

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

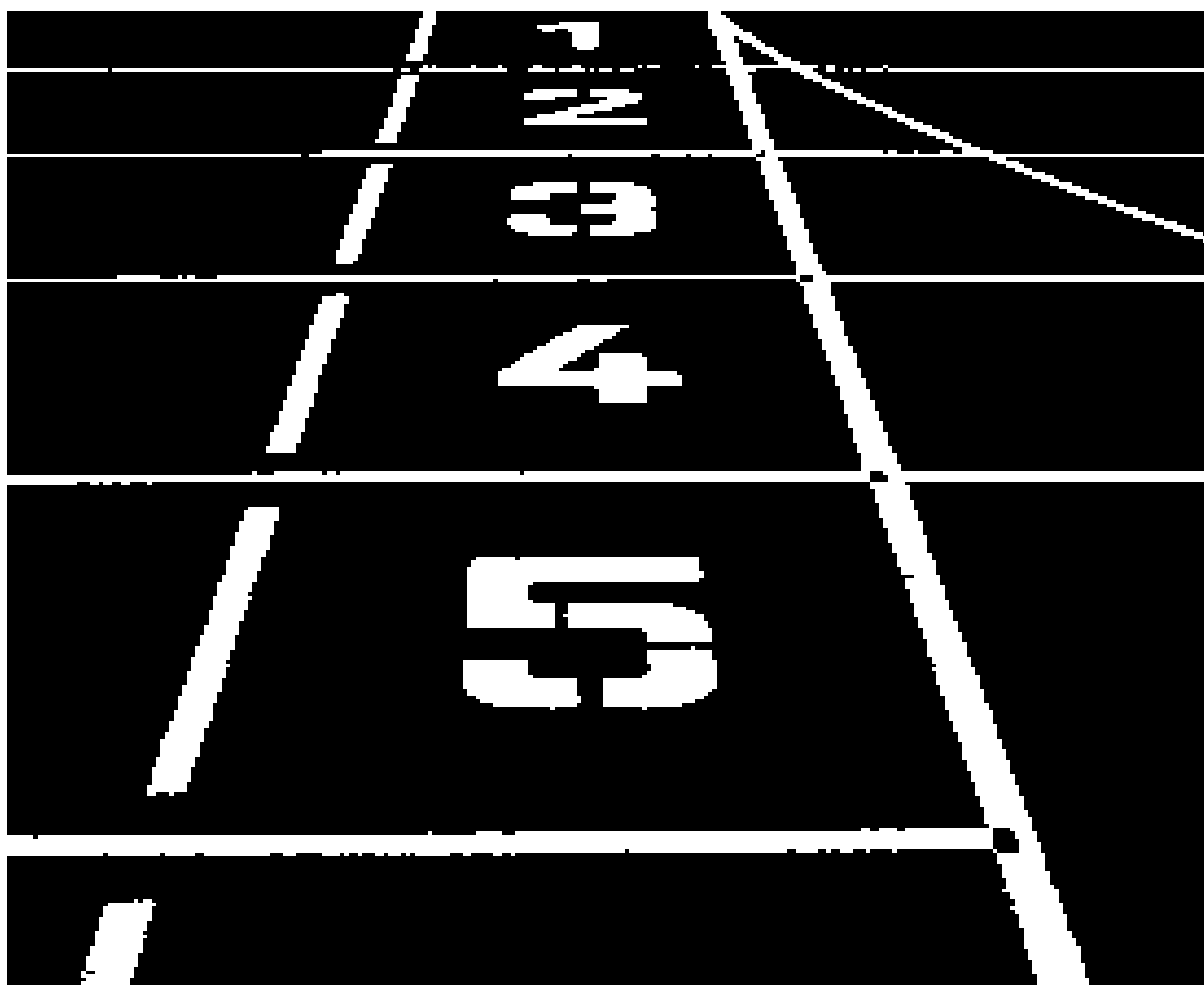
Tweemaandelijks tijdschrift P916975  
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C  
9100 Sint-Niklaas  
Februari - Maart 2019



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

# WALO

W A S E L O P E R S



38<sup>e</sup> jaargang

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



## Het eerste woord is aan de voorzitter.

---



Nieuwkerken-Waas 08/02/2018

Beste Walo's,

We hebben alweer 2 zwaargewichten op ons programma achter de rug. Op onze nieuwjaarscorrida telden wij niet minder dan 365 deelnemers. Dat is in KAVVV-termen bijzonder goed. Het deed ons ook veel plezier dat niet minder dan 91 Walo's zich inschreven voor deze wedstrijd. Voor al onze medewerkers hebben wij een extraatje in petto. In de toekomst zullen zij, wedstrijd of niet, ook met 5 punten bedacht worden.

Ook onze nieuwjaarsreceptie trok heel wat belangstellenden naar het oud gemeentehuis in Nieuwkerken. Onze huismuzikanten van dienst, Walter en Johan zorgden voor een erg gesmaakt muzikaal intermezzo terwijl hapjes en drankjes eenieder konden bekoren.

En sinds die receptie weet ook iedereen dat het vel van de beer al best kan verkocht worden vooraleer hij geschoten is. Het klopt inderdaad dat men moet kunnen geloven in wat men wil presteren en concreet wil dit zeggen dat men inderdaad mag aankondigen dat men tegen die of die datum een 'grote' prestatie wil leveren. Verwachting doet leven, leidt tot voorbereiding en tot energie. Wat baat plat gedoe op dit moment wanneer het niet opgeslagen wordt tot een explosie van inspanning die moet leiden tot het doel dat men vooropstelt.

Kijken naar het verleden, naar wat men ooit gepresteerd heeft, is goed om de eigen ijdelheid te strelen. Wat aanmodderen op de dag van vandaag zonder doelstelling, is zonder betekenis, maar werken en zwoegen voor wat men in de toekomst wil bereiken en dat ook als dusdanig durven benoemen, kan leiden tot grote realisaties en tot het overtreffen van zichzelf. Men moet echt wel het vel van de beer durven verkopen voor men hem geschoten heeft.

Ondertussen kijken we al vol vertrouwen uit naar wat de Stercross en nadien de organisatie van de kampioenschapscross, ook al bij ons, zullen brengen. Uiteraard verwachten wij onze leden weer talrijk op deze twee evenementen. Ook al moet men voor deelname aan de kampioenschapscross wel aan een aantal lopen in het winterseizoen deelgenomen hebben.

Rest mij alleen nog wat reclame te maken voor het eefestijn dat doorgaat op zaterdag 30 maart in de wereldkeuken in de Mercatorstraat in Sint-Niklaas dit als afsluiter van het crosseizoen. Liefhebbers maken zich bekend bij Johan Hebbinckuys. In het verleden kwamen telkens heel wat Walo's opdagen voor deze gezellige en appetijtelijke ontmoeting. Laat ook deze happening niet aan u voorbij gaan.

Voor al onze walo-leden wensen we ondertussen nog veel loopse pret.

Rik Dhollander

## COLOFON

### Bestuur WALO:

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

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

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

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

Hans Van Havermaet,  
hans\_van\_havermaet@hotmail.com  
0496/59.88.66

Herman Verplancke,  
hermanverplancke@hotmail.com  
0485/38.19.26

### Bankrekeningnummer:

BE68 6526 5016 6834  
WALO Dhollander

### WALO-Jeugd:

Andre Martens,  
amarten460@gmail.com  
0475/98.34.74



Website:  
www.walo.tk



Facebook:  
WALO volwassenen  
WALO jeugd



Twitter:  
#walo #sintniklaas

### WALO-kledij (Bij Hans):

singlets: €30 – wintertruien (lange mouw): €40  
trainingsvest: €50 trainingsbroek: €40 windjack: €40

### Lidgelden WALO:

voor 2019: 40 EUR, 3<sup>e</sup> gezinslid: 10 EUR korting  
→nieuw lid betaalt 45 EUR,  
na 30/09/19 betaal je 50 EUR (lid tot eind 2020)  
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	p. 3
<i>Rik Dhollander</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Kampioenschapscross	p. 6
<i>WALO-KAVVV&amp;FEDES</i>	
Memorial <i>Jean Van Eetvelt</i>	p. 6
<i>Joakim en Melissa</i>	
Meilooop	p. 7
<i>WALO-bestuur.</i>	
Waloweekend	p. 9
<i>WALO-bestuur</i>	
Walo-quiz	p. 10
<i>Laurens Ally</i>	
Nieuwjaarscorrida	p. 11
<i>Hans Van Havermaet</i>	
Nieuwjaarsreceptie	p. 13
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
KAVVV-Uitslagen	p. 14
<i>Herman Verplancke</i>	
Uitslagen	p. 17
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntenklassement Volwassenen	p. 19
<i>Rik Dhollander</i>	
Hivernales	p. 22
<i>Hans Van Havermaet</i>	
Blanes	p. 25
<i>Walter Senaeve</i>	
Lopen in de winter ...	p. 26
<i>Rudy Van Daele</i>	
Kniespecialist, dr Bellemans	p. 27
<i>Eline Delrue</i>	
WALO-sprokkels	p. 28
<i>Herman Verplancke</i>	
Jeugdverslagen	p. 30
<i>André Martens</i>	
Puntenklassement Jeugd	p. 36
<i>André Martens</i>	
Mededelingen Jeugd	p. 37
<i>André Martens</i>	
WALO in de kijker	p. 39
<i>Patrick Bogaert</i>	
Kalender KAVVV&FEDES	p. 39
<i>KAVVV&amp;FEDES</i>	
Kalender buiten KAVVV-circuit	p. 41
<i>Walter Senaeve</i>	





# Mededelingen WALO, 08/02/2019

## **Lidmaatschap 2019:**

Op heden zijn 184 Walo's ingeschreven voor 2019: 124 volwassenen en 60 jeugdigen.

## **Jeugd:**

In de winter is er zowel op woensdag (18.30 u – 19.45 u) als op zaterdag (10.15 u – 11.30 u) training op de Witte Molen. Er wordt getraind op het binnenplein van de piste.

Van bij het begin van het zomerseizoen (1 april – 30 sept.) zal op zaterdag opnieuw op AC Waasland getraind worden. Daar kunnen de meer technische disciplines aan bod komen.

Op zaterdag wordt niet getraind wanneer er in de namiddag een KAVVV-wedstrijd doorgaat.

Op woensdag wordt gans het jaar door getraind op de Witte molen.

Herman en Jean-Pierre zouden in onderlinge afspraak een looptraining voor de ouders begeleiden (op zaterdagmorgen vanaf 1 april)

## **Eetfestijn na crosseizoen:**

Op zaterdag 30 maart 20u, Wereldkeuken Mercatorstraat, Sint-Niklaas

Voor 30 euro eten en drinken zoveel men wil, cava en zwaardere bieren zijn extra te betalen.

Inschrijven bij Johan Hebbinckuys: [jo.hebbinckuys@scarlet.be](mailto:jo.hebbinckuys@scarlet.be)

**Quiz jonge Walo's:** Op zaterdag 15 juni.

## **Meilooop 2019:**

De affiche is naar het model van de nieuwjaarscorrida.

De gegevens van de meilooop komen uitgebreid op de website.

Hierop wordt de mogelijkheid tot voorinschrijven geboden.

In de toekomst nemen we voor de meilooop hetzelfde parcours als voor de nieuwjaarscorrida.

Er zal zowel voor inschrijving van de niet-aangeslotenen als voor de aankoop van drankbonnetjes een betaalterminal geplaatst worden.

## **Pistemeetings 2019:**

*Op zondag 7 juli, start 13.30 u.*

\*600 m i.p.v. 800 m.

\*Horden: vanaf cadet.

\*Kogel voor alle volwassenen en ver voor kinderen.

*Op zaterdag 3 augustus, start 13.00u*

\*De meeting start eerst met aflossingen (4 x 200 m), en daarna steeple.

\*Kogel voor kinderen en volwassenen, ver voor volwassenen.

\*Er wordt ook hockeybal ingelast in het programma van de kinderen.

**Dag van WALO, 2019:** zaterdag 9 november.

Volgend jaar zal Walter op het clubfeest voor de muziek zorgen.

## **Nieuwjaarscorrida 2018:**

365 aanwezigen: 91 leden WALO, 170 niet-aangeslotenen, 100 leden KAVVV (niet WALO)

Het parcours was 45 m te lang. Per ronde 90m te veel. Op 4 ronden 360m te veel. De volgende keer zal het keerpunt aan de eerste oprit voorbij Luc VW geplaatst worden.

Onze medewerkers waren weer talrijk aanwezig. In de toekomst zullen zij allen, deelname aan de wedstrijd of niet, 5 punten krijgen voor zover zij de gemaakte afspraken nakomen.

In 2019 op zondag 29 december.

## **Streeklopen en 5 punten:**

Voor de komende periode zijn dat: 24 maart: Memorial Jean van Eetvelt, KWB-lopen ???

