

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

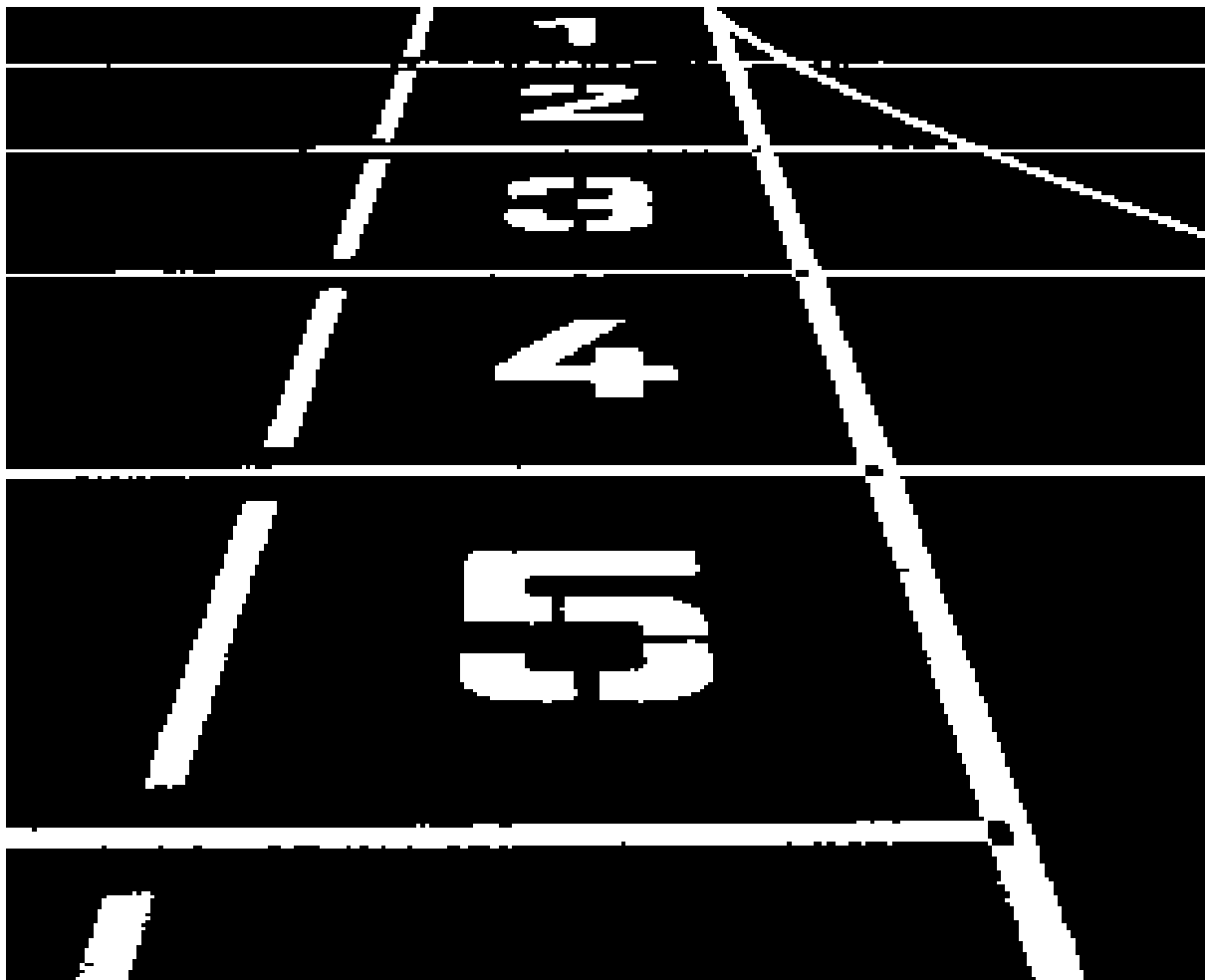
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas
December 2016 - Januari 2017



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



35^e jaargang

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Beste Walo's,

Nieuwkerken-Waas, 10/12 /2016

De kranten staan tegenwoordig vol met tips voor een goede gezondheid. Er gaat geen week voorbij of een of andere studie heeft aangetoond dat een bepaalde soms lang bestaande overtuiging op basis van nieuw studieresultaat niet meer kan aangehouden blijven of dat totaal nieuwe aanbevelingen absoluut grote aandacht verdienen.

We weten uiteraard dat erfelijkheid, gezonde voeding, beweging, interesses in een veelheid van dingen, sociale contacten, een absoluut rookverbod en een beperkte consumptie van suikers en alcohol u al een heel eind in de goede richting brengen.

Vorige week las ik in de krant dat een Canadese studie duidelijke aanwijzingen gaf dat naast intellectueel bezig blijven ook voldoende beweging maar ook regelmatige seks de kansen op dementie gevoelig zou doen dalen. Nu weten we wel dat onze Walo's verstandige mensen zijn en dat zij uiteraard ook veel bewegen, maar hierbij dan toch onze absolute aanbeveling: heb voldoende en regelmatige seks en word niet dement. Dat eenieder er het zijne mee doet.

Ook nog gelezen in de krant: Messi is 100 000 000 euro waard en verdient jaarlijks 50 miljoen euro. Onze eigen Kevin de Bruyne is toch ook goed voor een vaste jaarwedde van 7 miljoen euro waar 'losse inkomsten' dan wel nog aan moeten toegevoegd worden.

Worden we daar niet een beetje tureluurs van zeker wanneer we weten dat deze grootverdieners dan nog alle mogelijke trucks uithalen om belastingen te omzeilen. Monaco kan er maar goed mee zijn. Dat geldt ook voor onze eigen toppers.

Bij Walo zetten wij ons ook in om zo goed mogelijk te lopen en voor velen wordt een zo hoog mogelijk prestatieniveau beoogd. Maar daarvoor moeten wij zelf een prijs betalen. Zo blijven we het nog graag doen ook zelfs tot we overjaarse atleten worden. Die anderen, de toppers, die zijn het vaak al beu wanneer ze goed 30 jaar oud zijn.

Onze uitstap naar Bergues was, ondanks we met minder waren ingeschreven, een groot succes. De wedstrijd, de wandeling en het eten in de Amadeus werden door alle aanwezigen gesmaakt.

De dag van Walo startte al onmiddellijk onder een gunstig gesternte met 26 kandidaten voor de Walo van het Jaar. Het werd een spannende strijd met Melissa van Eetvelt als winnaar.

's Avonds was het genieten op het clubfeest. Onze eregast, Veerle Dejaeghere, kon de harten bekoren. Alle verdienstelijke Walo's, met Herman D als clubkampioen én als verdienstelijkste op kop werden geëerd en gevierd. Alle aanwezigen vonden het een fijne avond.

Nu nog duimen voor onze nieuwjaarscorrida op zondag 18 december. We hopen daar alle Walo's te kunnen verwelkomen.

Ook al van harte uitgenodigd op de nieuwjaarsreceptie van zaterdag 21 januari in het oud gemeentehuis in Nieuwkerken.

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

Bankrekeningnummer:

BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:

Andre Martens,
amarten@euphony.net.be
03/775.12.91

Website:

www.walo.tk

Facebook:

WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-kledij (Bij Hans):

singlets: 30 EUR – wintertruien (lange mouw): 40 EUR
trainingsvestje: 40 EUR

Lidgelden WALO:

voor 2017: 35 EUR, 3^e gezinslid: 10 EUR korting
→nieuw lid betaalt 40 EUR,
na 30/09/17 betaal je 45 EUR (lid tot eind 2018)
kansenas: 15 EUR korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:

$\frac{1}{8}$ blz: 50 EUR, $\frac{1}{4}$ blz 80 EUR, $\frac{1}{2}$ blz 120 EUR

WALO redactie:

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

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
Mededelingen	p. 5
Nieuwjaarsreceptie	p. 7
Levensloop	p. 8
Bergues	p. 10
Dag van Walo	p. 13
Walo van het jaar	p. 14
Interview V. Dejaeghere	p. 16
KAVVV-uitslagen	p. 19
Uitslagen	p. 21
Punten	p. 22
Klassement kampioenschap	p. 25
Jeugdverslagen	p. 27
Mededelingen jeugd	p. 33
Punten jeugd	p. 34
Terug opbouwen na een sabbatjaar	p. 35
Walo in de kijker	p. 38
Winterkalender KAVVV	p. 40
Kalender niet-KAVVV	p. 41

Mededelingen WALO, 10/12/16

Kledij:

Ter gelegenheid van ons 35 jaar bestaan kunnen onze leden nog steeds een nieuwe trainingsvest kopen aan absolute gunstprijs. Een vest kost nu €25. Een bijpassende broek krijg je voor €30. Deze gunst tarief wordt aangehouden tot eind van het jaar.

Nadien kost de vest de normale prijs van €50 en de broek van €40.

Al **onze leden** kunnen van deze promotie- en gunstkoop genieten.

Voor de kinderen geldt dit aanbod enkel voor wie de kleinste maat past (min 34)

De lidgelden blijven onveranderd!

De lidgelden worden geïnd: €35. Vanaf het 3de gezinslid geldt een korting van €10.

Reeds vele Walo's vernieuwden het lidmaatschap. Mogen wij vragen aan diegenen die dat nog niet deden om daar niet te lang mee te wachten zodat wij de inschrijvingen van lidmaatschap kunnen afsluiten.

Stadsmarathon PASAR

Rik ging op uitnodiging van de sportdienst naar een vergadering met PASAR i.v.m. de plannen die zij hadden omtrent de organisatie van een stadsmarathon in Sint-Niklaas.

Er bestaat reeds een stadsgordel welke door Pasar uitgestippeld werd van 53 km.

Zij gaan deze trouwens befietsen op 23 april 2017.

Zij schuiven het plan naar voor dat ter gelegenheid van 800 jaar Sint-Niklaas (in 2017) een heuse stadsmarathon zou georganiseerd worden. Michel de Grande (AC. WAASL) en Didier Verlee (RTS) die ook uitgenodigd waren, fronsten zoals ikzelf trouwens, de wenkbrauwen.

Uiteindelijk werd afgesproken dat een marathonparcours (42 km), dat reeds uitgestippeld is door PASAR, op papier en digitaal zou verspreid worden.

Elkeen kan dan individueel of in clubverband dit marathonparcours in zijn geheel of gedeeltelijk aflopen.

Er worden in het voorjaar 2017 4 wandelingen gepland op delen van de stadsgordel en dan zou het marathonparcours aan de deelnemers aangeboden worden. Evenzo aan alle deelnemers van de ballonloop. Wordt vervolgd...

Buitenlandse reis: op zondag 30 oktober.

We liepen “**La Rouge Flamande**” in Bergues.

Zeer mooie loop.

Mooie en niet te lange wandeling.

We waren met slechts 33 man op de bus. Nog 3 dames kwamen 's avonds naar de Amadeus.

Rustig afgewerkt programma. In de Amadeus bleek de tijd iets te kort (1.30 u)

We nemen in overweging om volgende keer de dag te beëindigen met de maaltijd in de buurt van Sint-Niklaas (Nieuwkerken).

Onze leden zouden in dat geval 's morgens wel moeten opstappen op de plaats waar we 's avonds gaan eten.

Dag van WALO, 12 november

De aanwezigheid van Veerle Dejaeghere (met haar zus) en het interview met haar vielen erg in de smaak.

Volgend jaar terug in de ROXY.

Met dezelfde DJ

We behouden dezelfde formule

De Walo van het Jaar trok 26 kandidaten.

Werd zeer gesmaakt, ook de koeken nadien.

Nieuwjaarscorrida 2016 op zondag 18 dec:

prestatie-loop voor kinderen om 14 u. (225 m, 4 x rond de kerk)

Om 14.15 u 5 km Vanaf kadet D & H

Om 15.00 u 10 km Vanaf kadet D & H

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

In de omkadering van het gebeuren wordt op het Dorp extra aanbod voorzien voor eten en drinken.

