

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

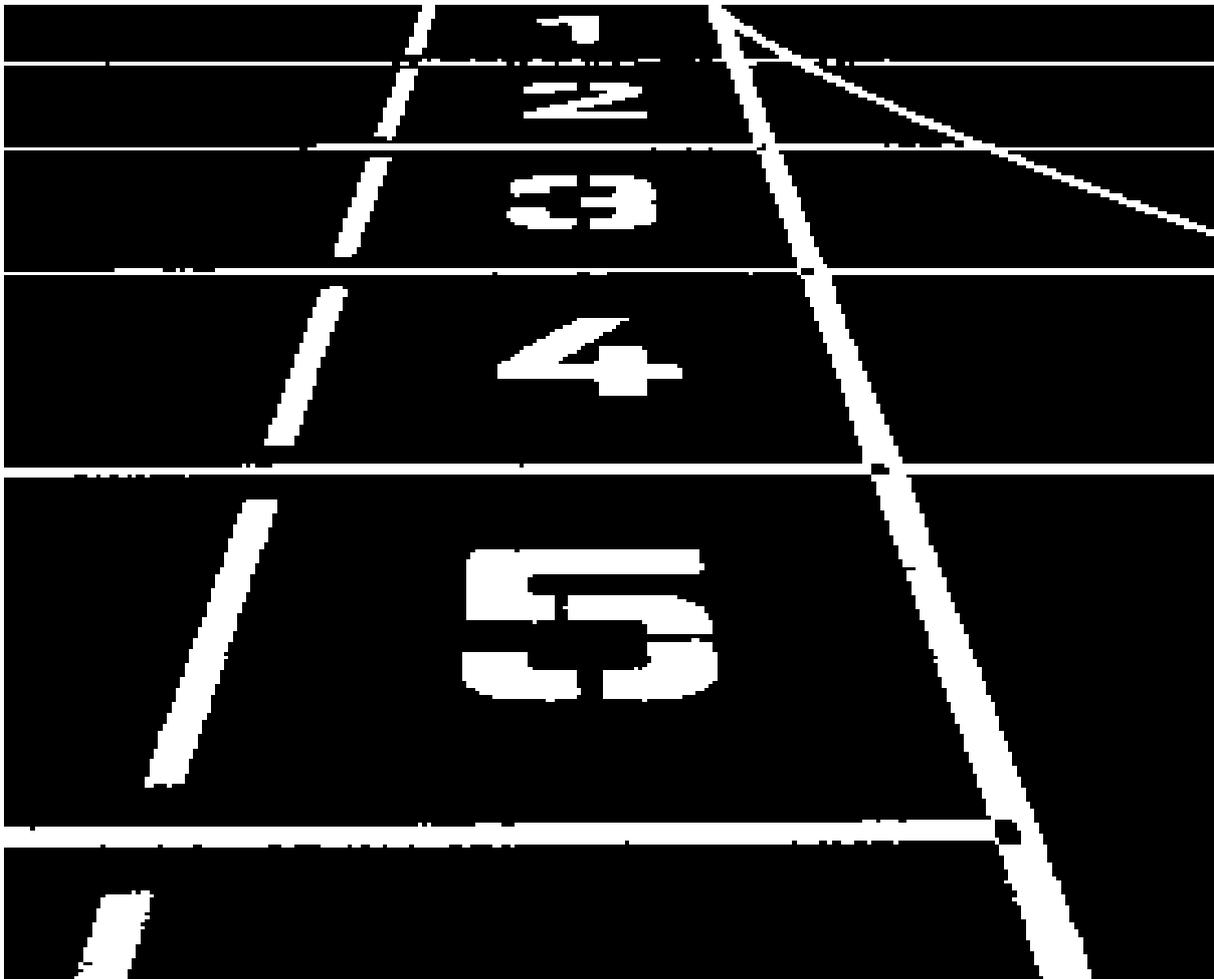
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas
Oktober-November 2016



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



35^e jaargang

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



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

Carrefour

market



VLASBLOEMSTRAAT NIEUWKERKEN

BAKKERIJ VALAERT

B.V.B.A.

Vrasenestraat 31
NIEUWKERKEN-WAAS

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

BROODAUTOMAAT

Service-Station

TOTAL



Bettens - Van Hove

24u/24u
van 7.00 tot 19.00
met bediening

Klapperbeekstraat 148

9100 Sint-Niklaas

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Nieuwkerken-Waas, 08/10/2016

Beste Walo's,

De herfst heeft zijn intrede gedaan, tenminste weerkundig. In feite mogen we, na de schitterende zomerperiode die we gekregen hebben, niet klagen. Pas vorige maandag heb ikzelf op training voor het eerst met wat dikker polootje en reflectorvest gelopen om het onderweg niet koud te krijgen. Maar eigenlijk mogen we nog steeds niet klagen met wat frisser maar droog weer. Excellent om al lopend een frisse neus te halen. We gaan nog opkijken wanneer de feitelijke herfst, met windstoten, regenbuien en modderparcours op ons afkomt.

En zitten we daar niet wat op te wachten wanneer we crossen gaan lopen. Daar hoort het ploeterwerk toch bij!

Meteen nodig ik al onze leden uit om dit aspect van de loopsport toch maar eens te beproeven. Onze KAVVV-kalender geeft er uitgebreid de kansen toe. Laat WALO terug manifest aanwezig zijn op de winterwedstrijden.

Wanneer we even achterom kijken, kunnen we niet naast onze opmerkelijke aanwezigheid op de ballonloop. Kristof leidde het geheel met soepele maar besliste hand en WALO ondersteunde hem daarbij met vele medewerkers en even vele deelnemers.

De aflossingsloop liet met de afwezigheid van WAV (Wommelgem) een wat wrange smaak na. De aanwezigheid van andere clubs was zoals in het verleden en ook onze eigen mensen waren op de afspraak. Bovendien wonnen onze dames met stijl, terwijl onze herenploeg een normale tweede plaats behaalde na het ongenaakbare AA. Maar de afwezigheid van WAV, en vooral het feit dat zij in hun dispuut met AA, eigenlijk de zwarte piet naar ons gespeeld hebben, voelt erg onaangenaam aan.

Ondertussen staat dezer dagen de 'culture run' met WALO op het programma. Ikzelf mag volgende zondag een Walo-delegatie al lopend langs het kunstenparcours van 'Coup de Ville' loodsen. Dit werpt toch wel een totaal nieuw licht op onze betekenis als loopclub.

Binnen 14 dagen staat weerom de Levensloop in Beveren op het programma. Mooi dat onze leden, met Herman voorop, dit mooie initiatief ondersteunen met hun deelname. We hopen dat WALO ook nu talrijk aanwezig zal zijn.

Onze uitstap naar het 'buitenland' kent ondertussen een serieuze wending. Baisieux valt weg doordat de organisatie om veiligheidsredenen geen toestemming krijgt voor het door hen voorgestelde parcours. Wij gaan nu terug naar Bergues waarheen wij 8 jaar geleden een van onze mooiste buitenlandse reizen lieten doorgaan. En waarom zou dat dit jaar minder het geval zijn?

De nieuwjaarscorrida zit ondertussen in wat woelig water. Organiseert Stekene nu haar Kerstcorrida wel of niet? Het vroegere organisatie-team geeft er hoe dan ook de brui aan. Krijgen andere initiatiefnemers de wagen daar opnieuw op de sporen, we zien het wel. Hoe dan ook organiseren wijzelf onze nieuwjaarscorrida op 18 dec. Dat iedereen het wete!

Ondertussen wens ik aan al onze leden nog veel kijkgenot en vooral nog veel eigen loopse pret.

Rik Dhollander

COLOFON

Bestuur WALO:

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

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

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

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

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

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekeningnummer:
BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:
Andre Martens,
amarten@euphony.net.be
03/775.12.91

Website:
www.walo.tk

Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-kledij (Bij Hans):
singles: 30 EUR – wintertruien (lange mouw): 40 EUR
trainingsvestje: 40 EUR

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

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

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

Inhoud:

| | |
|--------------------------------------|-------|
| Voorwoord | |
| <i>Rik Dhollander</i> | p. 3 |
| Mededelingen | |
| <i>Bestuur</i> | p. 5 |
| Levensloop | p. 7 |
| La Rouge Flamande | p. 8 |
| Dag van WALO, WALO feest | p. 9 |
| BBQ-5_kamp | |
| <i>Hans Van Havermaet</i> | p. 10 |
| Ballonloop | |
| <i>Walter Senaeve</i> | p. 11 |
| Marathon van Berlijn | |
| <i>Kris Vercauteren, Cecile Boel</i> | p. 12 |
| Aflossing van WALO | |
| <i>Jean Pierre Verbraeken</i> | p. 15 |
| IFF – marathon | |
| <i>Rudy Van Daele</i> | p. 16 |
| Uitslagen | |
| <i>KAVVV</i> | p. 21 |
| <i>niet-KAVVV</i> | p. 23 |
| Puntentabel | p. 25 |
| Klassement verdienstelijkste WALO | p. 29 |
| Recordverbeteringen | p. 34 |
| Jeugdverslagen | |
| <i>André Martens</i> | p. 31 |
| Mededelingen jeugd | p. 37 |
| Klassement jeugd | p. 37 |
| WALO in de kijker | |
| <i>Jana Van Houte</i> | p. 40 |
| Winter kalender KAVVV | p. 41 |
| Kalender niet-KAVVV | p. 42 |

Mededelingen WALO 08/10/16

WALO-trainingen

Op maandag start de training om **19.45u** aan sporthal de Mispelaar in Nieuwkerken. Er wordt gelopen in 2 groepen, de ene loopt 11 km aan \pm 11 km/u, de andere 8 km aan \pm 9,5 km/u.

Na afloop is er gelegenheid om een douche te nemen en om iets te drinken.

Op woensdagavond is er om 19.30 u training op de piste van AC Waasland.

Een kleinere groep traint van daaruit op de baan.

Kledij:

Ter gelegenheid van ons 35 jaar bestaan kunnen onze leden een nieuwe trainingsvest kopen aan absolute gunstprijs. Een vest kost nu €25. Een bijpassende broek krijg je voor €30.

Deze gunsttarief wordt verlengd en loopt nu tot eind van het jaar. Nadien kost de vest de normale prijs van €50 en de broek van €40.

Al **onze leden** kunnen van deze promotie- en gunstkoop genieten.

Voor de kinderen geldt dit aanbod enkel voor wie de kleinste maat past (min 34)



Usain Bolt, bestelde een maatje XL

De lidgelden blijven onveranderd!

De lidgelden worden geïnd: €35. Vanaf het 3de gezinslid geldt een korting van €10.

Tegen eind november willen we rond zijn.

Truffelverkoop

We vragen onze leden doosjes schilfertruffels te verkopen van 250 gram.

Deze truffels worden verkocht aan €5 per doosje .

Truffels kunnen besteld worden bij Rik via e-mail: rikdhollander@msn.com

Levensloop Beveren, 22 en 23 oktober.

Wie ons €10 betaalt, wordt als ingeschreven beschouwd. Daar zorgen wij zelf voor.

We zullen zowel bij het start- als bij het afsluitingsgebeuren een zichtbare delegatie van WALO voorzien.

Wie wil inschrijven via WALO stort €10 op rek. van Herman: (BE02 7755 9795 8440), vermeld "Levensloop" bij overschrijving.

Meld via e-mail uw voorkeur-uur aan Herman. (hermanverplancke@hotmail.com)

De loop start op zaterdagmiddag 15.00 u en duurt tot zondag 15u.

We willen u graag vragen te lopen in WALO-singlet.

Buitenlandse reis: op zondag 30 oktober.

“Courir à Baisieux” vervalt! Het wordt “La Rouge Flamande” in Bergues.

10u 5,6 km, 10.55 u 11,2 km, We liepen daar reeds in 2008.

De voorinschrijvingen in Bergues sluiten af de donderdag voordien.

Geen daginschrijvingen!

Elke deelnemer moet een medisch attest afleveren.

Dit moet ge uiteraard tijdig bezorgen aan Rik

In de namiddag voorziet Rik een toeristische rondleiding in Bergues.

's Avonds eten we in de Amadeus, Patershol, Gent.

Vertrek 's morgens om 6.30 u in Nieuwkerken. Terug thuis (22 u??)

De deelnameprijs bedraagt €50 voor reis en eten, €10 voor de wedstrijd. Walo's krijgen €10 korting.

Dag van WALO, 12 november

In de voormiddag (8.45 u) staan de loopjes voor de 'WALO van het jaar' op het programma.

Samenkomst aan de sporthal in Nieuwkerken.

's Avonds (18.30 u) volgt dan het groot feest in de ROXY, ook al in Nieuwkerken.

Kostprijs €55, korting: WALO 70ptn: €30, WALO 50 ptn: €20, WALO:€10

Corrida 2016:

Of Stekene nu wel of niet zijn grenscoorrida terug organiseert weten wij nog niet zeker.

Wij organiseren alleszins onze corrida op **zondag 18 december**.

Afstanden 1, 5 en 10 km.

Voor de 5 en 10 km respectievelijk 2 en 4 ronden van 2.5 km.

WALO-kalender

seizoen 2016:

| | |
|----------------------|-----------------------------------|
| zat 22 en zon 23 okt | Levensloop Beveren |
| zon 30 okt | Buitenlandse wedstrijd in Bergues |
| Zat 5 nov | Dag van WALO |
| zon 18 dec | Nieuwjaarscorrida |
| zat 21 jan | Nieuwjaarsreceptie |
| zat 18 feb 2017 | Stercross |

Zondag 18 december 2016

NIEUWJAARSCORRIDA



Start en aankomst DORPSPLEIN
NIEUWKERKEN



!! VERNIEUWD PARCOURS !!

