

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

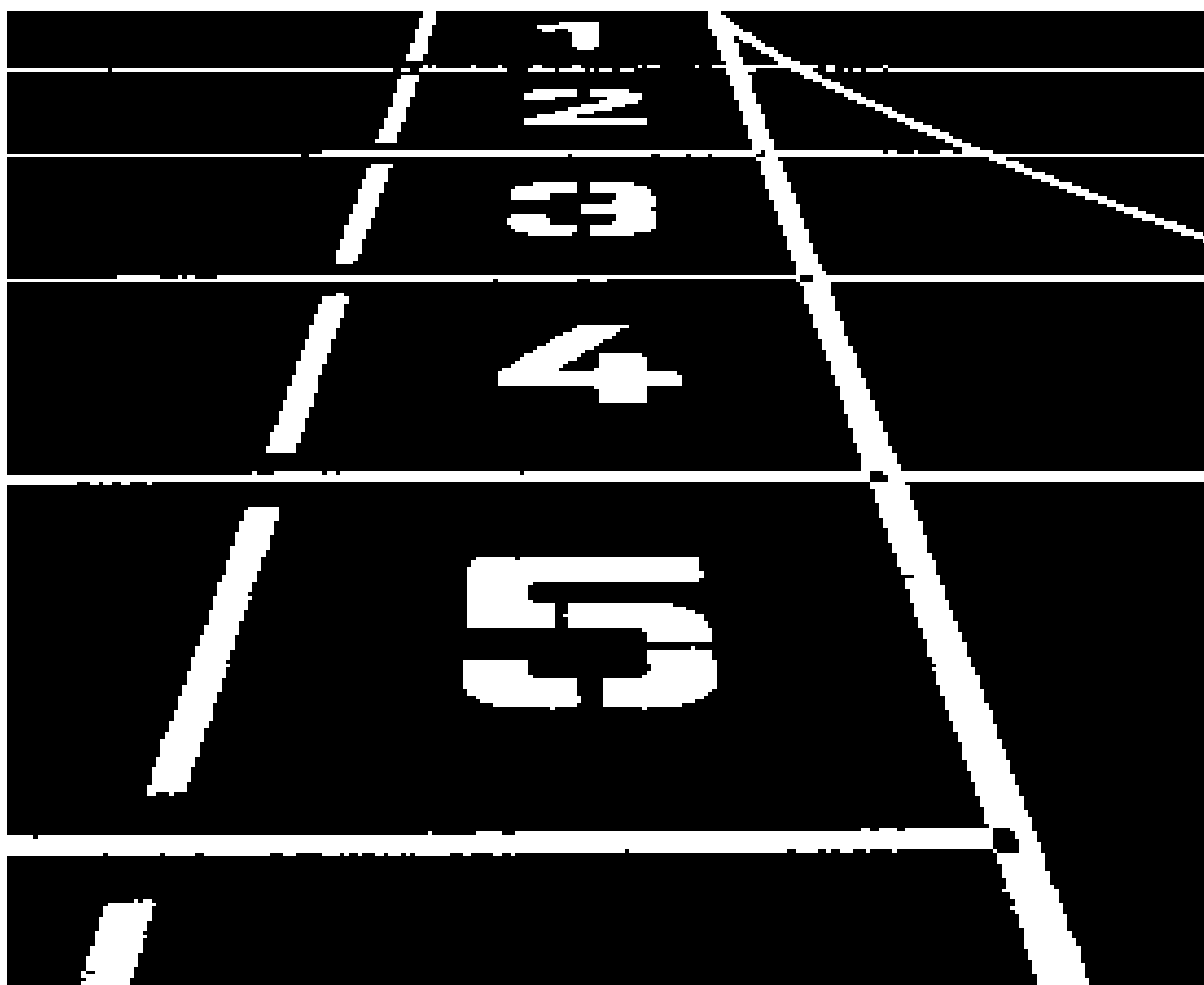
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
Juni - juli 2022



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



41^e jaargang

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Sint-Niklaas, 6 juni 2022

Beste Walo's, beste vrienden.



Ik spreek jullie met deze twee titels aan. Deze 2de titel is echt wel van toepassing op onze club. Ik draai al heel veel jaren mee, maar nu heb ik recent veel van alle zaken die we doen van iets dichterbij bekeken. En wat ik uiteraard al lang wist en ook van toepassing is op het K.A.V.V.V is de ongedwongenheid en vriendelijkheid waarmee we met elkaar omgaan. Goede prestaties nastreven en elkaar af en toe proberen de loef af te steken moet zeker kunnen. Maar wat zeker steeds weer terug komt en waarover iedereen het eens is (denk ik), is de aangename, warme sfeer van WALO.

Volgende fijne dingen van WALO heb ik recent mogen ervaren. Op onze eigen meilooop was het zeer, zeer tof om veel atleten van onze club te mogen begroeten. Met 72 leden aan de start van de verschillende wedstrijden (jong en minder jong) kleurde het dorpsplein zo goed als volledig rood. Maar ook de medewerking van veel leden voor of achter de schermen laat zien dat we goed "aan elkaar hangen". Op de pistewedstrijden die ook begonnen zijn is WALO weer goed vertegenwoordigd. Er wordt op clubrecords gejaagd en waar het kan ook op K.A.V.V.V records. Zeker blijven doen, hierdoor blijft iedereen alert en kan na de wedstrijden op een aangename manier nagekaart worden. Ook bij de stratenlopen of marathons zijn velen terug in actie geschoten en WALO is hier duidelijk zichtbaar omdat de rode t-shirts gedragen worden. Dank hiervoor.

Ook de trainingen zijn aangename momenten. In Nieuwkerken wordt er met 2 groepen gelopen en wat babbelen tijdens de training moet zeker kunnen. Zo is het althans bij de minder snelle groep. Ik ga er van uit dat dit in de snelle groep niet anders is. De trainingen op woensdag in Sint-Niklaas of in Beveren (1^e woensdag van de maand) lokken ook heel wat Walo's en iedereen is telkens enthousiast. Het uur (of iets langer) is zo om! Een bewijs dat het een fijne, gezellige, maar soms harde training was. Daarna even nakaarten is ook iets waar de Walo's goed in zijn 😊

Over het weekend in Koksijde waren de deelnemers ook vol lof. Het was zeer goed weer, het Reigersnest is een fijne verblijfplaats en alle activiteiten toonden ook de warme, gezellige sfeer van WALO. Ik heb het van horen zeggen, want zelf had ik moeten afhaken...

De WOT's zijn weer van start gegaan. Deze woensdagen in de zomermaanden zijn "top Walo momenten" Er kan gelopen en gewandeld worden, er kan nagekaart worden. De data zijn al lang gepubliceerd en het zijn telkens ook echt (soms letterlijk) warme momenten. Aan te raden! Tot slot nog even over de WALO jeugd. In het weekend dat ze in Herentals waren op sportkamp ben ik even tot daar gereden, met de fiets... Ook hier heb ik de speelse, aangename en vriendschappelijke manier waarmee de jongeren daar met elkaar omgaan zelf vastgesteld. De jeugdtrainers zegden zelf dat voor veel kinderen en jongeren dit de eerste reden is om mee te gaan. Veel bewegen en sporten onder leiding van de enthousiaste trainers is natuurlijk een grote troef. Bedankt André en iedereen die voor deze omvangrijke groep zorgt.

De zomer- en vakantie maanden komen er aan, geniet van alles in binnen- of buitenland. Tot bij één van de vele WALO activiteiten.

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 Senaeve,
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 Senaeve
ingrid.senaeve@hotmail.com
0488 47 69 16

Laurens Ally
ally.laurens@gmail.com
0490 42.46.45

Steven Somers
somers-stein@telenet.be

Bankrekeningnummer: **NIEUW**

BE10 3632 1754 8004

WALO VZW

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 2023 hernieuwing lidmaatschap: €45
→nieuw lid betaalt €50,
na 01/09/22 betaal je €55 EUR (lid tot eind 2023)
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>	
WALO Pistemeetings	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Ballonloop	p. 7
<i>WALO-bestuur</i>	
Kerkenloop – WALO daguitstap	p. 7
<i>WALO bestuur</i>	
Zomer-WOT	p. 9
<i>WALO bestuur</i>	
WALO BBQ	p. 9
<i>WALO bestuur</i>	
WALO Weekend	p. 10
<i>Ingrid Senaeve</i>	
Sprokkels	p. 12
<i>Herman Verplancke</i>	
“De Mooiste” de marathon van R’dam	p. 14
<i>Roland Syvertsen</i>	
Antwerp 10 Miles ..	p. 15
<i>Chris Schelkens</i>	
Lenteloop Kontich-Kazerne	p. 16
<i>Chris Schelkens</i>	
“Ondertussen zijn we drie maand verder ...	p. 17
<i>Rudy Van Daele</i>	
WAAROM, in godsnaam waarom?	p. 19
<i>Jelle Van Stappen</i>	
Marathon Zeeuws-Vlaanderen	p. 20
<i>Filip Mortier</i>	
WOT XL trok naar de Kalmthoutse heide	p. 21
<i>Chris Schelkens</i>	
Grasduinen in de geschiedenis van de OS	p. 22
<i>André Martens</i>	
Uitslagen KAVVV&Fedes	p. 25
<i>Herman Verplancke</i>	
Uitslagen	p. 28
<i>Herman Verplancke</i>	
Punten	p. 30
<i>Herman Verplancke</i>	
Jeugdverslagen	p. 34
<i>André Martens</i>	
Jeugdweekend Herentals	p. 39
<i>André Martens</i>	
Jeugdklassement	p. 42
<i>André Martens</i>	
Vliegende schoen in de kijker	p. 43
<i>Mila Vincke</i>	
WALO in de kijker	p. 44
<i>Marita Hofmans</i>	
Kalender KAVVV&Fedes	p. 45
<i>KAVVV&Fedes</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 47
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 09/06/2022

Programma eigen wedstrijdorganisaties lente-zomer 2022

Zaterdag 02/07/2022: 1^{ste} pistemeeting (De Ster): Met o.a. hordenloop

Zondag 07/08/2022: 2^{de} pistemeeting (De Ster): met o.a. Kampioenschap aflossing 4 x 400 + Kampioenschap steeple. Graag hadden we enkele WALO-ploegen kunnen opstellen voor de aflossing van 4x400, maar denk eraan dat je 3 pistewedstrijden moet gelopen hebben om deel te nemen.

Zaterdag 24/09/2022:

Aflossing van WALO (De Ster)

Ballonloop 04/09/22

Wij zoeken nog medewerkers en vooral ook veel deelnemers

Walo Weekend 2023 - Reigersnest Koksijde

Noteer alvast: 12 – 13 – 14 mei 2023

Walo on Tour (WOT)

Lopen (keuze tussen verschillende afstanden en aangepaste tempo's) of wandelen "op verplaatsing" met een gezellige nadrink. Telkens op een woensdagavond: we starten om 19u30

Datums: 06/07 Moerzeke 27/07 Sint-Gillis-Dendermonde
 10/08 Sinaai 31/08 Nieuwkerken

Walo BBQ zondag 28/08/22

Meer info in dit boekje.

Levensloop Beveren zaterdag 15/10/22 en zondag 16/10/22

Walo-leden kunnen zich inschrijven en deelnemen onder Walo-vlag maar we hebben momenteel geen echte teamverantwoordelijke. Dit is niet echt nodig, maar indien iemand zich mocht geroepen voelen zich hiervoor te engageren en de zaken wat te organiseren (wat betreft timing, samen lopen etc...) , mag diegene het bestuur contacteren.

Daguitstap WALO zondag 16/10/22

Het "buitenland" ligt dit jaar in Limburg. We nemen deel aan de Kerkenloop in Kortesseem. Keuze uit 5 en 13,5km. Meer info verder in dit boekje.

WALO-feest zaterdag 12/11/22

Nieuwjaarscorrida zondag 08/01/2023

Nieuwsbrief, WhatsApp

We informeren de leden van WALO niet alleen via dit clubblad, maar ook via e-mail met de *Nieuwsbrief* en de *berichten* van de voorzitter. Indien je noch de *Nieuwsbrief* of de *berichten* ontvangt dan beschikken we waarschijnlijk niet over je juiste e-mailadres. Laat het ons weten!

Er zijn 3 WhatsApp-groepjes: 'Walo 10', 'Walo 12' en 'Walo woensdag – piste'. De eerste twee zijn er voor de Walo's die op maandagavond trainen (resp. 10km en 12km-groep), de derde voor zij die op de woensdagavond trainen. Contacteer Hans VH als je wil opgenomen worden in één van die groepen.



Zaterdag 2 juli

13u30	400m horden <i>mannen: schol & mas +50 84, jun/sen/ mas +40 91</i> <i>vrouwen: schol t.e.m. Mas +45 76</i>	
	300m horden <i>mannen: kad en mas +60 +70 +80 76</i> <i>vrouwen: kad en mas +55 +65 +75 76</i>	
meisjes en jongens	ben t.e.m. min	80m 600m ver
vrouwen en mannen	kad-schol	300m 2000m ver
vrouwen	jun t.e.m. mas	300m 2000m kogel
mannen	jun t.e.m. mas	300m 2000m 5000m kogel

Zondag 7 augustus

13u00	Kampioenschap Aflossingen 4x400m	
Vrouwen en Mannen	Alle categorieën vanaf Kadet	4 x 400m
	Kampioenschap 2000m Steeple (Lage hoogte)	
Vrouwen	Jun t.e.m. Mas	
Mannen	Schol - Mas +60j t.e.m. +85j	
	Kampioenschap 3000m Steeple (Hoge hoogte)	
Mannen	Jun t.e.m. Mas +55j	
	Opgelet: Hockeybal begint reeds om 13u00, andere proeven aansluitend na kampioenschapsnummers.	
Meisjes en Jongens	Ben-Pup	200m 800m hockeybal
	Min	200m 800m speer
Vrouwen en Mannen	Kad-Schol	200m 1000m speer
	Jun t.e.m. Mas	200m 1000m 3000m kogel

Voor deelname aan het **kampioenschap** aflossingen en steeple moet men vooraf in 3 verschillende KAVVV&Fedes pistemeetinguitslagen van het huidig zomerseizoen voorkomen!

BALLONLOOP



TYPE

RUNNING



DATUM

zondag 04 september



PLAATS

Sint-Niklaas



REGIO

Oost-Vlaanderen



AFSTANDEN

1.0km - 5.0km - 10.0km



STARTTIJDEN

Kidsrun 13u15 - Short Run 13u30 - Long Run 14u30



WEBSITE

<http://ballonloop.be/>



EMAIL

info@ballonloop.be

Medewerkers Gezocht

Interesse om het WALO-team te versterken op de ballonloop? Vele afwisselende taken.

Meehelpen aan de organisatie én deelnemen aan de ballonloop kan!

Geef je naam nu op aan Jean-Pierre.



