

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
oktober - november 2020



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALLO

W A S E L O P E R S



39^e jaargang

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

Bakkerij Valaert



Broodautomaat 24/24u
 Vrasenestraat 31 - 9100 Nieuwkerken-Waas
 ☎ 03/776 05 41 📱 0496 52 90 69

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



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:
 maandag: 13u30-18u Mogelijkheid tot afspraak na openingsuren
 dinsdag-vrijdag: 10u-18u Jessy De Grootte: 0472/60.58.21
 zaterdag: 10u-17u

GARAGE | G V G.

GEBR. VAN GOETHEM

Sint-Gillis-Waas +32 3 727 11 11



www.citroen-gvg.be



4All Cars

Garage-Carrosserie

SINT-GILLIS-WAAS +32 3 727 11 19

www.4AllCars.be



KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Nieuwkerken-Waas 10/10/2020

Beste Walo's,

Het zijn me de tijden wel. Corona van hier, corona van daar, uitgesteld, afgelast, mondkemper dragen, met bubbels van max. 4 personen. Een mens zou er kierewiet van worden. Wij hebben er in elk geval een nieuw woord aan overgehouden. Vroeger dacht ik altijd dat een bubbel een zeepsopblaas was of zo iets, maar nu weet ik wel beter wat een bubbel is. Nu ja, het betreft ook een zeer ernstige zaak en de maatregelen die getroffen worden, zijn er inderdaad omdat het nodig is. Ondertussen zijn onze Meiloop en Aflossingsloop ook al op de fles gegaan. Maar ik vind wel dat we er bij WALO een goede draai aan gegeven hebben met onze alternatieve loopjes voor eigen leden. En daar werd toch wel goed op ingespeeld. Inderdaad vielen onze wedstrijdjes aan de Koolputten in Hamme en rond het overloopbekken in Tielrode en rond de grote vijver op de Ster telkens in goede aarde bij onze leden. En wat te denken over het coronaproof weekend in Koksijde. Met 22 aanwezigen telden we zeker niet te veel volk, maar de aanwezigen hebben er met volle teugen van genoten. Daar zal de zeer leuke quiz van Herman en Jean-Pierre zeker voor een groot stuk tussen gezeten hebben. Vergeten we niet dat 7 dapperen de 140 km naar Koksijde met de fiets afhaspelden. Om terug te rijden schoten evenwel nog enkel Walter en ikzelf over. Maar met de hevig waaiende zijwind en stukken tegenwind was het toch wel een hele klus, en dan mochten we nog van geluk spreken dat de beloofde regenvlagen uitbleven, al zagen we ze vaak voor ons uit drijven. Onze BBQ die we eind augustus gepland hadden, viel ook al in het water, maar daar paste Danny van Damme een mouw aan met een zeer gesmaakte wandeling ten noorden van Sinaai. Ik denk dat we bij WALO nog bij de gelukzakken zijn, wat corona betreft. Inderdaad sportief bezig zijn en beperkt lichaamsgewicht, twee factoren die de besmettingskans en zeker het ziek zijn ervan grondig drukken. De derde beïnvloedende factor, nl. de leeftijd, begint voor een groot aantal onder ons zich al tegen ons te keren, maar dat willen we niet luidop zeggen. En we kijken vol verlangen maar met voldoende realiteitszin uit naar onze dag van WALO die we op 14 november gepland hebben. 's Morgens nodigen we alle Walo's die dit willen uit om mee te strijden voor de titel van 'Walo van het Jaar'. En 's avonds steken we de benen onder de tafel om lekker gezellig te eten en te keuvelen over alle grote prestaties die we het voorbije jaar geleverd hebben en over alles wat corona ons ontnomen heeft. Uiteraard organiseren we alles volgens de beperkende regels die op dat ogenblik gelden, maar voor de rest maken we er een heel gezellige boel van.

En nu maar hopen dat onze nieuwjaarscorrida kan doorgaan!

Ondertussen wens ik alvast al onze walo-leden, ondanks alle miserie, nog veel loopse pret

Rik Dhollander

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

Vrasenestraat 62 9100 Nieuwkerken-Waas

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

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

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

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

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

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

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekeningnummer:

BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:

Andre Martens,
amarten460@gmail.com
0475/98.34.74



Website:
www.walo.tk



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-kledij (Bij Hans):

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

Lidgelden WALO:

voor 2021: 45 EUR, 3^e gezinslid: 10 EUR korting
→nieuw lid betaalt 50 EUR,
na 30/09/20 betaal je 55 EUR (lid tot eind 2021)
kansenas: 15 EUR korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:

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

WALO redactie:

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

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
<i>Rik Dhollander</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Dag van WALO	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Tijdloop Tielrode	p. 7
<i>Hans Van Havermaet</i>	
Aflossing van WALO	p. 8
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
WALO Weekend	p. 9
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Wat een zomer ...	p. 11
<i>Herman Verplancke</i>	
WALO Sprokkels	p. 12
<i>Herman Verplancke</i>	
KAVVV&Fedes Uitslagen en andere.	p. 14
<i>Herman Verplancke</i>	
Eindklassement punten	p. 15
<i>Rik Dhollander</i>	
Verdienstelijkste en WALO kampioen	p. 19
<i>Rik Dhollander</i>	
De Ronde van Sint-Niklaas	p. 21
<i>Veerle Hofman</i>	
Kemmelberg Trail	p. 22
<i>Saskia Vercammen</i>	
Jeugdverslagen	p. 24
<i>Andre Martens</i>	
Mededelingen jeugd	p. 28
<i>Andre Martens</i>	
Vliegende schoen in de kijker	p. 29
<i>Argus Van Eynde</i>	
Uit de buik van het Walofi peloton	p. 30
<i>Walter Senaeve</i>	
Hardlopen met muziek	p. 31
<i>Rik Dhollander</i>	
Walo in de kijker	p. 32
<i>Bart Roelant</i>	
KAVVV&Fedes winterkalender	p. 33
<i>KAVVV&Fedes</i>	
Kalender buiten het KAVVV&Fedes circuit	p. 34
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 10/10/2020

FANTASTISCH WALO CLUBFEEST: zaterdag 14 november 2020.

19u00 zaal ROXY , met schitterende maaltijd

Walo van het jaar: zaterdag 14 november 9.30 u.

Waar: Sporthal 'De Mispelaer', Nieuwkerken

11u30 Koffiekoeken en drink (aangeboden door WALO) bij Michel in 'De Mispelaer'.

NIEUWJAARSCORRIDA: zondag 27 december.

Met nog steeds enig VOORBEHOUD...

Vanaf cadet: 5 - 10 km. Voor de jeugdreeksen: 675m-900m-1165m

De aflossingsloop van KAVVV&Fedes: zaterdag 23 januari.

Onze eigen aflossingsloop ging niet door op 26 september. KAVVV&Fedes afdeling atletiek organiseert voor haar 60^{ste} verjaardag evenwel zelf een aflossingsloop en wel op zaterdag **23 januari** in Schoten.

Daar zetten wij met al ons geweld op in. Er wordt in ploegen van 3 personen gelopen, zowel bij de jeugd als bij de vrouwen als bij de mannen. Maar gemengd kan ook, men loopt dan in het klassement van de mannen. Bij de jeugd (tot miniem) loopt de eerste loper 700m, de tweede 1000m en de derde 1400m. Bij de volwassenen is dit 1500m, 3000m en 4500m. Zij die willen samen lopen, kunnen dit doen. Van de groep die dit niet wil, stellen wij zelf de ploegen samen in functie van kundigheid, leeftijd, samen horen e.d.m.

Punten WALO:

Wie op de lopen, waar we zicht hebben op de deelnemers, in Walo-truitje loopt, krijgt de beloofde punten.

Wedstrijden buiten KAVVV&Fedes.

Ga wel na, voor je doorrijdt, of de wedstrijd wel doorgaat.

Lidgeld 2021.

Voor lidmaatschapshernieuwing: €45

3de gezinslid (onder zelfde dak): - €10 Kansenpas: -€15

Nieuw lid, indien voor 30/09/20: €50, Men is dan lid tot 31/12/20

Nieuw lid, indien na 30/09/20: €55, Men is dan lid tot 31/12/21

Inschrijvingsgeld storten op WALO-Dhollander, BE68 6526 5016 6834

Algemeen betekent dit dat er een **lichte** opslag is.

Dit houdt evenwel in dat **elk** lid van WALO bij inschrijving voor 2021 een gratis Walo-truitje (licht maar met korte mouwtjes) cadeau krijgt. Vermeld bij uw inschrijving dan wel welke maat we voor u moeten voorzien.

We willen **tegen 1 december** wel zoveel mogelijk herinschrijvingen kunnen registreren.

WALO-kalender seizoen 2020

zaterdag 14 nov.	Dag van Walo, met loopjes voor de 'Walo van het jaar' en avondfeest.
zondag 27 dec.	Nieuwjaarscorrida.

Zaterdag 14 november 2020

19.00 zaal ROXY

Nieuwkerkenstraat 297, 9100 Sint-Niklaas

FANTASTISCH WALO CLUBFEEST

Menu (*): Aperitief

Carpaccio van Zalm

Knolselderroomsoep

Lamsfilet in de mosterdsaus, groenteboeket, kroketten en aardappelgratin

Brusselse wafel met ijs en slagroom + koffie

(*) vegetariërs worden op hun wenken bediend.

Prijs: slechts 55 EUR, alle WALO-leden krijgen 20 EUR korting.

coronaproof: Geen receptie, wel aperitief aan tafel,
tafels van maximum 10 personen met de nodige afstand,
mondmasker op bij het verlaten van je tafel,
geen tombola, geen dansen,
uiteraard wel speech van de voorzitter.



