

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

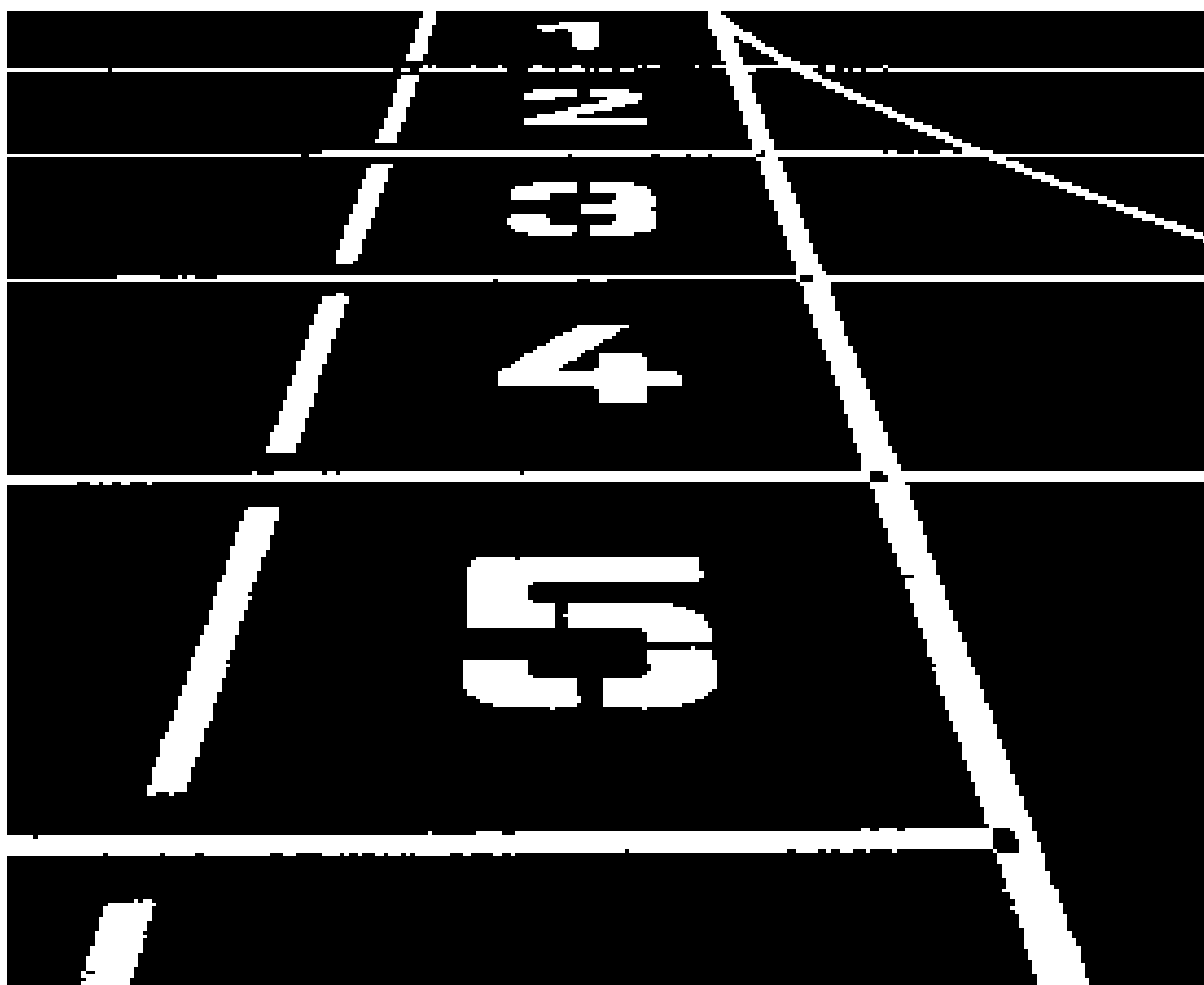
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
Augustus - September 2019



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



38^e jaargang

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

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



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.vandeveldedirk.be
uitvaart@vandeveldedirk.be



ARGENTA

Frank Mertens bvba

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Nieuwkerken-Waas 06/08/2019

Beste Walo's,

Patrick Roelandt stuurde een hele reeks loop-gezegden aan de Walo-redactie en daar heb ik toch wel best van kunnen genieten. Toch wou ik er eentje aan toevoegen: "Ook al heb je 10 redenen om niet te lopen, maar je hebt er ééntje om het wel te doen, loop dan". Laat dit maar doorgaan als een oude Chinese wijsheid. Er wordt inderdaad vaak gezanikt over pijntjes links en rechts, over het feit dat 'rusten' soms beter is dan 'trainen', over al dan niet nog tijd over hebben om te lopen, over het feit dat het (weer) maar eens regent wanneer je juist wou vertrekken, maar die ene reden, namelijk dat lopen goed is voor de mens, dat het zijn lichaam zowel als zijn geest verlicht, dat die vermaledijde pijn er, zij het onverwacht, toch niet van verergert, dat men maten tegenkomt met wie men een deugd doend praatje kan opzetten, die reden wordt dan al te gemakkelijk over het hoofd gezien. Loop toch maar tenzij je aan handen en voeten gebonden bent, tenzij je met gebroken ledematen zit. Je moet al een goede reden hebben om niet te gaan lopen.

Ondertussen hebben we onze twee pistemeetings alweer achter de rug.

De eerste was dan wel wat naar de magere kant bezet, maar bij de tweede meeting waren de verschillende reeksen in de verscheidene disciplines meer dan behoorlijk gestoffeerd. Zou de dagkeuze, zaterdag of zondag, er dan toch voor iets tussen zitten?

Maar we kijken vooruit en stellen vast dat onze BBQ, gepland op zondag 25 augustus, al behoorlijk dicht komt. We starten de namiddag met een wandelzoektocht waaraan gans de familie- en vriendenkring kan deelnemen. Niet ver en niet moeilijk, dat was het motto bij het opstellen van de zoektocht. Laat je dus niet afschrikken en geniet van de vragen, fotootjes en vooral van het schitterend natuurskied waarin je bij deze zoektocht terecht komt.

Nadien volgt dan het aperitief en de BBQ waarbij de lekkerste gerechten je zeker zullen kunnen bekoren. Maak dus dat je erbij bent.

Graag wil ik al eens melding maken van de septemberactiviteiten, Ballonloop op 8 september en aflossingsloop op 28 september. Voor de Ballonloop kijken wij uit naar al wie wil meewerken en uiteraard ook naar diegene van onze leden die zullen meelopen.

Aarzel niet om je ook al bekend te maken te maken wanneer je wenst deel te nemen op 28 sept. aan de aflossingsloop van WALO. Daar willen we vooral met veel eigen leden aan de start staan.

Al onze WALO-leden wensen we ondertussen nog veel loopse pret.

Rik Dhollander

COLOFON

Bestuur WALO:

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

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

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

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

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

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekeningnummer:

BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:

Andre Martens,
amarten460@gmail.com
0475/98.34.74



Website:
www.walo.tk



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd



Twitter:
#walo #sintniklaas

WALO-kledij (Bij Hans):

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

Lidgelden WALO:

voor 2019: 40 EUR, 3^e gezinslid: 10 EUR korting
→nieuw lid betaalt 45 EUR,
na 30/09/19 betaal je 50 EUR (lid tot eind 2020)
kansenpas: 15 EUR korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:

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

WALO redactie:

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

Inhoud:

| | |
|---|-------|
| Voorwoord | p. 3 |
| <i>Rik Dhollander</i> | |
| Mededelingen | p. 5 |
| <i>WALO-bestuur</i> | |
| Zoektocht & BBQ | p. 6 |
| <i>WALO-bestuur</i> | |
| Buitenlandse wedstrijd: MondriaanRun | p. 7 |
| <i>WALO-bestuur</i> | |
| Maastricht | p. 9 |
| <i>WALO-Bestuur</i> | |
| WALO-Quiz | p. 10 |
| <i>Laurens Ally</i> | |
| Het bestuur van WALO | p. 12 |
| <i>Jean-Pierre Verbraeken</i> | |
| KAVVV-uitslagen-stratenlopen | p. 13 |
| <i>Herman Verplancke</i> | |
| WALO Piste: Uitslagen, punten, records | p. 15 |
| <i>Rik Dhollander</i> | |
| Uitslagen niet-KAVVV | p. 19 |
| <i>Herman Verplancke</i> | |
| Puntenklassement | p. 20 |
| <i>Rik Dhollander</i> | |
| 11-daagse fietsvakantie | p. 25 |
| <i>Joseph Maes</i> | |
| Mont Ventoux | p. 26 |
| <i>Kris Vercauteren</i> | |
| Dit voelde als één van de laatste... | p. 27 |
| <i>Rudy Van Daele</i> | |
| Dodentocht | p. 28 |
| <i>Saskia Vercammen & Veerle Hofman</i> | |
| Jeugdverslagen | p. 30 |
| <i>André Martens</i> | |
| Puntenklassement Jeugd | p. 35 |
| <i>André Martens</i> | |
| Mededelingen Jeugd | p. 36 |
| <i>André Martens</i> | |
| Vliegende Schoen in de kijker | p. 37 |
| <i>Marie Meul</i> | |
| Twintig waarheden voor lopers | p. 38 |
| <i>Patrick Roelandt</i> | |
| WALO in de kijker | p. 39 |
| <i>Frederic Lesdanon</i> | |
| Kalender KAVVV&Fedes | p. 40 |
| <i>KAVVV</i> | |
| Kalender buiten KAVVV | p. 41 |
| <i>Walter Senaeve</i> | |



Mededelingen WALO, 05/08/2019

Jeugd:

- Onze jeugd ploeg zal op 19 sept. deelnemen aan de sportmarkt in Sint-Niklaas. Zij bevullen een promotiestand en verzorgen een ludieke training.
- De Warmste Week gaat de laatste week van december door in Kortrijk. Er zal in dat kader een gezamenlijke loop georganiseerd worden met de volwassenen. In principe op zaterdagmiddag 19 oktober.
- Op de Ballonloop zal in de Walo-tent iemand van de jeugdleiders aanwezig zijn en daar folders m.b.t. de jeugdtraining uitdelen.

Pistemeetings 2019

Op zondag 7 juli en op zaterdag 3 augustus. Op de eerste meeting kwam wel wat minder volk opdagen, maar op de tweede meeting waren alle nummers zeer goed bezet. Een schot in de roos.

Walo-on-Tour

Op wo 7 aug. verbreederen wij o.l.v. Danny en Christophe met RTS-on-tour in Sinaai. Sporthal Ter Beke op wo 28 aug. afsluitings-WOT in Nieuwkerken.

BBQ en wandelzoektocht zondag 25 augustus.

Voorafgaand aan de maaltijd wordt een wandelzoektocht georganiseerd. 14.30 u. De wandelafstand wordt zeker kort gehouden. Naast het beantwoorden van een aantal vragen, zal de deelnemer ook fotootjes moeten ordenen. Deelnemers aan de zoektocht krijgen 5 ptn.

Er is afspraak gemaakt met de slager (18 u) en de ijscremekar (19.30 u) . Voor volwassenen 3 stukken vlees, €16. Kinderen tot 6 j eten mee met hun ouders. Uiteraard wordt ook gedacht aan menu's zonder vlees.

Ballonloop, 8 september.

Kandidaat-medewerkers wordt gevraagd zich te melden bij Rik. De truitjes voor de medewerkers worden op voorhand verdeeld. bv. Op de BBQ. Inschrijven kan niet meer via WALO, enkel rechtstreeks via Ballonloop-internet. De start zal niet meer op de Markt plaats vinden, maar op de Parklaan, tegenover de aankomstplaats.

Buitenlandse reis zondag 6 oktober.

Zal dit jaar naar Heerlen, Limburg, gaan. MondriaanRun. Heerlen ligt vanuit Nieuwkerken op 142 km afstand. Er is een 5 km om 11.30 u en een 10 km om 12.30 u. Rondjes van 2,5 km.

Dagplanning:

8:30u Vertrek in Nieuwkerken naar Heerlen
14:30u Vertrek naar Maastricht waar Rik de rondwandeling leidt.
18:00u Eten in Maastricht (3 gangen? Aan 20 à 25 euro).
Bij het eten biedt Walo één gratis drank aan.
19:30u Huiswaarts rijden.

Deelnameprijs:

Reis en eten zonder wedstrijd en zonder drinken: €50
Deelname wedstrijd: €7, Walo-leden gratis.

Dag van Walo, 2019 zaterdag 9 november

Walter, Hans en Jo zullen op het clubfeest voor de muziek zorgen.

Nieuwjaarscorrida: zondag 29 december 2019.

Herbruikbare bekertjes:

Bestellen op de website van MIWA, afhalen en laten wassen bij de Azalee. We maken volgende bedenkingen: de bekertjes worden in principe enkel gebruikt bij de Meilooop, de bekertjes die aangereikt worden tijdens de loop, worden in principe weggegooid en zijn dan meestal niet meer bruikbaar, de herbruikbare bekertjes, kunnen enkel gebruikt worden aan de aankomsttafel. Wij hebben nog tijd om te beslissen tegen de Meilooop van 2020.

Lidgeld 2020: Blijft zoals het nu is. €40 en €45.

WALO-kalender seizoen 2019

Zondag 25 aug.: BBQ en wandelzoektocht
Don. 19 sept.: Sportmarkt Witte Molen met Walo-Jeugd
Zondag 8 sept.: Ballonloop
Zaterdag 19 okt.: Lopen voor de 'Warmste Week'

Zaterdag 9 nov.: Dag van Walo
Zondag 29 dec.: Nieuwjaarscorrida
Zaterdag 15 feb. 2020: Stercross.



ZOEKTOCHT & BBQ

Zondag 25 augustus 2019

Schrijf nu in!



14u30: wandelzoektocht (max 5km) 17u00: aperitief 18u00: BBQ 19u30: Ijsje

Drie stukken vlees, groenten, bord bestek plus één drankje: €16. Voor de vegetariërs wordt het vlees vervangen door 2 groenteburgers en drie broccolinuggets.

Het ijs na de maaltijd is voor eigen rekening.

Kinderen tot 6 jaar eten gratis mee met de ouders.

Inschrijven tot 18 augustus bij: WALO Dhollander BE68 6526 5016 6834

Vermeld bij inschrijven: BBQ, aantal deelnemers, aantal vegetariërs, deelname zoektocht.

Waar? AC Waasland, Lange Rekstraat Sint-Niklaas



Ballonloop 2019 zoekt medewerk(st)ers!

Help je graag mee op 8 september aan de organisatie van de Ballonloop? Laat het dan zo snel als mogelijk weten aan Rik Dhollander. Vermeld erbij of je al dan niet de 5 of 10 km loopt, of enkel in de voor- of namiddag kan helpen, of de hele dag kan helpen.

Voor elke medewerker staat er om 8u30 een ontbijtje klaar met koffiekoeken en koffie. Je krijgt een t-shirt van medewerker en na het werk is er eten voorzien!

Zondag 6 oktober 2019: Buitenlandse wedstrijd. Heerlen, Zuid-Limburg, Nederland.



voor een
geestelijk gezond
Zuid Limburg

Mondriaan staat midden in de maatschappij en werkt actief aan het verbeteren van de beeldvorming rond psychiatrie. De MondriaanRun is één van de activiteiten die Mondriaan organiseert om verbinding te leggen tussen de wereld van de geestelijke gezondheidszorg en die daar buiten. In de afgelopen jaren is gebleken dat een sportief evenement als de MondriaanRun een waardevolle bijdrage levert aan de destigmatisering. De opbrengsten van het evenement komen ten goede aan het activiteitenprogramma van de patiënten van Mondriaan.

Starttijden en afstanden:

- 11:30u, 5 km (2 rondes van 2,5 km)
- 12:30u, 10 km (4 rondes van 2,5km)

Prijsuitreiking:

- voor de 5 en 10 km, direct na afloop van iedere run.

Attenties:

- Voor iedere volwassen loper is er een muts.
- Voor alle lopers is er na afloop een attentiepakket.

Alle attenties zolang de voorraad strekt



Uitslagen 2018:

- 5km mannen: eerste in 17:15 op 88 deelnemers – 5km vrouwen: eerste in 20:29 op 60 deelnemers
- 10km mannen: eerste in 33:39 op 69 deelnemers – 10 km vrouwen: eerste in 37:28 op 18 deelnemers

Entertainment: o.a.

- Warming up met Renée van Es (Nederlandse kampioene trailrunning, topatlete op langere afstand)
- Mixed Harmony Maastricht, 40-koppige muzikale band: pop, rock, reggae, evergreens...
- Batida: Braziliaanse ritmes met een Bourgondische groove.

Parcours:



De Mondriaan, instelling voor geestelijke gezondheidszorg.

Open veld.

Heerlen ligt op 150km van Nieuwkerken.
Het ligt 12km voorbij Valkenburg en 22km verder dan Maastricht

alle info:

<https://www.mondriaan.eu/nl/mondriaanrun>

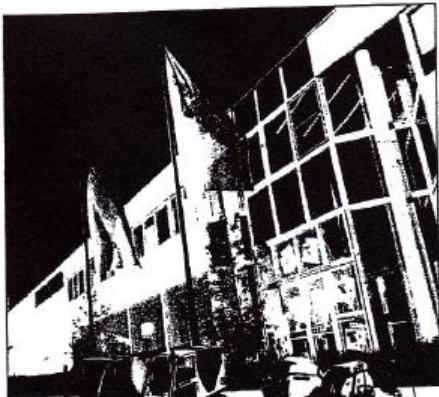
DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KARCHER SPECIALIST**

N.V. KARCHER CENTER L. VAN MOL

Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse

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

www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst Guylène



Van Landeghem Helena

Pastorijstraat 31

9100 Nieuwkerken-Waas

Tel. + Fax 03/766.10.68

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnementen

Bloemen voor bedrijven

Fleurtop - 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



Programma buitenlandse uitstap:

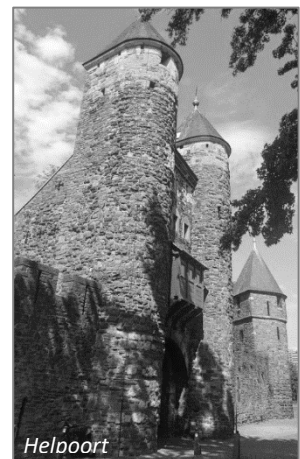
- Vertrek, Ten Bos, Nieuwkerken-Waas om 8:30u
- Aankomst Heerlen: 10u30
- Start 5km: 11u30
- Start 10km: 12u30
- Aankomst Maastricht: 14u45

Toeristische wandeling met "cafébezoek" o.l.v. ervaren en gediplomeerde gids.

