, trekhaken en fietsdragers
Thule: dakdragers en boxen

Moto's en scooters: banden, remblokken, kettingkits, batterijen
openingsuren: di-wo-do-vr: 8u30-18u00.
za: 9u00-13u00. ma op afspraak.

Gentseweg 307 (N70) 9120 Haasdonk-Beveren
T. 03 777 31 56 - www.quicklybvba.be

<i>Punten vanaf 1/10/14</i>	Cross Gooreind, 08/11/14	Jaak Schrammross, 15/11/14	Cross Zandhoven, 22/11/14	Critcross Stabroek, 29/11/14	Winterloop Beveren, 29/11/14	Critcross Burcht, 06/12/14	cross Brasschaat, 13/12/14	5 km Burcht, 14/12/2014	10 km burcht, 14/12/14	Kerstloop Stekene, 21/12/14	Sint-Elooiross, 10/01/15	Geitencross, 17/01/15	cross Rijkvorsel, 24/01/15	critcross Kalinh. 07/02/15	AANTAL WEDSTRIJDEN	PUNTENTOTAAL
Masters Heren, 50+	19	37	26	27		29	21	19	42		22	16	23	22		
Adriaenssens dirk					0											1
					5											5
Bogaert Patrick		19	16													4
		5	5													20
Bosman Marc					0				10	25	5					7
					5				7	5	7					42
D'hondt Herman	1	1		1		1			2		1		2			11
	9	10		10		10			10		10		9			97
Hebbinckuys Johan		20	15		0	18	14	4			12	9				13
		5	5		5	5	5	7			5	5				67
Maes Joseph					0					141						2
					5					5						10
Reynaert Rudy	17	29	22	22		25	19	12			21	15				13
	5	5	5	5		5	5	5			5	5				65
Roelandt Patrick		7							4		6					5
		8							9		7					34
Senaeve Walter																2
																13
Syvertsen Roland					0			13								2
					5			5								10
Van Damme Danny					0											1
					5											5
Van Damme Guy	5	4	4	6		5	6		7	5	3	1		4		16
	7	9	8	7		8	7		8	5	8	9		8		119
Van de Mergel Herman																0
																0
Van Eynde Lieven								10		64						2
								5		5						10
Van Geeter. Benny		15					15				15			16		6
							5				5			5		25
Van Havere Bo										128						2
										5						10
Van Wolvelaer Luc			9						11	33						6
			6						7	5						34
Verbraeken Jempi										78						3
										5						15
Verplancke Herman					0				21	70						5
					5				6	5						26
Masters Heren, 60+		24	26	24		23	27	6	27		22	15	18	18		
Bartholomeeussen Stan									4	56						2
									8	5						13
Claessens Jozef																4
																34
De Grande Michel										108						2
																5
Dhollander Rik				4		8					7				2	10
				8		6					7			8		74
Logist Yves		2				5			3							3
		9				7			8							24
Martens André		5	5		0	7	4				3	2		6	11	
		7	8		5	7	8				8	8		7		71
Nijs Roger					0					33	18					6
					5					5	5					31
Smet Paul		3	2				2		2		2	1	2			8
		8	9				9		9		9	9	8			67
Van Bunder Albert		6	4	2		3			5	55	4	3		1		13
		7	8	9		8			8	5	8	8		9		99
Van Gysel Patrick										107						3
										5						16
Verstichele Freddy								2								1
								7								7

HERWIGSPORT.BE

TEANWEARSPECIALIST – VOETBAL – VOLLEYBAL – RUNNING – FITNESS

Uw Sportspecialist met merken zoals:

Masita – Patrick – Erima – Adidas – Puma – Nike – Burrda
REAL – Sells – Select – Joma – MC David

Fanmerchandise van uw favoriete club:

FC Barcelona – Real Madrid – Chelsea FC
Club Brugge - RSC Anderlecht - KRC Genk

Speciale condities voor clubs!!!!

