

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

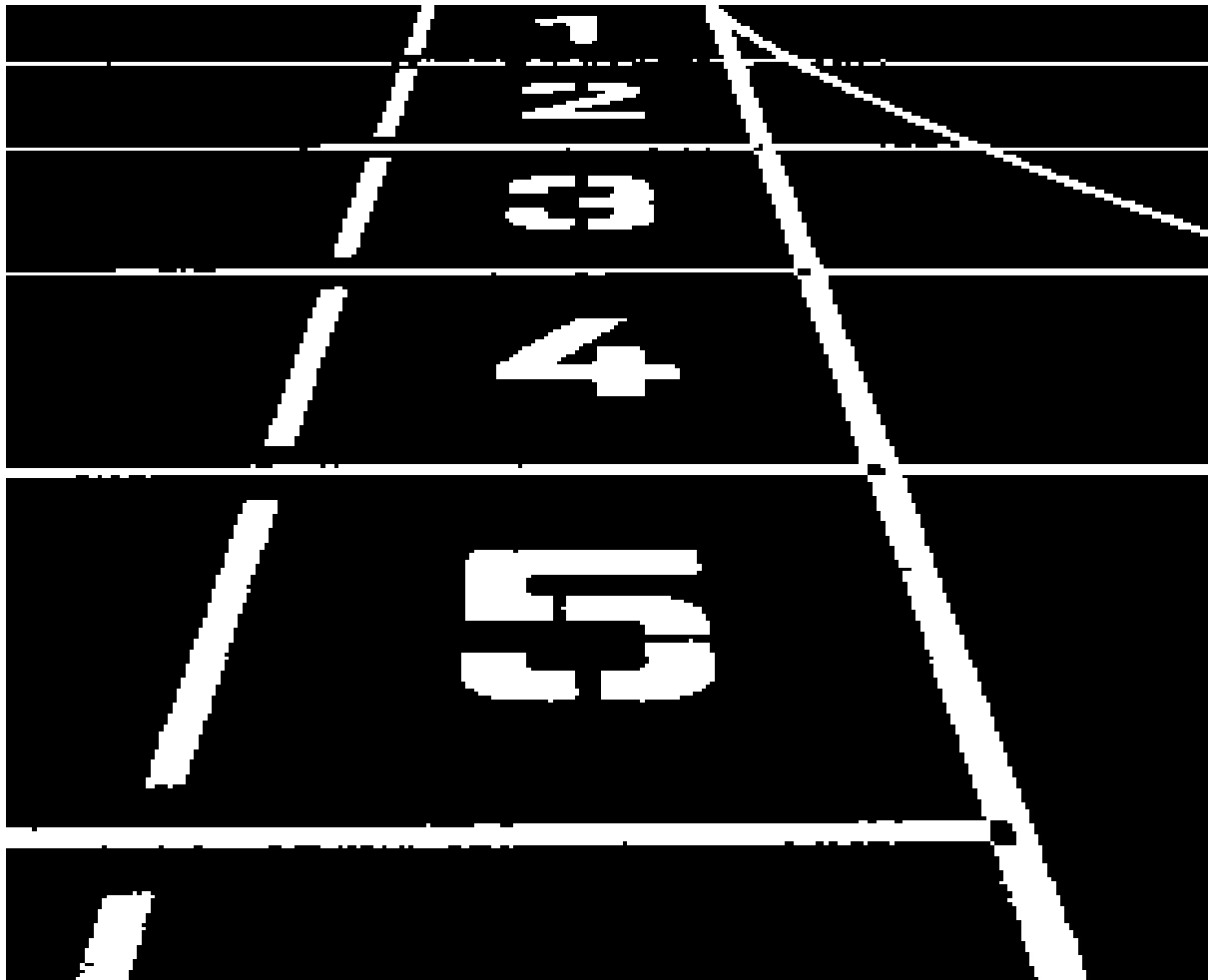
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas
April - Mei 2015



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



34^e jaargang

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

COLOFON

Bestuur WALO:

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

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

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

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

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

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekening nummer:

BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:

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

Website:

www.walo.tk

Facebook:

WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-Redactie,

Advertenties:

Bijdragen, foto's, advertenties sturen naar
WALOREDactie@hotmail.com

INHOUD

Voorwoord	<i>Rik Dhollander</i>	p. 3
Mededelingen WALO	<i>WALO bestuur</i>	p. 4
WALO-weekend Bosberg	<i>WALO bestuur</i>	p. 6
WALO on TOUR	<i>WALO bestuur</i>	p. 8
WALO Stercross	<i>Hans Van Havermaet</i>	p. 9
WALO in Argentinië	<i>Guy Van Damme</i>	p. 10
1-Mei-loop	<i>WALO bestuur</i>	p. 13
Criteriumcross eindklassement	<i>Rik Dhollander</i>	p. 15
KAVVV Veldloopkampioenen	<i>KAVVV</i>	p. 17
Puntenregeling pistewedstrijden	<i>Rik Dhollander</i>	p. 19
Wedstrijduitslagen	<i>Herman Verplancke</i>	p. 20
Puntentabel	<i>Rik Dhollander</i>	p. 22
Jeugdverslagen	<i>André Martens</i>	p. 26
WALO in de kijker	<i>Katrien Dehandschutter</i>	p. 30
Doperen topsporters zich nog?	<i>Rik Dhollander</i>	p. 31
Loopwijsheden	<i>Patrick Roelandt</i>	p. 33
Kalender KAVVV-wedstrijden	<i>KAVVV</i>	p. 34
Kalender wedstrijden buiten het KAVVV	<i>Walter Senaeve</i>	p. 35

Het eerste woord van de voorzitter.



Beste Walo's,

Nieuwkerken-Waas, 9 april 2015

Het is haast niet te geloven dat het ondertussen 50 jaar geleden is dat ik voor het eerst “met mijn basketsloefkens aan” op looptraining trok. 40 jaar geleden werd ik lid van de KLP, ja inderdaad, en liep ik mijn eerste officiële wedstrijden. In 1981 hield ik samen met enkele andere loopfanaten de WALO boven de doopvond. En nu word ik 65 jaar en ga ik met pensioen. Genoeg redenen om onze leden een drink aan te bieden. Dat zal gebeuren op vrijdag 1 mei. Aansluitend op onze 1 mei-loop zijn om 8 uur 's avonds in de kantine van de sporthal al onze leden, mogelijk samen met partner, uitgenodigd om op deze heuglijke feiten een pint (of ander lekkers) te komen drinken. En onder het motto “één is geen!” zullen het er voor meerderen onder ons vast wel meer dan één worden...

Dat wil niet zeggen dat het loopafscheid nakend zou zijn. De oudere rakkers in onze club bewijzen te over dat lopen tot op “gezegende leeftijd” niet alleen mogelijk, maar zelfs wenselijk is. Zie maar hoe goed zij er voorkomen. Er zijn maar twee voorwaarden: 1) Doe niet te flauw bij een mogelijk kwaaltje. 'Blijven bewegen', in ons geval 'lopen', is het enige devies. Ik zeg altijd: Hebt ge maar één goede reden om te lopen en 10 om het niet te doen dan nog moet ge voor het lopen kiezen, want 'rust' leidt tot uitstel en uiteindelijk tot afsluiten. 2) Accepteer 'achteruitgang'! Inderdaad moet een atleet die zijn verminderde mogelijkheden op leeftijd niet accepteert, uiteindelijk afhaken. Want de tand van de leeftijd knaagt hoe dan ook aan de loopmogelijkheden. En ook al kunnen dan soms nog mooie prestaties gerealiseerd worden, toch doet het leeftijdsduiveltje uiteindelijk zijn werk.

De laatste tijd zien wij de belangstelling voor onze maandagavond training in Nieuwkerken toch wel sterk teruglopen. Nochtans is deze 34jaar oude traditie zeer belangrijk in onze club. Het geeft ook de meer recreatief ingestelde loper de gelegenheid om wat extra kilometers af te haspelen. Maar ook voor een stevige training kan men er terecht want regelmatig worden “versnellingen” ingelast die de competitieconditie op een hoger peil moeten brengen.

En wat zitten die jonge mannen en vrouwen om 8 uur 's avonds al voor hun TV te doen. Wat “actie” in hun leven brengen is zoveel belangrijker. De groep is bovendien best aangenaam want altijd worden stevige verhalen verteld, wordt er geplaagd, geroddeld over de afwezigen, stoom afgelaten of levenswijsheden meegegeven. Ja soms wordt er zelfs even gezwegen om zo de geest tot rust te laten komen.

Kortom, iedereen uitgenodigd om er ook op maandagavond bij te zijn.

Vertrek om 8 uur aan de ingang van het Wallenhof. Herman geeft het tempo aan.

Het crosseizoen zit er weer eens op. De stratenlopen en pistewedstrijden komen er aan. Noteer alvast onze 1 mei-loop en onze pistemeetings op 12 juli en 1 augustus.

Ondertussen wensen wij aan al onze leden nog veel loopse pret.

Rik Dhollander

Mededelingen WALO, 09/04/15

Ons clubblad:

Bijdrages voor het clubblad kunnen doorgestuurd worden naar waloredactie@hotmail.com

Facebook-pagina:

Walo-jeugd zowel als WALO hebben een facebook-pagina.

Walo-kledij (Bij Hans)

De **Walo-singletjes** zijn steeds verkrijgbaar. kostprijs **30€**

Er zijn ook **wintertruien** (met lange mouwen) verkrijgbaar. Deze kosten 40€.

Onze schitterende trainingsvestjes (65€ winkelprijs) worden aan de man gebracht tegen de stuntsprijs van 40€.

Francis De Pauw (zaakvoerder BUROTEC) en lid van WALO sponsort uitgebreid met ballonvluchten

voor de cross:	1 ballonvlucht in een speciaal daarvoor geplande betaalde tombola.
voor de 1 mei-loop	1 ballonvlucht in de gratis aanwezigheidstombola
voor de Corrida:	1 ballonvlucht in de gratis aanwezigheidstombola
voor de aflossing:	1 ballonvlucht in de betaalde tombola
op het clubfeest:	1 ballonvaart voor de betaalde tombola

Wij danken Francis van harte.

Lidgelden WALO

Het lidmaatschap voor WALO bedraagt voor **2015 35 €**.

derde gezinslid: 10€ korting.

Een nieuw lid betaalt 5 € meer. = 40€

Wie in 2015 na 30 sept. lid wordt van WALO betaalt nog eens 5€ meer. = 45€

Men is dan wel lid tot eind 2016.

Er kan steeds gestort worden op 'Walo-Dhollander' BE68 6526 5016 6834

Zij die op heden hun lidgeld voor 2015 nog niet betaalden, zullen het clubblad van april niet meer krijgen.