- Avondlunch te Maastricht: 18u00
- Vertrek uit Maastricht: 19u45
- Aankomst, Ten Bos, Nieuwkerken-Waas: 21u30 (Maastricht-Nieuwkerken: 125km)

Kostprijs:

- €50: bus, avondlunch, één drankje.
 - €7: deelname loopwedstrijd 5 of 10 km voor niet-WALO-leden (daginschrijving: €9)
- gratis deelname aan loopwedstrijd voor WALO-leden.



Inschrijven:

- Overschrijven op BE68 6526 5016 6834 WALO Dhollander
- vermeld: Maastricht, aantal deelnemers, loopafstanden, veggie



Op 15 juni was de droomballon het decor voor de allereerste WALO quiz. Een nieuw WALO evenement georganiseerd door Jong WALO ten voordele van de WALO jeugd. Na een intense voorbereiding waren Elias, Lore, Melissa, Joakim en ikzelf zeer blij om 20 teams te mogen verwelkomen. Onder hen waren vele bekende WALO's die voor de gelegenheid hun partner, vriend of familielid hadden meegebracht...maar ook wat vreemde vogels schreven in voor onze quiz. Dit waren wellicht gerenommeerde quizploegjes uit het Waasland die ons event via social media hadden zien passeren. Vele interessante quiznamen konden we optekenen zoals 'de vadsige fietserkes', 'herstel na de wedstrijd', 'de betweters' enz...

De zaal zat afgeladen vol toen presentatrice Lore en ikzelf het welkomstwoord gaven. De quiz was onderverdeeld in 8 rondes en 2 tussenrondes. Aan de fronsende wenkbrauwen uit de menigte konden wij ook afleiden dat we geen quiz voor 'pussies' in elkaar hadden gestoken. Maar toch waren er veel knappe koppen aanwezig...want Elias en zijn juryteam vertelden ons na afloop dat de algemene juiste antwoorderate telkens wel hoog was.

Naturaprijzen waren er voor de eerste 3 ploegen in de eindrangschikking. Maar gelukkig was er ook een consumptieprijs waar enkele quizploegjes hun zinnen hadden opgezet. Op die manier ging het dorstbordje - waarop een afbeelding van onze immer geliefde voorzitter Rik stond- vele malen de hoogte in.

Het vlijtige barteam onder leiding van Joakim en Melissa ging in WALO record tempo bestellingen opnemen. En ook noteerden we dat de cake op grootmoeders wijze van Melissa uitzonderlijk lekker moet zijn geweest.

Na drie uur vol hersenkrakels, droedels, moeilijke en minder makkelijke vragen velde de jury een verdict. Op plaats 1 was er 'Dreamteam' gevolgd door 'teamboektoe' en de 'vadsige fietserkes' op respectievelijk een tweede en derde plaats. Ook de vele moed en opoffering van 'De vrienden van de Griek' werd beloond, want zij mochten meer dan verdiend de consumptieprijs mee naar huis nemen. De training op maandagavond van deze mannen in de kantine in Nieuwkerken is dus ook niet voor niets geweest.

Kortom, we zagen vele lachende gezichten en ook voor ons was het moeilijk om onze glimlach te verbergen. wanneer wij berekenden hoeveel winst ons eerste evenement had opgebracht.

We zamelden maar liefst **647,75** euro in! Wij denken na met Jong WALO om dit op een passend moment te overhandigen!

Namens heel jong WALO willen we iedereen bedanken die van deze quiz een succes heeft gemaakt: de deelnemers, sympathisanten maar ook de vrijwilligers die ons juryteam en barteam bijstonden en niet te vergeten ook onze immer trouwe fotograaf Marc Van Hove. Ook een woord van dank gaat naar het WALO-bestuur - die ons van in het begin de volledige vrijheid en het vertrouwen heeft gegeven om dit evenement te organiseren.

Enkele weken na de quiz kreeg ik nog een brief van de Colruyt dat ik mijn lichaamslenkte in braadworsten kreeg als sponsoring van de quiz. Deze zullen wij verorberen op een debriefingsmeeting met het jong WALO team in augustus!

Wat ons betreft komt er zeker een tweede editie en we denken nog verder na over nieuwe evenementen... Ik maak van de gelegenheid gebruik om nog een warme oproep te doen: ben je WALO senior en heb je een fris idee voor een nieuw evenement, aarzel dan niet om Joakim, Lore, Elias, Melissa of mezelf aan te spreken. In overleg met het bestuur is veel mogelijk....

Namens het Jong WALO-team
Laurens

| Ranking | Team | Score | Schifting |
|---------|-------------------------------------|-------|-----------|
| 1 | Dreamteam | 93 | 22,25 |
| 2 | Teamboektoe | 86 | 38,13 |
| 3 | De vadsige fietserkes | 84 | 41,25 |
| 4 | Go Burckhardt or go home | 83 | 29,25 |
| 5 | Team Exxellent | 78 | 36,25 |
| 6 | GOZI | 77 | 27,75 |
| 7 | De jeugd van vroeger | 75 | 7,75 |
| 8 | De laatste plaats is ook een plaats | 74 | 17,25 |
| 9 | The Composition | 73 | 13,56 |
| 10 | Donderdagavondrinkers | 70 | 0,25 |
| 11 | Voe De Leute | 70 | 28,25 |
| 12 | WASDA | 69 | 13,69 |
| 13 | Herstelnadewedstrijd | 67 | 52,75 |
| 14 | Betweters | 65 | 7,75 |
| 15 | De Boeyende voskes | 65 | 14,25 |
| 16 | De Brainstormers | 64 | 39,25 |
| 17 | De vrienden van den Griek | 62 | 42,25 |
| 18 | t Eettentje | 61 | 55,55 |
| 19 | Pieter en de ladies | 58 | 28,25 |
| 20 | De vriendinnen van Bertje | 45 | 54,55 |



Dreamteam



Teamboektoe



Vrienden van de Griek



De vadsige fietserkes



Het organiserend Jong-WALO team

©Marc Van Hove

Het bestuur van WALO

Een korte geschiedenis

Toen lopen – joggen eind van de jaren 70 populair begon te worden, waren er een aantal sportievelingen uit Nieuwkerken die ook vonden dat er een loopclub voor jong en minder jong moest opgestart worden. Zo gezegd, zo gedaan. Eerst nog een naam zoeken...Zo kwamen de eerste bestuursleden Marc Hoste, Hugo Van Remoortere, Rik Dhollander en de gebroeders Jaak en Filip Pauwels tot een originele naam. De leden zouden uit zowat de ganse regio van het Waasland komen en zodoende waren het Wase lopers maar om meer bekendheid te krijgen werd WALO geboren.

WALO heeft door de jaren heen altijd een stabiele werking gehad, dankzij de inzet van de bestuursleden. Ze waren niet alleen denkende, maar minstens zo belangrijk, ook werkende leden die bij alle organisaties op de afspraak waren om de handen uit de mouwen te steken. Ieder had/ heeft zijn eigen inbreng en zo was/is er steeds een prima invulling van alle taken die er moeten gebeuren om een club draaiende te houden. Natuurlijk heeft de bestuursploeg door de jaren heen wel wat wisselingen gekend. Maar de personen die uit het bestuur stapten hadden telkens mee aan de kar geduwd en diegenen die in de plaats kwamen droegen de club een warm hart toe. Zo verlieten Marc Hoste en de gebroeders Pauwels na een tijdje de club en dus het bestuur. Maar gelukkig was er snel terug een invulling binnen de bestuursploeg. Rik werd voorzitter (is er dus van de start bij!), Antoine De Westelinck, Gilbert Pieters en Jean-Pierre (Jempi) Verbraeken kwamen er bij. Maar na een tijd nam Antoine de taak op zich om aan de jongere atleten training te geven en met hen naar de wedstrijden te gaan. Een prachtig initiatief waar de huidige, goede jongerenwerking nu nog steeds mee verder gaat. Antoine kon dit niet zo maar combineren met de bestuurstaak en

daarom werd een bestuurszitje vacant. Patrick Bogaert voelde zich geroepen om deze taak op zich te nemen. Patrick heeft een dubbele functie want ondertussen is hij ook een gewaardeerd bestuurslid binnen het K.A.V.V.V. Daar er best ook een jongere in de bestuurskamer kwam voelde Hans Van Havermaet zich geroepen om op die manier ook de (op dat moment) en nu nog de jongeren een stem te geven. Ook An De Munck heeft een tijdje de vrouwelijke stem binnen het bestuur laten klinken.

Na veel jaren gaf Gilbert en later ook An de fakkel door. Daar de bestuursploeg best toch uit 6 leden moest bestaan werden 2 nieuwe mensen binnen gehaald. Betty Bats en Walter Senaeve deden hun intrede. Betty heeft ook zeer goede taken gedaan binnen ons bestuur en is in de karikatuur van ons jubileum boekje te bewonderen... Na het vertrek van Betty kwam Herman Verplancke (onze eindredacteur van het onvolprezen boekje) op zijn beurt het 6-tal vervoegen.

Op dit moment hebben we een goede mix van reeds lang “zetelende” bestuursleden, aangevuld met mannen (inderdaad enkel mannen) die de knepen van het “vak” kennen om een sportclub goed mee te leiden. Ons 6-tal dat nu maandelijks vergadert om alle activiteiten goed voor te bereiden en nadien te evalueren doet het zeer goed. We vormen een democratisch geheel waar iedereen zijn inbreng heeft. Uiteraard blijven ideeën om Walo levendig te houden welkom. Het bestuur bespreekt dan wel wat kan of niet kan. Aan Rik, Walter, Hans, Patrick, Herman bedankt voor jullie reeds vele jaren inzet. Ons bestuur draait goed en de vergaderingen zijn vaak levendig met regelmatig toch een vleugje humor. We gaan er nog (jaren?) mee door he!

Jean-Pierre / Jempi



KAVVV-Uitslagen-stratenlopen.

| AVI Wilrijk, 10 ^e Neerlandgeitenloop (6 ^e crit.) zon 23/06/2019 | | | |
|--|----------------------|-------|------------------------|
| 5,5km | Sandrina Smet | 29:22 | M45+ 1 ^e /7 |
| | Kristien Servotte | 34:24 | M45+ 2 ^e |
| | Benny Van Geeteruyen | 23:25 | M50+ 2 ^e /5 |
| | Guy Van Damme | 24:43 | M50+ 3 ^e |
| | Jozef Claessens | 24:05 | M60+ 1 ^e /6 |
| | Romain Geleyn | 26:22 | M60+ 4 ^e |

| Eindklassement KAVVV&Fedes Criterium--stratenloop | | | | |
|--|-------------------------|-------|-----|-----|
| (1): plaats/aant. dln | | | | |
| (2): aantal wedstrijden | | | | |
| (3): totaal punten | | | | |
| | | (1) | (2) | (3) |
| Cad Meisjes | Lorien Aelbrecht | 1/1 | 1 | 1 |
| Cad. Jongens | Cedric Haentjens | 7/8 | 1 | 2 |
| | Stef D'Hooge | 8/8 | 1 | 3 |
| Schol. Jongens | Yente Syvertsen | 5/7 | 1 | 2 |
| Sen. Dames | Joke David | 5/22 | 2 | 6 |
| | Els Van Daele | 10/22 | 1 | 1 |
| | Lore Gheeraert | 11/22 | 1 | 1 |
| | Ingrid Senaeve | 15/22 | 1 | 4 |
| | Diewertje Wuytack | 17/22 | 1 | 5 |
| | Nele Verbraeken | 20/22 | 1 | 6 |
| | Katrien Merckx | 22/22 | 1 | 7 |
| | | | | |
| Dam 45+ | Saskia Vercammen | 6/13 | 1 | 1 |
| | Veerle Hofman | 9/13 | 1 | 2 |
| | An Vermeulen | 13/13 | 1 | 4 |
| Dam 45+ | Sandrina Smet | 2/30 | 5 | 10 |
| | Kristien Servotte | 3/30 | 5 | 19 |
| | Nancy D'Hont | 11/30 | 2 | 4 |
| | Sonja Van Hul | 13/30 | 2 | 16 |
| | Sara Wuytack | 15/30 | 1 | 1 |
| | Irina Pieters | 16/30 | 1 | 1 |
| | Gerda Eyer | 19/30 | 1 | 4 |
| | Kristel De Souter | 22/30 | 1 | 5 |
| Dam 55+ | Viviane Syvertsen | 14/17 | 1 | 5 |
| Dam 65+ | Cecile Boel | 9/11 | 1 | 3 |
| | Francine Rottier | 10/11 | 1 | 5 |
| Sen Heren | Christof Van Geeteruyen | 6/49 | 4 | 30 |
| | Filip Mortier | 24/49 | 1 | 2 |
| | Joakim Van Gasse | 26/49 | 1 | 3 |
| | Pieter Verbraeken | 28/49 | 1 | 4 |
| | Laurens Ally | 30/49 | 1 | 5 |
| | Bert Foubert | 31/49 | 1 | 5 |
| | Elias Moons | 32/49 | 1 | 5 |
| | Yannick Rottier | 34/49 | 1 | 6 |
| | | | | |

| | | | | |
|-------------------|----------------------|-----------------|------|----|
| | Bert Martens | 36/49 | 1 | 7 |
| | Kenneth De Vogel | 38/49 | 1 | 8 |
| | Gilles Heyndrickx | 44/49 | 1 | 9 |
| Her. 40+ | Maarten Dhollander | 11/24 | 1 | 1 |
| | Hans Van Havermaet | 13/24 | 1 | 3 |
| | Ronny Wagenaer | 15/24 | 1 | 4 |
| | Christophe De Grande | 18/24 | 1 | 5 |
| Her. 50+ | Guy Van Damme | 3/42 | 5 | 30 |
| | Herman D'Hondt | 6/42 | 4 | 4 |
| | Benny Van Geeteruyen | 9/42 | 4 | 19 |
| | Frederic Lesdanon | 14/42 | 2 | 2 |
| | Patrick Roelandt | 16/42 | 2 | 5 |
| | Geert De Keyser | 24/42 | 1 | 2 |
| | Rudy Van Daele | 26/42 | 1 | 3 |
| | Luc Van Wolvelaer | 30/42 | 1 | 5 |
| | Bart Roelant | 33/42 | 1 | 6 |
| | Kris Vercauteren | 34/42 | 1 | 7 |
| | Patrick Srevens | 35/42 | 1 | 8 |
| | Luc Smet | 37/42 | 1 | 9 |
| | Danny Heyndrickx | 40/42 | 1 | 10 |
| | Her. 60+ | Jozef Claessens | 9/45 | 4 |
| Romain Geleyn | | 11/45 | 4 | 20 |
| Paul Smet | | 16/45 | 3 | 8 |
| Roland Syvertsen | | 28/45 | 1 | 2 |
| André Martens | | 29/45 | 1 | 4 |
| Herman Verplancke | | 30/45 | 1 | 4 |
| Daniël Van Damme | | 32/45 | 1 | 6 |
| Dirk Adriaenssens | | 34/45 | 1 | 7 |
| Rik Dhollander | | 35/45 | 1 | 7 |
| Michel De Grande | | 38/45 | 1 | 9 |
| Patrick Van Gysel | | 40/45 | 1 | 11 |
| Joseph Maes | | 43/45 | 1 | 13 |
| Her. 70+ | | Roger Nys | 7/16 | 3 |
| | Albert Van Bunder | 11/16 | 1 | 1 |
| | Freddy Verstichele | 16/16 | 1 | 7 |

ING



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

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



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

maandag: 13u30-18u

dinsdag-vrijdag: 10u-18u

zaterdag: 10u-17u

Mogelijkheid tot afspraak na openingsuren

Jessy De Grootte: 0472/60.58.21



met kleur kom je verder...