INSCHRIJVINGEN: € 5 (gratis voor WALO- en KAVVV-leden)

KIDSRUN 1 km: 14.00u (lokale rondjes)

5 KM dames & heren: 14.15u (2 rondjes)

10 KM dames & heren: 15.00u (4 rondjes)

DOUCHES: Sporthal, Gijsselstr., Nieuwkerken

INSCHRIJVEN: Stedelijke basisschool, Gijsselstr., N

INFO: www.walo.tk

**Podiumprijzen
+
Naturaprijzen
voor elke
deelnemer!
(volwassenen
en jeugd).**

LEVENSLLOOP

Beveren 2016 – 22 & 23 oktober 2016

Sportzone / atletiekterrein – Klapperstraat 103 – 9120 Beveren

Van zaterdag 22/10/2016, 15u00 tot zondag 23/10/2016, 15u00

Inschrijvingsbedrag als teamlid €10.00 / Vrije toegang



Neem deel en verhoog je bij het WALO team

- via de website: <http://www.levensloop.be/relays/beveren-2016>
- of, veel eenvoudiger: Stort €10 op Herman Verplancke **BE02 7755 9795 8440**
Vermeld: Levensloop en je naam, en wij doen de rest voor jou

Levensloop is een feestelijk evenement voor alle leeftijden. Het draait helemaal rond solidariteit en fondsenwerving voor de strijd tegen kanker. Het gemeenschapsleven van het Waasland komt gedurende 24u samen te Beveren om:

- mensen die kanker overleefden of er nog tegen vechten, te vieren en in de bloemetjes te zetten;
- mensen te herinneren die aan kanker overleden zijn;
- als gemeenschap op te staan en samen de strijd op te nemen tegen kanker.

Teams lossen elkaar 24 uur lang af, tijdens een estafette rond een parcours. Er staat telkens minstens 1 persoon van het team op de piste. Levensloop is geen competitie!

De 24 uur symboliseren het voortdurend gevecht van patiënten en hun naasten tegen de ziekte.

Ontstaan

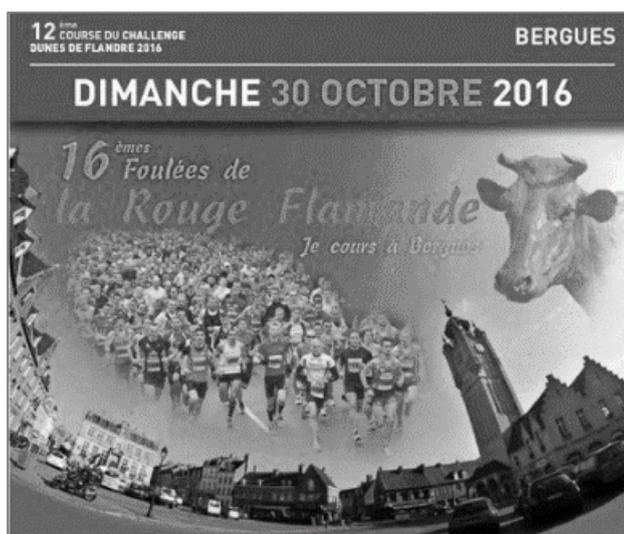
In 1985 organiseert dr. Gordy Klatt, een darmchirurg, de eerste Relay for Life in Tacoma (Washington, Verenigde Staten). 24 uur lang loopt hij rondjes rond de piste om geld in te zamelen voor de American Cancer Society.

Meer dan 25 jaar later vindt Levensloop in meer dan 20 landen buiten de Verenigde Staten plaats (Frankrijk, Nederland, Ierland, Groothertogdom Luxemburg, Zuid-Afrika, Nieuw-Zeeland, ...). Miljoenen vrijwilligers wereldwijd zetten zich in voor de strijd tegen kanker.

Doelstellingen

Het doel van Levensloop is om fondsen te werven ten voordele van de strijd tegen kanker. Het geld gaat integraal naar de missie van de Stichting tegen Kanker:

- het wetenschappelijk kankeronderzoek financieel steunen;
- een gezonde levensstijl en preventieboodschappen promoten;
- sociale hulp bieden aan de mensen getroffen door kanker en hun naasten.
- het mobiliseren van alle beschikbare middelen en diensten ten voordele van de strijd tegen kanker.



ZONDAG 30 OKTOBER WEDSTRIJD IN BERGUES: *Foulées de la Rouge Flamande*

De wedstrijd in Baisieux werd afgeschaft. Het niet tijdig klaar krijgen van de verstrengde veiligheidsmaatregelen ten gevolge van de terreuraanslagen in Frankrijk ligt daarvan aan de basis. Dus zocht het bestuur naar een waardig alternatief. Het wordt Bergues, net over de grens, op een 15-tal km van de kust. Bergues werd vooral bekend na het immense succes van de film "Bienvenue chez les Ch'tes" een Franse film van Dany Boon.

In 2008 was WALO aanwezig op deze wedstrijd. We onthielden dat we er een mooie wedstrijd kregen, doorheen het stadje en over de oude vestingen.

Om 10u00 start de "Course du Beffroi", 5600m en om 10u55 "La Rouge Flamande", 11270m. De tijdslimiet voor de 5,6km (1 ronde) is 45min, voor de 11,27km (2 rondes) 1u20min. Er zijn per ronde 3 bevoorradingen. Er is elektronische tijdsopname.

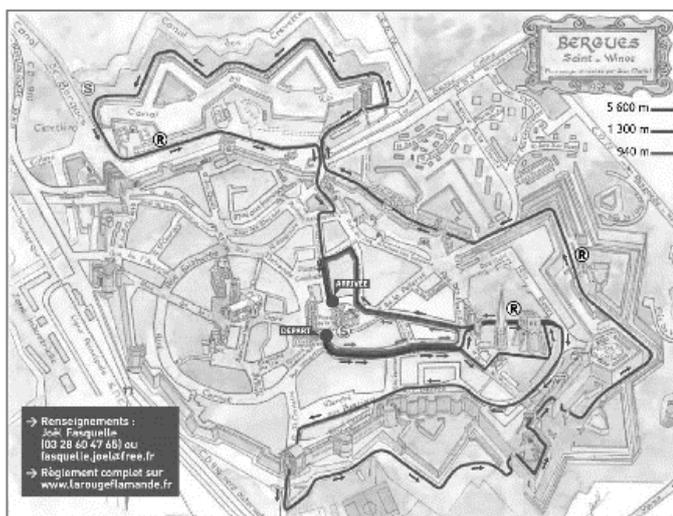
"In 2015 waren er 1686 inschrijvingen. Het prachtige parcours en de perfecte organisatie maken van "La Rouge Flamande" een topevenement in de regio", zegt "La voix du Nord" van 8 februari 2016.

De organisatie heeft een nieuw parcours uitstekend met start aan de voet van het belfort en een aankomst voor het stadhuis. De "Looten"-zaal, die de talrijke atleten beter kan opvangen, wordt door de gemeente ter beschikking gesteld.

Langs het parcours worden de atleten muzikaal aangemoedigd door een band die traditionele dansmuziek ten beste geeft en tijdens en achteraf zijn er verschillende dégustations van streekproducten: kaas, worst en bier.

Na de wedstrijd en de vrije lunch, bezoeken we het oude Bergues: "L'autre Bruges des Flandres", onder leiding van onze gids.

We sluiten de dag af te Gent in de Amadeus, bekend voor zijn ribbetjes.



Praktisch:

Zondag 30/10/2016

Vertrek aan het dorpsplein te Nieuwkerken om 06u30 stipt, terug rond 22u00

Prijs: €50 bus+diner, €60 bus+diner+wedstrijd WALO-lid krijgt €10 korting.

Inschrijven via overschrijving op de rek. nr. WALO Dhollander BE68 6526 5016 6834

Vermeld bij overschrijving: Bergues, aantal deelnemers, afstand(en): 0, 5 of 11km

Medisch attest (in het Frans) is verplicht.

Vrije lunch.

Dag van WALO 2016 zaterdag 12 november

1) Alle Walo's worden uitgenodigd voor deelname aan de

Loopactiviteiten voor de Walo van het Jaar

Aan de cafetaria van sporthal Nieuwkerken, om 8.45 u (stipt)

We vergasten u na afloop op koffie (of een biertje) met boterkoeken



We stellen er absoluut prijs op dat u voor deze organisatie uw deelname bevestigt bij Rik Dhollander (03/7768502) of op rikdhollander@msn.com

2) Alle Walo's worden op dezelfde dag uitgenodigd op het

fantastische clubfeest

We gaan terug naar de ROXY

We worden daar ontvangen in de feestzaal. Deuren om 18.30 u.

Na het aperitief schuiven we aan voor een schitterend 4 – gangenmenu (19.30 u):

| |
|---|
| Preisoep met Breydelham |
| Voorgerecht : Mootje Noorse zalm met brocolipuree en garnalen |
| Hoofdgerecht : Kalkoenfilet met wildsaus, groenten- en fruitassortiment en kroketten. |
| Flensjes met toets van Grand Marnier en ijs |
| Alles overgoten met drank naar keuze (excl !) |

Er zal op vraag een aangepast menu zijn voor vegetariërs en mensen met diabetes.

Wij brengen passend hulde aan de clubkampioen, de verdienstelijkste Walo, onze verdienstelijkste dame en aan de Walo van het Jaar

We verwelkomen op het feest een speciale gast ?

DJ Level Syx luistert de avond muzikaal op

Inkomprijs:

- Basisprijs €55
- Walo's met 70+ ptn €30 korting als jaarprijs
- Walo's met 50+ ptn €20 korting als jaarprijs
- Walo's met -50 ptn €10 korting

Inschrijven op WALO-Dhollander, BE68 6526 5016 6834 liefst tegen 1 nov.



5-kamp BBQ 28/08/2016

De 2^{de} editie van de 5-kamp met aansluitend een barbecue kon rekenen op de weergoden. Onder een stralend zonnetje werden de alternatieve kampnummers beslecht. Tijdens een niet nader besproken onpartijdige loting, werden 6 ploegen samengesteld. Ouderdomsdeken Jozef mocht de twee jonkies Yannick R. en Timon op sleeptouw nemen. Rik had jongedame Ingrid en volgeling Herman aan zijn zij. Johan en Pascal mochten zich ontfermen over Yannick L. Frederik en Kristof gingen in zee met Carine. Sonja moest haar mannetje staan tussen Andy en Walter. Nathalie, Raphaël en Hans vormden ploeg 6.

De discipline boogschieten kende veel bijval. De deskundige uitleg zorgde voor de helft van het succes.



Er werden stevige balken aangeleverd, die het geweld van onze WALO-atleten wel aankonden. Dit kon echter niet gezegd worden van de stelten. De erfstukken van familie D'hollander overleefden de tand des tijds en de vermoedelijke drukke trainingsarbeid van de snode eigenaar niet. Je moet niet hard gestudeerd te hebben om hierin een

complot te zien.

Om alsnog zijn suprematie niet te hard te laten opvallen, liet onze mol een steek vallen tijdens de strijd in de oerdegelijke postzakken.

De onverwachte discipline 'ploegzakkenpringen' werkte op de lachspieren. Het werd de opwarmer voor het echte ploegenspel. Ploeg 1 kreeg een joker van formaat. Alle wedstrijden werden dan ook door hen gewonnen. Zelfs een strijd tegen een

viermansploeg werd nipt verloren met de nodig hilariteit achteraf.

Na de geslaagde sportnamiddag en de verkwikkende douche, werd de dorst gelaafd aan het terras. Onze voorzitter kwijtte zich van de voorname taak om de puntentelling uit te voeren. Samen met ons wiskundig genie volgde een intensieve berekening.

Meer dan verdiend werd het ploegenklassement gewonnen door ploeg 6. De individuele overwinning was een delicates geval. Op een artificiële manier werd de spanning in deze wedstrijd gehouden. Het podium zou verdeeld worden onder een geblesseerde superatleet, een zwangere allesweter en een bejaarde manipulator. Het resultaat liet zich raden...

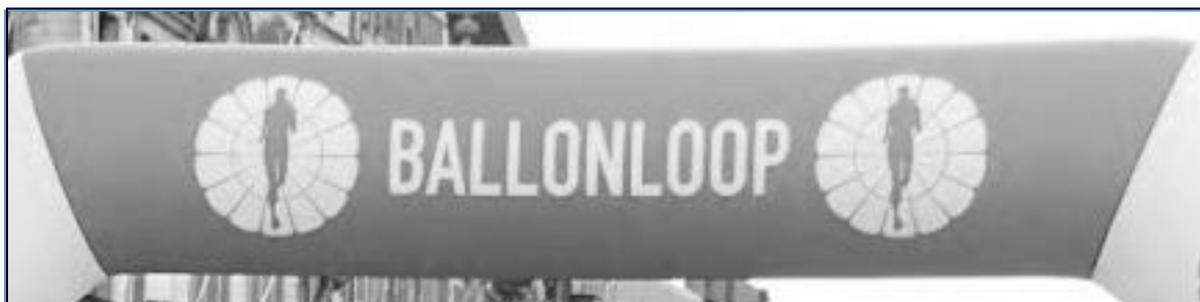
Na deze anti-climax, kwamen de eters druppelsgewijs toe. Er volgde de gebruikelijke speech. De nieuwe trainingsvestjes werden enthousiast onthaald en werden dan ook frequent aangetrokken.

Het eetfestijn barstte los en de vleesjes werden gesmaakt. Als toetje kwam 'ijs Foubert' langs en een ware volksverhuizing voltrok zich.

Deze dag werd dan ook waardig afgesloten en vraagt om een vervolg...



Op de volgende, Jacques Trappist.



Sint-Niklaas, 6 september 2016



Het is reeds de vierde maal dat wij in samenwerking met een sterk organisatieteam (Kristof, Patrick en Tim) en ACW dit gebeuren kunnen ondersteunen. We leren uit onze fouten, elk jaar wordt er wat bijgeschaafd en we kunnen momenteel zeker wel spreken van een succesnummer, waarbij uiteindelijk alles perfect in goede banen wordt geleid, zelfs in tijden van terreurdreiging. Als stadloop staan we momenteel in de top 10 in Vlaanderen wat het aantal deelnemers betreft en we staan eigenlijk waar we moeten staan: een loopevenement dat zich vooral richt op de recreatieve sportievelingen die, vooral nood hebben aan een mooi parcours, een goede omkadering en een leuke plek om achteraf nog eens te kunnen napraten met een hapje en drankje: hier tellen geen chrono's, records, uitputtingslagen of financieel gewin, enkel en alleen het loopplezier.

