

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
februari '22 - maart '22



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



41^e jaargang

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Sint-Pauwels 11/02/2022

Beste Walo's,

Het zal u ondertussen wel ter ore gekomen zijn dat ik als voorzitter en als bestuurslid van WALO ontslag neem.

De leeftijd is er om op te stappen als voorzitter. In dat geval bestuurslid blijven, is geen optie. Ik wil immers niet optreden als stok achter de deur bij beslissingen die de blijvende bestuursleden nemen. Dat geldt trouwens ook ten aanzien van de nieuwe voorzitter. Ik verneem met voldoening dat Jean-Pierre voorzitter wordt en dat de andere bestuursleden hun taak met overtuiging verder zetten. Ook hoor ik met voldoening dat de huidige bestuurderskern zal aangevuld worden met (jonge)krachten. Wie dus in die zin ambities heeft, laat zich maar horen.

Ondertussen zit ik wel 40 jaar aan het roer van de club. Weinigen weten het wellicht nog, maar de eerste jaren van het bestaan van WALO was Marc Hoste voorzitter. Ikzelf was wel drijvende kracht achter de stichting van WALO in 1971 en dat ben ik ook steeds gebleven in de loop van de verdere geschiedenis.

We waren een aantrekkingspool voor de plaatselijke lopers zowel als voor lopers uit een veel ruimere omgeving. En op gegeven moment vierden wij ons 200^{ste} lid. Dat wij nu nog steeds ruim 180 leden tellen, is daarbij een niet onaardig detail.

Ook vele zeer sterke lopers vervoegden onze rangen en zo konden we zelfs één keer het officiële kampioenschap voor Duitse clubs in Aken winnen. Clubs uit München en Berlijn eindigden achter ons...

Natuurlijk blijf ik wel nog lid van WALO. In de mate van het mogelijke wil ik ook nog deelnemen aan de geplande organisaties en activiteiten. In die zin is het wel jammer dat ik met een aanslepende kwetsuur zit wat onder meer het lopen zeer moeilijk maakt. Misschien komt het feit dat corona heel wat activiteiten onmogelijk maakt, wel gelegen... Al zou ik dit laatste wel liefst helemaal anders zien.

Alleszins blijven de vele wedstrijden van KAVVV en de vele trimlopen in Graauw en de talrijke streeklopen, waaraan ik deelnam, mij wel vooraan in het geheugen gegrift. Ik vind trouwens dat het organiseren van wedstrijden ook in de toekomst voor WALO een prioriteit moet hebben. Dat WALO daarbij ook succesvol is, is plezant meegenomen.

Ondertussen wens ik vanuit mijn luie zetel aan al onze leden, en dit voor de laatste maal, nog veel loopse pret.

Beste groeten, *Rik*

COLOFON

WALO VZW
ondern. nr.: 0452.637.533
RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

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

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

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

Hans Van Havermaet,
hans_van_havermaet@hotmail.com
0496/59.88.66

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekeningnummer: **NIEUW**

BE10 3632 1754 8004
WALO VZW

WALO-Jeugd:

Andre Martens,
amarten460@gmail.com
0475/98.34.74



Website:
www.walo.tk



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-kledij (Bij Hans):

singlets: €30 – wintertruien (lange mouw): €40
trainingsvest: €50 trainingsbroek: €40 windjack: €40
t-shirt: €15

Lidgelden WALO:

voor 2022 hernieuwing lidmaatschap: €15
(coronakorting)
→nieuw lid betaalt €45,
na 01/09/22 betaal je €55 EUR (lid tot eind 2023)
kansenpas: €15 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>	
Wijziging van het WALO-bestuur	p. 7
<i>Jempi</i>	
Stat. AV - Drink - Huldiging	p. 8
<i>WALO-bestuur</i>	
Bestuursvergadering do 20/01/2022	p. 9
<i>WALO-bestuur</i>	
Nieujaarscorrida	p. 11
<i>Hans Van Havermaet</i>	
Modder, klei en vooral veel plezier	p. 12
<i>Chris Schelkens</i>	
Nieujaarsloop Antwerpen	p. 15
<i>Chris Schelkens</i>	
Veerle & Saskia op trailavontuur	p. 16
<i>Veerle Hofman, Saskia Vercammen</i>	
Geschiedenis van de WALO (deel 8)	p. 19
<i>Rik Dhollander</i>	
Uitslagen KAVVV	p. 20
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntenklassement	p. 22
<i>Rik Dhollander</i>	
Jeugdverslagen	p. 25
<i>André Martens</i>	
Mededelingen jeugd	p. 28
<i>André Martens</i>	
Verder grasduinen, geschiedenis van de OS	p. 30
<i>André Martens</i>	
Vliegende Schoen in de kijker	p. 32
<i>Lars Vonck</i>	
WALO in de kijker	p. 33
<i>Liesbeth Vereecken</i>	
Kalender KAVVV&Fedes	p. 34
<i>KAVVV&Fedes</i>	
Kalender buiten KAVVV&Fedes	p. 35
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 07/02/2022

Nieuwe voorzitter en bestuursuitbreiding

Op 3 februari 2022 werd op een speciale bestuursvergadering Jean-Pierre Verbraeken unaniem tot nieuwe voorzitter gekozen. Het bestuur, dat momenteel uit vijf leden bestaat, heeft ook besloten om het aantal bestuursleden uit te breiden tot acht. Wij zoeken dus drie bijkomende bestuursleden. Meer info in dit boekje.

Evaluatie Nieuwjaarscorrida 26/12/2021

Locatie zaal Ten Bos zal worden behouden, ook voor onze 1-Mei Loop. Douches en kleedkamers blijven in de sporthal. We hadden een uitzonderlijke grote opkomst en mede dankzij enkele talentvolle lopers was ook het wedstrijdgedeelte van hoog niveau. We hadden ook een goede medewerking van onze leden, waarvoor dank.

Algemene Vergadering + receptie vrijdag 25/03/2022

Receptie en Algemene Vergadering in de Paterskerk te Sint-Niklaas. Info werd reeds doorgestuurd naar onze leden via mail. Zie ook info in dit boekje.

Rekeningnummer ING

WALO heeft een nieuw rekeningnummer. In het colofon van dit boekje terug te vinden.

Lidgelden

Wie zijn lidgeld 2022 nog moet betalen: gelieve dit zo spoedig mogelijk te doen. Het volgende Walo boekje wordt enkel nog verdeeld aan de leden die hiermee in orde zijn. Wie nog een formulier voor de terugbetaling mutualiteit wenst, gelieve dit door te geven.

KAVVV & Fedes wedstrijden

Zaterdag 19/03/2022: Veldlooptkampioenschap: er zijn per uitzondering dit seizoen geen bijkomende voorwaarden om hieraan deel te nemen. De verplichting om aan minstens 5 veldlopen te hebben deelgenomen vervalt dus (**enkel dit seizoen !!!**). Uiteraard komen alleen leden in aanmerking voor eventuele podiumplaatsen.

Programma eigen wedstrijdorganisaties lente-zomer 2022

Zondag 01/05/2022: Meilooop (Nieuwkerken) : Aanwezigheidstombola wordt behouden (niet-betalend).
zaterdag 02/07/2022: 1^{ste} pistemeeting (De Ster): Met o.a. hordenloop.
zondag 07/08/2022: 2^{de} pistemeeting (De Ster): met o.a. Kampioenschap aflossing 4x400 + Kampioenschap steeple.
zaterdag 24/09/2022: Aflossing van WALO (De Ster).

Walo weekend 13-14-15 Mei 2022 Koksijde

OPGELET: wordt dus verplaatst naar 13, 14 & 15 mei 2022, in tegenstelling tot eerdere info. Wie mee wil: gelieve dit al door te geven, de inschrijvingen worden **afgesloten op 15/03/2022**. Meer info i.v.m. het programma volgt in je mailbox of op onze website.

PRIJS: WALO geeft een serieuze korting voor iedereen op de prijzen "vol pension" van *Het Reigersnest*.
Vanaf 14 jaar: €115 kind van 7 tot 13: €80 kind van 3 tot 6: €60 kind van 0 tot 2: gratis

Update e-mailadressen

We proberen zoveel mogelijk onze leden op de hoogte te houden van de meest recente gebeurtenissen (wijzigingen) binnen WALO. Enerzijds kunnen we dat via onze website maar zeker ook via e-mail. Als je op maandag 7 febr. geen mail hebt ontvangen, verzonden door hermanverplancke@hotmail.com met als onderwerp "Vacature WALO-bestuur" dan beschikken we waarschijnlijk niet over je meest recente mailadres. Wil je op de hoogte blijven mail dan je adres naar hermanverplancke@hotmail.com



BVBA Nooranja

FSMA-nr 110637cA-cB | BE 0847.203.344.

Kerkstraat 36 - 9120 Vrasene

Tel: 03 750 29 60

Mail: nooranja-vrasene@ing.com

Web: www.ing.be

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

Openingsuren van het agentschap:

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



ONGHENA

— since 1973 —

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

Textiel
Carwrap
Ontwerp
Drukwerk
Publiciteit
Belettering
Kopie & Print



PRINTHINGS.be

Tersele | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 · 9100 NIEUWKERKEN · Tel. 03.766.20.09

Openingsuren:

di-wo-vr	8.00u - 17.30u
zat	8.00u - 17.00u
zon-ma-do	gesloten

Bloemsierkunst Gyuène

Van Landeghem Hedena

Pastorijstraat-319

9100 Nieuwkerken-Waas

Tel. + Fax 03/766.10.68

E-mail: gyuene@skynet.be

Bloemenabbonementen

Bloemen voor bedrijven

Flourop-Interflora



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



DE GROENEN
BOOMGAARD

VERHOFSTEDE-ROMBAUT
STEFAN & ANNELIES

Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap

VRASENENSTRAAT 248

9100 NIEUWKERKEN-WAAS

0472/52.80.68 - 03/775.84.31

stefanverhofstede@hotmail.com

BTW BE 0894.058.502

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

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



BVBA SANITAIR
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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



Wijziging van het WALO-bestuur.

