

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

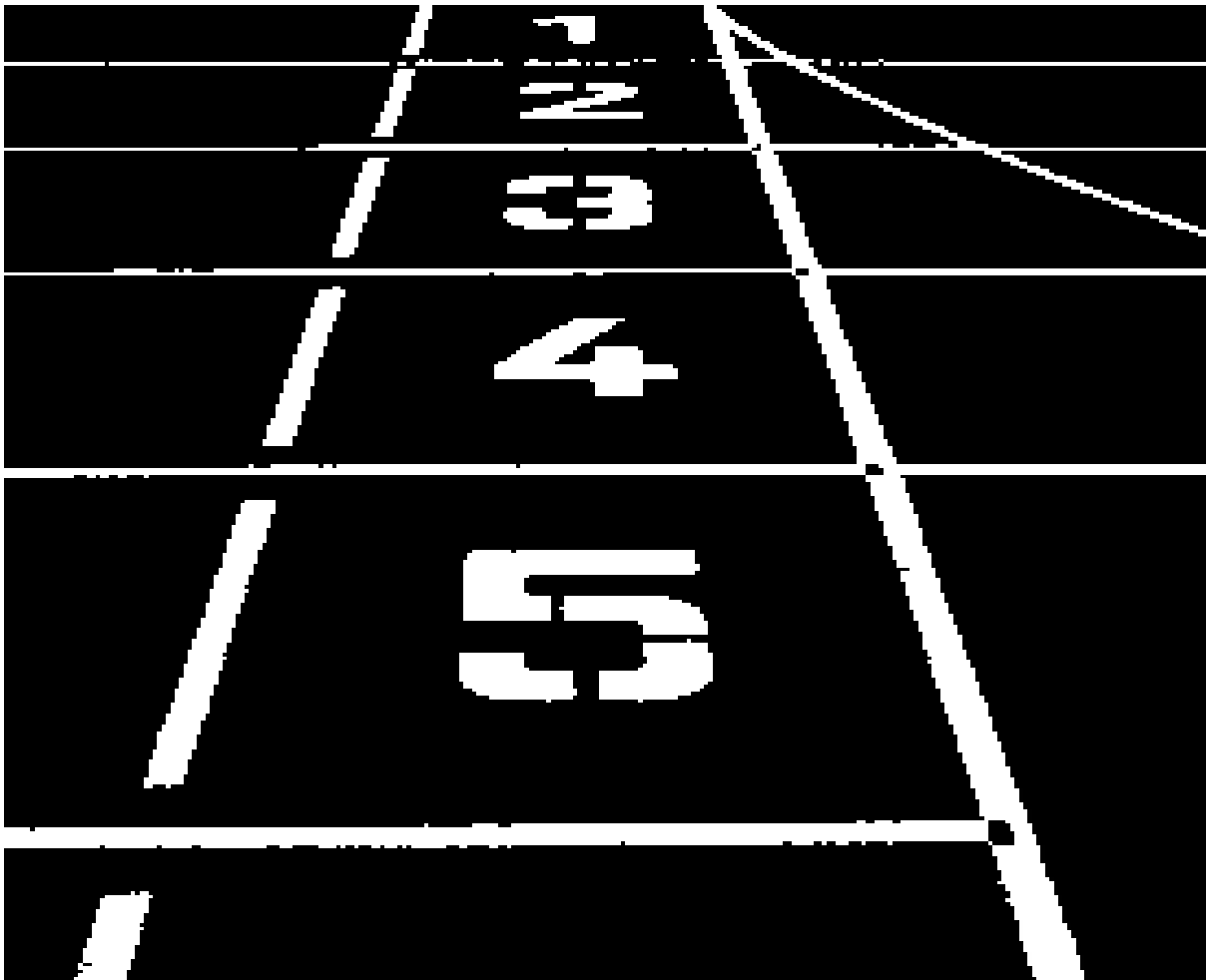
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas
Februari - Maart 2016



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

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be

Begravenissen - 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

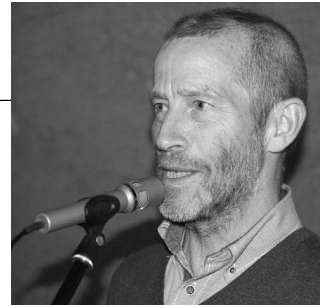
Nieuwe Molenstraat 70 - 9100 Sint-Niklaas

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

e-mail : info@burotec.be

www.burotec.be

Het eerste woord van de voorzitter.



Beste Walo's,

Nieuwkerken-Waas 08/02/2016

Onze nieuwjaarsreceptie ligt ook alweer achter de rug. Samen met mijn nieuwjaarswensen gaf ik in navolging van het mijmeren rond 'één is géén!' deze keer de gevleugelde wijsheid 'Niets is wat het lijkt' ter overweging mee. Uiteraard doet elkeen er het zijne mee, maar blijf er hoe dan ook niet al te lang bij stilstaan.

Nu, de sfeer was opperbest en over de belangstelling hadden we ook al niet te klagen. Kortom, het jaar was goed ingezet.

Heb ik nu toch ook even blijven stilstaan bij het (fiets)motortje van Femke Van den Driessen. Stel nu dat in onze loopschoenen ook zo'n motortje kan ingepland worden, wie van onze oudere leden durft met de hand op het hart te beweren dat hij of zij niet even ter overweging zou nemen om er ook gebruik van te maken. Al was het maar om onszelf de illusie van de eeuwige jeugd te geven. Het lijkt wel dezelfde droom als die van Icarus over zijn wassen vleugels.

Intussen zijn de lidmaatschappen voor 2016 nagenoeg allemaal geschrapt, vernieuwd of toegevoegd. Toch een 180 in totaal waarvan goed 60 jeugdleden en de rest volwassenen. Mooi toch.

Ook het programma voor het nieuw gestarte jaar zit zo ongeveer rond.

Alleen weten we nog niet waarheen onze traditionele 'buitenlandse' uitstap ons dit jaar zal leiden en evenmin hebben we al zekerheid omtrent de datum van onze nieuwjaarscorrida eind van het jaar. Misschien stopt Stekene er wel mee, alhoewel we dat zouden betreuren, en pikken we die dag in. In het andere geval wordt het toch maandag 26 december zijnde de tweede kerstdag. Hoe dan ook lijkt het verstandigst niet op de feiten vooruit te lopen.

De laatste maanden stel ik toch wel een zekere terugval vast in de deelname van onze leden aan wedstrijden algemeen en aan de wedstrijden van KAVVV in het bijzonder. Ik kan alleen maar getuigen dat deelname aan wedstrijden zo een beetje kan beschouwd worden als de peper in de soep (of is het gezegde een beetje anders?). Bovendien zijn naast het bijpraten (en bijtanken) aansluitend op de trainingen ook de momenten na de wedstrijden ideale gelegenheden om de ploegmaats beter te leren kennen, om te "reflecteren" op de geleverde loopprestatie en misschien vooral nog om de wereldproblemen te verbeteren.

Voorwaar momenten die niemand zou mogen missen...

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

Rik Dhollander

COLOFON

Bestuur WALO:

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

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

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

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

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

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekening nummer:

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:

Voorwoord: <i>Rik</i>	p. 3
Mededelingen: <i>WALO bestuur</i>	p. 5
K.A.V.V.V. Veldloopkampioenschap	p. 7
Nieuwjaarscorrida: <i>Hans</i>	p. 8
Nieuwjaarsreceptie: <i>Jempi</i>	p. 9
WALO training: <i>Walter, Herman, Hans</i>	p. 10
Geitencross: <i>Herman</i>	p. 13
Cursa Mar i Mutra, Blanes: <i>Kristof</i>	p. 15
Uitslagen KAVVV-wedstrijden: <i>Herman</i>	p. 16
Wedstrijduitslagen: <i>Herman</i>	p. 21
Puntentabel: <i>Rik</i>	p. 22
Jeugdverslagen: <i>André</i>	p. 26
Punten (jeugd): <i>André</i>	p. 32
Niets is wat het lijkt: <i>Rik</i>	p. 35
Het Keniaanse loopwonder: <i>De Morgen</i>	p. 36
WALO in de kijker: <i>Charlotte</i>	p. 40
Kalender KAVVV: <i>KAVVV</i>	p. 41
Kalender niet-KAVVV: <i>Walter</i>	p. 42

Lidgelden WALO 2015 – 2016

Het lidmaatschap voor WALO bedraagt ook voor **2016 35 €**. 3de gezinslid: 10€ korting.
Er kan steeds gestort worden op 'Walo-Dhollander' BE68 6526 5016 6834

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.

Heren 70+ in AVVV-crossen

Luc Bastenie vraagt de clubs na te denken over wat kan gebeuren met de heren 70+ in de AVVV-crossen:

Het WALO-bestuur doet volgende voorstellen:

Wij zien de heren 70+ niet samen lopen met de dames.

Denkelijk kunnen de dames dit niet goedvinden.

Wij vinden het wel zinvol om de heren 70+ te laten starten met de heren veteranen maar ze zouden dan wel een ronde minder moeten lopen.

Hierbij ook de heren 60+ een ronde minder laten lopen, vinden wij niet goed.

Uiteraard krijgen de heren 60+ en de heren 70+ een apart klassement.

In de criteriumcrossen zou alles het zelfde blijven als voorheen.

Maandagavondtraining

- Start en aankomst aan de sporthal in Nieuwkerken.
- Terug met zomer- en wintertoer. In de zomer de wegeltjes, in de winter het asfalt.
- De lange omloop is 11 km lang (zonder versnellingen). Wordt aan 11 km/u gelopen.
- De korte omloop is 2 x 4 km lang. Wordt o.l.v. Kristof aan 9,5 km/u gelopen.
- Douche- en drinkmogelijkheid Is voorzien.

Vooraf over dat laatste is men zeer enthousiast.

Puntentoekenning wedstrijden niet-AVVV

Walter plaatst de lijst voor wedstrijden en organisaties buiten KAVVV waarvoor punten toegekend worden achteraan in het clubblad. Deze wedstrijden worden aangestipt met “ * ”.

Stercross zaterdag 13 februari 2016.

In 2016 bestaat WALO 35 jaar. Bij die gelegenheid krijgen wij de organisatie van het **crosskampioenschap van KAVVV (zat 19/03/16)** toegewezen.

Walo-weekend in Bosberg

De editie 2015 van het weekend in Bosberg was over gans de lijn een meevaller.

Zeer mooie natuur met aantrekkelijke loop- en wandelparcours.

De accommodaties van de Bosberg zijn zeer goed en het eten is er voortreffelijk.

Wij gaan er **in 2016** terug naartoe van vrijdag **20 tot zaterdag 22 mei**.

We zitten dan in het laag seizoen en betalen voor een volwassen lid 117 €.

Kinderen tot en met 2 jaar gaan gratis mee.

Kinderen van 3 tot 6 jaar krijgen 50% korting.

Kinderen van 7 tot 13 jaar krijgen 30% korting.

Ballonloop 2016

Gaat door op zondag 4 september.

Zelfde parcours als in 2015.

Nog groter enthousiasme.
Nog meer deelnemers.
Met opnieuw medewerking van WALO

Aflossing van WALO 2016

In de toekomst passen wij ons reglement aan:
Zowel bij de kinderen als bij de volwassenen zal bij elke ploeg een niet-lid van KAVVV toegelaten worden.

De ploeg die van deze mogelijkheid gebruik maakt, kan evenwel niet eindigen in de top-3.
Wanneer de gastloper geen lid is van KAVVV moet voor hem/haar wel 5 € inschrijfgeld betaald worden.

Levensloop 2016

Wordt opnieuw georganiseerd op zaterdag 22 en zondag 23 oktober.
Met deelname van WALO!

Nieuwjaarscorrida 27/12/15

evaluatie:

Er was wat weinig volk.

Onze medewerkers die op het na-etentje verwacht worden, moeten hiervan op voorhand op de hoogte gesteld worden.

Het geluid binnen was niet OK. Jean-Pierre zal navragen of aansluiting op de bestaande binnenboxen mogelijk is.

De kadetten en scholieren die mogelijk op een podiumplaats eindigen, zullen in de toekomst geen alcohol meer krijgen. Wel 2 flesjes aquarius!

We stellen in vraag of wij in de toekomst de dames en de heren laten kiezen tussen deelname aan de 3,8 of aan de 7,60 km.

Probleempunt hierbij is dat in dat geval deelnemende dames aan de grootste afstand altijd op podiumplaatsen eindigen.

Voor 2016 is het nog helemaal niet zeker dat wij de corrida op ma 26 dec laten doorgaan.