De deelname van vele bedrijven, perfecte pacingteams en alweer een perfect loopweertje zorgen ook dat editie 2016 een topnummer werd.

De passage in de parkeergarage op de markt die sinds vorige editie in het parcours is opgenomen blijkt een schot in de roos. En de catering in het park wordt door alle deelnemers ten zeerste geapprecieerd.

Minpunten ? Er zijn er dus geen, maar we moeten alert blijven en zien wat er in de toekomst wordt verwacht van loopevenementen van deze orde en ons daaraan aanpassen.

Enkel dan zal dit de volgende jaren een succesnummer blijven.

Walter Senaeve



BMW 43. BERLIN MARATHON

25 september 2016



Na de marathon van Antwerpen in april en de great breweries marathon in juni stond de marathon van Berlijn op onze planning.

Zou het lukken om tijdens mijn 10^{de} marathon die 4 uur te pakken ...?

Aan de trainingen en voorbereidingen zou het alvast niet liggen. Had in aanloop naar de dodentocht al aardig wat kilometers op de teller staan. Na de dodentocht nog een weekje rust ingelast en dan er terug tegenaan. Voor alle duidelijkheid de dodentocht wandel ik met af en toe een stukje joggen.

Samen met WALO loopster Cecile Boel die ook Berlijn zou lopen heb ik mijn lange duurlopen kunnen doen, wat toch aangenamer lopen is dan in uw eentje op pad gaan.

In elk geval alle km 's die ik wilde lopen heb ik netjes kunnen afwerken, meer zou altijd kunnen maar is kwestie van alles te combineren en een evenwicht te vinden.

De maandag voor we zouden vertrekken deed ik nog de maandagavondtraining met Walo en die ging zo vlot dat ik het gevoel had, OK we zijn er klaar voor.

Donderdagochtend stapten we om 6 uur op het vliegtuig richting Berlijn. Toen we rond de middag in het centrum van Berlijn liepen en we daar alle voorbereidingen zagen begon het toch te kriebelen en hoopt ge in stilte dat die zondag er snel aankomt. Maar afspraak is afspraak we combineren onze buitenlandse marathons steeds met een

citytrip zodat mijn trouwste supporter er ook iets aan heeft en we vooraf of daarna enkele dagen samen kunnen genieten.

Na al vele bezienswaardigheden bezocht te hebben was het op vrijdag tijd om de expo te bezoeken en onze nr af te halen. Man man wat een drukte maar ook een schitterende organisatie en alles verliep hier heel vlotjes.

Zaterdag een relatieve rustdag, lees wat km 's minder wandelen, zodat we zondag uitgerust aan de start zouden staan.

Zondagochtend 6 uur vroeg ontbijt, aangevuld met de Belgische pannenkoeken die ik meehad en om 7 uur vertrokken we met de hele groep van BCD travel richting Berlin hauptbahnhof met de U en S bahn en van hieruit nog een korte wandeling richting park waar gestart zal worden. Hier stond ik dan aan de start van mijn 10^e marathon, goed voorbereid en helemaal ontspannen.

OK, ik wou die 4 uur maar had me voorgenomen om niet in de val van de vorige marathons te lopen en rustig te starten.

Om 9 uur konden we op groot scherm de start van rolstoelatleten en handbikers volgen en voor ons was het stilaan tijd om een laatste plasje te doen en het uitspelen van wat extra kledij om warm te blijven en om 9u15 was het zover, het aftellen naar ons startschot.

De eerste 2 km voelden de benen een beetje stijf en stram



maar daar zullen de vele km 's van de voorbije dagen niet vreemd aan geweest zijn maar eens we op dreef waren was het genieten .

High fives met de kinderen aan de zijkant , genieten van de vele bandjes en orkestjes aan de zijkant en ondertussen de klok met een ½ oog in de gaten houden.

Had vooraf gepland een 5 min 40 per km te lopen en zat hier elke km enkel seconden onder.

De eerste 10 km zaten erop in 58 min en liep echt super ontspannen. Vervolgde op dezelfde manier mijn weg en kwam halfweg door in 2u01. Ok, die 4 uur kon nog en wat leuker was: voelde me super goed. Op naar de 30 en daar had ik nog steeds een goed gevoel en kwam ik door in 2u52.

Nu kwam het punt eraan waar ik anders het manneke met zijn hamertje tegenkwam maar hij was deze keer nog nergens te zien. Begon stilaan te dromen en het was nu of nooit, was stilaan tijd om een beetje te versnellen en toen ik op 36 km de Belgische vlag zag wapperen en mijn vrouw en vrienden zag kreeg ik echt vleugels. Liep sommige km 's in 5 min 24 met uitschieters tot 5 min 15. Passeerde het punt van 40 km en had nog 13 min kon niet meer misgaan.

Na nog enkele bochten stond hij in al zijn glorie voor me: De brandenburger tor, had vooraf gekeken en de aankomst lag een 200 meter voorbij deze poort .

Nog een laatste eindsprint en afklokken in 3:59:26. Yes! Supergevoel en supercontent. Even bekomen en op zoek

Cecile vertelt haar verhaal:

Eind 2015 stelde mijn zoon en schoonzoon voor om samen in te schrijven voor de marathon in Berlijn. Hiervoor moet men lang op voorhand inschrijven en ook het geluk hebben om geselecteerd te worden omwille van het groot aantal inschrijvingen uit heel de wereld (Japanners – Canadezen – Nederlanders – Belgen – Amerikanen – Engelsen – Italianen). Er waren 47000 deelnemers aan de marathon. Zaterdagmiddag met het vliegtuig naar Berlijn. Op de luchthaven een auto gehuurd die ons 3 dagen lang op alle bestemmingen in Berlijn bracht.

Eerst naar de plaats waar we ons borstnummer moesten afhaken in een enorm groot gebouw met honderden standen van sportkledij, -drankjes, -schoenen, -voeding . Dan ons hotel opzoeken en ons laatste pastamaaltijd in "Vapiano" waar we nog veel marathonlopers herkenden aan hun loopschoenen. Heel vroeg in bed om zondagmorgen op tijd onze meegebrachte pannenkoeken te eten, ons gellekes op de juiste plaats te steken, benen insmeren, borstnummer, de chip aan ons schoen vastmaken, voor zo'n grote marathon - verwonderlijk - waren er nog geen borstnummers zoals bij de ballonloop of de marathons in België.

Om 9 uur aan de start samen met al de groten die we op scherm zagen vertrekken. Ik stond in vak G en kon pas 20 minuten later starten.

Onderweg aangemoedigd door een massa mensen de ganse 42 km, dat geeft een boost.

Men heeft me jaren gevraagd waarom ik niet de marathon in New-York of Londen of in een andere grote stad zou lopen waarop ik steeds antwoordde dat een marathon in Nieuwkerken of Antwerpen ook evenveel inspanning zou vragen, dat die kilometers lopen tussen uw oren zit en dat

naar alle Belgische supporters in de family reunion area aan het bord met de grote B en volgehangen met Belgische en Braziliaanse vlaggen.

Bekeek op weg naar daar mijn horloge en had 42,7 km gelopen. Blijkbaar iets teveel van de blauwe lijn afgeweken voor 3 plasjes onderweg en de high fives, ronde punten langs de verkeerde kant

Had me wat tijd kunnen opleveren, 500 meter teveel, maar so what mijn doel was bereikt.

Achteraf zag ik dat ik de eerste helft gelopen had in 2:01 en deel 2 in 1:57 denk dat dit de eerste marathon is dat dit me gelukt is .

In elk geval, mijn 10^e marathon uitgelopen in minder dan 4 uur, een sfeer te vergelijken met New York en omstandigheden die voor mij die dag ideaal waren. Mijn uitstap naar Berlijn kon niet meer stuk. Had niet het gevoel dat ik echt op was en kon nog rustig teruglopen om mijn chip in te leveren en genieten van een lekker fris pintje na de aankomst, alcoholvrij weliswaar - bij ons delen ze water of sportdrink - maar smaakte des te meer.

Zou toch Cecile nog even in de bloemetjes willen zetten die in haar leeftijdscategorie beslag wist te leggen op de 3^{de} plaats in een van de major marathons.

Bedankt iedereen voor de loopkes die we samen gedaan hebben en Ja het smaakt naar meer, op 9 april staat Parijs voor de tweede keer op het programma.

Kris Vercauteren

je dat zelf moet doen. Maar ik moet zeggen dat zo'n massa mensen langs de weg je echt euforisch maakt.

Het was een mooi parcours, 's morgens niet te warm. Maar ik was wel ongerust dat die pijn aan mijn enkel weer zou opsteken waardoor ik in Antwerpen op km 37 uit de wedstrijd werd genomen. Gelukkig is alles goed afgelopen. Mijn tijd was 4:11 (én derde in mijn leeftijdscategorie).

| results: Runner | | | | | BMW BERLIN MARATHON | |
|--|--------|----------------------------------|-----|-------------------|---------------------|----------|
| unofficial results women age group: 65 | | | | | Brutto | Finish |
| place | number | Name | ac | club | | |
| 1034 | F538 | » Erikssen, Eli (NOR) | W65 | Posten I.L. | 03:54:13 | 03:41:47 |
| 3184 | F415 | » Pithan, Ulrike (GER) | W65 | Tus Deuz | 04:28:38 | 04:10:08 |
| 3308 | 8715 | » Boel, Cecile (BEL) | W65 | | 04:31:20 | 04:11:29 |
| 3905 | 31135 | » Merabet, Zohra (ALG) | W65 | | 04:33:30 | 04:18:35 |
| 4048 | 12397 | » Damborg, Trine Margrethe (DEN) | W65 | Puls 0410 | 04:38:18 | 04:20:20 |
| 4478 | 42577 | » Smith, Sharon Elizabeth (GBR) | W65 | Running Somewhere | 04:39:51 | 04:26:02 |
| 4538 | F133 | » Heymann, Veronika (GER) | W65 | black sheep | 04:57:15 | 04:26:36 |
| 4634 | 26583 | » Kuntler, Ute (GER) | W65 | | 04:48:17 | 04:27:45 |
| 4965 | F441 | » Franke-Thurau, Ursula (GER) | W65 | | 04:53:04 | 04:31:41 |
| 5059 | 25329 | » Köhlein, Beatrix (GER) | W65 | | 04:38:16 | 04:32:48 |

Cecile op een prachtige derde plaats op 65 aankomsten in haar reeks.

Uiteindelijk ben ik tevreden. Mijn voorbereiding is niet gunstig verlopen omwille van mijn kwetsuur. Mijn zoon Matthias die zijn 2^e marathon liep had een tijd van 3:45 en mijn schoonzoon Willem ook zijn 2^e marathon een tijd van 4:04. Aan de aankomst aan de Brandenburger Thor was een zeer groot sportplein waar we nog enkele uren in de zon konden liggen, het was echt een zomerse sfeer. Voor mijn verjaardag op 28/9 kreeg ik als geschenk de marathon van Parijs (9/4/17) wel zelf te lopen maar verblijf en inschrijving betaald door mijn kinderen. Zij lopen hem natuurlijk ook. Dus moet ik vanaf december weer beginnen

Cecile Boel

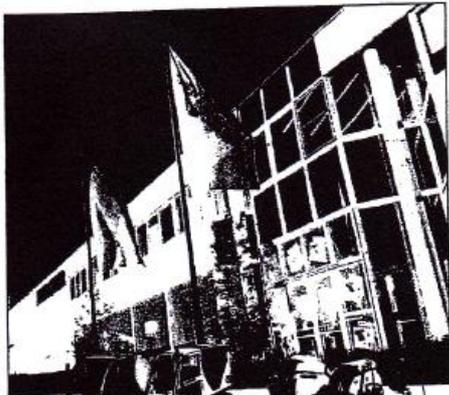
DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KARCHER SPECIALIST**

N.V. KARCHER CENTER L. VAN MOL

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

www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst *Guylène*



Van Landeghem Helena
Nieuwkerkenstraat 41
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel. + Fax 03/766.10.68

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnementen

Bloemen voor bedrijven

Fleurp-Interflora



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

petites etoiles



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

Nieuwkerkenstraat 131 • 9100 Nieuwkerken • ☎ 03/776.24.95
info@petitesetoiles.be • www.petitesetoiles.be

openingsuren:

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

omge merken:

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

Aflossing van WALO op zaterdag 24 september 2016



Zoals het ondertussen reeds lang een gewoonte is, was het ook bij deze editie schitterend weer! De atleten weten het ook reeds: bij de aflossing van WALO is het een fijne (in elke betekenis) namiddag. Ondanks de boycot van WAV waren er aardig wat ploegen naar De Ster afgezakt. En van bij het begin zat de sfeer er al goed in. Door de goede inzet van de "lotjesverkopers" Walter, Rudy en het nog steeds aantrekkelijk vooruitzicht om een ballonvlucht te kunnen winnen werd er een aardig (steun)centje binnen gehaald. Na het boven halen van de centen, spoedde iedereen zich binnen om te kijken of er al ploegenoten waren en hoopten de atleten dat hun ploeg vlug compleet zou zijn. En een ploeg samen stellen is niet zo evident. Maar het moet gezegd, de ploegen van WALO waren door Rik en Hans prima samengesteld. De atleten waren binnen hun ploeg elkaar wel waard. Zowel bij de heren als bij de dames zat er binnen hun ploeg weinig tijdsverschil. Het is elk jaar altijd wel een wat zenuwachtig gedoe, maar het lukt elk jaar wonderwel! Goed gewerkt mannen "samenstellers" en alvast dank aan alle atleten voor hun inzet en ware kampgeest.

De overwinning bij de heren was voor de sterke lopers van AA. Maar de sterkste WALO ploeg legt hen toch elke keer het vuur aan de schenen. Wie weet komt er toch nog eens een overwinning uit de bus.



