

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

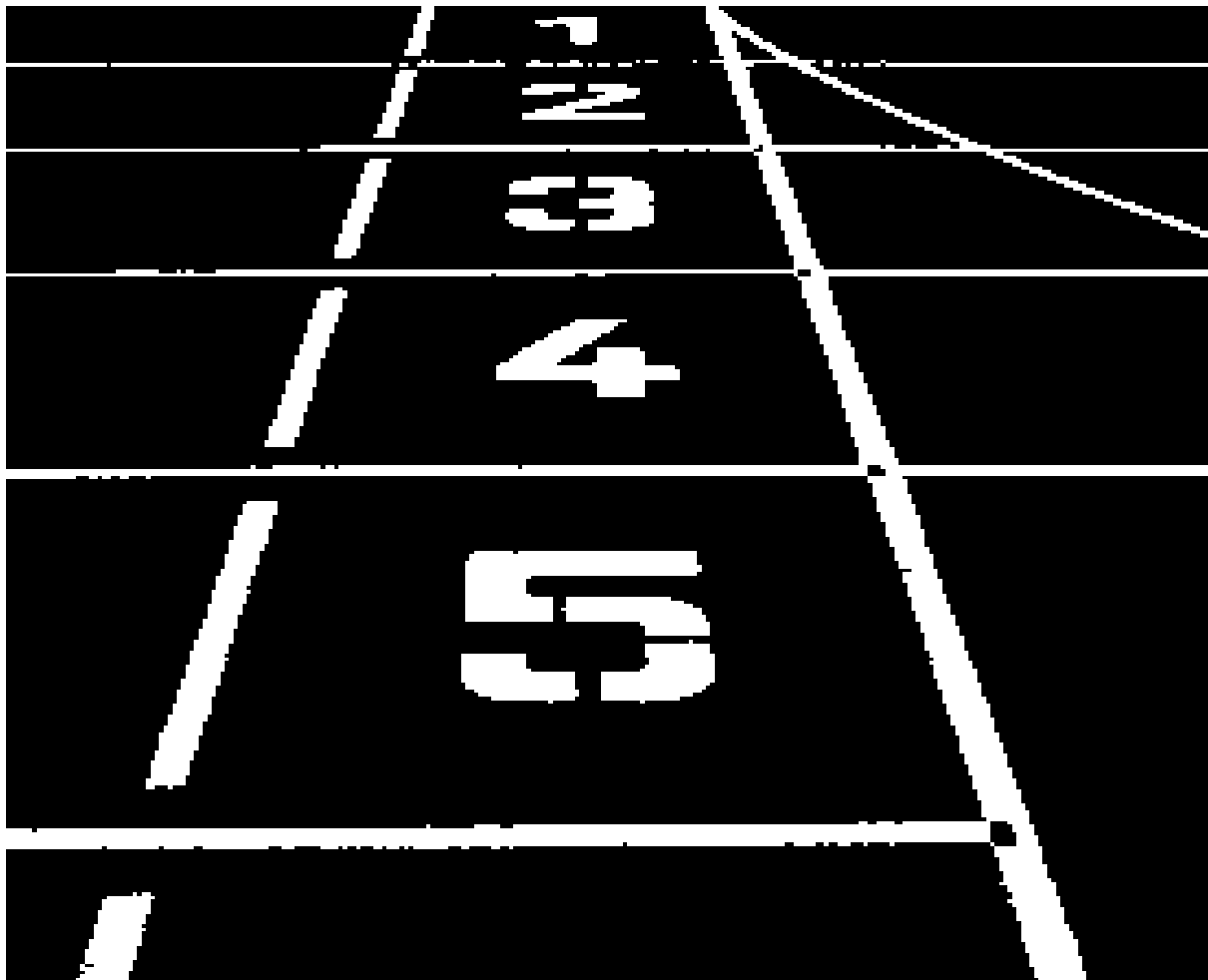
Tweemaandelijks tijdschrift P916975  
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C  
9100 Sint-Niklaas  
Oktober - November 2019