Aanbevolen, maar geen punten voor de Stropkesloop, zaterdag 2 maart 10.30 u., Sint-Juliaanstraat 1, Gent, 21, 14, 7 km, inschrijven via facebook: 'stropkesloop'

## **WALO-kalender seizoen 2019**

Zaterdag 16 februari: Stercross.

Zaterdag 16 maart: Kampioenschapscross van KAVVV.

Woensdag 01 mei: Meilooop WALO.

Vrij 10 tot zon 12 mei: WALO-weekend in Koksijde.

Vrij 31 mei tot zon 2 juni: jeugdweekend Herentals.

Zaterdag 15 juni: WALO-quiz



WALO en KAVVV & Fedes presents:

Zaterdag 16 maart '19  
Recreatiepark De Ster



# KAMPIOENSCHAPS CROSS



© Marc Van Hove

**Elk lid kan deelnemen.**

**Met 5 deelnames aan crossen word je geklasseerd voor dit kampioenschap!**

2E MEMORIAL JEAN VAN EETVELT  
**24 MAART 2019**  
5 KM - 14 UUR | 10 KM - 15 UUR  
Groenstraat, Sint-Pauwels



**VOORINSCHRIJVING** t.e.m. 18 maart 2019  
<http://peekaboomeia.be/memorialvaneetvelt>  
**MAX. 100 DEELNEMERS PER LOOPAFSTAND**  
**DAGINSCHRIJVING** **PRIJS: 5 EURO**  
In de Lijkveldestraat 22, 9170 Sint-Pauwels

vo. OAF Sportiefax, voorzitter Joakim Van Gans, Lijkveldestraat 22, 9170 Sint-Pauwels

## *2<sup>e</sup> memorial Jean Van Eetvelt.*

**Zondag 24 maart 2019 om 14u.**

Ook bij deze editie zijn er weer 2 afstanden, 5 en 10 km doorheen de prachtige velden van Sint-Pauwels / Puivelde.

Start-uur: 5km 14u - 10km 15u

Er is tijdsregistratie + digitale uitslag

Prijsuitreiking in de tent: 5 km 15u10

10 km om 16u45

Voorinschrijving via:

<http://peekaboomeia.be/memorialvaneetvelt>

Daginschrijving op Lijkveldestraat 22,

Sint-Pauwels 5km tot 13u30 - 10km tot 14u30

**Let op max. 100 deelnemers per afstand**

Start en aankomst voorzien in de Groenstraat.

Prijs: €5

Napraten kan aan de bar.

*Organisatie in handen van Melissa & Joakim.*



**WOENSDAG 1 MEI 2019**

**Dorpsplein NIEUWKERKEN-WAAS**

# MEILOOP

Inschrijvingen vanaf 12u30, *De Droomballon*, Gyselstraat, Nieuwkerken.

jeugdreeksen 13u45: 450m-675m-940m (€3)  
 vanaf geboortjaar 2005 14u15: 5KM (€6) KAVVV-lid: gratis  
 15u00: 10KM (€6)

[www.WALO.tk](http://www.WALO.tk)

natraprijzen voor alle deelnemers

W.W.: Rik Dhollander rikdhollander@msn.com

- 5km: twee grote ronde.
- 10km: vier grote ronden.



Het parcours van de meilooop wordt hetzelfde als dit van de corrida. De 5km passeert dus 2x over het dorpsplein, de 10km 4x. Dat maakt het voor de supporter veel aantrekkelijker, en dankzij de U-turn in de Vlasbloemstraat zien de deelnemers hun tegenstanders voorbij komen.

De jeugd betaalt €3, voor de 5 en 10km vragen we €6. Bij aankomst krijgt elke deelnemer dan ook een flesje water. Voor WALO-leden blijft alles vanzelfsprekend gratis.

Niet-Walo's en niet-KAVVV-leden kunnen zich voorinschrijven via onze website, hun borstnummer zal dan klaarliggen aan de inschrijvingstafel in de "droomballon".

Op de website [www.walo.tk](http://www.walo.tk) vind je alle informatie



ZakenkantoorNys.be

BANK & VERZEKERINGEN

Grote Kouterstraat 35 - 9120 Vrasene

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

pieterjan@zakenkantoornys.be  
Tel: 03/775.27.14



ONGHENA

— since 1973 —

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

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



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

maandag: 13u30-18u

dinsdag-vrijdag: 10u-18u

zaterdag: 10u-17u

Mogelijkheid tot afspraak na openingsuren

Jessy De Grootte: 0472/60.58.21



met kleur kom je verder...



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



DE GROENEN  
BOOMGAARD

VERHOFSTEDEROMBOUT  
STEFAN & ANNELIES  
Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap

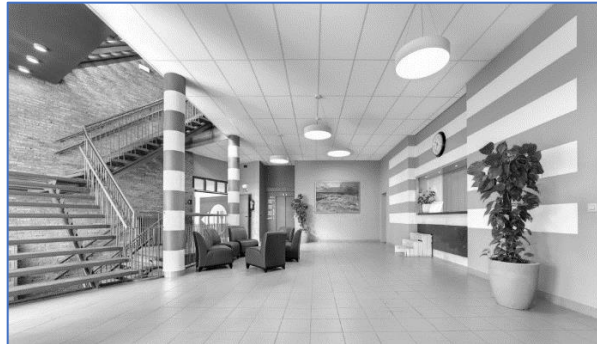
VRASENENSTRAAT 248  
9100 NIEUWKERKEN-WAAS  
0472/52.80.68 - 03/775.84.31

[stefanverhofstede@hotmail.com](mailto:stefanverhofstede@hotmail.com)

BTW BE 0894.058.502

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

**Fietsen – Wandelen – Lopen – Samen zijn – Biertje drinken**



Hou volgende datum reeds vrij in je agenda:

**10 - 12 mei 2019**

**WALO** WEEKEND  
WASE LOPERS

**Reigersnest Koksijde**



**Eten – Genieten – Lachen – Ongedwongen – En zoveel meer...**



### **i** Wat is Jong-WALO?

Jong-WALO is de jonge garde van WALO: de geëngageerde twintigers en dertigers binnen onze loopclub (leeftijdscategorie: 20 – 39 jaar).

Binnenkort is WALO 40 jaar jong. En naast heel wat gevestigde waarden, duiken er ook steeds meer jonge en nieuwe gezichten op tijdens de trainingen. Het jeugdig grinta in onze ogen is het WALO-bestuur niet ontgaan en onlangs werden we bijeengeroepen in de kantine in Nieuwkerken om na te denken over nieuwe voorstellen en ideeën voor onze club

Na een eerste brainstormsessie, bleek dat er heel wat energie in onze groep zit. Eén idee werd al snel concreet.

### **?** Wat is de WALO-Quiz?

De eerste editie van de WALO Quiz is een initiatief van Jong-WALO. Het zal een onvergetelijke avond worden waar spelplezier en spanning hand in hand zullen gaan. Begin dus alvast de kranten te doorsnuffelen en haal die atlas nog eens van onder het stof. Wij zorgen ervoor dat iedereen in de prijzen valt met een aantal prachtige hoofdprijzen.

De opbrengst van de avond gaat integraal naar de jeugd van WALO. Wij hopen met deze activiteit een brug te slaan tussen de WALO-volwassenen en de WALO-jeugd.

### **📍** Locatie

De Droomballon  
Stedelijke Basisschool Nieuwkerken  
Gyselstraat 35  
Nieuwkerken-Waas

### **📅** Datum

Zaterdag 15 juni 2019  
Opening van de deuren: 19u00  
Start van de quiz: 20u00

Gelieve 15 minuten voor aanvang van de quiz aanwezig te zijn.

### **€** Prijs

Een team bestaat uit maximaal 5 deelnemers. De kostprijs bedraagt 15 euro per ploeg

### **👥** Hoe kan ik inschrijven?

Inschrijven kan door een teamnaam, aantal teamleden en GSM-nummer van een verantwoordelijke door te mailen naar [quiz.walo@gmail.com](mailto:quiz.walo@gmail.com). Als antwoord krijg je een e-mail met betaalinstructies. Je inschrijving is definitief wanneer je een bevestigingsmail ontvangt na betaling. Wacht niet te lang, want het maximum aantal teams is 20.





**D**e nieuwjaarscorrida werd deze keer georganiseerd op de zondag voor oudjaar. In deze periode staan er wel meerdere stratenlopen op het programma, maar WALO heeft dit plaatsje steeds kunnen opeisen. Elk jaar weer is

sporthallen, leken we toch een groot aantal lopers bereikt te hebben.

Met een enthousiaste ploeg werd de zaal en het parcours klaar gezet. Veel handen leverden licht werk. Bedankt! De talrijke deelnemers zorgden voor een vernieuwd elan. Hiervoor zetten we ons als organisatie graag in. Op het kerkplein konden we genieten van de inzet van de jeugd. Ook de ervaren lopers zetten hun beste beentje bij.



het uitkijken naar atleten, zowel uit de regio als deze van de Antwerpse vriendenclubs, gekende en nieuwe gezichten. Dit jaar bleek het aandeel niet-aangesloten (NA) atleten betrekkelijk groot. Dankzij de propaganda via sociale media (facebook en loopkalenders) en via de affiches in de lokale

Naast een spannende wedstrijd bieden we ook een sociaal moment. Bij een kom zelfgemaakte soep werd bijgepraat. Bij een fris pintje werden de plannen voor volgend jaar op tafel gelegd. Tussendoor werden de uitslagen verdeeld en een leuke prijs kon afgehaald worden. Dit alles werd door onze verdienstelijke voorzitter aan elkaar gepraat. Tijdens deze editie was de zaal beduidend te klein. Na evaluatie zullen we hier een mouw aanpassen. Het moge duidelijk zijn, WALO leeft!

Op de volgende,  
Jacques Trappist.







# Nieuwjaarsreceptie, zaterdag 17 januari 2019



Zoals velen in januari doen, elkaar het beste wensen voor het nieuwe jaar, doen we dat binnen de WALO ook elk jaar met veel plezier. We komen nu al enkele jaren samen in het toch wel statige oud gemeentehuis van Nieuwkerken. Deze 2 gezellige zalen met de mooie kaarten en knappe schilderijen lenen zich uitstekend om op het nieuw begonnen jaar samen te klinken. Binnen het bestuur is er toch nog altijd wat twijfel: houden we de receptie op vrijdag of zaterdag. Dit jaar was het dus vastgelegd op zaterdag 17 januari. Vermoedelijk blijven we in de toekomst voor een zaterdag kiezen.

We doen dit dus in "eigen beheer", maar

ik denk dat iedereen genoeg en lekkere hapjes kunnen eten heeft. Wat de drank betreft, er was voldoende en genoeg variatie. De 3 jongeren van de

jeugd hebben het prima gedaan en hebben ons veel werk uit handen genomen. Ze mogen zeker nog terugkomen!

Na een glaasje cava of fruitsap was het tijd voor de toespraken. Schepen Peter Buysrogge had er aan gehouden om zeker langs te komen. Daar hij nog tijdig op een receptie van de partij moest zijn, kwam hij eerst aan het woord. Hij was bijzonder opgetogen over de werking van WALO en spraak de hoop uit dat alles wat we ondernemen goed gaat verlopen in 2019! Daarna was het de beurt aan Rik, ons aller voorzitter (voor het leven). In zijn gekende stijl wenste hij iedereen het allerbeste voor 2019, een jaar met veel loopse pret. Maar de uitspraak die hij dit jaar uit zijn mauw schudde, zal nog even blijven hangen "verkoop het vel van de beer voor dat die geschoten is..." diegenen die er bij waren weten nog wel wat hij hiermee bedoelde (is dat zo?), anderen moeten hem hierover maar eens aanspreken!

Maar een absolute voltreffer van de avond was het muzikale duo. Ik noem hen voorlopig nog de "Waloband". Maar wat Walter en Johan aan muziknummers brachten was van een hoog niveau! De zang en het gitaar spelen van Walter en de percussie van Johan gaan perfect samen. Prima gedaan mannen en zeker tot volgend jaar.

Er werd nog gezellig gepraat, er werd nog wat gedronken en gegeten en op een meer dan voortreffelijk uur werd de deur van het oud gemeentehuis dicht getrokken. Aan iedereen die er was, bedankt. Voor de anderen, zorg dat jullie er volgende keer wel bij zijn hé?