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

DIGITAAL PRINTWERK
KOPIERWERK
PLANKOPIE - PLOTSERVICE
POSTERPRINTING
CURSUSDIENT VOOR SCHOLEN

INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN



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

WALO Piste: Uitslagen, punten, records

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|--------------------------------------|--------|--------------------|--------------------|----|---------------------------------------|--------------------------|--------------|--|
| Stabroek, 22/06/19 | ver | Dam Pup | Mila Vincke | 11 | 13 | 2,56 m | | | | | |
| | 5000 m | Her Sen Her 50+ | Elias Moons | 5 | 6 | 20:19:77 | 5 | | | | |
| | | | Herman D'Hondt | 2 | 3 | 18:45:68 | 7 | | | | |
| | 1500 m | Dam Sen Dam 45+ | Lore Geeraert | 1 | 3 | 5:33:71 | 8 | | | | |
| | | | Kristien Servotte | 2 | 5 | 7:41:92 | 5 | | | | |
| 150 m | Her Cad Dam 45+ Her 50+ | Jannes van Damme | 1 | 1 | 18.78 | | W2 | Zz | Kristien Servotte | 2019 2017 | |
| | | Kristel De Souter | 3 | 3 | 26.80 | 5 | WR | | | | |
| | | Guy van Damme | 2 | 2 | 22.03 | 5 | | | | | |
| Hoog | Her Cad Dam Sen Dam 45+ Her 50+ | Jannes van Damme | 1 | 2 | 1,65 m | | W2 | Sandra van Puymbr = Chantal De Nil | 2011 2018 | | |
| | | Lore Geeraert | 2 | 2 | 1,40 m | 5 | W1 | | | | |
| | | Kristel De Souter | 1 | 1 | 1,00 m | 5 | | | | | |
| | | Guy van Damme | 1 | 3 | 1,35 m | 7 | | | | | |
| Burcht 30/06/19 | Kogel | Her Cad Dam Sch | Jannes van Damme Lies Frencken | 2 3 | 3 3 | 8,97 m 3,88 m | | W3 | Jens van Damme | 2013 | |
| | Hockeybal | Dam Pup Dam Pup | Felien Prost Pauline Martens | 1 2 | 8 8 | 23,34 m 22,40 m | | WR W2 | Zz Senta Vanderghoote | 2013 | |
| | Hinkstspr | Her Cad Her 50+ | Jannes van Damme Lieven van Eynde | 1 | 1 | 10,36 m | | W1 | zz | 2018 | |
| | | | | 1 | 1 | 8,32 m | | | | | |
| | speer | Dam Sen Her 40+ Her 40+ Her 50+ Her 50+ Her 60+ Her 70+ | Inge van Bogaert | 2 | 2 | 10,01 m | 5 | W1 | zz | 2019 | |
| | | | Bart van Bogaert | 1 | 2 | 26,68 m | 6 | | | | |
| | | | Bert Martens | 2 | 2 | 21,65 m | 5 | | | | |
| | | | Guy van Damme | 1 | 4 | 24,14 m | 7 | | | | |
| | | | Lieven van Eynde | 3 | 4 | 20,70 m | 5 | | | | |
| | | | André Martens | 3 | 8 | 20,11 m | 6 | | | | |
| 400 m | Dam Jun Dam 45+ | Anke van Bogaert Sandrina Smet | 1 2 | 1 2 | 1.25.64 1.38.21 | 5 5 | W3 | Kristien Servotte | 2019 | | |
| 2000 m | Dam Sen Her 50+ | Joke David Lieven van Eynde | 1 | 1 | 8.22.44 | 7 | W2 | Marie, Julie, Jente, Manon | 2017 | | |
| | | | 2 | 2 | 9.15.46 | 5 | | | | | |
| 4 x 60 m | Dam Ben & Pup | Felien Prost, Paulien Martens, Mila Vincke Liesl Aelbrecht | 1 | 1 | 40.83 | | W2 | | | | |
| 4 x 80m | Dam Min Her Min | Manon Thoen, Elise van Kerckhove, Julie Martens, Jente Aelbrecht Sander D'Hooge Enzo Boeyckens Nils Brynseels Jens Vonck | 1 | 2 | 50.19 | | W2 | Elise, Jinte, Laurien, Linde | 2017 | | |
| | | | 1 | 1 | 47.27 | | W2 | Tibault, Cedric, Lars, Gilles | | | |
| 4 x 100 m | Dam Cad &Sch Her Sen | Lorien Aelbrecht Stef D'Hooghe Lies Frencken Jari De Nocker | 1 | 1 | 57.69 | | | | | | |
| Wommel- gem 05/07/19 | 1500 m | Dam 45+ Dam 65+ Her 70+ | Kristien Servotte | 1 | 2 | 8:10:65 | 5 | W1 | zz | 2019 | |
| | | | Rita van Beek | 1 | 1 | 9:21:90 | 5 | | | | |
| | | | Roger Nys | 6 | 7 | 7:57:59 | 5 | | | | |
| 100 m | Her 70+ | Roger Nys | 2 | 2 | 20:34 | 5 | | | | | |
| WALO 07/07/19 | Kogel | Dam Sen Dam 45+ Dam 45+ Her Sen Her 40+ Her 50+ Her 50+ Her 60+ Her 60+ Her 60+ | Inge van Bogaert | 2 | 2 | 4,36m | 5 | W3 | Louis VD Broeck | 2009 | |
| | | | Kristel De Souter | 1 | 5 | 8,15m | 8 | | | | |
| | | | Kristien Servotte | 5 | 5 | 3,60m | 5 | | | | |
| | | | Jari De Nocker | 5 | 5 | 5,07 m | 5 | | | | |
| | | | Bert Martens | 1 | 1 | 7,28 m | 5 | | | | |
| | | | Lieven van Eynde | 1 | 4 | 7,82 m | 7 | | | | |
| | | | Guy van Damme | 3 | 4 | 6,71 m | 5 | | | | |
| | | | Herman Verplancke | 5 | 9 | 7,23 m | 5 | | | | |
| | | | Jozef Claessens | 7 | 9 | 6,81 m | 5 | | | | |
| | | | André Martens | 8 | 9 | 6,65 m | 5 | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------|------------------|------------------------|---|---------|----------|---|-----|---------------------|------|
| | Her 70+ | Freddy Verstichele | 2 | 3 | 5,46 m | 5 | W1 | | |
| 80 m | Dam Ben | Oona van Eynde | 2 | 5 | 13;75 | | W3 | Luna vd Bossche | 2017 |
| | Dam Pup | Mila Vincke | 3 | 5 | 14;14 | | | | |
| | Dam Pup | Felien Prost | 1 | 5 | 12,14 | | WR! | Elise van Kerckhove | 2018 |
| | Dam Pup | Paulien Martens | 2 | 5 | 12;46 | | W3 | Felien Prost | 2018 |
| 600 m | Dam Ben | Oona van Eynde | 2 | 4 | 2;16;28 | | W2 | Leen Lybeert | 2000 |
| 2000 m | Dam Sen | Melissa van Eetvelt | 2 | 4 | 8:06:78 | 7 | | | |
| | Dam Sen | Joke David | 3 | 4 | 8:09:91 | 7 | | | |
| | Dam Sen | Inge van Bogaert | 4 | 4 | 10:00:34 | 5 | | | |
| 300 m | Dam 45+ | Kristel De Souter | 2 | 3 | 1:03:05 | 5 | | | |
| | Dam 45+ | Sandrina Smet | 3 | 3 | 1:08:43 | 5 | | | |
| | Dam 65+ | Rita van Beek | 1 | 1 | 1:30:14 | 5 | | | |
| | Her Kad | Jannes van Damme | 1 | 1 | 40:55 | | W2 | Stijn Kluskens | 2003 |
| | Her 70+ | Roger Nys | 4 | 5 | 1:10:53 | 5 | | | |
| 2000m | Dam 45+ | Nancy D'Hont | 2 | 4 | 9:15:37 | 6 | | | |
| | Dam 45+ | Sandrina Smet | 3 | 4 | 9:49:02 | 5 | | | |
| | Dam 45+ | Kristien Servotte | 4 | 4 | 11:12:94 | 5 | | | |
| | Her Sen | Laurens Ally | 3 | 4 | 6:47:18 | 6 | | | |
| | Her Sen | Christophe van Geeter. | 4 | 4 | 7:48:78 | 5 | | | |
| | Her 50+ | Frederc Lesdanon | 1 | 1 | 7:14:59 | 5 | | | |
| Her 50+ | Lieven van Eynde | 2 | 2 | 9:15:19 | 5 | | | | |
| ver | Dam Ben | Oona van Eynde | 2 | 5 | 2,74m | | | | |
| | Dam Pup | Felien Prost | 1 | 10 | 3,75m | | WR! | Melissa Bettens | 1998 |
| | Her Cad | Jannes van Damme | 1 | 2 | 4,93 m | | | | |
| 5000 m | Her 50+ | Luc van Wolvelaer | 1 | 2 | 21:37:14 | 5 | | | |
| | Her 60+ | Romain Geleyn | 4 | 6 | 23:15:68 | 5 | | | |
| 400 m H | Her 50+ | Guy van Damme | 1 | 1 | 1:16:96 | 6 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------|-------------------|-------------------|------------------|----------|---------|---------|-----------|--------------------|------|
| AVI Wilrijk 13/07/19 | Hoog | Dam Ben | Oona van Eynde | 6 | 9 | 0,85 m | | | | |
| | | Dam Pup | Paulien Martens | 1 | 11 | 1,23 m | | W2 | Joke David | 2010 |
| | | Dam Min | Manon Thoen | 1 | 2 | 1,25 m | | WR | = zz | 2018 |
| | | Her Min | Tibault Thoen | 2 | 5 | 1,13 m | | | | |
| | | Her Min | Nicola Thoen | 4 | 5 | 1,10 m | | | | |
| | | Dam 45+ | Kristel De Souter | 1 | 1 | 1,00 m | 5 | | | |
| | | Her 50+ | Lieven van Eynde | 1 | 2 | 1,35 m | 6 | | | |
| | | Her 50+ | Guy van Damme | 2 | 2 | 1,35 m | 5 | | | |
| | | Discus | Her Cad | Jannes van Damme | 2 | 2 | 16,57 m | | | |
| | Dam Jun | | Anke van Bogaert | 2 | 2 | 11,76 m | 5 | | | |
| | Dam Sen | | Inge van Bogaert | 1 | 1 | 11,62 m | 5 | | | |
| | Dam 45+ | | Kristel De Souter | 1 | 5 | 21,63 m | 8 | | | |
| | Dam 45+ | | Chantal De Nil | 2 | 5 | 19,32 m | 6 | W2 | Zz | 2018 |
| | Dam 45+ | | Kristien Servotte | 5 | 5 | 6,46 m | 5 | W3 | | |
| | Her Sen | | Jari De Nocker | 3 | 3 | 11,19 m | 5 | | | |
| | Her 40+ | | Bart van Bogaert | 1 | 2 | 22,26 m | 6 | W2 | zz | 2018 |
| | Her 50+ | | Lieven van Eynde | 1 | 4 | 20,07 m | 6 | W2 | s.m. André Martens | 2006 |
| | Her 50+ | Guy van Damme | 3 | 4 | 18,04 m | 5 | | | | |
| | 100 m | Her Cad | Jannes van Damme | 1 | 2 | 12:42 | | W3 | Stijn Kluskens | 2003 |
| | | Dam Sch | Lies Frencken | 1 | 2 | 15:02 | | | | |
| | | Dam 45+ | Kristel De Souter | 2 | 3 | 17:23 | 7 | | | |
| | | Dam 45+ | Sandrina Smet | 3 | 3 | 19:89 | 5 | | | |
| | | Her 70+ | Albert van Bunder | 1 | 4 | 16:90 | 8 | WR | Roger Nys | 2016 |
| | 600 m | Dam Sch | Lies Frencken | 1 | 2 | 2:07:39 | | WR | Eline De Nocker | 2010 |
| | | Dam Jun | Anke van Bogaert | 1 | 1 | 2:18:67 | 5 | | | |
| | | Dam Sen | Inge van Bogaert | 4 | 4 | 2:13:30 | 6 | | | |
| | | Dam 45+ | Nancy D'Hont | 2 | 4 | 2:27:49 | 5 | | | |
| Dam 65+ | | Francine Rottier | 1 | 1 | 4:22:02 | 5 | | | | |
| Her 70+ | | Albert van Bunder | 1 | 4 | 2:22:71 | 7 | | | | |
| 2 Mijl | Her 50+ | Herman D'Hondt | 1 | 6 | 11:27:30 | 5 | | | | |
| | Her 50+ | Luc van Wolvelaer | 3 | 6 | 13:26:36 | 5 | | | | |
| | Her 50+ | Lieven van Eynde | 6 | 6 | 14:54:74 | 5 | | | | |
| 100 m | Dam 45+ | Sonja van Hul | 1 | 1 | 21.00 | 5 | | | | |
| | Her Sen | Jari de Nocker | 1 | 1 | 14.64 | 5 | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------|------------------------|-------------------|-------|---------|----------|----|----|---------------|------|
| Brasschaat 20/07/19 | 1 Mijl | Her 40+ | Pieter Stas | 1 | 1 | 13.27 | 7 | W3 | zz | 2019 |
| | | Her 50+ | Guy van Damme | 1 | 2 | 14.58 | 5 | | | |
| | | Her 70+ | Roger Nys | 1 | 2 | 19.38 | 5 | | | |
| | | Her Cad | Jannes van Damme | 2 | 5 | 12.39 | | | | |
| | | Dam Jun | Anke van Bogaert | 1 | 1 | 17.33 | 5 | | | |
| | | Dam 45+ | Sandrina Smet | 2 | 3 | 7.44.90 | 5 | W1 | Irina Pieters | 2004 |
| | | Dam 45+ | Kristien Servotte | 3 | 3 | 8.12.43 | 5 | | | |
| | | Dam 65+ | Rita van Beek | 1 | 2 | 10.06.21 | 5 | | | |
| | | Dam sen | Lore Gheeraert | 1 | 3 | 5.57.70 | 8 | | | |
| | | Her Sen | Elias Moons | 2 | 3 | 5.58.63 | 5 | | | |
| | Her Sen | Christophe van Geeter. | 3 | 3 | 6.00.93 | 5 | | | | |
| | Her 50+ | Herman D'Hondt | 1 | 2 | 5.16.58 | 8 | | | | |
| | Her 50+ | Frederic Lesdanon | 2 | 2 | 5.38.89 | 6 | | | | |
| | Her 60+ | Jozef Claessens | 2 | 4 | 6.09.55 | 5 | | | | |
| | Her 70+ | Roger Nys | 6 | 10 | 8.30.33 | 5 | | | | |
| 4 x 200 m | Her 70+ | Roger Nys | | | 1.19.22 | 5 | | | | |
| discus | Dam Min | Manon thoen | 2 | 2 | 13m90 | | | | | |
| | Her Min | Nicola Thoen | 4 | 9 | 14m37 | | | | | |
| | Her Min | Tibault Thoen | 6 | 9 | 13m10 | | | | | |
| | Her 40+ | Bart van Bogaert | 2 | 2 | 21m33 | 5 | | | | |
| | Her 50+ | Guy van Damme | 2 | 4 | 18m66 | 6 | W1 | | | |
| Her 70+ | Freddy Verstichele | 10 | 11 | 11m86 | 5 | | | | | |
| Ver | Dam Jun | Anke van Bogaert | 2 | 2 | 3m36 | 5 | | | | |
| | Dam 45+ | Chantal De Nil | 2 | 2 | 2m65 | 5 | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------|------------------------|--------------------|-------------------|---------|----------|---------|----|-----------|------|
| WALO, zat. 03/08/19 | 200 m | Dam Ben | Helena D'Hooge | 4 | 8 | 41:02 | | | | |
| | | Dam Pup | Mila Vincke | 7 | 8 | 36:80 | | | | |
| | | Dam Min | Elise Vankerckhove | 4 | 8 | 31:96 | | | | |
| | | Dam Min | Manon Thoen | 5 | 8 | 33:08 | | | | |
| | | Dam 65+ | Rita van Beek | 2 | 3 | 56.49 | 5 | | | |
| | | Her Sen | Jari De Nocker | 3 | 3 | 32,49 | 5 | | | |
| | | Her 50+ | Guy van Damme | 2 | 2 | 29,69 | 5 | | | |
| | | Her 70+ | Roger Nys | 2 | 2 | 44,14 | 5 | | | |
| | | 4 x 200 m | Dam 45+ | Kristel De Souter | 1 | 1 | 2:53:62 | 5 | W1 | |
| | Chantal De Nil | | | 1 | 1 | | 5 | | | |
| | Kristien Servotte | | | 1 | 1 | | 5 | | | |
| | Sandrina Smat | | | 1 | 1 | | 5 | | | |
| | 2000 m steeple | Dam Sen | Lore Gheeraert | 1 | 3 | 8:38:25 | 11 | WR | Zz | 2018 |
| | | Dam Sen | Joke David | 2 | 3 | 9:10:81 | 10 | W2 | zz | 2018 |
| | | Her 65+ | Jozef Claessens | 1 | 2 | 8.12.60 | 6 | | | |
| | 3000 m steeple | Her 55+ | Herman D'Hondt | 1 | 1 | 12.42.98 | 7 | | | |
| | 3000 m | Her 40+ | Hans van Havermaet | 2 | 2 | 11:12:02 | 5 | WR | Roger Nys | 2016 |
| | | Her 70+ | Albert van Bunder | 1 | 5 | 14:41:90 | 8 | | | |
| | Hockeybal | Dam Ben | Helena D'Hooge | 4 | 7 | 10m24 | | | | |
| | Speer | Dam Min | Elise Vankerckhove | 2 | 4 | 10m12 | | | | |
| | | Dam Min | Manon Thoen | 3 | 4 | 7m55 | | | | |
| | Kogel | Dam Jun | Anke van Bogaert | 4 | 4 | 5,26m | 5 | | | |
| Dam Sen | | Inge van Bogaert | 4 | 4 | 5,04m | 5 | | | | |
| Dam 45+ | | Kristel De Souter | 1 | 4 | 8,38m | 7 | | | | |
| Dam 45+ | | Chantal De Nil | 2 | 4 | 8,10m | 6 | | | | |
| Her 40+ | | Bart van Bogaert | 1 | 1 | 8,67 m | 5 | | | | |
| Her 50+ | | Guy van Damme | 4 | 5 | 6,73 m | 5 | | | | |
| Her 60+ | | Herman Verplancke | 6 | 9 | 6,82 m | 5 | | | | |
| Her 60+ | | Jozef Claessens | 7 | 9 | 6,80 m | 5 | | | | |
| Her 70+ | | Freddy Verstichele | 7 | 7 | 5,17 m | 5 | | | | |
| 1000 m | Dam Sen | Inge van Bogaert | 1 | 2 | 4:09:86 | 5 | | | | |
| | Dam 35+ | Annemie Leemans | 2 | 2 | 4:30:45 | 5 | | | | |
| | Dam 45+ | Nancy D'hont | 2 | 5 | 4:19:99 | 5 | | | | |
| | Dam 45+ | Sandrina Smet | 3 | 5 | 4:33:40 | 5 | | | | |
| | Dam 45+ | Kristien Servotte | 4 | 5 | 4:59:62 | 5 | | | | |
| | Her Sen | Laurens Ally | 1 | 2 | 2:59:49 | 6 | | | | |
| | Her Sen | Christophe van Geeter. | 2 | 2 | 3:41:81 | 5 | | | | |
| | Her 60+ | André Martens | 1 | 3 | 4:24:30 | 5 | | | | |
| | Her 70+ | Roger Nys | 6 | 8 | 5:01:52 | 5 | | | | |



©Reynaertloop
 Marc Van Hove.