WALO-kalender

seizoen 2016:

zat 13 februari 2016	Stercross
zat 19 maart 2016	Kampioenschapscross KAVVV bij WALO
zon 01 mei 2016	mei-loop van WALO
vr 20 – zon 22 mei	Walo-weekend Bosberg.
zon 10 juli	1ste pistemeeting van WALO
zat 30 juli	2de pistemeeting van WALO
zon 4 september	Ballonloop
zat 24 september	Aflossing van WALO
zat 22 en zon 23 oktober	Levensloop
zat 5 november	Dag van WALO
ma 26 december??	Nieuwjaarscorrida

Zaterdag 19 maart 2016



N.A.V. 35 jaar

Recreatiepark De Ster

Lange Rekstraat, Sint-Niklaas

K.A.V.V.V.

KAMPIOENSCHAP

VELDLOOP

seizoen 2015~2016 (*)

Start en aankomst op de piste.

Recreatieve omloop in De Ster.

(*) Kampioenschap enkel voor KAVVV-leden die minstens 5 crossen gelopen hebben in seizoen.

Nieuwjaarscorrida, 27 december 2015

Nadat vorige jaar de corrida afgelast werd ten gevolge van een winterstorm, werden dit jaar de weersvoorspellingen nauwlettend in de gaten gehouden. Er was nog geen sprake van winter. De seizoenen leken in de war. Er kon enkel gesproken worden over een langgerekte herfst.

Toch was op zondag 27 december de nieuwjaarscorrida van WALO gepland. Het draaiboek van deze organisatie ligt al enkele jaren grotendeels vast. De details werden in de voorgaande vergadering besproken.

In de voormiddag verzetten vele handen licht werk. De stoelen en tafels van feestzaal de droomballon werd zodanig geschikt, dat de sporters zich comfortabel konden inschrijven en later, na de inspanning, nog konden nagenieten van de geleverde prestaties. Onder het alziend oog van Jempi, werd er in de keuken de zelfbereide soepen op temperatuur en smaak gebracht.

Vervolgens werd het loopparcours op het dorpsplein opgebouwd. Ook hier konden we rekenen op enthousiaste medewerkers zodat zowel de tentjes, de nadars als de aankomstboog op korte tijd hun functionele plaats bezetten.

Rond de middag stroomden de jeugdige atleten toe. Voor de echte start verzamelden de troepen van André zich. Met jeugdig enthousiasme werden de spiertjes opgewarmd om even later de beentjes te strekken met een loopje rond de kerktoren.

Tegen 14u15 volgde het startschot van de dames. Rudy Janssens piloteerde hen feilloos door de straten van Nieuwkerken. Malou Van Hooste rondde een mooie wedstrijd af met een derde plaats. Ook Caroline Vlamincq mocht terug blikken op een mooie prestatie.

Om 15u waren de mannen aan de beurt. Tommy startte als een komeet om afgescheiden de overwinning op te eisen. Met Geert De Keyser werd ook bij de masters een overwinning behaald door WALO. Verderop woedde een hevige strijd tussen Bert Foubert, Christof Van Geeteruyen, Bart Coppens en Pieter Stas. Onze muzikant won het pleit. Even was er opschudding nadat Albert Van Bunder richting Wase Hulpdienst geleid werd. Uit voorzichtigheid werd hij toch nog afgevoerd naar het ziekenhuis. Gelukkig mocht hij snel terugkeren om van zijn zuurverdiend Palmke te genieten.

De prijzen werden verdeeld en de tombola zorgde voor verrassende winnaars.

Op het einde van de werkdag mochten de helpers genieten van een broodmaaltijd en werd de wedstrijd nog eens besproken.

Op de volgende,

Jacques Trappist.

Nieuwjaarsreceptie WALO

Vrijdag 29 januari 2016.



Zoals de meesten van de leden ondertussen wel al weten zijn we voor deze fijne avond al een tijdje aanbeland in het oud gemeentehuis van Nieuwkerken. Een zeer aangename locatie waar alles aanwezig is om met de leden en hun partners te klinken op het nieuwe jaar en de plannen van WALO uit de doeken te doen. Met de bestuursleden en hun vrouwen werd alles in gereedheid gebracht : zaal een beetje herschikken, broodjes smeren, drank uit gieten, de muziekinstallatie uitproberen,...



Vanaf 20.00 uur kwamen de leden druppelsgewijs binnen en kon de gezellige avond met veel aangename babbels, de natjes en de droogjes beginnen. Wat opvalt : WALO is nog steeds figuurlijk springlevend en dit jaar gaan we voor het 35-jarig bestaan ! Wat vliegt de tijd. Velen van ons zijn al (zeer) lang bezig en letterlijk is er hier en daar al wat sleet gekomen op de spieren en de knoken... Maar we blijven door gaan, niets of niemand kan WALO stoppen. Ook onze voorzitter Rik straalt nog steeds volle energie uit. Zelfs zijn speeches worden elk jaar beter (moeilijker ?) Probeer maar eens te vatten wat hij bedoelt als hij zegt dat “niets is wat het lijkt...”



Rik wist te zeggen dat we met de club doorgaan op ons elan en dat we dit jaar misschien iets extra gaan doen... Dit horen we dan wel later.

Albert Van Bunder werd letterlijk in de bloemekes gezet. 25 jaar lid !!! Albert heeft wel al wat kwetsuren gehad, maar nooit liet hij de moed zakken. Integendeel, telkens kwam hij sterker terug. Een voorbeeld voor velen.



Maar het hoogtepunt van de avond was wel het knappe muzikaal optreden van Walter en Johan. Spijtig genoeg was Pieter er door ziekte niet bij en... wilden ze eerst niet optreden. Maar na wat aandringen kwam het er toch van : de gitaar en de cajon werden boven gehaald en ... geven maar. De nummers van Bob Dylan werden super gebracht en te horen aan het applaus dat volgde was het een schot in de roos. “A star is born” Bij een volgende gelegenheid is het voor wat mij betreft voor herhaling vatbaar !

Het was een fijne, gezellige avond en in 2016 staat er weer veel op de WALO-agenda. Tot binnenkort op de stercross van 13 februari.

tekst: Jempi.

foto's: Marc Van Hove

WALO Training

Op maandag: vertrek aan de sporthal De Mispelaar te Nieuwkerken om 20u (11km groep)

Toevallig ligt hier “Rondom” voor mijn neus en ik zie dat de journalist van dienst (een WALO-lid dat anoniem wenst te blijven, belangenvermenging weet je wel...) hierover al een tipje van de sluier heeft gelicht. Beter zal ik het niet doen, maar Rondom wordt niet overal verspreid, dus hierbij een korte uiteenzetting van onze vernieuwde maandagtraining. Er is een ook een training voorzien voor de “tragere lopers”, op een korter parcours maar deze wordt elders in dit Walo-boekje uiteengezet.

Mijn bijdrage beperkt zich tot de training voor de meer “gevoerde lopers” en neem dit maar letterlijk want het parcours loopt over 11km, en wordt gelopen aan een gemiddeld tempo van 11 km/u...dit is best pittig wetend dat ik in heel mijn carrière dit soort trainingen nooit sneller dan 12 km/u heb gelopen (en dan liep ik marathons < 3u). We starten aan de sporthal, lopen tot de rand van Sint-Gillis en komen dan langs de rand van Vrasene terug.

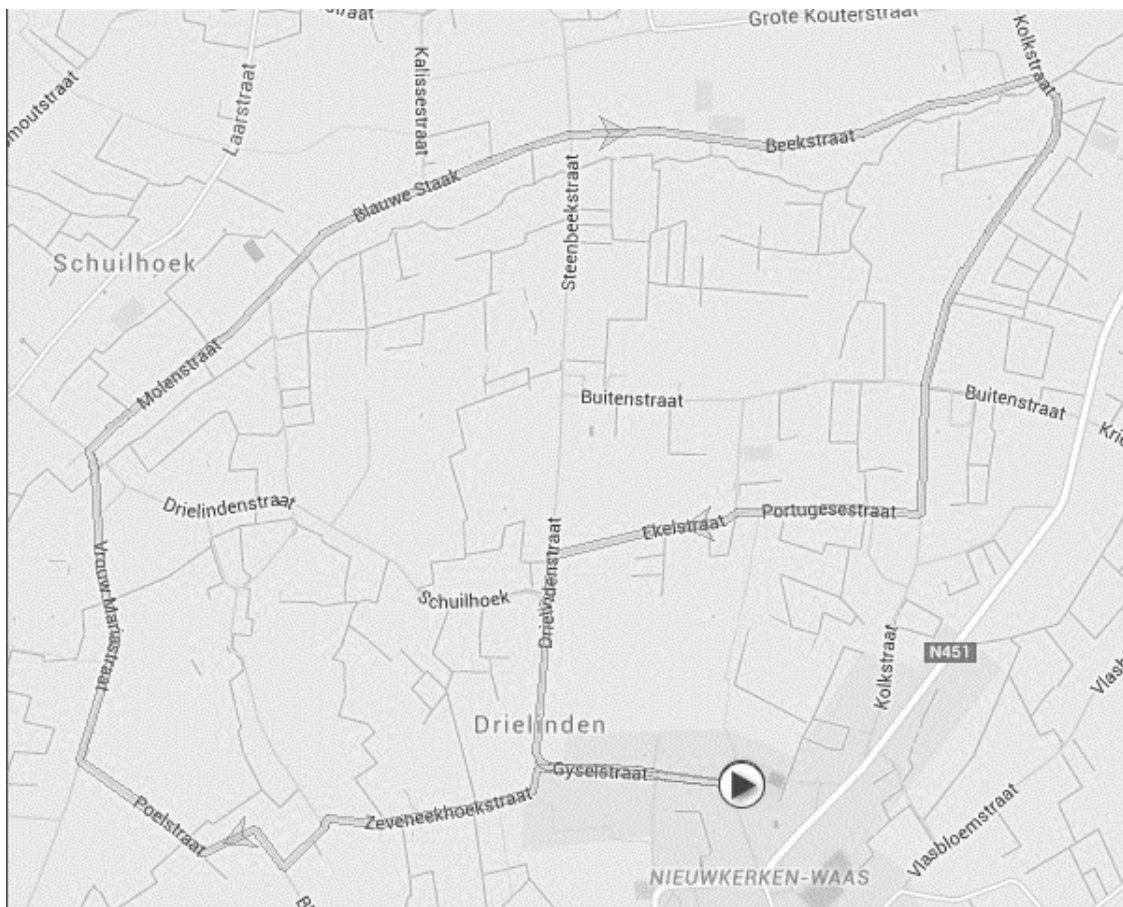
De laatkomers kunnen (zie plan) de groep tegemoet

lopen via de Drielingenstraat en de Steenbeekstraat, op de kruising Blauwe Staak- Steenbeekstraat kan men ook de groep verlaten en zo de route inkorten tot zo'n 8 km.

Molenstraat, Blauwe Staak & Beekstraat worden meestal gelopen met rugwind, hou er dus rekening mee dat bij stevige wind de terugweg langs Kolkstraat en Portugesestraat een paar ventjes met de hamer kunnen klaarstaan, zoals sommigen al hebben mogen ondervinden. Voor wie 11 km/u niet snel genoeg vindt, zijn er een paar lussen voorzien die wat sneller gelopen kunnen worden (men loopt de groep altijd tegemoet dus... piece of cake of niet... ?)

Om 21u komen we dan terug aan bij de Sporthal waar er een verkwikkende douche kan genomen worden. Er schijnt nog “iets” te gebeuren... maar daar kan ik niet over meespreken, want dan lig ik al lang uitgeteld in bed...een echte sportman dus. Misschien weet onze voorzitter hierover meer...

Walter.





Op maandag: vertrek aan de sporthal De Mispelaar te Nieuwkerken om 20u (8,5km groep)

Aandacht: “tragere lopers” (?). Laten we concreet zijn: een gemiddelde van 9,5 km/u. Het parcours loopt door de autoluwe dorpskern van Nieuwkerken en is gekruid met enkele rustige wegeltjes. We starten stipt om 20.00 u. aan de



sporthal. Kristel, Katrien, Anke, Ingrid, Kristof en anderen nemen je mee voor een eerste lus van 4 km. Wie wil kan dan ‘uitstappen’, of je neemt er een tweede en/of derde lus van telkens ongeveer 2 km erbij. Onderweg geen versnellingen, veel gebabbel (dus het tempo zit goed) en we laten in een uitstekende WALO-geest niemand achter. Na een goede 55 minuten (ongeveer) zit onze training erop en kunnen we net voor de 11km-groep gebruik maken van de douches.

Het ‘iets’ dat daarna te gebeuren staat kom je best zelf ontdekken. Een filosoferende voorzitter, een Kristof die zijn laatste plannen uit te doeken doet, een Walter die de muziekgeschiedenis laat “Rock and roll-en”, zelfs de vluchtelingencrisis werd er bijna opgelost.

Herman.

Op woensdagavond in het Gerard Bontinckstadion om 19:30 u.