Vlyminckshoek 40a 9100 Sint-Niklaas

Openingsuren: Maandag tot Vrijdag 14.00 – 18.00 uur

Zaterdag van 10.00 – 16.00 uur

Tel.: 03.778.13.21 - GSM.: 0475.81.67.99

Mailadres: info@herwigsport.be

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

Carrefour
market 

VLASBLOEMSTRAAT NIEUWKERKEN

Bloemsierkunst Guylène



Van Landeghem Helena

Nieuwkerkenstraat 41

9100 Nieuwkerken-Waas

Tel. + Fax 03/766.10.68

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabbonementen

Bloemen voor bedrijven

Fluorop-Interflora



Openingsuren:

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

<i>Punten vanaf 1/10/14</i>	Cross Gooreind, 08/11/14	Jaak Schramcross, 15/11/14	Cross Zandhoven, 22/11/14	Critcross Stabroek, 29/11/14	Winterloop Beveren, 29/11/14	Critcross Burcht, 06/12/14	cross Brasschaat, 13/12/14	5 km Burcht, 14/12/2014	10 km burcht, 14/12/14	Kerstloop Stekene, 21/12/14	Sint-Elooiross, 10/01/15	Geitencross, 17/01/15	cross Rijkevorsel, 24/01/15	critcross Kalmth. 07/02/15	AANTAL WEDSTRIJDEN	PUNTOTOTAAL
Dames Senioren			14			15	8	7								
Brijaert Lies															1	
Dehandschutter Katrien			10			14	6								6	5
			5			5	5									33
Joos Els						15									2	
						5										10
Senaeve Ingrid				0						178					3	
				5						5						17
Wuytack Diewertje								3		159					2	
								6		5						11
Dames Masters		8							9	7	10					
Pieters Irina		3										3			3	
		6										7				21
Servotte Kristien											7				2	
											5					10
Vercammen Saskia									2						1	
									7							7
Dames Masters, 45+		16	17	22		22	14		21	14	13	22	19			
D'hont Nancy				13		7			6			8		5		
				5		7			7			6				31
Smet Sandrina		11	9			14	11			8	8		17	12		
		5	5			5	5			5	5		5			65
Van Hul Sonja												12	19	3		
												5	5			15
Van Mele Helena															1	
																5
Wuytack Sara		4								3	2	1	6	7		
		7								7	8	10	7			50
Dames Masters, 55+		13	12	10		9		13		8				9		
Boel Cecile					0										1	
					5											5
Rottier Francine		13	12	10		9		12		8			9	11		
		5	5	5		5		5		5			5			55
Sijvertsen Viviane										212					2	
										5						10
Van Beek Rita		9	9	7				4		7					8	
		5	5	5				7		5						42



DISCOBAR HALFWEG

BIJ DJ BOEKIE BOY

0496/39 72 98

AMBIANCE VERZEKERD

BUROTEC
MFP - Copier - Fax - Printers

Nieuwe Molenstraat 70 - 9100 Sint-Niklaas
Tel. : 03 766 25 10 - Fax : 03 766 65 78
e-mail : info@burotec.be

www.burotec.be

Service-Station

TOTAL 

Bettens - Van Hove

24u/24u
van 7.00 tot 19.00
met bediening

Klapperbeekstraat 148

9100 Sint-Niklaas

BAKKERIJ VALAERT

B.V.B.A.

Vrasenestraat 31
NIEUWKERKEN-WAAS

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

BROODAUTOMAAT



ARGENTA

Frank Mertens bvba
frank.mertens@argenta.be

Nieuwkerken Ten Bos 11 03 766 85 99	Sint-Niklaas Breedstraat 1/16 03 766 42 20
--	---

