

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

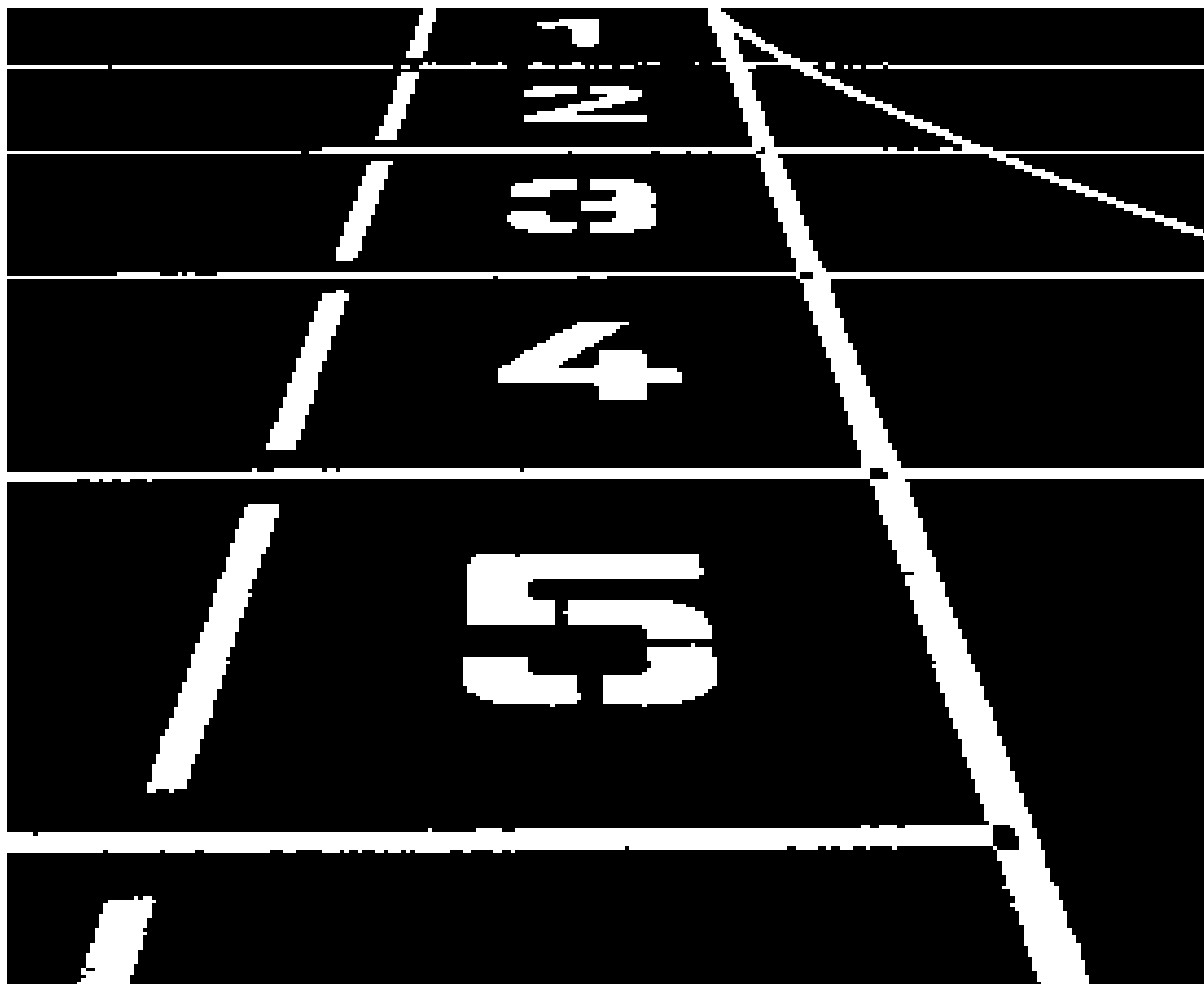
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
februari - maart 2021



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



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

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Nieuwkerken-Waas 05/02/2021

Beste Walo's,

Men zegt dat er licht is aan de corona-einder. Maar is dit wel waar? We kunnen het alleen maar hopen. Waar is de tijd dat we samen op maandag en op woensdag naar de training konden gaan, dat we op zaterdag met de vrienden konden verbroederen na een wedstrijdje hard afzien? Hopelijk komt dat vlug terug.

Toch moeten we er rekening mee houden dat de corona-ervaring na afloop zal nazinderen. Wat wanneer de corona-experten vinden dat het anderhalve-meter-effect en dat het dragen van een mondkapje toch wel, afgezien van het gunstig effect op corona, ook op een ander vlak zijn positieve kanten heeft. Inderdaad is het aantal griepgevallen nooit zo laag geweest, zijn andere virusgevoelige ziekten nooit zo veraf geweest, zijn zelfs de vroeggeboorten in aantal terug gelopen omdat de moeders in spe veel rustiger naar hun bevalling toe leven... Er zijn inderdaad ook goede kanten aan. Maar de keerzijde van het verhaal kleurt donker rood, dat hoeven we niet uit te leggen.

Bij WALO hebben we er in elk geval iets aan willen doen. De nieuwjaarsreceptie viel weg. Wel we hebben onze leden een alternatieve receptie aangeboden met een fles cava en een doosje pralines. Wie wou kon van de gelegenheid gebruik maken om nog 5 of 10 km te joggen rond de Ster. De vele reacties op dit initiatief waren zonder uitzondering erg positief en dat heeft ook ons deugd gedaan.

Onze Nieuwjaarscorrida viel weg en ook daar hebben we een, zij het virtueel, alternatief op gevonden met de loop langs de Durme. Op een gewoon schitterend parcours hebben vele van onze leden de 10 km tot een goed eind gebracht.

De Stercross valt weg. En al meteen is daar de alternatieve cross op de Ster die in de periode van 27 februari tot 14 maart vele van onze leden aan het lopen zal brengen. Hans heeft zelfs voor een leuk aanhangsel gezorgd door als bijlage bij de alternatieve stercross een heuse bergprijs te voorzien. Uiteraard voor de lopers die dat willen. Zij moeten dan wel over een afstand van 120 m tweemaal de helling van de arena overschrijden.

Op die manier proberen we onze lopers toch op een leuke manier aan het lopen te krijgen.

Ik kan het niet genoeg benadrukken: blijf lopen! Dit is misschien wel meteen de beste manier om niet opgezaagd te raken met dat vervelende coronabeest. En heeft het u dan toch te pakken, dan zijn zij die regelmatig sporten veel beter gewapend om de strijd tegen die besmetting te winnen.

Wanneer wij terug gezamenlijk zullen kunnen trainen, wanneer we terug naar de wedstrijden kunnen gaan, daar hebben we helemaal nog geen zicht op. We kijken hoe dan ook uit naar dit moment. Maar ondertussen houden we er al rekening mee dat ook onze Meilooop zal wegvallen. We willen hier nog niet aan doemdenken doen, maar de vrees neemt toe...

Ondertussen zijn tot eind maart de wedstrijden van het KAVVV al afgelast. We hopen dat die datum niet zal verschoven worden. Maar de vrees neemt toe...

Ik wil tot slot al onze walo-leden, ondanks alle miserie, nog veel loopse pret toe wensen.

Rik Dhollander

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

Vrasenestraat 62 9100 Nieuwkerken-Waas

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

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

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

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

Walter Senaevae,
walter.senaevae@telenet.be
0485/39.11.36

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

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekeningnummer:

BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:

Andre Martens,
amarten460@gmail.com
0475/98.34.74



Website:
www.walo.tk



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-kledij (Bij Hans):

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

Lidgelden WALO:

voor 2021: 45 EUR, 3^e gezinslid: 10 EUR korting
→nieuw lid betaalt 50 EUR,
na 30/09/21 betaal je 55 EUR (lid tot eind 2022)
kansenpas: 15 EUR korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:

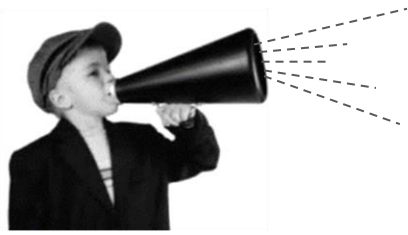
1/8 blz 50 EUR, 1/4 blz 80 EUR, 1/2 blz 120 EUR

WALO redactie:

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

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
<i>Rik Dhollander</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Virtuele WALO Stercross	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Virtuele Nieuwjaarscorrida	p. 7
<i>Hans Van Havermaet</i>	
WALO sprokkels	p. 8
<i>Herman Verplancke</i>	
Een inkijk bij een corona vrije wedstrijddag van KAVVV&Fedes afdeling Atletiek	p. 11
<i>Patrick Bogaert</i>	
De Geschiedenis van WALO (deel 2)	p. 12
<i>Rik Dhollander</i>	
De Marathon	p. 14
<i>Romain Maes</i>	
Op gesprek bij Romain Maes	p. 15
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Afsluiten van 2020 en 2021 goed beginnen	p. 16
<i>Veerle Hofman, Saskia Vercammen</i>	
Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Zomerspelen	p. 18
<i>André Martens</i>	
Heb ik als looper minder kans om artrose te krijgen?	p. 21
<i>Rik Dhollander</i>	
Jeugdverslag	p. 22
<i>André Martens</i>	
Vliegende Schoen	p. 23
<i>Cedric Haentjens</i>	
WALO in de kijker	p. 24
<i>Katrien Merckx</i>	



Mededelingen WALO, 05/02/2021

Nieuwjaarscadeau voor onze leden

Onze Nieuwjaarsreceptie kon gezien de omstandigheden niet doorgaan.

Om onze leden toch te laten 'smaken' van het nieuwe jaar, boden we hen een fles cava en een doosje pralines aan. Ze konden deze 'geschenken' afhalen op twee zaterdagvoormiddagen op de Ster.