Naast de maandagavondtraining in Nieuwkerken, staat op woensdagavond de intervaltraining op de piste in de Lange Rekstraat gepland. Om half acht schieten de Wase Lopers uit de startblokken. Toch moet gezegd worden dat er regelmatig telaarcomers opgevangen worden. De spieren worden eerst losgeschud en na enkele rondjes volgen enkele korte versnellingen. Ondertussen wordt het programma door Jozef Claessens onder de atleten medegedeeld. De afstanden variëren van 200 m tot 1000 m. In totaal wordt 6 snelle kilometers verzameld. Er worden meerdere groepjes van gelijkwaardige lopers gevormd, zodat iedereen (jong, oud, man of vrouw) wel

zijn gading vindt. Afhankelijk van de form van de dag, ben je koploper of meeloper. Er wordt gezwoegd en gezweet, maar op het einde van de training is iedereen tevreden. De appeltjes van deze noeste arbeid worden in de aankomende wedstrijden geplukt. Na nog enkele toertjes, om het opstijgend melkzuur af te breken, volgt de verkwikkende douche. Terug op adem gekomen, staan de tactische besprekingen op de planning. Zowel de wedstrijden als de actualiteit worden met het bijhorend drankje doorgespoeld. Deze wekelijkse training vormt een van de pijlers van de succesvolle rood-witte brigade!

Hans.

Atletiek Voor iedereen
AVV
Wibrijsle 1934



foto's: KAVV

Geitencross 16/01/16

Ik was 11, 12 jaar toen ik mijn eerste crossen liep met OB (Olympic Brugge), grapjes over maandverband waren toen nooit ver weg. Assebroek, Sijsele, Sint-Kruis, Sint-Andries: met de fiets ernaar toe, door de modder ploeteren, een kop warme chocomelk en terug naar huis. Mijn looptenuue ging steevast eerst een emmer lauw water in. Mijn moeder had net een volautomatische wasmachine gekocht en om een of andere reden mochten daar geen vuile kleren in. Dus eerst al het slijk uit de kleren spoelen.

35 jaar later nam ik de draad weer op bij WALO en pikte hier en daar een "cross" mee: de Stercross, de "cross" in Schoten en Brasschaat: van modder nauwelijks sprake. Parklopen noem ik ze, je kleren gaan achteraf rechtstreeks de wasmachine in.

Ligt het aan de moderniteit? Maar de omlopen van eind jaren '60 bleken verdwenen Tot ik gisteren voor het eerst deelnam aan de Geitencross te Wilrijk. Hier volgt mijn verslag.

De GPS ingesteld op 'universiteitsplein – Wilrijk'. Ik sprak er twee jogsters aan "of ze er ergens een cross van het KAVVV wisten zijn". Ja, 300m verderop hadden ze lopers gespot. De woorden van mijn voorzitter indachtig: "in het hart van het gebeuren is er altijd nog een parkeerplaats te vinden", besloot ik me niet moe te maken en die 300m per wagen af te leggen. Na enig zoekwerk vond ik een terrein met afspanningslinten. Hier moest het zijn. De kantine/kleedkamers waren wel nog een eind ver: "volg gewoon het parcours en je komt er zo bij". Het parcours lag er goed vetzig bij. De nacht voordien was de regen met bakken uit de hemel gevallen (die van Londerzeel zijn de schade nog aan het opmeten). Het circuit

kronkelde over en langs FORT VI. Bouwheer generaal Brailmont zal erom gedaan hebben: deze forten moesten moeilijk te bestormen of te belopen zijn; ik heb het ondervonden. Tweemaal per ronde heuvel op en af, veel vals plat, smalle stroken (inhalen onmogelijk), en modder veel modder. Er lag nog eens een te dwarsen gracht in het parcours, dat was voor mij van Sijsele geleden.

Gewoontegetrouw werd eerst de jeugd op het parcours losgelaten, dan de dames en tenslotte mochten de senioren het veld nog eens omploegen zodat het gebruiksklaar lag voor de oudstrijders van 40 tot 85 jaar, ja ook Frans Moorkens, op voetbalschoenen, was erbij.

WALO was present met 9 atleten (jeugd even buiten beschouwing gelaten). Charlotte liep dertel over het parcours, bedreigde lange tijd haar grote concurrente Sarah (SAV), maar moest tenslotte tevreden zijn met een mooie 11^e plaats, 10" na Sarah, op 32 dames (van junior tot M55+). Kristel en Sonja verdedigden met verve onze clubkleuren binnen hun categorie.

Bij de mannen startten we met zes, vijf WALO's haalden de meet. Onze 'flandrien' Roger, 71 jaar jong, was met de fiets van Vrasene gekomen. Een beetje wind, een beetje regen, een kleine hagelbui, een beetje koud: ideaal fietsweer dus. Net hersteld van een hernia, dan moet een cross van 6km wel kunnen. Helaas: de modder en de hellingen kregen hem te pakken (generaal Brailmont zou content geweest zijn). Roger kreeg het op 'zijne adem' en moest de strijd staken na twee ronden. Ik bood aan om hem per auto naar huis te voeren, maar 'k had het kunnen weten. Een echte flandrien herpakt zich snel om nog voor de invallende duisternis per

fiets terug naar Vrasene te peddelen.

Frederic liep een dijk van een wedstrijd. Ik had het 'geluk' bijna gedubbeld te worden, zodat, wanneer ik de laatste ronde inging, ik nog net de eindspurt van Frederic kon bewonderen: 2^e op amper 3" van de winnaar Tom Engelen (A.A. 41 jaar) en uiteraard eerste van de 50+.

Voor Guy was het een "wedergeboorte". Hij werd zowaar lyrisch over het parcours. Zijn training was aangepast aan wat komen zou: 100m vollen bak op de piste, 50m uitlopen, 100m vollen bak, 50m uitlopen enzovoort. Het hielp hem om het draaien en keren - waar ik telkens stilstond en me weer op gang moest trekken - te verwerken. Ik verdenk Guy er zelfs van wekelijks een modderbad te nemen, kwestie van het goede gevoel te behouden. Guy eindigde prachtig als 2^e 50+ en was voor mij de "WALO van deze week".

Herman D klaagde voor de start van pijnlijke hamstrings. Opgelet dus, een plus-vijftiger die niet klaagt over één of ander pijntje is een dode 50-er: Herman liep alweer naar een 3^e plaats in zijn categorie.

Geen stijlvollere loper als André in onze geledingen. Soepel, trekkend op de armen, hoofd rechtop, knieën hoog, achterbeen telkens mooi gestrekt: het lijkt hem geen moeite te kosten om 2^e te eindigen bij de 60+

Ikzelf ploeterde - een enkele keer vloekend - hijgde mezelf naar een 16^e plaats in meer dan 33' over 6 km. Volgens de kenners was het zeker 6,5 km. Ik wil het graag geloven.

Dankjewel AVI de echte cross bestaat dus nog.

Herman Verplancke, 17/01/2016

Atletiek

TRAIL BLANES - CORRIDA DIRK MARTENS AALST

“Podiumplaats op het PK is haalbaar”

Nina Lauwaert en Tommy Kinders winnen in Spanje

Geen organisaties in de eigen provincie dus zond het Waasland het voorbije weekend zijn zonen en dochters uit. Uitstapjes die zowel de Yellow Armada als het “Atleten Met Toekomst”-team geen windeieren legden.

● Bij de “AMT”-atleten liep Femke Speelman Rooms (ATAC) een bijzonder knappe wedstrijd in Kerkrade. De scholiere uit Sint-Niklaas finishte op de tweede plaats. Bij de

juniores was Lize De Vlieger (zevende) de beste landgenote. Lore Smeets volgde even verderop. Sander Vercauteren finishte als zevende bij de junioren jongens.

De Yellow Armada was met Nina Lauwaert en Tommy Kinders aan de slag in een Trail-wedstrijd in Blanes bij Barcelona. Beiden wonnen er hun wedstrijd.

“Een bijzonder zware wedstrijd over bijna 21km” zegt Nina Lauwaert. “Er was omzeggens geen meter vlak op het parcours, maar toch liep ik al bij al vrij vlot. Mischien dat de zomerse temperaturen (15°) hier wel voor iets tussen zitten.”

“Het begon nochtans niet goed met vertraging van het vliegtuig, waar ik me al meteen over op-

wond. Bij het loslopen voelde ik me ook nog relatief moe. Blijkbaar was de reis niet in de kleren gekropen. Van trainer Dany Van de Putte had ik de opdracht gekregen om deze wedstrijd met zo weinig mogelijk krachtverlies te lopen. Voor zover dit mogelijk is in een wedstrijd over 21 km natuurlijk. Maar al bij al vlotte het zo goed dat ik meteen de leiding nam en uiteindelijk met een comfortabele voorsprong, in een tijd van 1u27 won.”

“Deze wedstrijd was nog een uitloper van vroeger, toen ik vooral wedstrijden bij de Walo liep. Omdat ik vanaf deze winter toch eerder focus op het meer serieuze werk, moest ik deze aanpakken zoals een doorgedreven training. Hoe ook, ik heb gevoeld dat het

goed zit en dat ik met een gerust gemoed naar het PK binnen drie weken in Overmere mag toe werken. Mijn ambities daar? Volgens mijn trainer is een plaats op het podium wel haalbaar.”

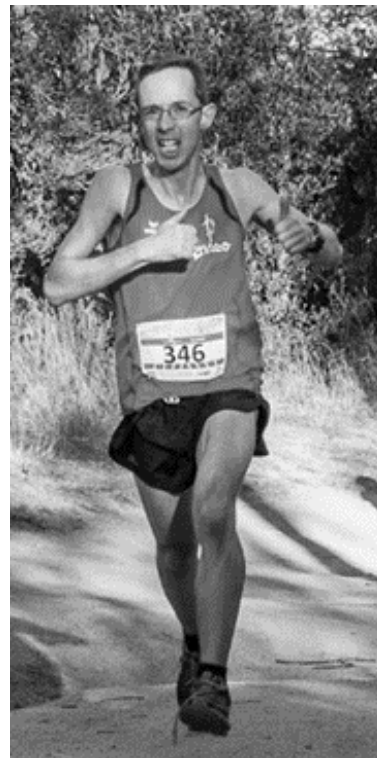
Dichter bij huis werd in Aalst de Dirk Martens Corrida gelopen. Welgeteld 990 atleten liepen er doorheen de binnenstad. In de wedstrijd over 12km kleurde het gans podium “Eendracht Aalst”. De snelste was er uiteindelijk Ward Oosterlinck die het haalde voor Mathias Becquart en Filip Van Lierde. Eerste niet-Aalstenaar was Joris De Schepper (ACW) op de vierde plaats. Sylvie Ameloot (MACW) was de snelste vrouw.

Sterk bezet was ook de 6km met Pieter Claus die de wedstrijd won

voor Sven Bombeke en Niels Slaghmuylder (LEBB) als derde. Voor Pieter Claus een eerste optreden nadat een lange blessure hem maandenlang van de piste hield. Vorig seizoen verdedigde Claus de Belgische kleuren nog op het EK Beloften waar hij een 1500m liep. “Volgende week start ik in Bornem en dat allemaal met het oog op een hopelijk opnieuw sterke zomer” liet de atleet van Eendracht Aalst optekenen. Katleen Steenhout (Spiridon) was in Aalst de snelste vrouw.

In de wedstrijd over 3km gingen de overwinningen respectievelijk naar Hannes Van Winghem en Lotte Vonck, beiden eveneens van EA.

DIRK VAN BRUYSEL





Tommy heeft een vriendin en dat weten ze nu ook in Blanes.

Reeds in november moesten ze moedeloos vaststellen, bij de inschrijving van Tommy Kinders, WALO, dat ook deze editie geen plaatselijke held zou zegevieren. Als organisator van de Ballonloop ben ik voorlopig gespaard gebleven van zulke rampscenario's.

Maar het kan nog erger, blijkt onze Tommy niet alleen een voorliefde te hebben voor snelle auto's maar ook voor snelle benen. Gevolg: ook de eerste prijs bij de vrouwen 20km Mar í Murtra gaat dit jaar naar Sint-Niklaas.

Tommy en Nina, uiteraard een hele dikke proficiat met deze uitzonderlijke prestatie maar gelieve volgend jaar wel onder een andere naam in te schrijven zodat we zeker nog worden toegelaten.

Buiten Nina, mochten we ook dit jaar enkele nieuwkomers verwelkomen op onze jaarlijkse trip naar Barcelona o.a. Paul en Kristien, Francine en Sonja, Filip en Dimi (ACW)...in totaal telde onze groep 16 personen.

Weliswaar een talrijke groep en dat baarde enkele reizigers van het eerste uur toch een beetje zorgen wetende dat we de eerste editie met zes deelnemers (en zonder vrouwen) begonnen zijn. Geen betere manier om deze kleine bezorgdheid te bestrijden door gezamenlijk eens goed te gaan eten en enkele stevige pinten te

drinken. Met gevolg dat we die eerste avond in de late uurtjes eindigde met een overheerlijke Gin-Tonic. Ons Francine begon zelfs haar poezen, verse groentjes en den Albert helemaal te vergeten. Met haar betoverende glimlach en zalige pretoogjes wist ze ons toen al te vertellen dat ze ook het volgende jaar weer van de partij zal zijn.