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

# WALO

W A S E L O P E R S



38<sup>e</sup> jaargang

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



## Het eerste woord is aan de voorzitter.

---



Nieuwkerken-Waas 09/10/2019

Beste Walo's,

We hebben weer maar eens kunnen vaststellen op welk een positieve manier lopen, en dit nog meer in een sociale context, kan bijdragen om zich goed te voelen. Toen we vorige zondag in Heerlen waren hebben we, vooral de 20 deelnemers aan de wedstrijd, kunnen ervaren wat het betekent te lopen in een zeer aantrekkelijke omgeving en steeds opnieuw toegeroepen en aangemoedigd te worden door organisatoren zowel als door meegereisde Walo's. De verhoogde adrenalinestroom die lopen op zich al geeft, werd nog eens extra meegeholpen door het sociaal kader waarin deze 'wedstrijd' ondergedompeld werd. Kortom het was plezant lopen en daar kon de regen die in het laatste wedstrijdgedeelte toch steeds harder neerviel, niets tegen inbrengen.

Op onze eigen Aflossingsloop konden wijzelf met liefst 15 deelnemende ploegen nog wel de beker van de best vertegenwoordigde club in ontvangst nemen, maar een plaats in de eerste gelederen, laat staan de overwinning of een podiumplaats zat er voor WALO helemaal niet in. Toch ervaren wij onze aanwezigheid bij onze aflossingsloop als zeer positief. Vooral omdat wij, met inbegrip van onze jeugd, zeer talrijk deelnamen, maar ook omwille van de deugd die iedereen ondervond bij het hardlopen rond de grote vijver van het recreatiedomein.

Op de Ballonloop waren wij met een grote schare deelnemers en met zeer vele medewerkers opvallend aanwezig. Het succes van de wedstrijd zorgde er wel voor dat onze medewerkers aan de aankomst handen en aandacht te kort kwamen om alle deelnemers aan de wedstrijd te geven waarop zij recht hadden: respect voor de geleverde prestatie en allerlei kleine toestanden die het alleen maar leuker konden maken.

We beginnen nu al uit te kijken naar onze Nieuwjaarscorrida die op 29 december geprogrammeerd staat. Laat deze hoogvlieger ook dit jaar een topeditie worden. Dan zijn wij weer allemaal gelukkig.

Al onze WALO-leden wensen we ondertussen nog veel loopse pret.

Rik Dhollander

## COLOFON

### Bestuur WALO:

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

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

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

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

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

Herman Verplancke,  
hermanverplancke@hotmail.com  
0485/38.19.26

### Bankrekeningnummer:

BE68 6526 5016 6834  
WALO Dhollander

### WALO-Jeugd:

Andre Martens,  
amarten460@gmail.com  
0475/98.34.74



Website:  
www.walo.tk



Facebook:  
WALO volwassenen  
WALO jeugd



Twitter:  
#walo #sintniklaas

### WALO-kledij (Bij Hans):

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

### Lidgelden WALO:

voor 2019: 40 EUR, 3<sup>e</sup> gezinslid: 10 EUR korting  
→nieuw lid betaalt 45 EUR,  
na 30/09/19 betaal je 50 EUR (lid tot eind 2020)  
kansenpas: 15 EUR korting (geen cumul van kortingen)