En we hebben het geweten. In totaal werden de fles cava en de pralines 73 keer afgehaald. Voor de jeugd was er voor elk een flesje sportdrink.

Deze actie leverde ons heel wat erg positieve reacties op. Op onze beurt beleefden wij daar veel plezier aan.

Alternatieve Stercross

Onze 'echte' Stercross gaat dit jaar niet door. Maar we bieden wel een alternatief.

Tussen zat. 27 febr. en zondag 14 maart kunnen jullie, wanneer het past, op de Ster op eigen houtje virtueel de Stercross lopen.

Als toemaatje kun je deelnemen aan de 'bergprijs', een race van 150m lang over de 2 heuvelkammen van de Arena.

Je leest er alles over in een aparte bijdrage in dit clubblad.

Meilooop

De Meilooop ligt nog een eeuwigheid van ons af.

Het is nog te vroeg om daaromtrent al beslissingen te nemen.

Mochten de maatregelen tegen die tijd een wedstrijd toelaten, dan zullen we niet nalaten om die daadwerkelijk te organiseren. We houden u alleszins op de hoogte.

KAVVV en wedstrijden niet-AVVV

Zeker tot eind maart zijn alle AVVV-wedstrijden al afgelast. Sommige gaan evenwel virtueel door.

Voor sommigen misschien nog iets om dan deel te nemen.

De wedstrijden buiten KAVVV vallen eveneens meestal weg.

Mochten jullie toch plannen om er aan een of andere deel te nemen,

neem dan eerst contact op met de organisatoren of betreffende wedstrijd wel doorgaat, en onder welke omstandigheden.

Lidgeld 2021

Zij die in 2020 lid waren, hebben bijna alle hun lidmaatschap vernieuwd voor 2021.

Dat wil zeggen dat we nu voor 2021 effectief 108 volwassen leden tellen en 61 jeugdleden.

Al zij die hun lidmaatschap hernieuwen, krijgen trouwens een mooi Walo-t-shirt cadeau.

Memorial Jean van Eetvelt

Melissa en Joakim willen maar al te graag hun wedstrijd in Sint-Pauwels opnieuw organiseren.

Ook zij moeten evenwel rekening houden met wat Corona nog in petto heeft.

Oorspronkelijk hebben ze gedacht hun wedstrijd te organiseren op zondag 21 maart. Maar deze verschuift nu al naar zondag 12 sept.

Joakim en Melissa haalden nog met ander nieuws de pers. Zij lieten in hun tuin een joggingparcours aanleggen. Liefst 220 m lang.

Maar veel meer daarover elders in dit blad.

VIRTUELE WALO STERCROSS


ZAT 27 FEBR - ZON 14 MAART

Afstand: 5km

Waar: Prov. Recreatiedomein *De Ster*

Openingsuren: feb. 9u00-17u30
ma. 9u00-18u00

Start/Aankomst: Lange Rekstraat
ter hoogte van inkom / kassa / toiletten

Omloop: volg de gepijlde  rode omloop

tijdsregistratie:

Via STRAVA of neem zelf je tijd op.
Mail het resultaat naar:
hans_van_havermaet@hotmail.com

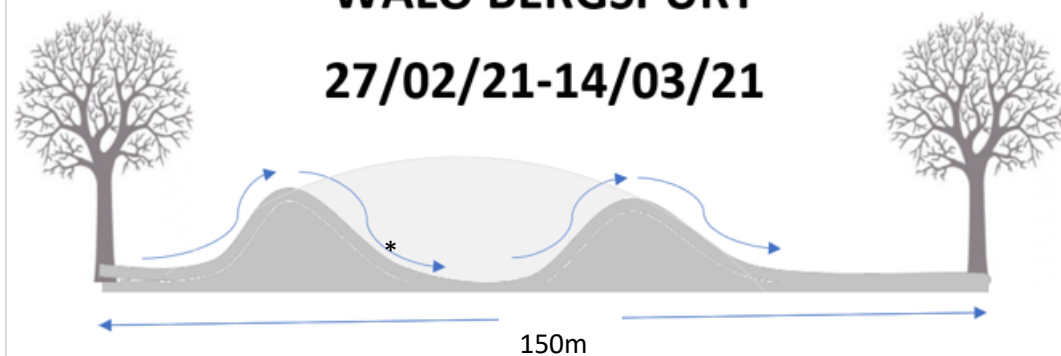
GRATIS



VIRTUELE

WALO BERGSPURT

27/02/21-14/03/21



Virtuele WALO Bergspurt.

Waar: Theater *De Ster* (zie  op kaart)

STRAVA-Segment: *WALO Bergspurt*. 150m

Parcours: Loop van "Startboom" over de 2 heuvels naar "Aankomstboom"

Registratie:

- A. Neem zelf je tijd op van start- tot aankomstboom.
- B. Neem de tijd van het STRAVA segment *WALO Bergspurt*

mail A en/of B naar:

hans_van_havermaet@hotmail.com

** Let op! Bij of na veel regenval kan deze helling bijzonder glad zijn. Spikes kunnen een oplossing brengen.*



Start- en aankomstboom in de onmiddellijke omgeving van het theater dragen volgende plakaten:



NYC 2020 – Nieuwjaarscorrida van WALO. Editie 2020 – corona proof.

In deze rare tijden wou WALO zijn leden toch een alternatief voor de Nieuwjaarscorrida aanbieden. De succesformule van de tijdrit aan de Koolputten lag in pole-position totdat er restricties opgelegd werden. Er mocht maximaal in een groep van 4 personen gelopen worden. Bijgevolg legden we een parcours vast zodat iedereen zijn start zelf kon inplannen. Gezien er voorheen reeds enkele korte wedstrijden ingepland werden, gingen we nu voor een langere afstand. De dijken van de Durme leenden zich hier uitstekend toe. Geen verkeer en relatief duidelijk om mislopen te vermijden en natuurlijk een idyllisch kader. Vertrekkende aan de Koolputten op grondgebied Waasmunster, richting Durmebrug en terug langs Hamme noteerde onze GPS 10,4 km. Deze afstand paste dus in het schema.

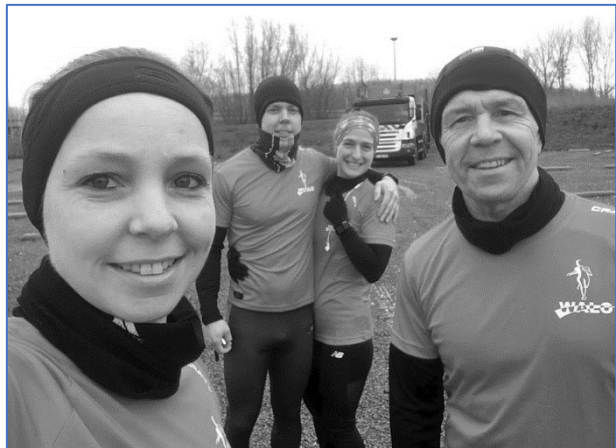
Enkele dagen voor Kerstmis, heb ik dan de omloop uitgepijld. Via Strava konden de ambitieuze atleten het parcours reeds virtueel verkennen. Er werd zelfs ter plaatse verkend. De pijlen leken niet zo weersbestendig, zodat ik toch regelmatig opnieuw de verfspuit diende boven te halen. Op die momenten kwam ik enkele atleten tegen. Herman D. was zo'n loper. Zijn laatste hectometers riep ik hem naar een snelle tijd. Vrij snel al werd een knappe tijd door Filip Mortier vastgelegd. Het leek lange tijd de te kloppen tijd.

Naast parcourskennis bleek het ook belangrijk om de weervoorspellingen te bekijken. De koude regenbuien en de kille winterwind, was niet echt voordelig. 's Ochtends lopen had ook zijn nadeel n.a.v. rijm- en ijsplekken. Een zonderling speelde het klaar om van het parcours af te wijken. De familie Verbraeken tekende present met 4 leden. Een mooi gebaar!

Op de voorlaatste dag werd een nieuw parcoursrecord gevestigd. Ik kreeg vrij snel een bericht van de onttroonde atleet dat hij op de laatste dag een nieuwe gooi naar de titel plande. Op de finale dag konden we ook

rekenen op een enthousiast ACW-team. De dames onder leiding van Helen, Niki en Elke konden ons initiatief smaken en smeten er een sportieve prestatie tegenaan.

Op dat moment had Filip ook zijn Vaporfly® aangeboden om zijn kroontje terug te pakken. Toevallig eindigde mijn MTB-ritje op het moment dat Filip de Mirabrug overstak. Hij leek alles gegeven te hebben maar was dit voldoende? De moderne technologie werd aangesproken en op Strava blonk het kroontje bij Mortierke. Knappe prestatie!



Uiteindelijk daagden 20 atleten en 9 atletes op. Op dit aantal is WALO best fier. Het is momenteel niet makkelijk om iedereen gemotiveerd te houden en te laten genieten van de loopsport in deze gewijzigde omstandigheden.

In de tussentijd proberen we te trainen en bieden we onze leden toch verstrooiing aan. Vermoedelijk zal de Meilooop ook nog op een alternatieve manier georganiseerd dienen te worden. Dit laten we ten gepaste tijde weten en hopelijk kunnen we opnieuw een groot aantal atleten op een uitdagend parcours begroeten.

Hopelijk keren we snel terug naar een normale tijd.

Op de volgende,

Jacques Trappist

Walo sprokkels

- **Virtuele Geitencross. 12 december - 17 januari 2021**



AVI, Atletiek Voor Iedereen, uit Wilrijk had maar liefst drie klassementen aan te bieden. *Totaal Afgelegde Afstand*, *Snelste Helling* en als top-act: *De Snelste Ronde*.

Het eerste klassement "*Totaal Afgelegde Afstand*" of al je trainingskilometers van 12/12 tot 17/01 samengeteld werd overtuigend gewonnen door **Guy Van Damme** met 488,69km. **Hans Van Havermaet** werd mooi vijfde op een 50-tal geregistreerde deelnemers met 268,30km.