Terwijl Tommy de volgende ochtend zijn geliefde een persoonlijke rondleiding door Barcelona gaf, kregen de nieuwkomers een korte maar grondige excursie door de oude binnenstad van Barcelona onder een open hemel en verwarmende zon. Christophe De Grande kwam op het fantastische idee om met diegene die wilden de stad te gaan verkennen met de fiets wat een echte aanrader is. In de late namiddag keerde iedereen heel tevreden terug naar het hotel om vervolgens onze reis naar Blanes verder te zetten met een gehuurde minibus. Dit jaar werden de cafés op zaterdagavond vermeden en ging iedereen wijselijk op tijd slapen.

Ook zondagochtend een stralende zon maar wel verschrikkelijk koud...-5 graden. Zelden meegemaakt in België, staat ge daar bijna te bevriezen met als enige grote zorg, niet die wedstrijd van 20km, maar zal ik wel starten in korte broek. Kunt ge u

voorstellen wat die Spanjaarden moeten gedacht hebben... die zagen er bijna paars uit.

Onze lopers, inclusief Nina en Katrien, zijn echte venten. De korte broek was de juiste keuze, the Yellow Armada's, de Walo's en enkele ACW'ers zegevierden en behaalden prachtige tijden, enkel Filip Mortier kwam spijtig ten val maar streed verder en moest enkel 2 plaatsen toegeven. Deze prestatie zette vervolgens Christophe De Grande aan om ook dit jaar weer de zee te trotseren maar hield daarbij wel een klein pijntje over aan zijne dikke teen. Maar na kusje van de liefhebbende papa.....



Na een zware nacht zaten we de volgende morgen weer tijdig aan het ontbijt. Onze Walter, die zijn tweede jeugd beleeft als atleet en opkomend artiest alias dj, liet zich zelfs door vrouwlief overhalen om een solden'ke te gaan doen. Maar na het passen van twee jassen gaf hij er de brui aan. Liefste Christel, volgend jaar misschien iets tactischer aanpakken. Om 20u zaten we weer op den vlieger naar Brussel. Volgend jaar: same time, same place!

Bedankt vrienden, Kristof
Foto's: Mar y Murtra 2016 para Web



Uitslagen KAVVV-wedstrijden

Start Masters Wommelgem, 9/01/16



Rijkevorsel, zat. 23/01/16. Foto's: Bart Huysmans



ZWAT-kerstcorrida, Zon 13/12			
5km 136dln	Ronny Wagenaer	18:36	4 ^e 1 ^e M40+
	Christof Van Geetruyen	19:04	7 ^e 4 ^e MSen
	Guy Van Damme	19:35	11 ^e 2 ^e M50+
	Johan Hebbinckuys	21:51	28 ^e 4 ^e M50+
	Sandrina Smet	26:36	55 ^e 1 ^e V45+
	Rudy Reynaert	27:17	58 ^e 8 ^e M50+
	Kristel De Souter	27:39	
	Sonja Van Hul	29:00	67 ^e 5 ^e V45+
	Viviane Syvertsen	29:12	68 ^e 2 ^e V55+
	Joseph Maes	29:13	69 ^e 5 ^e M60+
	Rita Van Beek	30:13	74 ^e 1 ^e V60+
	Francine Rottier	37:55	120 ^e 1 ^e V65+
	10km 205dln	Herman D'Hondt	35:47
Jorn Van Damme		36:44	19 ^e 14 ^e MSen
Frederic Lesdanon		36:53	20 ^e 4 ^e M50+
Patrick Roelandt		38:57	32 ^e 8 ^e M50+
Marc Bosman		43:34	59 ^e 11 ^e M50+
Stanny Bartholomeeusen		44:03	62 ^e 3 ^e M60+
Albert Van Bunder		44:25	65 ^e 4 ^e M60+
Irina Pieters		45:23	78 ^e 4 ^e V35+
Luc Smet		45:55	88 ^e 20 ^e M50+
Pieter Verbraeken		46:05	93 ^e 32 ^e MSen
Jean-Pierre Verbraeken		49:00	118 ^e 29 ^e M50+
Nancy D'Hont		51:15	143 ^e 4 ^e V45+

Grote prijs Marcel Pickup, KAVV Brasschaat, Zat 19/12			
3000m	Irina Pieters	15:20	4 ^e /9 M35+
	Sara Wuytack	15:40	1 ^e /12 M45+
	Nancy D'Hont	17:39	6 ^e /12 M45+
	Sandrina Smet	18:50	7 ^e /12 M45+
	Kristel De Souter	19:38	8 ^e /12 M45+
	Sonja Van Hul	20:48	10 ^e /12 M45+
6000m	Christof Van Geeteruyen	22:05	12 ^e /20 Sen
	Herman D'Hondt	20:26	2 ^e /31 M50+
	Frederic Lesdanon	20:42	3 ^e /31 M50+
	Walter Senaev	22:48	11 ^e /31 M50+
	Guy Van Damme	23:45	16 ^e /31 M50+
	Johan Hebbinckuys	25:37	25 ^e /31 M50+
	Herman Verplancke	26:41	26 ^e /31 M50+
	Rudy Reynaert	30:48	30 ^e /31 M50+
	Jozef Claessens	23:44	2 ^e /27 M60+
	Paul Smet	23:44	3 ^e /27 M60+
	Rik Dhollander	25:32	7 ^e /27 M60+
	Freddy Verstichel	30:33	17 ^e /27 M60+

Nieuwjaarscorrida, WALO Nieuwkerken, Zon 27/12/15			
4680m	Veerle Hofman	19:15	2 ^e / 11 35+
	Caroline Vlaminck	19:51	4 ^e / 12 Sen
	Irina Pieters	20:28	3 ^e / 11 35+

	Charlotte Christiaens	21:41	2 ^e /2 Jun	
	Els Van Daele	22:42	5 ^e /12 Sen	
	Sandrina Smet	24:05	3 ^e /11 45+	
	Ingid Senaev	24:43	7 ^e /12 Sen	
	Kristel De Souter	24:56	4 ^e /11 45+	
	Kristien Servotte	25:09	7 ^e /11 35+	
	Sonja Van Hul	25:37	6 ^e /11 45+	
	Viviane Syvertsen	26:38	4 ^e /7 55+	
	Rita Van Beek	26:42	5 ^e /7 55+	
	Els Spanhove	26:45	7 ^e /11 45+	
	7800m	Tommy Kinders	25:09	1 ^e /20 Sen
		Filip Mortier	27:28	4 ^e /20 Sen
		Herman D'Hondt	27:41	3 ^e /32 50+
Hans Van Havermaet		27:54	5 ^e /20 Sen	
Jorn Van Damme		28:04	6 ^e /20 Sen	
Frederic Lesdanon		28:10	4 ^e /32 50+	
Geert De Keyser		28:17	1 ^e /13 40+	
Patrick Roelandt		29:17	5 ^e /32 50+	
Ronny Wagenaer		29:53	3 ^e /13 40+	
Pieter Stas		30:21	5 ^e /13 40+	
Bert Foubert		30:28	10 ^e /20 Sen	
Christof Van Geeteruyen		30:29	11 ^e /20 Sen	
Bart Coppens		30:31	12 ^e /20 Sen	
Guy Van Damme		30:37	9 ^e /32 50+	
Walter Senaev	30:54	10 ^e /32 50+		
Benny Van Geeteruyen	31:01	12 ^e /32 50+		
Karel Stas	31:19	1 ^e /2 Jun		
Paul Smet	31:52	3 ^e /29 60+		
Bart Van Bogaert	32:50	8 ^e /13 40+		
Marc Bosman	32:55	17 ^e /32 50+		
Jozef Claessens	33:10	6 ^e /29 60+		
Jan Martens	33:32	15 ^e /20 Sen		
Bart Roelant	33:43	11 ^e /13 40+		
Albert Van Bunder	33:52	7 ^e /29 60+		
Pieter Verbraeken	34:00	17 ^e /20 Sen		
André Martens	34:15	8 ^e /29 60+		
Johan Hebbinckuys	34:30	22 ^e /32 50+		
Rik Dhollander	35:38	11 ^e /29 60+		
Luc Smet	35:48	25 ^e /32 50+		
Michel De Grande	36:57	15 ^e /29 60+		
Dirk Adriaenssens	38:53	27 ^e /32 50+		
Patrick Van Gysel	39:37	22 ^e /29 60+		
Rudy Reynaert	41:48	30 ^e /32 50+		



Wommelgem 9/01



ZWAT fotoalbum Burcht

Sint-Elooi-cross Wommelgem, Zat 9/01/16			
3000m	Charlotte Christiaens	13:15	3 ^e /3 Jun
	Melissa Van Eetvelt	13:38	2 ^e /7 Sen
	Kristien Servotte	16:52	8 ^e /10 35+
	Nancy D'Hont	14:59	3 ^e /16 45+
	Kristel De Souter	16:15	8 ^e /16 45+
6200m	Bart Coppens	23:24	7 ^e /21 Sen
	Hans Van Havermaet	23:44	10 ^e /21 Sen
	Joakim Van Gasse	25:53	15 ^e /21 Sen
	Frederic Lesdanon	23:12	1 ^e /29 50+
	Guy Van Damme	24:46	4 ^e /29 50+
	Patrick Roelandt	25:02	5 ^e /29 50+
	Patrick Bogaert	28:30	16 ^e /29 50+
	Johan Hebbinckuys	28:34	17 ^e /29 50+
	André Marrens	28:03	4 ^e /23 60+
	Rik Dhollander	29:36	9 ^e /23 60+
	Freddy Verstichel	34:45	15 ^e /23 60+

6140m	Hans Van Havermaet	24:07	8 ^e /29 Sen
	Christof Van Geeteruyn	25:52	16 ^e /29 Sen
	Guy Van Damme	25:33	5 ^e /33 M50+
	Johan Hebbinckuys	29:01	15 ^e /33 M50+
	Rudy Reynaert	36:58	29 ^e /33 M50+
	Freddy Verstichel	35:36	13 ^e /19 M60+

Geitencross AVI Wilrijk, Zat 16/01/16			
3000m	Charlotte Christiaens	14:44	3 ^e /3 JunD
	Kristel De Souter	18:17	7 ^e /11 M45+
	Sonja Van Hul	19:46	8 ^e /11 M45+
6000m	Jorn Van Damme (SAV)	24:06	6 ^e /24 Sen
	Frederic Lesdanon	25:25	1 ^e /23 M50+
	Guy Van Damme	25:55	2 ^e /23 M50+
	Herman D'Hondt	26:43	3 ^e /23 M50+
	Herman Verplancke	33:28	16 ^e /23 M50+
	André Martens	30:36	2 ^e /13 M60+

ACK Kalmthout, 5 ^e criteriumcross, Zat. 6/02			
3000m	Charlotte Christiaens	12:38	3 ^e /4 Jun
	Melissa Van Eetvelt	13:12	6 ^e /8 Sen
	Irina Pieters	12:47	3 ^e /6 M35+
	Sandrina Smet	15:52	12 ^e /18 M45+
6000m	Hans Van Havermaet	22:20	13 ^e /25 Sen
	Christof Van Geeteruyn	23:13	17 ^e /25 Sen
	Joakim Van Gasse	25:04	20 ^e /25 Sen
<i>tussen haakjes de gegeven voorspang</i>			
	Herman D'Hondt (1:30)	19:50	2 ^e /33 M50+
	Benny Van Geeteruyn (1:40)	22:30	12 ^e /33 M50+
	Herman Verplancke (2:20)	25:21	19 ^e /33 M50+
	Jozef Claessens (4:00)	20:04	1 ^e /21 M60+
	André Martens (3:00)	22:49	5 ^e /21 M60+
	Rik Dhollander (3:45)	23:26	7 ^e /21 M60+
	Roger Nys (5:15)	27:26	15 ^e /21 M60+

ACR Rijkevorsel, Zat. 23/01/16			
3070m	Melissa Van Eetvelt	14:24	5 ^e /12 Sen
	Kristien Servotte	18:38	12 ^e /13 M35+
	Sandrina Smet	17:39	8 ^e /13 M45+





Foto's: Paul Borgt, Heikant
02/01/16, NL



Nieuwjaarsrun linkeroever, Antwerpen, Zon 3/01/16

Wedstrijduitslagen

't is (voor) niks, Geldrop (NL), Zon 29/11			
21,23km	Ronny Wagenaer	1:30:09	4/242
	Kristof Swinnen	1:48:02	58 ^e
42,5km	Walter Senaev	3:31:42	25 ^e
15km	Katrien De Handschutter	1:26:30	112 ^e

Spijkenisse (NL), Zon 6/12/15		
42,195km	Dirk Adriaensens	4:10:56

Scheldeloop, Terneuzen, Zat 12/12/15			
10,8km	Ronny Wagenaer	44:21	6 ^e /47

Kriekeloop, De Clinge (NL), Zat 19/12/15			
10km	Marc Bosman	47:42	15 ^e /90
5km 57dln	Ronny Wagenaer	18:50	4 ^e
	Jonas Wagenaer	22:41	16 ^e
	Roger Nijs	27:31	29 ^e
	Sander Wagenaer	28:44	40 ^e