FSMA103163 ca-cb ON BE0894 992 373

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN

PAELINCK
ANDRE

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

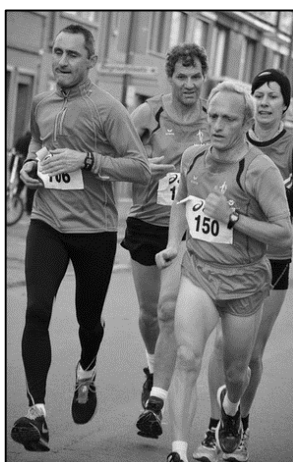
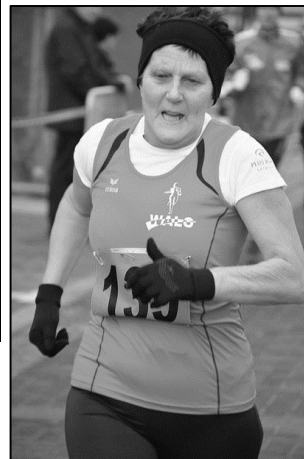
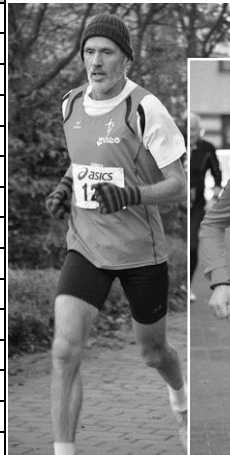
- Alle binnen- en buitenschilderwerken
- Behang- en decoratiewerken
- Nieuwste schildertechnieken
- Volledige raamgarniering
- Alle vloerbekleding ook laminaat
- Gyprocwanden en plafonds
- Isoleren van zolders

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be

AVVV-stratenloop.

ZWAT-Kerstcorrida, Burcht, 14/12/2014				
5km	Johan Hebbinckuys	0:21:30	4 M50	7
	Lieven Van Eynde	0:24:17	10 M50	5
	Rudy Reynaert	0:24:26	12 M50	5
	Freddy Verstichel	0:24:35	2 M60	7
	Patrick Van Gysel	0:24:40		5
	Yente Syvertsen	0:25:12	4 Cad	
	Roland Syvertsen	0:25:13	13 M50	5
	Pascal Herwegh	0:25:19	7 M40	5
	Diewertje Wuytack	0:27:02	3 Sen	
	Rita Van Beek	0:28:29	2 M55	7
	Francine Rottier	0:35:45	7 M65	5
10km	Dirk Bynaert	0:34:18	3 M40	
	Jorn Van Damme	0:36:30	5 Sen	8
	Geert De Keyser	0:36:39	5 M40	9
	Frederic Lesdanon	0:36:59	8 M40	8
	Herman D'Hondt	0:37:10	2 M50	10
	Patrick Roelandt	0:38:55	4 M50	9
	Ronny Wagenaer	0:39:23	11 M40	7
	Guy Van Damme	0:40:14	7 M50	8
	Marc Bosman	0:40:52	10 M50	7
	Luc Van Wolvelaer	0:40:59	11 M50	7
	Paul Smet	0:41:36	2 M60	9
	Ramenza Burger	0:42:32	18 M40	
	Yves Logist	0:43:22	3 M60	8
	Stanny Bartholomeeussen	0:44:19	4 M60	
	Albert Van Bunder	0:44:21	5 M60	8
	Saskia Vercammen	0:44:43	2 M35	7
	Herman Verplancke	0:45:39	21 M50	6
	Nancy D'Hont	0:50:38	6 M45	7



Uitslagen niet-AVVV wedstrijden.

Oefencross KBC-runners, Beveren, zaterdag 20/12/2014			
4km	Sara Wuytack	8 1 W50	0:17:32
16dln	Sandrina Smet	12	0:19:58
6km	Tommy Kinders	2 2 SEN	0:19:04
57dln	Hans Van Havermaet	4 2 M35	0:19:17
	Herman D'Hondt	5 1 M50	0:19:22
	Geert De Keyser	9	0:19:55
	Patrick Roelandt	16	0:21:25
	Marc Bosmans	18	0:21:50
	Luc Van Wolvelaer	19	0:21:53
	Christof V Geerteru- yen	23	0:22:23
	Johan Hebbinckuys	26	0:22:59
	Herman Van de Mer- gel	28	0:23:22
	Guy Van Damme	32	0:24:35
	Rudy Reinaert	45	0:28:59

