

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

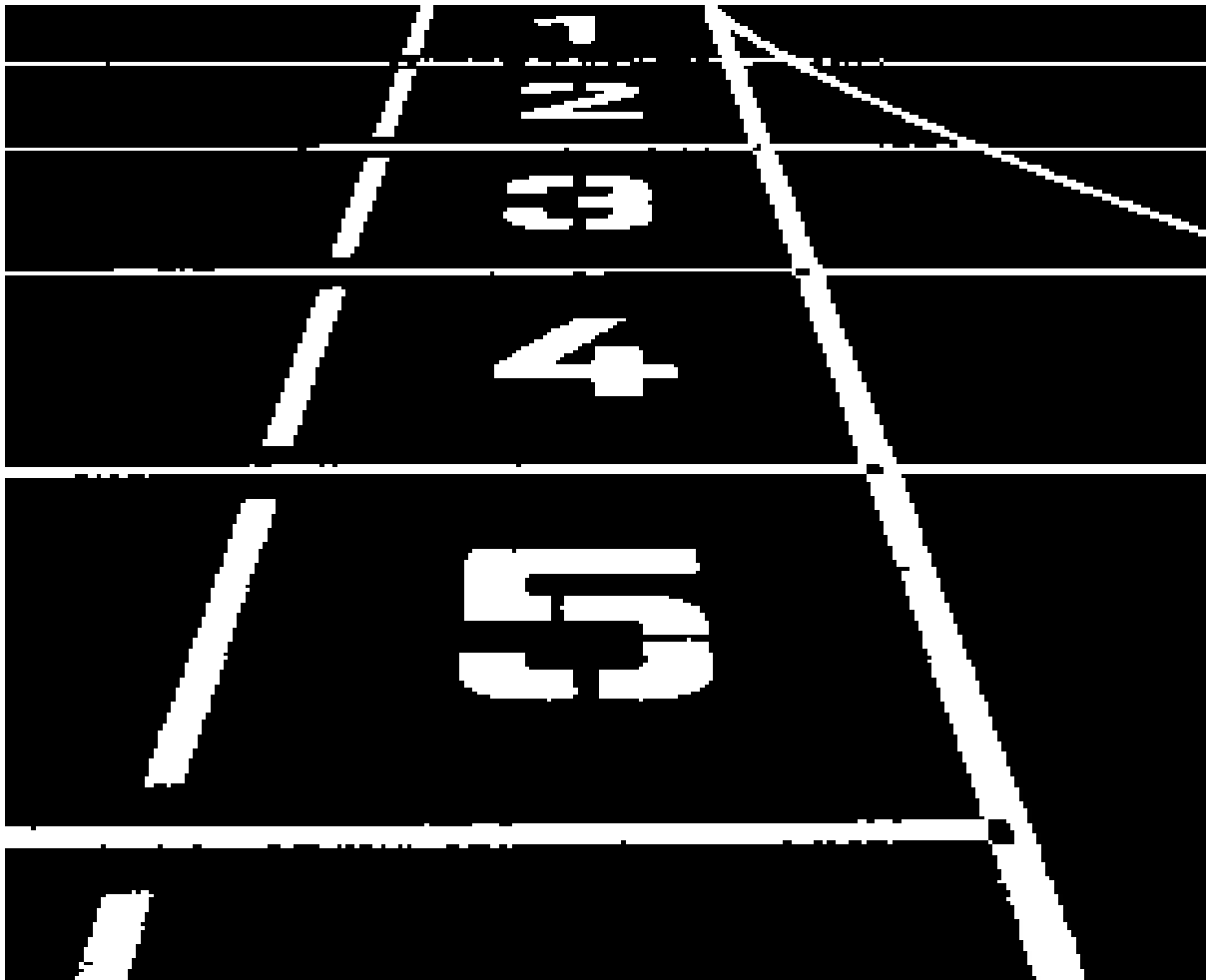
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas
Juni - Juli 2016



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



35^e jaargang

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.



06/06/2016, Nieuwkerken

Beste Walo's,

Terwijl ik dit voorwoord schrijf, schijnt buiten vrolijk het zonnetje, maar het blijft toch weer wachten op de volgende plensbui. Nog goed dat ik mijn kilometers reeds deze morgen kon afmalen. Dat ze er voor de rest van de dag maar mee doen wat ze willen. Maar ondertussen mag de zomer toch al eens definitiever van start gaan. Ik kon tot nu toe nog maar nauwelijks mijn zomer T-shirts aantrekken om er voor het lopen op uit te trekken.

Anders ligt het seizoen ook in deze periode niet stil. Dat doet het trouwens nooit voor de echte loper. Voor WALO liggen de meilooptocht en het weekend in de Bosberg alweer achter de rug. Misschien trokken beide wat minder volk dan naar gewoonte maar wie erop afkwam, ging toch weer als vanouds blij en tevree naar huis. Als plezant tussendoortje gingen we met een hele groep Walo's eten met Johan in de Mercatorstraat. Om het crossseizoen definitief af te sluiten, zei Johan, maar eigenlijk hebben we dit smoesje niet nodig om er als vrienden eens op uit te trekken, lekker te eten en een glas (of waren het er toch twee?) te drinken.

De toekomst oogt al even aantrekkelijk. In juli staan nog twee pistemeetingen op het programma. In augustus is er opnieuw de 5-kamp met BBQ en in september lopen we allen mee met de Ballonloop of geven we ons aan om te helpen om mee alles in goede banen te leiden.

En eind van de maand is er dan de aflossingsloop gevolgd door de uitstap naar Leipzig waarbij samen met het sportieve luik ook een stuk cultuur aan bod zal komen.

Het is niet voor niets zomer en dat geeft ruimte voor een nieuwe WALO-on-tour. Herman D was reeds aan de beurt in Steendorp. Maar ook Albert en Francine, Hans en ikzelf nodigen alle Walo's uit voor deze erg attractieve trainingslopen in de natuur.

Voor wie het nog niet moest weten, heeft onze website een nieuwe look en een nieuwe opmaak gekregen. Met Guy aan het stuur en Herman V, Hans en mezelf aan de roerriemen zal het telkenmale de moeite lonen om te surfen naar onze website.

Ik kan moeilijk naast het overlijden van Mohammed Ali, die niet alleen de grootste mond aller tijden had, maar bovendien het sterkste lijf en de grootste schare aanhangers ooit over de hele wereld. Destijds stond ik midden in de nacht op om hem aan de slag te zien tegen zijn tegenstanders die toch ook al niet van de minsten waren. Overtroefde hij hen niet met de vuisten, dan deed hij het des te overtuigender met zijn grote mond. 'Ik vlieg als een vlinder en steek als een bij' was zijn motto. Wij blijven supporter van hem, ook na zijn dood, als de dansende grootmeester in de ring.

Ondertussen wens ik aan al onze leden nog veel loopse pret.

Rik Dhollander



www.giec.be • Contact: info@giec.be

Tel +32 (0)9 355 95 72 • Fax +32 (0)9 355 96 17

Giec N.V. - Industriepark 17/3 – Mosten, 8 - B-9160 Lokeren

Uw partner voor:

Installatiewerkzaamheden: industriële elektrische installaties, midden- en laag- en hoogspanning, instrumentatie, domotica, beveiligingstechniek.

Bordenbouw: gespecialiseerd in het ontwerp en de bouw van industriële schakelkasten op maat

(vb. stuurborden, PLC- en synoptische borden, ...)

Engineering: hardware engineering (studie, schemaontwerp ...), industriële automatisering (procesbesturing, visualisatie, programmering)

Totaalprojecten: uitwerken van totaaloplossingen op elektrisch, mechanisch en stuurtechnisch gebied vanaf studie tot bouw, inbedrijfname, training en onderhoud.

PETROLEUMPRÖDUKTEN
VAN LEUVEN



Uw warmte-expert

Brugstraat 58 -9120 VRASENE
03 775 79 11

Carrefour
market 

VLASBLOEMSTRAAT NIEUWKERKEN

BAKKERIJ VALAERT
B.V.B.A.

Vrasenestraat 31
NIEUWKERKEN-WAAS

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

BROODAUTOMAAT

Service-Station
TOTAL 

Bettens - Van Hove

24u/24u
van 7.00 tot 19.00
met bediening

Klapperbeekstraat 148
9100 Sint-Niklaas

COLOFON

Bestuur WALO:

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

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

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

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

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

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekeningnummer:
BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

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

Website:
www.walo.tk

Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd

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

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

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

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

Inhoud:

Het eerste woord:	p. 3
<i>Rik Dhollander</i>	
Mededelingen:	p. 6
Vernieuwde website:	p. 8
5-kamp en BBQ:	p. 9
WALO On Tour:	p. 9
Witloofloop (Baisieux):	p. 10
Leipzig:	p. 11
WALO-Pistewedstrijden:	p. 13
Levensloop:	p. 13
Meilooop:	<i>Jempi Verbraeken</i> p. 14
Wedstrijduitslagen:	p. 19
WALO Weekend:	<i>Walter Senaeve</i> p. 15
Als Walo feest:	<i>Johan Hebbinckuys</i> p. 17
Cecile Boel, A'pen marathon:	<i>Cecile Boel</i> p. 19
KAVVV-uitslagen	p. 21
Nieuwe piste-reCORDS:	p. 23
Uitslagen niet-KAVVV	p. 25
Puntenreglement:	p. 26
Punten:	p. 27
Jeugdverslagen:	<i>André Martens</i> p. 31
Remy Magnus:	<i>Rik Dhollander</i> p. 38
Energiedrank en -repen:	<i>Rik Dhollander</i> p. 41
WALO in de kijker:	<i>Lobke Vermeulen</i> p. 42
KAVVV-kalender:	p. 43
Wedstrijdkalender:	p. 44

Mededelingen WALO 01/06/16

KAVVV-borstnummer

Leden die hun borstnummer niet bij zich hebben op de wedstrijden, betalen 2€ voor een papieren nummer. Voor het vergeten van de badge wordt eveneens 2€ betaald.

De Website:

De website heeft een nieuwe look.

Alle rubrieken komen duidelijk en voldoende gestoffeerd aan bod.

Ook de jeugd zal haar inbreng hebben.

Er wordt aan gewerkt om bij het in-surfen te voorkomen dat men op de oude website terecht komt.

WALO-trainingen

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

Vanaf begin juni wordt een zomertoer gelopen.

Op woensdagavond is er training op de piste van AC Waasland. In de zomer loopt een deel van de groep op het loopparcours van de Ster.

Op de woensdagen 1 juni, 6 juli, 3 en 31 aug. is er WALO on Tour (zie aparte melding).

Meilooop

Frederik maakte het spaghetti-maal klaar. Was prima!

Minder volk:

- organisatie op Zondag
- algemene trend
- kruispunt op de Ster afgezet

De organisatie was prima. Wellicht moeten we meer ruimte voorzien voor rechtstaan in de zaal. Rugzakjes voor de jeugd werden prima onthaald.

Walo-weekend in Bosberg

Met 'slechts' 25 aanwezigen.

Er werd gewandeld, gelopen, netbal gespeeld.

Op zaterdagmiddag was er een uitstap (letterlijk!) naar brouwerij Ter Dolen.

De fietsers kregen bij hun terugkeer één regenbui te verwerken. Deze begon net voor het vertrek en eindigde pas 's anderendaags...

Eens te meer hebben alle aanwezigen zich goed gehad en hadden de afwezigen ongelijk.

Walo-on-Tour

Na het succes dat de organisaties binnen dit kader vorig jaar kenden, plannen wij een nieuwe Walo-on-Tour:

01/06: Bij Herman D in Steendorp. Behoort ondertussen al tot het verleden.

06/07: Bij Albert en Francine in Sint-Gillis

03/08: Bij Hans in Waasmunster.

31/08: Bij Rik in Nieuwkerken

Telkens op woensdagavond om 19.30u. Met mogelijkheid tot douchen en iets drinken.

Telkens afstanden voorzien van 5, 10 en 15 km. Met voor de lagere afstanden telkens tragere snelheid.

We plannen de maandagavondloop bij Willy niet langer.

5-kamp en BBQ zondag 28 augustus.

Er wordt gekozen voor dezelfde proeven en dezelfde formule als vorig jaar.

Ballonloop 2016 op zondag 4 september.

Zelfde parcours, nog groter enthousiasme, nog meer deelnemers

Met opnieuw medewerking van WALO

3-kamp en uurloop KAVVV

De interclub valt weg. In de plaats daarvan wordt in Beveren een 3-kamp voor kinderen en een 4-kamp voor kadetten en scholieren georganiseerd. Voor de volwassenen is er een **uurloop** en een 1000 m. (**10 september**)

Aflossing van WALO 2016 (24 september)

In de toekomst passen wij ons reglement aan:

Ploegen die gemengd zijn doordat leden van verschillende clubs van het AVVV samen een ploeg vormen, kunnen wel degelijk meedoen maar komen niet in aanmerking voor een podiumplaats.

Voor atleten die niet bij KAVVV aangesloten zijn, hebben wij dezelfde regeling getroffen. De ploegen waarin zij aantreden, komen niet in aanmerking voor een podiumplaats en de 'vreemde' deelnemers betalen 5€ startgeld.

Deze regeling geldt voor kinderen zowel als voor volwassenen.

Uitstap Leipzig en deelname aan Stadtwerkelauf.

Enkele jaren geleden gingen we met een groepje Walo's naar Lucca en naar Praag.

We hernemen dit initiatief. Deze keer naar Leipzig.

Vertrek op woensdag **28 september**. En terug thuis op zondag **2 oktober**.

Zie meer toelichting in aparte bijdrage.

Levensloop 2016

Wordt opnieuw georganiseerd op zaterdag 22 en zondag 23 oktober.

Met deelname van WALO! Zie extra bijlage.

Buitenlandse reis: zondag 30 oktober

Wij gaan naar **Baisieux** voor de "Course du Chicon" (witloofkoers)

Bekijk ook voor deze organisatie de aparte bijdrage.

Corrida 2016:

Stekene organiseert zijn grens-corrida niet meer. Wij pikken die datum in. **Zondag 18 december**.

Wij plannen een corrida-newlook

Afstanden 1, 5 en 10 km. (mogelijk ook een 375 m, 3 x rond de kerk, enkel voor kinderen)

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

Wellicht zullen wij in de rand van dit gebeuren een soort kerstmarkt organiseren.

WALO-kalender

zon 10 juli
zat 30 juli
zon 28 aug
zon 4 sep
zat 24 sept
woe 28 sept tot zon 2 okt
zat 22 en zon 23 okt
zon 30 okt
zat 5 nov
zon 18 dec

seizoen 2016:

1ste pistemeeting van WALO
2de pistemeeting van WALO
5-kamp en BBQ
Ballonloop
Aflossing van WALO
Uitstap naar Leipzig
Levensloop
Buitenlandse wedstrijd in Baisieux
Dag van WALO
Nieuwjaarscorrida



De vernieuwde WALO-website is er!