Kerstloop Stekene, Zon 20/12/15				
12km 199dln	Filip Mortier	0:40:14	5 ^e	
	Andy Slock	0:44:36	9 ^e	
	Filip Van Goethem	0:44:40	10 ^e	
	Christophe De Grande	0:46:06	18 ^e	
	Ronny Wagenaer	0:48:07	28 ^e	
	Albert Van Bunder	0:53:29	58 ^e	
	Marc Bosman	0:53:31	59 ^e	
	Veerle Hofman	0:54:16	68 ^e	
	Caroline Vlaminc	0:55:02	79 ^e	
	Bart Roelant	0:55:31	84 ^e	
	Luc Smet	0:56:53	101 ^e	
	Michel De Grande	1:02:20	139 ^e	
	6km 317dln	Jasper De Grave	0:23:28	14 ^e
		Yannick Rottier	0:25:13	30 ^e
Jonas Wagenaer		0:27:06	48 ^e	
Niels Wagenaer		0:27:30	53 ^e	
Rik Dholander		0:27:52	59 ^e	
Veerle Van Campenhout		0:28:21	66 ^e	
Els Van Daele		0:28:48	76 ^e	
Patrick Van Gysel		0:30:20	113 ^e	
Rudy Reynaert		0:30:35	118 ^e	
Pascal Heirwegh		0:32:46	158 ^e	
3km 107dln	Guy Van Damme	0:11:14	6 ^e	
	Giske De Pauw	0:15:11	45 ^e	
	Kristien Servotte	0:16:25	68 ^e	

Heikant (NL), Zat 2/01/2016			
3km 51dln	Ronny Wagenaer	0:11:28	4 ^e 1 ^e HvetB
	Jonas Wagenaer	0:14:33	22 ^e 13 ^e Hsen
	Niels Wagenaer	0:15:02	27 ^e 14 ^e Hsen
	Sander Wagenaer	0:18:27	38 ^e 18 ^e Hsen
5km 120dln	Andy Slock	0:19:18	5 ^e 5 ^e Hsen
	Paul Smet	0:24:00	20 ^e 2 ^e HvetE
	Marc Bosman	0:24:15	23 ^e 2 ^e HvetD
	Jo Hebbinckuys	0:25:53	32 ^e 3 ^e HvetC
	Rudy Reynaert	0:29:33	67 ^e 13 ^e HvetC
12km 131dln	Filip Mortier	0:44:51	6 ^e 5 ^e Hsen
	Danny V Damme	0:54:09	46 ^e 5 ^e HvetD

Nieuwjaarsrun linkeroever, Antwerpen, Zon 3/01/16			
10km 501dln	Herman D'hondt	0:37:47	15 ^e
	Sofie De Keersmaeker	0:43:12	52 ^e
	Luc Smet	0:46:56	104 ^e
	Nancy D'hont	0:53:41	234 ^e
5km 237dln	Ronny Wagenaer	0:19:10	8 ^e
	Malou Van Hooste	0:21:02	17 ^e
	Irina Pieters	0:22:16	25 ^e
	Freddy Verstichele	0:26:55	56 ^e
	Rita Van Beek	0:30:02	117 ^e

Leopoldsloop Watervliet, Zat. 9/01/16			
21 km 229 dln	Filip Mortier	1:18:37	8 ^e 6 ^e MSen
	Andy Slock	1:20:36	10 ^e 8 ^e MSen
	Christophe De Grande	1:24:48	23 ^e 6 ^e M40+

Steense rattenloop, Sint Jansteen (NL) Zat. 9/10/16			
6km	Ronny Wagenaer	22:33	2 ^e , 1 ^e HVetB
7,5km	Marc Bosman	31:14	6 ^e , 1 ^e HVetD
	Rudy Reynaert	41:21	48 ^e , 5 ^e HVetC

KSAH, Kapellen Zat. 9/01/16			
3,5km	Irina Pieters	14:26	2 ^e , 1 ^e D40
	Sandrine Smet	17:56	11 ^e , 2 ^e D45
6km	Benny V.Geeteruyen	22:29	11 ^e , 1 ^e H50
	Jozef Claessens	23:44	20 ^e , 1 ^e H65
	Paul Smet	24:31	22 ^e , 1 ^e H60

Eugene Vink Memorial, Westdorpe, Zat 16/01/16			
4,8km	Ronny Wagenaer	0:17:59	8 ^e
	Sander Wagenaer	0:29:29	48 ^e
8,4km	Marc Bosman	0:35:40	17 ^e
14,5km	Andy Slock	0:53:47	3 ^e

Cursa 20km Mar i Mutra, Blanes, Spanje, Zon 17/01/16			
20km 660 dln	Tommy Kinders	1:12:20	1 ^e 1 ^e M3
	Filip Mortier	1:19:03	11 ^e 9 ^e M4
	Christophe De Grande	1:23:44	24 ^e 6 ^e M4
	Nina Lauwaert	1:27:53	58 ^e 1 ^e F10
	Walter Senaev	1:33:13	111 ^e 9 ^e M5
	Kristof Swinnen	1:37:38	188 ^e 70 ^e M5
10km 241 dln	Dimitri Dobbelaer	0:36:03	3 ^e 1 ^e M3
	Paul Smet	0:41:34	17 ^e 1 ^e M7
	Patrick Bogaert	0:43:14	24 ^e 2 ^e M6
	Michel De Grande	0:49:29	74 ^e 4 ^e M7
	Katrien Dehandschutter	0:52:24	97 ^e 14 ^e F11

KSAH, Mariënborgh te Edegem, Zat. 23/01/16			
3,5km	Nancy D'hont	16:00	12 ^e /21
6,5km	Patrick Roelandt	24:25	14 ^e /58
	Jozef Claessens	25:24	22 ^e /58
	Paul Smet	25:51	25 ^e /58
	Marc Bosman	26:53	28 ^e /58
	Luc Van Wolvelaer	27:04	29 ^e /58

Les Hivernales du RCB, Watermaal Bosvoort, Zon. 07/02/16			
19,9km	Walter Senaev	1:30:45	VE2 19
	Johan Hebbinckuys	1:44:55	VE1 145

Punten 2015 -2016														aantal gelopen wedstrijden	totaal punten
	Cross Stabroek 28/11/05	Critcross Burcht, 05/12/15	J vd Walleloop, Kieldr, 21/11/15	Winterloop, Beveren, 28/11/15	Kerstcorrida Burcht 10km, 13/12/15	Kerstcorrida Burcht 5km, 13/12/15	cross Brasschaat, 19/12/15	Kerstloop Stekene 20/12/15	Nieuwjaarscorrida, 27/12/15	St-Elouicross Wormelgem 09/01/16	Geitencross, Wijnik, 16/01/16	cross Rijkvorsel, 23/01/16	Cross Kalmthout, 06/02/16		
Sen. Her	25	32			49	24	20		20	21		29	25		
Coppens Bart									12	7				3	
									5	7					17
Foubert Bert									10					1	
									6						6
Kinders Tommy									1					2	
									10						15
Martens Bert														1	
															6
Mortier Filip									4					2	
									8						14
Rottier Yannick	20	27						0						7	
	5	5						5							35
Van Gassen Joakim										15			20	2	
										5			5		10
Van Geeteruyen Chr	15				4	12			11			16	17	10	
	6				8	5			5			5	5		55
Van Havermaet Hans									5	10		8	13	7	
									7	6		7	5		41
Vet. Her, 40+	13	15			32	15			13						
De Keyser Geert								0	1					3	
								5	9						22
Herwegh Pascal								0						2	
								5							10
Roelant Bart								0	11					2	
								5	5						10
Stas Pieter									5					1	
									6						6
Swinnen kristof														4	
															24
Van Bogaert Bart	10								8					5	
	5								5						25
Vermeulen Stein			0											1	
			5												5
Wagenaer Ronny			0	0		1		0	3					5	
			5	5		9		5	7						31
Vet 50+	34	29			45	14	31		32	29	23	33	33		
Adriaenssens dirk									27					1	
									5						5
Bogaert Patrick	15								0	16				7	
	6								5	5					38
Bosman Marc		13	0	0	11			0	17					7	
		5	5	5	7			5	5						37
D'hondt Herman	1	1			2		2		3		3		2	13	
	10	10			10		9		9		8		9		119
Hebbinckuys Johan				0		4	25		22	17		15		10	
				5		7	5		5	5		6			55
Lesdanon Frédéric					4		3		4	1	1			11	
					9		9		8	10	10				96

Punten 2015 -2016													aantal gelopen wedstrijden	totaal punten	
	Cross Stabroek 28/11/05	Critcross Burcht, 05/12/15	J vd Walleloop, Kieldr, 21/11/15	Winterloop, Beveren, 28/11/15	Kerstcorrida Burcht 10km, 13/12/15	Kerstcorrida Burcht 5km, 13/12/15	cross Brasschaat, 19/12/15	Kerstloop Stekene 20/12/15	Nieuwjaarscorrida, 27/12/15	St-Elouicross Wormelgem 09/01/16	Geitencross, Wijnik, 16/01/16	cross Rijkvorsel, 23/01/16			Cross Kalnthout, 06/02/16
Reynaert Rudy		28		0		8	30	0	30			29		11	
		5		5		5	5	5	5			5			55
Roelandt Patrick				0	8				5	5				7	
				5	8				8	8					48
Senaeve Walter							11		10					4	
							6		7						26
Smet Luc			0	0	20			0	25					5	
			5	5	6			5	5						26
Syvertsen Roland			0	0				0						3	
			5	5				5							15
Van Daele Rudy														1	
															5
Van Damme Guy	13	9				2	16	0	9	4	2	5		11	
	6	7				8	5	5	7	8	9	8			75
Van Geeter. Benny	10								12				12	7	
	7								6				6		43
Van Wolvelaer Luc														2	
															11
Verbraeken Jempi					29				0					3	
					5				5						15
Verplancke Herman		19					26		0		16		19	7	
		5					5		5		5		5		35
Vet 60+	19	19			20	9	27		29	23	13	19	21		
Claessens Jozef							2		6				1	8	
							9		7				10		67
De Grande Michel									15					2	
									5						10
Dhollander Rik							7	0	11	9			7	9	
							7	5	6	6			7		56
Maes Joseph			0	0		5								3	
			5	5		6									16
Martens André		7							8	4	2		5	9	
		6							7	7	8		7		63
Mertens René														1	
															8
Nys Roger													15	4	
													5		20
Smet Paul							3		3					4	
							9		8						31
Van Bunder Albert	2	3			4			0	7					9	
	9	8			8			5	7						66
Van Damme Danny				0										1	
				5											5
Van Gysel Patrick								0	22					2	
								5	5						10
Verstichele Freddy			0				17			15		13		4	
			5				5			5		5			20

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



Ten Bos 13 – 9100 Nieuwkerken
Lingerie en Badmode
Nachtkledij voor hem en haar

OPENINGSUREN:

Maandag: gesloten
Dinsdag tot vrijdag doorlopend open van 10-18u
Zaterdag open van 10-17u

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

Punten 2015 -2016														aantal gelopen wedstrijden	totaal punten
	Cross Stabroek 28/11/05	Critcross Burcht, 05/12/15	J vd Walleloop, Kieldr, 21/11/15	Winterloop, Beveren, 28/11/15	Kerstcorrida Burcht 10km, 13/12/15	Kerstcorrida Burcht 5km, 13/12/15	cross Brasschaat, 19/12/15	Kerstloop Stekene 20/12/15	Nieuwjaarscorrida, 27/12/15	St-Elouicross Wormelgem 09/01/16	Geitencross, Wijnik, 16/01/16	cross Rijkvorsel, 23/01/16	Cross Kalmthout, 06/02/16		
Dam Jun								2	3	3		4			
Christiaens Charlotte								2	3	3		3	8		
Van Bogaert Inge								5	5	5		5		44	
													3	15	
Dam Sen	15	14						12	7			12	8		
Dehandschutter Katr													3		
														20	
Joos Els													1	5	
Senaeve Ingrid	13	12					0	7					8		
	5	5					5	5						41	
Van Daele els								5					1		
								6						6	
Van Eetvelt Melissa									2		5	6	3		
									7		6	5		18	
Vereecken Liesbeth													1		
														5	
Vlaeminck Caroline								4					1		
								7						7	
Dam Mas	10	11			12	9		11	10			13	6		
Hofman Veerle							0	2					2		
							5	8						13	
Pieters Irina				4	4			3				3	9		
				7	6			7				6		59	
Servotte Kristien	8	10					0	7	8		12		13		
	5	5					5	5	5		5			65	
Vercammen Saskia				0									2		
				5										11	
Dam 45+	19	16			16	16	12		11	16	11	13	18		
De Souter Kristel	13						8		4	8	7		8		
	5						5		6	6	5			42	
D'hont Nancy				4			6			3			6		
				7			6			8				38	
Smet Sandrina	12				1	7		3				8	12	11	
	5				9	5		7			5	5		64	
Van Hul Sonja					5	10		6		8			10		
					7	5		5		5				52	
Wuytack Sara						1							4		
						9								33	
Dam 55+		11				11		7							
Rottier Francine		11			1(2)								3		
		5			6									21	
Syvertsen Viviane			0	0	2			4					4		
			5	5	8			5						23	
Van Beek Rita					1(2)			5					5		
					6			5						34	

Jeugdverslagen

Wedstrijd in Burcht: 5 december

Bij de minste regen ligt het parcours er aan de Schelde in Burcht drassig bij. En ook nu weer had je als supporter het best een goed paar laarzen bij. Wij atleten moeten het met onze loopschoenen zien te redden, maar al na een paar minuten op het parcours heb je natte voeten. Onze jeugd kon het blijkbaar niet deren; met zijn 13 stoffeerden ze de verschillende wedstrijden. Bij de benjamins meisjes deed het ons plezier om naast de habitués Elise en Jente ook Noa De Jonghe nog eens aan de start te zien....