Kerstloop Stekene, zondag 21/12/2014			
1km	Chloë Vanderghote	0:06:17	39
68dln	Senta Vanderghote	0:07:00	60
3km	Guy Van Damme	0:11:42	5 5
82dln	Roger Nys	0:14:55	33 5
	Wouter Dhollander	0:17:32	60 5
	Lore Dhollander	0:17:33	61
6km	Sander De Grave	0:23:48	16
291dln	Kyllian Vanderghote	0:24:03	20
	Jasper De Grave	0:24:10	21
	Marc Bosman	0:24:25	25 5
	Lieven Van Eynde	0:28:13	64
	JemPi Verbraeken	0:29:08	78 5
	Rudy Reinaert	0:30:06	100 5
	Patrick Van Gysel	0:30:24	107 5
	Pascal Heirwegh	0:30:36	113 5
	Joseph Maes	0:32:06	141 5
	Diewertje Wuytack	0:32:56	159
	Yannick Rottier	0:34:36	177 5
	Ingrid Senaeve	0:34:38	178 5
	Viviane Syvertsen	0:36:33	212 5
12km	Bart Meireleire	0:43:59	5 5
199dln	Filip Mortier	0:44:01	7
	Bart Coppens	0:44:04	8 5
	Maarten Dhollander	0:44:25	9 5
	Patrick Hembrecht	0:45:04	15
	Ronny Wagenaer	0:47:43	22 5
	Luc Van Wolvelaer	0:49:32	33 5
	Albert Van Bunder	0:53:26	55 5
	Stanny Bartholo- meeusen	0:53:36	56 5
	Herman Verplancke	0:54:44	70 5
	Michel De Grande	0:58:40	108
	Luc Smet	0:58:42	109 5
	Boudewijn Van Ha- vere	0:59:55	128 5

Brussels 10K Gaston Roelants, zondag 21/12/2014			
5km	Yente Syvertsen	0:25:55	68 SEH
	Saskia Vercammen	0:25:55	8 F35
9,6km	Roland Syvertsen	0:43:30	5 M55

San Silvester Corrida Sao Paulo Brazilië, woensdag 31/12/2014			
4104 ^e /18078	Patrick Vla- minck	15km	1:26:00

Sil-Wester-loop, Westerlo, woensdag 31/12/2014			
4,060km	Marc Bosmans	0:15:41	2 ^e 50+
	Pascal Heirwegh	0:19:35	22 ^e 50-
	Rita Van Beek	0:26:28	6 ^e 50+
11,300km	Luc Van Wol- velaer	0:44:57	6 ^e 50+
	Albert Van Bun- der	0:51:40	11 ^e 50+

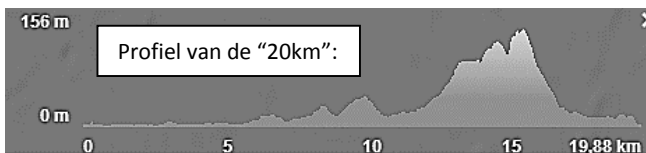
JEFF THUY MEMORIAL, HEIKANT, zaterdag 3/01/2015			
5km	Marc Bosman	0:22:14	2/33 eHvetC
12km	Filip Van Goethem	0:45:30	3 1eHvetA
97dln	Maarten Dhollan- der	0:45:38	4 2eHvetA
	Ronny Wagenaer	0:50:06	15 3eHvetB
	Rudy Van Daele	0:51:50	19 1eHvetC
	Rik Dhollander	0:57:33	43 1eHvetE

Nieuwjaarsrun, Antwerpen, zaterdag 3/01/2015			
5km Dames	Malou Van Hooste	0:21:38	1 ^e
69dln	Irina Pietes	0:29:28	21 ^e
5km Heren	Tommy Kinders	0:17:12	2 ^e
76dln	Ronny Wagenaer	0:19:09	6 ^e
	Tim Van Hooste	0:19:43	12 ^e
10km Heren	Herman Dhondt	0:36:42	6 ^e
237dln	Andy Slock	0:35:45	7 ^e
	Johan Heb- binckuys	0:44:32	43 ^e
	Luc Smet	0:48:31	87 ^e
10km Dames	Sara Wuytack	0:47:05	6 ^e
99dln			

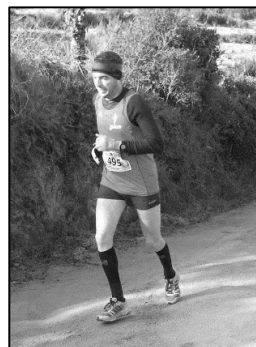
Rattenloop St-Jansteen, zaterdag 10/01/2015			
6km	Jonas Wagenaer	0:28:38	10 ^e
45dln	Freddy Verstichel	0:28:59	13 ^e
7,5km	Ronny Wagenaer	0:28:47	4 ^e /60
12,5km	Christophe de Grande	0:52:41	11 ^e
65dln	Danny Van Damme	1:00:19	38 ^e

