

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

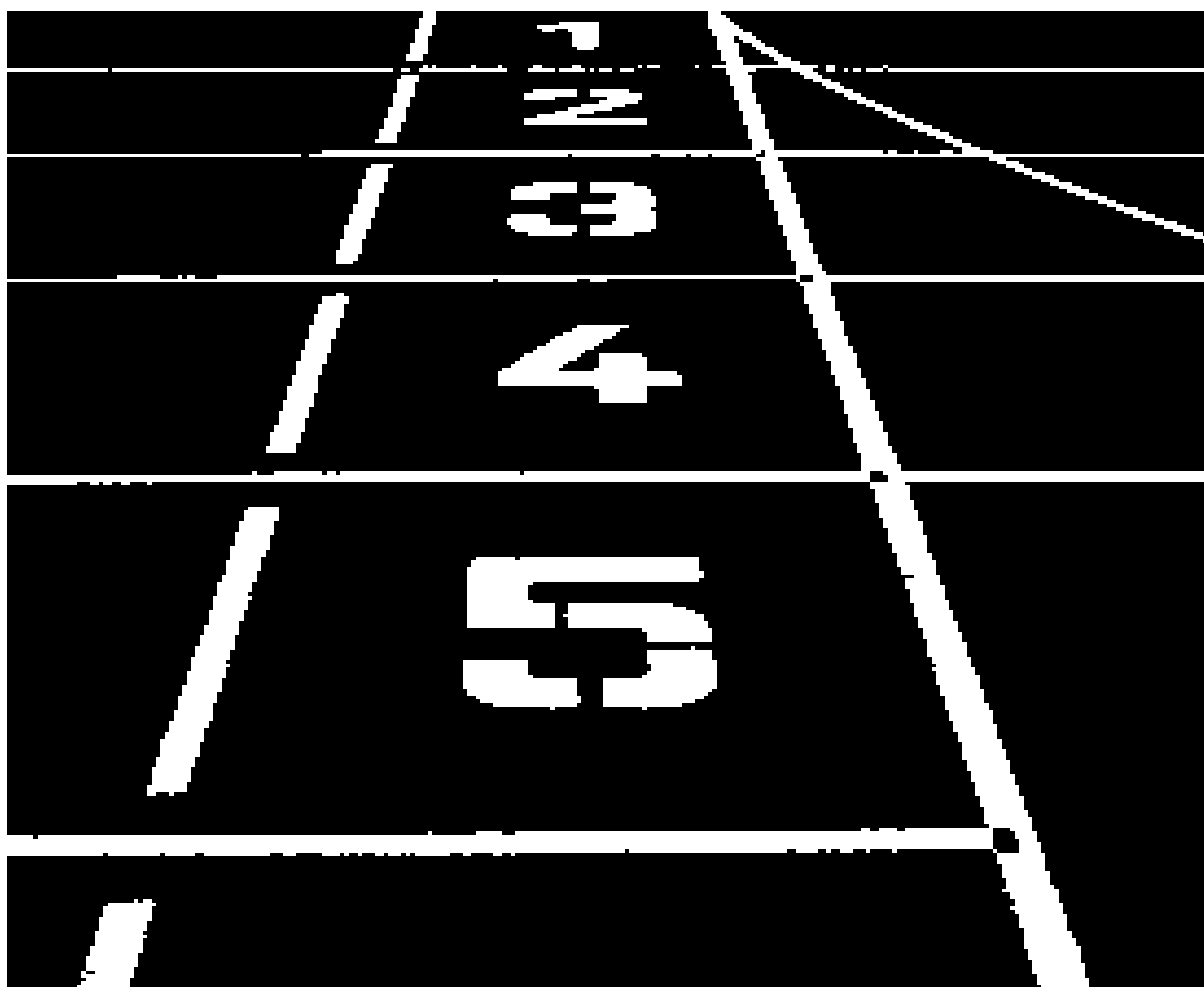
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
februari - maart 2023



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



42^e jaargang

v.u.: Jean-Pierre Verbraeken, J.V. Arteveldestraat 43, 9100 Sint-Niklaas

KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC - Asbest

Marc Vereecken

Energiedeskundige type A-EP 16367

Asbestdeskundige



Europark-Oost 40B
9100 Sint-Niklaas
03/776 19 22 – 0497/703069

Email: info@mvbuiding.be
www.mvbuiding.be
BTW: BE0430.415.724

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC

Veerle Martens

Erkend vastgoedmakelaar – BIV 207 535



Ten Bos 11 bus 1
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel. 03/776 19 22

Email: info@dnvastgoed.be
www.dnavastgoed.be
BTW: BE0764.467886

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



PAELINCK
ANDRE

Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Sint-Niklaas, februari 2023

Beste Walo's, beste vrienden.

Ondertussen zit de eerste maand van het jaar er al op en zijn de nieuwjaarsrecepties weerom gepasseerd. Maar bij WALO houden we nog een gezellig samenzijn voor later. Op vrijdag 24 maart zijn jullie bij deze alvast uitgenodigd in Huize De Meerleer. Meer informatie vinden jullie verderop in dit boekje. Ik vind de maand januari een donkere, kille maand maar toch was zondag 8 januari een topdag met veel lichtpunten en veel warme gezelligheid. Onze nieuwjaarscorrida verliep prima. Er waren veel jonge kinderen van Volharding Beveren en ook de grote groep jongeren van WALO zorgden ervoor dat het dorpsplein blauw en rood kleurde. Bedankt voor jullie enthousiaste deelname. Ook de wedstrijden van de 5 en 10 km trokken aardig wat deelnemers die vaak van overal gekomen waren. Maar zoals steeds waren hier de roodhemden van WALO zeer goed vertegenwoordigd. Het geeft mezelf en het voltallige bestuur de bevestiging dat de wedstrijden die we inrichten nog steeds de moeite waard zijn en geeft ons vertrouwen voor de toekomst om er met veel goesting mee verder te gaan. Uiteraard zou ik zeggen... Er komt dit jaar nog veel aan, noteer alle data die je verder zult lezen in jullie agenda en zorg dat jullie erbij zijn.



Ondertussen hebben we een aantal nieuwigheden ingevoerd en ook dit zorgt voor een nieuw elan binnen de club. Er zijn de magneetjes (om de borstnummers mee vast te maken - nog steeds te bekomen aan 5 euro per set), de maandelijkse nieuwsbrief die opgemaakt wordt door Ingrid na onze maandelijkse vergadering, de nieuwe uitrusting die gedragen kan worden door de medewerkers bij onze organisaties, de vermoedelijk nieuwe locatie voor het clubfeest. Wie weet wat komt nog meer. Ideeën zijn steeds welkom.

In een club zijn de centen zeer belangrijk. Wat krijgen we binnen, wat moet er betaald worden? We kunnen uiteraard terugvallen op het lidgeld dat jullie betalen, op de subsidies die we van de stad Sint-Niklaas krijgen, maar ook op de sponsors die we telkens met veel plezier een plaatsje geven in het onvolprezen boekje. Hierbij toch even een oproep. Als jullie iets nodig hebben dat ook kan gekocht of besteld worden bij de mensen die ons financieel steunen, denk dan ook eens aan hen. Zeg dan maar dat jullie lid zijn van WALO. Dat zal hen veel plezier doen. Er is een spreekwoord: *"het ene plezier is het andere waard"*.

Ik wil afsluiten met het volgende: er zijn een aantal leden of ex-leden, partners van leden waar het met de gezondheid niet zo goed gaat. Aan hen wil ik het allerbeste wensen. Aan iedereen, houd er de moed in en weet dat we bij Walo met jullie meeleven!

Tot binnenkort, er komt nog veel aan. Stercross, lentedrink, Meilooop, weekend. Dit al voor de eerstvolgende maanden.

Veel groeten en... de lente komt eraan, dus iets warmere maanden, meer zon, langere dagen. Tof!

Jean-Pierre of Jempi

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

Jean-Pierre Verbraeken, voorzitter

jean-pierre.verbraeken@telenet.be

0479/91.73.33

Patrick Bogaert,

patrick.bogaert@telenet.be

03/766.43.06

Walter Senaevé,

walter.senaeve@telenet.be

0485/39.11.36

Hans Van Havermaet, secretaris

hans_van_havermaet@hotmail.com

0496/59.88.66

Herman Verplancke,

hermanverplancke@hotmail.com

0485/38.19.26

Ingrid Senaevé

ingrid.senaeve@hotmail.com

0488 47 69 16

Laurens Ally

ally.laurens@gmail.com

0490 42.46.45

Steven Somers

somers-steven@telenet.be

Bankrekeningnummer:

BE10 3632 1754 8004

WALO VZW

WALO-Jeugd:

Franky Wuytack

0476 850119

frankennoella@gmail.com



Website:

www.walo.tk



Facebook:

WALO volwassenen

WALO jeugd

WALO-kledij (Bij Hans):

t-shirt: €15

50% korting op onze voorraad: singlets: €30 15

wintertruien (lange mouw): €40 20

trainingsvest: €50 25 trainingsbroek: €40 20 windjack:

€40 20

Lidgelden WALO:

voor 2023 hernieuwing lidmaatschap: €55

derde gezinslid krijgt €15 korting

→nieuw lid betaalt €65,

na 01/09/23 betaal je €65 EUR (lid tot eind 2024)

kansenpas: €15 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>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Lente-drink Alg Verg / Meilooop / WALO-Weekend	
<i>WALO-bestuur</i>	p. 6
Is er nog een toekomst voor	p. 7
<i>Herman Verplancke</i>	
Sprokkels	p. 8
<i>Herman Verplancke</i>	
Zon en modder in de KSAH-cross in Burcht	p. 11
<i>Chris Schelkens</i>	
Uit de oude doos: Parijs & Rursee	p. 12
<i>Herman Verplancke</i>	
Bello Gallico	p. 14
<i>Veerle Hofman</i>	
Grasduinen in de geschiedenis van de OS	p. 17
<i>André Martens</i>	
Uitslagen buiten het KAVVV-circuit	p. 19
<i>Herman Verplancke</i>	
Punten	p. 20
<i>Herman Verplancke</i>	
Jeugdverslagen	p. 21
<i>Wim Vaerewyck</i>	
<i>Lode Boes en Jasmijn Verhulst</i>	
<i>Tina Van Overtveldt</i>	
<i>Evy Dheer</i>	
Mededelingen Jeugd	p. 26
<i>Jeugdcoaches</i>	
Jeugdklassement	p. 27
<i>Jeugdcoaches</i>	
Vliegende Schoen in de kijker	p. 29
<i>Pauline De Beleyr</i>	
WALO in de kijker	p. 30
<i>Jelle Van Stappen</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 31
<i>Walter Senaevé</i>	



Mededelingen WALO, 10/02/2023

Lidgeden 2023

Leden die nog niet hebben betaald worden verzocht dit zo spoedig mogelijk te doen. Niet-betaling van het lidgeld houdt ook in dat u het Walo-boekje na deze editie niet meer rechtstreeks ontvangt.