*Jempi*





Nieuwjaarscorrida, WALO, zondag 30/12/2018			
5km	Lorien Aelbrecht	28:07	CadM 3 <sup>e</sup> /3
	Cedric Haentjens	22:18	CadJ 2 <sup>e</sup> /7
	Stef D'Hooghe	29:04	CadJ 4 <sup>e</sup>
	Yente Syvertsen	21:11	SchJ 2 <sup>e</sup> /7
	Lore Gheeraert	22:26	Sen 3 <sup>e</sup> /15
	Joke David	23:45	Sen 6 <sup>e</sup>
	Ingrid Senaevé	27:01	Sen 7 <sup>e</sup>
	Diewertje Wuytack	28:02	Sen 8 <sup>e</sup>
	Nele Verbraeken	29:36	Sen 9 <sup>e</sup>
	Katrien Merckx	31:04	Sen 10 <sup>e</sup>
	Irina Pieters	24:03	M45+ 3 <sup>e</sup> /13
	Sandrina Smet	26:12	M45+ 4 <sup>e</sup>
	Gerda Eyer	29:02	M45+ 5 <sup>e</sup>
	Kristel De Souter	29:27	M45+ 6 <sup>e</sup>
	Sonja Van Hul	32:30	M45+ 10 <sup>e</sup>
	Viviane Syvertsen	32:05	M55+ 6 <sup>e</sup> /6
	Cecile Boel	31:02	M65+ 3 <sup>e</sup> /5
	Francine Rottier	44:34	M65+ 5 <sup>e</sup>
	Christof V. Geeteruyen	20:52	Sen 7 <sup>e</sup> /25
	Elias Moons	21:13	Sen 9 <sup>e</sup>
	Yannick Rottier	21:17	Sen 10 <sup>e</sup>
	Kenneth De Vogel	23:10	Sen 14 <sup>e</sup>
	Frederic Lesdanon	19:26	M50+ 1 <sup>e</sup> /19
	Geert De Keyser	19:51	M50+ 2 <sup>e</sup>
	Patrick Roelandt	20:04	M50+ 3 <sup>e</sup>
	Guy Van Damme	20:24	M50+ 5 <sup>e</sup>
	Benny V. Geeteruyen	21:35	M50+ 7 <sup>e</sup>
	Patrick Stevens	23:16	M50+ 10 <sup>e</sup>
	Jozef Claessens	21:53	M60+ 3 <sup>e</sup> /17
	André Martens	23:18	M60+ 6 <sup>e</sup>
	Herman Verplancke	24:32	M60+ 7 <sup>e</sup>
	Rik Dhollander	26:01	M60+ 8 <sup>e</sup>
	Patrick Van Gysel	28:45	M60+ 14 <sup>e</sup>
	Joseph Maes	32:17	M60+ 16 <sup>e</sup>
	Albert Van Bunder	25:34	M70+ 1 <sup>e</sup> /8
Roger Nys	30:46	M70+ 2 <sup>e</sup>	
Freddy Verstichele	39:05	M70+ 7 <sup>e</sup>	

10km	Els Van Daele	49:30	Sen 2 <sup>e</sup> /3
	Saskia Vercammens	43:53	M35+ 2 <sup>e</sup> /8
	Veerle Hofman	44:28	M35+ 3 <sup>e</sup>
	An Vermeulen	49:45	M35+ 5 <sup>e</sup>
	Sara Wuytack	46:14	M45+ 1 <sup>e</sup> /10
	Filip Mortier	36:51	Sen 3 <sup>e</sup> /40
	Joakim Van Gasse	43:08	Sen 15 <sup>e</sup>
	Pieter Verbraeken	43:23	Sen 16 <sup>e</sup>
	Laurens Ally	43:33	Sen 17 <sup>e</sup>
	Bert Martens	49:29	Sen 33 <sup>e</sup>
	Gilles Heyndrickx	53:18	Sen 37 <sup>e</sup>
	Maarten Dhollander	37:36	M40+ 1 <sup>e</sup> /20
	Hans Van Havermaet	39:13	M40+ 3 <sup>e</sup>
	Ronny Wagenaer	41:01	M40+ 5 <sup>e</sup>
	Christophe De Grande	42:43	M40+ 7 <sup>e</sup>
	Herman D'Hondt	38:31	M50+ 1 <sup>e</sup> /20
	Rudy Van Daele	41:26	M50+ 3 <sup>e</sup>
	Luc Van Wolvelaer	44:15	M50+ 5 <sup>e</sup>
	Bart Roelant	46:45	M50+ 7 <sup>e</sup>
	Kris Vercauteren	47:54	M50+ 9 <sup>e</sup>
Luc Smet	48:06	M50+ 11 <sup>e</sup>	
Danny Heyndrickx	50:34	M50+ 13 <sup>e</sup>	
Paul Smet	45:01	M60+ 2 <sup>e</sup> /17	
Roland Syvertsen	46:59	M60+ 4 <sup>e</sup>	
Daniël Van Damme	52:26	M60+ 11 <sup>e</sup>	
Dirk Adriaenssens	55:59	M60+ 12 <sup>e</sup>	
Michel De Grande	56:52	M60+ 14 <sup>e</sup>	



Sint-Elooi-cross, WAV Wommelgem, zat 12/01/2019			
3000m	Lore Gheeraert	12:52	Sen 4 <sup>e</sup> /12
	Diewertje Wuytack	15:54	Sen 8 <sup>e</sup>
	Sara Wuytack	12:55	M45+ 2 <sup>e</sup> /16
	Sandrina Smet	15:48	M45+ 6 <sup>e</sup>
	Kristien Servotte	17:32	M45+ 9 <sup>e</sup>
	Kristel De Souter	17:58	M45+ 10 <sup>e</sup>
	Sonja Van Hul	19:29	M45+ 13 <sup>e</sup>
	6200m	Christ V. Geeteruyen	25:49
	Herman D'Hondt	23:11	M50+ 1 <sup>e</sup> /18
	Frederic Lesdanon	24:11	M50+ 3 <sup>e</sup>
	Guy Van Damme	26:01	M50+ 7 <sup>e</sup>
	André Martens	28:49	M60+ 4 <sup>e</sup> /18
	Herman Verplancke	30:45	M60+ 7 <sup>e</sup>
	Rik Dhollander	32:03	M60+ 9 <sup>e</sup>
4200m	Roger Nys	26:03	M70+ 7 <sup>e</sup> /11

Geitencross, AVI Wilrijk, zondag 20/01/2019			
3000m	Lore Gheeraert	13:25	4 <sup>e</sup> /10 Sen
	Joke David	13:34	6 <sup>e</sup> Sen
	Sara Wuytack	13:44	1 <sup>e</sup> /13Mas45+
	Kristel De Souter	18:04	9 <sup>e</sup> Mas45+
	Sonja Van Hul	19:56	12 <sup>e</sup> Mas45+
	6000m	Elias Moons	27:08
Hans Van Havermaet		23:40	2 <sup>e</sup> /6 M40+
Herman D'Hondt		23:27	1 <sup>e</sup> /22 M50+
Frederic Lesdanon		24:45	5 <sup>e</sup> M50+
Guy Van Damme		25:40	6 <sup>e</sup> M50+
Paul Smet		27:15	2 <sup>e</sup> /13 M60+
André Martens		29:12	3 <sup>e</sup> M60+

ACR Rijkvorschel, veldloop, zat. 26/01/2019			
3070m	Melissa Van Eetvelt	16:01	13 <sup>e</sup> /17Sen
	Sara Wuytack	13:38	2 <sup>e</sup> /23M45+
	Sandrina Smet	16:10	8 <sup>e</sup> M45+
	Kristel De Souter	18:08	15 <sup>e</sup> M45+
	Sonja Van Hul	20:40	19 <sup>e</sup> M45+
	6140m	Christ. V. Geeteruyen	26:14
Joakim Van Gasse		27:29	21 <sup>e</sup> Sen

	Hans Van Havermaet	23:55	5 <sup>e</sup> /18M40+
	Herman D'Hondt	23:52	3 <sup>e</sup> /26M50+
	Frederic Lesdanon	24:51	5 <sup>e</sup> M50+
	Guy Van Damme	25:29	7 <sup>e</sup> M50+
	Johan Hebbinckuys	31:53	21 <sup>e</sup> M50+
	Jozef Claessens	26:58	3 <sup>e</sup> /14M60+
	Paul Smet	28:33	4 <sup>e</sup> M60+
	Rik Dhollander	31:48	7 <sup>e</sup> M60+

ACK Kalmthout, 5 <sup>e</sup> criteriumcross, zat. 2/02/2019			
2600m	Joke David	12:08	5 <sup>e</sup> /10 Sen
	Melissa Van Eetvelt	15:17	9 <sup>e</sup> Sen
	Sara Wuytack	12:06	1 <sup>e</sup> /10 M45+
	Sandrina Smet	14:47	7 <sup>e</sup> M45+
	Kristel De Souter	15:40	8 <sup>e</sup> M45+
5600m	Christof V. Geeteruyen	25:14	16 <sup>e</sup> /24 Sen
	Joakim Van Gasse	25:44	19 <sup>e</sup> Sen
	Herman D'Hondt	20:26	1 <sup>e</sup> /15 M50+
	Guy Van Damme	23:02	5 <sup>e</sup> M50+
	Jozef Claessens	20:06	1 <sup>e</sup> /15 M60+
	André Martens	23:58	7 <sup>e</sup> M60+
	Herman Verplancke	27:11	10 <sup>e</sup> M60+

Klassement KAVVV-criterium 2018-2019 na 5 crossen				
reeks	naam	aant. wedstr.	punten	plaats
Sen D	Joke David	3	278	11 <sup>e</sup> /26
	Diewertje Wuytack	3	263	12 <sup>e</sup>
	Lore Gheeraert	2	188	15 <sup>e</sup>
	Melissa Van Eetvelt	1	91	22 <sup>e</sup>
M35+ D	Saskia Vercammen	1	98	15 <sup>e</sup> /18
M45+ D	Sara Wuytack	4	400	2 <sup>e</sup> /27
	Sandrina Smet	4	366	6 <sup>e</sup>
	Kristel De Souter	4	357	7 <sup>e</sup>
	Kristien Servotte	4	342	11 <sup>e</sup>
	Nancy D'Hont	2	183	18 <sup>e</sup>
	Sonja Van Hul	1	86	27 <sup>e</sup>
M65+ D	Francine Rottier	1	94	7 <sup>e</sup> /8
Sen H	Christof V. Geeteruyen	4	335	16 <sup>e</sup> /42
	Laurens Ally	1	83	35 <sup>e</sup>
	Joakim Van Gasse	1	82	37 <sup>e</sup>
M40+	Hans Van Havermaet	2	193	13 <sup>e</sup> /24
M50+	Herman D'Hondt	5	500	1 <sup>e</sup> /38
	Guy Van Damme	5	441	4 <sup>e</sup>
	Frederic Lesdanon	4	382	8 <sup>e</sup>
	Luc Van Wolvelaer	3	272	18 <sup>e</sup>
	Benny V. Geeteruyen	3	266	19 <sup>e</sup>
	Patrick Bogaert	3	232	23 <sup>e</sup>
	Patrick Roelandt	1	91	35 <sup>e</sup>
	Lieven Van Eynde	1	76	38 <sup>e</sup>
M60+	André Martens	4	358	7 <sup>e</sup> /32
	Jozef Claessens	3	294	16 <sup>e</sup>
	Rik Dhollander	2	178	23 <sup>e</sup>
	Herman Verplancke	2	177	24 <sup>e</sup>
M70+	Albert Van Bunder	1	96	14 <sup>e</sup> /15

#### Art.78 Reglement criterium veldlopen.

Het criterium wordt ingericht voor alle categorieën.

Er worden 6 wedstrijden binnen het criterium georganiseerd.

De wedstrijden die in aanmerking komen voor het criterium zullen door het bestuur competitie atletiek in samenspraak met de organiserende clubs bepaald worden. Enkel atleten aangesloten bij het KAVVV&Fedes kunnen een klassement bekomen. Niet-aangesloten atleten worden uit de uitslag genomen alvorens punten worden toegekend. **Om in aanmerking te komen voor een klassering dient men 3 maal in de uitslag van een criterium veldloop te staan.**

Klassering: eerst telt het aantal deelnames, met een maximum van 5; vervolgens de punten behaald over deze wedstrijden. Van deelnemers die 6 deelnames hebben gerealiseerd, worden de punten van de slechtste wedstrijd niet meegeteld. Punten worden van hoog naar laag toegekend, de eerste 100 punten, de tweede 98, de derde 97 enz. Bij gelijkheid van punten zullen de punten behaald op de laatste criterium veldloop de doorslag geven.