Deelnemers WOTY-2019

**WIE W?RDT
WOTY 2020**
(*): Walo Of The Year
Walo van het jaar

Hij of zij die het best zijn of haar looptijd en -snelheid kan inschatten.

Hij of zij die hoog scoort in de afsluitende behendigheidsploef.

Wordt 'Walo van het Jaar' 2020

Zaterdag 14 november 2020

9.30u Sporthal 'De Mispelaar' Nieuwkerken

Na afloop drankje met boterkoeken in sporthal De Mispelaar, Nieuwkerken.

GRATIS

Schrijf je
nu in!

Walo van het Jaar (gratis): rikhollander@msn.com of 0474/201419

WALO Clubfeest (€55, €35 voor Walo-leden):

WALO Dhollander BE68 6526 5016 6834

Tijdloop Tielrode 05/09/2020

In deze bizarre tijden, dat het coronatijdperk toch wel is, zocht WALO naar oplossingen om hun leden toch verder te laten sporten. Na een isolatie van meerdere maanden konden we voorzichtig elkaar opzoeken. Samen trainen was een verluchting. Een (andere) gesprekspartner, een (andere) uitdaging en een ander parcours. De virtuele lopen hadden hun beste tijd gehad, zodat een andere wedstrijdvorm bedacht diende te worden. Een gezamenlijke start was geen optie, dus dan maar elk afzonderlijk laten starten. Met de Ronde van Frankrijk in gedachte, leek een tijdloop een leuk alternatief. Ieder vertrekt afzonderlijk zodat er minimaal contact is en probeert de loper(s) voor zich in te halen. Op deze manier is er toch een competitief element. Belangrijk was natuurlijk ook het parcours. Een verkeersvrij parcours was een must. Een duidelijk parcours ook, zodat er geen kans tot mislopen was en liefst een overzichtelijk parcours zodat je je opponenten in het oog kon houden.

Ter vervanging van onze pistemeeting, werd er op 1 augustus 2020 afgesproken aan de Koolputten (Waasmunster). Met een parcours van 3 km t.h.v. de Mira-brug was aan alle voorwaarden voldaan. Er werd zelfs een Strava-segment aangemaakt. De opkomst was talrijk en de prestaties glansrijk. Echter, het was niet de snelste loper die dit KOMmetje meepikte. Door technische problemen snoepte Filip Mortier deze titel af van JT. Maar JT zou JT niet zijn, mocht hij later geen aanval programmeren...

Na deze succesvolle loop, werd een nieuwe tijdloop gepland op 5 september 2020. De polder van Tielrode werd nu het gedroomde parcours. Door de vakantieperikelen werd de voorbereiding lichtjes verstoord. Op een maandagavond werd het parcours verkend. Er bleken werken in uitvoering maar toch zou dit de Wase Lopers niet tegenhouden. In de avondschemering werd het parcours goedgekeurd en de aanwezige reebokken (of waren het reegeiten?) konden dit beamen. Toch sloeg de twijfel later toe. Als de werken doorgezet zouden worden, was dit

parcours niet bruikbaar. Ook de weervoorspellingen bleken niet zo gunstig. Als alternatief parcours, werd er op zaterdagochtend voor dag en dauw maar bij stralend weer nog een alternatief parcours bekeken. Op de Durmedijken kon vanuit Tielrode ook richting Elversele gelopen worden. Gelukkig kon het originele parcours behouden blijven. Er diende 2 maal rond een graafmachine 'gedanst' te worden. Met Bert, Wouter en Coppi verschenen er nieuwe gezichten op onze loop.

De tijden werden minutieus door Patrick en JP bijgehouden. Veerman Cyriel Bogaert (aka Den Touter) zag dat het goed was (zie foto). Guy zorgde voor de verwerking van de gegevens. De age graded uitslag wees Jozef (4 km) en Herman (8 km) als winnaars aan. Na de wedstrijd kon in 't Veer nog een drankje geconsumeerd worden. Het mooie weertje bleef nog eventjes bij ons, maar kort na de middag kwamen de regenwolken opzetten. Alweer een succesvolle organisatie dus!

Op de volgende, Jacques Trappist.



Het beeld is een eerbetoon aan Veerman Cyriel Van Bogaert (1905-1977), alias den Toeter. Het beeld is gemaakt door Valeer Peersman en werd onthuld in 2000. Het bouwjaar van de figuranten kan opgezocht worden...

AFLOSSING VAN WALO, zaterdag 26/09/2020



Wat al jaren één van de succesrijkste organisaties binnen het K.A.V.V.V. en Walo is kon op die laatste zaterdag van september om meer dan gekende redenen niet doorgaan. Rik had veel contacten gehad met de mensen van De Ster en Herman had al een alternatief parcours uitgetekend. Maar omdat het ook voor AC Waasland niet zo vanzelfsprekend was om dit veilig te laten verlopen hadden we er voor gekozen om dit als een “gewone” wedstrijd binnen de vriendenclubs niet te laten doorgaan. Jammer voor iedereen en zeker voor de jongeren van de club, de “vliegende schoen”.

Maar we wilden voor onze eigen leden toch iets organiseren op het recreatiedomein. Daarom werd een bericht gestuurd naar de leden met de melding dat er op die zaterdag toch kon gestreden worden op wedstrijd niveau. Dit dan wel in ploegjes van 3 leden en de samenstelling zou op basis van het trekken van een speelkaart gebeuren. Het lot zou dus jong en minder jong in een ploeg stoppen. De tijd van elke deelnemer werd nauwkeurig genoteerd door Patrick en mezelf. Jari gaf hierbij ook de nodige assistentie. Eerst werd een verkennend rondje gelopen en zodra de wedstrijd begon kregen we zowaar een streepje zon. Iedereen was keurig in Walo uitrusting en dit gaf aan elke deelnemer de

nodige impuls om er stevig tegen aan te gaan. Het werd een pittige aflossing en iedereen gaf het beste van zichzelf. De ploeg van Hans, Dirk en Luc ging met de overwinning lopen. Proficiat! Hans had de beste tijd en dit leverde hem de titel “Walo van de week” op. Dit konden jullie vermoedelijk ook al lezen op onze prima website. Uiteraard staat daar ook de volledige uitslag op, per ploeg en per deelnemer. Toch een speciale vermelding voor Rita Van Beek. Toen ze zag wie er allemaal in haar ploeg zou komen zakte de moed haar bijna in de schoenen. Maar ze heeft het prima gedaan. Het spreekwoord : “de aanhouder wint” is hier duidelijk op zijn plaats.

De wedstrijd was hiermee snel afgelopen. Het was kort maar krachtig, maar op die manier hadden we toch weer wat Walo leden kunnen samen brengen en had iedereen kunnen tonen dat ze niet stil gezeten hadden in de corona periode. Na het kiezen van een fles fruitsap of een fles Duvel trokken de meesten naar huis, sommigen gingen nog even nakaarten in een naburige drankgelegenheid...

Onder het motto “beter iets dan niets” was het een fijne namiddag. Maar geef mij toch maar een aflossing met veel volk en veel ambiance. Volgende keer beter ?

Jempi

WALO-WEEKEND, Reigersnest, Koksijde 2-4 okt. 2020

Wat een jaar is dit toch ? Normaal trekken we in het eerste weekend van mei naar ergens om ons te amuseren in het jaarlijks Walo weekend. Dit jaar zouden we terug naar Het Reigersnest gaan waar we ons bij de vorige keren telkens prima thuis voelden. Maar ja, dit weekend viel in volle lockdown en dus moesten we op zoek naar een andere datum. Daarom kozen we voor het eerste weekend van oktober, er vanuit gaande dat alle corona perikelen tegen dan van de baan zouden zijn...

Maar niets was minder waar. Een groot verschil met de lente: we waren de corona maatregelen ondertussen gewoon en met de nodige afspraken ter plaatse kon dit voor ons allemaal toch veilig verlopen. We waren met 22, waaronder een zeer jonge deelnemer. Het dochttertje van Melissa en Joakim was er ook weer bij. En hoe. Tijdens het bezoek aan Westfront stal ze ieders hart als ze aan iedereen een vuistje ging geven. Nog een groot verschil met de maand mei: het weer. Na een lange periode van droog en warm weer was de herfst zeer fel in het land gekomen. Dit zouden we gedurende het ganse weekend ondervinden. Het begon al tijdens de fietstocht op vrijdag. Er was wind, er was regen, er waren veel takken en bladeren op de weg. Maar dit keer geen valpartij, wel 3 lekke banden. Albert (2x) en Walter konden aan de slag om in een niet zo recordtijd een band te vervangen. Toch maar eens een workshop organiseren ? ☺ Op zondag zou de fietstocht terug naar huis maar met 2 moedigen gebeuren. Walter en Rik lieten het niet aan hun hart komen en trotseerden de (zeer) winderige namiddag. Respect mannen !



Wat deden we dan verder ? Op vrijdagavond een wandeling door het deze keer donkere Koksijde. Ook toen was er regen. Op zaterdag werd er gelopen. Veel gegadigden waren er niet, anderen gingen wandelen. Waar is de tijd dat er in 2 groepen, met een verschillende snelheid gelopen werd ? In de namiddag trokken we met de tram naar Nieuwpoort voor een bezoek aan "Westfront". Voor sommigen was het



eerder saai, voor anderen interessant. Bovenop het rond monument (dat de meesten wel kennen) hadden we wel een prachtig zicht op de omgeving en konden we zelfs de Kemmelberg en de Ilzertoren zien. Dan terug naar Koksijde. Er werd gespreid binnen gekomen, sommigen na het eten van een reuzenwafel..., maar iedereen was keurig op tijd voor het avondeten.