Rik neemt afscheid als voorzitter.

Zoals iedereen al eerder vernomen had zet onze voorzitter Rik een stap terug en heeft hij zijn ontslag gegeven als bestuurslid-voorzitter.

Het is een jammer gegeven, maar we aanvaarden en respecteren zijn beslissing. Hierbij nogmaals een welgemeende dankjewel Rik voor je jarenlange inzet voor WALO. We komen hier nog uitgebreid op terug bij de Walodrink op vrijdag 25 maart 2022. We hopen op een grote aanwezigheid van jullie allemaal.

Jean-Pierre nieuwe voorzitter, Hans secretaris.

Maar hoe gaan we nu verder? Op een aparte vergadering op 03.02.2022 hebben we met de andere 5 bestuursleden bekeken wat we nu gaan doen. Ikzelf werd door de bestuursleden als voorzitter naar voor geschoven. Ik heb deze opdracht dan ook aanvaard. Dus ik, Jean-Pierre (voor sommigen Jempi) word voorzitter. Ik zal mij op mijn manier blijven inzetten om WALO goed te blijven leiden. Hans wordt secretaris. Maar ik heb dan ook de uitdrukkelijke wens uitgesproken dat we als ploeg gaan werken. Herman, Walter, Patrick en Hans ik reken op jullie om WALO goed te blijven mee besturen.

Vacatures in het bestuur.

Maar dit is niet alles. We gaan het bestuur zeker willen uitbreiden. Daarom zoeken we 2 of 3 dynamische mensen die de bestaande waarden van WALO (o.a. sportiviteit en gezelligheid) uitstralen en verder uitdragen. Tevens hopen we op verfrissende ideeën. Die nieuwe leden zullen mee het heden en de toekomst van WALO bepalen. Dus iedereen van de club mag zich kandidaat stellen. Mee aan het stuur van een club zitten is een fijne, verrijkende opdracht en geeft veel voldoening.

Als er vragen zijn wat een taak als bestuurslid juist inhoudt, kunnen jullie mij contacteren. Jean-pierre.verbraeken@telenet.be of 0479917333.

Beste leden, dit is dus een warme oproep. We hebben echt nieuwe mensen nodig. Wie zich geroepen voelt, aarzel dan niet. Ik verwacht jullie kandidatuur voor 10.03.2022.

Stuur jullie kandidatuur maar naar mij door. Binnen het bestuur wordt dit dan verder bekeken.

Jean-Pierre/Jempi

WALO-VZW Statutaire ALGEMENE VERGADERING

vrijdag 25 maart 19u00

't Doksaal, Paterskerk, Truweelstraat 138 Sint-Niklaas

Agenda:

- Verwelkoming door de voorzitter
- WALO-VZW
- Algemene Vergadering
 - Kwijting aan de bestuurders
 - Goedkeuring jaarrekening
 - Goedkeuring begroting

Statuten WALO-vzw met ondernemings-nummer: 0452.637.533

te vinden op: bs-opzoeken.be

Vrijdag 25 maart 2022

't Koor, Paterskerk

Truweelstraat 138, Sint-Niklaas

FEESTELIJKE

RECEPTIE

20u00 WALO-drink

21u00 Huldiging RIK DHOLLANDER

Partners en sympathisanten welkom!



Bestuursvergadering donderdag 20 januari 2022.

Al vele jaren komt het bestuur van WALO elke maand samen om alles te overlopen, zaken voor te bereiden en activiteiten of wedstrijden die voorbij waren te evalueren. We zijn met 6 bestuursleden en elke maand zitten (zaten) we bij iemand thuis om zo in de huiselijke sfeer alles voor WALO in goede banen te leiden. De voorbije lange periode zat iedereen echter in zijn "kot" en gebeurde alles via de computer. Toch niet zo fijn vind ik. Maar in januari hadden we gekozen om terug in levende lijve samen te komen. We waren die avond te gast bij Patrick thuis. Zoals steeds wordt er door Rik agendapunten doorgestuurd die we dan allemaal afwerken. Maar, één punt had hij er niet opgezet... en voor we aan de agendapunten begonnen viel Rik direct met de deur in huis.

Rik gaf zijn ontslag als voorzitter en bestuurslid. Toch wel een verrassing van formaat. Alhoewel hij dit ook al eerder ergens laten vallen had en ik/wij er al een beetje van op de hoogte waren. Maar toch is dit een zeer belangrijke beslissing voor hem voor WALO. Rik zit al van bij het begin bij WALO, is al jaren voorzitter en WALO en Rik worden vaak in één adem genoemd. Rik heeft 41 jaar aan de kar getrokken en heeft WALO gemaakt tot wat de club nu is. Een warme, fijne loopclub waar atleten echt als vrienden met elkaar omgaan. Een reden voor zijn ontslag ga ik hier niet geven, Rik heeft dit zelf al beschreven in zijn mail waarin hij de leden hierover op de hoogte bracht.

En nu? Nu moeten we met de 5 overige bestuursleden op zoek naar een gepaste oplossing en zo de werking van de club verder te zetten. Hoe gaan we dit doen?

Tussen dit artikeltje en het bezorgen van de het boekje zal iedereen al een mail gekregen hebben met de nodige informatie hierover.

In dit boekje zal bij de mededelingen ook beschreven worden hoe het bestuur verder zal werken. Ook sturen we een oproep de wereld in om het bestuur uit te breiden met 2 of 3 mensen die op een dynamische en enthousiaste manier het heden en de toekomst van WALO mee willen bepalen.

Iemand belangrijk zien vertrekken is niet evident, maar we zullen onze uiterste best doen om de werking van WALO optimaal verder te laten lopen.

In ieder geval, Rik een dikke, dikke welgemeende merci voor je jarenlange onverdroten inzet. Ik ben 100 % zeker dat we je nog vaak gaan zien bij activiteiten van WALO.

Jempi

WALO KALENDER 2022

- Vrijdag 25 maart: 19u00 Statutaire Algemene Vergadering
20u00 WALO-drink
21u00 Huldiging Rik Dhollander Paterskerk, Sint-Niklaas
- Zondag 01 mei: Meilooop, Nieuwkerken
- Vr, zat en zon 13, 14, 15 mei: WALO-Weekend Koksijde, *Het Reigersnest*.
- Vr, zat en zon 27, 28, 29 mei: WALO-Jeugdweekend, Herentals, *Sport Vlaanderen Centrum*.
- Zaterdag 2 juli: 1^e pistemeeting (De Ster)
- Zondag 8 augustus: 2^e pistemeeting (De Ster)
- Zaterdag 24 september: Aflossing van WALO (De Ster)



© Marc Van Hove



Met de onzekerheid van de 4^{de} golf, leek het lange tijd onduidelijk of onze Nieuwjaarscorrida zou kunnen doorgaan. Het regende afgelastingen van andere loopwedstrijden, maar WALO hield het been stijf. Zolang het mag, onder welke beperkingen ook, wil WALO zijn leden en bevriende atleten alsnog een ontspanning aanbieden. Uiteindelijk bleef een gedwongen afgelasting uit en kon de wedstrijd doorgaan volgens de geldende restricties. Tijdens het overlegcomité werd beslist dat er geen publiek toegelaten mocht worden tijdens sportwedstrijden. Even leek het erop dat deze restrictie het nekschot zou zijn van onze wedstrijd, maar Stad Sint-Niklaas gaf WALO het vertrouwen. De wedstrijd kan doorgaan!

De refter van de Droomballon kon niet gereserveerd worden, dus werd een alternatief gevonden in de parochiezaal 'Ten Bos'. Deze zaal bevindt zich onmiddellijk nabij de start en finish op het dorpsplein. Uit praktisch overwegingen werd reeds beslist om een gereduceerde versie van onze wedstrijd door te laten gaan. Er werd geopteerd om geen drank aan te bieden. Op deze manier namen we geen risico voor onze medewerkers en kon de geplaagde horeca een graantje meepikken van onze organisatie.

De opbouw van het parcours verliep vlekkeloos en al snel druppelden de eerste jeugdige atleten binnen. Groot was onze verbazing toen de jeugdathleten van Volharding Beveren in grote getale inschreven. Door de afgelasting

van hun winterloop, wipten ze de Beverse grens over om deel te nemen aan die andere Wase traditielooptocht. De inschrijvers dienden zich dubbel te plooiën, maar onder de deskundige leiding van Patrick Bogaert verliep dit alles zowaar vlekkeloos. Zo verdiende hij de titel 'Walo van de week' zonder aan de wedstrijd deel te nemen, een unicum in ons bestaan.

Ook bij de volwassenen waren de deelnemers talrijk. De loopvreugde droop van de atleten af en ook de prestaties waren niet min. Gezien de omstandigheden vond de prijsuitreiking plaats onmiddellijk na de aankomst.

Er werden geen uitslagen uitgedeeld maar dankzij het harde werk van KAVVV&Fedes konden de talrijke bezoekers van onze site de uitslag reeds 's avonds raadplegen.

Dankzij onze medewerkers kon het parcours ook feilloos en snel afgebroken worden. Zij konden dan ook nog gezellig napraten met een drankje.

Ondank de onzekerheid en de gestripte versie werd deze organisatie een succes. Alle atleten waren tevreden dat hun trainingsarbeid verzilverd kon worden. Laat ons hopen dat de weg naar de vrijheid eindelijk definitief werd ingezet.