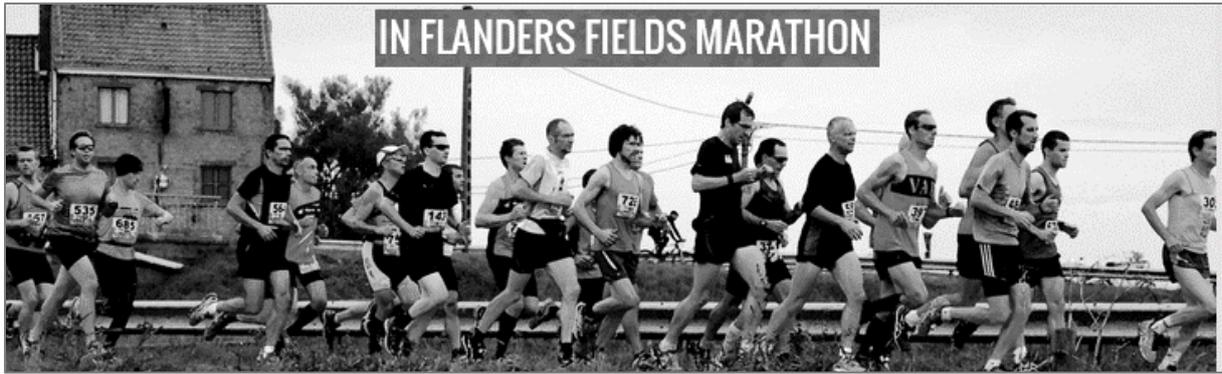
Maar wat dan gezegd van de WALO gazelles. Ze gingen met een klinkende overwinning lopen. Ze wonnen met ruime voorsprong hun wedstrijd. Super gedaan dames, proficiat aan Caroline, Saskia, Irina, Veerle en Saskia! De volledige uitslag vinden jullie uiteraard terug op de knappe site. Het bestuur was bijzonder tevreden over de opkomst van veel jonge en minder jonge WALO atleten. Het beste bewijs dat we met zeer velen waren zie je op de knappe groepsfoto van Marc. Ook van de wedstrijd zelf heeft Marc weer een mooie collage gemaakt. Nogmaals een dikke merci Marc!

Na de wedstrijd was het tijd voor het podium en de prijsuitreiking. De atleten konden kiezen uit het ondertussen gekende streekbiertje, maar ook de sportdrankjes gingen goed weg. Door het goede weer werd er buiten nog veel nagepraat en de sfeer bleef nog lang uitstekend!

Tot een volgende keer.

Jempi.





Vorig jaar augustus liep ik nog een record op de 56K (4h39) in Monschau. De week daarop was er de kemelrun, en die betekende het einde voor mijn klassering in de Marathon & Ultra Cup 2015. Ik scheurde mijn achillespees. Hierna liep ik nog een marathon in Schoten (3h36) om vast te moeten stellen dat het niet meer ging. Loop ik die 17e In Flanders Fields nog uit ? Toch vertrokken, en héél tevreden aangekomen in 4h12. De dag erna kreeg ik de uitslag van de NMR : gescheurde achillespees. Full stop!

Hierna volgde revalidatie gedurende drie maanden zonder lopen, wat eigenlijk tekort bleek, want kort daarna kreeg ik door anders te lopen (de kwetsuur was blijkbaar nog niet genezen) bot-ontsteking in mijn knie.

18 op 18 in Visé (maasmarathon) moest ik laten voorbij gaan: dat ging gewoonweg niet, en is toch niet mijn favoriete marathon geworden. Loop ik die 18e IFF in september ?

Ik ben opnieuw beginnen opbouwen vanaf 1 juni, en heb me 14 dagen erna ingeschreven voor de In Flanders Fields marathon, want het zou toch jammer zijn ook hier niet alle edities gelopen te hebben.

14 weken is kort, na pakweg 8 maanden immobilisme en 5 kg zwaarder.

Ik liep dit jaar nog de kemelrun (41'23") en ballonloop (40'10") in behoorlijke tijden en mocht beginnen dromen op een 18e editie. De parameters zagen er niet slecht uit : 20°C in tijden van 25-29°C zijn prima, geen wind en bewolkt.

Joris (Van Bladel) ging een poging doen voor sub 3 uur, Saskia Vercammen 3h30. En ik ? Ja, wat moet je na zo'n lange tijd van immobilisme zetten op marathon?

3h12 ware bijzonder fraai (1 uur verbeteren op je marathontijd, wie gaat dat nadoen?), 3h20-3h25 was in mijn ogen realistisch, 3h40 zou toch zowat de limiet zijn. Het startschot, en we zullen wel zien. De eerste km's de ballon van drie uur (en Joris) gevolgd in tempo 4'13", maar dat was duidelijk niet houdbaar, dus trager lopen. En alsmaar trager, en

trager ... Snel vertrekken en traag aankomen is niet bevorderlijk voor de moraal want zowat iedereen loopt je voorbij. Het is wat het is.

En het is pas gestabiliseerd na 30K, toen ik nog 5'13" liep. Qua hartslag liep ik tot 39km op precies 150 slagen constant per minuut.

Uiteindelijk aangekomen in 3h27 niet ver vóór Saskia die haar persoonlijk record liep en 3e vrouw werd in 3h30. Joris slaagde in zijn opzet in 2h57, en eindigt 11e en 1ste 50+. Hij heeft er ook alles voor gedaan om dit resultaat neer te zetten : -7kg , zware intervallen en veel volume. Hij loopt hierdoor sneller als mijn eigen PR (nvdr: het iff-WALO-record blijft op naam van Walter S met 2:56:09 (2007))

18 deelnames op 18 edities ; we zijn nog met een zevental lopers, en iedereen wordt ouder. Op weg naar 20 deelnames zeker ?

De kop is er af! Nummer 247 staat e i n d e l i j k op de teller (ik dacht begin 2015 nog mijn 250ste marathon/ultraloopt te lopen in 12/2015).

Later dit jaar staan nog een Zes Uur (15/10/2016) , een 50K Bottrop (13/11/2016) en een marathon in Spijkenisse (11/12/2016) op het menu 2016. Als alles goed "verloopt" , loop ik in Spijkenisse als haas 3h30 (iets wat ik er al drie keer deed) mijn 250ste. Dat wordt toch iets bijzonders, want ik had dit nooit voor ogen gehad toen ik in 1999 begon met marathon lopen. De ambities voor de toekomst zijn niet al te hoog, hoewel ik toch nog graag die ene lange trail (Lavaredo 125K en 6000+m) in Italië wil lopen . Best niet te lang uitstellen, want ik heb wel degelijk een houdbaarheidsdatum.

Hoe dan ook, in Spijkenisse : ik zal er minder snel vertrekken !!

grtz

tekst: Rudy Van Daele
Foto's: Hughes Vanhoucke





RE.SI BIKE



Promoties op al onze modellen 2011

Alle modellen 2011 aan nooit geziene prijzen!!!!

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

Re. Si Bike

Vrasenestraat 40 te Nieuwkerken - Waas

03/776 27 17



Hersteldienst van fietsen van alle merken.

10% korting op onderdelen voor Walo op vertoon van lidkaart

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

BE0870504823

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



PAELINCK
ANDRE

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

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be

Feestzalen Roxy

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

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

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

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

Dinsdag gesloten

feestzalen.roxy@telenet.be

HERWIGSPORT.BE

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

**JAKO - ERIMA - MASITA - SELECT
PUMA - REAL - SELLS - HO SOCCER**

OPENINGSUREN WINKEL :

Maandag tot Vrijdag : 14.00 - 18.00

Zaterdag : 10.00 - 16.00

Zondag gesloten

Vlyminckshoek 40A Sint Niklaas

HERWIGSPORT.BE

CHOCOLADE CONFISERIE

Elise

TV-nootjes - Studentenhaver - Ecorces - Truffels - Pralines - Gevulde dierpjes - Paaseitjes

AMBACHTELIJKE ZONE KLUIZENMOLEN Kluizenhof 13 B-9170 ST.-GILLIS - WAAS BELGIE
www.chocolise.be Tel +32 / 3 707 04 90 Fax +32 / 3 707 01 69 info@chocolise.be



22-23 oktober Beveren
vervoeg het team van

WALO

WASE LOPERS

YARO

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

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

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

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

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



BVBA SANITAIR DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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

HAARMODE JOHAN

American crew for man

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

Uw kapper is nu online : www.haarmodejohan.be

250 gram chocoladetruffels

5 EURO

ten voordele van WALO

Bestel nu bij Rik Dhollander



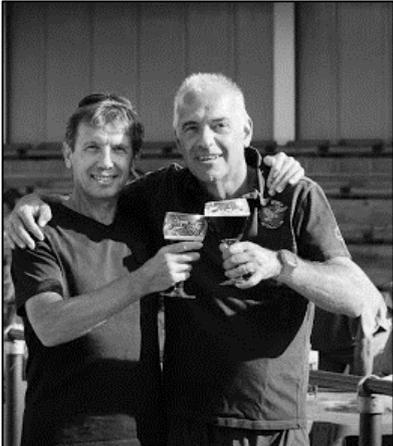
Chocolade Confiserie Elise



WALO-kampioenen, stratenloop



Aflossing, WALO, foto's: Marc van Hove



Marc Van Hove

©Marc van Hove

Uitslagen KAVVV-wedstrijden

| ZWAT Burcht, Piste kampioenschap dag 3, Zat 20/08/16 | | | |
|---|-------------------|----------|------|
| 200m | Kristel De Souter | 36.31 | M50+ |
| | Roger Nys | 38.14 | M70+ |
| 800m | André Martens | 2:44.55 | M60+ |
| | Jozef Claessens | 2:50.05 | M65+ |
| | Freddy Versticjel | 3:05.74 | M65+ |
| 3000m | Herman D'Hondt | 10:24.21 | M50+ |
| 5000m | Kristien Servotte | 25:50.11 | M40+ |
| | Nancy Dhont | 24:23.05 | M45+ |
| kogel | Jana Van Houte | 8m29 | Jun |
| | Kristel De Souter | 8m68 | M50+ |
| | Bart Van Bogaert | 8m63 | M45+ |
| | Jozef Claessens | 7m47 | M65+ |
| | Freddy Verstichel | 5m62 | M65+ |
| Hoog | Inge Van Bogaert | 1m00 | Jun |

| | | | |
|--|-------------------|---------|------|
| | Jozef Claessens | 3:34.12 | M60+ |
| | Marc Bosman | 3:53.09 | M50+ |
| | Fred Verstichelen | 3:59.12 | M60+ |
| | Roger Nys | 4:35.68 | M70+ |

| AVI-Wilrijk, Kampioenschap Stratenloop, Zat 17/09/16 | | | |
|---|-------------------------|-------|------|
| 5km | Kristien Servotte | 26:22 | M40+ |
| | Sandrina Smet | 26:29 | M50+ |
| 10km | Christof Van Geeteruyen | 42:38 | Sen |
| | Geert De Keyser | 37:53 | M45+ |
| | Patrick Roelandt | 38:29 | M50+ |
| | Rudy Reynaert | 57:20 | M50+ |
| | Guy Van Damme | 43:04 | M50+ |
| | Benny Van Geeteruyen | 41:23 | M55+ |

| AVI-KLP, Beveren Zat 10/09/16 | | | |
|-------------------------------|-----------------------|----------|------|
| uurloop | Kristien Servotte | 10,295km | M35+ |
| | Rudy Reynaert | 10,300km | M50+ |
| | André Martens | 12,189km | M60+ |
| | Herman Verplancke | 11,795km | M60+ |
| 1000m | Irina Pieters | 3:41.52 | M45+ |
| | Charlotte Christiaens | 3:45.66 | Jun |

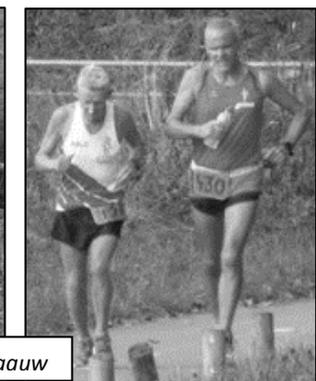
| ACK-Kalmthout, Jean Janssens Cross, Zat 1/10/16 | | | |
|---|-------------------------|-------|------|
| 3000m | Kristien Servotte | 16:51 | M35+ |
| | Sandrina Smet | 16:16 | M45+ |
| 6000m | Bruno Wittock | 23:17 | Sen |
| | Christof Van Geeteruyen | 23:49 | Sen |
| | Guy Van Damme | 23:53 | M50+ |
| | Freddy Verstichel | 31:22 | M60+ |

| Aflossing van Walo, Zat 24/09/16 | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------|---------|-------|-------------------------|---------|
| Dames | | | Heren | | |
| 1 | Veerle Hofman | 0:09:59 | 1 | Tommy Kinders | 0:07:36 |
| 2 | Saskia Vercammen | 0:10:29 | 2 | Eddy Van Puyvelde | 0:07:55 |
| 3 | Caroline Vlaminck | 0:10:31 | 3 | Dirk Brynaert | 0:08:11 |
| 4 | Irina Pieters | 0:10:45 | 4 | Bart Meireleire | 0:08:12 |
| 5 | Sara Wuytack | 0:10:50 | 5 | Andy Slock | 0:08:22 |
| 6 | Joke David | 0:11:24 | 6 | Herman D'Hondt | 0:08:31 |
| 7 | Annemie Leemans | 0:11:39 | 7 | Jasper De Grave | 0:08:34 |
| 8 | Nancy Dhont | 0:11:40 | 8 | Frederic Lesdanon | 0:08:55 |
| 9 | Charlotte Christiaens | 0:11:43 | 9 | Hans Van Havermaet | 0:09:04 |
| 10 | Kristien Servotte | 0:12:16 | 10 | Bruno Wittock | 0:09:06 |
| 11 | Shari Courtens | 0:12:50 | 11 | Stein Vermeulen | 0:09:08 |
| 12 | Ingrid Senaeve | 0:12:53 | 12 | Rudy Van Daele | 0:09:30 |
| 13 | Sandrina Smet | 0:13:05 | 13 | Patrick Vlaminck | 0:09:35 |
| 14 | Merel Jacobs | 0:13:10 | 14 | Christof Van Geeteruyen | 0:09:40 |
| 15 | Marijke Goedeme | 0:13:16 | 15 | Benny Van Geeteruyen | 0:09:48 |
| 16 | Marijke Martens | 0:13:37 | 16 | Bart Roelant | 0:10:04 |
| 17 | Irine Verlinden | 0:13:43 | 17 | Yannick Rottier | 0:10:10 |
| 18 | Sonja Van Hul | 0:14:24 | 18 | Walter Senaeve | 0:10:20 |
| 19 | Viviane Syvertsen | 0:14:41 | 19 | Robin Michiels | 0:10:23 |
| 20 | Rita Van Beek | 0:15:24 | 20 | André Martens | 0:10:26 |
| 21 | Chloe Dieleman | 0:15:55 | 21 | Johan Hebbinckuys | 0:10:35 |
| | | | 22 | Guy De Caluwé | 0:10:36 |
| | | | 23 | Marc Bosman | 0:10:36 |
| | | | 24 | Luc Smet | 0:10:48 |
| | | | 25 | Rik Dhollander | 0:10:54 |
| | | | 26 | Herman Verplancke | 0:11:01 |
| | | | 27 | Joseph Maes | 0:11:37 |
| | | | 28 | Roger Nys | 0:13:14 |
| | | | 29 | Dirk Adriaenssens | 0:13:58 |
| | | | 30 | Rudy Reynaert | 0:14:18 |