Na het avondeten trokken we naar het zaaltje in de



kelder voor de quiz. Herman en ikzelf hadden de koppen (met de nodige afstand) hiervoor bij elkaar gestoken. Maar Herman had er een prima powerpoint editie van gemaakt. Knap werk Herman en een dikke merci. Het werd een fijne, spannende avond en iedereen had zich geamuseerd. O ja, wie waren de winnaars: de ploeg Yapi Yapo. Proficiat aan Martine, Luc, Paul en Joakim. Toch nog even dit, de ploegen waren volgens het lot, met het trekken van een speelkaart samen gesteld.

Op zondagmorgen hielden we het rustig. Wat wandelen, wat in de bar hangen... We waren trouwens snel terug in die bar omdat een felle regenbui ons naar binnen joeg. Kort na het middageten vertrokken Rik en Walter dus met de fiets naar huis. De anderen trokken nog even naar "Siska" om op die manier een toch weer fijn en gezellig weekend af te sluiten.

Een volgend weekend zal er snel zijn: vermoedelijk begin mei 2021. Hopelijk zijn de gekende perikelen dan van de baan. Zorg dan dat jullie er (terug) bij zijn. Snel inschrijven is de boodschap ☺

Jempi



Van Eynde Lieven
Puiveldestraat 1
9112 Sinaai
Tel / 03 219 45 64
GSM / 0496 75 56 15

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

HERWIGSPORT.BE

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

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

WAT EEN ZOMER



We zullen de zomer van 2020 niet vlug vergeten. Bij momenten snikheet, grootse plannen. Het zou dé sportzomer worden met het EK-voetbal, Olympische Spelen en zoveel meer. Ook het KAVVV&Fedes had als naar gewoonte een volledig zomerprogramma in elkaar gebokst. Maar het werd allemaal (bijna) niets.



“Blijf in je kot” was overal aanwezig. Voor loop minnende WALO's moesten er dus creatieve oplossingen gezocht worden. En die werden gevonden! Hans VH en Guy VD waren de voortrekkers van een virtueel programma. Het begon met de virtuele Meilooop. 109 KAVVV'ers bonden de loopschoenen aan om rond hun kot een 1km (jeugd) of 5km af te werken. Die virtuele wedstrijden kregen een vervolg: in de week van 7 juni vonden 62 atleten de tijd om 1, 6 of 12km te rennen op een zelf gekozen parcours en in de week van 28 juni waren er dat nog 48 die hun beste beentje voorzetten op de 1, 3 of 15km. Het deelnemers aantal nam af, de coronamaatregelen versoepelden in augustus. Hans kwam toen op het idee om tijdslopen te organiseren, alleen voor WALO's. De eerste tijdsloop aan de Mirabrug, 1 aug., bracht 20 WALO's op de been voor een 3 of 6km. Op 5 sept. te Tielrode kozen 16 atleten tussen de 4 en 8km.



Vanaf begin juli gingen onze groepstrainingen te Nieuwkerken en op AC Waasland weer van start. Uiteraard met het in acht nemen van de geldende veiligheidsmaatregelen.



Bijzonder succesvol, gezien de omstandigheden, waren toch wel de Walo-On-Tour-organisaties. In een 'normale' zomer worden er 5 georganiseerd, nu waren er 3: Waasmunster op 15/07, Sinaai op 04/08 en Nieuwkerken op 02/09.

Gemiddeld waren we met 35. De keuze tussen de drie verschillende snelheden, de wandelgroep, het ontdekken van nieuwe looppaden, de après zijn waarschijnlijk allemaal elementen van dat succes.

© Herman V. WOT Nieuwkerken 2/09/20

Herman V.

WALO Sprokkels

- Twee “Belgische kampioenen 2020” in de WALO-rangen!



Op zondag 20 september vonden in Ninove de Belgische Kampioenschappen voor Masters plaats.

Guy Van Damme liep er naar goud op de 400m horden M55 in een tijd van 67:92.

Jozef Claessens schreef zich in voor 2 nummers: 800m M70 en de 2000m steeple M70.

Op de 800m liep Jozef naar brons in 2:59.24 en op de 2km steeple behaalde Jef de kampioenstitel in een prachtige tijd van 9:24.21,

meteen goed voor een stevig nieuw Belgisch record. Proficiat heren!



- Zondag 30 augustus, WALO-wandeling in Sinaai.

Geen BBQ, geen zoektocht of KUBB-wedstrijdje eind augustus wegens je-weet-wel. Maar Danny had een leuk alternatief: coronaproof wandelen in Sinaai. Negentien WALO's laptten het wisselvallige weer aan hun laars en trokken de wandelschoenen aan voor een 10km. Achteraf werden we in de sporthal nog verrast op een drankje met cake...



- **Mondmaskers ...**

zullen we niet meer kunnen bannen uit ons leven. Wie ontwerpt het mooiste WALO-masker?



- **Nieuwe site voor Ultra-Lopers:**

Veerle Hofman brengt haar ultraloop-verhaal op:
<https://startingultra.run/2020/08/27/ultraloper-in-beeld-veerle-hofman/?fbclid=IwAR1oN55DT4jxTZARfFHAC0nKnPpdI5m660UQjCbniXBlwm-NG7q15Z1YqQ>



- **Trailrunner Pieter niet aan zijn proefstuk toe.**



The Great Escape

18 - 20 September 2020

50 & 100 miles

Maboge - Belgium

Op een bijzonder zwaar en moeilijk beloopbaar parcours liep *Pieter Verbraeken* de 50 mijl in 14:00:00 u. De eerste golf startte op zondag 20/09 om 0:00 u, de tweede golf 10' later.

De eerste 20km, in de nacht, waren moordend voor Pieter. Op het einde liep hij nog de verkeerde weg op waardoor hij 4km omliep.

En toch nog eindigen met de glimlach en duim omhoog.... Proficiat!

- **Sporten dat doe je best om 17.12u !**

De ideale tijd om het lichaam een sportprestatie te laten leveren bestaat. Dat is twaalf minuten over vijf in de namiddag. Dat komt voort uit een onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen. Professor Roelof Hut vergeleek 144 finalisten van olympische zwemnummers in Athene (2004), Peking (2008), Londen (2012) en Rio (2016) met elkaar. Het verschil tussen een verrichting om 5.00u in de namiddag en een in de ochtend bedraagt 0,32 procent. Het tijd-van-de-dageffect is in de helft van de gevallen groter dan de verschillen tussen goud en zilver, tussen zilver en brons en tussen brons en de vierde plaats. (bron: *De Morgen van zat. 10/10/20*)

KAVVV&Fedes Uitslagen en andere.



Klingse Boscross, zat 3/10, 5km met Roger en Ronny op de eerste rij.

WALO Aflossingen, Sint-Niklaas, zat. 26 sept 2020			
2,2km	Hans Van Havermaet	7:34	°1978
	Herman D'hondt	8:00	°1961
	Laurens Ally	8:08	°1989
	Dirk Brynaert	8:09	°1965
	Guy Van Damme	8:27	°1964
	Elias Moons	8:38	°1993
	Patrick Roelandt	8:40	°1962
	Yannick Rottier	8:41	°1992
	Luc Van Wolvelaer	9:03	°1959
	Pascal Van Strydonck	9:39	°1967
	Bart Roelant	9:57	°1967
	Roland Syvertsen	10:00	°1958
	Romain Geleyn	10:44	°1951
	Rik Dhollander	10:46	°1950
Roger Nys	12:43	°1944	
2,2km	Lore Gheeraert	8:41	°1993
	Veerle Hofman	8:55	°1974
	Els Van Daele	9:14	°1993
	Sara Wuytack	9:19	°1968
	Joke David	9:22	°1999
	Ingrid Senaeve	9:54	°1993
	Lies Frencken	11:27	°1999
	Inge Van Bogaert	11:32	°1998
	Anke Van Bogaert	12:44	°2004
	Rita Van Beek	14:37	°1951

Prijzencross, ACSS Stabroek, Berendrecht, zat. 3 okt 2020			
2,9km	Joke David	12:06	2 ^e /9 Sen
	Sara Wuytack	12:14	2 ^e /10 M45+
	Sandrina Smet	15:24	8 ^e
6,1km	Christof Van Geeteruyen	28:52	9 ^e /11 Sen
	Guy Van Damme	27:04	4 ^e /12 M50+
4,1km	André Martens	19:24	9 ^e /12 M60+
	Jozef Claessens	18:28	1 ^e /14 M70+
	Freddy Verstichele	33:19	12 ^e



© Stabroek, 3/10/2020

6 ^e crit.cross APSO Zandhoven, zat 19 sept 2020			
3km	Anke Van Bogaert	19:02	5 ^e /6 Jun D
	Joke David	13:28	4 ^e /12 Sen D
	Inge Van Bogaert	15:53	8 ^e
	Sonja Van Hul	18:05	10 ^e /12 45+ D
6km	André Martens	24:06	5 ^e /14 60+ H
	Romain Geleyn	27:04	10 ^e
	Jozef Claessens	23:53	1 ^e /13 70+ H
	Rik Dhollander	26:12	4 ^e

Klingse Boscross, zat. 3 oktober 2020		
5km	Ronny Wagenaeer	2 ^e /23 heren 35+
	Roger Nys	19 ^e
	Luc Van Wolvelaer	22 ^e
10km	Filip Mortier	2 ^e /18 heren 35+
	Filip Van Goethem	7 ^e
	Danny Heyndrickx	11 ^e