Bericht AVVV

Op de kampioenschapswedstrijden voor cross, stratenloop en piste zullen mensen die op basis van wedstrijddeelnames niet in aanmerking komen voor deelname aan een kampioenschapstitel toch kunnen deelnemen. Weliswaar zonder plaats en zonder titel maar wel met hun tijd. Voor de Walo-klassementen tellen zij volwaardig mee.

Sponsortocht

De bestuursleden bezochten de sponsors.

Volgende reclames in ons clubblad zijn mogelijk:

50€ voor 1/8 blz; 80€ voor ¼ blz, 120 € voor ½ blz;

Wanneer iemand een nieuwe sponsor kan aanbrengen, dan is die nu al bedankt.

Stercross zat 14 feb 2016

Voor volgend jaar kiezen wij terug voor een zondag. Volgend jaar valt krokus van 6 tot 14 februari. We stelden zondag 31 jan voorop. Maar Luc Bastenie vond dat geen goed idee aangezien we onmiddellijk met een probleem zitten wanneer januari geen 5 weekends heeft.

We kiezen dus toch weerom voor de 3de zondag van februari ook al is dit de sluitingszondag van de krokusvakantie.

We zullen de scholen niet meer bij de inschrijvingen betrekken. Wel zullen wij via Diewertje Wuytack de Nieuwkerkse jeugdbewegingen proberen te mobiliseren.

Volgend jaar bestaat WALO 35 jaar. Bij die gelegenheid willen wij terug een kampioenschapswedstrijd organiseren. Wij krijgen wellicht de organisatie van het **crosskampioenschap** (derde zaterdag van maart) toegewezen. Het AVVV-bestuur moet wel nog zijn zegen geven.

Walo-weekend 2015

Wij richten de steven opnieuw naar de Bosberg.

Het weekend gaat door van **8 tot 10 mei**.

Ballonloop 2015

Zondag 6 september.

Het parcours loopt weer helemaal anders. Het gaat onder meer door de parking onder de Grote Markt. De aankomst situeert zich op de Parklaan.

WALO wil zoveel mogelijk leden engageren om mee te werken bij de organisatie. We laten nog even in het midden welke taken we zullen toegewezen krijgen. Kandidaat-medewerkers mogen nu reeds hun naam opgeven. Belangrijk is dan wel te weten of ge ook wilt deelnemen aan de wedstrijd.

Buitenlandse reis 2015:

Voor dit jaar plannen we deelname aan "**de 10 km van Luik**". Zondag 4 okt.

10 u: 3 km 11 u: 10 km

Dag van WALO,

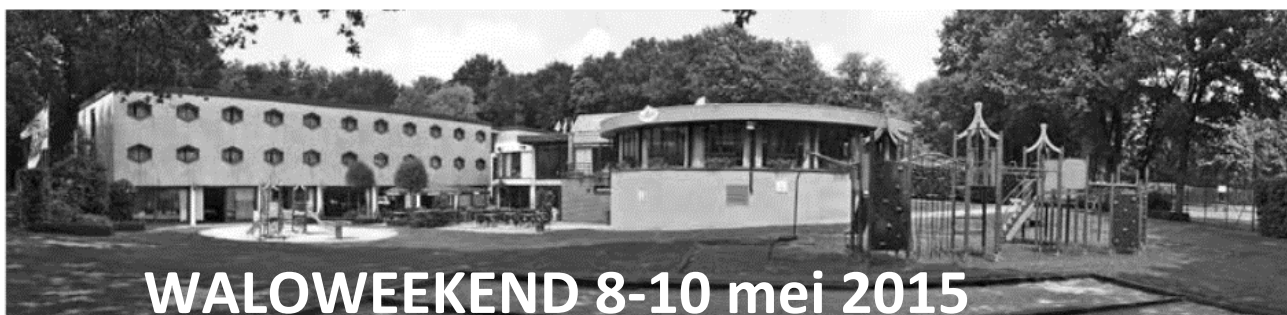
In 2015 dag van WALO op **14 nov**

Voor 2015 willen we dezelfde formule behouden.

Roxy prima.

WALO-kalender

do 01 mei 2015	1 mei-loop	zon 04 okt	10 km van Luik
vr 8 tot zon 10 mei	Weekend Bosberg	zat 14 nov	Dag van WALO
vr 15 tot zon 17 mei	Weekend jeugd Herentals	zat 19 dec	Nieuwjaarfeest Jeugd
zon 12 juli	1ste pistemeeting	zon 27 dec	Nieuwjaarscorrida
zat 01 aug	2de pistemeeting		
zat 29 aug	jeugdfeest Beveren	zat 14 feb 2016	Stercross
zon 6 sep	ballonloop		
zat 12 sep	interclub in Schoten		
zat 26 sep	aflossing 2015		



WALOWEEKEND 8-10 mei 2015

WALO keert terug naar het groene Limburg (Park Midden Limburg), naar een prachtig natuurdomein met een strand, zwembad en fiets-, loop- en wandelroutes. Tevens zijn er mogelijkheden voor oriëntatietoelooptours, mountainbikeparcours, speeltuincomplex en avonturenparcours.

Het restaurant, de bar met ruim terras en de recreatiezaal vormen een geheel met de nieuwe speeltuin. Het overdekte zwembad staat samen met de sportloods, tennis-, basket-, voetbal- en volleybalterreinen voor iedereen ter beschikking.

EEN WAAIER AAN MOGELIJKHEDEN

- Overdekt zwembad met peuterbad.
- Buitenspeeltuinen voor alle leeftijden.
- Speelbos aan het domein
- Sporthal, tennis-, basket-, voetbal- volleybal en petanqueterreinen.
- Oriëntatieparcours.
- Indoor animatieruimte met tafeltennis, breng wel zelf je je paletten en balletjes mee..
- Gezellige filmzaal

Iedereen wordt met de beroemde gastvrijheid ontvangen in dit erg gezinsvriendelijk huis!



De fietser vertrekken om 12.00u bij Rik thuis.
Er wordt gefietst in een snellere en een tragere groep.

Er is een tussenstop met bevoorrading voorzien
vermoedelijk om 14h30 op volgende locatie:

De Kronkeling, Gemelaar 22
2450 Meerhout. 014/30.86.67



De kostprijs voor volpension: De prijzen zijn precies dezelfde als vorig jaar. Lakens en verblijfstaks zijn inbegrepen, handdoeken zelf meebrengen.

vrijdagavond check-in vanaf 16.00 u tot zondagmiddag (met middagmaal)

<u>13j en +</u>	<u>3-12j</u>	<u>0-2j</u>
117€	65€	0€

WALO-leden krijgen korting:

10€ Alle leden van WALO

10€ Alle kinderen

25€ Aan eind vorig seizoen min. 50 punten of: 15 of meer dozen truffels verkocht.

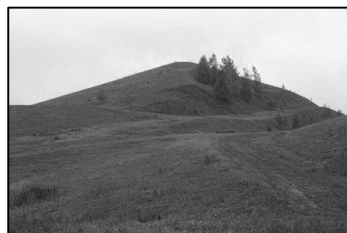
Geen optelling van kortingen!!



Ontmoeting: Wij eten gezamenlijk op vrijdagavond om 19.00 u. De vegetariërs worden op hun wenken bediend!

Uitstap: Vrijdagavond wandelen we naar de watermolen.

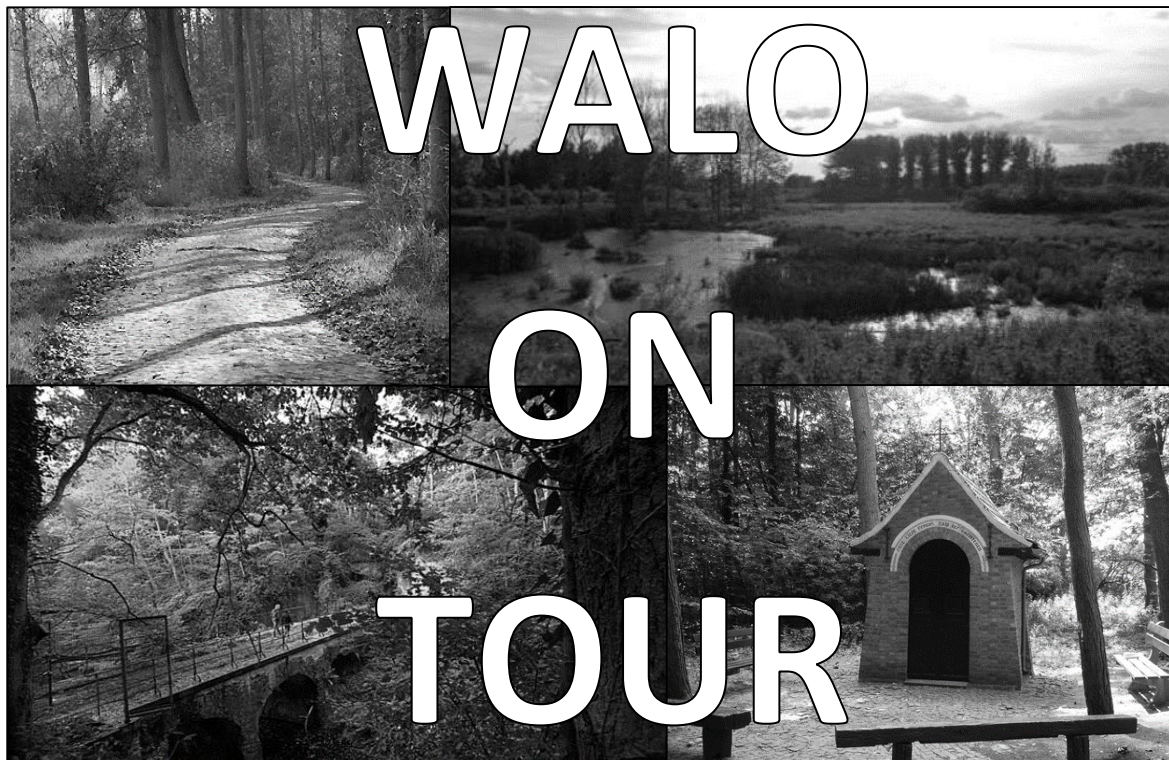
Op zaterdagnamiddag plannen wij een uitstap naar de mijnsites van Zolder of Houthalen



Inschrijving:

Wij willen u graag uitnodigen om tijdig in te schrijven en op voorhand te betalen.

WALO-Dhollander 652-6501668-34 (03/776.85.02)



Met de zomer in aantocht, willen we de gewoonte van de vorige jaren (geïntroduceerd door Herman D. enerzijds en Willy VdB anderzijds) verder zetten.