In het kader van de nieuwjaarscorrida wordt een actie op touw gezet voor een betere zichtbaarheid van kinderen die op weg zijn naar school of die ervan terugkeren.

Het idee komt van Kristof. Rik nam contact op met schepen Sofie Heirman. Zij is alvast enthousiast en wil verbindingsfiguur zijn naar de scholen toe.

Wij engageren ons ertoe om alvast 200 € te schenken vermeerderd met 2€ per niet bij een club aangesloten deelnemer.

Nieuwjaarsreceptie

op zaterdag 21 januari.

In het oud gemeentehuis in Nieuwkerken.

Hapjes en drank worden uitgebreid voorzien.

Walo-weekend 2017

We mikken terug op de kust. We laten nog even in het midden of het opnieuw de Barkentijn wordt dan wel 'Reigersnest'

Van 12 tot 14 mei.

WALO-kalender

zon 18 dec
zat 21 jan
zat 18 feb 2017

seizoen 2016-17:

Nieuwjaarscorrida
Nieuwjaarsreceptie
Stercross



Zaterdag 21 januari 2017 – 20h

Nieuwjaarsreceptie

Wij nodigen opnieuw al onze leden uit op de:

“nieuwjaarsreceptie van WALO”

Oud Gemeentehuis,

Nieuwkerken-Dorp

zaterdag 21 januari 2017 20h

de innerlijke mens zal versterkt worden
met aangepaste hapjes en drank



Breng gerust uw partner mee en
Gelieve talrijk aanwezig te zijn.

De Levensloop van «Beveren 2016» was een groot succes!

Op de teller: 182 Vechters, 8566 deelnemers, 101 ploegen, 296.035,83 euro ingezameld voor de strijd tegen kanker.

WALO is trots dat ze een heel bescheiden bijdrage heeft kunnen leveren aan dit succes. Ons team was dertig atleten sterk. Sommige WALO's liepen ook nog mee voor andere teams. De 24u onafgebroken lopen hebben we wel niet gehaald, maar niemand die daarom baalt. Solidariteit was op dit feest het belangrijkste. Het WALO-bestuur stortte nog eens 10 extra euro's voor elke WALO uit ons team.



ZakenkantoorNys.be

BANK & VERZEKERINGEN

Grote Kouterstraat 35 - 9120 Vrasene

www.zakenkantoornys.be

pieterjan@zakenkantoornys.be
Tel: 03/775.27.14



ONGHENA

— since 1973 —

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

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



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

maandag: 13u30-18u

dinsdag-vrijdag: 10u-18u

zaterdag: 10u-17u

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



met kleur kom je verder...



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

DIGITAAL PRINTWERK
KOPIERWERK
PLANKOPIE - PLOTSERVICE
POSTERPRINTING
CURSUDIENST 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

Bergues, l'autre Bruges des Flandres



Les Foulées de la Rouge Flamende, Bergues 30 oktober 2016.

Eigenlijk was het de bedoeling dat we zouden deelnemen aan de Course du Cicon in Basieux maar deze wedstrijd werd op het laatste moment afgelast wegens een tekort aan mensen en middelen om aan de geëiste veiligheidsvoorschriften te voldoen.

We hadden echter een meevaller door het feit dat op dezelfde dag de Foulées de la Rouge Flamende in Bergues werd georganiseerd zodat we naar daar konden afzakken. Reeds in 2008 hadden wij hier al gelopen en voor zover we ons nog wisten te herinneren was dit best een aangename wedstrijd. Het parcours was tegenover 2008 serieus aangepast en dit in een zeer positieve zin: er werd nu vooral rond het stadje gelopen langs de diverse vestingmuren, een beetje meer natuurparcours, maar doordat het tamelijk droog lag dus best beloopbaar. Al onze

deelnemers waren uiteraard enthousiast over deze wedstrijd en ik denk dat we geen 8 jaar meer moeten wachten om nog eens tot daar te gaan. Voordien hadden we wat twijfels over de douchemogelijkheden, maar ook dit bleek voorzien te zijn.

In de namiddag een rondleiding met gids Rik, en s' avonds een heerlijke maaltijd in de Amadeus in Gent, ik denk dat alle deelnemers tevreden waren en meer moet dat niet zijn. Voor volgend jaar zouden we de avondmaaltijd toch in de buurt van Sint-Niklaas laten plaatsvinden zodat de mensen die meewillen op uitstap, maar iets vroeger willen thuiskomen, deze kunnen overslaan, niet iedereen heeft op maandag een vrije dag.

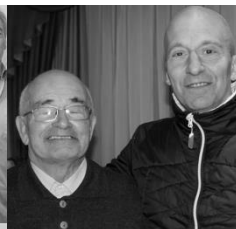
Walter

De uitslag van deze wedstrijd vind je op pagina 21. Maar de uitslag van toen, 8 jaar geleden, geef ik nog eens graag mee ...

La rouge flamande 2008

5300m	Marc Bosman	20:58
2	Roger Nys	24:08
3	Pascal Herwegh	25:15
4	Marijke Goedeme	30:09
5	Christel Stubbe	30:56
6	Francine Rottier	31:25
7	Betty Bats	31:30
8	Viviane Syvertsen	31:30
9	Jozef Maes	31:12
10	Rita Van Beek	33:06
11	Romain Maes	33:10
12	Campisi Valerie	33:27
10600m	Herman D'Hondt	38:16
2	Patrick Bogaert	38:39
3	Hans Van Havermaet	39:18
4	Patrick Vlamincx	39:42
5	Jozef Claessens	40:16
6	Patrick Roelandt	40:49
7	Luc Van Wolvelaer	41:10
8	Eddy Samijn	41:56

9	Walter Senaevé	42:23
10	Paul Smet	43:10
11	Bart De Westelinck	43:43
12	Ronny Janssens	44:16
13	Guy De Caluwe	45:19
14	Luc Mingeroot	45:42
15	Andy De Weese	45:50
16	Herman Verplancke	46:48
17	Rudy Reynaert	46:59
18	Jempi Verbraeken	48:08
19	Bart Van Bogaert	48:08
20	Bo Van Havere	48:23
21	Kristof Swinnen	48:36
22	Johan Hebbinckuys	49:39
23	Koen Roggeman	49:42
24	Patrick Van Gysel	52:52
25	Yves Van Bogaert	53:05
26	Eligius Vermeulen	54:27
27	Helena Van Mele	54:28
28	Ria Ott	55:27
29	Evelien Van Vlierberghe	1:00:21
30	Miet Dehandschutter	1:00:59
31	Carine Van Vlierberghe	1:01:07
32	Vera Smet	1:01:08
33	Rik Dhollander	1:08:36



Dag van WALO, 12 november 2016

Voor de "loopjes" die Rik elk jaar uit zijn mouw schudt om de fel begeerde titel "WALO van het jaar" weg te kapen waren er veel leden op die koude zaterdagmorgen naar Nieuwkerken afgezakt.

Ook nu weer werd het een toffe, spannende en verrassende voormiddag. Vanuit de sporthal werd er naar de sportvelden van FC Sint-Niklaas-Nieuwkerken gelopen en daar kon dan de strijd losbarsten. Voor het eerst sinds jaren was "de berg van Nieuwkerken" terug in een organisatie van WALO opgenomen. Leden die al wat jaren meedraaien weten dat daar in het verleden spannende koersen gelopen werden. Ook nu weer leverde dit spektakel op. Zeker wanneer Kristof door een paar snoodaards tijdens zijn proef de kant ingeduwd werd. Maar geen probleem zeker, er mag bij de WALO ook al eens gelachen worden. Alles ging daarna in een gemoedelijke sfeer verder en werden we zelfs uitgenodigd om er ene te komen drinken in de cafetaria van de voetbal. Maar daar was jammer genoeg geen tijd voor, de laatste proef moest nog doorgaan. En dat was niet voor doetjes: touwtje springen. Rik was nog snel (korte)touwtjes van de kleinkinderen gaan halen en iedereen moest binnen de minuut zo veel mogelijk op een correcte manier springen. Wie deed het hier het best: Sonja. Kon nog net de Rik verslaan. Toch een bijzondere vermelding voor Albert. Later bleek dat hij dit elke dag oefent! Na deze sportieve voormiddag werd iedereen voor wat koeken en een drankje in de cafetaria uitgenodigd en konden de speculaties rond de afloop beginnen.

's Avonds trokken we dan zoals al vele jaren naar de Roxy. Tijdens de receptie toch twee verrassingen: de bestuursleden werden ter gelegenheid van het 35 jarig bestaan voor hun inzet in de bloemetjes gezet. Patrick, Kristof en Tim kwamen hun waardering

nogmaals tonen voor de inbreng en inzet van de WALO tijdens de succesvolle ballonloop van 2016! Een mooie cheque van 1.000 EUR kan de club altijd wel gebruiken. Bedankt!

Ook nu weer was het eten prima in orde en kon er gezellig getafeld worden. Tussendoor werden de prijzen uitgedeeld aan de kampioenen en verdienstelijke WALO's. Proficiat aan Herman D en Irina.

Francine werd ook in de bloemetjes gezet. Heeft haar al 25 jaar ingezet voor de club, een zilveren jubileum! We wensen haar nog veel jaren. Ook de WALO van het jaar werd na een "aantal tipjes van de sluier" door Rik bekend gemaakt. Hier ging Melissa Van Eetvelt bij haar eerste deelname met de hoofdvogel lopen. Van een verrassing gesproken.

Ook nog dit: als centrale gast hadden we dit jaar zomaar eventjes nog eens een "atletieknaam" naar Nieuwkerken kunnen krijgen. Veerle Dejaeghere was vanuit het verre West-Vlaanderen tot hier gekomen. En het werd een voltreffer. Veerle is nog steeds een vrolijke, spontane spraakwaterfall zoals ik ze ken van de interviews op televisie. Ze vertelde aan een hoog tempo over haar carrière, haar leven buiten de sport en haar toekomstplannen. Het was een boeiend gesprek en ze zou uren kunnen doorgaan hebben ... Van de ganse avond en het dansfeest heeft Marc ook nu weer mooie foto's gemaakt. Te zien op de site van WALO!

Tot een volgende keer, allen op post bij de corrida ?

Jempi



De WALO van het jaar



Melissa behaalde een schitterende overwinning wat haar de titel opleverde van WALO van het jaar

In proef 1 won Kristel De Souter voor Rik en Patrick.

Proef 2 was voor Albert. Hier was Joakim tweede en Francine derde.

In proef 3 win Melissa voor Francine en Kristien Servotte.

In proef 4 waren Bart Van Bogaert en Johan de besten voor Kristel De Souter.

Proef 5 is ons ontgaan (sorry!)

In proef 6 (koorddans) was Sonja de beste voor Rik.

Alles samen geen discussie omtrent de eerste plaats voor Melissa. Met Sandrina op de tweede en Sonja op de derde plaats was het weerom 'vrouwen boven'

Naam	AK	AL	AM
Van Eetvelt Melissa	30	1	10
Smet Sandrina	35	2	9
Van Hul Sonja	57	3	8
Van Gassen Joakim	60	4	8
Dhollander Rik	63	5	8
Bosman Marc	68	6	7
Swinnen Kristof	68	6	7
Leemans Annemie	69	8	7
Van Geeter. Ben	69	8	7
Van Bogaert Bart	70	10	6
De Souter Kristel	71	11	6
Senaeve Walter	71	11	6
Lesdanon Frederic	76	13	6
Smet Paul	76	13	6
Rottier Francine	77	15	5
Servotte Kristien	77	15	5
Van Bunder Albert	87	17	5
Maes Joseph	92	18	5
Nys Roger	102	19	5
Verbraeken Jempi	103	20	5
Van Havermaet H	105	21	5
Bogaert Patrick	107	22	5
Hebbinckuys Jo	108	23	5
Verplancke Herman	108	23	5
Rottier Yannick	117	25	5
Brynaert Dirk	118	26	5

AK: Totaal van de plaatsen op de verschillende proeven.