Eindklassement 2019-2020	virtuele meilooop, 03/05/20	virtuele walo-loop begin juni	Virtuele bokkenloop, 2,5 km, Sinaai	Virtuele bokkenloop, 5 km, Sinaai	Virtuele bokkenloop, 10 km, Sinaai	virtuele WALO-loop eind juni	WOT Waasm, 15/07/20	WOT Sinaai, 05/08/20	Tijdsloop Hamme, 01/08/20	Ronde van Sint-Niklaas	tijdsloop Tielrode, 05/09/20	crit.cross Zandhoven, 19/09/20	aflossing Walo, 26/09/20	Totaal aantal wedstrijden	Totaal aantal behaalde punten	10 beste wedstr. of meer dan 50 ptn	Behaalde ptn op 10 beste wedstr.
	20		62	99	104	18&7											
Ally Laurens	12				43				1				1	10		10	52
	5				5				5				5		52		
Enzo Boeyckens	4					6								2			
	5					5									10		
Coppens Bart	5				9				1	1				6			
	5				5				5	5					31		
De Wert Nico									1					3			
									5						16		
Foubert Bert							1	1			1			5			
							5	5			5				26		
Haentjens Cedric						18								1			
						5									5		
Moons Elias				37			1	1					1	10		10	51
				5			5	5					5		51		
Mortier Filip	2	1			3		1	1	1		1			9			
	5	5			5		5	5	5		5				41		
Rottier Yannick	10			40			1	1					1	14		10	51
	5			5			5	5					5		71		
Syvertsen Jente			17					1	1	1				4			
			5					5	5	5					20		
Van Gasse Joakim	15			21	32			1		1				13		10	50
	5				5			5		5					60		
Van Geeteruyen Chr		1												8			
		5													41		
Verbraeken Pieter	9				30	4	1	1		1	1			8			
	5				5	5	5	5		5	5				40		
Vet. Her, 40+	14																
Herwegh Pascal							1	1	1					14		10	50
							5	5	5						70		
Van Goethem Filip							1	1						4			
							5	5							15		
Van Havermaet Hans	3	2				1	1	1	1		1		1	19		10	59
	5	5				5	5	5	5		5		5		104		
Vet 50+	6																
Bogaert Patrick													1	5			
													5		25		
Bosman Marc							1							2			
							5								10		
Dhollander Wouter											1			1			
											5				5		
D'hondt Herman	1	1		10	7	2&1	1	1	1		1		1	22		10	86
	5	5		5		5	5	5	5		5		5		148		

Eindklassement 2019-2020	virtuele meiloop, 03/05/20	virtuele walo-loop begin juni	virtuele bokkenloop, 2,5 km, Sinaai	virtuele bokkenloop, 5 km, Sinaai	virtuele bokkenloop, 10 km, Sinaai	virtuele WALO-loop eind juni	WOT Waasm, 15/07/20	WOT Sinaai, 05/08/20	Tijdsloop Hamme, 01/08/20	Ronde van Sint-Niklaas	tijdsloop Tielrode, 05/09/20	crit. cross Zandhoven, 19/09/20	aflossing Walo, 26/09/20	Totaal aantal wedstrijden	Totaal aantal behaalde punten	10 beste wedstr. of meer dan 50 ptn	Behaalde ptn op 10 beste wedstr.
	Hebbinckuys Johan									1					8		
									5						40		
Heyndrickx Danny							1	1	1					4			
							5	5	5						20		
Lesdanon Frédéric			27	&3										14		10	74
			5	5											101		
Roelant Bart							1	1	1			1	5				
							5	5	5			5			26		
Roelandt Patrick	3					1						1	7				
	5						5					5			39		
Senaeve Walter						1							2				
						5									10		
Smet Luc									1					6			
									5						30		
Van Daele Rudy											1		5				
											5				28		
Van Damme Guy	2	2	9		38	3		1	1			1	23			10	68
	5	5	5			5		5	5			5			131		
Van Eynde Lieven														7			
															36		
Van Geeter. Benny														11		10	55
															60		
Vercauteren Kris									1					2			
									5						10		
Wagenaer Ronny									1					1			
									5						5		
Vet 60+	11										14						
Adriaenssens Dirk	8	3							1	1			5				
	5	5							5	5					25		
Breyjnaert Dirk			32									1	2				
			5									5			10		
De Grande Michel									1					2			
									5						10		
Geleyn Romain											10	1	13			10	58
											5	5			73		
Maes Joseph	10	5							1					6			
	5	5							5						32		
Martens André	2	1							1		5		14			10	62
	5	5							5		6				83		
Smet Paul							1	1		1				12		10	62
							5	5		5					72		

Eindklassement 2019-2020	virtuele meilooop, 03/05/20	virtuele walo-loop begin juni	Virtuele bokkenloop, 2,5 km, Sinaai	Virtuele bokkenloop, 5 km, Sinaai	Virtuele bokkenloop, 10 km, Sinaai	virtuele WALO-loop eind juni	WOT Waasm, 15/07/20	WOT Sinaai, 05/08/20	Tijdsloop Hamme, 01/08/20	Ronde van Sint-Niklaas	tijdsloop Tielrode, 05/09/20	crit.cross Zandhoven, 19/09/20	aflossing Walo, 26/09/20	Totaal aantal wedstrijden	Totaal aantal behaalde punten	10 beste wedstr. of meer dan 50 ptn	Behaalde ptn op 10 beste wedstr,
Syvertsen Roland		2			50		1	1	1	1			1	8			
		5			5		5	5	5	5			5		40		
Van Damme Danny	3							1	1		1			7			
	5							5	5		5				36		
Van Wolvelaer Luc													1	10		10	69
													5		69		
Verbeeck Maurits		3							1		1			3			
		5							5		5				15		
Verbraeken Jempi							1						1	8			
							5						5		44		
Verplancke Herman	4	4		49	12	1	1	1	1	1	1			19		10	59
	5	5		5	5	5	5	5	5	5	5				104		
Vet 70+	2											13					
Claessens Jozef	1	1	21		7	1	1	1	1	1	1	1		23		10	90
	5	5	5		5	5	5	5	5	5	5	9			161		
Dhollander Rik	6	2		51	16	1	1	1	1	1	4	1	18			10	52
	5	5		5	5	5	5	5	5	5	7	5			92		
Maes Romain										1				1			
										5					5		
Nys Roger										1			1	14		10	50
										5			5		70		
Van Bunder Albert						1								9		9	53
						5									53		
Verstichele Freddy														7			
															35		
Vonck Georges		4	53	76										3			
		5													5		
Dam Jun												op6					
Anke Van Bogaert												5	1	2			
												5	5		10		
Dam Sen	13											12					
David Joke							1	1			4	1	12			10	63
							5	5			7	5			73		
Gheeraert Lore	1					1	1					1	13			10	71
	5					5	5					5			86		
Heyndrickx Kimberl														1			
															5		
Merckx Katrien	10					1	1		1					4			
	5					5	5		5						20		
Senaeve Ingrid	6			54			1					1	13			10	50
	5			5			5					5			65		

Eindklassement 2019-2020	virtuele meilooop, 03/05/20	virtuele walo-loop beg'in juni	virtuele bokkenloop, 2,5 km, Sinaai	virtuele bokkenloop, 5 km, Sinaai	virtuele bokkenloop, 10 km, Sinaai	virtuele WALO-loop eind juni	WOT Waasm, 15/07/20	WOT Sinaai, 05/08/20	Tijdsloop Hamme, 01/08/20	Ronde van Sint-Niklaas	tijdsloop Tielrode, 05/09/20	crit. cross Zandhoven, 19/09/20	aflossing Walo, 26/09/20	Totaal aantal wedstrijden	Totaal aantal behaalde punten	10 beste wedstr. of meer dan 50 ptn	Behaalde ptn op 10 beste wedstr.
Van Bogaert Inge												8	1	2			
												5	5		10		
Van Daele Els													1	4			
													5		20		
Van Eetvelt Melissa	3	4		29	60			1		1				13		10	51
	5	5		5				5		5					66		
Wuytack Diewertje														3			
															15		
Dam Mas 35+	6																
Hofman Veerle	1				42			1	1	1			1	7			
	5				5			5	5	5			5		37		
Leemans Annemie														1			
															5		
Verbraeken Nele							1							2			
							5								10		
Vercammen Saskia		1			40		1	1	1	1				6			
		5			5		5	5	5	5					30		
Vereecken Liesbeth							1	1						3			
							5	5							16		
Vermeulen An							1							2			
							5								12		
Dam 45+	9					7						12					
De Souter Kristel														2			
															11		
D'hont Nancy														8			
															40		
Servotte Kristien														9			
															47		
Smet Sandrina	3	2		66	4									17		10	53
	5	5		5	5										88		
Van Hul Sonja		3		91	5						10			13		10	50
		5		5	5						5				65		
Wuytack Sara		1		34	3	1					1		1	18			
		5		5	5	5					5		5		119	10	79
Dam 55+																	
Syvertsen Viviane		1												2			
		5													10		
Dam 65+																	
Boel Cecile										1				2			
										5					10		
Rottier Francine							1							6			
							5								30		
Van Beek Rita													1	7			
													5		37		

Eindstand puntenklassement 2019 - 2020

Jozef en Sara zijn zowel verdienstelijkste Walo als clubkampioen.

Jozef totaliseerde 161 punten in 23 wedstrijden en behaalde op zijn 10 beste wedstrijden 90 punten. Sara behaalde 114 punten uit 17 wedstrijden en op haar 10 beste wedstrijden scoorde ze 79 punten.

In het clubkampioenschap werd bij de heren Herman D tweede (86 ptn) en Frederic werd derde (74 ptn).

Bij de dames werd Lore tweede (71 ptn) en Joke werd derde (63 ptn).

In het klassement voor verdienstelijke Walo werd bij de heren Herman D tweede met 143 punten en was Guy derde met 131 punten.

Bij de dames was Sandrina tweede (88 ptn) en Lore derde (86 ptn).

Alles samen behaalden 17 Walo's 70 punten of meer. Nog eens 9 anderen scoorden van 50 tot 69 punten. Dat is minder dan andere jaren, maar daar zit corona zeker voor veel tussen.

Alle Walo's die het willen, zullen dan ook kunnen deelnemen aan de loopjes die de "Walo van het Jaar" aanduiden.