Noa op weg naar de meet!

En Noa deed dat uitstekend: een knappe 9^{de} plaats (op 25) en steeds in duel met Jente die uiteindelijk mooi 7^{de} werd. Leuk om zien; die 2 WALO-tjes in een onderlinge strijd.

Elise was ondertussen opnieuw knap als 2^{de} over de streep gekomen na alweer een prachtwedstrijd. Geen WALO benjamins jongens aan de start, maar bij de pupillen meisjes konden we terug rekenen op een daverend trio: Lorien, Frédérique en Marie. Lorien, niet op haar favoriete parcours, werd toch mooi 10^{de}; Frédérique, wellicht iets te snel gestart eindigde



Frédérique in volle strijd.

toch nog mooi 22^{ste} en de kleinste van de hele bende, Marie werd 25^{ste}. Hier waren 28 starters. Gilles heeft dit jaar sterke tegenstand in de persoon van Ivo Voortman en dus maakte hij de wedstrijd van in het begin hard. Maar hoe hij ook probeerde, hij moest toch zijn meerdere erkennen in Ivo; niettemin is een

2^{de} plaats (op 20) een uitstekend resultaat en goed voor 9 (!!!) punten in ons kampioenschaps-klassment. Cédric bevestigde opnieuw zijn goede conditie met een mooie achtste plaats.



Cédric in duel voor plaats 8

Inthe D'Hooghe was onze enige minieme aan de start. Ze liep een degelijke wedstrijd om uiteindelijk als 12^{de} aan te komen. Ook Juul Poppe was alleen in de miniemen jongensreeks als Vliegende Schoen: hij schoof gestaag mee in een mooi groepje, en kon zich dank zij een felle eindsprint 14de plaatsen. Je ziet bij Juul dat het beter en beter gaat!



Juul tijdens de eindsprint!

Geen kadetten meisjes van WALO aan de start – wellicht waren ze allemaal hard aan 't studeren??? Jasper was wel van de partij, en hoe! Goed mee gestart in de kopgroep kon hij zich na een harde wedstrijd mooi 4^{de} lopen. Dit zware werk is Jasper op het lijf geschreven.

Bij de scholieren meisjes tenslotte konden we mooie plaatsen optekenen voor Joke: knap 3^{de} en Jade, die er nog een sprintje uitperste om als 8^{ste} te eindigen! Sinterklaas zal gezien hebben hoe onze Vliegende Schoenen hun best deden; wellicht werd dat ook beloond!

Kampioenviering/Kerstfeest 19 december

Een van de hoogtepunten in ons werkjaar is telkens weer onze kampioenviering in december. Dat we

daarmee heel wat van onze atleten en hun ouders aanspreken, moge blijken uit opnieuw een zeer ruime opkomst: met niet minder dan 93 waren we aanwezig. Die dag begint steevast met een uitje voor onze jeugd en dit jaar opteerden we opnieuw voor een namiddag zwemplezier in het subtropisch bad in Beveren. De glijbaan en de wildwaterbaan werd zeer gesmaakt door onze Vliegende Schoenen. Tegen 16.30h was iedereen terug in de refter van de school in de Gyselstraat waar Andre, Rita en Diewertje er voor gezorgd hadden dat de chocolademelk al stond te dampen. Na het zwemmen had onze jeugd veel honger; tijd dus om aan tafel te gaan en te genieten van de traditionele chocolademelk met koffiekoeken. En gesmuld dat er werd! Na het eten was het dan terug rijd om een fotomontage te projecteren van onze jeugd aan het werk tijdens de wedstrijden, het sportweekend in Herentals, de barbecue en de trainingen: altijd leuk! Ondertussen waren Walter Senaeve en Rik DHollander van het WALO-bestuur ons komen vervoegen. Hun timing was perfect om mee te helpen, de trofeeën aan onze verdienstelijke atleten – zij die 40 of meer punten haalden in de wedstrijden uit te reiken. Trainer Bert leidde alles in goede banen en had voor iedereen een goed woordje over. Dank zij uitstekende prestaties in zowel de crossen in 2014-2015 en op de pistewedstrijden in 2015 konden we Owen Nkoranigwa tot kampioen kronen. Een terecht fiere Owen kon met een mooie beker naar huis. Bij de meisjes was Lorien Aelbrecht opnieuw onze onbetwiste kampioene. Verder in het boekje vind je de resultaten van het voorbije seizoen terug. Naast een trofee kregen al onze verdienstelijke atleten ook een mooie fleece trui als geschenk en dat werd zeer gewaardeerd.



Lorien en Owen: kampioenen 2015!

Voorzitter Rik hield eraan om dan de jeugdafdeling te bedanken voor hun werking en de trainers werden in de bloemetjes gezet door de ouders; dat hoeft niet, maar werd toch gewaardeerd door Bert, Diewertje, Jari, Benny, Robin en mezelf!!

Toen stond de jaarlijkse quiz terug op het programma. We hadden even overwogen om die te schrappen van het programma, maar we hoorden snel dat de ouders het toch leuk vonden; vandaar!!

Er werden 9 ploegen gevormd die toch wel originele namen kregen: van de Plopkoeken, de Gele Bad-eendjes, de Papieren Hoedjes tot 'de Chips zijn op' en 'de Eikels' en 'FC De Geitencross'!!

Uiteindelijk moest een schiftingsvraag over het optimale conditiegewicht van Tom Van Hooste de winnaar aanduiden, en het waren de ploeg van Antoine en Daan: 'De chips zijn op' die het pleit wonnen. Ze werden overladen met 'dikke' of waren het 'dikmakende' prijzen!

Een mooie afsluiter voor alweer een geslaagde kampioenviering!

Nieujaarscorrida in Nieuwkerken 27 december.

Nadat vorig jaar deze wedstrijd wegens sneeuw moest afgelast worden, was het nu bijna lenteweer. Dat zorgde voor een mooie opkomst. Ook onze Vliegende Schoenen reageerden massaal op de oproep om mee te doen: met niet minder dan 36 jeugdathleten aan de start werd het vorige record gewoonweg verpulverd. Bovendien zagen we met Emma Van Mullem, Arne Smet, Shari Courtens en Daan Van Der Weken voor het eerst ook enkele nieuw aangesloten atleetjes hun eerste wedstrijd lopen. De spanning en onzekerheid over hoe dat zou verlopen kon je van hun gezicht aflezen. Naar de wedstrijden nu: bij de benjamins meisjes 4 WALO's aan de start die meteen de eerste 4 plaatsen bezetten: Elise won voor een sterk terugkomende Hanne Smet en Jente Aelbrecht; Noa werd kort daarachter 4^{de}. Bij de jongens benjamins werd het opnieuw een 'clean sweep' op het podium met Tijn Van Hooste als onbetwiste winnaar en de tweeling Tibault en Nicola Thoen die er alles moesten uitpersen om mooi 2^{de} en 3^{de} te worden. Even later volgde dan Lars Heeman als 7^{de} en Arne Smet – als jongste van alle deelnemers liep zijn race ontspannen uit als 10^{de}.



Elise, Hanne en Jente: 1,2 en 3 bij de benjamins meisjes.



Tijn, Tibault en Nicola: 1,2 en 3 bij de benjamins jongens.

Een unicum in de geschiedenis was de wedstrijd in de pupillen meisjesreeks: 8 deelneemsters en allemaal van WALO!!! Lorien als favoriete aan de start, bevestigde en won voor een sterk lopende Sara Smet en Lore D'Hollander. Lore was bang dat ze als laatste ging eindigen, maar had op training al laten zien dat ze in goede doen was. Verder volgden dan Frédérique, Marie, Emma Van Mullem (goed gelopen in haar eerste wedstrijd), en Manon Thoen die in de laatste 3 meter nog net Julie Martens voorbij sprintte. Wat een weelde bij onze pupillen. Ook bij de jongens was het bijna al WALO wat de klok sloeg. Wiebe Piessens, die we dit jaar nog niet in de crossen zagen ging autoritair aan kop en ondanks heel sterk weerwerk van Gilles kon Wiebe knap winnen. Gilles dus 2^{de}, Owen en Cédric in een onderling sprintje 5^{de} en 6^{de}. Stef Jacobs werd 7^{de} en Daan Van Der Weken – ook voor hem was het zijn eerste wedstrijd – werd 12^{de}.



Daan op weg naar de aankomst!

Bij de miniemen meisjes zien we vaak een 2-strijd tussen Inthe en Chloë; en deze keer kon Inthe het laken naar zich toetrekken: ze werd mooi 2^{de} en Chloë 3^{de}. Zus Senta kon wegens een probleem in de knie niet meelopen; zij werd de dag nadien geopereerd en we hopen dat ze snel terug kan aantreden in de wedstrijden! Juul Poppe was onze enige miniem en hij moest toch opboksen tegen zware tegenstand: hij werd 5^{de}.

De kadetten en scholieren meisjes moesten ook de lange afstand van 4,7km lopen en ze deden dat stuk voor stuk uitstekend. Hier was het ook uitkijken hoe Shari Courtens zou presteren in haar eerste wedstrijd. Ze had pas kort voor de middag beslist om mee te doen en ik sprak haar achteraf: ze had er geen spijt van. Ze liep trouwens een heel degelijke wedstrijd; gestart samen in een groepje met Merel Jacobs en Anke Van Bogaert kon ze zich mooi handhaven. Merel ging halverwege de wedstrijd ervandoor en kon zo mooi haar eerste overwinning laten optekenen. Anke werd iets later mooi 2^{de} en Shari volgde op amper 1 seconde van Anke als 3^{de}. Een mooi podium als je't mij vraagt!

Bij de scholieren was het uitkijken naar Malou, Lobke en Jade. Malou liep de hele tijd in de kopgroep mee van de dameswedstrijd, werd uiteindelijk knap 3^{de} van alle dames en 1^{ste} scholiere. Dat Lobke, die wellicht iets minder traint de laatste tijd, veel talent heeft, bewees ze eens te meer met een knappe 14^{de} plaats in totaal en 3^{de} scholiere.



Lobke onderweg.

En ook Jade mag terugkijken op een degelijke wedstrijd: zij werd 5^{de} scholiere.

De jongens kadetten kregen 7,8km voorgeschoteld! Dat Jasper een goede uithouding heeft bleek uit zijn mooie overwinning en een knappe tijd van 32'45'': omgerekend is dat 14,3km per uur!! Ga er maar aanstaan!!

Ook Kyllian deed het uitstekend: wellicht iets te snel gestart en te weinig duurtraining gedaan (het is ook niet makkelijk als je weet dat hij 8 uur per week voetbaltraining heeft!) werd toch mooi 2^{de} in een tijd van 34'46''. Siebe tenslotte had zonder enige training het plan opgevat om ook mee te doen. Onder luide

aanmoedigen van heel wat jeugdlopertjes rondde hij de 7,8km in een rustig tempo.

Terwijl onze jeugd in hun verschillende wedstrijden aan de slag was bevolkten een aantal bereidwillige ouders een kraampje waar glühwein, chocolademelk, jenever en pannenkoeken aan de man gebracht werden. De opbrengst werd dan weer geschonken om de jeugdwerking te steunen. Een zeer hartelijke dank voor zoveel hulp is dan ook op zijn plaats! Tot slot kunnen we zeggen dat de corrida op alle vlakken een uiterst geslaagde organisatie was!

Sint-Elooi-cross in Wommelgem: 9 januari 2016.