Het tweede klassement "*Snelste Helling*", liep over een 160m lange helling van gemiddeld 3%. **Hans** was onze snelste WALO op een vierde plaats in 29s, **Guy** werd 12^e in 39s en **Jef Claessens** 18^e in 47s.

"*De Snelste Ronde*" werd een bijzonder spannende bedoening. *De Snelste Ronde* werd afgewerkt rond Fort VI, 2km lang. Op virtuele wedstrijden moet je blijkbaar geduld hebben en je moment afwachten. Wanneer loopt de concurrentie? Welke tijd zetten ze neer? **Hans** leidde lange tijd het klassement, maar ene Thomas wist op de allerlaatste dag nog 2sec

sneller de ronde af te werken. **Hans** eindigde dus nipt 2^e in 6:46, **Guy** was knap derde in 7:24 en **Jozef C.** eindigde, tussen al dat 'jonge' geweld 8^e in 8:31.

- **Virtuele Kerstloop Stekene**

Een rondje van 4km langsheen verschillende kerststallen in het centrum van Stekene en de Kiekenhaag en een dubbele ronde op het programma van deze klassieker. 29 vrouwen op de 4- en 17 op de 8km namen de uitdaging aan. Er werden 31 mannen op de 4- en slechts 7 op de 8km geteld.

Enkele WALO's kwamen er uitstekend voor de dag: wat dacht je van **Lore Gheeraert** die 2^e werd bij de vrouwen in 16:49 op de 4km. De 3^e plaats bij de mannen van, jawel, **Ronny Wagenaer** in 15:09 na zijn vervelende rugblessure doet ons dat bijzonder veel plezier. Ook **Guy** op een 4^e plaats in 15:24 en **Jozef C.**, 19^e in 21:27 liepen een verdienstelijke Kerstloop.

- **Virtuele nieuwjaarsreceptie**



Geen nieuwjaarsreceptie in het oud-gemeentehuis van Nieuwkerken dit jaar, maar wel een openlucht ontmoeting met een delegatie van het bestuur op de parking van het Ster aan de Lange Rekstraat. Op zaterdag 23 en 30 januari konden de leden van WALO er hun 'nieuwjaar' komen ophalen. Een fles cava en een doos pralines. En of het een succes was. De voorraad van 72 flessen was op zaterdag 30 januari al uitgeput vooraleer de laatste leden langskwamen. Die krijgen hun fles en pralines met enige vertraging. Ook de jeugd werd niet vergeten. Alle jeugdleden kregen een flesje Aquarius en een WALO T-shirt.

De meeste WALO's profiteerden er meteen van om het virtuele crossparcours op het Ster al eens trainend te verkennen.

- **Kris Vercauteren deed het alweer.**

De Havenland Run&Walk ging ook al virtueel tussen 19 dec. en 3 jan. **Kris** was één van de 580 deelnemers op de halve marathon. De 21km legde hij af in 2:07:22, een mooi tempo van 5:59/km.

Naast de halve marathon stond er ook een 8km, een 12km en een duorun op het programma, alles samen toch goed voor bijna 2000 virtuele deelnemers.



- **Hoe jong is een gemiddeld WALO-lid?**

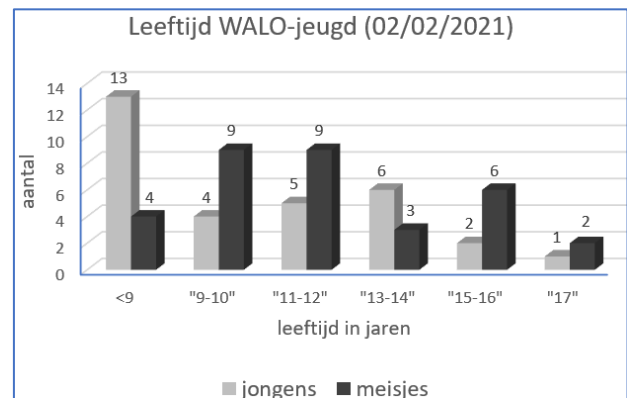
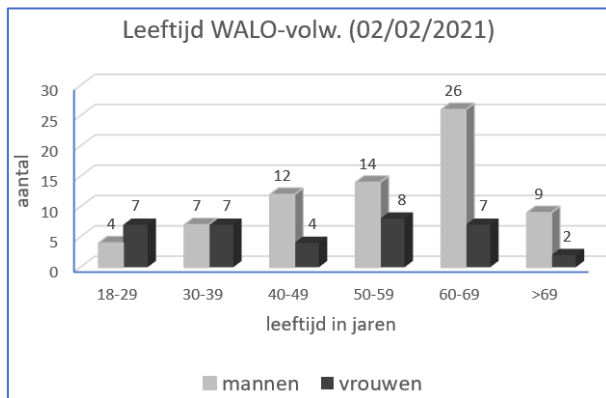
Op basis van het WALO-ledenbestand van 2 februari 2021 (*) komen we tot de volgende conclusies:

Volwassenen. Vanaf 18 jaar

We tellen 107 volwassen leden waarvan 72 mannen en 35 vrouwen. Een volwassen WALO-lid is gemiddeld 52,2 jaar jong. Een man gemiddeld 55,0 een vrouw gemiddeld 46,5.

Jeugd. Vanaf 6 jaar

We tellen 61 jeugdleden waarvan 31 jongens en 30 meisjes. Een jeugdlid is gemiddeld 11,0 jaar jong. Een jongen is gemiddeld 10,2 een meisje 11,8 oud.



(*) De herinschrijvingen voor het jaar 2021 zijn nog niet volledig afgesloten.

- **Melissa en Joakim halen de pers met hun eigen Finse piste ... (GVA, Bert Foubert 02/02/2021)**

SINT-PAUWELS

Joakim en Melissa leggen Finse piste aan... in hun eigen tuin

Joakim Van Gasse en Melissa Van Eetvelt uit Sint-Pauwels (Sint-Gillis-Waas) bedachten de oplossing voor fervente lopers zoals henzelf om ondanks alle afgelaste wedstrijden en clubtrainingen in conditie te blijven. Ze legden een Finse loop piste van 210 meter aan... in hun eigen tuin. "Avondklok of niet, trainen kunnen we nu altijd."

Lopen zit Joakim van Gasse en Melissa Van Eetvelt in het bloed. Het koppel organiseert al sinds 2019 de Memorial Jean Van Eetvelt voor hun deur in de Lijkveldstraat in Sint-Pauwels, is aange-

sloten bij twee Wase loopclubs en tekent elk jaar present op tientallen loop- en crosswedstrijden. Maar, net zoals voor alle andere sporters, trok de coronacrisis een streep door hun goed gevuld loopprogramma. Toch hingen ze hun loopschoenen niet aan de haak. Integendeel. "In april van vorig jaar kregen we het idee om in onze eigen tuin een loop parcours aan te leggen", vertelt Joakim. "Onze tuin moest toch heraangelegd worden en een Finse piste paste daar perfect in. Vanaf dan gingen we elke zaterdag aan de slag. Met tien kubieke meter boomschors, heel wat paletten

boordstenen en rollen worteldoeken slaagden we er uiteindelijk in om een piste van exact 210 meter aan te leggen."

Eind december kon het parcours ingelopen worden. "Door het vele draaien en keren en hier en daar een afstapje krijg je dat crossgevoel dat we deze winter hebben moeten missen toch eventjes terug", zegt Joakim. "Er is ook een hoogteverschil van meer dan een

meter. Na een aantal rondjes bijt dat toch al in de kuiten."

Het eigen loop parcours is niet alleen een sportieve opsteker, maar ook een positief antwoord op heel de coronacrisis. "Je kan bij de pakken blijven zitten of op een leuke en creatieve manier omgaan met de beperkingen die de pandemie ons oplegt", legt Joakim uit. "Wij kozen bewust voor het laatste. Het aanleggen van de piste was niet alleen leuk om te doen, maar zo kunnen we ook onze conditie op peil houden tot wanneer er opnieuw wedstrijden zijn. Als we na het ingaan van de avondklok nog willen lopen, kan dat perfect in onze eigen tuin. Na de training kunnen we meteen naar binnen om een warme douche te nemen. Opvang voor ons dochtertje hoeven we ook niet te zoeken als we gaan lopen. Ze kan van achter het raam naar ons kijken terwijl we rondjes malen in de tuin." (bfs)

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KÄRCHER SPECIALIST**

N.V. KÄRCHER CENTER L. VAN MOL

Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse
Tel.: 052 46 04 07 Fax: 052 46 03 21

www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst *Guylène*



Van Landeghem Helena

Pastorijstraat 31

9100 Nieuwkerken-Waas

Tel. + Fax 03/766.10.68

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnements

Bloemen voor bedrijven

Fleurop-Interflora



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



DE GROENEN
BOOMGAARD

VERHOFSTEDEROMBOUT
STEFAN & ANNELIES

Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap



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

stefanverhofstede@hotmail.com

BTW BE 0894.058.502

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

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

SANITAIR



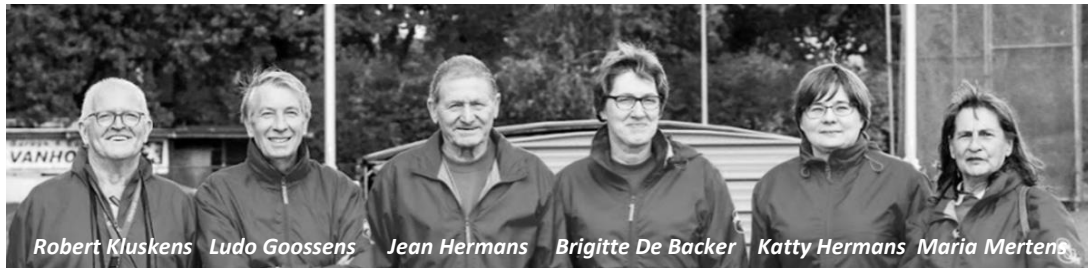
**BVBA SANITAIR
DE ROP WIM**

De Rop Wim
zaakvoerder

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

Een “inkijk” bij een corona-vrije wedstrijddag van K.A.V.V.V.& Fedes, Afdeling Atletiek.