Daguitstap WALO: Zondag 16 okt 2022 KERKENLOOP – Kortessem

(nabij Hasselt)

5km – 13,5km

13,5km: Wat heuvelachtig, bosrijk en landelijk parcours over verharde en geasfalteerde wegen. (75% onverhard)

5km: Vlak en landelijk parcours over betonwegen



Met een etentje in Hasselt achteraf.
Meer info in volgend clubblad en nieuwsbrieven.



Jo Defrère

KEVIN VERGUCHT

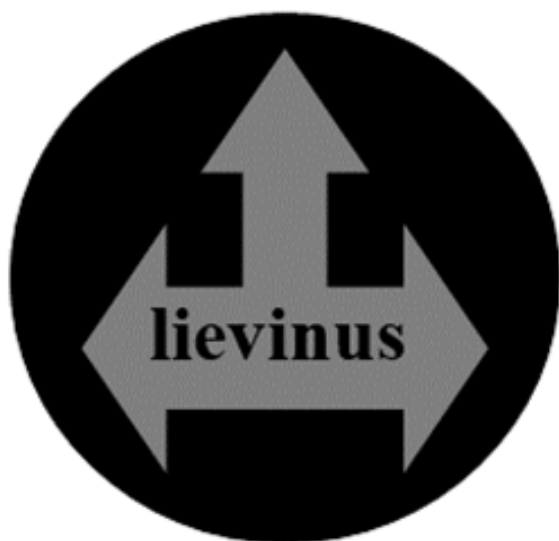


SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be



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.

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.

Zomer – WOT Zomer - WOT Zomer - WOT Zomer - WOT Zomer – WOT

WALO on Tour

Telkens start om 19u30

- Woensdag 6 juli in Moerzeke, gastheer: Hans
- Woensdag 27 juli in Sint-Gillis-Dendermonde, gastheer Chris
- Woensdag 10 augustus in Sinaai, gastheer Danny
- Woensdag 31 augustus in Nieuwkerken, gastheer Rik

Verschillende tempo's: wandelaars, joggers en atleten. Douche en drankje achteraf.

Zondag 28 augustus AC Waasland, De Ster

Ook voor vegetariërs.

Kubb

Springkasteel.

*Meer info in WALO-Nieuwsbrief en
augustusnummer van ons clubblad.*



WALO-weekend Koksijde 13-15 mei



Na 2 jaar konden we weer op WALO-weekend zonder maatregelen. We kozen opnieuw voor het vertrouwde Reigersnest in Koksijde. Een perfecte locatie voor jong en oud. We waren met een mooie groep van 35 personen. Helaas viel onze kersverse voorzitter Jean-Pierre op het laatste moment weg, hij had te kampen met... corona.

Naar jaarlijkse gewoonte werd er met de fiets naar plaats van bestemming gereden. Dit keer waren er 7 mannen in het peloton; Albert, Herman, Karel, Luc, Marc, Rik en Walter. Zij hebben dat weer voortreffelijk gedaan met veel tegenwind op de heenrit. Gelukkig was er nog een korte stop in café De Roos om terug wat krachten op te doen. Iedereen kwam met mondjesmaat aan in het Reigersnest en installeerde zich op de kamers en daarna op het terras met een drankje. De zon was al goed van de partij!

Na een heerlijk avondmaal konden we vertrekken voor een avondwandeling onder begeleiding van Patrick en Kristien. Het was een leuke wandeling over de dijk om terug te keren langs de wijk waar het Reigersnest gelegen is. Eenmaal terug kon iedereen nog genieten van een drankje bij de bar en daarna was het bedtijd.



Zaterdag stond er een strandloop op de planning voor de lopers en er waren ook wandelgroepen (shoppers en niet shoppers). De loopgroep ging samen al lopend naar het strand en eenmaal op het strand kon iedereen op zijn eigen tempo lopen. Dit jaar geen ingewikkelde routes waardoor je gegarandeerd verkeerd loopt. Niemand was belemmerd om z'n ding te doen en zo was iedereen tevreden teruggekeerd van zijn / haar ochtendloop.





Op zaterdagmiddag stonden er ontspannende ‘strandspelletjes’ op het programma. Velen onder ons hadden kubb mee waardoor er al snel een paar kubbgroepen ontstonden. De jeugdigen onder ons hadden een alternatief voor het kubb spel, en hebben ook nog met de frisbee gespeeld. Het was heerlijk vertoeven onder de stralende zon. De namiddag kon op veel lof rekenen, geen verplichtingen en gewoon doen waar je zin in hebt met de groep.

In de avond was het tijd voor de quiz die georganiseerd werd door Johan en mezelf. Door de afwisseling van gewone vragen en doe-vragen werd het nog een leuke strijd om de eerste plaats; het was niet enkel de kennis dat van tel was maar ook de behendigheid van de groep. Velen vreesden bij de groepsverdeling al dat de familie Senaevé ging winnen, maar dankzij de doe-vragen was het de groep van Annick, Herman, Patrick, Pieter en Yannick die de eerste plaats heeft weggekaapt.

Daarna kon iedereen nog napraten in de bar met een drankje, en wie wil kon nog naar het songfestival kijken.

Op zondagochtend is het alle hens aan dek om tijdig de kamers te verlaten. Er ging nog een groepje wandelen en de jeugd ging ook nog een laatste keer naar het strand. Een laatste buffet stond om 12u voor ons klaar en daarna was het tijd aan de fietsers om te vertrekken naar huis. De oude garde kreeg versterking van jong geweld (Elias en Yannick) om de tocht van ± 135km aan te vatten.

Moe maar voldaan is iedereen thuis geraakt én kunnen we weer met z’n allen uitkijken naar de volgende editie. *De afwezigen hadden ongelijk 😊*

Tekst: Ingrid
- Foto's: Herman

NU AL BEKEND
WALO Weekend 2023
Reigersnest – Koksijde
12/13 en 14 mei 2023



SPROKKELS

- **Marathon Kopenhagen zondag 15/05/2022**



Kris was er bij. Zijn 23^e al. De marathon van Kopenhagen in Denemarken. Hij finishte er in 4u06 of een gemiddeld tempo van 5:48/km

Zelf vertelt hij kort: *“misschien iets te enthousiast gestart en vanaf km 30 sputterde linker heup en bil wat tegen dus tempo wat laten zakken maar wie treurt er om een paar minuten meer.”*

In elk geval: proficiat Kris en op naar de volgende!

- **'t Zit hem in de familie!**



Jean Van Eetvelt, Gino Van Eetvelt, Melissa Van Eetvelt en nu al de vierde generatie: Judith Van Eetvelt.

De “Van Eetvelts” zijn al vele jaren een begrip in de Wase loopmiddens. En de opvolging lijkt nu reeds verzekerd. Judith liep al meteen podium (derde plaats) bij de kleuters op de Verrebroekrun. Dat belooft!

- **“Verrebroek Loopt” WALO naar 7 podia op 11 Walo-deelnemers**

Op 21 mei kon loop minnend Vlaanderen nog eens naar de Kanaalzone voor een sportieve uitdaging. De opbrengst ging naar een paar goeie doelen. Ook een aantal Walo's toonden hun goed hart.

Zoals steeds bood de organisatie drie afstanden aan. Eén ronde loodst je 7km door de polders van Verrebroek. De parcours zoals we ze gewoon zijn in de streek met mooie lange rechte stukken. Wie er zin in had kon de ronde 2 of 3 maal afmalen. De weersomstandigheden zaten in ieder geval goed mee.

11 Walo's trokken hun loopkledij aan. En 7 keerden met een podiumplaats terug naar huis. Een succesrijke editie! Bart en Saskia behaalden een 1^e plaats en Veerle een 2^e plaats ook Roland mocht het podium van zijn categorie beklimmen als 3^e op de 21 km. Melissa pronkte met plaats 3 en Rita behaalde ook het podium in haar leeftijdscategorie op de 7km. Christophe tenslotte haalde podium voor WALO op de 14km.

- **“Joggers vormen 's werelds meest zachtaardige mensenmassa”**

Schreef Marc Vermeiren in het Nieuwsblad van do 28/04/2022

Het prachtig stukje willen we jullie niet onthouden:

“Herinnert u zich Nieuwjaar nog en de bijhorende voornemens? Fitter, slanker, gezonder – was het dat? Wie zondag tijdens de Ten Miles in Antwerpen deel uitmaakte van 's werelds meest zachtaardige mensenmassa – 30.000 koppen sterk, gehuld in lycra, trippelend op loopschoentjes en voorzien van borstnummer – heeft de brede kloof tussen preek en praktijk alvast met succes overbrugd. Op de laatste zondag van april komt in Vlaanderen de runaissance van de loopcultuur, zoals sportsocioloog Bart Vanreusel het fenomeen omschrijft, het meest zichtbaar tot uiting.

Geen enkel evenement illustreert treffender de doorgedreven democratie van de sport: alle leeftijden, alle kleurtjes, alle klassen, alle vormen en alle maten. De dokwerker rent zij aan zij met de havenbaas, de afgetrainde atleet doorkruist dezelfde tunnels als de beginneling met bolle wangetjes, de jogger in blinkende outfit juicht samen met de amateur in sjofel shirtje. Tussen hen in draaft de plaatselijke burgemeester – ooit een XXL-boegbeeld van de Vlaamse frietkotcultuur, nu een ascetische endorfine-adept. In het gesegregeerde Antwerpen doet een stratenloop zelfs waar alle zelfverkleerde manifestaties van de multiculturele verrijking zo mee worstelen: vele kleurtjes verzamelen en verzoenen in één spontane mix over ethnische kloven heen.”

- **Eerste WALO-On-Tour meteen een groot succes.**



©Chris Schelkens



©Chris Schelkens

Op woensdag 18 mei vonden een dertigtal WALO's de weg naar Steendorp voor de eerste WOT van het nieuwe seizoen. Herman was er gastheer en had er voor een prachtig parcours gezorgd. Twee groepen, eentje wat sneller en met segmenten, de ander wat gezapiger onder het motto "samen uit, samen thuis". Ook een groepje wandelaars vond er zijn gading.

't Was een prachtige, warme lenteavond. Een parcours met wat hoogtemeters rond het fort van Steendorp. De verfrissing onderweg was meer dan welgekomen. Het terrasje achteraf, de drankjes, de babbels, ze deden het hem weer. De WOT-formule werkt nog steeds. We kijken al uit naar de volgende.

- **Ook de tweede WOT overwon de regen....**

In Sint-Gillis-Waas heeft het woensdag 8 juni flink geregend, maar rond 19u00 was de zon en zo'n 35-40 WALO's present voor de tweede WOT. Francine en Albert verwelkomde er de lopers en wandelaars, wedden dat er achteraf lekkere broodpudding was?



©Chris Schelkens



© Ingrid

“De Mooiste” de marathon van Rotterdam!

Pijn is tijdelijk, fierheid is voor altijd!

10 april stond op onze loopkalender met stip! Rotterdam was vorig jaar een ongelofelijke toffe ervaring en dus wilden we opnieuw aan de start staan!

De voorbereiding samen met ons loopkwartet, Saskia, Veerle en Bart en mezelf verliep prima. Onze zondagse lange duurlopen, de wedstrijden tussendoor, het supportereren voor elkaar!

14 weken voorbereiding met 700 kilometer op de teller zou moeten volstaan om de marathon tot een goed einde te brengen. Zondag 3 april met de loopmaatjes een laatste training afwerken en afsluiten met elkaar succes te wensen. Want het kwartet zou deze keer opsplitsen.

Saskia en ik de marathon in Rotterdam en Veerle en Bart trokken naar het Zoniënwoud.

Zaterdag het vertrek. Naar het station en de trein op. Eerst alles nog eens gecheckt. Hotelboeking, treintickets, ons bib nummer om ons startnummer af te halen, loopschoenen, en ons WALO truitje... Onderweg nog een mail van Herman! Hij duimt voor ons en vraagt om een verslagje. Als voorbeeldige leden (zie ons looptruitje) beloven we een verslagje van de loop.

Aangekomen in Rotterdam, inchecken in het hotel en dan richting de evenementenhal voor onze nummers en om toch al eens de sfeer te snuiven. We komen daar wat bekenden tegen en de duimen gaan omhoog voor elkaar.

Zondag op tijd op en ontbijten. En na nog een uurtje rust gaat het richting start. De weergoden zijn ons gunstig gezind. Droog, niet te warm of te koud en weinig wind.

We starten in wave 2 en iets voor 10u wordt Lee Towers in een hoogtewerker gezet en zet hij You'll never walk alone in. Kippenvel moment ... onmiddellijk daarna gaat de sloopshoorn (wegens de oorlog in Oekraïne geen kanonschot) en starten de lopers richting Erasmusbrug (die trouwens twee keer moet overgelopen worden).

Saskia zal mijn haas zijn en zij zal zorgen voor het tempo, het aannemen van drinken en verfrissingsponzen ...

Vooropgestelde tempo tussen 5min10 en 5min15 de kilometer. De pacers van 3U40 lopen voorop, en met de nodige adrenaline gaan we van start. De eerste 20 km lopen we klokvast, Saskia is de ideale haas! Stilaan begint het iets moeizamer te gaan voor mij, het tempo

ligt met 5u10 iets te hoog en we moeten minderen naar 5u15. De sfeer is fantastisch, toeschouwers staan rijen dik en Saskia zorgt ervoor dat het publiek klapt en juicht.

Op kilometer 30 krijg ik het moeilijk: twijfels over mijn schoenkeuze, schuurwonden van mijn loopshort en pijn in mijn schouder en heup. Saskia zorgt wel dat ik blijf lopen ... zeker in het Kralingsebos heb ik moeite om mijn pas en tempo te houden en het hoofd begint zwaarder te wegen dan benen. Maar dan zien we op groot scherm het aanmoedigingsfilmke van Veerle en Bart. Dat deed deugd, maar het is nog 10 km te gaan op dat moment. Verschillende lopers beginnen te stappen ... Eens uit de bos-zone, is het kwestie van door te zetten en Saskia zorgt er opnieuw voor dat ik niet begin te stappen. Uitzinnige supporters moedigen de lopers aan en eindelijk komt de Coolsingel in zicht en de laatste kilometers staan aangegeven nog drie, nog twee en de aankomstboog komt in zicht. Liefde is “hand in hand” over de meet te lopen.

We klokken af op 3U45m na 42,700 km. We wandelen samen door de uitloopzone en we nemen onze medaille in ontvangst, hersteldrank, een banaan, peperkoek ...

Aangekomen in het hotel is het tijd voor een selfie! En daarna onze sociale media raadplegen ... de felicitaties stromen binnen en het feit dat ik afgezien heb begint weg te ebben. Na voldoende drinken terug richting station en naar huis. De Nederlandse spoorwegen verrassen ons met een voucher om eerste klas te reizen.