*Bron: Reglement inwendige orde comité atletiek KAVVV&Fedes.*





© Allan De Geest,  
Kerstloop, 10km, Stekene  
23/12/2018

# UITSLAGEN

© Kerstcorrida, Burcht 16/12/2018

Kerstcorrida, ZWAT, Burcht, zondag 16/12/2018			
5km	Dirk Brynaert	18:52	2 <sup>e</sup> /71
10km	Herman D'Hondt	39:23	8 <sup>e</sup> /80
	Luc Van Wolvelaer	43:45	18 <sup>e</sup>
	Sara Wuytack	45:31	20 <sup>e</sup> , 2 <sup>e</sup> V
	Jean-Paul Mys	45:32	21 <sup>e</sup>



Kerstloop Stekene, zondag 23/12/2018			
5km	Ronny Wagenaer	17:03,6	20 <sup>e</sup> 4 <sup>e</sup> /Mas
139m	Geert De Keyser	17:15,3	23 <sup>e</sup> 5 <sup>e</sup> /Mas
101v	Enzo Boeykens	17:57,3	27 <sup>e</sup> 22 <sup>e</sup> /Man
	Guy Van Damme	18:08,7	30 <sup>e</sup> 6 <sup>e</sup> /Mas
	Jozef Claessens	19:14,4	36 <sup>e</sup> 10 <sup>e</sup> /Mas
	Owen Nkoranigwa	21:23,9	54 <sup>e</sup> 36 <sup>e</sup> /Man
	Joseph Maes	25:39,0	108 <sup>e</sup> 42 <sup>e</sup> /Mas
	Patrick Van Gijssel	25:44,2	109 <sup>e</sup> 43 <sup>e</sup> /Mas
	10km	Catherine De Moor	49:20,7
234m	Ruben Martens	34:01,8	7 <sup>e</sup> 6 <sup>e</sup> /Man
91v	Filip Mortier	36:02,1	13 <sup>e</sup> 2 <sup>e</sup> /Mas
	Maarten Dhollander	36:27,5	14 <sup>e</sup> 3 <sup>e</sup> /Mas
	Christophe De Grande	40:19,6	46 <sup>e</sup> 24 <sup>e</sup> /Mas
	Joakim Van Gasse	42:50,0	76 <sup>e</sup> 47 <sup>e</sup> /Mas
	Roland Syvertsen	46:16,3	119 <sup>e</sup> 77 <sup>e</sup> /Mas
	Luc Smet	46:44,1	123 <sup>e</sup> 81 <sup>e</sup> /Mas
	Patrick Stevens	48:03,6	135 <sup>e</sup> 90 <sup>e</sup> /Mas
	Johan Hebbinckuys	50:29,9	169 <sup>e</sup> 114 <sup>e</sup> /Mas
Michel De Grande	54:33,3	190 <sup>e</sup> 127 <sup>e</sup> /Mas	



© Kerstcorrida, Burcht 16/12/2018

Jeff Thuy Memorial, Heikant (NL), zat. 5/01/19			
12km 107 dln	Hans Van Havermaet	0:46:48	4 <sup>e</sup>
	Rudy Van Daele	0:50:04	19 <sup>e</sup>
	Patrick Roelandt	0:50:18	20 <sup>e</sup>
	Christophe De Grande	0:59:49	63 <sup>e</sup>
	Danny Van Damme	1:00:01	67 <sup>e</sup>
5km 79 dln	Dirk Brynaert	20:01	3 <sup>e</sup>
	Ronny Wagenaer	20:59	7 <sup>e</sup>
	Joakim Van Gasse	22:18	13 <sup>e</sup>
	Luc Van Wolvelaer	22:32	17 <sup>e</sup>
	Paul Smet	23:02	21 <sup>e</sup>
	Patrick Bogaert	27:00	41 <sup>e</sup>
	Kristie Servotte	35:05	66 <sup>e</sup>
3km 43 dln	Guy Van Damme	11:44	4 <sup>e</sup>
	Jozef Claessens	12:50	7 <sup>e</sup>
	Marc Bosman	15:05	14 <sup>e</sup>
	Roger Nys	17:48	23 <sup>e</sup>
	Sander Wagenaer	18:24	29 <sup>e</sup>
	Francine Rottier	26:24	43 <sup>e</sup>



© Jef Thuy, Heikant 5/01/2019



Filou Happy New Years Run, Zele, zat 5/01/2019			
5km	Pieter Verbraeken	19:27.78	4 <sup>e</sup> /95 - 2 <sup>e</sup> /M-45

Nieuwjaarsrun Linkeroever, Antwerpen, zon 6/01/2019			
10km	Herman D'Hondt	38:13	11 <sup>e</sup> - 1 <sup>e</sup> M55
268 dln	Kris Vercauteren	48:13	82 <sup>e</sup> - 6 <sup>e</sup> M50
	Luc Smet	48:35	85 <sup>e</sup> - 7 <sup>e</sup> M50
	Johan Hebbinckuys	52:23	138 <sup>e</sup> - 8 <sup>e</sup> M55

37 <sup>e</sup> Leopoldsloop, Sint-Laureins, zat 12/01/2019			
21,1km	Filip Mortier	1:19:18	6 <sup>e</sup> /215 5 <sup>e</sup> H40-

21 <sup>e</sup> Steense Rattenloop, St-Jansteen (NL) zat. 12/01/2019			
7,5km	Ronny Wagenaer	0:28:09	5 <sup>e</sup> /50 1 <sup>e</sup> HvetB
12,25km	Joakim Van Gasse	0:54:54	14 <sup>e</sup> /49 9 <sup>e</sup> Hsen
	Veerle Hofman	0:55:02	16 <sup>e</sup> 2 <sup>e</sup> DvetB
	Saskia Vercammen	0:55:13	17 <sup>e</sup> 3 <sup>e</sup> DvetB
	Danny Van Damme	1:01:06	30 <sup>e</sup> 2 <sup>e</sup> HvetE

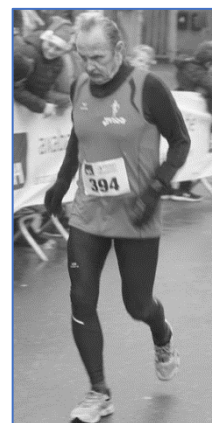
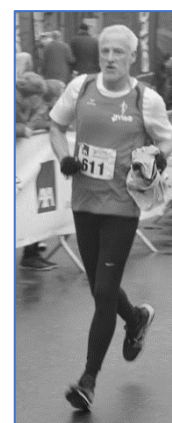
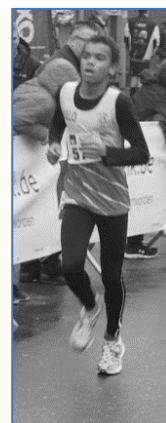
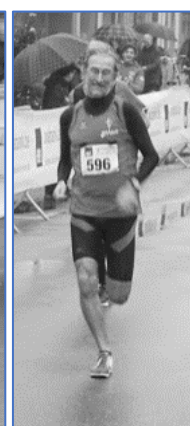
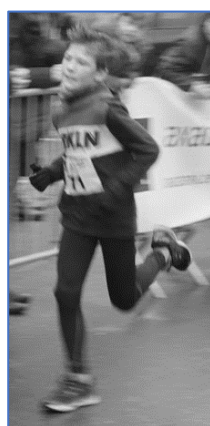
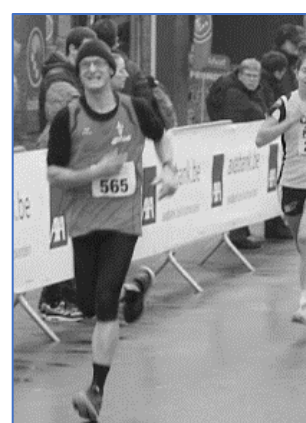
20km Mar i Murtra, Blanes (Sp), zon. 13/01/2019			
20km	Mario Ysewyn	1:33:45	60 <sup>e</sup> 25 <sup>e</sup> M5
371 dln	Christophe De Grande	1:33:47	61 <sup>e</sup> 26 <sup>e</sup> M5
	Kristof Swinnen	1:37:35	87 <sup>e</sup> 40 <sup>e</sup> M5

E. Vink Memorial, Westdorpe (NL), zat. 26/01/2019			
4,8km	Sander Wagenaer	25:47	17 <sup>e</sup> /38
	Roger Nys	27:31	24 <sup>e</sup>
8,4km	Ronny Wagenaer	32:29	3 <sup>e</sup> /58
14,5km	Filip Mortier	51:46	1e /63

Hivernales, Watermaal-Bosvoorde, zondag 03/02/2019			
19,2km	Filip Mortier	1:15:42	12 <sup>e</sup> , 10 <sup>e</sup> sen
875 dln	Hans Van Havermaet	1:20:50	43 <sup>e</sup> , 14 <sup>e</sup> ve1
	Bert Foubert	1:28:52	129 <sup>e</sup> , 54 <sup>e</sup> sen
	Kristof Swinnen	1:31:43	182 <sup>e</sup> , 40 <sup>e</sup> ve2
	Pieter Stas	1:36:04	267 <sup>e</sup> , 107 <sup>e</sup> ve1

Midwinter Halve Marathon, Cadzand-Bad (NL) zondag 3/02/2019			
5km	Ronny Wagenaer	0:18:37	7 <sup>e</sup> /183
	Astrid Ally	0:29:12	77 <sup>e</sup> , 24 <sup>e</sup> D
½ marathon	Maarten Dhollander	1:22:17	26 <sup>e</sup> /1254, 10 <sup>e</sup> M35+
	Laurens Ally	1:39:44	292 <sup>e</sup> , 80 <sup>e</sup> MSen

Berlaerloop, Koewacht (NL), zondag 3/02/2019			
3,6km	Roger Nys	20:17	23e /28, 2e HvetF



Cadzand, 3/2/2019  
© Etienne Van de Veire

© Allan De Geest, Kerstloop, 5km, Stekene 23/12/2018

# PUNTENKLASSEMENT 2018 - 2019

puntenklassement	Cross Gooreind, 03/11/18	Levensloop, 14/10/18	Walo van het Jaar 10/11/18	Cross Zandhoven, 11/11/18	Cross Hoboken, 17/11/18	Juul vd Walleloop, 17/11/18	Winterloop, Beveren, 24/11/18	Crit. cross, Stabroek, 24/11/18	Crit. cross, Burcht, 01/12/18	Cross Brasschaat, 15/12/18	Kerstloop Stekene, 5 km 23/12/18	Kerstloop Stekene, 10 km 23/12/18	Corrida WALO, 5 km, 30/12/18	Corrida WALO, 10 km, 30/12/18	Stratenloop Heikant, 05/01/19	Cross Wommelgem, 12/01/19	Geitencross Wilrijk, 20/01/19	Cross Rijkevorsel, 26/01/19	Crit. cross, Kalmthout, 02/02/19	aantal wedstrijden	Totaal punten		
	Sen. Her	23		20					22	27	16	139	234	25	40		22	19	29	24		4	
Ally Laurens			16						19	5				17								4	
			5						5	5				6									21
De Vogel Kenneth													14									1	
													5										5
Heyndrickx Gilles														37								1	
														5									5
Martens Bert														33								1	
														5									5
Moons Elias			5											9			11					4	
			7											6			5						23
Mortier Filip												13		3								3	
														9									14
Rottier Yannick														10								1	
														6									6
Van Gasse Joakim			4			0	0							76				21	19			10	
			8			5	5							5				5	5				54
Van Geeteruyen Chr	15							18		11			7				9	16	16			9	
	5							5		5			7			6		5	5				48
Verbraeken Pieter			7				0							16								3	
			6				5							6									17
Vet. Her, 40+										12				20			6	18					
De Grande Christophe						0						46		7	0							4	
						5								6	5								16
De Keyser Geert											23											1	
											5												5
Dhollander Maarten												14		1								2	
														10									10
Herwegh Pascal			17																			1	
			5																				5
Swinnen Kristof			1																			1	
			10																				10
Van Havermaet Hans		0	5						2					3	0		2	5				9	
		5	7						8					8	5		7	7					59
Wagenaer Ronny		0				0	0			7	20			5	0							8	
		5				5	5			5	5			7	5								42
Ysewyn Mario		0																				1	
		5																					5
Vet 50+	24			22	x			26	23	20			19	20		18	22	26	15				
Bogaert Patrick	19							24	22					0	0							8	
	5							6	5					5	5								41
Bosman Marc														0								2	
														5									10
Brynaert Dirk						0	0							0								3	
						5	5							5									15
De Keyser Geert													2									1	
													8										8
D'hondt Herman	1			1				1	1	2				1		1	1	3	1			14	
	10			10				10	10	9				10		9	10	8	9				129
Hebbinckuys Johan						0						169						21				4	
						5												5					15
Heyndrickx Danny														13								1	
														5									5
Lesdanon Frédéric			7					5	4	7				1		3	5	5				11	
			6					8	8	6				9		8	7	8					84
Roelandt Patrick						0								3	0							4	
						5								8	5								24