De eerste woensdag 19.30u van de maand is er

‘WALO ON TOUR’:

- juni (03/06/15) Bazel – Steendorp, Herman D.
- juli (01/07/15) Hamme, Hans
- aug. (05/08/15) Nieuwkerken, Rik

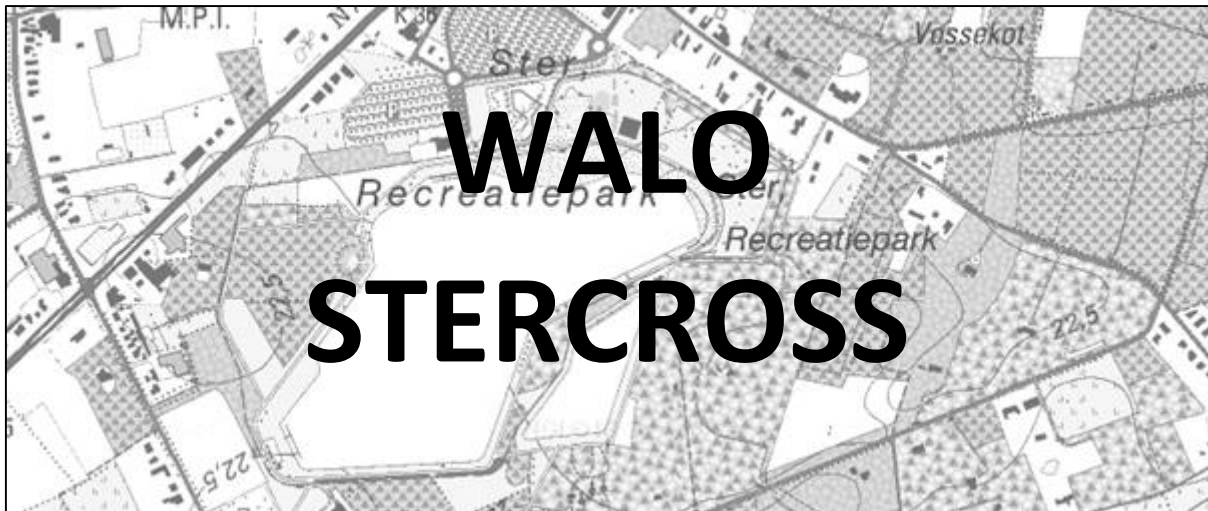
Ingrediënten:

- ✓ een aangename omgeving (natuur en/of cultuur);
- ✓ 3 afstanden (10, 12 en 14 km) met verschillende snelheden (10 km/u, 11,5 km/u en 13,5 km/u);
- ✓ Omkleedgelegenheid, een douche; en
- ✓ last but not least een kantine!



Eerste maandag van juli en augustus, avondtraining bij Willy, 20.00u Rupelmonde.





14 februari 2015. De dag van de geliefde... Stercross. Na de gedwongen parcoursaanpassing vorig jaar, werd toch verder gebouwd op dit concept. Start en aankomst op het binnenplein van de piste. Als voordeel de onmiddellijke nabijheid van zowel kantine als kleedkamers.

Enkele weken op voorhand werd het parcours bekeken door het uitgedunde WALO-bestuur. In overleg met Rudy Verlaeckt werd een combinatie gemaakt met het Bloso-parcours en het parcours van de scholenveldloop. Een afstand van 1500 m was het ideale doel, liefst met een selectief element type berg of zandbak. Gelukkig bevindt zich op De Ster zich een uitgestrekt strand en de steile helling van het amfitheater doet menig hoogtevreeslijder huiveren. Kortom, alle ingrediënten leken beschikbaar...

Enkele dagen op voorhand vingen we een donderslag bij heldere hemel op. Niet alleen bleek het parcours slechts 1000 m, ook de hindernissen werden afgekeurd door de inspectieheren.

Zondagochtend werden de opgetrommelde parcoursbouwers aan het werk gezet. Met een eerste ploegje vrijwilligers werd het binnenplein van de piste aangepakt. Gewapend met lint en kalk trok Rik en Hans 'den bos' in. Even werd nog getwijfeld aan de verleidelijke helling, maar uiteindelijk werd deze toch rechts van het parcours gelaten. Via de mooie boswegeltjes en een extra lusje werd alsnog de betrachte afstand bereikt.

Net voor de middag werd deze taak afgerond, zodat onze Rik met een goed gevoel zijn boterhammekes bij een warme kop dampende soep kon veroverberen.

Met de intrede van Simon en Roger kwam de start met rasse schreden dichterbij. Na een laatste parcourscntrole was WALO klaar voor het grote werk. De grote afwezigen waren de kinderen van de plaatselijke scholen. Een pijnlijke zaak dat men 'mens sana in corpore sano' niet meer in eer houdt. Al van bij de jeugdreeks was de dominantie van de rood-witten duidelijk. De goede jeugdwerking werd hiermee nogmaals onderstreept.

Bij de volwassenen werd mooie prestaties geleverd. Meerdere overwinningen volgden. Er werden maar liefst 8 overwinningen van WALO opgetekend. Ook de andere podiumplaatsen bleven niet achter. De selectie van de 'WALO van de Week' werd een moeilijke discussie. Na de wedstrijden werden de traditionele worsten gretig verdeeld.

Toch moeten we een kanttekening maken. De opkomst was minimaal om van een succes te spreken. We zullen ten rade gaan om de volgende editie van de Stercross voldoende aantrekkelijk te maken...

Op de volgende, Jacques Trappist.

Walo in Argentinië

Aangezien ik in januari voor de derde keer in 12 maanden naar Argentinië vertrok “voor ’t werk”, dacht ik dat het wel eens leuk zou zijn om eens deel te nemen aan een lokale wedstrijd. Het werd een heus avontuur vanaf het vooraf zoeken naar een geschikte wedstrijd, over het vinden van de locatie, het verstaan van de lokale loopwedstrijdgewoontes, het lopen op bergwegjes...in het donker, tot de onbekende afstand.

Op zoek naar een organisatie

Midden december startte ik een zoektocht op het internet. Dit was niet zo eenvoudig. Vooreerst zijn alle lokale websites eentalig Spaans en in het achtste land ter wereld naar oppervlakte, Argentinië is 90 keer groter dan België, is het niet vanzelfsprekend om te begrijpen of een locatie op een redelijke afstand van mijn verblijfplaats is. De andere kant van de natie is al vlug een vijftal uren vliegen!

Ons kantoor is gevestigd in Cordoba, de tweede grootste stad van Argentinië op ongeveer 700 km van de hoofdstad Buenos Aires. Uiteindelijk vond ik een website met sportevenementen in de omgeving (minder dan 100km). Bijna wekelijks staat er een manifestatie op het programma. Tijdens de zomer ging het vooral over nachtelijke loopwedstrijden, wetende dat het daar zomer is van december tot maart en de temperatuur overdag tussen de 30 en 40 graden is, verwondert het niet dat er niet overdag gelopen wordt.

De website bevatte veel proza over de organisatie die werd aangeprezen als een “belevenis die je moet meemaken”, maar het ontbrak aan feiten en duidelijke informatie. Vorige bezoeken had ik al van lokale collega’s verstaan dat een lokale “loop”-manifestatie dikwijls eerder bergklimmen was. Ik besloot dus maar om een e-mail te sturen aan de organisator, in het Engels, om misverstanden te vermijden... Een week later bleek dat zijn Engels even slecht was dan mijn Spaans: hij had de e-mail doorgestuurd naar een collega die een vertaling via Google maakte, daarop formuleerden ze samen antwoorden in het Spaans, die ze dan weer via Google in het Engels omzetten. Uiteindelijk wist ik niet veel meer dan dat race over “verharde” wegen zou gaan en er geen klimwerk bij te pas kwam en het verplicht was om met een hoofdlamp te lopen.

Toch maar de stap gewaagd en me via het internet vooraf ingeschreven voor de 12km wedstrijd, er waren ook een 4 en 8km joggings, maar ik wou in de uitslag

staan ;-). Het inschrijvingsgeld was voor buitenlanders 35% hoger, enkel omdat Argentinië zoveel extra taxes heft op alle bedragen die het land inkomen, ook bij betaling met Visa-kaart...

Op naar de locatie

De dag voor de wedstrijd verscheen er toch iets meer informatie op de website, zodat ik wist dat ik mijn startnummer en chip diende op te halen tussen 15 en 18 uur. Het “evenement” zo dan starten om 20 uur. Een stipte naleving van het geplande uurschema was naar Argentijnse gewoonte niet te verwachten, maar aangezien we niet wisten waar de start exact was, namen we in de namiddag toch maar een taxi om ons avontuur te beginnen. Mijn Belgische collega, die ook wat Spaans spreekt/verstaat, was zo vriendelijk om mij te vergezellen. Dank zij een vriendelijke taxichauffeur slaagden we er in om na een rit van 1u30 over ongeveer 50 km, de aanmeldingsplaats te vinden.

Op een grashelling tussen een verharde weg en een rivier stonden enkele tenten, maar de wedstrijdinfrastructuur was wel professioneel: start- en aankomstbogen, tijds klokken, meerdere laptops voor de inschrijvingen en uitslagverwerking, tijdsregistratie met chip. Na het afhalen van startnummer en chip verkenden we de omgeving en was ik ietwat gerustgesteld door de verharde wegen in de omgeving van de rivier: ze bleken goed beloopbaar. Maar aangezien er geen kaart van het parkoers was en ik met niemand kon spreken, was het alles behalve duidelijk of we ook op deze straten zouden blijven.

Ook rond het startuur had ik nog geen verdere duidelijkheid en ik besloot toch maar een beetje los te



lopen. Rond 8 uur was het nog niet donker, maar niemand maakte aanstalten om naar de start te gaan, in tegendeel, er kwamen nog deelnemers inschrijven. Een uurtje later werd het stilaan donker en begonnen de meeste aanwezigen ... op te warmen. Om half tien ging de kinderloop van start en kondigde men aan dat de wedstrijd een tiental minuten later zou beginnen.

De wedstrijd

Om tien uur stonden we uiteindelijk met een 300 deelnemers aan de start voor de wedstrijd over 12km en de "joggings" van 8 en 4km, in volledige duisternis (het was nieuwe maan), iedereen met een hoofdlamp. In de eerste bocht sloeg ik mijn voet al om op de oneffen ondergrond, maar dat was niets met wat ging komen. Na een vijfhonderd meter werd de verharde weg verlaten en begon het "wriemelen" tussen de bomen en struiken over een bergpad dan op vele plaatsen geen inhalen toeliet. De ondergrond van rotsen en boomwortels zorgen er voor dat er regelmatig iemand kennismaakte met de grond. Een tiental minuten verder, was er weer wat meer ruimte op de grasoever langs de rivier, al bleef het met verraderlijke putten oppassen geblazen. De doorweekte schoenen na het doorwaden van de rivier namen we er ook nog maar bij.

Na veertien minuten passeerden we de aankomstbogen en finish van de 4km jogging. Mijn optimisme steeg: ik was maar één keer gevallen en dan nog in het gras en als de 12km drie van deze rondjes was, ging de afstand goed meevallen. Al gauw werd duidelijk dat het vervolg over een ander parkoers zou gaan. Na één tweetal kilometers op verharde straten, doken we weer de bossen in. Ondertussen lagen de deelnemers uit elkaar en zag ik geen deelnemer meer voor mijn aangezien door het donker het zicht zeer beperkt was. Zo een hooflamp verlicht de grond enkele meters maar geeft geen verder overzicht en daarbij was het bos/bergpad zo oneffen dan verder naar voor kijken, geen optie was. Het gevolg was dat ik drie keer viel en besloot toch iets voorzichtiger verder te lopen.

