

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

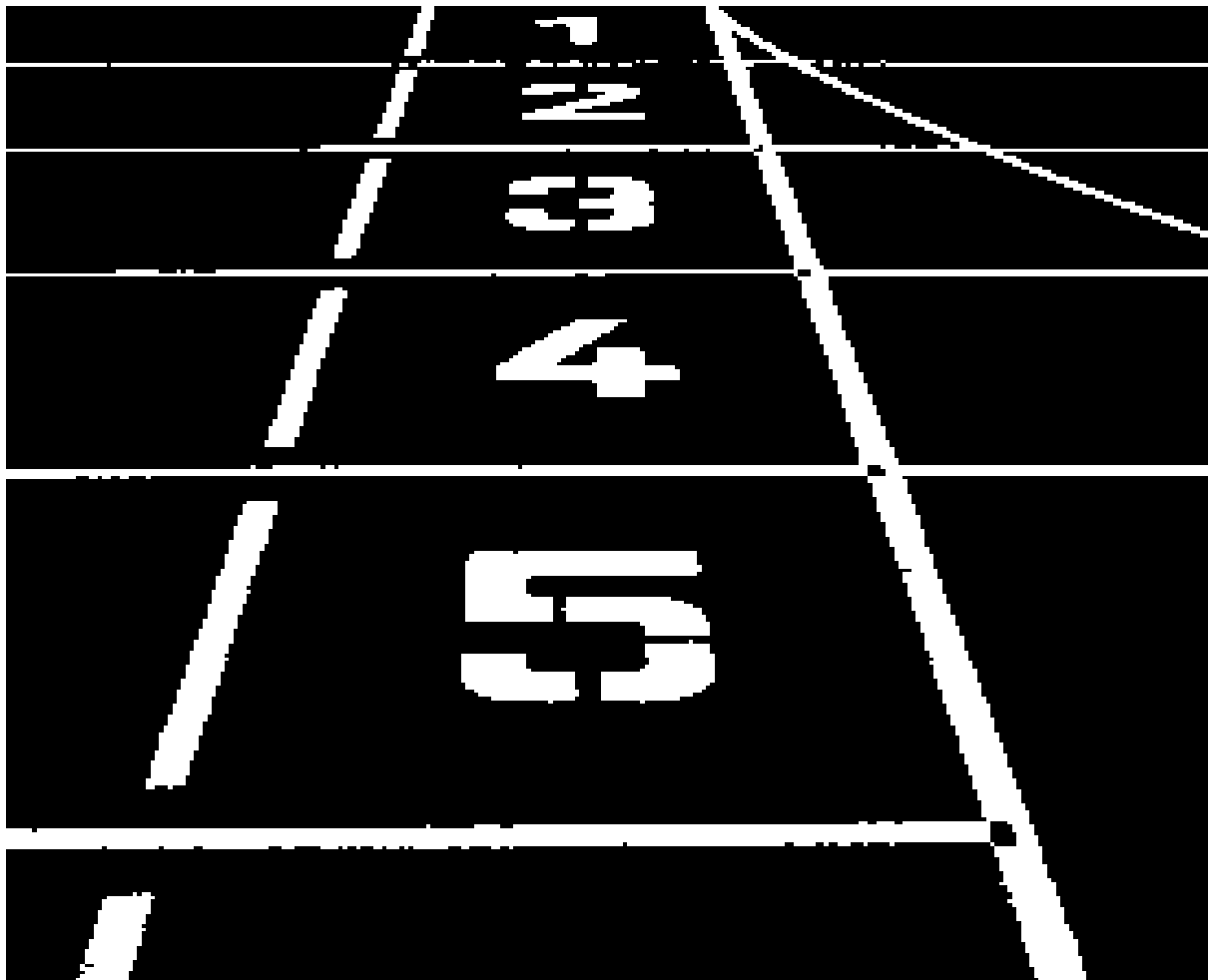
Tweemaandelijks tijdschrift P916975  
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C  
9100 Sint-Niklaas  
december2020 - januari 2021



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

# WALO

W A S E L O P E R S



39<sup>e</sup> jaargang

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

# Bakkerij Valaert



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

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



Vrasenestraat 64      9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

maandag: 13u30-18u  
 dinsdag-vrijdag: 10u-18u  
 zaterdag: 10u-17u

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

GARAGE | G V G.  
 GEBR. VAN GOETHEM

Sint-Gillis-Waas +32 3 727 11 11



[www.citroen-gvg.be](http://www.citroen-gvg.be)



# 4All Cars

Garage-Carrosserie

SINT-GILLIS-WAAS +32 3 727 11 19

[www.4AllCars.be](http://www.4AllCars.be)



# KEVIN VERGUCHT



## SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

[www.kevin-vergucht.be](http://www.kevin-vergucht.be)

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



**PAELINCK**  
 ANDRE

Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende  
 patroon  
 25 jaar ervaring  
 gratis prijsofferte

[a.paelinck@skynet.be](mailto: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](mailto:feestzalen.roxy@telenet.be)

## Het eerste woord is aan de voorzitter.

---



Nieuwkerken-Waas 11/12/2020

Beste Walo's,

We kunnen in corona-tijden haast niet meer anders dan over dat eikel onderwerp praten: hoe is het nog met u? Kunt ge er u zo wat doorheen slaan? Ge hebt het toch nog niet zitten? En ga zo maar verder. Niet echt opbeurend zou ik zo durven stellen. Bij WALO doen we er wat aan. Kunnen de wedstrijden niet doorgaan, dan voorzien wij wel een alternatief. En het ene initiatief is ook al beter geslaagd dan het andere, maar we proberen toch. Nog maar pas ligt het alternatief voor de 'Walo van het Jaar' achter de rug of we plannen alweer, als compensatie voor de afgelasting van onze Nieuwjaarscorrida, een loopje aan de Koolputten in Tielrode. Hans neemt de organisatie op zich. De details volgen nog.

Niet moeilijk dat vele mensen, waaronder ook jullie durf ik veronderstellen, op hun eentje gaan wandelen, lopen of fietsen. De gezondheid en onze conditie kunnen er maar wel bij varen. En corona blijft op afstand. Zelf hou ik mij ook aan dat goede voornemen. De ene dag loop ik, de andere dag ga ik een rondje fietsen en de 7<sup>de</sup> dag rust ik. Zo staat het toch in de bijbel. Ik ga dan wel een 10-tal km wandelen om thuis niet te verkommeren.

Wanneer ik ga lopen, valt het mij op dat ik heel wat baasjes met hun hond tegenkom. Nog goed dat die mannen hun hond hebben, zo komen ze ook eens buiten. Kom ik een hond tegen dan stop ik even om de hond over de kop te aaien. Zo zijn ze niet meer agressief. En ze kennen mij al. Dat zie ik aan het kwispelen van hun staart. Twee keer ben ik ook al enkele dames tegengekomen die rustig op een bankje zaten te kouten ondertussen genietend van een glaasje bubbels.

Ik roep dan 'schol', maar verder dan "ge zijt ook goed bezig" heb ik het nog niet gekregen...

In deze barre tijden is het verschijnen van ons Walo-boekje toch wel een verademing. Voornamelijk Herman houdt zich daar mee bezig. En ook al zijn er geen wedstrijden, toch probeert hij om de lectuur van ons clubblad aantrekkelijk te maken en het geheel mooi te presenteren. Goed zo Herman.

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

Rik Dhollander

# COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

Vrasenestraat 62 9100 Nieuwkerken-Waas

RPR: Gent afd. Dendermonde

## Bestuur WALO:

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

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

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

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

Hans Van Havermaet,  
hans\_van\_havermaet@hotmail.com  
0496/59.88.66

Herman Verplancke,  
hermanverplancke@hotmail.com  
0485/38.19.26

## Bankrekeningnummer:

BE68 6526 5016 6834

WALO Dhollander

## WALO-Jeugd:

Andre Martens,  
amarten460@gmail.com  
0475/98.34.74



Website:  
www.walo.tk



Facebook:  
WALO volwassenen  
WALO jeugd

## WALO-kledij (Bij Hans):

singlets: €30 – wintertruien (lange mouw): €40  
trainingsvest: €50 trainingsbroek: €40 windjack: €40  
t-shirt: €12,5

## Lidgeden WALO:

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

## Advertenties:

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

## WALO redactie:

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

# Inhoud:

Voorwoord	p. 3
<i>Rik Dhollander</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
WALO van het Jaar 2020	
Nieujaarscorrida-virtueel	p. 7
<i>Hans Van Havermaet</i>	
Sprokkels	p. 8
<i>Herman Verplancke</i>	
De Geschiedenis van WALO	p. 10
<i>Rik Dhollander</i>	
Op gesprek bij Ronny Janssens	p. 12
<i>Herman Verplancke</i>	
Een "inkijk" in het secretariaat van KAVVV	p. 14
<i>Patrick Bogaert</i>	
HELP er rent een hond achter me aan.	p. 15
<i>Herman Verplancke</i>	
Loop je gelukkig.	p. 17
<i>Rik Dhollander</i>	
Belgische atletiekmedailles op OS ...	p. 18
<i>André Martens</i>	
Vliegende schoen in de kijker	p. 20
<i>Jakob Boes</i>	
WALO in de kijker	p. 21
<i>Roland Syvertsen</i>	
KAVVV&Fedes kalender	p. 22
<i>KAVVV&amp;Fedes</i>	



# Mededelingen WALO, 11/12/2020

## **Walo van het jaar:**

De loopjes met respectievelijke inschatting van tijd moesten dit jaar ten individuele titel doorgaan. Niet dat de belangstelling zo groot was. Maar er hebben toch weer een aantal leden hun hart kunnen ophalen. Je kan er alles over lezen in dit clubblad.

