

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

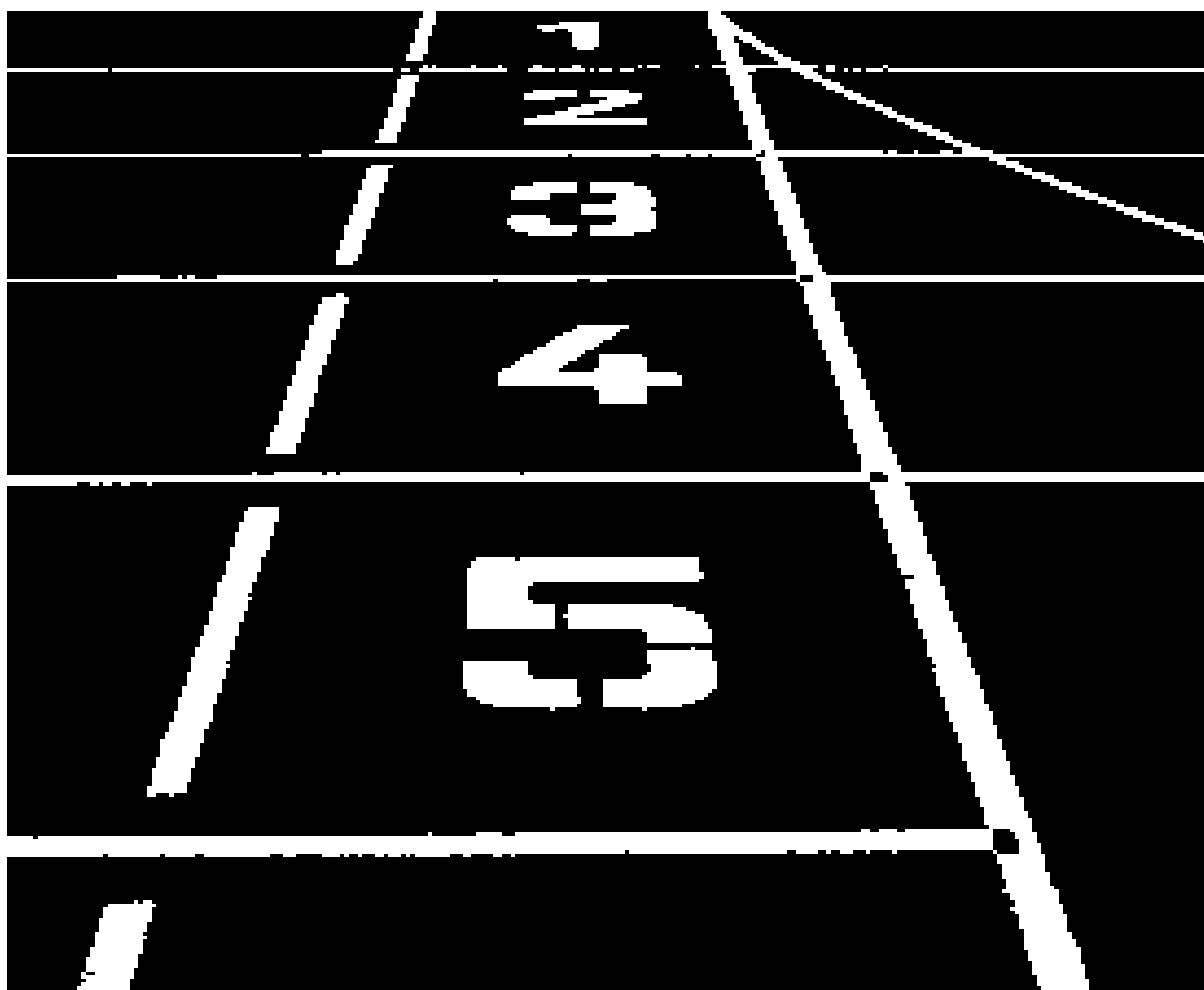
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
Augustus - September 2018



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



37^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.

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

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be



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

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Beste Walo's,

Nieuwkerken-Waas, 13/08/2018

De voorbije week haalde België niet minder dan 19 medailles binnen op de Europese kampioenschappen in Berlijn en Glasgow.

En dan tellen we het WK-goud van Emma Plasschaert in de radialklasse van het zeilen nog niet eens mee. Voor de 6 gouden medailles zorgden Campenaert (tijdrit), Nina Derwael (turnen), Nafi Thiam (zevenkamp), Koen Naert (Marathon), De Ketele-Ghys (ploegkoers) en verder nog de 4 x 400 m-ploeg met de Borlées en Sacoor. En dan waren er nog de 5 zilveren en 8 bronzen medailles. Zowaar te veel om op te noemen. We zouden haast euforisch Belgisch worden bij zoveel goudgeklater zowel aan Waalse als aan Vlaamse kant. En het doet ons toch wel plezier dat 3 van deze medailles op atletieknnummers behaald werden.

We herinneren ons nog goed hoe wij allemaal juichten toen Gaston Roelants en Karel Lismont in de jaren 1960 en 1970 toen telkens 1 gouden medaille behaalden in 10 jaar tijd. Die Karel Lismont is vele jaren geleden nog te gast geweest op ons Walo-feest. Zoals trouwens ook de latere grootheden Miel Puttemans en Parmentier. Maar het doet deugd voor een mens dat ook wij, ons land, eens tussen de grote mensen staan.

We zouden haast gaan denken dat in de sport enkel de allergrootste daden tellen en dat alleen de allerhoogste namen blijven. Maar dat is ook wel een beetje zo, tenminste als we het hebben over de naambekendheid. Toch weten we wel beter en realiseren wij ons dat wij allen de taak hebben om beter, dit wil zeggen, meer mens te worden. En mens zijn we in de mate dat onze geest en ons lichaam in harmonie functioneren. De Romeinen wisten het al: 'mens sana in corpore sano'. Een gezonde geest huist in een gezond lichaam. Beide in goede conditie en in evenwicht houden moet ons aller bezorgdheid zijn.

Ondertussen schiet het seizoen al behoorlijk op. De kampioenschappen op de piste zijn al aan hun 2de uitgave toe en het moet gezegd dat Walo er niet onopgemerkt aan voorbij gaat.

Ongelooflijk maar tegen dat het volgende Walo-boekje verschijnt, zijn we alweer aan het cross-seizoen bezig.

Maar laat ons eerst toch maar focussen op de laatste goede pistetijden, op de KUBB- en BBQ-dag, op de aflossing en op de uitstap naar Baisieux.

Aan al onze leden, 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
03/775.12.91



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

Lidgeden WALO:

voor 2018: 40 EUR, 3^e gezinslid: 10 EUR korting
→nieuw lid betaalt 45 EUR,
na 30/09/18 betaal je 50 EUR (lid tot eind 2019)
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
Mededelingen	p. 5
Kubb + BBQ	p. 7
Aflossing van WALO	p. 8
Levensloop, Beveren	p. 9
Pistemeeting, Brasschaat	p. 10
Verslag WOT	p. 11
En Rudy blijft maar lopen ...	p. 13
WALO-sprokkels	p. 15
WALO Piste uitslagen, records	p. 19
Uitslagen	p. 23
Punten	p. 24
Jeugdverslagen	p. 28
Punten jeugd	p. 34
WALO in de kijker	p. 36
Kalender KAVVV	p. 37
Kalender niet-KAVVV	p. 38



Mededelingen WALO, 13/08/18

Aanvullingen op de Puntenregeling

Opmaak van de uitslag: Wanneer in een 'uitslag' deelnemers uit alle categorieën door mekaar in volgorde van aankomst geplaatst worden, krijgt elkeen 5 punten.

Wordt er een uitslag opgemaakt waarbij de deelnemers per categorie worden opgesplitst, dan krijgen zij punten volgens de plaats in die categorie.

Zijn de deelnemers van een bepaalde categorie opgesplitst in 2 of meer groepen, dan worden deze samen bekeken voor de puntentoekenning.

De Heren Masters+++ (70+) en de dames Masters+++ (65+) krijgen voor alle pistewedstrijden punten volgens de behaalde plaats en niet voor de gerealiseerde prestatie.

Walo-on-Tour: evaluatie

30 mei: met Herman in Steendorp

13 juni: met Albert en Francine in Sint-Gillis

18 juli: met Hans in Hamme, sporthal Meulebroek

8 aug: in Puivelde met Danny en Christophe Degrande

Telkens veel volk (33 à 45 personen). Enthousiaste deelnemers. Schitterende parcours.

De formule blijkt zeer aantrekkelijk.

29 aug: met Rik in Nieuwkerken

afspraken:

afstanden van 6(wandelen), 9, 11, 13 km, met 'aangepaste' snelheden

In Nieuwkerken in principe de parcours van de maandagtraining.

Vertrek aan de kleedkamer, sporthal 'De Mispelaer', Gyselstraat, Nieuwkerken-Waas.

Planning Pistemeetings 2019

Op tweede zondag juli: 600 m ipv 800 m

Op eerste zondag augustus: De meeting laten starten om 13.00 u met eerst steeple en dan de aflossingen.

(volgend jaar 4 x 200 m)

Planning kampnummers:

1ste meeting

kogel

ver

volw'n

kind'n

2de meeting

kind'n + volw'n

volw'n

BBQ en Kubb:

26 augustus, zondagnamiddag. De Walo's die deelnemen aan de KUBB krijgen 5 punten.

Voor alle andere info, zie bijlage, verder in dit boekje.

Ballonloop: 2 september.

Enkel 6 tot 12 jarigen kunnen deelnemen aan 1 km. Er wordt een Walo-tent opgezet voor deelnemers en info.

Medewerkers melden zich bij Rik.

September-sportmaand.

Dit is een initiatief van de stad waarmee zij de deelname aan sportorganisaties en sportclubs wil promoten.

Walo is 'pas' vierde bij de stemmingsronde om het 'gezicht' van die campagne te worden.

Aflossing van WALO, zat 29 sept:

Inschrijven vanaf BBQ

Buitenlandse reis:

Op zondag 28 oktober naar "La Course du chicon" in Baisieux. Zie bijlage, verder in dit boekje.

In de namiddag naar Doornik met stadswandeling en restaurantbezoek.

WALO-kalender seizoen 2018 en 2019

Zondag 26 augustus: BBQ en Kubb

Zaterdag 29 september: Aflossing van WALO

Zondag 28 oktober: Buitenlandse loop in Baisieux

Zaterdag 10 november: Walo-feest

Vrijdag 28 december: Nieuwjaarsfeest jeugd.

Zondag 30 december: Nieuwjaarscorrida

Zaterdag 16 februari 2019: stercross.

Zaterdag 16 maart 2019: Kampioenschapscross van KAVVV

Vrijdag 31 mei-2 juni '19: jeugdweekend Herentals

(bij WALO)

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

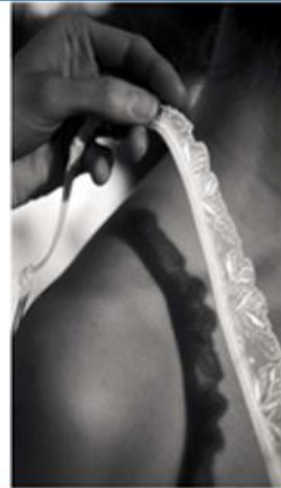
Openingsuren:

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...

**KOPIE
EXPRESS** BVBA

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

DIGITAAL PRINTWERK
KOPIEERWERK
PLANKOPIE - PLOTSERVICE
POSTERPRINTING
CURSUSDIENT VOOR SCHOLEN

INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN

Jan Van de Perre
katoordirecteur
GSM: 0494 29 57 62



Nieuwkerkenstraat 58 - 9100 Nieuwkerken-Waas



ARGENTA

Frank Mertens bvba

frank.mertens@argenta.be

Vijfstraten 157 - Sint-Niklaas

tel.: 03 766 85 99



KUBB-spel voor 'gans de familie' start om 14u30. De finale wordt verwacht rond 16u00.
Douches van ACWaastrand zijn ter beschikking.

Aperitief start om 17u00.

BBQ start om 18u00. Slager Filip uit Waasmunster zorgt voor een uitgebreid groentenbuffet en 3 stukken vlees (BBQ-worst, gemarineerde varkenssaté en een gemarineerde steak) – 16 EUR (vanaf 13 jaar)

Voor kinderen tot en met 6 jaar, wordt er verondersteld dat ze mee eten met de ouders. Kinderen van 7j tot en met 12j krijgen 2 stukken vlees (BBQ-worst en gemarineerde varkenssaté) – 10 EUR

Cremerie Foubert komt om 19u30 langs met zijn ijskar. WALO trakteert alle deelnemers vanaf 7 jaar op 1 drankje gratis.



Op **28 oktober** neemt WALO
deel aan de
"course du chicon"

in Baisieux, Frankrijk.

Vrije lunch in Baisieux.

Daarna bezoek aan, en etentje
in Doornik of Sint-Niklaas. (*)



Course du Chicon 2017, © David.D

Voor deelname aan de wedstrijd is een medisch attest verplicht.

Inschrijven kan door het inschrijvingsgeld over te schrijven op WALO-Dhollander BE68 6526 5016 6834. Vermeld aantal personen, aantal vegetariërs.

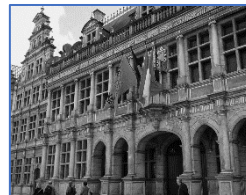
Voor de inschrijving hebben we nodig: geboortedatum, voornaam, naam, sekse, nationaliteit, e-mail, adres, telefoonnummer.