En de vraag of we nog marathon gaan lopen: Londen is geboekt, maar hier gaan we niet voor een tijd maar enkel om te genieten van de sfeer en de omgeving.

When I'm Sixty four zongen The Beatles ...

nooit gedacht dat ik nog steeds marathons zou lopen op mijn 64'ste!

Maar het meeste kijk ik uit naar de trainingen met het kwartet. Want onder lopers ontstaan de mooiste vriendschappen.

Tekst en foto: Roland Syvertsen



Antwerp 10-miles lukt meer dan 30 000 enthousiaste lopers.

Nu zowat alle coronamaatregelen op de schop gingen kon Golazo terug uitpakken met een hun grootste organisaties. Maar het was toch ook hier afwachten of de atleten hun weg naar de Sinjorenstad zouden terug vinden.

Tekst en foto's: Chris Schelkens

Massa

Zonder twijfel is de wedstrijd in de Scheldestad een van de grootste in Vlaanderen. Jaar na jaar zit de groei erin en iedereen heeft wel een mening waarom dit gebeuren zo succesvol is. Dat ondanks de toch aanzienlijke inschrijvingsprijs.

Zelf deelnemen is de beste manier om het te begrijpen. Van bij de aankomst op het terrein merk je dat het iets heeft van een groot (loop)feest. Of iets van een festival waar je rustig kan rondkuieren en afspreken met vrienden.

Waves

Om de massa wat beter te kanaliseren deelt de organisatie de deelnemers in vier waves in.

Absoluut nodig want anders zou de dagelijkse Antwerpse autofile zich omvormen tot een lopersfile. Bij de start geldt het druppentellerprincipe. En ook dat is geen luxe.

Maar het zorgt er wel voor dat de deelnemers kunnen blijven lopen en niet gestremd geraken in de mensenzee. En genieten van de unieke sfeer en ambiance langs het parcours. Overall staan enthousiaste supporters en orkestjes om de lopers aan te moedigen. Iets wat je toch heel zelden meemaakt. Al zeker een reden van het grote succes van deze wedstrijd. En natuurlijk voelt elk type loper zich daar goed. Of je nu trage of rappe benen hebt altijd zijn er nog 100den rondom je. Ook dat is voor velen een sterk punt. Elk type loper voelt er zich goed. Voor veel bedrijven is het ook een prima gelegenheid om aan teambuilding te doen.

Dat zie je aan het groot aantal T-shirts met bedrijvenlogo's.

Tunnels

Maar ook het toffe parcours draagt bij aan het succes. Door de tunnels lopen waar normaal gezien koning auto regeert is op zich al een aparte belevenis. Een paar km na de start duik je al de Kennedytunnel in. Nadien volgt nog de veel kortere Bolivardtunnel. En dan komt het fijne stadsdeel met een niet te tellen massa toeschouwers. Op het einde trakteert men de lopers nog op een doortocht in de "konijnenpijp". Een niet te onderschatten klimmetje richting



aankomst. Niet iedereen kan er daar de looppas nog inhouden. Maar de beloning volgt kort nadien met een doortocht onder aankomst boog.

Wil je een goeie tijd neerzetten kan je maar best in wave 1 starten. Nadien is het nog moeilijk om echt tempo te maken al is dat voor heel veel deelnemers echt niet de bedoeling.

Walo's

Een goeie delegatie Wase Lopers trok ook naar Linkeroever. Je kan ze vinden op de uitslagen-pagina van dit boekje. Alle resultaten vind je op <https://agantwerp10miles.be/nl/uitslagen/#> Velen zullen volgend jaar terug aan de start staan!

Herwonnen gezelligheid in de Lenteloop Kontich-Kazerne

Iedere loper kent ze wel. De loopjes ter gelegenheid van wijkfeesten, kermissen, rommelmarkten...

Net zo in de wijk Kontich-Kazerne.

Na een coronapauze van twee jaar weer helemaal terug van weggeweest.

Chris Schelkens.



Dorpsschooltje

En iedere loper heeft ze ook gemist. Die gezellige en kleinschalige organisaties in een of andere wijk.

Ook het Koninklijk Sportverbond Antwerpse Handel (KSAH) nam de draad gelukkig terug op bij gelegenheid van de Meifeesten.

In het lange Hemelvaartswekend kon er je terug op pad voor een jogging van 5 of 10 km.

En alle ingrediënten waren aanwezig. Inschrijvingen in een dorpsschooltje, een uitgebreide rommelmarkt en een tent om nadien even op krachten te komen bij een hapje en een drankje.

Een ronde bracht je precies 2.5 km ver. Na de start ging het meteen lichtjes bergaf door de wijk en langs de rommelmarkt. Nadien wachtte een mooie doortocht in een park en langs de spoorweg. Uiteraard moesten de verloren hoogtemeters herwonnen worden met een paar klimmetjes richting aankomst. Ook de laatste meters naar de aankomst konden de bezoekers aan de rommelmarkt supporteren.

Een ideaal parcours dus voor dit soort organisaties.

Walo's

Zeven Walo's gingen op verkenning naar de wijk Kontich-Kazerne. Die kazerne kregen ze niet te zien maar volgens de aanwezige politie was ze er wel degelijk een eindje verderop.

Marita, Jef, Guy, Herman, de herboren Patrick en Chris kruisten de vijf km aan. Jelle liet zijn oog vallen op de 10 km.

Herman ging er meteen stevig tegen aan en veroverde knap de vijfde plaats. Guy viel met zijn elfde plaats net buiten de top-10. Patrick lijkt na heel wat blessureleed terug goed op dreef. Het duel tussen Jef en Chris werd dit keer in het voordeel van deze laatste beslecht.

Marita finishte knap 29^{ste}.

Voor Jelle liep het dit keer minder vlot. De vermoeidheid van het jonge vaderschap liet duidelijk sporen na. Na vijf km hield hij het voor bekeken.

Gelukkig was er nadien nog tijd om even te bekomen in de tent!

Resultaten

5 km (62 deelnemers)

5	Herman D'Hondt	18 59
11	Guy Van Damme	20 16
14	Patrick Roelandt	21 57
18	Chris Schelkens	23 00
19	Jef Claessens	23 23
29	Marita Hofmans	25 51

De volledige uitslag vind je op:
Uitslag/lentejoggingkokaz.be

...”Ondertussen zijn we al terug 3 maanden verder en liep ik regelmatig een marathon”...



In Aalter liep ik mijn 300ste in 3h42, maar dat was niet de tijd die ik beoogde; Ik liep daarna nog de marathon in Stein, Hamme, Gent en Zeeuws Vlaanderen in nagenoeg dezelfde tijd telkens van iets onder de 3h30. Zeeuws Vlaanderen was er een die gaat bijblijven. Enerzijds dichtbij, en anderzijds voor een democratische prijs van 37 euro. De marathon is dan nog op een zeer groen parcours. Ik liep deze marathon meermaals maar deze keer zit er maximale natuur in verwerkt. een aanrader.

Bedoeling was om eens sneller te lopen dan 3h28 in de vorige marathons. Het was weliswaar de 3e marathon in 5 weken. De wind zat niet tegen, want anders had een 4-5 BF wind dodelijk geweest. En toch zal deze marathon een associatie geven van pijn want na 30km begonnen mijn schouderpijnen en rugpijnen te verstijven. Met mijn loopstijl word je dan serieus

afgestraft. Ik kwam aan, en moest een kwartier bekomen van de pijn. Lopen en alleen pijn in de schouders, niet in de benen ??? Na zoveel marathons toch weer iets onverwacht.

Ja, en de volgende loop in Hamme was nog erger en onverwachts. Het was een 6uurs loop op een parcours van 1,5k. Ideale bevoorrading: elke 8-9 minuten bevoorrading, eventuele wissel van kledij ed. Hier was ik niet van plan om 6 uur te lopen. Minimum een marathon, maar eerder een 50K, en als alles naar wens ging: toch die zes uur.

Het kan verkeren. Het was die dag niet overdreven warm, maar de zon gaf 100% (geen bewolking) en op een parcours dat weinig schaduw gaf, ging dat toch wegen. Ik had vooraf meer gedronken dan anders, extra zout genomen. Voor ik startte was de hartslag al hoog, en na 6km zat ik al op een hartslagniveau dat ik zou verwachten na 30K. Ik was al trager gestart dan gepland, maar ik kon mijn tempo slechts voor 20km verdedigen. Daarna begon het snelle verval. Die beoogde 50K was al lang weggeveegd. De marathon halen was prioriteit. Ik liep er 3h42 en was compleet leeg gelopen. Ik dronk tijdens de wedstrijd 3-3,5L, dronk daarna 1L recovery drank (met schuim) en was niettemin 2,5 kg kwijt.

Twee weken later liep ik een voor mij klassieker, de 50K van Amsterdams Bos. Deze verliep in tegenstelling van Zeeuws Vlaanderen en Hamme volledig normaal. Het waren wel ideale omstandigheden met 16°C en af en toe zon. Ik liep er zonder problemen 4h17, en had verder kunnen lopen met deze (lage) hartslag. Ik had direct graag de overstap gemaakt naar een nieuwe 50K/100K maar die achilles is (of blijft) te zwak om een volgende stap te nemen.

Momenteel sta ik op een plateau waarbij de prestaties niet onmiddellijk zullen verbeteren. Interval is nodig om het niveau op te krikken, maar de pesen willen niet meer meewerken zoals vroeger. Rustig kijken hoe het verder evolueert. Er staan nog wel wat ultra's op het menu met onder meer de GR5A in etappes door Vlaanderen

Rudy Van Daele

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

info@backtivity.be

9100 Nieuwkerken-Waas

www.backtivity.be

03 827 84 27



Frank Mertens bv

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

ROUWCENTRUM

GRAEZERKEN



Begravenissen

Rouwcentrum

Van de Velde Dirk

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

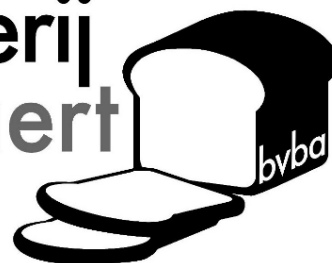
Marktpluin 73 - 75 • 9130 Kieldrecht - 03 773 30 02.
Ten Bos 12 • 9100 Nieuwkerken - 03 777 19 49.

www.vandeveldedirk.be
uitvaart@vandeveldedirk.be



Van de Velde Dirk bv

Bakkerij Valaert



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

WAAROM, in godsnaam waarom ?

Eind Januari. Het is koud en de lucht is donker met grijze wolken. Ik heb er geen zin in, maar het moet. Het Heilige Schema schrijft voor dat er elke week een lange loop wordt afgehaspeld. En vandaag is de enige dag van de week waarop ik daarvoor tijd heb. Het doel is nog ver weg, maar toch is er nu al geen ruimte meer voor improvisatie, laat staan voor luilakkerij. Het Heilige Schema zal gevolgd worden!

30km, dus 3 gellekes mee voor onderweg. Eentje na 10km, eentje na 18km en eentje na 24km. In het begin gaat het vlot en de temperatuur valt al bij al mee, eens ik in beweging ben. Tussen de akkers en weilanden van Melsele laveer ik richting het overstromingsgebied van Kruiabeke, één van mijn favoriete stukjes voor LSD-trainingen. Maar er is niemand anders op de baan. De lucht blijft grijs en grauw. Ik denk al een eerste keer: waarom doe ik dit?

Halfweg draait de route terug noordwestwaarts. Plots zit de wind tegen en voelt het een pak kouder aan. Op de koop toe begint het te regenen. De koude druppels zorgen ervoor dat ik binnen de kortste keren helemaal nat ben. Af en toe vliegt er een dikke druppel in mijn oog, waarop ik helemaal voorover gebukt begin te lopen. Ik zie nog amper waar ik ben.

Waarom doe ik dit?

Aan kilometer 24 probeer ik het derde gelleke tevoorschijn te halen. Mijn maag gromt, misschien had ik beter niet zo lang gewacht. Mijn vingers zijn helemaal verkleumd. Ik krijg het met moeite uit mijn achterzak. Ik probeer het open te scheuren, maar kan geen kracht zetten. Met mijn ander hand dan? Nee, dat lukt ook niet. Ik draai en sleur het gelletje in alle mogelijke richtingen en op alle mogelijke manieren, maar de verpakking vertoont niet eens een klein scheurtje. Ik zet er radeloos mijn tanden in, maar ook dat brengt geen soelaas.

Waarom doe ik dit?

Ik ben volledig doorweekt en de kou zit echt in mijn lijf. Mijn maag gromt ondertussen nog harder en mijn benen voelen slap aan. Nog 5km, het lijkt nog een oneindige, onoverbrugbare afstand. Ik grabbel naar mijn gsm. Ook geen sinecure met die verkleumde vingers, maar het lukt me toch om te bellen naar mijn vriendin, in de hoop woorden van steun te vinden...

Ik beland op haar voicemail.

Dus volgt er een luide vloek! Het komt van diep. Ik praat een bericht vol met gesakker over de regen, de kou, het onverzettelijke gelletje en over het vervloekte

Heilige Schema. Ik sluit af met de woorden: waarom doe ik dit?

De wanhoop van de eenzame loper.

Thuisgekomen heeft mijn vriendin een warme ontvangst voorzien. Ze heeft de voicemail duidelijk al gehoord. Er liggen lekkere honingkoeken klaar om op krachten te komen en er staat koude en warme drank klaar met snelle suikers.

De warme douche nadien is één van de beste douches uit mijn leven, maar terwijl het louterende water over me stroomt, vraag ik me nog een laatste keer af of dit het allemaal wel waard is.

Al die uren waarop ik ook andere dingen zou kunnen doen. Al de kou, de wind, de regen, de hagel, de smeltende sneeuw. Maar ook al de hitte, de uitdroging, de zonneslag. Al de keren dat ik onderweg honger of dorst kreeg en niks bij had. Al de krampen en de verzuring. En altijd maar die dwang van het Heilige schema.

Waarom doe ik dit?

3 maanden later bereikt het Heilige Schema zijn orgelpunt. Op de marathon van Hannover, luid aangemoedigd door het ganse gezin, duik ik voor de eerste keer onder de 3 uur. Vrij vlot loop ik vol vertrouwen uit in 2u59m20s. De dagen nadien ben ik helemaal niet stijf. Op de koop toe levert het me de felbegeerde titel op van "Walo van de week!" Ik loop dan ook enkele weken op wolkjes. En tijdens die weken mijmer ik erop los over hoe fantastisch mijn hobby is.

Al die uren die ik niet anders had willen vullen. Al die



keren dat ik trots mocht zijn op mezelf. Al die kleine vreugdesprongetjes voor een nieuw persoonlijk recordje. Al die mooie plekken waar ik anders nooit zou zijn gekomen, al die keren dat ik werd overdonderd door de mooie omgeving. Al de rust in mijn hoofd

dankzij de runners high. Al de aanmoedigingen, de sfeer en de gezelligheid. Al die mooie mensen die ik ontmoet tijdens trainingen en op wedstrijden.