## **Nieuwjaarscorrida:**

De Nieuwjaarscorrida gaat dit jaar om de gekende reden niet door. Wel plannen we weerom een alternatieve loop welke je op individuele basis kan afleggen. Je loopt tussen 25 dec. en 10 jan. van aan de Koolputten rechts van de Durme tot de baan die van Waasmunster richting Dendermonde loopt en daar keer je dan aan de andere kant van de Durme terug tot je weerom aan de Koolputten aankomt. De precieze details zal Hans nog laten weten en dan brengen wij u daar onverwijld van op de hoogte. De loop is een ietsje verder dan we gewoon zijn, maar het moet toch de moeite lonen om tot ginder te rijden. Je laat dan telefonisch of met e-mail je tijd weten aan Hans (hans\_van\_havermaet@hotmail.com)

## **Nieuwjaarsreceptie:**

Zo wat alles wat we al gepland hebben, valt weg, ook onze nieuwjaarsreceptie.

## **Stercross en Meilooop:**

Het is nog te vroeg om daaromtrent al beslissingen te nemen. Voor de Stercross wachten we tot half januari om te beslissen of die al dan niet doorgaat. Mochten de maatregelen tegen die tijd een wedstrijd toelaten dan zullen we niet talmen om die daadwerkelijk te organiseren. De Meilooop die ligt nog een eeuwigheid van ons af. We zeggen daaromtrent nog niets.

## **KAVVV en wedstrijden niet-AVVV:**

Al tot eind januari zijn alle wedstrijden van KAVVV afgelast. We houden u uiteraard op de hoogte van een mogelijke heropstart van wedstrijden.

Haast alle wedstrijden buiten KAVVV vallen weg. Mochten jullie toch plannen om er aan een of andere deel te nemen, neem dan eerst contact op met de organisatoren of betreffende wedstrijd wel doorgaat, en onder welke omstandigheden.

## **Lidgeld 2021:**

Al 136 leden hebben hun lidmaatschap voor 2021 hernieuwd en dus hun bijdrage betaald. Mocht je dit nog niet gedaan hebben, wacht dan niet langer.

Al zij die hun lidmaatschap hernieuwen, krijgen trouwens een mooi Walo-t-shirt cadeau. Vermeld bij uw inschrijving dan wel welke maat we voor u moeten voorzien.

Hieronder de prijzen:

Voor lidmaatschapshernieuwing: €45

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

Kansenpas: -€15

Inschrijvingsgeld storten op WALO-Dhollander, BE68 6526 5016 6834



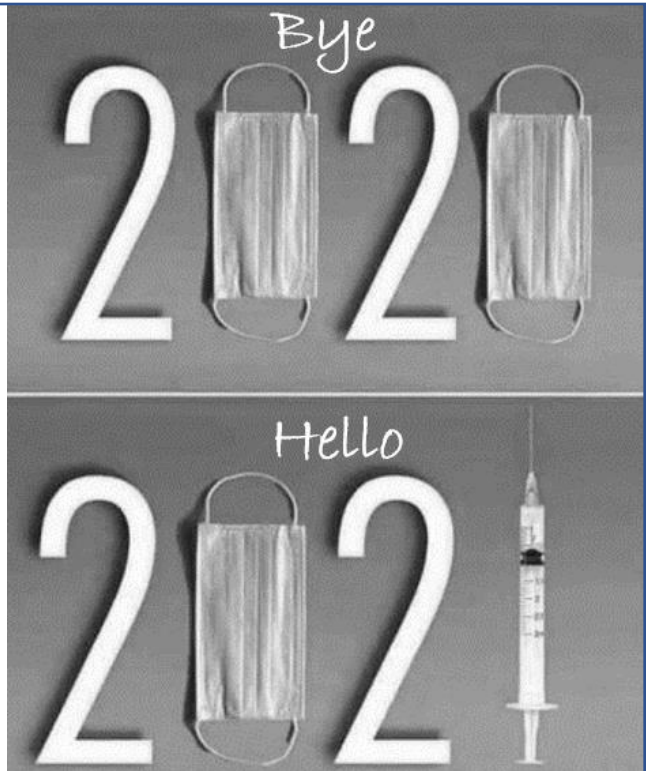
*We wensen jullie allen een goede gezondheid en een prima conditie.*

*We hopen dat het virus snel verslagen wordt.*

*We hopen dat in 2021 de trainingen en wedstrijden weer snel op gang komen.*

*We hopen dra weer als vriendenclub mét onderlinge contacten verder te kunnen.*

*We toosten op het welzijn en de gezondheid van ons allen.*



advertentie



### BVBA Nooranja

FSMA-nr 110637cA-cB | BE 0847.203.344.

Kerkstraat 36 - 9120 Vrasene

Tel: 03 750 29 60

Mail: nooranja-vrasene@ing.com

Web: www.ing.be

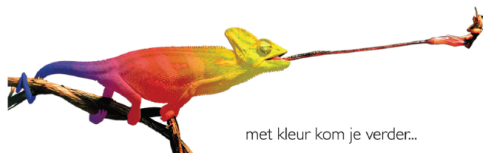
Pieter-Jan, Ronny, Kjell, Veronique, Valerie, Jolien

#### Openingsuren van het agentschap:

Maandag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30
Dinsdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30
Woensdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30
Donderdag	09:00 – 12:30	13:30 – 18:00
Vrijdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30



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



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  
CURSUSDIENT VOOR SCHOLEN

INBINDWERK  
GELEGENHEIDSDRUKWERK  
HANDELSDRUKWERK  
STEMPELS  
PLASTIFICEREN



# “WALO van het Jaar” 2020

In deze bizarre tijden, dat het coronatijdperk toch wel is, moeten we onze toevlucht nemen tot andere manieren om onze loopsport te beoefenen. Om het gebrek aan wedstrijden en gezamenlijke trainingen op te vangen moeten we op zoek naar andere uitdagingen. Dit kunnen we vinden door ons parcours te veranderen. Gelukkig laat de overheid dit toe gezien we in deze tweede golf ook niet-essentiële verplaatsingen mogen uitvoeren.

Ook tradities mogen niet vergeten, laat staan, verbroken worden. Daarom besloot WALO om toch een virtuele WALO van het jaar aan te bieden. Het beproefde recept bleef van toepassing. De omgeving bleef het epicentrum van onze club: Nieuwkerken-City. Na een verkenning werden vier segmenten van de wegeltjester geselecteerd. De stravalopers konden dan gemakkelijk hun prestaties doorgeven. De niet-stravalopers konden met een simpele (tijds)registratie hun kandidatuur indienen. Of dit experiment ging slagen, wisten we niet, maar we wilden natuurlijk iets aanbieden zodat onze jaarlijkse traditie niet zomaar voorbij zou gaan. Naast een sportief moment ook een moment om stil te staan bij de mooie momenten die we samen hebben mogen beleven. Momenten die hopelijk snel mogen terugkeren.

Op zaterdag 21 november vertrok ik samen met Liesbeth, Florian en Felice voor onze deelname aan WOTY 2020. De kleinsten hadden ook nog hun fiets mee. We startten in de Kabouterwegel die zijn naam alle eer had aangedaan. Na een artikel door onze journalist-loper Bert over de vandenstreek, werd de oproep om nieuwe kabouters aan te leveren sterk opgevolgd zodat er nu zo'n 150 nieuwe bewoners

huizen. Vervolgens passeerden we voorbij de paddenstoel van Grote Smurf... De eerste proef was reeds een grote uitdaging. Tijdens de voorbereiding had ik gemerkt dat de tijd van dit segmentje nog niet scherp stond. Hoe kan je jezelf beter vereeuwigen dan een kroontje te pakken in onze bakermat. Jaja, op deze manier krijgt het competitiebeestje een beetje eten. Zo'n surrogaatoverwinning zou toch deugd doen. Na de poging van Liesbeth, bond ik mijn supersonische schoenen aan. Florian riep nog 'Knallen papa!'. Vol overgave stortte ik me in de Kerkhofwegel. Ik perste er alles uit en hoopte op een overwinning...