Alle info over de wedstrijd kun je vinden op: <http://courirabaisieux.fr/>

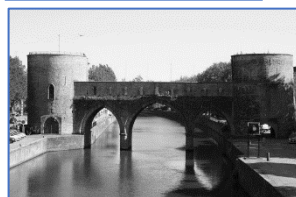
Praktisch:

Vertrek: Nieuwkerken dorp 7u00
Start 5km: Baisieux 9u35
Start 10km: Baisieux 9u50
Start 15km: Baisieux 10u05
Bezoek Doornik: 14u00
Eten (*): 18u00/19u00
Vert. Doornik (*): 20u00/17u30
Aank. Nieuwk.(*): 21u30/19u00
Prijs zonder wedstrijd €50
Wedstrijd WALO-lid: gratis
Wedstrijd niet-WALO: €10

Dit zijn richttijden, () 1^e tijdstip indien er een restaurant in Doornik wordt gekozen, 2^e tijdstip resto in Nkn*



Doornik.



(*) Het bestuur is nog in onderhandeling met een aantal restaurants. Er is nog geen definitieve keuze op het moment van het verschijnen van dit boekje.

AFLOSSING VAN WALO



5 X 2500m

Zaterdag 29 september

Ook dit jaar wil WALO de zomer in schoonheid afsluiten met onze succesorganisatie:

'Aflossing van WALO' op **29/09/2018** (start volwassenen om 15u).

Hierbij willen we zoveel mogelijk leden aan de start zien verschijnen. Er zullen ploegen opgesteld worden volgens beleving (#sportersbelevenmeer).

Graag jullie deelname bevestigen aan Hans of Rik.

- ➔ Gelieve **tijdig aanwezig** te zijn en **badge** in te leveren (eventueel reeds vooraf bij de verantwoordelijke).





Levensloop Beveren

20-21 oktober 2018

WALO is na 2015, 2016 en 2017 nu ook ingeschreven als team voor de 2018-editie.

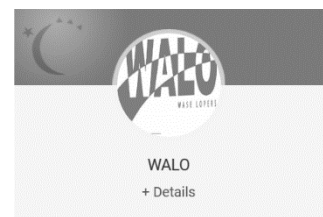
Er wordt gestart op zaterdag 20 oktober om 15u00. Het einde is er op zondag 21 oktober om 15u00

Wie wil deelnemen om enkele rondjes te lopen of te wandelen kan vanaf nu inschrijven door (minstens) €10 te storten op **WALO Dhollander BE68 6526 5016 6834** vermeld bij overschrijving: Levensloop en na(a)m(en) deelnemer(s)!



Je kan uiteraard ook rechtstreeks inschrijven (en betalen) op <https://www.levensloop.be/relays/beveren-2018>

... vervoeg je bij het WALO-team.



Wat is levensloop? Levensloop is een feestelijk evenement voor alle leeftijden. Het draait helemaal rond solidariteit en fondsenwerving voor de strijd tegen kanker. Het gemeenschapsleven van een streek komt gedurende 24u samen 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. Levensloop is geen competitie! De 24 uur symboliseren het voortdurend gevecht van patiënten en hun naasten tegen de ziekte.

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

(uit: <http://www.levensloop.be/wat-levensloop>)

Pistemeeting Brasschaat (21 juli 2018)



Op zaterdag 21 juli zijn we naar het Louis De Winterstadion in Brasschaat getrokken voor onze 5^e pistemeeting. Er was op voorhand reeds een sterk mannen WALO team samengesteld dat zou deelnemen aan de aflossing. Hans Van Havermaet nam de 800m voor zijn rekening, Joakim Van Gasse de 400m, Pieter Stas de 200m en Elias Moons sprintte ons in de laatste 100m naar de overwinning. Prachtige WALO team effort met een gemiddelde van 21,3 km/u.

Ook onze dames konden op het laatste nippertje een volledig WALO team vormen. Door het plaatsnemen van de aflossing aan het einde van de pistemeeting, was er een vrij lage opkomst van de andere clubs. Als enige vrouwenteam konden wij ons mannetje staan – letterlijk en figuurlijk, aangezien mannen en vrouwen samen startten en we als 3^e van de 5 teams finishten. Resp. Lore Gheeraert 800m, Kristien Servotte 400m, Sandrina Smet 200m en Lies Frencken 100m behaalden de klinkende overwinning. We haalden een gemiddelde van 16 km/u. Sterke dames en heren, zeker na eerst een aantal individuele nummers afgewerkt te hebben, waaronder de 100m en de 1 mijl. Deze loopprestaties worden opgenomen als een K.A.V.V.V. record in alle categorieën, zowel bij dames als heren, alsook bij de WALO records.



Zowel op als naast de piste zat de sfeer goed. Nadien werden de prestaties gevierd met een traktatie in de kantine. Het was een hele fijne namiddag; leuke mensen, sportieve prestaties, gezellige sfeer en een stralend zonnetje! Dit smaakt naar meer!

Lore en Elias

Aanval op het WALO-record 100m MAS40+

Als jonge veertiger is het moment aangebroken, dacht Hans, om de recordtabellen aan te vallen. Op de Brasschaatmeeting, zette Hans zijn recordjacht verder. Het 100m-record moest en zou er aan geloven. Voor de wedstrijd van 21/07/2018 had Guy Van Damme met 12.68 (22/08/04) het WALO-record. Kristof Swinnen liep een tweede beste tijd ooit voor WALO in 13.46 (15/07/12) en Angel Pereira Minnos liep met 14.02 (30/05/09) de derde beste tijd ooit voor WALO.

En Hans liep zich inderdaad in de tabellen (naar de derde beste WALO-tijd ooit) met een mooie tijd van 13.15. Maar de verrassing kwam echter van Usain Pieter Bolt Stas. Vanachter zijn cello komende, tussen de vele optredens door, liep hij 12.88, waarmee niet Hans, maar wel Pieter tweede WALO ooit werd.

Hoe, waar, wanneer traint Pieter? Waren de chronometers in orde, wisten de tijdopnemers van de warmte? Is het pure Leffe, of is het ach sympathieke Pieter liep gewoon, alles zat mee: vrouwtje supporterde, kindjes zouden apentrots zijn.. Pieter liep en won zijn reeks in 12.88 en dat verdient alleen een dikke proficiat en welverdiend Pieter!

Herman V.

Verslag van de reeds voorbij WALO-on-tours, ook gekend onder de WOT's



Zoals onze leden wel weten kan er op verschillende plaatsen en tijdstippen samen getraind worden. We hebben al veel jaren een succesvolle trainingssessie op woensdag op en rond de atletiekpiste van 't Ster en sinds een aantal jaren op maandag een "straattraining" in de buurt van de sporthal van Nieuwkerken. Maar ondertussen zijn we al vele zomers op een aantal woensdagen op verplaatsing aan de slag. Na wat overleg zijn de WOT's er dus gekomen. En het moet gezegd: deze zijn een schot in de roos. Als de WOT's van 2018 een omschrijving moeten krijgen is het dit wel: super en zeer gezellig.

Welke zijn er al voorbij:

Woensdag 30 mei: We waren te gast in Steendorp. Zoals bij de vorige edities had de gastheer Herman weer voor een mooi parcours verzorgd. Er werd in 3 groepen gelopen en ook de wandelaars kwamen aan hun trekken. Het was zeer aangenaam op de dijk langs de Schelde, de beklimmingen en afdalingen rond het fort waren pittig en de eindspurt mocht er zijn... Ook toen was de zomer al van de partij en bij een heerlijk drankje werd er op het zomers terras nog nagepraat.

Woensdag 13 juni: WOT in Sint-Gillis-Waas. Hier zorgen Albert en Francine voor de organisatie. Daar kregen we een ander, maar even gevarieerd parcours voor de voeten geschoven. Wat is het toch heerlijk om in die bossen te kunnen lopen. De bossen van De Klinge zijn al jaren het trainingsparcours van Albert en Francine en ze kennen het daar op hun duimpje. Bij elke groep was een fietser-voorrijder. Bij ons zorgde Francine voor een strak tempo en was het uurtje zo voorbij. De wandelaars waren iets langer onderweg, maar waren toch nog tijdig terug om van het heerlijke gebak van Francine mee te smullen. In de kantine kon deze zomerse avond met een gezellige babbel afgesloten worden.

Woensdag 18 juli: WOT in Hamme. Hans had in en rond de "wuitensgemeente" ook voor een zeer

aangenaam parcours verzorgd. Vertrekkend van aan de sporthal stuurde Hans de 3 groepen over de singletracs die we kennen van de veldrit. Niet evident om er te lopen, maar wel fijn om te zien hoe de lopers zich er als een slang doorheen wriemelden. Dan een stuk dijk (de Durme deze keer), een bos en nog wat wegeltjes! Hans had alles piekfijn aangeduid met fluogroen, een fluitje van een cent om zo terug aan de sporthal te komen. Maar de dames Katrien en Els hadden er zich toch wat op miskeken... Maar geen nood, moe maar zeer voldaan kwamen ze toch ook op de vertrekplaats. Na een frisse douche reden we naar Hans zijn stamcafé. Ook hier werd een prachtige zomerse avond afgesloten met de lekkere bieren die daar geschonken worden.

Woensdag 8 augustus: WOT in Puivelde. Deze editie was nieuw voor de WOT's. En het moet gezegd, het werd een voltreffer! Danny Van Damme en Christophe De Grande hadden het landelijke Puivelde als startplaats gekozen. Ergens diep verscholen tussen de velden kan je het voetbalterrein van FC Puivelde terug vinden. Het moet gezegd, het had iets van een teletijdmachine, terug naar de jaren stillekes... Maar dit heeft ook zijn charmes en de omlopen waren werkelijk schitterend! De bossen van de Sinaai, Belsele zijn super om zelfs bij warm zomer weer te trainen. In de kantine en ook buiten kon hier gezellig na gebabbeld worden. Goe gedaan mannen, we hopen in de toekomst ook op jullie te mogen rekenen om deze WOT te blijven organiseren.

Bij elk van de 4 Wot's was er veel volk en veel enthousiasme .

Er is nu nog 1 editie die moet komen: 29 augustus in Nieuwkerken. Diegenen die er bij waren, zorg dat jullie terug op post zijn. Diegenen die het nog niet meemaakten: kom gerust af. Wot is ondertussen een begrip geworden te midden van alle organisaties van WALO.

Jempi.

4All Cars

Garage-Carrosserie

BOSCH Service SINT-GILLIS-WAAS +32 3 727 11 19 www.4AllCars.be BOSCH Service

GARAGE | G √ G.
GEBR. VAN GOETHEM

Sint-Gillis-Waas +32 3 727 11 11



www.citroen-gvg.be



Begravenissen – Rouwcentrum
Nieuwkerken – Kieldrecht

VAN DE VELDE DIRK

*Stijlvol verzorgde diensten met ceremoniebegeleiding
Voorafregeling uitvaart
Corona uitvaartverzekeringen*

*Vernieuwd rouwcentrum te Kieldrecht
met grote aula, ruime toonzaal en zaal voor koffietafels.*

Rouwcentra

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

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

Grazerken

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

Voor meer informatie, ook voor het onderhouden en herstellen van grafzerken, kan u steeds met ons contact opnemen. Dit is uiteraard vrijblijvend.

BUROTEC

.be

MFP - Copier - Fax - Printers

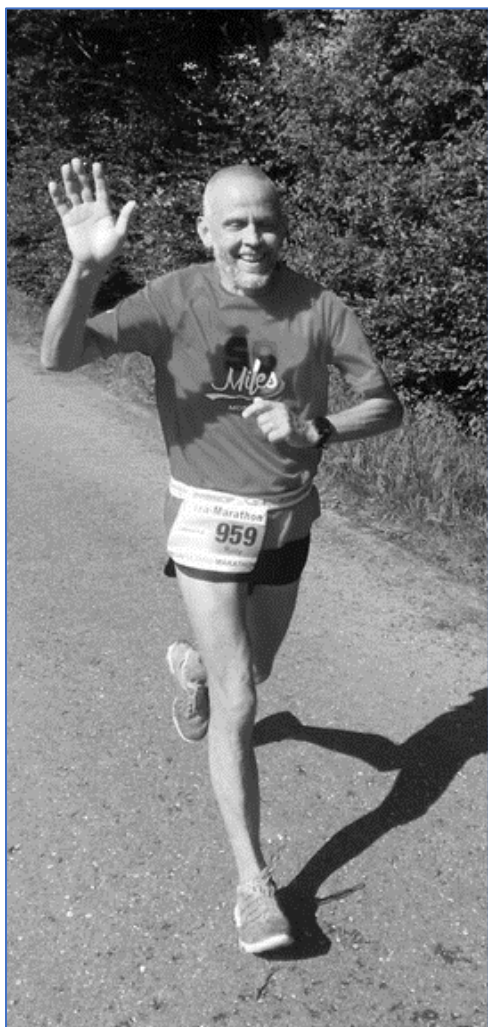
Nieuwe Molenstraat 70 - 9100 Sint-Niklaas

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

e-mail : info@burotec.be

www.burotec.be

En Rudy blijft maar lopen...., marathon na marathon.



Begin juni liep ik Great Brewery als officiële haas voor 3h15, maar de zomerse temperatuur weerhield me om te slagen (3h16).

Ik wist toen dat er nog een dubbeldekker (2 marathons in één weekend) stond te wachten twee weken later. Zo'n dubbeldekker was voor een vierde of vijfde keer dat ik die loop. Meestal is de eerste marathon fatsoenlijk, maar is die tweede wel wat minder, tzt rond de 3h45.

