

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

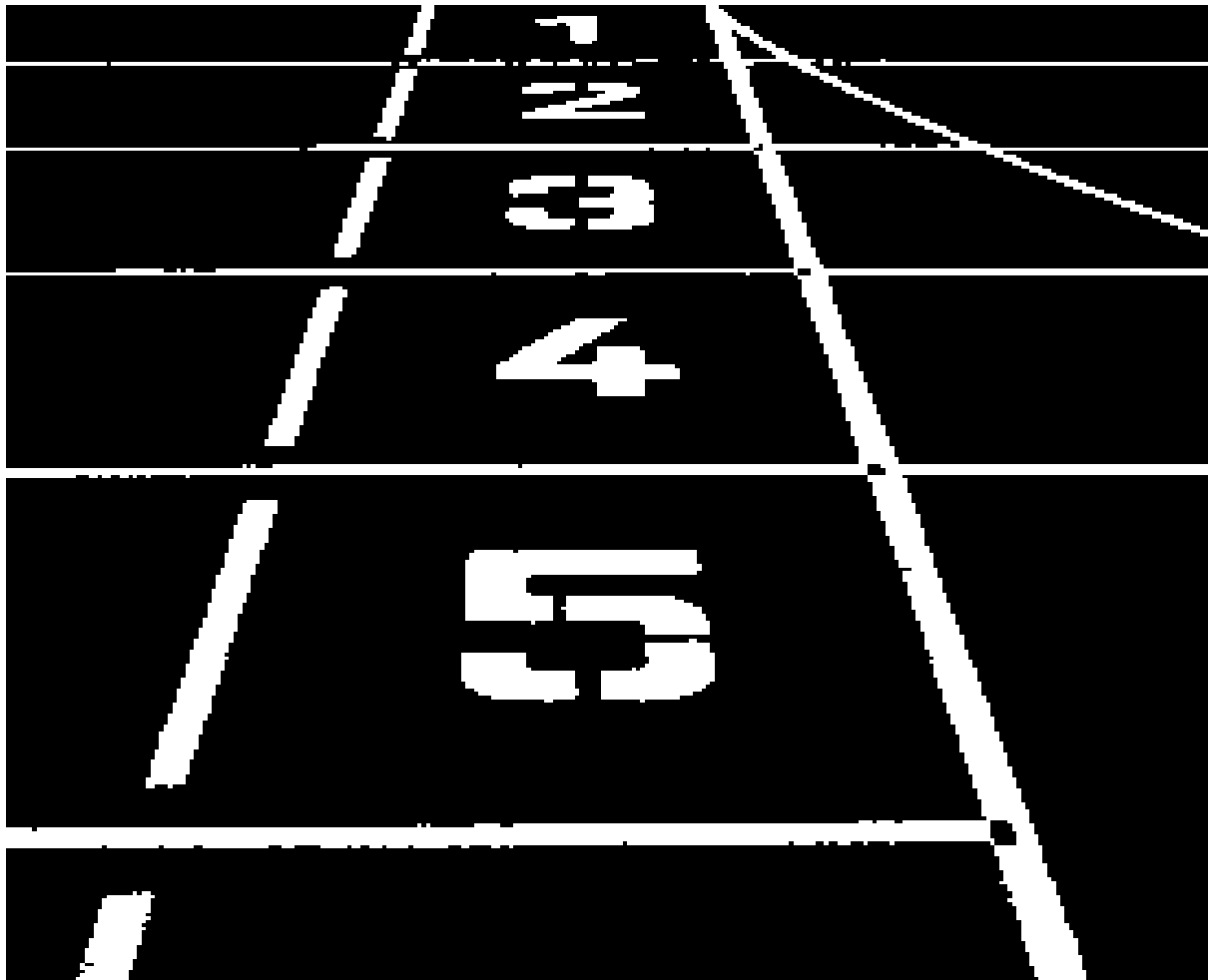
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas
Oktober-november 2014



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



33^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

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

Het eerste woord van de voorzitter.



Beste Walo's,

10 oktober 2014

Zit ik hier met één oog naar de krant te kijken terwijl ik dit voorwoord begin te schrijven en daar begint mijn innerlijk verzet al op te borrelen. Ene James Lebron, voor mij een “nobele” onbekende, maar in Cleveland USA wereldberoemd als basketter, heeft een jaarloon van 17 miljoen euro. Dat is een habbekrats vergeleken bij het sponsorgeld dat hij daar bovenop krijgt en dat nog eens 30 miljoen euro bedraagt. Nog wat andere cijfers: de spelers van baseball-club New York Yankees hebben een gezamenlijke “waarde” van 412 miljoen euro. Daar hinken voetbalclubs Real Madrid (380 miljoen euro) en Barcelona (350 miljoen euro) nog een eind bij achterop. Dat is de wereld op zijn kop en alle sportethiek met de voeten getreden! Spanje kan zijn burgers nauwelijks een deftig inkomen aanbieden en zit economisch en financieel zo goed als aan de grond.

Maar terwijl een groot deel van de burgers daar in de armoede verzeilt, houden de topclubs en hun -spelers grote sier.

Zelfs op zich zijn dergelijke verloningen niet acceptabel als men bekijkt met wat de “gewone man” moet toekomen. Men kan zich zelfs afvragen hoe het sportieve element in volledige verdrukking komt te staan in het licht van het financiële “belang” ervan.

Samen met de latent aanwezig blijvende dreiging van de kunstmatig prestatie verhogende producten lijkt mij dit de donkerste schaduwzijde van de mondiale sport.

Nog goed dat wij bij WALO naar Kalmthout gaan lopen voor een pak chips. Zo blijft de sportieve fun tenminste bestaan.

Ondertussen hebben wij het zomerseizoen alweer achter ons gelaten en meteen kunnen de eindtabellen voor verdienstelijkste Walo's en clubkampioenen opgemaakt worden. Guy wordt alweer verdienstelijkste Walo. Met al onze positieve appreciaties want daar heeft hij vooreerst vele maar vooral goede wedstrijden voor moeten lopen.

Sandrina is een meer dan verdienstelijkste dame. Hoed af voor zoveel punten. Voor de bekendmaking van de clubkampioen is het nog wat vroeg. Dat doen wij wel op het clubfeest.

Enkele dapperen zijn het nieuwe crossseizoen reeds gestart in Kalmthout. Het waren er nog zomerse toestanden met warm weer en droog parcours. Dat kan wel eens anders worden wanneer we wat verder staan. Ik zou zeggen, laat er ons maar weer eens met velen bijzijn als de modder ons langs de oren spat en onze voeten verzuipen in de natte ondergrond...

Na de uitstap naar Krefeld waar wij wel heel veel van verwachten, staat weerom de dag van WALO voor de deur. (8 nov) Wij hopen dat weer vele leden mee slag everen voor het behalen van de titel van Walo van het jaar. Kom 's morgens naar de sporthal in Nieuwkerken en ga uw kans. Misschien ben je wel de volgende titelvoerder.

's Avonds is er dan weer het grote feest in de Roxy. Ook daar verwachten wij u talrijk voor een feestelijke avond.

En ondertussen aan al onze leden nog veel loopse pret.

Rik Dhollander

Mededelingen WALO, 11/10/14

Ons clubblad:

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

Facebook-pagina:

Walo-jeugd heeft een facebook-pagina.

Ook voor WALO werd een facebook-pagina opgemaakt.

Walo-kledij: (Bij Hans)

De nieuwe Walo-singletjes zijn steeds verkrijgbaar. Kostprijs **30€**

Vanaf 1 oktober 2014 worden nog enkel punten gegeven voor Walo's in nieuwe kledij.

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

Onze schitterende trainingsvestjes (65€ winkelprijs) worden aan de man gebracht tegen de stuntprijs 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 2014 evenals **voor 2015 35 €** .

Een nieuw lid betaalt 5 € meer: 40€

Wie in 2014 na 30 september lid wordt van WALO betaalt nog eens 5€ meer: 45€

Men is dan wel lid tot eind 2015.

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

Bericht AVVV:

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

Walo-weekend 2015:

Wij richten de steven opnieuw naar de Bosberg.

Vermits het hemelvaart-weekend tussen 15 en 17 mei valt, wordt ons weekend een week eerder gepland (**8 tot 10 mei**).

Ballonloop, zondag 7 september:

De tevredenheid van 90 % van de lopers staat voorop.
WALO bood 25 medewerkers.
Er waren vele 'extra-jobs', waardoor voorziene bezettingen verstoord werden.
De oversteekplaatsen zijn een belangrijk aandachtspunt.
De dubbele lus bij de 10 km moet misschien in vraag gesteld worden.
Deze vergt veel extra medewerkers.
De verzorgingsstand moet vlakbij de aankomst en goed in het zicht staan.

Aflossing 2014 op zaterdag 27 september:

Er waren 44 ploegen voor volwassenen. Dat is zoals vorig jaar.
Er waren 11 ploegen voor kinderen. Dat is 3 meer dan vorig jaar.
Het viel wel op dat bij de kinderen enkel ploegen liepen van WALO en van WAV.
32 ploegen op het totaal van 55 waren trouwens van deze 2 clubs.
Geen enkele Walo is zonder verwittigen weggebleven!!
Jozef Maes was een zeer goede 'bewaker' van de doorgang naar de Ster!
Louis en Jean-Pierre verkochten vele lotjes wat goed is voor de kas.
We konden rekenen op de zeer positieve medewerking van de mensen van AC Waasland.
De prijsuitreiking buiten was een echt pluspunt.

Truffelverkoop:

Een eerste lading truffels wordt aan de man gebracht na 19 oktober.
Vooraf zullen wij een bevraging doen bij de leden voor het aantal dozen dat zij wensen af te nemen.
Herman zal dan de truffels afhalen bij ELISE en zoveel mogelijk gegroepeerd aan de man brengen.
De "overschotten" worden dan telkens bij Rik geplaatst waar ze ook steeds kunnen afgehaald worden.
Verkoopprijs is 8 € voor ½ kg.
Onze leden krijgen 0,5 € korting per verkochte doos.

Dag van WALO:

Zaterdag 8 november 2014.
DJ Boekieboy zal het feest opluisteren.
Inschrijvingsprijs 50 €. (Inkom, aperitief, maaltijd, koffie, DJ)
De activiteiten voor de WALO van het jaar zullen weerom doorgaan 's morgens vanaf 9 uur aan de sporthal in Nieuwkerken.

Nieuwjaarscorrida 2014:

Alles vervroegt 30 minuten. Jeugd start dan om 13.30 u.
We kregen van Louis 25 mutsen (Velo-folies).
We zullen deze op de prijzentafel voor de kinderen leggen.

WALO-kalender:

zaterdag 8 november	Dag van WALO
zondag 28 december	Nieuwjaarscorrida
zaterdag 14 februari 2015	Stercross
vrijdag 8 tot zondag 10 mei 2015	Weekend Bosberg

Dag van WALO 2014: zaterdag 8 november

Alle Walo's worden uitgenodigd voor deelname aan de

Loopactiviteiten voor de Walo van het Jaar

Aan de cafetaria van sporthal Nieuwkerken, om 9.00 u (stipt)

We vergasten u na afloop op koffie (of een biertje) met boterkoeken

We stellen er absoluut prijs op dat u voor deze organisatie uw deelname bevestigt bij Rik Dhollander (03/7768502) of op rikdhollander@msn.com

Alle Walo's worden op dezelfde dag uitgenodigd op het

fantastisch clubfeest

We gaan terug naar de ROXY

We worden daar ontvangen in de feestzaal. Deuren om 19.00 u.

We schuiven aan voor een schitterend menu:

Aperitief

Pompoensoep

Sint-Jacobsschelp

Lamsfilet met rozemarijn
groenten garnituur – kroketten

Warme appeltaart met ijs

Alles overgoten met drank naar keuze (**excl. !**)

Er zal er een aangepast menu zijn voor vegetariërs en mensen met diabetes.

Wij brengen passend hulde aan de clubkampioen, de verdienstelijkste Walo, onze verdienstelijkste dame en aan de Walo van het Jaar.

We verwelkomen op het feest een speciale gast.

DJ BoekieBoy met discobar Halfweg luistert de avond muzikaal op.

Inkomprijs:

- Basisprijs 55 €
- Walo's met 70+ punten 30 € korting als jaarprijs
- Walo's met 50+ punten 20 € korting als jaarprijs
- Walo's met -50 punten 10 € korting

Inschrijven op WALO-Dhollander, 652 650166 834

Wil ten laatste tegen 1 november inschrijven.

Nieuwjaarscorrida van WALO

Organisatie **WALO** (lid **KAVVV**)
33ste maal

Programma en reeksen:

13.30 u Jeugdreeksen

Benjamins	Jongens en meisjes	450 m	2 kleine rondes
Pupillen	Jongens en meisjes	675 m	3 kleine rondes
Miniemen	Jongens en meisjes	900 m	4 kleine rondes

14.15 u K,S,J,S,M Dam 4.680 m 3 grote rondes

15.00 u K,S,J,S,M Her 7.800 m 5 grote rondes

- **Inschrijvingen:** Polivalente zaal, Gyselstraat, Nieuwkerken-Waas:
 - jeugd tot miniem: 2,5 euro
 - vanaf kadet: 5,0 euro
 - kansenpas: ½ prijs
- **Prachtige prijzen:** voor alle volwassen deelnemers een fles kwaliteitswijn, voor de jeugd verrassingspakket.
+ aanwezigheidstombola met o.a. BALLONVAART
- **Parcours:** stratenparcours in het centrum van Nieuwkerken met start en aankomst op het dorpsplein.
- **Omkleden en stortbaden:** Sporthal, Gyselstraat, Nieuwkerken.
- **Verzorging:** de Wase Hulpdienst
- **informatie:** Rik Dhollander, (03)776.85.02
 rikdhollander@msn.com www.walo.tk

Steratlon 24 augustus 2014

Walter Senaeve

Een idee van de Kristof, een enthousiaste Jo, Katrien die dat ook wel zag zitten, dus uit solidariteit en omdat ik dat al dat loopgedoe toch een beetje beu was ging ik ook de uitdaging aan om ondanks een korte voorbereiding me eens te wagen aan de Steratlon, in dit geval een achtste triatlon.

Een jaar of 10-15 geleden speelde ik al eens met het idee om zoiets te proberen, maar omdat de loopcarrière toen in volle bloei was, vond ik nooit het gepaste moment om dat lopen te combineren met fietsen en zwemmen.



Begin juli dus een koersfietsje aangeschaft, met een paar onverlaten (Kristof, Eddy, Jo & Tim) een wielclubje opgestart (de geschiedenis hiervan volgt nog wel eens in een later verslag) en dan gas geven tweemaal per week om tijdens die Steratlon toch minstens die 24 km op een fatsoenlijke manier rond te krijgen.