UITSLAGEN niet-KAVVV

| Reynaertloop, Belsele, zon 16/06/2019 | | | |
|---------------------------------------|----------------------|-----------------|-----------------|
| 4km 76 D 92 H | Joke David | 17:58.0 | 7 ^e |
| | Sandrina Smet | 19:45.6 | 13 ^e |
| | Lotte Coppens | 22:10.1 | 17 ^e |
| | Cedric Haentjens | 17:18.7 | 16 ^e |
| | Guy Van Damme | 20:52.0 | 51 ^e |
| | Roger Nys | 22:24.5 | 60 ^e |
| | Patrick Van Cleemput | 34:02.6 | 90 ^e |
| 8km 44H 24D | Franky Van Havere | 36:41.0 | 92 ^e |
| | Ingrid Senaeve | 40:52.0 | 8 ^e |
| | Ronny Wagenaer | 30:16.0 | 6 ^e |
| | Yannick Rottier | 33:29.0 | 11 ^e |
| | Albert Van Bunder | 38:01.0 | 21 ^e |
| 12km 72H 23D | Herman Verplancke | 38:12.0 | 22 ^e |
| | Pascal Herwegh | 42:07.0 | 33 ^e |
| | Saskia Vercammen | 51:41.9 | 8 ^e |
| | Veerle Hofman | 51:44.5 | 9 ^e |
| | Sara Wuytack | 53:31.9 | 10 ^e |
| | Valerie Tack | 55:37.9 | 13 ^e |
| | Els Van Daele | 56:52.9 | 14 ^e |
| | Filip Mortier | 41:28.6 | 8 ^e |
| | Herman D'Hondt | 43:37.7 | 15 ^e |
| | Christophe De Grande | 46:13.6 | 24 ^e |
| | Pieter Verbraeken | 52:24.8 | 42 ^e |
| Roland Syvertsen | 53:15.8 | 46 ^e | |
| Bart Roelant | 53:24.5 | 47 ^e | |
| Dirk Adriaenssens | 1:00:42.9 | 57 ^e | |

| BK Masters, Sint-Niklaas, zat en zon 15-16/06/2019 | | | |
|--|-----------------|---------|----------------|
| 100mH | Guy Van Damme | 18.33 | BK2-M55 |
| 400mH | Guy Van Damme | 70.34 | BK1-M55 |
| 1500m | Jozef Claessens | 5:40.74 | BK3-M65 |



10 mijl van Waasmunster 29/06/2019

| | | | |
|-------------|-------------------|----------|----------------|
| 2000m St | Jozef Claessens | 9:08.70 | BK1-M65 |
| HinkStapSpr | Jozef Claessens | 6.56m | BK3-M65 |
| 5000m | Patrick Vlaminc | 21:17.14 | M60 |
| Speer | Kristel De Souter | 19m25 | BK3-W50 |
| Kogel | Kristel De Souter | 8m54 | W50 |
| Discus | Kristel De Souter | 23m56 | W50 |

| Boksrin, Kallo, zon 23/06/2019 | | | |
|--------------------------------|---------------------|-------|-----------------------------------|
| 5km 105 dln | Yannick Rottier | 21:38 | 7 ^e |
| | Melissa Van Eetvelt | 21:38 | 8 ^e , 2 ^e D |
| | Ingrid Senaeve | 29:28 | 32 ^e |
| | Viviane Syvertsen | 32:42 | 44 ^e |
| | Joseph Maes | 32:42 | 45 ^e |

| 10 mijl van Waasmunster, zat. 29/06/2019 | | | | |
|--|--------------------|----------------|---|---------------------------------------|
| 7,2km 184 dln | Yannick Rottier | 33:52 | 14 ^e – 6 ^e seh | |
| | Melissa V Eetvelt | 35:30 | 24 ^e – 1 ^e sef | |
| | Guy Van Damme | 36:20 | 31 ^e – 13 ^e mah | |
| | Lieven Van Eynde | 41:52 | 58 ^e – 25 ^e mah | |
| | Michel De Grande | 42:17 | 64 ^e – 28 ^e mah | |
| | Ingrid Senaeve | 44:08 | 72 ^e – 4 ^e sef | |
| | 10miles 368 dln | Filip Mortier | 1:01:46 | 5 ^e – 4 ^e mah |
| | | Rudy Van Daele | 1:11:32 | 34 ^e – 20 ^e mah |
| Christ. De Grande | | 1:12:29 | 40 ^e – 24 ^e mah | |
| Roland Syvertsen | | 1:25:31 | 112 ^e – 75 ^e mah | |
| Danny V Damme | | 1:30:10 | 172 ^e - | |
| Andy De Meyer | | 1:31:38 | 186 ^e – 119 ^e mah | |
| Kenneth De Vogel | | 1:32:20 | 192 ^e – 123 ^e mah | |

| Dender- en Scheldejogging, Grembergen, zon 21/07/2019 | | | |
|---|----------------------|-----------|---------------------|
| 16km | Christophe De Grande | 1:09:07.2 | 12 ^e /53 |
| | Michel De Grande | 1:34:32.3 | 47 ^e |

| Hoogstraat Kermis Avond-run, Bazel, vrij. 26/07/2019 | | | |
|--|----------------|----------|--------------------|
| 6,4km | Guy Van Damme | 30:49.12 | 8 ^e /22 |
| | Sandrina Smet | 36:37.11 | 3 ^e /6 |
| 9,6km | Filip Mortier | 36:00 | 3 ^e /20 |
| | Herman D'Hondt | 37:46 | 5 ^e |

| Stretrace Lokeren, zat. 3/08/2019 | | | |
|-----------------------------------|----------------------|-------|----------------------|
| 10km | Filip Mortier | 35:34 | 42 ^e mah |
| | Christophe De Grande | 39:06 | 92 ^e mah |
| | Michel De Grande | 53:09 | 241 ^e mah |
| | Sara Wuytack | 54:47 | 63 ^e maf |

| puntenklassement | Piste Wommelgem, 05/06/19 | Piste Schoten, 08/06/19 | Reynaertloop, Belsele, 16/06/19 | piste Stabroek, 22/06/19 | Geitenloop, Wilrijk, 23/06/19 | Boksrui, Killo, 23/06/19 | Piste Burcht, 30/06/19 | 10 mijl Waasm, 29/06/19 | Aardbeirun Melsele, 02/06/19 | Piste Wommelgem, 05/07/19 | Piste WALO, 07/07/19 | Piste AVI Wilrijk, 13/07/19 | Piste Brasschaat, 20/07/19 | Piste WALO, 03/08/19 | Aantal wedstrijden | Totaal punten |
|---------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|---------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jun. Her | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Haentjens Cedric | | | 0 | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | 5 | | | | | | | | | | | | | 5 |
| Sen. Her | 13 | | | | | 105 | | | | | | | | | | |
| Ally Laurens | | | | | | | | | | 0 | | | | 0 | 7 | |
| | | | | | | | | | | 6 | | | | 6 | | 38 |
| Coppens Bart | | | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 10 |
| Cornelis Mike | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| De Vogel Kenneth | | | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 10 |
| De Nocker Jari | | | | | | | 0 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | |
| | | | | | | | 5 | | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 55 |
| De Vogel Kenneth | | | | | | | | 0 | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 5 |
| De Wert Nico | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| Dhollander Wouter | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 7 |
| Foubert Bert | | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 20 |
| Heyndrickx Gilles | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| Martens Bert | | | | | | | 0 | | | 0 | | | | | 6 | |
| | | | | | | | 5 | | | 5 | | | | | | 31 |
| Moons Elias | | | | 0 | | | | | 0 | | | | 0 | | 12 | |
| | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 5 | | | 64 |
| Mortier Filip | | | 0 | | | | | 0 | 0 | | | | | | 9 | |
| | | | 0 | | | | | 0 | 5 | | | | | | | 34 |
| Rottier Yannick | | | 0 | | 7 | | 0 | 0 | | | | | | | 9 | |
| | | | 5 | | 5 | | 5 | 5 | | | | | | | | 46 |
| Van Gasse Joakim | | | | | | | | | | | | | | | 16 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 84 |
| Van Geeteruyen Christophe | 6 | 0 | | | | | | | | 0 | | 0 | 0 | 0 | 24 | |
| | 6 | 5 | | | | | | | | 5 | | 5 | 5 | | | 124 |
| Van Stappen Jelle | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| Verbraeken Pieter | | | 0 | | | | | | | | | | | | 6 | |
| | | | 5 | | | | | | | | | | | | | 33 |
| Vet. Her, 40+ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| De Grande Christophe | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | 7 | |
| | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | | 24 |
| De Keyser Geert | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| De Meyer Andy | | | | | | | 0 | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 5 |
| Dhollander Maarten | | | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 10 |
| Herwegh Pascal | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | 8 | |
| | | | 5 | | | | | | 5 | | | | | | | 40 |

| puntenklassement | Piste Wommelgem, 05/06/19 | Piste Schoten, 08/06/19 | Reynaertloop, Belsele, 16/06/19 | piste Stabroek, 22/06/19 | Geitenloop, Wilrijk, 23/06/19 | Boksrin, Kallo, 23/06/19 | Piste Burcht, 30/06/19 | 10 mijl Waasm, 29/06/19 | Aardbeirun Meisele, 02/06/19 | Piste Wommelgem, 05/07/19 | Piste WALO, 07/07/19 | Piste AVI Wilrijk, 13/07/19 | Piste Brasschaat, 20/07/19 | Piste WALO, 03/08/19 | Aantal wedstrijden | Totaal punten |
|-----------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|---------------|
| | Swinnen Kristof | | | | | | | | | | | | | | | 4 |
| Van Bogaert Bart | | 0 | | | | 0 | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 | 50 |
| | | 5 | | | | 6 | | | | | 6 | 5 | 5 | 5 | | 97 |
| Van Havermaet Hans | | | | | | | | | | 0 | | | | 0 | 16 | 97 |
| | | | | | | | | | | 5 | | | | 5 | | 15 |
| Ysewyn Mario | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 15 |
| Vet. Her, 50+ | 3 | | | | 5 | | | | | | | | | | | |
| Bogaert Patrick | | | | | | | | | | 0 | | | | 0 | 14 | 70 |
| | | | | | | | | | | 5 | | | | 5 | | 20 |
| Bosman Marc | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 20 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 15 |
| Brynaert Dirk | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 8 |
| De Keyser Geert | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 8 |
| D'hondt Herman | 1 | | 0 | 0 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 31 | 256 |
| | 7 | | 5 | 7 | | | | | | | 7 | 8 | 7 | | | 256 |
| Hebbinckuys Johan | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 35 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 5 |
| Heyndrickx Danny | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 139 |
| Lesdanon Frédéric | | | | | | | | | | 0 | | 0 | | 19 | | 139 |
| | | | | | | | | | | 5 | | 6 | | | | 37 |
| Roelandt Patrick | | | | | | | | | | | | | | | 6 | 37 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 26 |
| Roelant Bart | | | 0 | | | | | | | | | | | | 5 | 26 |
| | | | 5 | | | | | | | | | | | | | 25 |
| Senaeve Walter | | | | | | | | | | 0 | | | | 0 | 5 | 25 |
| | | | | | | | | | | 5 | | | | 5 | | 20 |
| Smet Luc | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 20 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 20 |
| Stevens Patrick | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 20 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 5 |
| Van Cleempunt Patrick | | | 0 | | | | | | | | | | | | 1 | 5 |
| | | | 5 | | | | | | | | | | | | | 43 |
| Van Daele Rudy | | | | | | | 0 | | | | | | | | 8 | 43 |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 260 |
| Van Damme Guy | | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 43 | 260 |
| | | 7 | 5 | 7 | 5 | 7 | 5 | | | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | | 260 |
| Van Eynde Lieven | | | | | | 0 | 0 | | | 0 | 0 | | | | 8 | 43 |
| | | | | | | 5 | 5 | | | 7 | 6 | | | | | 43 |
| Van Geeteruyen Benny | | | | | 2 | | | | | | | | | | 18 | 105 |
| | | | | | 6 | | | | | | | | | | | 105 |
| Van Havere Franki | | | 0 | | | | | | | | | | | | 1 | 5 |
| | | | 5 | | | | | | | | | | | | | 5 |
| Van Wolvelaer Luc | | | | | | | | | | 0 | 0 | | | | 16 | 91 |
| | | | | | | | | | | 5 | 5 | | | | | 91 |
| Verbraeken Jempi | | | | | | | | | | 0 | | | | 0 | 8 | 40 |
| | | | | | | | | | | 5 | | | | 5 | | 40 |

| puntenklassement | Piste Wommelgem, 05/06/19 | Piste Schoten, 08/06/19 | Reynaertloop, Belsele, 16/06/19 | piste Stabroek, 22/06/19 | Geitenloop, Wiirijk, 23/06/19 | Boksrun, Kallo, 23/06/19 | Piste Burcht, 30/06/19 | 10 mijl Waasm, 29/06/19 | Aardbeirun Melsele, 02/06/19 | Piste Wommelgem, 05/07/19 | Piste WALO, 07/07/19 | Piste AVI Wiirijk, 13/07/19 | Piste Brasschaat, 20/07/19 | Piste WALO, 03/08/19 | Aantal wedstrijden | Totaal punten |
|----------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|---------------|
| | Vercauteren Kris | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| Wagnaer Ronny | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | | 14 | 73 |
| | | | 5 | | | | | 0 | | | | | | | | |
| Vet. Her, 60+ | 11 | | | | 6 | | | | | | | | | | | |
| Adriaenssens Dirk | | | 0 | | | | | | | | | | | | 2 | 10 |
| | | | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| Claessens Jozef | | 0 | | | 1 | | | 0 | | 0 | | 0 | 0 | 0 | 31 | 198 |
| | | 6 | | | 8 | | | 0 | | 5 | | 5 | 6 | | | |
| De Grande Michel | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 10 |
| Dhollander Rik | | | | | | | | | | | 0 | | 0 | 18 | 93 | |
| | | | | | | | | | | 5 | | 5 | | | | |
| Geleyn Romain | 4 | | | | 4 | | | | | 0 | | | | | 8 | 47 |
| | 6 | | | | 5 | | | | | 5 | | | | | | |
| Maes Joseph | | | | | | 45 | | | | | | | | | 11 | 55 |
| | | | | | | 5 | | | | | | | | | | |
| Martens André | | | | | | | 0 | | | 0 | | | 0 | 19 | 114 | |
| | | | | | | | 6 | | | 5 | | | 5 | | | |
| Smet Paul | | | | | | | | | | | | | | | 15 | 103 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Syvertsen Roland | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | | 8 | 43 |
| | | | 5 | | | | | 5 | | | | | | | | |
| Van Gysel Patrick | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 25 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Van Damme Danny | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 44 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Van Haver Bo | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Verplancke Herman | | | 0 | | | | | | | 0 | | | 0 | 16 | 85 | |
| | | | 5 | | | | | | | 5 | | | 5 | | | |
| Vet. Her, 70+ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nys Roger | | | 0 | | | | | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 26 | 136 | |
| | | | 5 | | | | | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | | | |
| Van Bunder Albert | | | 0 | | | | | | | | 0 | | 0 | 15 | 94 | |
| | | | 5 | | | | | | | | 8 | | 8 | | | |
| Verstichele Freddy | | 0 | | | | | 0 | | | 0 | | 0 | 0 | 8 | 40 | |
| | | 5 | | | | | 5 | | | 5 | | 5 | 5 | | | |
| Dam Sen. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| David Joke | | | 0 | | | | 0 | | | 0 | | | 0 | 20 | 123 | |
| | | | 5 | | | | 7 | | | 7 | | | 10 | | | |
| Gheeraert Lore | | | 0 | | | | | 0 | | | | 0 | 0 | 21 | 147 | |
| | | | 8 | | | | | 5 | | | | 8 | 11 | | | |
| Heyndrickx Kimberley | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Merckx Katrien | | | | | | | | | | | | | | | 2 | 10 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Senaeve Ingrid | | | 0 | | | 32 | 0 | 0 | | | | | | 7 | 36 | |
| | | | 5 | | | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------|---|---|---|---|----------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|------------|
| Van Bogaert Anke | | | | | | | 0 | | | | | 0 | 0 | 0 | 6 | |
| | | | | | | | 5 | | | | | 5 | 5 | 5 | | 30 |
| Van Bogaert Inge | | | | | | | 0 | | | 0 | 0 | | | 0 | 6 | |
| | | | | | | | 5 | | | 5 | 6 | | | 5 | | 31 |
| Van Camp Anke | | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 15 |
| Van Daele Els | | | 0 | | | | | | | | | | | | 6 | |
| | | | 5 | | | | | | | | | | | | | 33 |
| Van Eetvelt Melissa | | | | | | 8 | | 0 | 0 | | 0 | | | | 12 | |
| | | | | | | 5 | | 5 | 5 | | 7 | | | | | 64 |
| Verbraeken Nele | | | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 10 |
| Wuytack Diewertje | | | | | | | | | | | | | | | 6 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 32 |
| Dam Mas. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dehandschutter Katrien | | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 15 |
| Hofman Veerle | | | 0 | | | | | | | | | | | | 5 | |
| | | | 5 | | | | | | | | | | | | | 27 |
| Leemans Annemie | | | | | | | | | | | | | | 0 | 3 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 16 |
| Vercammen Saskia | | | 0 | | | | | | | | | | | | 6 | |
| | | | 5 | | | | | | | | | | | | | 34 |
| Vermeulen An | | | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 12 |
| Dam Mas. 45+ | 4 | | | | | 7 | | | | | | | | | | |
| De Nil Chantal | | 0 | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 5 | | |
| | | 6 | | | | | | | | | 6 | 5 | 6 | | | 30 |
| De Souter Kristel | | 0 | 0 | | | | | | | 0 | 0 | | 0 | 18 | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | | 8 | 8 | | 7 | | | 100 |
| D'hont Nancy | | | | | | | | | | 0 | 0 | | 0 | 14 | | |
| | | | | | | | | | | 6 | 5 | | 5 | | | 77 |
| Eyer Gerda | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 6 |
| Pieters Irina | | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 19 |
| Servotte Kristien | 2 | 0 | | 0 | 2 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 35 | | |
| | 6 | 5 | | 5 | 7 | | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 180 |
| Smet Sandrina | 1 | 0 | 0 | | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 34 | | | |
| | 7 | 5 | 5 | | 8 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | 196 |
| Van Hul Sonja | | | | | | | | | | 0 | | 0 | 15 | | | |
| | | | | | | | | | | 5 | | 5 | | | | 75 |
| Wuytack Sara | | | 0 | | | | | | | | | | 13 | | | |
| | | | 5 | | | | | | | | | | | | | 108 |
| Dam Mas. 55+ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Eyer Gerda | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 7 |
| Syvertsen Viviane | | | | | | 44 | | | | | | | | | 7 | |
| | | | | | | 5 | | | | | | | | | | 35 |
| Dam Mas. 65+ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Boel Cecile | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| Rottier Francine | | | | | | | | | | | 0 | | 13 | | | |
| | | | | | | | | | | | 5 | | | | | 65 |
| Van Beek Rita | | | | | | | | | 0 | 0 | | 0 | 0 | 12 | | |
| | | | | | | | | | 5 | 5 | | 5 | 5 | | | 60 |

Guy Van Damme en Sandrina Smet leiden de dans!