AL: Uiteindelijke plaats

AM: Verdiende walopunten

Proef1: groepsloop van sporthal naar voetbalveld

Proef2: loop rond de voetbalvelden

Proef3: 2x omloop MTB-parcours

Proef4: in ploegen van 2, rondje parking-straat lopen

Proef5: loop van voetbalveld naar sporthal

Proef6: 30" koorddans



Promoties op al onze modellen 2011

Alle modellen 2011 aan nooit geziene prijzen!!!!

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

Re. Si Bike

Vrasenestraat 40 te Nieuwkerken - Waas

03/776 27 17



Hersteldienst van fietsen van alle merken.

10% korting op onderdelen voor Walo op vertoon van lidkaart

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

BE0870504823

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be

Feestzalen Roxy

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

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

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

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

Dinsdag gesloten

feestzalen.roxy@telenet.be

HERWIGSPORT.BE

Voetbal & Teamwearspecialist

Werkkledij - Promotiekledij

Grote Markt 61

Reinaertgalerij 36 - 38 Sint-Niklaas

03.778.13.21 - 0475.81.67.99

Interview met Veerle Dejaeghere



Veerle was onze eregast op het feest van WALO. Meervoudig Belgisch kampioen, twaalf maal winnaar van de crosscup, Belgisch recordhoudster over meerdere disciplines, marathonlooperster, drie deelnames aan de olympische spelen maar bovenal een heel sociale en sympathieke madam. Jempi, mocht haar interviewen: het werd een boeiend verhaal. In dit nummer lezen we een eerste deel, het slot houden we voor het volgende nummer.

JP: Kom je uit een sportief nest Veerle, heb je de loopgenen meegekregen van je ouders?

V: *De enige sport die thuis aan bod kwam was de vinkensport: elke zondag streepjes zetten op een stok. Mijn zus, ik en mijn ouders woonden op het platteland. Als we ergens naar een sportclub wilden was dat altijd veel te ver. We speelden heel veel buiten in de buurt van ons huis. Mijn zus Sabine heeft nog tennisles gevolgd. Ikzelf ben pas gestart met atletiek toen ik vijftien was.*

JP: Heb je vooraleer je aan atletiek begon, nog andere sporten beoefend?

V: *Nee alleen atletiek, daarvoor eigenlijk niets. Maar we speelden wel heel veel buiten.*

JP: Wanneer heb je gevoeld dat er wel toekomst zat in je sportcarrière?

V: *Dat is laat gekomen. Ik ben gestart met atletiek toen ik in de middelbare school zat. Toen ik in de turnles de coopertest moest doen had de turnleerkracht van de jongens mij bezig gezien en gezegd: je moet eens meedoen aan de scholenveldloop. Maar ik vond dat eigenlijk maar*

niets. We waren al zoveel op school en de woensdagnamiddag was ik liever lekker vrij thuis. Maar het jaar daarna, toen ik bij die leerkracht zat hoorden we dat je punten voor turnen de hoogte ingingen als je aan de scholenveldloop meedeed. Dus ik deed mee. Het bleek heel leuk te zijn: ik had goede punten en we waren de hele namiddag met de jongens op stap, en dat was voor meisjes uit het derde middelbaar, zeker ook plezant. Daarna heb ik mij aangesloten bij de atletiekclub van Izegem. We hadden er een reuze tijd. Tweemaal in de week met de vrienden spelen: 'dikke Bertha', 'schipper mag ik overvaren'.. 't was altijd spelletjes spelen tot mijn trainer, Michel Ramboel zei dat we vanaf nu telkens een half uur duurloop moesten doen. Ik heb altijd tegen geprutteld: moet dat wel een half uur, is twintig minuutjes niet voldoende? Ik won toen alle wedstrijdje in West-Vlaanderen en zag het nut van die trainingen eigenlijk niet in, ik won toch. Sorry dat ik dat zo zeg, het komt misschien wel dikke nekkerig over.

JP: Je vertelt dat je letterlijk spelenderwijs in de atletiek gerold bent. Ook bij onze eigen WALO-jeugd

staat het sportief spelen centraal. Is dat de beste manier om de smaak voor atletiek te pakken te krijgen denk je?

V: Ik vind dat eigenlijk wel. Als je nu soms kinderen hoort, die nog maar net miniem of cadet zijn en die moeten al op hun voeding letten of die moeten zoveel kilometers doen van hun ouders. Die kinderen vinden dat eigenlijk niet leuk. Eenmaal als ze wat ouder zijn en die trainingen zijn dan echt nodig dan zijn ze het eigenlijk al wat moe.

Eerlijk, ikzelf was heel speels: tot mijn zestiende klom ik in de bomen, ravotte ik. Had men mij strenger aangepakt en 'ernstige' trainingen opgelegd was dat bij mij waarschijnlijk verkeerd uitgedraaid

JP: Op een bepaald moment ben je uitsluitend met de piste bezig geweest. Vertel eens waar je het meest deugd van hebt gehad. Wat was je topjaar?

V: De piste heb ik altijd het leukste gevonden om te doen, het is jezelf tegen de tijd. In de cross kun je al eens een mindere dag hebben maar toch winnen. Op de piste is de tijd altijd 'eerlijk', het toont wat je die dag waard bent. De 400m vond ik heel leuk om te doen omdat het maar één rondje was, maar dat was niet mijn meest succesvolle nummer. Dus ben ik overgestapt naar de 800 wat me beter lag, maar uiteindelijk bleek de 1500 mijn nummer te zijn. Ik heb dat heel graag gedaan. Je moet uithouding, snelheid en weerstand combineren. In 2000 waren er olympische spelen in Sydney en droomde ik stiekem van een selectie, behalve mijn onmiddellijke omgeving durfde ik dat niemand zeggen. Mijn tijd op de 1500 was toen nog 4'10" en de limiet voor Sydney was 4'06". Ik heb toen heel hard gewerkt om die 4 seconden er nog af te krijgen wat me dan ook lukte op de laatste kans voor de selectie. Dat was echt super en daarom beschouw ik 2000 ook als mijn topjaar.

JP: In 2000 heb je dan ook het Belgisch record op de 1500m van Betty Van Steenbroeck gebroken. Hoeveel records heb je gelopen op de piste, heb je daar enig idee van?

V: Dat weet ik niet. Ik weet wel dat ik altijd moest strijden met Anja Smolders. Volgens haar trainer was ik als een rode lap voor haar. Anja was altijd super gemotiveerd als ze mij tegenkwam. Ik heb vele Belgische pistekampioenschappen verloren tegen Anja. In 2000 zijn we samen op stage geweest in Rabat om het EK indoor voor te bereiden. Anja en ik deelden er een kamer. Ivan Sonck vreesde nog dat dat nooit zou klikken tussen ons, maar eigenlijk hebben we het daar heel goed kunnen vinden met elkaar. Daarna is Anja overgestapt naar de 5000 en sindsdien heb ik vele Belgische titels op de 1500 kunnen veroveren.

JP: Heb je nu nog contact met Anja?

V: Anja en ik zijn leeftijdsgenoten. Vorige week zag ik haar nog in Mol bij de crosscup waar ikzelf niet aan deelnam. Ik vertelde Anja dat ik zoveel hartzeer had dat ik niet aan de start stond, maar Anja repliceerde: "maar Veerle toch, ik geniet gewoon, ik heb net een lekker taartje gegeten".

Anja loopt af en toe nog eens maar de competitie heeft ze achter zich gelaten.



Crosscup, Roeselare 27/11/2005

Anja Smolders (midden) Veerle DJ (rechts)

JP: Volgens wikipedia ben je 1m58 groot en is je competitie gewicht 46kg. Is dat nog altijd zo?

V: Ik ben geen 1m58 maar 1m58,5! Mijn gewicht is inderdaad nog steeds 46kg. Met de marathon vorig jaar ben ik eronder gegaan en woog ik iets van 43,5.

JP: De marathon in Rio 2016, was je derde optreden op de spelen na Sydney (2000) en Peking (2008). Hoe waren de omstandigheden in Rio?

V: Het was er heel warm. Bij de start was het zo'n 25-26 graden. Bij de finish zag ik een thermometer 31°C aanwijzen. Mijn zus die op de plaatselijke rondjes van 10km had postgevat had zelfs 34°C opgenomen.

JP: Je zus is een trouwe supporter? Ook op je buitenlandse wedstrijden?

V: Juist, mijn zus volgt me zoveel als mogelijk. Ook mijn ouders zijn trouwe supporters. Op mijn huwelijk vertelde mijn pa nog "ik heb een auto kapot gereden met jou overal naar toe te rijden, nu is het genoeg, ik ga niet meer mee". Ik was toen heel boos ... maar hij is me toch blijven volgen.

JP: Je liep de marathon van Berlijn in 2015 en die van Rio in 2016. Weet je nog je tijden?

V: Berlijn was mijn eerste marathon, want ik wou dat vroeger nooit doen. Ik vond dat veel te ver. Maar de limiet voor Rio stond niet zo scherp, dus was het nu mijn kans. Ik heb echt een klik moeten maken, want een duurloop van een uur was voor mij echt al heel lang en nu moest ik duurlopen gaan doen van anderhalf tot twee uur. In Berlijn liep ik 2:31:56 en in Rio 2:37:39

Wordt vervolgd.



Foto's: Zandhoven en Schoten, Lauranne Van Loo

KAVVV UITSLAGEN

WAV Wommelgem, 1 ^e criteriumcross, Zat 15/10/16			
3000m	Charlotte Christiaens	14:17	Jun 3 ^e
	Joke David	14:36	Jun 4 ^e
	Inge Van Bogaert	16:07	Jun 6 ^e
	Melissa Van Eetvelt	12:37	Sen 5 ^e
	Kristien Servotte	18:07	M35+ 9 ^e
	Nancy Dhont	14:39	M45+ 6 ^e
	Sandrina Smet	16:35	M45+ 11 ^e
	Kristel De Souter	17:19	M45+ 14 ^e
6200m	Christof Van Geeteruyen	25:02	Sen 13 ^e
	Herman D'Hondt	21:15	M50+ 1 ^e
	Guy Van Damme	24:25	M50+ 13 ^e
	Rudy Reynaert	35:41	M50+ 27 ^e
	Jozef Claessens	22:56	M60+ 2 ^e
	André Martens	24:43	M60+ 6 ^e
	Albert Van Bunder	26:35	M60+ 14 ^e
	Joseph Maes	29:55	M60+ 24 ^e

SAV Schoten, 2 ^e criteriumcross, Zat 22/10/16			
3100m	Joke David	13:50	Jun 3 ^e
	Charlotte Christiaens	14:05	Jun 4 ^e
	Inge Van Bogaert	18:21	Jun 6 ^e
	Melissa Van Eetvelt	12:52	Sen 5 ^e
	Annemie Leemans	14:34	M35+ 8 ^e
	Kristien Servotte	19:07	M35+ 14 ^e
	Irina Pieters	13:18	M45+ 3 ^e
	Nancy Dhondt	14:55	M45+ 9 ^e
	Sandrina Smet	16:49	M45+ 15 ^e
	Sonja Van Hul	17:50	M45+ 18 ^e
6300m	Christof Van Geeteruyen	25:17	Sen 12 ^e
	Herman D'Hondt	21:46	M50+ 1 ^e
	Dirk Brynaert	22:37	M50+ 2 ^e
	Frederic Lesdanon	22:50	M50+ 3 ^e
	Luc Van Wolvelaer	24:48	M50+ 13 ^e
	Benny Van Geeteruyen	24:52	M50+ 14 ^e
	Rudy Reynaert	33:59	M50+ 32 ^e
	Jozef Claessens	22:56	M60+ 1 ^e
	André Martens	24:21	M60+ 4 ^e
	Alber Van Bunder	26:51	M60+ 15 ^e