Bedoeling van onze deelname was louter "voor het amusement" (er wordt zelfs geen officiële tijdsopname gedaan) maar het bloed kruipt waar het niet gaan kan, en uiteindelijk moet er toch iemand eerst over de meet komen nietwaar? Dus ik was in geen geval van plan om af te gaan. In dat fietsgedeelte zou het verschil niet gemaakt worden – we zijn ongeveer allemaal elkaar waard. Over het loopgedeelte had ik mijn grote twijfels. Ok 5 km is peanuts,

maar niet na de 2 andere onderdelen en de snelheid was sowieso de laatste maanden al serieus afgebot.

Elke triatleet weet het, ik wist het uiteraard ook: het zwemgedeelte kan de wedstrijd vaak al in een beslissende plooi leggen. Ik had als voordeel dat ik wat aan competitiezwemmen had gedaan, en al was dat meer dan 35 jaar geleden, na een keer of vijf in het afgebakende 50m bad van de Ster te hebben getraind, was ik zeker dat ik de opgelegde 500m wel kon volmaken, zelfs in crawl wat mij een serieuze bonus zou opleveren. De weersomstandigheden waren echter de week voor de wedstrijd desastreus: veel regen en koude wind. De dag voordien was er nog een familiefeestje gepland, de nacht was dus kort.

Als je dan om 10 uur in je zwembroekje staat te wachten om in het koude water te duiken, dan is het letterlijk en figuurlijk bibberen. Eens in het water bleek die temperatuur nog goed mee te vallen, dus vrij snel zat ik in een lekker zwemritme en toen ik op 250m rond de boei draaide, bleek ik zelfs voor zover ik dit kon inschatten redelijk vooraan in het pak te zitten. Al bleek dat na een 350m lelijk tegen te vallen: opeens zwom ik naast het reddingsbootje dat zich bijna op het midden van de plas bevond, dus ik was serieus uit koers en heb zeker een meter of 50-60 terug moeten zwemmen om op de rechte lijn richting finish te geraken.

Maar eens uit het water bleek dat ik toch wat ervaring en materiaal miste: de eerste minuten ben je serieus groggy en omdat je geen speciale triatlonkledij hebt, ben je verplicht om in deze toestand een poging te doen om fietsbroek en fietsschoenen fatsoenlijk aan te

trekken, iets waarvoor ik naar mijn aanvoelen zeker 5



minuten zoet mee was, terwijl een grijnzende Patrick Van Gysel, specialist in dit soort werk, me met een schouderklopje wat goede moed gaf en met zijn bolide wegstootte terwijl ik daar zat te knoeien... De fietstrainingen op de Durme- en Scheldedijken hadden hun nut toch bewezen: behalve de groep van WTT (dat is dus triatlonelite) was er niemand die over mij kwam en van het peloton waarin ik zat bleek ik wonderwel de beste te zijn: in een loopwedstrijd ga ik dan alleen weg, maar hier had ik helaas niet het lef om door te gaan. Alweer een minuut aan mijn been, verdorie!

5 km lopen na 500 m zwemmen en 24 km fietsen: eigenlijk makkelijker dan verwacht, en zelfs al gaat dit maar aan een slome 13km/h, ik was verwonderd hoeveel ik er in die 2 rondjes nog passeerde.

Zelfs als amateur triatleet heeft een looper toch nog ietsje voordeel, als uiteraard het zwemmen en fietsen redelijk vlot gaan.



Van ons groepje was ik uiteraard de eerste binnen, dankzij mijn zwemkunsten, toegegeven...iets waar Katrien trouwens ook in uitblonk. Ik ben zeker dat Jo in het fietsen beter was en Kristof heeft volgens mij iets beter gelopen.

Maar dit was een geweldige ervaring, voor herhaling vatbaar, dus volgende zomer proberen toch wel eens die kwart.

BALLONLOOP

ZONDAG 7 SEPT SINT-NIKLAAS

Vredefeesten



Tekst: Jacques Trappist, foto's: Marc Van Hove

Na een succesvolle eerste editie, waren er hoge verwachtingen voor de tweede editie van de ballonloop op zondag 7 september 2014.

Na maanden van voorbereiding was het de grote dag. Een lekkere nazomer maakte het feest compleet. Met een koffiekoek en koffie in de hand werd er aandachtig geluisterd naar de speech van Patrick.

Rik overlegde met zijn achterban in het kader van duidelijke afspraken voor de ons toebedeelde taken. Door de ochtendmist konden de ballonnen niet tijdig opstijgen en geraakte het tijdschema in de war. Er werd dan maar gestart met de opbouw van het atletendorp.

Nadat het luchtruim bevolkt werd door de ballonnen was het drummen geblazen op de Grote Markt. De strijd leek verloren met de oldtimer show maar uiteindelijk kon de parcoursopbouw toch doorgaan zoals gepland. Met een duidelijke visie van de parcoursbouwer was alles binnen de kortste keren in kannen en kruiken.

Een bezoekje aan het atletendorp leerde dat alles naar wens verliep. Enthousiaste atleten en daginschrijvingen die vlot verliepen.

Kort na de middag werden de sfeergroepen ontvangen op de voorziene plaatsen. Het loopfeest kon beginnen. Om 13u30 stipt vertrok de 5 km en bestormde een massa atleten de Sint-Niklase



binnenstad. Zelfs de politie was onder de indruk en kortte het parcours in door onmiddellijk achter de Sint-Niklaaskerk de bocht te maken. Verwarring alom. Het tempo was loeiend hard en algauw moest je favoriete schrijver de kop van de wedstrijd lossen. Tommy wou me nog helpen maar het schaap was euh de preut af. Uiteindelijk kon Tommy nog de eer van WALO redden en haalde nog net het podium.

Eerste missie geslaagd. Voor de 10 km kwamen enkele problemen naar boven. Patrick Bogaert had al een extra taak in het stadhuis gekregen. De dispatch werd zijn deel. Er bleken enkele seingever te kort en de paniek dat de wedstrijd niet kon doorgaan was reëel. Samen met Kristof en Johan werden de kritieke punten bemand. Als interim-seingever brak me het zweet uit. Het verkeer werd tegengehouden, sommigen verkeerdelijk omgeleid en anderen passeerden me meermaals. Uiteindelijk zag ik, met een kwartier vertraging, atleten passeren. Wanneer ik mijn post mocht verlaten was al even

onduidelijk als met interim job. Toen ik een politiemann tegenhield, moest ik de toestemming aan zijn collega's vragen om het kruispunt vrij te geven...

Terug toegekomen aan de dispatch in het stadhuis bleek dat het publiek op de busstrook stond. Volgens de agenten moest deze vrijgemaakt worden. Gezien agenten altijd gelijk hebben, startte ik mijn volgende taak. De talrijke supporters naar een veilige plaats leiden. Ook het hekwerk moest verplaatst worden zoniet liepen de atleten te vroeg het marktplein op. Eindelijk was de busstrook vrij en met enige fierheid liep ik Patrick Vlaeminck tegemoet. 'Patrick, de busstrook is eindelijk vrij' riep ik. 'Wat?' riep hij me toe 'de atleten lopen voor deze passage niet via de busstrook, dat is pas voor de tweede keer'.

In allerijl bracht ik de supporters dus naar een nog veiligere plaats. Niets te vroeg, want daar kwamen de eerste atleten. Af en toe moesten nog enkele supporters van het parcours gehouden worden. Toen ook deze taak



afgerond was, dacht ik dat ik kon uitblazen. Niets bleek minder waar. Ik moest het hekwerk nog terugplaatsen en de busstrook opnieuw vrijmaken. Deze taken waren geen probleem, hiervoor had ik een kwartier geleden nog geoefend. Nu ik toch beste

vrienden was met de supporters, mocht ik hen begeleiden om over te steken op het zebrapad. Ik had geen fluohesje, spiegeli of roos broekje, maar ook deze taak leek me op mijn lijf geschreven. Met Johan en Katrien beseften we wat een agent lijden kan. Onze armspieren konden deze karwei niet lang genoeg aan...

We zagen Abdi als winnaar over de eindstreep vliegen, met een sterke Eddy Van Puyvelde achter zich. Olivier Van Hoey had zich vergaloppeerd en tijdens de laatste meters was hij even het noorden kwijt.

Bij de dames zorgde Elke Heirman voor de verrassing door finaal nog Valerie Van Bogaert te verslaan. Onze persverantwoordelijke Helen Van Lyssebetten mocht het podium vervolledigen. De atleten kwamen vlot binnen aan de aankomst en na een drankje werden ze professioneel weggeleid. Puik werk.

Nadat de laatste atleet de eindstreep had overschreden, werd het parcours in allerijl afgebroken. De Kärcherbusjes verlieten de Grote Markt ten voordele van de geliefde ballonnen.

Toegekomen aan het atletendorp, zag ik dat het goed was. De sportprestaties werden besproken en de sportdrink vloeide rijkelijk. Met een stevige dj-set werd het feest opgeluisterd.

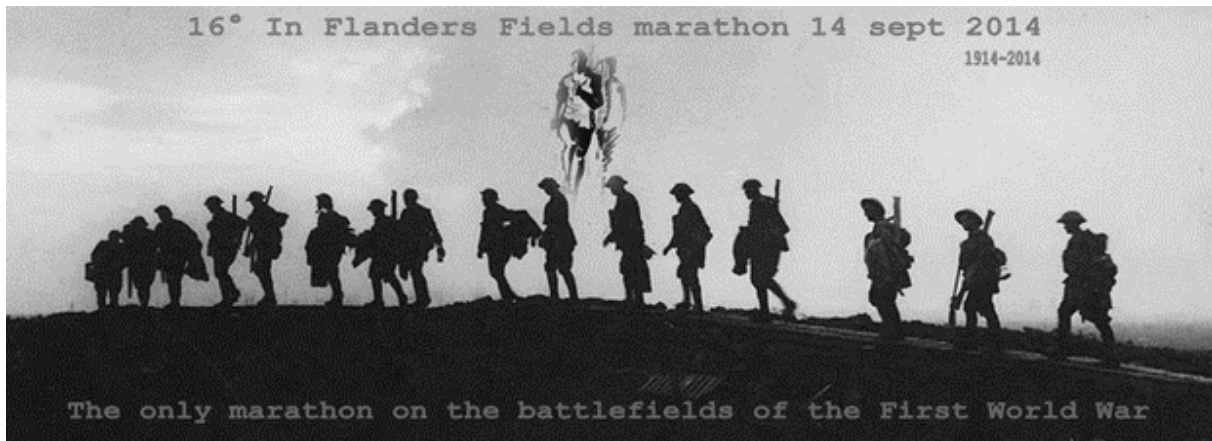
Meerdere uren later werd het atletendorp netjes opgeruimd. Iedereen kon moe maar voldaan huiswaarts. Of wel rechtstreeks ofwel via een tussenstop via de Grote Markt.

Het ballonloopteam kan uiterst tevreden terugbuigen op dit evenement waarbij iedere helper belangrijk was!

Op de volgende.



@2014 Marc Van Hove



Rudy Van Daele

Ik word oud. Zoals iedereen. Ik heb, denk ik, definitief afscheid genomen van de sub 3uur. Geen drama. De lat gaat wat lager en wordt opnieuw een uitdaging. Ik heb zowat 18km achter de ballon gezeten van drie uur, om te merken dat het spijs het goede weer, dit bijzonder moeilijk zou worden.

Ik kan mentaal de randjes er niet aflopen, dus langzaam die ballonnetjes zien weglipen. De bijzonder grote (!) groep van 35 mensen zou uitgedund worden tot twee personen bij de finish. Blijkt dat er te traag was gelopen tussen km 15 en 25, en de haas is beginnen versnellen vanaf 30km, met alle gevolgen van dien...

De beau monde van ultralopen was talrijk aanwezig: ik ken hier minstens 25 man/vrouw.

David Govaerts (AC-Waasland) was al snel 100-150m voor ons aan het lopen bij de start. Ik liep samen met Johan Gosselin (AC-Waasland) de eerste acht km toen hij besloot bij Davids groep aan te sluiten. Hij zal uiteindelijk ingehaald worden bij km 35 door de haas van 3 uur.

Over de wedstrijd zelf zijn weinig verrassende zaken te zeggen: plat en je loopt langs water. Dat vat het parcours samen in één zin. In mijn 16e editie zijn er geen verrassingen meer.

De resultaten dan maar:

1 minuut sneller dan vorige week 't is te zeggen 3h07. Gemakkelijker gelopen dan vorige week. Veel gedronken (en er ook de tijd voor genomen bij de bevoorrading). Halverwege 1h30'35" (bye-bye 3u)

David eindigt in 2h58, Johan 3h03, Veerle Hofman (haas voor Saskia) 3h34, het Orakel van Antwerpen 3h38, Cecile 4h17. Zij wordt voor de zoveelste keer eerste in haar categorie.

Dirk Adriaenssens wuift ons uit met blessure. Jammer genoeg zijn er momenteel heel veel mensen geblesseerd (zowat iedereen?): Luc, Joris, Patrick, Dirk, Patrick II, Walter, Patrick III.

Ik kwam bij het vertrek nog ultra topper Leo Pardeaens tegen: 70 jaar en terug 3 weken bezig na een loop pauze van 9 maanden. Hij zal aankomen in 4h13. Als 65-jarige liep hij nog regelmatig marathons

onder 3h15. Hij reed dit jaar nog de Parijs-Bordeaux (cfr Tom Waes vs Kris Wauters) in 27 uren (op 70 jarige leeftijd). Laat ons daar eens aan spiegelen.

Hieronder geef ik de tijden die ik liep in Visé (1ste keer georganiseerd in 05/1999) en Ieper (1ste keer georganiseerd in 09/1999). Ik heb alle edities meegelopen, in temperaturen van 10°C tot 31°C, sommige wedstrijden als 2e marathon in hetzelfde weekend.

Er zijn nog 9 oorspronkelijke lopers in IFF. Visé houdt dit niet bij (?). Nochtans was Visé mijn eerste marathon waar ik te pletter liep tegen een vochtige warmte van 30°. De tweede marathon (IFF) volgde dus in 1999 als najaarsmarathon (maar ook hier 25°C). De teller staat momenteel op 227 (marathons & ultra's). Als ik ooit moet stoppen zullen deze twee wedstrijden de laatste zijn. Marathon New York of London zijn aan mij niet besteed.

Volgende traject is 100K Amiens op 11/10/2014, en ik krijg er al goesting in.

Groetjes.

	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Visé	4h02	4h05	3h37	3h24	3h34	3h20	3h46(*)	3h08	3h12	3h07	3h55(*)	3h51(*)	3h15	3h41(*)	3h21	3h14
IFF	3h39	3h54	3h25	3h35	3h16	3h15	3h23	3h18	3h07	3h09(1)	3h39	3h19	3h23	3h20	3h30(2)	3h07

(*) Tweede marathon in dat weekend.

(1) In 2008 haasde ik Patrick Roelandt (naar 3h15, maar de haas kwam een minuut na de gehaasde aan)

(2) in 2012 Silvy Baijens (naar 3h30)

Veerle, Saskia en begeleider Rudy: een verslag van hun IFF.