HOME –pagina:

- De eerstvolgende eigen organisaties.
- Recent nieuws. Met onder andere de “Walo van de week”.
- Mededelingen: een link naar klassementen, records, fotoalbums e.a.

KALENDER-pagina:

- De KAVVV-kalender
- Kalender van andere organisaties en link naar KWB-criterium en ballonloop.

UITSLAGEN-pagina:

- Uitslagen van WALO-leden op de KAVVV-wedstrijden
- Uitslagen van WALO-leden op wedstrijden van andere organisaties

CLUBINFO-pagina:

- WALO lidmaatschap
- WALO clubkledij

- WALO trainingen
- Wedstrijden
- Categorieën
- Wedstrijdkalender
- Verloop veldlopen
- Criteriumcrossen
- Verloop pistemeetings
- Kampioenschappen

CONTACT-pagina

- Contactgegevens bestuursleden WALO

PISTE-pagina

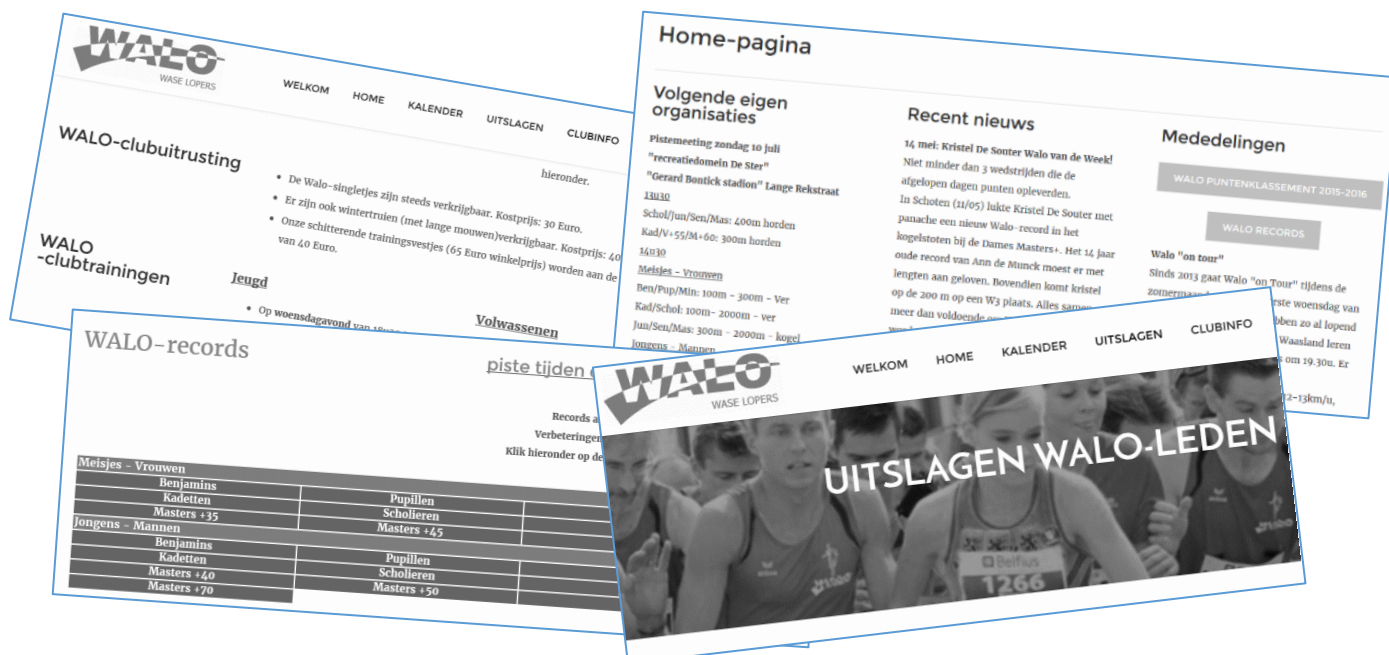
- De WALO-records
- Piste tijden en walopunten

ARCHIEF-pagina

- Het verouderde ‘recent’ nieuws van de HOME-pagina.

WALO-BOEKJE-pagina

- Alle WALO-boekjes sinds juni '1



ZONDAG 28/08/2016:

Fantastische vijfkamp gevolgd door familiebarbeque

Vijfkamp start activiteiten om 14.45u



BBQ start 17.30u

inschrijving: €15,00 Walo Dhollander: BE68 6526 5016 6834



WALO ON TOUR



06/07/16: Sint-Gillis-Waas (Voetbalkantine, Houtvoortstraat o.l.v. Albert & Francine)

03/08/16: Waasmunster (Sporthal Hoogendonck, Nijverheidslaan 48 o.l.v. Hans)

31/08/16: Nieuwerkerken (Sportcentrum De Mispelaar, Gyselstraat 41 o.l.v. Rik)

Telkens op **woensdagavond om 19.30u**. Met mogelijkheid tot douchen en iets drinken.



Tussen Doornik en Rijsel, vlak aan de grens ligt Baisieux. Op de zuidgrens van deze kleine gemeente, 5000 inwoners goot, ligt een deel van de Carrefour de l'Arbre, een kasseistrook uit het parcours van de wielerklassieker Parijs-Roubaix.

Enmaal per jaar loopt de gemeente gek voor zijn "course du chicon". Een loopwedstrijd over land- en geasfalteerde wegen van respectievelijk 5, 10 en 15 km. In 2015 telde men 3000 deelnemers. De 5 km start om 9.35u, de 10 km om 9.50u en de 15 km om 10.05u. Er is een degelijke organisatie: douches, je kan er je sporttas onder toezicht achterlaten, elektronische tijdopname, bevoorrading onderweg en warme chocomelk aan de aankomst. De eerste 3000 ingeschrevenen krijgen een Quechua rugzakje en de eerste 1800 krijgen bovendien een witloofreceptenboekje. Dagschrijvingen zijn niet mogelijk en een medisch attest is verplicht (maximaal een jaar oud). Alle info en foto's vind je op: <http://courirabaisieux.fr/la-course-du-chicon/>

Op zondag 30 oktober zal WALO deelnemen aan deze wedstrijd. Waarna een bezoek wordt gebracht aan Doornik. Met zijn kathedraal, belfort en grote markt is deze stad aan de Schelde meer dan een bezoekje waard.

's Avonds passeren we langs de Amadeus in Gent. De ribbikes zullen er vast smaken!

We hopen talrijke WALO's en sympathisanten voor deze veel belovende uitstap warm te kunnen maken.

Herman Verplancke



Uitstap naar Leipzig 2016

28/09 – 2/10



Enkele jaren geleden gingen we met een groepje Walo's naar Lucca en naar Praag. We plannen opnieuw dergelijk initiatief. Deze keer naar Leipzig. Vertrek op woensdag 28 september. En terug thuis op zondag 2 oktober.

Mogelijks met een busje dat 8 personen kan vervoeren (kost 90€ per dag) en indien nodig verder aangevuld met eigen auto's. Op zaterdag 1 oktober deelname aan de Stadtwerkelauf, een organisatie van atletiekclub Leipzig: om 14.30u 5 & 10 km. 7€ bij voorinschrijving, 9€ bij daginschrijving. Vorig jaar 200 deelnemers.

Mogelijk hotelletje: Pension Schützenhof Leipzig, 2p-kamers, kamer met ontbijt 65€ pp.

Verder op de agenda: bezoek aan de stad. Leipzig is een moderne Duitse stad,

Bachconcert (Leipzig is de geboortestad van Bach),

Völckerslachtmonument (reusachtig monument dat de overwinning op Napoleon herdenkt)

En zoveel meer. Dit alles onder de kundige leiding van een gespecialiseerde stadsgids...



Gasthuis Schützenhof

<http://www.gasthaus-pension-schuetzenhof-leipzig.de/>

ZakenkantoorNys.be

BANK & VERZEKERINGEN

Grote Kouterstraat 35 - 9120 Vrasene

www.zakenkantoornys.be

pieterjan@zakenkantoornys.be
Tel: 03/775.27.14



ONGHENA

— since 1973 —

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

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



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

maandag: 13u30-18u

dinsdag-vrijdag: 10u-18u

zaterdag: 10u-17u

Mogelijkheid tot afspraak na openingsuren

Jessy De Grootte: 0472/60.58.21



met kleur kom je verder...



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

DIGITAAL PRINTWERK
KOPIEERWERK
PLANKOPIE - PLOTSERVICE
POSTERPRINTING
CURSUSDIENTST VOOR SCHOLEN

INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN



ARGENTA

Frank Mertens bvba

frank.mertens@argenta.be

Nieuwkerken

Ten Bos 11

03 766 85 99

Sint-Niklaas

Breedstraat 1/16

03 766 42 20

FSMA103163 cA-cB ON BE0894 992 373

WALO-Pistemeeting zondag 10 juli

"recreatiedomein De Ster" "Gerard Bontick stadion" Lange Rekstraat

13u30

Schol/Jun/Sen/Mas: 400m horden

Kad/V+55/M+60: 300m horden

14u30

Meisjes - Vrouwen

Ben/Pup/Min: 100m - 300m - Ver

Kad/Schol: 100m - 2000m - ver

Jun/Sen/Mas: 300m - 2000m - kogel

Jongens - Mannen

Ben/Pup/Min: 100m - 300m - Ver

Kad/Schol: 100m - 2000m - ver

Jun/Sen/Mas: 300m - 2000m - 5000m - kogel

WALO-Pistemeeting zaterdag 30 juli

"recreatiedomein De Ster" "Gerard Bontick stadion" Lange Rekstraat

13u00 - Zomerkampioenschap aflossingen

Vrouwen: Kad/Schol/Jun/Sen/V35/V45/V55 & Alle categorieën: 4x800m

Mannen: Kad/Schol/Jun/Sen/V40/V50/V60 & Alle categorieën: 4x800m

Kampioenschap steeple

Vrouwen jun/Sen/Mas & Mannen Schol/M+60: 2000m steeple (laag)

Mannen jun/sen/M40/M50: 3000m steeple (hoog)

14u00

Meisjes - jongens - Vrouwen - Mannen:

Ben/Pup/Min: 200m - 800m - kogel

Kad/Schol: 200m - 1000m - kogel

Jun/Sen/Mas: 200m - 1000m - 3000m - ver

LEVENSLLOOP

Beveren 2016 - 22 & 23 oktober 2016
Sportzone / Atletiekterrein - Klapperstraat 103 - 9120 Beveren
Van zaterdag 22/10/2016, 15u00 tot zondag 23/10/2016, 15u00
Inschrijvingsbedrag als teamlid € 10.00 | Vrije toegang

38 Vechters
209 deelnemers
64 teams
5776 ingezameld

- Loop of wandel met ons mee**
Start een team, of vervoeg je bij een bestaand team
Deelnemen als >
- Doe een gift**
Maak mee het verschil. Steun een persoon, team of Levensloop
Een gift doen >
- Ingezameld geld**
Organiseerde u een activiteit? Stort hier het bedrag.
Stort het ingezamelde geld >
- Koop een kaarsenzakje**
Breng ode aan een dierbaar iemand
Reserveer je kaarsen >

Neem deel en vervoeg je bij het WALO team

- via de website: <http://www.levensloop.be/relays/beveren-2016>
- of, veel eenvoudiger: Stort 10€ op WALO Dhollander **BE68 6526 5016 6834**
Vermeld: Levensloop en je naam, en wij doen de rest voor jou

Mei-loop 2016

Na een aantal jaren voor de "1 mei-loop" te hebben gekozen waren we met het bestuur tot de slotsom gekomen dat we de "1" gingen weg laten. Kwestie van geen link meer te hebben met een bepaalde politieke strekking. In hoeverre dat die ooit gemaakt werd...

Op zaterdag 30 april had ik het genoeg om nog eens op een huwelijksfeest te zijn en daarom had ik van het bestuur de toelating gekregen om pas tegen de middag naar Nieuwkerken te komen... Kwestie van fris de dag door te komen.

Maar geen probleem, de groep van medewerkers is ondertussen zodanig op elkaar ingespeeld dat alles prima verliep in de voormiddag. De zaal was klaar, het dorpsplein in orde gebracht en tegen de middag

konden we met een gerust gemoed de lopers ontvangen voor een sportieve namiddag.

Wat mij bij de inschrijvingstafel opviel was dat Patrick Bogaert een zeer ijverige leerling bleek. Hij is zich in het elektronisch inschrijvingsysteem aan het verdiepen om op termijn de taak van Roger Crauwels te gaan overnemen. Knap werk, doorzetten Patrick! Daarna gingen de wedstrijden van start. Eerst voor de kinderen. Het is en blijft een magere bezetting in die reeksen. Misschien in de toekomst dan toch maar naar één kinderloop gaan? Het is belangrijk dat de kinderen zich op een aangename, sportieve manier kunnen uitleven. Voor de tijden en uitslagen is er in het veld en op de piste een betere mogelijkheid denk ik. We zien wel wat er komt op dat vlak.



Daarna waren de dames/heren aan zet voor hun 5 km-loop. Het was een mooie groep, maar toch stel ik vast dat de puur recreatieve sporters de weg naar Nieuwkerken (nog) niet vinden. Dragen we nog steeds de mythe mee dat ze bij de WALO veel te snel lopen? Zou kunnen, maar als ik zie dat er toch veel masters en masters + de start nemen is de snelheid automatisch gedaald. Wanneer kunnen we nog eens meer jongeren warm maken om echt met elkaar in duel te gaan?

De laatste loop van de dag was de 10 km. Het parcours in Nieuwkerken is landelijk te noemen en is soms een strijd tegen de weersomstandigheden. Maar nu zat alles op dat vlak mee: niet te warm, niet te veel wind.

Wie bij de dames en de heren op de voorste gelederen de eindmeet haalden kunnen jullie zeker ergens in dit boekje of op de nieuwe site van WALO lezen. Wat het bestuur nog het meeste plezier doet is dat er veel leden naar onze eigen wedstrijden komen. Houden zo!

Ook nogmaals een dikke merci aan de medewerkers. Dankzij jullie hadden we dit jaar weer een prima editie! Tot een volgende keer, we blijven op jullie rekenen. WALO heeft nog veel fijne dingen in de pijplijn zitten. Zorg dat jullie er bij zijn.

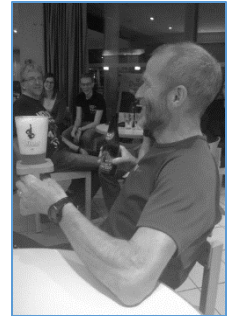
*tekst: Jempi
foto's Marc Van Hove*



Walo Weekend Bosberg dagboek (20/05/16 – 22/05/16)



WELKOM IN
DE BOSBERG



Vrijdag 20 mei

Koersfietsje uit de garage gehaald om 11u45 en naar huize Dhollander gespurt: 9 fietsers waarvan acht 50-plussers en 1 jongeling van 23 jaar...we gaan erop vooruit... ok we zijn een loopclub en geen fietsclub, die veteranen geraken niet meer vooruit op hun loopschoenen en willen zich per se bewijzen...voor de gegadigden, toch best dit clubje niet onderschatten ! Rond 17u30 in Bosberg aangekomen, douche genomen, eten (de maaltijden zijn alweer voortreffelijk in dit etablissement) en dan nog een avondwandeling o.l.v. Rik naar de watermolen. De watermolen lag al jaren stil, en nog rampzaliger: de aangrenzende dranktent bleek ook al geruime tijd in verval. Dan maar de avond afgesloten in de Bosberg Bar, waar we werden overladen met de baksels van Francine, Rita, Liesbeth en Irina...ik hoop dat ik hier niemand vergeet of ik vrees een klap van de deegrol van betrokkene in kwestie.