Daarvoor doe ik het!

Foto en tekst: Jelle Van Stappen



Op 23 april maakte ik mijn debuut in de Marathon van Zeeuws-Vlaanderen, die na 2 jaar afwezigheid op de kalender opnieuw kon doorgaan. Deze Nederlandse marathon wordt gelopen van Hulst naar Terneuzen of omgekeerd.

Ik had al lang gepland om Zeeuws-Vlaanderen eens te lopen, maar pas dit jaar was de kalender op zowel op privégebied, professioneel als atletiekgebied voldoende gunstig om de marathon een plaats te geven en er vol voor te kunnen trainen.

De voorbereiding op Zeeuws-Vlaanderen verliep goed. In januari en februari liep ik een vijftal VAL-crossen en ondanks de vaak barre omstandigheden - met vooral in februari zeer zware modderparcoursen (Hamme, Lokeren) – kon ik toch telkens in de eerste helft van het pak finishen bij de masters 35-45. Begin maart een coronabesmetting opgelopen, gelukkig daar vlot van hersteld en een paar weken later op het BK halve marathon in Gentbrugge mijn PR op de ‘halve afstand’ kunnen aanscherpen naar 1u17’49”. Daarmee was meteen het eerste grote doel van 2022 bereikt.

Na Gentbrugge werd volgens de weekschema’s van coach Bart Raes het kilometervolume verhoogd richting 120 à 130 km/week. De 25 km van Hulst eind maart verliep prima, in deze race liep ik met goed gevoel en kon ik de derde plaats behalen. Na afloop van deze wedstrijd werden bovendien contacten gelegd om een tempogroepje te vormen in Zeeuws-Vlaanderen onder leiding van ervaren marathonman en collega SmartSporter Edwin De Neijs. Dit groepje zou naast mezelf bestaan uit sympathieke Hulstenaar Jordy Leenknecht om also een tempo van 3’55”/km rond te draaien op de Zeeuwse marathon.

Tijdens de tweede week van de paasvakantie nam ik deel aan voorjaarsstage van het Performance en Young Elite Team van mijn trainingsgroep SmartSport. Deze stage vond plaats in het bekende trainingsoord Monte Gordo in de Portugese Algarve en verliep volgens het klassieke schema van 2 x trainen per dag, met tussendoor goed rusten en eten. De trainingsomstandigheden waren prima, vaak werd onder een stralende zon getraind op de piste of op

mooie golvende wegen. In Portugal kon ik met een zeer goed gevoel trainen en het nodige vertrouwen tanken richting Zeeuws-Vlaanderen.



De ‘taper’periode was kort, want 1 week na de terugkeer uit Portugal was het al M-day (23 april).

Na een startinterview gegeven te hebben aan de immer sympathieke speaker Matthieu Warrens ging de marathon om stipt 11.00 u van start op de Grote Markt van Hulst. De zon was van de partij en het beloofde een warme dag te worden met temperaturen richting 20 graden. Voldoende hydrateren was dus de boodschap. Gelukkig blies de wind overwegend in het voordeel of in de zij.

De eerste 15 kilometer liepen over bekend maar zwaar terrein. Via de Wallen van Hulst werd via een hobbelige weide en de fietsroute richting Sint-Niklaas doorgestoken naar de Clingse en Steense bossen waar er kilometers op zandige ondergrond moesten afgemaaid worden. Edwin regelde mooi het tempo. Wat conservatiever op de zware stukken en wat vlotter op de beter lopende stukken, maar we draaiden gemiddeld netjes 3’55” à 4’00”/km.

Na de bossen (km 15) liepen we op plaats 11. Edwin leidde ons echter netjes de top tien binnen toen het half marathonpunt in zicht kwam. Passage half marathon in 1u23’30”. Na een lange passage over schelpenpaden zette Edwin zich zoals afgesproken op kant na 25 km, bij het binnenlopen van Axel waar ook

zijn wagen geparkeerd stond. Jammer genoeg kreeg Jordy het daar plots erg lastig en dus wachtten er mij nog 17 eenzame kilometers onder een brandende zon. Na het 'verorberen' van het motorcross- en golfterrein van Axel kwam de 7de plaats binnen handbereik, en dit na 32 km. Na lang jaagwerk kon ik landgenoot Roland Unterweger passeren. Na de passage door het grasland van het Eiland van Meijer en vervolgens langs de mooie Othense Kreek kon na 39 km de verlossende Scheldedijk van Terneuzen beklommen worden om de laatste kilometers langs de machtige Westerschelde aan te snijden.

Uiteindelijk werd ik luidkeels binnengeropen op de Grote Markt van Terneuzen door Matthieu (wie anders) als 7de algemeen, 3de M40 en eerste Belg en dit in een tijd van 2u48'18". Na het interview bij Matthieu aan de finish, waarin ik de gelegenheid nam om het Nederlandse publiek te bedanken voor hun steun, was het genieten geblazen van de mooie podia (top 10 AC en top 3 masters 40+). Het was een hele eer om het masterspodium te mogen delen samen met Nederlands veldloopkampioen Jeroen Kramer en oud-marathonwinnaar Michel Verhaeghe.

Na een deugdlopende massage in de 'Vliegende Vaart' kon er tevreden teruggeblift worden op een mooie maar zware marathon met een uitstekende organisatie.



Foto's en tekst: Filip Mortier

WOT XL trok naar de Kalmthoutse Heide

Een verlengd weekend in juni. Een Walo on Tour XL op de Kalmthoutse Heide. Het werd een geslaagde combinatie.

XL

De kans is groot dat het een traditie gaat worden. Een keer per jaar een WOT XL op een verdere locatie. Dit jaar lieten Hans en Herman D. hun oog vallen op een uniek stuk Vlaamse natuur. En dat was duidelijk een heel goeie keuze. De lopers gingen op een uitgestippeld parcours van 13 km de Heide in. Een erg gevarieerde tocht met nu eens bossen, dan weer vergezichten over de uitgestrekte Heide. En natuurlijk ontbraken de nodige versnellingen en segmentenjacht niet! Wie er nog zin in had kon op het einde de pas in gebruik genomen uitkijktoren beklimmen. Een 100-tal

treden moest je er wel voor trotseren. Maar de beloning mocht er zijn. Een schitterend uitzicht op dit schilderachtig stuk natuur. De wandelaars konden de heide bewonderen op een 5 km lange route.

Verloren calorieën

Reden tot klagen over het weer was er niet. Althans niet om te lopen. Voor de picknick was het natuurlijk frisjes. Maar de verloren calorieën werden vlotjes terug aangevuld! Een bijzonder geslaagde namiddag. Afspraak al volgend jaar.



Foto's en tekst: Chris Schelkens

Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen.



Duitsland domineerde de Spelen, maar de overwinningen door atleten van andere landen lieten zien dat de nationaalsocialistische ideologie matig naar voren kwam. In het bijzonder gold dit voor de vier gouden medailles van de Amerikaan Jesse Owens. Owens zei naderhand wel dat hij beter was behandeld in zijn korte periode in Duitsland dan in zijn hele leven in de Verenigde Staten.

De superioriteit van het Reich kwam ook tot uiting in de immense infrastructuur die voor de Spelen uit de grond was gestampt: er was een nieuw stadion gebouwd ten westen van het Slot Charlottenburg met plaats voor honderdduizend toeschouwers. Daarnaast bevond zich het zwembassin met plaats voor twintigduizend toeschouwers.

Hoogtepunten:

- Voor het eerst werd de Olympische vlam aangestoken na een estafette met de Olympische fakkel vanuit Olympia, Griekenland.
- Deze Spelen waren de eerste waarvan rechtstreeks verslag werd gedaan op de televisie. Telefunken en Fernseh zonden meer dan zeventig uur uit naar speciaal opgerichte stands verspreid over de stad.
- Jesse Owens die het jaar voor de Spelen tijdens een atletiekmeeting in de *Big Ten Championships* in Ann Arbor 6 wereldrecords verbeterde binnen 45 minuten op vier atletieknummers bij het verspringen en op drie

In 1931 werden de zomerspelen van 1936 toegekend aan Berlijn. Toen Hitler aan de macht kwam in 1933 ontstond het idee om de Spelen als propagandamiddel te gebruiken en nationaalsocialistische gedachte uit te dragen. Er gingen in verschillende landen stemmen op om de Spelen te boycotten, maar dat ging uiteindelijk niet door. Tijdens de voorbereiding van de spelen had Hitler opdracht gegeven om alle tekenen van Jodenvervolgung uit het straatbeeld weg te halen en hij had beloofd om geen ideologische toespraken te houden. Zo werden borden met antisemitische teksten zoals die overal in Duitsland waren geplaatst werden tijdelijk weggehaald.

De cineaste Leni Riefenstahl werd aangesteld om een film te maken over de Spelen. De film *Olympia* kan bestempeld worden als propaganda, maar pionierde een aantal van de technieken die nu nog gebruikt worden bij het filmen van sportevenementen..

loopnummers, de 100 en 220 yd (tevens een WR voor de 200 m) en de 220 yd horden (tevens een WR voor de 200 m horden). Zijn wereldrecord verspringen zou 25 jaar niet verbeterd worden.

- Geen wonder dus dat hij de grote ster van de Zomerspelen van 1936 was. De Amerikaan won de sprint op de 100 m en de 200 m, de 4x100 m estafette en het verspringen. Zijn blonde Duitse tegenstander Luz Long gaf Owens advies toen hij zich bijna niet wist te kwalificeren bij het verspringen. Long kreeg hiervoor postuum de Pierre de Coubertin-medaille toegekend voor zijn sportiviteit.
- Hitler was niet blij met de zegereeks van Owens en verliet het stadion. Vaak wordt gezegd dat Hitler dit deed om te voorkomen dat hij Owens moest feliciteren, de hand schudden, of de medaille omhangen. Dit is onjuist, het protocol voorzag hier immers niet in. Overigens, toen Owens terug in Amerika kwam werd hij er wel gevierd, maar moest net als alle zwarten weer achter in de bus zitten. Zelfs na zijn triomfantelijke ticker-tape parade in New York moest hij de goederenlift van het Waldorf-Astoria Hotel gebruiken om zijn eigen erereceptie bij te kunnen wonen!!!
- Roeier Jack Beresford won zijn vijfde olympische medaille en zijn derde gouden medaille bij het roeien. Het Amerikaanse roeiteam van de Universiteit van Washington won in het achten de gouden medaille. Onder het oog van Hitler versloeg het team Italië en Duitsland. De Duitse gymnasten Konrad Frey en Alfred Schwarzmann wonnen beiden drie gouden medailles.




- De Nederlandse rugslagspecialiste Nida Senff won op spectaculaire wijze de 100 m rugslag. Na 50 meter lag zij aan kop, maar miste het keerpunt. Zij moest terugzwemmen, keerde opnieuw en lag op dat moment laatste. Met een sterke sprint wist ze echter in de laatste 50 meter haar achterstand goed te maken en won alsnog voor een andere Nederlandse Rie Mastenbroek. Deze laatste was met drie gouden en een zilveren medaille dan weer de succesvolste vrouw op de Spelen.
- Basketball werd voor het eerst erkend als een officiële olympische sport. In de finale versloeg het ongeslagen Amerikaanse team Canada met 19-8. (!!??) Er werd buiten gespeeld in de plensregen op een modderig veld. Omdat er zoveel modder lag, was het onmogelijk om te dribbelen en was de score dus vrij minimaal. Er waren geen zitplaatsen; de bijna 1000 toeschouwers moesten gedurende de wedstrijd in de regen staan.
- De Nieuw-Zeelander Jack Lovelock liep een nieuw wereldrecord op de 1500 m: 3.47.8.
- In de marathon eindigden twee Koreanen op de eerste en de derde plaats. Sohn Kee-chung won goud en Nam Sung-yong won brons. Beiden liepen echter voor Japan, aangezien Japan Korea had bezet in 1910.
- De 12-jarige Deense Inge Sørensen veroverde brons in de 200 m schoolslag en werd daarmee de jongste atlete ooit die een individuele medaille behaalde.
- Honkbal en zweefvliegen kwamen als demonstratiesport aan bod tijdens deze spelen.

De Belgen:

Onze landgenoten konden voor de tweede keer na mekaar geen gouden medaille behalen. Twee bronzen medailles waren de magere oogst: het mannen-wielrenteam haalde brons in de wegwedstrijd over 100 km en het waterpoloteam behaalde hetzelfde eremetaal.

Medaillestand:

De Duitsers leverden de beste prestaties en konden het meest gouden medailles behalen. De top 3 zag er als volgt uit.

Plaats	Land	NOC	Goud	Zilver	Bronz	Totaal
1	 Duitsland	GER	33	26	30	89
2	 Verenigde Staten	USA	24	20	12	56
3	 Hongarije	HUN	10	1	5	16

André Martens



Jesse Owens



Rie Mastenbroek won 3 maal goud



de 12-jarige Inge Sorensen won brons in de 200m schoolslag.