Verder verontrustte mij dat er nog steeds geen opsplitsing van de 8 en 12 km gebeurden. Dit kwam pas na 36 minuten (wat achteraf ongeveer 8 km was), op een plaats waar we nog twee kilometer van de finish verwijderd waren. In de extra lus voor de 12km ging nog over een heuvel waarbij over een 600m bijna 100m hoogteverschil moest worden "beklommen". Buiten het licht van de eigen hoofdlamp was nu nergens nog licht te bespeuren en telkens ik een stukje plastic lint van een halve meter ergens in een struik

zag, was ik blij dat ik nog op het parkoers liep. Ik denk dat het anders uren had kunnen duren voor ik de weg teruggevonden had in het volledig duister.

Na een uur en vijf minuten bereikte ik de finish als 16de op 200 deelnemers, op 9 minuten van de eerste (senior) maar nog een uur voor de laatste deelnemer binnen was. Later bleek ik ook de tweede bij de +50. Aan de aankomst werd ik opgewacht door een cameraploeg die een beeld wouden van de loper uit "Belgica". De vriendelijke EHBO zorgde dan voor mijn bebloede knieën en ellebogen (Later bleek ik ook verwondingen te hebben aan de schouder en bekken) en toen vond mijn collega het hoog tijd om te zoeken hoe we terug naar ons kantoor (waar we ook logeerden) konden geraken. Er was wel een bushalte, maar het was niet duidelijk of er om middernacht nog bussen passeerden naar de bewoonde wereld. We hebben dan maar een paar kilometer gestapt tot het eerste café om daar een taxi te laten bellen. Na een douche lagen we rond twee uur in bed. Het was dan al zes uur in de ochtend in België. Het was een hele belevenis, maar ik denk niet dat ik nog eens aan begin aan deze combinatie van trailloop in het donker. Eén van de twee zal ruim volstaan volgende keer ;-)

Guy Van Damme



ZakenkantoorNys.be

BANK & VERZEKERINGEN

Grote Kouterstraat 35 - 9120 Vrasene

www.zakenkantoornys.be

pieterjan@zakenkantoornys.be
Tel: 03/775.27.14



ONGHENA

— since 1973 —

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



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

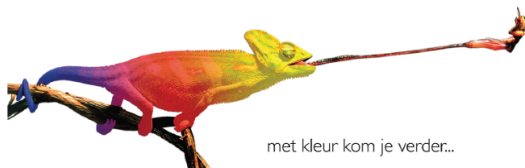
OPENINGSUREN:

Maandag: gesloten

Dinsdag tot vrijdag doorlopend open van 10-18u

Zaterdag open van 10-17u

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



met kleur kom je verder...



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

DIGITAAL PRINTWERK
KOPIEERWERK
PLANKOPIE - PLOTSERVICE
POSTERPRINTING
CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN

INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN



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

1 MEI-loop WALO

– Programma en reeksen:

13.45 u	Jeugdreeksen	benj.	450 m
		pup.	675 m
		min.	900 m
14.15 u	Dam & Her	Kad, Sch, Jun, Sen, Mas	5 km
15.00 u	Dam & Her	Kad, Sch, Jun, Sen, Mas	10 km

- Inschrijvingen: Polyval. zaal, Gijsselstraat, Nieuwkerken,
vanaf 12.45 u

jeugd 2,5 €

vanaf kadet 5 €

Naturaprijzen: voor alle deelnemers

Omkleden en stortbaden: Sporthal, Gijsselstraat, Nieuwkerken

- Verzorging: De Wase Hulpdienst

- Leiding en info: Rik Dhollander
03/776.85.02

www.walo.tk

Na afloop is er een aanwezigheidstombola met

onder meer een **BALLONVAART**



www.giec.be • Contact: info@giec.be

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

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

Uw partner voor:

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

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

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

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

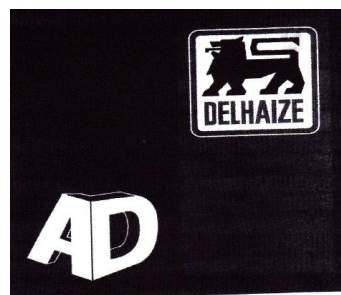
Totaalprojecten: uitwerken van totaaloplossingen op elektrisch, mechanisch en stuurtechnisch gebied vanaf studie tot bouw, inbedrijfname, training en onderhoud.

PETROLEUMPRÖDUKTEN
VAN LEUVEN



Uw warmte-expert

Brugstraat 58 -9120 VRASENE
03 775 79 11



AD-DELHAIZE "TEN BOS"
NIEUWKERKEN-WAAS

Marc & Regina Goossens-Hosten
03 - 766.20.25

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

criteriumcross 2014 – 2015

Eindklassement:

Heel wat Walo's namen het voorbije seizoen deel aan 1 of meer criteriumcrossen. Wie in de top van het klassement wilde eindigen moest aan minstens aan 5 van de 6 criteriumwedstrijden deelnemen. En dat was niet voor al onze Walo's weggelegd.



Twee Walo's wisten dit prestigieuze klassement te winnen. Dat waren Charlotte Christiaens bij de scholieren en Dirk Brynaert bij de masters. Er waren verder ook nog nauwelijks minder fraaie tweede plaatsen voor Gilles van Kerckhove (pup), Sander de Graeve (schol), Jorn (sen), Guy (mas+) en Albert (mas++). Rik bleef steken op de derde plaats.

Proficiat voor al deze podiumwinnaars.

In onderstaande lijst vermelden wij alle Walo's die aan minstens 4 van de 6 wedstrijden deelnamen:

cat		naam	eindklass.	deelnames
Ben	meisjes	Elise van Kerckhove	7	(5 of 6)
	jongens	Owen Nkoranigwa	4	(5 of 6)
		Stef Jacobs	24	4
Pup	meisjes	Lorien Aelbrecht	4	(5 of 6)
	jongens	Gilles van Kerckhove	2	(5 of 6)
Cad	meisjes	Jade D'Hooghe	8	(5 of 6)
		Anke van Bogaert	9	(5 of 6)
	jongens	Jasper De Graeve	4	(5 of 6)
		Siebe D'Hooghe	11	4
Schol	meisjes	Charlotte Christiaens	1	(5 of 6)
		Joke David	5	(5 of 6)
	jongens	Sander De Graeve	2	(5 of 6)
Mas+	Dames	Sandrina Smet	8	(5 of 6)
Mas++	Dames	Francine Rottier	7	(5 of 6)
Her	Sen	Jorn van Damme	2	(5 of 6)
		Hans van Havermaet	5	(5 of 6)
		Christof van Geeteruyen	10	(5 of 6)
Her	Mas	Dirk Brynaert	1	(5 of 6)
		Bart van Bogaert	9	(5 of 6)
	Mas+	Guy van Damme	2	(5 of 6)
Her	Mas	Herman D'hondt	14	4
		Rudy Reynaert	19	4
		Albert van Bynder	2	(5 of 6)
	Rik Dhollander	3	(5 of 6)	
	André Martens	6	(5 of 6)	

CHOCOLADE CONFISERIE

Elise

TV-nootjes - Studentenhaver - Ecorces - Truffels - Pralines - Gevulde diertjes - Paaseij

AMBACHTELIJKE ZONE KLUIZENMOLEN Kluizenhof 13 B-9170 ST.-GILLIS - WAAS BELG
www.chocelise.be Tel +32 / 3 707 04 90 Fax +32 / 3 707 01 69 info@chocelise.be

MARTIN MEUL

MATRASSEN
BOXSPRINGS
LATTENBODEMS

SINT-NIKLAASSTRAAT 40 SINT-GILLIS WAAS 03 770 55 73



Dagbladhandel Yaro

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

Dagbladhandel.yaro1@telenet.be

De krantenwinkel in uw buurt!!!

Openingsuren

ma: 5u30 - 12u30

di - vrij: 5u30 - 12u30 en 13u30 - 18u00

za: 7u00 - 16u00

Een greep uit ons assortiment:

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

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

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

Carrefour

market



VLASBLOEMSTRAAT NIEUWKERKEN

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

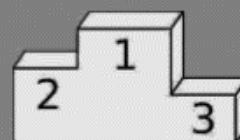
www.burotec.be

KAVVV-Veldloopkampioenen 2015

Categorie	KAVVV-Veldloopkampioen '15	
Benjamins Meisjes	Van Breedam Astrid	SAV
Benjamins Jongens	Voortman Ivo	ACSS
Pupillen Meisjes	Dalle Yodie	ACSS
Pupillen Jongens	Janssens Gilles	APSO
Miniemen Meisjes	Schrauwen Anne-Sophie	AVN
Miniemen Jongens	Willems Thomas	SAV
Cadetten Meisjes	Schadron Laura	ZWAT
Cadetten Jongens	Vanderghote Kyllian	WALO
Scholieren Meisjes	Christiaens Charlotte	WALO
Scholieren Jongens	Jonckheere Simon	GAV
Juniors Dames	Van De Vyfeyke Ynne	AA
Seniors Dames	Chauliac Margot	KLP
Masters D+35	Luyckx Lieveke	SAV
Masters D+40	Pieters Irina	WALO
Masters D+45	V. Hooydonck Carine	ACK
Masters D+50	Van Giel Ingrid	APSO
Masters D+55	Raets Magareta	WAV
Masters D+60	Van Beek Rita	WALO
Masters D+65	De Bruyn Anne-Marie	APSO
Masters D+70	Bakkers Joanna	ZWAT
Juniors Heren	Lemouche Lindert	WAV
Seniors Heren	Van Damme Jorn	WALO
Masters H+40	Keuppens Thierry	AVS
Masters H+45	Lesdanon Frederic	WALO
Masters H+50	Hendrickx Guido	AVN
Masters H+55	Geudens Jan	SAV
Masters H+60	Caluwé Freddy	KLP
Masters H+65	Van Noten Omer	WAV
Masters H+70	Plasmans Maurice	SAV
Masters H+75	De Clerck Ludovicus	AVI
Masters H+80	Moorkens Frans	APSO

ATLETIEK

Medaillespiegel veldloopkampioenschappen 2015



CLUB	G	Z	B	TOT
WALO	6	4	4	14
SAV	5	2	2	9
APSO	4	2	7	13
WAV	3	3	3	9
ZWAT	2	3	2	7
ACSS	2	2	1	5
AVN	2	1	1	4
KLP	2	1	0	3
ACK	1	3	1	5
GAV	1	3	1	5
AA	1	1	0	2
AVI	1	0	2	3
AVS	1	0	0	1
ACR	0	1	3	4
LGP	0	1	0	1

Uit de KAVVV-nieuwsbrief maart 2015



ZILVER:

Masters D+45: Nancy Dhondt
Masters H+50: Herman D'hondt
Masters H+60: Paul Smet
Masters H+65: Albert Van Bunder



BRONS:

Benjamins jongens: Owen Nkoranigwa
Scholieren jongens: Sande De Graeve
Masters D+65: Francine Rottier
Masters H+50: Guy Van Damme



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 prijsopofferte*

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

TEAMWEARSPECIALIST – VOETBAL – VOLLEYBAL – RUNNING – FITNESS

Uw Sportspecialist met merken zoals:

Masita – Patrick – Erima – Adidas – Puma – Nike – Burrda
REAL – Sells – Select – Joma – MC David

Fanmerchandise van uw favoriete club:

FC Barcelona – Real Madrid – Chelsea FC
Club Brugge - RSC Anderlecht - KRC Genk

Speciale condities voor clubs!!!!