Toch een dubbeldekker gepland: de Nacht van Vlaanderen was in combinatie van dochter Freya die haar eerste (!) 100km gaat wandelen. De tweede is de Child Learn Marathon die Christine en Henry al meer dan 10 jaar organiseren als benefiet voor een Indische schooltje. De laatste telt mee voor het Ultra criterium, en is een klassieker geworden.

De Nacht loop ik voluit: als ik 3 uur kan lopen, ook al telt die niet mee in de M&U Cup, dan zàl ik hem lopen. Ik loop vrij gemakkelijk maar halverwege passeer ik in 1h31: die 3u mag ik vergeten, en besluit het kalmer aan te doen in functie van de cuploop op zondag. Ik loop de laatste 25km samen met iemand waar ik een lang

gesprek mee had! 3h10 is geen 3u maar toch een behoorlijke tijd. Feestje achteraf want 's anderdaags sta ik terug in Torhout bij de aankomst van Freya in 19h30 op haar eerste 100km.

Zondag volgt dan de Child Learn in NL Limburg, een behoorlijk zware marathon in 6 rondes en 450+m. Het weer is betrokken, en dat valt dan toch mee. 3h25 is de beste tijd ooit die ik liep in de tweede marathon van een dubbeldekker en dan nog in zo'n zware.

Juli-aug staat in het teken van training, voor het eerst in het jaar wordt het kalmer want de volgende wedstrijd is Monschau 56km op 11 augustus. En die training wordt behoorlijk. +100km/week gedurende vier weken, en voor het eerst veel interval en snellere duurlopen. Weinig km's alleen gelopen, want Joris VB traint samen voor een najaars marathon.

Na 8 weken van quasi 25-30°C, volgt een koud weekend en ligt alles open voor Monschau. Ik wil er een PR lopen op die 56K met 950+m in een tijd van 4h30, die een opening biedt om 2e of 3e te worden in eindrangschikking van de M&U Cup in Benelux.

En dan komt die dag, 12 augustus in Monschau. Na twee maanden hitte vertrekken we om 06 uur in een koele 7-8°C. Ik heb zowaar koude handen. De 56km-loop bestaat uit een lus van 14km gevolgd door de marathon. Ook hier heeft de droogte zijn gevolgen: het gras is weliswaar nog groen, maar de vennen liggen er droog bij. Geen sprongen tussen plassen en modder. Hier maak ik een tweetal minuten goed van de beoogde 15 minuten die ik sneller wil lopen. Er is nog werk aan de winkel. Monschau marathon is 50-50% verhard-asfalt.

De marathon loop ik in 3h29'40", en 14km/u loop ik zeker niet in het laatste stuk. Bye bye 4h30. De laatste 12km loop ik samen met een Duitser die leider is in de Europacup-ultramarathon.eu. Hij vraagt me direct hoe oud ik ben. Het antwoord bevalt hem: hij loopt in M50+, ik in de klasse M55+. Voor het eerst loop ik het laatste stuk op mijn gemak, dankzij Sylvio die het tempo maakt. Een pacer kàn blijkbaar het verschil maken. Even een verhoogde hartslag, maar met de aankomst in zicht speelt dit geen rol meer. We komen beiden aan in 4h35, een nieuw PR op dit parcours en elf minuten sneller dan vorig jaar. Zo renderen de tempolopen van de afgelopen zes weken. Ik mag ook even op podium als 2e M55, en ben 18e overall.

Volgende mijlpaal wordt mijn 20ste deelname aan de 20ste In Flanders Fields marathon september. Nog een beetje snelheid, en met wat geluk (?) duik ik nog eens onder de drie uur. Een mens moet doelen vooropstellen die haalbaar zijn, maar met kans op falen.

Rudy

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

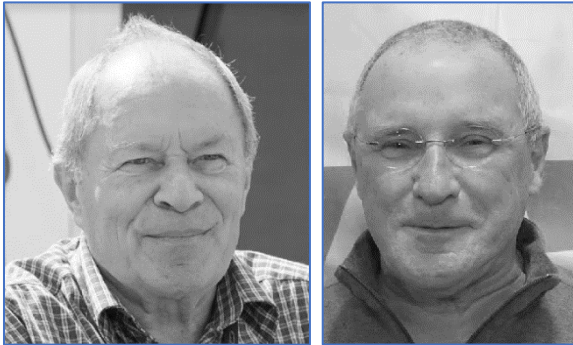
Werkkledij - Promotiekledij

Grote Markt 61

Reinaertgalerij 36 - 38 Sint-Niklaas

03.778.13.21 - 0475.81.67.99

32^e Reynaertloop, de laatste?



2005	
8 km	
1 Bogaert Patrick	27'19
2 Van Hoey Olivier	27'55
3 Van Geeteruyen Benny	28'53
4 Reynaert Rudy	28'54
5 Coppens Bart	29'11
6 Van Broquaert Davy	29'12
7 Van Relegem Alain	29'57
8 De Coninck Walter	31'14
9 Pieters Wim	31'15
10 Blommaert Gino	31'17

Is de 32^e Reynaertloop te Belsele de laatste van een hele mooie serie?

Willy Van Hove en Michel De Grande, mag ik ze de bezielende krachten noemen achter één van de mooiste regionale wedstrijden? Eéntje met een internationale uitstraling! Vele jaren kwam een delegatie Ierse atleten afgezakt naar Belsele. Waar het vroeger een 10 mijl was, werd het de laatste jaren beperkt tot een 12km, met in de rand de steeds succesvolle kidsrun, een 4 en een 8km.



Vele WALO's hebben er prachtige wedstrijden gelopen. Vaak was het schitterend weer. De organisatie was steeds fantastisch: een mooie omloop, ruime kleedkamers en douchegelegenheid, wel wat ver van de start, maar dat kwam goed uit voor de opwarming en het uitlopen en vooral een gezellig terras achteraf.

Bedankt ACW, bedankt Willy en Michel, bedankt alle medewerkers.

Uit goede bron vernemen we dat de organisatoren van de Reynaertloop rond half augustus nog eens bijeenzitten om over de toekomst van hun wedstrijd te praten... er is dus hoop dat deze mooie wedstrijd toch nog een toekomst krijgt.

WALO's schitteren op het Belgisch Kampioenschap voor Masters:

1x goud, 2x zilver en 1x brons

Op 17 en 18 juni 2018 vond te Ninove de Belgische Kampioenschappen Masters plaats. Enkele WALO-leden behaalden er heel fraaie resultaten:

Kristel De Souter: kogel, 7m84, 8^e plaats, discus, 21m74, een 6^e plaats en speer, 19m37, een 5^e plaats bij de D50+
Freddy Verstichele: 400m, 1:22.73, 4^e plaats bij M70+ **Dirk Brynaert:** 5000m, 17:06.18, een 5^e plaats bij M50+
Jozef Claessens: 2000m steeple, Belgisch Kampioen (1^e plaats) 9:47.74, ver: 3m37, een 3^e plaats en hinkstap:7m00, een 2^e plaats bij M65+ **Guy Van Damme:** 400m horden 1:07.67, 2^e plaats bij M50+

Opsporing verzocht!

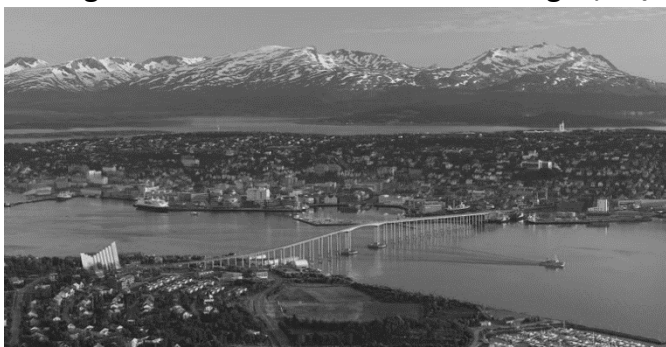


Onlangs kreeg de WALO-redactie een verzoek van de PST (Politie-Sikkergets Tjeneste) – de geheime dienst van Noorwegen - om enige duidelijkheid te scheppen over de bijgevoegde foto. Eén van hun veiligheidscamera's had deze uitermate verdachte foto geschoten. Een viertal ontvouwde zomaar een vlag op een luxecruiseschip. Het dametje in het midden lijkt aan te geven "opblazen die handel".

We hebben de PST bericht dat de getoonde vlag grote gelijkenissen vertoont met onze clubvlag, maar 100% zekerheid is er niet omdat de linkerbenenhoek niet in beeld komt. Het is zeker niet de vlag van IS (die is trouwens zwart met witte letters. Zijn die Noren kleurenblind?)

Niemand van onze redactie of het bestuur kent de identiteit van één van deze personen. Daarom doen we een oproep aan onze leden: meen je één van deze verdachten te herkennen, weet je iets over het doel van hun samenkomst? Wie financiert hen? Elke inlichting, hoe vaag ook, kan belangrijk zijn. Stuur wat je weet naar onze voorzitter Rik. De grootste geheimhouding wordt verzekerd.

Midnight Sun Marathon Tromsø Noorwegen, 16/06/2018



De Middernachtzon-marathon in het Hoge Noorden van Noorwegen trekt jaarlijks vele atleten aan van over de hele wereld. Ook 'onze' **Kris Vercauteren** liep er in een temperatuur van 10-12°C en in een tijd van 4:32:12 de marathon, waarbij ze tweemaal over de "Tromsø Bridge" (zie foto), een niveauverschil van 6m tot 48m, liepen.

Waar Vlamingen en (ex-) WALO's goed in zijn.



Bier drinken? Misschien. Fietsen? Vast en zeker. Bart De Westelinck oud WALO-lid bewees het nogmaals. Met het Team Rynkeby fietste hij van 30 juni tot 7 juli van Finland naar Parijs. En dit allemaal voor sponsorgeld om zwaar zieke kinderen te helpen.

"Veel goede herinneringen en veel nieuwe vrienden. Het is het vele zweet en de vele training vooraf meer dan de moeite waard" schrijft Bart daags voor zijn terugreis naar Finland. Met andere woorden, we zouden het allemaal eens moeten doen. En waarom niet?

Mario Ysewyn zwemt, fietst, loopt een voortreffelijke triatlon in Kapelle-op-de-Bos.

Op 21/7/2018 gaven de triatleten present voor de "Swimkap kwarttriatlon Kapelle-op-den-Bos", een klassieker. 1,5km zwemmen, 40km fietsen en 10km lopen. Mario was best tevreden over zijn fiets- en loopprestatie, hoe kan het ook anders daar hij zijn looptraining vooral in WALO-middens afwerkt. Het zwemmen kon beter, maar door de extreme temperaturen was zwemmen met een wetsuit niet toegelaten. De tijden van Mario waren op zwemmen, fietsen, lopen respectievelijk: 0:48:33 – 1:07:37 – 0:43:51 met een totaal tijd van 2:44:14

Maand van de sportclub.



Sportdienst Sint-Niklaas zocht een foto van een plaatselijke sportkring om de campagne: "September – maand van de sportclub" te trekken. Zes sportverenigingen waagden hun kans. RTS won de stemming met overtuiging. WALO eindigde als vierde.

De deelnemende verenigingen met tussen haakjes het aantal 'likes': K. Turnkring Rust Roest (189), LWM De Kettermuitvrienden, boogschieten (33), De Mispelaer Petanqueclub (17), RTS (395), Tao-do, vechtsport (333) en WALO (121)

WALO heeft bij de sportdienst van Sint-Niklaas, het volgende initiatief ingediend, in het kader van, "Maand van de Sportclub":



In de maand september 2018 nodigen we alle sportievelingen uit om met WALO mee te trainen, en zo kennis te maken met WALO: *De Wase Lopers*.

Alle leeftijden, man of vrouw, vanaf 14 jaar, zijn welkom!

op maandagavond: 19u45 Sporthal "De Mispelaer", Gyselstraat Nieuwkerken-Waas. Er zijn twee groepen: groep1 loopt een 9km in een uur over de wegels van Nieuwkerken, groep2 loopt 11km in een uur.

op woensdagavond: 19u30 G. Bontinckstadion, Lange Rekstraat, AC Waasland, intervaltraining op piste of joggen in het recreatiepark 'de Ster'.

op zaterdag 29 sept. word je dan uitgenodigd deel te nemen aan de 5 x 2500m van de "Aflossing van WALO"

... en dit allemaal gratis ...

Er is steeds kleedruimte en douchegelegenheid. Achteraf is er de mogelijkheid tot een gezellige drink.

Opmerkelijke prestatie op de WALO-pistemeeting van 05/08/2018.