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

Tersele | 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-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

UITSLAGEN KAVVV&Fedes

WALO Meilooop, Nieuwkerken, zon 01/05/22			
5km	Tijn Van Hooste	18:40	1 ^e /4 CadJ
	Melissa Van Eetvelt	21:50	2 ^e /8 SenD
	Ingrid Senaeve	23:44	3 ^e
	Diewertje Wuytack	27:27	4 ^e
	An Vermeulen	23:47	3 ^e /7 M35+D
	Nele Verbraeken	27:44	5 ^e
	Sara Wuytack	22:43	1 ^e /6 M45+D
	Sandrina Smet	26:04	1 ^e /4 M55+D
	Marietta Hofmans	26:42	1 ^e /5 M65+D
	Rita Van Beek	32:43	4 ^e
	Christof Van Geeteruyen	20:32	3 ^e /5 SenH
	Joakim Van Gasse	20:49	4 ^e
	Hans Van Havermaet	19:20	4 ^e /7 M40+H
	Steven Somers	26:05	7 ^e
	Dirk Brynaert	17:38	2 ^e /8 M50+H
	Guy Van Damme	20:23	5 ^e
	Patrick Roelandt	21:47	6 ^e
	Chris Schelkens	23:20	4 ^e /13 M60+H
	Luc Van Wolvelaer	23:22	5 ^e
	André Martens	23:30	6 ^e
	Paul Smet	23:43	8 ^e
	Benny Van Geeteruyen	27:31	10 ^e
	Lieven Van Eynde	28:02	11 ^e
	Boudewijn Van Havere	35:03	12 ^e
Jozef Claessens	23:13	1 ^e /5 M70+H	
10km	Saskia Vercammen	44:49	2 ^e /4 M45+D
	Veerle Hofman	45:15	3 ^e
	Elias Moons	44:28	9 ^e /16 SenH
	Pieter Verbraeken	46:11	11 ^e
	Christophe De Grande	40:08	1 ^e /5 M40+H
	Wouter Schats	45:20	3 ^e
	Frederic Lesdanon	40:11	4 ^e /14 M50+H
	Rudy Van Daele	42:50	7 ^e
	Danny Heyndrickx	44:06	8 ^e
	Pascal Van Strydonck	46:51	10 ^e
	Kris Vercauteren	48:02	11 ^e
	Luc Smet	49:18	12 ^e
	Herman D'Hondt	39:15	1 ^e /4 M60+H
	Roland Syvertsen	45:28	2 ^e
	Michel De Grande	56:27	6 ^e /7 M70+H
	Rik Dhollander	1:00:01	7 ^e



SAV Schoten Pistemeeting, zat 07/05/2022				
600m	Kristien Servotte	3:02.33	M45+D	
	Sonja Van Hul	3:14.93	M45+D	
	Sandrina Smet	2:39.24	M55+D	Walo Record
	Jari De Nocker	2:04.21	SenH	
	Guy Van Damme	1:43.21	M50+H	
	Maurits Verbeeck	1:47.99	M60+H	Tweede Walo tijd
	André Martens	2:03.02	M60+H	
	Jozef Claessens	2:09.40	M70+H	Tweede Walo tijd
5000m	Sara Wuytack	22:59.02	M45+D	Walo Record

	Lesdanon Frederic	19:31.95	M50+H		
	Herman D'Hondt	18:53.42	M60+H	Walo Record	
kogel	Kristel De Souter	7m34	M55+D	Walo Record	1 ^e /4
	Jari De Nocker	6m70	SenH		2 ^e /3
	André Martens	7m03	M60+H		4 ^e /7
	Jozef Claessens	8m01	M70+H	Walo Record	1 ^e /7

WAV Wommelgem Pistemeeting, vr 13/05/2022					
800m	Guy Van Damme	2:31.24	M50+H		
	Jozef Claessens	3:06.08	M70+H	Walo Record	
speer	Guy Van Damme	22m93	M50+H		2 ^e /2
	Jozef Claessens	21m83	M70+H	Walo Record	1 ^e /5

AA Antwerp Athletics Pistemeeting, za 14/05/2022					
100m	Kristel De Souter	19.02	M55+D	Walo Record	
	Jari De Nocker	15.09	SenH		
	Freddy Verstichele	26.98	M70+H		
800m	Guy Van Damme	2:29.21	M50+H		
	André Martens	2:55.80	M60+H		
	Jozef Claessens	3:02.21	M70+H	Walo record	
5000m	Frederic Lesdanon	19:44.39	M50+H		
kogel	Kristel De Souter	7m69	M55+D	Walo Record	1 ^e /2
	Jari De Nocker	5m90	SenH		4 ^e /4
	André Martens	7m02	M60+H		2 ^e /4
	Jozef Claessens	7m58	M70+H		1 ^e /3

GAV Wuustwezel Pistemeeting, za 21/05/2022					
200m	Jari De Nocker	32.14	SenH		
	Guy Van Damme	29.77	M50+H		
	Jozef Claessens	36.68	M70+H		1 ^e /8
	Freddy Verstichele	54.39	M70+H		8 ^e /8
3000m	Lore Gheeraert	11:52.55	SenD		
	Sandrina Smet	15:10.81	M55+D	Walo Record	
5000m	Elias Moons	20:03.14	SenH		
	Christof Van Geeteruyen	20:48.95	SenH		
	Herman D'Hondt	18:56.05	Mas60+H		
ver	Jari De Nocker	3m41	SenH		4 ^e /4
	Jozef Claessens	3m17	M70+H	Walo Record	1 ^e /2
speer	Guy Van Damme	22m07	M50+H		2 ^e /6
	Jozef Claessens	23m35	M70+H	Walo Record	1 ^e /2

ZWAT Zwijndrecht, Pistemeeting donderdag 26/05/2022					
200m	Kristel De Souter	40.30	M55+D	Walo Record	
	Jari De Nocker	31.30	SenH		
	Maurits Verbeeck	31.99	M60+H	Tweede Walo tijd	
	Roger Nys	46.62	M70+H		4 ^e /7
	Freddy Verstichele	51.04	M70+H		7 ^e /7
2mijl	Kristien Servotte	21:02.78	M45+D		1 ^e /1
	Sandrina Smet	16:22.08	M55+D	Walo Record	1 ^e /2
	Rita Van Beek	20:31.29	M65+D	Walo Record	2 ^e /2
	Hans Van Havermaet	13:17.24	M40+H		3 ^e /3
	Dirk Brynaert	11:31.30	M50+H		1 ^e /4
	Herman D'Hondt	11:35.78	M60+H	Walo Record	1 ^e /1
	Jozef Claessens	14:21.94	M70+H	Walo Record	1 ^e /8
kogel	Kristel De Souter	7m34	M55+D		1 ^e /3
	Jari De Nocker	5m92	SenH		5 ^e /6
	Bart Van Bogaert	9m26	M50+H	Walo Record	2 ^e /7



	Jozef Claessens	7m75	M70+H		2 ^e /7
	Martens André	6m85	M60+H		5 ^e /6
discus	Kristel De Souter	19m76	M55+D	Walo Record	1 ^e /2
	Bart Van Bogaert	23m86	M50+H	Walo Record	2 ^e /4
	André Martens	21m99	M60+H		2 ^e /7
	Jozef Claessens	23m57	M70+H	Walo Record	1 ^e /5



ACK Kalmthout, Pistemeeting, zo 28/05/2022					
3000m	Lore Gheeraert	11:45.02	SenD		

SAV Schoten, Pistemeeting, zat 04/06/22					
800m	Kristien Servotte	4:17.95	M45+D		
	Sandrina Smet	3:33.24	M55+D	Walo Record	
	Guy Van Damme	2:24.30	M50+H		
	Maurits Verbeeck	2:33.86	M60+H	Derde Walo tijd	
	André Martens	2:57.10	M60+H		
	Jozef Claessens	2:58.27	M70+H	Walo Record	1 ^e /6
3000m	Herman D'Hondt	10:50.30	M60+H	Walo Record	
Speer	Bart Van Bogaert	27m22	M50+H	Walo Record	2 ^e /6
	Guy Van Damme	23m64	M50+H		3 ^e /6
	André Martens	20m46	M60+H		5 ^e /8
	Jozef Claessens	22m11	M70+H		1 ^e /7

WALO-Piste-Records

Het pisteseizoen is nauwelijks halweg en de WALO-records sneuvelen bij bosjes. Zowel bij de jeugd als de volwassenen. Bij de dames vallen Kristel DS en Sandrina S op. Bij de heren is het Jozef C die de kroon spant met maar liefst 9 nieuwe records.

WALO verbeterde 4 KAVVV&Fedes records: Kristel DS (M55+D) met de discus, Herman D (M60+H) op de 2 mijl, Jozef C (M70+H) met speer en Maurits Verbeeck op de 800m (M65+H)

Ter info. Bij de masters worden de records van WALO in leeftijdsgroepen van 10 jaar bijgehouden, bij KAVVV is dat in leeftijdsgroepen van 5 jaar. Zo kan Maurits bijvoorbeeld een record lopen voor KAVVV in M65+, maar daarom nog niet bij WALO in M60+

Pauline De Beleyr	Benj m	600m	2:12.70	WR	07/05/22
		800m	3:08.99	WR	04/06/22
Luna Vaerewijck	Pup m	400m	1:17.80	W2	14/05/22
		600m	2:07.80	WR	07/05/22
Jihane V Peteghem	Pup m	400m	1:19.14	W3	14/05/22
Mila Vincke	Min m	600m	1:57.08	WR	26/05/22
Eva Van De Vijver	Min m	600m	2:03.77	W3	22/05/22
Oona Van Eynde	Min m	800m	2:46.83	W3	04/06/22
Jinte Vaerewijck	Schol m	600m	2:04.83	WR	07/05/22
Tijn Van Hooste	Kad j	600m	1:36.05	WR	07/05/22
		1000m	2:51.42	WR	26/05/22
Enzo Boeykens	Kad j	600m	1:45.64	W3	07/05/22
Cedric Haentjes	Schol j	Kogel	8m28	W3	07/05/22

WR: Walo Record

W2: Tweede beste Walo

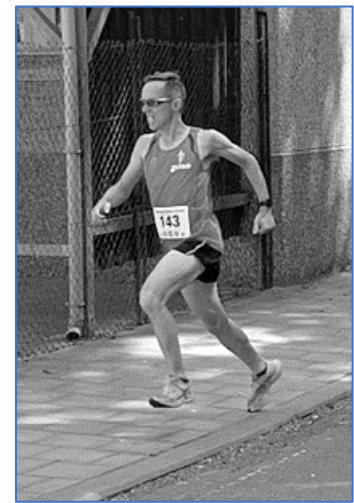
W3: Derde beste Walo

Uitslagen



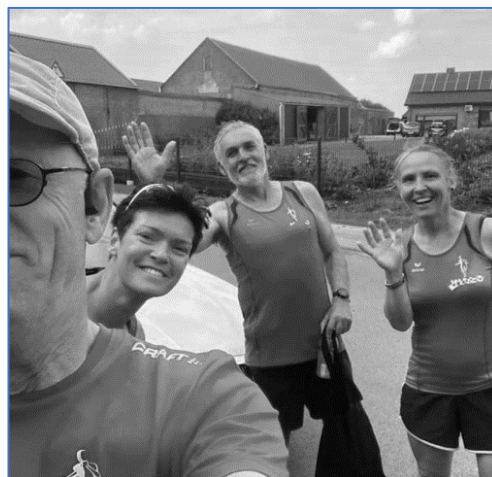
Antwerp 10 miles, zondag 24/04/2022		
10 mijl	Filip Mortier	1:06:48
	Elias Moons	1:14:16
	Valerie Tack	1:15:12
	Danny Heyndrickx	1:17:33
	Cederic Smet	1:20:17
	Roland Syvertsen	1:22:02
	Kris Vercauteren	1:22:51
	Luc Mingeroet	1:26:48
	Lore Gheeraert	1:27:27
	Luc Smet	1:28:19
	Dirk Adriaenssens	1:29:35
	Chris Schelkens	1:37:23
	Marita Hofmans	1:37:39
	Steven Somers	1:38:23

Bokkenloop, Sinaai, zon 15/05/2022			
5,5km	Cedric Smet	0:24:35	7 ^e /74
	Melissa Van Eetvelt	0:26:45	14 ^e 1 ^e V
	Jozef Claessens	0:26:53	16 ^e 1 ^e M+70
	Michel De Grande	0:31:56	39 ^e
11km	Filip Mortier	0:40:50	1 ^e /48
	Christophe De Grande	0:48:25	7 ^e
10mijl	Saskia Vercammen	1:18:17	16 ^e /40 1 ^e V
	Roland Syvertsen	1:20:52	22 ^e
	Pascal Van Strydonck	1:26:46	26 ^e



Aardbeirun, Melsele, zon 29/05/2022			
5km	Sandrina Smet	30:25	24 ^e /53
	Paul Smet	34:21	33 ^e
5mijl	Filip Mortier	32:00	3 ^e /56
	Bart Coppens	33:21	4 ^e
	Luc Smet	42:39	25 ^e

Verrebroekrun, Verrebroek, za 21/05/2022			
7km	Melissa Van Eetvelt	32:41	3 ^e V
	Danny Van Damme	33:14	13 ^e H
	Rita Van Beek	48:27	13 ^e V
	Kristien Servotte	54:24	16 ^e V
14km	Christophe De Grande	58:27	5 ^e H
	Joakim Van Gasse	1:09:31	13 ^e H
21km	Bart Coppens	1:27:58	1 ^e H
	Saskia Vercammen	1:40:43	1 ^e V
	Veerle Hofman	1:42:02	2 ^e V
	Roland Syvertsen	1:43:40	4 ^e H
	Luc Smet	1:51:28	8 ^e H



punten 2021-2022	Nieuwjaarscross, WALO, 5km, 26/12/21	Nieuwjaarscor., WALO, 10km, 26/12/21	4de crit.cross Kalmthout, 5/02/2022	Stercross van WALO, zat 12/02/2022	Veld. Groot Schijn, Deurne, 19/02/2022	Memorial J D Berger, Schoten, 26/02/22	critiumcross ZWAT, Burcht 5/03/2022	Crit. Cross Zandhoven, APSO, 12/03/2022	Grosskamp, ACS55 Stabroek, zat 19/03/22	Stratenl., Stabroek, ACS5, 5,2km 26/03/22	Kastelenloop APSO, Zandhoven, 5,5km	Kastelenloop APSO, Zandhoven, 10km	Schoten Loopt, SAV, 5,2km zat-9/04/22	Meilooop WALO, Nieuwkerken, 5km 01/05/2022	Meilooop WALO, Nieuwkerken 10km, 01/05/22	Piste SAV Schoten 7/05/2022	Walweekend, Koksijde, 13-15/05/2022	Piste WAV Wommelgen, vr 13/05/22	Piste AA, Antwerpen, za 14/05/22	Bokkenloop, Sinaai, zon 15/05/2022	Piste GAV Wuustwezel, 21/05/2022	Verrebroekrun, Verrebroek za 21/05/2022	Piste ZWAT, Zwijndrecht, 26/05/2022	Piste ACK Kalmthout, za 28/05/2022	Aardbeirun, Melsele, 29/05/2022	Piste Schoten, SAV, 04/06/22	aantal wedstrijden	totaal punten		
	Masters Heren 50+	12	17	16	12			11	12			9		10	8	14														
Brynaert Dirk	3			2										2									0					4	29	
Herwegh Pascal	7			8										7														3	18	
Heyndrickx Danny																												4	22	
Lesdanon Frédéric		10	6												8													4	74	
Pereira Munoz Angel		5	6	3		5	4								4	0			0									12	5	
Roelandt Patrick			6	7		6	7								7	6			5									1	5	
Roelant Bart														6														1	5	
Smet Luc		14												5														1	30	
Van Bogaert Bart		5	15	10											12							0		0			6	14		
Van Daele Rudy			5	5											5							5		5			2	6		
Van Damme Guy	2			1							6	5	5		0	0	0	0	0	0					0		18	119		
Van Strydonck Pascal	8			9						5	6	5			7	6	6	6	7						7		2	10		
Vercauteren Kris															10				0									1	5	
Wagenaer Ronny	4														5				5									1	7	
Masters Heren 60+	7	7	13	16	10	12	12	9	6	12					13	4												1	5	
Adriaenssens Dirk																												1	25	
Bogaert Patrick	1	6		0										0		0												5	10	
Bosman Marc	5	5		5										5		5												2	157	
D'hondt Herman		1	1	1	1	1	1								1	0						0	0		0		18	10		
Hebbinckuys Johan		8	9	9	9	9	8								7	8						8	11		9		2	10		
Maes Joseph														0		0												2	106	
Martens André	4	5	6		4	3	2	5						6	0			0							0		17	23		
Schelkens Chris	7	6	6		7	7	8	5						6	5		6								5		4	20		
Senaeve Walter	5	6	13											4													4			
	6		5											7																
	1													0		0												4		
	5													5		5												20		