Bij de heren leidt Guy voor Herman en Jozef. Frédéric en Roger komen iets verderop.

Bij de dames voert Sandrina het peloton aan voor Kristien en Lore.

We zitten ondertussen met 25 leden die meer dan 70 punten scoren.

Bakkerij Valaert



Broodautomaat 24/24u

Vrasenstraat 31 - 9100 Nieuwkerken-Waas

☎ 03/776 05 41

☎ 0496 52 90 69

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be

GARAGE | G√G.
GEBR. VAN GOETHEM

Sint-Gillis-Waas +32 3 727 11 11



www.citroen-gvg.be



4All Cars

Garage-Carosserie

SINT-GILLIS-WAAS +32 3 727 11 19

www.4AllCars.be



KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be

Feestzalen Roxy

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

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

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

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

Dinsdag gesloten

feestzalen.roxy@telenet.be

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

Hoe een vaag idee een fantastische 11 daagse fietsvakantie wordt van 1414 km....

Via via verneem ik dat ene Karel Van Den Bossche, gekend in Sint-Niklaas en omstreken als een



fervent wielertoerist en maker van vele tochten, nog interesse had om naar het zuiden van Frankrijk, meer bepaald Lourdes, te fietsen. Ikzelf zat al enkele jaren op dood spoor wat betreft trekking fietsvakanties, dit klonk mij dan ook als muziek in de oren en snel zaten we op dezelfde golflengte om deze tocht samen te ondernemen. Na enkele toertochtjes en 2 korte fietsvakanties vonden we dat het wel klikte en ook op het thuisfront kregen we groen licht.

Zaterdag 6 juli van aan de voordeur: samen met Le Grand Depart vertrok ook onze 2 mans karavaan richting Frankrijk. Onze eerste rit, een korte tourrit waardig, ging tot aan de abdij van Scourmont. 165 km en 1200 hoogtemeters was al niet slecht om de spits af te bijten. We kruisten 2x het parcours van de grote jongens maar we bleven niet wachten op hun doorkomst, onze eerste stop in Halle was gepland en zo brandde bij de Zwarte Madonna een eerste kaars voor de goede afloop van deze expeditie.

Den Frank had ons meewind beloofd en dag na dag bleef die blazen in ons voordeel zodat we na 3 dagen reeds 60 km vóór lagen op ons schema dat gemaakt was als leidraad. Ook de zon was dagelijks van de partij zodat menig drinkbusje geledigd werd en af en toe diende bijgevuld te worden bij de lokale bevolking wat geen enkel probleem was. Ook het parcours, uitgestippeld door Guy Raskin en met wetenswaardigheden, kaartjes



en GPS track ondersteund was niet zaligmakend maar naargelang we verder Frankrijk inreden bleek dit een formidabele aankoop te zijn geweest. Zeer landelijk met af en toe een stadje of bezienswaardigheid gaf een zeer goede afwisseling zodat Karel snel zijn wantrouwen liet varen en meereed op de signalen van de 17 deeltrajecten in onze Garmin.

Van de Franse Ardennen over de champagnestreek rond Reims en Epernay naar de graanvelden van de Marnevallei. Dan door de buik van Frankrijk met als leidraad de vele rivieren die we kruisten. De route bracht ons via de Loire in Orleans en zo verder naar Chambord. Natuurlijk kon een zwempartij in de vrije natuur niet ontbreken op ons palmares van things to do en aangezien we geen zwembroek bij hadden dan maar de Witte van Zichem achterna ☺

De planning varieerde mee met de wind, 's avonds bekeken we de kaart en maakte we een einddoel op voor de volgende dag, enige voorwaarde was een redelijk groot stadje zodat we meest kans hadden op een B&B of hotel, Booking.com deed de rest. Af en toe weken we toch af van ons parcours voor een slaapplek en die ene keer hebben we het geweten daar in de buurt van Angouleme, vóór we onze slaapplek bereikten reden we door een streek die Klein Zwitserland werd genoemd. Het



leek wel een Ardeense klassieker. De beloning was een B&B met zwembad en prachtige tuin. Waren we zo vrij als God in een

picknick met stokbrood en kaas of worst aan het standbeeld op het dorpspleintje smaakte steeds opperbest. Een andere keer stopten we met veel plezier een halve kip achter de kiezen, we dienden immers heel wat calorieën terug aan te vullen.

Na de graanvelden kwamen de zonnebloemen in vele hectaren en in de buurt van Bordeaux verschenen terug de eerste druivenstokken, dra passeerden we Pommerol en St Emilion. Meer dan een korte stop kon er niet vanaf, helaas. De Landes bleef meer dan 1 dag onze metgezel met eindeloze dennenbossen maar dan kwam een volgend hoogtepunt in onze tocht "de fietskapel van Labastide d'Armagnac" de grote broer van onze kapel in Klein Sinaai. Met een privé rondleiding in het heiligdom en etentje op het gezellig dorpsplein achteraf kon onze dag niet meer stuk. De laatste dag freewielden we tot in Lourdes met de gekende cultuurschok, na 10 dagen met 2tjes terechtkomen in een drukke stad met VEEL volk op de been en op restaurant met 100 praters rondom je...

2 dagen na ons kwam ook de Tour in de buurt zodat we terug op de fiets en met als afsluiter de Col de Aspin de renners konden aanmoedigen. De vele andere anekdoten zullen voor een volgende keer zijn ☺

Joseph

Mont Ventoux

Iedereen heeft hem wel, zijn bucketlist. Toen we jaren geleden langs de Mont-Ventoux passeerden dacht ik ... ooit wil ik die wel eens oplopen.

Toen er vorig jaar plannen waren om met de Antwerpse Rhytm'n & Run marathonclub richting de Mont-Ventoux te trekken kwam ook deze droom weer wat dichterbij en van 13 t.e.m. 17 juni 2019 moest het gebeuren. Ik had dit voorjaar 2 marathons gelopen en heb niet echt het idee dat ik hier special op kon trainen. We zouden wel zien wat op ons afkwam.

We trokken met 13 personen naar Valreas en logeerden bij Belgen in de fantastische B&B Petit d'Anvers. Vrijdag hadden we er een trainingsloopje van Valreas naar Vinsobre, was niet echt de top zoals we gingen oplopen maar ging verbazend goed. Ik liep zelf nog een eind terug om de achterblijvers op te pikken maar genoot vooral van de natuur met zijn lavendelvelden in de streek.

Zaterdag wandelden we de Gorges de Toulourenc in met zijn allen, dat was een schitterende wandeling. Daarna genoten we van een heerlijke lunch in een prachtig kader tussen de wijngaarden verzorgd door onze uitbaters van de B&B, Vanessa en Sigi.

Zondag stond hij dan op de planning ... de Mont-Ventoux waar al vele heroïsche ritten uit de ronde gereden zijn. Vanuit Sault begonnen we eraan 7 lopers, 2 fietsers en de 5 supporters met Sigi. Die laatste zorgden voor de broodnodige aanmoedigingen en bevoorrading onderweg.

De eerste kilometers vertrok ik rustig aan in het gezelschap van 2 van de 3 dames. De eerste haakte af maar ging nog steeds verbazend goed, volop genietend van het landschap. De kilometers verdwenen de ene na de ander onder onze loopschoenen en na een kilometer of 12 stond onze volgwagen aan de kant. Even stoppen, drinken aanpakken en nog even wachtten op de volgende 2 lopers. Met 4 trokken we verder richting Chalet Reynard. Daar zou het echt beginnen zegt men, gaat de stijgingsgraad naar een 7 tot 9% tijdens de laatste 6 kilometers.

Vanaf Chalet Renard verteerde ik het klimmen beter dan de rest en moest ik alleen verder. Volop genieten van het feit dat dit me blijkbaar wel lag, het uitzicht boven de boomgrens en het zicht op de bekende toren die nu wel heel dicht kwam. En uiteindelijk na 23 kilometers bergop lopen en 2 u 44 onderweg te zijn kwam ik als eerste van onze groep boven.

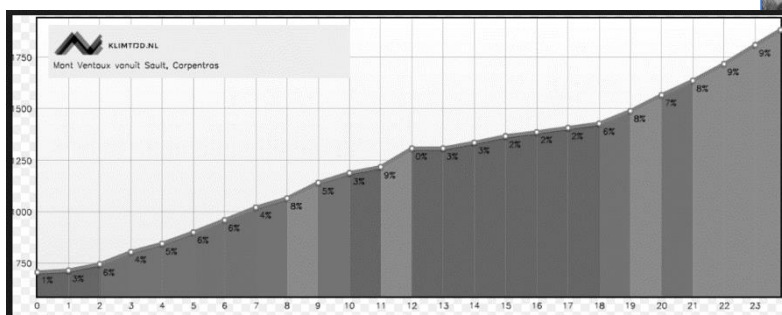


Moet zeggen, een fantastische ervaring waar ik echt 100% van heb genoten.

Leuk meepakkertje was dat er dezelfde dag een tourrit was die ook de Mont Ventoux beklom. Dat gaf bewonderende aanmoedigingen van sommige wielrenners maar ook af en toe een gefrustreerde blik als ik een wielertoerist voorbijging.

In elk geval het afsluitende feestje zondagavond mocht er zijn!

Kris Vercauteren





SW50 - 'Brecon to Cardiff Summer Ultra' (22nd June 2019)



Dit voelde als één van de laatste...

Dit voelde als één van de laatste, zo niet de laatste 'lange' trail die ik ging lopen: ik word te oud om die zaken competitief te lopen.

De South Wales 50M is een trail die aangekondigd is als een gepijlde trail waarvoor kaartlezen aangewezen is, en waarbij je op alle weersomstandigheden moet voorbereid zijn. Ik heb 5 jaar geleden in The Lakelands een 50M gelopen, dus deze keer zou dat ook wel lukken met mijn huidige vorm.

Ik was voorbereid, en de verplichte items die we moesten meenemen waren in mijn rugzak: een waterdichte jas, lange broek, winter Tshirt, fysisch kompas, GSM (met lader), hoofdlicht (mét extra batterijen), backup verlichting, een bivvy bag (= een polyester gesloten zak die water- en winddicht is, en die 90% van de lichaamswarmte behoudt), kleine medicijnkastje, 1,5 liter water, een kopje met lepel, een waterdichte hoed, een poncho, handschoenen, eten voor tenminste 400 kcal, een roadmap en 30 pond. Dit werd gecontroleerd bij het afhalen van het startnummer. Uiteindelijk weegt heel die boel 5kg, en ik vroeg of er geen dingen uit mochten. Er werd geen regen verwacht en het ging 21°C worden. Neen: niet enkel voor jezelf, maar eventueel voor andere noodlijdende lopers :-)

Om 6 uur opstaan is niet mijn ding, maar ik heb een goede nachtrust gehad. Om 7h30 met de bus naar Breacon, briefing en start om 9h30. Ik reken om 20u terug in Cardiff te staan. Volgens de uitslag van 2017 zou ik dan binnen een top 10 moeten lopen, hmmm???

We vertrekken richting bergen en na 3 km begint de zwaarste beklimming van de wedstrijd: 600m stijgen op 4km afstand (=15% stijgingspercentage). De rotsen maken het niet gemakkelijk, maar al bij al valt het mee. ik ben nog binnen de eerste 10. Op de top zien we al de tweede berg: eerst naar beneden en terug klimmen. De volgende 4-5km vallen goed mee, we lopen op de rug van het gebergte met absoluut betoverende beelden. Hier en daar een foto nemen, want door het mooie weer heb je prachtige vergezichten. Gezien de lopers in elkaars zicht lopen, hoef ik me niet te oriënteren.

Het eerste checkpoint komt na 14,5km, aan een meer. We kijken naar boven: hier ligt nog een berg/heuvel te wachten. Na 26km of 4,5 uur beginnen we monter aan de beklimming. Het is warm. Het valt niet mee, het valt tegen! Tot vier keer toe moet ik stoppen en ademhaling + hartslag temporiseren. Het is warm. Achteraf gezien is deze beklimming "slechts" 3km lang met 10% stijgingsgraad. Ik voel me kapot, heb geen kracht en begin spierpijn te voelen in de benen.

Na de zware en laatste beklimming, gaan we nog steeds klimmen en dalen. Het bezettingsveld wordt echter

verspreider en ik loop alleen. We komen aan een helling met één klein vlagje om de weg aan te duiden. Het weiland is misschien 2 ha groot. Welke richting moet ik nemen? Rechtdoor? Een hoek nemen van 30° 45° 80°?

Mijn GPS geeft geen oplossing. ik kijk naar het gras of het belopen is of niet en kies een richting. Na 200m merk ik geen passage meer, en zit weer verdwaasd naar de GPS te staren. In een blink zie ik twee hoofden passeren in de verte. Gered! De goede richting gevonden. Eigenlijk verlopen de volgende km's op dezelfde wijze: kijken naar beweging van een andere loper en die volgen. Sommige lopers zijn beter geëquipeerd dan ik. We lopen vóór een heuvel met één klein vlagje als markering. Er is geen pad. Opnieuw dezelfde vragen: welke richting???

Een dame loopt zonder twijfel in een richting. "How come?" "Just following the dot", zegt ze, terwijl ze naar haar GSM kijkt.

De volgende bevoorrading blijft maar weg. Ik zit al km's zonder drinken, mijn benen worden moe en vooral die rugzak begint te wegen.

Vóór Checkpoint 2 volgt een lange vlakke, harde weg. Hier zou ik opnieuw tempo moeten kunnen maken. Het lukt niet. Ik loop 7-8km/u en bij elke landing van de voet (zowel L als R) krijgt de rugzak een snok van 5kg op mijn schouderspieren. We zijn 6u onderweg, en onderweg naar 34km. Ik begin mijn opties te bekijken. Opgeven na 2e checkpoint is wel vroeg. Het ergste is achter de rug (1800m hoogtemeters op de 3000m). Er blijven nog 50km te lopen. Ik was uitgeput op die derde berg maar ben deels gerecupereerd.

De balans is voor mij duidelijk: verder lopen zal geen plezier zijn, en ik kom na middernacht aan. Dit heeft geen zin, en stap uit. DNF na 34km of 64km, blijft DNF. Voelt slecht aan, maar het is de juiste beslissing. Achteraf beschouwd denk ik dat mijn loopstijl (waarbij schouders veel bewegen) en het type rugzak (teveel wiebelend) mij de das hebben om gedaan. Ook betwijfel ik, als ik keek naar de omvang van hun rugzak, of dat iedereen met de volledige equipment liep. Jammer om op te geven, want het is de eerste keer dat ik geen blienen loop. Had ik me beter kunnen voorbereiden? Neen, die schouderspieren had ik niet kunnen trainen. Lichter lopen (zonder ballast) zou het probleem kunnen opgelost hebben. Trager beginnen had geholpen maar was niet doorslaggevend.

Deze blz. is omgedraaid.

Rudy VD





De Dodentocht : volgens de kenners een *'emotioneel orgasme'**

Het zat allang in mijn hoofd: ooit eens de Dodentocht meemaken. Maar iets hield me tegen: ik wilde dit niet alleen doen, maar in compagnie. Al wat jaren geleden diende die compagnie zich aan: met Veerle Hofman zag ik dat zitten. Ergens in november – december 2018 besloten we ons in te schrijven voor de editie van 2019. Op de inschrijvingsdag zaten we om 09:00h klaar aan onze PC, en ja hoor, we hadden een nummer.