Vlyminckshoek 40a 9100 Sint-Niklaas

Openingsuren: Maandag tot Vrijdag 14.00 – 18.00 uur

Zaterdag van 10.00 – 16.00 uur

Tel.: 03.778.13.21 - GSM.: 0475.81.67.99

Mailadres: info@herwigsport.be

Puntenregeling WALO bij pistewedstrijden KAVVV

A) reglementering

Bij de pistewedstrijden worden punten toegekend volgens geleverde prestatie.

Die te leveren prestaties staan per discipline en per categorie (jun-sen, mas, mas+, mas++)

beschreven en zijn afhankelijk van geleverde AVVV-records per categorie.

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

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

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

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

B) Berekening van de te lopen tijden

Ik neem 5000 m H sen. Ik bepaal voor welke tijden zij 6, 7, 8, 9, 10 en 11 ptn verdienen en ik kijk met hoeveel IAAF-ptn deze tijden overeenkomen. (**uitgave 2011**)

5ptn: voorkomen in de uitslag

6ptn: 18,30,8 301 ptn

7ptn: 17,34,4 413 ptn

8ptn: 16,43,6 529 ptn

9ptn: 15,57,4 647 ptn

10ptn: 15,15,2 765 ptn

11ptn: 14,34,6 888 ptn

Ik neem de recordtijd van KAVVV bij de H sen 5000 m en bepaal de IAAFptn:

14,39,70 872 ptn

- Ik neem de recordtijden van alle D en H-categorieën over alle disciplines en ik bepaal op hoeveel IAAF-ptn deze rechtgeven.
- Ik bereken de coëfficiënt van deze IAAF-ptn tegenover de 872 ptn waarop het record 5000 m H sen recht geeft.
vb. D Sen 10.000 m record 37.10.50 881 ptn
coëf hiervan op 872 is 0,99
- Ik deel nu de IAAF-ptn die bij de H sen op 5000 m recht geven op 6,7,8,9,10 en 11 ptn door die coëf en ik krijg de IAAF-ptn die bij de dam Sen 10,000 m recht geven op 6, 7, 8, 9, 10, 11 ptn
- Ik zet deze om in tijden. Dat kan ik doen voor alle categorieën en alle disciplines.

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

Daar vindt ge trouwens ook de Walo-top3 per discipline per categorie, dit vanaf benjamin tot master++.

Wedstrijduitslagen:

Comboysloop, Sas van Gent, 7/03/2015			
15,7km	Patrick Roelandt	1:00:47	4 ^e
53 dln	Rudy Van Daele	1:02:22	7 ^e

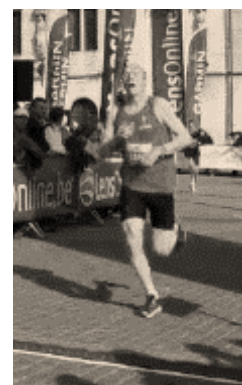
Wommelgem Endurance, Zondag 18/03/2015			
10mijl	Tommy Kinders	0:55:54	2 ^e
8km	Johan Hebbinckuys	0:38:46	15 ^e

Dwars door Dendermonde, Zondag 22/03/2015			
5km	Roland Syvertsen	23:08	
502 dln	Yente Syvertsen	23:08	
10km	Tommy Kinders	32:43	6 ^e
1437 dln	Bart Meireleire	35:21	16 ^e
	Filip Mortier	35:55	23 ^e
	Nona Mingeroot	50:16	
	Caroline Vlaminck	50:33	

SAV-Schoten Stratenloop, Zaterdag 28/03/2015			
10km	Jorn Van Damme	34:36	1 ^e Sen
	Frederic Lesdanon	36:02	1 ^e Mas 40+
	Herman D'Hondt	35:28	1 ^e Mas 50+
	Patrick Roelandt	38:20	3 ^e Mas 50+
	Luc Van Wolvelaer	39:11	5 ^e Mas 50+
	Albert Van Bunder	43:40	3 ^e Mas 60+
5km	Irina Pieters	22:58	1 ^e Mas 35+
	Sandrina Smet	27:18	2 ^e Mas 45+
	Sonja Van Hul	29:16	3 ^e Mas 45+
	Rita Van Beek	29:14	4 ^e Mas 55+
	Francine Rottier	37:38	7 ^e Mas 55+
	Christof Van Geerteruyen	20:24	2 ^e Sen
	Guy Van Damme	19:46	2 ^e Mas 50+

25km van Hulst, Zaterdag 28/03/2015			
25km	Maarten Dhollander	1:35:48	2e
116 dln	Filip Mortier	1:38:53	7e
	Ronny Wagenaer	1:49:57	26e
	Filip Van Goethem	1:56:06	38e
	Danny Van Damme	1:57:24	42e

Crêtes de Spa 2015, Zaterdag 28/03/2015			
21km trail	Tommy Kinders	1:26:35	25 ^e op 1956



Stuur je wedstrijdresultaat naar
 WALOredactie@hotmail.com
 Ook foto's van je wedstrijd zijn
 meer dan welkom!



he just loves it!



Foto's
Crêtes de Spa :
Alain Buyck

Wolvenloop, Wachtebeke. Zaterdag 11/04/2015			
5km	Roger Nijs	0:27:17.7	29
74dln	Freddy Verstichel	0:30:15.8	43
9,5km 155dln	Dirk Brynaert	0:34:03.3	2
	Filip Van Goethem	0:35:27.7	4
	Pieter Stas	0:38:06.2	14
	Bart Van Bogaert	0:41:23.7	32
10mijl 179dln	Rudy Van Daele	1:03:46.8	10
	Stanny Bartholomeeusen	1:14:11.0	50
	Luc Arens	1:15:43.8	64
	Daniël Vandamme	1:23:27.8	100



Marathon van Rotterdam, Zondag 12/04/2015

Afgelopen zondag heb ik de marathon van Rotterdam gelopen. Prachtig weer, een voorjaarszon die (nog) niet te veel warmte gaf. Hier en daar was er wel een strakke wind, die om een of andere reden al op kop zit. Het doel was om mijn tijd van In Flander Field te evenaren (3h34min36s). Voor de gelegenheid had ik zelfs mijn nagels in het WALO-rood laten lakken :-)

Het wedstrijd verloop is vrij constant geweest, tot km 35 aan een gemiddelde van 12km/h. Daarna kwam het onvermijdelijke verval, dat ik toch wel redelijk binnen de perken heb kunnen houden. Ik ben over de finish gekomen na 3h32min48s. Hiermee is mijn PR van In flanders field scherper gezet. Ik ben dus uitermate tevreden. Groetjes, **Saskia**

Cecile Boel liep de marathon van Rotterdam in 4u07'21". Daarmee was ze 7011de op 11.871 deelnemers. en derde in haar categorie V65

punte tabel																					A antal wedstrijden	punte totaal
	Cross Zandhoven, 22/11/14	Critcross Stabroek, 29/11/14	Winterloop Beveren, 29/11/14	Critcross Burcht, 06/12/14	cross Brasschaat, 13/12/14	5 km van Burcht, 14/12/14	10 km burcht, 14/12/14	Kerstloop Stekene, 21/12/14	Sint-Eloiecross, 10/01/15	Geitencross, 17/01/15	cross Rijkevorsel, 24/01/15	critcross Kalmth. 07/02/15	Stercross WALO, 14/02/15	cross Putte, 21/02/15	Cross Schoten, 28/02/15	critcross Zandh, 07/03/15	kampcross Willr, 21/03/15	kampcross Willr, 21/03/15	cross Kalmthout, 14/03/15	stratenloop Schoten 5 km, 28/03/15		
Logist Yves				5		3							1									4
				7		8							9									33
Martens André	5		0	7	4			3	2		6	2	3		9							14
	8		5	7	8			8	8		7	9	8		6							94
Nys Roger								33	18			21		15	17							9
			5				5	5				5		8	5							49
Smet Paul	2				2	2	2	1	2							2		2				10
	9				9	9	9	9	8						7		8					82
Van Bunder Albert	4	2		3		5	55	4	3		1	4	3	3	3		2			3	3	20
	8	9		8		8	5	8	8		9	8	8	8	8		7			7	9	154
Van Gysel Patrick							107															3
							5															16
Verstichele Freddy						2																1
						7																7
Dam Sen	14			15	8	7						5			16						15	
Brijnaert Lies																						1
																						5
Dehandschutter Katrien	10			14	6										14							7
	5			5	5										5							38
Joos Els				15																		2
				5																		10
Senaeve Ingrid			0				178					5										4
			5				5					5										22
Vlaeminck Caroline																					5	1
																					7	7
Wuytack Diewertje						3	159															2
						6	5															11
Dam Mas						9	7	10		7	7	11	13	5					3			
Pieters Irina									3		2	1		3	1					1		8
								7			7	8		7	8					7		58
Servotte Kristien								7			6		9									4
								5			5		5									20
Vercammen Saskia							2															1
							7															7
Dam 45+	17	22		22	14	21	14	13	22	19	11	13	9	17	10				7	25		
D'hont Nancy		13		7		6				8		4			2							7
		5		7		7				6		6			8							45
Smet Sandrina	9			14	11			8	8		17	5			11	6				2		16
	5			5	5			5	5		5	6			5	5				7		88
Van Hul Sonja										12	19		9	12	8		7			3	17	9
										5	5		5	5	5		5			6	5	46
Van Mele Helena																						1
																						5
Wuytack Sara							3	2	1	6					3							8
							7	8	10	7					8							58
Dam 55+	12	10		9	13		8			9	9	10	7	13	1	3			7	16		
Boel Cecile			0																			1
			5																			5
Rottier Francine	12	10		9	12			8			9	9	10	7	12		3					16
	5	5		5	5			5			5	5	5	5	5		5					80
Syvertsen Viviane							212															3
							5					5										15
Van Beek Rita	9	7			4			7				7	9			1				4	9	13
	5	5			7			5				5	5			5				5	5	67

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KARCHER SPECIALIST**

N.V. KARCHER CENTER L. VAN MOL

Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse

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

www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst *Guylène*



Van Landeghem Helena

Nieuwkerkenstraat 41

9100 Nieuwkerken-Waas

Tel. + Fax 03/766.10.68

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnements

Bloemen voor bedrijven

Flourop-Interflora



Openingsuren:

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



Auto's: uitlaten, batterijen, trekhaken en fietsdragers

Thule: dakdragers en boxen

Moto's en scooters: banden, remblokken, kettinkits, batterijen

openingsuren: di-wo-do-vr: 8u30-18u00.

za: 9u00-13u00. ma op afspraak.