Tekst: Saskia Vercammen, foto: Bart Roeland

De marathon lopen, de ultieme afstand, is op zich al een speciaal gebeuren, als het parcours dan loopt langs de frontlijn van WOI en dit exact 100 jaar na het begin van 'Den Groote Oorlog', dat maakt het toch allemaal wat magisch.

De dag startte goed. Vlot in Nieuwpoort gearriveerd. Het ophalen van het borstnummer, die in het teken van WOI stond, verliep zeer vlot. Voor een klein bedrag kon je bij de inschrijving de naam van een gesneuvelde oorlogsatleet erop laten drukken. Ook je eigen voornaam kreeg een prominente plaats. Zo liep je nooit alleen. Op moeilijke momenten kon je altijd denken aan die oorlogsatleet, hij zal in de periode van WOI ongetwijfeld een harder bestaan hebben gehad, één met dodelijke afloop.

De start was om klokslag 10:00h. Er hing een wolkenpak voor de zon, wat de temperatuur ten goede kwam, niet te warm. Vlot vertrokken, vlot tempo. Haas Veerle Hofman had een plan beraamd, dat niet openbaar werd gemaakt. Mijn opdracht was simpel: volgen, volgen en nog eens volgen. De eerste 18km vlogen voorbij. Op km18 mochten de fietsers ons vervoegen, Rudy Janssens kwam ons vergezellen. Aan die brug stond ook fotograaf Bart Roeland die zijn supporters-talent had bovengedaald. En de lopers, zij maalden verder. Kilometers 20 tot 25 waren iets te zonnig. Maar na km25 mochten we aan de andere oever gaan lopen, gelukkig stonden daar bomen die voor volledige schaduw zorgden.

Op naar km30, op naar km35, het tempo minderde een beetje, maar



Veerle (719), Saskia (184) en begeleider Rudy

alles bleef binnen de grenzen van het plan van haas Veerle. De marathon begint op km35 is een veel gebruikte uitspraak, en ondergetekende kan dit enkel beamen. Het werd moeilijk, het tempo stakte nog wat, de pijn kwam boven. Maar iedere km die gelopen werd, bracht ons dichterbij de finish. Op km36 kwam Bart Roeland ons tegemoet gelopen. Terug even verzet, op naar km37. We kwamen dichterbij leper. De gedachte aan de oorlogsatleet op mijn startnummer duwde me nog wat vooruit.

Daar stond het dan plots, het bord van km40. Eindelijk, nog 2000m lopen en het is voorbij. Gedaan met de pijn, stoppen met lopen, zitten, liggen, een medaille, drinken, Wat er op een moment van uitputting al niet op een netvlies passeert....

De weg begint wat te kronkelen, er komen huizen aan de rand van

de weg, ja, dat moet leper zijn. En dan zie je ze plots, eindelijk, na meer dan 41km lopen sta je op 100m van de Menenpoort, hét symbool van WOI. Dan weet je het, het is voorbij. Eens onder de Menenpoort door, is het nog 250m. Nu word je voortgestuwd door het publiek. Mijn 2 steunpilaren, mijn echtgenoot Roland en zoon Yente, stonden in de laatste rechte lijn. Hand in hand met Veerle Hofman en Yente de laatste 100m lopen, aangemoedigd door een enthousiast publiek. Helemaal geëmotioneerd over de finishlijn gelopen en dit na 3h34min36s.

Het strakke plan van Veerle Hofman was gelukt (mikken op 3h35min00s)!

Hiermee veroverden Veerle en ik plaats 254 en 253 in het klassement, plaats 11 en 12 in vrouwenklassement!

Amsterdam, here I come.

Tekst: Veerle Hofman, foto: Bart Roeland.

Na een goed voorjaar met een PR op de marathon en de 10 mijl ben ik begin juli terug begonnen aan de voorbereiding van de marathon in Amsterdam. Daar horen steeds een aantal wedstrijden bij. Ik had al lang op voorhand de ballonloop aangestipt. Aangezien de 10 km niet zo mijn specialiteit is en ik wel wat schrik had om in het juiste tempo te starten heb ik generale repetitie gehouden in Kemzeke op 15 augustus. Geen 10 km lang, slechts 9,7 heb ik er toch een PR in tempo van kunnen maken: 4:09 min/km. Zeer tevreden dus en ook nog eerste dame. Twee weken later stond de halve marathon van Heist op den Bergh op het programma. Die liep ik 4 jaar geleden al eens en kon ik toen winnen. Ik wilde nu vooral mijn tijd verbeteren en mijn tempo op de langere afstand ook wat scherper stellen. Ook deze is maar 20,5 km lang ipv 21 maar wel heel zwaar. Je loopt 4 keer op en af den berg. Af gaat vlot en snel, maar op is zeker de moeite. Je stijgt een beetje om terug wat te dalen en dan weer te stijgen. Bij het ingaan van de derde ronde bleek ik in tweede positie te zitten met de eerste dame in mijn vizier. Ik wou tactisch nog een ronde wachten om aan te vallen maar mijn concurrente was duidelijk niet

meer fit en ik kon haar heel gemakkelijk passeren. Eerste dame binnengekomen, aan een scherp tempo van 4:26 min/km op de (bijna) halve marathon. Nu zou de ballonloop de week erop toch goed moeten gaan. 's Morgens half negen stonden we paraat met een hele delegatie helpers en werd er een ganse voormiddag goed doorgewerkt en rondgelopen. En eerlijk gezegd voelden mijn benen voor de start toch niet meer zo topfris als ik zou willen. Mijn eerste kilometer is altijd bepalend voor het gevoel en die ging wel vlot maar niet vlot genoeg. Op kilometer 2 maakte ik nog even een lichte buiging en ging met de rechterknie en het linkerhand even het fietspad naar Belsele strelen. Geschaafde knie en pijnlijk hand voor de rest van de loop. Toch nog binnengekomen in 43 minuten op een afstand die iets langer was dan 10 km. Een minuut trager dan wat ik had vooropgesteld. Maar al bij al tevreden, het zat er die dag niet in. Een lichte teleurstelling die ik met een paar glaasjes cava in het atletendorp snel vergeten was. En dan het grote tussentijdse doel voor Amsterdam: de In Flanders Fields marathon. Loopmaatje Saskia had reeds lang gepland om deze marathon te lopen als



debuut. De laatste kilometers waren zwaar maar met de medehulp van Rudy als fietsbegeleider en extra loopsupport van Bart in de laatste 7 kilometer konden we dolblij hand in hand, bleitend van blijdschap over de finish vallen. Kippenvelmoment voor mij en zo trots op mijn loopmaatje. En nu verder opbouwen voor mijn marathon op 19 oktober. Proberen hier ook weer een tikje van mijn PR af te doen, en als het kan sneller te lopen dan mijn allerliefste echtgenoot die me in Antwerpen het familierecord heeft ontfutseld. De eerlijkheid gebied me te vermelden dat hij zich niet zal kunnen verdedigen. Knieperikelen houden hem van de trainingsarbeid en dus ook van snelle tijden. Ik hoop dan ook dat we weer snel met gelijke wapens het tegen elkaar kunnen opnemen.

Vele (ex-)WALO atleten waagden zich in het verleden aan de In Flanders Fields marathon. De redactie dook in de archieven (internet) en vond de onderstaande (onvolledige?) resultaten. De tijden gegeven in uren en minuten, de seconden weggelaten. Tussen haakjes wordt verwezen naar het jaartal. De WALO-bestijd is nog steeds in handen van Walter.

Rudy Van Daele:	3:30 (13) 3:20 (12) 3:23 (11) 3:19 (10) 3:39 (09) 3:09 (08) 3:07 (07) 3:18 (06) 3:23 (05) 3:15 (04)	
	3:16 (03) 3:34 (02) 3:25 (01) 3:54 (00) 3:39 (99)	
William Lissens:	3:49 (08) 3:46 (07) 3:48 (06) 3:40 (05) 3:31 (04) 3:15 (02) 3:20 (01) 3:18 (00) 3:19 (99)	
Walter Senaev:	3:29 (13) 3:23 (12) 3:24 (11) 2:56 (07) 2:56 (06) 3:10 (05) 3:14 (04)	
Louis Vd Broeck:	3:19 (06) 3:24 (05) 3:23 (04) 3:18 (03) 3:27 (02) 3:17 (01) 3:30 (00)	
Marc Ferket:	3:04 (02) 2:59 (01) 3:13 (00) 3:27 (99)	
Ronny Janssens:	3:25 (03) 3:22 (02) 3:15 (01) 3:25 (00)	
Patrick V Cleemput:	3:31 (01) 3:53 (00) 3:52 (99)	
Cecile Boel:	3:57 (08) 4:06 (07) 4:08 (06)	
Leon V Goethem:	3:02 (01) 3:15 (00)	Veerle Hofman: 4:07 (11)
Jozef Maes:	3:52 (06)	Dirk Adriaenssens: 3:50 (13)
Stanny Bartholomeeusens:	4:16 (06)	Saskia De Plukker: 3:08 (06)
Patrick Roelandt:	3:09 (08)	Luc Arens: 3:43 (01)
Bart Roelant:	3:53 (11)	

Bronnen: <http://www.assaronse.be/wedstryd/uit2014nl.php>, <http://users.telenet.be/ultra/uitslagen.htm>

Aflossing van WALO, zaterdag 30 sept. 2014

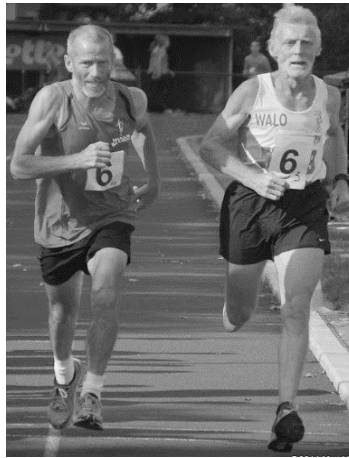
tekst: Jean Pierre Verbraeken

foto's: Marc Van Hove

Het lijkt wel alsof de aflossing altijd in zomerse omstandigheden gelopen wordt. Ook nu weer was het zeer aangenaam en werd er bij de wedstrijden veel zweet gelaten. Wat een verschil met de pistewedstrijd van een paar maanden terug!

Op deze laatste wedstrijd van de zomerkalender moesten we de atletiekpiste wel delen met meerkampwedstrijden die door de VAL georganiseerd werden. Maar op geen enkel moment was er een probleem. Het was de hele namiddag gezellig druk en er was waardering voor de beide organisaties. Ook het soepel opstellen van de mensen van ACW was bijzonder fijn om vast te stellen.

Dat de aflossing van WALO nog steeds veel weerklank vindt binnen het K.A.V.V.V. kunnen we vaststellen door het groot aantal ploegen die de strijd aanbinden rondom De Ster. Er waren 11 ploegen bij de kinderen. Bij de volwassenen waren er 55 ploegen die aan de start stonden. Er is wel een vaststelling : WALO en WAV zijn de grootste vertegenwoordigers! Ga maar eens naar de foto's van Marc kijken. Fijn om al die lachende gezichten te zien op de groepsfoto van de club. Jong en minder jong



te samen op de foto in de mooie nieuwe uitrusting. Er zullen clubs zijn die wel jaloers zijn op WALO...

Het mag ook eens vermeld worden dat de lotenverkoop telkens een mooi extraatje oplevert voor de clubkas. Bedankt aan Louis. En aan Paul Smet die met de ballonvlucht aan de haal ging wens ik een prima vlucht. Laat maar weten hoe het was Paul en bezorg maar een foto voor in het vernieuwde clubblad.

De wedstrijd zelf was boeiend om te volgen. Er werd binnen elke ploeg gestreden tot op de meet. Iedereen heeft het beste van zichzelf gegeven om zo snel mogelijk rond De Ster en de piste te lopen. Spijtig dat WALO 1 nogmaals het onderspit moest delven tegenover AA voor de eerste plaats.

Toch ook een speciale vermelding voor de meisjes jeugd van WALO. Ze deden het schitterend en het is duidelijk dat in deze ploeg talent zit om in de toekomst nog beter uit te pakken!

Tijdens het opmaken van de uitslag werd er door iedereen nagepraat over zijn/haar tijd en hoe het gevoel was tijdens deze korte maar zeer intense wedstrijd. Marc had in een korte tijdspanne de uitslagen gereed gemaakt en toen kon elke atleet zijn/haar correct gelopen tijd vergelijken met de anderen.



Bij de prijzen kon er gekozen worden uit het klassieke Sinpalsken of 2 sportdrankjes. Beiden zullen wel gesmaakt worden. Ik denk dat iedereen tevreden naar huis ging. Het was een fijne, zonnige namiddag en WALO kijkt al uit naar een volgende organisatie.



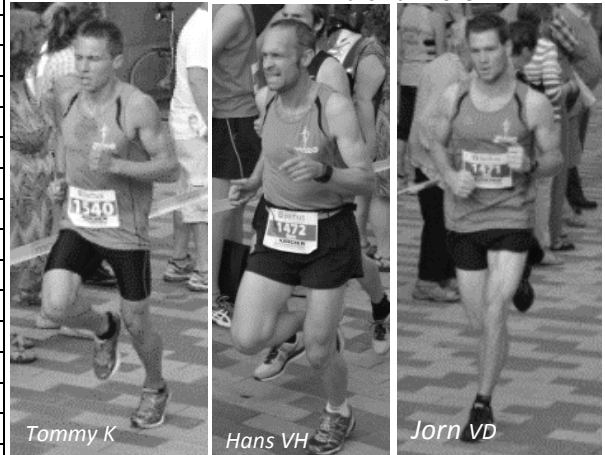
Uitslagen niet-AVVV wedstrijden.