Intern wedstrijdloopje Walo Jeugd op zaterdag 04/03/2023

Ook onze volwassenen zijn welkom om deel te nemen.
Samenkomst om 10u op de Ster, ingang Lange Rekstraat.

Lentedrink op vrijdag 24/03/2023 Huize De Meerleer

In plaats van de klassieke Nieuwjaarsreceptie schakelen we vanaf 2023 definitief over naar een Lentedrink. Wij voorzien een officieel gedeelte waarin een uiteenzetting zal worden gegeven over de werking van de club. Ook huldigen van jubilarissen en kampioenen die niet gehuldigd werden op het walofeest zullen hier aan bod komen. Daarna wordt een receptie aangeboden aan alle aanwezigen met een hapje en een drankje. Reserveer jullie komst zodat wij een juiste inschatting kunnen maken van het aantal aanwezigen. Algemene vergadering om 19u – Receptie om 20u.

Meilooop op maandag 01/05/2023

Wij verwachten uiteraard veel van onze leden, zowel om deel te nemen als om mee te helpen met de organisatie.

Walo Weekend op 12-13-en 14 mei 2023 - Reigersnest Koksijde

De accommodatie in Koksijde is reeds vastgelegd. Aarzel niet om mee te gaan. Wij voorzien activiteiten voor alle deelnemers: Lopen, wandelen fietsen eventueel een culturele uitstap in de streek... alles is mogelijk. Uiteraard is er ook tijd en ruimte voor individuele beleving, Walo eist jullie niet 24u op 24u op. De mensen die willen meefietsten naar Koksijde (130km) mogen al beginnen trainen indien nodig. Traditioneel rijden we met racefietsen, maar Indien er interesse bestaat kan er wel overwogen worden om een peloton stadfietsen / elektrische fietsen te organiseren.

Clubfeest op 18/11/2023

We proberen dit jaar iets nieuws: een walking dinner in The View op de Grote Markt in Sint-Niklaas. (boven de Wima bowling) . Zet deze datum alvast in jullie agenda, meer info in de volgende boekjes.



Lente-drink & Algemene Vergadering Vrijdag 24 maart Huize De Meerleer.

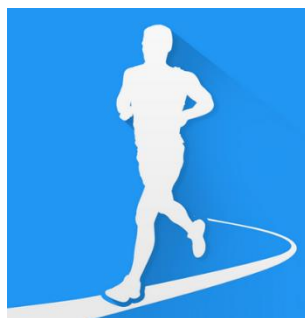
Programma:

Stipt 19u30: algemene vergadering

20u00: receptie met hapje en drankje

Deelname aan de algemene vergadering is geheel vrijblijvend, je kan ook aansluiten om 20u voor de receptie. Tijdens de algemene vergadering blijft de deur gesloten, dus kom op tijd.

Graag op voorhand inschrijven bij Jean-Pierre (zodat we voldoende hapjes en drankjes kunnen voorzien)



Maandag 1 mei: MEILOOP

Jeugdreeksen

5- en 10km loop

Nieuwkerken-Waas

Voorinschrijvingen vanaf 1 maart 2023

WALO-weekend: vrijdag 12 – zondag 14 mei Reigersnest Koksijde

Programma:

Vrijdag:

10u00 Fietsers (ook elektrische) vertrekken - 16u00 kamers open - 18u30 avondeten

20u30 avondwandeling

Zaterdag:

Ochtendloop voor de vrijwilligers – in de namiddag strandspelen – 's avonds 'verrassingsactiviteit'

Zondag:

Voormiddag wandelen – na de middag fietsers vertrekken, ideeën voor niet-fietsers zijn welkom bij het bestuur

Kostprijs: 0 – 2 jaar: gratis

14 jaar en meer : €145

3 - 6 jaar: €60

WALO-leden €30 korting

7 – 13 jaar: €80

Schrijf nu in: stuur een mail naar onze voorzitter Jean-Pierre en stort op rekening van WALO-VZW
BE10 3632 1754 8004

Is er nog een toekomst voor de stratenlopen binnen het KAVVV&Fedes -circuit?

Voor elke organisator is het telkens opnieuw hopen op succes. En dat succes wordt vaak gemeten in deelnemersaantallen. In onderstaand tabelletje zie je de aantallen van de stratenlopen in 2022 en onze corrida van 2023. Het kampioenschap stratenloop heb ik niet opgenomen in de tabel omdat er voorwaarden zijn om te mogen deelnemen. Ook de kinderlopen heb ik hier buiten beschouwing gelaten.

		5km	10km	Totaal
26/03/22	Stabroek	51	47	98
02/04/22	Zandhoven kastelenloop	79	129	208
09/04/22	Schoten	55	36	91
01/05/22	WALO Meilooop	85	56	141
11/06/22	Wommelgem	65	25	90
08/01/23	WALO – corrida	105	81	186

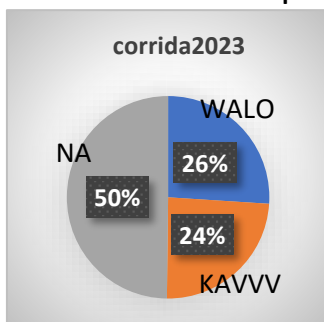
Drie organisaties halen niet eens 100 deelnemers. Organiseren voor 90 of 150 deelnemers vergt waarschijnlijk evenveel inspanningen. Waar ligt de ondergrens wat het deelnemersaantal betreft om organiseren nog zinnig te maken?

Ik kon het niet laten om eens in oude walo-boekjes te kijken om te zien hoe het vroeger was:

WALO	Heren jun/sen	H. Mas 40+/50+	Dames jun/sen	D. Mas 35+/45+
10mijl 01/05/98	38	120	25	38
Corrida 29/12/96	45	80	19	29

Er was toen in de tabellen nog helemaal geen sprake van Mas 60, 70 of 80+, noch bij de heren noch bij de dames. En wringt niet precies daar het schoentje? Junioren en senioren vinden onze stratenlopen niet langer aantrekkelijk. De vele junioren tot en met masters 50+ uit de jaren 90 zijn op vandaag opgeschoven naar de reeksen masters 40+ tot 80+, maar er kwam nauwelijks nieuw bloed. De loopsport boet mijns inziens nochtans niet in aan populariteit.

De focus op de corrida '23

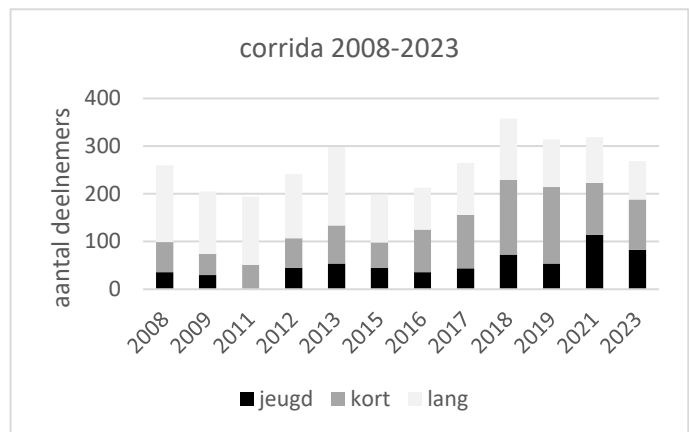


Voor het eerst weken we uit naar begin januari. 25 en 31 december waren zondagen en organiseren op winkelzaterdagen vindt de plaatselijke handelaar niet prettig.

De voorinschrijvingen (60-tal) lieten al vermoeden dat we toch wat atleten mochten verwachten. Bij de kinderen zagen we opnieuw heel veel atletjes van Volharding Beveren deelnemen.

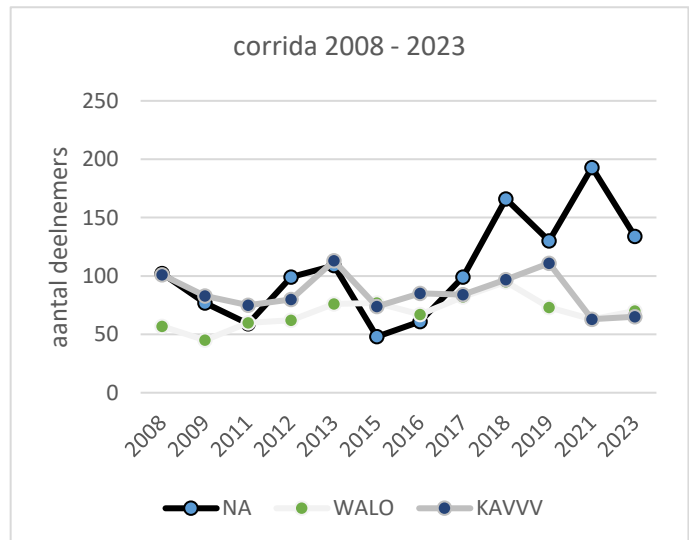
Opvallend is wel dat we het voornamelijk moesten hebben van niet-aangeslotenen (NA). En toch werden er maar weinig RTS- of ACW- truitjes gespot...

Evolutie van 2008 tot 2023



Tot 2015 liepen de dames 4680m en de mannen 7800m. Vanaf 2016 wordt er een 5km en een 10 km voor dames en heren georganiseerd.

2018 was een recordjaar. In 2010 en 2014 viel er teveel sneeuw en de corrida werd geannuleerd. In 2020 was er dan weer corona.



Waar in 2008 het aantal NA ongeveer gelijk lag aan de KAVVV'ers is dat geëvolueerd naar NA die veruit de grootste groep is. De deelnames van KAVVV'ers neemt gestaag af. Aantal WALO's op onze corrida steeg lichtjes in deze periode.

Herman Verplancke

SPROKKELS

Oi-tsuki!



Oi-tsuki is Aikido-aans voor “vuiststoot met voorwaartse pas.”

Dat en veel meer weten onze WALO's nu na de kennismaking met AIKIDO op 13/12/22.

Het was Sensei Pascal die hen leidde naar meer balans, zowel geestelijk als lichamelijk. Meer zelfvertrouwen, discipline en respect.

Hun energie en vitaliteit nam tijdens de sessie toe, rust en concentratie was hun voordeel nadien.

En nu? ... Mokuso (*sluit de ogen, kom tot jezelf*)

Welkom Odette!



© Hans VH

Hardwerkende bestuursleden klinken op de geboorte van Odette, dochtertje van Laurens en Caro.

Pannenkoeken festijn op AC-Waasland.



© Patrick Roelandt

Na de woensdagavondtraining van 1 februari trakteerde AC-Waasland haar recreanten op - door de jeugd - versgebakken pannenkoeken in de kantine.