Vervolg p. 30



5 mijl van Beveren,
Foto's: David Pintens



Grauw



Ballonloop, 10km
5km
Foto's Mac Van Hove



UITSLAGEN

| Beverse 5 miles, woe 24/08/16 | | | |
|-------------------------------|---------------------|---------|------------------|
| 1 mijl 22dln | Ronny Wagenaer | 0:05:32 | 1 ^e |
| | Yente Syvertsen | 0:05:57 | 2 ^e |
| | Freddy Verstichele | 0:07:09 | 10 ^e |
| 5 mijl 182dln | Patrick Roelandt | 0:32:56 | 8 ^e |
| | Bert Foubert | 0:33:48 | 17 ^e |
| | Bruno Wittock | 0:34:15 | 21 ^e |
| | Joakim Van Gasse | 0:34:59 | 25 ^e |
| | Roland Syvertsen | 0:36:18 | 32 ^e |
| | Walter Senaevae | 0:37:17 | 39 ^e |
| | Paul Smet | 0:37:42 | 44 ^e |
| | Caroline Vlamincq | 0:38:10 | 47 ^e |
| | Kristof Swinnen | 0:38:38 | 55 ^e |
| | Irina Pieters | 0:38:56 | 58 ^e |
| | Luc Smet | 0:39:03 | 60 ^e |
| | Rik Dhollander | 0:39:32 | 68 ^e |
| | Melissa Van Eetvelt | 0:40:22 | 74 ^e |
| | Herman Verplancke | 0:41:15 | 90 ^e |
| | Pascal Herwegh | 0:44:26 | 112 ^e |
| | Rudy Reynaert | 0:47:54 | 132 ^e |
| | Nona Mingeroot | 0:48:13 | 138 ^e |

| In Flanders Fields Marathon, Nieuwpoort-leper, Zon 11/09/16 | | | |
|--|------------------|---------|---------------------------------------|
| 42,125km | Joris Van Bladel | 2:57:19 | 11 ^e , 1 ^e M50 |
| | Rudy Van Daele | 3:27:27 | 85 ^e , 11 ^e M50 |
| | Saskia Vercammen | 3:30:28 | 102 ^e , 2 ^e F40 |
| halve marathon | Veerle Hofman | 1:38:16 | 59 ^e , 2 ^e DV |
| | Bart Roelant | 1:44:46 | 70 ^e , 43 ^e HV |

| Bollekesloop, Berchem Zon 11/09/16 | | | |
|------------------------------------|-------------------|-------|-----------------------|
| 5km | Johan Hebbinckuys | 23:40 | 50 ^e /171 |
| 10km | Irina Pieters | 45:36 | 10 ^e /184 |
| | Nancy D'hont | 50:02 | 22 ^e /184 |
| | Tommy Kinders | 32:37 | 3 ^e /435 |
| | Herman D'Hondt | 35:32 | 10 ^e /435 |
| | Jozef Claessens | 45:37 | 112 ^e /435 |

| Graauw (NL), Memorial Remy Mangnus, Zat 17/09/16 | | | |
|---|---------------------|-------|--------------------|
| 6,5km | Ronny Wagenaer | 22:04 | 3 ^e /57 |
| 13km | Christoph De Grande | 45:21 | 1 ^e /41 |
| | Rudy Van Daele | 48:8 | 4 ^e |
| | Danny Van Damme | 51:31 | 8 ^e |

| Ballonloop, Sint-Niklaas Zon 4/09/16 | | | |
|--------------------------------------|--------------------------|---------|------------------|
| 5km 902dln | Dirk Brynaert | 0:16:34 | 2 ^e |
| | Jasper De Grave | 0:17:19 | 5 ^e |
| | Hans Van Havermaet | 0:19:00 | 17 ^e |
| | Karel Stas | 0:19:20 | 22 ^e |
| | Kasper Stas | 0:19:30 | 24 ^e |
| | Yente Syvertsen | 0:19:34 | 25 ^e |
| | Melissa Van Eetvelt | 0:20:06 | 31 ^e |
| | Pieter Stas | 0:20:18 | 35 ^e |
| | Cedric Haentjens | 0:20:47 | 42 ^e |
| | Jozef Claessens | 0:21:07 | 47 ^e |
| | Yannick Rottier | 0:22:31 | 75 ^e |
| | Charlotte Christiaens | 0:23:14 | 90 ^e |
| | Nancy Dhont | 0:23:35 | 101 ^e |
| | Patrick Van Gysel | 0:23:49 | 111 ^e |
| | Kristien Servotte | 0:24:53 | 151 ^e |
| | Joseph Maes | 0:25:06 | 165 ^e |
| | Roger Nys | 0:25:10 | 166 ^e |
| | Jempi Verbraeken | 0:25:40 | 185 ^e |
| | Marleen Destoop | 0:26:10 | 205 ^e |
| | Marie Stas | 0:26:18 | 209 ^e |
| | Marijke Goedemé | 0:26:56 | 254 ^e |
| | Albert Van Bunder | 0:27:24 | 271 ^e |
| | Ingrid Senaevae | 0:27:24 | 273 ^e |
| | Giske De Pauw | 0:27:36 | 285 ^e |
| | Viviane Syvertsen | 0:28:25 | 326 ^e |
| | Els Spanhove | 0:29:42 | 402 ^e |
| | Marianne De Vleeschauwer | 0:29:47 | 409 ^e |
| | Linde Schelfaut | 0:31:07 | 497 ^e |
| | Van Beek Rita | 0:31:12 | 509 ^e |
| | Johan Hebbinckuys | 0:35:47 | 787 ^e |
| 10km 1054dln | Joris De Schepper | 0:33:24 | 4 ^e |
| | Filip Mortier | 0:35:32 | 12 ^e |
| | Bart Meireleire | 0:35:32 | 13 ^e |
| | Andy Slock | 0:36:13 | 14 ^e |
| | Herman D'Hondt | 0:36:48 | 18 ^e |
| | Geert De Keyser | 0:36:52 | 19 ^e |
| | Christoph De Grande | 0:37:51 | 27 ^e |

| | | |
|-------------------|---------|-------------------|
| Patrick Roelandt | 0:38:31 | 37 ^e |
| Stein Vermeulen | 0:39:31 | 45 ^e |
| Bruno Wittock | 0:40:05 | 53 ^e |
| Rudy Van Daele | 0:40:09 | 54 ^e |
| Bert Foubert | 0:41:40 | 80 ^e |
| Veerle Hofman | 0:42:05 | 87 ^e |
| Roland Syvertsen | 0:42:19 | 92 ^e |
| Bart Roelant | 0:43:56 | 125 ^e |
| Saskia Vercammen | 0:44:20 | 133 ^e |
| Pieter Verbraeken | 0:44:56 | 149 ^e |
| Guy De Caluwe | 0:45:31 | 163 ^e |
| Caroline Vlamincq | 0:45:50 | 181 ^e |
| Kris Vercauteren | 0:45:48 | 186 ^e |
| Irina Pieters | 0:46:09 | 196 ^e |
| Luc Smet | 0:46:11 | 198 ^e |
| Leen Bosteels | 0:47:21 | 239 ^e |
| Joeri De Caigny | 0:48:20 | 283 ^e |
| Luc Mingeroot | 0:48:38 | 297 ^e |
| Michel De Grande | 0:48:44 | 300 ^e |
| Els Van Daele | 0:51:06 | 391 ^e |
| Cecile Boel | 0:52:48 | 461 ^e |
| Pascal Herwegh | 0:54:13 | 533 ^e |
| Walter Senaevae | 0:59:30 | 749 ^e |
| Dirk Adriaenssens | 1:08:56 | 1004 ^e |

| Temse loopt, Zon 18/09/16 | | | |
|---------------------------|----------------------|---------|---------------------|
| 5km | Dirk Brynaert | 0:18:11 | 1 ^e /58 |
| 10km | Herman D'Hondt | 0:32:42 | 5 ^e /98 |
| | Bruno Wittock | 0:38:33 | 10 ^e |
| | Yannick Rottier | 1:01:20 | 94 ^e |
| | Ingrid Senaevae | 1:00:10 | 16 ^e /25 |
| 21km | Andy Slock | 1:26:56 | 5 ^e /66 |
| | Ronny Wagenaer | 1:41:54 | 20 ^e |
| | Herman Van De Mergel | 1:47:18 | 29 ^e |
| | Luc Smet | 1:52:15 | 37 ^e |

vervolg p. 30

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be

Begrafenissen - 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.
Voorafregeling uitvaart
Corona uitvaartverzekeringen

Rouwcentra in Kieldrecht en Nieuwkerken.
Zaal voor koffietafels

E-mail: uitvaart@vandeveldedirk.be
Website: www.vandeveldedirk.be

Grafzerken

Wij zijn gespecialiseerd in het plaatsen
en onderhouden van grafmonumenten.

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

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

BUROTEC

.be

MFP - Copier - Fax - Printers

Nieuwe Molenstraat 70 - 9100 Sint-Niklaas

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

e-mail : info@burotec.be

www.burotec.be

| Puntentabel | Kemelrun Kemzeke, 12/08/16 | 5miji, Beveren | 5-kamp WALO | Piste Burcht, 20/08/16 | Piste Beveren, 10/09/16 | Kamp. Straten, Wilrijk, 18/09/16 | Ballolnoop 04/09/16 | Aflossing WALO, 24/09/16 | KWB Tielrode | KWB Lokeren | KWB Elversele | KWB Bazel | KWB Haasdonk | KWB Sinaai | KWB Zele | KWB Hamme | AANTAL WEDSTRIJDEN | TOTAAL PUNTEN |
|----------------------|----------------------------|----------------|-------------|------------------------|-------------------------|----------------------------------|---------------------|--------------------------|--------------|-------------|---------------|-----------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------|---------------|
| | Jun. Her | | | | | | | 23 | | | | | | | | | | |
| De Nocker Jari | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 25 |
| Haentjens Cedric | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 2 | 10 |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | |
| Sen. Her | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | |
| Coppens Bart | | | | | | | 0 | | | | 0 | | | | | | 10 | 57 |
| | | | | | | | 5 | | | | 5 | | | | | | 4 | 21 |
| Foubert Bert | 0 | 0 | | | | | 0 | | | | | | | | | | | |
| | 5 | 5 | | | | | 5 | | | | | | | | | | | |
| Kinders Tommy | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 3 | 24 |
| | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | |
| Martens Bert | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 6 |
| Meireleire Bart | | | | | | | 0 | 2 | | | | | | | | | 4 | 28 |
| | | | | | | | 5 | 9 | | | | | | | | | | |
| Michiels Robin | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | 2 | 13 |
| | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | |
| Mortier Filip | | | | | | | 0 | | | | 0 | | | | | | 11 | 67 |
| | | | | | | | 5 | | | | 5 | | | | | | | |
| Rottier Yannick | | | 13 | | | | 0 | 8 | | | | | | | | | 15 | 76 |
| | | | 5 | | | | 5 | 6 | | | | | | | | | | |
| Reynaert Matthias | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | 10 |
| Slock Andy | | | 4 | | | | 0 | 2 | | | | | | | | | 7 | 43 |
| | | | 7 | | | | 5 | 9 | | | | | | | | | | |
| Van Gassen Joakim | | 0 | | | | | 0 | | | | | | | | | | 9 | 46 |
| | | 5 | | | | | 5 | | | | | | | | | | | |
| Van Geeteruyen Chr | 0 | | | | | 2 | 0 | 8 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 163 |
| | 5 | | | | | 6 | 5 | 6 | | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Van Havermaet Hans | | | 2 | | | | 0 | 6 | | | | | | | | | 18 | 108 |
| | | | 8 | | | | 5 | 7 | | | | | | | | | | |
| Van Puyvelde Eddy | | | | | | | 0 | 2 | | | | | | | | | 2 | 14 |
| | | | | | | | 5 | 9 | | | | | | | | | | |
| Willockx Steven | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 5 |
| Wittock Bruno | | | | | | | 0 | 6 | | | | | | | | | 2 | 12 |
| | | | | | | | 5 | 7 | | | | | | | | | | |
| Vet. Her, 40+ | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| De Keyser Geert | | | | | | | 1 | 0 | | | 0 | | 0 | 0 | | | 12 | 76 |
| | | | | | | | 7 | 5 | | | 5 | | 5 | 5 | | | | |
| Herwegh Pascal | 0 | 0 | 8 | | | | 0 | | | | | | | | | | 15 | 76 |
| | 5 | 5 | 6 | | | | 5 | | | | | | | | | | | |
| Roelant Bart | 0 | | | | | | 0 | 8 | | | | | | | | | 5 | 26 |
| | 5 | | | | | | 5 | 6 | | | | | | | | | | |
| Stas Pieter | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 3 | 17 |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | |
| Swinnen kristof | | 0 | 2 | | | | 0 | | | | | | | | | | 9 | 52 |
| | | 5 | 8 | | | | 5 | | | | | | | | | | | |