GAV Gooreind, veldloop, Zat 5/11/16			
3325m	Irina Pieters	14:34	3 ^e M45+
	Sara Wuytack	16:09	8 ^e M45+
	Sandrina Smet	18:30	11 ^e M45+
	Sonja Van Hul	20:02	17 ^e M45+
	Rita Van Beek	21:24	12 ^e M55+
6050m	Christof Van Geeteruyen	24:33	11 ^e Sen
	Pieter Stas	24:23	6 ^e M40+
	Herman D'Hondt	22:49	2 ^e M50+
	Frederic Lesdanon	23:24	3 ^e M50+
	Guy Van Damme	24:59	8 ^e M50+
	Benny Van Geeteruyen	25:46	12 ^e M50+
	Rudy Reynaert	39:45	25 ^e M50+
	Jozef Claessens	25:59	1 ^e M60+
	André Martens	27:12	3 ^e M60+
	Rik Dhollander	29:56	7 ^e M60+

APSO Zandhoven, veldloop, Zat 12/11/16			
3000m	Joke David	13:40	Jun 3 ^e
	Annemie Leemans	13:54	M35+ 5 ^e
	Kristien Servotte	17:52	M35+ 10 ^e
	Irina Pieters	12:31	M45+ 1 ^e
	Kristel De Souter	16:30	M45+ 10 ^e
6000m	Guy Van Damme	23:21	M50+ 4 ^e
	Luc Van Wolvelaer	24:26	M50+ 10 ^e
	Rudy Reynaert	37:43	M50+ 24 ^e
	Jozef Claessens	25:06	M60+ 2 ^e
	André Martens	26:28	M60+ 5 ^e

Jaak Schramm-cross, Hoboken Zat 19/11/16				
3000m	Kristien Servotte	18:14	Mas35+ 9 ^e	
	Irina Pieters	12:36	Mas45+ 2 ^e	
	Sara Wuytack	13:29	Mas45+ 4 ^e	
	Nancy D'Hondt	15:05	Mas45+ 10 ^e	
	Sandrina Smet	16:04	Mas45+ 12 ^e	
	Kristel De Souter	16:20	Mas45+ 13 ^e	
	Sonja Van Hul	17:12	Mas45+ 17 ^e	
	Rita Van Beek	18:26	Mas55+ 15 ^e	
	6000m	Timon Van Hooste	20:57	Jun 3 ^e
		Filip Mortier	20:43	Sen 13 ^e
Christof Van Geeteruyen		21:21	Sen 16 ^e	
Pascal Herwegh		28:47	Mas40+ 24 ^e	
Herman D'Hondt		19:43	Mas50+ 1 ^e	
Frederic Lesdanon		20:30	Mas50+ 3 ^e	
Guy Van Damme		21:32	Mas50+ 6 ^e	
Patrick Roelandt		21:52	Mas50+ 7 ^e	
Luc Van Wolvelaer		22:25	Mas50+ 11 ^e	
Benny Van Geeteruyen		22:57	Mas50+ 14 ^e	
Rudy Reynaert		39:18	Mas50+ 36 ^e	
Jozef Claessens		22:56	Mas60+ 2 ^e	
Paul Smet		23:00	Mas60+ 3 ^e	
André Martens		24:28	Mas60+ 6 ^e	
Albert Van Bunder		26:47	Mas60+ 16 ^e	

ACSS Stabroek, 3e criteriumcross, Zat 26/11/16			
305 Om	Joke David	13:37	Jun 4 ^e
	Melissa Van Eetvelt	12:44	Sen 3 ^e
	Annemie Leemans	14:32	M35+ 4 ^e
	Sara Wuytack	13:59	M45+ 4 ^e
	Sandrina Smet	16:43	M45+ 10 ^e
	Kristel De Souter	17:10	M45+ 11 ^e
615 Om	Sonja Van Hul	17:24	M45+ 12 ^e
	Christof Van Geeteruyen	24:17	Sen 11 ^e
	Bart Van Bogaert	26:17	M40+ 16 ^e
	Herman D'Hondt	20:51	M50+ 1 ^e
	Frederic Lesdanon	21:51	M50+ 2 ^e
	Guy Van Damme	22:45	M50+ 6 ^e
	Benny Van Geeteruyen	23:43	M50+ 9 ^e
	Rudy Reynaert	34:36	M50+ 20 ^e
	André Martens	23:38	M60+ 4 ^e
	Albert Van Bunder	23:56	M60+ 6 ^e
Herman Verplancke	26:19	M60+ 12 ^e	

ZWAT Burcht, 4 ^e criteriumcross, Zat 3/12/16			
3080m	Joke David	13:05	Jun 3 ^e /5
	Inge Van Bogaert	18:44	Jun 5 ^e
	Sara Wuytack	13:38	M45+ 3 ^e /12
	Kristel De Souter	16:35	M45+ 7 ^e
	Francine Rottier	26:30	M55+ 17 ^e /17
6160m	Bart Van Bogaert	25:43	M40+ 17 ^e /22
	Pascal Herwegh	31:58	M40+ 20 ^e
	Herman D'Hondt	20:28	M50+ 1 ^e /25
	Guy Van Damme	22:04	M50+ 6 ^e
	Marc Bosman	25:30	M50+ 15 ^e
	Rudy Reynaert	33:08	M50+ 25 ^e
	Albert Van Bunder	24:17	M60+ 9 ^e /26
	André Martens	24:54	M60+ 10 ^e
	Herman Verplancke	26:05	M60+ 14 ^e
	Roger Nys	28:59	M60+ 19 ^e

ZWAT Kerstcorrida, Zon 11/12/16			
5km 96 dln	Veerle Hofman	21:03	M35+ 2 ^e
	Bart Roelant	22:02	M40+ 6 ^e
	Johan Hebbinckuys	23:02	M50+ 4 ^e
	Roger Nys	26:50	M70+ 1 ^e
	Diewertje Wuytack	28:48	Sen 4 ^e
10km 177 dln	Viviane Syvertsen	30:49	M55+ 5 ^e
	Dirk Brynaert	35:51	M50+ 3 ^e
	Filip Mortier	36:23	Sen 3 ^e
	Jorn Van Damme	36:24	Sen 4 ^e
	Herman D'Hondt	37:21	M50+ 5 ^e
	Patrick Roelandt	39:28	M50+ 7 ^e
	Ronny Wagenaer	40:17	M40+ 7 ^e
	Guy Van Damme	41:14	M50+ 8 ^e
	Joakim Van Gasse	41:30	Sen 15 ^e
	Paul Smet	42:34	M60+ 1 ^e
	Jozef Claessens	43:37	M60+ 4 ^e
	Marc Bosman	44:54	M50+ 17 ^e
	Luc Van Wolvelaer	45:00	M50+ 18 ^e
	Pieter Verbraeken	45:53	Sen 25 ^e
	Sara Wuytack	46:28	M45+ 2 ^e
	Stanny Bartholomeeussen	47:38	M60+ 11 ^e
	Albert Van Bunder	48:29	M60+ 12 ^e
Jean-Pierre Verbraeken	50:12	M50+ 28 ^e	
Nancy Dhont	50:56	M45+ 4 ^e	
Joseph Maes	51:23	M60+ 16 ^e	
Rudy Reynaert	53:50	M50+ 33 ^e	
Pascal Herwegh	55:07	M40+ 25 ^e	
Kristel De Souter	56:31	M45+ 7 ^e	
Kristien Servotte	1:03:25	M35+ 10 ^e	

KAVVV Brasschaat, cross, Zat 10/12/16			
3325m	Melissa Van Eetvelt	15:09	Sen 3 ^e /10
	Sandrina Smet	19:08	M45+ 7 ^e /11
	Sonja Van Hul	20:44	M45+ 11 ^e
5990m	Christof Van Geeteruyen	21:53	Sen 7 ^e /16
	Joakim Van Gasse	24:02	Sen 11 ^e
	Bart Van Bogaert	24:27	M40+ 12 ^e /17
	Frederik Lesdanon	20:42	M50+ 2 ^e /22
	Guy Van Damme	21:35	M50+ 6 ^e
	Benny Van Geeteruyen	23:22	M50+ 11 ^e
	Rudy Reynaert	30:55	M50+ 21 ^e
	Jozef Claessens	23:08	M60+ 3 ^e /28
	Rik Dhollander	25:59	M60+ 10 ^e



Stabroek



UITSLAGEN

Eindhoven (NL) Marathon, Zon 9/10/16			
42,195km	Ronny Wagenaer	2:57:03	22 ^e M45 – 153 ^e
	Veerle Hofman	3:22:04	12 ^e V40 – 461 ^e
	Bart Roelant	3:42:34	152 ^e M45-929e

Foulees de La Rouge Flamande, Bergues (Fr), Zon 30/10/2016			
5650m 342 dln	Marc Bosman	0:25:40	4 ^e V2M-72 ^e M-79 ^e
	Roger Nijs	0:30:21	2 ^e V4M-136 ^e M-169 ^e
	Viviane Syvertsen	0:33:48	3 ^e V3F-78 ^e F-252 ^e
	Rita Van Beek	0:34:56	5 ^e V3F-94 ^e F-275 ^e
11270m 838 dln	Herman D'Hondt	0:41:59	3 ^e V2M-23 ^e M-23 ^e
	Pieter Stas	0:47:02	45 ^e V1M-113 ^e M-115 ^e
	Bruno Wittock	0:47:08	52 ^e SeM-117 ^e M-119 ^e
	Luc Van Wolvelaer	0:48:44	23 ^e V2M-156 ^e M-160 ^e
	Walter Senaev	0:50:08	26 ^e V2M-193 ^e M-201 ^e
	Kristof Swinnen	0:51:56	98 ^e V1M-248 ^e M-263 ^e
	Rik Dhollander	0:53:38	8 ^e V3M-298 ^e M-322 ^e
	Herman Verplancke	0:55:25	14 ^e V3M-340 ^e M-371 ^e
	Albert Van Bunder	0:56:39	3 ^e V4M-380 ^e M-417 ^e
	Joseph Maes	0:59:43	23 ^e V3M-454 ^e M-521 ^e
Pascal Herwegh	1:00:31	178 ^e V1M-475 ^e M-548 ^e	
Rudy Reynaert	1:01:01	85 ^e V2M-492 ^e M-569 ^e	

Jef Thuy Memorial, Heikant (NL), Zat 12/11/16			
3km	Yente Syvertsen	12:25	2 ^e HSen
	Melissa Van Eetvelt	12:32	1 ^e DSen
5,4km	Ronny Wagenaer	21:07	1 ^e HVetB
	Joakim Van Gasse	21:28	3 ^e SenH
	Roland Syvertsen	23:49	2 ^e HVetD
	Marc Bosman	24:15	3 ^e HVetD
	Albert Van Bunder	26:11	1 ^e HVetF
12,2km	Rudy Van Daele	52:12	2 ^e HVetC
	Saskia Vercammen	1:00:59	1 ^e DVetB

Juul Vandewalleloop, Kieldrecht Zat 19/11/16			
5km	Joakim Van Gasse	19:41	3 ^e H25+
	Melissa Van Eetvelt	21:15	1 ^e D25+
	Marc Bosman	21:31	3 ^e H55+
	Sander Wagenaer	26:42	8 ^e H25-
	Roger Nijs	27:00	3 ^e H65+
	Viviane Syvertsen	30:39	3 ^e D55+
7,2km	Dirk Brynaert	25:18	1 ^e H45+
	Roland Syvertsen	31:50	3 ^e H55+
	Johan Hebbinckuys	35:30	9 ^e H45+
	Joseph Maes	40:20	14 ^e H55+
13,2km	Cecile Boel	1:15:18	1 ^e D65+

Winterloop Beveren, Zat 26/11/16			
4km	Ronny Wagenaer	15:47	5 ^e /50
	Joakim Van Gasse	15:47	9 ^e
	Yente Syvertsen	17:25	12 ^e
	Roland Syvertsen	18:28	20 ^e
	Roger Nys	21:57	28 ^e
	Sander Wagenaer	22:33	29 ^e
8km	Dirk Brynaert	28:16	2 ^e /85
	Johan Hebbinckuys	39:29	41 ^e

't is (voor) niks, Geldrop (NL), Zon 27/11/16			
21km	Walter Senaev	1:40:08	
	Kristof Swinnen	1:44:34	



Berlijn Marathon

"The Berlin-Marathon Organizer, SCC EVENTS GmbH, congratulates Cecile BOEL to her third place in her age group during the 43RD BMW BERLIN-MARATHON on 25 th of September 2016.