Zaterdag 21 mei

Vroeg dag zoals altijd, want het programma zit alweer boordevol, hoewel botsbal zegt mij niet direct iets, dus na het ontbijtsamen met enkele andere intellectuelen de kranten doorgenomen op de ipad. De loopsessie van 11 km was ook niet direct een hoogvlieger (die buizerd in de lucht daarentegen...) de wielerbeneden waren nog in recap, zelfs el presidente had daar blijkbaar last van...

In de namiddageen wandeling van een 15-tal km heen en weer naar brouwerij Ter Dolen. Kristof had een mooie route uitgestippeld, de kans om verkeerd lopen was in dit geval nihil. In de brouwerij een leuke rondleiding gekregen onder leiding van een ervaren gids (neen niet die van ons – die is nog in opleiding..) De gratis consumpties gingen er ook vlot in, toch was

het groepje dat de terugtocht te voet aanvatte behoorlijk uitgedund...de jaren beginnen hun tol te eisen bij de (ex) elite.

's Avonds uiteraard de beruchte Dhollander Walo kwis: niemand wil afgaan, de specialisten waren netjes verdeeld over meerdere ploegen zodat we voor het eerst een ex aequo kregen met 3 teams op de eerste plaats: Team Jozef Maes was hier de verassing, de andere 2 waren "the usual suspects"... Daar moest alweer stevig op getoast worden in Bar Bosberg zodat het alweer laat werd.

Zondag 22 mei

Niet te moe gemaakt deze morgen want er stond nog een fietsochtje voor de deur en de weergoden waren niet echt goed gezind vandaag. Pingpongen met Paul dus: die Saive nadert ook al de vijftig dus dat is misschien nog een optie voor de toekomst. Enkelen opteerden voor een tochtje met kaart en kompas, maar wie moest nu die kaart krijgen ?

Na het middageten, fietsje op, we waren nog met zes, Yannick de jongste, ikke de tweede jongste...euh ??? Gietende regen, 2 leuke banden de eerste 10 km, dat begon al goed... Maar eens op het jaagpad langs het Albertkanaal schoot de Walo trein op gang: een tot de perfectie georganiseerde waaier scheurde aan een gemiddelde van 33 km/u langs de dijken... eat your heart out Boonen en co... Rik donderde nog eens in de gracht (eigen schuld) , kroop weer recht met het mos tussen z'n tanden en ging nog eens sierlijk onderuit in de straten van Beveren. Zes doorweekte flandriens vol modder legden de laatste km's af en bereikten moe maar voldaan de eindmeet.

En volgend jaar zijn we weer weg.

Walter Senaevé

Foto's: Pascal Herwegh

CHOCOLADE CONFISERIE

Elise

TV-nootjes - Studentenhaver - Ecorees - Truffels - Pralines - Gevulde diertjes - Paaseitjes
AMBACHTELIJKE ZONE KLUIZENMOLEN Kluizenhof 13 B-9170 ST.- GILLIS - WAAS BELGIE
www.chocolise.be Tel +32 / 3 707 04 90 Fax +32 / 3 707 01 69 info@chocolise.be



22-23 oktober Beveren
vervoeg het team van



YARO

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

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

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

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

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



BVBA SANITAIR
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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

HAARMODE JOHAN

American crew for man

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

Uw kapper is nu online : www.haarmodejohan.be

4e editie
BALLONLOOP2016
de stadsloop van Sint-Niklaas

zondag 4 september 2016

4de editie van de leukste loopwedstrijd van het Waasland!

Als WALO feest ...



Beste Walo-leden

Op 7 mei hadden we een feestje met de Walo's. Ook een deel van het Walobestuur was aanwezig en die vonden het wel best oké.

Ongeveer 3 jaar terug had ik het idee om op één of andere manier de moedige Walo's te bedanken voor hun deelname en inzet tijdens het crossseizoen. En Walo's zouden geen Walo's zijn om dit niet te vieren met een feestje. De eerste keer waren we ongeveer met 11 personen, het jaar daarop was het al het dubbele. Velen konden dit enorm appreciëren en het bleek al gauw dat ook andere Walo-leden het een tof idee vonden. En waarom ook niet? Wij lopen graag en feesten graag. De conclusie is dat we een echte vriendengroep geworden zijn en dat vind ik veel belangrijker dan het lopen op zich. Daarom heeft het bestuur mij gevraagd om een klein verslagje te schrijven van ons feestje begin mei. En dat doe ik met veel plezier.

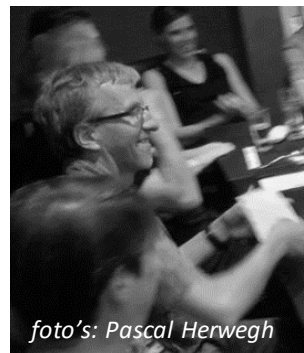
We hadden afgesproken in restaurant "De Keizerskroon" te Sint-Niklaas. De keuze voor dit restaurant lag voor de hand omdat alles in buffetvorm is, een soort van wereldkeuken. Je hebt de keuze tussen vele soorten gerechten met drank inbegrepen. Ze zijn daar goed georganiseerd om veel volk en grote groepen te ontvangen. Iedereen was mooi op tijd. We zaten boven in een zaaltje. Toen de Walo's binnenkwamen steeg de temperatuur zienderogen tot bijna sauna gehalte. Maar dat kon de sfeer niet bederven. Vooral als je Hans heet, uit Hamme komt en houdt van feesten en carnaval. "Alles is goed om een feestje te bouwen", zegt hij. Hij begon spontaan te klappen en te zingen alsof iedereen jarig was. Mijn vrouw Carine die toevallig naast hem zat zei achteraf: "Wat voor eenen is da?" Ik antwoordde: "Trek het u niet aan schat, in elk circus zit een clown".

Wat moet een mens nog meer: goede vrienden, toffe sfeer, lekker eten en vooral genieten. Dit alles beleef je alleen bij de beste loopclub van het land.

Na het eten zijn we nog met enkelen afgezakt naar het Casino in de Stationsstraat waar we nog tot in de vroege uurtjes op het terras hebben gezeten, best gezellig. Onze voorzitter werd al wankelend thuis afgezet door zijn privé chauffeur. De twee die bleven plakken, Walter en ik, zijn nog samen aan den buitentoog gaan zitten tot rond 3u45. Zij zagen dat het goed geweest was en zo keerden wij ook veilig huiswaarts.

Goede vrienden Walo's via deze weg wil ik jullie bedanken voor die geweldige avond. Volgend jaar komt er zeker een vervolg. Zorg dat jij er ook bij bent.

Welgemeende groeten van Jo, Johan, Jouileda, den Emmer ... zoals je wil. See you



foto's: Pascal Herwegh



Promoties op al onze modellen 2011

Alle modellen 2011 aan nooit geziene prijzen!!!!

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

Re. Si Bike

Vrasenestraat 40 te Nieuwkerken - Waas

03/776 27 17



Hersteldienst van fietsen van alle merken.

10% korting op onderdelen voor Walo op vertoon van lidkaart

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

BE0870504823

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



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

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be

Feestzalen Roxy

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

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

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

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

Dinsdag gesloten

feestzalen.roxy@telenet.be

HERWIGSPORT.BE

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

**JAKO - ERIMA - MASITA - SELECT
PUMA - REAL - SELLS - HO SOCCER
OPENINGSUREN WINKEL :**

Maandag tot Vrijdag : 14.00 - 18.00

Zaterdag : 10.00 - 16.00

Zondag gesloten

Vlyminckshoek 40A Sint Niklaas

HERWIGSPORT.BE

Het wedervaren van Cecile Boel op de marathon van Antwerpen.



Dit is het verslag van wat mijn 19^e marathon zou zijn, in Antwerpen op 17/4/2016. Het is helaas geen overwinningsverhaal. Verliezen is er soms ook bij. Ik was natuurlijk wel wat teleurgesteld maar anderzijds heb ik toch plezier beleefd aan mijn 14 weken voorbereiding: 5 dagen/week, telkens 60 tot 80 km. Hopelijk ben ik hersteld tegen dat ik aan de voorbereiding begin van de marathon in Berlijn op 25/9.

Wat betreft de marathon in Antwerpen : ik heb moeten opgeven op 35 km. Ik had 10 dagen voor de marathon last van mijn enkel. Ik heb me goed

verzorgd en hoopte dan ook dat het wel over zou gaan. De dag van de marathon was het 's morgens 4°, dus ijskoud en 2 km na de start werden we getraakteerd op een serieuze regenbui. Tot km 21 heb ik de haas van 3,59,59 goed kunnen volgen maar van dan af begon het steeds meer te minderen. Meer en meer andere lopers staken mij voorbij. Door de pijn aan mijn enkel begon ik ook anders te lopen. Mijn zoon Matthias reed met zijn fiets mee (ik was wel blij) en hij vertelde mij achteraf dat iedereen naar mij keek omdat ik zo raar liep en dat hij bijna van zijn fiets viel omdat ik zo traag liep. Op km 35 kwam ik een ploeg van het Rode Kruis tegen en die mensen deden mij stoppen omdat ik bijna achterover viel. Zo moest ik de laatste kilometers meerijden met de bezemwagen wat op zich ook een belevenis was.

Vanuit de bezemwagen heb ik vooral ook veel politiepatrouilles gezien. Het is wel een hele organisatie. Ik spreek dan alleen nog maar over de marathon, maar de 10 miles die door 2 tunnels moeten passeren is nog een ander paar mouwen.

Mvg

Cecile Boel





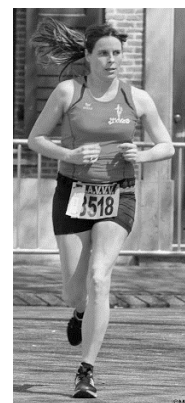
Mei-loop, 1/05/16
Marc Van Hove



©MarcVanHove



©MarcVanHove



KAVVV-Uitslagen

WAV Wommelgem, Corrida stratenloop, Zat 11/06/16			
5km	Kristien Servotte	26:13	1 ^e /5 M35+
	Sonja Van Hul	27:44	4 ^e /11 M45+
	Patrick Roelandt	18:38	1 ^e /10 M50+
	Roger Nys	27:17	7 ^e /16 M60+
10km	Irina Pieters	50:11	2 ^e /4 M45+
	Herman D'Hondt	36:35	1 ^e /13 M50+
	Frederic Lesdanon	37:37	2 ^e /13 M50+
	Luc Van Wolvelaer	41:42	7 ^e /13 M50+

SAV Schoten, pistemeeting, Zat 4/06/2016			
100m	Kristel De Souter	17.40	M45+
800m	Jozef Claessens	2:45.96	M60+
	André Martens	2:56.46	M60+
	Freddy Verstichel	3:02.09	M60+
1500m	Kristien Servotte	7:06.46	M35+
	Nancy Dhont	6:37.62	M45+
speer	Jana Van Houte	29m31	Jun
	Kristel De Souter	20m74	M45+
	Jozef Claessens	25m58	M60+
	André Martens	21m18	M60+

ACSS Stabroek, stratenloop, zat 14/05/2016			
5,2km	Kristien Servotte	27:48	1 ^e M35+
	Sandrina Smet	27:23	2 ^e M45+
	Christof Van Geeteruyen	20:15	2 ^e Sen
	Patrick Roelandt	19:49	2 ^e M50+
	Freddy Verstichel	27:02	4 ^e M60+
9,8km	Benny Van Geeteruyen	41:20	3 ^e M50+

SAV Schoten, pistemeeting, woe 11/05/2016			
200m	Kristel De Souter	38.31	M45+
	Guy Van Damme	27.30	M50+
3000m	Irina Pieters	12:41.68	M35+
	Kristien Servotte	16:11.08	M35+
	Hans Van Havermaet	10:29.24	Sen
	Patrick Roelandt	11:03.72	M50+
	Jozef Claessens	11:57.70	M60+
	Roger Nys	15:51.67	M70+
kogel	Kristel De Souter	8m53	M45+
	Jozef Claessens	7m60	M70+

A.A. Deurne, pistemeeting, zat 7/05/2016			
100m	Guy Van Damme	13.41	M50+
	Roger Nys	18.30	M70+
1000m	Kristien Servotte	4:48.96	M35+
	Freddy Verstichel	4:03.17	M60+
	Roger Nys	4:41.88	M70+

ZWAT Burcht – Pistemeting wo 4/05/2016			
200m	Kristel De Souter	37.38	M45+
	Jari De Nocker	30.69	Jun
	Robin Michiels	26.22	Sen
	Guy Van Damme	27.49	M50+
1000m	Charlotte Christiaens	3:25.63	Jun
	Irina Pieters	3:43.39	M35+

	Kristien Servotte	5:00.56	M35+
	Nancy Dhont	4:12:38	M45+
	Jari De Nocker	3:44.47	Jun
	Jozef Claessens	3:40.69	M60+
2 mijl	Roger Nys	4:46.01	M70+
	Hans Van Havermaet	11:18.69	Sen
	Herman D'Hondt	11:29.27	M50+
	André Martens	14:26.10	M60+
	discus	Jana Van Houte	33m48
Kristel De Souter		22m12	M45+
kogel	Robin Michiels	7m86	Sen
	Jozef Claessens	7m68	M60+
	André Martens	7m44	M60+