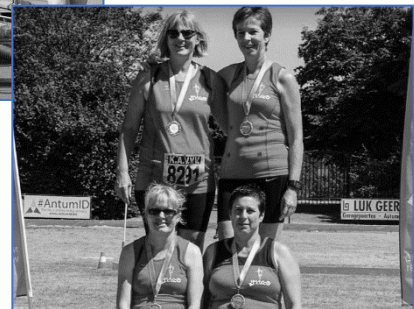
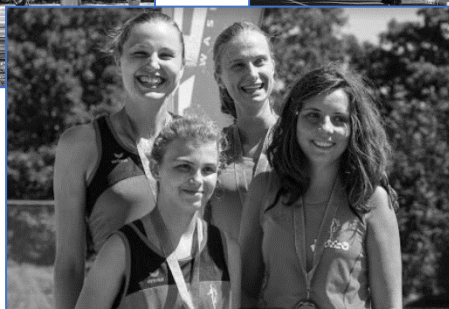
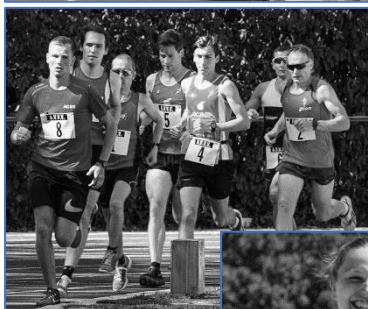
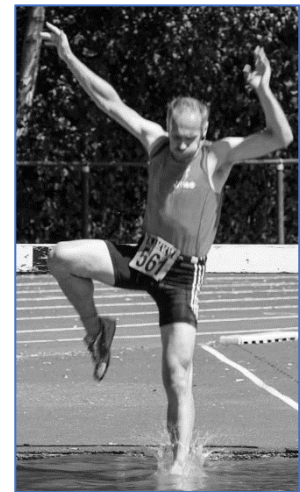
Samen 330 jaar oud en de 4x100m lopen in 1:36:45. Een kampioensprestatie van Willy, Henrie, Frans en Cees, onze vrienden van APSO.

Het feit haalde zowel de lokale pers als radio 2.

WALO's presteren verrassend goed op de Dodentocht.

De Dodentocht, een voettocht van 100km, brengt elk jaar enkele WALO's aan de start. Dit jaar hoorden we van de deelname van **Pieter Verbraeken** (10u 38min, 9,4 km/u gemiddeld), **Kris Vercauteren** (18u 26min, 5,4 km/u gemiddeld) en **Katrien Merckx** (20u 21min, 4,9 km/u gemiddeld). Alle drie proficiat!





*Pistemeeting WALO,
08/07 en 05/08
© Marc Van Hove*

WALO Piste: Uitslagen, punten, records

Stabroek 16/06/18

Hoog	Kad Jong Sen Dam Dam 45+	Jannes van Damme	1	2	1,63 m		WR! WR! W1	Jens van Damme Sandra van Puymbr	2013 2011
		Kim Blommaert	1	1	1,45 m	5			
		Chantal De Nil	1	1	0,95 m	5			
150 m	Pup Jong Kad Jong Sen Dam Her Mas Her Mas+	Maxim De Gendt	1	5	24,30		W2 WR WR!	Kylian vder Ghoote Marion Naudts Guy van Damme	2015 2004 2012
		Jannes van Damme	1	4	19,49				
		Kim Blommaert	1	2	20,71	6			
		Hans van Havermaet	1	1	20,14	5			
		Guy van Damme	1	1	21,06	5			
1500 m	Dam S45+	Nancy D'Hondt	4	6	6,35,74	6			

Burcht 24/06/18

Hoog	Kad Jong Ben Dam	Jannes van Damme	1	5	1,67 m		WR! W2	zz Laurien Aelbrecht	2018 2014
		Luna van den Bossche	1	15	1,07 m				
60 m	Pup meisj	Elise van Kerckhove	1	5	9,06		W3	Lorien Aelbrecht	
4x60 m	Pup meisj Ben Jong Pup Jong	Pauline, Felien, Jente, Elise Manim, Toon, Jo, Lars	1	1	39,37		WR! WR! W3		
		Cisse, Nicola, Lars, Tibault	1	2	43,11				
			1	1	38,06				
80 m	Min meisj Min jong	Laurien Aelbrecht	1	6	11,44		W2 W3	Zz Gilles van Kerckhove	2017
		Sander D'Hooghe	1	6	11,38				
4x80m	Min meisj Min Jong	Lorien, Julie, Linde, Manon Sander, Lou, Stef, Cedric	2	2	49,53		WR! WR!		
			1	1	46,49				
2000 m	Jun Dam Sen Her Her 50+	Joke David	2	2	8,58,59	5			
		Christophe v Geeter	6	6	7,15,68	5			
		Herman D'Hondt	1	3	6,38,79	8			
400 m	Dam Sen Dam 45+ Her Mas Her 50+ Her 60+ Her 70+	Inge van Bogaert	1	1	1,23,68	5	W2 W3	Zz Marc Bosman	2016 2006
		Kristel De Souter	1	1	1,32,43	5			
		Hans van Havermaet	1	1	58,99	9			
		Guy van Damme	1	1	1,02,21	8			
		André Martens	1	2	1,15,37	8			
		Roger Nys	1	3	1,41,79	7			
Speer	Dam Jun Dam Sen Dam Sen Dam 45+ Her Sen Her Mas Her 50+ Her 60+ Her 60+	Joke David	5	5	10,11	5			
		Jana van Houte	2	3	22,50	5			
		Inge van Bogaert	3	3	10,53	5			
		Kristel De Souter	1	4	19,60	7			
		Bert Martens	7	9	20,36	5			
		Bart van Bogaert	1	2	24,92	6			
		Guy van Damme	3	3	24,81	6			
		Jozef Claessens	1	9	23,20	8			
		André Martens	7	9	16,62	5			
Hinkstapsp	Her 60+	Jozef Claessens	2	2	6,84	5	W1		
Hockeybal	Pup Jong Pup Meisj	Tibault Thoen	2	11	31,10 m		W2 WR!	Gilles van Kerckhove Senta Van der Ghote	2015 2013
		Felien Prost	2	10	19,78 m				

AVI, Beveren 30/06/18

Hoog	Ben jong pup meisj Min meisj min jong min jong Dam 45+	Sem Lippens	1	2	1,25		WR! W2 WR WR W3 WR	sm Lorien Aelbrecht sm Elke van Snick zz sm Stijn Kluskens zz	2016 2000 2017 2000 2018
		Pauline Martens	1	6	1,15				
		Manon Thoen	3	7	1,25				
		Cedric Haentjens	1	3	1,45				
		Jens Vonck	3	3	1,25				
		Chantal De Nil	2	2	1,00	5			
discus	Sen Dam Sen Dam Dam 45+ Dam 45+ Sen Her Sen Her Her Mas Her 60+ Her 60+	Jana van Houte	1	3	28,99	7	WR WR W2 W3	sm zz zz zz zz	2016
		Kim Blommaert	1	1	1,45	5			
		Kristel De Souter	1	6	22,72	8			
		Chantal De Nil	2	6	16,81	7			
		Bert Martens	3	6	20,92	6			
		Elias Moons	6	6	6,94	5			
		Bart van Bogaert	2	3	20,09	5			
		André Martens	1	10	20,96	9			
		Jozef Claessens	2	10	20,16	8			

1000 m	Pup Meisj	Elise van Kerckhove	2	2	4,12,96		W3	Julie Martens	2017
600 m	Jun Dam	Joke David	2	3	2,13,08	6	W2	Sm Inge van Bogaert	2016
	Sen Dam	Lore Gheeraert	1	3	1,55,14	8	WR!	Katja Boons	2009
	Dam 45+	Nancy D'Hont	1	4	2,22,87	6	W2	zz	2017
	Her Mas	Hans van Havermaet	1	2	1,35,40	10	W2	Marc Bosman	2009
	Her 50+	Guy van Damme	1	3	1,39,22	9			
	Her 60+	André Martens	1	4	1,53,08	6			
	Her 70+	Freddy Verstichel	1	4	2,19,34	7	W2	Roger Nys	2017
Her 70+	Roger Nys	3	4	2,42,65	5				
100 m	Sen Her	Jari De Nocker	4	4	15,05	5			
	Her 70+	Roger Nys	1	1	20,25	5			
2 Mijl	Her 50+	D Brynaert	1	2	10,43,00	9			

Wommelgem, 06/07/18

1500 m	Her 70+	Roger Nys	3	6	7,40,22	5			
	Her Mas+	Guy van Damme	1	1	5,10,97	6			
Ver	Her Mas+	Guy van Damme	1	2	4,28 m	6			
100 m	Her 70+	Roger Nys	2	3	19,52	5			

Walo, 08/07/18

Kogel	Dam Jun	Joke David	2	2	5,61	5			
	Dam 45+	Kristel De Souter	1	3	7,86	7			
	Her Sen	Pieter Verbraeken	2	6	8,03	7			
	Her Sen	Laurens Ally	3	6	7,30	6			
	Her 40+	Pieter Stas	1	2	7,52	6			
	Her 60+	Jozef Claessens	5	10	7,93	6			
	Her 60+	André Martens	8	10	7,41	5			
Ver	Ben jong	Sem Lippens	1	7	3,71 m		WR	Sm Dom. Rutten	2003
80 m	Ben jong	Noah Nkora	1	8	11,78		WR	Zz	2017
	Ben jong	Sem Lippens	2	8	12,05		W2	Lars Vonck	2017
	Ben jong	Jo Abbeel	3	8	12,99		W3	Jesse Stappers	2017
	Pup meisj	Elise van Kerckhove	1	4	12,38		WR	Luna van den Bossche	2017
	Pup meisj	Felien Prost	2	4	12,77		W2	Liesl Aelbrecht	2014
	min jong	Owen Nkora	1	2	11,37		W3	Sander D'Hooghe	2018
300 m	Cad Jong	Jannes van Damme	1	2	41,65		W3	Kevin van Gulck	2004
	Dam 45+	Kristel De Souter	1	4	1,02,21	5	WR	Kristien Servotte	2017
	Dam 45+	Sandrina Smet	3	4	1,09,99	5	W2	Sonja van Hul	2017
	Dam 45+	Sonja van Hul	4	4	1,19,18	5			
	Her 40+	Hans van Havermaet	1	2	41,56	9	WR	Guy van Damme	2006
	Her 40+	Pieter Stas	2	2	43,80	8	W3	André Martens	2003
	Her 60+	Jozef Claessens	2	4	53,49	6			
	Her 70+	Albert van Bunder	1	2	57,13	6	WR	zz	2017
	Her 70+	Freddy Verstichel	2	5	60,58	6	W2	Roger Nys	2015
	Her 70+	Roger Nys	3	5	1,08,79	5			
2000 m	Dam 45+	Kristien Servotte	2	2	10,39,89	5			
	Her Sen	Pieter Verbraeken	4	4	7,23,68	5			
	Her Sen	Laurens Ally	1	2	7,05,16	5			
	Her 50+	Dirk Brynaert	1	3	6,27,78	9	W2	Herman D'Hondt	2012
	Her 50+	Frederic Lesdanon	2	3	7,03,08	6			
	Her 60+	Jozef Claessens	1	2	7,49,52	6			
	Her 70+	Roger Nys	2	3	10,31,62	5	W2		
5000 m	Sen Her	Christophe van Geeter	2	2	20,07,16	5			
400 m H	Her 50+	Guy van Damme	1	1	1,07,72	9			

Brasschaat, 21/07/18

Speer	Cad Jong	Jennes van Damme	1	4	29,58		WR	Sam De Prekel	2009	
		Sen Dam	Kim Blommaert	1	5	27,30	8	W2	zz	2018
		Jana van Houte	2	5	27,05	6				
		Lore Gheeraert	4	5	15,15	5				
		Inge van Bogaert	5	5	9,76	5				
	Dam 45+	Chantal De Nil	1	3	16,98	7	W2	zz	2018	
		Sonja van Hul	3	3	2,64	5				
		Bart van Bogaert	1	2	23,18	6				
		Guy van damme	1	3	23,28	7				
		André Martens	8	15	19,57	5				
200 m	Min Jong	Owen Nkoranigwa	1	3	29,25		W3	Stijn Kluskens	2000	

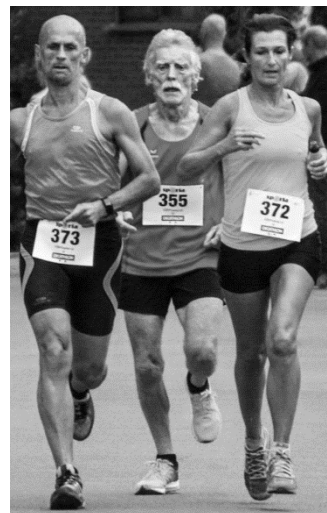
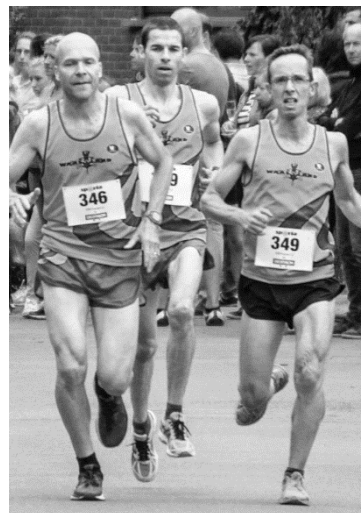
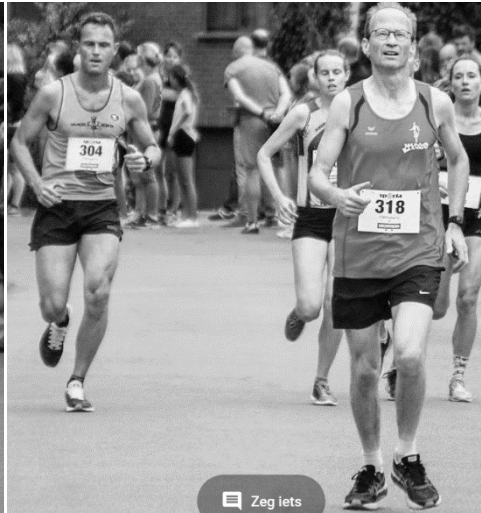
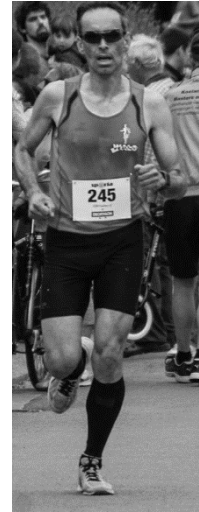
1 mijl	Sen Dam	Lore Gheeraert	1	16	6,14,88	7			
	Sen Her	Van Geeteruyen Christ.	6	3	5,40,34	5			
	Her 50+	Joakim van Gasse	1	3	5,35,93	5			
	Her 60+	Frederic Lesdanon André Martens	1 1	2 4	5,27,93 6,35,16	7 5			
100 m	Dam 45+	Sandrina Smet	1	1	19,66	5			
	Her Sen	Jari De Nocker	2	2	14,34	5			
	Her 40+	Pieter Stas	1	1	12,88	8	W2	Kristof Swinnen	2012
		Hans van Havermaet	1	1	13,15	8	W3	Kristof Swinnen	2012
Afl 8421	Dam Sen	Lore, Kristien, Sandrina, Lies	1	1	5,37,03	5	W1		
	Her Sen	Hans, Joakim, Pieter, Elias	1	1	4,13,81	5	W1		