Through your outstanding performance, you have become a great role model in the running scene.

As a tribute to your success, we want to honor you with a bronze medal."

Marc Milde, Race Director

Punten tabel

Guy en Herman zij aan zij in het puntenklassement

Slechts 2 punten scheiden hen beiden aan de kop van het puntenklassement, met Guy in het voordeel.

André zit nog enigszins op de hielen, maar Frederic en Jozef kijken op plaatsen 4 en 5 toch al tegen een behoorlijke achterstand op.

Sandrina leidt bij de dames, maar Melissa zit niet ver achterop.

	Cross Kalmthout, 01/10/16	KWB-loop, Sint-Pauwels, 02/10/16	Cross Berendrecht, 08/10/16	Cross Wommelgem, 15/10/16	Cross Schoten, 22/10/16	Les Foulées, Bergues, 30/10/16	Cross Gooreind, 05/11/16	Boscross De Klinge, 02/10/16	Walo van het Jaar	cross zandhoven, 12/11/16	J. Schramcross Hoboken, 19/11/16	critcross Stabroek, 26/11/16	critcross Burcht, 03/12/16	aantal wedstrijden	totaal punten
Jun. Her											5				
Van Hooste Timon											3			1	
											5				5
Sen. Her	22	16	27	27			26	26			25	21			
Mortier Filip								0			13			2	
								5			5				10
Rottier Yannick									15					1	
									5						5
Slock Andy								0						1	
								5							5
Van Gassen Joakim								0	4					2	
								5	8						13
Van Geeteruyen Chr	7			13	12		11				16	11		6	
	7			6	6		6				5	5			35
Van Havermaet Hans									21					1	
									5						5
Wittock Bruno	6		5			0								3	
	7		7			5									19
Vet. Her, 40+			13				22				27	22	21		
Herwegh Pascal			12			0					24	20		4	
			5			5					5	5			20
Stas Pieter						0	6							2	
						5	7								12
Swinnen kristof						0			6					2	
						5			7						12
Van Bogaert Bart			8						10		16	17		4	
			5						6		5	5			21

	Cross Kalmthout, 01/10/16	KWB-loop, Sint-Pauwels, 02/10/16	Cross Berendrecht, 08/10/16	Cross Wommelgem, 15/10/16	Cross Schoten, 22/10/16	Les Foulées, Bergues, 30/10/16	Cross Gooreind, 05/11/16	Boscross De Klinge, 02/10/16	Walo van het Jaar cross zandhoven, 12/11/16	J. Schramcross Hoboken, 19/11/16	critcross Stabroek, 26/11/16	critcross Burcht, 03/12/16	aantal wedstrijden	totaal punten
Vet 50+	12		16	29	33		26			36	20	25		
Bogaert Patrick								22					1	
								5						5
Bosman Marc						0		6			15		3	
						5		7			5			17
Brynaert Dirk	0			2				26					3	
	5			9				5						19
D'hondt Herman				1	1	0	2	0		1	1	1		8
				10	10	5	9	5		10	10	10		69
Hebbinckuys Johan									23				1	
									5					5
Lesdanon Frédéric			2		3		3	13		3	2		6	
			8		9		8	6		9	9			49
Reynaert Rudy	0		27	32	0	25			24	36	20	25	9	
	5		5	5	5	5			5	5	5	25		65
Roelandt Patrick										7			1	
										8				8
Senaeve Walter						0		11					2	
						5		6						11
Van Damme Guy	2		4	13	9		8	0	4	6	6	6	10	
	8		7	6	7		7	5	8	8	8	7		71
Van Geeter. Benny				18	14		12		8		14	9	6	
				5	6		6		7		6	6		36
Van Wolvelaer Luc					13	0			10	11			4	
					6	5			6	7				24
Verbraeken Jempi								20					1	
								5						5
Vet 60+	20		24	32	31		20		28	31	25	26		
Claessens Jozef				2	1		1		2	2			5	
				9	10		10		9	9				47
Dhollander Rik			8			0	7	5					4	
			7			5	6	8						26
Maes Joseph	0			24		0		18					4	
	5			5		5		5						20
Martens André			5	6	4		3		5	6	4	10	8	
			7	8	8		8		8	8	8	6		61
Nys Roger						0		0	19			19	4	
						5		5	5			6		21
Smet Paul								13		3			2	
								6		9				15
Van Bunder Albert				14	15	0		17		16	6	9	7	
				6	6	5		5		5	7	6		40
Verplancke Herman						0		23			12	14	4	
						5		5			6	5		21
Verstichele Freddy	11		17										2	
	5		5											10

	Cross Kalmthout, 01/10/16	KWB-loop, Sint-Pauwels, 02/10/16	Cross Berendrecht, 08/10/16	Cross Wommelgem, 15/10/16	Cross Schoten, 22/10/16	Les Foulées, Bergues, 30/10/16	Cross Gooreind, 05/11/16	Boscross De Klinge, 02/10/16	Walo van het Jaar	cross zandhoven, 12/11/16	J. Schramcross Hoboken, 19/11/16	critcross Stabroek, 26/11/16	critcross Burcht, 03/12/16	aantal wedstrijden	totaal punten
Dam Jun			5	6	6					4	4	5			
David Joke			3	4	3					3	4	3		6	
			5	5	6					5	5	5			31
Christiaens Charlotte				3	4									2	
				6	5										11
Van Bogaert Inge			5	6	6							5		4	
			5	5	5							5			20
Dam Sen			9	13	12							10			
Van Eetvelt Melissa			3	5	5	0	1				3			6	
			7	6	6	5	10				7				41
Dam Mas	6		8	10	15					11	10	6			
Hofman Veerle						0								1	
						5									5
Leemans Annemie					8		8	5		4				4	
				5			7	0		5					17
Servotte Kristien	6	0	7	9	14		15	10	9					8	
	5	5	5	5	5		5	0	5						35
Dam 45+	11		12	20	22	19			16	27	18	12			
De Souter Kristel				14				11	10	13	11	7		6	
				5				6	0	6	5	5			27
D'hont Nancy				6	9					10				3	
				7	6					6					19
Pieters Irina					3	3		1	2					4	
					8	8		9	9						34
Smet Sandrina	8	0		11	15	11	2		12	10				8	
	5	5		5	5	5	9		6	5					45
Van Hul Sonja			5		18	17	3		17	12				6	
			6		5	5	8		5	5					34
Wuytack Sara						8			4	4	3			4	
						6			8	7	7				28
Dam 55+						14			20	17					
Rottier Francine							15				17			2	
							5				5				10
Syvetsen Viviane		0			0									2	
		5			5										10
Van Beek Rita					0	12				15				3	
					5	5				5					15

Klassement Kampioen WALO 2015 - 2016

Voor het klassement van de WALO-kampioen worden de punten van de 10 beste wedstrijden samengevoegd. Wie daarbij het hoogst scoort is kampioen.

Dit jaar is Herman D'Hondy ook in dit klassement de onbetwiste leider en dus kampioen.

Irina scoort het hoogst bij de dames.

47 Walo's scoren in dit klassement minstens 50 punten.

1	Herman D'Hondt	102
2	Lesdanon Frédéric	92
2	Smet Paul	92
4	Claessens Jozef	91
5	Pieters Irina	85
6	Van Damme Guy	84
7	Roelandt Patrick	79
8	Van Bunder Albert	77
9	Martens André	74
10	Smet Sandrina	72
10	Dhollander Rik	72
12	Van Havermaet Hans	69
13	D'hont Nancy	68
13	Van Geeter. Benny	68
15	De Keyser Geert	66
16	Servotte Kristien	65
16	Nys Roger	65
18	Christiaens Charlotte	64
18	Senaeve Walter	64
18	Van Eetvelt Melissa	64
21	Van Geeteruyen Chr	63
22	Mortier Filip	62
23	Hebbinckuys Johan	61
24	Van Beek Rita	

25	Wagenaer Ronny	58
26	Bosman Marc	58
27	Bogaert Patrick	58
28	Verplancke Herman	57
29	Coppens Bart	57
30	De Souter Kristel	56
31	Rottier Yannick	56
32	Herwegh Pascal	56
33	Brynaert Dirk	56
34	Van Hul Sonja	54
35	Verstichele Freddy	54
36	Syvertsen Viviane	54
37	Van Bogaert Bart	52
38	Swinnen kristof	52
39	Van Wolvelaer Luc	52
40	Reynaert Rudy	51
41	Maes Joseph	51
42	Senaeve Ingrid	51
43	Rottier Francine	51
44	Smet Luc	51
45	Van Damme Danny	51
46	Wuytaek Sara	51
47	Van Bogaert Inge	50





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.

PETROLEUMPRODUCTEN
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

Jeugdverslagen

Cross in Berendrecht: 08 oktober 2016.

Berendrecht is voor onze jeugdafdeling al jarenlang de eerste afspraak op de veldloopkalender. Het is steeds een leuke wedstrijd en het is telkens afwachten hoe onze jeugdathleten het ervan afbrengen in hun nieuwe reeksen. Dit is immers ook de eerste wedstrijd waarin 2^{de} jaars pupillen of miniemen moeten aantreden in een hogere reeks.

We waren ook benieuwd of er van onze nieuw aangesloten atleetjes bij zouden zijn die de confrontatie in een wedstrijd aan durven gaan.

Bij de benjamins meisjes was Paulien Martens nu bij de oudste van haar reeks en omdat we weten dat ze iets in haar mars heeft, was het toch uitkijken naar haar. Na een aarzelende start, waarbij ze bij de laatste 3 liep in de wedstrijd begon ze aan een sterke remonte om dankzij een sterke eindsprint nog mooi 3^{de} te worden. Een knappe wedstrijd van Paulien.

Paulien werd knap 3^{de}!

Voor Liesl Aelbrecht was het haar eerste wedstrijd bij de benjamins en na wat initieel getalm liep ze toch mooi haar wedstrijd uit; en ook dat is een dikke proficiat waard. Geen benjamins jongens van WALO aan de start, dus was het onmiddellijk uitkijken wat Jente en Elise zouden doen in hun eerste wedstrijd als pupil. Elise eindigde na een mooie wedstrijd net halverwege het deelnemersveld (10^{de} op 19), Jente finishte even later als 14^{de} en Julie die een heel stuk sneller liep dan vorig jaar werd uiteindelijk 16^{de}. Goed gelopen meisjes!

Geen Vliegende Schoen pupillen jongens aan de start, en dus was Lorien de eerstvolgende WALO juffrouw die bij de miniemen aan de slag ging; na een uitstekende wedstrijd werd ze mooi 2^{de}.

Cédric maakte ook de overgang van pupil naar miniem en, gemotiveerd zoals hij steeds is, liep hij een degelijke wedstrijd: hij werd 6^{de} op 9 deelnemers, maar zal snel in de eerste helft lopen; de langere afstand is beslist geen nadeel voor hem.



Julie, op weg naar de aankomst!



Lorien met een laatste inspanning!



Cédric

Tenslotte zagen we nog 2 eerstejaarscholieren aan het werk: Anke Van Bogert lijkt goed op dreef te zijn en wist zich mooi 4^{de} te lopen, en Jasper De Grave bevestigde zijn uitstekende prestatie in de ballonloop in Sint-Niklaas, door nu met veel overmacht de overwinning te behalen. Maar, “de goeie waren er vandaag niet” zei Jasper en dus is het nog even afwachten wat het voor hem wordt als “de goeie” er wel zijn.