Meilooop, stratenloop WALO Nieuwkerken 01/05/16			
5km	Hans Van Havermaet	0:18:14	4 ^e /11 Sen
	Geert De Keyser	0:18:25	1 ^e /3 M40+
	Ronny Wagenaer	0:18:52	2 ^e /3 M40+
	Christof Van Geeteruyen	0:19:02	5 ^e /11 Sen
	Jozef Claessens	0:20:41	1 ^e /5 M60+
	Saskia Vercammen	0:21:28	1 ^e /3 M35+
	Melissa Van Eetvelt	0:21:53	2 ^e /10 Sen
	Els Van Daele	0:24:35	3 ^e /10 Sen
	Lieven Van Eynde	0:25:46	5 ^e /7 M50+
	Freddy Verstichel	0:26:28	4 ^e /5 M60+
	Sandrina Smet	0:26:37	2 ^e /6 M45+
	Rudy Reynaert	0:26:49	6 ^e /7 M50+
	Katrien Dehandschutter	0:26:54	5 ^e /10 Sen
	Kristien Servotte	0:26:58	2 ^e /3 M35+
	Sonja Van Hul	0:27:16	4 ^e /6 M45+
	Ingrid Senaeve	0:27:22	6 ^e /10 Sen
	10km	Inge Van Bogaert	0:27:41
Diewertje Wuytack		0:29:26	9 ^e /10 Sen
Viviane Syvertsen		0:29:39	3 ^e /6 M55+
Rita Van Beek		0:36:29	5 ^e /6 M65+
Francine Rottier		0:37:23	6 ^e /6 M65+
Bart Meireleire		0:35:05	1 ^e /11 Sen
Bart Coppens		0:35:46	2 ^e /11 Sen
Filip Mortier		0:35:59	3 ^e /11 Sen
Herman D'Hondt		0:36:56	2 ^e /21 M50+
Frederic Lesdanon		0:37:27	3 ^e /21 M50+
Patrick Roelandt		0:38:25	5 ^e /21 M50+
Stein Vermeulen		0:39:05	5 ^e /11 Sen
Benny Van Geeteruyen		0:41:26	6 ^e /21 M50+
Roland Syvertsen	0:42:03	7 ^e /21 M50+	
Luc Van Wolvelaer	0:42:07	8 ^e /21 M50+	
Paul Smet	0:42:11	1 ^e /16 M60+	
Daniël Van Damme	0:42:19	9 ^e /21 M50+	
Bart Van Bogaert	0:42:36	4 ^e /10 M40+	
Pieter Stas	0:42:47	5 ^e /10 M40+	
Alain Christiaens	0:44:13	12 ^e /21 M50+	
Marc Bosman	0:44:24	13 ^e /21 M50+	

Walter Senaev	0:44:46	14 ^e /21M50+
Ben Smet	0:45:32	7 ^e /11 Sen
Pieter Verbraeken	0:45:34	8 ^e /11 Sen
Herman Van De Mergel	0:45:51	17 ^e /21M50+
Kristof Swinnen	0:46:08	7 ^e /10 M40+
Luc Smet	0:46:17	18 ^e /21M50+
Albert Van Bunder	0:49:18	9 ^e /16 M60+
Michel De Grande	0:49:18	10 ^e /16M60+
Nancy Dhont	0:51:19	1 ^e /2 M45+
Joseph Maes	0:51:52	14 ^e /16M60+
Pascal Herwegh	0:56:29	10 ^e /10M40+
Marijke Martens	0:59:51	2 ^e /3 M35+
André Martens	0:59:52	16 ^e /16M60+

LGB Beerse, stratenloop, Zon. 24/04/2016

De omloop werd gesaboteerd door personen buiten KAVVV. Niet iedereen liep dezelfde afstand. Daardoor is het niet mogelijk een correcte uitslag op te maken. We geven de uitslag hieronder mee zoals gepubliceerd op de officiële website van KAVVV-atletiek

4,1km	Kristien Servotte	23:25	2 ^e /7 M35+
	Sandrina Smet	22:37	3 ^e /11 M45+
	Freddy Verstichel	32:07	9 ^e /9 M60+
8,1km	Irina Pieters	38:24	2 ^e /10 M35+
	Nancy Dhont	42:56	4 ^e /7 M45+
	Christof Van Geeteruyen	31:14	6 ^e /25 Sen
	Herman D'Hondt	30:10	1 ^e /16 M50+
	Benny Van Geeteruyen	31:18	4 ^e /16 M50+

APSO Zandhoven Pistemeeting, Zat. 23/04/2016				
100m	Charlotte Christiaens	15.14	1 ^e /1 Jun D	7p
	Jari De Nocker	14.93	3 ^e /3 Jun H	5p
1500m	Charlotte Christiaens	5:38.31	1 ^e /2 Jun D	7p
	Kristien Servotte	7:28.81	1 ^e /1 M35+	5p
3000m	Jari De Nocker	14:15.87	1 ^e /1 Jun H	5p
	Filip Van Goethem	10:12.18	1 ^e /2 M40+	
kogel	André Martens	6m86	4 ^e /6 M60+	5p

SAV Schoten stratenloop, Zat 9/04/2016

5km	Kristien Servotte	0:27:27	1 ^e /5 M35+
	Sandrina Smet	0:27:26	1 ^e /6 M45+
	Rita Van Beek	0:30:10	4 ^e /5 M55+
	Christof Van Geeteruyen	0:20:09	3 ^e /6 Sen
	Ronny Wagenaer	0:19:33	3 ^e /5 M40+
	Benny Van Geeteruyen	0:21:06	3 ^e /10 M50+
	Guy Van Damme	0:21:18	4 ^e /10 M50+
	Rudy Reynaert	0:27:54	8 ^e /10 M50+
	Freddy Verstichel	0:27:16	5 ^e /16 M60+
	10km	Ingrid Senaev	0:58:44
Irina Pieters		0:47:33	2 ^e /2 M35+
Yannick Rottier		0:48:06	8 ^e /9 Sen
Geert De Keyser		0:38:19	2 ^e /9 M40+
Herman D'Hondt		0:38:12	1 ^e /21 M50+
Patrick Roelandt		0:40:24	4 ^e /21 M50+
Luc Van Wolvelaer		0:42:51	10 ^e /21 M50+
Paul Smet		0:43:35	1 ^e /14 M60+



Stratenloop, Schoten
09/04/2016
Leon Verswyvelt



Verbeteringen van WALO-records op de piste



Burcht, 04/05/16									
					ptn		In de plaats van...		
600 m	Dam Benj			Elise van Kerckhove	2.23.28		W3	Malou van Hooste	2006
200 m	Cad Her			Kyllian vanderghote	25.66		W3	Sam De Prekel	2006
	Dam mas+			Kristel De Souter	37.87	6	W1		
1000 m	Dam J & S			Charlotte Christiaens	3.25.63	8	W2	Irina Pieters	2004
	Dam Mas+			Nancy D'Hondt	4.12.38	6	WR!	Rita van Beek	2004
Kogel	Her Pup			Stef Jacobs	7,51		W2	Stijn Kluskens	1999
Discus	Dam J & S			Jana van Houte	33,48	5	WR!	Sandrina van Puymbr	2012
	Dam mas+			Kristel De Souter	22,12	5	W1		

Schoten, 11/05/16									
200m	Dam Mas+	3	3	Kristel De Souter	38.31	5	W3	Martine Vonck	2006
3000m	Her Mas+ ++	3	5	Roger Nys	15.51.67	5	W1		
Kogel	Dam Mas+	2	4	Kristel De Souter	8.53	5	WR!	Ann De Munck	2002

Kalmthout, 28/05/16									
Kogel	D Mas +	1	4	Kristel De Souter	8,34		WR!	Trees van Gaever	2006

Schoten, 04/06/16									
Kogel	H Kad	1	6	Jasper De Grave	9,14 m		W2	Jens van Damme	2013
speer	D 45+	1	5	Kristel De Souter	20,74 m	5	W1		
800 m	D ben	2	5	Elise van Kerckhove	3:12:81		W2	zz	2015
100 m	D pup	1	5	Lorien Aelbrecht	15,21		W2	zz	2015
	H pup	1	5	Gilles van Kerckhove	14,62		W2	Dominique Rutten	2004
	D mas+	1	1	Kristel De Souter	17,40	6	WR!	Betty Bats	2009

Nieuwe pisterecords KAVVV

Discus	Masters D+50	De Souter Kristel	WALO	22m12	04/05/2016
200m	Masters H+65	Thomaes Guy	ZWAT	30"07	04/05/2016
Kogel	Jun. Heren	Quintelier Matthias	WAV	16m71	07/05/2016
Kogel	Masters H+65	Van Impe Frank	SAV	10m26	07/05/2016
3000m	Kad. Jongens	Willems Thomas	SAV	9'56"82	11/05/2016
Kogel	Sch. Meisjes	Daems Lotte	ZWAT	10m47	13/05/2016
Speer	Masters H+45	Lemouche Egbert	WAV	36m19	13/05/2016



Stenenmuur, 4/05/16
Didier Rooms



Uitslagen niet KAVVV

Wolvenjogging, Wachtebeke Zat 9/04/2016			
5,1km	Johan Hebbinckuys	0:24:02	21 ^e /56
9,5km	Joseph Maes	0:50:09	54 ^e /104
10mijl	Filip Mortier	0:59:15	2 ^e /127
	Danny Van Damme	1:12:11	31 ^e /127
	Luc Smet	1:18:32	68 ^e /127

Marathon Zeeuws-Vlaanderen, Zat. 16/4/2016			
42,195 km	Patrick Hembrecht	2:56:14	12 ^e /489
	Stein Vermeulen	3:09:30	29 ^e /489
	Bart Van Bogaert	3:31:57	111 ^e /489

10 mijl van Antwerpen, Zat 17/04			
Marathon	Veerle Hofman	3:28:33	4 ^e F40
	Marc Van Uytvanck	3:30:54	22 ^e M55
10 mijl	Tommy Kinders	0:52:14	11 ^e SEH
	Bart Meireleire	0:56:43	9 ^e M35
	Filip Mortier	0:57:24	12 ^e M35
	Filip Van Goethem	0:58:20	9 ^e M45
	Frederic Lesdanon	0:59:52	8 ^e M50
	Ronny Wagenaer	1:02:32	22 ^e M45
	Roland Syvertsen	1:09:35	28 ^e M55
	Caroline Vlaminc	1:12:12	53 ^e SEF
	Ben Smet	1:13:16	1094 ^e SEH
	Luc Smet	1:14:36	164 ^e M50
	Michel De Grande	1:20:05	17 ^e M65
	Nona Mingeroot	1:20:10	209 ^e SEF
	Jonas Wagenaer	1:26:30	3632 ^e SEH
	Sonja Van Hul	1:32:49	227 ^e F45
	Yannick Rottier	1:34:18	4854 ^e SEH
	Ingrid Senaev	1:34:18	1273 ^e SEF
Pascal Herwegh	1:34:45	1145 ^e M45	
5km	Saskia Vercammen	0:22:00	1 ^e F40
	Yente Syvertsen	0:21:52	80 ^e SEH
	Malou Van Hooste	0:24:22	9 ^e SEF

Aardbeirun Melsele, Zon 8/05/2016			
5km 106dln	Ronny Wagenaer	18:22	3 ^e
	Yannick Rottier	22:06	22 ^e
	Rudy Reynaert	25:43	44 ^e
	Roger Nys	27:23	53 ^e
	Kristien Servotte	27:27	54 ^e
	Ingrid Senaev	29:38	63 ^e
	Sander Wagenaer	31:02	72 ^e
	Steven Willockx	37:08	98 ^e
10km 101dln	Andy Slock	36:04	3 ^e
	Filip Mortier	36:30	4 ^e
	Sophie De Keersmaeker	43:37	14 ^e
	Luc Smet	49:07	41 ^e
	Jonas Wagenaer	53:21	59 ^e
	Pascal Herwegh	57:53	74 ^e

Stenenmuurloop RTS Sinaai, zat 14/05/2016			
6km 48dln	Melissa Van Eetvelt	0:25:59.4	9 ^e
	Joachim Van Gasse	0:25:59.7	10 ^e
	Yente Syvertsen	0:26:24.5	14 ^e
	Caroline Vlaminc	0:27:07.4	15 ^e
11km 49dln	Johan Hebbinckuys	0:29:59.01	20 ^e
	Andy Slock	0:39:30.7	2 ^e
	Roland Syvertsen	0:49:21.7	13 ^e
	Rudy Reynaert	1:08:50.8	44 ^e
10miles 63dln	Bart Coppens	0:59:48.0	2 ^e
	Filip Mortier	1:00:05.0	4 ^e
	Christophe De Grande	1:05:42.1	7 ^e
	Danny Van Damme	1:13:44.3	23 ^e
	Saskia Vercammen	1:13:44.7	25 ^e
	Ben Smet	1:14:43.8	28 ^e
	Luc Smet	1:15:29.8	29 ^e
Michel De Grande	1:20:36	36 ^e	

Verrebroek loopt, Zat 21/05/2016			
21km 36dln	Filip Mortier	1:22:24	2 ^e
	Danny Van Damme	1:48:03	19 ^e
7km 104dln	Ronny Wagenaer	0:26:43	2 ^e
	Christof Van Geeteruyen	0:28:37	4 ^e
	Benny Van Geeteruyen	0:29:26	5 ^e
	Niels Wagenaer	0:36:09	20 ^e
	Sandrina Smet	0:38:24	36 ^e
Kristien Servotte	0:39:13	37 ^e	

Luc Masson, wolvenjogging
9/04/16



Puntenregeling WALO bij wedstrijden.

A) Algemeen

- 1) Punten van piste, baan en veld worden samengeteld. Ook andere elders benoemde wedstrijden (vb. KWB) komen in aanmerking bij de berekening van het puntentotaal.
Wie hetzij 50, hetzij 70 ptn behaalt, krijgt de jaarprijs voor verdienstelijke Walo.
Het seizoen duurt van 1 okt. tot 30 sept.
- 2) Verdienstelijkste Walo is deze Jun. Sen of Master die in boven aangehaald puntenklassement de hoogste score behaalt.
- 3) Clubkampioen is deze Walo die in zijn 10 beste wedstrijden de meeste punten behaalt.
- 4) In één dag kan max. 1 keer punten behaald worden. Bij deelname aan 2 wedstrijden telt uiteraard de hoogste score.

B) Punten voor crossen en stratenlopen

1) Voor wedstrijden van het KAVVV:

5 ptn: in clubkledij lopen en voorkomen in de uitslag

6 ptn: eindigen in de eerste helft van de uitslag, vb. bij de eerste 15 op 30

7 ptn: eindigen in het eerste derde van de uitslag, vb. bij de eerste 10 op 30

8 ptn: eindigen in het eerste vijfde van de uitslag, vb. bij de eerste 6 op 30

9 ptn: eindigen in het eerste tiende van de uitslag, vb. bij de eerste 3 op 30

10 ptn: eindigen in het eerste twintigste van de uitslag, vb. bij de eerste 2 op 40

11 ptn: eindigen in het eerste veertigste van de uitslag, vb. bij de eerste 2 op 80

2) Voor wedstrijden buiten het KAVVV (KWB, streeklopen)

Hiervoor krijgt men altijd 5 punten welke ook de uitslag is.

Voorwaarden zijn:

De aankomst bereiken

Ingeschreven zijn als WALO

In Walo-uitrusting lopen

Deze wedstrijden worden in het loopprogramma, zie clubblad/website, aangegeven met een *.

C) Punten bij pistewedstrijden

1) reglementering

Bij de pistewedstrijden worden punten toegekend volgens geleverde prestatie.

Die te leveren prestaties staan per discipline en per categorie (jun-sen, mas, mas+, mas++) beschreven en zijn afhankelijk van geleverde AVVV-records per categorie.

Indien bij de volwassenen een record voor een oudere categorie scherper staat dan van een jongere geldt voor deze laatste het record van de oudere categorie.