Ook de WALO's mochten meegenieten. Dankjewel AC W

WARMATHON 20/12/22

Zo'n twintig WALO's toonden hun warm hart voor de "warmste week". Sommigen liepen die dinsdag in de namiddag, anderen maakten er een avondtraining van. Het druilerig weer kon het enthousiasme niet temperen. Fijn om mee te doen.

BEDANKT OM TE VLAMMEN

© Kris V en Ingrid S



Proficiat Katrien en Kristof!



Kristof Swinnen en Katrien Dehandschutter (rechts) haalden in Bozar in Brussel goud met 'MaCabana'. Daarvoor werkten ze samen met Bart Bauwens en Inge Hegge (links) © rv

Goud voor Sint-Niklase tuinarchitect

WALO-lid wint goud!

En dat op de prestigieuze Henry Van De Velde architectuur wedstrijd.

In het vorig boekje nog een oproep gedaan om massaal te stemmen voor het project van Kristof en zie

advertenties



ING



BVBA Nooranja

FSMA-nr 110637cA-cB | BE 0847.203.344.

Kerkstraat 36 - 9120 Vrasene

Tel: 03 750 29 60

Mail: nooranja-vrasene@ing.com

Web: www.ing.be

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

Openingsuren van het agentschap:

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



ONGHENA

— since 1973 —

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

Textiel
Carwrap
Ontwerp
Drukwerk
Publiciteit
Belettering
Kopie & Print



PRINTHINGS.be

Terse | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 - 9100 NIEUWKERKEN - Tel. 03.766.20.09

Openingsuren:

di-woe: 8.00u-17.30u
vr: 8.00u-18.00u
za: 8.00u-17.00u
zon-ma: gesloten

Bloemensierkunst
Guylène



Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel 03 766 10 68

Openingsuren

Maandag gesloten
Di t/m za 9.00 - 18.00
Zondag gesloten

guylene@skynet.be
www.bloemenguylene.be

FLEUROP



DE GROENEN
BOOMGAARD

VERHOFSTEDE-ROMBAUT
STEFAN & ANNELIES

Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsop

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



BVBA SANITAIR
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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



Zon en modder in de KSAH-cross in Burcht, 28/01/23

Het wegcircuit is in deze tijd van het jaar traditioneel in wintermodus en draait op een laag pitje.

Maar voor wie graag de wedstrijdschoenen aantrekt zijn er gelukkig alternatieven genoeg.

Een groep Walo's trok naar de KSAH cross in Burcht.

(Chris Schelkens)

Modder of niet

Januari was een maand met veel regen. Het was dan ook afwachten of de weide achter de atletiekpiste van de ZWAT er drassig zou bij liggen.

Reden genoeg dus om op tijd richting Burcht te rijden en het parcours te verkennen.

De eerste stukken leken alvast mee te vallen al vestig je op zo een weide natuurlijk nooit snelheidsrecord.

Al wie wou kon hier en daar een stukje op het asfalt lopen langs de Schelde om wat snelheid te maken.

Iets verderop de ronde van iets minder dan 1.5 km was de modder nog lang niet opgedroogd.

Maar organisator Jozef Claessens en zijn ploeg had gelukkig voor een mat gezorgd zodat het drassigste stuk ook geen al te grote hindernis vormde.

Nadien volgden nog een paar wat langere rechte stukken om het tempo terug wat op te vijzelen.

Heuveltjes zijn er aan de oever van de Schelde niet te vinden. Behalve dat ene klimmetje net voor de aankomst waar het zonder spikes toch nog even opletten was.

De organisatie zorgde dus voor een fijn crossparcours met hier en daar ook nog een mooi zicht op de Schelde.

En het winterzonnetje maakte het nog zo aangenaam.

3 of 6 km met podia

Alle afstanden en categorieën gingen samen de crossarena in.

Dat zorgde onmiddellijk na de start voor een kleine "opstopping". Zeker voor wie achteraan gestart was. Maar nadien hadden de atleten alle ruimte om die paar seconden weer goed te maken.

Voor Walo was het een succesvolle wedstrijd.

Guy Van Damme kwam als eerste aan de aankomst op de korte cross. Joke David werd knap 2^{de} bij de dames.

Marita Hofmans en Sandrina Smet konden zich in de top-10 lopen.

Ook Maurits Verbeeck, Patrick Roelandt, Benny Van Geeteruyen en Jozef Claessens haalden een top-10 plaats bij de heren.

Op de lange cross vielen de prestaties op van Herman D'Hondt, Christof Van Geeteruyen en Jelle Van Stappen.

Tijdens de uitgebreide nabespreking zorgde Jozef nog voor een aantal mooie prijzen.

Ook voor de liefhebbers van het wegcircuit is een dergelijke cross een aanrader!

Resultaten

3 km (35 deelnemers)

Dames

2	Joke David	12:04
7	Marita Hofmans	16:00
8	Sandrina Smet	16:00

Heren

1	Guy Van Damme	11:09
4	Maurits Verbeeck	12:40
6	Patrick Roelandt	13:00
7	Benny Van Geeteruyen	13:08

10	Jozef Claessens	14:41
11	Herman Verplancke	14:49
12	Paul Smet	14:51
14	Romain Geleyn	15:05
16	Chris Schelkens	16:00

6 km (17 deelnemers)

3	Herman D'Hondt	23:08
5	Christof Van Geeteruyen	23:50
6	Jelle Van Stappen	24:47



Joseph M.



De "openlucht kleedkamers" van Parijs



Rik voert de forcing langs de Seine ...



Voor de start aan de Rursee, kan er nog gelachen worden,

We herkennen van links naar rechts: 1^e foto: Jempi, Luc VW, Rik, Jean-Paul G, Eddy S, Walter, Ann DM, Louis VB, Eric VDL.

2^e foto: Romain M, Betty, Kristien, Francine, Rita, Valérie



..tijdens de loop en bij aankomst: één en al ernst.

Joseph Maes kwam tijdens het opruimen onderstaand verslagje tegen. Het werd geschreven ter gelegenheid van het 25 jarig bestaan van WALO (2006). Het riep bij Joseph heel wat mooie herinneringen op, misschien ook bij jou?

Van de 20 km van Parijs (19/10/2003) tot de Rursee in Duitsland (6/11/2005)

Onder de Eiffeltoren, aan de "Pont d' Iéna", staan om 10.30u 34 atleten van Walo, enkele bevriende KLP'ers en ACW'ers meegerekend, startklaar. Onze elite: Patrick Bogaert, Rik Dhollander en Patrick Vlaminck nemen zonder schroom plaats op de eerste rij. Ze staan scherp. Hun Afrikaanse startburen kijken niet eens verrast op. De 15 000 andere meelopers volgen. Start! Place Victor Hugo, Avenue Foch, ... de eerste kilometers bergop, we verlaten de Seinevallei. Bois de Boulogne. Terug bergaf naar de Seine Quai des Tuileries, Pont Royal. We draaien richting Eiffeltoren. Nog drie kilometer, ik moet mijn loopvriend Jempi lossen. Rive Gauche. Aankomst! Wat een wedstrijd!

Om 5.30u vertrok de bus te Nieuwkerken en arriveerde juist op tijd, zo eventjes voor 10.00u, aan de startplaats. Gelukkig waren Rik, Patrick en Herman de dag voordien vertrokken om de borstnummers tijdig op te halen. Parijs mag dan wel de hoofdstad zijn van een geciviliseerd land als Frankrijk maar kleedkamers laat staan douches waren er niet onmiddellijk te bespeuren. Uit de kleren dan maar in centrum Parijs.

Tussen Patrick Bogaert, eerste Walo, 50^e in een prachtige tijd van 1.11.07 en Patrick Van Gysel, nog 6359^e, valt het pelotonnetje gevormd door: Wim Van Hecke, Eddy Samijn, Marc Van Uytvanck, Luc Van Wolvelaer, René Cole en Louis Van den Broeck op. Ze kwamen samen binnen in een tijd van 1.27.45. Ann De Munck, Greet de Westelinck en Katty Vercammen, ideaal gegangmaakt door Joseph Maes en Jean-Paul Geysen (of was het andersom?) eindigden sterk in 1.38.38.

Na de inspanning, was de boottocht op de Seine, een welgekomen rustmoment. Bij de tussenstop, ter hoogte van de Notre-Dame, zocht de één een terrasje op, de ander had nog voldoende energie voor wat extra sightseeing. Daarna met de bus naar de hypermoderne wijk 'La Défense' om er gezellig te tafelen. 't Was een lange mooie dag geweest. We verlieten Parijs, de meeste met het idee, hier komen we ooit nog eens terug.

Maar twee jaar later zochten we de heuvels op rond de Rursee. In Einruhr, even over de Duitse grens, stond op 6 november 2005, als omkadering van de Rursee-marathon, een 16,5 en 5km loop geprogrammeerd. Een 40-tal Walos en sympathisanten waren present.

19 mannen namen de start van de 10 mijl. Walter beschreef het als volgt in zijn prachtig verslag voor het 'Walo-boekje': "Om 11.00u klonk het startschot en vooral Rik en Luc schoten fluks uit de startblokken, gevolgd door de rest van de meute die wat afwachtender vertrokken. Het parcours bleek vooral te bestaan uit verharde boswegeltjes met hier en daar wat modderstroken en vooral veel steile klimmetjes met even verraderlijke als gevaarlijke afdalingen. Zeker de

klim en afdaling naar het stuwmeer toe knepen bij velen de strot dicht, doch deze lagen nog niet eens halverwege. Ondertussen vonden er hevige schermutselingen plaats tussen Walo's onderling: in de spits van de wedstrijd tussen Walter en Luc, ietsje verder een bitsig duel tussen Rik en Eddy en nog iets verderop was Louis aan het afrekenen met eeuwige rivaal Luc Mingeroet. De Rursee was dit jaar rood gekleurd, hoewel er serieus werd afgezien en gevloekt..." Maar ook de iets mindere goden streden een sportieve strijd. Jempi, Koen en Herman liepen "tot de oogbollen achterstevoren draaiden, tot ze mekaar eraf liepen verdomme". Danny was getuige van op de eerste rij: "gestreden hebben ze tot de maag tegen de strot aanzat", zoals onze voorzitter het even later bij een weliswaar andere gelegenheid zo mooi uitdrukte. De gentlemen-atleten: Brian, Joseph en Jean-Paul liepen wat verderop met onze dames Greet en Ann.

Op de 5km kaaptten Patrick Bogaert en Romain meteen de eerste plaats weg in hun categorie. De dames konden natuurlijk niet achterblijven: Kristien, Betty, Rita en Francine eindigden alle vier bij de eerste drie in hun categorie. Proficiat dames!

Na het douchen, enkele koffietjes, pintjes en/of iets straffers bij de boterhammetjes, leidde onze weg naar Monschau. De zonnige namiddag nodigde uit voor een terrasje, of een extra wandeling. Na het toeristisch intermezzo hielden we nog even halt te Riemst, bij oud wielerkampioen Ivo Molenaars, voor een gezellig en lekker etentje.