### Advertenties:

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

### WALO redactie:

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

# Inhoud:

Voorwoord	p. 3
<i>Rik Dhollander</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Dag van WALO	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Nieuwjaarscorrida	p. 7
<i>WALO-bestuur</i>	
Zoektocht en BBQ	p. 8
<i>Rik Dhollander</i>	
Ballonloop	p. 9
<i>Rik Dhollander</i>	
Aflossing van WALO	p. 11
<i>Hans Van Havermaet</i>	
Buitenlandse reis: Heerlen	p. 13
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
WALO Sprokkels	p. 15
<i>Herman Verplancke</i>	
WALO Piste: uitslagen, punten, records	p. 19
<i>Rik Dhollander</i>	
Uitslag aflossing, cross Stabroek	p. 22
<i>Herman Verplancke</i>	
Uitslagen	p. 23
<i>Herman Verplancke</i>	
Eindklassement Volwassenen	p. 26
<i>Kris Vercauteren</i>	
Dit zomer is gedaan...	p. 31
<i>Rudy Van Daele</i>	
STRAVA voor DUMMIES	p. 33
<i>Laurens Ally</i>	
Er ligt een 'dode' op de weg	p. 34
<i>Rik Dhollander</i>	
Jeugdverslagen	p. 35
<i>André Martens</i>	
Eindklassement Jeugd	p. 40
<i>André Martens</i>	
Mededelingen jeugd	p. 41
<i>André Martens</i>	
Vliegende Schoen in de kijker	p. 43
<i>Antonina Biskupek</i>	
WALO in de kijker	p. 44
<i>André Martens</i>	
Kalender KAVVV&Fedes	p. 45
<i>KAVVV&amp;Fedes</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 46
<i>Walter Senaeve</i>	





# Mededelingen WALO, 9/10/2019

## Jeugd.

Onze jeugdploeg nam op 19 september deel aan de sportmarkt in Sint-Niklaas.

Zij bevolkten een promotiestand en verzorgden een ludieke training.

Zij kregen heel veel volk over de vloer.

Zij vierten Kerstmis en Nieuwjaar op vrijdag 27 december.

## Walo-on-Tour.

Op woensdag 7 augustus verbroederden wij o.l.v. Danny en Christophe met RTS-on-tour in Sinaai. Sporthal Ter Beke.

Opmerkelijk was dat er een half uur na afloop nog enkel Walo's in de kantine zaten. Het is onze bedoeling om volgend jaar de mensen van RTS uit te nodigen op de WOT in Nieuwkerken.

Op woensdag 28 augustus was er de afsluitings-WOT in Nieuwkerken.

We mogen wel stellen dat WOT de voorbije zomer telkens opnieuw een groot succes was. Moeten we zeker hernemen volgend jaar.

## Ballonloop, 8 september.

Zeer veel volk! Meer dan 2700 inschrijvingen.

Aan de aankomst waren handen te kort om alle lopers te bedienen met medailles, snoepjes en folders. Hier moeten we volgende keer nog meer medewerkers voorzien.

De afwezigheid van het jongenskoor onder de markt werd niet als een tekort ervaren door de deelnemers, maar had wel voor een meerwaarde kunnen zorgen.

De twee heftrucks van de stad verschenen pas op het parcours nadat wij alle nadar met de hand hadden weggehaald. Zij hadden nochtans de arbeid heel wat lichter kunnen maken.

Het eten en de drank 's avonds in het atletendorp werd zeer positief onthaald. De sfeer zat er dan ook goed in.

## Buitenlandse reis zondag 6 oktober.

De wedstrijd in Heerlen werd als zeer positief ervaren. Het kader was erg mooi. De ontvangst door de mensen van Mondriaan was voortreffelijk.

Het feit dat Lore, Ingrid, Sara en Herman (Hans net niet) een plaats op het podium bemachtigden kon de pret alleen maar verhogen.

In de namiddag werd er gewandeld door de zeer pittoreske straatjes van Maastricht.

Enkel de regen was pretbederver. De lekkere maaltijd nadien maakte alles weer goed.

## Dag van Walo, 2019 op zaterdag 9 november.

's Morgens vanaf 8:45 uur starten de loopjes die de Walo-van-het-jaar aanwijzen.

Deze keer maken we afspraak aan de Brokkelinck. Na afloop rijden we met de auto's (fiets) naar Nieuwkerken waar we een douche kunnen nemen om nadien een boterkoek te eten en iets te drinken.

's Avonds feesten we opnieuw in de Roxy te Nieuwkerken.