Eugene Vink Memorial, Westdorpe, zaterdag 17/01/2015			
4,8km	Ronny Wagenaer	00:17:06	5 ^e
61dln	Freddy Vestichel	00:23:45	26 ^e
	Roger Nys	00:24:42	31 ^e
14,5km	Danny Van Damme	01:07:47	36 ^e

XXVII Cursa 20km Mar I Mutra, Blanes Spanje, zondag 18/01/2015				
20km 801 dln	Tommy Kinders	1:13:33	1 ^e	1 ^e M3
	Christophe De Grande	1:23:53	35 ^e	11 ^e M5
	Patrick Roelandt	1:26:03	55 ^e	4 ^e M4
	Walter Senaevae	1:44:23	349 ^e	39 ^e M6
	Kristof Swinnen	1:50:55	503 ^e	153 ^e M5
10km 206 dln	Kristof De Rycke	0:35:55	4 ^e	1 ^e M4
	Katrien Dehandschutter	1:04:47	159 ^e	31 ^e F11



Foto's: Toni Rodrigue Escoll



Edegem KSAH-cross, zaterdag 24/01/2015			
16dln	Irina Pieters	0:14:02	4e
61dln	Tommy Kinders	0:21:36	1e
	Dirk Brijnaert	0:23:23	5e
	Marc Bosman	0:26:07	17e
	Luc Van Wolvelaer	0:26:36	20e
	Johan Hebbinckuys	0:26:58	23e
	Stanny Bartholomeussen	0:28:17	29e
	Jozef Claessens	0:29:07	31e



Foto: Patrick Van Cleemput

Les Hivernales, Watermaal Bosvoorde-Brussel, zondag 1/02/2015			
20,380km 883dln	Tommy Kinders	0:14:18	2 ^e 1 ^e Se
	Patrick Hembrecht	1:22:24	19 ^e 11 ^e MV1
	Patrick Roelandt	1:29:22	70 ^e 7 ^e MV2
	Pieter Stas	1:34:16	154 ^e 63 ^e MV1
	Ktsistof Swinnen	1:41:15	280 ^e 110 ^e MV1
	Walter Senaevae	1:42:08	295 ^e 56 ^e MV2
	Herman Verplancke	1:43:43	340 ^e 60 ^e MV2



Foto: Gilles Dehérand




**AD-DELHAIZE "TEN BOS"
NIEUWKERKEN-WAAS**

Marc & Regina Goossens-Hosten
03 - 766.20.25

DRANKENHANDEL
B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE KÄRCHER SPECIALIST

N.V. KÄRCHER CENTER L. VAN MOL
Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse
Tel.: 052 46 04 07 Fax: 052 46 03 21
www.karchervanmol.be

MODECOUPON

sint-niklaas • www.modecoupon.net

Heistraat 92 – St-Niklaas – T. 03 777 62 84 – info@modecoupon.net



Ontdek onze passie voor raamdecoratie en modestoffen



3000 gordijnen uit stock • eigen confectieatelier • 2500m2 showroom
meet- en plaatsingsdienst • snelle levertijd

Modecoupon is alle weekdays open van 9u tot 18u. Zondag gesloten

GRAFZERKEN VAN DE VELDE DIRK

Wij zijn gespecialiseerd in het plaatsen en onderhouden van grafmonumenten. Een grafmonument is een persoonlijke keuze van de nabestaanden. Bij dit monument kan men tot rust komen en de herinneringen bovenhalen.