Bij deze wil ik jullie een “inkijk” geven voor wat de werking en inbreng van de medewerkers betreft op een wedstrijddag.



De binnen-medewerkers van een wedstrijddag zijn deze:

- Bediening pc's: secretaris Patrick Bogaert, Kristien Servotte, ondervoorzitter Marc Bruggemans en vooraleer hij buiten medewerking verleent, bestuurslid Jari De Nocker. Bij gelegenheid is er ook nog Brigitte De Backer en onze webmaster Wim Van den Bergh.
- Verdere binnen-medewerkers zijn Rita Vergauwen en Nadia Laureyssens.

De taakverdeling van onze buiten-medewerkers ziet er op een stratenloop of veldloop als volgt uit:

- Bestuurslid Robert Kluskens neemt, zoals steeds, de tijdsopname voor zijn rekening.
- Bestuurslid Maria Mertens noteert bij aankomst de borstnummers van de aangekomen atleten, dit uiteraard in volgorde van aankomst.
- De inschrijfkartjes worden, uiteraard ook in volgorde van aankomst, verzameld door ofwel schatbewaarder Ludo Goossens, bestuurslid Jari De Nocker, Katty Hermans (dochter van...) en voorzitter Luc Bastenie.
- De parkoersverkenning is meestal een taak voor Luc en Ludo.
- De start wordt meestal gegeven door bestuurslid Jean Hermans en als deze zelf meedoet aan de wedstrijd, is deze taak weggelegd voor Jari.
- Verdere medewerkers zijn hier ook nog Ilse Bastenie (dochter van...) en Roger Van Lierde.
- De taak voor algemene sturing van dit alles is weggelegd voor voorzitter Luc.

Een taakverdeling voor een pistewedstrijd ziet er voor de buiten-medewerkers wel enigszins anders uit. Hier zijn ook bijkomende medewerkers van de organiserende club nodig om de kampnummers in goede “banen” te leiden.

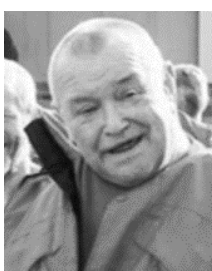
- Voor het kogelstoten of discuswerpen is Maria Mertens steeds van de partij.
- Bij elk loopnummer neemt Robert Kluskens de taak op zich om het borstnummer van elke deelnemer af te roepen die de aankomstlijn passeert. Dit is uiteraard een heel belangrijke opdracht, want hier hangt het er van af hoeveel ronden elke atleet nog dient af te leggen! Het noteren van deze nummers is dan meestal een taak voor voorzitter Luc Bastenie en Katty Hermans.
- De tijdsopnames (ook al even belangrijk) worden dan uiteraard niet gedaan door Robert Kluskens, maar door Ludo Goossens, eventueel samen met Ilse Bastenie en/of Patrick Brichant.
- Bij de aankomsten van een sprintnummer hebben deze medewerkers ook nog eens de moeilijke taak om de volgorde van aankomst te registreren.
- En ja, we mogen ook de zogeheten “bode” niet vergeten. Deze is meestal een medewerker van de organiserende club. Hij of zij heeft als taak de startlijsten van zowel de loop- als kampnummers vanuit het secretariaat over te brengen naar de start en aankomst van een loopnummer en naar de plaats waar de kampnummers zich bevinden.
- Na afloop van het betreffende loop- en kampnummer moeten deze lijsten uiteraard ook nog terug bij het secretariaat toekomen voor het maken van de uitslagen. (Kristien en ikzelf)

Zo, bij deze weten jullie dat er heel wat medewerkers nodig zijn om een wedstrijd in goede “banen” te leiden.

Patrick.



Patrick Bogaert



Roger Van Lierde

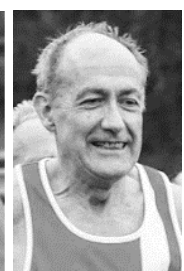


Jari De Nocker

Patrick Brichant



Luc Bastenie



Marc Bruggeman

De Geschiedenis van WALO (deel 2)

Rik Dhollander, 22 nov. 2020

Vorige keer hebben we de stichting van WALO belicht, het bereiken van de kaap van 200 leden, de deelname aan grote internationale wedstrijden, hebben we vermeld wie er te gast was op de eerste clubfeesten en hebben we de eerste clubkampioenen en verdienstelijkste Walo's onder de schijnwerpers geplaatst. Deze keer gaan we meer in op het reilen en zeilen van de nog jonge club.

De eerste jaren na de stichting

Enkele weken na de start, verscheen reeds het eerste Walo-clubblad. Toenmalig voorzitter Marc Hoste was blij te kunnen vermelden dat de pas gestichte club reeds 36 leden telde. En er werd meteen gedacht aan een heuse Nieuwjaarscorrida. Maar of die er zou komen...?

Er werden in dat eerste Walo-clubblad al meteen schijnwerpers gericht op een lid in de belangstelling. En dat was Leon van Goethem, nonkel van... . Leon was, toen hij lid werd van Walo, meteen gestart met een vermageringskuur. Leon zou op enkele maanden tijd liefst 20 kg vermageren en... koersen winnen.

Al meteen volgde een maandagavondtraining. Van alle kanten kwamen ze erop af. Deze training werd een overdonderend succes. Al vlug kwamen er 70 loopcreanten op af.

De eerste AVVV-wedstrijd waaraan WALO als club deelnam, was de halve marathon van Deurne. Deze werd gelopen op 3 oktober '81. Romain Geleyn, Leon van Goethem, Jos De Prekel en ikzelf namen eraan deel.

Een echte klassieker op dat moment, was wel de Cross der Jongeren in Waregem. Voor deze cross, die in november doorging, schreven toen reeds 13 walo's in. Antoine van Bunder eindigde prachtig tweede.

Nog voor het jaareinde schreef de eerste Hollander in, Marcus Willaert. Meteen liep WALO internationaal... Ook echte toppers sloten aan. Willy Laureys, goed voor een tijd van rond de 29' op 10 km, behaalde in het Nederlandse Heikant de overwinning. Daarmee werd WALO ook over de grens een begrip in de loperswereld.

Nog zo'n spraakmakende naam in de crosswereld, was zeker de Boelcross in Temse.

Rita en Christa van Hove behaalden bij de dames de eerste twee plaatsen. Christa is nu, samen met haar man, uitbaatster van een benzinstation in de Klapperbeekstraat.

Vermeldenswaard is zeker dat WALO er meteen het clubklassement won, voor KLP dat toen nog een leading-club was in het Waasland.

En de Nieuwjaarscorrida kwam er inderdaad, al enkele maanden na de stichting. Het werd een overrompelend succes. Marcel Picup, voorzitter van AVVV, was in de wolken over de nieuweling op de

AVVV-kalender. Dit ofschoon alvorens de start kon gegeven worden, met schoppen en houwelen het ijs van het parcours moest verwijderd worden. Nu zou die wedstrijd al lang afgelast worden. Willy Laureys van WALO won de wedstrijd voor andere kleppers als Antoine van Bunder, René de Boom en Patrick Merckx. Liefst twee schepenen van Sint-Niklaas, Ward Vergauwen en René De Winne, kwamen de prijzen overhandigen aan de koplopers. Niet minder dan 600 lopers waren voor de Nieuwjaarscorrida komen opdagen...

En al heel vlug trokken hele horden WALO's naar Graauw, net over de grens. Remi Magnus zaliger organiseerde daar een heel aantal zomer- zowel als winterwedstrijden. Romain Geleyn wist er in februari '82 al onmiddellijk de eerste plaats weg te kapen op een 15 km-wedstrijd.

Er werd toen ook een afstandsloop van Sint-Niklaas naar Graauw georganiseerd, liefst 26 km lang. Antoine van Bunder won deze wedstrijd.

Eén van de streekklassiekers uit deze periode was zeker ook de cross Emiel De Clerck in De Klinge.

In een van de jeugdreeksen won Natacha Behiels en bij de dames kaapten de zusjes Rita en Christa van Hove de bovenste podiumplaatsen weg.

We mochten ook de aansluiting noteren van Ronny de Gruyter. Misschien herinneren sommigen zich hem nog van zijn voorafgaande bokscarrière. Ronny won inderdaad 9 bokskampen alvorens zich, met weliswaar geschonden neus, aan te bieden bij WALO.

En al in 1982 nam WALO met een grote groep deel aan het toen hoog aangeschreven 'Dwars door Brugge'. Ikzelf liep op deze 14 km-loop een tijd van net geen 48 minuten. Daar mocht je zelfs toen mee uitpakken...

In hetzelfde jaar had in Wommelgem de befaamde aflossingsloop plaats. Weliswaar met ploegen van 8 man. De meest befaamde clubs van het AVVV traden aan. Ook WALO meldde zich. En of ze er schrik van hadden. Uiteindelijk moesten we met ereplaatsen vrede nemen. Meest opmerkelijk feit kwam van Maurice van Puymbroeck die, toen hij hoorde dat WALO voor KLP was geëindigd, zijn prijs met een luide vloek erbij, in de zaal wierp.

Een andere spraakmakende koers uit die tijd was Graauw-Beveren, een wedstrijd over 26 km.

Met een ganse resem toppers als tegenstander, o.m. Luc Waegeman, Erwin Naessens en Frans van Mieghem, behaalde ikzelf toch een 8^{ste} plaats met een tijd van 1u30'. Hiermee bleef ik toch enkele minuten voor op onze andere Walo's Gino van den Bosch, Joris Wuyts en Marcus Willaert.

Maar het Waasland was vooral sterk voorzien van streekcrossen. Naast de al eerder genoemde Boelcross en deze van de Klinge, waren er nog de vaste waarden: Klein-Sinaai en Nieuwkerken.