Op de volgende,

Jacques Trappist.



Modder, klei en vooral veel plezier in de Wienerbergertrail De Schorre.

We beleven alweer een periode van veel afgelaste wedstrijden. Tijdens de Walotrainingen wordt er dan al eens overlegd over wie hier of daar nog iets interessants weet. Zo groeide het idee om een stevige trail mee te pikken in januari.

CST

En op die manier viel de keuze op een pittige trail in Boom. De grote organisaties zoals in dit geval Sports Events trotseren nog steeds de coronamaatregelen.

Daar horen de inmiddels bekende CST en de mondkmaskers bij natuurlijk. Al bij al een kleine hinder om toch nog eens een wedstrijd te kunnen meelopen. De aankondiging op de site van de organisator liet al niet veel aan de verbeelding over. *“De garantie voor een uitdagend parcours met de nodige modder en klei.”*

Zondvloed

En “uitdagend” kon je wel erg letterlijk nemen. De overvloedige regen van de voorbije dagen zorgde nog voor extra veel modder en vette klei. Vier Walo’s kozen voor het parcours van

15 km al kon je ook voor kortere of een langere afstand inschrijven. Jelle kon er door corona helaas niet bij zijn.

Reeds kort na de start leidde het parcours naar de Wienerberger steengroeve.

Daar wachtten meteen de eerste pittige klimmetjes en afdalingen. De vette klei vulde de zolen van de trailschoenen netjes op. Af en toe een opschoonbeurt bracht weer even soelaas. Of ook een diepe plas doorwaden kon de schoenen weer voor een korte tijd wat moddervrij maken.

De Schorre

Na de steengroeve en een kort stukje “gewone weg” kwam het deel in het domein de Schorre eraan. En daar zaten alweer een aantal modderige glijbanen tussen.

Voor de liefhebbers van echt trailplezier is deze wedstrijd dus een absolute aanrader.

Na een goeie twee uur stonden de Walo's aan de aankomst. Hierin wel meegerekend de pauzes onderweg. Daar was een uitgebreide bevoorrading voorzien.

Erg welkom na deze inspanning. En gelukkig stond er aan de aankomst ook een waterfontein om de meeste modder van schoenen en benen te spoelen. Want een goeie douche was er door corona helaas niet bij.

De aanwezigen hebben ervan genoten.

Voor herhaling vatbaar!

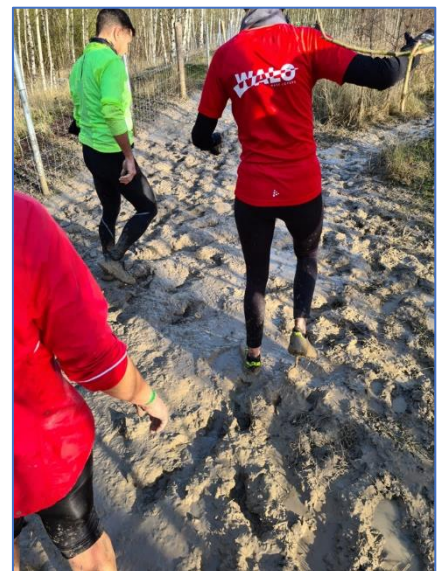
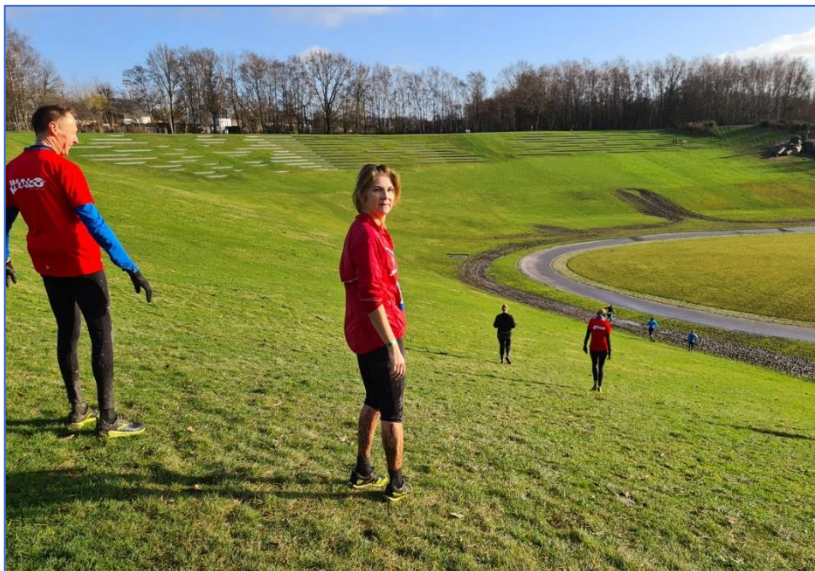
Resultaten

183	Joke David	2:05:14
184	Sara Wuytack	2:05:15
185	Chris Schelkens	2:05:15
186	Danny Heyndrickx	2:05:17

Alle resultaten op:

<https://www.passionforsports.eu/nl-traildeschorre?count=1>

tekst & foto's: Chris



KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be



Van Eynde Lieven

Puiveldestraat 1

9112 Sinaai

Tel / 03 219 45 64

GSM / 0496 75 56 15

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

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



PAELINCK
ANDRE

Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.

Late nieuwjaarsloop Antwerpen onder een stralend winterzonnetje.



De organisatoren van de Nieuwjaarsloop in Antwerpen namen de uitdrukking “het is gans de maand januari nieuwjaar” erg letterlijk dit jaar. Nog net in het laatste weekend van januari ging de editie 2022 door.

Sint Anneke

Net zoals de vorige jaren koos de organisatie voor het strand van Sint Anneke als start en aankomstplaats. Zeker geen slechte keuze. Voldoende parkeergelegenheid, goeie accommodatie aan Plaasj Kaffee en een mooie startplaats met zicht op de Schelde. Een ronde bedraagt exact 5 km en je kan ze één of tweemaal aflopen.

Minerva

Voor de lokale radio Minerva die zijn licentie dreigt kwijt te geraken was het een ideaal moment om hun probleem nog eens extra onder de aandacht te brengen.

Niet alleen lag de start en aankomst ter hoogte van de studio's maar ze verzorgden ook de presentatie.

Strand en bos

Kort na de start wachtte een wat lastiger doortocht over het “strand”.

Zeker geen al te lang stuk en nadien liep je de dijk op met een mooi zicht op de Schelde.

Ook maar een doortocht van een paar 100 meter want de rest van het parcours slingerde zich grotendeels door het bos.

Hier en daar was het opletten voor uitstekende wortels al waren de meeste wel van een goed zichtbare oranje kleur voorzien.

Toch kwamen een paar mensen wat onzacht in aanraking met de bodem.

Modder kwam er niet aan te pas. De trailschoenen konden gerust in de kast blijven staan.

Het weer zat overigens mee. Storm Corry bleef nog even op veilige afstand en de atleten genoten van een aangename winterzon.

WALO vertegenwoordigd.

Kris Vercauteren, Luc Smet en Chris Schelkens trokken naar Linkeroever en kozen voor de 10 km.

Uiteraard was het nadien nog even genieten van een nabespreking in de plaatselijke horeca!

Chris



**Veerle & Saskia
op trailavontuur
...
en Bart en Roland
moeten mee.**



Wie ons een beetje kent weet dat we niet bang zijn van een kilometerke meer of minder. Dat die kilometerkes ook best pittig mogen zijn op gebied van hoogtemeters, modder en dergelijke is ondertussen ook wel al duidelijk geworden.

De plaatselijke wegwedstrijden van 10 km tot 10 mijl over halve marathon naar marathon hebben we wel een beetje gezien en de goesting in al die beton en asfalt is toch wel stevig geslonken. Als we ergens een wegeltje zien of een heuveltje dan springen we er tegenwoordig met veel enthousiasme in en over. Geen water is te diep, geen berg te hoog.

De voorbije jaren werd er ook al eens getraild tussendoor. Als snoepje tussen de andere lopen door. Nu wilden we toch wel heel graag de trail-ervaring nog wat uitbreiden en eens een echte langere Ardennentrail uittesten. Uiteindelijk viel de keuze op de Houffatrail in Houffalize. 53 km met een 1800 hoogtemeters leek ons ideaal om eens van een langere trail te proeven.

Saskia had als najaarsdoel nog een benadering of verbetering van haar PR op de marathon in Rotterdam. Daar werd dan ook stevig voor getraind in de maanden augustus, september, oktober. Voor mij geen echt eindejaarsdoel maar ik trainde uiteraard lustig mee. De vorm terug opkrikken om samen op deftig niveau te kunnen starten aan de echte voorbereiding voor de Houffatrail.

Die voorbereiding ging officieel van start op de "trail by the sea" in Koksijde. Daar liepen we 16 km door het zand en de duinen en dat was het startsein voor de verdere opbouw. Na het tempowerk van de voorgaande maanden was het tijd om hoogtemeters in de benen te steken. Op woensdag zag je ons dan ook regelmatig aan het rond punt van de Hoge Bokstraat op en af de hellingen en trappen lopen. Steeds stevige trainingen die ons tot nu toe geen windeieren hebben gelegd.

Maar uiteraard is dit niet echt voldoende om goed voorbereid te zijn op die 1800 hoogtemeters van januari. Gelukkig is er de "Karel Sabbe berg" en de "berg" in het park van Lokeren. Hier proberen we steeds om kilometers en hoogtemeters hoog te houden. Als extra test planden we ook nog een trail

in La Roche begin december. Als tussenstapje kozen we hier voor 30 km met ook een 1500 hm.