Het Walobestuur had andermaal een all-in uitstap georganiseerd: een aantrekkelijke wedstrijd voor atleet en supporter, we krijgen al eens wat te zien en te beleven in de omgeving, en over spijs en drank mogen we zeker niet klagen. Voeg er maar gerust de flinke scheut gezelligheid of noem het ambiance aan toe, en dan is het natuurlijk niet te verwonderen dat menigeen hoopt dat de traditie van de buitenlandse wedstrijden nog vele, vele jaren blijft!

Herman Verplancke

*Julius Caesar wist het al: van alle Galliërs zijn de Belgen de dappersten.
Of wat dacht je van Saskia en Veerle?*

Bello Gallico 50 mijl bij -8°C, zaterdag 17/12/2022



VOOR

De Bello Gallico 50 mijl in Heverlee en omstreken. Al enkele jaren spookte deze door ons hoofd. Beetje huiverig om er echt voor te gaan en wat andere plannen en uiteraard Corona maakten dat het tot begin dit jaar duurde eer we beslisten om er toch voor te gaan. Van zodra de inschrijvingen open gingen aarzelden we dan ook niet en de deelname was een feit.

Van dan af stond het verdere jaar in teken van ons grote doel 2022.

Via een paar marathon-, ultra- en trailwedstrijden stoomden we onszelf klaar om op 18 december aan de start te staan van de BG 50 mijl editie 2022.

De laatste weken komen de zenuwen toch wat aanzetten. De afstand, de ondergrond, het lopen in de nacht,... We krijgen het toch een beetje benauwd. Gelukkig zijn we met twee en tijdens onze ontelbare gezamenlijke loopuren spreken we elkaar voortdurend moed in.

De logistiek regelden we ook reeds ruim op voorhand. Een hotelletje in Leuven voor 2 nachten en een trailwedstrijd voor onze mannen in de nabijheid.

Op zaterdagmiddag halen we onze nummers op. We kunnen daar alvast de sfeer opsnuiven want de startplaats is ook de rustpost en eindpost voor de 100 mijl lopers en wandelaars. Dan komen de zenuwen pas echt opzetten.

Dan is het tijd om naar het hotel te trekken. Om 18 uur gaan we nog iets eten om daarna nog wat uurtjes op bed te gaan liggen om de slaap die we gaan missen voor te zijn.



NA

© Saskia & Veerle

Om 23 uur vertrekken Saskia en ik naar de start, na een dikke knuffel en aanmoediging van onze ventjes, die daarna in bed duiken om de dag erna hun wedstrijd te lopen. Het

wachten op de start doet de spanning stijgen. De lopers van de 160 km die een voor een binnenvallen zorgt voor een heel speciale sfeer. Iedere loper komt binnen op de rode loper en wordt onder luid applaus onthaald. Dat doet ons alvast dromen van onze eigen aankomst.

Om iets voor middernacht worden we nog kort gebriefd en lopen we allemaal naar buiten voor de start. Hoofdlampjes, mutsen, handschoenen aan. Het is berekend, donker en we wachten vol ongeduld op de effectieve start. Klokslag 0:00 uur mogen we vertrekken. Een cordon aan hoofdlampjes trekt de bossen van oud Heverlee in. De eerste kilometers lopen we echt in colonne en is het maar volgen. De pijltjes zijn gelukkig reflecterend en steeds duidelijk zichtbaar. De ondergrond ligt er beenhard bij en is moeilijk te belopen. Na 10 km heb ik al een aantal keren mijn voeten omgeslagen en op 15 km maak ik een bescheiden duikje. Maar dat is redelijk zonder gevolg. Het eten en drinken is moeilijker. Het drinken in de waterzak is al na een half uurtje bevroren waardoor normaal drinken niet mogelijk is. Ook de energierepen zijn zo hard als been geworden. Met wat gefriemel en gefoefel krijg ik enige beweging in het drankslangetje. Maar de combinatie van de ijskoude drank en de steenharde energierepen zorgen dat mijn maag na 1,5 uur al helemaal overstuurd is. Drinken of eten is niet meer aan de orde. Op 20 km

komen we aan de eerste bevoorrading. Ik probeer daar wat warme koffie en water te drinken en neem wat hartige koekjes en chipjes. Daarna vertrekken we voor de volgende 20. We lopen dan al aan een verschillend tempo. Saskia loopt steeds wat uit om me dan op te wachten. Als we halfweg tussen de twee rustposten zijn beslissen we dat Saskia beter op haar tempo doorloopt. Het is te koud om op elkaar te blijven wachten en Saskia loopt zoals steeds dat tikkeltje sneller. Saskia belooft te wachten op het 40 km punt tot ik toekom, zodat we van elkaar weten of alles nog goed gaat. Daarna zien we verder.

Uiteindelijk kom ik niet zo veel na Saskia binnen op de rustpost halfweg. We babbelen nog even en een beetje later vertrekt Saskia. Ik heb ondertussen al enige kilometers compagnie van een andere loper die met me mee loopt en we beslissen om de rest van de afstand samen te proberen lopen. In deze tweede rustpost neem ik uitgebreid de tijd om soep te eten, koffie te drinken en wat andere hartige dingen. Dat bevalt me veel beter dan de energierepen en sportdrink. Mijn gellekes blijven onaangeroerd in het loopvestje zitten. Ik doe ook een extra warm laagje aan over mijn eerste thermisch hemd. Het is ondertussen -8,-9 met gevoelstemperatuur -11. In de rustpost liggen her en der wandelaars en lopers te slapen en op te warmen. Deze zullen waarschijnlijk niet meer verdergaan.

Na ongeveer 50 minuten ben ik voldoende opgewarmd, is de tank bijgevuld en is het eten verteerd en kunnen we weer op stap. Kris noemt mijn loopmaatje van de nacht. Ik kon het niet beter treffen. We babbelen, lachen, lopen, wandelen, helpen elkaar op de moeilijke stukken. We zijn beiden heel gelukkig dat we elkaar gevonden hebben. Nu we halfweg gepasseerd zijn is het ook maar 2 keer 20 km meer en dat is eigenlijk best wel te doen als je het zo bekijkt.

Net voor we aan rustpunt 3 komen begint het op te klaren en hebben we zicht op de nieuwe dag. We arriveren rond 8 uur aan deze post. Hier worden croque-monsieurs geserveerd. Ik neem er gelijk 2 en drink genoeg cola en water om de laatste 20 km te kunnen overbruggen.

Deze laatste 20 km beloven zwaar te worden maar opgeven is nu zeker niet meer aan de orde. Ik droom al van de aankomst op de rode loper en de fantastisch mooie medaille die we gaan krijgen. Dat geeft mij een echte boost. Samen met mijn compagnon vertrekken we iets voor 9 uur voor de laatste 20km. Alles doet zeer,

mijn been, knie, tenen, Hellingen worden opgewandeld en zo komen we langzaam vooruit. De laatste 3 km lijken eeuwig te duren en hebben nog wat verraderlijke paden in de aanbieding. Maar dan zien we tegen 11:15 de zaal waar we gestart zijn. De rode loper ligt klaar en onder luid applaus lopen we naar het podium en ontvangen daar met de meest grote smile van de dag onze medaille. Wat een belevenis. Wat een avontuur.

Saskia is dan al iets meer dan een uur toegekomen en zit me geduldig, trots, huilend van geluk op te wachten. We vallen in elkaars armen en zijn zo blij dat we het alweer gedaan hebben. Het frisse biertje werd alweer heel erg gesmaakt.

In het hotel aangekomen waren onze mannen zelf ook nog op hun trailwedstrijd. De blonde leffe aan de toog hebben we dan maar alleen opgedronken. 'S avonds werd het plots heel glad waardoor het met onze stramme lijven nog iets moeizamer ging om door Leuven te paraderen. We zijn gelukkig veilig weer in het hotel geraakt.

De week erna was broodnodig voor wat extra rust. Vooral de gewrichten en pezen hadden even wat tijd nodig om te bekomen en ook de gemiste nachtrust hebben we moeten inhalen. Maar ondertussen draait alles weer zoals het moet en zijn we in opbouw voor de "trail du grand ballon". Op 29 april doen we daar 70km met 3000 hoogtemeters. Het zal er niet zo koud zijn en het is 10 km minder dan de Bello Gallico. Dat zal dus wel nog meevallen zeker.

Groetjes
Veerle Hofman





Roger Moens (237) maakt een fatale fout op de 800m en verliest van Peter Snell (83)

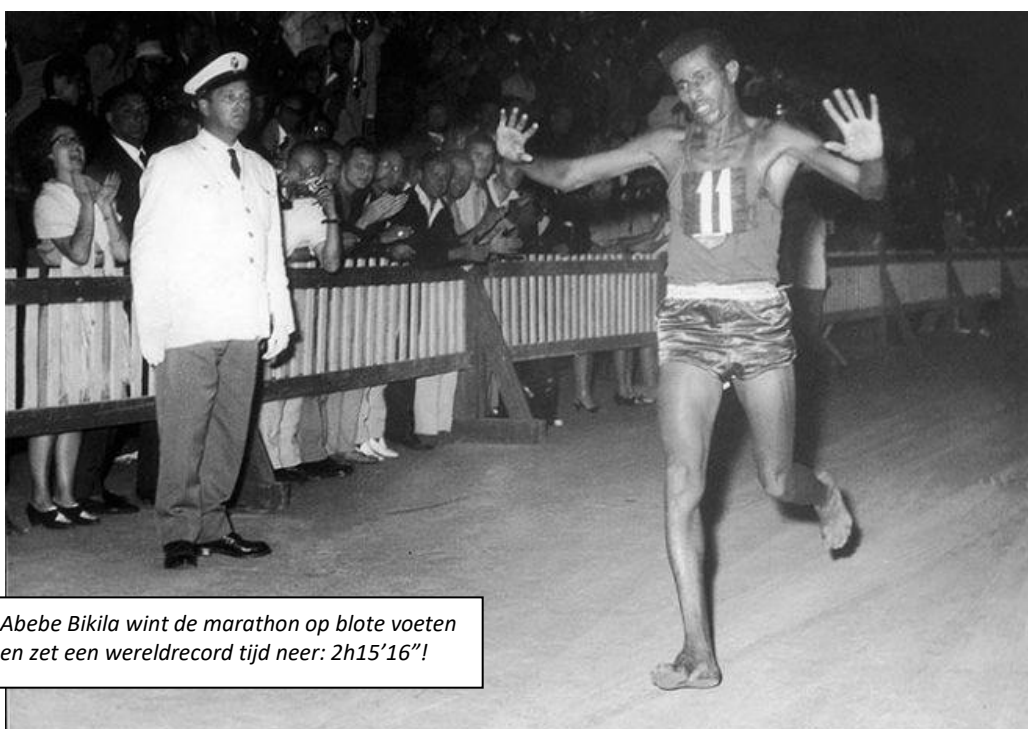
©AP



Wilma Rudolph omhangen met medailles



Leo Sterckx haalde zilver.