| Puntentabel | Kemelrun Kemzeke, 12/08/16 | 5miji, Beveren | 5-kamp WALO | Piste Burcht, 20/08/16 | Piste Beveren, 10/09/16 | Kamp. Straten, Wilrijk, 18/09/16 | Ballolnoop 04/09/16 | Aflossing WALO, 24/09/16 | KWB Tielrode | KWB Lokeren | KWB Elversele | KWB Bazel | KWB Haasdonk | KWB Sinaai | KWB Zele | KWB Hamme | AANTAL WEDSTRIJDEN | TOTAAL PUNTEN |
|-----------------------|----------------------------|----------------|-------------|------------------------|-------------------------|----------------------------------|---------------------|--------------------------|--------------|-------------|---------------|-----------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------|---------------|
| | Van Eynde Lieven | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| Van Geeter. Benny | 0 | | | | | 1 | 8 | | | | | | 0 | 0 | | | 19 | 116 |
| | 5 | | | | | 7 | 6 | | | | | | 5 | 5 | | | | |
| Van Wolvelaer Luc | | | | | | | | | | | | | | | | | 9 | 52 |
| Verbraecken Jempi | | | | | | | 0 | 16 | | | | | | | | | 8 | 40 |
| | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| Vet. Her, 60+ | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| Claessens Jozef | | | 4 | 0 | 0 | | 0 | | | | 0 | | | | 0 | 0 | 24 | 166 |
| | | | 7 | 5 | 5 | | 5 | | | 5 | | | | | 5 | 5 | | |
| De Grande Michel | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 5 | 25 |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | |
| Dhollander Rik | 0 | 1 | | | | | 0 | 16 | | | | | | | | | 21 | 132 |
| | 5 | 9 | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| Maes Joseph | | | | | | | 0 | 22 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | 81 |
| | | | | | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Martens André | | | | 0 | 0 | | | 8 | | | | | | | | | 25 | 154 |
| | | | | 5 | 5 | | | 6 | | | | | | | | | | |
| Nys Roger | | | | 0 | 0 | | 0 | 22 | | | | | | 0 | | | 27 | 150 |
| | | | | 6 | 6 | | 5 | 5 | | | | | | 5 | | | | |
| Smet Paul | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | 13 | 108 |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Van Bunder Albert | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 17 | 107 |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | |
| Van Damme Danny | | | | | | | | | 0 | | | 0 | | | | 0 | 10 | 51 |
| | | | | | | | | | 5 | | | 5 | | | | 5 | | |
| Van Gysel Patrick | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 4 | 20 |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | |
| Verplancke Herman | 0 | 6 | | 0 | | | 0 | 22 | | | | | | | | | 15 | 77 |
| | 5 | 7 | | 5 | | | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| Verschueren Etienne | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Verstichele Freddy | | | | 0 | 0 | | 0 | | | | | | | | | | 20 | 104 |
| | | | | 5 | 5 | | 5 | | | | | | | | | | | |
| Vlaminck Patrick | | | | | | | 0 | 8 | | | | | | | | | 2 | 11 |
| | | | | | | | 5 | 6 | | | | | | | | | | |
| Dam Jun | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | |
| David Joke | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | 1 | 5 |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | |
| Christiaens Charlotte | | | | | 0 | | 6 | | | | | | | | | | 15 | 89 |
| | | | | | 7 | | 5 | | | | | | | | | | | |
| Van Bogaert Inge | | | 0 | | | | | | 0 | | 0 | | | | | | 14 | 70 |
| | | | 5 | | | | | | 5 | | 5 | | | | | | | |
| Jana van Houte | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 8 | 43 |
| | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |

| Puntentabel | Kemelrun Kemzeke, 12/08/16 | 5miji, Beveren | 5-kamp WALO | Piste Burcht, 20/08/16 | Piste Beveren, 10/09/16 | Kamp. Straten, Wilrijk, 18/09/16 | Ballolnoop 04/09/16 | Aflossing WALO, 24/09/16 | KWB Tielrode | KWB Lokeren | KWB Elversele | KWB Bazel | KWB Haasdonk | KWB Sinaai | KWB Zele | KWB Hamme | AANTAL WEDSTRIJDEN | TOTAAL PUNTEN |
|------------------------|----------------------------|----------------|-------------|------------------------|-------------------------|----------------------------------|---------------------|--------------------------|--------------|-------------|---------------|-----------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------|---------------|
| | Dehandschutter Katr | | | 0 | | | | 0 | | | | | | | | | | 7 |
| | | | 5 | | | | 5 | | | | | | | | | | | 41 |
| De Keersmaecker Sophie | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| Leemans Annemie | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 5 |
| Senaeve Ingrid | | | 14 | | | | 0 | | | | | | | | | | 16 | |
| | | | 5 | | | | 5 | | | | | | | | | | | 81 |
| Van Daele els | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 18 |
| Van Eetvelt Melissa | | 0 | | | | | 0 | | | | | | | | | | 11 | |
| | | 5 | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 69 |
| Vlaminck Caroline | | | | | | | 0 | 1 | | | | | | | | | 5 | |
| | | | | | | | 5 | 8 | | | | | | | | | | 31 |
| Dam Mas | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| Hofman Veerle | 0 | | | | | | 0 | 1 | | | | | | | | | 5 | |
| | 5 | | | | | | 5 | 8 | | | | | | | | | | 31 |
| Martens Marijke | | | | | | | 0 | 5 | | | | | | | | | 3 | |
| | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | | | 15 |
| Servotte Kristien | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 18 | | | | | | | | | 49 | |
| | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | | | | | | | | | | | 260 |
| Vercammen Saskia | | | | | | | 0 | 1 | | 0 | | | | | | | 7 | |
| | | | | | | | 5 | 8 | | 5 | | | | | | | | 41 |
| Dam 45+ | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | |
| De Souter Kristel | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | 21 | |
| | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | 111 |
| D'hont Nancy | | | | 0 | | | 0 | 5 | | | | | | | | | 20 | |
| | | | | 6 | | | 5 | 5 | | | | | | | | | | 123 |
| Goedeme Marijke | | | | | | | 0 | 5 | | | | | | | | | 2 | |
| | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | | | 10 |
| Pieters Irina | 0 | | | 0 | | | 0 | 1 | | | | | | | | | 27 | |
| | 5 | | | 8 | | | 5 | 8 | | | | | | | | | | 179 |
| Smet Sandrina | | | | | | 2 | | 8 | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28 | |
| | | | | | | 6 | | 5 | | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 162 |
| Van Hul Sonja | | | 18 | | | | | 8 | | | | | | | | | 21 | |
| | | | 5 | | | | | 5 | | | | | | | | | | 109 |
| Wuytack Sara | | | | | | | 1 | | | | | 0 | 0 | | | | 7 | |
| | | | | | | | 8 | | | | | 5 | 5 | | | | | 51 |
| Dam 55+ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rottier Francine | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 76 |
| Syvertsen Viviane | | | | | | | 0 | 8 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17 | |
| | | | | | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 89 |
| Van Beek Rita | | | | | | | 0 | 8 | | | | | | | | | 18 | |
| | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | | | 99 |

Klassement Verdienstelijke WALO 2015 – 2016

Voor het klassement van de 'verdienstelijke (ste) Walo' worden alle punten van alle wedstrijden samengeteld. Herman D'Hondt is met ruime voorsprong verdienstelijkste Walo

Kristien Servotte is zeer verdienstelijk tweede en uiteraard eerste dame.

Frédéric, Guy en Rudy maken de top-5 volledig.

Met Irina en Sandrina nestelen zich liefst 3 dames in de top-10.

36 Walo's scoren 70 punten of meer.

| | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------|----|-----|----|---------------------|----|----|----|------------------------|---|----|
| 1 | D'hondt Herman | 38 | 315 | 32 | De Keyser Geert | 12 | 76 | 63 | Foubert Bert | 4 | 21 |
| 2 | Servotte Kristien | 49 | 260 | 33 | Herwegh Pascal | 14 | 76 | 64 | Van Daele Rudy | 4 | 21 |
| 3 | Lesdanon Frédéric | 25 | 200 | 34 | Rottier Francine | 15 | 76 | 65 | Van Gysel Patrick | 4 | 20 |
| 4 | Van Damme Guy | 28 | 198 | 35 | Bosman Marc | 13 | 73 | 66 | Van Daele els | 3 | 18 |
| 5 | Reynaert Rudy | 37 | 191 | 36 | Van Bogaert Inge | 14 | 70 | 67 | Stas Pieter | 3 | 17 |
| 6 | Pieters Irina | 26 | 179 | 37 | Senaeve Walter | 11 | 69 | 68 | Adriaenssens dirk | 3 | 15 |
| 7 | Claessens Jozef | 23 | 166 | 38 | Van Eetvelt Melissa | 11 | 69 | 69 | Martens Marijke | 3 | 15 |
| 8 | Van Geeteruyen Chr | 30 | 163 | 39 | Mortier Filip | 11 | 67 | 70 | Van Puyvelde Eddy | 2 | 14 |
| 9 | Smet Sandrina | 28 | 162 | 40 | Smet Luc | 13 | 66 | 71 | Michiels Robin | 2 | 13 |
| 10 | Martens André | 25 | 154 | 41 | Brynaert Dirk | 11 | 61 | 72 | Wittock Bruno | 2 | 12 |
| 11 | Nys Roger | 26 | 150 | 42 | Bogaert Patrick | 10 | 58 | 73 | Van Goethem Filip | 2 | 12 |
| 12 | Roelandt Patrick | 20 | 139 | 43 | Coppens Bart | 10 | 57 | 74 | Vlaminck Patrick | 2 | 11 |
| 13 | Dhollander Rik | 20 | 132 | 44 | Swinnen kristof | 8 | 52 | 75 | Haentjens Cedric | 2 | 10 |
| 14 | D'hont Nancy | 20 | 123 | 45 | Van Wolvelaer Luc | 8 | 52 | 76 | Reynaert Matthias | 2 | 10 |
| 15 | Hebbinckuys Johan | 21 | 116 | 46 | Van Damme Danny | 10 | 51 | 77 | De Caluwé Guy | 2 | 10 |
| 16 | Van Geeter. Benny | 19 | 116 | 47 | Wuytack Sara | 6 | 51 | 78 | Van Bladel Joris | 2 | 10 |
| 17 | De Souter Kristel | 21 | 111 | 48 | Syvertsen Roland | 9 | 47 | 79 | Van Eynde Lieven | 2 | 10 |
| 18 | Van Hul Sonja | 21 | 109 | 49 | Van Gassen Joakim | 9 | 46 | 80 | Goedeme Marijke | 2 | 10 |
| 19 | Van Havermaet Hans | 17 | 108 | 50 | Slock Andy | 7 | 43 | 81 | Mertens René | 1 | 8 |
| 20 | Smet Paul | 13 | 108 | 51 | Jana van Houte | 8 | 43 | 82 | Martens Bert | 1 | 6 |
| 21 | Van Bunder Albert | 16 | 107 | 52 | Dehandschutter Katr | 7 | 41 | 83 | Verschueren Etienne | 1 | 6 |
| 22 | Verstichele Freddy | 20 | 104 | 53 | Vercammen Saskia | 7 | 41 | 84 | Willockx Steven | 1 | 5 |
| 23 | Van Beek Rita | 18 | 99 | 54 | Verbraeken Jempi | 7 | 40 | 85 | Christiaens Alain | 1 | 5 |
| 24 | Christiaens Charlotte | 15 | 89 | 55 | Vlaminck Caroline | 5 | 31 | 86 | Van de Mergel Herman | 1 | 5 |
| 25 | Syvertsen Viviane | 17 | 89 | 56 | Hofman Veerle | 5 | 31 | 87 | David Joke | 1 | 5 |
| 26 | Wagenaer Ronny | 16 | 88 | 57 | Meireleire Bart | 4 | 28 | 88 | De Keersmaecker Sophie | 1 | 5 |
| 27 | Van Bogaert Bart | 13 | 87 | 58 | Roelant Bart | 5 | 26 | 89 | Joos Els | 1 | 5 |
| 28 | Maes Joseph | 16 | 81 | 59 | De Nocker Jari | 5 | 25 | 90 | Leemans Annemie | 1 | 5 |
| 29 | Senaeve Ingrid | 16 | 81 | 60 | De Grande Michel | 4 | 25 | 91 | Vereecken Liesbeth | 1 | 5 |
| 30 | Verplancke Herman | 14 | 77 | 61 | Kinders Tommy | 3 | 24 | 92 | Wuytack Diewertje | 1 | 5 |
| 31 | Rottier Yannick | 14 | 76 | 62 | Vermeulen Stein | 4 | 22 | | | | |