	punten 2021-2022										aantal wedstrijden	totaal punten								
	Nieuwjaarscross, WALO, 5km, 26/12/21	Nieuwjaarscross, WALO, 10km, 26/12/21	4de crit.cross Kalmthout, 5/02/2022	Stercross van WALO, zat 12/02/2022	Veld. Groot Schijn, Deurne, 19/02/2022	Memorial J D Berger, Schoten, 26/02/22	critériumcross ZWAT, Burcht 5/03/2022	Crit. Cross Zandhoven, APSO, 12/03/2022	Crosskamp, ACSSS Stabroek, zat 19/03/22	Stratenl., Stabroek, ACS, 5,2km 26/03/22			Kastelenloop APSO, Zandhoven, 5,5km							
Smet Paul	8			12						8								9	47	
	5			5						8										
Syvertsen Roland				9								2						4	21	
				5								6								
Van Damme Danny				0						0								7	35	
				5						5										
Van de Mergel Herman	3			5														2	13	
	6			7																
Van Eynde Lieven																		1	5	
Van Geeteruyen Benny				3	4	3													5	31
				8	6	7				4										
Van Havere Bo																		3	15	
Van Wolvelaer Luc	3			8															5	29
	7			6																
Verbeeck Maurits				4	4					3									6	42
				7	7					7										
Verbraeken Jean-Pierre	1			0															4	20
	5			5																
Verplancke Herman	1																		7	37
	5																			
Masters Heren 70+	9			17						8	11	8	5	7						
Claessens Jozef	1			2						1	1	1	0		0	0	0	0	20	153
	8			8						8	8	8	8		8	7	5	8		
De Grande Michel													6						1	5
													5							
Nys Roger	7			16															4	20
	5			5																
Dhollander Rik	1			9															8	40
	5			5																
Van Bunder Albert																			4	20
Verstichele Freddy																0			4	15
Junioren Dames				1																
Frencken Lies				1															1	10
				5																
Senioren Dames	11	8	4	4	9	9	7													
David Joke	2	2			2	3													10	78
	8	7			7	7														
Gheeraert Lore		1	1	1	1	1	1									0			11	78
		8	7	7	8	8	8									5		8		
Ivanysco Iryna	6																		1	5
	5																			
Merckx Katrien																0			2	10
																5				
Senaeve Ingrid				0															3	16
				5												3				

punten 2021-2022	Nieuwjaarscorrida, WALO, 5km, 26/12/21	Nieuwjaarscor., WALO, 10km, 26/12/21	4de crit.cross Kalmthout, 5/02/2022	Stercross van WALO, zat 12/02/2022	Veldl. Groot Schijn, Deurne, 19/02/2022	Memorial J D Berger, Schoten, 26/02/22	critériumcross ZWAT, Burcht 5/03/2022	Crit. Cross Zandhoven, APSO, 12/03/2022	Crosskamp, ACSST Stabroek, zat 19/03/22	Straten., Stabroek, ACSS, 5,2km 26/03/22	Kastelenloop APSO, Zandhoven, 5,5km	Kastelenloop APSO, Zandhoven, 10km	Schoten Loopt, SAV, 5,2km zat 9/04/22	Melloop WALO, Nieuwkerken, 5km 01/05/2022	Melloop WALO, Nieuwkerken 10km, 01/05/22	Piste SAV Schoten 7/05/2022	Waloveekend, Koksijde, 13-15/05/2022	Piste WAV Wommelgem, vr 13/05/22	Piste AA, Antwerpen, za 14/05/22	Bokkenloop, Sinaai, zon 15/05/2022	Piste GAV Wuustwezel, 21/05/2022	Verebroekrun, Verebroek za 21/05/2022	Piste ZWAT, Zwijndrecht, 26/05/2022	Piste ACK Kalmthout, za 28/05/2022	Aardbeirun, Melsele, 29/05/2022	Piste Schoten, SAV, 04/06/22	aantal wedstrijden	totaal punten		
	Van Daele Els																												1	5
Van Eetvelt Melissa	4	5	3											2			0					0						8	43	
	6	5	5											7		5						5						1	5	
Wuytack Diewertje														4															1	5
														5																
Masters Dames 35+	12																													
Verbraeken Nele	6		0											5														4	21	
	6		5											5																
Vereecken Liesbeth																													1	5
Vermeulen An	3													3														2	13	
	7													6																
Masters Dames 45+		4	5						6	6				6																
Hofman Veerle		4																				0						2	10	
		5																				5								
Servotte Kristien	1		0					5						0	0	0						0	0		0			12	60	
	5		5					5						5	5	5						5	5		5			6	30	
Van Hul Sonja			0																											
			5																											
Vercammen Saskia			2																	0	0							3	16	
			6																	5	5									
Wuytack Sara	2							2	1				1		0													9	68	
	6							7	8				8		7															
Masters Dames 55+	5	5	3	8	4	6	6	6	4				3	4																
De Souter Kristel																	0		0			0						4	23	
																	7		6			5								
Smet Sandrina	3	3	2	3	1	4	2	3	1			1	1		0							0	0	0	0			20	120	
	5	5	5	6	7	5	7	6	7			7	7		5							6	7	5	5					
Vonck Martine																	0											2	10	
																	5													
Masters Dames 65+	4					4	6	5	6					5																
Hofmans Marrietta														1														1	8	
														8																
Rottier Francine														0		0												4	20	
														5		5														
Van Beek Rita	3					3	5	4	3					4		0						0	0					13	67	
	5					5	5	5	6					5		5						5	5							

Sandrina Smet ligt met 120 punten op kop bij de dames. Joke en Lore volgen op ruime afstand, beide met 78 punten. Bij de mannen wordt het nog een spannende strijd tussen Herman D en Jozef. Voorlopig leidt Herman met 157 punten, dan komt Jozef met 154 en wat verderop Guy Van Damme met 119 punten.

Jeugdverslagen

Tekst: André Martens

Foto's Meeloop: Marc Van Hove, andere: Kristien B.

1 Mei-loop Nieuwkerken

De algemene opkomst bij de jeugd viel wat tegen, maar onze aanwezige Vliegende Schoenen maakten dat goed met tal van mooie prestaties. Pauline wist – het wordt een gewoonte – al meteen een ruime zege te behalen. Meryem Van Peteghem wist hier in haar eerste wegwedstrijd de 2^{de} podiumplaats te behalen, en Chloé Dopavogui werd 4^{de}



Meryem 2^{de} en Pauline 1^e Chloé op weg naar de aankomst!

Ook Obe won zijn wedstrijd opnieuw en hier wist Sam Foubert na een knappe race een mooie 3^{de} plaats te behalen.



Obe wint, Sam 3^{de}.

Verder volgden dan achtereenvolgens Zaki Bangala Lobeya (4^{de}), Bent Verhelst (5^{de}) en Matthieu Van Der Linden (6^e)

Jihane Van Peteghem nam een blitzstart bij de pupillen meisjes, maar moest die forse start in de 2^{de} wedstrijd helft wat bekopen, Niettemin werd ze nog mooi 3^{de}. Lune Vaerewyck had Jihane nog net kunnen remonteren in de laatste ronde en werd dus mooi 2^{de}.

Met Jakob, Noah, Thibault, Lenno en Robin hadden we 5 van de 7 starters bij de pupillen jongens. De zege ontglipte hen, maar Jakob werd mooi 2^{de} gevolgd door Robin Van De Vijver. Noa Bangala Lobeya werd 4^{de}, terwijl Lenno Wullaert en Thibault Tritsmans als 6^{de} en 7^{de} de finish overschreden.



Bent en Matthieu in volle zwier!



Jihane en Lune in goeden doen.



Noadia en Jakob met volle overgave!

Bij de miniemen meisjes voerde Mila van bij de start het commando en gaf dat niet meer af: een mooie overwinning! Ook Eva Van De Vijver deed het

overigens uitstekend met een 2^{de} plaats. Ketsia Bangala Lobeya werd knap 5^{de} en Liesl 6^{de}.

Bij de jongens wist Luca Boeykens de zege te behalen, terwijl Vince Verhulst de zilveren plek wist te behalen.



VLNR: Thibault, Robin en Lenno!



**VLNR Vince, Liesle Eva, Mila
En hieronder in rode uitrusting Ketsia en Luca**



Cadet Tijn Van Hooste kreeg de ronde over 5km voorgeschoteld en deed dat met verve. Met een tijd van 18'40 won hij bij de kadetten en over het totale deelnemersveld van 75 lopers liep hij zich naar een mooie 5^{de} plaats.

Onze jeugd liet zich weer eens van zijn beste kant zien.



**Pistemeeting in Schoten
07/05/2022**

Wat een verademing was het om na bijna 2 jaar onderbreking opnieuw aan een pistemeeting te kunnen deelnemen. Onze jeugd dacht er blijkbaar ook zo over: er was immers een leuke opkomst van rood-wit!

En wat deed het ons deugd dat Cedric na een heel lange onderbreking ook nog eens kon deelnemen aan een wedstrijd; en hoe hij stootte de kogel van 5kg zo maar eventjes 8,28m ver en wist daarmee de 3^{de} beste WALO prestatie bij de scholieren neer te zetten. Van een geslaagd wederoptreden gesproken! Nu ja dat was niet de enige topprestatie die uit de bus kwam: zo verbeterde Pauline het benjamins WALO record op de 600m en bracht het op 2.12.70. De overwinning was een toemaatje! Overigens presteerde ook Lux hier uitstekend: ze werd mooi 3^{de}. Dat Lux van meerdere markten thuis is bewees ze met een zege in het hoogspringen: ze haalde 0,95m! Knap van Lux; Bij de jongens liepen Lennert, Obe en Siebe eveneens een knappe 600m: Obe won, Siebe werd 2^{de} en Lennert 5^{de}. Lennert was dan weer de beste Vliegende Schoen in het hoogspringen met een jump over 0,95m. Lune won aar 600m wedstrijd en hier werd Anaïs mooi 3^{de}. Jakob liet met een 4^{de} plaats op de 600m en een 3^{de} plaats in het hoogspringen ook zijn veelzijdigheid zien.

Bij de miniemen werden Hanne en Luca mooi 5^{de} en 4^{de} op de 600m. Tijn zette met 1.36.05 een dijk van een tijd neer over dezelfde afstand en vestigde daarmee een WALO record bij de kadetten. Enzo werd mooi 2^{de} en zijn tijd van 1.45.64 was ook goed voor een 3^{de} beste WALO prestatie. Als enige scholiere was Jinte zowel de eerste als de laatste op de 600m en de 1500m: ze wist toch mooie tijden neer te zetten. Dat

ze daarbij ook nog het kogelstoten met 5,82m op haar naam zette is mooi meegenomen. Zo de kop is eraf: onze jeugd is goed gestart in het pisteseizoen.

Pistemeeting Deurne: 14 mei 2022

Ik weet niet wat het geheim is van Antwerp Athletics, maar op hun meeting aan 't Rivierenhof is het altijd schitterend weer. Ook nu weer was Laura in volle glorie aanwezig!

Ook onze jeugd liet zich opnieuw van zijn beste zijde zien. Zo won Pauline nu zowel de 60m sprint als de 400m en werd ze knap 2^{de} in het verspringen op amper 2cm van de 1^{ste} plaats. Dat 6-jarige Siebe De Wolf heel wat in zijn mars heeft bevestigde hij met zijn schitterende overwinning op de 60m sprint: met 10.03 liet hij alle tegenstand achter zich! Obe zette dan weer de 400m naar zijn hand in een knappe tijd van 1.18.70. Zakia Bangala Lobeya werd hier 4^{de} in zijn reeks.

Jihane Van Peteghem wist in haar eerste pistewedstrijd ooit meteen een mooie zege te boeken op de 60m sprint, en Lune won dan weer knap de 400m. Noah Bangala Lobeya werd knap 2^{de} op zijn 60m en liep daarna nog een sterke 400m. Pistemeetings en meer bepaald sprint en kogelstoten zijn de favoriete disciplines van Liesl. Dat ze snel uit de voeten kan bleek met een mooie reekszege op de 80m. Daarnaast werd ze mooi 3^{de} in het verspringen met 3,83m. Daarmee wist ze Mila (3,66m) achter zich te houden. Mila was dan weer de snelste van alle miniemen op de 400m in een heel knappe 1.12.67. Hanne werd hier 5^{de} in haar reeks met een tijd van 1.28.77. Die plaats werd geëvenaard door Luca: hij zette een mooi 1.19.21 neer. met een sprong van 3,03m. Broer en cadet Enzo kreeg een 800m voorgeschoteld en liep die in een sterke 2.25.01. Bij de scholieren was Jinte dan weer goed voor de overwinning op dat nummer in 2.59.07. Conclusie: met heel wat eerste plaatsen in de loopnummers liet onze jeugd zich weer van zijn beste kant zien.

Pistemeeting Burcht: 26/05/2022

Ook nu was de zon weer gul. Om maar met de deur in huis te vallen, Robin Van De Vijver was de enige die een kampnummer kon winnen. In het hoogspringen was hij de enige die over 1,10m kon springen, wat een evenaring van zijn record was. Hij mocht dan kiezen welke hoogte hij dan wilde springen; ik raadde hem aan om 1,12m te vragen, maar Robin ging toch voor 1,15m. Wat raad je: bij zijn eerste poging trilde de lat

hevig, maar ze bleef liggen! Knap van Robin. Liesl en Mila gaven mekaar geen duimbreed toe in het verspringen: ze haalden beiden 3,44m! Eva deed het iets beter, zij sprong 3,69m ver. Vince Verhulst werd dan weer 7^{de} in het verspringen met een goede sprong van 3,35m.



Liesl bij het verspringen.

Jinte waagde zich voorwaar aan het discuswerpen, een technisch moeilijke discipline. Dat er nog wat schaaftwerk nodig is aan haar techniek was duidelijk, maar ze slaagde er toch maar mooi in om de 1kg zware schijf 12,69m verder te laten landen!



Jinte lanceert de schijf!

Hoe zat het met de loopnummers: Pauline en Lux werden beiden 2^{de} in hun 60m sprint reeks; Pauline won dan weer de 600m in haar gekende stijl: geen frontrunner, maar dan gestaag opschuiven in de 2de wedstrijd helft om keihard toe te slaan: telkens mooi om te zien. Lux was hier wat te snel gestart maar werd toch mooi 6^{de}.