We plannen om de tijd die we nodig hebben voor het academisch gedeelte gevoelig in te krimpen.

We nodigen Omer van Noten die dit jaar zijn loopbaan als loper afsluit uit als speciale gast.

Tussen 23.30 u en 00.30 u plant Hans een 'Foute Party', mét verkleedpartij. We hopen dat velen van ons 'iets' voorzien.

**Nieuwjaarscorrida:** In 2019 op zondag 29 dec.

## **Lidgeld 2020:**

Blijft zoals het nu is:

Voor een lidmaatschapshernieuwing € 40

Wie voor Nieuwjaar als nieuw lid inschrijft, betaalt € 50. Die is dan wel lid tot eind 2020.

Na Nieuwjaar betaalt men voor een nieuw lidmaatschap nog € 45.

We willen graag aandringen op een spoedige betaling van het lidmaatschap.

Wie zijn/haar lidmaatschap niet vernieuwd heeft **voor 15 dec.** zal de eerstvolgende KAVVV-wedstrijden als betalende niet-aangeslotene moeten deelnemen.

### **WALO-kalender seizoen 2019-2020:**

op zaterdag 9 november

op zondag 29 december

op zaterdag 15 februari

Dag van Walo.

Nieuwjaarscorrida.

Stercross.

# Dag van WALO 2019      zat. 09 nov.

**Alle Walo's worden uitgenodigd voor deelname aan de**

## Loopactiviteiten voor de Walo van het Jaar

Aan de Brokkelinck, om 8.45 u (stipt)

Na afloop rijden we naar Nieuwkerken waar de douche wacht.

**We vergasten u daar op koffie (of een biertje) met boterkoeken**

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

**Alle Walo's worden op dezelfde dag uitgenodigd op het**

## fantastische clubfeest

We gaan terug naar de ROXY

We worden daar ontvangen in de feestzaal. **Deuren om 18:45 u.**

**Tijdens het aperitief (19.00 u) brengen we hulde aan onze kampioenen en verdienstelijke Walo's.**

**Nadien schuiven we aan voor een schitterend menu (20 u)**

Alles overgoten met drank naar keuze (excl !)

Er zal op vraag een aangepast menu zijn voor vegetariërs.

- Na het voorgerecht volgt het interview met Omer van Noten die na dit seizoen de loopschoenen aan de wilgen hangt.
- Alsook het bekendmaken van de Walo van het Jaar als van de uitslagen die op de loopjes behaald werden.

**23.00u: Een gerenommeerd DJ luistert de avond muzikaal op.**

**23:30 - 00:30u wordt een 'foute party' met DJ Jacques Trappist & his flying pigeons ingelast.**

**Inkomprijs:**      Basisprijs      55 €

- Walo's met 70+ ptn      30 € korting als jaarprijs
- Walo's met 50+ ptn      20 € korting als jaarprijs
- Walo's met -50 ptn      10 € korting

**Inschrijven op WALO-Dhollander,  
BE68 6526 5016 6834 liefst tegen 1 nov.**



De meest fout verklede feestvierder ontvangt een natura prijs !



ZONDAG 29 DECEMBER 2019

Dorpsplein

NIEUWKERKEN-WAAS

www.WALO.tk

# NIEUWJAARSCORRIDA

jeugdreeksen 13u45: 450m-675m-900m (€3)

vanaf geboortjaar 2005 14u15: 5KM (€6)

15u00: 10KM (€6)

KAVVV-lid: gratis

Inschrijvingen vanaf 12u30, Droomballon, Gyselstraat 35, Nieuwkerken.