WALO Recordverbeteringen Piste

| Stabroek, 13 aug 2016 | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|-------------------|---|---|--------|---|-----|-------------------------|------|
| 100 m | Dam mas+ | Kristel De Souter | 1 | 1 | 16,40 | 5 | WR! | zz | 2016 |
| | Her Mas+++ | Roger Nys | 1 | 5 | 17,99 | 8 | W1 | | |
| | Her Ben | Maxim De Gendt | 2 | 6 | 15,43 | | W3 | Stijn Kluskens | 1997 |
| | Her Pup | Owen Nkora | 2 | 6 | 14,37 | | WR! | Stijn Kluskens | 1999 |
| Kogel | Her Pup | Owen Nkora | 2 | 6 | 7,34m | | W3 | Gilles van de Kerckhove | |
| Speer | Dam Jun | Jana van Houte | 1 | 3 | 28,34m | 5 | WR! | Sandra van Puymbroeck | 2012 |
| | Dam mas+ | Kristel De Souter | 1 | 3 | 22,68m | 5 | WR! | zz | 2016 |

| Beveren, 10 sept 2016 | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|-------------------|---|---|---------|---|-----|---------------|------|
| uurloop | Her Mas+ | Rudy Reynaert | 6 | 6 | 10300 | 5 | W1 | | |
| | Her Mas++ | André Martens | 4 | 4 | 12189 | 5 | W1 | | |
| | | Herman Verplancke | 2 | 2 | 11795 | 5 | W2 | | |
| | Dam Mas | Kristien Servotte | 2 | 2 | 10295 | 5 | W3 | | |
| 1000 m | Her Mas+++ | Roger Nys | 2 | 4 | 4.35.68 | 6 | W1 | zz | 2015 |
| | Dam Mas+ | Irina Pieters | 1 | 2 | 3.41.52 | 8 | WR! | Nancy D'Hondt | 2016 |

vervolg van p.21:

| ACSS Berendrecht, Veldloop Zat 8/10/16 | | | |
|--|---------------------|-------|------|
| 3000m | Joke David | 13:53 | Jun |
| | Inge Van Bogaert | 16:10 | Jun |
| | Melissa Van Eetvelt | 12:52 | Sen |
| | Kristien Servotte | 17:25 | M35+ |
| | Sonja Van Hul | 17:34 | M45+ |
| 6000m | Bruno Wittock | 24:06 | Sen |
| | Bart Van Bogaert | 26:03 | M40+ |
| | Pascal Herwegh | 31:24 | M40+ |
| | Frederic Lesdanon | 22:45 | M50+ |
| | Guy Van Damme | 23:46 | M50+ |
| | André Martens | 26:39 | M60+ |
| | Rik Dhollander | 27:10 | M60+ |
| | Freddy Verstichel | 32:44 | M60+ |

vervolg p.23:

| Berlin marathon, Zon 25/09/2016 | | |
|---------------------------------|------------------|---------|
| 42,125km | Kris Vercauteren | 3:59:24 |
| | Cecile Boel | 4:11:29 |

| Eindhoven Marathon, Zon 9/10/2016 | | |
|-----------------------------------|----------------|---------|
| 42,125km | Ronny Wagenaer | 2:57:03 |

Jeugdverslagen

Pistekampioenschappen in Beveren, Stabroek en Burcht

Onze Vliegende Schoenen hebben het opnieuw uitstekend gedaan op de voorbije pistekampioenschappen. We zagen knappe, vaak spannende wedstrijden waarbij het niet altijd onmiddellijk duidelijk was wie er nu won, of 2^{de} of 3^{de} werd.

Van alle disciplines in de jeugdcategoryën (van benjamin tot scholier) wist onze WALO-jeugd niet minder dan 40 medailles te halen verdeeld ver 19 keer goud, 15 keer zilver en 6 keer brons. In vergelijking met de andere clubs komen we in de medaillestand op de 2^{de} plaats na ACSS dat 20 gouden medailles behaalde, 11 zilveren en 15 bronzen. Op de 3^{de} plaats volgt dan APSO die niet als WALO 19 gouden medailles behaalden, 13 zilveren en 14 bronzen.

Een aantal van onze atleetjes wisten in alle nummers (en dat waren er maximum 6) een podiumplaats te behalen, met als koplopers Maxim en Lorien die beiden 5 x goud behaalden en 1 keer zilver. Toeval is dat ze die medailles ook behaalden in dezelfde disciplines (60m, 100m, 200m, hoogspringen, kogelstoten en verspringen). Ook Jente en Elise presteerden knap: Jente wist 5 medailles (waarvan 3 x goud en 2 x zilver) binnen te rijden, terwijl Elise, die omwille van vakantie op dag 2 maar aan 5 disciplines kon deelnemen, 4 x goud en 1 keer zilver, de 1500m won! Onze enige cadet Jasper stond eveneens zijn mannetje met overwinningen in het kogelstoten en de 1500m. Daarbij liet hij nog een mooie 2^{de} plaats optekenen in de 100m (!) en het discuswerpen en een 4^{de} plaats in het speerwerpen. Voor het eerst namen ook Nicola, Tibault en Manon deel aan de kampioenschappen; en met succes!! Zo werd Nicola mooi 3^{de} op de 100m en de 60m en behaalde zilver op de 200m, terwijl Tibault zilver behaalde in het hoogspringen en het kogelstoten en 3^{de} werd op de 800m. Daarnaast wisten ze ook als 4^{de} en 6^{de} te eindigen in het verspringen. Zus Manon kon geen medaille behalen, ze werd op de ondankbare plaats 4^{de} in de 60m, en leverde met veel inzet en verbeterheid knappe prestaties op de 100m (5^{de}), het ver- en hoogspringen. Met niet minder dan 4 keer zilver en 1 keer brons leverde ook Cédric een grote bijdrage tot de medailleoogst van onze club. Daarbij herinner ik me een heel spannende verspringcompetitie waar hij nipt 2^{de} werd met een sprong van 3,86m; 2 cm minder ver dan de winnaar en 1 cm verder dan de 3^{de} plaats.

Owen zagen we aan de start van 4 disciplines komen; daarbij behaalde hij 2 keer zilver (100m en kogelstoten) en 1 keer brons (op de 800m). Tot slot wist Daan onze medaillestand van brons 2 keer te verhogen met een mooie 3^{de} plaats in het hoogspringen en in de 60m.

Dit alles welbeschouwd kunnen we niets anders zeggen dan dat onze jeugd het in zowel de kamp- als de loopnummers pico bello gepresteerd hebben, en de atleten van onze WALO-jeugd afdeling mede hun stempel drukken op de verschillende KAVVV-wedstrijden!

Hierna volgen nog wat foto's van verschillende podia op de kampioenschappen.



Jasper op nr 1.



Elise en Jente op 1 en 2.



Maxim op 1 en Tibault op een gedeelde 2^{de} plaats in het hoogspringen.



Hier staat Lorien op 1



Maxim op 2 en Nicola op 3



Cédric op 2 en Owen op 3



Jente haalt goud!



Cédric en Daan op 2 en 3.

Pistemeeting in Beveren (3 en 4-kamp): 10 september.

Dit jaar opteerde Het KAVVV om in plaats van een interclubwedstrijd, sinds lang nog eens een meerkampwedstrijd voor de jeugd te organiseren. Voorwaar een mooi initiatief dat mijns inziens op iets te weinig bijval kon rekenen. De afwezigen hadden ongelijk. Ook onze jeugd liet het een beetje afweten, en dat is toch jammer want wat is er mooier om in de voetsporen van Nafi Thiam of Thomas Van Der Plaetsen te treden en te kijken waar meerkamptalent zit. In elk geval; bij de Vliegende Schoenen zit dat vrij goed.

De benamins en de pupillen moesten hun kunnen laten zien in het verspringen, de 60m sprint en het kogelstoten. Nicola en Tibault presteerden beiden goed waarbij Tibault in de 2 kampnummers mooi 3^{de} werd, terwijl Nicola hetzelfde deed in de 60m sprint. In de totaalstand van de 3 disciplines werd Tibault mooi 3^{de} met 995 punten en Nicola 5^{de} met 951 punten. Bij de benamins meisjes waren maar 2 deelnemertjes en daarin won Jente alle 3 de nummers met een totaalstand van 864 punten. Bij de pupillen was Manon de enige deelnemster en zij wist 719 punten te behalen. Bij de jongens pupillen zagen we een mooie strijd tussen Stef, Cédric en Jens Vonck die hier aan zijn eerste pistewedstrijd deelnam. Er was nog 1 atleetje van een andere club.

Cédric won het verspringen met een sprong van 3,80m, Stef werd 2^{de} met 3,67m en Jens "de met 3,31m. In het kogelstoten was Stef dan weer de beste voor Cédric en Jens werd hier 4^{de}. Tenslotte was er 60m sprint waar we een superspannend duel zagen tussen Cédric en Stef, uiteindelijk door Cédric gewonnen met 2 honderdsten van een seconde voor Stef. Jens kon hier weer beslag leggen op een mooie 3^{de} plaats. Dat het spannend zou worden voor de einduitslag stond vast en het werd uiteindelijk Stef die met 1357 punten de overwinning kon binnen halen voor Cédric (1320

punten) en Jens (952 punten). Een 'clean sweep' voor WALO op het podium dus en een geslaagde kennismaking met pistewedstrijden van Jens. De kadetten en scholieren kregen 4 nummers voorgeschoteld (100m, 800m, verspringen en kogelstoten). Ook hier was er weinig interesse, maar voor WALO zagen we Shari Courtens en Giske De Pauw aan de start. Shari behaalde als enige kadette 806 punten, terwijl Giske 770 punten kon sprokkelen. Het was in elk geval een leuke atletieknamiddag met jammer genoeg een lage opkomst. Ik hoop dat dit initiatief niet onmiddellijk wordt stopgezet, maar dat de verschillende aangesloten clubs hun atleten wat meer warm maken voor deze meerkampwedstrijd!

Aflossing van WALO: 24 september.

Ik verdenk onze voorzitter Rik ervan dat hij elk jaar eieren naar de Clarissen draagt, want heel vaak kan de aflossing van WALO onder een koesterende najaarszon kan plaatsvinden. Ook nu weer waren was het een stralende dag en de vele opgekomen atleten hadden vanzelf een goed humeur. De jeugd kreeg een 5 x 400m voorgeschoteld op de piste van AC Waasland en we konden 3 voltallige WALO jeugd ploegen opstellen met de atleetjes die zich op voorhand hadden ingeschreven. Gilles, die niet ingeschreven was, had 's morgens moeten voetballen en moest daarna nog een foto shoot doen met de Temsese voetbalploeg, maar was toch nog op tijd om deel te nemen. Gelukkig waren van andere clubs ook nog een paar atleetjes die nog niet in een ploeg zaten en zo kon Gilles aantreden in een gemengde WALO/ACSS ploeg. Maar wat voor een ploeg! Met Gilles als startloper en als eindloper wist zijn ploeg een mooie zege binnen te halen in 6'35". Op de 2^{de} plaats konden we de eerste WALO-ploeg noteren met Lorien als startloopster en dan achtereenvolgens Tibault, Stef, Cédric en Nicola. Zij moesten 10 seconden toegeven op de ploeg van Gilles.



Stef komt aan, Cédric start.

Dan had trainer André nog een meisjesploeg met Esmée Schouten, Manon, Elise, Jente en Amélie Schouten en een jongensploeg met Jens Vonck, Lars Heeman, Sem Lippens, Lars Vonck en Matthias Van Landeghem, opgesteld waarvan hij dacht dat ze aan mekaar gewaagd zouden zijn. Voor Sem, Lars Vonck, Matthias Van Landeghem, Amélie Schouten was het hun eerste deelname aan een wedstrijd en we vonden het natuurlijk fijn dat ze erbij waren. Het werd uiteindelijk heel spannend tussen die 2 WALO-ploegjes.



Esmée Schouten en Jens Vonck strijden zij aan zij



Lars Vonck en Jente kijken hoe Elise (2) en Sem Lippens (5) naar hen toe sprinten om af te lossen!

Na 1 ronde lagen de jongens op kop, na 2 ronden de meisjes, dan weer de jongens, en dan weer de meisjes. Matthias moest proberen in de laatste ronde Amélie in te halen; en hij naderde heel dicht, maar liep uiteindelijk 4 seconden na Amélie binnen. Maar "t was een mooie wedstrijd om te volgen.



Lars Vonck zet Matthias Van Landeghem op weg!



Lars Heeman (in 't blauw) en Manon vertrekken voor hun ronde!



Onder luide aanmoediging komt Amélie net voor Matthias binnen!



Tibault lost Lorien af.

We hadden ook een kadetten/scholieren meisjesploeg met Joke David (haar laatste wedstrijd als scholiere), Shari Courtens, Merel Jacobs en ons nieuw aangesloten lid Chloe

Dieleman. Het team: de WALO hindes, werd versterkt met juniore Charlotte Christiaens. Na een mooie wedstrijd met knappe tijden werd dit team uiteindelijk 6^{de} bij de dames.



Shari zet Joke op weg!

Onze enige kadet, Jasper werd aangezocht om het 2^{de} WALO-mannenteam te versterken. Gezien zijn uitstekende prestatie in de ballonloop was dat meer dan terecht. Dat hij ook mee een sterkhouders was in het team bleek uit zijn knappe tijd van 8'34"; de 2^{de} beste tijd van zijn team. Als hij zoveel progressie blijft maken als het voorbije jaar zit er misschien promotie in naar team 1 bij de volgende aflossing van WALO! Na afloop konden alle deelnemers nog naar huis met een sportdrankje (al dan niet alcoholisch!). t' Was weer een zeer geslaagde namiddag!



©MarcVanHove

Opwarmen met trainers Benny en Robin!



©MarcVanHove

et podium bij de jeugd met Gilles op 1 en de eerste WALO ploeg op 2!

Mededelingen jeugd.

- Nieuwe aansluiting.
 - Het ziet ernaar uit dat we in oktober ook weer een paar nieuwe jeugdleden kunnen aansluiten, maar we kunnen nu al een nieuw lid verwelkomen: Chloé Dieleman. Zij liep al mee in de aflossing en we hopen dat ze zich goed zal voelen in de club.
- Kampioenviering 2016
 - De jaarlijkse kampioenviering zal doorgaan op vrijdag 30 december vanaf 17.00h in de refter van de gemeenteschool de Droomballon in de Gyselstraat in Nieuwkerken. Leg ook deze datum al vast in jullie agenda.
- Wijnverkoop 2016
 - Onze jaarlijkse wijnverkoop is weer achter de rug. Het werd opnieuw een succes. Onze welgemeende dank gaat uit naar alle atleten en ouders die op een of andere manier hielpen met de verkoop of zelf kochten via vrienden en familie.

Eindklassement WALO jeugd seizoen 2015-2016.

Niet minder dan 24 atleten hebben uiteindelijk 40 punten behaald in ons klassement. Het werd een keiharde strijd voor de titel; een strijd die uiteindelijk resulteerde in een unicum in de geschiedenis: zowel Elise als Lorien behaalden uiteindelijk 153 punten en worden daarmee kampioen. Op de 3^{de} plaats volgt een sterk lopende Cédric op amper 3 puntjes gevolgd door Maxim die een felle remonte inzette in het pisteseizoen. De top 5 wordt vervolledigd door alweer een ex-aequo met Gilles en Jasper. Zij en alle atleten die de 40 punten behaalden zullen in de bloemetjes gezet worden op onze kampioenviering in december.