puntenklassement	Cross Gooreind, 03/11/18	Levensloop, 14/10/18	Walo van het Jaar 10/11/18	Cross Zandhoven, 11/11/18	Cross Hoboken, 17/11/18	Juul vd Walleloop, 17/11/18	Winterloop, Beveren, 24/11/18	Crit cross, Stabroek, 24/11/18	Crit cross, Burcht, 01/12/18	Cross Brasschaat, 15/12/18	Kerstloop Stekene, 5 km 23/12/18	Kerstloop Stekene, 10 km 23/12/18	Corrida WALO, 5 km, 30/12/18	Corrida WALO, 10 km, 30/12/18	Stratenloop Heikant, 05/01/19	Cross Wommelgem, 12/01/19	Geitencross Wiirijk, 20/01/19	Cross Rijkvorsel, 26/01/19	Crit cross, Kalmthout, 02/02/19	aantal wedstrijden	Totaal punten		
	Roelant Bart							0							7							2	
							5							6								11	
Senaeve Walter														0								1	
														5								5	
Smet Luc						0						123		11								3	
						5					5			5								15	
Stevens Patrick						0						135	10									4	
						5					5	5										20	
Van Daele Rudy						0	0							3	0							4	
						5	5							8	5							23	
Van Damme Guy	5		9	1				11	10	11	30		5		0	7	6	7	5		17		
	7		6	7				6	6	5	5		7		5	6	7	7	7		102		
Van Eynde Lieven																						2	
																						10	
Van Geeter. Benny	6		11			0		10					7								8		
	7		5			5		6					6								47		
Van Wolvelaer Luc				10	2				6					5	0						9		
				6	6				7					7	5						54		
Verbraeken Jempi														0							2		
														5							10		
Vercauteren Kris		0												9							2		
		5												6							11		
Vet 60+	15			19	x			16	21	18			17	17		18	13	14	15				
Adriaenssens Dirk														12								1	
														5								5	
Claessens Jozef	3	0	7		3					4	36		3		0			3	1		13		
	8	5	6		7					7			8		5			7	9		85		
De Grande Michel												190		14							3		
														5							10		
Dhollander Rik	11		13					12	11				10			9		7			8		
	5		5					5	5				5			6		6			42		
Maes Joseph		0	14			0					108		16								6		
		5	5			5				5			5								30		
Martens André				11		0		5	8				6			4	3		7		10		
				5		5		7	6				6			7	7		6		59		
Smet Paul			18		1					5				2	0			2	4		8		
			5		7					7				8	5			8	7		54		
Syvertsen Roland					0	0						119		4							4		
					5	5						5		7							22		
Van Gysel Patrick											109		14								2		
											5		5								10		
Van Damme Danny														11	0						2		
														5	5						10		
Verplancke Herman	10	0	7						15	11			7			7				10	9		
	5	5	6						5	5			6			6			5		48		
Vet 70+	9									12			8			11							
Nys Roger	4		19		0	0							2	0	7						10		
	6		5		5	5							7	5	5						54		
Van Bunder Albert										9			1	0							7		
										5			8	5							44		
Verstichele Freddy													7								1		
													5								5		







**D**oor het enthousiasme van Kristof Swinnen liet ik me op 3 februari 2019 verleiden tot deelname aan 'Hivernales du racing club de Brussels'. Deze wedstrijd te Watermael-Boisfroid stond reeds ten tijde van Ronny Garage op mijn lijstje maar door allerlei omstandigheden lukte het nooit om me richting Zoniënwoud te begeven. Dit jaar was het dus zover.

Ondanks deze loopafstand wou ik mij aan dit avontuur wagen. Met de start om 10u30 kon ik me nog rustig voorbereiden. 's Nacht had het nog gevoren en op weg naar Brussel trad het ABS-systeem in werking zodat de weg naar de hoofdstad toch nog verraderlijk bleek. Nadat ik de snelweg verliet kwam de sneeuw me tegemoet. Het zou een uitzonderlijke editie worden. Gelukkig was het boven het vriespunt zodat de sneeuw langzaam maar zeker smolt voor de zon. Naast Kristof, gingen ook Pieter S en Bert F de uitdaging aan. The Godfather Walter S moest passen voor deze editie, net zoals super Mario Y. Onverwacht sprong ook Filip M uit de bossen om zich naar de start te begeven. Met zo'n 2000 man stonden we aan de start aan de International School of Brussel. De helft van de deelnemers liep 19,5 km door de smeltende sneeuw, berg op en berg af. De klim werd bemoeilijkt door de enkele gladde plekken, dalen moest ook met enige omzichtigheid gebeuren want een slippertje is rap gebeurd. Ik startte onder enig voorbehoud maar al snel wilde ik de meute voorbijsnellen om te genieten van deze omgeving. Een triple cross doorheen de groene long van Brussel was de uitdaging die ik zocht. Ondanks de winterse omstandigheden was het genieten en kreeg ik een trailgevoel. Halfweg koers, voelden de beentjes goed aan zodat het voorbehoud werd afgeworpen en de tred verstevigd werd. Af en toe kwamen de atleten van de 10 km nog naast ons lopen en werd het een zoektocht om de beste weg te vinden zonder tempo te verliezen. Toen de aankomstboog in het zicht kwam, kon ik er nog een spurtje uitpersen. De gladde ondergrond en een verdwaalde hond zorgden ervoor dat ik ei zo na de aardkost kuste. Eind goed al goed. Onder deze

omstandigheden nog net onder 1u21 was een onverhoopte tijd. Bert zette ook een mooie tijd neer (1u28), kort gevolgd door Kristof (1u31) en onze van ziekte herstellende muzikant klaarde de klus in 1u36.

Een ijskoude douche kon het enthousiasme niet drukken. Een oude bekende werd opgemerkt: Patrick Hembrecht. Met een plaatselijk biertje werden de inspanningen doorgespoeld. De fantastische ervaringen werden uitgewisseld en Patje Van Krunkelsven kon als tafelgenoot onze positieve vibes smaken.

Zou de voorspelling van onze cellist uitkomen? In de tombola zaten 2 mountainbikes. Zou WALO er eentje weg kapen? De spanning werd opgedreven, maar we dichtten onze weinig kansen toe. 4 Lotjes of eigenlijk maar drie, want Bert had zijn lotje niet gepost, op zo'n menigte. Bijna kansloos. We spraken af dat de winnaar van de fiets naar het Waasland zou fietsen. Met 5 atleten en 4 wagens hadden we (slechts?) één reserve chauffeur in de aanbieding... Hoe groot was de verbazing toen ikzelf naar voor geroepen werd. In allerijl griste ik mijn startnummer uit mijn sporttas en kon met oprechte fierheid een MTB van Lapierre in ontvangst nemen. Deze dag kon niet beter, of toch...? De rit naar het Waasland zou mijn deel worden... De tweede naam die werd afgeroepen klonk echter ook bekend: ene Pieter Stas. Ook hij greep naar zijn nummer en stooft richting podium. 2 Fietsen voor team WALO!





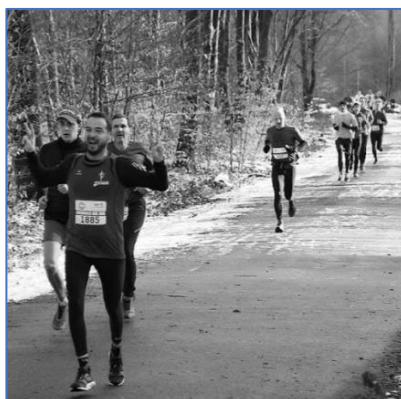
Over deze ongelofelijke ontknoping werd enige woordje nagepraat. Geen fietstochtje richting thuisfront dus, wegens teveel wagens en te weinig bestuurders. We testten onze nieuw vehikel richting zelfbewegend voertuig (automobilia).

Uit dankbaarheid, lieten we ook nog een onuitwisbare indruk achter in de vorm van een enthousiast remspoor in de inkomhal. Met enige moeite dropten we de fiets in de wagen en werd de tocht richting Atomiumstraat ingezet. Croske kijken en dan spaghetti verorberen à la casa Swinnen. Ook hier ongeloof. Walter die al jaren vaste deelnemer is, kon onze spectaculaire overwinning niet vatten. De fietsen werden ingezegend met een goei fles champagne overgoten met good karma.

Op de volgende, Jacques Trappist.



© Pierre Deneve





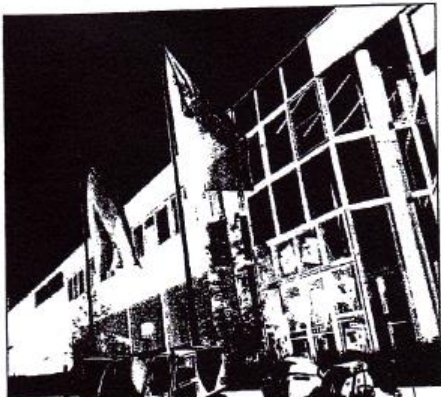
# DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KARCHER SPECIALIST**

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

Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse

Tel.: 052 46 04 07 Fax: 052 46 03 21

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

## Bloemsierkunst Guylène



*Van Landeghem Helena*

*Pastorijstraat 31*

*9100 Nieuwkerken-Waas*

*Tel. + Fax 03/766.10.68*

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

*Bloemenabonnementen*

*Bloemen voor bedrijven*

*Fleurop - Interflora*



Openingsuren:

Dinsdag tot zaterdag 9 u tot 18 uur

Zondag van 9 uur tot 12 uur 30 uur

## JUWELIER DE CAUWER

RAAPSTRAAT 122  
9100 SINT-NIKLAAS

[juwelier.hugo.de.cauwer@telenet.be](mailto:juwelier.hugo.de.cauwer@telenet.be)  
[www.de-cauwer.be](http://www.de-cauwer.be)

Alle dagen van 09u00 - 12u30 & 13u30 - 18u00  
Zaterdag van 09u00 - 12u30 & 13u30 - 17u00

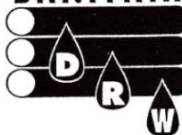
Zondag, maandag & donderdag rustdag

TEL. 03 776 21 49  
FAX 03 766 37 29



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

**SANITAIR**



**BVBA SANITAIR  
DE ROP WIM**

De Rop Wim  
zaakvoerder

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



# Cursa 20km Mar i Murtra: Blanes, zon 13/01/19





**D**armen, maag, krampen: sommige lopers hebben er last van. Ik ben er gelukkig van gespaard. Ik heb wél één systematisch probleem en dat zich enkel manifesteert in de winter: koude handen. Beneden 8° krijg ik koude handen en verlies ik alle coördinatie en kracht in mijn vingers. En laat het net die tijd van het jaar zijn.

Net voor kerstdag was ik haas in Marathon van Spijkenisse voor 3h30 op een parcours dat ik inmiddels van buiten ken. Ik heb er al onweer en hagel gehad, regen, zon, storm. Deze editie was een koude, maar je kan je altijd kleden in functie van de koude. Mijn handen warm houden is echter niet mogelijk, ondanks de diverse types van handschoenen die ik probeerde.

En zo gebeurde het dat mijn veters los kwamen na 24 km. De tweede haas kon het even overnemen en ik zag de groep langzaam weg lopen terwijl ik moeizaam mijn veters probeerde te knopen. Coördinatie en kracht had ik niet meer en het duurde bijna drie minuten voor de klus (min of meer) geklaard was. Ging ik die groep nog inhalen?, want dat was toch vlug 600-700m die ik moest overbruggen. Het ging, maar ik moest bijna 5km tegen 4'30" lopen, en zo een tempowissel is voor iemand die constant moet/wil lopen geen eenvoudige opdracht.

Zoals vaak eindigen we met een kleine groep van vier personen na 35km. De laatste zes km waren teveel voor de enig overblijvende dame die meeliep. Haar gehijg kreeg een andere dimensie (sic). Haar climax eindigde op km 40 toen ze moest beginnen stappen. Ikzelf moest op de piste nog een sprintje wagen want ik kwam maar nét op tijd binnen in 3h29'59", officiële tijd.

Volgende wedstrijd, de eerste in 2019, ging de Bossen van Vlaanderen zijn, een trail over een afstand van 45km. Eigen bevoorrading met om de 14km mogelijkheid tot herbevoorrading. Bij een topdag ging ik hier veel punten voor de Cup scoren, maar de voorafgaande periode was verre van ideaal. Eerst een week 'out' met de opgespannen kuit die niet meer wilde ontspannen. Kuit warm houden en magnesium bijnemen klaarde de klus. De week erna een verkoudheid met een vermoeid gevoel. Weer een week met weinig km's. Voor de wedstrijd nauwelijks 50km gelopen in 2 weken. Ook deze editie is een koude, maar deze keer neem ik verwarmingszakjes mee in mijn handschoenen die 4 uur warmte geven.

Het begint al goed: na 1km worden we een pattatenveld opgestuurd, daarna volgen weiland, afgereden maisvelden en uiteraard bossen. Geen meter vlak terrein. Grote passen en

kleine passen lossen elkaar af. Gelukkig is er zon. De coördinatie van zicht en grondcontact wordt moeilijk en na 20km zakt mijn tempo van 12km/u naar 10,5km/u en ik word regelmatig ingehaald. De hoop om binnen de vier uur aan te komen is op dat moment vervlogen. Ik krijg meer rugpijn en de vermoeidheid slaat ongenadig toe. Op 35km loop ik zelfs geen 10km/u meer. Ik moet de markering niet meer volgen, enkel de lopers voor me volgen.

Op 40km zie ik dat de vier mannen voor me twee verschillende richtingen gaan. Twee gaan naar links, de twee andere naar rechts. Curieus! Het bordje vermeldt duidelijk dat ik rechts moet nemen, dus neem ik maar rechts. 200m verder moet ik terug naar links: enkel een brede en diepe gracht met steile wanden staat in de weg. Laten die kl\*\*tzakken ons door ijskoud water van 30cm diep lopen. Op 40K is de soepelheid voor de meeste weg en zeker voor mij met die lage rugpijn. Rechtervoet wordt opgeofferd terwijl ik uit de beek klauter en vloek op de organisatie en met enige jaloezie denk aan die mannen die links van de beek passeerden en hun voeten droog hielden. De moraal is nu volledig weg en het gebeurt me niet vaak maar het mag nu eindigen.