De trainingen gingen van start midden mei, iedere week een lange trage duurloop van 30km en iedere week maakten we die duurloop langer, twee keer liepen we 38km, en tijdens mijn vakantie ging Veerle tot 47km, ik ging in haar vakantie tot 46km. Volgens ervaringsdeskundigen was dit meer dan genoeg, en zouden we zonder problemen 100km moeten kunnen lopen. Ik bleef over dat laatste toch argwanend, 100km is immens ver, een afstand waarvoor een sterveling de auto neemt.

Twee dagen voor de Dodentocht vond het noodlot ons, tijdens Walo on Tour schoot er "iets" in Veerle haar voet. Donderdag kon ze amper stappen, in allerijl stapte ze nog een dokterskabinet binnen, liet zich talloze keren in haar voetzool (ja, u leest dat goed, in haar voetzool) inspuiten, kreeg kanjers van Voltaren, dat zou het moeten doen. Vrijdag was er beterschap, maar de evaluatie van de situatie deed Veerle besluiten om de Dodentocht niet te lopen. De ontgoocheling was immens, bij mij kwam er immense stress bij Ik zou alleen moeten lopen. Veerle is een sterke madam, herpakte zich onmiddellijk en ging de volledige Dodentocht aan mijn zijde fietsen. Ik beloofde haar dat we dit ooit toch samen doen, niet in 2019, maar op een ander moment.

Vrijdag werden de laatste SMS-en heen en weer gestuurd, wie gaat hoe waar naartoe, om hoe laat en waar zien we elkaar, alles moest gewijzigd worden. Maar efficiëntie is een vrouwelijke eigenschap, en binnen de kortste keren was alles afgesproken.

Om 17:56h stapte ik van de trein en ging Veerle tegemoet, bijzonder emotioneel voor ons beiden, want zo hadden we het niet gewild. We herpakte ons en ons avontuur startte. Bagage afgeven en naar het startvak, een samenkomst van een bont allegaartje van allerlei soorten mensen, noem ze op en ze waren er.

Om 21:00h was het dan zover, we gingen over de startstreep, Veerle zou vandaar naar de fiets gaan en me opwachten aan rustpunt 1 of verder op het parcours. Het duurde ongeveer 20 minuten eer ik kon beginnen lopen, maar wat is nu 20 minuten op 100km?!

Ik zat op vinkenslag om Veerle te zien, aan de Temsesteenweg waren we herenigd. Voor mij wel een oefmomentje.

Op naar Friesland Campina (rijsttaart met chocomelk), vandaar richting Wintam, daar was het weer spannend want Veerle werd van het parcours gehaald wegens 'wegjes te smal'. Het was ondertussen ook al goed donker, dus moest ik dubbel zo hard opletten om haar niet te missen. Weeral een oefmoment als we terug samen waren. Even een woordje gewisseld met Filip Mortier, die we gespot hebben aan het kasteel van Hingene.

Vanaf daar was het al minder druk op het parcours en konden we makkelijk bij elkaar blijven. Via Ruisbroek gingen we naar Puurs, waar we Kris Vercauteren zagen, en met ons drieën

liepen we wat kilometers samen. Aangekomen in Breendonk stond mijn zus Sylvie met haar zoon Michiel ons op te wachten, een leuke afwisseling, ze had cake, koffie (inclusief tassen en suiker), cola, aquarius, ... mee. Een stukje cake ging er zeker in. De cola ging naar Kris die even nood had aan wat suikers. Omdat het nog echt warm was, vreesde ik wel om te veel zouten te verliezen, en dat hadden we nu net niet bij, een zoute snack. Ik liep verder en we zouden Sylvie en Michiel terug zien in Steenhuffel (de langste etappe 11km). Mijn zus zou mijn zus niet zijn als ze op haar weg geen nachtwinkel was binnengestapt voor een pakje zoute chips. Probleem opgelost. Ik moest mijn stops korter beginnen houden, omdat het na iedere stop toch moeilijker werd om terug te beginnen lopen. Maar de moraal bleef heel goed, zowel bij Veerle als bij mezelf, we waren meestal de 2 enigen die iets aan het vertellen waren. Net voor de stop in Merchtem stond het grote bord van 50km. Ik stond toen al wat versteld van mezelf dat ik zo vlot al halverwege was geraakt. Ik kon goed mijn tempo aanhouden, en de etappes tussen de rustpunten maakten dat het altijd behapbaar bleef. Van Merchtem ging het richting Buggenhout, de passage in Buggenhoutbos is speciaal, door een pikdonker bos lopen terwijl de wind speelt met het gebladerte van de bomen. Ondertussen schoot de nacht ook al op en konden we stilaan beginnen uitkijken naar de komst van de 'zotte morgen'. Nog Opdorp en Lippelo passeren en het zou stilaan terug dag worden. Onze volgers hadden ondertussen de nacht doorgebracht met hun GSM ter hand, want gedurende de hele nacht kregen we berichten. Echt een leuke afwisseling. Veerle las alles professioneel voor terwijl ik kilometers afmaalde. Het eerste licht dat de wolken terug wat helder maakte was magisch, de dag werd geboren! En we waren nog steeds in goeden doen. Eens het helemaal licht was, doemde ook het bord op van 75km. Ik kon het amper geloven dat ik daar al lopend was gearriveerd. Het zou lukken, ik zou aan de finish komen, dat was nu zeker. Ik kreeg er wel wat vleugels van. Iets na 80 km had ik wat last van vermoeide bovenbenen (?!), ik vroeg Veerle iets te vertellen. Prompt kaatste ze de bal terug en vroeg mij iets te vertellen. Tijd om mijn voorbereid stukje over breadcrumbing, DTR, deepikken uit te leggen (voor meer uitleg mag je Veerle contacteren). Het moeilijke moment was over. Het feit dat de rustpunten nu dicht bij elkaar lagen, gemiddeld zo'n 5km, maakt dat de moraal goed blijft. Veerle haar billen hadden wel lak aan al die rustpunten, die deden alsmaar meer pijn. Puurs, Oppuurs en Sint-Amands werden ook aangedaan, om dan eindelijk via de dijk in Branst te komen. De laatste 5,4km moesten nog gelopen worden. Ik had Veerle gezegd dat ik nog een kilometerke zou wandelen, maar ze weigerde, blijf maar lopen. Iedere kilometer werd nu met een bord aangeduid. Vol ongeloof besepte ik dat ik de Dodentocht zou uitlopen. De laatste kilometer roept iedereen die je tegenkomt een proficiat, steekt zijn/haar duim op, doet zijn pet af. Met nog 500m te gaan werd het bijzonder emotioneel, zowel bij mij als bij Veerle. We lachten door de tranen heen, aan de finish was het echt een uitbarsting van emotie met evenveel tranen, van geluk, van teleurstelling, van ontgoocheling, van ontlading.

Terwijl ik dit verslagje typ, word ik er nog emotioneel van, ik kan amper geloven dat ik in staat ben geweest om 100km te lopen.

Veerle: nog eens mijn plechtige belofte: we doen dit ook eens samen, waarbij we allebei lopen, wat denk je van 2020?

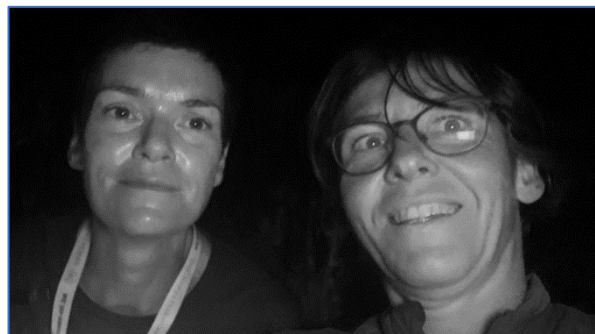
** het emotionele orgasme: het eerste zeker, het tweede haal ik normaal ergens anders, en op de Dodentocht nam de emotie de overhand. Maar ik zal er volgend jaar eens op letten.*

Saskia

Aanvulling van de fietsbegeleider :

Aan het verslag is niet veel toe te voegen. Als fietsbegeleider zat ik op de eerste rij om te zien hoe vlot en soepel het kilometer per kilometer ging. Van bij de eerste meters werd het vooropgestelde schema gevolgd. Lopen van post naar post. Harts slag onder controle houden. Tempo laag genoeg en bij iedere post tijd nemen om te drinken, te eten en even te wandelen. Zonder uitzondering heeft Saskia dit schema gevolgd. Pas op km 80 werd het even moeilijker en merkte ik aan haar gelaatstrekken en de soms iets kortere antwoorden dat het zwaar werd. De laatste kilometers waren echt heel emotioneel. Ik mocht van Saskia niet beginnen huilen want dan zou ze niet meer kunnen lopen dus moest ik de tranen verbijten tot in de laatste meters we overmand door emoties elkaar om de hals vielen. Zo blij dat die 100km erop zaten. Zo gelukkig dat het zo vlot was verlopen. Zo verdrietig omdat 1 van ons op de fiets zat. Maar de afspraak om het ook nog eens samen te doen staat als een huis. in 2020 of 202? Het maakt niet uit. En ondertussen vinden we wel weer iets anders om samen voor te gaan. Plannen en uitdagingen genoeg. Saskia, bedankt voor die vele kilometers en uren die we samen al doorbrachten en ik hoop op een veelvoud hiervan in de toekomst. Je bent de allerbeste compagnon voor mij en ik ben nu zo trots op je.

Veerle



| Dodentocht, Bornem, vrij en zat 9 en 10 aug 2019 | | | |
|--|-----------------|-------|------|
| 100km | aankomst uur | tijd | km/h |
| Pieter Verbraeken | 8:21 | 11:20 | 8,8 |
| Saskia Vercammen | 8:37 | 11:33 | 8,7 |
| Mike Cornelis | 10:43 | 13:33 | 7,4 |
| Filip Mortier | 11:01 | 14:00 | 7,1 |
| Kris Vercauteren | 11:11 | 14:11 | 7,0 |
| Katrien Merckx | 15:13 | 18:12 | 5,5 |
| Patrick Van Cleemput | 17:52 | 20:45 | 4,8 |

Jeugdverslagen

Pistemeeting Schoten: 08/06/2019

Met een wispelturige en stevige wind waren het niet de ideale omstandigheden voor een pistemeeting. Onze Vliegende Schoenen lieten het echter niet aan hun hart komen en waren met velen aanwezig op de meeting in Schoten. Op het programma voor de benjamins, pupillen en miniemen een 100m en voor de kadetten en scholieren een 200m. Daarnaast een 800m en verspringen voor alle jeugdcategoryen tot miniem. Voor de kadetten stond nog een 3000m op het programma. Helena werd knap 3^{de} in haar 100m reeks en in totaal 4^{de} van de 10 deelnemers. Knap van kleine Helena! Thor Lippens won dan weer zijn reeks in een snelle 17.78. In de 800m kon hij zich naar de 4^{de} plaats lopen en in het verspringen boekte hij 2,49m; goed voor een 6^{de} plaats. Eva Van De Vijver en Mila Vincke namen hier voor het eerst deel aan een pistemeeting en ze deden dat goed. Het leverde meteen een spannende strijd op de 100m op. Eva finishte in 18.08 en Mila in 18.10. In het verspringen kon Mila met 2,71m dan weer Eva verslaan (2,65m). Mila liep daarnaast ook nog een uitstekende 800m in 3.05.05 en werd daarmee knap 2^{de}. De wat langere afstand lijkt haar beter te liggen.

Sem Lippens, Jo Abbeel en Lars Vonck waren onze 2 pupillen jongens aan de start van de verschillende disciplines. Hun goede resultaten:

| | Sem | Lars | Jo |
|-------------|---------|---------|---------|
| 100m | 15.06 | 18.41 | 16.46 |
| 800m | 2.49.81 | 3.32.05 | 3.12.00 |
| Verspringen | 3,85m | 2,90m | 3,57m |

Elise kon zowel in de 100m (15.00) als in het verspringen (3,75m) een mooie 2^{de} plaats verzilveren en Jinte was in beide nummers 5^{de} (16.49 en 3,31m ver). Jinte komt net als Mila beter tot haar recht op de wat langere afstand: dat bewees ze met een goede 2.50.79 en een 2^{de} plaats op de 800m! Sander, Cisse Abbeel en Lou Beck waren onze miniemen jongens aan de start. En ook in het hoogspringen zetten ze hun beste beentje voor.

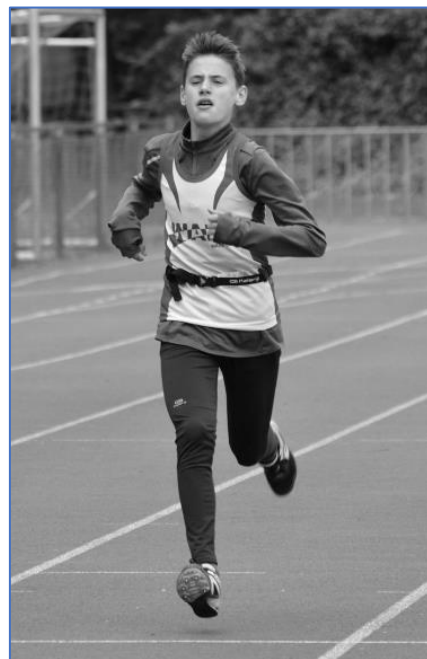


Jens overschrijdt vlot de lat!



En ook broer Lars laat zich niet onbetuigd!

Sander won overtuigend de 100m sprint in 14.42. Cisse liet eveneens een snelle tijd optekenen (14.96) en Lou finishte in een goede 15.31. In het verspringen verraste Cisse alle tegenstand dan weer met een mooie sprong van 4,35m (en dat was goed voor de zege en voor een nieuw WALO-record!). Lou sprong 3,97m ver en Sander 3,89m: stuk voor stuk uitstekende resultaten.



Stef in zijn 400m.

Op de 800m liep Cisse dan nog eens 2.56.82 terwijl Lou er 3.16.97 over deed.

Cedric, Stef en Jannes Van Damme stoffeerden de kadettencategorieën: Jannes was out standing met 5,19m in het verspringen en 25.84 op de 200m. Met die 5,19m verdrong hij zijn broer Jens van de WALO recordtabel met 1cm!

Cedric sprong 4,12m ver en haalt dit jaar vlot de 4m, wat vorig jaar nog moeilijk lukte. Stef realiseerde 3,42m wat evenmin slecht is!

Cedric en Stef waagden zich dan ook nog eens aan hun eerste 3000m. Cedric eindigde na 12.36.00 en Stef na 14.11.28. Het moge duidelijk zijn, onze jeugd was pertinent aanwezig in Schoten!



Nils op weg naar de meet.

Pistemeeting Burcht: 30 juni 2019

In Burcht staat er in juni telkens een aflossing op het programma voor o.a. de jeugdreeksen. In het verleden kon onze WALO jeugd er telkens mooie prestaties laten optekenen: zo zijn we de trotse bezitter van het KAVVV-record op de 4 x 60m bij de jongens benjamins en de pupillen en van de 4 x 80m bij de miniemen jongens!

't Is telkens een puzzel om de ploegjes op te stellen omdat het bijna nooit lukt om exact 4 lopertjes uit dezelfde categorie die willen of kunnen deelnemen. Zo konden we enkel bij de miniemen meisjes (Manon, Elise, Jente en Julie) en de miniemen jongens (Enzo, Sander, Jens en Nils) een volwaardige ploeg opstellen. Voor de benjamins en pupillen jongens en meisjes konden we niet anders dan gemengde ploegjes opstellen.

Alles wordt in het werk gesteld om iedereen die wil te laten deelnemen, maar dit keer is dat niet gelukt; zodat Tibault en Nicola deze keer niet konden opgesteld worden: jammer!

Leuk detail: onze 2 miniemen ploegen wonnen hun wedstrijd! En bij de meisjes was het bijzonder spannend, maar een alles gevende Jente kon nog net een sterk opkomende ZWAT atlete afhouden! Het verschil was amper 3 tiende van een seconde!

Naast de aflossingen stond voor de jeugd nog een individueel sprintnummer en een kampnummer op het programma. Liesl en Oona wisten de top 2 plaatsen te bemachtigen met 95cm in het hoog. Voor Oona was dit haar eerste hoogspringcompetitie ooit:



Mila geeft de stok door aan Lies!

een puik resultaat dus! Felien en Paulien werden 1^{ste} en 2^{de} in het hockeybalgooien. Met hun prestaties bezetten ze ook plaats 1 en 2 in de WALO recordtabel. Bij het kogelstoten miniemen jongens waren er enkel WALO deelnemers aan stand te zien en hier won Tibault die WALO competitie:

kogel Miniemen Jongens 3 kg

| | | | |
|---|-----------------|----------|------|
| 1 | Thoen Tibault | 11j WALO | 6m51 |
| 2 | Boeykens Enzo | 12j WALO | 6m43 |
| 3 | Thoen Nicola | 11j WALO | 5m60 |
| 4 | Bruynseels Nils | 12j WALO | 5m54 |
| 5 | Vonck Jens | 13j WALO | 4m72 |

Bij de meisjes miniemen voerde Julie dan weer een WALO 4-tal aan vanaf de 2^{de} plaats:

kogel Miniemen Meisjes 2 kg

| | | | |
|---|-------------------|----------|-------|
| 1 | Sebregts Ashley | 13j ACK | 10m29 |
| 2 | Martens Julie | 13j WALO | 7m42 |
| 3 | Thoen Manon | 13j WALO | 6m66 |
| 4 | Aelbrecht Jente | 11j WALO | 6m56 |
| 5 | Vankerkhove Elise | 12j WALO | 6m08 |
| 6 | Maes Bieke | 11j ZWAT | 4m96 |

Wie zagen we nog aan het werk? Helena, Jesse, Argus en Jakob deden het goed op hun 60m sprint, waarbij Argus zelfs zijn reeks kon winnen.