In 1983 behaalden in Klein-Sinaai liefst 3 Walo's, allemaal dames, de overwinning. Deze ging naar Heidi Kluskens, Veerle en Christa van Hove.

In Nieuwkerken waren niet minder dan 39 Walo's ingeschreven. Onze rood-witten behaalden liefst 7

overwinningen. Hiervoor zorgden Kristien De Wilde, Leny Deyaert, Natasha Behiels, Veerle en Christa van Hove, Jan van Bunder en Jules De Kimpe.

Als eerste Trimloop in '84 had Remy Magnus een wintertrimloop op het agenda geplaatst. Op 100 lopers in mijn reeks en met een hevige voorjaarsstorm als belangrijkste tegenstander werd ik enkel geklopt door Freddy van Eynde. Bij de achtervolgers werd Leon van Goethem nog 4^{de}.

Bovenstaande histories eindigen met de wintertrimloop in Graauw op 14 jan. '84. In volgend Walo-boekje volgt het volgende deel van de geschiedenis van onze club.



De start van de trimloop in de straten van Graauw.

Acht kilometer: 1 P. de Vlamincq (B.) 28.00, 2 J. Neeteson (Kappellebrug) 28.34, 3 K. Meertens (Hoek) 28.51, 4 R. Geleyen (B.) 29.00, 5 P. van Britsom (B.) 29.13.
 Vijf kilometer: 1 G. Westerlink (B.) 18.40, 2 E. Vereecken (Sint-Jansteen) 18.47, 3 P. Hermy (B.) 18.58, 4 H. de Maayer (B.) 19.00, 5 E. van Landeghem (B.) 19.15.

Provinciale Zeeuwse Courant | 1984 | 21 september 1984 | pagina 32

GRAAUW — De sportvereniging Aloy uit Graauw houdt in het weekeinde weer een superlange prestatie-loop.

Zaterdag starten zes ploegen van acht atleten in Parijs om een afstand van 350 kilometer naar Graauw in estafette-vorm te overbruggen. De ploegen zullen elkaar om de tien kilometer aflossen. Zaterdagmorgen vertrekt het gezelschap om acht uur uit Graauw naar Parijs. Daar vertrekt de eerste ploeg om 13.00 uur. De atleten lopen zaterdagavond door en worden zondagmiddag om 14.00 uur in Graauw verwacht. In deze prestatie-loop starten drie Zeeuwse ploegen. Formaties van de Belgische atletiekvereniging Volharding uit Beveren, **Walo** uit Nieuwkerke en De Ster uit Sint-Niklaas maken het zestal vol.



De Marathon

*Trainen, lopen, rusten
Dagen, weken, maanden verlopen
Duurloop en interval is ons deel
Pijn verdragen doet marathon slagen*

ooo

*Hoe verlossend is de start afweer
Doorzetten, bijten, blijven gaan verbeteren
Het is des marathonlopers parool
Tempo, chrono, drinken niet vergeten*

ooo

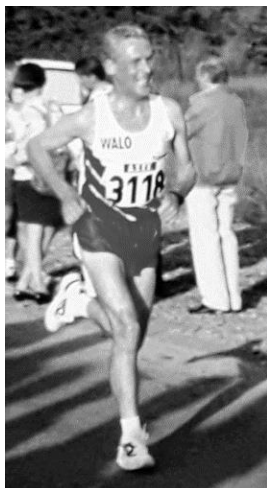
*Zenuwen gieren door hart en spieren
Op de hamer niet gewacht
Kunnen we ter aankomst de uitslag vieren
Menig olympische droom volbracht
De marathon zoals verwacht*

Romain

Op gesprek bij

In het verleden hadden we binnen ons ledenbestand van WALO 2 keer een Romain Maes. De ene was een buschauffeur, de andere Romain was/is een bekend gezicht binnen de club. Deze Romain woont in de Godschalkstraat en volgt nog steeds met veel aandacht het reilen en zeilen van de club. Romain is de oudste uit een gezin van 4 kinderen. Op zeer jonge leeftijd voelde hij zich aangetrokken tot de horeca en op 14-jarige leeftijd ging hij dan ook aan de slag op leercontract in restaurants met naam van faam in het Waasland. Maar Romain zat niet stil en gestaag klom hij op in die wereld. Na 45 jaar ging hij met pensioen en op dat moment was hij maître d'hôtel in het directie restaurant van Electrabel. Een anekdote: op jonge leeftijd huwde hij met Lydia en wie was hun bruidsjongen: Bo Van Havere. Die zal dat zeker prima gedaan hebben ☺.

In zijn jongere jaren was het werken, werken, werken en was er weinig tijd om aan sport te doen. Lopen (joggen zoals dat soms genoemd werd) is trouwens pas einde van de jaren 70 een "volkssport" geworden. Romain was al 42 jaar toen hij voor het eerst zijn loopschoenen aantrok en het was Leon Van Goethem die hem met de microbe aanstak. En het ging snel, een jaar later liep hij al zijn eerste marathon. Dit was de Flanders marathon, deze ging van Graauw over Sint-Niklaas naar Nieuwkerken. In 1986 werd Romain lid van WALO en gedurende veel jaren heeft hij talloze wedstrijden gelopen. Dit ging van crossen, 5/10 km, 10 mijl, piste tot marathon. Zijn trainingen deed hij vaak over de middag, of hij reed 's morgens met de trein naar het werk om dan 's avonds al lopend naar huis te komen. Romain heeft 15 marathons (inclusief 2 bergmarathons) gelopen. Zijn beste tijd op de marathon liep hij in Beernem, de "Baccara" marathon in een tijd van 3u11'. Iets om best fier op te zijn. Wie waren in die tijd zijn concurrenten/maten: Marcel De Looze, Louis Van Den Broeck, Ronny Janssens, Bob Goldberg. Namen die bij sommigen een belletje doen rinkelen. Ook in het oriëntatielopen was Romain zeer goed. Geen evidente discipline. Samen met Georges Vonck was hij een grote naam bij Trol. Ook in het buitenland hebben ze vaak de "knippunten" gaan



Romain Maes

zoeken. Tijdens een weekend in Herentals hebben we daar met de club eens van kunnen proeven. En ik kan alleen maar zeggen : gene "kattenpis"...

Tot ongeveer zijn 55 jaar liep Romain wedstrijden. Daarna werd het eerder een hobby om op die manier fit te blijven. Hij bleef wel actief binnen WALO en op zijn vrouw Lydia kunnen we rekenen om bij wedstrijden alles achter de toeg in goede banen te leiden.

In 2016 begon het met Romain jammer genoeg moeilijker te worden door de gezondheid. Eerst was er prostaatkanker en ook nu nog moet hij 3 keer in de week naar de nierdialyse. Romain heeft al vaak de ziekenhuizen van binnen gezien, maar toch blijft hij bijzonder positief en is hij een doorzetter. Als het kan komt hij buiten met de fiets of zijn scootmobiel. Hij heeft hiermee vorige zomer trouwens de ronde van Sint-Niklaas gedaan, het mooie initiatief dat door Veerle en Saskia voor het goede doel werd georganiseerd. Verder doet Romain veel op de computer, leest hij veel en ... schrijft hij mooie gedichten.

Voor Romain staat Walo voor veel sfeer, veel gezelligheid en veel vriendschap. Hopelijk kunnen we na onze spuit hier met zijn allen terug van genieten. Romain, voor mij en voor WALO ben je een gewaardeerd lid en ik hoop je nog vaak terug te zien op wedstrijden. Vanaf het moment dat we er terug kunnen in vliegen...



Veel sportieve groeten, Jempi.

Afsluiten van 2020 en 2021 goed beginnen



— TRAIL — MEERDAALWOUDE

Wij hadden een doel: de Meerdaalwoudtrail 43 km op 19 december 2020. In september zag het er naar uit dat er tegen december toch wel weer wat, op een normale manier, zou kunnen plaatsvinden, en dus schreven wij ons in. Sportevents organiseerde dan reeds een aantal events volgens het principe van vrije start. We startten dan ook begin oktober met de opbouw naar deze 43 km trailwedstrijd. Er werden wekelijks hoogtemeters gepland op o.a. de Karel Sabbe berg in Gent en dichterbij huis, de "hellingen en trappen van de Valk". Hoe dichterbij het evenement komt hoe twijfelachtiger dat het zal doorgaan. En wat we al even voelden aankomen was begin december definitief. Geen Meerdaalwoudtrail 43 km. Maar de organisatie voorzag toch weer in een alternatief met 3 afstanden met vrije start verspreid over een 7 tal dagen. We schrijven ons dan ook snel in voor de langste afstand van 26 km en kiezen de dag waarop we normaal zouden lopen. Doel is om toch een beetje te taperen zoals bij een wedstrijd en te proberen voelen of onze trainingen hebben opgebracht. Op zondag 19 december rijden we samen naar de start. Er staan al heel wat lopers klaar, 250 mogen er per dag starten, maar iedereen blijft mooi op afstand, heeft een mondmasker op en respecteert de regels. Iets voor 10 uur gaan de startmatten open en mogen we vertrekken. Na wat Polar perikelen bij Saskia vertrekken we met mijn Garmin als enige

leidraad voor tempo en afstand. We vertrekken al direct aan een stevig tempo en proberen dit zo lang mogelijk vol te houden. Ondanks de trailondergrond en de hellingen kunnen we toch mooi tempo houden. Niettegenstaande ik 's morgens een heel fit gevoel had voel ik toch al gauw dat de benen toch niet helemaal top zijn en ik voel dat Saskia wel de goeie benen van het schap heeft genomen. Zoals steeds proberen we zo lang mogelijk samen op te trekken en op 21 km voel ik dat ik Saskia echt niet langer kan vasthouden en geef mijn zegen om door te gaan. Ze vliegt er gezwind van door en ik zet ondanks de vermoeidheid toch

maar de achtervolging in. Resultaat is dat Saskia na 2:12:10 over de finishmat loopt en ikzelf 1 minuut later ook toekom. Saskia eindigt in de totaaluitslag als 10^{de} vrouw en ik moet me tevreden stellen met de 12^{de} plaats. Er waren duidelijk veel snelle dames die hun benen nog eens goed wilden testen in 2020. Bart ging mee om ook wat kilometers te lopen en kan alleen maar beamen dat het Meerdaalwoud een prachtige looplocatie is.