Gentseweg 307 (N70) 9120 Haasdonk-Beveren
T. 03 777 31 56 - www.quicklybvba.be

WALO

WASE LOPERS

WALO-cross op De Ster 14/02/2015

De jaarlijkse WALO-cross op de Ster had wel te lijden van de start van de krokusvakantie. Zo bleven voor het eerst in jaren de Nieuwkerkse scholen afwezig van deze wedstrijd: heel jammer!

Toch waren er 25 Vliegende Schoenen aanwezig, waaronder een aantal atleetjes die voor het eerst een wedstrijd liepen: Zeta Bombeke, Esmée Schouten, Lore D'Hollander en Oscar Spruyt. Leuk dat ze erbij waren.

Esmée liet daarbij al onmiddellijk zien dat ze snelle benen heeft: ze wist na een heel sterke wedstrijd mooi 3^{de} te worden en meteen een bronzen medaille in de wacht te slepen: wat een entree! Hanne Smet, ook altijd vooraan terug te vinden in de uitslag werd knap 4^{de} en even verder volgden dan nog Noa De Jonghe (6^{de} en net in de eerste helft), Elise (8^{ste}) en Julie (11^{de}). Ook zij liepen een degelijke wedstrijd. Bij de jongens benjamins zagen we een blitzstart van Tijn, maar Owen volgde in zijn schaduw. In de 2^{de} ronde ging Owen resoluut naar de kop en won zo zijn eerste wedstrijd! Proficiat Owen! Tijn werd nog mooi 2^{de}. Oscar Spruyt, hier voor het eerst in een wedstrijd, deed het eveneens uitstekend: met veel karakter en overgave werd hij 10^{de}.

Zeta Bombeke en Lore D'Hollander moesten voor hun eerste wedstrijd bij de pupillen aantreden. Zeta ging snel van start, moest dat een beetje

bekopen in de 3^{de} ronde, maar wist toch beslag te leggen op een mooie 6^{de} plaats. Lore D'Hollander, startte rustig op een stevig tempo en kon dat de hele wedstrijd volhouden; ze kwam lachend als 7^{de} over de streep! Ze had er duidelijk van genoten!

Gilles en Cédric waren de voorbije weken ziek geweest, en dat kon je merken. Gilles liep zich, gezien de omstandigheden, nog naar een mooie 4^{de} plaats, terwijl Cédric, heel bleekjes moest vrede nemen met een 9^{de} plaats. Ze verdienen ons respect om toch maar aan de start te komen! Van de 4 startende miniemen meisjes, waren er 3 WALO's: Inthe, Chloë en Senta. Na een snelle start van Chloë, kon Inthe toch heel mooi terugkomen en zo beslag leggen op de 2^{de} plaats. Chloë werd 3^{de} en Senta 4^{de}. Mooi om zien hoe de strijd tussen Inthe en Chloë dit seizoen telkens weer een verrassende ontknoping heeft! Malou Van Hooste won onbedreigd haar wedstrijd bij de kadetten; meer nog; ze kon ook alle scholieren achter zich laten. Verder bij de kadetten zagen we Anke Van Bogaert, Jade D'Hooghe en Merel Jacobs over de streep komen. Waarbij Anke toch wel een heel sterke prestatie neerzette!

Kyllian moest niet echt veel moeite doen om een verdiende overwinning binnen te halen bij de kadetten; Jasper eindigde 4^{de} en Siebe volgde even verder op de 6^{de} plaats.

Als je zou kunnen wedden op wie er bij de scholieren meisjes zou winnen, dan zette ik

tegenwoordig al mijn geld in op Charlotte. Ook nu weer liep ze onbedreigd naar een ruime overwinning! Ook Jan Van Houtte - nochtans niet zo vaak te zien in de crossen – deed het uitstekend: na een sterke 2^{de} wedstrijd helft werd ze knap 3^{de}. Tot slot kon Sander na een gezondheidswandeling ook de overwinning boeken bij de scholieren jongens.

Zo rijfden onze Vliegende Schoenen in 5 van de 10 jeugdreeksen de overwinning binnen. Moet het nog gezegd dat we goed bezig zijn??

Cross in Putte- Stabroek 21 februari 2015



Jente Aelbrecht in Putte!

Ze voorspelden regenbuien en slecht weer en dat leek ook bewaarheid te worden, want rond 13.15h deed het nog een fikse regenbui, maar daarna ging het over en bleef het de hele namiddag droog. Het parcours lag er door die laatste bui wel modderig en zwaar bij. Maar dat is niet ongewoon in Putte. Deze keer konden we maar 12 Vliegende Schoenen aan de start

zien verschijnen. Bij de benjamins meisjes kon Elise zich mooi in de eerste helft lopen met een 7^{de} plaats (op 15). Ook Jente deed haar best en liep een sterke wedstrijd met een knappe 10^{de} plaats als resultaat. Zus Lorien deed het eveneens uitstekend; zij werd mooi 4^{de} na een fel bevochten strijd. Gille en Cédric waren onze 2 pupillen van dienst en je kon zien dat hun griepje nog niet volledig verteerd was: Gilles werd nog knap 5^{de} en Cédric volgde even verder als 8^{ste}. Hier waren 9 starters.

Bij de kadetten meisjes zagen we terug Anke en Merel aan het werk. Het werd tussen die 2 WALO gazelles een mooie strijd, waarbij Anke dankzij een sterke laatste 200m Merel kon kloppen. Maar toch sterk gelopen van allebei.



Merel op weg naar de aankomst!

Bij de jongens kadetten was de opkomst heel mager. Voor Jasper zat er dus al zeker een podiumplaats in. Voor de start schatte hij zijn kansen goed in, want hij kwam uiteindelijk zoals hij voorspeld had, als verdiende overwinnaar over de meet.

Drie WALO scholieren aan de start en ze bezetten plaatsen 1, 3 en 4. Charlotte liep met 2 vinger in de neus naar een

zoveelste overwinning dit seizoen. Jana Van Houte kon dank zij een mooie eindjump



Jasper als nr.1 op het podium.

beslag leggen op de 3^{de} plaats en Joke David bewees terug goed op dreef te zijn met een 4^{de} plaats. Er startten 8 atletes.



Jana wordt knap 3^{de}!

Tot slot zagen we Sander nog aan het werk bij de scholieren. In het begin van de wedstrijd liep hij steevast op de 5^{de}/6^{de} plaats, maar in de tweede wedstrijd helft rukte hij op om uiteindelijk mooi 2^{de} (op 10) te worden.

criteriumcross in Zandhoven 7 maart 2015

De 6^{de} en laatste criteriumcross kan steeds op een ruim

deelnemersveld rekenen. Dat was ook nu weer het geval. Bij de benjamins meisjes leverde Jente Aelbrecht een knalprestatie met een heel goede 13^{de} plaats. Elise werd knap 16^{de} en Julie, die al een hele tijd geen wedstrijd meer gelopen werd 24^{ste}.

Bij de jongens was het uitkijken naar Owen; hij had 's morgens maar een halve match gevoetbald en hij hoopte op een degelijke uitslag. En dat werd bewaarheid; na een prangende eindfase werd hij heel mooi 2^{de} op 36 lopertjes! Knap Owen! Ook Stef had een voetbalmatch in de benen en hij startte dan ook vrij rustig, liep zo ronde de 15^{de} plaats, maar in een verschroeiend eindstuk wist hij nog 7 (!!) lopertjes te remonteren om zo mooi 8^{ste} te worden. 24 Pupillen meisjes waaronder ons Lorien aan de start. En een mooie 7^{de} plaats was het resultaat. Gilles lag in de running voor een podiumplaats voor het eindklassement en liep een dijk van een wedstrijd: 5^{de} op 24 lopertjes. Ook Wiebe was in goeden doen en kwam als 3^{de} 9-jarige over de streep op een 10^{de} plaats.



Wiebe in z'n mooie looptijl!

Inthe was onze enige miniemeer aan de start en het leek niet zo

goed te vloten. Uiteindelijk werd ze 12^{de}. Zus Jade daarentegen liep een steengoede wedstrijd! Ze startte in het zog van Joke en ging heel lang mee. Op het einde moest ze dan toch wat toegeven, maar haar 7^{de} plaats op 11 kadetten mag toch gezien worden. Anke en Merel maken er in elke wedstrijd steeds een spannend duel van. Merel leek deze keer de bovenhand te halen, maar dekselse Anke kon haar nog in de 2^{de} helft van de wedstrijd remonteren. Toch een leuke wedstrijd van beide meisjes!



Merel aan het werk.

Jasper De Grave groeit toe naar een betere conditie! Dat bleek eens te meer met een heel mooie 3^{de} plaats in deze zwaar bezette wedstrijd! Siebe liep hier rustig zijn wedstrijd uit en werd 12^{de}. Waar Charlotte aan de start komt weet de tegenstand dat ze voor de 2^{de} plaats lopen: ze won ook nu weer met veel overmacht! Ook Joke is aan een sterk crossseizoen bezig; dat bevestigde ze opnieuw met een 5^{de} plaats. Sander tenslotte is weer iets beter op dreef en dankzij een mooie eindversnelling werd hij knap 2^{de} op amper 4 secondjes van de overwinning!

Als we kijken naar de einduitslagen van het criterium stellen we vast dat het aantal Vliegende Schoenen dat een trofee mocht ontvangen dit jaar opnieuw is gegroeid: 19 atleten liepen 3 of meer criteriumcrossen! Individueel was er een mooie 7^{de} plaats voor Elise, Owen werd met gelijke punten als nummer 3 4^{de}, Lorien eveneens 4^{de} (als eerstejaars!), Gilles 3^{de} (eveneens als eerstejaars!), Inthe werd mooi 9^{de}, Jade en Anke 9^{de} en 10^{de}, Jasper ook 4^{de}, Charlotte won met het maximum der punten en Joke werd heel mooi 5^{de} en Sander kon dankzij een laatste goede cross van plaats 3 naar plaats 2 wippen! Mooie resultaten over de hele lijn, als je het mij vraagt!



De trofeewinnaars: Lobke, Gilles en Cédric ontbreken op de foto!