v.u.: Rik Dhollander rikhollander@msn.com

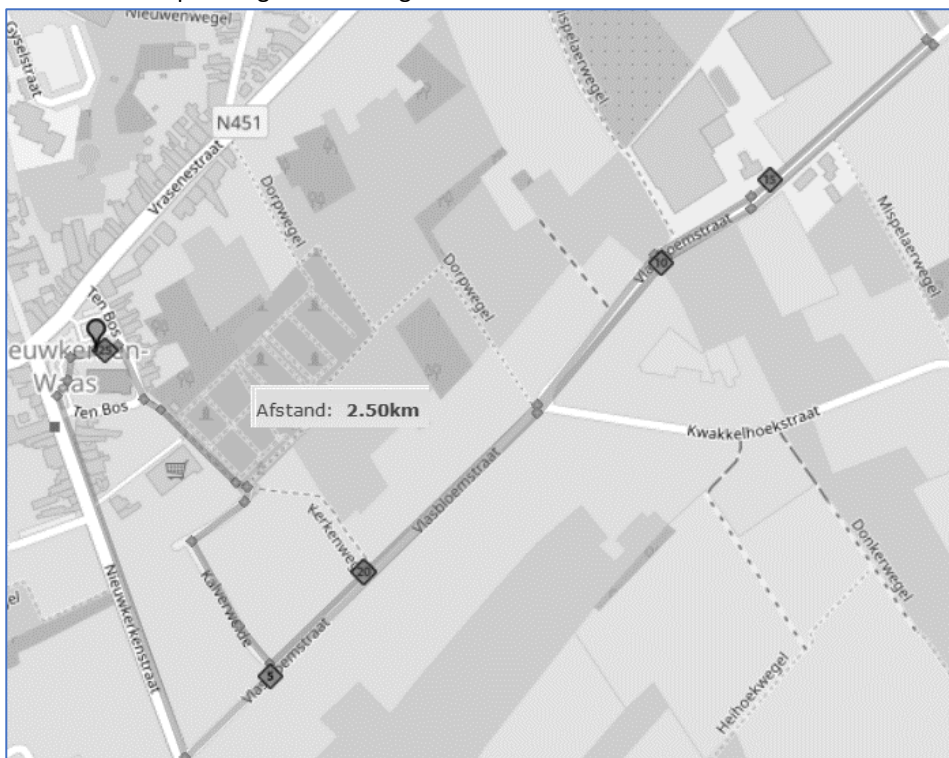


Voorinschrijvingen voor niet-KAVVV-leden zijn mogelijk tot en met woensdag 25 december.

Je vindt een link naar de "voorinschrijvingen nieuwjaarscorrida" op de homepage van onze website ([www.walo.tk](http://www.walo.tk)). Je betaalt dan €2 ipv €3 voor de jeugdreeksen en €4 ipv €6 voor de 5 en 10km.

Op de 5km worden er 2 rondjes gelopen van 2,5km op de 10km 4 rondjes.

Voor de Meiloop 2020 gaan we terug naar 1 ronde van 5km en 2 ronden van 5km.





# Zoektocht en BBQ

25/8/2019



**N**adat we ons enkele jaren met mekaar gemeten hadden in een recreatieve meerkamp of in het kubb'en, werd dit jaar gekozen voor een zoektocht.

Het mocht eens wat anders zijn om nadien met des te meer honger en 'goesting' aan te schuiven voor een pittige aperitief gevolgd door een hartige BBQ.

Het had wel wat moeite gekost om de vragen en foto's op een rijtje te krijgen. Er moesten voorerst wel wat addertjes onder het gras zitten, maar anderzijds mocht het ook niet te moeilijk uitvallen zodat elkeen toch met het gevoel kon eindigen minstens op de helft van de vragen en foto's in positieve zin te scoren. Maar wie had er zich nu verwacht aan een zo letterlijke interpretatie van de vragen en in het feit dat de foto's, wanneer zij meerdere keren op het parcours voorkwamen, ook meerdere keren moesten opgegeven worden en hetzelfde wanneer de terugweg werd aangevat dat de foto's dan nogmaals, maar dan in omgekeerde zin, moesten opgegeven worden. Nu uiteindelijk waren de opdrachten voor elkeen dezelfde en de verbetering van de antwoorden was dat ook.