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

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

E-mail: info@vandevelde Dirk.be
Website: www.vandevelde Dirk.be

Begravenissen – Rouwcentrum
VAN DE VELDE DIRK

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

Marktplein 73
9130 Kieldrecht
Tel.: 03 773 30 02

Stijlvol verzorgde diensten met ceremoniebegeleiding.
Voorafgeling uitvaart
Corona uitvaartverzekeringen

Rouwcentra in Kieldrecht en Nieuwkerken.
Zaal voor koffietafels

E-mail: info@vandevelde Dirk.be
Website: www.vandevelde Dirk.be

Wedstrijdkalender AVVV:

Datum		Organiserende club	Plaats	Uur
Zaterdag 21 februari	KBC-cross	LGP	Oud Broek Stabroek-Putte "in 't kalf" Veldstraat 97	13.30u
Zaterdag 28 februari	Memorial Jos De Borger" Cross	SAV	Gemeentepark Schoten Braamstraat	13.30u
Zaterdag 7 maart	6 ^e KAVVV criteriumcross	APSO	Voetbalstraat, Zandhoven	13.30u
Zaterdag 14 maart	8 ^e memorial Jean Janssens Cross	ACK	Gemeentelijke atletiekpiste Statiepleindorp, Kalmthout	13.30u
Zaterdag 21 maart	KAVVV veldloopkampioenschappen	KAVVV	Fort IV, Universiteitsplein (UIA) Wilrijk	13.30u
Zaterdag 28 maart	3 ^e criterium Stratenloop	SAV	Gemeentepark, Schoten Braamstraat	15.00u
Zaterdag 4 april	4 ^e criterium Stratenloop kastelenloop	APSO	Voetbalstraat, Zandhoven	14.00u

Voor meer details zie "A.V.V.V. Officiële winterkalender 2014-2015" of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.htm>



www.giec.be • Contact: info@giec.be

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

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

Uw partner voor:

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

Bordenbouw: gespecialiseerd in het ontwerp en de bouw van industriële schakelkasten op maat (vb. stuurborden, PLC- en synoptische borden,...)

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

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

PETROLEUMPRÖDUKTEN
VAN LEUVEN



Uw warmte-expert

Brugstraat 58 -9120 VRASENE
03 775 79 11

Wedstrijdkalender Niet-KAVVV Maart - April 2015

Datum	Wedstrijd	Plaats	Uur	Afstand
zaterdag 21 februari 2015	26 ^o Leopoldsloop	Watervliet	14:00	27
			14:30	6
			14:30	12
zondag 1 maart 2015	Oostende- Brugge Ten Miles	Brugge	11:00	10 Mijl
zondag 1 maart 2015	6 uur van Stein	Stein (NL)	11:00	zoveel mogelijk
zondag 15 maart 2015	10 Mijl Van Wommelgem	Wommelgem	14:00	4 Km
			14:00	8 Km
			14:00	16 Km
vrijdag 20 maart 2015	Avondloop voor Guinee *	Tielrode	20:00	4,2 Km
			20:00	8,4 Km
			20:00	12,6 Km
			20:00	16,8 km
zondag 22 maart 2015	Dwars door Dendermonde	Dendermonde	14:00	5 Km
			15:00	10 Km
zaterdag 28 maart 2015	Crêtes de Spa	Spa	9:00	55 Km
			11:15	8 km
			13:05	21 km
zondag 29 maart 2015	Halve Marathon van Lier	Lier	13:30	5 Km
			13:30	10 Km
			13:00	21 km
zaterdag 11 april 2015	Wolvenjogging	Wachtebeke	15:00	5 Km
			15:00	9,5 Km
			15:00	10 Mijl
zondag 12 april 2015	Vlaanderens Mooiste Marathon	Zwalm	10:00	42,195 Km
			10:00	21 km
zondag 12 april 2015	Marathon Van Rotterdam	Rotterdam	10:30	42,195 Km
zaterdag 18 april 2015	Marathon Zeeuws Vlaanderen	Terneuzen	11:00	42,195 Km
zondag 26 april 2015	Marathon Van Antwerpen	Antwerpen	9:30	42,195 Km
			13:30	5 Km
			15:30	10 Mijl

In elk van deze wedstrijden lopen wel WALO's mee. Spreek eventueel onder elkaar af om gezamenlijk op te trekken. Bij deelname aan wedstrijden gemarkeerd met een * worden er 5 Walo-punten toegekend. De "extra punten" van Walo worden toegekend indien men aan deze vermelde wedstrijden of organisaties meeloopt in WALO-kledij en is ingeschreven onder WALO. Starturen zijn louter indicatief op basis van de gegevens waarvoor wij momenteel beschikken. Gelieve deze dan ook steeds te verifiëren via de websites van de organisaties.