Walo, 05/08/18

Kogel	Min. meisj Ben meisj	Lorien Aelbrecht Liesl Aelbrecht	1 3	4 6	8m11 4m80		W3 W3	Ruth De Smet	2012	
200 m	Dam Sen	Inge van Bogaert	1	1	38;65	5				
	Dam 45+	Kristel De Sauter	2	3	39;46	5				
	Her 40+	Sandrina Smet	3	3	41;88	5	W3	Sonja van Hul	2017	
		Hans van Havermaet	1	1	27.79	7	W2	Pieter Stas	2015	
		Her 50+	Guy van Damme	1	1	28;12	8			
		Her 70+	Albert van Bunder	1	1	34;94	5	WR	Roger Nys	2016
Her 70+	Roger Nys	2	3	43;23	5					
ver	Dam 45+	Kristel De Sauter	1	2	2m72	6	WR	Betty Badts	2006	
	Her 50+	Chantal De Nil	2	2	2m66	5	W2	Betty Badts	2006	
		Guy van Damme	1	2	4m23	6				
3000 m	Her 50+	Dirk Brynaert	1	2	10;05;56	8				
1000 m	Her 60+	André Martens	2	2	3;46;84	5				
		Herman Verplancke	2	4	3;57;95	5				
	Her 70+	Albert van Bunder	2	3	4;07;75	5	WR	zz	2018	
		Roger Nys	2	4	4;59;70	6				
2000 m st	Dam jun	Joke David	1	1	10;55;95	7				
	Dam sen	Lore Gheeraert	1	2	8;54;12	11	WR	Joke David	2017	
3000 m st	Her 40+	Hans van Havermaet	1	1	11;39;27	7	W3			
4 x 100 m	Dam 50+	Sandrina, Nancy, Chantal, Kristel	1	1	1;15;57	5	W1			
	Dam Sen	Inge, Joke, Lore, Lies	3	3	1;00;89	5	W2			
		Her Sen	Hans, Bert, Jari, Elias	2	3	54;78	5			

Wilrijk, 11/08/18

Discus	Dam Sen	Jana van Houte	1	3	32,76	7			
	Dam Sen	Inge van Bogaert	3	3	10,46	5			
	Dam 50+	Kristel De Souter	1	6	22,25	8			2018
		Chantal De Nil	2	6	17,29	7	W2	zz	
	Her Sen	Bert Martens	7	9	19,84m	5			2018
	Her 45+	Bart van Bogaert	2	3	20,54m	5	W2	zz	
	Her 65+	André Martens	3	7	23,77m	6			
Her 65+	Jozef Claessens	4	7	21,51m	5				
Hoog	Her 50+	Guy van Damme	1	1	1,35 m	5			
400 m	Dam Min	Lorien Aelbrecht	2	5	1;12;05	5	W3	Carine Senaeve	2004
	Dam 50+	Kristel De Souter	4	4	1:31:28	5	WR	Betty Badts	2000
	Her 40+	Hans van Havermaet	1	1	58:81	7	W3	zz	2018
	Her 50+	Guy van Damme	1	2	1:03:71	7			
	Her 65+	André Martens	1	3	1:09:84	6			
	Her 70+	Freddy Verstichel	1	5	1:25:59	8			
	Her 70+	Roger Nys	4	5	1:37:97	5			
1500 m	Dam 50+	Nancy D'Hont	3	5	6:41:68	6			
	Her Sen	Jari De Nocker	5	6	6:30:37	5			
	Her 40+	Hans van Havermaet	1	1	4:54:74	6			
	Her 65+	Jozef Claessens	1	3	6:08:55	5			
5000 m	Her 50+	Dirk Brynaert	1	4	17:08:56	9			
	Her 55+	Herman D'Hondt	1	1	20:48:66	5			



Reynaertloop, Belsele
© Marc Van Hove

Uitslagen

Reynaertloop, Belsele, zondag 16/06/2018			
4km	Jasper De Graeve	14:15.3	3 ^e /131
	Roger Nijs	21:42.5	59 ^e
	Nele Verbraeken	22:14.9	64 ^e
	Joseph Maes	22:49.8	69 ^e
	Viviane Syvertsen	22:49.8	70 ^e
8km	Ronny Wagenaer	30:01.0	3 ^e /47
	Herman Verplancke	38:42.0	18 ^e
12km	Veerle Hofman	49:03.8	4 ^e /13
	Filip Mortier	41:45.2	11 ^e /54
	Bart Meireleire	41:53.7	12 ^e
	Herman D'Hondt	43:17.9	13 ^e
	Filip Van Goethem	43:59.2	15 ^e
	Patrick Roelandt	46:07.1	20 ^e
	Christophe De Grande	46:30.8	21 ^e
	Bart Roelant	51:49.0	30 ^e
	Pieter Verbraeken	53:42.8	37 ^e
	Albert Van Bunder	55:21.0	42 ^e

Boksrn, Kallo, zondag 24/06/2018			
5km	Dirk Brynaert	17:27	2 ^e /140
	Freddy Verstichele	27:20	32 ^e
	Viviane Syvertsen	29:45	49 ^e 6 ^e D
	Joseph Maes	29:45	50 ^e

10 mijl van Waasmunster, zaterdag 30/06/2018			
7km 321dln	Yannick Rottier	33:53	31 ^e , 17 ^e seh
	Lieven Van Eynde	40:11	61 ^e , 19 ^e mah
	Ingrid Senaevae	45:56	121 ^e , 16 ^e sef
10mijl 622dln	Filip Mortier	1:04:39	14 ^e , 7 ^e mah
	Filip Van Goethem	1:05:16	15 ^e , 8 ^e mah
	Rudy Van Daele	1:10:48	43 ^e , 25 ^e mah
	Laurens Ally	1:20:41	129 ^e , 43 ^e seh
	Herman Van De Mergel	1:23:18	171 ^e , 101 ^e mah
	Pieter Verbraeken	1:25:49	200 ^e , 68 ^e seh
	Els Van Daele	1:29:34	259 ^e , 7 ^e sef
	Michel De Grande	1:34:33	326 ^e , 192 ^e mah

Dender- en Scheldejogging, zaterdag 21/07/2018			
4km	Jozef Claessens	0:16:57.5	19 ^e /40, 1 ^e M65

Streetrace Lokeren (BK) zaterdag 04/08/2018			
10km	Filip Mortier	37:36	67 ^e - 11 ^e M35
	Catherine De Moor	54:25	305 ^e - 3 ^e V55
	Michel De Grande	57:08	329 ^e - 7 ^e M65
5km	Joakim Van Gasse	18:45	12 ^e - 10 ^e Sen

Kemzeke, Kemelrun, vrijdag 10/08/2018			
5km	Ronny Wagenaer	17:59	6 ^e /96
	Yente Syvertsen	18:13	7 ^e
	Joachim Van Gasse	18:16	8 ^e
	Patrick Vlamincq	19:40	14 ^e
	Rudi De Caluwé	19:52	16 ^e
	Roland Syvertsen	23:13	31 ^e
	Pascal Herwegh	23:59	34 ^e
	Ingrid Senaevae	24:01	35 ^e , 5 ^e D
	Diewertje Wuytack	26:10	46 ^e , 10 ^e D

10km	Filip Mortier	34:38	4 ^e /120
	Herman D'Hondt	35:09	8 ^e
	Patrick Roelandt	38:29	20 ^e
	Christophe De Grande	40:29	32 ^e
	Yannick Rotthier	41:41	37 ^e
	Joachim Van Gasse	43:16	48 ^e
	Danny Van Damme	45:59	70 ^e
	Els Van Daele	46:03	71 ^e , 10 ^e D
	Albert Van Bunder	46:18	72 ^e

punten 2017-2018	Piste Wommelgem, 11/05/18	Piste AA, 12/05/18	Verrebroek Loopt, 12/05/18	Aardbeirun Meisele, 12/05/18	Piste Kalmth, 26/05/18	Piste Schoten, 02/06/18	Bokkenloop Sinaai, 19/05/18	piste Stabroek, 16/06/18	Reynaertloop Belsele, 17/06/18	Boksrin Kallu, 24/06/18	Piste Burcht, 24/06/18	Piste Beveren, 30/06/18	Waasmunster, 30/06/18	Piste Wommelgem, 06/07/18	Piste WALO, 08/07/18	Piste Schoten, 14/07/18	Piste Brasschaat, 21/07/18	Piste Kalmthout, 28/07/18	Piste Walo, 05/08/18	Pistekamp, Bev, 11/08/18	aantal wedstrijden	TOTAAL aantal punten
	Sen. Her																					
Ally Laurens												0		0					0			9
Baudrez Hendrik												5		6					6			47
De Grave Jasper									0													1
De Nocker Jari					0				5		0					0		0	0			6
De Vogel Kenneth					5						5					5		5	5			30
Foubert Bert																						1
Martens Bert										0	0								0			5
Martens Ruben										5	6								5			3
Moons Elias					0						0					0		0				17
Mortier Filip				0		5						5				5		5				11
Reynaert Matthias				5		5		0				0										62
Rottier Yannick				5		5		5				5										7
Van Gasse Joakim				0		0						0										42
Van Geeteruyen Chr				5		5					5											1
Verbraeken Pieter									0			0				0		0				6
Wittock Bruno									5			5			7			5				6
Vet. Her, 40+																						15
De Grande Christophe						0		0														4
De Keyser Geert						5		5														20
De Meyer Andy						0																2
Herwegh Pascal						5																10
Roelant Bart									0													1
Stas Pieter									5													5
Van Bogaert Bart														0	0							25
Van Goethem Filip	0													8	8							4
Van Havermaet Hans	6				0					0	0				0	0	0	0	0			20
Vercauteren Kris										6	5				6	8	8	5				7
Wagenaer Ronny									0			0										3
Yewyn Mario									5			5										10
																						10
																						15
																						17
																						100
																						2
																						11

punten 2017-2018	Piste Wommelgem, 11/05/18	Piste AA, 12/05/18	Verrebroek Loopt, 12/05/18	Aardbeirun Melsele, 12/05/18	Piste Kalmth, 26/05/18	Piste Schoten, 02/06/18	Bokkenloop Sinaai, 19/05/18	piste Stabroek, 16/06/18	Reynaertloop Belsele, 17/06/18	Boksrin Kallu, 24/06/18	Piste Burcht, 24/06/18	Piste Beveren, 30/06/18	Waasmunster, 30/06/18	Piste Wommelgem, 06/07/18	Piste WALO, 08/07/18	Piste Schoten, 14/07/18	Piste Brasschaat, 21/07/18	Piste Kalmthout, 28/07/18	Piste Walo, 05/08/18	Pistekamp, Bev, 11/08/18	aantal wedstrijden	TOTAAL aantal punten
	Vet 50+																					
Bogaert Patrick															0				0			11
Bosman Marc															5				5			58
Brynaert Dirk						0			0		0								0	0		9
D'hondt Herman		0				9	0	0	5	0	8	9				0			8	9		67
Hebbinckuys Johan		8					5	5								7			0			29
Lesdanon Frédéric							5												5			5
Roelandt Patrick									0						0	0						16
Roelant Bart			0				0	0	5						6	7						125
Senaeve Walter			5				5	5											0			7
Smet Luc			0					0	5						5				5			31
Stevens Patrick			5					5														8
Syvertsen Roland																						40
Van Cleemput Patrick									0													3
Van Daele Rudy			0					5														16
Van Damme Guy		0	0			0	0			0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	10
Van Eynde Lieven		8	8			8	5			8	9			6	9	9	7	8	8	7		5
Van Geeter. Benny													0									2
Van Havere Franky									0													10
Van Wolvelaer Luc			0					5														13
Verbraeken Jempi			5																			76
Vet 60+																						
Adriaenssens Dirk															0				0			1
Bracqué Marc									5													5
Claessens Jozef						0				0	0				0	0			0			23
De Grande Michel						8				8	8				6	6			5			167
Dhollander Rik						0						0										4
Maes Joseph						5						5										20
Martens André									0	0					0				0			21
Smet fPaul									5	5					5				5			127
Van Damme Danny										0	0				0	0			0	0		7
Van Gysel Patrick										8	9				7	5			5	6		35
Verplancke Herman																						23
																						153
																						9
																						66
																						22
																						2
																						10
									0										0			9
								5											5			47