Kemelrun, Kemzeke vrijdag 15/08/2014				
5km	1	Bart Meireleire	0:16:58	
	6	Guy Van Damme	0:19:36	
	7	Christof Van Geeteruyen	0:19:59	
	24	Pascal Herwegh	0:24:28	
	36	Sandrina Smet	0:25:36	
	80	Silvano Herwegh	0:33:04	
10km	1	Olivier Van Hoey	0:31:54	
	4	Bart Coppens	0:33:48	
	6	Filip Mortier	0:34:44	
	7	Filip Van Goethem	0:35:04	
	8	Christophe De Grande	0:35:28	
	13	Patrick Roelandt	0:36:56	
	28	Veerle Hofman	0:40:21	
	35	Bert Foubert	0:40:56	
	37	Luc Arens	0:41:25	
	65	Boudewijn Van Havere	0:46:58	
66	Rudy Reynaert	0:47:32		
73	Guy De Caluwé	0:49:11		
74	Michel De Grande	0:49:13		

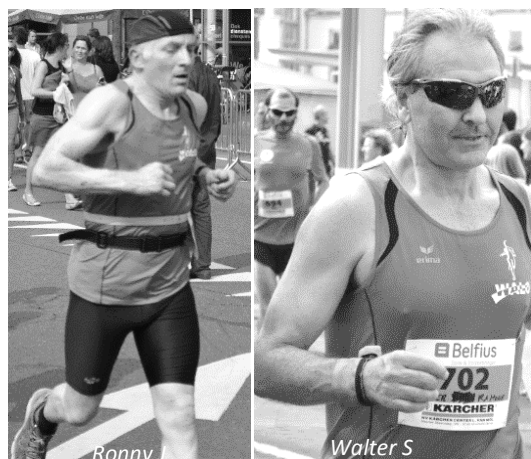
5 mijl van Beveren, 20/08/2014				
1mijl 21 dln	3	Guy Van Damme	0:05:37	5
	8	Jozef Claessens	0:06:53	
	9	Freddy Verstichele	0:07:28	5
5mijl 214 dln	11	Roger Nys	0:07:33	5
	2	Bart Coppens	0:28:19	5
	6	Sander De Graeve	0:29:45	
	7	Hans Van Havermaet	0:29:49	5
	15	Patrick Roelandt	0:31:13	5
	29	Marc Bosman	0:33:29	5
	31	Paul Smet	0:33:48	5
	36	Bert Foubert	0:34:14	5
	40	Rik Dhollander	0:34:43	5
	49	Jozef Claessens	0:36:07	
54	Walter Senaeve	0:36:22	5	
61	Ronny Jansens	0:36:48	5	
62	Johan Hebbinckuys	0:36:50	5	
66	Herman Verplancke	0:37:00	5	
68	Luc Smet	0:37:07		
105	Michel De Grande	0:40:30		
127	Pascal Herwegh	0:42:16	5	
188	Ingrid Senaeve	0:49:40	5	
189	Yannick Rottier	0:49:42	5	

Zele Vlaschaardloop, 22/08/2014				
12,5km Heren	3	Dirk Brynaert		5
5km Heren	2	Hans Van Havermaet		5
	5	Guy Van Damme		5
	6	Christof Van Geeteruyen		5
	7	Benny Van Geeteruyen		5
	9	Jozef Claessens		5
	12	Bart Van Bogaert		5
5km Dames	3	Lies Brynaert		5
	4	Inge Van Bogaert		
	5	Sandrina Smet		5

Foto's Ballonloop: Pieter Verbraeken,
Marc Van Hove



Dwars door Grijsloke, zaterdag 30/08/2014				
18,9km	16	Filip Motier	1:10:50	
	22	Christophe De Grande	1:11:42	
	26	Filip Van Goethem	1:13:10	
	32	Stein Vermeulen	1:15:18	
	34	Rudy Van Daele	1:17:08	
	36	Johan Gosselin	1:17:15	
6,7km		Kristof Swinnen	0:29:31	
		Leen Bosteels	0:31:01	
		Johan Hebbinckuys	0:31:02	
		Boudewijn Van Havere	0:32:31	
Kruibeekse polderloop, zondag 31/08/2014				
5,9km	7	Marc Bosman	0:24:53	
	9	Roger Nys	0:31:00	
	10	Annelies Sebrechts	0:31:23	
	11	Tommy Kinders	0:31:23	
11km	1	Herman D'Hondt	0:41:24	
	7	Paul Smet	0:47:44	



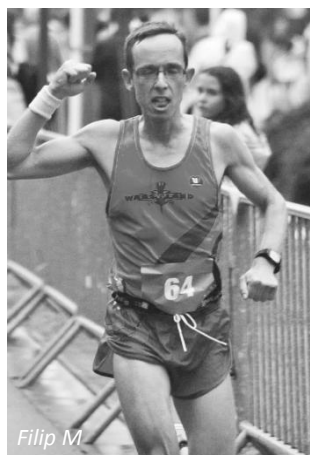
Ballonloop, Sint-Niklaas zondag 7/09/2014					netto tijd	
5km 571 dln	3	Tommy Kinders	0:15:57	5		
	10	Hans Van Havermaet	0:17:42	5		
	12	Jorn Van Damme	0:18:07	5		
	15	Patrick Roelandt	0:18:22	5		
	22	Guy Van Damme	0:19:27	5		
	28	Karel Stas	0:20:03			
	29	Jozef Claessens	0:20:13	5		
2 ^{de} Dame	37	Charlotte Christiaens	0:21:20			
	59	Yannick Rottier	0:22:40	5		
	74	Kasper Stas	0:23:41			
	96	Roger Nys	0:24:39	5		
	110	Pascal Herwegh	0:24:43	5		
	129	Sandrina Smet	0:26:03	5		
	137	Marie Stas	0:26:22			
	188	Ingrid Senaeve	0:27:54	5		
	192	Viviane Syvertsen	0:28:06	5		
	263	Lieve Audenaert	0:29:29			
10km 818 dln	7	Dirk Brynaert	0:34:51	5		
	13	Bart Coppens	0:36:50	5		
	14	Herman D'Hondt	0:36:51			
	16	Filip Mortier	0:36:54			
	19	Bart Meireleire	0:37:35	5		
	23	Filip Van Goethem	0:37:57			
	26	Christophe De Grande	0:38:54			
	29	Stein Vermeulen	0:39:23	5		
	61	Pieter Stas	0:42:06	5		
	72	Veerle Hofman	0:42:59	5		
	94	Yves Van Bogaert	0:44:34	5		
	104	Saskia Vercammen	0:45:18	5		
	108	Brecht Verplancke	0:44:29			
	123	Ronny Janssens	0:46:06	5		
	136	Luc Mingeroet	0:46:06	5		
	143	Luc Smet	0:46:13	5		
	144	Walter Senaeve	0:46:27	5		
	163	Bart Roelant	0:46:42	5		
	182	Roland Syvertsen	0:47:45	5		
193	Francis De Pauw	0:47:42	5			
194	Jean Pierre Verbraeken	0:48:13				
198	Kylian Vanderghote	0:48:05				
199	Rudy Reynaert	0:48:18	5			



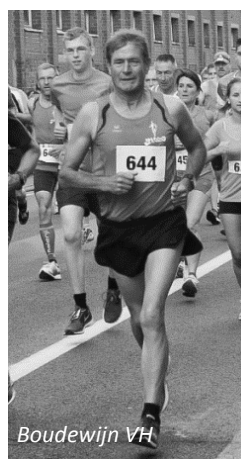
Foto's Grijsloke: Jan Vanmaercke



	216	Stanny Bartholomeeusen	0:48:25	
	271	Boudewijn Van Havere	0:51:02	5
	302	Patrick Van Gysel	0:51:53	5
	308	Michel De Grande	0:52:07	
	362	Cecile Boel	0:53:44	5
	423	Nona Mingeroot	0:55:08	
In Flanders fields marathon, Nieuwpoort-leper zondag 14/09/2014				
42,195km 1030 dln	69	Rudy Van Daele	3:07:08	
	253	Saskia Vercammen	3:34:54	
	254	Veerle Hofman	3:34:55	
	758	Cecile Boel	4:17:20	
Bollekesloop, Antwerpen zondag 14/09/2014				
10km	4	Tommy Kinders	0:33:30	
678 dln	50	Jozef Claessens	0:41:25	
	101	Johan Hebbinckuys	0:44:56	
	212	Rudy Reynaert	0:49:05	
10 mijl van Hamme, zaterdag 20/09/2014				
6,5km 57 dln	3	Sander De Grave	0:25:13	
	7	Marc Bosman	0:26:08	
	9	Jozef Claessens	0:26:16	
	20	Albert Van Bunder	0:28:52	
	29	Rudy Reynaert	0:31:18	
	48	Johan Hebbinckuys		
10mijl 65 dln	1	Tommy Kinders	0:56:38	
	4	Christophe De Grande	1:02:42	
	8	Rudy Van Daele	1:06:20	
	30	Danny Van Damme	1:14:06	
	32	Herman Van De Mergel	1:14:23	
Temse loopt naar de marathon, Temse, zondag 21/09/2014				
5km	6	Johan Hebbinckuys	0:22:14	5
	13	Rudy Reynaert	0:24:56	5
10km	1	Dirk Brynaert	0:36:43	
	3	Bart Meireleire	0:37:44	5
	4	Herman D'Hondt	0:37:50	5
	6	Koen Decrock	0:38:46	
21km	4	Filip Mortier	1:16:33	
	7	Christophe De Grande	1:18:38	
	8	Patrick Hembrecht	1:18:42	
	11	Koen De Maere	1:24:53	5
	15	Sofie De Keersmaeker	1:29:35	5



Filip M



Boudewijn VH

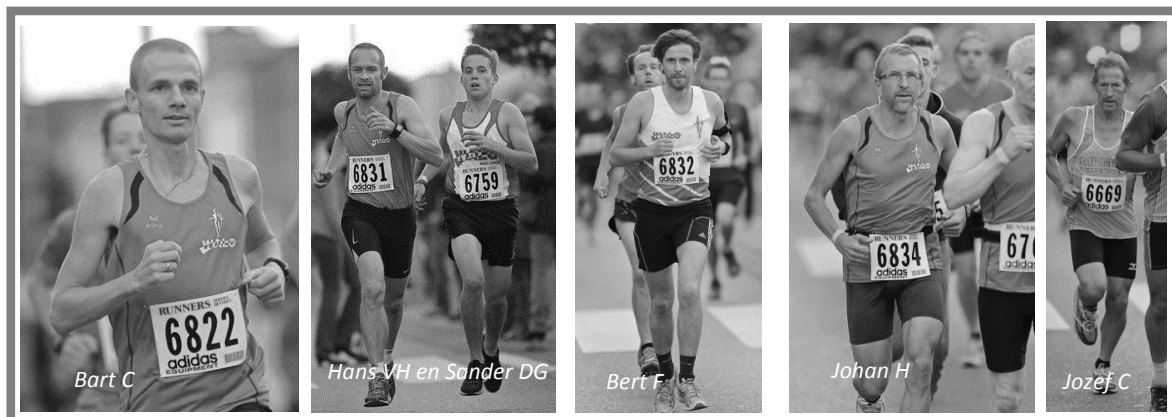


Johan-G en Rudy VD

Boscross, de Klinge, zondag 28/09/2014				
2,5km	1/13	Sander De Grave		
5km	9/43	Roger Nys		5
7,5km	7/16	Pascal Herwegh		5
10km	7/63	Filip Van Goethem	0:36:06	
	9/63	Filip Mortier	0:36:25	
Belfius Brussels marathon, zondag 5/10/2014				
42,195km	1 ^e D65!!	Cecile Boel	3:56:57	

Tom Van Hoosteloop, Stekene 28/09/2014		
5,5km	5/30	Roland Syvertsen
	6/30	Lieven Van Eynde
11km	2/41	Eddy Van Puyvelde
	5/41	Tom Van Hooste
	20/41	Danny Van Damme
	21/41	Saskia Vercammen
Jogging Moerzeke, zaterdag 4/10/2014		
3km	6/25	Jozef Claessens
	20/25	Roger Nys
6km	2/34	Dirk Brynaert
	14/34	Rudy Reynaert
12km	1/17	Filip Mortier
	9/17	Johan Hebbinckuys
	10/17	Danny Van Damme

Foto's Beverse 5 mijl: David Pintens



Bart C

Hans VH en Sander DG

Bert F

Johan H

Jozef C

AVVV-kampioenschap stratenloop

Wilrijk, 13 september 2014					ptn
5km	CadM	1 op 3	Malou Van Hooste	19:44	
	MasD35	2 op 3	Irina Pieters	21:38	5
	MasD45	2 op 7	Sara Wuytack	21:21	7
	MasD55	4 op 5	Rita Van Beek	26:56	5
9,5km	MasH50	1 op 12	Herman D'Hondt	33:49	9
		2 op 12	Patrick Roelandt	35:09	8
	MasH50	8 op 12	Herman Verplancke	42:16	5
	MasH60	2 op 15	Albert Van Bunder	40:29	8

Aflossing van WALO, Sint-Niklaas, 27/9/2014, 5x2500m

WALO-Ploeg Heren	Plaats	tijd	ptn
Elite	2 ^e op 31	0:37:41	9
Select	4 ^e op 31	0:43:12	8
Toekomst	8 ^e op 31	0:46:35	7
2 ^e Jeugd	14 ^e op 31	0:49:46	6
Pistiers	15 ^e op 31	0:50:47	6
Dynamiet	16 ^e op 31	0:51:03	5
KAVVV	26 ^e op 31	1:00:50	5

Jokers	30 ^e op 31	1:07:15	5
WALO-Ploeg Dames			
Kadetten	2 ^e op 13	0:52:44	
Gazelles	4 ^e op 13	0:53:18	7
Hindes	9 ^e op 13	1:03:23	5

Opm: Bij "KAVVV" liep Patrick Bogaert als enige WALO. "Jokers" was een gemengde ploeg (3H-2D).

ploeg		tijd	p
Elite	Tommy Kinders	0:07:39	9
Elite	Eddy Van Puyvelde	0:07:40	9
Elite	Dirk Brynaert	0:07:41	9
Select	Sander De Graeve	0:08:14	8
Select	Hans Van Havermaet	0:08:21	8
Elite	Herman D'Hondt	0:08:22	9
Elite	Bart Coppens	0:08:41	9
Select	Jorn Van Damme	0:08:41	8
Select	Filip Van Goethem	0:08:44	8
Toekomst	Patrick Roelandt	0:09:00	7
Toekomst	Rudy Van Daele	0:09:03	7
2e Jeugd	Ramazan Burgu	0:09:09	6
Select	Bert Foubert	0:09:12	8
Toekomst	Timon Van Hooste	0:09:15	7
Toekomst	Robin Michiels	0:09:27	7
Pistiers	Jozef Claessens	0:09:36	6
Pistiers	Luc Van Wolvelaer	0:09:39	6
Gazelles	<i>Veerle Hofman</i>	0:09:43	7
Pistiers	Paul Smet	0:09:43	6
2e Jeugd	Johan Hebbinckuys	0:09:46	6
Kadetten	<i>Malou Van Hooste</i>	0:09:49	
Toekomst	Christof V Geerteruyen	0:09:50	7
Dynamiet	Ronny Janssens	0:09:57	5
Dynamiet	Andre Martens	0:10:00	5
Kadetten	<i>Charlotte Christiaens</i>	0:10:01	
2e Jeugd	Bart Van Bogaert	0:10:02	6

ploeg		tijd	p
Dynamiet	Albert Van Buynder	0:10:07	5
KAVVV	Patrick Bogaert	0:10:10	5
Gazelles	<i>Sylvie Baeyens</i>	0:10:15	7
Dynamiet	Rik Dhollander	0:10:20	5
2e Jeugd	Bart Roeland	0:10:24	6
Gazelles	<i>Irina Pieters</i>	0:10:25	7
2e Jeugd	Herman Verplancke	0:10:25	6
Gazelles	<i>Sara Wuytack</i>	0:10:30	7
Dynamiet	Jempi Verbraeken	0:10:39	5
Pistiers	Yannick Rottier	0:10:42	6
Kadetten	<i>Lobke Van Puyvelde</i>	0:10:45	
Kadetten	<i>Jana Van Houtte</i>	0:10:51	
Pistiers	Kris Van Daele	0:11:07	6
Kadetten	<i>Joke David</i>	0:11:18	
Jokers	Pascal Herwegh	0:11:27	5
Hindes	<i>Nancy Dhondt</i>	0:11:38	5
Jokers	Roger Nys	0:11:48	5
Jokers	Rudy Reynaert	0:11:55	5
Hindes	<i>Inge Van Bogaert</i>	0:12:18	
Gazelles	<i>Els Van Daele</i>	0:12:25	7
Hindes	<i>Sandrina Smet</i>	0:12:58	5
Hindes	<i>Ingrid Senaev</i>	0:13:04	5
Hindes	<i>Jade Dhooghe</i>	0:13:25	
Jokers	<i>Rita Van Beek</i>	0:14:08	5
Jokers	<i>Francine Rottiers</i>	0:17:57	5



Aflossing van WALO, foto: Marc Van Hove

« Yaro's broodhuis »

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

Openingsuren

ma: gesloten
di-vrij: 6u30-12u30 en 13u30 – 17u30
zat: 7u00 – 15u00
zon & feestd: 7u00 – 13u00
**brood – banket – charcuterie – kaas
belegde broodjes
ontbijtservice aan huis**

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



BVBA SANITAIR
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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

Dagbladhandel Yaro

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

Daagbladhandel.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!