Kampioenschap in Wilrijk: 21 maart 2015

Dat het zwaar belofde te worden op het kampioenschap hoeft geen betoog; het gevarieerde parcours met nijldige hellingen, sompige plekken liegt niet: dit is voer voor sterke lopers. Laat het nu toeval zijn dat er bij de Vliegende Schoenen zo wel een paar exemplaren bijzitten. Het was dus uitkijken of en hoe we een paar medailles konden meebrengen naar het Soete Land Van Waas. Elise en Jente zijn de habitués in de

benjaminreeks en ze liepen een degelijke wedstrijd met respectievelijk een 12^{de} en 16^{de} plaats. Maar ook Esmée Schouten was van de partij en wou zich eens meten met de gezamenlijke tegenstand. Ze deed dat met verve met een knappe 10^{de} plaats net halverwege de uitslag! Bij de jongens was het uitkijken of Owen zijn knalprestatie van Zandhoven kon overdoen: hij was gespannen, maar hij liep opnieuw de pannen van het dak met een verdiende bronzen medaille als resultaat. De eerste podiumplaats was binnen!



Owen, en opa Antoine in gespannen afwachting!

Lorien heeft in haar pupillenreeks af te rekenen met zware concurrentie, maar ze wist toch beslag te leggen op de 7^{de} plaats. Ook Gilles en Cédric moeten optornen tegen de 1 jaar oudere gasten; het belette hen niet om knap 6^{de} en 11^{de} te worden! Volgend jaar lopen die weer in de top!

Chloë en Senta moesten tevreden zijn met de 2 laatste plaatsen, maar ze deden toch opnieuw hun best in moeilijke en koude omstandigheden en dat verdient ons aller respect!

Kylian had 's morgens een match gekeept in het Antwerpse en was van daar snel naar Wilrijk gekomen: niet de ideale voorbereiding, maar dat zag je er niet aan. Zoals altijd autoritair aan de leiding gestart, de tegenstand taxerend om dan

met een verschroeiende eind-sprint alles en iedereen achter zich te laten: KAMPIOEN!!
Medaille nr 2 was binnen!



Kylian op het hoogste schavotje!

Ook Jasper liep een goede wedstrijd met een 4^{de} plaats als resultaat!

Het zou al heel zwaar moeten tegenvallen hebben als Charlotte niet kon winnen. Maar je mag het vel van de beer niet verkopen vooraleer hij geschoten is. Dat deed Charlotte ook niet, maar ze liep zelfbewust van bij de start weg van iedereen en kon onbedreigd de kampioenstitel binnenhalen! Een bekroning voor een heel sterk seizoen! Medaille nr 3 was binnen!

Jana Van Houte liet weer maar eens zien dat ze een stukje kan crossen ook. In haar kenmerkende energieke stijl werd ze hier 4^{de}!

De laatste podiumplaats werd in de wacht gesleept door Sander: hij werd mooi 3^{de} na een goede wedstrijd!

Medaille 4 was binnen!

Met die 4 medailles komen we op ex-aequo plaats 3 (samen met ZWAT) na APSO met 6 medailles en SAV met 5 medailles. Een mooi resultaat voor ons rood-wit "ploegske" van over 't woater'!

Met deze wedstrijd is een einde gekomen aan een vruchtbaar crosseizoen waaruit we volgende conclusies kunnen trekken: Charlotte heeft een uitzonderlijk sterk seizoen gelopen; Kylian en Owen zijn



Charlotte op plek 1

voor mij de verrassingen van het seizoen; Gilles en Lorien konden zich ook als eerstejaars doorzetten. Malou, hoewel weinig aan het werk gezien, heeft zich verder ontpopt tot

een sterke atlete en ook broer Tijn was prominent aanwezig in de wedstrijden waar hij startte. Jasper en Joke groeiden naar een sterke conditie toe in de 2^{de} helft van het seizoen; ik verwacht nog wel wat van hen als de afstand langer wordt. Sander en Lobke gingen op hun elan van vorig seizoen verder en boekten opnieuw mooie resultaten. Jade kan het wel... als ze er haar zinnen op gezet heeft!

We zagen ook dat onze nieuwe aangeslotenen zoals Noa, Zeta, Oscar, Esmée, Lore, Toon - hoewel we ze maar sporadisch aan het werk zagen in een wedstrijd - wat in hun mars hebben. Ik wil zeker de prestaties van alle overige atleten niet geringschatten. Een dikke proficiat voor hun geslaagde en gesmaakte aanwezigheid op de wedstrijden is zeker op zijn plaats! En zeg nu zelf: die mix van atleten: getalenteerd en minder getalenteerd en het wederzijdse respect maakt toch van onze Vliegende Schoenen een bijzonder sfeervolle club! En een niet te vergeten factor daar ook bij is de betrokkenheid en het enthousiasme van de ouders en supporters!
Bedankt!

Mededelingen:

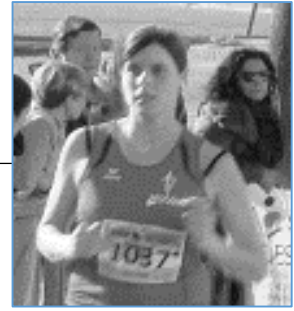
Het WALOjeugd sportweekend gaat door van 15 tot 17 mei in het Bloso sportcentrum van Herentals. Een aparte uitnodiging is opgestuurd naar alle leden.

Niet vergeten om op tijd dus tot **20 april** in te schrijven !

De prijs is 50 euro.

WALO in de kijker:

Katrien Dehandschutter



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

Ik heb niet echt een sportidool. Vroeger keek ik wel eens naar de tenniswedstrijden van Clijsters en Henin. Maar eerlijk gezegd vind ik het veel leuker om een avondje naar een dansvoorstelling van choreograaf Sidi Larbi te gaan kijken. De dansers kunnen met hun bewegingen zo veel zeggen. Ze brengen emotie, humor, ritme... En zijn in mijn ogen ook topatleten.

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

Soms kijk ik wel eens mee naar Sporza op zondagnamiddag. Het kan me enkel boeien als er Belgen meedoen. Voetbal kan me niet bekoren, enkel de match van de Rode Duivels tegen VS tijdens het wereldkampioenschap was echt spannend.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit.

Toen ik 10 was, ben ik ooit eens tweede geweest bij een interscolaire zwemwedstrijd. Ik stond op het podium met een smile tot achter mijn oren.

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

Ik heb vijf jaar edelsmeden aan het academie van Sint-Niklaas gevolgd. Jammer genoeg heb ik daar nu nog weinig tijd voor.

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

Vorig jaar hebben we met een paar walo's meegedaan aan de steratlon. Een heel leuke ervaring. Dat wil ik dit jaar opnieuw doen. De sportieve uitdaging... Jo "den Emmer" verslaan. Alleen nog een iets snellere fiets en betere loopschoenen!

6) Welke positieve/negatieve gebeurtenis in de wereld is je het beste bijgebleven? Waarom?
De tsunami in Thailand vond ik heel aangrijpend. In een mum van tijd zoveel chaos. Zo een gebeurtenis plaatst ons allen terug met beide voeten op de grond.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Wakker worden op zaterdag. Mij nog even omdraaien. Een lang ontbijt nemen. een warm bad met veel badschuim. In de namiddag een stevige wandeling.

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

Een dagje in de keuken met een leuke topchef op zoek naar een culinair orgasme.

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

Ik vind de vrienden en vriendinnen van de WALO een super leuke bende. Iedereen is altijd even vriendelijk.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Ik zou het fijn vinden als er meer vrouwen meelopen. Een beetje verjonging mag ook wel :)

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

Liesbeth Vereecken



Doperen (top)sporters zich nog?



Waarom doperen sporters zich?

om geen ontstekingen op te lopen
om te vermageren
voor beter zuurstoftransport op de bloedstroom
om geen pijn te voelen
kortom om beter te presteren

Rik Dhollander 18 maart 2015

Waarom begeleiden artsen (top)sporters bij het gebruik van doping?

De belangrijkste redenen staan in volgorde:
om te voorkomen dat ze “gepakt” worden
om beter te presteren
uit belangstelling voor hun “gezondheid”

Het **CIRC**, een onafhankelijke commissie, deed in opdracht van het **UCI** (internationale wielervedunie), een onderzoek naar het voorkomen van dopingpraktijken in de wielervednerij en dit op onze dagen. We menen dat de resultaten mogen doorgetrokken worden naar de andere sportdisciplines.

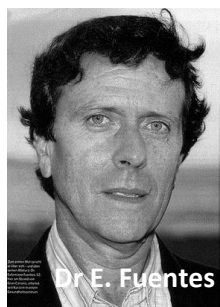
Ja er wordt nog gedopeerd in de (top)sport!

De doping is wel sterk teruggedrongen omwille van de toegenomen en verbeterde controles, vooral sedert het in het leven roepen van het “biologisch paspoort”
Maar voor een grote groep “sporters” blijft de “Russische roulette” een noodzaak. Het is erop mits dopinggebruik en mét het risico om gepakt te worden of het is eronder zonder dopinggebruik wat wil zeggen verzeilen in de anonieme amateurgroep.

Zijn de begeleidende (sport)artsen nu betrouwbaar?



Dr Michele Ferrari



Dr E. Fuentes



De taken van de (team)artsen staan hierboven reeds beschreven. In het kader van de belangrijkste taak (ervoor zorgen dat de sporter niet gepakt wordt) laat de teamarts de sporter de smalle marge van “net nog toegelaten” bewandelen. De sporter die het “mes op de keel” voelt van “niet genoeg presteren”

kan dan nog steeds terecht bij artsen die buiten de ploeg staan. Illustere voorbeelden hiervan zijn Dr Michele Ferrari en de Spaanse arts Eufemiano Fuentes. Deze laatste was lijfarts van Armstrong maar had klanten in het ganse Europese topsportcircuit. Tegenwoordig zou hij zijn tenten opgeslagen hebben in Zuid-Amerika, in de buurt van Colombia...

Hoe zit het met het gebruik van de klassieke dopingproducten?

Het gebruik hiervan wordt fel bemoeilijkt. Toch kunnen sommigen niet aan de verleiding weerstaan, vooral omdat deze producten in het kader van de prestatieverbetering ontegensprekelijk “groot voordeel” bieden.

Verbeterd zuurstoftransport in het bloed en spiergroei blijven aantrekkelijk. Epo en aanverwanten worden nog steeds geconsumeerd. En wie zich "te ver" riskeert, kan tegen de lamp lopen, wat ook nog regelmatig gebeurt. Groeihormoon, dat de spiergroei stimuleert, wordt dan weer vervangen door peptidehormoon dat de aanmaak van lichaamseigen groeihormoon stimuleert en dus veel moeilijker opspoorbaar is.

Hoe dan ook zijn de dopingdoses veel kleiner geworden wat de winstpercentages doet dalen van 15% in het verleden tot 3 à 4 procent op onze dagen.