Met de cross in Berendrecht beginnen we aan een nieuw seizoen; we hopen dat er ook in dit nieuwe seizoen regelmatig eens een wedstrijdje wordt meegepikt, zodat eind 2017 nog meer atleten 40 punten behalen.

| Naam: | Wedstrijd: | | | | | | | | | | | | | | 9 beste | TOTAAL 9 EERSTE |
|--------------------|-----------------|----------------|-----------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------------|---------|-----------------|
| | 9 Beste crossen | Zandhoven 23/4 | Nieuwkerken 1/5 | Burcht 4/5 | Schoten 4/6 | Burcht 25/6 | Beveren 2/7 | Sint-Niklaas 10/7 | Sint-Niklaas 30/7 | Beveren 6/8 | Stabroek 13/8 | Burcht 20/8 | Beveren 10/9 | Sint-Niklaas 24/9 | | |
| Vankerkhove Elise | 79 | 8 | | 5 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | | 8 | | 7 | 74 | 153 |
| Aelbrecht Lorien | 75 | 9 | 8 | 7 | 5 | 10 | 11 | | 5 | 11 | 7 | 8 | | 7 | 78 | 153 |
| Haentjens Cedric | 69 | 8 | 5 | | 5 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 5 | 9 | 8 | 7 | 71 | 140 |
| De Gent Maxim | 46 | 9 | 9 | | 11 | | 9 | 10 | 11 | 10 | 11 | 11 | | | 91 | 137 |
| Vankerkhove Gilles | 82 | | | | 6 | 8 | 8 | 11 | 8 | | | | | 7 | 48 | 130 |
| De Grave Jasper | 66 | 6 | 7 | 6 | 8 | 7 | | 9 | | 8 | 6 | | | 7 | 64 | 130 |
| Aelbrecht Jente | 58 | 7 | 5 | 5 | 8 | 8 | | | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 7 | 67 | 125 |
| Nkoranigwa Owen | 13 | 9 | 7 | 10 | 5 | 7 | | 9 | 7 | | 8 | 7 | | | 69 | 82 |
| Thoen Nicolai | 7 | | 7 | 6 | | | 9 | 8 | 5 | 9 | 10 | 9 | 9 | 7 | 74 | 81 |
| Thoen Tibaut | 8 | | 6 | 5 | | | 9 | 9 | 6 | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 72 | 80 |
| David Joke | 57 | 5 | | 5 | | | | | | | | | | 7 | 17 | 74 |
| Vanderghote Chloe | 45 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | 5 | | 25 | 70 |
| Courtens Shari | 21 | | 7 | | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 5 | 7 | 39 | 60 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| Jacobs Merel | 27 | 5 | 6 | 5 | | 5 | | 5 | | | | | 7 | 33 | 60 | |
| Vanderghote Senta | 35 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | 5 | 25 | 60 | |
| Thoen Manon | 5 | | 5 | 5 | | 7 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 51 | 56 | |
| Van Bogaert Anke | 40 | | 5 | | | 5 | 5 | | | | | | | 15 | 55 | |
| Jacobs Stef | 10 | 6 | | 7 | | 8 | | 8 | | | | | 8 | 7 | 44 | 54 |
| D'Hooghe Inthe | 40 | 5 | 6 | | | | | | | | | | | 11 | 51 | |
| Van Hooste Tijn | 28 | | 8 | 10 | | | | | | | | | | 18 | 46 | |
| De Pauwe Giske | 30 | | 5 | | | | | | 5 | | | | 5 | 15 | 45 | |
| Martens Julie | 25 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | 20 | 45 | |
| Poppe Marie | 40 | 5 | | | | | | | | | | | | 5 | 45 | |
| Poppe Juul | 35 | 5 | | | | | | | | | | | | 5 | 40 | |
| Linde Schelfaut | 10 | | 5 | 6 | | | | 8 | 5 | | | | | 24 | 34 | |
| Maes Frederique | 31 | | | | | | | | | | | | | 0 | 31 | |
| Van Der weken Daan | 15 | | | 5 | 5 | | | | | 5 | | | | 15 | 30 | |
| De Jonghe Noa | 11 | | 6 | | | | | 8 | | | | | | 14 | 25 | |
| D'Hooghe Jade | 25 | | | | | | | | | | | | | 0 | 25 | |
| Dhollander Lore | 12 | | 5 | | | | | | | | | | | 5 | 17 | |
| Heeman Lars | 5 | | 5 | | | | | | | | | | 7 | 12 | 17 | |
| Jinte Vaerewijck | 10 | | | | | | 5 | | | | | | | 5 | 15 | |
| Van Hooste Malou | 15 | | | | | | | | | | | | | 0 | 15 | |
| Van Mullen Emma | 10 | | 5 | | | | | | | | | | | 5 | 15 | |
| Van Puyvelde Lobke | 15 | | | | | | | | | | | | | 0 | 15 | |
| Smet Sara | 7 | | 7 | | | | | | | | | | | 7 | 14 | |
| Vonck Jens | 0 | | | | | | | | | | | | 6 | 7 | 13 | 13 |
| Vanderghote Kylian | 6 | | | 6 | | | | | | | | | | 6 | 12 | |
| D'Hooghe Siebe | 5 | | 5 | | | | | | | | | | | 5 | 10 | |
| Herwegh Silvano | 5 | | 5 | | | | | | | | | | | 5 | 10 | |
| Piessens Wiebe | 9 | | | | | | | | | | | | | 0 | 9 | |
| Bombeke Zeta | 0 | | 7 | | | | | | | | | | | 7 | 7 | |
| Dieleman Chloë | 0 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 7 | |
| Lippens Sem | 0 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 7 | |
| Schouten Amelie | 0 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 7 | |
| Schouten Esmée | 0 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 7 | |
| Smet Hanna | 7 | | | | | | | | | | | | | 0 | 7 | |
| Van Lendghem Matthias | 0 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 7 | |
| Vonck Lars | 0 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 7 | |
| De Boiserier Loewie | 5 | | | | | | | | | | | | | 0 | 5 | |
| Martens Paulien | 0 | | 5 | | | | | | | | | | | 5 | 5 | |
| Smet Arne | 5 | | | | | | | | | | | | | 0 | 5 | |

ZakenkantoorNys.be

BANK & VERZEKERINGEN

Grote Kouterstraat 35 - 9120 Vrasene

www.zakenkantoornys.be

pieterjan@zakenkantoornys.be
Tel: 03/775.27.14



ONGHENA

— since 1973 —

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

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



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

maandag: 13u30-18u

dinsdag-vrijdag: 10u-18u

zaterdag: 10u-17u

Mogelijkheid tot afspraak na openingsuren

Jessy De Grootte: 0472/60.58.21



met kleur kom je verder...



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
CURSUSDienst VOOR SCHOLEN

INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN



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

WALO In de kijker: *Jana Van Houte*

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

Ik heb eigenlijk 2 idolen. In de eerste plaats, Wout Van Aert want hij geeft niet snel op ook als alles tegen gaat en het er naar uitziet dat hij zijn doel niet zal bereiken. Zo is hij vorig cross- seizoen ook wereldkampioen geworden. Op de tweede plaats staat Philip Milanov omdat hij dezelfde discipline doet zoals ik. Ik vind het dan ook fascinerend om te zien wat hij al bereikt heeft.

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

Ik heb het meest bewondering voor atletiek. Omdat ik zelf atletiek doe weet ik hoeveel tijd je er in steekt om goed te presteren. Bij atletiek is het ook heel moeilijk om geld te verdienen. Je verdient pas geld als je wereldtop bent en dat is wel jammer. Ik vind het dan ook bewonderingswaardig dat onze toppers het toch volhouden om verder te doen met hun sport.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Mijn beste prestatie tot nu toe was derde worden op het Belgisch kampioenschap discuswerpen 2016. Het voelt extra speciaal aan omdat ik er lang voor heb moeten werken. Daarom gaf het mij ook een goed gevoel om het jaren oude KAVVV-record te breken.

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

Ik kijk graag naar het veldrijden en naar tv-series, de beste serie vind ik Game Of Thrones. Ik ga wel eens op stap met mijn vrienden om bij te praten en onnozel te doen. Ik heb een positieve ingesteldheid en ik sta altijd paraat om mijn vrienden te helpen. Ik ben ook een doorzetter en dat zie je in mijn resultaten.

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

Ik zou graag nog eens een canyoning willen doen.

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

De aanslagen in Parijs en Brussel. Omdat het geweld dichterbij huis komt en er zo veel onschuldige slachtoffers zijn gevallen.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Mijn ideale droom is om ooit Belgisch kampioen te worden met het discuswerpen.

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

Iemand die grappig en vriendelijk is en mij snel kan opvrolijken. Het moet ook iemand zijn waarmee je gemakkelijk kunt praten en waar de stiltes niet ongemakkelijk aanvoelen.

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

De vriendschap onder de atleten, de gemoedelijke sfeer, iedereen is gelijk en de goede begeleiding van de trainers.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

De scheiding tussen de jeugd en de volwassenen

→ **Welke WALO-atleet wil je volgende keer in 'WALO in de kijker'?**
Kristel De Souter



Winterkalender KAVVV

| Datum | | Club | Plaats | Uur |
|--------------------|--|-------|--|--------|
| Zaterdag 15 okt | 1 ^e KAVVV-criteriumcross | WAV | Recreatiedomein Fort II Fort II-sstraat Wommelgem | 13.00u |
| Zaterdag 22 okt | 2 ^e KAVVV-criteriumcross | SAV | Gemeentepark Braumstraat Schoten | 13.30u |
| Zaterdag 05 nov | Medaillecross | GAV | Gemeentelijke atletiekpiste Eikendreef Gooreind | 13.30u |
| Zaterdag 12 nov | Cross | APSO | Voetbalstraat Zandhoven | 13.30u |
| Zaterdag 19 nov | 39 ^e Jaak Schrammcross - Parkloop | | Sorgvlietpark Marneflaan Hoboken | 13.30u |
| Zaterdag 26 nov | 3 ^e KAVVV-criteriumcross | ACSS | Pito Laageind Stabroek | 13.30u |
| Zaterdag 3 dec | 4 ^e criteriumcross Memorial Marleen Segers | ZWAT | Gemeentelijke atletiekpiste De Wallen Burcht | 13.30u |
| Zaterdag 10 dec | Cross Marcel Pickup | KAVVV | Gemeentepark Hemeldreef Brasschaat | 13.30u |
| Zondag 11 dec | Kerstloop 5km-10km 1 ^{ste} criterium stratenloop | ZWAT | Broederschool Idsteinlaan Burcht | 14.00u |
| Zondag 13 dec | Nieuwjaarscorrida 5km-10km 2 ^{de} criterium stratenloop | WALO | Polyvalente zaal dorpschool Gyselstraat Nieuwkerken-Waas | 14.00u |
| Zaterdag 14 jan | Sint-Elooi-cross | WAV | Recreatiedomein Fort II straat Wommelgem | 13.30u |
| Zaterdag 21 jan | Geitencross | AVI | Fort IV Universiteitsplein – UIA Wilrijk | 13.30u |
| Zaterdag 28 jan | Cross | ACR | FC St-Jozef Zuiderdijk 10F Rijkevorsel | 13.30u |
| Zaterdag 4 feb | 5 ^e criteriumcross | ACK | Sportpark "De Heikant" Heikantstraat 60 Kalmthout | 13.30u |
| Zaterdag 18 feb | Stercross | WALO | recreatiedomein "De Ster" Lange Rekstraat Sint-Niklaas | 13.30u |

Voor meer details zie "AVVV Officiële winterkalender 2016-17" of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.htm>

| Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit Oktober 2016 - Januari 2017 | | | | |
|--|---|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Datum | Wedstrijd | Plaats | Afstand | Start |
| zondag 16 oktober 2016 | Linker Oevert 1/2 Marathon | <i>Antwerpen</i> | 10 Km 21,1 Km | 14u45 15u00 |
| zaterdag 22 oktober 2016 | Levensloop | <i>Beveren</i> | 24u | 15u00 |
| zondag 30 oktober 2016 | La Rouge Flamande* | <i>Sint-Winoksbergen (FR)</i> | 5,6 Km 11,270 Km | 10u00 10u55 |
| zaterdag 12 november 2016 | Jef Thuy Memorial | <i>Heikant</i> | 3Km 5,4 Km 12,2 Km | 15u00 15u00 15u00 |
| zondag 13 november 2016 | Les 4 Cîmes du Pays de Herve | <i>Battice</i> | 33 Km | 11u00 |
| zaterdag 19 november 2016 | Juul Van De Walleloop* | <i>Kieldrecht</i> | 4 Km 8Km 12 Km | 15u00 15u00 15u00 |
| zaterdag 26 november 2016 | Winterloop* | <i>Beveren</i> | 5 Km 8 Km 12 Km | 14u30 14u30 15u00 |
| zondag 27 november 2016 | t is voor Niks | <i>Geldrop (NL)</i> | 6 km tot 42,195 km | 10u00 - 11u00 |
| zaterdag 7 januari 2017 | Jef Thuy Memorial | <i>Heikant</i> | 5,4 Km 5,4 Km 12,2 Km | 15u00 15u00 15u00 |
| zaterdag 14 januari 2017 | Steense Rattenloop | <i>Sint-Jansteen(NL)</i> | 6 Km 7,5 Km 12,5 Km | 15u00 15u00 15u00 |
| zaterdag 14 januari 2017 | 31 ^e Leopoldsloop | <i>Watervliet</i> | 21 Km 6 Km 12 Km | 14u00 14u00 14u00 |
| zondag 15 januari 2017 | XXV ^a Cursa "20 Km Mar i Murtra" | <i>Blanes (ESP)</i> | 20 Km 10 Km | 9u30 10u00 |
| zaterdag 28 januari 2017 | Eugene Vinck Memorial | <i>Westdorpe(NL)</i> | 4,8 Km 8,4 Km 14,5 Km | 15u00 15u00 15u00 |

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.