De trail de la Soupe werd een grote meevaller. Het weer op de dag van de trail was goed. De ondergrond was vettig en glad en maakte het bij wijlen heel lastig om te lopen. Saskia, kon met haar marathonbenen het tempo stevig houden. Ik volgde tot op een paar km van het einde en de laatste kilometers liepen we elk aan ons eigen tempo. Saskia had nog energie over en kon zelfs de laatste bevoorradingspost negeren om zo de top 10 van de dames binnen te snellen. Zelf rolde ik een 10 tal minuten later iets minder vlot maar wel dolblij ook over de finish. Ons mannen deden de 12 km mee en waren iets minder enthousiast over het parcours. Deze trail de la soupe heeft vooral veel lange hoogtemeters waardoor hij iets minder loopbaar is en er sowieso meer moet gewandeld worden.

Deze hoogtemeters hebben we toch een weekje in onze benen gevoeld. Maar daarna was het tijd om verder op te bouwen naar het echte doel. Het plan is om naast de trappen en hellingen en bergen ook het volume de komende weken op te trekken.

Saskia en Roland die tussen kerst en nieuw aan de zee zaten, vatten het plan op om eens te lopen zolang dat er goesting was. Op 45 km was die over en 47 km was dan ook hun eindafstand. En wat doe je dan als je thuis zit en van plan bent om een lange duurloop van een 28 tal kilometer te doen. Dan maken we die natuurlijk wat langer om niet onder te doen voor de loopmaatjes. Ik laat me afzetten aan Gent Dampoort en loop dan naar huis om uiteindelijk 46 km op de teller te hebben. Qua volume kunnen deze trainingen in ieder geval wel tellen. Het herstel van deze zotte 'out of the blue' loopjes valt heel goed mee en we lappen er de week erna een extra zware week tegen met de berg van Karel Sabbe op de blaarmeersen en de berg in Lokeren gecombineerd met veel kilometers.

En dan zijn we 14 dagen voor de Houffatrail en begint het taperen. Vol ongeduld tellen we af naar D-day. Proberen ons goed te verzorgen en gezond te blijven. Op zaterdag 22 januari trekken we dan ook vol goede moed en met heel veel goesting en een goed gevoel naar Houffalize. De start van de trail is voor de

inkomdeur van Vayamundo (een vakantiepark van het ACV). Het is dan ook logisch dat we hier overnachten. Na het inchecken kunnen we dan ook onmiddellijk vanuit onze kamer naar het wedstrijdsecretariaat wandelen om onze nummers voor zondag op te halen. De start van de 53 km is om 7 uur met hoofdlamp. Op zaterdag zijn er al een aantal wedstrijden gepland en ook twee nachtrail (ook met hoofdlamp). We snuiven al een beetje de sfeer op tijdens de start van deze wedstrijden, en krijgen nog meer zin om te starten. Daarna gaan we in het buffetrestaurant ons avondmaal nuttigen. Daar gaan we niet te veel woorden aan vuil maken, maar dat was een heel grote teleurstelling. Vooral voor Roland die op zondagmorgen nog wat kon nagenieten van de kwaliteit van het eten. Gelukkig koos hij voor de korte afstand van 16 km en was zijn start maar om 12 uur.

Niettemin, lieten we het niet aan ons hart komen en we duiken vroeg onze kamers binnen om op tijd op te staan de dag erna. Om 6 uur staan we paraat voor het ontbijt waar ze Waalse normen om 10 na 6 de deur opendoen. Het ontbijt was gelukkig wel in orde. Met nog net de tijd om de nodige sanitaire stop te doen en onze dropbag af te geven staan we om iets voor 7 dan ook paraat om aan ons avontuur te beginnen.

Doordat het nog heel donker is en we met hoofdlamp op lopen is het eerste uur aan een eerder rustig en voorzichtig tempo. Na de eerste 11 km en de eerste verzorgingspost kan ons lampje weg en kunnen we echt beginnen genieten van de omgeving. Wat een

mooie trail is dit. Heel gevarieerd, heel mooi, heel beloopbaar. De organisatie, sportevents, is top, de vrijwilligers zijn super. De kilometers vliegen voorbij en wij hebben alleen maar plezier. Ze zullen ons in Houffalize zeker overal gehoord hebben. Vanaf kilometer 42, de voorlaatste verzorgingspost, vallen mijn benen een tikkeltje stil. Mijn basistempo zakt en Saskia heeft duidelijk nog wat meer power in haar benen zitten. Van daaraf doen we dan ook elk ons ding. En ook hier zat het venijn in de staart. De laatste 5 kilometer zaten er nog stevige hoogtemeters in het parcours. Uiteindelijk loopt Saskia als 11de over de finish in 6:48 en loop ik 8 minuten later in 6:56 alweer dolblij binnen.

Bart had voor de 24 km gekozen, was om 10 uur vertrokken en stond ons dan ook al op te wachten aan de finish. Roland die pas om 12 uur vertrokken was kwam een 20 tal minuten later ook toe.

Na een lange douche werden de eerste bronnen aangevuld met la Chouffe en pannenkoeken. S' avonds vinden we een restaurantje in Houffalize waar we allemaal heel lekker gegeten hebben.

Blij dat we nog een nachtje bijgeboekt hebben om op maandag rustig naar huis te kunnen rijden.

Na 2 weken recup zijn we nu weer gestart voor de volgende uitdaging. 13 maart, De North C trail 42 km over strand en duinen. Dus wie ons op Strava rondjes ziet draaien op de Ster. Er is een reden voor!!!

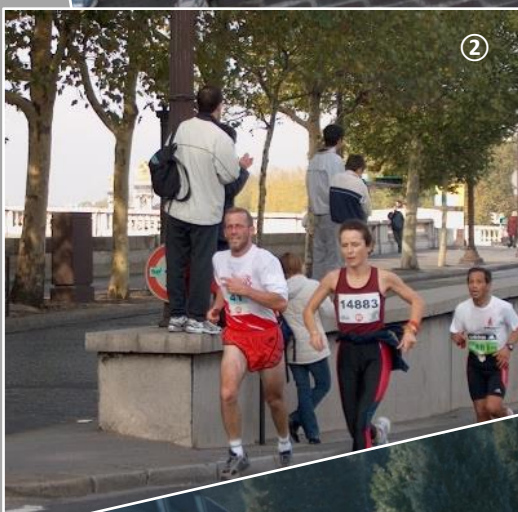
Saskia & Veerle



① Bergues (Fr) 16/11/2008 ② Parijs (Fr) 19/10/2003 ③ Rursee (DI) 6/11/2005

⑤ Nieuwjaarscorrida, 27/12/2009 Rudy Reynaert (+), Ronny Janssens

④ WALO Vijfkamp 17/08/17



De Geschiedenis van WALO (deel 8)

Rik Dhollander, 10 feb. 2022

Vorige keer hebben we de geschiedenis van WALO belicht tot eind 2001. We gaan verder met de geschiedenis van de club vanaf 2002.

WALO vanaf 2002 tot op heden

Begin 2002 stond weerom de cross van WALO op het programma. Deze werd nog steeds in Nieuwkerken georganiseerd. De 'berg van Nieuwkerken' gold toen als een waar attractiepunt. Jozef Claessens en An De Muynck wonnen elk in hun reeks.

Het was ook het jaar waarin ikzelf als vrijwilliger in de sport de Gouden Medaille kreeg van de minister van Sport. Ik ben er nog steeds fier op. Jozef Claessens en Maarten Roggeman werden respectievelijk WALO-kampioen en verdienstelijkste clublid.

Het was ook het jaar waarin Peter Joos ons ontviel. Dat in herinnering brengen doet nog steeds pijn.

In 2003 trokken wij met z'n allen naar de 20 km van Parijs. Onvergetelijk is dat Patrick Bogaert, Patrick Vlaminck en ikzelf de start namen tussen voor de rest zwarte mannen. We waren ingeschreven als 'les coureurs de niveau international', vandaar...

In 2004 stond als vanouds onze aflossingsloop op het programma. Walo Select won die wedstrijd. De mannen die het waar maakten, waren Jozef Claessens, Walter de Coninck, Patrick Bogaert, Filip van Goethem en Frederic Lesdanon. Filip zou trouwens enkele maanden later zegenen in onze Nieuwjaarscorrida.

In 2006 werden Hanne Mariën en ikzelf sportlaureaten in Sint-Niklaas, Hanne won de

trofee voor sportprestatie en ikzelf voor sportverdienste.

In 2008 trokken we met een ganse bus naar Bergues om er deel te nemen aan 'La (vache) Rouge Flamande'. We waren met niet minder dan 58 gegadigden.

2009 was het jaar waarin ikzelf een heroïsch gevecht aanging met Kristof Swinnen. Eigenlijk kon ik niet verliezen, maar een lepe Kristof klopte mij op de meet en won also dit duel dat wij uitvochten op het scherp van de snee.

In 2010 werd ik zowaar 60 jaar oud.

Op de verjaardagsdrink, georganiseerd in het oud gemeentehuis van Nieuwkerken, was het zowaar kappen lopen. Ze wilden er allemaal van genieten...

In 2012 trokken o.m. Patrick Bogaert, Kristof Swinnen, Walter Senaeve met een gans gezelschap Walo's naar de Olympische Spelen in Londen. Ze lieten er zich verschillende keren vereeuwigen op de foto maar niet zonder zich te hullen in de WALO-vlag.

En dan komen we stilaan in de 'modern times'. Iedereen kan zich de hoogtepunten van de meest recente tijden nog haarscherp voor de geest halen. We beëindigen dan ook deze reeks.

Het ga de WALO goed!!