Ik kom uiteindelijk aan in 4h23, neem onmiddellijk mijn sporttas en rij naar huis. Heet bad om de rug te trachten te ontspannen en daarna slapen (om 16h ...).

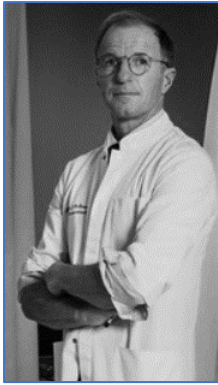
Er is een herkansing met een soortgelijke trail van 45km in Genk in het volgende weekend. Woensdag is de laatste inschrijvingsdag en de rug gaat al iets beter. Inschrijven dus maar.

Toch besluit ik de dag er voor niet te vertrekken: terug 45 km? Een rug die pas hersteld is, 350 hoogtemeters, veel regen en wind verwacht. Mijn moreel is nog niet voldoende bijgetankt. Volgende wedstrijd is maart: 50km of 50mijl in Hamme en eind maart nog eens trail 56K in Spa.

Hopelijk krijg ik de rugpijn onder controle want in juni staat (een laatste?) lange trail op me te wachten in Wales, de "run walk crawl marathon" in Brecon Beacons. Ik hoop dat de naam van de trail geen werkelijkheid wordt. Ik ga voor de korte afstand, de trail van 50mijl met +3000 hoogtemeters. Hopelijk zorgt Brexit niet teveel voor problemen.

Rudy VD





## **De wereldvermaarde kniespecialist Johan Bellemans (54) is de steun en toeverlaat van tal van topsporters.**

**Dr. Bellemans waarschuwt: “Zwaarlijvigheid is één van de grootste risico's om je knie kapot te lopen.”**

In “*De Morgen*, Zeno van zaterdag 09/02/2019” verscheen een interview met Dr. J. Bellemans. De tekst is van Eline Delrue, de foto van Illias Teirlinck.

WALO selecteerde voor u de beste fragmenten:

**In de tweede aflevering van Topdokters zien we u aan het werk tijdens een operatie van ex-profvoetballer Geert Deferm. Zijn knie is helemaal op na een intensieve carrière. Sporten we massaal onze knieën aan flarden, topatleet of niet?**

"Het ding is: sporten maakt je lijf en je knieën sterker. Maar dan alleen op voorwaarde dat je dat verstandig, geleidelijk aanpakt. Door de opkomst van die Start to Run-campagnes hebben wij patiënten die we vroeger nooit zagen. Mensen van middelbare leeftijd die ineens beslissen dat ze fit willen blijven of worden. Ze beginnen te lopen of te fietsen, maar drijven die belasting veel te snel op. Met als gevolg: beschadigd kraakbeen of een kapotte meniscus. Dat is schering en inslag."

**Belasten we onze knieën meer dan we denken?**

"Zeker. Je moet weten: de belasting op je knie is veel meer dan je lichaamsgewicht alleen. Ga je een trap op, dan is de kracht op je knieschijf zeven keer je gewicht. Zwaarlijvigheid is een van de grootste risico's om je knie kapot te lopen, precies omdat elke kilo zoveel harder doorweegt. Veel patiënten vinden dat wel een mooie stimulans om te vermageren. Elk beetje minder in de schaal heeft een zevenvoudig effect."

**Wat is voor u het grote verschil tussen topsporters behandelen en Jan met de pet?**

"De gewone man met een letsel, die wil genezen. Een atleet wil niet alleen genezen, die wil ook zo snel mogelijk nog beter presteren dan voor zijn blessure. Slagen topsporters daar niet in, dan is de operatie in hun ogen mislukt. Dan zijn ze wel genezen, maar niet 'teruggekomen'. Dat maakt hen een pak veeleisender. Die onzekerheid in hun herstelproces, dat is tegelijk het uitdagende en het plezante. Constant ben je op zoek naar dat moment waarop je merkt: wow, ze zijn nog beter dan voordien."

"Nog een verschil: een topsporter kan niet wachten. Als er nu iemand belt, dan moet ik die vanavond nog zien. Je moet permanent beschikbaar zijn voor die doelgroep. Soms vind ik dat wel een ethisch dilemma."

Want het is niet omdat mijn patiënten niet sporten dat ze niet van tel zijn. Toch kan ik niet iedereen de avond zelf zien."

**In het UZ had u een vast maandloon, nu werkt u per prestatie. Wat te denken van de anesthesisten in Veurne die in drie operatiezalen tegelijk aan de slag waren, zoals deze krant aan het licht bracht? Inmiddels hebben de betrokken artsen beloofd het 'niet meer te doen', maar zij passeerden wel drie keer langs de kassa.**

**Ziet u ook zulke uitwassen in uw domein? Gebeurt er al eens een knieoperatie te veel?**

"Zo'n zeven jaar geleden was dat nog een probleem. Soms stond ik daar echt versteld van: 'Waarom is die patiënt nu in godsnaam geopereerd? Dat zou toch ook vanzelf genezen zijn?' Je had toen chirurgen die heel snel naar het mes grepen. Patiënten gingen binnen en negen op de tien keer kwamen ze met een operatie buiten. "Dat is aanzienlijk verminderd. Sinds het aantal specialisten geplafonneerd is, hebben de meeste chirurgen sowieso meer dan hun handen vol. Nu komt het zelden voor dat ik denk: tiens, die is snel onder het mes gegaan."

**Opereren, 'het knutselen na het denkwerk', vindt u het plezierigste aan uw job. Uw handen en ogen zijn uw kostbaarste goed. Zijn er dingen die u laat, uit angst voor kwetsuren?**

"Ik ga nooit skiën. Ik mag er niet aan denken welke knie letsels ik zou oplopen. Ook mijn kinderen, alle drie twintigers, hebben nog nooit van hun leven geskied. Niet dat ik het hen expliciet verboden heb. Ik heb dat zo'n beetje gestuurd door in de winter altijd naar de zon te gaan. (lacht)

"Ik vermijd ook alles wat gevaarlijk is voor mijn handen en gewrichten. Morrel ik nog eens aan mijn zeilboot, dan is dat met dikke handschoenen aan. Rijden met een mountainbike is not done. En als ik aan de kust ga lopen, dan is dat gewoon rechtdoor op het strand. Zeker geen hindernissenparcours. (lacht) Op dat vlak ben ik nogal een angstaas."

# WALO Sprokkels

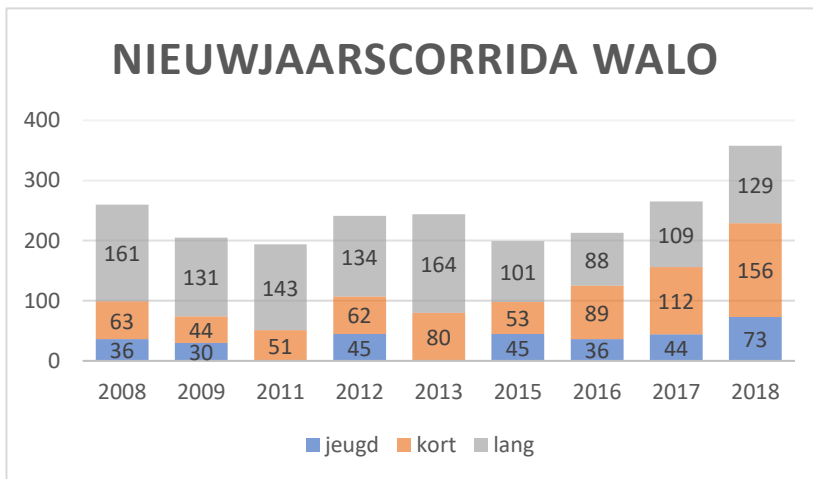


Op 02/12/2018 liep Filip Mortier de marathon van Valencia in 2:46:26.

In een sterk bezette wedstrijd - de top 25 liep tussen 2:04:31 en 2:14:59 - maalde hij zijn kilometers af aan een gemiddelde van 3:57, finishte als 565<sup>e</sup> in de totaalstand en als 168<sup>e</sup> /2846 in de categorie M35. Hij verbeterde ruim zijn tijd van 2:49:02 gelopen te Eindhoven jongstleden.

## Nieuwjaarscorrida in cijfers over de laatste 10 jaar.

jaar	2008	2009	2011	2012	2013	2015	2016	2017	2018
totaal	260	205	194	241	244	199	213	265	358



In 2010 en 2014 was het winterweer de oorzaak dat de corrida die jaren niet kon plaatsvinden. Waar de corrida een 'korte' afstand had van 4680m en dat alleen voor de dames en een 'lange' afstand van 7800m en dat alleen voor de heren, werd in 2016 van dat concept afgestapt. De 'korte' afstand van 5km stond nu open voor dames en heren en zo ook de 'lange' afstand van 10km. De gegevens over de

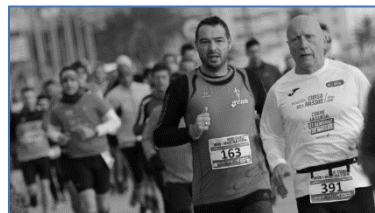
jeugd (benj, pup, min) van 2011 en 2013 werden niet teruggevonden in het KAVV-uitslagen-archief.



WALO vertegenwoordigd op de druk bijgewoonde ACW-nieuwjaarsreceptie van vrijdag 11 januari.

© Marc Van Hove





Classificació provisional de la XXXI CURSA 20km MAR I MURTRA (13 gener 2019)

Pos	Dorsal	Nom	Temps	Categ.	Pos Categ.	Club
60	162	MARIO ARTHUR E, YSEWYN	1:33:45	M5(Home)	25	WALO WAASLAND BELGICA
61	161	CHRISTOPHE , DE GRANDE	1:33:47	M5(Home)	26	WALO WAASLAND BELGICA
87	163	KRISTOBAL LEON M, SWINNEN	1:37:35	M5(Home)	40	WALO WAASLAND BELGICA

**“65-plussers lopen meer dan twintigers”.**

23 procent van de joggende 65-plussers loopt meer dan 50 km per maand. Daarmee steken ze de twintigers en de dertigers de loef af. Dat blijkt uit een onderzoek van Levensverzekeraar NN, die samen met marktonderzoeker GFK het loopgedrag onderzocht van hardlopers in België en vier andere landen. 427 Belgen namen deel aan het onderzoek en die lopen gemiddeld 31 km per maand. 41 procent van de ondervraagden voelt zich het meest comfortabel bij een gezapige 5 km. 21 procent van de twintigers verkiest 10 km en bij een derde van de dertigers en veertigers is dat eveneens de favoriete afstand. Ten miles, een halve of volledige marathon geniet de voorkeur van slechts 4 procent van alle ondervraagden. Opvallend: bijna een kwart van de 65-plussers loopt 50 km per maand. Bij de twintigers ligt dat gemiddelde een stuk lager.

(Bron: De Morgen 29/01/2019)

**Je advertentie hier?  
€50**

contacteer: [waloredactie@hotmail.com](mailto:waloredactie@hotmail.com)

*Architecture*

*gardens by Kristof Swinnen*



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

**Bakkerij  
Valaert**



**Broodautomaat 24/24u**

Vrasenestraat 31 - 9100 Nieuwkerken-Waas  
☎ 03/776 05 41    📞 0496 52 90 69

**Service-Station  
TOTAL**



**Bettens - Van Hove**

**24u/24u  
van 7.00 tot 19.00  
met bediening**

**Klapperbeekstraat 148**

**9100 Sint-Niklaas**

# JEUGDVERSLAGEN

## WALO corrida Nieuwkerken: 30/12/2018

Een succes over de hele lijn! Zo kunnen we ons de corrida 2018 herinneren: een recordopkomst in alle wedstrijden; zowel bij jeugd als op de 5 en de 10km. Ook de opkomst van onze Vliegende Schoenen was reuze: niet minder dan 33 WALO jeugd atleten kwamen aan de start. En dat ze van zich lieten spreken blijkt wel verder uit dit verslag! Oona Van Eynde, Liesl Aelbrecht, Helena D'Hooghe, Emmelien Heeman (in haar eerste wedstrijd), Anélia Van Cleemput en Antonina Biskupek: deze 6 meisjes beten de spits af. Oona bevestigt telkens haar talent en werd knap 2<sup>de</sup>. Ook Liesl bleek de goede vorm te pakken te hebben en werd 3<sup>de</sup> op amper 2 secondes van Oona. Helena, ook goed op dreef de laatste tijd werd 5<sup>de</sup>. Emmelien deed het goed in haar eerste wedstrijd voor WALO en werd 16<sup>de</sup>. Dan volgde er nog een mooi strijd tussen Anélia en Antonina: zij werden respectievelijk 18<sup>de</sup> en 19<sup>de</sup>. Er waren hier 22 loopsters! 7 van de 14 startende benjamins jongens verdedigden onze WALO kleuren en met succes. Vince Verhulst startte rustig en kwam bij het ingaan van de 2<sup>de</sup> en laatste ronde rond de kerk als 5<sup>de</sup> door en begon aan een knappe remonte. Wat echter niemand nog verwachtte gebeurde toch: hij wist zijn 4 voorgangers nog allemaal te remonteren en kaapte een schitterende overwinning weg! Wat een wedstrijd! Spannend was het ook met een mooie onderlinge strijd tussen de overige WALO's: vanaf plaats 6 tot en met 10 was het allemaal WALO wat de klok sloeg. Lander Van Daele werd 6<sup>de</sup>, Staf Van Roeyen knap 7<sup>de</sup>, 6-jarige (!! ) Argus Van Eynde 8<sup>ste</sup>, Jesse Stappers 9<sup>de</sup> en Seth De Vogel (eveneens 6 jaar) 10<sup>de</sup>. En er zat telkens maar een seconde tussen! Tot slot wist Jonas Van Daele in zijn eerste wedstrijd 13<sup>de</sup> te worden!