De volgende segmentjes verliepen gezapiger. Na een uurtje konden de kinderen in de speeltuin van de sporthal spelen, terwijl mama en papa een alternatieve oefening bedachten. Als klap op de vuurpijl passeerde de immer aanwezige voorzitter ten tonele.

Andere deelnemers bezochten eveneens Nieuwkerken: Bart C, Jozef C, Guy VD, Rik D en Herman V. Benieuwd hoe zij het er vanaf brachten? De uitslag vind je elders (\*) of beter nog: vraag hoe het met hen gaat/loopt?

Ook ik ben benieuwd hoe het jullie allen vergaat. Vinden jullie nog voldoende motivatie en plezier in onze sport? Hopelijk kunnen jullie genieten van een nieuwe omgeving. Laat maar weten welke nieuwe terreinen jullie ontdekt hebben. Wie weet spreken we daar eens af...als het beter wordt.

Op de volgende,

*Jacques Trappist.*

(\*) zie: [www.walo.tk](http://www.walo.tk) uitslagenpagina



Doe mee aan de virtuele Nieuwjaarscorrida van WALO.

Start en aankomst: Koolputten Hamme

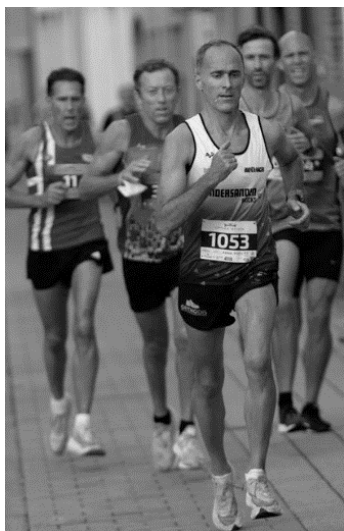
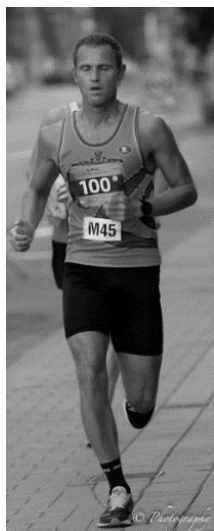
Parcours: zie kaart

Afstand: 10,56km

Tijdsopname: STRAVA of anders, gegevens doormailen naar [hans\\_van\\_havermaet@hotmail.com](mailto:hans_van_havermaet@hotmail.com)

# SPROKKELS

- **Belgisch Kampioenschap 10km op de weg.**



©Marc Fourmois

BK 10km op de weg, Lokeren, zo 11/10/20		chiptime	overall	leeftijdsgroep
Sen, M35+	Filip Mortier	35:08	121 <sup>e</sup> /176	28 <sup>e</sup> /35
M40+	Bert Foubert	37:37	70 <sup>e</sup> /145	36 <sup>e</sup> /48
	Christophe De Grande	39:11	89 <sup>e</sup> /145	18 <sup>e</sup> /26
	Jozef Claessens	45:36	133 <sup>e</sup> / 145	3 <sup>e</sup> /4

- **Een groep van WALO liep in november van Sint-Niklaas naar Barcelona!**

Normaal zou op zaterdag 14 november in het prachtige Park Sorghvliedt te Hoboken de klassieker *Jaak Schramloop* plaats gevonden hebben. Maar helaas de 46<sup>e</sup> editie kon niet gelopen worden zoals al de vorige. Dus ging de parkloop virtueel. We werden uitgedaagd om met de club zoveel mogelijk kilometers te lopen in de week van maandag 9 november t.e.m. zaterdag 14 november. En het is nu wel een feit: vele WALO's onderhouden hun conditie. Via mail of STRAVA vonden we 35 Walo's die hun trainingskilometers die week nauwkeurig bijhielden. Er waren uitschieters met 50km en meer (Filip M, Guy VD, Jozef C, Nico D en Pieter V) er waren dapperen met minder dan 10km. Gemiddeld liepen ze 32km per deelnemer. Allen samen 1126,83km, of zeg maar de afstand in vogelvlucht van Sint-Niklaas naar Barcelona.

Met al die arbeid werd de club beloond met een waardebon van €75 voor de aankoop van nieuw sportmateriaal.

Wie deelnam en hoeveel km hij/zij liep kan je vinden op de uitslagenpagina van [www.walo.tk](http://www.walo.tk).



Park Sorghvliedt Hoboken



- **Een gouden tip voor alle ultralopers van WALO.**

Binnen WALO zijn nogal wat ultralopers actief. Speciaal voor hen deze ‘ver boven het alledaagse’ uitdaging: de *Sri Chinmoy Self-Transcendence 3100-Mile Race*. Sinds 1997 wordt die jaarlijks georganiseerd.



In september-oktober van dit jaar, de start was op 11 september, vond deze wedstrijd plaats in Salzburg Oostenrijk. Traditioneel wordt die in New York gelopen maar wegens het virus werd er dus uitgeweken naar veiliger oorden.

3100 mijl of bijna 5000 km. Er moet verplicht gerust worden tussen middernacht en zes uur 's morgens. Vijf mannen stonden aan de start, drie kwamen er over de eindmeet.

Voor het natuurschoon of de vergezichten moet je het zeker niet doen, want de wedstrijd gaat zowel te New York als dit jaar in Salzburg over een rondje van één

kilometer, ‘een blokje rond, midden in de stad’ zeg maar. Maar niet onbelangrijk: de race moet gelopen worden binnen de 52 dagen. Als prijs krijg je dan wel een T-shirt een DVD of een kleine beker.

Andrea Marcato, Italiaan en vegetariër, won dit jaar dat huzarenstukje: 43 dagen, 12 uur, 7 minuten en 43 seconden had hij daarvoor nodig. Hij versleet 9 paar schoenen en is 10 kilo afgevallen tijdens zijn race. Kortom: waar zijn onze ultralopers met goesting?

- **Kris V. en Dirk A. lopen de coronathon van Kasterlee.**



Je raadt het al: “De mooiste natuurmarathon van de lage landen” kon in november laatstleden niet doorgaan.

Maar niet getreurd dachten ze in Kasterlee, ze zochten en vonden een mooi alternatief.

Van 1 november tot en met 30 november (en wegens groot succes verlengd met drie weken) werd een uitgepijld parcours van 21km ter beschikking gesteld. Starten kon elke dag en op ieder tijdstip. Het inschrijvingsgeld bedroeg slechts 5 EUR en ging trouwens integraal naar een goed doel.

Marathonlopers Kris Vercauteren en Dirk Adriaenssens liepen samen op woensdag 25/11/20 deze “coronathon” en genoten volop.

(21,03km in 2:04:17)

- **Veerle, Saskia en Roland lopen “De Mooiste Halve”.**



Hebben ze in Kasterlee de mooiste natuurmarathon van de Lage Landen, dan hebben ze in Berlare de Mooiste Halve.

Veerle, Saskia en Roland zullen het zeker beamen. Ook hier is de omloop volledig uitgepijld en dit nog tot 3 januari. 50% verhard, 50% onverhard. Wie van de Schelde, het donkmeer en de heidemeersen houdt zal er volop zijn gading vinden.

Het drietal van WALO liep er 30km in een tijd van 2:57:59 op Sinterklaas-zondag 6 december. Een parcours van 21 en 25km is er ook uitgepijld.

# De Geschiedenis van WALO (deel 1)

*WALO bestaat in 2021 40 jaar. De club werd in 1981 gesticht.*

*Naar aanleiding van een verhuis, bracht Diana van Britsom, lid van het eerste uur, mij de ganse bundel Walo-boekjes die zij in haar 10-jaar durende carrière als clublid, nog steeds bij zich gehouden had. Dit leidde mij ertoe toch nog even te gaan rondneuzen in de prille ontstaansgeschiedenis van de club. Het is de bedoeling om in het jubileumjaar in het clubblad telkens een periode te belichten.*

## De stichting

Het was in 1981 op de stratenloop van Temse-Velle dat Marc Hoste, Hugo van Remoortere, de gebroeders Jaak en Filip Pauwels en ikzelf mekaar ontmoetten. Er werd van gedachten gewisseld over loopsport in het algemeen en over het feit dat in het Waasland de amateurloopsport maar door weinig clubs aangeboden werd.

Dat was een eikel punt en al vlug werd het idee geopperd om dan maar zelf een club op te richten. Er werd niet getalmd en pas enkele dagen later, meer bepaald op 19 september, ging de stichtingsvergadering door.

De boreling kreeg een rood-wit hemdje en zou als 'WALO' door het leven gaan. Deze naam klonk aanvankelijk wat stroef maar zou al vlug weergalmen door de lopers wereld van de Wase contreien en zelfs van ver daarbuiten. Slechts 2 dagen na de stichtingsvergadering werd een overleg gepland met Marcel Picup, voorzitter van het de toenmalige AVVV, en de toetreding tot deze federatie was een feit. Marc Hoste werd voorzitter.