Abebe Bikila wint de marathon op blote voeten en zet een wereldrecord tijd neer: 2h15'16''!

Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen. (André Martens)



De Olympische Zomerspelen van de XVII Olympiade werden in 1960 gehouden in Rome, Italië. Rome werd verkozen boven Lausanne, Detroit, Boedapest, Brussel, Mexico-Stad en Tokio. Rome was al in 1908 aangewezen om de Spelen te organiseren, maar vanwege de uitbarsting van de Vesuvius, die een deel van Napels verwoestte besloot Italië om het geld voor de Olympische Spelen te besteden aan de heropbouw van de stad en werd de eer aan Londen gelaten. Italië had dus de Spelen van 1908 mislopen, nu werd Rome wel verkozen en laat dat nu net de thuisstad zijn van Keizer Theodosius I (346-395), die 1567 jaar voordien de oude Spelen verboden had.

De Italiaanse staat en het Italiaans Olympisch Comité stelden zich financieel borg voor deze Spelen.

Er werden inderdaad kosten noch moeite gespaard: aan de voet van de Monte Mario werd een marmeren stadion met 80.000 plaatsen gebouwd. Niet ver daarvandaan werd het zwembassin aangelegd.

Het turnen vond plaats in de Thermen van Caracalla, het worstelen in de Basilica van Maxentius en de marathon startte aan de voet van de Capitolijs en eindigde onder de Triomfboog van Constantijn.

Hoogtepunten:

- De Deense zeiler Paul Elvstrøm wint zijn vierde opeenvolgende medaille op een individueel onderdeel. De enige twee atleten die dit ooit hebben weten te evenaren zijn Al Oerter en Carl Lewis
- Schermer Aladár Gerevich uit Hongarije wint zijn zesde opeenvolgende medaille in een teamonderdeel. Hij won eerder op de Spelen van 1932, 1936, 1948, 1952 en 1956.
- Atlete Wilma Rudolph, 'De Zwarte Gazelle', wint drie gouden medailles: de 100, de 200 en de 4 x 100 meter.
- Abebe Bikila uit Ethiopië, een soldaat van de keizerlijke wacht, wint de marathon op blote voeten en wordt de eerste zwarte Afrikaanse olympische kampioen. In zijn thuisland gebruikte hij wel vaak schoenen op de slechte paden. Op het mooie parcours in Rome vond hij dit niet nodig.
- De Amerikaanse mannen winnen voor de tweede maal in de olympische geschiedenis de sprintnummers in de atletiek niet. Op de 100 meter gaat de zege naar de Duitser Armin Hary, die voor de Spelen al het wereldrecord op 10.0 had gebracht. De winst op de 200 m ging naar de Italiaan Livio Berruti. Hij liep de 200 m in 20.5. De Amerikanen winnen wel andere atletiekonderdelen. Op de 400 meter zegeviert Otis Davis, die de Duitser Carl Kaufmann op de eindmeet verslaat. Beide lopers krijgen wel dezelfde tijd: 44.9, wat meteen ook een nieuw wereldrecord was.
- De achttienjarige Cassius Clay, later beter bekend geworden als Muhammad Ali, wint bij het boksen in de categorie lichtzwaargewicht.
- Zuid-Afrika neemt voorlopig voor het laatst deel aan de Spelen. Tot 1992 zou het land niet meer mogen deelnemen vanwege het apartheidsregime.
- De Zweedse kanoër Gert Fredriksson wint zijn zesde olympische titel.
- De Deen Knud Enemark Jensen zakt tijdens het wielrennen in elkaar door het gebruik van amfetamines en overlijdt later in het ziekenhuis.
- Bij het zwemmen is het ongemeen spannend op de 100 meter vrije slag tussen de Australiër John Devitt en de Amerikaan Lance Larson. Beide zwemmers tikten op nagenoeg hetzelfde moment aan. Aangezien men nog niet over elektronische meettoestellen beschikt, moeten de scheidsrechters beslissen. Zij kennen de zege uiteindelijk toe aan de Australiër.
- De Griekse kroonprins Constantijn wint het goud bij het zeilen in de Draak-klasse.
- Grote verrassing in het hockeytoernooi: Pakistan versloeg in de finale India, dat gedurende 32 jaar telkens de titel in de wacht had gesleept op de Spelen.

Belgische prestaties:

- Nadat hij vier jaar eerder had moeten afzeggen voor de Olympische Zomerspelen van 1956, was Roger Moens present in Rome en dé grote favoriet voor de 800 m. Moens was nog steeds wereldrecordhouder, maar had niet de grote topvorm te pakken. Hij werd in de finale voorbijgesneld door de onbekende Nieuw-Zeelander Peter Snell. Snell liep Moens voorbij langs de binnenkant van de baan in de laatste rechte lijn. Moens, die de Jamaicaan George Kerr vreesde en rechts achter zich keek in de laatste meters, had Snell niet zien aankomen; een fatale fout: Moens werd tweede, na Snell.
- België haalde een 2^{de} zilveren medaille; nu in het wielrennen door Léo Sterckx op de sprint over 1 km.
- Wielrenner Willy Vanden Berghen behaalde dan weer brons op de individuele wegwedstrijd.
- Na Melbourne 4 jaar voordien, wist zeiler André Nelis opnieuw een medaille binnen te halen voor ons land: deze keer werd het brons.

Anekdoten:

Consternatie tijdens de moderne vijfkamp.

Tunesië schreef voor het eerst drie atleten in voor de moderne vijfkamp. Het trio had echter weinig kaas gegeten van dit nummer en slaagde erin om niet één puntje te behalen. Zo tuimelden ze alle drie van het paard, omdat ze dat nog nooit bereden hadden. In het zwemmen ontsnapte een Tunesiër ternauwernood aan de verdrinkingsdood. En ook het schieten was niet hun sterkste kant, heel wat kogels landden gevaarlijk dicht in de buurt van de juryleden, waarop die beslisten om de ploeg uit te sluiten voor dat onderdeel kwestie van verdere ongelukken te vermijden. Slechts een van de drie Tunesiërs kon met een sabel overweg, waarop hij de plaats van zijn twee collega's innam zonder zijn masker af te doen. De fraude werd ontdekt en Tunesië werd uit de uitslag geschrapt.

Fenomeen Wilma Rudolph

De Zwarte Gazelle Wilma Rudolph (1940-1994) won drie keer goud: 100, 200 en 4x100m. De Amerikaanse was de twintigste uit een gezin van tweeëntwintig kinderen en werd met een gewicht van amper twee kilogram veel te vroeg geboren. Bovendien kreeg ze kinderverlamming, longontstekingen en op de koop toe ook nog eens roodvonk. Ze was zes toen ze voor het eerst kon lopen, zij het met beugels.

De dagelijkse massage van haar broers en zusters bevrijdde haar met succes van die handicap, ze was net elf toen haar moeder haar voor het eerst op een prachtige manier zag basketten. Bovendien legde ze zich toe op lopen en werd ze door Ed Temple (1927-2016) ontdekt, die haar verder begeleidde. Amper zestien jaar oud won ze brons met de Amerikaanse estafetteploeg 4 x 100m op de Spelen van 1956 in Melbourne. En net voor Rome schreef ze geschiedenis door het wereldrecord van de 200m met een chrono 22.9 te verpulveren op de Amerikaanse kampioenschappen in het Texaanse Corpus Christi. Net voor de finale van de 4 x 100m verstuipte ze in Rome haar enkel, maar ze verbeet de pijn en hielp haar ploeg aan de zege. Tijdens een meeting in het Duitse Stuttgart net na de Spelen drukte ze het wereldrecord van de 100m naar 11.3 en nog eens twee jaar later stopte ze met atletiek. Ze huwde, kreeg vier kinderen maar stierf op 54-jarige leeftijd aan een hersentumor.

Welk fluitsignaal???

Tijdens de hockeywedstrijd Frankrijk-België om de negende plaats klonk plots een fluitsignaal. De Belgen staakten hun spel maar de Fransen speelden lustig verder en scoorden zelfs een doelpunt dat door de scheidsrechters werd toegekend. De 1-0 einduitslag en het 2-1 verlies nadien tegen de Nederlanders betekende meteen ook dat de Belgen vrede moesten nemen met de elfde plaats. Het fluitsignaal bleek immers afkomstig te zijn van een verkeersagent buiten het stadion.

Kleinste verschil.

Na een legendarische strijd versloeg de Amerikaan Rafer Johnson (1935-) in de tienkamp zijn Taiwanese trainingsmaat en studiegenoot Yang Chuan-kwang (1933-2007). Enkel de afsluitende 1.500m kon de twee van mekaar scheiden, Johnson finishte zeven seconden eerder en haalde het goud met luttele 37 punten voorsprong, het kleinste verschil ooit.

Warm, heel warm!

Na zijn negatieve ervaring op de Spelen van 1956, toen hij tijdens de 50km snelwandelen instortte in het zicht van het stadion, was de Brit Don Thompson (1933-2006) vastberaden om het in Rome beter te doen. Om te wennen aan de drukkende hitte oefende hij in zijn afgesloten badkamer die gevuld was met verwarmingstoestellen en stoomketels, volgens hem overeenstemmend met de Romeinse hitte- en vochtigheidsgraadcondities in de zomermaanden. Met succes overigens, want hij won het nummer in een nieuw Olympisch record van 4h25:30.

Oeps! Kleine vergissingen!

De Olympische droom van Wym Essajas (1935-2005) werd brutaal aan diggelen geslagen. Terwijl zijn reeks van de 800m in het Olympisch stadion gelopen werd vertoefde de Surinamer nog rustig in dromenland in zijn slaapkamer. Zijn delegatie had hem een volledig fout vertrekkur gegeven. Een kleine vergissing met grote gevolgen bij de schutters. Vilho Ylönen (1918-2000) schoot een schitterende bulls eye, spijtig genoeg niet in eigen roos maar wel in die van een tegenstrever. En daardoor zakte de Fin van de tweede naar de vierde plaats

advertenties



Juwelier DE CAUWER by DIBRAGO
Raapstraat, 119
9100 Sint Niklaas

Tel: +32 03 776 21 49
Tel: +32(0)475 69 99 31

info@dibrago.be
www.de-cauwer.be

JUWELEN, GOUD, ZILVER en PARELS
KLOKKEN, WEKKERS en HORLOGES
AANKOOP OUD GOUD
ALLE HERSTELLINGEN IN EIGEN ATELIER
DINS-WOENS-VRIJDAG 10 - 12.30u en 13.30 - 17.30u
ZATERDAG 10 - 12.30u en 13.30 - 17.00u



BONNE TARTE

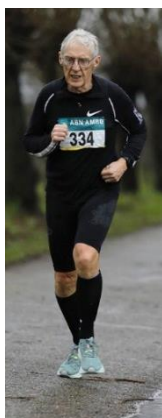
Lepelhoekstraat 2 - 9100 Sint Niklaas
03 776 28 78
www.bonnetarte.be

UITSLAGEN wedstrijden buiten het KAVVV-circuit.