Felien Prost en Paulien Martens waren onze 2 meisjespupillen aan de start, en ze liepen zich beide op het podium. Felien wist dank zij een sterke 3<sup>de</sup> ronde een mooie overwinning te behalen en Paulien sleepte een mooie 3<sup>de</sup> plaats in de wacht!



*Argus leidt hier de dans voor Seth!*

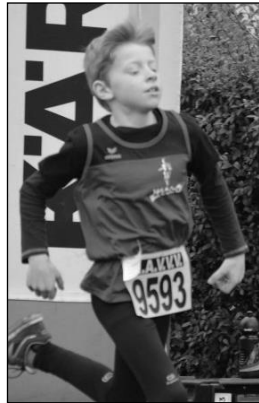


*Felien op 1 en Paulien op 3, geflankeerd door 2 hoogwaardigheidsbekeders!*

Jo Abbeel, Lars Vonck en Luca Boeykens probeerden hetzelfde te doen bij de jongens. En Jo slaagde erin na een zeer mooie en regelmatige wedstrijd als 2<sup>de</sup> over de meet te komen. Knap van Jo!



*Jo werd knap 2<sup>de</sup>.*



*Mooie actiefoto van Lars!*

Lars werd 6<sup>de</sup> en Luca volgde even verder als 8<sup>ste</sup>. Ook goed gelopen van die kerels.



*Luca en Antonina in hun wedstrijd.*



Jinte Vaerewijck moet gedacht hebben: wat Felien kan, moet ik ook kunnen, en inderdaad ze behaalde een meer dan verdiende overwinning bij de miniemen meisjes. Meer nog van alle miniemen (jongens inclusief) liep ze de 5<sup>de</sup> beste tijd en kon dus heel wat (WALO en andere) jongens achter zich laten. Mann Thoen werd hier 4<sup>de</sup> en Julie Martens 5<sup>de</sup>.

Bij de jongens miniemen verwachtten we een mooie strijd tussen Enzo Boeykens en Tijn Van Hooste. Die strijd kwam er ook, maar Enzo was uiteindelijk de sterkste van het hele lot en dus claimde hij terecht de 1<sup>ste</sup> plaats.



*Enzo, stijlvol naar de zege!*

Tijn werd dan 2<sup>de</sup> en het volledige WALO podium werd vervolledigd door een goede Owen Nkoranigwa. Verder dan van plaats 5 naar 10: Nicola Thoen, Tibault Thoen, Nils Bruynseels, Sander D'Hooge, Lars Heeman en Jens Vonck!



*Lars Heeman (8071) voor Julie en Jens en trainer Bert!*



Het moge duidelijk zijn: we hebben een sterke miniemenploeg!

Lorien Aelbrecht, Cedric Haentjens en Stef D'Hooge mochten voor de eerste keer proeven van de 5km wedstrijd. Lorien is meer voor de sprintnummers op de piste, maar ze deed het goed: ze liep er een goede 28'07 over. Stef werd knap 4<sup>de</sup> in zijn reeks in een tijd van 29'04 en Cedric haalde mooi de 2<sup>de</sup> plek in een mooie tijd van 22'18. .



*Cedric maalde de 5km in een stevig tempo af!*

En dat was nu exact 1 minuut sneller dan mijn eigen tijd. Ik wist dat Cedric snel was; maar dat hij mij op 1' zou lopen had ik niet verwacht... "Je wordt ouder papa, geef het maar toe..."

Wat ons ook plezierde is dat er heel wat ouders meededen en met succes de 5 of 10km konden uitlopen.

We kunnen niet anders dan tevreden terugkijken op de prestaties van onze jeugd: de vele podiumplaatsen zijn er getuige van!

---

### **Sint-Elooi cross in Wommelgem: 12/01/2019**

---

In Wommelgem lopen we elk jaar onze eerste veldloop van het seizoen en dit jaar was dat niet anders. 13 Vliegende Schoenen vonden hun weg naar Wommelgem! Cedric lijkt zich elke wedstrijd beter en beter aan te passen aan de kadetten

categorie en de langere afstand. Na een fraaie wedstrijd waarin hij lang 3<sup>de</sup> liep, moest hij de terugkeer van een tegenstander ondergaan, maar dank zij een snelle laatste 300m wist hij die 3<sup>de</sup> plaats toch te behouden! Ook Stef liep een sterke wedstrijd: hij werd 8<sup>ste</sup> en kon nog een atleet achter zich houden. Onze kadetten zijn goed bezig!



*Stef rond het fort van Wommelgem!*

Maar onze miniemen moeten niet onderdoen! Eerstejaars Nicola loopt elke wedstrijd beter en beter en was nu de snelste van de 4 aanwezige WALO's: hij werd net in de eerste helft 9<sup>de</sup> op de voet gevolgd door Sander (10<sup>de</sup>). Nils kwam als 13<sup>de</sup> over de streep en rekende op die manier af met Tibault (ook eerstejaars!) die 15<sup>de</sup> werd.



*Tibault en Jesse aan het werk in hun wedstrijd!*

Hier waren 19 starters! Bij de meisjes konden we dan weer een degelijke prestatie van Jinte en Manon optekenen. Het wedstrijd profiel van Jinte ziet er telkens hetzelfde uit: ze neemt een rustige start en schuift dan gaandeweg op naar voor. Die goede tactiek leverde haar een fraaie 5<sup>de</sup> plaats op. Manon start dan telkens weer snel en zij moet dat toch wat bekopen in de 2<sup>de</sup> wedstrijdheft, maar met haar 10<sup>de</sup> plek kan ze zeker op een goede wedstrijd terugkijken.



***Manon met veel overtuiging!***

Sem Lippens zien we niet zo vaak aan de start van een wedstrijd – hij voetbalt ook – maar in Wommelgem was hij er voor de eerste keer bij de pupillen bij. Wie Sem kent weet dat er vuurwerk te verwachten valt; en dat was dit keer niet anders. Als eerstejaars wist hij beslag te leggen op een heel knappe 2<sup>de</sup> plaats (op 18 lopertjes). Talent te over!

Wie ook blijk geeft van talent is Mila Vincke. Ook voor haar was het een eerste kennismaking met een pupillen wedstrijd voor de WALO kleuren. Na de start zagen we haar voorbijkomen op de 5<sup>de</sup> plaats en die wist ze tot aan de eindmeet te behouden! Van de eerstejaarspupillen was ook zij de snelste!



***Sem verraste vriend en vijand met een knappe 2<sup>de</sup> plaats!***



***Mila werd knap 5<sup>de</sup>!***

Ik denk dat Jesse 's middags haas had gegeten. Hij verraste immers vriend en vijand met een uitstekende wedstrijd. Niet heel snel gestart schoof hij langzaam op naar voor en werd dank zij een mooi eindsprintje uiteindelijk knap 5<sup>de</sup>. Dit is wellicht de beste wedstrijd die hij ooit gelopen heeft! Mama Sarah weet wat ze de volgende keer 's middags klaar moet maken!

Ook Helena had haar dagje wel in Wommelgem! Ze kwam als 3<sup>de</sup> door na de start en werd uiteindelijk eveneens 5<sup>de</sup>. Top!

Voor Anélia Van Cleemput – de jongste van de hele hoop – ging het toch wat snel. Maar ze liep haar wedstrijd toch mooi uit!

Uiteindelijk konden al onze jeugdathleten tevreden terugkijken op een mooie wedstrijd. Op de koop toe kregen ze nog een mooi T-shirt als prijs!

---

### **Geitencross in Wilrijk: 20/01/2019**

---

De Geitencross in Wilrijk is gekend en ook een beetje gevreesd voor zijn zwaar parcours: zeker voor alle wedstrijden vanaf de pupillen krijgen de atleetjes een flinke klim voor de kiezen. De cross is ook gekend en geliefd voor het druk beklante jeneverkraampje; maar dat doet hier niet ter zake! Of toch?

Wat er ook van zij; op dit zware parcours konden onze Vliegende Schoenen in het verleden al tal van mooie resultaten voorleggen en vandaag was dat niet anders!

Oona en Liesl konden zich na een spannende wedstrijd bij de benjamins naar plaatsen 2 en 3 lopen. Helena – toch goed op dreef de laatste tijd – werd 6<sup>de</sup>. Verder volgden dan nog Antonina Biskupek (haar eerste veldloop ooit?) en Anélia als 12<sup>de</sup> en 13<sup>de</sup>. Van een goede start gesproken. Vince Verhulst, Staf Van Roeyen, Lander Van Daele, Jesse Stappers, Oona Van Eynde en Jonas Van Daele waren onze jongens benjamins aan de start. Vince voerde dit WALO collectief aan en kwam op een mooie 8<sup>ste</sup> plaats aan. Staf was duidelijk in goeden doen; gij werd 11<sup>de</sup>, op de hielen gezeten door Lander die 12<sup>de</sup> werd. Iets verder zagen we dan weer een duel tussen Jesse en Argus: Jesse werd 14<sup>de</sup> en Argus 15<sup>de</sup>. Jonas liep zijn eerste wedstrijdje ooit mooi uit op plaats 23. In totaal waren hier 24 startertjes.

Voor de wedstrijd had ik tegen Felien gezegd dat ik geloofde in een podiumplaats voor haar. Ze keek me met grote ogen ongelovig aan, maar wat bleek: na een fraaie wedstrijd werd ze knap 3<sup>de</sup>! Een trainer kent zijn pappenheimers;, niet??

Jinte en Manon werden bij de miniemen respectievelijk 6<sup>de</sup> en 11<sup>de</sup>: dat is goed gedaan van die meiden. Bij de jongens kon ik mijn ogen niet geloven toen ik Nicola zowaar resoluut de leiding zag nemen van de hele groep. En na 1 van de 2 af te leggen rondes voerde hij nog steeds het commando. In de 2<sup>de</sup> ronde moest hij wat toegeven en kwam hij als 3<sup>de</sup> op de berg door. Hij moest nog alle zeilen bijzetten, want sterk opzittende broer Tibault strandde op amper 2 seconden op een eveneens knappe 4<sup>de</sup> plek. Sander en Nils hadden het wat moeilijker op deze zware omloop: zij werden even verder 6<sup>de</sup> en 7<sup>de</sup>! Toch een mooie wedstrijd van onze miniemen!

Cedric heeft momenteel een abonnement genomen op de 3<sup>de</sup> plaats lijkt het wel: ook hier kon hij die podiumplaats bemachtigen. Stef had het ook niet begrepen op dit zware parcours, maar hij liep zijn wedstrijd toch mooi uit!

Ik denk dat de rol marsepein de geleverde inspanningen verzachtte!

---

### **5de Criteriumcross in Kalmthout: 02 februari 2019**

---

Wilrijk heeft een zwaar parcours, maar ook in Kalmthout kennen ze er wat van! 't Was niet zo erg als vorig jaar toen we werkelijk 3/4<sup>de</sup> van het traject door kuithoge modder moesten baggeren, maar met een recent omgeploegd en met gras ingezaaid veld zonken onze voeten bij elke stap toch 5cm weg in de losse aarde! Een ware overlevingstocht! 31 meisjes aan de start bij de benjamins en ons Liesl wist zich na een goede wedstrijd op de 15<sup>de</sup> plaats net in de eerste helft te lopen. Lichtgewicht Helena en Anélia kwamen goed uit de verf met een 18<sup>de</sup> en 27<sup>ste</sup> plaats.

Bij de jongens zagen we de hele wedstrijd een mooi duel tussen Staf en Jesse. Deze keer won Jesse het pleit (15<sup>de</sup>) net voor Staf (16<sup>de</sup>).

Als je weet dat er 30 aankomsten waren hebben die gasten dat heel goed gedaan!