*Eerste Walo-bestuur met v.l.n.r. Hugo van Remoortere, Rik Dhollander, Marc Hoste, Filip en Jaak Pauwels*

## Onmiddellijk op naar 200 leden...

De club kende na haar stichting een toevloed van leden. Pas op 19 september gesticht, mocht op 30 oktober al het 50ste lid ingeschreven worden, Wilfried Heyndrickx uit Nieuwkerken. Hij bleef lange tijd een

zeer regelmatig lid tot na enkele jaren de duiven de bovenhand haalden en Wilfried voltijds duivenmelker werd. Reeds voor het jaareinde kon het 100ste lid ingeschreven worden. Deze eer viel André Meskens uit Sint-Niklaas te beurt.

Maar na 2 marathondeelnames verdween André in de najaarsnevelen van het jaar 1983. WALO bleef maar groeien en in 1986, de club was toen 5 jaar oud, kon met de aansluiting van Agnes Bauwelinck uit Kruibeke de kaap van 200 leden gerond worden. Van dan af loopt het lichtjes terug, maar zelfs nu kunnen we toch nog steeds bogen op een ledental van ruim 180.

## Deelname aan grote internationale wedstrijden

Al in 1983 rijden we met 2 bussen vol (100 man) naar de 20 km van Parijs. Patrick Merckx en Jean-Pierre Wilssens lopen er zowaar in de spits van de 20.000 man sterke groep. Het jaar daarna nemen we deel aan Parijs-Versailles. Tussen de 30.000 deelnemers vallen onze rood-witten niet echt op maar een bezoek na afloop aan het schitterende kasteel en een etentje in de periferie van Parijs, kikkeren ons weer helemaal op. Onze absolute top behalen we in 1985 in het Duitse Aken waar we deelnemen aan de Aachener Winterlauf.



*De winnende Walo-ploeg in Aken 1985 zijn v.l.n.r. staande: René De Boom, Lieven van den Eynde en Jean-Pierre Wilssens Gehurkt: Piet Vonck (†) en Patrick Merckx.*

Deze wedstrijd geldt zowaar voor een Duits interclubkampioenschap en wie behaalt de zege tegen gerenommeerde ploegen als deze van München, Keulen en Bonn? Inderdaad, WALO zorgt voor dit fenomenaal gebeuren in zijn nog prille geschiedenis.

### **Met ronkende namen op de clubfeesten**

Er wordt al vlug heel wat afgefeest bij WALO. Memorabel is toch wel de gourmetavond in Ten Zal waar door de opwarming van de pannetjes die overal gelijktijdig aangestoken werden, deuren en vensters moesten opengegooid worden om niet weg te smelten bij de ondraaglijk geworden temperatuur. Deze feesten worden bijgewoond door de absolute atletiekgroten van deze tijd. Eerst komt Paul Thijs aan de beurt, die op dat ogenblik net zijn deelname aan de steeple-loop op de Olympische Spelen in Montreal achter de rug heeft. Het jaar nadien is Armand Parmentier aan de beurt die pas het Belgisch marathonrecord op 2u 09 minuten gebracht heeft. Hij vertelt o.m. dat hij traint op een parcours dat niet groter is dan een spreekwoordelijke zakdoek. Hij loopt daar dan wel enkele 10-tallen keren rond. Ook Johan Geirnaert is van de partij. In 1984 is hij één van mijn 'concurrenten' op het Belgisch Kampioenschap Marathonlopen in Peer. Hij loopt deze afstand evenwel in zowat 25 minuten sneller dan ikzelf. Later zijn ook nog Yvan Sonck als notoire amateur-marathonloper, Karel Lismont, Wereldtopper over de lange afstand en William van Dijck, meervoudig Belgisch kampioen 3000 m steeple, aan de beurt.



*William van Dijck op het clubfeest van WALO in 1986, met daarnaast Rik Dhollander en Marcel Pickup*

### **Walo viert van bij het begin haar toppers**

Antoine van Buynder wordt eerste algemeen kampioen en Romain Geleyn, nu al terug enige tijd actief lid, wordt eerste verdienstelijkste Walo. Bij de jeugd wordt Natasha Behiels de eerste kampioene. In de eerste 10 jaar wordt Leo Brusselmans 4 x kampioen, René De Boom en Jef Claessens, toen al, worden elk 2 x kampioen. Tussendoor plaatst ook Jules De Kimpe zich op de kampioenenlijst. Op de lijst van verdienstelijkste lopers komt in de eerste 10 jaar Jozef Claessens 3 x voor, Gilbert Pieters 2 x. Gino van de Bosch, Antoine De Westelinck, Gino de Paep en Albert van Bunder worden elk 1 maal verdienstelijkste Walo.

#### **Algemeen kampioen**

1982 Antoine van Buynder(†)  
 1983 Jules De Kimpe  
 1984 René De Boom  
 1985 René De Boom  
 1986 Leo Brusselmans  
 1987 Leo Brusselmans  
 1988 Jozef Claessens  
 1989 Leo Brusselmans  
 1990 Leo Brusselmans  
 1991 Jozef Claessens

#### **Verdienstelijkste Walo**

Romain Geleyn  
 Gino van den Bosch  
 Gilbert Pieters  
 Antoine De Westelinck  
 Gilbert Pieters  
 Jozef Claessens  
 Jozef Claessens  
 Jozef Claessens  
 Gino De Paep  
 Albert van Bunder

#### **Jeugdkampioen**

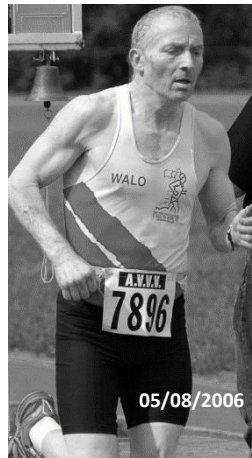
-  
 Natasha Behiels  
 Irina Pieters  
 Heidi Kluskens  
 Heidi Kluskens  
 Geert D'Hooge  
 Geert D'Hooge  
 Jenny Smet  
 Bianca Jansen(†)

*Rik Dhollander, nov. 2020*



WALO wordt in 2021 40 jaar jong. Voor deze speciale verjaardag vatte de redactie het idee op om een reeks te starten: "Op gesprek bij ...", (ex-)Walo's die meeschreven aan de geschiedenis van onze club.  
Ronny Janssens bijt de spits af.

## Op gesprek bij



# Ronny Janssens

### "Hoe het allemaal begon"

Ronny, of door sommigen beter gekend als "Ronny-garage", wordt lid van WALO in 1997. Daarvoor voetbalt hij tot zijn 29 jaar op de "Wildernis" in Stekene. Vanaf 1982 gaat al zijn aandacht naar zijn pas opgerichte zaak "Garage Ronny" en is er voor voetballen geen tijd meer.

Jaren later, op weekend in Houffalize, gaat hij mee lopen met een kameraad en krijgt hij de loopmicrobe te pakken. En 't is meteen serieus.

Na een dag werken in de garage wordt lopen zijn ontspanning bij uitstek. En dat is geen evidentie. Ronny is diabeet en met veel energie en zelfdiscipline moet hij zijn medicatie nauwkeurig leren opvolgen. Menig dokter staat versteld van wat Ronny, gezien zijn diabeet geschiedenis, sportief allemaal vermag. Een voorbeeld!

### "Een koploper par excellence"

Bij een van zijn eerste loopjes met de WALO spelen zijn suikers weer parten en krijgt hij een dipje. Louis Van de Broeck pikt Ronny op en stelt meteen voor om de kop van de groep te nemen om het tempo te bepalen... En sindsdien is Ronny de kop blijven nemen. Elke zondagochtend om 10u verzamelde een groep van 10-15 atleten - en niet alleen Walo's - aan het Ster voor een loopje van een 15km. "Groene wandeling", "Hof ter

Saksen", "Fort van Haasdonk" zijn maar enkele van die routes. "Samen uit, samen thuis" is het motto van Ronny. De groep bleef telkens mooi samen, werd het voor iemand wat moeilijker, Ronny zag het en paste het tempo tijdelijk aan om daarna toch weer een tandje bij te steken.

Ook op woensdagavond was Ronny de coach in navolging van Hugo van Remoortere. Ronny bepaalde het programma: 5km versnellingen opgedeeld in stukken. We hadden drie groepen. Ronny bekommerde zich om de derde groep en ook hier wist hij het tempo zo op te leggen, de deelnemers zo aan te moedigen dat de groep samenbleef.

Hij wist klanten van hem (Kristof S) warm te maken voor WALO en jong talent (Andy De Weese) met veel

zorg en tips te omringen.

Ronny heeft het met heel veel plezier en voldoening gedaan.