Lennert komt stilaan terug op niveau; dat blijkt uit zijn knappe 2de plaats op de 600m achter Obe en aan zijn 3^{de} plaats in zijn 60m sprint reeks. Lune en Anaïs sprintten zich 3^{de} en 4^{de} in hun reeks 60m en werden 3^{de} en 5^{de} in de 600m na een sterke wedstrijd.

Thibault was 3^{de} in zijn sprint in 9.71 en 4^{de} in de 600m. Luca en Vince vochten een onderling duel uit in hun

600m; Luca werd 7^{de} en Vince 8^{ste}. Tijn Van Hooste tenslotte zette toch wel de prestatie van de dag neer door heel alleen een 1000m af te leggen in 2.51.42, goed voor een verpulvering van het 22 jaar oude WALO record bij de kadetten met niet minder dan 10 seconden!

Enzo startte in de 200m sprint en liep die in 31.32.

Ja, we mogen best fier zijn op onze jeugd!



Pauline neemt de leiding en Lux loop hier 3^{de}.



Anaïs overschrijdt de lat



Vince in zijn reeks van de 80m sprint en Enzo in volle sprint!

**Pistemeeting Schoten:
04/06/2022**

Niet zo veel Vliegende Schoenen aan de start, maar degenen die er waren lieten zich opmerken. Om te beginnen Lux Van Den Bergh die zich steeds beter en beter lijkt te voelen in de wedstrijden en nu mooi het

verspringen won met een sprong van 2,43m. Pauline De Beleyr werd hier mooi 2^{de} met 2,34m. In de 800m was de uitslag dan weer andersom: Pauline pakte de zege in een nieuw WALO benjamin record in een tijd van 3.08.99. Lux werd hier na een sterke wedstrijd mooi 2^{de}! Ook in het verspringen bij de benjamins jongens werden plek 1 en 2 door WALO atleetjes bezet: Obe won voor Otis Van Eynde, hier aan zijn eerste verspringwedstrijd ooit toe!



Otis en broer Argus aan het werk in het verspringen.

Bij de pupillen jongens wisten Argus Van Eynde en Jakob Boes de 2^{de} en 3^{de} plaats te verzilveren met mooie sprongen van 3,39m en 2,76m. Plaatsen die ze ook herhaalden in de 800m. Mila werd dan weer knap 2^{de} met 3,54m en ook Oona en Hanne volgden even verder in de uitslag.



Oona springt 3,44m ver.

Op de 800m, het enige loopnummer dat op het programma stond moest Obe als benjamin het ook opnemen tegen de pupillen. Dat stuwde hem vooruit en resulteerde in een spannend duel met een mooie tijd van 2.50.51 tot gevolg. De Vliegende Schoenen zijn goed op dreef! Nu gaat het blok er even af: een paar weken geen wedstrijden om te hervatten op zaterdag 25 juni met een pistemeeting in Burcht.

advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT



Nieuwkerkenstraat 265
 9100 Sint-Niklaas
 Tel. 03 777 77 62
 Fax 03 766 24 72
 advocaat.busschaert.jp@telenet.be



**BONNE
 TARTE**

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



Juwelier **DE CAUWER** by **DIBRAGO**
 Raapstraat, 119
 9100 Sint Niklaas

Tel: +32 03 776 21 49 | info@dibrago.be
 Tel: +32(0)475 69 99 31 | 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

**& meat
 more**

BonAp
**Buurt
 slagers**



KBC

K'ÄRCHER

**DE PERFECTE OPLOSSING
 VOOR ELKE REINIGINGSTAAK**

Jeugd weekend in Herentals 27 – 29 mei.



De dag na de meeting in Burcht stonden om 10.00h 's morgens een 20-tal jeugdathleten en trainers met de fiets klaar aan het verzamelpunt in Nieuwkerken voor een tochtje van 45 a 50km naar het Sporthotel Vlaanderen in Herentals. Het werd een leuke tocht via de konijnenpijp door Antwerpen naar Park Spoor Noord en dan langs het Albertkanaal richting Herentals. Als ik het allemaal goed bijgehouden heb, was voor de 23^{ste} keer dat op deze prachtige locatie ons WALO jeugdweekend doorging! Goede wijn behoeft geen krans!

De fietsers kwamen op een klein akkefietje na, allemaal vrij ongedeed, maar toch moe aan zo iets na 14.00h; tijdstip waarop ook de andere atleten druppelsgewijs toestroomden. De kamerindeling is altijd een hele puzzel om die zo goed mogelijk in mekaar te steken en ik weet al op voorhand dat er lokaal nog wel wat aanpassingen zullen moeten gebeuren. Dat is ook nu weer het geval, maar het blijft binnen de perken: iedereen tevreden!

Voor velen is het de eerste keer dat ze mee zijn en zoeken nog een beetje hun weg in het gebouw, maar al vlug wordt er gevoetbald op het nabij liggend pleintje of getaterd met de vrienden en vriendinnen dat het een lieve lust is.

18.00: tijd voor het eerste avondmaal: spaghetti bolognese! Dat gaat er wel in: ik zie velen een tweede bord halen bij de bedienende kok; ja onze jeugd weet het wel te smaken! Dan rond 19.00h naar het Netebad, het zwembad dat op wandelafstand ligt. Na de fietstocht of autorit, een aangename verfrissing op de schuif-af; het wiebelende, wankelende looppad in het speelzwembad en het gevecht om en met de strandballen; iedereen kan zijn hartje ophalen.

Na het zwemmen, nog even wat geduld oefenen omdat onze jeugd de aanwezige snoep- en drankautomaten zowat plundert: hadden ze geen 2 borden spaghetti gegeten even daarvoor? Nu ja, van sporten krijg je honger toch??

Terug naar het sporthotel waar we een gedeelte van de door bereidwillige vaders en moeders gebakken of meegegeven cake of versnapering (waarvoor veel dank!) aansnijden en verorberen: wie heeft nú nog honger??

Ook een drankje valt niet te versmaden. De ploegen voor de interclubwedstrijd van de dag nadien worden ingedeeld en de namen ingevuld die aan de verschillende disciplines zullen deelnemen: 3 per atleet. Het is een discussie van jewelste, maar uiteindelijk krijg ik de ingevulde documenten terug en kan ik de interclub definitief voorbereiden.

Ondertussen is het al bijna 22 uur en de jongsten mogen/moeten naar bed. De miniemen, kadetten en scholieren mogen nog wat verder chillen, maar zachtjesaan verdwijnt iedereen naar zijn kamer – ook de trainers.

Wellicht waren er nog wel wat diehards die het langer hebben getrokken; die zullen het geweten hebben...

Immers zaterdagmorgen om 07.00h worden diezelfde miniemen, kadetten en scholieren buiten verwacht voor een fris, ontspannen ochtendloopje. De diehards hebben het moeilijk met dit vroege uur, begrijpelijk overigens, maar de trainers kennen geen genade: gelopen zal er worden. Een 10-tal minuutjes tegen een zacht tempo, en al snel is iedereen met iedereen terug aan het praten en vindt er zijn plezier in. Dan 10' stretchen en nog eens 15' joggen en dan onder de douche. Ontbijt om 08.00h.

Trainer André en Benny gaan voorop om de interclub voor te bereiden en rond 10.00h kunnen we er aan beginnen. Jammer genoeg niet op de piste: daar was op zaterdag en zondag het provinciaal kampioenschap meerkamp bezig; en dus moesten we uitwijken naar het nabijgelegen voetbalveld en een beetje improviseren. Improviseren kunnen we en de verschillende disciplines: 300m (1 rondje rond het voetbalveld), verspringen (nu met 2 voeten vanuit stilstand), de 60 m sprint, kogelstoten, hockeybal gooien en een veldloopje over 1km met een paar leuke hellingen in om af te sluiten met een aflossing van 4 x 200m, werden met veel enthousiasme aangevat. "Wat krijgen we als we winnen?" "Wie staat er aan de leiding in het klassement;" "Mijn ploeg zal zeker winnen!"; "kogelstoten heb ik nog nooit gedaan"" ik kan dat niet": ik wordt overstelpt met vragen en opmerkingen, maar uiteindelijk verloopt alles heel vlot. Misschien toch enkele prestaties noteren hier: Bert en Cedric maakten er een mooi duel van in het kogelstoten, en werden 1 en 2. Liesl vervolledigde hier



de top 3, Mrthe werd 4^{de} en Eva 5^{de}. In het veldlopen was Tijn de snelste gevolgd door Laïs, Bert, Oona en Mila. De 60m sprint was in 3 reeksen van telkens 7 atleten. Reeks 1 was voor Noah voor Obe en Jakob, reeks 2 werd gewonnen door Jihane voor Paulien en Mirthe en reeks 3 schreef Nils op zijn naam voor Sander (spannend duel) en Liesl. Het verspringen was dan weer een kolfje naar de hand van de ploeg van Jari: met Emma Van Mullem, Stef D'Hooghe en Lise Van Cotten pakten ze de zege. De 2^{de} plaats was voor Eva, Lorien en Lander, en nummer 3 werden Antonina, Noah en trainer Franky. In het hockeybal gooien verdedigde trainer Benny zijn ploeg met goed resultaat: hij won; Eva werd hier 2^{de} en Lenno (verrassend sterk) knap 3^{de}. Jesse deed het hier ook goed met een worp goed voor een 6^{de} plaats. De aflossing was de kers op de taart met een strijd tot op de meet. De ploeg van Jari haalde het uiteindelijk met Lise, Lennert, Stef en Obe als slotloper. Hij wist nog net Naobi Van Camp af te houden die een team vormde met Tijn, Thibault en Mila. 3^{de} werden het team van Bert met Laïs, Lynn, Nils en Bert. Voor de einduitslag was het ongemeend spannend: het team van Bert en dat van Vicky eindigden met 178 punten ex-aequo. En ook het aantal individuele overwinningen gaf geen uitsluitsel: beide teams hadden 2 proeven gewonnen! Spannend was het wel!

Terug naar 't Sporthotel voor een lekker middagmaal: kip met rijst en als toetje een ijsje. Wie wou kon wat rusten op de kamer of een spelletje pingpongen, sjoelen, kicken in de grote zaal, of gewoon wat babbelen met mekaar.

In de namiddag spelen we Cluedo. Trainer Bert heeft een aantal proeven/spelen in mekaar gestoken en een ploegenindeling gemaakt met 6 ploegen. Wie een proef wint krijgt 3 tips over de mogelijke moordenaar, de manier waarop de moord en de plaats waar de moord is gepleegd. De 2^{de} krijgt 2 tips; en alle overige ploegen 1 tip. Na een 7-tal spelen valt het doek: de moordenaar is ontmaskerd: het blijkt trainster Vicky te zijn die met een fles wijn de moord pleegde in de eetzaal!! Foei Vicky! Tussendoor hadden we terug wat gedronken en een vieruurtje verorbtert.

Tijd voor het avondeten: het moet gezegd: we werden verwend: nu stond er lekkere lasagne op het menu; aanleiding voor velen (waaronder ondergetekende) om opnieuw een 2^{de} portie te halen...

WALO Gots Talent! Voor het lopen weten we dat al lang, maar dat er ook andere talenten schuilen in onze jeugd is

nu wel duidelijk. Obe en Jakob schudden enkele fenomenale goocheltrucs uit hun mouw – ik was vrijwilliger bij een ervan en stond versteld – Thibault en Lenno brachten enkele moppen: "Het is geel en toch onzichtbaar": "een banaan achter de schouw!" De miniemen meisjes met Ketsia, Oona, Naobi, Liesl, Mila, Emma Verdonck, Hanne en Eva lieten hun beste danspasjes zien. En ook Pauline, Lux Meryem en Antonina dansten een mooie choreografie onder leiding van Vicky. Leuk om zien. Dansen is onze regel wel: althans zo denken Anaïs, Lola, Jihane en Lune erover met een mooie creatieve choreo wisten ze het enthousiaste publiek te bekoren.

Ook de kadetten en scholieren meisjes hadden hun creativiteit aangesproken: Linde, Julie, Laïs, Emma Van Mullem, Lynn, Lorien en Jinte dansten op een medley van K3 liedjes en waren toepasselijk uitgedost in alle kleuren van de regenboog. De klap op de vuurpijl werd gegeven door Cedric, Staf, Nils, Sander, Enzo en Tijn: als "drag queens" deden ze niet alleen een dansje; ze wisten er de sfeer goed in te brengen zodat de hele zaal uiteindelijk op stelten stond. So you think you can dance: eat your hart out!! De strenge maar rechtvaardige jury bestaande uit trainers Bert, Franky, Vicky en Benny was eendrachtig in zijn besluit: de drag queens kregen de Oscar voor beste performance!! Maar iedereen, ook diegenen die niet optraden kregen een leuk geschenkje.

Na voor sommigen een korte nacht, maar het moet gezegd, iedereen die ik sprak had toch beter geslapen, konden we opnieuw aanschuiven aan een heerlijk ontbijt. Omdat de fietsers terug huiswaarts moeten na de middag proberen we de zondagmorgen met rustig te houden. Deze keer was er een foto zoektocht door de bossen in de wijde omgeving van het sporthotel. Eén groep slaagde erin bijna het hele parcours zonder fout af te leggen en dat was de groep van Vicky. De andere 4 teams liepen wel eens verkeerd bij zoverre dat hoewel ze telkens met 10' verschil vertrokken waren uiteindelijk mekaar ergens ontmoetten en dan maar beslisten om samen de kortste weg terug te nemen. Toch was het leuk!

Bagage pakken, kamers opruimen en terug aan tafel voor een lekkere portie friet met stoofvlees: Vlaamser kan niet!! De eerste ouders kwamen hun kroost al ophalen; de fietsers vertrokken met een bang hartje voor eventuele regen – maar kwamen er vrij goed vanaf. Het weekend was weer voorbij! ZALIGE RUST.....

*Tekst: André
Foto's: Jari & Ruth*



Jeugdklassement 2021 – 2022

Het zomerseizoen is ondertussen volop in gang en we hebben er al een 5-tal wedstrijden opzitten, 1 stratenloop en 4 pistewedstrijden. Onze Vliegende Schoenen maken toch wel mee het mooie weer in die pistewedstrijden met tal van mooie zeges, puike prestaties en al een aantal WALO record verbeteringen.

Momenteel heeft Obe nog steeds de leiding in ons klassement. Op 10 puntjes gevolgd door Pauline. Deze twee lijken het onder mekaar te zullen uitvechten wie jeugdkampioen wordt want na hen is er al een flinke kloof met Lune die 3^{de} staat. De top 5 wordt dan vervolledigd door Mila en Jakob.