Corticosteroiden die ontstekingsreacties voorkomen, pijn dempen en tot gewichtsverlies leiden, blijven erg moeilijk te beteugelen. Iedereen kent wel het gegeven dat 90% van de renners in het peloton astma heeft. Een doktersbriefje blijft nog steeds de deur die het gebruik van deze producten toelaatbaar maakt. Vandaar de vele "zieken" in het peloton.

Zijn er dan nieuwe dopingproducten in omloop?

Het ligt voor de hand dat er veel geëxperimenteerd wordt. Wie iets vindt dat "helpt" en dat niet op de dopinglijst voorkomt, wordt rijk. Andere producten liggen in de grote discussiezone tussen "mag wel, mag niet". Volgen we maar even het proces dat nu gevoerd wordt omtrent ozontherapie en zuurstoftenten. Maar verder zijn er nog de vetverbranders, de genbehandeling (zie China), de chemisch samengestelde producten die nog steeds niet opspoorbaar zijn.

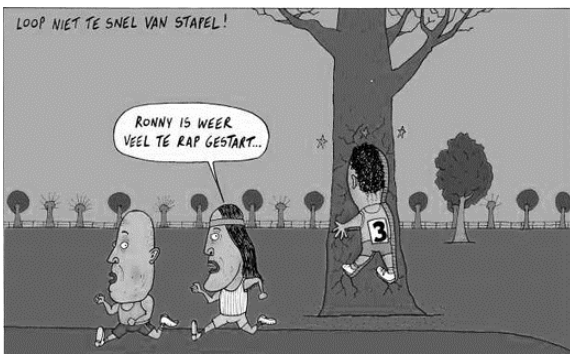
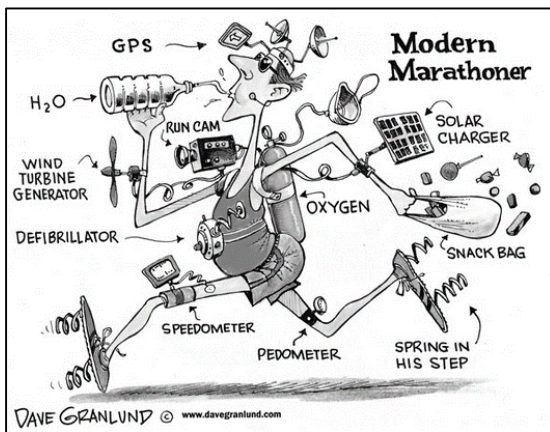
Dat sommige (top) sporters een hele medicijnkast meesleuren en tot 30 pillen per dag slikken, verradt toch de mentaliteit van "zonder kan ik niet". En voor velen zal dat ten eeuwigden dage blijven bestaan.

advertentie

<p style="text-align: center;"><i>Architecture</i> <i>gardens by Kristof Swinnen</i></p>  <p>SWINNEN </p> <p style="text-align: center;">www.kristofswinnen.be</p>	<p style="text-align: center;">GRAFZERKEN VAN DE VELDE DIRK</p>  <p>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.</p> <p>Voor meer informatie over alle mogelijkheden kan u steeds met ons contact op nemen. Dit is uiteraard vrijblijvend</p> <p>Ten Bos 12 9100 Nieuwkerken-Waas Tel.: 03 777 19 49</p> <p>E-mail: info@vandeveldedirck.be Website: www.vandeveldedirck.be</p> <p style="text-align: center;">Begravenissen – Rouwcentrum</p> <p style="text-align: center;">VAN DE VELDE DIRK</p> <p>Ten Bos 12 9100 Nieuwkerken Tel. : 03 777 19 49</p> <p>Marktplein 73 9130 Kieldrecht Tel. : 03 773 30 02</p> <p><i>Stijlvol verzorgde diensten met ceremoniebegeleiding. Voorafregeling uitvaart Corona uitvaartverzekeringen</i></p> <p>Rouwcentra in Kieldrecht en Nieuwkerken. <i>Zaal voor koffietafels</i></p> <p>E-mail: info@vandeveldedirck.be Website: www.vandeveldedirck.be</p>
--	--

Twintig waarheden voor lopers

Bron : "Hardlopen voor beginners" Amby Burfoot uitg. Spectrum



Tijdens de Spaanse kwalificatiewedstrijd voor het WK cross bleken de lopers die het meest aan lage intensiteit getraind hadden, de beste.



1. *Hardlopen is de beste metafoor voor het leven, je haalt eruit wat je erin hebt gestopt.*
2. *Houd je niet bezig met het beter worden dan je tijdgenoten of voorgangers. Probeer beter te zijn dan jezelf.*
3. *Het is ons ontglipt, maar dat geeft niet. Morgen lopen we sneller...*
4. *Transpiratie reinigt van binnenuit. Het komt van plekken waar de douche nooit bijkomt.*
5. *Alleen degenen die te ver durven te gaan ontdekken hoe ver ze wel kunnen gaan.*
6. *Je kunt alles behalen als je het maar graag genoeg wil, en met doelgerichte toewijding naar streeft.*
7. *Obstakels zijn die angstaanjagende dingen die zichtbaar worden als we onze ogen afwenden van ons doel.*
8. *Als je het niet meer ziet zitten, dan begint het pas. (uit het hart van onze bekende voorzitter)*
9. *Onze grootste verdienste behalen we niet door nooit te vallen, maar door elke keer weer op te staan.*
10. *Ik merk dat hoe harder ik mijn best doe, hoe meer geluk ik schijn te hebben.*
11. *Succes is een reis, niet de bestemming. De activiteit is meestal belangrijker dan het resultaat.*
12. *In deze tijd waar er altijd wel een sluiptweg is, is de moeilijkste weg op de lange duur de gemakkelijkste.*

13. *De wil om te winnen betekent niets zonder de wil om je voor te bereiden.*

14. *Pijn is tijdelijk, de trots is voor eeuwig.*

15. *Het is een zware weg die leidt naar de hoogte van grootheid.*

16. *Visie zonder actie is een dagdroom, actie zonder visie is een nachtmerrie.*

17. *Ook als je op het juist spoor bent, wordt er over je heengelopen als je daar blijft zitten.*

18. *Hij die vreest voorbijgelopen te worden, is zeker van de nederlaag.*

19. *Ik heb niet 1000 keer gefaald, maar heb 1000 manieren ontdekt die niet werken.*

20. *Niets is te zwaar als je het opdeelt in kleine stapjes.*

21. *Doe wat je kunt, met wat je hebt, en waar je ook bent !*

Succes, Patrick Roelandt

Wedstrijdkalender AVVV:

de vermelde pistewedstrijden zijn vanaf junior

Datum		Org. club	Plaats	Uur
Zaterdag 18 april	stratenloop 4,1 of 8,1km	LGB	Sportcentrum Beerse, Rerum Novarumlaan 31	14.30u
Zaterdag 25 april	pistemeeting D: 100 – 1500 – kogel H: 100 – 1500 – 3000 - ver	APSO	Gemeentelijke atletiekpiste Voetbalstraat Zandhoven	14.00u
Vrijdag 1 mei	stratenloop (4 ^e crit) 1 MEI-loop 5 of 10km	WALO	Dorpsplein Gyselstraat, Nieuwkerken	13.45u
Zaterdag 2 mei	stratenloop (5 ^e crit) 5 of 10km	ACSS	Pito (school) Laageind Stabroek	13.30u
Woensdag 6 mei	pistemeeting 200 – 3000	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	19.00u
Vrijdag 8 mei	pistemeeting 100 – 800 - speer	WAV	Recreatiedomein Fort II Wommelgem	18.30u
Woensdag 13 mei	pistemeeting D: 1000 – 2 mijl – kogel H: 1000 – 2 mijl – discus	ZWAT	Atletiekterrein “De Wallen” Heirbaan Burcht	18.30u
Zaterdag 16 mei	pistemeeting D: 100 – 1000 – 3000 – kogel H: 100 – 1000 – 5000 – kogel - hoog	AA	Sportpark Deurne Roggeveldlaan 480	13.30u
Zaterdag 23 mei	10 mijl aflossing 4 x 4,023km	APSO	kantine voetbal voetbalstraat Zandhoven	15.00u
Zaterdag 30 mei	pistemeeting 800 – 3000 – ver – kogel	ACK	Gemeentelijke atletiekpiste Statiepleindorp Kalmthout	14.00u
Zaterdag 6 juni	pistemeeting D: 100 – 1500 – speer H: 100 – 800 – 5000 – speer	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	14.00u
Zaterdag 13 juni	stratenloop (6 ^e crit) 5 of 10km	WAV	Recreatiedomein Fort II Fort II straat Wommelgem	19.00u
Zaterdag 20 juni	pistemeeting D: 150 – 800 – hoog H: 150 – 1500 – hoog	ACSS	Gemeentelijke atletiekpiste Sportweg 1 Stabroek	14.00u
Zondag 21 juni	stratenloop (7 ^e crit) Neerlandgeitenloop 5 of 10km	AVI	Neerlandhof Edenplein, Wilrijk	13.00u

Voor meer details zie “A.V.V.V. Officiële zomerkalender 2015” of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.htm>

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit April - Juni 2015

Datum	Wedstrijd	Plaats	Starturen	Afstanden
zaterdag 18 april 2015	<i>Marathon Zeeuws Vlaanderen</i>	Terneuzen	11:00	42,195 Km
			12:00	10,5 Km
			12:00	5 Km
zondag 26 april 2015	<i>Antwerpen Marathon</i>	Antwerpen	9:00	42,195 Km
			12:00	5 Km Heren
			13:00	5 Km Dames
			15:00	10 Mijl
zaterdag 9 mei 2015	<i>Waas Joggingcriterium *</i>	Lokeren	14:45	5 Km
			15:30	10 Km
zondag 10 mei 2015	<i>Dwars Door Brugge</i>	Brugge	14:00	5 Km
			15:00	15 Km
zondag 10 mei 2015	<i>Maasmarathon</i>	Visé	9:00	42,195 Km
			11:00	21,1 Km
zondag 17 mei 2015	<i>Aardbeirun *</i>	Melsele	14:00	5 Km
			15:30	10 Km
zaterdag 23 mei 2015	<i>Waas Joggingcriterium *</i>	Elversele	14:30	5 Km
			15:30	10 Km
zondag 24 mei 2015	<i>Stadsloop De Gentenaar</i>	Gent	14:00	5 Km
			15:00	10 Km
zondag 31 mei 2015	<i>20 Km van Brussel</i>	Brussel	10:00	20 Km
zaterdag 6 juni 2015	<i>Waas Joggingcriterium *</i>	Bazel	14:30	5 Km
			15:30	10 Km
zaterdag 20 juni 2015	<i>Waas Joggingcriterium *</i>	Haasdonk	14:45	5 Km
			15:30	10 Km
zondag 21 juni 2015	<i>Reynaertloop *</i>	Belsele	14:30	4 Km
			14:30	4 Km
			15:20	10 Mijl

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

Beveerun, begin mei, wordt niet meer georganiseerd!