Groot uitgangspunt voor puntentoekenning is dat alle AVVV-records voor alle leeftijdscategorieën gelijkwaardig zijn.

Voor de aflossingsnummers worden de punten toegekend volgens de plaats van aankomst in de uitslag zoals die opgemaakt wordt door het AVVV.

Ook voor de ongewone afstanden als 60m, 80m, 150m, 60m H, 80m H, 200m H, 300m H, geldt diezelfde regel van de plaats van aankomst in de uitslag zoals die door het AVVV wordt opgemaakt.

Voor de kampnummers worden altijd 5 punten toegekend.

2) Berekening van de te lopen tijden

Veel gemakkelijker dan jezelf aan het rekenen te zetten is naar de prestatie- en puntentoekenning per categorie per discipline te kijken die je terugvindt op onze website.

www.walo.tk op de pagina 'piste' onder de knop 'piste tijden en walopunten'.

Op de piste-pagina vind je trouwens ook de Walo-top3 per discipline per categorie, dit vanaf benjamin tot master+++.

punten	Kastelenloop, Zandh, 02/04/16	Schoten 5 km, 09/04/16	Schoten 10 km, 09/04/16	Piste Zandhoven, 23/04/16	stratenl. Beerse, 4,1 km, 24/04/16	stratenl. Beerse, 8,1 km, 24/04/16	Levensloop, 17/10/15	meilooop WALO, 5 km, 01/05/16	meilooop WALO, 10 km, 01/05/16	piste Burcht, 04/05/16	Piste Deurne, 06/05/16	Stratenloop Melsele, 08/05/16	Piste Schoten, 11/05/16	stratenloop Stabroek, 14/05/16	Piste Womm, 13/05/16	Stenenmuurloop, 14/05/16	Deelname sportweekend	Piste Kalmthout, 28/05/16	Piste Schoten, 04/06/16	aantal wedstrijden	puntentotaal	
	Jun. Her																					
De Nocker Jari				0						0											3	
				5						5												15
Sen. Her	48		9			25		11	11					8								
Coppens Bart									2							0						7
									8							5						42
Foubert Bert																						1
																						6
Kinders Tommy																						2
																						15
Martens Bert																						1
																						6
Meireleire Bart									1													1
									9													9
Michiels Robin										0												1
										7												7
Mortier Filip	6								3			0				0						8
	8								7			5				5						52
Rottier Yannick			8								0						0					11
			5								5					5						55
Slock Andy											0					0						2
											5					5						10
Van Gassen Joakim																0						7
																5						36
Van Geeteruyen Chr					6		5							2								16
					7		6							7								90
Van Havermaet Hans							4		0			0										13
							6		7			6										78
Willcockx Steven											0											1
											5											5
Vet. Her, 40+	26	5	9				3	10														
De Keyser Geert	4		2				1															6
	8		7				7															44
Herwegh Pascal	23							10			0					0						10
	5							5			5					5						50
Roelant Bart																						2
																						10
Stas Pieter								5														2
								6														12
Swinnen kristof								7								0						6
								5								5						34
Van Bogaert Bart								4										0				9
								6										5				46
Van Goethem Filip				0																		1
				7																		7
Vermeulen Stein								5														2
								6														11
Wagnaer Ronny	6	3					2				0											9
	7	5					5				5											53

punten															aantal wedstrijden	punteentotaal				
	Kastelenloop, Zandh, 02/04/16	Schoten 5 km, 09/04/16	Schoten 10 km, 09/04/16	Piste Zandhoven, 23/04/16	stratenl. Beerse, 4,1 km, 24/04/16	stratenl. Beerse, 8,1 km, 24/04/16	Levensloop, 17/10/15	meiloop WALO, 5 km, 01/05/16	meiloop WALO, 10 km, 01/05/16	piste Burcht, 04/05/16	Piste Deurme, 06/05/16	Stratenloop Melsele, 08/05/16	Piste Schoten, 11/05/16	stratenloop Stabroek, 14/05/16			Piste Womm, 13/05/16	Stenenmuurloop, 14/05/16	Deelname sportweekend	Piste Kalmthout, 28/05/16
Vet 50+	58	10	21		16	7	21						9							
Adriaenssens dirk																				1
																				5
Bogaert Patrick																				8
																				43
Bosman Marc							13									0				12
							5									5				63
Brynaert Dirk																				1
																				7
Christiaens Alain								12												1
							5													5
D'hondt Herman	1		1		1		2	0						0		0				26
	11		10		9		9	8						7		5				233
Hebbinckuys Johan															0	0				17
															5	5				91
Lesdanon Frédéric	3						3													16
	9						8													139
Reynaert Rudy		8					6				0				0					19
		5					5				5				5					95
Roelandt Patrick	5		4				5				0	2								13
	9		8				7				6	7								92
Senaeve Walter							14									0				7
							5									5				42
Smet Luc							18			0					0					9
							5			5					5					46
Syvertsen Roland							7								0					5
							7								5					27
Van Daele Rudy																				1
																				5
Van Damme Guy		4							0	0	0		0							20
		6							8	7	9		7							140
Van de Merlen Herman							17													1
							5													5
Van Eynde Lieven							5													1
							5													5
Van Geeter. Benny		3			4		6						3							12
		7			7		7						7							78
Van Wolvelaer Luc	14						8													7
	7						6													41
Verbraeken Jempi																0				5
																5				25
Verplancke Herman																				9
																				45
Vet 60+	44	16	14		9		5	16					14							
Claessens Jozef							1	0			0								0	14
							8	8			5								5	113
De Grande Michel							10								0					4
							5								5					20
Dhollander Rik																0				16
																5				103
Maes Joseph							14								0					6
							5								5					31

punten	Kastelenloop, Zandh, 02/04/16	Schoten 5 km, 09/04/16	Schoten 10 km, 09/04/16	Piste Zandhoven, 23/04/16	stratenl. Beerse, 4,1 km, 24/04/16	stratenl. Beerse, 8,1 km, 24/04/16	Levensloop, 17/10/15	meilooop WALO, 5 km, 01/05/16	meilooop WALO, 10 km, 01/05/16	piste Burcht, 04/05/16	Piste Deurne, 06/05/16	Stratenloop Melsele, 08/05/16	Piste Schoten, 11/05/16	stratenloop Stabroek, 14/05/16	Piste Womm, 13/05/16	Stenenmuurloop, 14/05/16	Deelname sportweekend	Piste Kalmthout, 28/05/16	Piste Schoten, 04/06/16	aantal wedstrijden	puntentotaal
	Martens André				0				16	0										0	16
				5				5	5										5		106
Mertens René																					1
																					8
Nys Roger									0	0	0	0	0	0	0						12
									5	5	5	5	5	7							62
Smet Paul	1		1					1									0			12	
	11		9					9									5				103
Van Bunder Albert	18							9									0			16	
	6							5									5				102
Van Damme Danny								9							0					3	
								6							5						16
Van Gysel Patrick																	0			3	
																	5				15
Verschueren Etienne																				1	6
Verstichele Freddy	0	5		9			4			0			4				0	0		13	
	5	7		5			5			5			7				5	5			69
Dam Jun							1														
Christiaens Charlotte				0					0												13
				7					8												77
Van Bogaert Inge							1										0		6		
							5										5				30
Jana van Houte									0										0	2	
									5										5		10
Dam Sen			2				10														
Dehandschutter Katr							5										0			5	
							6										5				31
De Keersmaecker Sophie											0									1	5
											5										5
Joos Els																				1	5
																					5
Senaeve Ingrid			2				6					0					0			14	
			5				5				5						5				71
Van Daele els							3													2	
							7														13
Van Eetvelt Melissa							2								0					9	
							8										5				59
Vereecken Liesbeth																				1	5
																					5
Vlaeminck Caroline																	0			3	
																	5				18
Wuytack Diewertje							9													1	5
							5														5

punten	Kastelenloop, Zandh, 02/04/16	Schoten 5 km, 09/04/16	Schoten 10 km, 09/04/16	Piste Zandhoven, 23/04/16	stratenl. Beerse, 4,1 km, 24/04/16	stratenl. Beerse, 8,1 km, 24/04/16	Levensloop, 17/10/15	meilooop WALO, 5 km, 01/05/16	meilooop WALO, 10 km, 01/05/16	piste Burcht, 04/05/16	Piste Deurne, 06/05/16	Stratenloop Melsele, 08/05/16	Piste Schoten, 11/05/16	stratenloop Stabroek, 14/05/16	Piste Womm, 13/05/16	Stenenmuurloop, 14/05/16	Deelname sportweekend	Piste Kalmthout, 28/05/16	Piste Schoten, 04/06/16	aantal wedstrijden	puntentotaal	
	Dam Mas	15	5	2		7	10		3	3					5							
Hofman Veerle																					2	
																						13
Martens Marijke									2												1	
								5														5
Pieters Irina	2		2			2			0				0				0					19
	8		5			8			7				8				5					127
Servotte Kristien	7	1		0	2			2	0	0	0	0	0	1	0			0	0	0	0	30
	6	8		5	7			5	5	5	5	5	8	5				5	5	5		159
Vercammen Saskia								1							0						4	
								7							5							23
Dam 45+	19	6			11	7		6	2					7								
De Souter Kristel										0			0				0	0	0	0	0	16
										6			5				5	5	6			84
D'hont Nancy						4			1	0										0	13	
						5			6	6										6		81
Smet Sandrina		1			3			2						2								18
		8			7			7						7								109
Van Hul Sonja	10							4													15	
	5							5														77
Wuytack Sara																					4	
																						33
Dam 55+	18	5						6														
Rottier Francine	0						0	6									0				12	
	5						5	5									5					66
Syvertsen Viviane								3									0				7	
								6									5					39
Van Beek Rita	15	4						5									0				15	
	5	5						5									5					84

Herman leidt stevig. Kristien verrast met 2de plaats. 2 dames in eerste 5!

Dat Herman stevig aan de leiding staat weten we onderhand al wel. Hij paart klasse aan regelmaat. Een echte verrassing is toch wel dat Kristien Servotte nu 2de staat in het algemeen puntenklassement. Dat mag toch een krachttoer genoemd worden. En Irina zorgt zowaar voor een tweede dame in de top-vijf van het puntenklassement. Ook dat is opmerkelijk.

Guy en Frederik zijn dan weer certitudes in dit klassement. Maar dat maakt hen niet minder verdienstelijk.

Ondertussen scoren 23 Walo's reeds meer dan 70 punten.

Jeugdverslagen

Pistemeeting 23 april Zandhoven

De eerste meeting van het seizoen waar we met onze Vliegende Schoenen aan de start komen is steevast in Zandhoven. In de Kempen zijn we er van harte welkom op de 300m lange sintelbaan.

De meeting begon met het hoogspringen waar de zusjes Jente en Lorien allebei in hun reeks met de overwinning gingen lopen. Pupil Lorien kon 1,10m overschrijden, terwijl Benjamin Jente over 90cm jumpste. Een mooie prestatie van Jente, temeer ze ook alle Benjamin's jongens een poepje liet ruiken! Ook bij de pupillen sprong Julie 0,90m en bij de miniemen zagen we Senta dan nog 1,05m halen.

Ook verspringen stond op het programma en ook daar wist Lorien een mooie zege te behalen met 3,32m. Andere pupillen, Julie en Marie haalden hier nog een goede 2,26m en 2,12m.

En Jente werd in haar reeks 2^{de} met 2,63m, gevolgd door Elise (2,34) en Paulien (2,22). Het was heel fijn om Paulien nog eens aan het werk te zien. Ook de miniemen en kadetten meisjes kregen het verspringen voorgeschoteld: Chloe werd hier knap 3^{de} met 3,10, Inthe volgde dan op plaats 4 met 3,03m en Senta sprong 2,70m ver. Merel was in goeden doen en won haar competitie met een knappe sprong van 3,65m bij de kadetten meisjes, en dit nadat ze ook al in de 100m een mooie overwinning had behaald in 15.50. Het was haar dagje wel!

Kogelstoten was de discipline voor de jongens pupillen tot kadetten; Maxim en Stef wonnen allebei hun wedstrijd met respectievelijk 7,48m en 6,88m, Cédric slingerde de kogel 5,75m ver terwijl Jasper de 4 kg zware kogel niet minder dan 8,66m verder liet landen. Daarmee komt hij op de 2^{de} beste WALO kadetten prestatie aller tijden!

Als loopnummer stond voor de kleinsten een 60m op het programma. Bij de Benjamin's meisjes konden Elise (10.62), Jente (10.82) en Paulien (10.99) de eerste 3 plaatsen bezetten. Ja 't zijn snelle beentjes bij de WALO! Dat bevestigde Maxim nog eens uitdrukkelijk met een snelle 10.18 en een zege! Lorien (9.46), Julie (11.05) en Marie (11.58) sprintten een goede 60m. Na een spannende zij-aan-zij kon Owen, na een lange tijd terug, een knappe overwinning behalen met 2 (!!) honderdste van een seconde voorsprong). Cédric, in zijn verbeterde stijl, liet een voortreffelijke 10.02 noteren. 't Was een beetje jammer voor Juul – hij was de enige miniem aan de start van de 80m – maar hij snelde naar een behoorlijke 14.14. Senta deed hier 13.71 en Chloe 12.74 over.

Jasper deed dan weer 13.99 over de 100m. Alhoewel dit een uitstekende prestatie is, is Jasper niet het echte sprinterstype.

Op de 600m was Elise iets te snel gestart, maar kon toch een mooie tijd van 2.28.18 realiseren. Maxim deed het in 2.13.58 (opnieuw een mooie overwinning), Marie in 2.39.78, Owen in 2.06.30, Cédric in 2.11.43, Juul in 2.22.21 en Chloe in 2.29.99.; stuk voor stuk stevige prestaties. De 1500m is meer een kolfje naar de hand van Jasper: dat bewees hij met een mooie zege in een goede tijd van 5.09.90. Joke David liet over dezelfde afstand een mooie tijd van 6.01.08 optekenen na de hele wedstrijd in strijd te zijn geweest voor de overwinning.

Zo, de kop van het pisteseizoen is eraf. Met tal van mooie prestaties konden we terug naar 't Soete Land van Waes afzakken.

1 mei loop in Nieuwkerken



Paulien onderweg naar de meet!

De goden waren ons gunstig gezind: een schitterende lentezon zorgde mee voor een aangename namiddag met tal van mooie wedstrijden. Bij onze atletes waren de verwachtingen hooggespannen; het was immers voor eigen volk te doen! De Benjamin's meisjes, met 4 aan de start leverden plaatsen 2, 3 en 4 op voor respectievelijk Noa De Jonghe, Jente Aelbrecht en Paulien Martens. Paulien was natuurlijk ontgoocheld omdat ze net het podium miste, maar zij heeft nog een jaartje bij de Benjamin's te goed; dus dat komt nog wel in orde.