Kerstloop, Stekene, zon 18/12/2022				
5km 113 dln	Yannick Rottier	0:19:37	18 ^e	5ptn
	Luca Boeykens	0:21:54	31 ^e	
	Ingrid Senaeve	0:23:54	42 ^e	5ptn
	Sandrina Smet	0:25:35	58 ^e	5ptn
	Marita Hofmans	0:25:37	59 ^e	
	Chris Schelkens	0:25:37	60 ^e	
	Lieven Van Eynde	0:28:20	71 ^e	
10km 139dln	Filip Mortier	0:36:13	14 ^e	
	Christophe De Grande	0:37:46	16 ^e	
	Filip Van Goethem	0:37:46	17 ^e	
	Joakim Van Gasse	0:39:23	25 ^e	
	Luc Smet	0:46:06	77 ^e	5ptn
	André Martens	0:48:44	93 ^e	5ptn
	Michel De Grande	0:55:58	128 ^e	

Jef Thuy Memorial, Heikant zat. 7/01/2023			
5km	Joakim Van Gasse	22:25	5 ptn
	Melissa Van Eetvelt	25:40	5 ptn
12km	Chris Schelkens	1:05:26	

Berlaerloop Koewacht, zat 14 jan 2023			
7,6km	Joakim Van Gasse	29:59	1 ^e HVetA
	Dirk Breynaert	33:34	1 ^e HVetF
	Melissa Van Eetvelt	34:42	1 ^e DSen
	Romain Geleyn	36:37	4 ^e HVetF
	Chris Schelkens	37:19	6 ^e HVetF



Midwinter Halve, Cadzand, zon 05/02/2023			
3 zeemijl (5,6km)	Laurens Ally	25:45	23 ^e /81 mannen
21km	Nico De Wert	1:42:41	46 ^e /77 M35
	Luc Smet	1:58:31	50 ^e /75 M55

©Johan Heytens



punten 2022-2023	aantal wedstrijden	totaal punten
Junioren Heren		
Syvertsen Yente	1	5
Senioren Heren		
Ally Laurens	3	15
De Grave Jasper	1	5
De Nocker Jari	1	5
Moons Elias	2	11
Rottier Yannick	8	41
Van Gasse Nikolas	1	5
Van Gasse Joakim	3	15
Van Geeteruyen Christof	9	53
Verbraeken Pieter	1	5
Masters Heren 40+		
Coppens Bart	5	28
Degrande Christophe	1	5
Foubert Bert	1	8
Mortier Filip	1	8
Somers Steven	1	5
Van Havermaet Hans	5	27
Van Stappen Jelle	1	6
Masters Heren 50+		
Brynaert Dirk	2	15
Heyndrickx Danny	6	31
Lesdanon Frédéric	11	75
Pereira Munoz Angel	1	5
Roelant Bart	1	5
Smet Luc	4	20

Van Bogaert Bart	2	13
Van Damme Guy	9	57
Van Strydonck Pascal	1	6
Vercauteren Kris	2	10
Wagenaer Ronny	2	12
Masters Heren 60+		
Bogaert Patrick	2	10
Bosman Marc	1	5
D'hondt Herman	10	84
De Caluwe Guy	1	5
Hebbinckuys Johan	2	10
Martens André	7	43
Roelandt Patrick	2	12
Schelkens Chris	7	36
Senaeve Walter	2	10
Smet Paul	3	15
Syvertsen Roland	2	10
Van Daele Rudy	2	14
Van Damme Danny	1	5
Van Eynde Lieven	1	5
Van Geeteruyen Benny	10	57
Van Havere Bo	1	5
Van Wolvelaer Luc	6	36
Verbeeck Maurits	2	15
Verbraeken Jean-Pierre	4	20
Verplancke Herman	7	39
Vlaminck Patrick	1	5
Wuytack Frank	1	5
Masters Heren 70+		
Bracqué Marc	1	5
Claessens Jozef	10	82
De Grande Michel	2	10

Geleyn Romain	13	81
Dhollander Rik	4	20
Van Bunder Albert	4	20
Junioren Dames		
Senioren Dames		
David Joke	10	61
De Smet Ruth	1	5
Gheeraert Lore	6	44
Senaeve Ingrid	8	47
Van Daele Els	1	5
Van Eetvelt Melissa	3	15
Masters Dames 35+		
Clarysse Vicky	1	5
Annemie Leemans	1	5
Verbraeken Nele	2	11
Vermeulen An	1	5
Wuytack Diewertje	1	5
Masters Dames 45+		
De Rudder Els	3	15
Hofman Veerle	1	8
Servotte Kristien	10	50
Van Hul Sonja	9	47
Wuytack Sara	6	41
Masters Dames 55+		
Goedemé Marijke	1	5
De Souter Kristel	9	53
Smet Sandrina	13	84
Van Vlierberghe Carina	1	5
Vonck Martine	1	5
Masters Dames 65+		
Hofmans Marietta	6	32
Rottier Francine	1	5
Van Beek Rita	5	25

Punten tot en met 4/02/23 (Kalmthout).

Bij de heren is het een spannende strijd aan de kop tussen Herman D 84 ptn, Jozef C 82 ptn, Romain G 81 ptn en Frederic L 75 ptn.

Sandrina S 84 ptn leidt al stevig bij de dames. Joke 61 ptn, Kristel 53 ptn en Kristien 50 ptn hebben al heel wat in te halen willen ze nog de titel van "verdienstelijkste walo-dame" in de wacht slepen.

Jeugdverslagen

Criterioncross Burcht: 3 december 2022

Op 3 december is de drassige grasvlakte langs de Schelde in Burcht het decor van de 4e criteriumcross. De zon laat zich niet zien en de schrale wind maakt dat 2 graden Celsius toch net iets kouder aanvoelt. Het parcours, met al meteen enkele scherpe bochten en smalle stukken, zorgt voor nerveuze starten: iedereen wil graag vooraan zitten. Lux is bij de pinken bij de start van haar wedstrijd bij de Benjamin-meisjes: ze gaat in 5e positie de 1e bocht in. Zussen Chloé en Maelys lopen in Burcht hun eerst criterium-cross en nestelen zich in de buik van het peloton. In de afdaling naar de Schelde weet Lux een plaatsje op te schuiven. Hoewel ze in het laatste deel van de wedstrijd op de hielen wordt gezeten, weet ze mooi stand te houden tot aan de finish. Chloé gaat met 3 andere meisjes naar de meet en wordt knap 16e. Maelys laat zich niet tegenhouden door natte en koude voeten en loopt op karakter haar wedstrijd uit.



Lux, Chloé en Maelys in actie.

Intussen staan Siebe en Raphael, samen met 33 andere Benjamin-jongens, aan de startlijn te trappelen van ongeduld. Of is het van de kou? Bij het startschot laat Siebe er geen gras over groeien en gaat meteen op kop lopen. Raphael weert zich kranig in het strijdgewoel en vindt een plekje halverwege het pak. Raphael houdt dapper vol en laat aan de meet nog behoorlijk wat lopers achter zich. Siebe blijft een hele wedstrijd aan de leiding lopen. Met zijn 4e overwinning in 4 criterium-crossen lijkt hij alvast aanspraak te maken op de eindzege. Bij de Pupillen-meisjes verdedigt Pauline de Walo-kleuren. Door het duw- en trekwerk vlak na de start moet Pauline achtervolgen. Maar geen nood; dit is een kolfje

naar haar hand. En ze doet dit alsof het haar geen inspanningen kost. Even leek ze aansluiting te vinden bij de twee koplopers, maar die kloof kon ze in het laatste deel van de wedstrijd jammer genoeg niet overbruggen.



Pauline is zich aan het focussen om niet te vallen.

Pupillen Robin, Jacob en Obe stonden samen aan de start van hun wedstrijd bij de jongens. Ze wisten wat hen te doen stond: snel starten om zo vooraan in de groep door het eerste bochtenwerk te komen. Dat deden ze met verve. Obe en Robin liepen naar plaatsen 3 en 8. Voor Jacob was de

snelle start iets moeilijker te verteren (of was het de popcorn van de Grote Sinterklaasshow die hem zijsteek gaf?). Toch liet hij zich niet kennen: met een grimas op zijn gezicht en een hand in zijn pijnlijke zij liep naar plaats 11.

In hun rode Walo-T-shirts staan Anaïs, Liesl en Lune aan de start bij de Miniemen-meisjes. Ze krijgen gezelschap van Aurélie die vandaag haar eerste wedstrijd loopt. De meiden laten zich wat wegdrummen in aanloop naar de eerste bocht en zijn daarom op achtervolgen aangewezen. Lune loopt halverwege de wedstrijd 5e, Aurélie en Anaïs volgen iets verderop en Liesl kiest resoluut voor haar eigen tempo en loopt een degelijke wedstrijd. In een spannende eindstrijd weet Lune nog beslag te leggen op de 4e plek. Anaïs en Aurélie lopen verdienstelijk naar plekken 9 en 10. Liesl ten slotte eindigt knap 14e en laat zo nog enkele lopers achter zich.

14 meisjes met daarbij Mila en Jinte verschijnen aan de start bij de Kadetten en Scholieren. Beide meiden starten goed en vormen na een poos samen met nog een 3e loopster een klein groepje. Na de eerste (kleine) ronde beslist Jinte om er alleen vandoor te gaan: ze wordt 5e (en 2e Scholier). Mila probeert aan te haken en loopt zo naar de 4e plek bij de kadetten.



Jinte en Mila gaan er volledig voor.

Gescheven door Wim Vaerewyck

Aflossingscross Schoten: 10 december 2022

Op een koude december namiddag trokken we toch met enkele WALO'tjes richting Schoten voor de aflossingsloop. Bewegen was de boodschap om het lichaam warm te houden! Toch kwamen er 3 WALO ploegen aan de start en zelfs een ploeg met 3 sportieve papa's. De ploeg WALO *The A team* behaalde een mooie 2e plaats. De eerste loper Sam Foubert kon zich goed staande houden tussen 14 andere enthousiaste lopers en gaf op een mooie plaats de beurt door aan Obe Vaerewijck. Hij kon deze plaats consolideren en zelfs nog een beetje opschuiven. Zus Lune kon daarna het mooie werk afronden en finishen op een zeer mooie zilveren plaats.



De aflossing tussen Obe en Lune.