We waren een beetje ontgoocheld over de magere opkomst van onze atleten, maar Berendrecht is niet echt dicht bij de deur; dus misschien op de volgende afspraak in de criteriumcross in Wommelgem!

1^{ste} criteriumcross Wommelgem: 15 oktober 2016

Wat is er telkens weer op de criteriumcross in Wommelgem? Een stralend zonnetje en een massa deelnemertjes in de jeugdreeksen! Dit jaar was het niet anders en ook onze jeugd was op de uitnodiging ingegaan. Bij de benjamins meisjes zagen we Paulien en Liesl aan de start.

Ze deden het beiden uitstekend: Paulien werd knap 4^{de} in deze korte wedstrijd (amper 500m) en Liesl kon met een 22^e plaats nog mooi een 3-tal lopertjes achter zich laten. Bij de benjamins jongens konden we een primeur optekenen voor onze Vliegende Schoenen; immers Lars Vonck en

Jesse Stappers liepen er hun eerste crosswedstrijd. Lars werd mooi 29^{ste} en Jesse werd 36^e. Daarmee was Jesse laatst, maar aan de brede smile op zijn gezicht te zien na afloop kon hem dat niet deren; hij had er duidelijk van genoten, en zo hoort het ook!

Het viertal Elise, Jente, Marie en Julie vulden mee het 25-koppige pupillen deelnemersveld. Elise liep opnieuw een uitstekende wedstrijd en werd mooi 10^{de}, Jente volgde even later als 16^{de}, Marie werd 21^{ste} en Julie 24^{ste}. Ook deze 3 juffers deden hun uiterste best!

Bij de pupillen jongens was Jens Vonck de enige WALO deelnemer. Jens liep een heel regelmatige wedstrijd om uiteindelijk mooi 21^{ste} te eindigen. Zo kon hij nog 10 lopertjes achter zich houden; voorwaar een knappe prestatie. Toch denk ik dat Jens nog betere uitslagen zal lopen in de toekomst; het is altijd een beetje wennen aan de wedstrijden.

Ook Lorien stond er alleen voor om de rood-witte kleuren te verdedigen, en het moet gezegd; ze deed het uitstekend: ze liep vanaf het begin tot einde op de 4^{de} plaats!

Met Cédric is steeds spektakel te beleven in een wedstrijd; hij liep zowat de hele tijd halverwege het deelnemersveld met een 3-tal andere atleetjes, maar in de laatste 200m wist hij hen alle 3 te verslaan in een mooie eindsprint. Zo werd hij mooi 10^{de} bij de miniemen. Bij de kadetten en scholieren meisjes, die steeds samen hun wedstrijd betwisten zagen we Shari (cadet) en Anke (scholier) aan het werk. Voor Shari was het haar eerste wedstrijd van het seizoen en ze durfde nog niet voluit te gaan. Ze werd ontspannen 12^{de}. Anke, al aan het werk in Berendrecht, lijkt in goeden doen. Ze kon een mooie 6^{de} plaats verzilveren. Het lijkt erop dat Jasper de te kloppen man zal worden bij de scholieren dit seizoen. Ook al is hij nog maar eerstejaars; hij liep de verzamelde tegenstand op een hoopje: met meer dan een minuut voorsprong kon hij hier de zege binnenrijven! Het was een aangename sportnamiddag in Wommelgem, en het deed ons plezier om een paar nieuwelingen van WALO aan het werk te zien!

2de criteriumcross Schoten: 22 oktober 2016

Het parcours in Schoten had een lichte wijziging ondergaan en ik vond dat de aanpassing zeer geslaagd was voor zowel de jeugd- als de volwassenenreeksen!

Paulien en Liesl moesten opnieuw de spits afbijten en ze bevestigden hun vorige wedstrijden. Paulien werd mooi 5^{de} op 27 en dat is goed voor 8 punten in ons klassement, en Liesl werd nu 25^{ste}.

Zij moet nog wat gewoon worden aan de drukte rond de wedstrijd. Lars Vonck bij de benjamins jongens aan de start, terwijl broer Jens van een weekendje met de scouts genoot, deed het zeer goed. Hij werd nu 24^{ste} op 34 en kon een paar atleetjes achter zich laten die in Wommelgem nog voor hem waren. Klein maar dapper, onze Lars! Bij de pupillen was er terug een 4-tal WALO juffertjes aan de start te zien. Julie liep een degelijke wedstrijd en werd 23^{ste}, Jente kon de 14^{de} plaats verzilveren, en Jinte Vaerewyck, die voor het eerst aan een criteriumcross deelnam werd mooi 14^{de}. En dat was dankzij een heel sterke 2^{de} wedstrijdheft waarbij ze toch een aantal lopertjes kon remonteren. Elise tenslotte lijkt de overstap naar de pupillen beter en beter te verteren; zij werd 12^{de}. Geen WALO-pupillen jongens aan de start en dus was het uitkijken naar Lorien bij de miniemen meisjes. Lorien startte goed, maar moest gaandeweg terrein en plaatsen prijsgeven om 8^{ste} te worden. Volgens pa had ze de dag voordien teveel pralines gegeten en te laat gaan slapen... foei, foei!!

Cédric loopt zijn wedstrijden heel tactisch; schuift goed mee in de start, kijkt dan de kat een beetje uit de boom om dan met een messcherpe eindsprint te eindigen. Die tactiek leverde hem nu weer een knappe 8^{ste} plaats op.

Fijn dat we Chloë nog eens aan het werk zagen: voor haar was dit haar eerste wedstrijd bij de kadetten en ze kreeg daarbij een afstand van 2500m voorgeschoteld. Ze liep een zeer regelmatige wedstrijd. Shari deed dat ook, maar deze keer met iets meer inzet dan de week voordien en dat werd beloond met een 13^{de} plaats. Anke deed het opnieuw uitstekend en werd mooi 6^{de}!

Tot slot wist Jasper – het wordt eentonig- toch maar weer de overwinning te behalen bij de scholieren.

Nu is er een 2-tal weken geen wedstrijd; even op adem komen kan geen kwaad; en dan gaan we er weer tegenaan!

Wedstrijd in Zandhoven: 12 november 2016

Na 2 weken rust konden onze Vliegende Schoenen weer aan het werk; nu op het mooie bosparcours in Zandhoven. Paulien was onze enigste meisjesbenjamin aan de start, en de verwachtingen waren niet hoog gespannen: ze had immers haar pols gebroken en die zat nog maar in een voorlopig verband, het gips afwachtend. Maar ze wou toch meedoen en de pijn verbijtend werd ze 12^{de} op 18. Toch knap dat ze meedeed. Bij de jongens benjamins was Jesse dan weer de enige WALO: hij nam een flukse start,

maar moest uiteindelijk vrede nemen met de laatste plaats. Maar dat deert Jesse niet: zie maar de foto hierna.



Bij de pupillen meisjes zagen we Jinte, Manon en Julie aan het werk. Jinte liep opnieuw een goede wedstrijd en eindigde net in het midden van de groep: 9^{de} op 17.



Jinte aan het werk!

Manon deed het uitstekend en kon na een mooie wedstrijd de 12^{de} plaats binnenrijven.



Manon in volle inspanning.

En ook Julie was goed op dreef; zij kon i de laatste ronde nog een tegenstreefster remonteren en werd 16^{de}.

Owen, Tibault en Nicola startten bij de pupillen jongens. Owen liep in het begin als 3^{de} op een metertje of 5 van de koploper. In de tweede ronde ging hij over nummer 2 en zette de achtervolging in. In de laatste 100m naar de aankomst toe wist hij de aansluiting met de koploper te maken en werd uiteindelijk na een prangende eindstrijd heel knap 2^{de}. Met wat meer geloof in eigen kunnen had hier een overwinning in gezeten .



Owen met veel inzet!

Iets verder was er een mooi duel tussen broers Nicola en Tibault. Een duel dat uiteindelijk door Nicola werd gewonnen: hij werd 8^{ste} en Tibault mooi 9^{de}. Er waren 17 deelnemertjes. Een knap

resultaat voor onze pupillen; zeker als je weet dat Nicola en Tibault nog eerstejaars zijn!

Erg opvallend voor wie het deelnemersveld bij de miniemen jongens in ogenschouw neemt is dat Cédric met voorsprong de kleinste uit de groep is: maar: "klein maar dapper". Ook nu weer liep hij een goede wedstrijd tegen die "grote lummels" en werd knap 5^{de} op 9.

Geen WALO-kadetten aan de start en dus was het uitkijken naar wat Jasper ervan zou maken bij de scholieren. Ik denk dat hij een van zijn beste wedstrijden ooit heeft gelopen: de verzamelde tegenstand kwam er niet aan te pas en de 2^{de} eindigde op 1'28"! Een ware demonstratie!



Jasper, onbedreigd naar de zege!

Jaak Schramcross in Hoboken: 19 november 2016

Knap! Knap! Knap! We kunnen niet anders dan de prestaties van onze talrijke Vliegende Schoenen knap noemen in Hoboken. Het begon al met een mooie wedstrijd bij de benjamins waarin Paulien (met haar gebroken pols nu in het gips) naar een zilveren medaille liep bij de meisjes. Ook Liesl deed het hier uitstekend; ze kon nog 4 meisjes achter zich houden en was 2^{de} van de 6-jarigen! Jarigen.



Paulien (8512) op de 2^{de} plaats!

Bij de jongens benjamins liep Lars zich naar een 23^{ste} plaats op 28. Niet slecht, maar ik denk dat Lars nog wel beter zal lopen als hij wat meer wedstrijdervaring in de benen heeft.



Lars met veel overgave.

Elise was de snelste van haar leeftijd en werd mooi 6^{de} bij de pupillen meisjes en Manon was ei zo na in de eerste helft van de deelnemers: zij werd 8^{ste} op 14 lopertjes. Marie werd knap 12^{de} en Julie was niet echt in haar sas in Hoboken en werd 14^{de}.



Marie zet er vaart achter!

Met Tijn, Nicola, Tibault en Jens hadden we 4 pupillen aan de start. Het leek op een mooie zege uit te draaien voor Tijn – hij liep immers de hele wedstrijd afgescheiden aan de leiding, maar moest in de eindsprint nog 2 man over zich laten gaan. Toch een uitstekende prestatie van Tijn! Ook Nicola, Tibault en Jens deden het goed: zij werden respectievelijk 10^{de}, 13^{de} en 21^{ste}. Hier waren 25 lopers.



Een fiere Tijn werd mooi 3^{de}!

Met Lorien en Cédric hadden we 2 miniemen aan de start. Lorien had haar zinnen gezet op deze korte wedstrijd en ze startte op kop. Net voor het binnenkomen op de piste iets over halfweg werd ze geremonteerd, maar ze bleef op 3-tal meter hangen. Wetende dat Lorien supersnel is op het einde was de wedstrijd nog niet verloren. En zo geschiedde in de laatste bocht begon ze aan haar sprint en kon uiteindelijk nog vrij makkelijk winnen. Mooi van Lorien. Cédric loopt meestal iets meer tactisch: hij liep de hele wedstrijd als 3^{de}, maar kon met een vlijmscherpe versnelling uiteindelijk een 2^{de} plaats verzilveren!

Malou – dat was lang geleden dat we ze nog eens aan het werk zagen bij WALO- kwam terug uit blessure en wist niet goed wat te verwachten. Het werd uiteindelijk een onbetwiste zege na een degelijke wedstrijd.



Malou leidt de kopgroep.

Jasper had tot nu toe al zijn wedstrijden met “2 vingers in de neus gewonnen” maar in Hoboken was er toch wat onbekende tegenstand. Hij liep een dijk van een wedstrijd waarin hij zijn vel duur verkocht, maar moest nu toch vrede nemen met de 2^{de} plaats na een niet aangesloten atleet.

Als we alles op een rijtje zetten kunnen we niet anders dan trots zijn op onze jeugd die in Hoboken dus niet minder dan 6 podiumplaatsen waaronder 2 overwinningen kon meepikken!