BIG COAST RUN 67KM
DE PANNE - KNOKKE

Natuurlijk waren wij met die 26 km niet volledig voldaan en we hadden dan ook nog een andere uitdaging op het oog. Via www.bvrc.be kan je meedoen met allerlei virtuele loopevenementen. Mits een kleine bijdrage van 1 euro bekom je de gpx route en wordt je opgenomen in de uitslag van het evenement. In december stond er de big Coast Run van De Panne naar Knokke op hun programma. Dat leek ons wel iets. Door de Meerdaalwoudtrail en de korte wandelvakantie, in eigen land, van Saskia en Roland was het echter niet mogelijk om in december die "67 km" nog te lopen en we plannen het dan ook in voor 10 januari. Ineens het loopjaar goed starten. Roland doet op 19 december terwijl wij de Meerdaalwoudtrail lopen reeds een poging. Hij

vertrekt vol goede moed maar heeft pech door een overbelasting aan de knie en het Oostendse veer dat in middagpauze gaat waardoor hij op 33km strandt. Wat uiteraard ook een hele prestatie is.

Na de trail zorgen we dat we wat uitgerust geraken en onderhouden de kilometers een beetje. Op 9 januari, de feestdagen goed verteerd, komt Saskia me ophalen om 15 uur en samen rijden we naar Koksijde, naar de chalet. Ik heb een rozijnenbrood gebakken voor het ontbijt en Saskia brengt de spaghettisaus mee. Ook een flesje rode wijn mag niet ontbreken. We maken er een gezellige avond van en tegen dat we ons bedje opzoeken is de fles wel degelijk leeg. Om 7 uur gaat de wekker en na een gezellig uitgebreid ontbijt is het plots 8 uur. Na onze sanitaire stop, die gelukkig bij beiden vlot verliep, zijn we klaar om te vertrekken. Goed aangekleed met muts, dubbele handschoenen (ik), buff, thermisch hemd en wat bovenlagen stappen we in de koude wagen en rijden naar een openbare parking aan het beginpunt van de route. We hebben verder, buiten wat gelekes en koeken en een flesje water, niet te veel mee. Iets na half negen starten we dan met onze tocht.

Na 6 km nemen we nog een korte pi(s)tstop in de duinen en via schipgat, Oost Duinkerke, groenedijk en Nieuwpoort bad staan we na 14 km aan het veer over de Yzer. Dat staat ons al op te wachten en we kunnen vrijwel direct oversteken. De overzet gaat zo vlot en het fotomoment neemt zoveel tijd in beslag, dat het geplande koekje al lopende moet opgegeten worden. Maar het lukt en we lopen lustig verder. Rond 20 km staat een loopvriendin ons op te wachten met een fles water. We vullen onze flesjes bij en gaan verder op pad naar Oostende.



We passeren Lombardsijde, Westende, Middelkerke en komen dan na 33km aan het veer van Oostende. Deze keer hebben we minder geluk. Het veer vertrekt juist en dus moeten we wachten tot het terug is. Dit wordt dus een kilometer van 20 minuten, maar we

kunnen zo wel op het gemak ons koekje eten en de benen wat strekken.

Als we van het Veer komen zijn we toch een beetje afgekoeld en het is iets lastiger om terug op gang te komen. Maar na een paar kilometers draait het weer wat vlotter. We lopen rond fort Napoleon, langs Bredene naar De Haan, en dan verder naar Wenduine en door Blankenberge tot aan Zeebrugge. Dat het dan al even een pak stiller is, kan je wel bedenken. Zwijgend zwoegen we door en proberen ons tempo en ritme te behouden. 42km marathon afstand, beetje later 50km check, dan 55km, we gaan voorbij de afstand van onze ronde van Sint-Niklaas en bereiken na een goeie 58-59 km Zeebrugge. Nu is het niet zo ver meer, maar de kilometers kruipen voorbij en rond Zeebrugge is het helemaal niet zo leuk lopen waardoor het nog zwaarder wordt.

Maar dan zien we eindelijk het bordje met Heist erop. Daar lopen we de zeedijk op voor de laatste 5 kilometer. "Maar" 5 km meer, nog minder dan een early birdje*, maar die 5 km lijken er wel 10. Op de dijk van Knokke is het redelijk druk en we moeten constant mensen en fietsen ontwijken. Onze beroemde immer aanwezige vriendelijke glimlach is ondertussen een beetje afgezwakt (bij de ene al wat meer dan bij de andere) en we zwoegen ons door het chique Knokse volk dat ons netjes negeert of in de weg loopt. En dan is daar die allerlaatste kilometer. Wat een ontlading als de horloges piepen, uiteraard lopen we door tot we alle twee 67 km op de teller hebben. Met onze korte beentjes van De Panne naar Knokke. Het is ons gelukt. Blij dat we het deden en blij dat het achter de rug is.

Nu moeten we nog terug naar de wagen. 67 km met de kusttram vanuit Knokke naar De Panne na eerst nog 3 km te voet op zoek naar een tramhalte. Onderweg kopen we een warme wafel die uiteindelijk met gedeelde gevoelens zal verorberd worden. Ook hier heeft er ene meer smaak en goesting om te eten, dan de andere. Na iets meer dan twee uur op de tram, inclusief overstappen op een lijnbus komen we terug toe bij de auto. Snel rijden we naar de chalet waar we na een halve tripel karmeliet, een verkwikkende warme douche en een handvol wijngummetjes de deur terug toetrekken en richting Sint-Niklaas rijden. Slapen doen we alle twee heel goed. En 's anderendaags is ook de ene meer stijf dan de andere Wie die dag "ene" was en wie de "andere" mogen jullie raden.

*early birdje = een kort losloopje vóór 7 uur in de morgen.

Veerle en Saskia.

(nvdr: Op 23 december liep ook Pieter Verbraeken de Meerdaalwoudtrail in 2:16:24)

Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Zomerspelen



OS, Parijs 1900, Touwtrekken



Hubert Van Innis

Terwijl onze atletiekvertegenwoordigers moesten wachten tot 1948 om medailles te behalen op de OS, kunnen we vaststellen dat in andere disciplines België verrassend goed uit de hoek komt in de beginjaren.

Terwijl in 1896 België nog niet vertegenwoordigd was op de eerste moderne Spelen ooit (in Athene) was dat 4 jaar later wel het geval. En hoe!

In Parijs in 1900, - de spelen die 6 (!) maanden duurden, tegelijkertijd met de wereld-tentoonstelling – was België een van de grote medaillewinnaars. Ze konden er in totaal 20 medailles behalen waarvan 8 keer goud! En

daarmee kwamen ze in de medaillestand op de 4^{de} plaats na Frankrijk, de USA en Groot-Brittannië. Als je weet dat er toch 24 landen aantraden, is dat toch een opmerkelijk resultaat. Hubert Van Innis was er de eerste Belg ooit die een gouden medaille voor ons land wist te behalen.

Dat gebeurde in de discipline boogschieten 'au cordon doré' 33m (letterlijk vertaald: met de gouden koord). Dat huzarenstukje herhaalde hij nog eens in de discipline boogschieten 'au chapelet' 33m (vertaald: met de rozenkrans). Ik heb gezocht op het internet of ik kon terugvinden wat de disciplines juist inhielden en vanwaar die speciale namen kwamen, maar kon niks terugvinden. Als er fervente boogschutters onder de lezers zijn: wie het wel weet of vindt – ik ben er nieuwsgierig naar! Overigens is Hubert ook de meest succesvolle Belg ooit op de OS met niet minder dan 9 medailles!

Leon De Lunden wist ook goud te behalen en dat in een wel bizarre discipline: duiven schieten, levende duiven welteverstaan! Hij wist niet minder dan 21 van die vogels naar de duivenhemel te sturen. Toch kon hij niet echt genieten van zijn prestatie, vermits de schare toeschouwers hun ongenoegen uitte over de wreedheid van die "sport". De duivenliefhebbers onder ons (Hans) en met hen velen, zullen dan ook blij zijn te vernemen dat deze discipline van het programma verdween bij volgende edities.

Ons landje was ook sterk in het roeien. Voorlopers van Annelies Bredael, zilveren medaillewinnares in Atlanta in 1996 op de skiff, konden in 3 roeidisciplines goud behalen, in de 2 zonder stuurman, de 4 zonder stuurman, en de 8 bij junioren. Opmerkelijk bij die laatste prestatie is dat ze behaald werd door roeiers uit een en dezelfde club: de Koninklijke Roeivereniging van Gent.

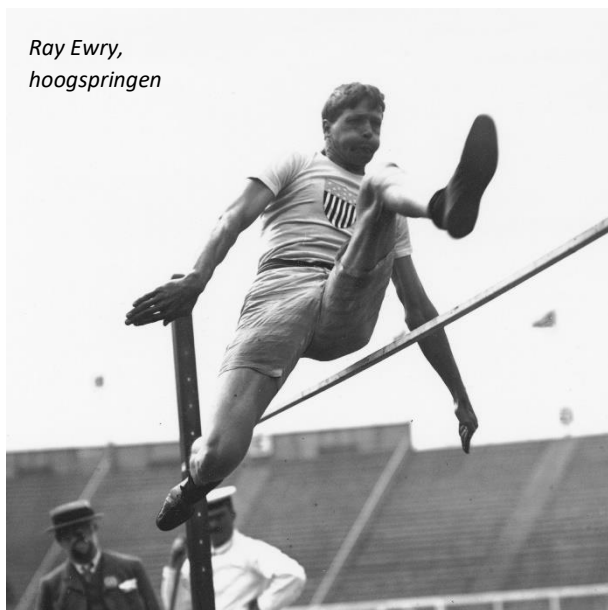
In het paardrijden maakt ons land al jarenlang internationale faam, en dat was ook reeds het geval in Parijs: Aimé Haegeman en Constant Van Langendonck wonnen er respectievelijk de disciplines prijsspringen en verspringen. Constant wist met Extra-Dry een sprong van 6,10m te realiseren!