### "De wedstrijdloper"

Ronny stond ervoor bekend een "trage" starter te zijn, "om een suikerpiek te voorkomen" is zijn uitleg. Maar in de tweede helft wisten zijn concurrenten dat Ronny kon versnellen. Louis VdB, Koen R., Danny VD, Brian V., Luc M. kunnen er zeker over meespreken. Het duel tussen Ronny en Luc Mingeroet werd vaak op het scherp van de snee uitgevochten, zo scherp dat op een kerstloop in Stekene een plaatselijke politieagent bijna onder de voet werd gelopen.

#### Bio

- geboren 1953
- WALO-lid sinds 1997
- zelfstandig garagist op rust
- gehuwd met Monique, 3 dochters, 5 kleinkinderen
- WVHJ 2000 en 2008
- 8 marathons
- marathon record: 3u15
- 5000m record: 18'18"
- 10mijl record: 1u02

Zo wat elk weekend was Ronny ergens aan de start te vinden van een stratenloop, pistewedstrijd, cross (waar André M zijn evenknie was), KWB-loopje of op het loopcriterium van Louis in Moerzeke. Ooit liep hij de 30km van Graauw-Beveren in 2u02'.

Met Patrick Hembrecht als haas liep hij, ook te Graauw (NL), zijn besttijd op de 10mijl: 1u02'.

De langere afstand genoot zijn voorkeur *"bij een langere wedstrijd kun je langzaam opbouwen wat het risico op kwetsuur vermindert. Bij een kortere afstand is het vanaf de start "alles geven" met alle kwetsuurrisico's van dien"*.

Ronny liep in totaal 8 marathons: 4x Flanders Fields, Etten-leur (NL), Gent, Antwerpen en Rotterdam (NL).

Na 9 maand bij WALO waagde hij zich al aan zijn eerste marathon: 3u45'. Hij was er zo kapot, uitgeput van dat Louis VdB het stuur van zijn wagen moest overnemen om thuis te geraken.

Zijn beste marathon liep hij in Flanders Fields in 3u15'.

*"Les Hivernales"*, een 20km bosloop, met start in Watermaal-Bosvoorde vond Ronny de mooiste

loop van het jaar. Zeker onder een sneeuwtapijt, schitterde het Zoniënwoud in al zijn pracht.

*"Garage Ronny, sponsor van WALO"*

Jarenlang mocht Walo-jeugd genieten van een royale sponsoring. Maar ook rolstoelbasket Condors Sint-Niklaas kon rekenen op zijn financiële steun.

*"Wandelaar en Fietser"*

Sinds enkele jaren willen de gewrichten al eens wat tegenpruttelen en wordt het pijnvrij lopen moeilijker. Maar niet getreurd: dagelijks een 10km wandelen en zeker het fietsen is zijn nieuwe passie. 's Winters 3x per week, totaal van zo'n 130-150km en 's zomers 4x per week tot een weektotaal van 400km. Een vaste hechte bubbel van goed op elkaar afgestemde fietsvrienden maakt dit mogelijk. Ronny raadt dan ook in deze coronatijden aan *"Blijf sporten in je bubbel en blijf gezond."*

*Herman Verplancke.*



1500m, 5/8/2006, St-Niklaas  
Walo's vlnr: Koen R., Eddy S., Ronny J. en Herman V.



15/09/2006, Sint-Niklaas († Ster, KWB-jogging)  
Walo's vlnr: Jean-Pierre V., Bart V., Danny V., Ronny J. en Herman V.



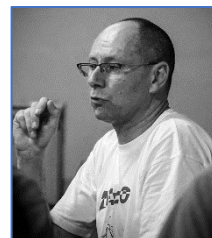
27/12/2009 Nieuwkerken  
Rudy R. (†) en Ronny J.



Ashford (UK) 7/10/2007  
nr 640: Ronny J.



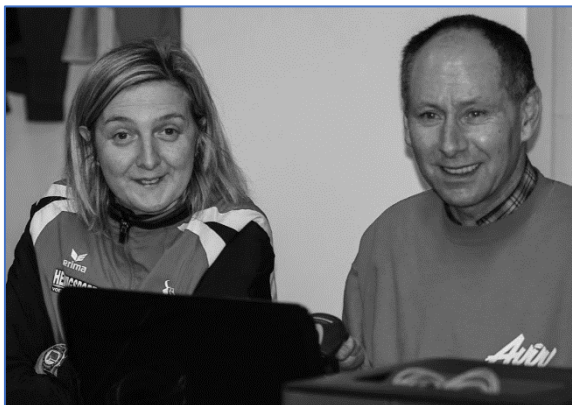
## Een “inkijk” in het secretariaat van K.A.V.V.V. & Fedes, afdeling atletiek.



*Toen ik nog geen secretaris was, wist ik (zoals de meeste atleten trouwens) niet wat er zich achter de schermen van het secretariaat allemaal afspeelde!*

*Hoog tijd vond ik, om jullie enige inkijk te geven!*

Zowat 20 jaar geleden, tijdens een pistemeeting te Burcht, vroeg wijlen A.V.V.V. (toen nog geen Koninklijke & Fedes) voorzitter Marcel Pickup, aan mij en aan de huidige K.A.V.V.V.& Fedes schatbewaarder en tevens voorzitter van APSO, Ludo Goossens, om toe te treden tot het toenmalige A.V.V.V. Bestuur. Wat onze taken zouden zijn? “Eénmaal per jaar eens goed gaan eten”, zei hij! Daarmee lieten we ons overhalen en een paar weken later waren we toegetreten tot het toenmalige bestuur. We waren niet veel maanden ervoor pas toegetreten in het bestuur van de club waar we aangesloten waren. APSO voor Ludo en WALO voor mijzelf. Intussen zijn onze taken met bijhorende invulling wel wat anders geworden dan eens eenmaal op een jaar gaan eten!



Vandaag, 20 jaar later, gaan we nog steeds door dezelfde deur! (lets voor Martin Heylen?) Wat de deur van de secretaris betreft, ik wil deze graag voor jullie “openen”, kom gerust eens binnen.

Een (corona-vrije) wedstrijddag voorbereiden begint steeds bij mij thuis. Bijna dagelijks moeten er mails worden bekeken betreffende de aanwervingen van nieuwe leden en hernieuwingen van lidmaatschappen. Deze moeten elke week ook worden doorgegeven naar het hoofdbestuur van K.A.V.V.V. & Fedes, maar ook het ledenbestand moet telkens worden aangepast.

Mijn vrouwtje Kristien zorgt er op haar beurt voor dat er voor de nieuwe leden ook een badge wordt aangemaakt! Ook kijkt zij op tijd en stond na of de

stortingen van de clubs in orde werden gebracht. Eigenlijk is zij zowat de “ondersecretaris”.

Geregeld vragen de clubs ook om borstnummers en ledenfiche’s mee te brengen, ook deze taak is er een voor mijn vrouwtje.

Voor elke wedstrijd moet er een zogeheten *wedstrijd* in de bestanden worden aangemaakt, zodat we ter plaatse de atleten kunnen inschrijven en daarna ook uitslagen opgemaakt kunnen worden. Bij een pistewedstrijd dienen er ook nog eens bijkomende startlijsten te worden aangemaakt, zowel voor kampnummers als voor loopnummers. Startlijsten voor loopnummers houdt ook nog verder in dat de atleten in zogeheten “banen” moeten aangebracht worden, dat is wel eventjes tijdrovend.

Maar dat is werk ter plaatse, alvorens we daar zijn moet er voor het vertrek naar een wedstrijd (omstreeks 10u45!) eerst alles worden ingeladen.

Ter plaatse aangekomen kunnen we steeds rekenen op onze vaste medewerkers bij het secretariaat om alles uit te laden en op te stellen: Marc Bruggemans en Jari De Nocker.

Het eerste werk is uiteraard het inschrijven van de deelnemers en na de eerste wedstrijden van de benjamins kunnen ondertussen ook de eerste uitslagen gemaakt worden. Dit alles vergt heel wat werk zodat Kristien en ikzelf niet altijd kunnen deelnemen aan de wedstrijden.

Als alle wedstrijden afgelopen zijn en de uitslagen zijn gemaakt, kan er terug begonnen worden met het “afbreken” van alle pc’s en de benodigdheden ervan. Na het inladen kunnen we opnieuw huiswaarts keren en daar aangekomen kan het uitladen opnieuw beginnen!

Om de dag af te sluiten dient er dezelfde avond ook nog een mail verstuurd te worden naar de clubverantwoordelijken betreffende de uitslagen van de dag.

In ons volgend clubblad zullen ook de overige medewerkers van de federatie K.A.V.V.V. & Fedes, afdeling atletiek, hier in de kijker komen.

*Patrick Bogaert.*

*foto’s: Marc Van Hove.*

# HELP

er rent een hond achter me aan!



*“Jogger steekt hondje neer te Waasmunster”* was in november (bijna) wereldnieuws.