Verdienstelijkste Walo 2019-2020

Hij/zij die de meeste punten behaalt in het seizoen wordt "verdienstelijk(st)e WALO"

Bij de heren is Jozef Claessens de meest verdienstelijke WALO

Bij de dames is Sara Wuytack de meest verdienstelijke WALO

plaats		punten-totaal	aantal wedstr.
1	Jozef Claessens	161	23
2	Herman D'Hondt	143	21
3	Guy Van Damme	131	23
4	Herman Verplancke	104	18
4	Hans Van Havermaet	104	18
6	Frederic Lesdanon	101	14
1	Sara Wuytack	114	17
2	Sandrina Smet	88	17
3	Lore Gheeraert	86	13

Walo kampioen 2019-2020

Hij/zij die het meeste punten heeft behaald in zijn/haar 10 beste wedstrijden wordt kampioen.

Bij de heren is Jozef Claessens de WALO-kampioen

Bij de dames is Sara Wuytack de WALO-kampioen

plaats		behaalde ptn op de 10 beste wedstrijden
1	Jozef Claessens	90
2	Herman D'Hondt	86
3	Frederic Lesdanon	74
4	Luc Van Wolvelaer	69
5	Guy Van Damme	68
6	Andre Martens	62
7	Paul Smet	62
8	Hans Van Havermaet	59
8	Herman Verplancke	59
10	Romain Geleyn	58
1	Sara Wuytack	79
2	Lore Gheeraert	71
3	Joke David	63



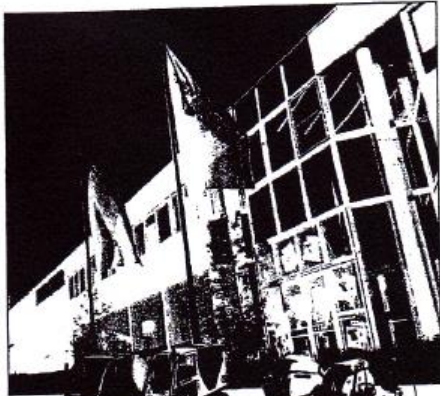
DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KARCHER SPECIALIST**

N.V. KARCHER CENTER L. VAN MOL

Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse

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

www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst Guylène



Van Landeghem Helena

Pastorijstraat 31

9100 Nieuwkerken-Waas

Tel. + Fax 03/766.10.68

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnements

Bloemen voor bedrijven

Fleur-op-Interflora



Openingsuren:

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



DE GROENEN
BOOMGAARD

VERHOFSTEDEROMBAUT
STEFAN & ANNELIES
Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap

VRASENENSTRAAT 248
9100 NIEUWKERKEN-WAAS
0472/52.80.68 - 03/775.84.31

stefanverhofstede@hotmail.com

BTW BE 0894.058.502

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

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



BVBA **SANITAIR**
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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



Onze Ronde van Sint-Niklaas ten voordele van “Kom op tegen Kanker” zit er op. Het was, voor ons zeker, een heel geslaagd zomerinitiatief ter vervanging van de vele wedstrijden die afgelast werden de voorbije zomer.

In de laatste weken van augustus sprongen nog een aantal Walo's op de fiets of deden hun loopschoenen aan.

Dirk Adriaensens voltooide in het laatste weekend van augustus nog de ronde al lopende. Hij deed dit in twee loop sessies. Hij brengt zo het totaal van de lopende Walo's op 7.

De 7 Walo-lopers van de ronde van Sint-Niklaas zijn: Dirk Adriaenssens, Joakim Van Gasse, Pieter Verbraeken, Roland Syvertsen, Luc Smet, Saskia Vercammen en Veerle Hofman

We vergeten ook André Martens niet die de ronde virtueel aflegde in 4 loop sessies.

Ook op de fiets zagen we heel wat Walo leden. Sommigen vergezeld door vrouw en/of kinderen anderen namen een buur of vriend mee op pad. We komen zo op 43 Walo fiets rondes.

Herman Verplancke en buurman, Danny Heyndrickx en co, Kris Vercauteren en vrouw Joke, en Bart Coppens waren de afsluitende fietsers.

De 43 fiets rondes werden verder afgelegd door Michel De Grande (12 x), Roger Nys (3x), Guy Van Damme en Jozef Claessens, Romain Maes op de scootmobiel met Lydia Buytaert, Melissa Van Eetvelt en Joakim Van Gasse, Pieter en Amelia Verbraeken en Katrien Merckx, Ronny Wagenaer, Joseph Maes met fietsvriend, Luc Smet en Jo Hebbinckuys, Rik Dhollander Rik, de sportieve familie Aelbrecht met Liesl, Jente, Lorien en Peter en Nele Hofman, Roland Syvertsen en Saskia Vercammen, Bart Roelant en natuurlijk reed ik hem zelf ook nog een paar keer.

Ik wil ook graag Jelle Van Stappen en Cecile Boel vermelden die een donatie deden maar er niet toe zijn gekomen om de ronde ook te rijden.

Ik kan dan ook met trots melden dat de #rondevansintniklaas voor de 100km run van Kom op tegen Kanker maar liefst 930 euro heeft opgebracht. Aan iedereen die hier aan heeft meegedragen wil ik namens “de rode bietjes voor kom op tegen kanker” dan ook onze welgemeende dank uitdrukken. De zomer van 2020 zal voor ons altijd de zomer van “de Ronde van Sint-Niklaas” zijn.

Als dank hebben wij nog een aantal verrassingspakketjes verloot met attenties van onze sponsors. Bij de winnaars zaten uiteraard ook een aantal Walo's.



Vercammen Saskia, Verbraeken Pieter en Amelia, Aelbrecht Peter, Van Damme Guy, Romain Maes en De Grande Michel zijn de Walo gelukkigen. Michel De Grande mag zich ook koning van de ronde van Sint-Niklaas noemen en krijgt een extra presentje voor zijn 12 deelnames. De pakketjes zullen jullie spoedig bezorgd worden.

Heel veel sportieve en warme groeten, Veerle Hofman



Eindelijk! We kunnen nog eens deelnemen aan een loopevenement. Gezien de klassieke stratenlopen allemaal afgelast worden en de Kimmelberg trail wel doorgaat, storten we ons op dit avontuur.

Zaterdagochtend, de wekker om 06:00h, vertrek richting Kimmel om 07:00h, in 2 auto's want wij werken Coronaproof. Daarmee staan we in het weekend vroeger op dan in de week, een mens heeft veel over om zijn kunnen eens te tonen!

Er is een gespreide start voor alle afstanden. Veerle en ik (in Walo shirt getooid), wij wagen ons aan de 29km, en mogen starten tussen 08:45 en 09:30. Een toiletbezoek dat nog niet afgerond is zorgt ervoor dat we 4 minuten later dan de eerste lopers ons ook in beweging zetten.

Bart en Roland (in Walo shirt getooid) mogen pas starten om 09:30. Zij zetten hun atletenlijf in beweging om 09:31.

Het parcours loopt direct door het prachtige park van het gemeentehuis.

Vandaar lopen we richting Dranouter, net voor Dranouter ligt het eerste asfaltstrookje (een 700m lang), al de rest is onverhard. In dat eerste stuk is er geen vlak stuk, ofwel gaat het parcours omhoog, ofwel omlaag.

Bij het uitlopen van Dranouter gaat het richting grens met Frankrijk. Net voor de Zwarte Berg draaien we weg richting Rode Berg. We lopen tussen de wijngaarden van Entre Deux Monts (wijn die ik overigens kan aanbevelen, ze produceren ook bubbels voor diegenen die dat liever consumeren). Tussen deze 2 heuvels loopt ook Cordoba, een zetellift die de 2 bergen verbindt, enkel aan te raden voor wie over stalen zenuwen beschikt en geen hoogtevrees heeft.

Op 700m klimmen we van 110m naar 140m, onze benen worden nu toch wel echt de eerste keer uitgedaagd. Na de klim komt er een welgekomen afdaling naar 100m. De bocht nemen en terug klimmen is de boodschap, tot 120m. Op dat moment hebben we nog geen 13km gelopen. We beseffen dat het niet simpel gaat worden.

In het Kotje Pieperbos (Hellegat voor de kenners) lopen we op en af, geen lange stroken, maar zeer pittige stroken. Ik heb voor mezelf besloten dat te steile hellingen opgewandeld worden (weliswaar in stevig tempo). Dat is beter verteerbaar.

De laatste helling in het bos laat ons nog eens klimmen van 90m naar 140m. Dan mogen we terug dalen naar 80m. We zijn dan een goede 16km ver, nog 13km te gaan. Tussen km18,5 en km 21 is er een lange verharde strook. Ik probeer het tempo erin te houden maar merk dat Veerle wat afhoudt. Veerle kampt met steken in de

zij en een niet-meer-zo-fris-gevoel. Op km20 vervoegen de lopers van de 20 km ons. Als bij wonder zien we Bart een vijftigtal meter voor ons lopen. Ik hou het tempo erin en we slagen erin om tot bij Bart te lopen. Uiteraard volgt een (kort) praatje en de vraag waar Roland zit. Die zit een vijftigtal meter voor Bart. We laten Bart gerust om zijn wedstrijdfocus niet te verbrodden en gaan op zoek naar Roland. Veerle krijgt het lastiger en lastiger en zegt dat ik alleen verder moet. Ik loop rustig naar Roland toe (weer een praatje en een aanmoediging) en ik loop verder, alleen. Het aftellen is dan wel begonnen want het zijn nog maar 5km. Enkel de Kemmelberg staat nog tussen mezelf en de finish. Maar het wordt zwoegen, de klimmen zijn zo kort en zo steil dat mijn benen bijna in brand vliegen. Bij het Frans massagraf denk ik even dat ik boven ben. Maar neen, er volgt nog een kasseistrook en een trappenpartij in het bos richting Frans monument. Wat ben ik blij dat ik daar ben, nu ben ik echt boven! Ik merk dat ik aan het einde van mijn krachten ben, want de afdaling is moeilijk en ik kan niet meer doorlopen. 2uur38min 58s na de start loop ik over de finish, als 6^e vrouw, niet slecht voor iemand uit het platte Waasland.