Uitslagen KAVVV



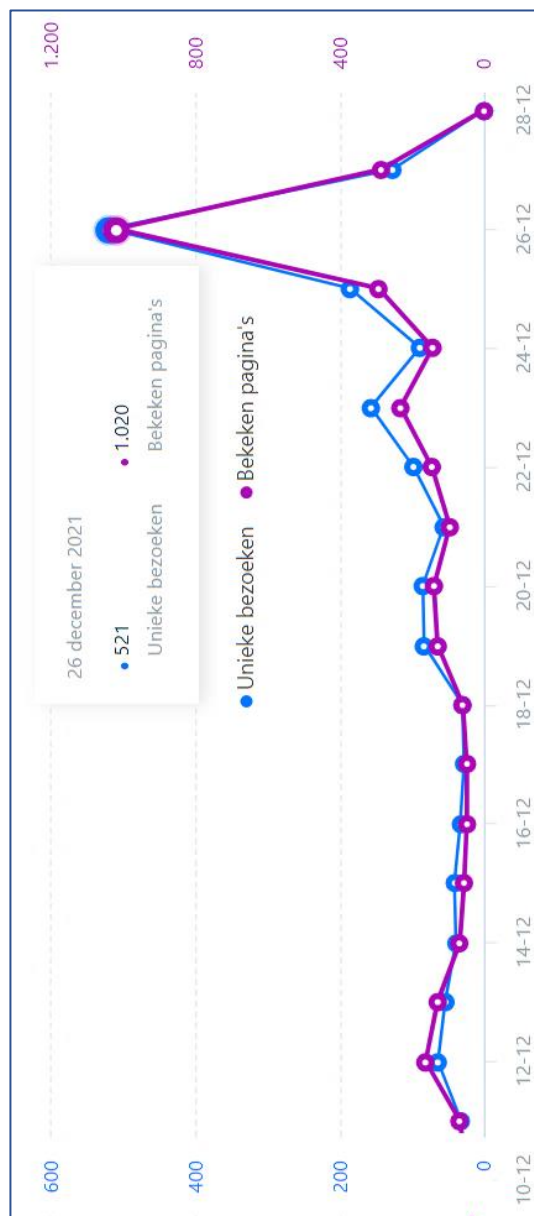
Aflossingsveldloop Schoten, zat. 11/12/2021

Aflossingsveldloop Schoten KAVVV&Fedes, zaterdag 11/12/2021			
1 ^e loper loopt 1500m, 2 ^e 3000m en 3 ^e 4500m			
WALO Elite	0:35:36 7 ^e /44	Guy Van Damme	05:36
		Herman D'Hondt	12:06
		Bert Foubert	17:54
WALO desperado's	0:37:15 12 ^e	Jelle Van Stappen	05:50
		Hans Van Havermaet	12:32
		Laurens Ally	18:53
WALO Jong Geweld	0:39:33 16 ^e	Wouter Schats	06:21
		Danny Heyndrickx	13:43
		Joakim Van Gasse	19:29
WALO knuffels	0:44:46 29 ^e	Rik Dhollander	08:42
		Herman Verplancke	16:08
		Hans Van Havermaet	19:56
WALO FC De Kampioenen	0:45:28 30 ^e	Jozef Claessens	07:56
		Albert Van Bunder	14:59
		André Martens	22:33
WALO Wase Wolven	0:46:11 32 ^e	Steven Somers	07:04
		Chris Schelkens	15:09
		Paul Smet	23:58
WALO Amazones extra	1:07:14 43 ^e	Francine Rottier	15:39
		Roger Nys	21:03
		Kristel De Souter	30:32
KAVVV ploeg2	1:11:16 44 ^e	Luc Bastenie	09:47
		Luc Servotte	24:51
		Kristien Servotte	36:38



© Van Gool, Leo

Nieuwjaarscorrida, WALO Nieuwkerken zondag 26/12/2021			
5km	Enzo Boeykens	19:44	4 ^e /8 cad J
	Josse Maes	27:19	7 ^e
	Joke David	21:39	2 ^e /11 Sen D
	Iryna Ivanysco	23:50	6 ^e
	An Vermeulen	23:43	3 ^e /12 M35+ D
	Nele Verbraeken	26:25	6 ^e
	Sandrina Smet	26:07	3 ^e /5 M55+ D
	Rita Van Beek	32:52	3 ^e /4 M65+ D
	Christof Van Geeteruyen	20:50	9 ^e /12 Sen H
	Wouter Schats	21:22	6 ^e /9 M40+ H
	Guy Van Damme	18:53	2 ^e /12 M50+ H
	Dirk Brynaert	19:00	3 ^e
	Ronny Wagenaer	19:11	4 ^e
	Pascal Herwegh	29:53	12 ^e
	Luc Van Wolvelaer	22:33	3 ^e /12 M60+ H
	André Martens	22:47	4 ^e
	Chris Schelkens	22:50	5 ^e
	Paul Smet	24:12	8 ^e
	Jozef Claessens	23:04	1 ^e /9 M70+ H
10km	Sara Wuytack	42:19	2 ^e /4 M45+ D
	Veerle Hofman	53:38	4 ^e
	Nico De Werf	41:31	21 ^e /38 Sen H
	Pieter Verbraeken	41:36	22 ^e
	Joakim Van Gasse	42:03	24 ^e
	Laurens Ally	42:36	25 ^e
	Cederic Smet	43:34	27 ^e
	Filip Mortier	35:51	4 ^e /18 M40+ H
	Bert Foubert	37:43	6 ^e
	Christophe De Grande	38:42	9 ^e
	Hans Van Havermaet	39:56	11 ^e
	Steven Somers	51:14	15 ^e
	Danny Heyndrickx	44:04	10 ^e /17 M50+ H
	Bart Roelant	48:56	14 ^e
	Luc Smet	49:43	15 ^e
	Herman D'Hondt	39:23	1 ^e /7 M60+ H
	Herman Van De Mergel	46:34	3 ^e
	Dirk Adriaenssens	53:29	6 ^e



Opmerkelijk!

Of toch niet? Na onze Nieuwjaarscorrida kreeg onze website www.walo.tk op één dag (26/12) zomaar eventjes 521 unieke bezoekjes.

Een record?

ACK Kalmthout, 4 ^e criteriumcross, zat. 5/02/2022			
2400m	Lore Gheeraert	11:46	1 ^e /8 Sen D
	Joke David	12:05	2 ^e
	Melissa Van Eetvelt	13:00	5 ^e
	Sandrina Smet	15:27	3 ^e /5 M55+ D
4400m	Christof Van Geeteruyen	19:33	15 ^e /19 Sen H
	Elias Moons	19:43	16 ^e
	Steven Somers	21:47	11 ^e /12 M40+ H
	Frederic Lesdanon	17:08	7 ^e /16 M50+ H
	Herman D'Hondt	17:59	1 ^e /13 M60+ H
	Maurits Verbeeck	19:14	4 ^e
André Martens	19:28	5 ^e	

punten 2021-2022	Weekend Koksijde, 1-3/10/21	crit. cross Berendrecht, 2/10/21	cross Brasschaat, 9/10/21	Crit. Cross Wommelgem, 16/10/21	Boscross De Klinge, 17/10/21	Crit. cross Schoten, 23/10/21	Cross Wuustwezel, 30/10/21	Cross Zandhoven, 6/11/21	3de crit. cross, Stabroek, 20/11/21	Walo van het Jaar, 13/11/21	aflossing cross Schoten, 11/12/21	Nieuwjaarscross, WALO, 5km, 26/12/21	Nieuwjaarscross, WALO, 10km, 26/12/21	4de crit. cross Kalmthout, 5/02/2022	aantal wedstrijden	totaal punten
Sen. Her				15	45	20			18	11	44	12	38	19		
Ally Laurens											12	25			2	
											7	5				12
De Nocker Jari				12											1	
				5												5
De Vogel Kenneth										10					1	
										5						5
De Wert Nico												21			1	
												5				5
Moons Elias	1									1				16	3	
	5									9				5		19
Smet Cederic													27		1	
													5			5
Van Gasse Joakim	1									4	16	24			4	
	5									6	7	5				23
Van Geeteruyen Christ.								14				9		15	3	
								5				5		5		15
Van Stappen Jelle											12				1	
											7					7
Verbraeken Pieter	1												22		2	
	5												5			10
Vet. Her, 40+					17		10		10		44	9	18	12		
Degrande Christoph													9		1	
													6			6
Foubert Bert				3				3		7		8			4	
				5				7		8		7				27
Mortier Filip													4		1	
													7			7
Schats Wouter											16	6			2	
											6	5				11
Somers Steven						19		9		32		15	11		5	
						5		5		5		5	5			25
Van Goethem Filip				7											1	
				5												5
Van Havermaet Hans	1						9			7		11			4	
	5						5			8		5				23
Vet 50+		12	7	18	45	16	15		14			12	17	16		
Brynaert Dirk												3				
												7				
Herwegh Pascal				15					2			12			3	
				5					8			5				18
Heyndrickx Danny											16	10			2	
											6	5				11
Lesdanon Frédéric		5	2		9		7	6						7	6	
		6	7		5		6	6						6		36
Roelant Bart													14		1	
													5			5
Smet Luc				32									15		2	
				5									5			10