WALO *The B team* kende een moeilijke start. Lux Van Den Bergh kreeg bij het vertrekken een slag in de buik en kon daardoor haar kansen niet goed verdedigen. Ze vocht zich tot aan de aflossing,

maar dan waren natuurlijk al heel wat ploegen gaan vliegen. Jakob Boes vertrok als een hazewind en kon dit vrij goed volhouden waardoor er toch enkele plaatsen opgeschoven kon worden. Daarna was het de beurt aan Anaïs Vandeleur en ook zij vertrok met een mooi tempo. Ze beet zich erg knap vast in de wedstrijd en kon de 11e plaats voor haar ploeg vastleggen.



Jakob die de achterstand wegwerkt, Anaïs loop haar laatste meters.

Bij WALO *The C team* haalde eerste loper Raphael Van Den Bergh alles uit de kast. Hij nestelde zich knap midden in de groep lopers waarna het de



beurt was aan Mias De Smet. Hij liep heel vastberaden om deze mooie plaats vast te houden en slaagde daar ook in.

Mias laat zich niet kennen.

De laatste loper was Rhune Van den Bergh. Hij kon zijn mooie tempo goed vasthouden en piloteerde ook deze WALO-ploeg naar een mooie plaats, zij werden 8e!

Daarna was het de beurt aan de papa's. Zij hadden er om de koude te bestrijden al heel wat opwarmkilometers achter de rug. Nadat Nick Van Den Bergh, Tom De Wolf en Lode Boes hun kilometers afgehaspeld hadden konden ze tevreden vaststellen dat ze 19e van de 44

startende teams geworden waren. Knap gedaan zou ik zeggen en het mooiste bewijs dat goede genen onze WALO'tjes ten goede komen! En dan na de wedstrijd snel naar binnen voor een warme chocomelk maar alweer vol warme, sportieve herinneringen.

Gescheven door Lode Boes en Jasmijn Verhulst

Nieuwjaarscorrida Nieuwkerken: 8 januari 2023

Traditiegetrouw vindt de eerste zondag van januari de nieuwjaarscorrida plaats. Dit jaar was het de 2^{de} zondag, aangezien 1 januari al op een zondag viel. Vanachter glas leek het aangenaam zonnig loopweer, maar buiten bleek er toch een frisse wind te waaien. Atletiekclub Volharding was ook aanwezig. Dit verhoogde het aantal lopertjes aanzienlijk bij de jongste jeugdcategoryën.

Niettemin was Walo aanwezig in alle reeksen en

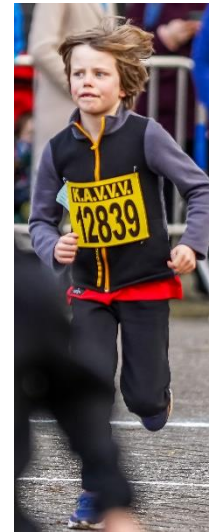


De eerste wedstrijd van Ruby. Sam onderweg naar zijn 2^{de} plaats.

vooral bij de oudere jeugd. Bij de Benjamin-meisjes zagen we 4 Walo-lopers aan de start verschijnen in een groep van 24. Lux behaalde de 4^{de} plaats. Ruby volgde op plaats 7.

Chloé was de eerste Dopavogui-zus die de eindmeet haalde met een knappe 12^e plaats. Haar zus Maelys leek nog een 4^e rondje te willen gaan lopen, maar liep dan toch binnen op plaats 19. De Benjamin jongens waren zelfs met 34 deelnemers. Sam veroverde een mooie 2^{de} plaats en mocht mee op het podium staan.

Bent eindigde binnen de top 10 met een 9^{de} plaats. Lowie liep een beetje later binnen op de 11^e plaats. Raphael liep dapper verder en behaalde de 23^{ste} plaats. Oscar kwam binnen op plaats 26.



Lowie liep zich naar een 11^{de} plaats, Oscar liet zien dat hij ook goed is voor de wedstrijden en eindigde op een 23^{ste} plaats.

Bij de volgende jeugdcategoryën nam het aantal deelnemers af. De meisjes (7 deelnemers) en de jongens (9 deelnemers) liepen samen bij de pupillen. Pauline kon goed haar mannetje staan en kon de jongens bijhouden. Ze kwam dan ook als eerste meisje over de streep en nam de gouden medaille mee naar huis. Ook Estelle liep een knappe 900 meter en haalde de derde plaats.



Pauline (1^{ste}) en Estelle (3^{de}) samen op het podium.

Bij de pupillen jongens kleurde het deelnemersveld al meer Walo-rood. Obe, Robin en Jakob bleven mooi bij mekaar. De onderlinge concurrentie leverde een mooie eindstrijd op. Obe trok aan het langste eind en behaalde de 2^{de} plaats. Robin eindigde vlak na hem op de 3^e plaats. Jakob volgde een secondje later op de 4^{de} plaats. Een beetje later zagen we Mias verschijnen op de 6^e plaats. Thibault nam de 8^{ste} plaats op een bijzondere manier voor zijn rekening. Een paar meter voor de finish verloor hij zijn schoen in alle haast, maar hij liep vlot

verder 😊. Bij de miniemen meisjes zagen we enkel Walo-loopsters aan de start verschijnen en dus ook eindigen. Lune eindigde als eerste, gevolgd door Anaïs, Hanne, Liesl en Antonina.



Na een lange tijd zagen we Antonina weer eens verschijnen aan de start. Victor gaat volledig voor de derde plaats.

Bij de miniemen jongens verscheen enkel Victor aan de start, samen met 3 concurrenten. Victor behaalde de 3^e plaats.

Vanaf kadetten was er geen aparte reeks meer en liepen ze mee met de volwassenen de afstand van 5 km.

Eva en Naobi vertegenwoordigden de kadetten meisjes en liepen voor de eerste keer de afstand van 5 km. Eva behaalde de 2^e plaats en Naobi de 3^e plaats in hun categorie.

Bij de kadetten jongens zagen we Luca en Arthur het parcours afleggen. Luca veroverde de 3^e plaats en Arthur eindigde vlak na Luca.

Hoe ouder ze zijn, hoe minder Walo-lopers we aan de start zien verschijnen.

Bij de scholieren zagen we Jinte een goede tijd neerzetten en de 2^{de} plaats behalen.

Arnold was zelfs de enige deelnemer bij de scholieren-jongens en was dus automatisch eerste in zijn categorie.

Zowel in de reeks van 5 km als van 10 km zagen we verscheidene ouders aan de start verschijnen. De loopgenen durven blijkbaar dus al eens genetisch bepaald te zijn.

Terwijl de Walo-lopers het beste van zichzelf gaven, waren Bert, Peter en Stefan hun uiterste best aan het doen om de Walo-kas te spijsen met de verkoop van hotdogs en jenever. Alle trucen werden bovengehaald. Het was een plezier om te zien. De hotdog verkoop ging vlot en zo goed als

alles werd verkocht. Dit jaar moeten ze dus geen dagen aan een stuk het overschot aan broodjes opeten. De jenever zorgde ook voor de nodige sfeer en gezelligheid.

Op naar de volgende wedstrijd!

Gescheven door Tina Van Overtveldt

Geitencross Wilrijk: 22 januari 2023

Het was lang geleden dat de geitencross in Wilrijk nog eens op het programma stond, maar zondag 22 januari was het terug zover! Heel wat WALO-jeugdleden trokken hun loopschoenen aan om op deze koude zondagmiddag het beste van zichzelf te geven. Jammer dat er over het algemeen niet zo'n grote opkomst was. Bij de benjamin meisjes was Lux te sterk voor de rest, ze won haar reeks met een mooie voorsprong! Ook bij de benjamin jongens ging WALO aan de haal met de overwinning, Siebe liep zoals steeds een perfecte wedstrijd en won zijn race. In de reeks van pupillen meisjes kwamen er maar 3 meisjes aan de start, Pauline had tijdens de wedstrijd nog een remonte in de benen, maar werd tijdens de sprint geklopt, goed voor een 2de plaats. De pupillen jongens stonden met meer aan de start, met maar liefst 4 WALO jongens! Onze jongens werden knap 4de (Obe), 5de (Jakob, die eerst nog even het verkeerde pad had gekozen), 6de (Robin) en Mias (10de). Ook onze miniemen meisjes waren goed vertegenwoordigd in Wilrijk. Geen overwinning, maar wel een 2de (Lune), 3de (Anaïs), 4de (Hanne) en 5de (Liesl) plaats. Bij de kadetten en scholieren meisjes was het terug raak voor WALO, met mooie overwinningen voor Eva en Jinte!

Gescheven door Evy Dheer

Criteriumcross Kalmthout: 4 februari 2023

Wat doen we op een druilerige zaterdagmiddag (als ouder)? In de lichte regen op een veld gaan staan supporteren als het een criteriumcross is, dan zijn er meer deelnemers dan bij een "gewone" cross. We stonden er dus zeker niet alleen. Kalmthout ligt al iets verder van het Waasland. Niettemin waren de gewoonlijke crossers op post. Het inschrijven gebeurde in de plaatselijke voetbalkantine, maar om het cross-terrein te bereiken was nog een kleine wandeling

nodig. Vroeger werd hier blijkbaar gelopen op een BMX-terrein. Dit had ook wel eens leuk kunnen zijn voor de jeugd, maar het terrein moest plaats ruimen voor een nieuwe sporthal. Vorig jaar waren er bij de volwassenen ook veel blessures. De afdalingen bleken soms te snel te gaan... De jeugd mocht dus op een nat veld lopen, met niet al te veel modder. De oudere jeugd mocht er nog een stuk voetbalveld bij nemen. Het parcours was zeker niet één van de betere volgens de lopers. Bij de Benjamin Meisjes zagen we Lux het beste van zichzelf geven met een knappe 5de plaats tot gevolg. In totaal deden er 29 meisjes mee. Ook bij de Benjamin Jongens zagen we een groep van 28 deelnemers aan de start verschijnen. Siebe en Lennert vertegenwoordigden de rode Walo-kleuren. Siebe stak er weer bovenuit en finishte als eerste. Lennert moest zeker niet onder doen in deze groep en sloot de top 5 af. Paulien was het enige Walo-meisje dat bij de Pupillen de afstand van 820 meter aflegde. Opnieuw eindigde Walo in de top 5 en wel op plaats 4. Bij de Pupillen Jongens zagen we het standaard-trio Jakob, Obe en Robin aan de start komen. Jakob schoot snel uit de startblokken en gaf het snelle tempo aan. Obe en Robin volgden op hun eigen tempo. Jakob zette



Robin op weg naar de eindstreep.

dapper door en kwam als eerste Walo-loper over de meet op de vierde plaats. Obe volgde 3 seconden later op de 7de plaats en Robin liep binnen op de 12e plaats.

Alle drie bevonden ze zich bij de eerste helft van de 28 lopers in hun

leeftijdscategorie. De Pupillen Meisjes (Lune, Anaïs, Hanne en Liesl) liepen een afstand van 1300 meter.