Mila en Luca geven de voorkeur aan wat langere afstanden, maar stonden toch mooi hun mannetje in haar 60m sprint; iets wat ze trouwens ook deden in hun aflossing eerder die namiddag! Elise was de snelste van de WALO miniemen meisjes en Sander was dan weer de snelste van het hele pak.

Ik zie in allebei podiumkandidaten op de sprintnummers in het kampioenschap!

Lorien en Lies tenslotte hadden geen tegenstand (letterlijk!) op hun 400m, maar het belette hen niet om allebei een mooie tijd neer te zetten: respectievelijk 1.14.92 en 1.17.90.



Trainer Joris geeft de laatste richtlijnen aan Argus (l) en Jakob (r).



Sander geeft Nicola, Enzo en Nils het nakijken.



Julie werd 2^{de} in het kogelstoten met 7,42m.

Pistemeeting Sint-Niklaas: 7 juli 2019

Onze voorzitter kon zich, ondanks de zomervakantie, verheugen op een toch vrij ruime opkomst van de WALO-jeugd op de eigen meeting. Niet alleen waren ze aanwezig; tot ons plezier kunnen we vaststellen dat

onze jeugd steevast goede prestaties weet neer te zetten.

Bij de benjamins zagen we 2 spannende competities, waarbij Oona als 2^{de} werd geklasseerd met dezelfde afstand (2,74m) als de winnares. Ook Jesse, Lander, Argus, Jakob, Jonas en Seth deden hun best. Waarbij het voor de laatste 4 hun eerste keer was dat zij aan het verspringen deelnamen:

verspringen Benjamins Jongens

| | | | | |
|---|------------------|----|------|------|
| 1 | Aerts Wannes | 9j | WAV | 2m72 |
| 2 | Stappers Jesse | 9j | WALO | 2m61 |
| 3 | Van Daele Lander | 9j | WALO | 2m42 |
| 4 | Van Eynde Argus | 7j | WALO | 2m38 |
| 5 | Van Keer Arjen | 8j | ACSS | 2m04 |
| 6 | Boes Jakob | 7j | WALO | 1m96 |
| 7 | Van Keer Tristen | 6j | ACSS | 1m78 |
| 8 | Van Daele Jonas | 6j | WALO | 1m66 |
| 9 | De Vogel Seth | 7j | WALO | 1m50 |

Verder zagen we ook in het verspringen knappe prestaties van Felien en Paulien (1^{ste} en 3^{de}), Luca (mooie overwinning! –wat Luca trouwens nog eens overdeed in de 600m-), Manon en Julie (1^{ste} en 2^{de}) en Tibault, Nicola en Cisse: 2^{de}, 3^{de} en 4^{de}. En Jannes wist ei zo na de 5,00m te halen bij de kadetten! Voor Jo viel de competitie dan weer tegen, hij liet 3 nulsprongen optekenen. Maar hij liet het niet aan zijn hart komen; integendeel met een knappe tijd van 13.05" op de 80m wist hij een mooie zege te boeken. Broer Cisse wou blijkbaar niet onderdoen en won dit nummer bij de miniemen jongens! En 't was ook iets wat Seth De Vogel hun nadeed, weliswaar met een knappe reekszege, net voor Jakob. Onze youngsters hebben duidelijk snelle benen!

Op de 600m liep Mila een uitstekende wedstrijd: goed gestart liep ze de hele tijd in 2^{de} positie, en die plaats kon ze knap behouden ondanks een nog fel terugkerende Felien, die mooi 3^{de} werd! Ook Enzo zette op dit nummer een glansprestatie neer en rondde de 600m in 1.51.46! Ga er maar aanstaan als 12-jarige!

Pistemeeting Beveren: 14 juli 2019

Opnieuw was het deelnemersveld op de door AVI Wilrijk georganiseerde meeting goed gestoffeerd met rood-witte Vliegende Schoenen. Deze keer stond als kampnummer het hoogspringen op het programma. Het was een beetje een afknapper voor onze benjamins jongens: zowel Jakob, Argus, Lander als Jonas raakten niet over de verplichte aanvangshoogte van 0,80cm. Toch een foutje van de organisatie, omdat er een lagere springmat voorzien is op de Beverse piste. Oona wist 0,85m te overschrijden en werd daarmee 5^{de}. Paulien won overtuigend met een jump over 1,23m en ook Manon boekte een mooie zege; zij overschreed 1,25m. Tibault werd 2^{de} met 1,15m en Nicola 4^{de} met 1,10m bij de miniemen

jongens: stuk voor stuk goede resultaten. Ook op de sprintnummers kon onze jeugd goede resultaten realiseren: Oona won de 60m bij de benjamins en Paulien bij de pupillen meisjes. Argus won zijn reeks na een mooi duel met Jakob en Lander werd heel mooi 2^{de} in zijn reeks. Deze 3 benjamins schudden ook een knappe 1000m uit hun benen met een respectievelijke 2^{de}, 3^{de} en 4^{de} plaats als resultaat.



3 op een rij: Argus, Lander en Jakob in de 1000m.

Jannes liet nog een 3^{de} beste WALO prestatie bij de kadetten noteren op de 100m: hij liep 12.42". Dat is tegen een snelheid van bijna 29km per uur!!

Het aangename aan pistemeetings is telkens de afwisseling van de verschillende disciplines. Dat zorgt er ook voor dat atleten zich altijd wel in een of andere discipline kunnen onderscheiden: de een is goed op de sprintnummers, de andere kan beter uit de voeten op de langere afstand. De ene is beter in de werpnummers en de andere excelleert in de springnummers... De resultaten van onze jeugd in de voorbije meetings zijn daar een mooi voorbeeld van! Knap werk van onze pagadders!



Nicola heeft er duidelijk schik in!

Pistemeeting Sint-Niklaas: 03/08/2019

Een aangename temperatuur, niet te veel wind, een goede opkomst en af en toe wat zonneschijn: alle

ingrediënten waren aanwezig om een mooie sportnamiddag te stofferen.

Ook onze jeugd was goed vertegenwoordigd. Voor hen stond het hockeybal gooien, het speerwerpen, de 200m en de 800m op het programma. Onze enige meisjes benjamin Helena liet 2 keer een 4^{de} plaats optekenen: in het hockeybal werpen en in de 200m; een mooi resultaat voor kleine Helena.

Benjamins Jesse, Staf, Vince en Jakob lieten zich evenmin onbetuigd: Jesse gooide de hockeybal 19,13m ver en werd daarmee mooi 2^{de}. Vince werd hier 4^{de} (15,09m), Staf 6^{de} (13,54m) en Jakob 8^{ste} met 11,15m.

Pupil Sem Lippens liet 29,45m optekenen in deze discipline en won daarmee gevolgd door Jo Abbeel met een sterke worp van 27,99m.

Luca tenslotte werd 6^{de} en wist de harde bal toch ook 18,84m weg te slingeren. Puik van die gasten!

Voor de overige jeugdreksen stond speerwerpen op het programma: een moeilijke discipline waar nog niet zo heel veel op getraind werd. Toch liet Elise een mooie 2^{de} en Manon een 3^{de} plaats noteren.

Bij de jongens miniemen slingerde Enzo de 400 gram zware speer 21,08m ver en werd eveneens 2^{de}. Hij werd dan gevolgd door Cisse, Sander, Tibault en Nicola.

Jannes weet zowat op elke meeting waar hij aan de start komt een WALO record te verbeteren bij de kadetten. Deze meeting was hierop geen uitzondering: hij brak zijn eigen record in het speerwerpen met meer dan 4m. Het staat nu op 34,26m! Aan Stef is deze discipline niet zo besteed: hij werd hier 4^{de}. Maar op de 1000m liet hij een mooie tijd van 3.57.14 optekenen na een goede en in gelijkmatig tempo gelopen wedstrijd.



Elise en Manon ook in strijd op de 200m

Thor Lippens won dan weer mooi zijn 200m reeks, net voor Jakob Boes; een gastje dat telkens met veel inzet loopt! Leuk om zien! En ook Sem won zijn 200m en deed dat nog eens over in de 800m! Wat een weelde!



Miniem Enzo (l) en pupil Sem (r) aan de start van de 800m: zij wonnen allebei!

Mila had geen kampnummer op haar planning staan; zij spaarde zich voor de 800m en dat werd beloofd: zij werd mooi 2^{de} in een tijd van 3.06.40. Ook Vince liep een uitstekende 800m: hij werd 2^{de} in 3.19.70. Vanaf volgende meeting beginnen de pistekampioenschappen en afgaand op de resultaten van onze jeugd verwacht ik toch wel een rijke medaille oogst van onze jeugd!

Ik kijk er alvast met belangstelling naar uit!



Vince aan de slag op de 800m.



Tussenstand klassement jeugd seizoen 2018-2019: stand na wedstrijd in Sint-Niklaas

Na 9 zomerwedstrijden blijft Felien royaal aan de leiding staan van ons jeugdklassement met 124 punten. Oona sluipt een beetje dichterbij en volgt nu op 14 punten. Jesse, die regelmatig punten blijft sprokkelen vervolledigd de top 3: hij heeft 93 punten en wordt op de voet gevolgd door Sander (90p) en Enzo (86p). Je ziet: zowel bij de meisjes als bij de jongens is er nog niks beslist wie zich tot kampioen kan kronen. Het kan nog spannend worden. Verheugend is ook dat reeds 28 (!!) atleten de kaap van 40 punten hebben bereikt en dat geeft hen recht op een aparte beloning op onze kampioenviering in december. Er staan nog wel wat wedstrijden op het programma; dus wie nog die kaap van 40 punten wil halen heeft nog ruimschoots keuzemogelijkheden.

| Wedstrijd | 9 Beste cross seizoen | Zandhoven 27/04 | Nieuwkerken 01/05 | Schoten 04/05 | Burcht 30/05 | Schoten 08/06 | Burcht 30/06 | Sint-Niklaas 07/07 | Beveren 13/07 | Sint-Niklaas 03/08 | Beveren 10/08 | Stabroek 17/08 | Burcht 24/08 | Beveren 31/08 | Sint-Niklaas 08/09 | Van Hooste prijs 21/09 | Sint-Niklaas 28/09 | Totaal piste | TOTAAL 9 BERSTE | |
|---------------------|-----------------------|-----------------|-------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------------|---------------|--------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------------|------------------------|--------------------|--------------|-----------------|--|
| Naam | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prost Felien | 66 | 10 | 8 | 11 | 10 | | 10 | 9 | | | | | | | | | | 58 | 124 | |
| Van Eynde Oona | 75 | | | | 9 | | 9 | 8 | 9 | | | | | | | | | 35 | 110 | |
| Stappers Jesse | 49 | 6 | 6 | 9 | 5 | | 7 | 5 | | 6 | | | | | | | | 44 | 93 | |
| D'hooge Sander | 53 | | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | | | 5 | | | | | | | | 37 | 90 | |
| Boeykens Enzo | 36 | | 8 | 7 | 11 | | 7 | 10 | | 7 | | | | | | | | 50 | 86 | |
| Vaerewijck Jinte | 59 | | 8 | 5 | 8 | 5 | | | | | | | | | | | | 26 | 85 | |
| D'hooge Helena | 54 | | 5 | | 6 | 5 | 7 | | | 5 | | | | | | | | 28 | 82 | |
| Thoen Manon | 45 | 7 | | | 5 | | 7 | 5 | 8 | 5 | | | | | | | | 37 | 82 | |
| Aelbrecht Liesl | 54 | | 9 | | 9 | | 9 | | | | | | | | | | | 27 | 81 | |
| Haentjens Cedric | 54 | 6 | 8 | 6 | | 5 | | | | | | | | | | | | 25 | 79 | |
| D'hooge Stef | 45 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | | | 5 | | | | | | | | 32 | 77 | |
| Verhulst Vince | 60 | | 8 | | | | | | | 8 | | | | | | | | 16 | 76 | |
| Thoen Nicola | 49 | | | | 6 | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | 26 | 75 | |
| Thoen Tibault | 48 | | | | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | 25 | 73 | |
| Van Eynde Argus | 44 | | | | 6 | | 7 | 7 | 6 | | | | | | | | | 26 | 70 | |
| Bruynseels Nils | 45 | 5 | | 5 | | | 7 | | | | | | | | | | | 17 | 62 | |
| Van Roeyen Staf | 32 | | 6 | 9 | 8 | | | | | 5 | | | | | | | | 28 | 60 | |
| Vincke Mila | 28 | | 7 | | | 5 | 7 | 7 | | 5 | | | | | | | | 31 | 59 | |
| Martens Paulien | 13 | 8 | | | 9 | | 9 | 7 | 11 | | | | | | | | | 44 | 57 | |
| Vonck Lars | 41 | 5 | | 5 | | 5 | | | | | | | | | | | | 15 | 56 | |
| Frencken Lies | 27 | 5 | 5 | | 5 | | 7 | | 5 | | | | | | | | | 27 | 54 | |
| Boeykens Luca | 17 | | 6 | 5 | 5 | | 7 | 7 | | 5 | | | | | | | | 35 | 52 | |
| Van Cleemput Anelia | 46 | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 51 | |
| Aelbrecht Lorien | 35 | | | | 8 | | 7 | | | | | | | | | | | 15 | 50 | |
| Martens Julie | 15 | 5 | 5 | | 5 | | 7 | 5 | 5 | | | | | | | | | 32 | 47 | |
| Van Damme Jannes | - | | | | | 10 | 7 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | 45 | 45 | |
| Vonck Jens | 25 | 6 | | 5 | | | 7 | | | | | | | | | | | 18 | 43 | |
| Boes Jakob | 10 | | 5 | | 5 | | 7 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | 32 | 42 | |
| De Vogel Seth | 22 | | 7 | | | | | 6 | | | | | | | | | | 13 | 35 | |
| Van Daele Lander | 23 | | 5 | | | | | 7 | | | | | | | | | | 12 | 35 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|-----------|-----------|
| Van Daele Jonas | <u>15</u> | | 5 | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | <u>15</u> | 30 |
| Lippens Sem | <u>16</u> | | | | | 8 | | | | | | | | | | | <u>14</u> | 30 |
| Lippens Thor | <u>16</u> | | | | | 7 | | | | | | | | | | | <u>12</u> | 28 |
| Vankerkhove Elise | - | | | | 8 | 7 | 7 | | | | | | | | | | <u>27</u> | 27 |
| Abbeel Jo | <u>7</u> | | | | | 7 | | 5 | | | | | | | | | <u>17</u> | 24 |
| Biskupek Antonina | <u>10</u> | | 5 | | 5 | | | | | | | | | | | | <u>10</u> | 20 |
| Meul Marie | <u>7</u> | | 8 | | 5 | | | | | | | | | | | | <u>13</u> | 20 |
| Abbeel Cisse | <u>0</u> | | | | | 9 | | 6 | | | | | | | | | <u>20</u> | 20 |
| Van Hooste Tijn | <u>18</u> | | | | | | | | | | | | | | | | <u>0</u> | 18 |
| Aelbrecht Jente | <u>5</u> | | | | 5 | | 7 | | | | | | | | | | <u>12</u> | 17 |
| Schelfaut Linde | <u>5</u> | | 5 | | 5 | | | | | | | | | | | | <u>10</u> | 15 |
| Syvertsen Yente | <u>7</u> | | 6 | | | | | | | | | | | | | | <u>6</u> | 13 |
| Heeman Emmelien | <u>5</u> | | 5 | | | | | | | | | | | | | | <u>5</u> | 10 |
| Heeman Lars | <u>5</u> | | 5 | | | | | | | | | | | | | | <u>5</u> | 10 |
| Van Den Bergh Lola | - | | 5 | | 5 | | | | | | | | | | | | <u>10</u> | 10 |
| Nkoranigwa Noah | <u>8</u> | | | | | | | | | | | | | | | | <u>0</u> | 8 |
| Smet Hanna | <u>7</u> | | | | | | | | | | | | | | | | <u>0</u> | 7 |
| Nkoranigwa Owen | <u>7</u> | | | | | | | | | | | | | | | | <u>0</u> | 7 |
| Lippens Toon | - | | 7 | | | | | | | | | | | | | | <u>7</u> | 7 |
| Beck Lou | - | | | | | 7 | | | | | | | | | | | <u>7</u> | 7 |
| Smet Arne | <u>6</u> | | | | | | | | | | | | | | | | <u>0</u> | 6 |
| Stappers Abel | <u>5</u> | | | | | | | | | | | | | | | | <u>0</u> | 5 |
| Vandeleur Anais | - | | | | 5 | | | | | | | | | | | | <u>5</u> | 5 |
| Van Laere Brent | - | | 5 | | | | | | | | | | | | | | <u>5</u> | 5 |
| Van de vijver Eva | - | | | | | 5 | | | | | | | | | | | <u>5</u> | 5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Deelnemers per wedstrijd | | | 10 | 29 | 12 | 27 | 14 | 24 | 19 | 11 | 19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |

Mededelingen:

- Vanaf dit boekje beginnen we op initiatief van Diewertje met een nieuwe rubriek: Vliegende Schoen in de kijker naar analogie met de volwassenen maken we hier wat meer in detail kennis met een van onze jeugdleden en we starten met Marie Meul. (Zie verder in het boekje)
- De datum voor onze kampioenviering in december ligt vast: het wordt vrijdag 27 december vanaf 17:00h. Omcirkel deze datum alvast met rood op jullie agenda.
- De miniemen, kadetten en scholieren gaan samen met hun trainers naar de Memorial Van Damme op vrijdag 6 september. Er zijn in totaal 20 tickets ter beschikking. Inschrijven kan bij trainer Bert.