De algemene opkomst op de Sint-Elooi-cross bleef een beetje onder de verwachtingen, maar met 14 WALO's konden we toch tevreden zijn. Jente was onze enige benjamin aan de start en wist een mooie 8^{ste} plaats in de wacht te slepen: net in de eerste helft van 17 deelnemers. Bij de benjamins jongens was het uitkijken naar Maxim De Gendt; Maxim liep hier nog als niet aangeslotene, maar sloot zich dezelfde dag nog aan bij onze Vliegende Schoenen. Maxim deed het overigens uitstekend na een tactisch sterke wedstrijd in 3^{de} en 2^{de} positie maar steeds attent volgend, om in de laatste 100m met een splijtende versnelling een knappe overwinning binnen te halen. Knap!



Maxim op weg naar een knappe zege!

Lorien, Frédérique en Marie waren onze 3 meisjespupillen aan de start: Lorien deed het voortreffelijk met een mooie 3^{de} plaats; Frédérique liep een sterke wedstrijd en werd mooi 11^{de}, en Marie kon zich verdienstelijk 15d lopen. Bij de jongens is het steevast uitkijken naar Gilles en Cédric die beiden steeds meedoen voor de ereplaatsen. Gilles bevestigde zijn goede conditie met opnieuw een mooie 2^{de} plaats en Cédric – voor mij de verrassing van het seizoen – werd even later mooi 4^{de}! Enkel Chloé voor WALO aan de start bij de miniemen meisjes in een matig bezette wedstrijd (maar 3 deelnemers). Maar ze deed het ook nu weer goed.

Bij de jongens miniemen was Juul dan weer onze enige vertegenwoordiger: na een regelmatige wedstrijd werd hij 11^{de}.

Merel, Anke en Shari liepen na de start als een trio samengeklit. Op 500m van het einde had Anke een mooie voorsprong kunnen opbouwen op Merel en Shari. Maar in de laatste 200m had Shari blijkbaar nog wat kruit in de benen; ze plaatste een versnelling en kon op de valreep Anke nog voorbij sprinten. Zo werden Shari, Anke en Merel 6^{de}, 7^{de} en 8^{ste}.



Shari (rechts) sprint Anke voorbij in de laatste rechte lijn.

Jasper's conditie groeit! Dat bewees hij eens te meer met een mooie 2^{de} plaats bij de jongens kadetten.

Bij de meisjes scholieren tenslotte zagen we Giske De Pauw opnieuw aan het werk. Ook zij liep haar wedstrijd mooi uit.

Wat een beetje jammer was, was dat er geen T-shirts als prijs meer werden gegeven in de Sint-Elooi-cross. Maar iedereen kon met een mooi fleece dekentje naar huis. Een leuk hebbing op koude dagen!

Geitencross in Wilrijk: 16 januari 2016

De Geitencross heeft een van de zwaarste parcours van het hele KAVVV-circuit en met de voorafgaande regen bleek het die naam meer dan waar te maken. Drassig, heuvelachtig en af toe een hagelbuitje: het was een echtcrossweertje. Net als de overige aanwezige Vliegende Schoenen lieten Elise en Jente dit niet aan hun hart komen; in een sterk bezette wedstrijd met toch 14 lopertjes werden ze 2^{de} en 6^{de}. Voor Jente leverde dat de titel van Vliegende Schoen Van De Week op! Zou Maxim De Gendt ook op dit parcours zijn mannetje kunnen staan? Wie er aan twijfelde werd snel gerustgesteld: in de laatste van de 3 af te leggen rondes plaatste hij een fikse demarrage en liep de 2^{de} zo nog op 40m. Knap van Maxim! Lorien heeft het meer voor het snelle werk op de piste, maar dat ze ook in een zware cross goed uit de voeten kan bleek met haar knappe 4^{de} plaats. Gilles trok en sleurde aan de kop van de wedstrijd en werd uiteindelijk opnieuw heel knap 2^{de}. Cédric verbaasde – alhoewel we het nu wel langzaamaan gewoon

worden van hem – met een sterke wedstrijd en een 4^{de} plaats! Hier waren toch 16 starters. Inthe en Chloë vchten weer een onderling duel uit, waarbij Chloë de bovenhand leek te halen, maar op de lange helling kon Inthe haar terug inhalen en won ze deze WALO tweestrijd!



Inthe, hier op weg naar Chloë

Jasper vond in het parcours een kolfje naar zijn hand en dat resulteerde in een mooie 2^{de} plaats. Joke en Giske De Pauw waren onze 2 meisjes scholieren aan

de start: ook zij moesten in de grote ronde de vele modder trotseren. Joke werd mooi 3^{de} en Giske 7^{de}.



Giske in de afdaling van het kuitenbijtertje!

Na afloop kreeg iedereen het ondertussen al bekende handdoekje als prijs. We konden het al meteen goed gebruiken: een douche was wel nodig na deze leuke moddercross!

Mededelingen jeugd.

- *Nieuwe jeugdleden*
 - Onze jeugdafdeling blijft groeien: met Maxim De Gendt en Lina en Marwa El Habchi konden we opnieuw 3 Vliegende Schoenen verwelkomen. We hopen dat ze het goed kunnen vinden bij ons en dat ze af en toe ook eens een wedstrijdje meepikken! Met Maxim, Lina en Marwa erbij hebben we de kaap van 60 jeugdleden gerond!!

- **Sportweekend 2016**
 - Het jaarlijkse sportweekend in het BLOSO sportcentrum in Herentals komt er met rase schreden aan. Het zal doorgaan van **vrijdag 06 tot zondag 08 mei!** Hou dit weekend alvast vrij!! Binnenkort volgt de uitnodiging.



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

De tussenstand van het huidige seizoen 2015-2016

Alhoewel het nog vroeg op het jaar is lijkt het een tweestrijd te gaan worden tussen zus en broer Elise en Gilles, maar het crosseizoen heeft nog een paar wedstrijden te gaan, en ook de pistewedstrijden kunnen nog grote veranderingen in het klassement brengen.

Tot nu toe zijn er al 7 jeugdathleten die reeds meer dan 40 punten haalden. 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!

Wedstrijd	Berendrecht	Wommelgem	Schoten	Zandhoven	Hoboken	Stabroek	Burcht	Nieuwkerken	Wommelgem	Wilrijk	Kalmthout	Sint-Niklaas	Stabroek	Zandhoven	Sint-Niklaas	9 Beste	Totaal cross
Naam																	
Vankerkhove Elise	9	10	9	8	9	9	9	8		8							79
Vankerkhove Gilles	9	9		9	8	9	9	8	8	8							77
De Grave Jasper	6	7	7	7	7	7	7	7	8	7							70
Aelbrecht Lorien	6	8	5	7	8	5	6	8	8	6							67
Haentjens Cedric	6	6	8	6	6	8	6	6	7	7							66
Aelbrecht Jente	7	8	5	5			7	6	6	6							50
David Joke	6	6	7	6		7	7			6							45
D'Hooghe Inthe	5	5	5	5			5	5		5							35
Vanderghote Chloe	5	5	5			5		5	5	5							35
Poppe Marie			5	5	5		5	5	5								30
Maes Frederique					5	5	5	6	5								26
D'Hooghe Jade		5	5	5			5	5									25
Poppe Juul				5	5		5	5	5								25
Van Bogaert Anke	5	5	5					5	5								25
Jacobs Merel			5	5				7	5								22
De Gent Maxim									10	9							19
Van Hooste Tijn					9			9									18
Martens Julie	5		5					5									15
Van Puyvelde Lobke		9						6									15
Vanderghote Senta	5	5	5														15
De Pauwe Giske								5	5	5							15
Nkoranigwa Owen		7						6									13
De Jonghe Noa							6	5									11
Courtens Shari								5	5								10
Piessens Wiebe								9									9
Thoen Tibault								8									8
Van Hooste Malou								8									8
Smet Hanna								7									7
Smet Sara								7									7
Thoen Nicolai								7									7
Dhollander Lore								6									6
Vanderghote Kylian								6									6
D'Hooghe Siebe								5									5
Heeman Lars								5									5
Jacobs Stef								5									5
Smet Arne								5									5
Thoen Manon								5									5
Van Der weken Daan								5									5
Van Mullen Emma								5									5
De Boitsenier Loewie		5															5



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



PAELINCK
ANDRE

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

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsopfferte

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



'niets is wat het lijkt!'

Verwijzing naar "De Notenkraaker" van Tsjaikowski.

De deuren zijn slechts deuren, maar 'niets is wat het lijkt!' Ze dansen als mensen . De mensen (allen in dezelfde vleeskleurige kledij en met identieke maskers) die dansen tussen de deuren, hebben geen persoonlijke rol. Ze presenteren zich als een groep individuen zonder te onderscheiden persoonlijkheid. Ze dansen samen met en als de identieke deuren Maar 'niets is wat het lijkt!' Onder hun identiek voorkomen gaan totaal verschillende persoonlijkheden schuil. Elk heeft in deze groep zijn eigen streven, zijn eigen temperament, zijn eigen geaardheid.

Bij WALO kennen we naast een grote jeugdgroep een steeds groter wordende groep van ouder wordende leden. Een neutrale buitenstaander merkt terecht op dat de Walo's toch wel een groep oude mannen en vrouwen zijn. Maar 'niets is wat het lijkt!' Eens ze lopen, en vooral op training en tijdens de wedstrijden veranderen deze 'sporters op leeftijd' in jonge veulens die dertel snelheid maken en die alle 'leeftijd' van zich afschudden.

De hoofdacteurs triomferen na de opvoering van het spektakel. Als goden toegejuicht door het enthousiaste publiek. Maar 'niets is wat het lijkt!' In hun binnenste overlopen ze reeds de foutjes die ze gemaakt hebben. Stellen ze vast dat ze nog meer moeten oefenen . 's Avonds of de dag nadien vragen ze zich zelfs af of het dat maar was. Ze zijn niet veranderd als persoon. Ze zijn misschien zelfs niet gelukkiger geworden.

Zo is het ook bij de wedstrijdloper van WALO die zijn of haar wedstrijd beëindigt schijnbaar voldaan en gelukkig, misschien wel toegejuicht of gefeliciteerd. Maar 'niets is wat het lijkt!' In zijn binnenste wil die looper meer: een betere tijd of voor die en die concurrent aankomen.

Tijdens de training is het vaak afzien, soms is de inspanning zelfs moeilijk op te brengen. Maar ook hier geldt 'niets is wat het lijkt!'. Vaak zal de periode van intense training in zijn geheel een beter gevoel geven. De inspanning naar en de verwachting van een betere prestatie zal eigenlijk een beter gevoel geven dan de prestatie zelf, ook al wordt die voorbereidende inspanning geleverd in afzien en pijn.

Rik Dhollander

WADA heeft Kenia aan de tand gevoeld over het antidopingbeleid in dat land. Het instituut liet woensdag weten dat er vraagtekens worden gezet bij het Keniaanse programma om dopinggebruik binnen de eigen sportwereld te bestrijden. Twee weken geleden zei Kipchoge Keino, voorzitter van het Keniaans olympisch comité, dat een schorsing voor het Afrikaanse land dreigt. "Het WADA denkt dat Kenia dopingzaken onder het tapijt veegt. De regering, de atletiekbond en het antidopingbureau moeten nu echt het probleem aanpakken, anders zijn we in grote problemen." (NOS, 18 nov 15)

Het Keniaanse loopwonder?



In "De Morgen" van vrijdag 29/01 las ik een boeiende reportage over Kenianen die massaal hun loopschoenen aantrekken, maar de lokroep van euro's en dollars zet sommigen blijkbaar aan tot dopinggebruik.

Atletiek, snelste weg uit de armoede.

Hardlopen is in Kenia een industrie, een middel ook om een bestaan op te bouwen. Maar wat als het lichaam tekortschiet? Doping? Vaak, want wie wordt er nu nog maïsboer als je rijk kunt worden van een marathon in Europa?

(VK)

Hij heeft het nonchalante dat past bij zijn succes. Moses Kiptanui kuiert door de Tulin supermarkt alsof hij er niets mee te maken heeft. Het tegendeel is het geval. Hij is de eigenaar, en bezit ook appartementen verderop in Eldoret. De oud-atleet is op zijn 45ste een zeer geslaagd zakenman. Zijn eerste successen boekte hij als hardloper, op de steeplechase. Tussen 1991 en 1995 was niemand op de wereld zo goed als deze Keniaan. Toen hij eind vorige eeuw de atletiek vaarwel zei, kon hij als een held met pensioen. Maar Kiptanui wist wel beter. Hij ging investeren. Met zo mogelijk nog

meer succes.

"In mijn tijd kwam dat nog niet veel voor", vertelt hij. "Je had toen in Kenia ook niet zo heel veel renners. Maar nu? Zeker honderd keer meer dan toen ik hardliep. Atletiek is big business. Hier rond Eldoret, in het noorden van de Riftvallei, maar ook ver daarbuiten, gaan nu dankzij ex-lopers vele miljoenen om. De atletiek is voor dit land een belangrijke economische sector geworden. En iedereen wil hiervan een deel."