Bij de Benjamin's jongens waren 5 van de 11 deelnemers Vliegende Schoenen. Hoe zou het duel

tussen Tijn Van Hooste en Maxim De Gendt verlopen? Het werd Maxim die uiteindelijk met 1 seconde voorsprong kon winnen voor Tijn (voor wie de afstand wel wat kort was). Op de 3^{de} plaats dan toch een beetje de verrassing van de dag voor mij: Nicola Thoen, die in de 2^{de} ronde een mooie remonte had ingezet en zo de 3^{de} podiumplaats in de wacht sleepte. Broer Tibault werd dan nog knap 5^{de}, en Lars Heeman 8^{ste}.



Tijn, Maxim en Nicola op het podium!

Bij de pupillen meisjes kwamen 9 jongedames aan de start, waarvan 8 Vliegende Schoenen. Het werd een mooi duel voor de eerste plaats waar het na 2 rondes leek dat Zeta Bombeke de overwinning zou behalen, maar Lorien wist in de laatste ronde orde op aken te zetten en knap te winnen. Zeta werd dan heel knap 2^{de} en een sterk eindigende Sara Smet vervulde het WALO-podium.



Zeta, Lorien en Sara bezetten het podium!

Op plaatsen 5 tot 9 volgden dan nog respectievelijk Lore D'Hollander, Linde Schelfaut, Manon Thoen, Emma Van Mullem en Julie Martens.



Emma Van Mullem aan de slag!

Ook een dikke proficiat aan al deze meisjes! Bij de jongens benamins waren er maar 3 starters, waaronder 2 WALO's. Ze bezetten dan ook de eerste 2 plaatsen op het podium met een overtuigende Owen als winnaar en een even overtuigende Cédric als 2^{de}.



Een trotse Cédric en Owen!

De wedstrijd bij de miniemen meisjes was een doorslag van die bij de benamins meisjes: met 4 aan de start en WALO die met Inthe, Chloë en Senta plaatsen 2, 3 en 4 bezetten.



Inthe en Chloë op plaatsen 2 en 3.

De kadetten meisjes hadden 5 km voor de boeg en de WALO-dames deden het uitstekend: een mooie overwinning voor Shari Courtens

met als 2^{de} Merel Jacobs en als 3^{de} Anke Van Bogaert. Zeg nu zelf: is dit geen uitstekend resultaat?

Jasper hoopte op een overwinning, maar moest tevreden zijn met een 2^{de} plaats maar met zijn tijd van 18'42" werd hij knap 9^{de} van alle 5km-lopers. Siebe D'Hooghe liep een goede wedstrijd en kon een na een lange afwezigheid weder optredende Silvano Herwegh achter zich laten.

Het deed ons wel plezier om Silvano nog eens aan het werk te zien!

Bij de scholieren meisjes tenslotte liep Giske De Pauw haar wedstrijd mooi uit.

't Was een fijne sportnamiddag daar in Nieuwkerken!



Siebe komt aan na een goede wedstrijd!

Pistemeeting in Burcht: 4 mei.

Met het WALO-jeugdweekend van 6 tot 8 mei in het vooruitzicht was er op de woensdagavond voor Onze-Lieve-Heer Hemelvaart nog de traditionele meeting in Burcht. Er stonden niet zo heel veel nummers op het programma, maar er was toch voor elk wat wils. Voor de benjamins, pupillen en miniemen stond er een 600m op het programma; voor de kadetten en scholieren een 200m en een 1000m. Daarnaast nog hoogspringen en kogelstoten als kampnummer.

Met 3.49.48 zette Joke David een knappe prestatie neer op de 1000m. Jasper deed het eveneens uitstekend met 3.12.31 en dat was genoeg voor een eclatante overwinning. Wetende dat hij heel snel is en Jasper het meer van de langere afstand moet hebben had ik gepronostiekt dat Kyllian (terug aan het werk na het einde van het voerbalseizoen) op de 200m een 10-tal meter voor Jasper zou eindigen. En dat was juist: Kyllian zette een knappe 25.66 neer met een mooie zege, en Jasper deed er 28.02 over. Toch ook niet slecht voor een nummer dat hem niet echt ligt. Met die 25.66 komt Kyllian op de 3^{de} plaats van de WALO-kadetten recordtabel! Mooi is dat!

Bij de kadetten meisjes zagen we een mooie wedstrijd van Merel: na een goede start kwam ze in 3^{de} positie uit de bocht en wist dank zij een sterke laatste 100 nog mooi 2^{de} te worden in 32.25.

Op de 600m bij de benjamins, pupillen en miniemen zagen we verschillende Vliegende Schoenen aan de start. Elise werd mooi 2^{de} in een tijd van 2.23.28 en Jente 3^{de} met 2.40.78. Bij de jongens was het uitkijken naar Tijn: hij won uiteindelijk makkelijk in 2.07.26. Een opnieuw goed op dreef zijnde Nicola zette een mooie 2.20.34 neer en broer Tibault volgde 1 seconde later. Bij de pupillen meisjes zagen we Linde Schelfaut, Manon Thoen en Julie Martens aan de start: ze werden in hun reeks 6, 7 en 8^{ste} met respectievelijke tijden 2.25.16, 2.42.09 en 2.49.50. Owen (2.00.69!!) en Daan (2.21.68) deden het eveneens uitstekend, waarbij Daan wellicht iets te snel startte, maar toch tevreden mag zijn met zijn tijd. Chloe tenslotte zette een goed 2.18 neer over dezelfde afstand.

In het kogelstoten zagen we mooie prestaties van Jente (2^{de} met een worp van 5,10m). Elise werd hier 4^{de} met 4,08m. Nog wat meer spek met eieren eten Elise!

Tibault en Nicola stootten de kogel 5,57m en 4,87m ver, terwijl Stef Jacobs 7,51m en Daan 4,95m wisten te overbruggen. Voor Stef resulteerde dat in een mooie overwinning.

Bij het hoogspringen zagen we Manon 0,90m overschrijden, Julie wipte over 0,95, Linde over 1,00m en Lorien moest na een ongelukkige val waarbij ze

haar rechterarm zwaar bezeerde de competitie stoppen nadat ze reeds 1,10m had bedwongen. Dat Kyllian van veel markten thuis is, bewees hij opnieuw met een mooie sprong van 1,30m. Chloe en Senta hadden discussiëren op het programma staan en ze verbeterden er beide hun persoonlijk record: Chloe slingerde de schijf 12,86m ver terwijl het tuig van Senta 12,69m ver landde..

WALO-jeugdweekend in

Herentals: 6-8 mei

[door Merel Jacobs en Shari Courtens]

Aan de oproep voor deelname aan het WALO-jeugdweekend werd ingroten getale gehoor gegeven door onze jeugd: niet minder dan 36 jeugdleden schreven zich in. Onder hen een 10-tal atleetjes die nog niet lang aangesloten zijn en dat deed ons veel plezier. Ik denk dat iedereen er zonder uitzondering van genoten heeft. Een verslag van het weekend zoals het gemaakt is door Merel Jacobs en Shari Courtens vind je hierna:

De fietsers stonden al heel vroeg op om 60 km te fietsen van Nieuwkerken naar Herentals. Rond half 10 vertrokken we op een heel lange tocht, gelukkig viel het weer heel goed mee. Onze eerste stop was in Antwerpen waar we ons tussendoortje mochten opeten, na een klein kwartiertje vertrokken we terug richting het kanaal waar we geluncht hebben. Helaas hadden we tegenwind maar dat kon de pret niet bederven! Na een lastig stuk aan het kanaal hadden we maar nog een klein stukje te fietsen en dan kwamen we aan ons verblijf rond half 2. De mensen die met de auto waren kwamen ondertussen ook aan. Dan mochten we ons installeren in onze kamer, na een halfuurtje mochten we gaan eten en daar hadden de fietsers al lang naar uitgekeken! Het was macaroni die trouwens heel erg smaakte! Daarna mochten we ons zwemgerief pakken en gaan zwemmen wat heel leuk was! Van de glijbaan, met een bal spelen of in het bubbelbad. Na een uurtje zwemmen kwamen we terug en was het alweer tijd om in ons bed te kruipen.

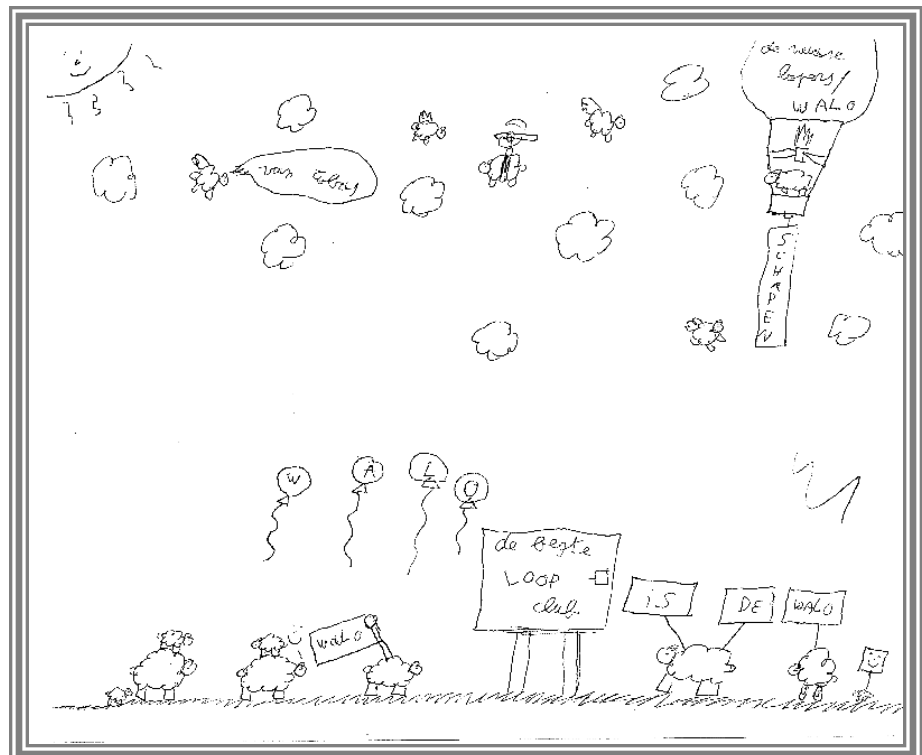
De volgende dag moesten de miniemen, cadetten en scholieren vroeg uit hun bed want het was tijd voor de ochtendloop. We hebben zo ongeveer 4 km gelopen in een half uur, we waren best nog moe dus het was gelukkig een rustig tempo. Ondertussen werden de slaapkopjes ook wakker en maakten we ons allemaal klaar voor een welverdiend ontbijt. Na het ontbijt maakten we ons klaar voor de interclub waar we toch wel veel zin in hadden. We deden verschillende atletiek nummers zoals 100m sprint, verspringen, kogelstoten, 400m, 1000m, hockeybalgooien en de aflossing, het winnende team was team van Inge geworden! Dan was het al weer tijd voor het

middagmaal, stoofvlees met frietjes dat ook heel erg smaakte. Na de middag begonnen we aan de cluedo, we deden allemaal kleine spelletjes, bijvoorbeeld 5 handtekeningen verzamelen van mensen die er verbleven, schoenwerpen, en nog veel meer. We moesten raden wie een moord had gepleegd met welk voorwerp en waar het gebeurt was. Uiteindelijk had de groep van Benny het antwoord geraden! Daarna hebben we nog het spel "potteke stamp" gespeeld en sommige hadden ook wat gevoetbald. Erna was het tijd om ons eens te douchen. Na een lange, sportieve dag was het alweer tijd voor het avondeten. En dan begon Walo Gots Talent waar we al lang naar uit hadden gekeken! De jury: Jari als Nathalia, Diewertje was Ann Lemmens, Robin als Bent Van Looy, Benny als Bart Peeters en Bert was Koen Wauters! Er waren veel leuke acts zoals, dansjes, toneeltjes en nog veel meer! De winnaars waren Lorien, Inthe en Zeta geworden met een show waarbij ze de trainers na deden waar iedereen hard bij moest lachen, zelfs de trainers! En dan was het tijd om er de laatste keer te gaan slapen.

De laatste dag ging van start. We werden wakker rond half acht en we maakten ons klaar voor de laatste dag in ons verblijfje! Rond 8 uur gingen we naar de eetzaal om te ontbijten. Na ons ontbijt pakten we onze koffers al een beetje in en gingen dan een oriëntatiewandeling doen als laatste activiteit. We moesten allemaal punten vinden met behulp van een kaart en zo moesten we door de bossen en op een best steile berg wandelen. Het eerste team dat toen aankwam was die van Diewertje! Dan was het spijtig genoeg bijna zover om naar huis te gaan. Kamers opruimen, koffers pakken en dan naar de eetzaal voor het laatste middagmaal. Toen kwamen alle ouders aan om te vertrekken naar huis maar de fietsers moesten natuurlijk nog een terugrit maken van 60km! De fietsers waren natuurlijk al een beetje moe van het weekend maar dat hield ons niet tegen! Op een rustig tempo reden we langs het kanaal en dan richting de voetgangerstunnel terug naar huis. Toen we daar in Antwerpen aankwamen was er heel veel volk aan de lift om van rechteroever naar linkeroever te gaan, dan hebben we een paar fietsen op en van de trap moeten dragen. Erna fietsten we gewoon door naar huis.

Spijtig genoeg is het weekend alweer voorbij, het is echt geslaagd! We kijken al uit naar volgend jaar, we kunnen niet wachten!

foto's van het jeugdweekend.





Mededelingen jeugd.

- *Barbecue*
 - Nat als voorgaande jaren zullen we opnieuw een spelnamiddag met aansluitend een barbecue organiseren. Dit jaar gaat die namiddag en avond door op zaterdag **27 augustus** op het atletiekplein van Volharding Beveren in de Klapperstraat in Beveren. Wie er vorige jaren bij was weet dat het een leuke namiddag is. Hou dus alvast deze datum vrij in jullie agenda.
- **Kampioenviering 2016**
 - De jaarlijkse kampioenviering zal doorgaan op vrijdag 30 december vanaf 17.00h in de refter van de gemeenteschool de Droomballon in de Gyselstraat in Nieuwkerken. Leg ook deze datum al vast in jullie agenda.

Puntenklassement WALO-jeugd na pistemeeting Burcht.

Het is ongemeen spannend voor de titel van WALO jeugdkampioen. Aan de leiding staat nu Elise Van Kerckhove maar dank zij een paar uitstekende prestaties is Lorien tot op 3 punten genaderd. En ook Jasper leunt dicht tegen de top aan met 85 punten. Niet minder dan 17 atleetjes behaalden nu reeds 40 punten; en een groot aantal zijn dichtbij die kaap van 40 punten. Ter herinnering: dat is het puntenaantal dat je moet behalen na afsluiting van het pisteseizoen in september 2016 om in aanmerking te komen voor een trofee en een mooi geschenk op onze kampioenviering eind dit jaar!