Frederic en Nathalie Lesdanon en Mama Sonja van Hul, samen met Liesbeth Vereecken, vrouw van Hans, maakten het podium volledig terwijl Hans zelf nog 5de werd.

Een ballonvaart, zoals in het verleden gebruikelijk was, konden de winnaars wel niet meer in de wacht slepen, maar de drankbonnetjes en vooral kilo's respect voor hun prestatie, was hun verdiende prijs.

Alles samen genoten ruim 30 deelnemers van deze verkwikkende wandeling door het heidegebied van Sint-Niklaas.

Voor de BBQ hadden niet minder dan 55 mensen ingeschreven. De manier waarop satés en ribstukken, sappige worsten en biefstukjes naar binnen gewerkt werden, werd dan nog eens vakkundig op de gevoelige plaat gelegd door onze huisfotograaf Marc. Zo konden ook nadien thuis de deelnemers nog eens nagenieten van al het lekkers dat geserveerd werd. Dat na afloop de dappersten onder de Galliërs nog eens afzakten naar de Grote Markt zijn we ondertussen wel al wat gewend. En of ze gelijk hadden.

*Rik*





**D**e editie 2019 kondigde zich aan onder een ongunstig gesternte. Kristof Swinnen, die voor enkele jaren de start van deze organisatie nam, was er niet meer bij. Zijn aanstekelijk enthousiasme zou moeilijk te missen zijn. Toch waagden Patrick Vlaminck en Tim Messagie zich eraan de fakkel verder te dragen. WALO maakte niet de keuze tussen enerzijds Kristof, anderzijds Tim en Patrick, maar haakte enthousiast zijn wagen aan de organisatie van de ballonloop editie 2019. WALO liep met haar aanwezigheid absoluut in de kijker. Niet minder dan 37 leden bleken bereid om mee te werken. 25 Walo's liepen mee in de 5 km-wedstrijd, 27 liepen 10 km en nog vele jeugdige leden liepen mee in de kidsrun.

Alles samen schreven 2725 mensen in voor de ballonloop, waarvan er meer dan 2500 de wedstrijd uitliepen.

Al vroeg in de ochtend boden de vele medewerkers zich aan. Met in de ene hand een boterkoek en in de andere hand een koffie werden de dagorders doorgenomen en werden taken en plannen voor die dag concreet gemaakt.

De opbouw van het parcours met start- en aankomstplaats was een hele klus, maar goed voorbereid op hun taak en met veel goede wil kwam alles uiteindelijk klaar en dit nog tijdig ook.

De wedstrijden zelf staken als het ware propvol atleten en dat hebben we aan de aankomst geweten. Met hele drommen tegelijk kwamen de atleten binnen gelopen en ook gestrompeld. Het bleek een hele klus om elkeen te voorzien van een medaille, een snoepje en waardefolders.

En al zaten er onderweg wat minder muzikanten en al werd het jongenskoor onder de Markt gemist, toch bleek het merendeel van de deelnemers enthousiast gelukkig met de klein gekregen afstand en het behaalde resultaat.

Jean-Pierre, onze commentator van dienst, had voeten en stem te kort om overal alle gedoe en drukte te verslaan. Maar het moet gezegd, hij heeft zich met succes van zijn taak gekweten.

Na afloop botsten we in het atletendorp op een grote toeloop van atleten en supporters.

En hoe langer de namiddag en zelfs de avond duurde, hoe rijkelijker de nadrank stroomde. Het ging er voorwaar gezellig aan toe.

Toen ik huiswaarts wou rijden, was het duister reeds ingevallen. Ik kon dan ook pas met veel moeite de juiste cijfercombinatie van mijn fietsslot instellen. Maar na wat gesukkel en de hulp van een zaklamp ben ik toch voldaan huiswaarts kunnen keren.



Rik





## Podologie

Naomi Pieters

### Podologische zolen

Voor iedereen die klachten heeft tijdens dagdagelijkse activiteiten of sportieve activiteiten. Naast de voet en enkel onderzoeken we ook knieklachten, heupklachten en rugklachten.