Het overkomt ons allemaal wel eens, vroeg of laat, dat een hond met ons mee rent op training. En dat is soms leuk maar zeker niet altijd.

**“Hij doet niets!”**

*Dat roepen baasjes vaak als een loper of fietser in de buurt komt van hun loslopende hond. Dat gebeurde ook in Waasmunster. Maar kunnen baasjes dat wel met zekerheid zeggen?*

*Nee, zegt hondenkenner Chris Dusauchoit. “Alle roofdieren, waartoe ook honden behoren, hebben iets wat men ‘roofdieragressie’ noemt in zich. Daardoor is alles wat beweegt onweerstaanbaar voor hen en moeten ze er achteraan gaan. Hun ogen zijn zo gemaakt, dat ze enorm scherp beweging kunnen opmerken.”*

*“Iets wat voorbijkomt is altijd interessant, voor elke hond”, gaat Dusauchoit verder. “Hoe het dier daarop reageert, dat is iets anders en hangt af van de omstandigheden, het karakter van de hond en de ervaringen die het dier heeft gehad.”*

*“De meest voorkomende lont in het agressievat bij een hond is angst. Als ze iets onbekends zien - een groot persoon, iemand met een hoed op, een onbekende jogger - beginnen ze instinctief te blaffen van de angst. Of een hond dan al dan niet aanvalt, hangt af van - wat men in het Engels noemt - fight or flight response: vechten of weglopen, naargelang van de inschatting van de situatie.”*

*Omdat honden altijd op alles kunnen reageren, vindt Dusauchoit dat honden te allen tijde aan de leiband moeten worden gehouden. (\*)*

**Wat doe je dan als een hond op je afkomt?**

Jacobien Nieuwenhuijzen (hondentrainer en gedragstherapeut) geeft ons de volgende tips:

*Neem de ruimte om een hond te passeren, houdt minstens twee meter afstand, en loop in een rustig tempo. Zet geen sprint in als je een hond ziet.*

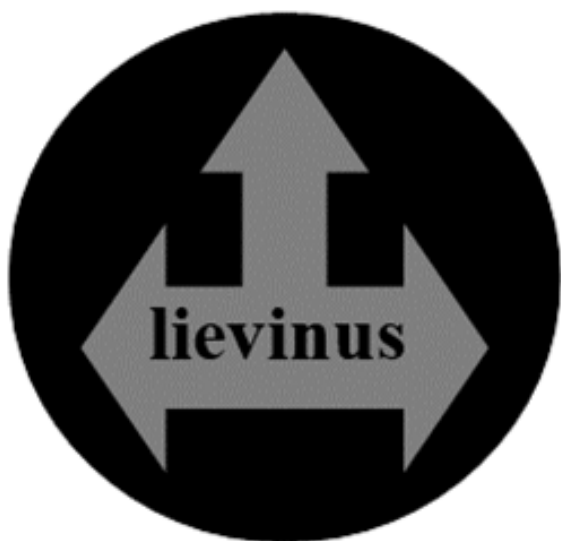
*Rakelings van achter langs een hond rennen, of in de richting van een hond rennen, zorgt bijna altijd voor reactie! Komt hij toch achter je aan, houdt dan deze tips in je hoofd:*

- *Wat het beste helpt is zo snel mogelijk stil gaan staan. Houdt je armen over elkaar, of strak langs je lichaam, zodat je er niet mee zwabbert of beweegt;*
- *Kijk de hond niet strak aan, maar knijp even met je ogen en kijk vervolgens weg, waarbij je ook je hoofd van hem wegdraait;*
- *Draai ook rustig je lichaam zijwaarts ten opzichte van de hond en blijf zo staan. Je geeft zo kalmerende signalen aan de hond, je verbreekt elke interactie, wat maakt dat hij zijn interesse verliest en afdruipt. Dit is eng als je bang bent voor honden, dan wil je juist blijven kijken om in te kunnen schatten hoe groot het gevaar is. Doe dit NIET! Blijven kijken en schrikachtige bewegingen maken zijn voor een hond juist een reden om zijn focus op jou te houden;*
- *Wacht tot de eigenaar dichtbij is en de hond kan aanlijnen. Loop kalm weg als de hond uit je persoonlijke zone is (dus niet meteen een sprintje trekken, dat voedt meteen de jachtdrift weer, zelfs als de hond aan de lijn is en jij binnen zijn bereik bent);*
- *Is er in geen velden of wegen een eigenaar te bekennen, blijf dan stilstaan tot de hond zijn interesse volledig verloren is en van je weggaat. Ook nu loop je langzaam van de hond weg, ga niet rennen. (\*\*)*

(\*) vrt nws app, ma 23 nov. Denny Baert

(\*\*) <https://loopwijzer.nl/hardlopen-en-honden/>

Herman Verplancke



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

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

**HERWIGSPORT.BE**

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

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

# LOOP JE GELUKKIG?!

Rik Dhollander, nov. 2020,

**H**et wordt wel eens gezegd dat sporten algemeen en lopen in het bijzonder je gelukkig maakt. Er zouden bepaalde stoffen in het lichaam aangemaakt worden die al na een aantal minuten een goed gevoel geven. Maar is dat ook zo? Of maakt alleen nog maar denken aan de inspanning die bij sporten toch gevoerd wordt, je al ongelukkig, zodat je eerder een gevoel van ontmoediging krijgt? Ook 'OZ', de ziekenbond voor zelfstandigen, behandelde deze vragen en gaf er een antwoord op.

De stoffen die vrijkomen in het lichaam bij sporten, en dat al na 30 minuten, zijn endorfine. Dit zijn neurotransmitters. Dit is een moeilijk woord voor de stoffen die tussenkomen in de communicatie tussen de hersencellen. Meer bepaald worden deze neurotransmitters geproduceerd in geval van pijn of stress. We worden dan minder gevoelig voor pijn of stress en krijgen zelfs een positief gevoel. Denk maar aan het runners high. Dit is het moment waarop door de productie van endorfine in het lichaam het sporten vanzelf lijkt te gaan en waarbij de inspanning zelfs een goed gevoel geeft.

Het lichaam begint al na 30 minuten endorfine aan te maken en zelfs na de inspanning geven ze een vermindering van pijn en een verhoging van het geluksgevoel. We gaan dan wel uit van een comfortabel duurtempo bij het leveren van de inspanning. In lopers termen wil dit zeggen dat je met je looppartner nog gemakkelijk moet kunnen praten terwijl je loopt.

Heeft een gewone wandeling dan geen effect op het geluksgevoel? Uiteraard wel, want bij beperkter inspanning komen na een tijdje ook endorfine vrij, zij het eveneens in beperkter mate. Ook de Uv-stralingen die men dan ondervindt, tenminste wanneer de zon schijnt, hebben een zekere productie van endorfine tot gevolg. De extra dosis vitamine D, die men er dan bovenop krijgt, is aardig meegenomen. Het is trouwens een misvatting dat sport pijn moet doen om zinvol te zijn. Dit zal mensen vaker ontmoedigen en eerder leiden tot een afstel van sportbeoefening. We moeten inderdaad eerder focussen op 'fitness', dan op 'fatness', wat dan het verlies aan vetstoffen vooropstelt.

En hier is duidelijk dat lichamelijk en mentaal welzijn onlosmakelijk met mekaar verbonden zijn. Reeds de Romeinen kenden het gezegde dat een gezonde geest moet huizen in een gezond lichaam.

Zo zal ook vertrouwen in eigen kunnen en in het kunnen van een teamgenoot leiden tot het leveren van een grotere prestatie of tot het opwerken naar een hoger prestatieniveau. Maar eveneens leidt het groter zelfvertrouwen tot het beantwoorden aan uitdagender doelen, en tot het veerkrachtiger zijn bij het verwerken van tegenslagen. Wie erop vertrouwt dat hij zal slagen in zijn opzet, maakt er ook meer kans op dat hij daadwerkelijk zal slagen.



*"If you keep going,  
you won't regret it.  
If you give up,  
you will."*

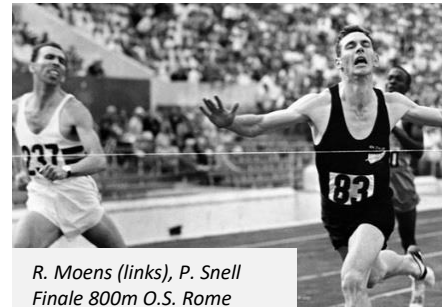
## Belgische atletiekmedailles op Olympische spelen door de jaren heen.



E. Zatopek, G. Reiff (rechts)  
Finale 5000m OS Londen 1948



E. Gailly (links) D. Cabrera  
7/08/48 Marathon OS Londen



R. Moens (links), P. Snell  
Finale 800m O.S. Rome

**C**itius, Altius, Fortius of: Sneller, Hoger, Sterker. Dat is het motto van de Olympische Spelen. Voor veel atleten is dit motto een leidraad, en het behalen van een gouden medaille de ultieme droom. Inderdaad, de geschiedenis leert ons dat zij die daar in slaagden, eeuwige roem te beurt valt in hun land. Bij vele supporters staan beelden van dergelijke succesverhalen op het netvlies gebrand.