Wat ons ook veel plezier doet is te zien dat niet minder dan 45 (!!!!) atleetjes dit seizoen reeds deelnamen aan 1 of meerdere wedstrijden. Onze rood-witte brigade doet het goed!

Wedstrijd	Berendrecht 10/10	Wommelgem 17/10	Schoten 24/10	Zandhoven 14/11	Hoboken 21/11	Stabroek 28/11	Burcht 5/12	Nieuwkerken 27/12	Wommelgem 9/1	Wilrijk 16/1	Kalmthout 6/2	Sint - Nikolaas 13/2	Stabroek - Putte 20/2	Zandhoven 5/3	Sint - Nikolaas 19/3	9 Beste	Zandhoven 23/4	Nieuwkerken 1/5	Burcht 4/5	Totaal piste	Totaal punten
De Grave Jasper	6	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7	7	6	8	8	66	6	7	6	19	85
Vankerkhove Elise	9	10	9	8	9	9	9	8	8	8	8	5	6	6	6	79	8	5	5	13	92
Aelbrecht Lorien	6	8	5	7	8	5	6	8	8	6	7	7	5	6	6	65	9	8	7	24	89
Vankerkhove Gilles	9	9	9	9	8	9	9	8	8	8	10	9	9	9	8	82				0	82
Haentjens Cedric	6	6	8	6	6	8	6	6	7	7	9	7	8	8	7	59	8	5		13	72
Aelbrecht Jente	7	8	5	5			7	6	6	6	5	6		6	6	52	7	5	5	17	69
David Joke	6	6	7	6		7	7			6	5		5	6	6	57	5		5	10	67
Vanderghote Chloë	5	5	5			5		5	5	5	5	5	5	5	5	45	5	5	5	15	60
De Gent Maxim									10	9			8	10	9	46	9	9		18	64
D'Hooghe Inthe	5	5	5	5			5	5		5					5	40	5	6		11	51
Vanderghote Senta	5	5	5									5	5	5	5	35	5	5	5	15	50
Van Hooste Tijn					9			9				10			-	28		8	10	18	46
Poppe Marie			5	5	5		5	5	5		5	5			-	40	5			5	45
Van Bogaert Anke	5	5	5					5	5				5	5	5	40		5		5	45
Jacobs Merel			5	5				7	5						5	27	5	6	5	16	43
Poppe Juul				5	5		5	5	5		5			5		35	5			5	40
Martens Julie	5		5					5				5			5	25	5	5	5	15	40
Nkoranigwa Owen		7						6							-	13	9	7	10	26	39
De Pauwe Giske								5	5	5			5	5	5	30		5		5	35
Maes Frederique					5	5	5	6	5					5	-	31				0	31
Courtens Shari								5	5			5	6		-	21		7		7	28
D'Hooghe Jade		5	5	5			5	5							-	25				0	25
Jacobs Stef								5				5			-	10	6		7	13	23
Linde Schelfaut												5			5	10		5	6	11	21
Van Der weken Daan								5				5			5	15			5	5	20
Toen Nicolai								7							-	7		7	6	13	20
Toen Tibaut								8							-	8		6	5	11	19
Dhollander Lore								6				6			-	12		5		5	17
De Jonghe Noa							6	5							-	11		6		6	17
Van Puyvelde Lobke		9						6							-	15				0	15
Van Hooste Malou								8				7			-	15				0	15
Van Mullen Emma								5				5			-	10		5		5	15
Toen Manon								5							-	5		5	5	10	15
Smet Sara								7							-	7		7		7	14
Vanderghote Kylian								6							-	6			6	6	12
Jinte Vaerewijck												5			5	10				0	10
D'Hooghe Siebe								5							-	5		5		5	10
Heeman Lars								5							-	5		5		5	10
Herwegh Silvano															5	5		5		5	10
Piessens Wiebe								9							-	9				0	9
Smet Hanna								7							-	7				0	7
Bombeke Zeta															-	0		7		7	7
Smet Arne								5							-	5				0	5
De Boiserier Loewie		5													-	5				0	5
Martens Paulien															-	0		5		5	5

REMY MANGNUS



Op de meilooop jongstleden kreeg ik de "Trimloopkalender 2016-2017" in de hand gedruwd. In die kalender trof ik een kort artikeltje aan over Remy Mangnus. Voor veel WALO's een naam als een klok... (Herman v.)

Van sommige mensen wordt in de geschiedenis gezegd dat zij hun volk leerden "schrijven" of "lezen". Wel van deze man zou gezegd kunnen worden dat hij zijn volk leerde "lopen".

Maar daarnaast heeft die man nog veel meer op zijn palmares wat hem uiteindelijk de titels "Ridder in de Orde van Oranje Nassau" en "Ereburger van Blanes (Spanje)" bezorgde.

Eerst hielp hij als jeugdleider het Mariakapelletje aan de Stenen Beer bouwen.

Dan kwamen de succesvolle tafeltennisjaren. Hij bracht Sint-Aloysius Graauw tot in de "Promotie Ereklasse" bij de heren en tot in de Ereklasse bij de dames. Voor het kleine Graauw was dit uniek. Om alles te bekostigen (trainingskampen, zelf gebouwde zaal) organiseerde hij maandelijks dansavonden.

Halfweg de jaren 80 kwam de trimlooperperiode. Jaarlijks waren er zo een 13-tal lopen. Velen herinneren zich nog de Fruitloop, de Sinterklaasloop, de carnavalsloop, de Nieuwjaarsloop ... en dan het zwaardere werk: Terneuzen-Graauw, Beveren-

Graauw, Graauw-Kieldrecht-Graauw, Axel-Graauw en als afsluiting in april de marathon. Telkens waren er dan op Graauw zelf nog eens afwachtingslopen van 10 of 5 km.

Succes was er, soms stonden er 800 à 900 lopers aan de start. Remy droomde van de magische 1000 maar met 992 deelnemers is hij daar net niet in geslaagd. Het spreekt vanzelf dat de deelnemers niet alleen uit Nederland kwamen en dat de Belgen talrijk vertegenwoordigd waren.

Daarnaast organiseerde hij ook deelnames aan buitenlandse marathons (New York, Berlijn, Parijs, ...) Niet te vergeten zijn ook de reizen die hij al heel vroeg organiseerde, eerst naar Lourdes, later naar Blanes in Spanje.

Ter herdenking van dit alles worden op Graauw 2 trimlopen georganiseerd. Een avondloop op vrijdag 6 mei om 19.30u en op zaterdag 17 september om 15.00u, gevolgd door de onthulling van het herdenkingsmonument.

Remy Mangnus, een reus voor lopend Zeeland en Vlaanderen wordt herdacht.

Aanvulling op artikel uit Zeeuwse Courant, Rik Dhollander, Juni 2016

In de Zeeuwse pers wordt passend hulde gebracht aan Remy Mangnus. Hij krijgt in Graauw waar hij destijds woonde zelfs een monument. In het artikel dat Herman aanhaalt, wordt uitvoerig geargumenteed waarom hij zo belangrijk geweest is voor deze deelgemeente van Hulst. Maar voor de honderden Wase lopers die in de tachtigerjaren naar Graauw afzakten om er deel te nemen aan de talrijke stratenlopen die Remy organiseerde, is hijzelf een monument geweest. Hij lukte erin om het kruim van de Zeeuwse en Wase hardlopers naar Graauw te krijgen. Maar ook de lopende recreant kwam er graag naartoe. En allen deden ze het voor 3 stukken fruit, of voor een speculazensinterklaas of voor een paasei al naargelang de periode van het jaar waarin de wedstrijden georganiseerd werden. Maar vooral voor de 'eeuwige roem' en zeker voor het goede gevoel dat de wedstrijden van Remy opleverden. Het ging er nog wat amateuristisch aan toe met zijn 3 sproeikopjes die hij de lopers na de wedstrijd kon aanbieden en de omkleedruimte was ook al niet al te groot, maar niemand die zich daaraan stoerde. Deelnemen in de Graauw was lopen voor het plezier. Remy was zijn tijd een stuk vooruit met zijn organisaties van wedstrijden over relatief korte afstand (10 km) tot 25- en 30 km-

lopen en zelfs zijn marathons van en naar Beveren waren legendarisch. WALO was toen een jonge maar dynamische club en algauw werd Nieuwkerken-Graauw georganiseerd, een wedstrijd waarin ik tweemaal tweede werd. Dit tot groot jolijt van Remy die over de micro riep dat den Belg Rik Den Hollander weer zo sterk gelopen had... Remy ondersteunde zijn organisaties met de aankoop van een VW-busje. Daar plaatste hij dan een microfoon op en vanaf dat moment kon hij de kop van de wedstrijd gemotoriseerd begeleiden en zijn commentaar geven voor de toch steeds matig opkomende polderboeren langs de kant. Eén keer zat Remy met de microfoon vanachter in de openstaande camionette. Hij gaf het startschot en meteen gaf de chauffeur gas, waarbij Remy pardoes uit de wagen tuimelde. Valse start dus en meteen was alles te herdoen. De jonge generatie zal zich Remy niet meer herinneren. Hij is ondertussen trouwens al 17 jaar dood, maar het is goed dat men voor deze man een monument opricht in Graauw. Op 17 september is er een herdenkingsloop in Graauw (15 u). Bij die gelegenheid wordt het monument aan de wereld voorgesteld. Ikzelf zal er zeker zijn. Ik hoop dat samen met mij vele Walos deze reus van een kerel passend zullen gedenken.

Belg wint voor tweede achtereenvolgende keer trimklassieker van SV Aloy

Spurtzege Chris Verbeek in Kemzeke-Graauw

Van onze atletiekmedewerker Graauw - De Belg Chris Verbeek schreef zaterdag voor de tweede achtereenvolgende keer zijn naam op de erelijst van de SV Aloy-trimklassieker Kemzeke-Graauw. Een naam die er zeker niet op mistaakt. De atleet uit de grensstreek (woont in het nabij Heikant gelegen Hellestraat) behoort immers al een aantal jaren in zijn land tot de lange afstandstop.

ATLETIEK

Vertien dagen terug stond hij aan de start van de marathon van Eindhoven. Vóóraf beschouwde hij deze wegwedstrijd dan ook als een 'tussendoortje'. Dit nadat hij op het laatste moment pas besloot deel te nemen. Wat stoom afblazen na een marathon en de draad voorzichtig weer oppakken voor het komende cross-seizoen, dat was de intentie. Eenmaal in de wedstrijd loopt het meestal anders, ook bij Verbeek, want de toppers kunnen het zich niet veroorloven het kalmte aan te doen. Ze willen winnen en zijn landgenoot Patrick Bogaert ging bij café De Kroon in Kemzeke ook met die doelstelling van start. Het gevolg was dat Verbeek harder moest dan dat hij in eerste instantie van plan was. Hij kon ook



• Start van de trimklassieker Kemzeke-Graauw.

FOTO CAMILLE SCHELSTRAETE

harder en dat is uiteraard altijd meegenomen. Met 230 deelnemers was de opening van het klassieke seizoen bij SV Aloy weer hoopgevend. Er werd een terugval verwacht, maar die kwam er dus niet, temeer daar de afstand van ruim zeventien kilometer voor de meesten te behappen is. Het werd uiteraard weer een Belgisch gebeuren.

Dat was gelijk al duidelijk toen na de 900 meter geneutraliseerde start het gezelschap net buiten de dorpskern van Kemzeke de officiële knal hoorde. Men spoot alle kanten uit en toen de eerste schermutselingen tot het verleden behoorden liep Patrick Bogaert alleen aan de leiding. De atleet uit St.-Niklaas, in zijn eigen land al jarenlang tegen de top

aanleunend, had kennis genomen van de bedoelingen van Verbeek en hanteerde 'de eerste klap in zijn land over frankeskes gaan.

Moedig

Acht kilometer lang, richting het fraaie natuurgebied De Stroperen en de Clingse bossen, draafde de moedige Bogaert voor de rest uit.

Teon opende Verbeek, een betere locatie kon hij zich niet bedenken, de jacht. Nog voordat de bossen van De Klinge werden verlaten had hij zijn prooi te pakken. Broederlijk bijeen liepen ze vervolgens door de al kale polders naar Graauw, waar Verbeek in de laatste hectometers een eind maakte aan de illusies van Bogaert, zo die er al in het tweede wedstrijdgedeelte geweest waren.

Achter dit duo vormde zich in eerste instantie een groepje met onder meer Johnny Steenssens, Dirk van de Veire, Filip Verdonck, Guy Pauwels, Hans Muijlaert, Walter de Coninck en de Zeeuws-Vlaamingen Marc Willaert, Peter Jansen, Marlon Roels en Frank Verschore. Een groepje dat met het verstrijken van de kilometers steeds meer eenheden verloor. Een van de eersten was Verschore, maar ook de overige Zeeuws-Vlaamingen verloren het contact, zodat alleen Van de Veire, Steenssens en Verdonck overbleven. Steenssens liet in de slotfase zijn gezellen nog in de steek om exact een minuut later dan winnaar Verbeek als derde de geneveerde Graauwse Dorpsstraat te bereiken.

Tien minuten later maakte een in vorm verkerende Trees Vermeersch als eerste vrouw haar opwachting. Een kleine zes minuten later sloot Els den Hamer haar meer dan uitstekende Kemzeke-Graauw met een tweede

plaats af. Eerder op de middag waren Arno Herrewegh en Anita Moens (op de 8 kilometer) en Karel Rul en Marjon de Wachter (op de 5,6 kilometer) gehuldigd als winnaars en winnaressen van de afwachtingslopen. Voor deze beide afstanden konden 95 startnummers worden uitgereikt.

UITSLAGEN

5,6 KM
Mannen: 1. Karel Rul (Belgie) 19.43, 2. Fanny Martens (Koewacht) 21.28, 3. Martin de Jaeger (Westdorpe) 21.34, 4. Benny Pieters 21.48, 5. Dirk Scheer (beiden Belgie) 21.59.
Vrouwen: 1. Marjon de Wachter 25.26, 2. Nicole van H. mme 27.17, 3. Rita van Beek (allen Belgie) 27.24.

8 KM
Mannen: 1. Arno Herrewegh (Hulst) 38.11, 2. Eric de Schrijver 38.49, 3. Marc Castelleijn 37.27, 4. Vincent Verleysen 38.10, 5. Luc Declercq (allen Belgie) 38.18.
Vrouwen: 1. Anita Moens 47.04, 2. Bernadette Coole 48.21, 3. Noella Vermeire (allen Belgie) 50.18.

KEMZEKE-GRAAUW 17,2 KM
Mannen: 1. Chris Verbeek 57.39, 2. Patrick Bogaert 57.48, 3. Johnny Steenssens 58.39, 4. Filip Verdonck 59.05, 5. Dirk van de Veire 59.08, 6. Guy Pauwels 59.29, 7. Hans Muijlaert (allen Belgie) 59.44, 8. Marc Willaert (Hulst) 59.51, 9. Peter Jansen (St-Niklaas) 59.57, 10. Walter de Coninck (Belgie) 1.00.03.