3^{de} Criteriumcross in Stabroek: 26 november 2016

Als we “Stabroek criteriumcross” zeggen dan gaat er bij ervaren atleten onmiddellijk een belletje rinkelen: “dat is een zwaar parcours over weiden waar de dag voordien nog koeien vrolijk hun ding deden en waar er telkens veel wind staat en het modderig is”. Deze keer was op uitzondering van wat de koeien hadden achtergelaten niks van dat alles waar: het parcours lag er droog bij en er was bijna geen wind. Onze Vliegende Schoenen waren echter niet talrijk opgekomen. Maar niet getreurd: we zagen toch weer puike prestaties. Paulien was niet zo goed op dreef deze keer en moest vrede nemen met een 13 plaats op 28 lopertjes. Bij de jongens benjamins niet minder dan 40 (!) atleetjes aan de start met daarbij onze Lars Vonck en Jesse Stappers; misschien wel de 2 kleinsten van het hele pak. Ze liepen beiden een zeer goede wedstrijd met Lars die knap 22^{ste} werd en Jesse die nu ook een paar atleten achter zich kon laten.



Lars in een mooie strijd verwickeld.

Mooi om zien hoe ze beiden met de glimlach om de mond hun wedstrijd lopen!

Manon is goed op dreef en liep zich naar de 17^{de} plaats en ook Julie deed het goed; zij werd 23^{ste} en kon ook nog een paar atleetjes voorblijven. Goed zo meisjes!

Nicola, Tibault en Jens werden 14^{de}, 18^{de} en 28^{ste} (op 36) bij de pupillen. Nicola leverde de ganse wedstrijd voor de 12^{de} plaats (wat hem 7 punten zou opleveren in ons klassement), maar moest toch nog 2 lopertjes voorlaten. Tibault kon zich met die 18^{de} plaats voor het eerst dit jaar in de eerste helft lopen! Knap.



Tibault met veel overtuiging.

En Jens deed het goede deze wedstrijd, maar kan volgens mij met iets meer aandacht zeker nog een aantal plaatsen winnen.

Cédric staat telkens garant voor spektakel en ook nu weer vocht hij een beklijvend duel uit voor de 9^{de} plaats (op 19). Dit keer bakte zijn haring niet; in de eindsprint moest hij zijn kompaan voorlaten en werd dus 10^{de}.

Bij de scholieren meisjes zagen we Anke nog eens aan het werk; het hobbelige parcours was niet echt haar ding, maar ze liep haar wedstrijd toch mooi uit.

Jasper deed hetzelfde; zij het dat hij terug heel soeverein naar de zege liep!

Een lekkere speculaas van de Goede Sint werd na afloop

www.walo.tk



Mededelingen jeugd

- Rode Neuzen actie
 - Dat er naast het lopen, onze Vliegende Schoenen ook andere talenten (en een goed hart) aanspreken: het bewijs daarvan wordt geleverd door Jordi De Nocker. Jordi was de voorbije maanden de drijvende kracht achter verschillende acties in Melsele die tot doel hadden geld in te zamelen in het kader van de Rode Neuzen actie. Deze actie, die op 3 december afgesloten werd met de Rode Neuzendag heeft tot doel jongeren met psychische problemen te helpen en het taboe rond psychische problemen te doorbreken. Jordi slaagde erin om met die verschillende acties een mooie som van 1500 euro te verzamelen. Niet min toch voor zo'n jonge kerel!
- Nieuwe aansluitingen.
 - Zoals het zich al liet aanzien konden we opnieuw een paar nieuwe jeugdleden aansluiten in oktober. Het zijn Jesse Stappers, Amy Lernout, Amélie Schouten, Liesl Aelbrecht, Lise Van Cotthem en Vince Verhulst. Jesse en Liesl konden we al eens aan het werk zien in een paar wedstrijden, we hopen dat ook de anderen af en toe eens een wedstrijdje meepikken. Maar bovenal hopen we dat ze zich goed zullen voelen in de club.
- Clubfeest met kampioenviering 2016 op vrijdag 30 december 2016

Dit gaat door in de refter van de school in de Gijsselstraat in Nieuwkerken.

Hoe ziet het programma er uit:

- 17:30h deuren open en welkom met een aperitief en een versnapering. Ondertussen zullen we de foto's van het voorbije sportjaar projecteren.
- 18:00h aan tafel voor koffiekoeken met chocolademelk of koffie à volonté
- 18:45h uitreiking trofeeën en geschenken aan alle atleten die 40 punten behaalden in het klassement
- 19:30h een verrassingsgeschenk voor alle aanwezige atleten
- 19:45h ontspannende quiz
- 21:00h einde van de avond.

Dank zij onze wijnverkoop en een paar gulle sponsors kunnen we deze avond volledig gratis aanbieden aan alle aangesloten Vliegende Schoenen. Voor de supporters vragen we een bijdrage van 6 euro per persoon. Het bedrag kan gestort worden op rekening: BE89 6528 2723 5785

Omdat we op tijd onze bestelling moeten plaatsen voor de koffiekoeken hadden we graag de inschrijvingen binnen ten laatste op woensdag 21 december.

Wie er vorige jaren bij was, weet dat het altijd een gezellige, ontspannende avond is; en we hopen dat jullie ook nu weer in grote getale zullen inschrijven voor dit samenzijn. We doen daarbij een extra oproep aan de atleetjes die geen 40 punten behaalden; we hopen dat ook zij en hun supporters op dit clubfeest aanwezig zullen zijn.

Tussenstand klassement WALO jeugd seizoenen 2016-2017.

Met de cross in Berendrecht zijn we gestart aan een nieuw seizoen voor onze puntentelling. En door het doorschuiven van atleten naar een andere reeks of een jaartje ouder worden in dezelfde reeks zien we nu andere namen op de kopposities. Het is niet verwonderlijk dat Jasper mooi aan de leiding staat; hij wint immers bijna al zijn wedstrijden. Een mooie 2^{de} is Paulien, die toch wel aan een sterk seizoen bezig is. Haar polsbreuk gooide wat roet in het eten, maar ik denk dat we 't beste van haar nog niet gezien hebben. Cédric lijkt de overstap naar de miniemen goed verteerd te hebben en staat op een mooie 3^{de} plaats. Julie en Lorien vervolledigen dan de top 5.

Nu ja, 't is nog vroeg op het jaar en er kan nog heel veel gebeuren; temeer enkel de 9 beste prestaties van het crossseizoen in aanmerking genomen worden voor het eindklassement..

Tot slot nog even herhalen dat wie op het einde van het zomerseizoen (in 2017 dus) 40 punten haalde in ons klassement zal daarvoor op ons clubfeest in 2017 (maar dat is nog veraf) beloond worden.

Wedstrijd	Berendrecht 8/10	Wommelgem 15/10	Schooten 22/10	Zandhoven 12/11	Hoboken 19/11	Stabroek 26/11	Burcht 3/12	Nieuwerkerken 19/12	Wommelgem 14/1	Wilrijk 21/1	Kalrthout 4/2	Sint-Niklaas 18/2	Zandhoven 4/3	Berendrecht 18/3		9 Beste	Totaal cross
De Grave Jasper	8	9	9	7	7	9											49
Martens Paulien	7	8	8	5	8	6											42
Haentjens Cedric	5	6	6	5	7	5											34
Martens Julie	5	5	5	5	5	5											30
Aelbrecht Lorien	6	6	5		7												24
Vankerkhove Elise	5	6	6		6												23
Aelbrecht Liesl	5	5	5		5												20
Van Bogaert Anke	5	5	5			5											20
Vonck Lars		5	5		5	5											20
Toen Nicolai				6	6	6											18
Toen Tibaut				5	5	6											16
Aelbrecht Jente	5	5	5														15
Stappers Jesse		5		5		5											15
Vonck Jens		5			5	5											15
Toen Manon				5	5	5											15
Courtens Shari		5	5														10
Vaerewijck Jinte			5	5													10
Poppe Marie		5			5												10
Van Hooste Tijn					8												8
Nkoranigwa Owen				7													7
Van Hooste Malou					7												7
Vanderghote Chloe			5														5

CHOCOLADE CONFISERIE

Elise

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



YARO

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

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

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

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

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



BVBA SANITAIR
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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

HAARMODE JOHAN

American crew for man

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

Uw kapper is nu online : www.haarmodejohan.be

f Welkom bij WALO... WASE LOPERS



WELKOM HOME KALENDER UITSLAGEN CLUBINFO CONTACT PISTE JEUGD MEER...

ARCHIEF
BOEKJE



Terug opbouwen na een “marathon” sabbatjaar



2015 was voor Bart en mezelf een sabbatjaar wat betreft loopwedstrijden. Zoals jullie al konden lezen in een eerder bericht lag de focus helemaal op het bouwen van onze nieuwe ecologische en zeer energie zuinige woning. Er werd wel wat gelopen, maar dat was dan zonder enig doel of regelmaat. Sommige periodes liepen we bijna evenveel als normaal gevolgd door dan een paar weken met bijna geen kilometers op de teller.

2014 was nog een zeer sportief jaar geweest met twee keer een tijdsverbetering op de marathon. 3:24:13 voor mezelf en Bart zette het familierecord op een scherpe 3:22:23. Toen we dan in november vorig jaar verhuisden en er weer wat extra tijd vrijkwam om met enige regelmaat te lopen werden er al gauw plannen gesmeed.

2015 was voor mij ook een jaar waarop ik mijn trainingsmethode volledig heb aangepast. Na Amsterdam in 2014 was het voor mij ook wel een beetje op en het sabbatjaar kwam dan ook heel gepast. In 2015 werd enkel aan lage hartslag gelopen om de basis te versterken en alle kwaaltjes en pijntjes te laten verdwijnen. Het heeft me heel wat bloed, zweet en tranen gekost en vooral ook heel veel geduld om te leren traag lopen. Maar na meer dan een jaar oefenen is dit trage lopen routine

geworden en met een goede verdeling tussen de hartslagzones ben ik eind 2015 dan terug beginnen opbouwen.

Stap 1 : terug een marathon lopen. Zelfs bij nummer 25 blijft de twijfel. Zeker als de trainingsaanpak is verandert. Ik kies voor een marathon dichtbij. Antwerpen vergt weinig speciale logistieke voorbereiding. Je kan de dag zelf naar daar trekken en de organisatie is dik in orde. Doel 1 is om de marathon te lopen onder de 4 uur. Op het gemakje. Een tussentijdse wedstrijd in Dendermonde waar de 10 km toch alweer gelopen wordt in 43 minuten en winst in de 25 km van Hulst in een tijd van 1:59 doen me uiteindelijk vertrekken met einddoel 3:27 – 3:30. Na een mooi ingedeelde wedstrijd kan ik met een klein redelijk verval op het einde toekomen in 3:28:30. Mooi gemikt dus. Bart heeft nog steeds last aan zijn knie en zal Antwerpen meemaken vanaf de zijlijn en is mijn begeleider op de fiets. Fijn voor een keer, maar ik heb hem liever in de race.

Na Antwerpen staat de Ropa run op de agenda. Een uitdaging die me onverwacht in de schoot wordt geworpen en waar ik met veel enthousiasme aan deelneem. Het was een heel vermoeiend maar ongelooflijk weekend. Een ervaring die men mij niet meer afneemt. In 45 uur loop ik ongeveer 65 km van de 500 km tussen Parijs en Rotterdam samen met een roparun team uit Opwijk. Bijna halfweg 2015 heeft Bart ondertussen ook wel terug zin gekregen in een marathon en ziet wel wat in de Great Breweries marathon begin juni. Zelf wil ik deze ook wel lopen. Men zegt dat de roparun een ideale intervaltraining is voor een marathon in de weken die er op volgen. En ik ben wel geneigd om die theorie eens uit te testen. Op

de uiterste inschrijvingsdatum beslissen we toch maar om de 25 km te lopen. Bart heeft niet genoeg vertrouwen gehaald en is niet zeker van zijn knie. Ik heb niet de ambitie om dan weer alleen de marathon te lopen en eerlijk gezegd voel ik me na de roparun toch niet in zo'n topconditie. Het wordt dus 25 km, die ik graag iets sneller dan in Hulst wil lopen. Dit met het oog op een eventuele marathon eind dit jaar waar ik dan terug graag een iets snellere tijd wil neerzetten. Ik eindig een beetje teleurgesteld in bijna dezelfde tijd als Hulst. Veel te rap vertrokken om dan op 16 km een serieuze kloep te krijgen en zelfs stukken gewandeld te hebben. Wat een slecht gevoel.