punten 2021-2022	Weekend Koksijde, 1-3/10/21	crit.cross Berendrecht, 2/10/21	cross Brasschaat, 9/10/21	Crit. Cross Woimiegem, 16/10/21	Boscross De Klinge, 17/10/21	Crit. cross Schoten, 23/10/21	Cross Wuustwezel, 30/10/21	Cross Zandhoven, 6/11/21	3de crit.cross, Stabroek, 20/11/21	Walo van het Jaar, 13/11/21	aflossingscross Schoten, 11/12/21	Nieuwjaarscorrida, WALO, 5km, 26/12/21	Nieuwjaarscorrida, WALO, 10km, 26/12/21	4de crit.cross Kalrthout, 5/02/2022	aantal wedstrijden	totaal punten
	Van Damme Guy		3	3	8		6	6	5	4		7	2			9
		7	6	6		6	6	7	7		8	8				61
Wagenaer Ronny												4			1	
												7				7
Vet 60+		12	15	17	45	19		17	14		44	12	7	13		
Adriaenssens Dirk												6			1	
												5				5
Bogaert Patrick	1											1			2	
	5											5				10
Bosman Marc	1														1	
	5															5
D'hondt Herman		1	1	1		1		1	1		7		1	1	9	
		9	9	9		9		9	9		8		8	9		79
Maes Joseph	1										30				2	
	5										5					10
Martens André		7		5		5		7	3		32	4		5	8	
		5		7		8		6	7		5	7		6		51
Schelkens Chris											32	5			2	
											5	6				11
Senaeve Walter	1											1			2	
	5											5				10
Smet Paul	1		7							7		8			4	
	5		6							5		5				21
Van Damme Danny	1				29					6					3	
	5				5					5						15
Van de Mergel Herman												3			1	
												6				6
Van Havere Bo	1														1	
	5															5
Van Wolvelaer Luc	1											3			2	
	5											7				12
Verbeeck Maurits														4	1	
														7		7
Verbraeken Jempi	1											1			2	
	5											5				10
Verplancke Herman	1							10	3	29	1				5	
	5							5	7	5	5					27
Vet 70+		13	18	21	6	17	15	19	11		44	9				
Claessens Jozef		2	2	2		3	2	3	3		29	1			9	
		8	8	9		8	8	8	7		5	8				69
Nys Roger											43	7			2	
											5	5				10
Dhollander Rik	1									7	29	1			4	
	5									5	5	5				20
Van Bunder Albert	1				4						30				3	
	5				5						5					15
Verstichele Freddy		12	16												2	
		5	5													10

punten 2021-2022	Weekend Koksijde, 1-3/10/21	crit.cross Berendrecht, 2/10/21	cross Brasschaat, 9/10/21	Crit. Cross Wommelgem, 16/10/21	Boscross De Klinge, 17/10/21	Crit.cross Schoten, 23/10/21	Cross Wuustwezel, 30/10/21	Cross Zandhoven, 6/11/21	3de crit.cross, Stabroek, 20/11/21	Walo van het Jaar, 13/11/21	aflossingcross Schoten, 11/12/21	Nieuwjaarscorrida, WALO, 5km, 26/12/21	Nieuwjaarscorrida, WALO, 10km, 26/12/21	4de crit.cross Kalinhout, 5/02/2022	aantal wedstrijden	totaal punten
Dam Sen		10	3		15	9	8		7			11		8		
David Joke		1	1			1	1		1			2		2		7
		9	7			8	8		8			8		7		55
Gheeraert Lore	1									4				1		3
	5									6				8		19
Ivanysco Iryna												6				1
												5				5
Merckx Katrien	1															1
	5															5
Van Daele Els					9											1
					5											5
Van Eetvelt Melissa	1									7		4		5		4
	5									5		6		5		21
Dam Mas 35+									44		12					
De Souter Kristel									43							1
									5							5
Verbraeken Nele	1											6				2
	5											6				11
Vereecken Liesbeth	1															1
	5															5
Vermeulen An												3				1
												7				7
Dam 45+			5			10		14					4			
Hofman Veerle													4			1
													5			5
Servotte Kristien	1				1			12				1				4
	5				5			5				5				20
Van Hul Sonja		7	4			8		11								4
		5	5			5		5								20
Wuytack Sara		1				3		2					2			4
		8				7		8					6			29
Dam 55+		9						7	9			5		5		
Smet Sandrina		4						3	3			3		3		5
		6						6	7			5		5		29
Vonck Martine	1															1
	5															5
Dam 65+			2					4			44	4				
Rottier Francine	1										43					2
	5										5					10
Van Beek Rita	1		1					3		11		3				5
	5		6					5		5		5				26

Jeugdverslagen

WALO corrida Nieuwkerken 26 december 2021

Ondanks de corona situatie en dankzij ons WALO bestuur kon de jaarlijkse kerstcorrida dit jaar gewoon doorgaan. Nu ja, 'gewoon' is misschien iets te veel gezegd; er waren strenge maatregelen genomen bij de inschrijving, de prijsuitreiking gebeurde onmiddellijk na aankomst, en even verpozen en napraten na de wedstrijd met een drankje kon niet. Maar dat kon de talrijk opgekomen jeugd blijkbaar niet deren. De jeugdreeksen waren heel sterk gestoffeerd mede door een brigade jeugdathleten van Volharding Beveren en natuurlijk door onze talrijk opgekomen eigen Vliegende Schoenen.

Bij de benjamins meisjes hadden we 2 vertegenwoordigsters: Pauline De Beleyr en nieuw aangesloten lid Lux Van den Bergh. Ze deden het beiden uitstekend: dankzij een felle remonte in de 2^{de} ronde wist Pauline de overwinning te behalen en het Volharding geweld achter zich te laten, en Lux werd in haar eerste wedstrijd mooie 11^{de}.



**Pauline snelt naar de zege
en Lux werd mooi 11^{de}!**

Er waren 17 starters. Bij de jongens kunnen we stevast rekenen op een sterke prestatie van Obe Vaerewyck. Obe maakte het ook waar met een knappe 5^{de} plaats. We zagen ook knappe prestaties van Lennert Boeykens (1^{ste} 7-jarige) en 7^{de}, een knap duel tussen Otis Van Eynde en Sam Foubert, die in de start ten val kwam, - (12^{de} en 13^{de} met amper 1 seconde verschil) en Bent Verhelst die 21^{ste} werd en 2^{de} van de 6-jarigen.



5 op een rij: Obe, Lennert, Otis, Sam en Bent!

Hier waren in totaal 30 lopertjes. Bij de pupillen meisjes namen 3 Walo's het op tegen 12 Volharding atleten. Ze deden dat met verve: Lune Vaerewyck liet na een sterke 2^{de} wedstrijdheft een mooie zege optekenen. Ook Anaïs Vandeleur was goed op dreef, na een periode met een blessure waarin ze toch een lange tijd niet kon lopen, liep ze zich knap naar een 6^{de} plaats. En ook Lola Van den Bergh liep met veel karakter haar wedstrijd uit en wist er op het einde nog een mooi sprintje uit te persen.



Lune, Anaïs en Lola in hun wedstrijd!

1/5 van het 25-koppige pupillen jongens peloton was van onze club. Argus Van Eynde liet opnieuw zien over welke snelle benen hij beschikt en werd 4^{de} na een fel bevochten wedstrijd. Op de 7^{de} plek

volgde dan Jakob Boes, een habitue voor dat soort mooie uitslagen en even verder ontspoon zich een mooi duel tussen Lenno Wullaert en Robin Van De Vijver, net in het voordeel van die laatste beslecht. Zij werden 11^{de} en 12^{de}. Thibault Tritsmans finishte ook sterk op een 14^{de} plaats. Mooie resultaten als je 't mij vraagt!



Argus

Jakob



Lenno (l) en Robin in een verbeterd duel en Thibault

De miniemen kregen 1 grote ronde voorgeschoteld en bij de meisjes leek het halfweg erop dat Mila Vincke zich naar een mooie 2^{de} plaats zou lopen. In de laatste tweehonderd meters werd ze echter nog geremonteerd door 2 meisjes en werd zo toch mooi 4^{de} op . Op de 6^{de}, 7^{de} en 8^{ste} plaats kunnen we achtereenvolgens Eva Van De Vijver, Oona Van Eynde en Naabi Van Camp terugvinden. En wat verder in de uitslag zien we Hanne De Beleyr (13^{de}) en Liesl Aelbrecht (16^{de}). Een sterke wedstrijd van al onze miniemen meisjes!



Mila

en

Eva



Oona

en

Naabi



Hanne

en

Liesl

Bij de jongens liep Luca Boeykens halfweg de wedstrijd aan de leiding met een 5m voorsprong, maar moest in de 2^{de} wedstrijd helft zijn meerdere erkennen in een Volharding atleet, zodat hij finaal

een heel knappe 2de plaats verzilverde. Jo Abbeel werd hier mooi 5de terwijl Vince Verhulst knap 6^{de} werd. Voor Arthur Maes was het zijn eerste wedstrijd en hij had gehoopt om de 5km te kunnen lopen samen met zijn neef Josse, maar omdat hij een jaartje jonger is moest hij nog aantreden bij de miniemen. Hij werd na een goede wedstrijd 10^{de}.



Luca, knap 2^{de}!

Vince perst er alles uit!



Arthur tijdens zijn laatste meters!

Kadetten Enzo Boeykens en Josse Maes hadden geopteerd voor de 5km. Zij werden er respectievelijk 4^{de} en 7^{de}.



Enzo en Josse op weg naar een goede prestatie.

Als conclusie kan ik niet anders dan vaststellen dat onze jeugd heeft laten zien wat ze in hun mars hebben. Ook de massaal opgekomen Volharding atleten konden daar niks aan veranderen. Tot slot nog dit: een paar dagen na de wedstrijd was ik aan het trainen op de Finse piste in Beveren en kwam er een jeugdtrainer van Volharding tegen, die aanwezig was op de corrida. Ook hij sprak er zijn waardering uit (2 WALO-zeges!) voor onze jeugd. Hij vond ook de organisatie heel goed en hoopte van volgend jaar terug te kunnen komen met hun jeugd. Afwachten maar!