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



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



Auto's: uitlaten, batterijen, trekhaken en fietsdragers
Thule: dakdragers en boxen
Moto's en scooters: banden, remblokken, kettingkits, 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

Puntenklassement 2013-2014 Eindklassement	Piste WALO, 02/08/14	Pistekamp, Beveren, 09/08/14	Stenenuurloop, Sinaai, 19/07/14	pistekamp, Stabroek, 16/08/14	Kemelloop Kem zeke, 15/08/14	5 mijl van Beveren, 20/08/14	piste Burcht, 24/08/14	Vlaschaardloop Zele, 22/08/14	Ballonloop, 07/09/14	Kamp. Stratenl, 13/09/14	aflossing WALO, 27/09/14	Boscross De Klinge, 28/09/14	KWB Hamme, 28/09/14	KWB St-Niklaas	KWB Zele	AANTAL WEDSTRIJDEN	PUNTOTOTAAL
	Heren Junioren																
Brynaert Wout																5	26
Michiels Robin											0					6	36
Van Geeteruyen Christof	0	0		0				0			0			0	0	26	132
	5	5		5				5			7			5	5		
Heren Senioren																	
Coppens Bart	0	0		0	0				0	0						20	131
	7	7		5	5				5	9							8
Dhollander Maarten																1	13
Foubert Bert					0						0					2	13
					5						8						39
Kinders Tommy	0	0							0	0		0				39	333
	9	9							5	9		5					14
Kluskens Stijn	0					0										14	102
	6					9											12
Martens Bert		0														12	65
		5															5
Meireleire Bart				0				0								5	28
				5				5									6
Mortier Filip				0												6	30
				5													7
Reynaert Mathias		0				0										7	38
		5				5											13
Rottier Yannick					0			0	0							13	66
					5			5	6								28
Van Damme Jorn	0	0				0		0	0			0				28	177
	6	7				7		5	8			5					0
Van Havermaet Hans	0			0		0		0	0				0	0		34	206
	6			5		5	5	5	8				5	5			0
Van Puyvelde Eddy										0						1	9
										9							
Heren Masters 40+																	
Brynaert Dirk	0	0				0	0	0	0	0		0				19	153
	9	10				9	5	5	9			5					1
Dhollander Maarten																1	9
Herwegh Pascal				0	0			0	0	0						21	106
				5	5			5	5	5							18
Lesdanon Frédéric	0															18	148
	6																3
Roelant Bart									0	0						3	16
								5	6								

HERWIGSPORT.BE

TEANWEARSPECIALIST – 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


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

GB



VLASBLOEMSTRAAT - NIEUWKERKEN

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

Fleur op - Interflora



Openingsuren:

Dinsdag tot zaterdag 9 u tot 18 uur

Zondag van 9 uur tot 12 uur 30 uur

Puntenklassement	Piste WALO, 02/08/14		Pistekamp, Beveren, 09/08/14		Stenenmuurloop, Sinaai, 19/07/14		pistekamp, Stabroek, 16/08/14		Kemelloop Kemzeke, 15/08/14		5 mijl van Beveren, 20/08/14		piste Burcht, 24/08/14		Vlaschaardloop Zele, 22/08/14		Ballonloop, 07/09/14		Kamp. Stratenl, 13/09/14		aflossing WALO, 27/09/14		Boscross De Klinge, 28/09/14		KWB Hamme, 28/09/14		KWB St-Niklaas		KWB Zele		AANTAL WEDSTRIJDEN	PUNTOTOTAAL					
Smet Luc																															14						
																																70					
Stas Pieter																															7						
																																44					
Swinnen kristof	0	0																													16						
	5	5																														85					
Van Bogaert Bart	0	0											0	0											0	0					20						
	5	5										6	5												5	5						102					
Van Bogaert Yves																																5					
																																	25				
Van Goethem Filip																																2					
																																	13				
Heren Masters 50+																																					
Adriaenssens dirk																																	3				
																																		15			
Arens Luc																																	10				
																																		50			
Bogaert Patrick																																		15			
																																			84		
Bonnaerens Danny																																		1			
																																		7			
Bosman Marc	0	0																															16				
	5	5																																85			
De Pauw Francis																																		2			
																																			10		
D'hondt Herman	0	0																																45			
	9	8																																	356		
Hebbinckuys Johan	0	0																																38			
	5	5																																	197		
Janssens Ronan																																			3		
																																			15		
Maes Joseph																																			17		
																																			88		
Mingeroet Luc																																			3		
																																			15		
Reynaert Rudy	0	0																																	43		
	5	5																																	216		
Roelandt Patrick																																			21		
																																				147	
Senaeve Walter																																			8		
																																				43	
Smet Paul																																			13		
																																				77	
Syvertsen Roland																																				7	
																																				38	

DISCOBAR HALFWEG

BIJ DJ BOEKIE BOY

0496/39 72 98

AMBIANCE VERZEKERD

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

Service-Station

TOTAL 

Bettens - Van Hove

24u/24u
van 7.00 tot 19.00
met bediening

Klapperbeekstraat 148

9100 Sint-Niklaas

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



ARGENTA

Frank Mertens bvba
frank.mertens@argenta.be

Nieuwkerken Ten Bos 11 03 766 85 99	Sint-Niklaas Breedstraat 1/16 03 766 42 20
--------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

FSMA103163 ca-cb ON BE0894 992 373

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



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

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be

Puntenklassement											AANTAL WEDSTRIJDEN	PUNTOTOTAAL			
	Piste WALO, 02/08/14	Pistekamp, Beveren, 09/08/14	Stenenmuurloop, Sinaai, 19/07/14	pistekamp, Stabroek, 16/08/14	Kemelloop Kemzeke, 15/08/14	5 mijl van Beveren, 20/08/14	piste Burcht, 24/08/14	Vlaschaardloop Zele, 22/08/14	Ballonloop, 07/09/14	Kamp. Stratenl, 13/09/14	aflossing WALO, 27/09/14	Boscross De Klinge, 28/09/14	KWB Hamme, 28/09/14	KWB St-Niklaas	KWB Zele
Van Daele Kris											0				1
											6				6
Van Daele Rudy								0			0				8
								5			7				51
Van Damme Danny															4
															20
Van Damme Guy	0	0		0	0	0	0	0	0			0	0		57
	9	9		7	5	5	9	5	5			5	5		372
Van de Mergel Herman															4
															23
Van Eynde Lieven			0												4
			5												20
Van Geeter. Benny			0				0						0		22
			5				5						5		130
Van Havere Bo				0				0							4
				5				5							20
Van Wolvelaer Luc											0				13
											6				85
Verbraeken Jempi											0				11
											5				55
Verplancke Herman	0				0				8	0					13
	5				5				5	6					67
Heren Masters 60+									15						
Bracqué Marc															2
															10
Claessens Jozef	0		0			0	0	0	0	0	0	0	0		41
	9		6			6	5	5	6	6	5	5			310
Dhollander Rik				0						0					22
				5						5					145
Martens André	0		0			0				0					28
	6		6			5				5					187
Nys Roger	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0		24
	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5		121
Van Bunder Albert	0	0				0			2	0					21
	6	5				5			8	5					122
Van Gysel Patrick			0					0							12
			5					5							61
Verstichele Freddy			0		0										5
			5		5										29
Dames Senioren															
Brijnaert Lies	0	0					0					0			16
	5	5					5					5			88
Joos Els															7
															35
Martens Kasia															3
															15

Puntenklassement	Piste WALO, 02/08/14	Pistekamp, Beveren, 09/08/14	Stenenuurloop, Sinaai, 19/07/14	pistekamp, Stabroek, 16/08/14	Kemelloop Kemzeke, 15/08/14	5 mijl van Beveren, 20/08/14	piste Burcht, 24/08/14	Vlaschaardloop Zele, 22/08/14	Ballonloop, 07/09/14	Kamp. Stratenl, 13/09/14	aflossing WALO, 27/09/14	Boscross De Klinge, 28/09/14	KWB Hamme, 28/09/14	KWB St-Niklaas	KWB Zele	AANTAL WEDSTRIJDEN	PUNTOTOTAAL
	Senaeve Ingrid						0			0		0					13
						5			5		5						66
Van Daele els											0					5	
											7						32
Van de Mergel Eva																4	
																	27
Van Gysel Nathalie																2	
																	10
Wuytack Diewertje																4	
																	22
Dames Masters										3							
Hofman Veerle					0				0		0					5	
					5				5		7						27
Pieters Irina										2	0						11
										5	7						74
Baijens Silvy											0					1	
											7						7
De Keersmaecker Sofie														0		2	
														5			10
Servotte Kristien	0	0					0									14	
	5	5					5										73
Van Hul Sonja																	13
																	70
Dames Masters 45+										7							
D'hont Nancy	0			0			0				0					19	
	7			7			7				5						117
Smet Sandrina		0	0		0			0	0		0			0	0	35	
		5	5		5			5	5		5			5	5		183
Van Mele Helena																2	
																	11
Wuytack Sara	0									2	0					8	
	7									7	7						59
Dames Masters 55+										5							
Bats Betty																1	
																	5
Boel Cecile									0							6	
									5								30
Rottier Francine	0	0					0				0					18	
	5	5					5				5						90
Syvertsen Viviane									0				0	0	0	16	
									5				5	5	5		80
Van Beek Rita										4	0					18	
										5	5						95

Verdienstelijke WALO 2013-2014

1	Van Damme Guy	57	372	44	Verbraeken Jempi	11	55
2	D'hondt Herman	45	356	45	Van Daele Rudy	8	51
3	Kinders Tommy	39	333	46	Arens Luc	10	50
4	Claessens Jozef	41	310	47	Stas Pieter	7	44
5	Reynaert Rudy	43	216	48	Senaeve Walter	8	43
6	Van Havermaet Hans	34	206	49	Reynaert Mathias	7	38
7	Hebbinckuys Johan	38	197	50	Syvertsen Roland	7	38
8	Martens André	28	187	51	Michiels Robin	6	36
9	Smet Sandrina	35	183	52	Joos Els	7	35
10	Van Damme Jorn	28	177	53	Van Daele els	5	32
11	Brynaert Dirk	19	153	54	Mortier Filip	6	30
12	Lesdanon Frédéric	18	148	55	Boel Cecile	6	30
13	Roelandt Patrick	21	147	56	Verstichele Freddy	5	29
14	Dhollander Rik	22	145	57	Meireleire Bart	5	28
15	Van Geeteruyen Christof	26	132	58	Van de Mergel Eva	4	27
16	Coppens Bart	20	131	59	Hofman Veerle	5	27
17	Van Geeter. Benny	22	130	60	Brynaert Wout	5	26
18	Van Bunder Albert	21	122	61	Van Bogaert Yves	5	25
19	Nys Roger	24	121	62	Van de Mergel Herman	4	23
20	D'hont Nancy	19	117	63	Wuytack Diewertje	4	22
21	Herwegh Pascal	21	106	64	Van Damme Danny	4	20
22	Kluskens Stijn	14	102	65	Van Eynde Lieven	4	20
23	Van Bogaert Bart	20	102	66	Van Havere Bo	4	20
24	Van Beek Rita	18	95	67	Roelant Bart	3	16
25	Rottier Francine	18	90	68	Adriaenssens dirk	3	15
26	Maes Joseph	17	88	69	Janssens Ronan	3	15
27	Brijnaert Lies	16	88	70	Mingeroet Luc	3	15
28	Swinnen kristof	16	85	71	Martens Kasia	3	15
29	Bosman Marc	16	85	72	Foubert Bert	2	13
30	Van Wolvelaer Luc	13	85	73	Van Goethem Filip	2	13
31	Bogaert Patrick	15	84	74	Van Mele Helena	2	11
32	Syvertsen Viviane	16	80	75	De Pauw Francis	2	10
33	Smet Paul	13	77	76	Bracqué Marc	2	10
34	Pieters Irina	11	74	77	Van Gysel Nathalie	2	10
35	Servotte Kristien	14	73	78	De Keersmaecker Sofie	2	10
36	Smet Luc	14	70	79	Van Puyvelde Eddy	1	9
37	Van Hul Sonja	13	70	80	Dhollander Maarten	1	9
38	Verplancke Herman	13	67	81	Dhollander Maarten	1	8
39	Rottier Yannick	13	66	82	Bonnaerens Danny	1	7
40	Senaeve Ingrid	13	66	83	Bajjens Silvy	1	7
41	Martens Bert	12	65	84	Van Daele Kris	1	6
42	Van Gysel Patrick	12	61	85	Bats Betty	1	5
43	Wuytack Sara	8	59				

We kregen dit jaar met Guy een zeer verdienstelijke 'verdienstelijkste WALO'. Hij liep zeer veel wedstrijden en ze waren bovendien van een zeer behoorlijk niveau. Proficiat Guy!

Met Herman D., Tommy en Jozef krijgen we een trio dat Guy gedurende gans het seizoen kort op de hielen zat. Stuk voor stuk sterke lopers die een koppositie meer dan waard zijn.

Tussen die ouwe getrouwen Rudy, Hans en André viel coming-man Johan toch wel op. Mooi gedaan!

Sandrina behaalt met 183 punten veruit de hoogste score bij de dames.

Uiteindelijk scoren 37 Walo's hoger dan de magische lijn van 70 punten. Zij zullen passend beloond worden.