In Iten, het plaatsje op een klein uur rijden van Eldoret, klinkt een vergelijkbaar geluid. Zoals op de trainingsschool van Lomah Kiplagat, de Keniaans-Nederlandse langeafstandsløopster. Nog zo iemand die haar prijzengeld op een intelligente manier wist om te zetten in zaken. Met haar sportkledinglijn gaat zij de hele wereld over. In Iten neemt Richard Mukche als manager van haar atletiekkamp de honneurs waar. "Atletiek is een grote investering geworden", zegt Mukche. "Stel, je bent hier

in de buurt een landbouwer. Je bewerkt je land op een kleine hectare, je verbouwt maïs, je houdt een deel voor eigen consumptie en verkoopt de rest. Dan heb je aan het eind van het jaar misschien 300 euro verdiend. Maar als blijkt dat je kunt hardlopen, ook al is het niet op topniveau, dan kun je nog altijd boeren, en tegelijk met atletiek wel 30.000 euro verdienen. Wie wil dat niet?"

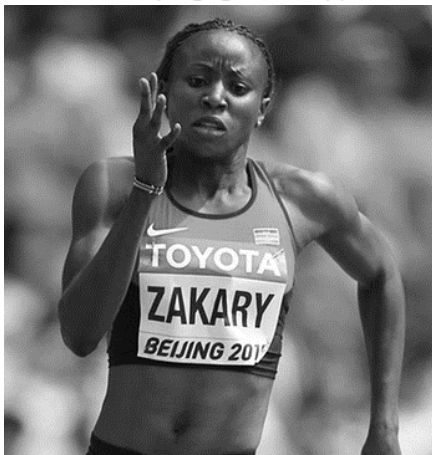
En dus is het druk in Iten, vlak bij het politiebureau. Tegen zes uur in de ochtend, als het donker en nog fris is op de hoogvlakte, komen de eerste renners al tevoorschijn. Ze rekken en strekken, en wachten tot zich een groepje heeft gevormd. "Tuende", zegt iemand opeens: "Kom, we gaan." En weg zijn ze; het geluk tegemoet.

Doping

Van alle Kenianen, uit de Riftvallei waar veel beroemde renners van het Kalenjin-volk vandaan zijn gekomen of van elders in het land, van al die jonge mensen die hopen uit de armoede weg te kunnen rennen, is uiteindelijk maar 15 procent succesvol. De competitie om daarbij te horen, is dus enorm groot. En iemand wiens lichaam niet over al het benodigde talent beschikt, wil dat lijf mogelijk een handje helpen. Door extra hard te trainen. Of door zijn toevlucht te nemen tot illegale middelen, tot epo en andere producten.

De afgelopen vier jaar zijn in Kenia meer dan veertig renners positief bevonden en geschorst. Onder hen zijn relatieve kruimelaars, maar ook grote namen als Rita Jeptoo, die zowel de marathon van Boston als die van Chicago tweemaal won, en honderdduizenden euro's aan prijzengeld incasseerde. Volgens kenners ligt het werkelijke aantal Keniaanse dopinggebruikers hoger. Maar velen zouden door smeergeld te betalen aan een schorsing weten te ontkomen.

De wereldatletiekfederatie IAAF en WADA, het werelddopingagentschap, hebben Kenia



Photoaraaf: Andy Lyons/Getty Images

Joyce Zakary (400m) heeft de bedenkelijke eer één van de eerste Keniaanse atletes te zijn die betrappt is op dopinggebruik tijdens een WK (Beijing 2014)

in het vizier. In het tweede WADA-rapport, dat deze maand uitkwam, wordt het land niet zoals Rusland op de pijnbank gelegd, maar dat kan nog komen. De Keniaanse autoriteiten, onder leiding van Hassan Wario, de minister voor Sport, hebben beterschap en strengere controles beloofd. Veel mensen twijfelen daaraan.

"Doping is een wereldwijd fenomeen", stelt Moses Kiptanui. "Ik heb al in 2003 de zaak aan de kaak gesteld in Kenia, maar het gaat natuurlijk veel verder. Er is sprake van een dopingmaffia, van corrupte praktijken op mondiale schaal. Waarom de kleine renner uit Eldoret pakken en de grote bazen buiten schot laten? Mensen steken hun koppen in het zand. Heel pijnlijk."

In Iten is Everlyne Jebiwott zich van geen maffia bewust. De 31-jarige huisvrouw en moeder is bezig in haar piepkleine woning een maaltijd te bereiden. Op een paar meter van die ene pan waarin ze kookt, ligt haar hoop op een betere toekomst: twee paar halfversleten sportschoenen.

Everlyne loopt al jaren hard, maar is nog altijd niet doorgebroken. "Ik wil bij de top horen, want dan krijg ik een manager die me in het buitenland laat rennen, en ga ik veel verdienen. Stel je voor," zo droomt de marathonloopster hardop, "al dat geld en dat door twee uur te rennen."

Soms traint ze met atletes die de doorbraak naar het buitenland al gemaakt hebben. "Als we samen trainen, lopen zij niet harder dan ik. Als ze uitkomen op wedstrijden, zijn ze ineens een stuk sneller. Hoe is dat mogelijk?" Het kan niet anders, denkt Everlyne, of doping moet een rol spelen. Zelf zegt zij daarvoor nooit te zullen kiezen. "Het is slecht voor je knieën. En je krijgt er kanker van."

De kans dat Everlyne ooit het grote geld zal zien binnenstromen, is vrijwel nihil. Maar voorlopig blijft ze haar trainingskilometers maken. Veel andere renners in Kenia moeten in een vergelijkbaar lot berusten, of ervoor kiezen om via doping hoger op te komen. "Ik ben ervan overtuigd dat de meeste van onze topatleten schoon zijn", zegt Richard Mukche. "En als ze doping gebruiken, is dat vaak niet hun schuld. Buitenlandse managers zetten hen ertoe aan, want die willen rijk worden. Doping zal altijd een uitdaging blijven."

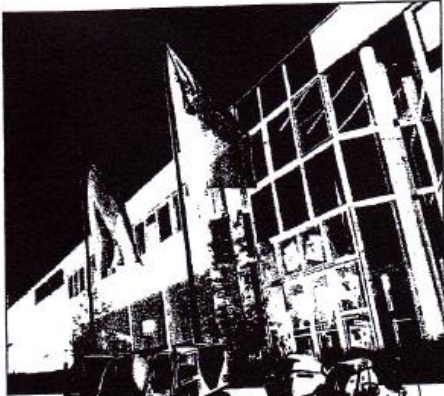
DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KARCHER SPECIALIST**

N.V. KARCHER CENTER L. VAN MOL

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

www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst Guylène



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

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnements

Bloemen voor bedrijven

Fleurp-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:

liu jo • patrizia pepe • molo • lapin • play up • vingino • tommy hilfiger • take two • funfun • blomor • antony morato
civile of trust • goisha • converse • mimz juweeltjes • Zizi ZaZa juweeltjes • aston martin • andy richardson

CHOCOLADE CONFISERIE

Elise

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

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

Dagbladhandel Yaro

Vrasenstraat 24
9100 Nieuwkerken - Waas
Tel : 03/777 64 68

Dagbladhandel.yaro1@telenet.be

De krantenwinkel in uw buurt!!!

Openingsuren

ma: 5u30 - 12u30
di - vrij: 5u30 - 12u30 en 13u30 - 18u00
za: 7u00 - 16u00

Een greep uit ons assortiment:

kranten en tijdschriften
bureelmateriaal, wenskaarten
produkten van de Nationale Loterij
Depot van droogkuis
Kiala afhaalpunt

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

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



WALO In de kijker: *Charlotte Christiaens*



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

Marieke Vervoort: Ik vind dat ze, ondanks alle tegenslag dat ze in haar leven al heeft gehad, er toch steeds voor blijft gaan om haar droom achterna te gaan.

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

Toestelturnen: daar heb je kracht, lenigheid, ritme,... tegelijk nodig om een mooi resultaat te vestigen. Om dit allemaal tegelijk te kunnen heb je veel trainingsuren vooraf nodig.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Ik denk dat mijn 2^{de} plaats op de ballonloop (2014) wel een prestatie is waar ik tevreden over kan zijn.

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

Ik doe ook nog trampoline en elke zondag besteed ik mijn middag op de scouts.

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

Binnenkort ga ik meedoen aan de spartacusrun. Ik wil er toch, in de mate van het mogelijke, een goede tijd neerzetten.

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

De aanslagen die de IS over de hele wereld uitvoeren zal voor iedereen wel een gebeurtenis zijn die lang zal blijven hangen.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Een dag waar ik al mijn vroegere (onmogelijke) wensen in vervulling kan brengen.

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

Ik denk dat die persoon mijn pad nog moet kruisen.

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

We kunnen naast het sporten ook veel plezier maken en niemand ziet elkaar als concurrenten tijdens de wedstrijden. Ik vind dat we een groep zijn dat goed samenhangt.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Ik denk dat de overgang van de jeugdtraining naar de volwassentraining nogal stroef verloopt. Zelf vind ik het moeilijk om initiatief te nemen bij de volwassenen te trainen.

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

Robin Michiels

Winterkalender KAVVV

Datum		Club	Plaats	Uur
Zaterdag 20 feb	KBC-cross	LGP	Oud Broek Veldstraat 97 Stabroek-Putte	13.30u
Zaterdag 27 feb	Memorial Jos De Borger cross	SAV	gemeentepark Braamstraat Schoten	13.30u
Zaterdag 05 maart	6 ^e KAVVV-criteriumcross	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	13.30u
Zaterdag 12 maart	8 ^e memorial Jean Janssens	ACK	Gemeentelijke atletiekpiste Statiepleindorp Kalmthout	13.30u
Zaterdag 19 maart	KAVVV- veldloopkampioenschap	KAVVV WALO	Recreatiedomein 'De Ster' Lange Rekstraat Sint-Niklaas	13.30u
Zaterdag 2 april	Kastelenloop 3 ^{de} criterium stratenloop	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	14.00u
Zaterdag 9 april	4 ^{de} criterium stratenloop	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	14.10u

Voor meer details zie "AVVV Officiële winterkalender 2015-2016" of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.htm>

Wase lopers verkennen dorp tijdens nieuwe avondloop

NIEUWKERKEN De sportievelingen van loopclub *Walo* uit Nieuwkerken-Waas blazen sinds kort elke maandagavond om 20 uur verzamelen aan sporthal De Mispelaer. Van daaruit vertrekken ze in twee groepen voor een loopparcours van acht of twaalf kilometer langs landelijk wegen. "Naarge-

lang je eigen tempo kan je kiezen voor één van de twee groepen", vertellen de sporters. "We houden rekening met iedereen zijn snelheid. We vertrekken samen en komen ook samen aan. Na een verkwikkende douche kaarten we met een goed glas na in het sportcafé. Iedereen is meer dan welkom!" (bfs)



RONDOM, woensdag 10 februari 2016

Wedstrijdkalender Niet-KAVV Maart - April 2016

Datum	Wedstrijd	Plaats	Uur	Afstand
zaterdag 20 februari 2016	26 ^e Leopoldsloop	Watervliet	14:00	27 km
			14:30	6 km
			14:30	12 km
zondag 21 februari 2016	Cross KSAH	Beveren	14:00	Jeugd
			15:00	Dames: 3,6 km
			15:30	Heren: 6 km
zondag 6 maart 2016	Oostende- Brugge Ten Miles	Brugge	11:00	10 Mijl
zondag 6 maart 2016	6 uur van Stein	Stein (NL)	11:00	zoveel mogelijk
zaterdag 12 maart 2016	Crêtes de Spa	Spa	9:00	55 Km
			11:15	8 km
			13:05	21 km
zondag 13 maart 2016	10 Mijl Van Wommelgem	Wommelgem	14:00	4 Km
			14:00	8 Km
			14:00	16 Km
zondag 13 maart 2016	Durme- en Scheldemarathon	Hamme	10:00	42,195
zondag 13 maart 2016	Dwars door Dendermonde	Dendermonde	14:00	5 Km
			15:00	10 Km
vrijdag 18 maart 2016	Avondloop voor Guinee *	Tielrode	20:00	4,2 Km
			20:00	8,4 Km
			20:00	12,6 Km
			20:00	16,8 km
zaterdag 26 maart 2016	25 Km van Hulst	Hulst	14:00	7,1 Km
			14:00	12,8 Km
			14:00	25 Km
zaterdag 9 april 2016	Wolvenjogging	Wachtebeke	15:00	5 Km
			15:00	9,5 Km
			15:00	10 Mijl
zaterdag 9 april 2016	Vlaanderens Mooiste Marathon	Zwalm	10:00	42,195 Km
			10:00	21 km
zondag 10 april 2016	Marathon Van Rotterdam	Rotterdam	10:30	42,195 Km
zaterdag 16 april 2016	Marathon Zeeuws Vlaanderen	Terneuzen	11:00	42,195 Km
zondag 17 april 2016	10 Miles Antwerpen	Antwerpen	9:30	42,195 Km
			13:30	5 Km
			15:30	10 Mijl

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.