punten 2017-2018	Piste Wommelgem, 11/05/18	Piste AA, 12/05/18	Verrebroek Loopt, 12/05/18	Aardbeirun Meisele, 12/05/18	Piste Kalmth, 26/05/18	Piste Schoten, 02/06/18	Bokkenloop Sinaai, 19/05/18	piste Stabroek, 16/06/18	Reynaertloop Belsele, 17/06/18	Boksrun Kallo, 24/06/18	Piste Burcht, 24/06/18	Piste Beveren, 30/06/18	Waasmunster, 30/06/18	Piste Wommelgem, 06/07/18	Piste WALO, 08/07/18	Piste Schoten, 14/07/18	Piste Brasschaat, 21/07/18	Piste Kalmthout, 28/07/18	Piste Walo, 05/08/18	Pistekamp, Bev, 11/08/18	aantal wedstrijden	TOTAAL aantal punten
	Vet 70+																					
Nys Roger			0	0			0		0		0	0		0	0	0			0	0		24
Van Bunder Albert			5	0			5		5		7	5		6	5	6			6	5		123
Verstichele Freddy							0		0										0			20
Dam Jun							5		5										5			122
David Joke	0										0	0							0	0		14
Dam Sen	5									5	6				5				7	5		74
Blommaert Kim	0				0		0				0						0					5
Gheeraert Lore	5				9		6				5						8					33
Senaeve Ingrid				0	0		0				0		0				7	11				12
Van Bogaert Inge				5			5				8											83
Van Camp Anke													0						0	0		13
Van Daele Els			0	0			0						5						5	5		69
Van Eetvelt Melissa			5	0			5						0									12
Van Houte Jana										0	0						0	0	0	0		12
Verbraeken Nele									0	5	7						6	5	7			60
Wuytack Diewertje									5													1
Dam Mas																						5
Hofman Veerle			0				0		0													9
Leemans Annemie			5				5		5													42
Mongé Veronica																						8
Vercammen Saskia																						50
Dam 45+																						37
De Nil Chantal	0				0		0				0						0	0	0	0		2
De Souter Kristel	6				6		5				7						7	5	7			10
D'hont Nancy		0		0	0					0	0						0	0	0	0		10
Pieters Irina		6		8	8					7	8				7			6	8			10
Servotte Kristien		0		0	0		0			0						0	0	0	0	0		22
Smet Sandrina		5		6		5	6			6					6	6	5	6				143
Spanhove Els																						11
Van Hul Sonja																						84
Wuytack Sara															0	0						13
Dam 55+															5	5						70
Syvertsen Viviane															0	0		0				21
															5	5		5				116
																						1
																						5
															0	0						15
															5	5						76
							0															7
							5															50
									0	0												9
							5	5														45

punten 2017-2018	Piste Wommelgem, 11/05/18	Piste AA, 12/05/18	Verrebroek Loopt, 12/05/18	Aardbeirun Meisele, 12/05/18	Piste Kalmth, 26/05/18	Piste Schoten, 02/06/18	Bokkenloop Sinaai, 19/05/18	piste Stabroek, 16/06/18	Reynaertloop Belsele, 17/06/18	Boksrin Kallo, 24/06/18	Piste Burcht, 24/06/18	Piste Beveren, 30/06/18	Waasmunster, 30/06/18	Piste Wommelgem, 06/07/18	Piste WALO, 08/07/18	Piste Schoten, 14/07/18	Piste Brasschaat, 21/07/18	Piste Kalmthout, 28/07/18	Piste Walo, 05/08/18	Pistekamp, Bev, 11/08/18	aantal wedstrijden	TOTAAL aantal punten	
Dam 65+																							
Boel Cecile																						1	5
De Jong Viv																						1	5
Rottier Francine							0															15	77
Van Beek Rita			0				5															19	115
			5																				115

Guy en Nancy leiden de kadans.

Het pisteseizoen begint al aardig te korten. De eerste kampioenschapsmeeting ligt reeds achter de rug. Voorlopig kunnen we stellen dat er al veel WALO-records, W2- en W3-plaatsen verbeterd zijn en ook over de opkomst mogen wij zeker niet klagen.

Bij de heren leidt Guy nu stevig voor Herman, Jozef, André en Hans, welke laatste voor het eerst sinds lang in dit lijstje komt. Bij de dames is de situatie even duidelijk: Nancy leidt voor Kristel en Sandrina.

25 WALO's scoren 70 punten of meer.



6e editie BALLONLOOP2018

de stadsloop van Sint-Niklaas

zondag 2 september

Programma

- o 13u15: Kidsrun 1 km (6 jaar tot 12 jaar)
- o 13u30: Short Run 5 km
- o 14u30: Long Run 10 km

Schrijf je nu in >

6de editie van de leukste loopwedstrijd van het Waasland!

Meld je nu aan bij Rik Dhollander als vrijwilliger. Je kan op vele manieren helpen bij de organisatie: Je bent de ganse dag beschikbaar, je bent de ganse dag beschikbaar maar je loopt mee met de 5 (of 10km), je bent een paar uur beschikbaar. Rik weet altijd een taak te vinden passend bij je mogelijkheden.

De "ballonlooporganisatie" staat erom bekend zijn vrijwilligers te soigneren met een t-shirt, ontbijt, eet- en drankbonnen, maar vooral met een glimlach en een welgemeend "zonder de vrijwilliger, zou de ballonloop nooit het succes en de waardering kennen van nu, dus DANKJEWEL"

Jeugdverslagen

Pistewedstrijd Burcht:

24 juni 2018

Op deze meeting staat er steevast een aflossing op het programma. Voor de benjamins en de pupillen is dat een 4 x 60m, voor de miniemen een 4 x 80 m en voor alle overige reeksen een 4 x 100m. De laatste jaren slaagden we er telkens in om WALO-records te verbeteren en ja

zelfs een KAVVV-record. 't Was afwachten of we ook dit jaar deze trend verder zouden zetten. Het antwoord liet niet lang op zich wachten, want onze benjamins jongens met Manim El Mansoury, Jo Abbeel, Toon Lippens en Lars Vonck wisten het WALO record te breken met een knappe tijd van 43.11". Voorbeelden strekken moeten onze pupillen meisjes met Felien Prost, Jente Aelbrecht, Paulien Martens en Elise Vankerkhove gedacht hebben, want ook zij verpulverden het vorige record en brachten het op 39.37". De pupillen jongens met Lars Van en Bossche, Cisse Abbeel, Nicola en Tibault Thoen zetten met een tijd van 38,06 een 3^{de} beste WALO-tijd neer. 'Dat kunnen wij ook' dachten onze miniemen en ja hoor ook Lorien Aelbrecht die team vormde met Julie Martens, Manon Thoen en Linde Schelfaut lieten een WALO besttijd noteren. Iets wat ook onze jongens miniemen met Sander D'Hooge, Stef Jacobs, Lou Beck en Cedric Haentjens ook deden. Hun tijd van 46.49" zette de kers op de taart; die tijd was immers ook goed voor een KAVVV-record. Naast deze 5 ploegen konden we nog 3 aflossingsteams inschrijven, maar die ploegjes waren gemengd en konden dus niet in aanmerking komen voor een WALO besttijd; al moet gezegd worden dat die 3 teams ook een mooi resultaat konden voorleggen.

Niet alleen in de aflossingen; maar ook in de individuele nummers wisten onze talrijk opgekomen Vliegende Schoenen voor mooie prestaties te zorgen. Nieuw aangesloten Felien Prost bvb wist een WALO-record te breken in het hockeybalgooien met 19,78m en in dezelfde wedstrijd kon Jente Aelbrecht met 16,91m een W3-prestatie neerzetten. Kadet Jannes Van Damme jumpste deze keer over 1,67m en hinkstapsprong 9,63m ver; beiden goed voor een WALO-record en op Belgisch vlak goed voor een prestatie in de top 10-20 van dit jaar!

Luna Van Den Bossche wist haar 60m sprint reeks te winnen en daarbij ook het hoogspringen bij de benjamins meisjes op haar naam te zetten met een mooie sprong van 1,07m: goed voor een 2^{de} beste WALO prestatie aller tijden!



Manim en Jo in hun 60m sprint.



Luna vliegt over de lat.

In dat laatste nummer wipten Liesl en Helena over 0,79m en bij de jongens werd Manim mooi 3^{de} met 0,95m, Toon Lippens en Lars Vonck jumpsten over 0,90m en Jo Abbeel over 0,80m. Dat onze jeugd heel wat kracht (de combinatie van snelheid en macht) in hun lichaam hebben bewezen Tibault, Cisse en Nicola. In het hockeybalgooien haalden ze respectievelijk 31,06m, 26,21m en 22,49m. Tibault komt daarmee als 2^{de} op de WALO ranglijsten! In het kogelstoten konden we een mooie overwinning optekenen van Stef Jacobs: met een bereik van 7,14m! Het nummer was goed gestoffeerd zowel bij de jongens als de meisjes miniemen: bij de jongens zagen we nog Cedric, Lou, Sander, Nils, Jens en Stef aan het werk en bij de meisjes voerde Lorien het WALO groepje aan met verder Linde, Julie en Manon: sterke meiden! Ook in de individuele loopnummers wisten onze Vliegende Schoenen hun mannetje of vrouwtje te staan: 3 reeksen 60m bij de pupillen meisjes met telkens een overwinning voor Rood-Wit: Paulien won de eerste reeks, Elise zegevierde in de 2^{de} en Felien zette de 3^{de} reeks naar haar hand.



Felien, Elise en onderaan Jente en Paulien in hun 60m.

Elise was uiteindelijk de snelste van alle deelnemers met een sterke 9.06. Bij de jongens wonnen dan weer Lars Van den Bossche en Maxim De Gendt hun reeks. Lorien won ook haar 80m reeks en Sander deed hetzelfde in een knappe tijd van 11.38. Tot slot liep Lies Frencken haar eerste 400m wedstrijd. Ik had haar op voorhand gewaarschuwd dat dit een van de zwaarste nummers op de piste is en ze nam de raad ter harte en niet te snel te starten. Ze liep zich uiteindelijk naar een mooie tijd van 1.11.44.



4 op een rij: VLNR: Stef, Nils, Jens en Lou: spannend!

Het moge duidelijk zijn dat onze jeugd van zich heeft doen spreken op de meeting van Burcht!



Lies aan het werk in de 400 lastige meters.

Pistewedstrijd Beveren: **30 juni 2018**

't Was opnieuw schitterend weer tijdens de meeting in Beveren. Goed weer om fantastische prestaties neer te zetten moet onze jeugd gedacht hebben; want dat deden ze!

Liesl sprintte een goede 11.16 op de 60m en ze sprong 0,85m hoog; dat was toch weer 6 cm hoger dan in Burcht!

Sem Lippens won het hoogspringen met een jump over 1,25m en dat leverde naast een WALO-record ook een KAVVV-record op! Knappe prestatie. Met 9.72 wist hij ook de 60m sprint naar zich toe te halen. Jarige Jesse werd hier 4^{de} in 12.09. Elise liet opnieuw haar snelle benen zien en liep 9.55; hiermee werd ze 2^{de}.

Paulien zette 10.50 en Jente 11.53 over dezelfde afstand neer. Voordien had ook Maxim dit nummer gewonnen in 9.85 en de tweelingbroers Tibault en Nicola maakten er onderling een mooi duel van: respectievelijk 10.17 en 10.19! Jens Vonck had er zin in en wist Cedric het vuur aan de schenen te leggen in hun 80m: Cedric won in 11.79, Jens Liep 11.82. In de 1000m was het dan weer andersom daar kon Jens een mooie overwinning binnenhalen, al had Cedric zich wel wat gespaard voor het hoogspringen dat nog volgde. Cadet Jannes Van Damme sprintte zich met 12.95 naar een mooie overwinning op de 100m!

Het hoogspringen was voor onze jeugd het kampnummer bij uitstek in Beveren: naast de zege van

Sem, wist Manon 1,20m te overschrijden en daarmee komt ze in de WALO best lijsten op de 2^{de} plaats gelijk met Joke David en Sarah Stappers (ma van Jesse, ja, ja!) Julie en Lorien deden het met 1,15m eveneens uitstekend. Paulien evenaarde de prestatie van Manon, in die zin dat ze met 1,15m ook de 2^{de} WALO prestatie evenaarde van Lorien en Ruth De Smet. Met zijn prachtige sprong van 1,25m zou Jens Vonck ook op de WALO tabellen gekomen zijn, ware het niet dat Cedric zijn moment gekomen achtte. Begonnen op een hoogte van 1,10m overschreed hij telkens met gemak de lat, tot hij uiteindelijk als enige deelnemer overbleef na een jump over 1,35m, wat al goed was voor een persoonlijk record. De lat gaat 5 cm hoger en Cedric gaat erover bij zijn 2^{de} poging! Na overleg met de jury beslist Cedric de lat op 1,43m te laten leggen: Cedric gaat erover met zijn 3^{de} poging! De lat gaat opnieuw 2 cm hoger naar 1,45m: trouwens even hoog als Cedric groot is! Eerste poging: slechte sprong: 2^{de} poging de lat wordt lichtjes aangetikt, maar het zit er in; 3^{de} en laatste poging: een snelle aanloop, sterke afzet, mooie zweeffase, de heup en benen net op tijd naar boven: de perfecte sprong en zonder de lat te raken gaat hij erover! De lat op 1,47m gelegd en ook hier lukte het ei zo na bij zijn 2de sprong, maar de vermoeidheid sloeg toe. De meeting werd toch met een knalprestatie afgesloten!