Informele wedstrijd op de Ster 22 januari

Trainer Benny kwam op een van de recente jeugdtrainingen met het voorstel om, omdat er wel wat wedstrijden afgelast werden, nog eens een informele WALO wedstrijd te organiseren. Dat idee vond goed gehoor en dus gingen we aan de slag. We hadden ook geopteerd om de volwassenen WALO leden uit te nodigen om samen met onze miniemen, kadetten en scholieren er een wedstrijdje van te maken over de met rode tekens, ca. 5km lange uitgestippelde route op het domein de Ster te lopen. Trainers Vicky en Jari hadden voor de benjamins en pupillen dan weer een apart, korter parcours uitgetekend over de nieuwe berg op het voormalige voetbalveld.

Onze jeugd was goed opgekomen en het deed ons deugd dat ook een mooi groepje volwassenen op de uitnodiging was ingegaan.

Bij de benjamins stonden 9 atleetjes aan de start. De overwinning ging naar Obe, van dichtbij gevolgd door Pauline, Lennert werd mooi 3de en Siebe 4de. Sam, Zakia, Meryem, Thibo en Mathieu liepen dan achtereenvolgens binnen. Bij de pupillen was Lune de sterkste. Jakob werd mooi 2de, Robin knap 3de, van dichtbij gevolgd door een sterk lopende Jihane, Anaïs en Thibault. Ze hadden er allemaal veel plezier in gehad.

Over de 5km met 19 deelnemers wist kadet Enzo Boeykens de zege te behalen voor Herman D'Hondt en Jelle Van Stappen. De top 5 werd dan

vervolledigd door Luca Boeykens en Laïs Mai die als eerste dame over de streep kwam. Vervolgens overschreed de rest van het deelnemersveld al dan niet zwaar vermoeid de aankomstlijn. Wat vooral opviel is dat zowel de volwassenen als onze jeugd het een prettige ervaring vonden om zo samen te lopen in een ontspannen sfeer. Misschien is dit in een of andere vorm voor herhaling vatbaar?

*tekst: André Martens,
foto's: Marc Van Hove*



Mededelingen jeugd:

- **WALO jeugdweekend 2022:** zal, als alles goed gaat, doorgaan van 27 tot 29 mei 2022 in het Sport Vlaanderen Centrum in Herentals. Volgens de huidige corona maatregelen kan het, maar er is nog een hele reeks verordeningen waar we rekening mee moeten houden. In deze situatie hebben we nog geen optie genomen bij het Centrum. We zullen begin maart definitief beslissen of we op weekend zullen gaan. We leven in goede hoop!
- **Actie tegen pesten:** de week van 18 tot 25 februari staat terug in het teken van de actie tegen pesten. Het thema is dit jaar: *“Iedereen is anders, iedereen hoort erbij!”*. Met onze jeugdathleten willen we er ook aandacht aan besteden; immers pesten hoort niet thuis op school, op het werk en niet in de sportclub en al zeker niet bij de Vliegende Schoenen! We zouden graag hebben dat op de training van woensdag 23 februari alle atleten en trainers met 4 stippen op hun hand naar de training komen. Er zal dan ook een kleine attentie zijn voor iedereen!

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



Frank Mertens bv

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

ROUWCENTRUM

GRAZERKEN



Begrafenissen
Rouwcentrum

Van de Velde Dirk

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

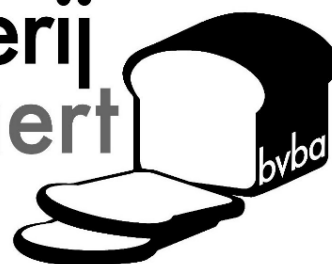
Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

www.vandeveldedirck.be
uitvaart@vandeveldedirck.be

 Van de Velde Dirk bv

Bakkerij Valaert



Broodautomaat 24/24u

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



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

maandag: 13u30-18u
dinsdag-vrijdag: 10u-18u
zaterdag: 10u-17u

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

Verder grasduinen in de geschiedenis van de Olympische zomerspelen



Amsterdam kreeg de eer om de OS te organiseren in 1928. Dit waren de eerste Spelen die niet meer onder het voorzitterschap van Baron De Coubertin verliepen. In 1925 had hij het voorzitterschap overgedragen aan de Belgische graaf Henri de Baillet-Latour. Voor het eerst in de geschiedenis van de OS werd hier de olympische vlam aangestoken, een traditie die tot op heden nog steeds gevolgd wordt.

Een andere primeur was dat er, ondanks hevige protesten, wedstrijden in atletiek en gymnastiek voor vrouwen werden georganiseerd! Aan het einde van de 800 m was een deel van de deelnemers totaal uitgeput. Volgens deskundige toeschouwers leden de dames echter niet zozeer aan uitputtingsverschijnselen, maar lieten zij op deze wijze hun gevoelens over hun verlies de vrije loop. (?!?) Het leidde in elk geval tot een fikse discussie binnen het IOC over het nut en de noodzaak van vrouwenwedstrijden op Olympische Spelen. De Belgische nieuwe voorzitter van het IOC, was er voorstander van om die te elimineren, met uitzondering

van turnen, zwemmen, tennis en schaatsen. Dit voorstel haalde het gelukkig niet. De 800 m voor vrouwen werd echter wel geschrapt en zou pas op

de Spelen van 1960 weer in het atletiekprogramma worden opgenomen!!!

Atletiek.

De Finnen, liepen met Nurmi en Ritola, net als 4 jaar eerder in Parijs, de verzamelde tegenstand op een hoopje. Ze wonnen alle piste afstandsnummers vanaf de 1500m, en Paavo Nurmi behaalde er zijn 9^{de} gouden medaille.

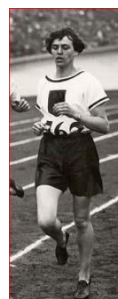
De marathon zege ging deze keer naar de Algerijn Ahmed Boughéra El Ouafi, die voor Frankrijk uitkwam. In de marathon startten 4 Belgische deelnemers en dit was hun resultaat:

Leon Broers	18 ^e	2:44:37
Gerard Steurs	37 ^e	2:54:48
Jan Linsen	42 ^e	2:58:08
Joseph Mariën	56 ^e	3:16:13



De zwarte Britse atleet Jack London baarde bij de 100 meter opzien door startblokken te gebruiken, daar waar de andere atleten gewoon kuiltjes groeven om hun voeten in vast te zetten. Het leverde hem een zilveren medaille op!

Halina Konopacka uit Polen werd de eerste vrouwelijke olympische atleetkampioen in de geschiedenis. Ze won het discuswerpen met 39,62m!



De Duitse Lina Radke-Batschauer won de 800m in een wereldrecordtijd van 2'16"8

Andere sporten

Het Zuid-Amerikaanse voetbal beleefde zijn definitieve doorbraak, doordat de regerende olympische kampioen Uruguay in de finale Argentinië versloeg. De wedstrijd eindigde in een 1-1 gelijkspel, waarna een tweede wedstrijd de beslissing moest brengen; deze werd met 2-1 gewonnen door Uruguay.

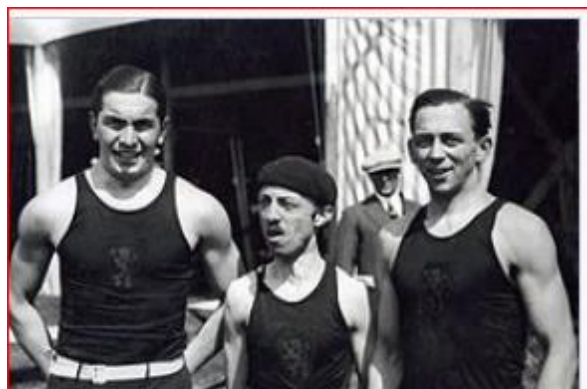
En in het zwemmen wist Johnny 'Tarzan' Weismuller opnieuw 2 gouden medailles te veroveren voor de USA.

Het zeilen kende een koninklijke olympisch kampioen. Kroonprins Olaf van Noorwegen won in team goud in de 6 meter-klasse. Hij werd tot koning van Noorwegen (Olav V) gekroond in 1957 is de grootvader van de huidige Noorse koning.

De Belgen

Ondanks een delegatie van 160 mannen en 12 vrouwen kwamen we er met ons land maar heel bekaaid af: we behaalden amper 3 medailles:

- Edmond Spapen won zilver in de bantam gewichtsklasse bij het worstelen.
- Léonard Steyaert wist brons te behalen bij de middengewicht boksers.
- En in het roeien 2 met stuurman behaalden Franz De Coninck, Léon Flament en Georges Anthony eveneens brons en dat nadat de Nederlandse ploeg hun boot kapseisde.



De Belgische twee-met-stuurman, Franz de Coninck, Georges Anthony en Léon Flament

Tot slot nog de medaillespiegel van deze spelen:

Plaats	Land	NOG	🥇 Goud	🥈 Zilver	🥉 Brons	Totaal
1	Verenigde Staten	USA	22	18	16	56
2	Duitsland	GER	10	7	14	31
3	Finland	FIN	8	8	9	25
4	Zweden	SWE	7	6	12	25
5	Italië	ITA	7	5	7	19
6	Zwitserland	SUI	7	4	4	15
7	Frankrijk	FRA	6	10	5	21
8	Nederland	NED	6	9	4	19
9	Hongarije	HUN	4	5	0	9
10	Canada	CAN	4	4	7	15
29	België	BEL	0	1	2	3

advertentie

Looptechnische analyse

Sportrevalidatie

Postoperatieve revalidatie



Vlasbloemstraat 90A
9100 Nieuwkerken-Waas

info@backtivity.be

03 827 84 27

www.backtivity.be

Vliegende schoen in de kijker: Lars Vonck



Hoe Lang ben je al bij WALO?