Nog geen minuut na mij finisht Bart (1uur 58min 6s), gevolgd door Veerle (2uur 40min 16s) en twee minuten later is ook Roland (2uur 00min 7s) aan de meet. Linea recta naar het terras op de Dries van Heuvelland: 2 tripels en 2 cola's graag! Kemmel behoort tot de gemeente Heuvelland, voor wie dat wil weten. Voor wie denkt dat Kemmel (Heuvelland) enkel voor fietsers en lopers is: neen hoor, het is er prachtig. Voor de geschiedenis liefhebbers is er het Frans monument, Frans massagraf, geschiedenis van het Hellegat, bunker onder de Kemmelberg. Voor de culinaire liefhebber: er zijn wijngaarden oa Entre Deux monts, wijngoed Monteberg, enfin er zijn 19 wijnbouwers. Entre Deux monts kan je overigens kopen bij een Belseelse wijnhandelaar. Met de stoeltjeslift Cordoba kan je over Entre Deux monts 'vliegen'. Afspraak volgend jaar! Veerle, Bart, Roland en ik als ambassadeurs van de Walo in het trail milieu, als dat geen 5 punten extra waard is Rik?!

Saskia

Pos.	Bib	Name	Nation	Age	8km	15km	26,5km	Time	Diff.	Pos. M/F
98.	1050	f Saskia VERCAMMEN		43	0:41:42 (125.)	1:23:15 (112.)	2:20:51 (97.)	2:38:58	+40:49	F.6
103.	1051	f Veerle HOFMAN		45	0:41:41 (124.)	1:23:15 (111.)	2:22:00 (106.)	2:40:16	+42:07	F.8

Pos.	Bib	Name	Nation	Age	8km	16,5km	Time	Diff.	Pos. M/F
177.	1052	Bart ROELANT		53	0:47:10 (214.)	1:39:16 (194.)	1:58:06	+42:11	M.156
194.	1055	Roland SYVERTSEN		62	0:46:01 (195.)	1:39:16 (193.)	2:00:07	+44:12	M.173



Jeugdverslagen

Zandhoven laatste criteriumcross 19 september.

Oef!! Na een onderbreking van 6 maanden, 26 dagen en 20 uur, konden we met onze WALO jeugd nog eens aan een crosswedstrijd deelnemen! Het KAVVV&Fedes had de 6^{de} en laatste criteriumcross, die normaal ingeroosterd stond in maart nu op 19 september gepland, rekening houdend met de door de overheid vereiste corona maatregelen weliswaar. Dat onze jeugd niet stilgezeten had in die lange periode bleek onmiddellijk in de eerste wedstrijd: Anaïs Vandeleur wist er zich na een felle eindsprint mooi als 4^{de} te lopen, van heel dichtbij gevolgd door Lune Vaerewyck die knap 6^{de} werd.



Anaïs (links) en Lune: beiden goed op dreef!

Bij de benjamins jongens stond Jakob Boes echt te popelen aan de start en gooide zich onmiddellijk met volle overgave in de strijd, terwijl Obe Vaerewyck, een beetje onwennig en niet goed wetend wat hem te wachten stond in zijn eerste wedstrijd ooit, een rustige start nam. 't Was mooi om zien hoe die 2 youngsters uiteindelijk bijna zij-aan-zij finishten: Jakob werd mooi 6^{de} en Obe 7^{de}. Een knap debuut voor 6-jarige Obe! Er waren immers 23 atleetjes aan de start.

Mila en Oona verdedigend de rood-witte kleuren bij de pupillen meisjes. En hoe! Mila

liep constant vooraan mee in 2^{de} of 3^{de} positie, maar perste er een lange sprint uit in de laatste rechte lijn voor de aankomst zodat ze als eerste de laatste bochten in kon gaan en wist uiteindelijk met nog ruime voorsprong een mooie overwinning te boeken! Oona was iets rustiger gestart, zo rond de 9 a 10^{de} plaats, maar bouwde haar wedstrijd uitstekend op en wist uiteindelijk beslag te leggen op een mooie 6^{de} plaats.



Mila snelt naar de zege!

Kers op de taart voor Mila was tevens dat zij door deze overwinning ook het eindklassement van de criterium crossen bij de pupillen meisjes kon behalen. Dat een WALO jeugdleet een eindklassement kon winnen was al geleden van het seizoen 2014-2015 toen Charlotte Christiaens het pleit bij de scholieren meisjes won!

Lars Vonck was onze enige jongens pupil aan de start. Hij streed de hele wedstrijd dapper voor een plaats in de eerste helft en werd uiteindelijk 11^{de} op 18 lopertjes na een sterke wedstrijd! Geen WALO miniemen aan de start en dus was Jinte Vaerewyck de eerstvolgende aan de start. Ze vertelde me dat ze de laatste weken niet zo veel meer had getraind en het

was dus afwachten hoe het zou verlopen. Het verliep uitstekend! Na een hele tijd in 5^{de}/6^{de} positie te hebben gelopen wist ze dank zij een sterke finish nog de 3^{de} podiumplaats te behalen. Talent komt altijd boven drijven!

Naast Mila's overwinning in het eindklassement zagen we met trots nog heel wat andere Vliegende Schoenen in het eindklassement voldoende punten behalen om een mooie trofee te ontvangen. Zo werd Anais mooi 4^{de}, Lune 12^{de} en Lola 18^{de}. Argus werd eveneens 4^{de} en Jakob 24^{ste}, Oona 8^{ste}, Liesl 32^{ste}, Jesse 19^{de} en Lars 21^{ste}, Staf 26^{ste}, Jente 15^{de}, Jinte 3^{de}, Stef D'Hooge 9^{de} en Nils 11^{de}!

Zoals je ziet waren we goed vertegenwoordigd in de criterium crossen! Tot slot nog even een dikke pluim aan KAVVV voorzitter Luc Bastenie en zijn team en de APSO organisatoren voor de puike organisatie.

Berendrecht 03 oktober 2020

ACSS had zijn uiterste best gedaan om de wedstrijd coronaproof te laten doorgaan: een mooi en pittig, overzichtelijk parcours, duidelijke richtlijnen voor atleten en supporters en veel enthousiasme!

Onze jeugd wist het te smaken: we waren met 16! Dit was ook de eerste wedstrijd waarin de nieuwe reeksindeling van toepassing werd en daardoor moesten heel wat WALO atleetjes de overgang naar een nieuwe reeks maken; afwachten wat dat zou geven!

De twee benjaminsreeksen zorgden onmiddellijk voor spektakel. Pauline De Beleyr was heel rustig gestart op een 8^{ste}/9^{de} plaats (op 12), maar na zowat 150m begon ze aan een van de mooiste inhaalraces die ik ooit zag! In haar mooie loopstijl leek ze over het parcours te fladderen en schoof tot ieders verbazing en aanmoediging van de supporters, steeds maar op: één voor één raapte ze de tegenstand op en liet hen achter. Zo werd ze uiteindelijk schitterend 2^{de}. Wat! Een! Wedstrijd!

Bij de jongens was het van bij de start vuurwerk alom! Jakob en Argus namen het 14-koppige deelnemersveld op sleeptouw en al



Pauline remonteert ook hier een tegenstandster!

snel zonderde zich een kopgroepje van 6 lopers af met 3 Vliegende Schoenen erbij; immers ook Obe nam een uitstekende start. Lennert Boeykens, in zijn eerste KAVVV-wedstrijd aan de slag, volgde in een 2^{de} groepje. Bij het ingaan van de 2^{de} ronde versnelde Obe en leidde zowaar samen met Argus en Jakob de hele groep!



Obe voert de forcing voor Jakob (rechts) en Argus (links)

Uiteindelijk bleef die 6 koppige groep tot het einde samen en wist Argus zich mooi 3^{de} te sprinten, Jakob werd 4^{de} en Obe 6^{de}. Lennert liep, na een heel regelmatige wedstrijd als 10 binnen.



Lennert met veel verbetering: mooi om zien!

Niet minder dan 6 WALO pupillen meisjes (op 26) verschenen aan de start! Oona was duidelijk goed op dreef en kon mooi 5^{de}



Oona met een goede focus!

worden; de plaats die ze bijna de heel wedstrijd liep.

Lune Vaerewyck, die de overstap maakte naar pupil (net als Lola en Anaïs trouwens) verteerde de afstand heel goed en werd mooi 8^{ste} (en 1^{ste} eerstejaars!).

Hanne De Beleyr verraste aangenaam en kon zich als 13^{de} net in de eerste helft plaatsen.



Hanne liep een sterke wedstrijd.

Anaïs werd mooi 15^{de}: ze was achteraf wat ontgoocheld over haar wedstrijd, maar dat was echt niet nodig: ze zal snel leren hoe ze de langere afstand beter kan indelen. Liesl Aelbrecht werd dan weer mooi 19^{de} na een goede wedstrijd en ook Lola die 25^{ste} werd mag tevreden terugkijken op haar wedstrijd: ze hield het goed vol.



Liesl (links) en Lola liepen een degelijke race!

Jesse Stappers was onze enige pupil aan de start. Hij was nog wat herstellende van een ingreep en klaagde erover dat, door die ingreep, 'mijn spieren zijn allemaal weg!'. Niettemin deed hij zijn uiterste best en liep met veel karakter zijn wedstrijd mooi uit als 13de.



Luca, in goeden doen!

Geen meisjes miniemen aan de start en dus was het uitkijken naar de prestatie van eerstejaarsminiem Luca Boeykens. Luca bewees opnieuw uit het goede hout gesneden te zijn: als jongste van de 11 miniemen werd hij heel knap 3^{de}!