Constant Van Langendonck met Extra-Dry

Opmerkelijke prestaties konden we ook optekenen in de atletiek, zij het niet door de Belgen. De loopwedstrijden werden gehouden op een gras piste; de kampnummers op een nabij liggende weide.

Een van de meest populaire sporters in Parijs was de Amerikaan Ray Ewry, die door de Parijzenaren de 'rubberman' werd genoemd. Ewry won op dezelfde dag de drie springnummers zonder aanloop (die nu niet meer op het programma staan). Hij won het



Ray Ewry, hoogspringen

hoogspringen met 1 meter 65, het verspringen met 3 meter 21 en het hink-stap-springen met 10 meter 58. De prestatie van Ewry was des te opmerkelijker omdat hij op vijfjarige leeftijd door polio getroffen was en op eigen houtje aan zijn revalidatie had gewerkt. 1,65m hoog springen zonder aanloop: wie neemt de handschoen op?

Een andere Amerikaan Alvin Kraenzlein realiseerde in de atletiekwedstrijden dan weer een tot nu toe ongeëvenaarde prestatie: hij won de 60 meter vlak, de 110 en de 220 m horden, en het verspringen. Zijn record van vier individuele overwinningen bij het atletiek op een enkele Spelen staat nog steeds.

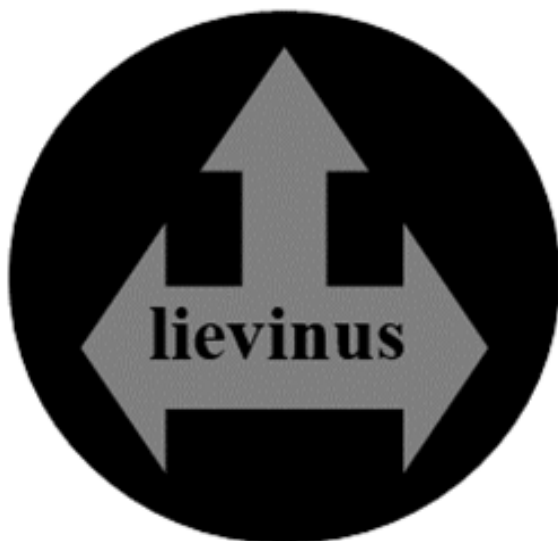
Vrouwen mochten voor het eerst aantreden in de OS, weliswaar in amper 2 disciplines: golf en tennis.



Charlotte Cooper

De Engelse Charlotte Cooper was dan ook de eerste vrouw ooit die een Olympische gouden medaille behaalde. Dat was in het tennis, waarbij Cooper bij het uitoefenen van haar sport een enkellange jurk droeg, geheel volgens de toen geldende victoriaanse normen. Tot slot nog een Belgisch succes op deze spelen: een studententeam Belgische voetballers wist in het tornooi de 3^{de} plaats te behalen. Heel moeilijk was dat niet: er waren in totaal 5 landen ingeschreven, maar uiteindelijk gaven de Zwitserse en de Duitse ploeg verstek.... Zo zie je maar: ook hier hadden de afwezigen ongelijk!!

André Martens



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

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

HERWIGSPORT.BE

Voetbal & Teamwearspecialist

Werkkledij - Promotiekledij

Grote Markt 61

Reinaertgalerij 36 - 38 Sint-Niklaas

03.778.13.21 - 0475.81.67.99

Heb ik als loper minder kans om artrose te krijgen?

Rik Dhollander, jan. 2021.

Artrose en reuma

Bij artrose zal in een gewricht de kraakbeenlaag ontaarden, zeg maar verdunnen. Het is een slijtageletsel.

Meestal krijgt men artrose op latere leeftijd. Eén van de cadeaus die men krijgt, wanneer men oud wordt, is dat men met het oplopen van de jaren steeds meer kans krijgt op artrose.

Bij reuma (reumatoïde artritis) loopt men een ontsteking in de gewrichten op. Dit kan voorkomen op alle leeftijden.

Soorten artrose:

Men onderscheidt 3 grote groepen artrose:

- 1) Men krijgt knobbels in de gewrichten. Dit komt voor op de vingers of op de grote teen. ‘Knobbelflericijn’ in de volksmond. Elke 80-plusser heeft ze wel, de knobbels op de vingers
- 2) Artrose van nek en lage rug.
- 3) Artrose op de dragende gewrichten: knieën en heupen. Eén op 6 mensen weet daarvan mee te spreken. Heel vaak leidt dit tot een nieuwe knie op heup.

Factoren die bepalend zijn voor het krijgen van artrose:

Zeker bij de tweede en derde soort leidt de pijn tot functieverlies. En zoals reeds gezegd, hoe ouder men wordt, hoe meer kans men heeft om daar slachtoffer van te worden.

Vrouwen hebben er ook meer last van dan mannen.

Feit is ook dat de kans op het krijgen van artrose genetisch bepaald wordt. Men heeft maar de ‘slechte’ genen.

Ook een as-afwijking in de knieën verhoogt de kans op artrose. Mensen met O- of X-benen krijgen gemakkelijker knie- op heupartrose. Men gaat immers meer op één punt in knie of heup belasten waardoor men vlugger slijtage krijgt.

Een pianist zal dan weer gemakkelijker knobbeltjes krijgen in de vingers.

Ten slotte is zwaarlijvigheid een ernstige bepalende factor voor het krijgen van artrose van de tweede of derde categorie. Gewrichten die meer gewicht moeten dragen, zullen vlugger ten prooi vallen aan slijtage.

Bovendien zitten in het vetweefsel cellen die bepaalde eiwitten produceren die ontstekingen veroorzaken. Dat verhoogt dan weer de kans op reumatoïde artritis. Een BMI die tussen de 20 en 25 ligt, doet de kans hierop afnemen.

In die zin dat regelmatig sporten voor een gewicht onder controle zorgt, draagt het bij tot een artrose- of reumavrij bestaan.

Extreem veel of excessief sporten verhoogt dan weer de kans op ‘overbelastingsletsels’

Maar eens men artrose heeft, moet men in functie daarvan ook stappen durven zetten. Heeft men artrose in de knieën dan moet men om de last te beperken, niet nog meer gaan lopen. Men zal dan meer gebaat zijn met een kilometertje minder lopen, of zelfs met de overstap naar een andere sport als fietsen bijvoorbeeld.

Helpen medicamenten of voedingssupplementen?

Ontstekingsremmers zullen enkel helpen bij ontsteking of reumatoïde aandoeningen. Bij zuiver artrose hebben ze geen enkele zin.

In verband met voedingssupplementen is men nog een stuk voorzigtiger. Gezonde en gevarieerde voeding zijn zeker aangewezen. Vet krijgt dan weer de wind van voren.

Men moet evenwel nuchter zijn om te erkennen dat echte artrose, dus slijtage, niet te genezen valt. Weg is weg! Soms zal alleen een operatief ingrijpen soelaas brengen. Maar dit is de laatste keuze op de weg naar ‘herstel’... Men wordt immers nooit meer zoals vroeger.

JEUGDVERSLAG

Domein De Ster:

wedstrijdje onder mekaar 23/01/2021

De voorbije maanden was het bijzonder moeilijk om op een regelmatige manier onze Vliegende Schoenen training te geven. De steeds maar wijzigende corona maatregelen zorgden stevast voor onderbrekingen en noopten ons, op het ogenblik dat het wel kon, tot aanpassing van de groepen en jeugd categorieën die al dan niet mochten trainen. Maar ik denk dat ik mag zeggen dat we er tot nu toe goed in geslaagd zijn onze jeugd toch de kansen te geven om te trainen. Afwisseling is daarbij een noodzaak, en het leek ons dan ook leuk om een wedstrijdje te organiseren. Zo gezegd, zo gedaan! Op 23 januari kwamen we dan ook met al onze jeugdreeksen samen op *De Ster*. De bedoeling was dat de miniemen, kadetten en scholieren de rode toer zouden volgen en dat we daarbij hun tijd zouden opnemen. Ze vertrokken telkens in groepjes van 4. Maar het oriëntatiegevoel zit toch nog niet helemaal snor bij die youngsters, zo bleek! De meesten hadden de route zeker niet volledig gevolgd: ze kwamen van verschillende kanten over de aankomstlijn en dus kunnen we hier geen correcte tijden geven. Voor de benjamins en de pupillen hadden Ingrid en Jari een parcours uitgestippeld rond de kleine vijver; een ronde van een goede 700m. De

benjamins moesten die 1 keer lopen, de pupillen 2 keer.

Argus was de snelste bij de pupillen, op korte voet gevolgd door Jakob en Seth. Dan volgden Obe en Pauline (als eerste meisje). En vervolgens zagen we Lennert, Norah, Otis, Sam en Thibo lachend en gezwind over de meet komen.

De pupillen kregen 2 rondjes voorgeschoteld. En hier was Mila de snelste. Met heel wat voorsprong wist ze Lars achter zich te laten. Dan volgden Oona, Lune en Anaïs. Ook Emma, wellicht in haar eerste wedstrijdje ooit deed het goed. En na Emma, kwamen Hanne, Staf, Marie, Lander, Jesse, Liesl en Lola over de lijn. Ik denk dat al onze jeugdleden, en de aanwezige supporters, ma of pa of opa en oma, het een leuk initiatief vonden.

Dat bleek ook wel uit de reacties achteraf. Dit is dus voor herhaling vatbaar!