Vliegende Schoen in de kijker:

Marie Meul

Wat maakt je blij en/of boos?

Pesten.

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Lange afstand lopen.

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

Toen ik 2^e werd bij de 1 Meilooop dit jaar .

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

Naar Disneyland Parijs gaan.

Met wie zou je graag eens op stap gaan?

Met mijn broer Lowie.

Wie is jouw idool? Naar wie kijk je op?:

Sven Nys en Wout Van Aert.

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Op het gemak opstaan, ontbijten, en een leuke uitstap doen.

Waar heb je een hekel aan?

Pesten.

Waar krijg je kippenvel van?

Spinnen.

Heb je nog andere talenten of hobby's?

Ballet.

Tot slot: dilemma's

- | | | |
|---------------------|----|---------------------|
| x lopen in de regen | of | o luieren in de zon |
| x knutselen | of | o PlayStation |
| x frietjes | of | o spaghetti |

Wie mag er de volgende



in de kijker zijn?

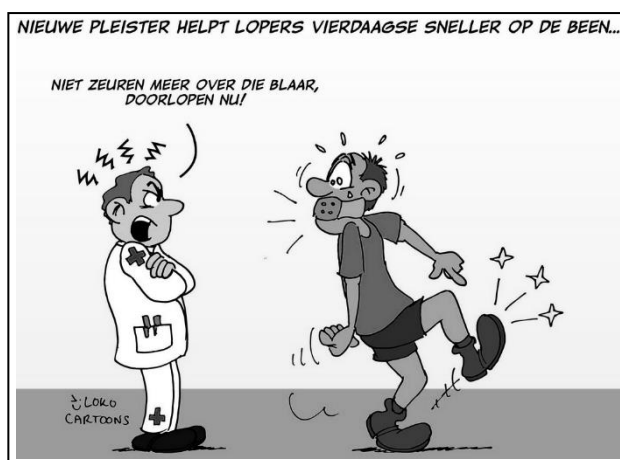
Antonina Biskupek



Twintig waarheden voor lopers

Van bekende en minder bekende beroemdheden.

- *Hardlopen is de beste metafoor voor het leven, je haalt eruit wat je erin hebt gestopt.*
- *Houd je niet bezig met het beter worden dan je tijdgenoten of voorgangers. Probeer beter te zijn dan jezelf.*
- *Het is ons ontglipt, maar dat geeft niet. Morgen lopen we sneller...*
- *Transpiratie reinigt van binnenuit. Het komt van plekken waar de douche nooit bijkomt.*
- *Alleen degenen die te ver durven te gaan ontdekken hoe ver ze wel kunnen gaan.*
- *Je kunt alles behalen als je het maar graag genoeg wil, en met doelgerichte toewijding naar streeft.*
- *Obstakels zijn die angstaanjagende dingen die zichtbaar worden als we onze ogen afwenden van ons doel.*
- *Als je het niet meer ziet zitten, dan begint het pas. (uit het hart van onze bekende voorzitter)*
- *Onze grootste verdienste behalen we niet door nooit te vallen, maar door elke keer weer op te staan.*
- *Ik merk dat hoe harder ik mijn best doe, hoe meer geluk ik schijn te hebben.*
- *Succes is een reis, niet de bestemming. De activiteit is meestal belangrijker dan het resultaat.*
- *In deze tijd waar er altijd wel een sluipteg is, is de moeilijkste weg op de lange duur de gemakkelijkste.*
- *De wil om te winnen betekent niets zonder de wil om je voor te bereiden.*
- *Pijn is tijdelijk, de trots is voor eeuwig.*
- *Het is een zware weg die leidt naar de hoogte van grootheid.*
- *Visie zonder actie is een dagdroom, actie zonder visie is een nachtmerrie.*
- *Ook als je op het juist spoor bent, wordt er over je heengelopen als je daar blijft zitten.*
- *Een mens stopt niet met sporten omdat hij oud wordt, een mens wordt oud omdat hij stopt met sporten*
- *Hij die vreest voorbijgelopen te worden, is zeker van de nederlaag.*
- *Ik heb niet 1000 keer gefaald, maar heb 1000 manieren ontdekt die niet werken.*
- *Niets is te zwaar als je het opdeelt in kleine stapjes.*
- *Doe wat je kunt, met wat je hebt, en waar je ook bent !*



Succes! Patrick Roelandt



Wolf code

Inge Van Bogaert schreef haar eerste boekje "Wolf Code".

Papa Bart had het mij verkocht met de woorden : " het is voor jongeren en jong volwassenen" . Hiermee was mijn nieuwsgierigheid onmiddellijk geprikkeld... Ik moet zeggen dat het boekje mij zeer aangenaam verrast heeft. Het gaat over 3 jongeren en... weerwolven. Genoeg om tijdens het lezen volop de fantasie te laten spelen. Het was best spannend en ik heb er dan ook niet lang over gedaan om dit eerste werk van Inge te lezen. Een aanrader. Goed gedaan Inge, ga er zeker mee door !

Wie dit boekje ook te pakken wil krijgen moet maar eens contact opnemen met papa Bart Van Bogaert.

Jempi.

WALO In de kijker: *Frederic Lesdanon*

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

Vincent Rousseau

Hij liep in de jaren negentig scherpe tijden. Vooral zijn marathon in Rotterdam, die hij als haas moest lopen voor een scherpe tijd. Deze marathon heeft hij uitgelopen en gewonnen. Voor de jongeren onder ons.

Die Rousseau misschien niet kennen het volgende : Vincent Rousseau is een voormalige Belgische langeafstandsloper, meervoudig Belgisch kampioen en wereldkampioen halve marathon. Daarnaast was hij Belgisch recordhouder op de 5000 en 10.000 m, de Engelse mijl en de marathon.

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

Het meeste bewondering heb ik voor de tienkamp. De specialisatie in tien atletiekdisciplines vind ik een knappe prestatie van die atleten.

Het minste bewondering heb ik voor vissen. Ik vind dit geen sport, omdat dit geen fysieke inspanning vereist.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

De 3000 meter in 9min51 sec.

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

Als hobby gaan wij graag geocachen. Dit is wandelen met een gps om caches of schatten te vinden. Kijk op geocaching.com voor de geïnteresseerden.

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

De dodentocht van Bornem wandelen.

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

De klimaatmarsen die de politici en de bevolking moeten wakker schudden om zorg te dragen voor onze planeet. Ik hou erg van de natuur en vind het erg dat je her en der in bossen veel sluikstort ziet.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Ik hou van de bergen. Ik zou met de tent een trektocht maken om van de ene bergpas naar de andere te gaan. Opstaan met dat uitzicht vind ik machtig. De natuur is prachtig en je komt er volledig tot rust.

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

Kim Gevaert een sympathieke en nog mooie vrouw ook.

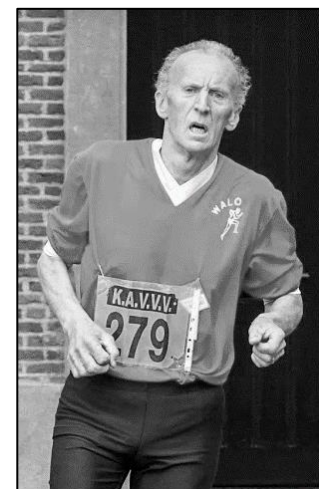
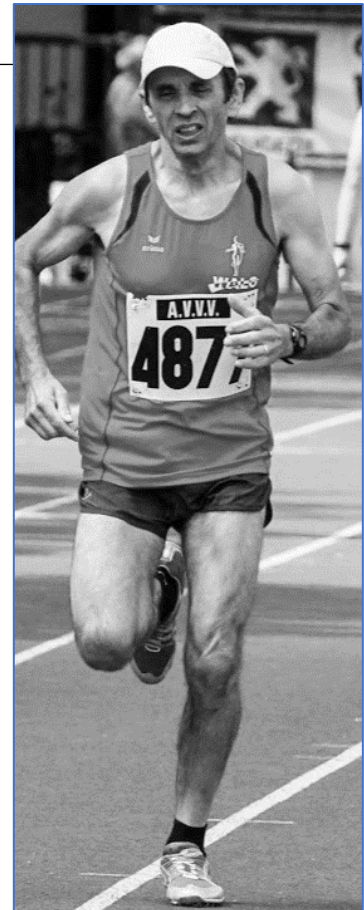
9) Wat zijn voor jou de positieve eigenschappen van WALO?

Dankzij een goede voorzitter en menig vrijwilliger een enthousiaste vriendenbeweging, die haar mannetje staat in het KAVVV.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Misschien ook kampnummers oefenen met een groep volwassenen. Zodat ook Walo hier op de voorgrond treedt bij de pistemeetings.

→ **Welke WALO-atleet wil je volgende keer in 'WALO in de kijker'?**
De sympathieke jeugdtrainer Andre Martens verdient het om in de kijker te staan.



Zomer-Kalender KAVVV & Fedes

| Datum | | Club | Plaats | Uur |
|---------------------|---|---------------|---|--------------|
| Zaterdag 17 aug | Pistekampioenschap dag 2 D: 100m – 3000m – ver - speer H: 100m – 10000m – ver - speer | KAVVV ACSS | Gem. atletiekpiste Sportweg 1 Stabroek | 13u00 |
| Zaterdag 24 aug | Pistekampioenschap dag 3 D: 200m – 800m – 5000m – kogel - hoog H: 200m – 800m – 3000m – kogel | KAVVV ZWAT | “De Wallen” Heirbaan Burcht | 13u00 |
| Zaterdag 31 aug | Pistemeeting D: uurloop – 1000m H: uurloop – 1000m | AVI-KLP | Gem. atletiekpiste Klapperstraat 103 Beveren | 13u30 |
| Zaterdag 14 sept | Kampioenschap Stratenloop D: 5km H: 10km – 5km(M70+) | AVI | “Cleyne Hoefken” Pachthofplein Wilrijk | 13u30 |
| Zaterdag 28 sept | Aflossing van WALO D en H: 5x2500m | WALO | Gerard Bontinck stadion Lange rekstraat Sint-Niklaas | 14u30 |

opm.: voor de pistemeetings werden hier alleen de nummers van de junioren t.e.m. masters vermeld.

Winter-Kalender KAVVV & Fedes

| Datum | | Club | Plaats | Uur |
|--------------------|--|---------------------|--|-------|
| Zaterdag 5 okt | Prijzencross | ACSS | Camping De Watertoren Steenovenstraat 137 2040 Berendrecht | 13u30 |
| Zaterdag 19 okt | 1 ^e criteriumcross | WAV | Recreatiedomein Fort II Fort II Straat Wommelgem | 13u30 |
| Zaterdag 26 okt | 2e criteriumcross | SAV | Gemeentepark Braamstraat Schoten | 13u30 |
| Zaterdag 2 nov | Cross | GAV | Sportpark Koch. Eikendreef 70 Wuustwezel-Gooreind | 13u30 |
| Zaterdag 9 nov | Cross 45e veldloop van Zandhoven | APSO | Voetbalstraat Zandhoven | 13u30 |
| Zaterdag 16 nov | 45e Jaak Schram Parkloop 2,5km-5km-7,5km-10km | KAVVV & Fedes | Park Sorghvliedt Marneflaan Hoboken | 13u50 |
| Zaterdag 23 nov | 3e criteriumcross | ACSS | Pito Laageind Stabroek | 13u30 |
| Zaterdag 07 dec | 4e criteriumcross “Memorial Marleen Segers” | ZWAT | Gem. atletiekpiste “De Wallen” Burcht | 13u30 |
| Zaterdag 14 dec | cross 8e Grote Prijs Marcel Pickup | KAVVV & Fedes | Gemeentepark Hemeldreef Brasschaat | 13u30 |

Voor meer info zie:

Officiële zomer- en winterkalender 2019 afd. atletiek of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.htm>

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

| Datum | Wedstrijd | Plaats | Afstand | Start |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---|----------------------------------|
| zondag 18 augustus 2019 | Steration | <i>De Ster - Sint-Niklaas</i> | Divers | vanaf 9u30 |
| woensdag 21 augustus 2019 | 5 Mijl van Beveren* | <i>Beveren</i> | 1 Mijl 5 Mijl | 20u15 20u15 |
| vrijdag 23 augustus 2019 | Vlaschaard-jogging | <i>Vlasschaardwijk Zele</i> | 4,4 Km 11 Km | 19u45 19u45 |
| zondag 25 augustus 2019 | Kruibeekse Polderloop | <i>Kruibeke</i> | 6 Km 12 Km | 15u00 15u00 |
| zaterdag 31 augustus 2019 | Dwars door Grijsloke | <i>Gijzelbrechtegem</i> | 3,2 Km 6,7 Km 12,8 Km 18,9 Km | 15u00 15u00 15u00 15u00 |
| zaterdag 7 september 2019 | 2de Cava Jogging | <i>Zele Dijk</i> | 3 Km 6 Km 9 Km 12 Km | 15u00 |
| zondag 8 september 2019 | Ballonloop* | <i>Sint-Niklaas</i> | 5 Km 10 Km | 13u30 14u30 |
| zondag 8 september 2019 | Bollekensloop | <i>Berchem (Antwerpen)</i> | 5 Km 10 Km | 14u00 15u00 |
| zondag 8 september 2019 | In Flanders Fields Marathon | <i>Nieuwpoort</i> | 42,195 Km | 10u00 |
| zaterdag 14 september 2019 | Blauwbui Trail | <i>Eksaarde</i> | 6 Km 10 Km 16 Km | 17u00 |
| zondag 15 september 2019 | Briqville Classic* | <i>Temse</i> | 21 Km Aflossing 3 x7 Km 5 Km 10 Km | 11u00 11u00 14u00 15u00 |
| zaterdag 21 september 2019 | Grote prijs Tom Van Hooste* | <i>Klein-Sinaai</i> | 5 Km 12 Km | 14u30 15u30 |
| zondag 29 september 2019 | Jogging Familiafeesten | <i>Hamme</i> | 5 Km 21 Km 11 Km | 15u00 15u15 15u45 |
| zondag 6 oktober 2019 | Klingse Boscross | <i>De Klinge</i> | 5 Km 7 Km 10 Km | 16u00 |
| zondag 6 oktober 2019 | Brussels Marathon | <i>Brussel</i> | 42,195 Km 21,1 Km | 9u00 10u30 |
| zondag 6 oktober 2019 | Mondriaanrun* | <i>Heerlen (NL)</i> | 5 Km 10 Km | 11u30 12u30 |
| zaterdag 12 oktober 2019 | City Run | <i>Lokeren</i> | 5 Km 10 Km | vanaf 10u00 |

| | | | | |
|---------------------------|------------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------------|
| zaterdag 19 oktober 2019 | Levensloop* | Beveren | 24u | 15u00 |
| zaterdag 9 november 2019 | Jef Thuy Memorial | Heikant | 3 Km 5,4 Km 12,2 Km | 15u00 15u00 15u00 |
| zondag 10 november 2019 | Les 4 Cîmes du Pays de Herve | Battice | 33 Km | 11u00 |
| zondag 10 november 2019 | Marathon van Kasterlee | Kasterlee | 21,1 Km 42,195 Km | 10u00 10u00 |
| zaterdag 16 november 2019 | Juul Van De Walleloop* | Kieldrecht | 4 Km 8Km 12 Km | 15u00 15u00 15u00 |
| zaterdag 23 november 2019 | Winterloop* | Beveren | 5 Km 8 Km 12 Km | 14u30 14u30 15u00 |

In elk van deze wedstrijden lopen wel WALO's mee. Spreek eventueel onder elkaar af om gezamenlijk op te trekken. Bij deelname aan wedstrijden gemarkeerd met een * worden er 5 WALO-punten toegekend. Die WALO-punten worden toegekend indien men aan deze vermelde wedstrijden of organisaties meeloopt in WALO-kledij en is ingeschreven onder WALO. **Starturen en datums 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.**



KLAAR VOOR DE START?
5 MILES
21 | 08 | 2019
BEVERSE FEESTEN



BALLOONLOOP
1-5-10 KM 8 SEPTEMBER SINT-NIKLAAS



9de Stratenloop Tom Van Hooste
Klein-Sinaai **2019**
In bosrijke omgeving
Zaterdag 21 september
Website: www.kleinsinaalleeft.be
Facebook: www.facebook.com/KleinSinaalLeeft



15 SEPTEMBER 2019
BRIQVILLE
classic



LEVENSLLOOP
Stichting tegen Kanker
Beveren 2019 - 19 okt & 20 okt 2019
Atletiekterrein aan de sportzone - Klapperstraat 103 - 9120 Beveren
Van zaterdag 19/10/2019, 15u00 tot zondag 20/10/2019, 15u00



MondriaanRun 2019
Zondag 6 oktober 2019
MONDRIAAN RUN
voor een geestelijk gezond Zuid Limburg



Podologie

Naomi Pieters

Podologische zolen

Voor iedereen die klachten heeft tijdens dagdagelijkse activiteiten of sportieve activiteiten. Naast de voet en enkel onderzoeken we ook knieklachten, heupklachten en rugklachten.

- Klinisch onderzoek
- Biomechanisch onderzoek
- Loop- en ganganalyse
- Schoenadvies

www.pieterspodologie.com

0472 48 87 41



Groepspraktijk Pluspunt
Kasteelstraat 11
9170 Sint-Gillis-Waas

Groepspraktijk Zorgzaam
Geeraard de Cremerstraat 124
9150 Rupelmonde

HERWIGSPORT.BE

**Voetbal & Teamwearspecialist
Werkkledij - Promotiekledij
Grote Markt 61**

**Reinaertgalerij 36 - 38 Sint-Niklaas
03.778.13.21 - 0475.81.67.99**