Pistewedstrijd Sint-Niklaas: **08 juli 2018**

Ondanks de vakantieperiode konden we toch heel wat Vliegende Schoenen aan de start zien van de 80m sprint, de 800m en het verspringen.

Bij de benjamins jongens waren er 7 van de 8 startertjes op de 80m van WALO en het werd meteen een schot in de roos voor Noah: hij won in een knappe tijd van 11.98 voor Sem (12.05). Verder volgden dan Jo, Toon, Lander, Thor en Jesse. Noah's tijd was goed voor een WALO en een KAVVV record en dat wil toch al wat zeggen!



Manon, Lorien en Linde bij de opwarming: versnellingen doen!

Sem was de enige benjamin die de 800m in de hoge temperatuur aandurfde en bracht dat toch tot een goed einde. Elise en Felien duelleerden voor de eerste plaats bij de pupillen meisjes: Elise kon het halen met 12.38 terwijl Felien er 12.77 over deed. Stuk voor stuk mooie tijden.

Bij de jongens pupillen wist Cisse zich knap 3^{de} te sprinten, terwijl deze keer Nicola zijn broer Tibault het nakijken kon geven. Bij de miniemen was Manon nu een fractie sneller dan Linde en Owen kon Stef Jacobs achter zich laten in de sprint. Voor de kadetten stond een 300m op het programma: een kolfje naar de hand van Jannes Van Damme die met 41.65 een 3^{de} beste WALO prestatie neer kon zetten.

Bij het verspringen kon Sem een overtuigende overwinning optekenen met 3,71m, en dat was goed voor een evenaring van het WALO clubrecord. Verder in de uitslag vinden we mooie prestaties van Jo en Toon op een 2^{de} en 3^{de} plaats met 3,11m en 2,72m en vervolgens Noah, Jesse, Thor en Lander, waarbij Jesse zijn PR kon verbeteren naar 2,45m! Goed van Jesse!

Bij de pupillen was Cisse de beste WALO en Tibault en Nicola eindigden op plaatsen 3 en 4. Manon was goed op dreef in Sint-Niklaas; dat bewees ze met een mooie jump van 3,45m, Linde moest dan weer tevreden zijn met 2,71m: zij had haar dagje niet in het ver.



Toon met een sprong van 2,72m!

Tot slot sprong Owen weer over de 4m (4,15m) terwijl Stef Jacobs een eveneens niet onaardige 3,91m liet optekenen Trainers Frank en Jari en Benny, bijgestaan door Merel en Shari leidden de verspringcompetitie in

goede banen, waarvoor dank! Niks ontging deze strenge maar rechtvaardige jury!
Kortom; 't was een mooie sportnamiddag in Sint-Niklaas.

Pistewedstrijd Brasschaat: **08 juli 2018**

Van de pistemeetings waar we aan deelnamen met de Vliegende Schoenen was Brasschaat de verste verplaatsing. Geen wonder dat de opkomst niet zo heel groot was dus. Maar we konden toch mooie resultaten optekenen van de moedigen die er waren.

Zo wisten Felien Prost en Owen Nkoranigwa de overwinning in het verspringen binnen te halen met respectievelijk 3,48m en 4,08m en wist Jannes Van Damme het speerwerpen met 29,58m overtuigend te winnen. Het is een gewoonte van Jannes dat dit alweer gepaard ging met een nieuw WALO-record! Verder in het verspringen konden we een 2,84m noteren voor Noah en een 2,26 voor Jesse, terwijl Cedric met 4,05m voor het eerst de kaap van de 4m wist te passeren.

De 200m stond als sprintnummer geprogrammeerd voor de jongsten. Noah werd knap 2^{de} in de wedstrijd met 34.90, Felien deed er 37.49 over, Owen 29.25 en Cedric 31. 15.

Lies tenslotte liep exact 15.00 rond op de 100m; daarmee bewees ze eens te meer over snelle benen te beschikken.

We konden dus met tevredenheid terugkijken op de prestaties van onze jeugd! Hopelijk zet die trend zich ook door naar de kampioenschappen in augustus!

Pistewedstrijd Sint-Niklaas: **05 augustus 2018**

De zon brandde terug ongenadig op onze 2^{de} WALO meeting. Onze jeugd was toch opnieuw goed vertegenwoordigd in de 200m, de 800m en het kogelstoten dat voor de benjamins, pupillen en miniemen op het programma stond. Liesl wist de kogel 4,80m ver te laten landen en werd daarmee 4^{de}; kleine Helena moest tevreden zijn met 3,29m en werd hiermee 6^{de}. Op de 200m liet Liesl, die toch wel goed op dreef is de laatste tijd een mooie 40.81 neerzetten en ook de tijd van Helena 42.52 mag gezien worden. Helena liep dan ook nog eens de 800m in 3.57.12. Bij de jongens benjamins zagen we Noah, Jesse en Lander aan het werk. Noah werd mooi 2^{de} in de 200 en in het kogelstoten en Lander liet een goede 41.39 optekenen op zijn 200m.

Jesse, die enkel het kogelstoten voor zijn rekening nam stootte de kogel 4,37m ver. Jente had al eerder laten zien dat ze in de kampnummers vaak goed presteert en dat bevestigde ze hier met een mooie 2^{de} plaats met 5,74m; dat belooft voor de kampioenschappen.



Mooie actiefoto van Lander.



Jente in een mooie loopstijl!

Kogelstoten is niet Elise's favoriete nummer, maar ze werd toch nog mooi 5^{de} met een niet onaardige 5,07m. In de 200m werd ze dan weer 3^{de} in 34.71 terwijl Jente er 36.97 over deed. Lorien was de primus inter pares in het kogelstoten met een knappe 8,11m als resultaat. Julie werd hier mooi 3^{de} met 6,42m. In de 200m lieten deze juffers respectievelijk 30.09 en 37.42 optekenen.



Julie op haar 200m.

Owen, Cedric, Stef, Nils en Sander waren de enige miniemen jongens in het kogelstoten en eindigden in die volgorde, waarbij Owen een mooie 7,78m liet optekenen. Ook op de 200m won Owen in 29.75 net voor Sander (30.54), Cedric (30.88), Nils (33.74) en Stef (36.50), stuk voor stuk goede resultaten.



Nog een glimp van Nils, dan Owen, Stef en Sander in hun 200m.

Cedric wist op de 800m nog een mooie tijd van 2.52.53 te realiseren. Sander werd hier 2^{de}, Stef 3^{de} en Nils die veel last had van een pijnlijke schouder 4^{de}. Tot liet cadet Jannes Van Damme de 4kg zware kogel landen na 8,11m en sprintte hij de 200m in 27.02. Lies Frencken, die al eerder in de namiddag als lid van een WALO 4 x 100m damesteam een bronzen medaille had weggekaapt liep nog een knappe tijd van 31.73 op de 200m. Al met al was het een goede voorbereiding voor de komende piste kampioenschappen. We kijken er al naar uit!

1ste dag van de kampioenschappen: **Beveren 11 augustus**

De eerste dag van de kampioenschappen waren onze WALO jeugdleden prominent aanwezig; meer nog: ze lieten er uitstekende resultaten optekenen.

In de 60m sprint bij de benjamins meisjes viel Lies met haar 4^{de} plaats net naast de medailles. Een verrassend sterke Helena sprintte zich in de 2^{de} reeks van dat nummer naar een mooie 2^{de} plaats en in de eindstand werd ze knap 8^{ste}. Bij de pupillen meisjes zagen we wellicht de spannendste wedstrijd van de hele namiddag met WALO Elise in de hoofdrol. Ze startte uitstekend, maar een meisje van WAV deed dat ook. Zo bleven beide meisjes zij aan zij sprinten met een heel minieme voorsprong voor Elise. Op 10m van het einde leek de Wommelgemse juffrouw Elise te remonteren, maar het eindverdict luidde: Elise 1^{ste} in 9.25, WAV-atlete 2^{de} in 9.26. Eén honderdste van een seconde verschil tussen goud en zilver. Knappe wedstrijd van Elise!! In dezelfde wedstrijd werd Jente 5^{de} in 10.06 en ook dat is een mooie tijd voor Jente! Voor de miniemen en kadetten stond ook een 400m op het programma

Bij de jongens pupillen moesten we het op de 60m zonder medailles stellen: Tibault, Maxim en Nicola eindigden er als 5^{de}, 6^{de} en 7^{de}.



Tibault wint het kogelstoten!

Lorien wist hier mooi zilver te behalen in een knappe 1.12.05, terwijl Manon 4^{de} werd in 1.27.72. Bij de jongens konden we een clean sweep optekenen: goud voor Cedric, Zilver voor Sander en brons voor Stef D'Hooge, en ik vond het vooral voor Stef een mooie beloning voor zijn continue inzet!



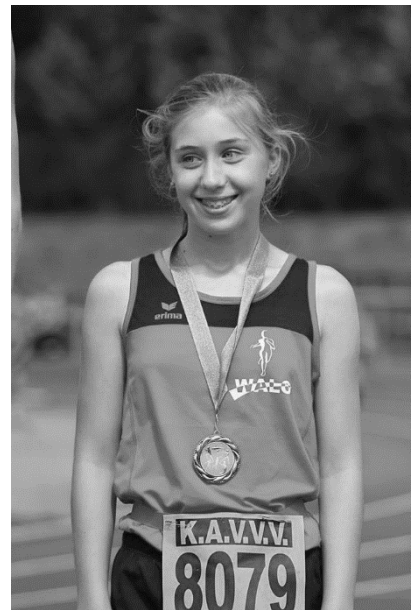
Het podium van de 400m.

Lies Frencken leek op dezelfde 400m een greep te doen naar het goud, maar was uiteindelijk terecht heel blij met het zilver in een knappe 1.13.11. Zij moet nog wat ervaring opdoen in dergelijke wedstrijden. In de 1500m wist ze ten slotte ook goud te behalen! Jannes Van Damme liep 1 minuutje over de 400 (1.00.80); dat is 24km/uur! Ga er maar eens aanstaan! Dan de kampnummers: hier lieten de Aelbrechtjes zien dat ze uit stevig hout zijn gesneden: Liesl (5,90m) en Lorien (7,77m) werden kampioen en Jente behaalde mooi zilver (5,24m) in de 3 jongste meisjesreeksen! Tibault kon na een spannende wedstrijd met een stoot van 7,27m eveneens knap goud halen, Maxim en Nicola volgden hier op de 6^{de} en 7^{de} plaats. Julie had geen geluk op de kampioenschappen: in het kogelstoten strandde ze op amper 2 cm van de 3de plaats en in het discuswerpen werd ze bij de laatste worp eveneens van de 3^{de} naar de 4^{de} plaats verwezen. Jammer! In dit nummer kon Lorien dan weer brons behalen, terwijl Cedric goud binnenrijfde. Ondertussen had Stef D'Hooge eveneens goud in het kogelstoten behaald! Ook het hoogspringen stond op het programma en daar wist Manon met een goede 1,15m een bronzen medaille te behalen.

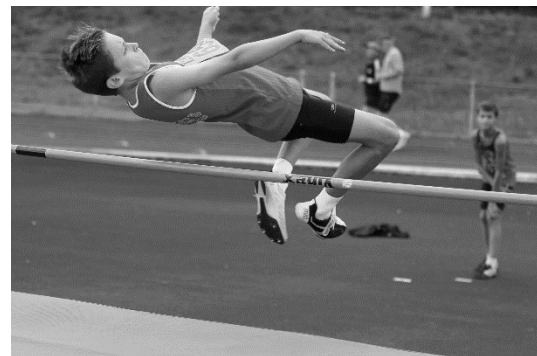
Op hetzelfde nummer bevestigde Cedric zijn prestatie van een paar weken voordien op dezelfde piste: nu overschreed hij een hoogte van 1,43m en won daarmee overtuigend.

Sander liet zich ook opmerken met een wip over 1,25m en dat was meteen goed voor een zilveren medaille. De medaille stand van alle jeugdreeksen – benjamins tot scholieren, jongens ne meisjes – opmakend kon ik tot mijn vreugde vaststellen dat onze Vliegende schoenen de leiding hebben genomen met 10 gouden, 5 zilveren en 1 bronzen medaille. We worden gevolgd door ACSS die eveneens 16 medailles behaalde (7 x G, 4 x Z en 5 x

Brons). Hopelijk kunnen we die trend aanhouden op de volgende 2 kampioensdagen!



Manon: brons op hoogspringen.



Cedric met overschot en in stijl over de lat



Foto's Jeugdverslagen: Marc Van Hove en Katrijn Smet

Tussenstand klassement jeugd seizoen 2017-2018: stand na pistemeeting in Brasschaat.

Een sterk presterende Cedric blijft aan kop van het klassement, en loopt verder uit: ze zullen van goeden huize moeten zijn om Cedric nog de titel af te nemen. Hij totaliseert nu 120 punten. Op plaats 2 zien we nog steeds Tibault en op plaats 3 heeft broer Nicola zich geplaatst. Liesl met 85 punten en Jesse met 82 punten vervolledigen de top 5. Bij de meisjes lijkt er zich een mooie strijd voor de kampioentitel aan te kondigen: Liesl leidt maar wordt door Manon gevolgd op amper 4 puntjes. Helena en Jente volgen op een gedeelde 3^{de} plaats met 75 punten.

Het aantal atleten dat reeds 40 punten behaald heeft groeit gestaag: het zijn er reeds 24, en nog heel wat atleten moeten maar aan 1 of 2 wedstrijdjes deelnemen om dat totaal ook te behalen. Dat geeft hen recht om op de kampioenviering van december 2018 (da' s nog een goed half jaar!) een mooi prijsje en een mooie trofee te ontvangen. We hopen dus dat het er nog meer zullen worden.