Nog 9 anderen behalen meer dan 50 punten. Ook zij vallen in de prijzen.

Het was voorwaar weerom een mooi seizoen.

Piste uitslagen AVVV

Stabroek, pistekampioenschap 16/08/2014						ptn			
100m	ScholM	1	2	Charlotte Christiaens	14.15		W2	Cindy Vandermeulen	1997
	MasH50	1	3	Guy Van Damme	13.19	7	WR!	Herman D'hondt	2014
	MasH60	1	4	André Martens	14.52	6	WR!	zichzelf	2013
		2	4	Jozef Claessens	15.20	5	W2	Alber van Bunder	2012
	MasH65	2	2	Roger Nys	17.55	5			
3000m	MasD45	2	5	Nancy Dhondt	13:41.56	7	W2	Betty Bats	2003
10000m	MasH60	1	4	Jozef Claessens	42:19.12	6	WR!	André Martens	2013
speer	ScholM	1	4	Jana Van Houte	28m50		WR!	Tineke Redant	2006
				Ruth De Smet	17m85		W3	Marion Naudts	2000
	MasH50	1	4	Guy Van Damme	25m55				
	MasH60	2	4	André Martens	22m49				
hoog	MasH50	1	1	Guy Van Damme	1m35		WR!	s.m. André Martens	2006
	MasH60	1	2	André Martens	1m30		WR!	zichzelf	2014
Burcht, pistekampioenschap 24/08/2014						ptn			
200m	MasD65	3	3	Francine Rottier	1:03.40	5			
	SenH	1	3	Stijn Kluskens	25.64	7			
		2	3	Jorn Van Damme	25.72	7			
	MasH40	2	2	Bart Van Bogaert	29.94	6	W3	zichzelf	2012
	MasH50	1	3	Guy Van Damme	27.58	9			
		3	3	Rudy Reynaert	40.81	5			
	MasH60	1	1	André Martens	32.87	5			
	MasH65	1	2	Roger Nys	37.76	5			
800m	ScholM	2	3	Jana Van Houte	2:51.15		W3	Cindy Vandermeulen	1997
	SenH	1	5	Stijn Kluskens	2:02.05	9			
	MasH60	1	2	André Martens	2:43.61	5			
	MasH65	1	3	Albert Van Bunder	2:46.16	5			
3000m	MasH40	2	2	Bart Van Bogaert	12:12.55	5			
	MasH45	1	2	Dirk Brynaert	9:31.52	9	WR	zichzelf	2014
	MasH50	1	6	Herman D'Hondt	10:10.54	8			
		6	6	Rudy Reynaert	14:14.03	5			
	MasH60	1	4	Jozef Claessens	11:32.55	6			
5000m	MasD45	2	3	Nancy D'Hondt	23:53.80	7	W1		
Ver	BenM	1	7	Lorien Aelbrecht	3m23		W3	Annekatrien Boel	1999
Hoog	ScholJ	5	5	Jari De Nocker	1m15		W2		
Kogel	SenH	1	4	Mathias Reynaert	10m70	5	WR	zichzelf	2013
	MasH40	1	4	Bart Van Bogaert	8m63	5			
	MasH50	4	4	Rudy Reynaert	5m20	5			
	MasH60	2	4	Jozef Claessens	7m80	5			
		3	4	André Martens	7m52	5			

Cross AVVV:

Oefencross, ACK Kalmthout, zaterdag 4/10/2014					
3km	MasD55	4/6	Rita Van Beek	17:37	5
		6/6	Francine Rottier	21:54	5
6km	SenH	2/10	Jorn Van Damme	20:42	8
	MasH50	2/10	Guy Van Damme	23:08	8
		5/10	Marc Bosman	24:12	6
	MasH60	1/13	Albert Van Bunder	24:20	9
		2/13	Rik Dhollander	24:25	8
Berendrecht, ACSS Stabroek, zaterdag 11/10/14					
3km	SenD	11/14	Dehandschutter Katrien	17:41	5
	MasD35	1/9	Pieters Irina	13:34	8
	MasD45	10/17	Sandrina Smet	16:47	5
	MasD55	6/9	Rita Van Beek	17:58	5
		9/9	Francine Rottier	25:02	5
6km	JunH	4/6	Jari De Nocker	27:20	5
	SenH	2/17	Jorn Van Damme	22:00	8
		13/17	Christof Van Geeteruyen	26:30	5
	MasH40	2/15	Frederic Lesdanon	23:13	8
		10/15	Kristof Swinnen	27:12	5
		11/15	Bart Van Bogaert	27:44	5
	MasH50	1/12	Herman D'Hondt	22:26	9
		2/12	Guy Van Damme	23:51	8
		10/12	Johan Hebbinckuys	27:09	5
		11/12	Patrick Bogaert	27:29	5
	MasH60	1/12	Jozef Claessens	25:16	9
		2/12	Rik Dhollander	26:25	8
		3/12	Albert Van Bunder	26:41	7
		4/12	André Martens	26:56	7

KWB:

KWB-jogging Hamme, 28/09/14			
5,5 km	1	Dirk Brynaert	5
132 dln	2	Herman D'hondt	5
	4	Jorn van damme	5
	11	Pieter Stas	5
	20	Jozef Claessens	5
	21	Johan Hebbinckuys	5
	22	Danny van Damme	5
	23	Luc Arens	5
	36	Rudy Reynaert	5
	43	Luc Maes	5
	54	Inge van Bogaert	
	65	Tommy Kinders	5
	66	Annelies Sebreght	
	74	Viviane Syvertsen	5
11 km	20	Luc Smet	5
55 dln			

WALO houdt een eigen recordlijst bij die wel wat afwijkt van deze van het AVVV.

Vooreerst is het aantal categorieën bij WALO iets beperkter. Bij de heren hebben wij veteranen vanaf 40 tot 49 jaar, vanaf 50 tot 59 jaar en ten slotte 60+. Bij de dames loopt de veteranencategorie van 35 tot 44, vanaf 45 tot 54 en verder vanaf 55 jaar. Het AVVV splitst de veteranencategorieën op in reeksen van telkens 5 jaar. We geven onderstaand alle AVVV-records die door Walo's werden gerealiseerd dit dan wel in de categorieën zoals het AVVV die maakt.

Alle WALO-records en besttijden (3 per categorie, per discipline) kunnen ten andere teruggevonden worden op onze website. Zij zijn volledig aangepast tot 31 augustus 2014

Onderstaand geven wij de lijst van de Walo's die voorkomen op de officiële recordlijst van het KAVVV en dat zijn er duidelijk een heel pak:

Meisjes

ben	4x200m	WALO		1997
pup	200	Heidi kluskens	29,9	1986
	400	Heidi kluskens	1,09,50	1986
	ver	Heidi kluskens	4,46	1986
min	hoog	Heidi kluskens	1,51	1988
kad	80m H	Heidi kluskens	13,7	1989
	discus	Jana van Houte	28,25m	2013
schol	400m H	Charl Christiaens	1'26"38	2014
	discus	Charl Christiaens	30,26m	2014
sen	1500	Ann De Brandt	4,38,60	1987
	3000	Ann De Brandt	10,05,10	1987
mas35j	400m	Veerle van Campenhout	1'07"95	2013

Heren

ben	600	Dom. Rutten	1,55,69	2002
kad	200m H	Jens van Damme	32"46	2013
schol	2000	Geert D'Hooghe	5,57,50	1989
	3000	Geert D'Hooghe	9,17,60	1989
jun	150	Stijn Kluskens	17,38	2007
sen	10000	Leo Brusselmans	30,36,20	1986
	400m H	Guy van Damme	58,29	1989
	600 m	Stijn Kluskens	1'24"27	2010
	2 mijl	Tommy Kinders	9'38"45	2014
35+	300	M.Verbeeck	38,3	1995
	2 mijl	Fréd. Lesdanon	10,56,39	2004
	5000	Leo Brusselmans	14,58,40	1990
	10000	Leo Brusselmans	30,48,90	1989
45+	600m	Guy van Damme	1'34"94	2012
	800m	Peter De bock	2'09"64	2009
	1000m	Guy van Damme	2'52"26	2011
	3000m st	Guy van Damme	11'31"03	2009
	5000m	Dirk Brynaert	16'06"83	2013
	10000m	Patrick Bogaert	35'16"42	2005
	200mH	Guy van Damme	30"02	2013
	400mH	Guy van Damme	1'03"56	2009
	hoog	Guy van Damme	1,45 m	2012
	Hinkstap	Guy van Damme	9,56 m	2010

50+	1000	Jozef Claessens	2,52,35	2001
	1 mijl	Jozef Claessens	4,52,36	2002
	3000m st	Jozef Claessens	10,56,96	2002
	4 x 400	WALO	4,24,75	2007
	4 x 800	WALO	9,09,75	2007
		200m H	Guy van Damme	30,42
	400m H	Guy van Damme	1'04"74	2014
55+	1000	Jozef Claessens	2,58,69	2005
	1500	Jozef Claessens	4,40,63	2005
	2000	Jozef Claessens	6,16,02	2005
	3000	Jozef Claessens	10,06,80	2007
	3000 st	Jozef Claessens	11,34,49	2007
	300m	André Martens	45"25	2009
	600m	André Martens	1'41"14	2009
	2 mijl	Jozef Claessens	10'47"08	2005
	400m H	André Martens	1'15"84	2010
	60+	600 m	André Martens	1'44"57
	1000 m	Jozef Claessens	3'15"87	2011
	1500 m	Jozef Claessens	5'05"92	2010
	2000 m	Jozef Claessens	6'57"33	2011
	3000m st	Jozef Claessens	12'28"20	2012
	2000m st	Jozef Claessens	7'58"84	2013

We maken enkele vaststellingen:

Jozef Claessens heeft liefst 14 AVVV-records achter zijn naam staan. Guy Van Damme heeft er toch ook reeds 10 en die heeft zijn jeugd nog mee. De Walo's met de oudste AVVV-records zijn Heidi Kluskens die in 1986 zich ontpopte tot een absolute atletiekbelofte en Leo Brusselmans die in hetzelfde jaar een 10 000m liep in net iets meer dan 30'.

Wat de aflossingslopen betreft, is een en ander onduidelijk. Enkele zijn door het AVVV erkend en die staan hier dan ook vermeld. We zouden wellicht meer aflossingsrecords hebben, maar dan moeten we gaan discussiëren over de vraag in welke categorie we sommige van onze ploegen moeten plaatsen die recordtijden liepen. Maar ook zonder dat weten wij dat wij als club de sterkste zijn

Loop gesmeerd!

Eerste hulp bij sportongevallen

door Brecht Verplancke

Een zware training of intensieve wedstrijd vergt vaak veel van het lichaam. Lopen biedt een enorme voldoening, maar brengt ook kleine kwaaltjes met zich mee. Hoe je pijn en ongemak zo snel mogelijk buitenspel zet lees je in deze beknopte 'handleiding'.

Welke blessures?

Blessures kunnen van acute (plots ontstaan) of chronische (lang aanslepend) aard zijn. Acute letsels kunnen evolueren naar chronische letsels, die veel moeilijker te behandelen zijn. Het is daarom van belang om snel in te grijpen bij het ervaren van symptomen.

PRICE

Bij ervaren van acute symptomen wordt steeds het PRICE principe toegepast gedurende de eerste 72u na het optreden van de klachten. Ook bij chronische klachten waarbij er een tijdelijke opstoot/toename van de klachten (zwellings, pijn bij rust) is kan dit principe gehanteerd worden. PRICE staat voor Protection, Rest, Ice, Compression en Elevation.

Protection

Bescherm het aangedane lidmaat zo goed mogelijk. Maak gebruik van krukken, steunverband of tape.

Rest

Neem rust van elke activiteit die je pijn bezorgd. Ook activiteiten die je achteraf pijn bezorgen (een paar uur erna of de volgende ochtend) laat je best achterwege. Dit wil niet zeggen dat elke vorm van inspanning geschrapt moet worden. Zoek een activiteit die je geen last bezorgd om je conditie te onderhouden. Sporten zoals

fietsen en zwemmen zijn vaak minder belastend.

Volgens recente studies kan rust het herstel van de weefsels vertragen. Daarom moedigt men tegenwoordig eerder een "Optimal Loading" aan in plaats van volledige rust. Optimale belasting wil zeggen dat rust gecombineerd wordt met een aangepast en gebalanceerd revalidatie programma waarbij vroege activatie vroeg herstel aanmoedigt.

Ice

Leg elke 4 uur gedurende 20 minuten ijs op de pijnlijke plaats. Is de pijn op 1 specifieke plaats gelokaliseerd; neem dan een ijsblokje en draai er kringetjes mee op en rond het pijnpunt totdat het blokje gesmolten is. Ijs remt de ontsteking af, vermindert de zwelling en heeft bovenal een pijn dempend effect.

Bloedcirculatie door het beschadigde weefsel is van uiterst belang. De circulatie wordt gestimuleerd door het afwisselen van koude en warmte. Probeer daarom ook 1 maal per dag 2x5 minuten ijspacking af te wisselen met 2x5 minuten warmtepacking.

Compression

Om de zwelling te minimaliseren kan je de gekwetste regio inpakken met een compressieverband. Indien je tintelingen, een voos gevoel of huidverkleuring ervaart is het verband te strak en moet het opnieuw gelegd worden. Doe het compressieverband ook uit tijdens het slapen.

Elevation

Plaats het gekwetste lidmaat zo lang en zo vaak mogelijk in hoogstand om bloeding en zwelling te minimaliseren.

Warm of koud?

Warmte biedt vaak onmiddellijke verlichting maar kan soms meer kwaad dan goed doen als het foutief toegepast wordt. Ook met

ijssapplicatie moet verstandig worden omgesprongen.

Indien op een correcte manier gebruikt, kan koude- of warmtebehandeling helpen bloeding, ontsteking, zwelling, spierspasmen en pijn te verminderen.

Ijs wordt vooral gebruikt na het acuut ontstaan van pijn om zwelling te verminderen. Wanneer ijs gebruikt wordt voor een inspanning is het belangrijk dat de spieren eerst weer actief worden opgewarmd. Ook stretchen op een koude spier wordt ten strengste afgeraden!

Warmte gebruik je wanneer een spier over het algemeen stijf en vermoeid aanvoelt. Hierdoor zal je spier ontspannen. Op ontstoken weefsel mag absoluut geen warmte gelegd worden. Meestal wordt dit dus vermeden gedurende de eerste 72u na het optreden van de blessure.

(Kinesio)Taping



Tape wordt gebruikt om een lichaamsdeel gedeeltelijk te ontlasten tijdens het sporten. Als je na een blessure terug begint te sporten kan een tape je de ondersteuning bieden die je nodig hebt om het risico op herval te voorkomen.

Kinesiotape is een nieuwere vorm van taping waarbij elastische tape gebruikt wordt. Door zijn liftend effect wordt de huid iets opgetild en krijgen de onderliggende structuren meer bewegingsruimte. De tape kan op verscheidene manieren aangelegd worden voor verschillende functies. Deze tape wordt gekenmerkt door zijn felle kleuren.