- Klinisch onderzoek
- Biomechanisch onderzoek
- Loop- en ganganalyse
- Schoenadvies

[www.pieterspodologie.com](http://www.pieterspodologie.com)

**0472 48 87 41**



Groepspraktijk Pluspunt  
Kasteelstraat 11  
9170 Sint-Gillis-Waas

Groepspraktijk Zorgsaam  
Geeraard de Cremerstraat 124  
9150 Rupelmonde

# HERWIGSPORT.BE

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

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

# Aflossing WALO 2019

**A**ls afsluiter van het zomerprogramma staat de aflossing van WALO geprogrammeerd. Met een ploeg van 5 atleten (jeugd of volwassenen) wordt de strijd aangegaan. Reeds weken ervoor speurt Rik naar kandidaat lopers, want WALO wil zoveel mogelijk atleten betrekken bij dit loopfeest. Met een laatste overleg op woensdagavond voor de aflossing, worden de ploegen definitief ingedeeld volgens gelijkwaardige capaciteiten (niet enkel louter sportief).

Zaterdagochtend begon druilerig, maar tegen de middag werden opklaringen voorspeld. Bij aankomst op de piste, was het een drukte van jewelste. Nog snel enkele tombalootjes kopen bij Veerle en Saskia en dan de handen uit de mouwen steken. De voorbereiding van het parcours werden reeds ingezet door Johan en Luc. Nadat de code van het cijferslot gekraakt werd, werd De Ster betreden. De aanwezige hekkens werden aangewend om de enthousiaste jeugdathleten hun aflossingsmoment gecontroleerd te laten verlopen.



Vervolgens komt een van de spannendste momenten: de inschrijving van de ploegen. Elk jaar zorgen laattijdige afzeggingen van atleten voor wijzigingen. Op dat eigenste moment dienen de ploegen nog flink door elkaar geschud te worden in functie van de effectieve aanwezigen. We proberen gelijkwaardige ploegen van 5 unieke atleten samen te stellen maar door omstandigheden is de kans reëel dat we atleten moeten ontgoochelen. Plezant is anders natuurlijk. Bij deze de oproep om je verantwoordelijkheid op te nemen en bij toezegging tijdig aanwezig te zijn.

De jeugd kwam met 5 ploegen voor de dag. Bij de volwassenen tekenden finaal 3 damesploegen, 6 herenploegen en een ploeg mama's van WALO-jeugdleden present. Deze mama's worden onder deskundige begeleiding van Herman en Jempi professioneel voorbereid op dit grote event. Waarvoor dank!

Net nadat de inschrijvingen rond waren, stond de jeugd reeds te drummen om hun prijs op te halen.

Hoog tijd dus om mezelf om te kleden. In de tussentijd klonk het startschot. De bende stouf De Ster op en ik kon aan mijn opwarming beginnen, verre van ideaal. Na 8 minuten druppelden de eerste atleten binnen. De tweede looper kon aan zijn opdracht beginnen. Zelf kon ik als derde looper het recreatiedomein op knallen. Halfweg koers stak een hevige wind met buien op. Ineens verkrampte mijn hele lichaam. Beenspieren en ademhaling blokkeerden. Dit was ik nog nooit tegengekomen. Ik moest mezelf naar de finish sleuren. Opgeven spookte meermaals door mijn hoofd, maar mijn team verwachtte me. Het kalf was verdronken en de put bijna gedempt, de eenzame looper was compleet choco à la VDP. Meer dood, dan levend, maar toch gold er maar een doel: aankomen. Met de moeder wanhoop probeerde ik de motor weer op toeren te laten draaien. Strompelen, wandelen en kruipen. Wat was er verkeerd gegaan? Had ik iets verkeerd gegeten of plakte er een ander sluimerend gevaar in mijn sportlichaam. Alle doemscenario's verschenen de revue, want ja, ik had veel tijd om na te denken. Na de aankomst wou ik zo snel mogelijk verdwijnen, nog nooit had ik zo zwaar onder de verwachtingen gepresteerd.