Sinds 2016 bij de Benjamins.

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

Het is een leuke groep waarbij iedereen wel eens in de kijker staat. De trainingen zijn speels en leuk.

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Zelf doe ik graag hoogspringen en sprint op de piste. Helaas is het sinds corona al lang geleden dat ik een wedstrijd op de piste heb kunnen meedoen. Dat valt ook wel eens samen met vakanties waardoor ik er niet altijd bij kan zijn.

Wie is je atletiekidool?

Usain Bolt omdat die zo lang aan de top gestaan heeft.

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

In groep de 4x60m aflossing in Burcht (2018) waarbij ik samen met Manim, Jo en Toon het Walo record verbroken heb. En persoonlijk een 5^{de} plaats in de Stercross in 2020 wat me de titel van Vliegende schoen van de week opleverde 😊

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

Eens gaan zwemmen in Beveren met de groep.

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

Met Staf en Matthias Coppens. Die vind ik heel grappig en interessant omdat die al veel proefjes hebben gedaan met 'Het lichaam van Coppens' en 'De code van Coppens' en daar vast toffe verhalen over kunnen vertellen.

Wie is jouw favoriete muzikidool en waarom?

Marshmello omdat die toffe liedjes heeft en zo'n cool masker met die kruis-ogen 😊

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

In de winter meestal uitslapen, maar in de zomer opstaan bij mooi weer en van de dag genieten. Met vrienden afspreken, veel eten, Youtube kijken en spelletjes spelen online.

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

Ik doe ook nog Freerunning & Parkour en probeer wekelijks naar de scouts te gaan. Daarnaast volg ik gitaarles en teken ik graag. Vroeger zat ik ook op de tekenschool.



Wie mag er de volgende in de kijker zijn?

Jesse Stappers

WALO In de kijker:

Liesbeth Vereecken



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

Mijn grote bewondering gaat uit naar Nina Derwael. Ze won in 2021 in Tokyo de gouden medaille voor haar elegante oefening aan de brug met de ongelijke leggers.

Haar vier jaar jongere teamgenote Jutta Verkest zie ik graag turnen door haar mooie uitstraling tijdens haar grond oefening.

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

Vroeger had ik totaal geen interesse in voetbal. Nu zoonlief Florian zijn gading aan het vinden is in die sporttak en mama dikwijls zo fier als een gieter langs de kant meekijkt, moet ik mijn mening daar enigszins in herzien.

Dansen, schaatsen en de artistieke gymnastiek genieten mijn voorkeur. Zelf turnde ik tot mijn 14 jaar bij turnkring Kerels in Waasmunster. Toestelturnen vergt veel durf, mentale en fysieke uithouding en doorzettingsvermogen.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Tien jaar geleden – toen de beentjes nog wat jonger waren – behaalde ik op de 7km run te Waasmunster een podiumplaats als 2^{de} senior. Toen liep ik een 7km in 00:31:51.

Dit is één van mijn beste tijden die ik heb bijgehouden.

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

Mijn job als vroedvrouw geeft me enorm veel voldoening. De adrenaline begint reeds door de aders te stromen bij het naderen van het ziekenhuis. De ouders in blijde en soms ook triestige momenten zo goed mogelijk bijstaan is een talent op zich.

Ik verwen mijn gezin en familie graag met mijn kookkunsten. Ik ben altijd te vinden voor een lange wandeltocht. Ik ben creatief, handig en perfectionistisch ingesteld.

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

Voor mijn verborgen talenten – zingen en dansen – wil ik toekomstgericht wat meer tijd vrij maken. Deel uitmaken van een modern, jong koor om de stembanden te oefenen lijkt me wel wat.

Hopelijk als de kindjes wat ouder worden, komt er iets meer tijd vrij.

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

De vulkaan Cumbre Vieja op La Palma spuwde een drietal maanden stof, gas en lava.

Onze IT medewerkster op materniteit beleefde daar spannende tijden. Zij verloor haar B&B in opbouw door dit natuurfenomeen. We leefden intens met haar mee.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Op een stralend dag genieten van een avontuurlijke wandeling met mijn gezinnetje.

Onderweg een lekkere picknick verorberen. Genieten van al het moois in de natuur. 's Avonds culinair uit eten gaan.

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

Tom Waes mag me wel eens mee op trot nemen. Als acteur, televisieregisseur, presentator en zanger komt die mens overal. Hij ontmoet vaak duistere figuren in onze maatschappij en komt op de prachtigste plekjes op onze aardbol.

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

De WALO kenmerkt zich door het familiale karakter. Iedereen wordt aanvaard en voelt er zich thuis.

De Walo-On-Tours zijn voor mij één van de topactiviteiten binnen de WALO. Een mooie uitgestippelde loop in een andere omgeving, gevolgd door het gezellig napraten bij een lekker biertje.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Mogelijks een Walo-On-Tour in de winterperiode. Jonge, frisse ideeën voor het WALO-weekend.

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

Marijke Dhollander

KAVVV&Fedes WINTERKALENDER

zaterdag 19 februari	AA	1 ^e veldloop Groot Schijn Deurne cross	Park Groot Schijn Ruggeveldlaan 480 2100 Deurne	13u30
zaterdag 26 februari	SAV	"Mem. Jos De Borger" cross	Gemeentepark Braamstraat 161 2900 Schoten	13u30
zaterdag 05 maart	ZWAT	crit.cross (uitgestelde editie van 4/12/21)	Gem. atletiekpiste Heirbaan 76 2070 Burcht	13u30
zaterdag 12 maart	APSO	(laatste) crit. cross Uitreiking trofeeën	Voetbalstraat 2240 Zandhoven	13u30
zaterdag 19 maart	ACSS	Veldloopkampioenschap Iedereen mag deelnemen. De voorwaarde om minstens aan 5 crossen deelgenomen te hebben om deel te nemen aan het kampioenschap vervalt.	Steenovenstraat 137 2040 Berendrecht	13u30
zaterdag 26 maart	ACSS	2 ^e crit. Stratenloop jeugd: 700m - 1400m Dames/Heren: 5km - 10km	Pito(school) Laageind 19 2940 Stabroek	13u30 14u00-14u40

KAVVV&Fedes ZOMERKALENDER

zaterdag 2 april	APSO	Prestatieloop en KASTELENLOOP 3 ^e crit. stratenloop alle cat. prestatiloop: 1,6 of 3,2km vanaf cadet:Kastelenloop: 5 of 10km	Voetbalstraat 2240 Zandhoven	14u00 15u00
zaterdag 9 april	SAV	4 ^e crit. Stratenloop "Schoten loopt" Benj. 600m pup/min: 800m vanaf kad: 5km of 10km	Braamstraat 161 2900 Schoten	13u00 13u15 14u00-15u00
zondag 01 mei	WALO	Meilooop - stratenloop benj: 675m pup: 900m min: 1225m vanaf kad: 5km of 10km	Dorpsplein <i>Ten Bos</i> 9100 Nieuwkerken	13u45 14u15-15u00
zaterdag 07 mei	SAV	pistemeeting Benj/pup/min/kad: hoog Schol/jun/sen/mas: kogel Benj t.e.m. mas: 600m kad/school: 1500m jun/sen/mas : 5000m	Gemeentepark Braamstraat 161 2900 Schoten	vanaf 13u30
vrijdag 13 mei	WAV	avond-pistemeeting Benj/pup: 100m - ver - kogel Min: 100m - ver - speer Kad/Schol: 100m - kogel - speer Jun/sen/mas: 100m - 800m - speer	Recreatiedomein Fort II Fort II - straat 2160 Wommelgem	vanaf 18u30
zaterdag 14 mei	AA	pistemeeting Ben/pup: 60m - 400m - ver min: 80m - 400m - ver kad/schol: 100m - 1000m - ver jun/sen/mas: 100m - 1000m kogel	Sportpark Deurne Ruggeveldlaan 480 2100 Deurne	vanaf 13u30

		jun/sen/mas: dames 3000m - heren 5000m		
zaterdag 21 mei	GAV	pistemeeting Benj: 60m - hockey - kogel Pup: 80m - hockey - kogel Min: 80m - kogel - ver Kad/schol: 100m - 800m - kogel - ver Jun/sen/mas: 200m - speer - ver jun/sen/mas: dames 3000m - heren 5000m	Sportpark Koch Eikendreef 70 2990 Wuustwezel	vanaf 13u00

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit				
zaterdag 26 februari 2022	Halve Marathon Axel	<i>Axel (NL)</i>	21 Km	14u00
zaterdag 5 maart 2022	Marathon van Kruiseke	<i>Kruiseke</i>	42 Km 21 Km	8u30 12u
zondag 20 maart 2022	Endurance Day	<i>Hamme</i>	100 Km 50 Km 42,195 Km 21 Km	7u30 9u00 11u00 13u00
zaterdag 26 maart 2022	25 Km van Hulst	<i>Hulst</i>	7 Km 12,5 Km 25 Km	14u00 14u00 14u00
zondag 27 maart 2022	Sofico Gent Marathon	<i>Gent</i>	42 Km 21,1 Km 11 Km	10u00
zaterdag 2 april 2022	Wolvenjogging	<i>Wachterbeke</i>	5 Km 10 Km 10 M	15u00 15u00 15u00
zaterdag 23 april 2022	Logus De Hoop Marathon Zeeuws Vlaanderen	<i>Hulst</i>	42,195 Km	11u00
zondag 24 april 2022	10 Miles Antwerpen	<i>Antwerpen</i>	6 Km 10 M	12u00 14u00

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.