Lune behaalde een knappe 3e plaats. Anaïs volgde op de 5de plaats. Liesl hield knap haar eigen tempo aan en eindigde op de 21ste plaats. Vervolgens vertegenwoordigden Eva (bij de Cadetten) en Jinte (bij de Scholieren) Walo in de laatste Meisjes-reeks. Om aan een afstand van 2200 meter te komen werden er nog lussen op

een nabijgelegen voetbalveld aan toegevoegd. Dit bleek iets minder interessant te zijn om te



Liesl, Anaïs en Lune staan klaar voor de start.

lopen. Het was wel gemakkelijker voor de supporters (de 2 papa's) om ze daar meerdere keren aan te moedigen. De aanwezige ouders doen steeds luidkeels hun best om iedereen van Walo aan te moedigen. Eva liep een snelle tijd en eindigde op de 6e plaats.



Eva op weg voor haar 6^{de} plaats.

Bij de Scholieren Meisjes waren er weer zeer weinig deelnemers, slechts 2. Jinte liep haar eigen tempo en liep sneller dan de meeste Cadetten. Binnen haar eigen reeks eindigde ze 2de. Luca was de laatste Walo-loper die aan de

start verscheen. Hij moest een afstand van 2370m afleggen bij de Cadetten Jongens. Hij kwam binnen de top 10 over de meet, op een knappe 8ste plaats.



Luca liet hem niet kennen.

Na afloop kreeg iedere deelnemer een suikerwafel. Bij de meesten werd deze direct opgegeten. Je hoort wel meer bij de kinderen dat ze toch (een beetje) stress voor een wedstrijd hebben en 's middags minder eten. Ook mochten ze nog een chocomelk gaan halen in de kantine. Ze hebben het allemaal weer goed gedaan!!!

Gescheven door Tina Van Overtveldt

Mededelingen jeugd:

- **Jeugdtrainers:** We zijn nog steeds op zoek naar nieuwe jeugdtrainers. Wie een hart heeft voor kinderen en hen graag wil begeleiden in een leuke sport is van harte welkom. De groep jeugdleden groeit gestaag dus er is dus echt nood aan begeleiding. Als je denkt dat dit iets voor jou is, aarzel dan niet om contact op te nemen met één van onze jeugdtrainers!!
- **Training omzetting naar wedstrijd:** op 4 maart hebben wij als jeugdtrainers besloten om terug een wedstrijd te organiseren voor onze jeugd. Deze dag zal er dan geen training zijn op de witte molen maar zal er verzameld worden aan de ingang van de ster. Dit op de uren wanneer de training valt, dus van 10:15 tot 11:30. Voor elke jeugd atleet is er ook een prijsje voorzien.
- **Walo weekend:** in het weekend van 19 mei tot 21 mei staat ons jaarlijkse jeugdweekend weer klaar. De inschrijvingen zijn begonnen deze kan door een email te sturen naar Vicky. De inschrijvingen lopen tot 12 maart.
- **Rekening nummer van onze jeugd**
is veranderd naar rekeningnummer: BE85 3631 5609 8706

sponsors

The logo for OXFORD, featuring the word in a bold, blue, sans-serif font with a stylized 'O'.The logo for SPECTRE ADVISORY, with 'SPECTRE' in a large, bold, black font and 'ADVISORY' in a smaller, spaced-out font below it.The logo for IQIT, with 'IQIT' in a bold, white font on a black background, where the 'Q' is a bright blue color.The logo for LIEVINUS, with the word in a large, bold, silver, serif font with a 3D effect, set against a red background.

Jeugdklassement 2022 – 2023

Het cross seizoen is in volle gang. Er zijn voorlopig 32 vliegende schoenen die al mee gedaan hebben aan 1 of meerdere wedstrijden. We hopen ook onze andere vliegende schoenen op een wedstrijd te zien om zich te meten tegen de atleten van andere clubs! Na 11 wedstrijden staat De Wolf Siebe al goed aan de leiding met maar liefst 84 punten, gevolgd door Van Den Bergh Lux 70 punten en Vaerewijck die 67 punten heeft. Kort daarop volgt De Beleyr Pauline met 66 punten en de top 5 sluiten we af met Boes Jakob met 64 punten.

Wedstrijd	Berendrecht 01/10	Wommelgem 15/10	Schoten 22/10	Zandhoven 5/11	Deurne 12/11	Stabroek 26/11	Burcht 03/12	Schoten afl 10/12	Nieuwkerken 08/01	Wilrijk 22/01	Kalmthout 04/02	Totaal punten
De Wolf Siebe	8	10	10	9	9	10	10			8	10	84
Van Den Bergh Lux	7		9	8		8	8	7	8	7	8	70
Vaerewyck Obe		8	8	7		8	8	7	7	7	7	67
De Beleyr Pauline	7	7	8		7	8	8		8	5	8	66
Boes Jakob	8	8	8		7		6	7	6	6	8	64
Van de vijver Robin	6	6	7	6	6	6	7		7	6	6	63
Vaerewyck Lune		7	7	6		7	7	7	8	6	8	63
Vandeleur Anais	5	6		5	5	6	6	7	6	5	7	58
Vaerewyck Jinte		5	5	6		6	6		5	6	5	44
Aelbrecht Liesl		5	5		5	5	5		5	5	5	40
Boeykens Lennert		8	8		7	7					8	38
De Beleyr Hanne	6		5		6	5			5	5	6	38
Vincke Mila		7		8	8	7	6					36
Van de vijver Eva		5		5	5				5	7	6	33
Boeykens Luca		5	5		5				5		5	25
Van Den Bergh Raphael						5	5	7	5			22
De Smet Mias								7	5	5		17
Foubert Sam								7	9			16
Dopayogui Chloé							5		6			11
Dopayogui Maelys							5		5			10
Kong TSZ Chun (Arnold)						5			5			10
Verhelst Bent									7			7
Vermeire Lowie									7			7
De Bock Ruby									7			7
Aben Estelle									6			6
Windey Aurélie							5					5
Tritsmans Thibault									5			5
Van Camp Naobi									5			5
Maes Arthur									5			5
Biskupek Antonina									5			5
Aben Oscar									5			5
Aben Victor									5			5

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

Looptechnische analyse

Sportrevalidatie

Postoperatieve revalidatie



 Vlasbloemstraat 90A
9100 Nieuwkerken-Waas
 info@backtivity.be
 www.backtivity.be
 03 827 84 27



Uitvaartzorg
Van de Velde

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

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



Frank Mertens bv

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



Broodautomaat 24/24u

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



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

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

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

Vliegende schoen in de kijker: *Pauline De Beleyr*

Hoe lang ben je al bij WALO?

5 jaar

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

Iedereen kent elkaar

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Cross (veldloop)

Wie is je atletiekidool?

Nafi Thiam

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

Winst op 1000 m + clubrecord

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

Met z'n allen eens gaan schaatsen.

Wie is jouw favoriete muzikidool en waarom?

Ik luister graag naar MNM

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Eerst uitslapen, dan een lekker ontbijt en nadien een gezinsuitstap

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

Tekenen en scouts



Wie mag er de volgende in



de kijker zijn?

Lux



Jeugdbochies. Van links naar rechts: Franky, Yari, Ruth, Diewertje, Benny, Vicky, Cedric

© Marc Van Hove

WALO in de kijker: *Jelle Van Stappen*

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

Annemiek Van Vleuten, de kannibaal van het vrouwenwielrennen. Ik volg haar op Strava en het trainingsvolume dat zij traint is werkelijk buitenaards. Geen enkele mannelijke prof rijdt zoveel kilometers als zij.

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

Waarom?

De hype die nu wordt gecreëerd rond darts begrijp ik echt niet. Nooit verwacht dat men vogelpik ooit een sport zou noemen.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Allicht de marathon onder de drie uur. Al ben ik zelf meer trots op het uitlopen van de Dodentocht en koester ik erg warme herinneringen aan enkele straffe toeren die ik uithaalde tijdens bergtochten.

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

Ik zetel in het Bijzonder Comité voor de Sociale Dienst van de gemeente Beveren. Dat is een politiek mandaat waar je erg veel tijd insteekt als je dat degelijk wil uitvoeren. Daar zie ik van dichtbij hoeveel armoede er is in een rijke regio als Vlaanderen. Maar het geeft me voldoening dat we daar vaak mensen weer op weg kunnen helpen die het moeilijk krijgen door tegenslag of ziekte.

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

Ik droom ervan om ooit eens de Everest marathon te lopen. Die start aan het Everest Base Camp op 5364m hoogte en gaat daarna 42,195km bergaf. Maar ik denk dat het wel altijd een droom zal blijven.

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

Ik ben erg begaan met het lot van de Palestijnen. Ik maakte meerdere reizen naar Israël en de Westelijke Jordaanoever en bezocht ook vluchtelingenkampen in Syrië en Jordanië. Wat ik daar zag, heeft een diepe indruk nagelaten.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Niks beters dan opstaan om een marathon te gaan lopen en daarna voldaan na te genieten samen met het gezin. En dan de avond afsluiten met lekker eten en drinken.

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

Marijn De Vries. Ze is sportief en intelligent, twee eigenschappen waar ik het warm van krijg. We zijn allebei frisse veertigers met jonge kinderen, dus ik denk dat het wel zou klikken ;-)

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

De gemoedelijkheid en de gezelligheid. De toffe babbels tijdens en na de training doen me steeds uitkijken naar maandag en woensdag.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Er is erg weinig doorstroming van de jeugd naar de volwassenen. Ik heb erg veel respect voor de WALO's met veel ervaring en kilometers op de teller. Maar ik denk dat het belangrijk is om het aanbod van activiteiten (ook) af te stemmen op de volgende generatie.



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

Dirk Breynaert

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

zaterdag 25 februari 2023	Halve Marathon Axel	<i>Axel (NL)</i>	21 Km	14u00
zaterdag 4 maart 2023	Marathon van Kruibeke	<i>Kruibeke</i>	42 Km 21 Km	8u30 12u
zondag 5 maart 2023	Endurance Day	<i>Hamme</i>	100 Km 50 Km 42,195 Km 21 Km	7u30 9u00 11u00 13u00
zondag 19 maart 2023	Dendermonde loopt	<i>Dendermonde</i>	5 Km 10 Km 10 Mi	13u30 14u30 16u00
zaterdag 25 maart 2023	25 Km van Hulst	<i>Hulst</i>	7 Km 12,5 Km 25 Km	14u00 14u00 14u00
zaterdag 1 april 2023	Wolvenjogging	<i>Wachterbeke</i>	5 Km 10 Km 10 M	15u00 15u00 15u00
zaterdag 15 april 2023	Logus De Hoop Marathon Zeeuws Vlaanderen	<i>Terneuzen - Hulst</i>	5 Km 10 Km 42,195 Km	11u00
zondag 23 april 2023	10 Miles Antwerpen	<i>Antwerpen</i>	6,8 Km 10 Mi	11u30 13u30

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.