Hoe ons klein landje het ervan afbracht op atletiekvlak sinds het ontstaan van de moderne Olympische spelen in 1896 op initiatief van Baron Pierre De Coubertin, bewijst maar al te duidelijk hoe moeilijk het is om überhaupt een medaille te behalen, laat staan goud!

De eerste Belgische medaille (goud) in de atletiek konden we pas in 1948 (na meer dan 50 jaar dus) noteren. Gaston Reiff zorgde ervoor bij de Spelen van Londen op de 5000m. In deze wedstrijd klopte hij na een lange sprint de op dat moment onklopbaar gewaande Tsjechische atletieklegende Emil Zátopek (bijgenaamd *de Locomotief*) in een tijd van 14:14.2. Die spelen waren een onverhoopt succes, vermits ook Etienne Gailly een bronzen medaille wist te behalen op de marathon. Daar zit volgend verhaal aan vast. De marathon in Londen was zijn debuut op deze afstand. Gailly bereikte op 7 augustus 1948 als eerste het Wembley Stadion. Toen kreeg hij een inzinking. Meermalen raakte hij van de piste, wankelde in de richting van de eindstreep en werd in de laatste meters nog ingehaald door de Argentijn Delfo Cabrera en de Brit Thomas Richards. Hij finishte uiteindelijk in 2:35:34.

Roger Moens is de volgende in het rijtje die een topprestatie leverde: op de Spelen in Rome in 1960 liep hij zich in de finale naar de 2<sup>de</sup> plaats. Roger was topfavoriet voor dit nummer (hij was toen ook wereldrecordhouder sinds 1955). Op het laatste rechte eind lag Moens voorop, maar terwijl hij uitsluitend naar rechts over zijn schouder keek om een eventuele aanval

op te vangen, zag hij niet dat Peter Snell hem langs links inhaalde. Vijftien meter voor de finish kwam Snell naast de verkrampende Belg en klopte hem op de streep.

Vier jaar later organiseerde Tokio de Spelen en was Gaston Roelants, die reeds 4<sup>de</sup> werd op de 3000m steeple 4 jaar eerder in Rome, de grote favoriet. Een favorietenrol die hij meer dan waarmaakte: hij liep de verzamelde tegenstand op een hoopje en finishte met een ruime voorsprong van meer dan 10m in 8:30.8. Om een idee te geven van deze prestatie: in de periode 2016-2020 kon geen enkele Belgische atleet de 3000m steeple sneller lopen!

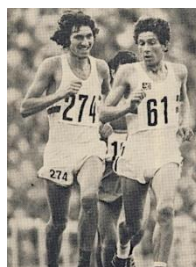
Dan was het weer 8 jaar wachten vooraleer we opnieuw medailles konden oogsten; in 1972 in München zorgden Miel Puttemans (10000m) en Karel Lismont (marathon) beiden voor zilver.

Sommigen onder u herinneren zich wellicht nog de beelden van de 10000m serie in München waar Miel Puttemans en de Brit Dave Bedford zij aan zij ver voor de rest uitliepen en tegen mekaar begonnen te praten of ze het wereldrecord zouden aanvallen of niet; uiteindelijk besloten ze dat niet te doen. In de finale moest Puttemans het in een prangende sprint afleggen tegen de Fin Lasse Viren.

Karel Lismont kon zich als geen ander voorbereiden op de marathon. In zijn kenmerkende, wroetende stijl verzilverde hij de 2<sup>de</sup> plaats in een tijd van 2: 14:31 op ruim 2 minuten van de Amerikaan Frank Shorter. Lismont breidde nog een prachtig vervolg aan zijn Olympisch marathonverhaal; in Montreal 4 jaar later mocht hij opnieuw op het podium met een 3<sup>de</sup> plaats. Ditmaal waren de Oostduitser Waldemari Cierpinsky en opnieuw Frank Shorter hem te snel af. Karel's tijd was nu 2:11:12, tevens zijn snelste tijd ooit!



G. Roelants, (links)  
finale 3000m steeple, OS Tokio 1964



E. Puttemans (61) en D. Bedford,  
serie 10000m OS München 1972



Podium Marathon OS München 1972  
met K. Lismont (links)





Juantorena (217), I. VanDamme (103)  
800m, finale OS Montreal 1976



O. Borlée, K. Gevaert, E. Ouédraogo,  
H. Mariën, goud 4x100, OS Peking 2008



T. Hellebaut, goud hoogspringen  
OS Peking 2008

Wie Montreal zegt denkt onmiddellijk aan de betreunde Ivo Van Damme. Voor Ivo, 22 jaar oud en toen in volle opkomst waren de Spelen heel succesvol. Op een voorafgaande stage had hij een briefje op zijn kamer gehangen met daarop: Olympische Spelen: 800m tijd finale: 1:43.8. En in voorafgaande interviews beweerde hij dat wie hem wou kloppen een wereldrecord zou moeten lopen. Van branie gesproken! Maar ook van zelfkennis! Ivo werd in de finale geklopt door de legendarische Cubaan Alberto Juantorena, die inderdaad een wereldrecord liep in 1:43.50. Ivo's tijd was zoals hij voorspeld had 1:43.86! Nu, bijna 50 jaar later is dit nog steeds het Belgisch record!

Ook in de 1500m was Van Damme een van de favorieten. Deze keer moest hij de duimen leggen voor John Walker, een Nieuw-Zeelander. Dit was wellicht een van de meest spannende 1500m wedstrijden ooit: de eerste 4 atleten eindigden immers binnen een tijdsparre van 36 honderdsten van een seconde.

Het jonge leven van Ivo Van Damme werd abrupt afgebroken toen hij datzelfde jaar in december het leven liet na een tragisch auto-ongeval. Een jaar later werd in het Koning Boudewijnstadion ter nagedachtenis van Ivo Van Damme de eerste Memorial Van Damme atletiekmeeting gehouden.

Een aandachtige lezer zal opgemerkt hebben dat tot dan toe nog geen enkele vrouwelijke atlete er in slaagde een atletiek medaille te behalen op de OS. Het was wachten tot in 2008 in China om daar verandering in te brengen en hoe!

Tia Hellebaut, die gestart was als meerkampster had zich de voorgaande jaren gespecialiseerd in het hoogspringen, waarin ze werkelijk excelleerde. Geen wonder dus dat ze een van de favorieten was in Peking. Het voorafgaande seizoen had de Kroatische Blanka Vlasic echter bijna alle grote hoogspringcompetities gewonnen en was zij dus de te kloppen springster.

Vlasic wist alle hoogtes tot 2,03m telkens met haar eerste sprong te overschrijden en deed daarbij haar

kenmerkende arrogante dansje, terwijl Hellebaut al foutsprongen had gehad op 1,99m, 2,01m en 2,03m. Om te winnen moest Tia de 2,05m overschrijden, een hoogte die ze nooit eerder haalde. Ze deed het loepzuiver in haar eerste poging. Blanka Vlasic had 2 pogingen nodig en geen van beiden kon de lat op 2,07m overschrijden. Goud voor Tia!

De Belgische atletiekbond had reeds enige tijd geïnvesteerd in een 4 x 100m team die trainde onder leiding van Rudi Diels, tevens trainer van Kim Gevaert. Kim, samen met Olivia Borlée, Elodie Ouédraogo en Hanna Mariën waren de 4 atletes die het type-team vormden. Na een schitterende halve finale, sprintten ze zich dank zij uitstekende en vloeiende aflossingen naar een prachtige 2<sup>de</sup> plaats na Rusland. Doordat achteraf bleek dat het Russische team gedopeerd was, werd de gouden medaille meer dan verdiend aan ons Belgisch viertal toegekend.

In het flamboyante Rio De Janeiro konden we opnieuw juichen. Niet onmiddellijk gestart als topfavoriete in de zevenkamp, wellicht de zwaarste dames atletiek discipline, overtrof Nafi Thiam alle verwachtingen, wellicht die van haarzelf inclusief. Op 5 van de 7 onderdelen wist ze haar beste prestatie tot dan toe neer te zetten en 3 van de 7 onderdelen te winnen (hoog- en verspringen en kogelstoten). Dat resulteerde in een puntentotaal van 6810 punten, 35 punten meer dan de Engelse Jessica Ennis-Hill.

Voorbeelden strekken! Deze recente topprestaties van onze Belgische atletiekdamen hebben er ongetwijfeld toe geleid dat veel jonge meisjes zich geroepen voelen tot de atletieksport, en daar kunnen we uiteraard alleen maar blij om zijn.

Het wordt nu uitkijken of onze atleten ook in Tokio medailles kunnen behalen; ik heb er alvast vertrouwen in!