Jente keek een beetje angstvallig uit naar haar debuut bij de kadetten meisjes en kreeg al 2050m voor de benen geschoteld. Jente komt beter tot haar recht in de piste wedstrijden, maar liep toch mooi haar wedstrijd uit op de 7^{de} plaats. In de sprint voor de 2^{de} plaats moest Jente net de duimen leggen, en werd dus, net als in Zandhoven knap 3^{de}.

Ik denk dat Enzo blij is dat hij nu bij de kadetten aan de start kan komen en zo wat langere afstand kan lopen. In zijn kenmerkende soepele tred liep hij de hele wedstrijd onbedreigd in 2^{de} positie en kan dus tevreden terugblikken op zijn debuut bij de kadetten.

Na afloop konden alle atleten nog een mooi prijsje kiezen; niks dan tevreden gezichten dus!

advertentie

 <p>ING</p> <p>BVBA Nooranja</p> <p>FSMA-nr 110637cA-cB BE 0847.203.344. Kerkstraat 36 - 9120 Vrasene Tel: 03 750 29 60 Mail: nooranja-vrasene@ing.com Web: www.ing.be</p> <p>Pieter-Jan, Ronny, Kjell, Veronique, Valerie, Jolien</p> <p>Openingsuren van het agentschap:</p> <table border="0"> <tr> <td>Maandag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 16:30</td> </tr> <tr> <td>Dinsdag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 16:30</td> </tr> <tr> <td>Woensdag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 16:30</td> </tr> <tr> <td>Donderdag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 18:00</td> </tr> <tr> <td>Vrijdag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 16:30</td> </tr> </table>	Maandag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30	Dinsdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30	Woensdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30	Donderdag	09:00 – 12:30	13:30 – 18:00	Vrijdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30	 <p>ONGHENA</p> <p>— since 1973 —</p> <hr/> <p>Dorpsplein 5 . B-9100 Nieuwkerken-Waas T 03 780 90 80 . www.onghena.com</p>
Maandag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30														
Dinsdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30														
Woensdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30														
Donderdag	09:00 – 12:30	13:30 – 18:00														
Vrijdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30														
 <p>met kleur kom je verder...</p> <p>WALBURGSTRAAT 81 - 9100 SINT-NIKLAAS - T 03 766 03 23 - F 03 766 13 62 INFO@KOPIE-EXPRESS.BE WWW.KOPIE-EXPRESS.BE</p> <table border="0"> <tr> <td>DIGITAAL PRINTWERK</td> <td>INBINDWERK</td> </tr> <tr> <td>KOPIERWERK</td> <td>GELEGENHEIDSDRUKWERK</td> </tr> <tr> <td>PLANKOPIE - PLOTSERVICE</td> <td>HANDELSDRUKWERK</td> </tr> <tr> <td>POSTERPRINTING</td> <td>STEMPELS</td> </tr> <tr> <td>CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN</td> <td>PLASTIFICEREN</td> </tr> </table>		DIGITAAL PRINTWERK	INBINDWERK	KOPIERWERK	GELEGENHEIDSDRUKWERK	PLANKOPIE - PLOTSERVICE	HANDELSDRUKWERK	POSTERPRINTING	STEMPELS	CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN	PLASTIFICEREN					
DIGITAAL PRINTWERK	INBINDWERK															
KOPIERWERK	GELEGENHEIDSDRUKWERK															
PLANKOPIE - PLOTSERVICE	HANDELSDRUKWERK															
POSTERPRINTING	STEMPELS															
CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN	PLASTIFICEREN															

Mededelingen:

- **Jeugdklassement:** Omdat er dit jaar geen enkele piste wedstrijd kon doorgaan hebben de jeugdtrainers na wikken en wegen beslist om het puntenklassement van het voorbije jaar te laten vervallen. Atletes die minder aan hun trekken komen in de crossen en wel hun punten sprokkelen in de verschillende piste disciplines konden hun klassement niet verdedigen, of verbeteren.
- Omwille van het corona virus is de geplande **sportmarkt in Sint-Niklaas** niet door kunnen gaan.
- **Onze jeugdwerking blijft groeien;** immers, we mochten opnieuw enkele nieuwe jeugdleden begroeten die onze Vliegende Schoenen komen versterken: Obe Vaerewyck, Otis Van Eynde, Pauline Windey, Norah en Emma Verdonck, Naobi Van Camp en Sam Foubert. En ook Tijn Van Hooste heeft onze rangen weer vervoegd: hij heeft er een hele tijd niet bij kunnen zijn. We hopen dat iedereen zich vlug thuis voelt in onze club!
- **Nieuwe jeugdtrainer!** Omdat niet alle jeugdtrainers altijd op elke training aanwezig kunnen zijn en we onze jeugdige atleten toch zo goed mogelijk willen begeleiden, hebben we besloten om uit te kijken naar versterking van onze trainersstaf. En wellicht is het geen echt nieuws meer voor velen, maar ons oog is gevallen op jeugdathlet Cedric Haentjens, die ondanks het feit dat hij reeds lang sukkelde met een blessure (maar nu zachtjes aan de beterhand is), toch telkens naar de trainingen en wedstrijden blijft komen en al af en toe een handje toestak. Cedric zal in eerste instantie mee de benjamins en/of pupillen begeleiden. Ook hem heten we van harte welkom bij de trainersploeg!
- **Kerstfeest/Kampioenenviering.** Omwille van het coronavirus lijkt het ons niet opportuun dit jaar een kerstfeest/kampioenenviering te houden in het traditionele formaat. We denken erover na om een alternatief uit te werken, waarbij we wel de corona regels van o.a. afstand houden, kunnen volgen.
- **Jaarlijkse wijnverkoop.** 't Is wel duidelijk dat Covid-19 onze hele werking overhoop gooit: ook onze jaarlijkse wijnverkoop huis-aan-huis in Nieuwkerken kan niet doorgaan. Maar onze jeugdleden en heel wat volwassen WALO leden zijn ingegaan op onze mailing actie: van harte bedankt daarvoor. De levering van de bestelde wijn zal gebeuren voor 1 november.
- **WALO jeugdweekend in 2021:** Tot nu toe en om begrijpelijke redenen hebben we nog geen datum vastgelegd voor een jeugdweekend in 2021 in Herentals. Maar het is zeker nog niet definitief afgevoerd. Het is dus afwachten hoe de toestand verder evolueert.



Vliegende schoen in de kijker: Argus Van Eynde



Wat maakt je blij en/of boos? *Dat ik kan winnen!*

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?
Veldlopen.

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?
Dat weet ik niet.

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



Met wie zou je graag eens op stap gaan? *Met de Rode Duivels!*

Wie is jouw idool? Naar wie kijk je op? *Kevin De Bruyne*

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?
Gaan zwemmen en 's avonds een kampvuur met marshmallows!

Waar heb je een hekel aan? *Ruziemakers!*

Waar krijg je kippenvel van? *De Rode Duivels die winnen!*

Heb je nog andere talenten of hobby's? *Voetballen!*

Tot slot: dilemma's (onderlijn je keuze)

lopen in de regen of luieren in de zon

knutselen of PlayStation

frietjes of spaghetti

Wie mag er de volgende



in de kijker zijn?

Jakob Boes!

Uit de buik van het Walofi peloton

Een team outfit hebben we (nog) niet, georganiseerd rijden zit er vaak niet in, er is nog geen ledenvergadering op poten gezet en een technische cursus fietsherstellingen zou nuttig kunnen zijn...

Maar De Zeeuws-Vlamingen hebben van ons geen hinder, we rijden coronaproof, de - naar het schijnt- virusverspreidende après zit er meestal niet in...

Voor diegenen die de loopsport – al dan niet gedwongen – eventjes willen laten liggen is dit initiatief van teamcaptain Jean-Pierre een prima alternatief.

Verwacht niet enkel gezapige zondagsritjes, er wordt af en toe stevig doorgetrapt, veel hangt af van wie er in het peloton zit. Het ritje door het havengebied met Michel (geen Walo-lid – ook niet Walo leden zijn welkom) werd vrij pittig toen in Kallo Ronny Wagenaer kwam aansluiten. Ronny zat in vorm en de Michel had het geweten...met jonge wolven hebben we dus geen medelijden...

Maar over het algemeen, hoe groter de groep, hoe meer we ons trachten aan te passen aan het gemiddelde niveau, we zorgen dan wel dat er enkele vrije gedeeltes worden ingelast. Maar een peloton Hollanders of een clubje op leeftijd dat ons passeert en laten wegrijden? No way, noblesse oblige...

Wat hebben we zoal gedaan de voorbije maanden? Een rit naar de Muur van Geraardsbergen: toen ondergetekende met het verkeerde verzet de muur opvloog, stil viel, ketting eraf trapte en zo helaas voet aan de grond moest zetten. Dit konden we niet zomaar laten passeren, dus als enige de Muur een tweede keer gedaan (met de Kloosterstraat als aanloop, wie zin heeft moet dit maar eens proberen...)

De ritjes in Zeeuws Vlaanderen zijn altijd super: naar Terneuzen en via de Westerscheldedijk richting Graauw (vooral te prefereren met rugwind) of gewoon in de Zeeuwse polders, bij tegenwind zal Walter de kop wel doen...

De ritjes door het Havengebied, via Temse, Kruikeke, Antwerpen L.O. naar Doel en terug via De Klinge: lange rechte stukken in de haven waar je eens kan doorvlammen indien je nog wat overschot hebt. Hier is geen kat te zien op zondag, in de week is deze trip niet aan te raden.