Maar ik plan mijn revanche in Belsele, twee weken later op de Reynaertloop. Daar zal ik die 16 km eens afhaspelen in het juiste tempo. Maar weer teleurstelling. s'Morgens vroeg voor de wedstrijd schiet er een serieuze kramp in mijn kuit. Die is heel hardnekkig en pijnlijk. Een 10 mijl wedstrijd lopen zie ik zo niet zitten. Mezelf kennende loop ik me dan waarschijnlijk helemaal in de vernieling. Er staat immers alweer een marathon gepland en daar wil ik graag zonder blessure naar toe werken.

Zo starten we begin juli met de voorbereiding van Eindhoven. En deze zal Bart ook meelopen. Nadat de pijn in de kuit is verholpen beginnen we met een nieuw schema. Dit keer maak ik wel degelijk een schema en heb ik een doel van bij de aanvang. Sneller dan 3:25. Een PR hoeft nog niet, en ook aan het familierecord denk ik nog niet. Eerst terug een mooie tempomathon lopen en als dat lukt dan kunnen we volgend jaar voor dat familierecord gaan.

De voorbereiding verloopt alweer voorspoedig. De nodige

tussentijdse wedstrijd geven vertrouwen. De kemelrun in Kemzeke is een eerste test . Doel is 10 km lopen aan een tempo tussen 4:20 -4:30 per kilometer . Opdracht volbracht . derde dame – tempo 4:22 min/km.

Twee weken later de ballonloop . Na vorig jaar pacer te zijn voor 1:00:00 (dat sabbatjaar he) wilde ik nu terug doorlopen. Graag iets sneller dan in Kemzeke , tempo onder de 4:20 min/km . Resultaat – vierde dame in 42 :08 tempo 4:16 min/km. Tevreden dus en eerste deel van de voorbereiding in de pocket .



Voor de marathon moet er ook nog een lange wedstrijd gelopen worden. Dat wordt dit keer de halve marathon in Nieuwpoort , 1 week na de ballonloop. Ik kies ervoor om op zaterdag nog 22 km te lopen aan lage hartslag en wil dan de halve marathon lopen aan een tempo sneller dan mijn beoogd marathontempo. Met een derde plaats , een tijd van 1:38:16 en een tempo van 4:37 min /km is dat dus weer een geslaagde opdracht.

De weken die volgen zijn nog volumeweken. Geen te zware tempo's meer . Vooral kilometers maken nog. Voor de Walo aflossing maak ik een

uitzondering. Daar wil ik nog even doorlopen. 2.5 km alles geven , dat mag mijn marathoning niet in het gedrang brengen. Aangezien we die dag wel wat kilometers moeten verzamelen beslissen we dan ook om van huis naar de Ster te lopen en ook weer terug. Zo komen we aan 18 km . Gelukkig was Rudy zo vriendelijk om al onze flessen bier mee te nemen want dat zou toch iets te veel gewicht geweest zijn . 1 nadeel , een biertje drinken na de wedstrijd ging deze keer niet omdat we nog 7 km terug te lopen hadden .

Als allerlaatste test gaan we de zondag voor Eindhoven nog de 10 km boscross lopen in De Klinge . Hier de bedoeling om aan het snelst mogelijke marathontempo te lopen. Het wordt 10 km in 4:37 min/km . alweer tip top .

Ondertussen is het doel voor Eindhoven ook aangepast . Ik zal mikken voor een tijd tussen 3:20 en 3:24 . Een PR dus en als het meezit ook het familierecord ?

Pre marathonweek verloopt verder prima. Geen kwaaltjes, geen opduikende verkoudheden , genoeg rust . De dag voor de marathon gaan we onze startnummer ophalen . Overnachten doen we in hetzelfde hotel als vorige keer . Door het nieuwe parcours ligt dit toch wel juist aan de start zeker . We kunnen de dag zelf vanuit ons hotel rechtstreeks het startvak inwandelen.

De marathon zelf dan. Zoals gebruikelijk starten Bart en ik samen . Ik trek onmiddellijk op om mijn tempo te lopen. Bart houdt hem gedeisd en zoekt zijn eigen tempo. Zijn doel is 3:45 lopen en met minimale last aan de knie . Mezelf kennende moet ik zorgen dat de eerste kilometers zeker niet te snel verlopen. Maar he, Ik ben niet voor niets 40 jaar geworden , en ik hou me dan ook mooi aan het tempo tussen de 3:40-3:50 min per kilometer. Dit tempo kan ik bijna de volledige marathon

aanhouden . Enkel de laatste twee kilometers doen me echt veel zeer en kosten veel moeite . Door dit mooi constante tempo haal ik heel veel lopers in en dat is een fijn gevoel. Het geeft je werkelijk vleugels. Op kilometer 40 heb ik nog net genoeg puf om me , na een snelle berekening , te realiseren dat het familierecord er inderdaad nog inzit. Niettegenstaande mijn benen op ontploffen staan , pers ik er nog alles uit wat erin zit en kom binnen in een tijd van 3:22:04 . PR en het familierecord .

Bart komt binnen in 3:42:34 . Ook ruim onder zijn beoogde tijd , maar hij is wel zijn familierecord kwijt natuurlijk .;-)

En nu even recupereren. Knieën, achillespezen en dergelijke een beetje laten rusten . Weer even de kilometers verminderen, wat tempo trainen en dan kunnen we in januari weer opbouwen naar de volgende . Dat zal Rotterdam worden .

Groeten, *Veerle Hofman*.

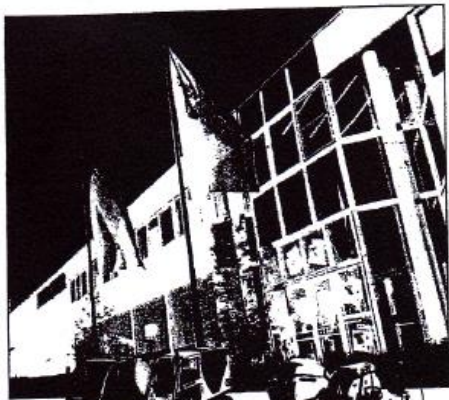
DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KÄRCHER SPECIALIST**

N.V. KÄRCHER CENTER L. VAN MOL

Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse

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

www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst *Guylène*



Van Landeghem Helena
Nieuwkerkenstraat 41
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel. + Fax 03/766.10.68
E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnementen

Bloemen voor bedrijven

Neurop-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

andere merken:

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

WALO In de kijker: Kristel De Souter



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

Vroeger zag ik graag Marita Koch en Marlene Ottey lopen, waarom weet ik eigenlijk niet meer. Voor "popidool" kies ik voor Tina Turner, krachtige muziek en een ongelofelijk levensverhaal.

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

Het allround turnen heeft mijn voorkeur, zij hebben controle over hun ganse lichaam en elk spiertje is getraind. (De manier waarop laten we maar in het midden).

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Een tweede plaats op het Belgisch kampioenschap bij de masters

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

Ik maak een stamboom op van onze familie dus ben ik ook nog een genealoog en probeer ik het paardrijden onder de knie te krijgen en in de winter ga ik skiën.

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

Ik zou graag wel eens naar Spitsbergen willen gaan.

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

Het zinloze geweld overal en nergens en dit allemaal voor wat geld, macht, ... Het positieve is dat er tijdens Levensloop Beveren toch zoveel geld is binnen gehaald voor een goed doel.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Ergens wakker worden op een zonnige plaats waar alles rustig is, waar niets moet en veel kan zonder dat er iets is waar je je zorgen over hoeft te maken.

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

Een date vroeger zou ik gekozen hebben voor Robert Redford maar nu hoef ik voorlopig geen date meer.

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

Ik denk dat het waarschijnlijk toch nog één van de zeldzame clubs is waar men toch nog een heel deel dingen samen doet en waar er ook nog volk naar toe komt. Ik heb zeker geen spijt dat ik lid ben van Walo en het geeft me nog steeds een goed gevoel.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Vermits dit nog maar mijn tweede jaar is dat ik lid ben, heb ik hier nog niet echt een goede kijk op maar misschien worden de piste/kampnummers toch wat onder gewaardeerd.

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

Ronny Wagenaer



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

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

Winterkalender KAVVV

Datum		Club	Plaats	Uur
Zondag 18 dec	Nieujaarscorrida 5km-10km 2 ^{de} criterium stratenloop	WALO	Polyvalente zaal dorpsschool Gyselstraat Nieuwkerken-Waas	14.00u
Zaterdag 14 jan	Sint-Elooi-cross	WAV	Recreatiedomein Fort II straat Wommelgem	13.30u
Zaterdag 21 jan	Geitencross	AVI	Fort IV Universiteitsplein – UIA Wilrijk	13.30u
Zaterdag 28 jan	Cross	ACR	FC St-Jozef Zuiderdijk 10F Rijkevorsel	13.30u
Zaterdag 4 feb	5 ^e criteriumcross	ACK	Sportpark "De Heikant" Heikantstraat 60 Kalmthout	13.30u
Zaterdag 18 feb	Stercross	WALO	recreatiedomein "De Ster" Lange Rekstraat Sint-Niklaas	13.30u
Zaterdag 25 feb	Memorial Jos De Borger Cross	SAV	Gemeentepark Braumstraat Schoten	13.30u
Zaterdag 04 mrt	6 ^e criteriumcross	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	13.30u
Zaterdag 18 mrt	Veldloopkampioenschappen	KAVVV	Camping De Watertoren Steenovenstraat 137 0 Berendrecht	13.30u

Voor meer details zie "AVVV Officiële winterkalender 2016-17" of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.htm>



<http://kavvv-atletiek.eu/home.htm>

Zomerkalender KAVVV

Datum		Club	Plaats	Uur
Zaterdag 01 april	Kastelenloop 3 ^e criterium stratenloop	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	14.00u

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit December 2016 - Maart 2017				
Datum	Wedstrijd	Plaats	Afstand	Start
zaterdag 7 januari 2017	Jef Thuy Memorial	<i>Heikant</i>	5,4 Km	15u00
			5,4 Km	15u00
			12,2 Km	15u00
zaterdag 14 januari 2017	Steense Natuurloop	<i>Sint-Jansteen(NL)</i>	6 Km	15u00
			7,5 Km	15u00
			12,5 Km	15u00
zaterdag 14 januari 2017	31° Leopoldsloop	<i>Watervliet</i>	21 Km	14u00
			6 Km	14u00
			12 Km	14u00
zondag 15 januari 2017	XXVª Cursa "20 Km Mari i Murtra"	<i>Blanes (ESP)</i>	20 Km	9u30
			10 Km	10u00
zaterdag 28 januari 2017	Eugene Vinck Memorial	<i>Westdorpe(NL)</i>	4,8 Km	15u00
			8,4 Km	15u00
			14,5 Km	15u00
zaterdag 4 februari 2017	Berlaar Loop	<i>Koewacht</i>	3,8 Km	15u00
			7,6 Km	15u00
			14,4 Km	15u00
zondag 5 februari 2017	Hivernales du RCB	<i>Watermaal-Bosvoorde</i>	10 Km	10u00
			20 Km	10u00
zaterdag 18 februari 2017	Leopoldsloop	<i>Watervliet</i>	28 Km	14u00
zondag 5 maart 2017	Oostende- Brugge Ten Miles	<i>Brugge</i>	10 Mi	11u00
zondag 12 maart 2017	Durme- en Scheldemarathon	<i>Hamme</i>	42,195 Km	10u00

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.