WALO In de kijker: *Herman Verplancke.*



- 1) Wie is je (sport)idool? Waarom?
*Als jonge kerel was ik fan van Emiel Puttemans, voormalig wereldrecordhouder 5000m. Zijn eenvoud en bescheidenheid stak fel af tegen de meer extraverte tijdsgenoot Gaston Roelants.
Op heden heb ik in de sport geen specifieke idolen.
Buiten de sport blijf ik een grote waardering koesteren voor wijlen Nelson Mandela: na zijn rechtvaardige strijd tegen de apartheid in Zuid-Afrika, na zijn 27 jaar in gevangenschap, wordt hij president van het nieuwe Zuid-Afrika. Hij wist het land na de afschaffing van de apartheid te behoeden van een burgeroorlog.*
 - 2) Voor welke sporttak heb je het meeste/minste bewondering? Waarom?
Veel bewondering gaat uit naar (dopingvrije) wielrenners, minder naar voetballers. De ene moet spartaans voor zijn job leven, de ander kan al eens 'een pintje' meedrinken. Topvoetballers worden bovendien schandalig veel betaald.
 - 3) Wat is je beste sportprestatie ooit?
Ik ben best wel trots op een 1500m ooit, waar ik tot mijn eigen verbazing toch ruim 1200m leidde voor kleppers als Eddy S. (die uiteindelijk de wedstrijd won), Ronny J. (die pas terug kwam na blessure) en Koen R., mijn rivaal in die periode.
 - 4) Heb je nog andere hobby's/talenten? Welke?
Verdomd moeilijke vraag. Al weken ben ik op zoek naar mijn talenten. Ik heb nog niets gevonden het vermelden waard. Zo beste lezer, mocht je een talent van mij vinden, bezorg het me en verlos me uit mijn twijfel...
 - 5) Welke (sportieve) uitdaging wil je ooit nog aangaan?
*Johan Hebbinckuys kloppen in een wedstrijd. Het is nu al zolang geleden.
Of een Bart Van Bogaert, of Ronny Janssens, of .. enzovoort enzovoort.*
 - 6) Welke positieve/negatieve gebeurtenis in de wereld is je het beste bijgebleven? Waarom?
*Positief: jongeren die opkomen tegen de almacht van 'het geld': van de indignatos tot het consuminderen over de repaircafé's en andere hergebruik-initiatieven.
Negatief: De onverdraagzaamheid van o.a. het nazisme onder Hitler tot de Islamitische Staat vandaag.*
 - 7) Beschrijf je ideale droom/dag...
*Ideale droom: Marathon lopen, lekker douchen, en dan terug naar de aankomst om de Rudy's en Walters en Veerles te feliciteren bij hun aankomst.
Ideale dag: Mooi weer, mooie 10 mijl (Belsele bijvb.), rustig ontspannen lopen.
En niet gedubbeld worden door de Rudy's, Walters en andere Veerles.*
 - 8) Wie is je ideale date? Bij uitzondering mag je je partner niet vernoemen...
*Barack Obama: wat bezielt zo'n man, wat drijft hem, wat weet hij dat wij niet mogen weten, hoe ziet hij de toekomst.....
Als 't een vrouw mag zijn, in alfabetische volgorde: Annick, Betty, Christine, Dorothea, Els, Francine, t.e.m. Zora.*
 - 9) Wat zijn voor jou de positieve eigenschappen van WALO?
Kameraadschap, ongedwongen competitiesport kunnen beoefenen, iedereen: sterk maar ook minder sterke atleten worden naar hun waarde oprecht geapprecieerd.
 - 10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?
Ik denk dat WALO goed bezig is. Het is een open club, iedereen kan en mag er zijn/haar voorstellen doen: wat meer twintigers en dertigers, meer dames op de groepstrainingen, goedkopere drank in de kantine,
- ➔ Welke WALO-atleet wil je volgende keer in 'WALO in de kijker'? *Pieter Stas*



**AD-DELHAIZE "TEN BOS"
NIEUWKERKEN-WAAS**


Marc & Regina Goossens-Hosten
03 - 766.20.25

DRANKENHANDEL
B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE KÄRCHER SPECIALIST

N.V. KÄRCHER CENTER L. VAN MOL
Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse
Tel.: 052 46 04 07 Fax: 052 46 03 21
www.karchervanmol.be

MODECOUPON

sint-niklaas • www.modecoupon.net

Heistraat 92 – St-Niklaas – T. 03 777 62 84 – info@modecoupon.net

Ontdek onze passie voor raamdecoratie en modestoffen



3000 gordijnen uit stock • eigen confectieatelier • 2500m2 showroom
meet- en plaatsingsdienst • snelle levertijd

Modecoupon is alle weekdays open **van 9u tot 18u**. Zondag gesloten

GRAFZERKEN VAN DE VELDE DIRK



Wij zijn gespecialiseerd in het plaatsen en onderhouden van grafmonumenten. Een grafmonument is een persoonlijke keuze van de nabestaanden. Bij dit monument kan men tot rust komen en de herinneringen bovenhalen.

Voor meer informatie over alle mogelijkheden kan u steeds met ons contact opnemen. Dit is uiteraard vrijblijvend

Ten Bos 12
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel.: 03 777 19 49

E-mail: info@vandededirk.be
Website: www.vandededirk.be

Begravenissen – Rouwcentrum

VAN DE VELDE DIRK

Ten Bos 12
9100 Nieuwkerken
Tel.: 03 777 19 49

Marktplein 73
9130 Kieldrecht
Tel.: 03 773 30 02

Stijlvol verzorgde diensten met ceremoniebegeleiding.
Voorafregeling uitvaart
Corona uitvaartverzekeringen

Rouwcentra in Kieldrecht en Nieuwkerken.
Zaal voor koffietafels

E-mail: info@vandededirk.be
Website: www.vandededirk.be

1) *Rook niet of stop er mee.*

Zelfs beperkt roken schaadt ernstig de gezondheid.
Een roker leeft door mekaar 7 jaar minder.

2) *Vermijd overgewicht.*

De omtrek van uw taille mag slechts de helft zijn van uw lengte.
In de mate dat de verhouding hoger ligt, stijgt de kans op hart- en bloedvatproblemen of suikerziekte.

3) *Beweeg veel en blijf bewegen.*

Alle lichaamsfuncties hebben baat bij voldoende en regelmatig bewegen. Een leven lang!
Zelfs onze hersenactiviteit is gebaat bij regelmatige beweging.

4) *Slaap voldoende.*

Onze geest zowel als ons lichaam heeft nood aan rust en herstel.

5) *Zorg voor sociale omgeving.*

contact met veel mensen, in wisselende contexten, draagt sterk bij tot gevoel van zelfwaarde en psychisch evenwicht.

6) *Doe regelmatig aan hersengymnastiek.*

Nadenken, iets op papier zetten, een boek lezen, discussiëren, problemen oplossen, interesse in een veelheid van dingen, het draagt allemaal bij tot een alerte geest.

7) *Eet gezond en gevarieerd.*

Witte vis, noten, groenten, fruit, vooral gevarieerd, van alles wat maar niet te veel.
Zelfs "extra's" zijn dan niet meer nodig.

8) *Drink niet te veel alcohol. Het werkt negatief in op zenuw- en hersenactiviteit.*

Overdaad in hoge mate schaadt alle lichaamsfuncties.

Als actieve en betrokken clubman of -vrouw bij WALO zit je met de meeste van deze gezondheidsregels wel goed. Al zal zelfs bij hen wel eens tegen één of meer van deze regels gezondigd worden. Maar hoe zeggen ze het ook weer: "Geen enkele overtreding is des mensen vreemd!"

advertentie



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 ...), indus-triële automatisering (procesbesturing, visualisatie, programmering)

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



PETROLEUMPRODUKTEN
VAN LEUVEN

Esso

Nu warmte-expert

Brugstraat 58 -9120 VRASENE
03 775 79 11

Voor wie het nog niet zou weten, de BMI (body mass index) geeft een te weinig betrouwbaar beeld omtrent de verhouding van vetweefsel en andere weefsels in ons lichaam. Sterk getrainde mensen hebben een relatief grotere spiermassa wat hun lichaam in verhouding zwaarder maakt. Ze gaan een hogere BMI hebben ofschoon ze wellicht een lagere vethoeveelheid hebben in hun lichaam. Weg dus met de BMI!

Het is absoluut noodzakelijk een voldoende grote hoeveelheid vet te hebben in het lichaam. Vet beveiligt tegen koude, is een (reserve)bron voor energie en functioneert als belangrijke verbindingsstof tussen de verschillende organen en weefsels. Maar trop is teveel!

Te veel vet belast het lichaam extra. Vele processen in het lichaam gaan mank lopen bij te veel vet. Zo vinden o.m. diabetes, aandoeningen van hart en bloedvaten een stevige voedingsbodem in zwaarlijvigheid. Bovendien wordt alle fysiek functioneren er negatief door beïnvloed.

Zoals de meeste mensen naarmate ze ouder worden hun lengte overschatten, onderschatten ze hun gewicht. Er telt maar één regel en dat is: "meten is weten".

Op de weegschaal gaan staan, zegt onvoldoende. We maken ons al te graag wat wijs.

Ik heb 3 kg kleren aan, 's avonds weeg ik altijd wat meer en 'ik moet veel drinken' zijn vaak gehoorde miskenningen van een teveel aan gewicht. Daarom:

**Meet uw lengte en meet uw taille-omtrek!
Is uw taille-omtrek de helft van uw lengte of zelfs iets minder dan zit je goed.**

De taille-omtrek meet ge met een lintmeter rond het lichaam te brengen midden tussen de onderste rib en het heupbeen. Bij deze meting houdt ge de longen in neutrale positie.

Wetenschappers van de City University London stellen dat naarmate de taille-omtrek groter is dan de helft van de lichaamslengte dit telkens meer verkorting van het leven geeft. Deze regel geldt voor iedereen ongeacht geslacht, leeftijd, afkomst of lichaamstype. Maar niet voor iedereen in dezelfde mate. Bij vrouwen is de weerslag minder groot dan bij mannen. Bij jongere mensen zijn de gevolgen kwalijker dan bij oudere.

En zij geven concreet cijfermateriaal:

Aantal jaren verkorting van het leven:

	Bij volgende verhouding taille-omtrek / lichaamslengte:			
	50%	60%	70%	80%
man 30 j	0	1,7	7,2	20
vrouw 30 j	0	1,4	4,6	10,6
man 50 j	0	1,4	5,8	14,3
vrouw 50 j	0	1,3	4,1	9,2
man 70 j	0	0,5	2,9	6,7
vrouw 70 j	0	0,8	2,7	5,9

Nog een geluk dat we bij WALO zo'n slanke mensen onder onze leden hebben

WALO-jeugd succesvol op de pistekampioenschappen.

Op de pistekampioenschappen in Beveren, Stabroek en Burcht kon onze jeugd een karrenvracht medailles in de wacht slepen. En de verschillende medaille-winnaars waren Lorien, Jana, Jari, Charlotte, Inge, Jasper, Ruth, Owen, Julie en Gilles. Op de eerste dag in Beveren zette Lorien onmiddellijk de toon met knappe overwinningen in het hoogspringen en op de 60m sprint. Dit laatste nummer is duidelijk een kolfje naar haar hand en ze won dat ook met veel overmacht en in het hoogspringen brak ze het WALO-record en bracht ze het op 1,05m! Knap Van Lorien. Ook Julie deed het uitstekend: zij behaalde er brons met een wip over 0,90m!



Lorien en Julie 1 en 3 op het podium hoogspringen!

Owen evenaarde Julie's prestatie door 2^{de} te worden in het hoogspringen (0,85m). En ook op de 60m sprintte hij zich naar een zilveren medaille! Jasper haalde een knappe bronzen medaille met een stoot van 7,24m met de kogel en onze scholieren meisjes, Jana, Ruth en Charlotte wisten zowaar het volledige podium te bezetten in het kogelstoten.



Het podium bij het kogelstoten met Jana (1), Ruth (2) en Charlotte(3)!

Ei zo na deden ze dat nog eens over in het discuswerpen, maar Charlotte werd hier 4^{de}, terwijl Jana opnieuw kon winnen met een knappe worp van 30,26m voor Ruth die de 1 kg zware discus toch ook 19,64m wist ver te slingeren. In de kampnummers zagen we ook Anke aan het werk (5,04m in de kogel) en Joke (13,51) in het discuswerpen.

Joke miste net het podium op de 1500m met een toch goede tijd van 6.10.68.

Ook Julie en Jente zagen we aan het werk in de 60m sprint en ze deden dat beiden uitstekend.

Jasper werd met 1.11.54 (uitstekende tijd overigens) knap 3^{de} op de 400m. En Charlotte en Ruth liepen zich naar goud en zilver op dit nummer bij de scholieren meisjes. De tijd van Charlotte (1.06.55) opent perspectieven naar de toekomst op dit zware nummer! Nog een volledig rood-wit podium op de 1500m scholieren meisjes met weer een uitstekende Charlotte, voor Jana en Inge!

Jari tenslotte wist op de 1500m een verdiende zilveren medaille te halen!

Op dag 2 in Stabroek waren er wat minder atleten komen opdagen, maar we konden toch weer heel wat medailles meebrengen uit de Antwerpse Noorderkempen.

Lorien slaagde er dit keer niet in om een medaille te halen in het kogelstoten, ze werd 5^{de} en zusje Jente werd hier 7^{de}. Owen daarentegen kon met 6,31m net een zilveren medaille behalen: nummer 3 in de uitslag stootte de kogel 6,29m ver; dus dat was spannend. Heel knap van Owen! Joke had een wat mindere dag had ik de indruk; ze werd 9^{de} en 10^{de} in een ruim deelnemersveld in het speerwerpen en het verspringen. Bij de scholieren meisjes won Jana met overmacht het speerwerpen met 28,50m. En Ruth herhaalde haar prestatie van vorig jaar met opnieuw een zilveren medaille op dit nummer.

Jari sprong 3,78m ver en dat was goed voor brons. Charlotte overbrugde een afstand van 3,99m en won daarmee maar eens opnieuw goud!

In de loopnummers stond er weer geen maat op de sprintcapaciteiten van Lorien; ze won vrij makkelijk de 100m en Owen werd in zijn reeks opnieuw knap 2^{de} (hij grossiert duidelijk in zilveren medailles!) Jente liep eveneens een mooie sprint en kon een finaleplaats afdwingen! Knap van Jente!

Jasper moest dit keer vrede nemen met een 4^{de} plek op de 100m in een toch knappe tijd van 13.92! Charlotte waagde zich zowaar ook eens aan de 100m en ze won die nog ook! Ruth werd hier opnieuw knap 2^{de}!