Zeeuws-Vlaamingen: 11. Marlon Roels (Axel) 1.00.24, 15. Frank Verschore (Breskens) 1.01.32, 19. Ronny van Acker (Nieuw-Namen) 1.03.25, 21. Dominique Apers (St-Jansteen) 1.03.32, 41. Jan de Jonge (Terneuzen) 1.07.08.
Vrouwen: 1. Trees Vermeersch (Sas van Gent) 1.09.40, 2. Els den Hamer (Hulst) 1.15.08, 3. Lilian Cole 1.19.07, 4. Rita Slowack (beiden Belgie) 1.20.45, 5. Annemiek Weemans (St-Jansteen) 1.21.56.

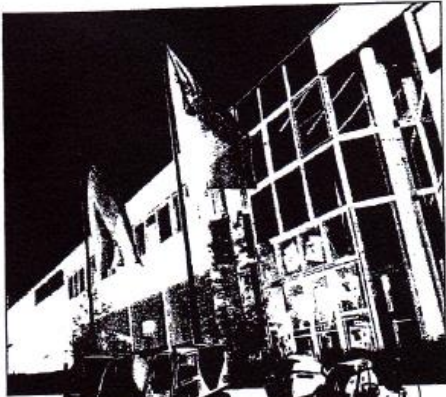
DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KÄRCHER SPECIALIST**

N.V. KÄRCHER CENTER L. VAN MOL

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

www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst Guylène



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

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnements

Bloemen voor bedrijven

Flourop-Interflora



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

petites etoiles



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

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

openingsuren:

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

omge merken:

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

Zijn sportdranken of energierepen noodzakelijk?

Rik Dhollander, mei 2016



We gebruiken ze allemaal wel eens, de sportdranken en de energierepen. Maar hoe noodzakelijk of hoe zinloos is het consumeren ervan? Afgezien van het feit dat het wel goed oogt om na de wedstrijd met een busje isostar of met een of andere energiereep losjes in de hand de goegemeente ervan te overtuigen dat je wel een echte sportman of -vrouw bent.

We zullen maar al onmiddellijk stellen dat voor de recreatieve loper (= max. 1 uur sporten) water drinken volstaat om weer 'op punt' te komen.

Het gebruik van sportdranken heeft namelijk een dubbel doel: vooreerst het vochtgehalte terug op peil brengen en in tweede instantie via koolhydratentoevoeging extra energie leveren. Nu zolang men niet over het uur gaat, volstaat de energielevering uit de suikers die onze voeding levert. Pas nadien gaat ons lichaam over tot verbranding van glycogeen. Dat is de opgeslagen energie in de spieren. Wanneer dit laatste gebeurt, is het zinvol om extra energie tot zich te nemen in de vorm van energiedrank of -repen. Het op peil brengen van het vochtgehalte kan even goed met gewoon water.

Wanneer men langer dan een uur aan sport doet, en zeker bij intensieve sportbeoefening of bij warm weer, zal vochttekort de kans op spierkramp en zelfs op blessures verhogen. In dat geval is tijdig gaan drinken dan ook aan te bevelen.

Men moet onderscheid maken tussen drie soorten dranken:

- 1) De hypotone dranken. D.w.z. die dranken waarbij het aantal bevattende deeltjes (koolhydraten en mineralen) lager is dan in het bloed. Het bloed bevat normaal tussen de 40 en de 80 gram deeltjes per liter. Water is het beste voorbeeld van een hypotone drank. De wet van de osmose bepaalt dat deze drank het gemakkelijkst opgenomen wordt in de bloedcirculatie.
- 2) De isotone dranken. D.w.z. die dranken waarbij de bevattende deeltjes gelijk zijn aan deze in het bloed. Deze dranken hebben een deeltjesgehalte van ± 60 gram per liter. Verhoudingsgewijs worden de deeltjes van deze dranken het gemakkelijkst opgenomen in het bloed. Zij zijn dan ook voornamelijk te verkiezen bij inname tijdens de sportbeoefening voorzover deze langer dan 1 uur duurt. De meeste energiedranken vallen onder de isotone dranken. Wanneer men ze zelf bereidt, neemt men het best een maatbeker en mengt men 60 gram van de substantie in 1 liter water. Men kan ook een energiereep van 60 gram innemen en daarbij over het verloop van 1 bijkomend uur sport 1 liter water drinken. Het gebruik van energierepen heeft het nadeel dat deze ook, afhankelijk van de soort, een aanzienlijke hoeveelheid vetten bevatten. Vb Isostarrepen bevatten 3,5 gram vet op een totaal van 60 gram. Snickers bevatten zelfs 11,5 gram vet op een totaal van 60 gram. Deze vetten bemoeilijken de vertering in ernstige mate. Deze energiereep kan men evengoed vervangen door een banaan. Deze weegt ook ± 60 gram en heeft dezelfde voedingswaarde.
- 3) De hypertone dranken. D.w.z. die dranken waarvan het aantal deeltjes hoger is dan in het bloed (meer dan 70 gram per liter). Men kan deze dranken voornamelijk gebruiken om te recupereren van een inspanning die in de regel langer dan 2 uur geduurd heeft. Men moet zich dan wel realiseren dat het lichaam meer moeite moet doen om deze dranken op te nemen. Vooral de maag of de darmen kunnen hierop protesteren. In een aantal gevallen zal deze drank ook de aandrang om naar het toilet te gaan verhogen, wat nog een reden is om hem zeker niet te gebruiken tijdens een wedstrijd. Voor een rustig herstel zal een isotone drank (met misschien 1 gram zout erbij per liter) voldoende soelaas bieden.

Misschien nog dit: De recreatieve sporter (tot 1 uur sport) moet eigenlijk niets extra innemen. Sowieso na afloop voldoende drinken is wel een must. Maar of dit water dan wel isotone sportdrank dan wel een biertje is, doet eigenlijk weinig ter zake. De wellust van de smaak zal hier het meest bepalend zijn...

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be

Begrafenissen - Rouwcentrum

VAN DE VELDE DIRK

Ten Bos 12
9100 Nieuwkerken
Tel. : 03 777 19 49

Marktplein 73
9130 Kieldrecht
Tel. : 03 773 30 02

Stijlvol verzorgde diensten met ceremoniebegeleiding.
Voorafregeling uitvaart
Corona uitvaartverzekeringen

Rouwcentra in Kieldrecht en Nieuwkerken.
Zaal voor koffietafels

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

Grafzerken

Wij zijn gespecialiseerd in het plaatsen
en onderhouden van grafmonumenten.

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

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

BUROTEC

.be

MFP - Copier - Fax - Printers

Nieuwe Molenstraat 70 - 9100 Sint-Niklaas

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

e-mail : info@burotec.be

www.burotec.be

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

Mijn sportidool is Marc Herremans.

Ik bewonder Marc enorm! Ondanks zijn verlamming neemt hij toch deel aan vele wedstrijden en levert hij geweldige prestaties. Ik heb veel bewondering voor hem omwille van zijn prestaties en zijn positieve mentaliteit in het leven.

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

Ik heb het minste bewondering voor biljart. Ik vind het relatief gezien niet echt een sport, maar ik heb wel bewondering voor alle technieken die ze toepassen.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Ik hou niet zoveel rekening met mijn tijden, maar ik was wel zeer trots op mezelf toen ik 1ste werd op het Vlaams kampioenschap voor scholen op de 800m. Daar had ik volgens de leerkracht een zeer mooie tijd neergezet en had ik ook wel een redelijke voorsprong op de rest van de atleten.

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

Iedere zondag ga ik mij helemaal uitleven bij Chiro Alleman in Sinaai. Ik doe het zeer graag en zou het absoluut niet kunnen missen!

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

Ik zou graag samen met mijn papa een berg in Frankrijk opfietsen. Het lijkt me vermoeiend en zeker niet te onderschatten, maar ik wil de uitdaging absoluut eens aangaan!

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

Er zijn me al veel positieve gebeurtenissen bijgebleven. Wat de negatieve betreft zijn het toch de aanslagen in Brussel waar ik toch bij stil ben blijven staan. Het was voor vele mensen een verschrikkelijke dag.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Mijn droom is altijd al geweest om gewoon op een dag (als ik oud genoeg ben) mijn rugzak te pakken en het eerste beste vliegtuig op te stappen om zo samen met mijn beste vriendin de meest avontuurlijke en ambitieuze reis van ons leven te maken.

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

Mijn ideale date is zonder enige twijfel samen met Josh en Tyler van Twenty one pilots! Ik ben een echte die-hard fan en wil ze zeker nog eens ontmoeten, alleen deze keer ietsje langer dan mijn vorige ontmoeting. Die heeft jammer genoeg maar 10 seconden geduurd.

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

Volgens mij is WALO de enige sportclub waarbij iedereen op z'n eigen tempo een goede prestatie kan leveren. De trainers zorgen iedere keer weer voor een leuke training en daarvoor wil ik ze toch allemaal eens bedanken!

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Helemaal niets! Ik vind het geweldig zoals het is. Sportief en speels!

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

Joke David



Zomerkalender KAVVV

Datum		Club	Plaats	Uur
Vrijdag 17 juni	Pistemeeting V: 150m, 800m, hoog M:150m 1500m, hoog	ACSS	Gemeentelijke atletiekpiste Sportweg 1 Stabroek	19.00u
Zaterdag 25 juni	Pistemeeting V: 200mH, 400m, 2000m, hinkstap M: 200mH, 400m, 1mijl, hinkstap V&M: 4x100m	ZWAT	Atletiekterrein "De Wallen" Heirbaan Burcht	14.00u
Zondag 26 juni	7 ^e criterium stratenloop Neerlandgeitenloop 5km / 10km	AVI	Edenplein Wilrijk	13.00u
vrijdag 1 juli	Pistemeeting V: 100m, 1500m, ver, kogel M: 100m, 1500m, ver, kogel	WAV	Recreatiedomein Fort II Wommelgem	18.30u
Zaterdag 2 jul	Pistemeeting V: 100m, 600m, 2mijl, hoog, discus M: 100m, 600m, 2mijl, hoog, discus	AVI	Gemeentelijk atletiekterrein Klapperstraat 103 Beveren	14.00u
Zondag 10 juli	Pistemeeting V&M: 400mH V: 300m, 2000m, kogel M:300, 2000m, 5000m, kogel	WALO	Gerard Bontinck Stadion Lange Rekstraat Sint-Niklaas	13.30u
Zaterdag 16 juli	Pistemeeting V: 100m, 1mijl, speer M:100m, 1mijl, speer	KAVVV	Gemeentepark Hemeldreef Brasschaat	14.00u
Zaterdag 23 juli	Pistemeeting V: 400m, 5000m, hoog M: 400m, 10 000m, hoog	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	18.00u
Zaterdag 30 juli	Kampioenschap aflossing V&M: 4x800m steeple V&M60+: 2000m steeple M: 3000m V: 200m, 1000m, 3000m, ver M: 200m, 1000m, 3000m, ver	WALO KAVVV	Gerard Bontinck Stadion Lange Rekstraat Sint-Niklaas	13.00u
Zaterdag 6 aug	Pistekampioenschappen 1 V: ver, 400m, 1500m M: discus, 400m, 1500m, 5000m	AVI	Gemeentelijk atletiekterrein Klapperstraat 103 Beveren	13.00u
Zaterdag 13 aug	Pistekampioenschappen 2 V: speer, 100m, 3000m M: hoog, 100, 10 000m	ACSS	Gemeentelijke atletiekpiste Sportweg 1 Stabroek	13.00u
Zaterdag 20 aug	Pistekampioenschappen 3 V: hoog, 200m, 800m, 5000m M: kogel, 200m, 800m, 3000m	ZWAT	Atletiekterrein "De Wallen" Heirbaan Burcht	13.00u
Zaterdag 10 sept	Pistemeeting V&M: 1000m, uurloop	AVI KLP	Gemeentelijk atletiekterrein Klapperstraat 103 Beveren	13.30u
Zaterdag 17 sept	Kampioenschap stratenloop V: 5km M: 10km	AVI	Pachthof plein Wilrijk	15.00u
Zaterdag 24 sept	Aflossing van Walo V&M: 5 x 2500m	WALO	Gerard Bontinck Stadion Lange Rekstraat Sint-Niklaas	14.15u

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

Wedstrijdkalender Niet-KAVVV Juni - Augustus 2016				
Datum	Wedstrijd	Plaats	Afstand	Uur
zaterdag 25 juni 2016	<i>Tien Mijl van Waasmunster*</i>	Waasmunster	7	14:30
			16,09	16:00
zondag 26 juni 2016	<i>Boksrún*</i>	Kallo	5	15:00
			10	16:00
zondag 3 juli 2016	<i>Waas Joggingcriterium *</i>	Sinaai	5	15:00
			10	15:00
donderdag 21 juli 2016	<i>Dender- en Scheldejogging</i>	Grembergen	4	15:00
			8	15:30
			16	15:30
zaterdag 23 juli 2016	<i>Cavajogging</i>	Zele Heikant	2,8	15:00
			5,6	15:00
			8,4	15:00
			11,2	15:00
vrijdag 29 juli 2016	<i>Hoogstraat Kermis Avondrun</i>	Bazel	6,4	19:00
			12,8	19:00
zaterdag 6 augustus 2016	<i>Optiek Sonck Streetrace</i>	Lokeren	5	14:30
			10	15:15
vrijdag 12 augustus 2016	<i>Kemzeekse KemelRun*</i>	Kemzeke	5	19:30
			10	20:00
zaterdag 13 augustus 2016	<i>Kapellekensjogging</i>	Grembergen	3	19:00
			6	19:00
			9	19:00
			12	19:00
zondag 21 augustus 2016	<i>Steratlon</i>	Sint-Niklaas	2,5	10:00
			5	10:00
			10	10:00
woensdag 24 augustus 2016	<i>Beverse 5 Mijl*</i>	Beveren	8	19:00
vrijdag 26 augustus 2016	<i>Waas Joggingcriterium *</i>	Zele Vlasschaard	5	19:45
			10	19:45
zaterdag 27 augustus 2016	<i>Dwars Door Grijsloke</i>	Anzegem	6,7	14:30
			18,9	15:45
zondag 28 augustus 2016	<i>Kruibeekse Polderloop</i>	Kruibeke	6	15:00
			12	15:00
zondag 4 september 2016	<i>Ballonloop*</i>	Sint-Niklaas	13.30 u.	5 Km
			13.30 u.	10 Km

In elk van deze wedstrijden lopen wel WALO's mee. Spreek eventueel onder elkaar af om gezamenlijk op te trekken. Bij deelname aan wedstrijden gemarkeerd met een * worden er 5 Walo-punten toegekend. De "extra-punten" van Walo worden toegekend indien men aan deze vermelde wedstrijden of organisaties meeloopt in WALO-kledij en is ingeschreven onder WALO. Starturen zijn louter indicatief op basis van de gegevens waarvoor wij momenteel beschikken. Gelieve deze dan ook steeds te verifiëren via de websites van de organisaties