Ondertussen proberen we verder te blijven trainen in groepjes van maximum 10 en ook dat lijkt nu te lukken. Maar toch snak ik ernaar, dat alles terug bij het oude is, en dat we terug onbezorgd een KAVVV wedstrijd kunnen betwisten en onze collega lopertjes en lopers van de andere clubs opnieuw kunnen ontmoeten!

André Martens.



© Lokocartoons

Vliegende schoen in de kijker:

Cedric Haentjens



Hoe lang ben je al bij WALO?

Ik ben al in de WALO van het jaar 2011-2012, dus dat is al meer dan 9 jaar.

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

Dat ze een hechte groep zijn en altijd plezier maken.

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Dat is een moeilijke, ik denk dat ik dan zal moeten kiezen tussen hoogspringen en de 800m. Ik denk dat ik dan uiteindelijk wel zal kiezen voor de 800m omdat je daar heel tactisch zal gaan moeten denken en je wedstrijd heel goed moet opdelen.

Wie is je atletiekidool?

Dat zal dan toch Kevin Borlée zijn, omdat ik van in het begin al naar hem opkeek. Hij deed het ook altijd goed op de 400m horden en dat vond ik altijd wel al straf van hem.

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

Daar moet ik niet lang over denken, mijn hoogspringen op de piste van Beveren. Ik had toen 1.45m gesprongen en ik denk dat ik ook zo een lengte had op dat moment.

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

Een barbecue met alle ouders, en dan ook natuurlijk een wedstrijdvorm met disciplines waarbij iedereen meedoet.

Met wie zou je graag eens op stap gaan en waarom?

Met alle vrienden van de WALO, en dat die corona maar snel over mag zijn. Het is al een tijdje geleden dat men met veel mensen heeft kunnen afspreken en dat vindt iedereen wel jammer denk ik.

Wie is jou favoriete muziekidool en waarom?

Ik heb niet echt een favoriet muziekidool, zolang het maar goede muziek is (en geen One Direction), maakt het mij niet uit.

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Mijn ideale dag is als ik niet meer met mijn krukken moet lopen en dan hopelijk terug wedstrijden kan meedoen. Dan zal ik mij echt in de wolken voelen.

Heb je nog andere talenten en/of hobby's?

Normaal gezien ga ik ook nog elke zondag naar de scouts. En qua talent denk ik dat zo snel mogelijk zoals een eend rennen wel een goed talent is van mij.

Wie mag er de



volgende in de kijker zijn? **Stef D'hooge**

WALO In de kijker: *Katrien Merckx*

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

Het is geen sportidool maar wel iemand waarnaar ik op kijk met name Cicely Saunders. Ze is de grondlegger in de opstart van palliatieve zorgen waarbij ze er naar streefde om de laatste dagen van het mensenleven een aangename vorm te geven. Palliatieve zorgen is ook mijn roeping. Bij een goet taske koffie kan ik hier uren over praten.

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

Het meeste bewondering heb ik voor duursporters in het algemeen. Uren aan een stuk intensief je sport uitoefenen, dat vraagt dedication.

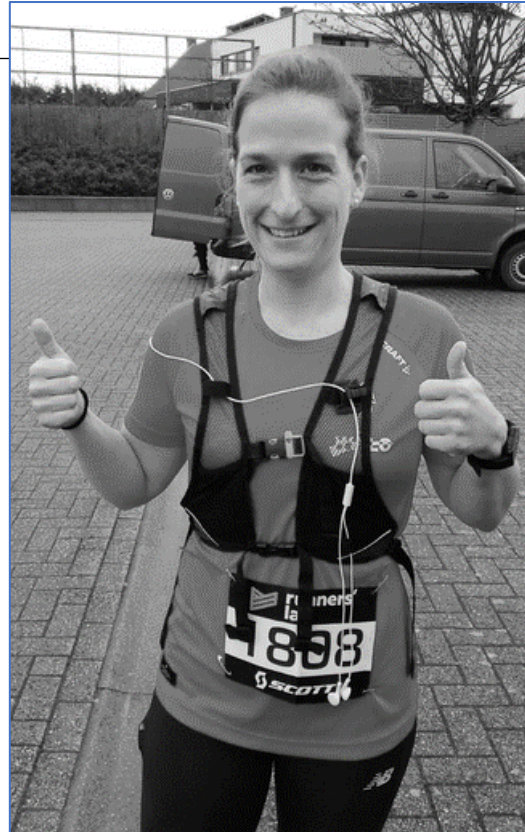
Het minste voor voetbal eigenlijk. Het zegt mij persoonlijk weinig(om niet te moeten zeggen niets) om met luidkeels gebrul/soms ruzie/opstand je ploeg te verdedigen.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Tgoh, ZOlang sport ik nog niet. Maar ik vermoed dat mijn beste loopprestaties het voorbije (corona)jaar gebeurd zijn (zonder wedstrijd)

Met name 5 kilometer op 25:15 en de Nieuwjaarscorrida 10 kilometer op 53:33.

Verder ben ik ook best trots op mijn 2 succesvolle (stappende) deelnames aan de dodentocht.



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

Ik ben een krak in het aanvoelen van mensen vooral op het zorgende vlak. Ik kan zonder woorden weten wat ik kan betekenen voor een persoon met een hulpvraag of wat die persoon van mij verwacht. Mensen begeleiden in de laatste fase van hun leven is iets wat ik echt heel graag doe. Voor sommigen (waarmee ik hierover nog niet gesproken heb) klink het misschien iet wat 'vreemd' maar hier haal ik ongelooflijk veel voldoening uit.

Als ik weet dat ik er alles aan heb kunnen doen om de overgang zo comfortabel mogelijk te maken, dan ben ik een voldaan en gelukkig mens.

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

Ik ben vaak bezig met gezonde voeding. Een 6tal jaar geleden woog ik 89,9kg, alarmerend veel want groot ben ik niet. De alarmbellen gingen af en ik schoot in actie. Ik verloor toen op ongeveer anderhalf jaar een 20tal kg. Dit met gezonde voeding en beweging maar op een veel lager niveau dan momenteel. Nadien zwanger en bevallen van onze flinke dochter Amelia en er bleven toch nog wat zwangerschapskilo's kleven.

In augustus 2020 vond ik het tijd om mij nog meer bewust te focussen op gezonde voeding en extra beweging. Tot op heden viel ik hierdoor bijna 10kg af. Ik zit op een gezond gewicht nu waarvan ik voel dat ik zoveel meer kan in het leven. Zoveel meer energie heb om leuke dingen te doen EN om te sporten.

Dus euh, als je mij op maandag, zodra het weer mag, te diep ziet grabbelen in de chips van Michel, trek dan gerust eens aan men oren!

Sinds enkele weken/maanden loop ik ook langere afstanden met als langste 20KM op de teller vorige week. Weldra is de halve marathon binnen en dan jah ... de hele zeker? 😊 Gelukkig is het nog maar januari en heb ik nog veel tijd om dat doel dit jaar te behalen. En is het dit jaar niet, dan is het volgend jaar.

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

28/05/2002 De goedkeuring van de 'euthanasiewet' waarbij Wim Distelmans gepleit heeft voor de mensheid. Naar mijn idee heeft iedereen recht op een menswaardig leven maar ook op een menswaardig sterven waarbij de keuze door de persoon zelf kan worden gemaakt. Wij kunnen niet bepalen hoe iemand anders zich voelt, wij kunnen een ander niet weerhouden als die vindt dat het welletjes is geweest. Recht op leven én recht op dood.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Met Pieter & Amelia reizen naar Egypte! Een prachtig land met een zeer aangename bevolking. Uren op het strand liggen en drijven in de zee die zodanig zout is dat zwemmen haast overbodig wordt. Snorkelen in het mooie koraal en lekker eten.

Corona opbergen in een doosje en ver weg verbergen. Zodat we even 'zorgen-loos' zijn.

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

George Clooney om samen 's werelds beste koffie te drinken. U denkt mij nog betere koffie te kunnen presenteren? Ik ga graag op het nieuwe date-voorstel in!

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

Het afspreken in groepen voor gezamenlijke trainingen. Superleuk om eens ander volk te zien/te spreken en in groep is er altijd meer motivatie dan alleen. Den borrel mét chippekes van de Michel achteraf, ... dat is toch ook altijd plezant hoor. De WALO on tour is ook één van mijn favoriets! Andere omgevingen ontdekken...

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Tgoh, ik denk soms aan 3 groepen op maandag? Omdat er soms behoorlijke verschillen zijn? Maar dan worden de groepen misschien nét iets te klein en dat is dan ook misschien minder gezellig. Ik vond het voor mijzelf 'lastig' toen ik nog niet zo vaak trainde dat het tempo voor mij soms wat hoog lag (afhankelijk wie het tempo aangaf). Ik kon daar ook wel wat vies gezind door zijn, ... maar hé, het heeft opgebracht hé! Ik kan mee ondertussen



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

Mijn schone-zus Nele Verbraeken



advertentie

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

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



Frank Mertens bv

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

ROUWCENTRUM

GRAFZERKEN



Begravenissen

Rouwcentrum

Van de Velde Dirk

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

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

FIETSEN



VERHAEGHEN
BY RE.SI BIKE

Nieuwkerken: Vrasenestraat 40, 9100 Nieuwkerken 03/7762717
Sint-Niklaas: Knaptandstraat 238, 9100 Sint-Niklaas 03/7762430



Bakkerij Valaert



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

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



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

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

GARAGE | G V G.
 GEBR. VAN GOETHEM

Sint-Gillis-Waas +32 3 727 11 11



www.citroen-gvg.be



4All Cars

Garage-Carrosserie

SINT-GILLIS-WAAS +32 3 727 11 19

www.4AllCars.be



KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

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

www.kevin-vergucht.be

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
 patroon
 25 jaar ervaring
 gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be

Feestzalen Roxy

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

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

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

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

Dinsdag gesloten

feestzalen.roxy@telenet.be