Op dag 3 in Burcht was de medaille-oogst zo mogelijk nog groter! Lorien blonk eens te meer uit met overwinningen in het verspringen en in de 800m. Gilles deed het haar bijna na: hij won eveneens het verspringen met een mooie jump van 3,35m en werd knap 2^{de} op de 800m in een heel sterke tijd van 2.58.82 en dat na een werkelijk beklijvende wedstrijd!

Jente en Elise werden respectievelijke 6^{de} en 7^{de} in het verspringen en Stef en Owen vochten een onderling duel uit met respectievelijk 2,99m en 2,95m ver, maar dat was 20 cm te weinig om in de medailles te vallen.

Jari probeerde voor het eerst het hoogspringen en dat liep niet van een leien dakje. Maar ik vind het toch knap dat hij het probeert!

In de 800m bij de benjamins meisjes zagen we een opvallend sterke prestatie van Elise! Ze werd knap 4^{de} in een voor haar zeer mooie tijd van 3.32.93. Ze heeft duidelijk de genen van ma! (Alhoewel pa ook aardig uit de voeten kan, maar meer daarover in het verslag van de spelnamiddag...) Ook in de 800m dit keer geen medaille voor Owen – we zijn het niet gewoon – maar het scheelde amper 5 tienden van een seconde: Owen werd 4^{de}, terwijl Stef 6^{de} werd in een goede tijd van 3.22.

Merel en Anke startten inde 200m sprintfinale en werden er respectievelijk 6^{de} en 7^{de}. Hun tijden 35.50 en 37.26.

Ook Joke wist zich te plaatsen voor de finale van de 200m en werd er 6^{de} in 33.13. En in de 800m strandde ze op de 4^{de} plaats in een goede 2.56.60. Jana en Ruth wisten zich in de finale van de 200m scholieren meisjes dan weer in de medailles te sprinten: zilver en brons! Inge werd hier 4^{de}. Maar ze deed het beter in de 800m waar ze een zeer verdiende bronzen medaille behaalde. Jana was hier dan weer 2^{de} en goed voor zilver!

Het moge duidelijk zijn dat met reden trots kunnen zijn op de resultaten van onze Vliegende Schoenen in de pistekampioenschappen. Hun aanwezigheid is zeker niet onopgemerkt geweest! Een dikke proficiat aan al onze atleetjes: zowel medaillewinnaars als niet medaillewinnaars!

Spel- en sportnamiddag op 30 augustus in Beveren.

Andere jaren gingen we met onze jeugd op uitstap naar een pretpark, maar we hadden al een paar keer de opmerking gehoord van; waarom eens niet een sport- of spelnamiddag organiseren voor onze jeugd en hun ouders. Zo gezegd, zo gedaan; de jeugdbegeleiders staken de koppen bij mekaar en werkten een programma uit. Het zou een sportnamiddag worden met ter afsluiting een barbecue op 30 augustus. Nu maar hopen op goed weer!

De respons was uiteindelijk heel groot: niet minder dan 80 inschrijvingen voor de barbecue en een kleine 60 aanwezigen voor de sportnamiddag die doorging op het atletiekterrein van Beveren.

En de weersomstandigheden waren ons redelijk gunstig gezind; op een zware stortbui rond 14.00h na, bleef het de ganse namiddag droog.

Bert had de deelnemende ouders en atleten in verschillende ploegen ingedeeld en we hadden 10 spelen of atletieknummers op het programma gezet. Na een professionele (!!??) opwarming met trainer André konden de



Marijke, Nele, Kristien en Myriam: 'en nu linkerbeen opspannen!!!!'

ouders en supporters zich in het eerste nummer, het kogelstoten meten met hun kinderen. En dat was niet gemakkelijk; dat bleek al snel. Maar uiteindelijk was het Maarten, Diewertje's vriend, die

met een stoot van om en bij de 9 m de eerste overwinning voor zijn ploeg, de Eikels, kon binnenrijven. De sfeer zat er onmiddellijk in met ook prachtprestaties van Patrick en Veerle. Hun vet betaald contract ligt klaar!!

De 2^{de} en 3^{de} proef, het zaklopen en de 60m sprint werd gewonnen door de 'Rode Sterretjes', de ploeg onder de deskundige leiding van coach Nele. In die 60m sprint lieten we eerst de atleten tegen elkaar uitkomen, maar er waren ook een paar reeksen voor de ouders voorzien! Onvermoede talenten, zoals Olivier en Gunter, Jan, en Sophie lieten van zich spreken en zetten hun snelste beentje voor onder luide aanmoedigingen van hun respectievelijke ploeggenoten.



Olivier en Nancy leiden of is het lijden??

Zo waren er nog verschillende spelen: zoveel mogelijk erwten met een strootje overbrengen; de flashy joggingspakjes en dito berenmuts en sjaal aan- en uittrekken; het flespoepen, om uiteindelijk de sportnamiddag af te sluiten met een 7 x 400m horden. Elke ploeg moest met al zijn lopers een ronde rond de piste afleggen en daarbij een 3-tal balken overschrijden. De aanmoedigingen waren niet uit de lucht en de sfeer was reuze. Toen konden we de einduitslag opmaken en daar bleek dat de ploeg van Nele over de hele namiddag het meest regelmatig had gescoord: zij wonnen met 56 punten. De Eikels, de ploeg van Jan en ex-jeugdtrainer Antoine werden nipt 2^{de} met 55 punten en

de Aijnzegers onder leiding van Nancy vervulde het podium. Maar geen nood, alle deelnemers werden uiteindelijk voor hun inzet en enthousiasme beloond met een prachtige gouden medaille.

Ondertussen was de slager reeds toegekomen voor de barbecue en konden we ook de 'avondgasten' verwelkomen, waaronder een grote delegatie van het WALO-bestuur. Fijn dat ze erbij waren! De worsten, saté's, hamburgers, de entrecotes en andere exotische kipfilets vonden vlot hun weg naar de hongerige magen. Ook de dorstigen konden zich laven aan een lekkere sangria, of een lekker glaasje wijn. En al dat lekkers werd afgerond met een lekker ijsje!

Aan de reacties achteraf te horen vond iedereen het een heel geslaagde namiddag die voor herhaling vatbaar is. Misschien volgend jaar opnieuw?



Myriam, Wendy en Veerle komen juichend over de meet!

Aflossing van WALO

Op de aflossing van WALO konden we niet minder dan 28 jeugdleden inschrijven!

Voor de reeksen van benjamins tot miniemen konden we 3 volledige ploegen van 5 lopertjes en 1 ploegje met 3 lopertjes inschrijven. De WALO Rakkers met als startloper Jasper en verder Gilles, Cedric, Wiebe en Stef konden zich naar een zeer mooie



Onze jeugddeelnemers aan de aflossing van WALO op 27 september: een leuke groep!

3de plaats lopen. En dat was werkelijk fantastisch gelopen van die gasten; 4 benjamins en 1 miniem legden die grote miniemenslungels van WAV het vuur aan de schenen. Met hun 1'15" op de pisteronde behoorden Jasper en Gilles tot de snelste lopers bij de jeugd. De 2de ploeg: de WALO Sloebers met als kapitein Siebe en verder, Frédérique, Inthe, Lorien en Tijn werden even verder heel knap 5de. En onze 3de ploeg: de Jonge Veulens met Hanne, Sara, Elise, Anke en Chloë deden het evenmin slecht: zij werden 6de op amper 12 secondjes van de Sloebers. Inca en Quinten en Jente tenslotte moesten met een onvolledig ploegje het veld in, maar ze stonden ook hun mannetje (of zo je wil vrouwtje) tussen al dat geweld.

Bij de volwassenen keken we uit naar de prestatie van onze kadetten/scholierenploeg bij de meisjes. Met Lobke, Charlotte, Joke, Jana en Malou hadden we zeker podiumambities; ja er zat misschien zelfs een overwinning in. Dat werd het uiteindelijk niet, maar ze werden toch heel verdiend knap 2de bij de dames. Malou liep met 9.49 de 4de snelste tijd van alle deelneemsters, maar ook Charlotte, Lobke, Joke en Jana liepen stuk voor stuk een uitstekende wedstrijd! Malou liep als laatste en moest nog Vicky

Leysen van SAV (toch ook een uitstekende loopster) remonteren om zo de 2de plaats veilig te stellen!. Een uiterst sterk ZWAT won onbedreigd.

Inga en Jade werden ingedeeld bij 3 andere WALO dames en deze WALO hinds liepen zich naar een mooie 9de plaats. Opvallend daarbij is de heel geode tijd van Inge: zij deed 12.18 over de 2,5km!

Bij de heren hadden we 3 jeugdathleten aan de start: Sander De Grave, Robin Michiels en Timon Van Hooste. Timon had deze keer zijn koersfiets thuisgelaten om zijn loopbenen nog eens te testen.

Sander deed het zeer goed: met een tijd van 8.14 liep hij de 5de snelste WALO-heren tijd! Sander traint nu regelmatig mee met de volwassenen en dat blijkt zijn vruchten op te leveren. Timon en Robin waren bij de 'WALO Toekomst' ploeg ingedeeld en zij zetten respectievelijk een tijd van 9.15 en 9.27 neer.

Het was een heel mooie en sfeervolle sportnamiddag daar op de Ster! Nu is het uitkijken naar het veldloopseizoen!

WALO-jeugd groeit!

September is traditioneel de maand waarin we vaak een aantal nieuwe aansluitingen mogen verwelkomen bij onze Vliegende Schoenen. Dit jaar is dat niet anders. Meer nog, we kunnen echt wel spreken van een WALO-boom! We konden Zeta Bombeke, Inara Mashoudi, Toon Keymeulen, Joke

en Marthe De Grave, Milan en Nathan Decaigny, Oscar Spruyt, Maite Bleyndergh, Inca De Dycker, Noa De Jonghe en Axl De Vooght als nieuwe leden inschrijven. Daarmee komt ons jeugdbestand toch al aan dik 60 leden!

We heten hen allemaal van harte welkom in onze loopclub, en we hopen dat ze zich goed zullen voelen in onze club. En misschien

zien we sommigen onder hen ook wel eens in een of andere wedstrijd aantreden.

Wijnverkoop: een succes!

Onze traditionele wijnverkoop in september is afgerond. We hebben de recordverkoop van vorig jaar met ca 100 flessen kunnen overtreffen en dat zal

onze financiële situatie een flinke duw in de rug geven.

Het deed ons ook plezier om op zoveel hulp en steun van bereidwillige ouders te kunnen rekenen om die verkoop tot een succes te maken! Van harte bedankt aan iedereen die meehielp op een of andere manier!

Belangrijke data:

- **Kampioenviering annex Kerstfeest** gaat door op zaterdag 20 december 2014 in de refter van de school in de Gijselstraat in Nieuwkerken. We hopen weer op een grote opkomst: uitnodigingen volgen nog!
- **WALO-jeugdweekend** in Herentals in 2015 gaat door van 15 tot 17 mei!
- Hou alvast deze data vrij in jullie agenda!

Aflossing van WALO, foto's: Marc Van Hove





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

CHOCOLADE CONFISERIE

Elise

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

MARTIN MEUL
MATRASSEN
BOXSPRINGS
LATTENBODEMS
SINT-NIKLAASSTRAAT 40 SINT-GILLIS WAAS 03 770 55 73

ONGHENA Kijk verder.
opticiens

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



Zakenkantoor Nys bvba

Alle verzekeringen – Sparen – Lenen – Bank
Grote Kouterstraat 35, 9120 Vrasene
Tel. 03/775.27.14 Bureel – 03/775.40.65 Privé
E-mail nijs.roger@recordbank.be



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

Wedstrijdkalender AVVV:

Datum		Organiserende club	Plaats	uur
Zat. 18 okt.	1 ^{ste} KAVVV criteriumcross	WAV	Recreatiedomein Fort II, Fort II straat, Wommelgem	13.30u
Zat. 25 okt.	2 ^e KAVVV criteriumcross	SAV	Gemeentepark Braamstraat, Schoten	13.30u
Zat. 08 nov.	Medaillecross	GAV	Gemeentelijke atletiekpiste Eikendreef, Gooreind	13.30u
Zat. 15 nov.	J. Schrammcross Parkloop	HAKI	Sorgvlietpark Marneflaan, Hoboken	13.00u
Zat. 22 nov.	Veldloop	APSO	Voetbal cafetaria A Voetbalstraat, zandhoven	13.30u
Zat. 29 nov.	3 ^e KAVVV criteriumcross	ACSS	Pito Laageind, Stabroek	13.30u
Zat 06 dec.	4 ^e KAVVV criteriumcross	ZWAT	Gen. atletiekpiste "De Wallen" Heirbaan, Burcht	13.30u
Zat. 13 dec.	Grote prijs Marcel Pickup – cross	KAVVV	Gemeentepark Hemeldreef, Brasschaat	13.30u
Zat. 14 dec.	Kerstloop Crit. stratenloop	ZWAT	Broederschool Idsteinlaan, Burcht	14.00u
Zon. 28 dec.	Nieuwjaarscorrida Crit. stratenloop	WALO	Polyvalente zaal Gyselstraat, Nieuwkerken-Waas	13.30u

Voor meer details zie "A.V.V.V. Officiële winterkalender 2014-2015" of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.htm>

KSAH			
Zat. 20 dec.	Cross Jeugd Dames: 4km Heren: 6km	Volharding	Atletiekpiste, Beveren 14.00u

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit Oktober - December 2014

Datum	Wedstrijd	Plaats	Uur	Afstand
zondag 26 okt. 2014	Marathon Van Brabant	<i>Etten-Leur (NL)</i>	11:45	42,195
			14:00	21,1
			11:45	10
zondag 2 nov. 2014	Bottroper Herbstwaldlauf / Ultramarathon	<i>Bottropp (D)</i>	9:00	50
			9:40	25
			10:00	10
			10:10	6,8
zondag 9 nov. 2014	Les 4 Cîmes du Pays de Herve	<i>Battice</i>	11:00	33
zaterdag 15 nov. 2014	Jeff Thuy Memorial	<i>Heikant</i>	15:00	3
			15:00	5,4
			15:00	12,3
zondag 16 nov. 2014	Marathon van Kasterlee	<i>Kasterlee</i>	10:00	21,1
			10:00	42,195
zaterdag 22 nov. 2014	Juil Van De Walleloop*	<i>Kieldrecht</i>	15:00	4
			15:00	8
			15:00	12
zondag 23 nov. 2014	't is (voor) niks	<i>Geldrop (NL)</i>	11:00	21
			10:00	30
			10:00	42,5
zaterdag 29 nov. 2014	Winterloop*	<i>Beveren</i>	14:30	5
			14:30	8
			15:00	16
zaterdag 13 dec. 2014	Scheldeloop	<i>Terneuzen</i>	14:00	5,8
			14:00	10,5
			14:00	21,1
zondag 21 dec. 2014	Kerstloop*	<i>Stekene</i>	14:45	3
			15:10	6
			16:00	12

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.