Wedstrijd	Sint- Niklaas 12/02	Schoten 26/2	Burcht 05/03	Zandhoven 12/03	Berendrecht 19/03	9 Beste	Nieuwkerken 01/05	Schoten 07/05	Deurne 14/05	Burcht 26/05	Schoten 04/06	Totaal piste	Totaal punten
Vaerewyck Obe	9	9	10	10	9	83	8	10	11	10	11	50	133
De Beleyr Pauline	10	8	9	8	9	79	7	9	11	8	9	44	123
Vincke Mila	7		8	8	8	72	8		6	9	5	28	100
Vaerewyck Lune	9	7	8	8	8	74	6	9	8	8		31	105
Boes Jakob	7	6	7			62	7	8			6	21	83
De Beleyr Hanne	6	5	6	6	5	52		6	5		5	16	68
Boeykens Enzo	7		9	9	8	47		11	9	5		25	72
De Wolf Siebe	8			8	8	49		10	11			21	70
Boeykens Lennert	7		8	8	6	44		6	9	8		23	67
Boeykens Luca			5		5	24	7	6	6	6		25	49
Van Eynde Oona	6		6			43					5	5	48
Vandeleur Anais	6			7	6	33		7		7		14	47
Vaerewyck Jinte	6	6	5		5	29		5	5	5		15	44
Van Den Bergh Lux	6			6	5	22		8		5	7	20	42
De Vries Laïs Mai	7	7	7	8		37						0	37
Aelbrecht Liesl	5					20	5		7	5		17	37
Tritsmans Thibault	5	5	5			25	5			7		12	37
Van de vijver Eva	6		6			18	7			8		15	33
Van de vijver Robin	6		6			18	6			7		13	31
Van Hooste Tijn						0	7	9		10		26	26
Bangala Lobeya Zakia						12	5		5			10	22
Bangala Lobeya Noadia						12	5		5			10	22
Van Der Linden Mathieu	5	5	5			15	5					5	20
Verhulst Vince	5					10	5			5		10	20
Van Peteghem Meryen						5	6		5			11	16
Wullaert Lenno	5					11	5					5	16
Van Peteghem Jihane						0	5		10			15	15
Verhelst Bent	5					10	5					5	15
Van Eynde Argus						8					6	6	14
Van Eynde Otis						6					7	7	13
Van Camp Naobi	6					12						0	12
Foubert Sam						6	6					6	12
Vonck Lars						10						0	10
Maes Josse	5					10						0	10
Van Roeyen Staf						7						0	7
Abbeel Jo						6						0	6
Haentjens Cedric						0		6				6	6
Van Den Bergh Lola						5						0	5
Maes Arthur						5						0	5
De Vogel Seth			5			5						0	5
Dopayogui Chloë						0	5					5	5
Bangala Lobeya Ketsia						0	5					5	5
Deelnemers per wedstrijd	24	9	17	11	12		22	14	15	16	9		

Vliegende schoen in de kijker: Mila Vincke

Hoe lang ben je al bij WALO?

Bijna 4 jaar.

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

De leuke sfeer, iedereen kent iedereen en het weekend en de familiedag zijn ook super tof.

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

De veldlopen tijdens het winterseizoen.

Wie is je atletiekidool?

Nafi Thiam

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

1^{ste} plaats in het eindklassement van de criteriumcrossen in 2020

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

Samen naar een pretpark of naar een avonturenpark.

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

Ik zou eens graag een dagje mee volgen met Nafi Thiam tijdens een trainingdag of tijdens een wedstrijd, dat lijkt me wel spannend.

Wie is jouw favoriete muzikidool en waarom?

Mmm moeilijk, het hangt er wat vanaf ... Bazart, Flemming, ...Maar Someone To You van Banners vind ik top. Ik krijg er al zomerkriebels van, is een dansliedje op sportfeest deze zomer. (KLJ)

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Buiten ontbijten en dan op uitstap gaan of afspreken met vrienden, samen plezier maken, zwemmen of kajakken, alleszins iets met water en daarna een gezellig kampvuur.

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

KLJ, volleybal en babbelen 😊



Wie mag er de volgende  in de kijker zijn? *Eva Van De Vijver*

WALO In de kijker: *Marita Hofmans*

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

Mijn sportidool is geen wereldberoemde topatleet. Maar wel een prima loper die ondanks zijn vele goeie prestaties en podia altijd eenvoudig en vriendelijk blijft. Namelijk Bryan Roosenboom. Hij zet zich bovendien in voor het Team en zorgt voor teamspirit. Ook voor de zuiver recreatieve lopers.

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

Ik heb geen interesse en respect voor voetbal en rugby. Deze sporten zijn mij te ruw. Dansen en Tai Chi daarentegen boeien mij enorm. Dansen is niet alleen beweging maar is ook goed voor de mentale vaardigheden. Het helpt zelfs voor revalidatie en het doet je kwaaltjes even vergeten.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

De marathon in Antwerpen -mijn eerste- liep ik 3:34. En uur na aankomst zat ik al op restaurant om op krachten te komen. De vreugde en geluksgevoel na de prestatie bleven dagen nadien nog voelbaar.

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

Zingen is ook een van mijn passies. Wekelijks ben ik present op de repetities van het OLV koor in Lebbeke. Het geeft mij enorm veel voldoening. Bijvoorbeeld om mensen te zien genieten van de gezangen. Af en toe gaan we ook naar een woonzorgcentrum of bij iemand thuis. Dat zijn onvergetelijke momenten. Verder tuinier ik heel graag. Sinds mijn pensioen heb ik daar extra tijd voor. Van bomen en natuur kom ik tot rust en dat maakt een mens gelukkig.

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

Ik heb geen echte doelen meer in het lopen. Maar wel hoop ik dat ik nog veel jaren kan genieten van lopen en fietsen. Vooral in groep en in een gezellige en vriendschappelijke sfeer.

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

De oorlog in Syrië heeft mij enorm aangegrepen. Vooral het rekruteren van vaak jonge kinderen.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

's Morgens opstaan met volle zon. Een boek lezen op mijn terras in de tuin. En dan een van mijn favoriete hobby's uitoefenen. Dus lopen fietsen zingen of dansen.

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

Een date met Mick Jagger van de Rolling Stones zie ik wel zitten. Binnenkort zal ik trouwens te gast zijn op hun optreden in het koning Boudewijnstadion te Brussel.

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

Bij Walo word je direct aanvaard. Er is ook aandacht voor nieuwe leden en voor iedereen. Zowel jong als oud voelen er zich thuis. De plaats die je behaalt is minder belangrijk dan de gezelligheid tijdens en nadien.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Gezien ik nog maar recent lid geworden ben is dit een moeilijke vraag. Ik zal deze vraag met plezier over een jaar beantwoorden!



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

KAVVV&Fedes Zomerkalender

Zaterdag 18 juni 2022	Pistemeeting Ben/Pup/Min: 100m - 800m - ver Kad t.e.m. Mas: 150m - 1500m - hoog Jun/Sen/Mas: vr:3000m man: 10 000m	ACSS	Gemeentelijke atletiekpiste Sportweg 1, Stabroek 13u30
Zondag 19 juni 2022	Stratenloop Neerlandgeitenloop jeugd: 400m - 800m - 1200m Kad t.e.m. Mas: 5km - 10km	AVI	Neerlandhof Edenplein 15, Wilrijk 12u45 13u00
Zaterdag 25 juni 2022	Pistemeeting Ben: 60m - Hoog Pup: 60m - Hockey Min: 80m - Kogel Kad/Schol: 300m - 1 mijl - vr: HSS man: Hoog Schol: kogel Jun t.e.m. Mas: 300m - 2000m - Speer + vrouwen jun t.e.m. Mas: kogel	ZWAT	De Wallen Heirbaan 76, Burcht 13u30
Vrijdag 01 juli 2022	Pistemeeting Ben/Pup/Min:/Kad/Schol: 800m - ver - kogel Jun t.e.m. Mas: 100m - 1500m - ver - kogel	WAV	Recreatiedomein Fort II Fort II straat, Wommelgem 18u30
Zaterdag 02 juli 2022	Pistemeeting Schol/Jun/jonge Mas: 400m horden Kad/oudere Mas: 300m horden Ben/Pup/Min: 80m – 600m – ver Kad/Schol: 300m – 2000m – ver Jun/Sen/Mas: 300m – 2000m – kogel Man Jun/Sen/Mas: 5000m	WALO	Gerard Bontinck Stadion "De Ster" Lange Rekstraat 30 Sint-Niklaas 13u30
Zaterdag 09 juli 2022	Pistemeeting Ben/Pup: 60m – 1000m – kogel Min: 80m – 1000m – kogel Kad/Schol: 100m - 600m – discus Jun t.e.m. Mas: 100m – 600m – 2mijl – hoog - discus	AVI	Gem. Atletiekpiste Klapperstraat 103 Beveren 14u00
Zaterdag 23 juli 2022	Pistemeeting Kad t.e.m. Mas: 4 x 200m Ben: 400m – 800m – ver Pup/Min: 400m – 800m – discus Kad t.e.m. Mas: 400m – 1mijl – discus(vr) – ver(man)	KAVVV &Fedes	Louis De Winter Stadion Hemeldreef 9 Brasschaat 13u30
Zondag 07 aug 2022	Pistemeeting Vanaf Kad: 4 x 400m Vr Jun t.e.m. Mas-Man Schol/Mas60+-85+: 2000m steeple Man Jun t.e.m. Mas55+: 3000m steeple Ben/Pup: 200m – 800m – hockeybal Min: 200m – 800m – speer Kad/Schol: 200m - 1000m – speer Jun t.e.m. Mas: 200m – 1000m – 3000m – kogel	WALO	Gerard Bontinck Stadion "De Ster" Lange Rekstraat 30 Sint-Niklaas 13u00
Zaterdag 13 aug 2022	Pistekampioenschap dag 1 <i>Ben/Pup: 100m – hoog Min: 400m – kogel – discus Kad/Schol: 400m – 1500m – kogel – discus Vr: Jun t.e.m. Mas: 400m – 1500m – discus Man: Jun t.e.m. Mas: 400m–1500m–5000m–hoog-discus</i>	AVI	Gem. Atletiekpiste Klapperstraat 103 Beveren 13u00

Zaterdag 20 aug	Pistekampioenschap dag 2 Ben/Pup: 60m – kogel Min: 100m – hoog – speer Kad/Schol: 100m – ver – speer Vr: Jun t.e.m. Mas: 100m – 3000m – ver - speer Man: Jun t.e.m. Mas: 100m–2000m–10000m–ver-speer	ACSS	Gemeentelijke Atletiekpiste Sportweg 1 Stabroek 13u00
Zaterdag 27 aug 2022	Pistekampioenschap dag 3 Ben/Pup/Min: 200m – 800m - ver Kad/Schol: 200m – 800m – hoog Vr: Jun t.e.m. Mas: 200m – 800m – 5000m – kogel - hoog Man: Jun t.e.m. Mas: 200m – 800m – 3000m – kogel	ZWAT	Atletiekterrein “De Wallen” Heirbaan 76 Burcht 13u00
Zaterdag 10 sept 2022	Kampioenschap Stratenloop Ben: 400m – Pup: 800m – Min: 1200m Man: Kad/Schol/Mas60+ Vr: Kad t.e.m. Mas: 5km Man: Jun/Sen/t.e.m.Mas55+: 10km	AVI	“Cleyen Hoefken” Pachthofplein Wilrijk
Zaterdag 17 sept 2022	Stratenloop Ben: 700m – Pup: 700m – Min: 1400m Kad t.e.m. Mas: 5km Kad t.e.m. Mas: 10km	HAKI	Clubhuis HAKI Fort 8 Hoboken 14u00
Zaterdag 24 sept 2022	AFLOSSING VAN WALO Ben/Pup/Min: 5x400m Kad t.e.m. Mas: 5x2500m	WALO	Gerard Bontinck Stadion “De Ster” Lange Rekstraat 30 Sint-Niklaas 14u30

advertentie

OXFORD
fietsen gemaakt voor jou

Oxford, het Belgische merk sinds 1925 (Bijna 100 jaar!!), gemaakt voor Belgische wegen!

Reeds 3 generaties sterk in fietsen!

Fietsen maken zit in ons bloed! Voor ons betekent ‘sterk in fietsen’ ook meer dan het bekwaam maken van fietsen. Het betekent dat we sterke fietsen maken, zoals we er zelf een zouden willen: degelijk, betrouwbaar, duurzaam, comfortabel en veilig! Een fiets bestendig tegen alle omstandigheden. Ja zelfs tegen de Belgische buien en wegen...

Van Den Berghe N.V./ Oxfordbikes/VDB Parts N.V.
Industriepark Noord 24/24A, 9100 Sint-Niklaas
Tel: +32 (0)3/778.77.91

Kalender Wedstrijden buiten het KAVV Circuit				
zondag 19 juni 2022	Reynaertloop *	Belsele	4 Km 8 Km 12 Km	14u30 14u30 15u30
zaterdag 25 juni 2022	Tien Mijl van Waasmunster*	Waasmunster	7 Km 10 Mi	14u30 16u00
zondag 26 juni 2022	Boksrun *	Kallo	5 Km 10 Km	14u45 16u00
zondag 26 juni 2022	Bollekesloop	Berchem (Antwerpen)	5 Km 10 Km	14u00 15u00
donderdag 21 juli 2022	Dender- en Scheldejogging	Grembergen	4 Km 8,3 Km 16,6 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 6 augustus 2022	Optiek Sonck Stretrace	Lokeren	5 Km 10 Km	13u30 15u30
vrijdag 12 augustus 2022	Kemzeekse KemelRun *	Kemzeke	5 Km 10 Km	19u30 20u00
zondag 21 augustus 2022	Steratlon	De Ster - Sint-Niklaas	Divers	vanaf 9u30
vrijdag 26 augustus 2022	Vlaschaard-jogging	Vlasschaardwijk Zele	4,4 Km 11 Km	19u45 19u45
zaterdag 27 augustus 2022	Dwars door Grijsloke	Gijzelbrechtegem	3,2 Km 6,7 Km 12,8 Km 18,9 Km	15u00 15u00 15u00 15u00
zondag 28 augustus 2022	Kruibeekse Polderloop	Kruibeke	6 Km 12 Km	15u00 15u00
vrijdag 2 september 2022	2de Cava Jogging	Zele Dijk	3 Km 6 Km 9 Km 12 Km	15u00
zondag 4 september 2022	Ballonloop*	Sint-Niklaas	5 Km 10 Km	13u30 14u30
zondag 11 september 2022	Memorial Jean Van Eetvelt*	Sint-Pauwels	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zondag 18 september 2022	In Flanders Fields Marathon	Nieuwpoort	42,195 Km	10u00
zondag 18 september 2022	Briqville Classic*	Temse	21 Km Aflossing 3 x7 Km 5 Km 10 Km	11u00 11u00 14u00 15u00
zaterdag 24 september 2022	Grote prijs Tom Van Hooste*	Klein-Sinaai	5 Km 12 Km	14u30 15u30
zondag 25 september 2022	Jogging Familiafeesten	Hamme	5 Km 21 Km 11 Km	15u00 15u15 15u45

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.