En als apotheose natuurlijk de rit naar Koksijde: de heenrit op vrijdag was een vrij natte bedoening, maar de constante rugwind maakte veel goed. Regen en stormachtige westenwind op zondagochtend deden de meerderheid afhaken. Enkel dappere Rik zag dit volledig zitten en die konden we toch niet alleen op pad sturen, dus een gepaste gangmaker offerde zich op. Een zonnige rit was ons deel, enkel de windvlagen zorgden voor de nodige suspens.

En wat onthouden we nog?

Twee reservebanden meenemen is een goed idee, we moeten er echter wel voor zorgen dat deze reservebandjes nog wel in goede staat zijn. Onze bandenwissels namen daardoor vaak extra tijd in beslag. En vooral veel bommekes (CO2 patronen) meenemen, veel efficiënter dan de kleine fietspompjes en makkelijker mee te nemen. De verhalen over ontplofte banden en in de lucht geslingerde koersfietsen zijn hoogst waarschijnlijk fake news...

Wat brengt de volgende maanden?

Is het droog en het vriest niet te hard kan er gereden worden, warm aankleden en we zijn weg. Of wat off road tochtjes met aangepaste fietsen behoren ook tot de mogelijkheden. Sommigen zullen even de fiets aan de haak hangen en de loopschoenen terug aantrekken, ieder zijn meug. Vanaf maart/april volgend jaar gaan we weer het zomerseizoen in.



22/07/20 Muur van Geraardsbergen

Walter



Rik Dhollander, nov. 2020

Ik bladerde door het boekje 'Leef', een gezondheidsmagazine van de CM, en mijn oog viel op een artikeltje dat de vraag stelde of lopen met muziek om de oren wel zin had. Bij het genuanceerde antwoord dat volgde, ben ik toch even blijven stilstaan.

Tijdens de lockdown die ondertussen al een half jaar geleden startte, gingen de Belgen massaal aan het sporten, vooral in de natuur. Het lopen en fietsen kwam zelfs helemaal voorop. Sommigen deden dat met muziek om de oren. 'We lopen daar harder en gemakkelijker mee' klonk het dan. En dat zouden ze zich niet inbeelden.

Australische en Britse onderzoekers gingen na, en dat op wetenschappelijke basis, of muziek beluisteren terwijl je beweegt, je prestaties kan beïnvloeden.

Zij onderwierpen samen enkele duizenden sporters aan beweging met en zonder muziek: wandelaars, lopers, fietsers en zelfs mensen die aan krachttraining deden. Ze stelden 5 criteria voorop: Het gevoel van de sporters na de beweging, de ervaring van de inspanning, de prestaties, het zuurstofverbruik en het hartritme. Op de 4 eerste criteria werd een gevoelige verbetering vastgesteld. Enkel het hartritme werd niet beïnvloed, niet positief en niet negatief. Vooral het gevoel dat de sporters na afloop hadden, bleek duidelijk positief beïnvloed, bij het sporten met muziek. Het effect op het zuurstofverbruik bleek dan

weer eerder klein. Maar de prestatie verbeterde met liefst 15%. Men wijt dit aan het feit dat muziek voor afleiding zorgt en het ritme van de muziek de snelheid verhoogt.

Een bemerking in de rand stelt wel dat beat alleen nog geen atleet maakt. Er moet inderdaad gesport worden. Om beter te presteren moet doelgericht gewerkt worden. Een vooropgezet trainingsprogramma is dan essentieel.

Een tweede bedenking ligt in het feit dat het tempo van de muziek slechts enkele procenten hoger mag liggen dan in de comfortzone het geval is. Ligt het tempo een stuk hoger, dan hou je de inspanning minder lang vol.

Een derde bedenking is misschien wel de belangrijkste. Lopers of fietsers op de baan met muziek om de oren, hebben minder contact met de andere weggebruikers. Vaak gaan ze aankomende auto's of bellende fietsers niet horen, wat uiteraard tot problemen kan leiden.

Maar op zich is muziek om de oren een positieve factor bij de sportbeoefening.

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

Ik ben de laatste maanden meer en meer geïntrigeerd door Elon Musk. Lijkt mij dat dit iemand is die de wereld aan het veranderen is, maar ik kan me vergissen.

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

Voor wielrennen heb ik de minste bewondering. Ik blijf ontgoocheld over de aanhoudende dopingschandalen in deze sport en ik blijf denken dat die vandaag de dag nog steeds een rol spelen in deze sport.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Voor mij blijft mijn marathon van Antwerpen in 3u.22 een topprestatie. Ik ben eigenlijk maar beginnen sporten op mijn 35^{ste}. Ik had daarvoor eigenlijk een leven met 0% beweging. Dus om dan een marathon te lopen onder de 3u30...

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

Ik ben al heel mijn leven bezig met computers (is ook mijn werk). Ik blijf verbaasd staan wat je met die dingen kunt en hoe snel alles nog steeds aan het evolueren is. Ik leer constant bij.

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

Ik loop nu meer en meer met barefoot schoenen en zou graag de volgende jaren ook enkele marathons barefoot willen afleggen.

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

Oei, moeilijke vraag. Om toch bij het positieve te blijven...

Ik zie dat er meer en meer het besef leeft, dat we maar 1 planeet hebben. Je ziet het effect van dit besef in vele dingen, minder plastics, overal windmolens, elektrische wagens, geen wegwerp bекers tijdens loopwedstrijden etc...

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Vroeg en fris opstaan, ontbijtje, loopje en dan een dagje waar ik niks doe in combinatie met mijn hobby's.

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

Ik ben altijd (en heb nog) een boon gehad voor Sandra Bullock. Ik heb trouwens ongeveer 20 jaar geleden de kans gehad om haar te ontmoeten, maar Veerle heeft daar iets tussen gestoken...

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

Geen prestatiedrang

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Niks.

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

Roland Syvertsen



KAVVV&Fedes winterkalender.

Hou steeds de berichten van KAVVV&Fedes-atletiek in de gaten. Gezien de coronaproblematiek kunnen wedstrijden afgelast worden waarvan we op heden nog geen weet hebben.

zat 17/10	1 ^e criteriumcross AFGELAST	WAV	Recr. domein Fort II Fort II - straat Wommelgem	13.30u
zat 24/10	2 ^e criteriumcross	SAV	Gemeentepark Braamstraat 161 Schoten	13.30u
zat 31/10	cross AFGELAST	GAV	Sportpark Koch Eikendreef 70 Wuustwezel-Gooreind	13.30u
zat 07/11	cross	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	13.30u
zat 14/11	parkloop Jaak Schram AFGELAST wordt virtuele loop	KAVVV&Fedes	Park Sorghvliedt Marneflaan Hoboken	13.30u
zat 21/11	3 ^e criteriumcross	ACSS	Pito Laageind Stabroek	13.30u
zat 05/12	4 ^e criteriumcross	ZWAT	Gem. atletiekpiste Heirbaan Burcht	13.30u
zat 12/12	veldloopkampioenschap GP Marcel Pickup	KAVVV&Fedes	Gemeentepark Hemeldreef Brasschaat	13.30u
zon 27/12	1^e criterium stratenloop Nieuwjaars-corrída jeugd: 675m-900m-1165m volw: 5 - 10km	WALO	De Droomballon Gyselstraat 35 Nieuwkerken	13.30u
zat 09/01	cross	WAV	Recr. domein Fort II Fort II straat Wommelgem	13.30u
zon 17/01	Geitencross	AVI	Fort VI Universiteitsplein Wilrijk	13.30u
zat 23/01	Aflossingsveldloop ploegen van 3 volw: 1 ^e loper: 1500m 2 ^e loper: 3000m 3 ^e loper: 4500m jeugd: 1 ^e loper: 700m 2 ^e loper: 1000m 3 ^e loper: 1400m	KAVVV&Fedes	Gemeentepark Braamstraat 161 Schoten	13.30u

Controleer steeds <https://www.kavvv-atletiek.eu/> voor eventuele wijzigingen of voor meer details.



**Ga steeds op de betreffende site van
de organisatie na of de wedstrijd al dan
niet doorgaat!**



Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit				
Datum	Wedstrijd	Plaats	Afstand	Start
1/10/2020-30/10/2020	Tour of Hope i.p.v. Levensloop	<i>Beveren</i>	vrij	
zaterdag 7 november 2020	Jef Thuy Memorial	<i>Heikant</i>	3 Km 5,4 Km 12,2 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 7 november 2020	City Night Run	<i>Dendermonde</i>	7 Km	20u00
zondag 8 november 2020	Les 4 Cîmes du Pays de Herve	<i>Battice</i>	33 Km	11u00
zondag 15 november 2020	Marathon van Kasterlee	<i>Kasterlee</i>	21,1 Km 42,195 Km	10u00 10u00
zaterdag 14 november 2020	Juul Van De Walleloop*	<i>Kieldrecht</i>	4 Km 8Km 12 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 15 november 2020	Sint-Niklaasrun	<i>Sint-Niklaas</i>	5 Km 10 Km	09u00
zaterdag 21 november 2020	Winterloop*	<i>Beveren</i>	5 Km 10 Km 12 Km	14u30 14u30 15u00
zondag 22 november 2020	t is voor Niks	<i>Geldrop (NL)</i>	6 Km tot 42,195 Km	10u00 - 11u00
zondag 22 november 2020	Obstacle Trail Run	<i>Sinaai</i>	5 Km 12 Km	10u30 11u30
zaterdag 5 december 2020	Verrebroek loopt*	<i>Verrebroek</i>	5 Km 7,5 Km	14u00
zondag 20 december 2020	Kerstloop*	<i>Stekene</i>	5 Km 10 Km	14u40 15u30

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.

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



ROUWCENTRUM

GRAFZERKEN



Begrafenissen

Rouwcentrum

Van de Velde Dirk

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

www.vandeveldedirck.be
uitvaart@vandeveldedirck.be
f Van de Velde Dirk bv



ARGENTA

Frank Mertens bvba

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