André Martens.



N. Thiam, goud zevenkamp Rio 2016

#### TIP VOOR EEN UITSTAPJE CORONAPROOF

#### *Olympische spelen A'pen 2020 - Kunstenparcours Kiel*

Vijf jonge kunstenaars gingen aan de slag met het olympisch erfgoed te Antwerpen. Het resultaat is een kunstenparcours in en rond de wijk het Kiel. Het parcours kun je op eigen houtje en volledig coronaproof afleggen.

<https://www.antwerpen.be/>

[info/5f85534e3c5a7031ce3ed074/kiel-krijgt-olympisch-kunstenparcours](https://www.antwerpen.be/info/5f85534e3c5a7031ce3ed074/kiel-krijgt-olympisch-kunstenparcours)



## Vliegende schoen in de kijker : *Jakob Boes*

**Wat maakt je blij en/of boos?**

Als ik een wedstrijd kan lopen ben ik blij, pesters maken me boos.

**Wat is je favoriete atletiekdiscipline?**

Sprinten, cross en verspringen. Ik kan echt niet kiezen ☺.

**Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?**

3rde plaats bij een crosswedstrijd en bij een sprint op een kampioenschap.

**Welke activiteit zou je graag eens willen doen met de club/groep?**

Naar een pretpark gaan.

**Met wie zou je graag eens op stap gaan?**

Wout Van Aert

**Wie is jouw idool? Naar wie kijk je op?**

Wout Van Aert en Kevin De Bruyne

**Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?**

's Ochtends gaan zwemmen, daarna 5km gaan lopen en in de namiddag buiten spelen. 's Avonds kijken we dan naar een film met chips en popcorn.

**Waar heb je een hekel aan?**

Pesters en ruziemakers.

**Waar krijg je kippenvel van?**

Als Wout Van Aert een wedstrijd wint en als ik aan de start van een wedstrijd sta.

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

Fietsen, voetballen en gitaar spelen!

**Tot slot: dilemma's**

lopen in de regen of luieren in de zon // knutselen of PlayStation  
frietjes of spaghetti

**Wie mag er de volgende**



**in de kijker zijn?**



**Cedric Haentjes**

## WALO in de kijker: *Roland Syvertsen*

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

Iedereen die sport verdient bewondering! Van de professionele sporter tot de amateur.

Maar elke generatie heeft zijn helden, ik volg de prestaties van Nafi Thiam en Bashir Abdi.

Buiten de sport heb ik altijd een fascinatie gehad voor The Beatles en voor John Lennon in het bijzonder.

### Voor welke sporttak heb je het meeste/minste bewondering?

#### Waarom?

Het meeste bewondering heb ik voor de meerkampen. De tienkamp bij de mannen en de zevenkamp bij de vrouwen.

Het minste bewondering heb ik voor de motorsporten.

### Wat is je beste sportprestatie ooit?

Mijn beste sportprestatie is ongetwijfeld het starten met lopen in 2008 op mijn vijftigste.

Daarvoor deed ik 0% aan sport, maar Saskia besmette mij met het loopvirus!

De marathon In Flanders Fields in 2017 met Rudy Van Daele als haas in 3u26!

### Heb je nog andere hobby's/talenten? Welke?

De klassiekers: muziek luisteren, boeken lezen, wandelen...

Vroeger ging een groot deel van mijn vrije tijd naar mijn politiek-sociaal engagement, maar nu ligt mijn talent in het genieten van mijn pensioen.

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

Ik hoop ooit de marathon van Londen of Berlijn te lopen.

### Welke positieve/negatieve gebeurtenis in de wereld is je het beste bijgebleven?

#### Waarom?

Negatief: de COVID 19 pandemie die een enorme impact heeft op ons dagelijks leven.

Positief: de inzet van zovelen om het hoofd te bieden aan deze pandemie

### Beschrijf je ideale droom/dag

Een vakantiedag!

Na een deugddoende nachtrust, fris opstaan en uitgebreid ontbijten. Verder bestaat de dag ofwel uit een lange dag-wandeltocht of een lange duurloop. 's Avonds lekker eten als afsluiter ... ideaal!

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

Moeilijke vraag! Liefst iemand die sportief is, die graag reist, die grappig is en met een open geest naar de wereld kijkt.

Een avondje uit met Catherine van Eylen, sportanker van de VRT lijkt me leuk.

### Wat zijn voor jou de positieve eigenschappen van WALO?

Het familiale karakter van de club en de vriendschap onder de leden.

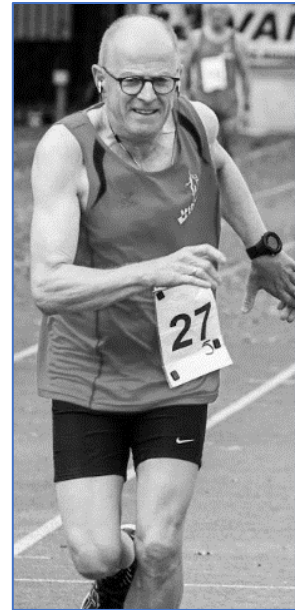
### Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Het zou leuk zijn om een extra punt(en) toe te kennen voor deelname aan wedstrijd(en)

– in WALO tenue dat spreekt voor zich, met bijhorende selfie – buiten de traditionele kalender. Ambassadeurschap van de WALO!

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

Katrien Merckx.



# KAVVV&Fedes winterkalender.

Alle KAVVV&Fedes organisaties zijn alvast tot en met 30 januari '21 afgelast.  
 Voor de Nieuwjaarscorrida (WALO) en de Geitencross (AVI) zijn er virtuele alternatieven.  
 Voor de wedstrijden vanaf 6 februari tekenen we een sterk voorbehoud aan.  
 Volg de berichtgeving via mail of website of deze wedstrijden al dan niet doorgaan.

van 25/12/20 t.e.m. 10/01/21	<b>Virtuele Nieuwjaarscorrida 11km</b>	WALO	De Koolputten Hamme	
van 12/12/20 t.e.m. 17/01/21	<b>Virtuele Geitencross</b>	AVI	FORT VI Wilrijk	
zat. 06/02/21	<b> criteriumcross</b>	ACK	Sportpark "De Heikant" Heikantstraat 60 2920 Kalmthout	13u30
zat. 13/02/21	<b> Stercross</b>	WALO	"De Ster" Lange Rekstraat 30 9100 Sint-Niklaas	13u30
zat. 27/02/21	<b> Cross  Memorial "Jos De Borger"</b>	SAV	Gemeentepark Braamstraat 161 2900 Schoten	13u30
zat. 6/03/21	<b> Sprintcross  Memorial "Jean Janssens"</b>	ACK	Sportpark "De Heikant" Heikantstraat 60 2920 Kalmthout	13u30
zat. 13/03/21	<b> criteriumcross</b>	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	13u30
zat. 20/03/21	<b> Veldloopkampioenschap</b>	ACSS	Steenovenstraat 137 2040 Berendrecht	13u30
zat. 27/03/21	<b> Stratenloop  Ben: 700m  Pup-Min: 1400m  vanaf kadet: 5-10km</b>	ACSS	Pito Laageind Stabroek	13u30
zat. 03/04/21	<b> Kastelenloop  prestatie loop: 1,6-3,2km  kastelenloop: 5-10km</b>	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	14u00 15u00

## Kalender buiten het KAVVV&Fedes circuit

Ook hier zijn er vele wedstrijden afgelast. Voor sommige is er een virtueel alternatief, voor andere is het nu veel te vroeg om te weten of de wedstrijden al dan niet doorgaan.  
 Raadpleeg de website van de betreffende organisatie.



# 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](http://www.karchervanmol.be)

## Bloemsierkunst *Guylène*



*Van Landeghem Helena*

*Pastorijstraat 31*

*9100 Nieuwkerken-Waas*

*Tel. + Fax 03/766.10.68*

*E-mail: [guylene@skynet.be](mailto:guylene@skynet.be)*

*Bloemenabonnements*

*Bloemen voor bedrijven*

*Fleurop-Interflora*



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



DE GROENEN  
BOOMGAARD

VERHOFSTEDEROMBOUT  
STEFAN & ANNELIES

Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap



VRASENESTRAAT 248

9100 NIEUWKERKEN-WAAS

0472/52.80.68 - 03/775.84.31

[stefanverhofstede@hotmail.com](mailto:stefanverhofstede@hotmail.com)

BTW BE 0894.058.502

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

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

**SANITAIR**



**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](http://www.haarmodejohan.be)



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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

[www.vandeveldedirik.be](http://www.vandeveldedirik.be)  
[uitvaart@vandeveldedirik.be](mailto:uitvaart@vandeveldedirik.be)  
f Van de Velde Dirk bv



# ARGENTA

## Frank Mertens bvba

Vijfstraten 157 - 9100 Sint-Niklaas  
[frank.mertens@argenta.be](mailto:frank.mertens@argenta.be)