Wedstrijd	9 Beste cross	Beveren 21/4	Nieuwkerken 1/5	Burcht 10/5	Schoten 2/6	Burcht 24/3	Beveren 30/6	Sint- Niklaas 8/7	Brasschaat 21/7	Totaal piste	9 beste	TOTAAL 9 BESTE
Haentjens Cedric	66	7	9	7	5	7	11		8	54	54	120
Toen Tibault	62	7	7	7		7	7	6		41	41	103
Toen Nicola	53	7	5	8		7	5	6		38	38	91
Aelbrecht Liesl	52		8	8	5	7	5			33	33	85
Stappers Jesse	45	5	5		5	7	5	5	5	37	37	82
Toen Manon	46	5	5	5		7	8	5		35	35	81
D'hooge Sander	48	5	6	6	5	7				29	29	77
Vonck Lars	56	6			7	7				20	20	76
D'hooge Helena	46	5	7	5	5	7				29	29	75
Aelbrecht Jente	45		5	7	5	7	6			30	30	75
De Grave Jasper	66		7							7	7	73
D'hooge Stef	45	5	5	5	5	7				27	27	72
Aelbrecht Lorien	43		7		5	9	6			27	27	70
Bruynseels Nils	40	5	5	5		7				22	22	62
Vankerkhove Elise	27		7			11	9	7		34	34	61
Vonck Jens	35	5			5	7	7			24	24	59
Nkoranigwa Naoh	8		9	10	10			11	9	49	49	57
Vaerewijck Jinte	44		6	5						11	11	55
Jevenois Milan	35	5	5	5						15	15	50
Martens Julie	20	5	5	5		7	6			28	28	48
Van Bogaert Anke	31			5	5	5				15	15	46
Van Hooste Tijn	36		8							8	8	44
Nkoranigwa Owen	7		8	7	6			8	8	37	37	44
Schelfaut Linde	21		5	5		7		5		22	22	43
Van Daele Lander	15	5	6			7		5		23	23	38
De Gent Maxim	-		7	10		10	8			35	35	35
Van Damme Jannes	-					11	6	10	7	34	34	34
Abbeel Jo	8		8			9		9		26	26	34
Lippens Sem	-				11		11	11		33	33	33
Frencken Lies	11		7		5				5	17	17	28
El Mansoury Manim	-			9	9	9				27	27	27
Smet Hanna	26									0	0	26
Lippens Toon	-			9		7		9		25	25	25
Martens Paulien	-			7		9	8			24	24	24
Prost Felien	-					7		8	8	23	23	23
Abbeel Cisse	-		6			7		8		21	21	21
Smet Arne	20									0	0	20
Jacobs Stef	-		5			7		7		19	19	19
Verhulst Vince	11		6							6	6	17
Ahmed Abdel Meguid Mo	10	5								5	5	15
Biskupek Antonina	5		5	5						10	10	15
Beck Lou	-		5			7				12	12	12

Van Mullen Emma	<u>5</u>		5							<u>5</u>	<u>5</u>	10
Van Den Bossche Luna	-				10					<u>10</u>	<u>10</u>	10
Lippens Thor	-			5			5			<u>10</u>	<u>10</u>	10
Syvertsen Yente	-		8							<u>8</u>	<u>8</u>	8
Van Den Bossche Lars	-				8					<u>8</u>	<u>8</u>	8
De Jonghe Noa	<u>5</u>									<u>0</u>	<u>0</u>	5
Heeman Lars	<u>5</u>									<u>0</u>	<u>0</u>	5
Vanderghote Chloe	<u>5</u>									<u>0</u>	<u>0</u>	5
Vanderghote Senta	<u>5</u>									<u>0</u>	<u>0</u>	5
Meul Marie	-			5						<u>5</u>	<u>5</u>	5
Deelnemers per wedstrijd		15	32	23	17	31	15	17	7			

Mededelingen:

- Boek alvast deze activiteit in jullie agenda: onze jaarlijkse kampioenviering zal doorgaan op vrijdag 27 december in de refter van de school in de Gyselstraat in Nieuwkerken.
- Jaarlijkse wijnverkoop: net zoals de voorbije jaren zullen we in september terug onze wijnverkoop starten. Deze zal doorgaan op woensdagavonden 5 en 12 en maandagavond 10 september telkens tussen 18.00h en 19.30h. De opbrengst van deze wijnverkoop is cruciaal om onze werking te financieren; we rekenen dan ook alvast op veel hulp van onze jeugd en van bereidwillige ouders/chauffeurs.



WALO In de kijker: *Pieter Verbraeken*

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

Ik heb niet echt een sportidool maar als ik dan toch iemand moet kiezen dan kies ik Nafi Thiam.

Ik heb bewondering voor mensen die veel verschillende disciplines zeer goed onder de knie hebben en op zeer hoog niveau presteren. Een doorsnee atleet komt zelden in de buurt van het niveau op één discipline wat zij kunnen over alle disciplines.

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

Het meeste bewondering heb ik voor turners. Zij beschikken over veel kracht, lenigheid en explosiviteit. Zij beschikken naar mijn mening ook over de mooiste bouw bij sporters. Ik heb geen sporttak waar ik helemaal geen bewondering voor heb.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

M'n beste sportprestatie was afgelopen winter, 42 min 18 sec gelopen op de 10 km. Ik denk dat verbetering hier nog wel mogelijk is maar ben hier al zeer tevreden mee, zeker als ik momenteel maximum 3 keer per week loop. Mogelijks dat ik later nog iets frequenter zal lopen maar ben hier al zeer tevreden mee, zeker met een dochtertje van 7 maand en het combineren van 2 jobs.

Verder ben ik ook best trots dat ik dit jaar m'n 10^{de} dodentocht (hopelijk ook 10^{de} keer succesvol) mag afronden.

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

Ik doe al 12 jaar aan krachttraining. De eerste 9 jaar was dit gemakkelijk 3-4 keer per week, toen liep ik maar sporadisch en onregelmatig. Laatste 1 à 2 jaar heeft het lopen pas de bovenhand genomen.

Verder ben ik al m'n 5^{de} jaar vrijwilliger bij de brandweer in Sint-Niklaas waar ik ook veel tijd in steek maar dit enorm graag en met passie doe.

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

Ik sluit niet uit om eens een marathon te lopen. Niet om toptijden te gaan lopen maar om te ervaren hoe dit mij bevalt. Misschien komt deze uitdaging wel vrij snel op m'n pad.

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

Er zijn helaas al veel negatieve gebeurtenissen gepasseerd de voorbije jaren. Waar ik het meeste aan gedacht heb en meest dichtbij kwam zijn de bomaanslagen in Zaventem en in de metro. Dit was ook de eerste keer dat ik eens via iemand hoorde dat een naaste ook slachtoffer was geworden van deze terreur. In vele eerdere gevallen was dit dikwijls jammer genoeg maar zo is het wel 'ver van mijn bed'.

Het is niet echt een positieve gebeurtenis in het nieuws maar ik heb de indruk dat er steeds meer gesport wordt waaronder ook gelopen. Veel mensen beginnen toch in te zien dat bewegen, welke sport dan ook, belangrijk is want hier ben ik van overtuigd.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

M'n ideale dag is in een mooie omgeving wakker worden in een kamer een groot venster op een prachtig landschap. Rustig buiten iets ontbijten in een prachtige tuin, iets actiefs doen en 's avonds ontspannend tafelen met vrienden of familie.

Verder zou het mij ook deugd doen dat mensen in het algemeen allemaal eens wat minder zouden zagen, dat zou m'n dag al direct positief kleuren.

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

Geef mij dan maar een date met Jessica Alba. Een schone madam met een mooie glimlach en een opgewekte en lieve uitstraling.

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

Iedereen is meer dan welkom, jong, oud, beginnend loper, zeer ervaren loper...

Ik denk verder dat zo goed als iedereen zich daar gemakkelijk aanvaard voelt.

Ook de BBQ of zaken zoals het Walofeest lijken mij zeer belangrijk om de mensen buiten het sporten ook eens samen te brengen.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Het zou mooi zijn als Walo nog iets meer meedoet met de digitale media van deze tijd. Dit is niet essentieel maar zou mogelijks hierdoor nog een jonger publiek kunnen aanspreken.

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

Jean-Pierre Verbraeken.



Kalender KAVVV & Fedes

ZOMERKALENDER

Datum		Club	Plaats	Uur
Zaterdag 18 aug	pistekampioenschap H: 100m – 10000m – speer - ver D: 100m – 3000m – speer - ver	ACSS	gemeentelijke atletiekpiste Sportweg, Stabroek	13.00u
Zaterdag 25 aug	pistekampioenschap H: 200m – 800m – 3000m - kogel D: 200m – 800m – 5000m – kogel - hoog	ZWAT	atletiekterrein "De Wallen" Heirbaan, Burcht	13.00u
Zondag 2 sept	Neerlandgeitenloop 6 ^{de} crit. stratenloop	AVI	"Neerlandhof" Edenplein, Wilrijk	12.45u
Zaterdag 15 sept	kampioenschap stratenloop	AVI	kantine voetbal "Klein Hoefken" Pachthofplein, Wilrijk	14.15u
zaterdag 29 sept	Walo-aflossing 5x2500m	WALO	Recreatiedomein "De Ster" Lange Rekstraat Sint-Niklaas	14.30u

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

WINTERKALENDER

"onder voorbehoud", de definitieve kalender wordt pas op 20/08 vastgelegd.

Datum		Club	Plaats	Uur
Zaterdag 13 okt	Cross	ACSS	Camping De Watertoren Steenovenstraat 137 2040 Berendrecht	13.30u
Zaterdag 20 okt	1 ^e criteriumcross	WAV	Recreatiedomein Fort II Fort II – straat Wommelgem	13.30u
Zaterdag 27 okt	2 ^e criteriumcross	SAV	Gemeentepark Bramstraat Schoten	13.30u
Zaterdag 3 nov	Medaillecross	GAV	Wijkhuis Sterbos Molenheide 1 2990 Wuustwezel	13.30u
Zaterdag 10 nov	Cross	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	13.30u
Zaterdag 17 nov	44 ^e Jaak Schramm – Parkloop jogging 2,5km – 5km – 7,5km – 10km	KAVVV	Park Sorghvliedt Marneflaan Hoboken	13.30u
Zaterdag 24 nov	3 ^e criteriumcross	ACSS	Pito Laageind Stabroek	13.30u
Zaterdag 01 dec	Memorial Marleen Segers 4 ^e criteriumcross	ZWAT	Atletiekpiste "De Wallen" Heirbaan Burcht	13.30u
Zaterdag 15 dec	7 ^e Grote prijs Marcel Pickup – Cross	KAVVV	Gemeentepark Hemeldreef Brasschaat	13.30u

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

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

Datum	Wedstrijd	Plaats	Afstand	Start
woensdag 22 augustus 2018	5 Mijl van Beveren *	<i>Beveren</i>	1 Mijl 5 Mijl	20u15 20u15
vrijdag 24 augustus 2018	Vlaschaard-jogging	<i>Vlasschaardwijk Zele</i>	4,4 Km 8,8 Km	19u45 19u45
zaterdag 25 augustus 2018	Dwars door Grijsloke	<i>Gijzelbrechtegem</i>	3,2 Km 6,7 Km 12,8 Km 18,9 Km	15u00 15u00 15u00 15u00
zondag 26 augustus 2018	Kruibeekse Polderloop	<i>Kruibeke</i>	6 Km 12 Km	15u00 15u00
zondag 2 september 2018	Ballonloop *	<i>Sint-Niklaas</i>	5 Km 10 Km	13u30 14u30
zondag 9 september 2018	Bollekensloop *	<i>Berchem (Antwerpen)</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zondag 9 september 2018	In Flanders Fields Marathon	<i>Nieuwpoort</i>	42,195 Km	10u00
zondag 16 september 2018	Briquille Classic *	<i>Temse</i>	21 Km Aflossing 3 x 7 km 5 Km 10 Km	11u00 11u00 14u00 15u00
zaterdag 22 september 2018	Grote prijs Tom Van Hooste*	<i>Klein-Sinaai</i>	5 Km 12 Km	14u30 15u30
zondag 23 september 2018	Jogging Familiafeesten	<i>Hamme</i>	5 Km 21 Km 11 km	15u00 15u15 15u45
zondag 30 september 2018	Brussels Marathon	<i>Brussel</i>	42,195 Km 21,1 Km	9u00 10u30
zondag 30 september 2018	KWB Jogging *	<i>Sint-Pauwels</i>	5 Km 11 Km 21 Km	15u00 15u00
zondag 30 september 2018	Klingse Boscross *	<i>De Klinge</i>	5 Km 7,5 Km 10 Km	14u00 14u00 14u00
zaterdag 20 oktober 2018	Levensloop *	<i>Beveren</i>	24u	15u00
zondag 28 oktober 2018	Course du Chicon *	<i>Baisieux (FR)</i>	5 Km 10 Km 15 Km	9u35 9u50 10u05

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.

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KÄRCHER SPECIALIST**

N.V. KÄRCHER CENTER **L. VAN MOL**

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

www.karchervanmol.be

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

JUWELIER DE CAUWER

RAAPSTRAAT 122
9100 SINT-NIKLAAS

juwelier.hugo.de.cauwer@telenet.be
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



BVBA **SANITAIR
DE ROP WIM**

De Rop Wim
zaakvoerder

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