Felien en Mila kleurden mee de wedstrijd bij de pupillen meisjes. Het lijkt erop dat ze alle parcours aankunnen; immers Felien werd mooi

7de en Mila kwam als 10<sup>de</sup> (op 28) over de meet en dat is zonder meer uitstekend. Vervolgens zagen we Jinte aan de start. Op dit zware parcours schoof zij in de laatste van de 4 af te leggen rondes mooi naar voor om zo een 9<sup>de</sup> plaats (op 20) uit de brand te slepen.



**Liesl en Helena, zij aan zij!**



**Staf in volle concentratie!**

Sander kon zich met een 13<sup>de</sup> plaats net mooi in de eerste helft lopen (27 starters) terwijl Nils die goed bezig was op een bepaald moment zijn voet omsloeg en uiteindelijk vrede moest nemen met plaats 21. Volgende keer meer geluk Nils!



**Jinte rukt op!**



**Nils op weg op het zware parcours!**

Stef kwam als laatste WALO jeugdman aan de start. Hem werden 2 grote rondes voorgeschoteld – met de modder als toemaatje erbij op sommige plaatsen – maar hij rondde die makkelijk af!

Iedereen kreeg na afloop een pannenkoek; en dat was meer dan verdiend!

Met nog 1 criteriumcross voor de boeg: op 9 maart in Zandhoven hebben reeds heel wat WALO atleten aan 3 van de 4 criterium crossen deelgenomen en zullen ze al zeker een trofee ontvangen in Zandhoven. Wie reeds aan 2 criterium crossen heeft deelgenomen kan met de cross in Zandhoven aan 3 deelnames komen. Maar eerst is er nog onze eigen wedstrijd op de Ster op zaterdag 16 februari: allen daarheen!

## Tussenstand klassement jeugd seizoen 2018-2019.

### Stand na cross in Kalmthout.

Het is spannend aan de kop van het klassement: Oona Van Ende en Cedric Haentjes delen de leiding met 59 punten. Oona heeft wel minder wedstrijden gelopen en dus lijkt zij er het beste voor te staan. Op amper 1 puntje volgt Jesse Stappers, en op 2 punten Sander D'Hooghe. En op de 5<sup>de</sup> plaats hebben we dan een ex-aequo tussen Helena en Felien. Ondertussen slaagden al 13 atleten erin om enkel met de cross wedstrijden reeds 40 punten of meer te behalen. Zij hebben alvast recht op een mooie trofee en een geschenk bij de kampioenenviering eind 2019. Maar we hopen natuurlijk dat er nog heel wat atleten bijkomen die die kaap van 40 punten behalen. Als we kijken naar het gemiddelde aantal Vliegende Schoenen die aan de wedstrijden deelnemen, dan komt dat op 17,18 atleten en dat is een puik resultaat!

Het veldloopseizoen loopt nu op zijn einde met nog een paar wedstrijden voor de boeg; ik ben ervan overtuigd dat reeds heel wat atletesjes ook uitkijken naar het pisteseizoen!

Wedstrijd	De Klinge 07/10	Berendrecht 13/10	Wommelgem 20/10	Schoten 27/10	Zandhoven 10/11	Stabroek 24/11	Burcht 01/12	Nieuwkerken 30/12	Wommelgem 12/01	Wilrijk 20/01	Kalmthout 02/02	Sint- Nikolaas 16/02	Zandhoven 09/03	Sint- Nikolaas 16/03	9 Beste	Totaal cross
Haentjes Cedric	9	5	5	5	5	5	5	7	7	6						59
Van Eynde Oona	9		9	7		8	8	9		9						59
Stappers Jesse	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	6					58
D'hooge Sander	6	6	6	5	7		6	5	5	5	6					57
D'hooge Helena	7	5	5	5			6	7	6	6	5					52
Prost Felien	10		7	6			8	7		7	7					52
Bruynseels Nils	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5					50
D'hooge Stef	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5					50
Vaerewijck Jinte			6		7	7	6	7	6	5	6					50
Thoen Nicola			5	5	5	5	5	6	6	7						44
Thoen Tibault			5	5	6	5	5	6	5	6						43
Verhulst Vince	6			6		6	7	9		7						41
Thoen Manon			5	5	5	5	5	5	5	5						40
Van Cleemput Anelia	6		5				5	5	5	5	5					36
Aelbrecht Liesl		6					7	8		7	6					34
Vonck Lars	5	5	5	5			6	5								31
Van Eynde Argus	8		6			5		5		5						29
Van Roeyen Staf			5			5		6		6	5					27
Aelbrecht Lorien		5	5			5	5	5								25
Vonck Jens			5	5			5	5								20
Van Hooste Tijn	10							8								18
Boeykens Enzo							9	9								18
De Vogel Seth	7						5	5								17
Van Daele Lander	5							6		6						17
Frencken Lies		5	6				5									16
Smet Hanna	7															7
Martens Julie		5		5				5								15





## HAARMODE JOHAN

American crew for man

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

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



Begravenissen  
Rouwcentrum

Van de Velde Dirk

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

[www.vandeveldedirk.be](http://www.vandeveldedirk.be)  
[uitvaart@vandeveldedirk.be](mailto:uitvaart@vandeveldedirk.be)



# ARGENTA

## Frank Mertens bvba

Vijfstraten 157 - 9100 Sint-Niklaas  
[frank.mertens@argenta.be](mailto:frank.mertens@argenta.be)

## WALO In de kijker: *Patrick Bogaert*

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

Vincent Rousseau, omdat hij een ronduit fantastisch atleet geweest is en nog steeds het Belgische record van de marathon in zijn bezit heeft!

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

De meeste bewondering heb ik voor triatlon, omdat dit een ongelooflijk veeleisende sporttak is.

De minste bewondering heb ik voor voetballers, omdat voetbal de minst veeleisende sporttak is!

### 3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

De 10 mijl van Berchem, waar ik tussen de Kenianen en andere buitenlandse atleten een persoonlijk record gelopen heb van 49min 44sec. Ik had die dag een echte superdag en eindigde als 10<sup>e</sup> in een heel erg sterk bezette wedstrijd!

Mijn persoonlijk record van 51min 33sec dat ik gelopen had in de toenmalige 10 mijl van WALO, heb ik daar aan flarden gelopen.

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

Ooit was ik een fervente duivenmelker en maakte ik reeds duivenuitslagen! Nu zijn het andere!

Ook heb ik nog voetbal, tennis en biljart gespeeld.

Maar dat dateert allemaal nog vanuit de vorige eeuw!!

Nu gaan we al eens gaarne op reis en bezoeken op tijd eens een goed restaurantje, dat kwam er vroeger niet van! Verder nog genieten van alle goeie dingen van het leven, in gezelschap van goeie vrienden en vriendinnen!

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

Een echte ambitie heb ik niet meer. De tijden die ik vroeger gelopen heb, daar kan ik nog eens over "opscheppen", maar ik vrees dat het hier wel bij zal blijven! Als ik nu nog aan wedstrijden deelneem, is dat omdat ik het nog steeds graag doe, maar trainen is er niet veel meer bij!

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

Wat de positieve gebeurtenis betreft, de verkiezing van de Amerikaanse ex-president Obama, de man die het ook voor de werkende man goed voor had! Wat de negatieve gebeurtenis betreft, de verkiezing van de Amerikaanse president Trump, ongelooflijk dat de Amerikanen daar op kunnen stemmen!

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

Dat ik op reis ga met een luxe-cruiseschip, super mooi weer, in fantastisch gezelschap vertoef, waar er veel goed eten en drinken is..... Maar ik heb dat al eens beleefd en dat was geen droom!

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

Een grote en met veel volume, in de winter altijd warmte in je bed en in de zomer steeds schaduw als je er mee gaat wandelen..... Ik kan hier echter wel geen naam op plakken!

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

Heel positief bij WALO is:

Een hele toffe vriendenclub naar de letter van K.A.V.V.V.& Fedes, waar iedereen zich thuis voelt!

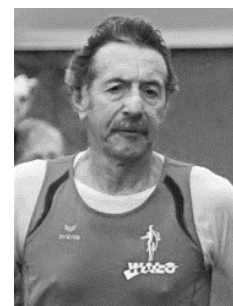
Een heel goed bestuur, dat nodig is om heel veel te organiseren zodat elkeen zijn gading kan vinden binnen de club.

### 10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Het zou goed zijn als er bij onze organisaties zoals crossen en stratenlopen wat meer "jongere" helpers bij betrokken waren, we worden allemaal wel een beetje ouder hè!

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

*Mijn goede vriend, Paul Smet*



# Kalender KAVVV & Fedes

## WINTERKALENDER

Datum		Club	Plaats	Uur
Zaterdag 23 feb	Memorial Jos De Borger cross	SAV	Schoten – gemeentepark Braamstraat Schoten	13.30u
Zaterdag 02 maart	15e memorial Jean Janssens cross	ACK	sportpark "De Heikant" Heikantstraat 60 Kalmthout	13.30u
Zaterdag 09 maart	6e criteriumcross	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	13.30u
<b>Zaterdag 16 maart</b>	<b>Veldloopkampioenschappen</b>	<b>WALO KAVVV</b>	<b>Recreatiedomein "De Ster" Lange Rekstraat Sint-Niklaas</b>	<b>13.30u</b>
Zaterdag 23 maart	2e stratenloop criterium 5km – 10km	ACSS	PITO (school) Laageind Stabroek	13.30u

Voor meer details zie: "KAVVV Officiële winterkalender 2018-2019" of <http://www.kavvvv-atletiek.eu/home.ht>

## ZOMERKALENDER (\*)

Datum		Club	Plaats	Uur
Zaterdag 06 april	Kastelenloop 3 <sup>e</sup> crit. stratenloop 1,6km – 3,2km – 10km	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	14.00u
Zaterdag 13 april	Schoten loopt 4 <sup>e</sup> crit. stratenloop 5km – 10km	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	5km:14.00u 10km:15.00u
Zaterdag 27 april	Pistemeeting D: 100m-1500m-kogel H: 100m-3000m-kogel	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	14.00u
Woensdag 01 mei	Meilooop jeugdreeksen: 450 tot 940m 5km – 10km	WALO	Dorpsplein "Ten Bos" Nieuwkerken-Waas	5km:14.15u 10km:15.00u
Zaterdag 04 mei	Pistemeeting D: 5000m – kogel H: 10000m – kogel	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	13.30u
Vrijdag 10 mei	Pistemeeting D: 100m – 800m – speer H: 100m – 800m - speer	WAV	Recreatiedomein Fort II Wommelgem	18.30u
Zaterdag 11 mei	Pistemeeting D: 100m – 1000m – 3000m – kogel H: 100m – 1000m – 5000m - kogel	AA	Sportpark Deurne Ruggeveldlaan 480 Deurne	13.30u

(\*) De zomerkalender geven we hier mee "onder voorbehoud". De beslissing over de definitieve kalender werd pas opgemaakt na de deadline van dit boekje. Controleer dus steeds <http://www.kavvvv-atletiek.eu/home.ht>

## Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

Datum	Wedstrijd	Plaats	Afstand	Start
zondag 17 maart 2019	Endurance Day	<i>Hamme</i>	100 Km 50 Km 42,195 Km 21 Km	8u30 9u00 11u00 13u00
zondag 24 maart 2019	Memorial Jean Van Eetvelt*	<i>Sint-Pauwels</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zaterdag 30 maart 2019	25 Km van Hulst	<i>Hulst</i>	7 Km 12,8 Km 25 Km	14u00 14u00 14u00
zaterdag 6 april 2019	Wolvenloop	<i>Wachtebeke</i>	5 Km 10 Km 16,09 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 13 april 2019	Marathon Zeeuws Vlaanderen	<i>Terneuzen</i>	42,195 Km	11u00
zondag 28 april 2019	10 Miles Antwerpen	<i>Antwerpen</i>	42,195 Km 5 Km 10 Mijl	9u00 12u00 14u30
zondag 12 mei 2019	Dwars Door Brugge	<i>Brugge</i>	5 Km 15 Km	14u00 15u00
zondag 12 mei 2019	Maasmarathon	<i>Visé</i>	42,195 Km	09u00
zaterdag 18 mei 2019	Verrebroek loopt*	<i>Verrebroek</i>	7 Km 14 Km 21 Km	14u00 14u00 14u00
zaterdag 18 mei 2019	RTS Bokkeloop*	<i>Sinaai</i>	5,4 Km 10,8 Km 10 Mi	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.

## 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

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende  
patroon  
25 jaar ervaring  
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be

## FIETSEN

# VERHAEGHEN

## BY RE.SI BIKE



Nieuwkerken: Vrasenestraat 40, 9100 Nieuwkerken-Waas 03/ 776 27 17

Sint-Niklaas: Knapstandstraat 238, 9100 Sint-Niklaas 03/ 776 24 30

# HERWIGSPORT.BE

## Voetbal & Teamwearspecialist

## Werkkledij - Promotiekledij

## Grote Markt 61

## Reinaertgalerij 36 - 38 Sint-Niklaas

## 03.778.13.21 - 0475.81.67.99