Blijkbaar werd de wedstrijd gewonnen door SAV bij de heren. De dames van Peter Fisher (AA) liepen als eerste over de lijn. De jury had blijkbaar onregelmatigheden vastgesteld bij de dames van WALO. Onze Gazelles kregen een penalty van 3 minuten en vielen van plek 2 naar plek 4. Ondanks deze tegenslagen kon WALO toch nog een beker behalen namelijk deze van het meest aantal ploegen.

Rekening houdend met de gewijzigde tijdsgeest werd naast het plaatselijke Sinpalsken ook lokaal appelsap aangeboden. De atleten namen dit cadeau in dank aan en deze hoogdag hobbelde naar zijn einde. De tevreden atleten trokken huiswaarts. De anderen ook, maar met een serieuze kater. Ook dat is sport, vreugde en ontgoochelingen. Harder trainen en volgende keer beter.

*Op de volgende, Jacques Trappist.*



© Caro & Laurens



## Buitenlandse reis naar Heerlen op zondag 6 oktober 2019.

Zondag 6 oktober gingen we dus weer voor de combinatie loopwedstrijd - stadsbezoek in het buitenland. Dit jaar was de keuze gevallen op Nederlands Limburg. En ... het was een voltreffer. Door de contacten van Herman was alles ter plaatse zeer goed geregeld. We kregen een persoonlijk ontvangst van een lieve dame, we kregen onze eigen kleedkamer en de omroeper van dienst was zeer enthousiast over de grote groep Belgen uit het Pajottenland ... Na een tijdje is hem wel duidelijk gemaakt dat we uit het Waasland kwamen. De groep was niet zo groot, maar met 11 WALO-leden aan de start van de 5 km en 9 bij de 10 km waren de roodhemden toch duidelijk te zien in de wedstrijden. Langs het 2,5 km lange parcours, hield een samba-percussieband én de harmonie van Maastricht er de goede sfeer in. En dat was nodig om de "berg" van Heerlen 2 of 4 keer te overleven. De prestaties van de onzen waren ook prima: Lore Gheeraert werd 1<sup>e</sup> dame en Ingrid Senaevé 3<sup>e</sup> dame bij de 5 km. Sara Wuytack was 2<sup>e</sup> dame en Herman D'hondt 3<sup>e</sup> bij de heren op de 10 km . Prima gedaan! Ze mochten dan ook allemaal het podium op om een aantal mooie prijzen en een mooi boeketje bloemen in ontvangst te nemen. Daar werden ze dan ook op luid en enthousiast applaus van de meegereisde supporters en de andere WALO-leden getraakteerd. Wie ook veel aandacht kreeg was onze Francine "Rottier", uit te spreken op zijn Frans. De omroeper werd bijna euforisch als hij verschillende keren vermeldde "*deze dame is geboren in 1947, rekenen jullie zelf maar uit , dames en heren*". In ieder geval, van ons krijg je ook tonnen respect Francine! Je bent echt een toonbeeld van doorzetting. Iets waar de jongeren nog veel van kunnen leren.

Het was er gezellig en mooi. De Nederlanders zijn wel rare vogels. Na de wedstrijd was de kantine binnen de

kortste keren leeg en hadden wij er plaats genoeg om onze boterhammen of wat dan ook binnen te spelen, aangevuld met een niet alcoholisch drankje ... Na Heerlen trokken we dus naar Maastricht voor een stadsbezoek. Rik heeft ons een aantal interessante weetjes over de stad verteld en ook een korte rondleiding gegeven. De binnenkant van de Onze-Lieve-Vrouw basiliek was echt wel de moeite.



Ik weet ondertussen hoe je een kerk van een basiliek kunt onderscheiden. Maar kort daarna gingen de hemelsluizen helemaal open en viel de verdere rondgang in de stad letterlijk in het water. Dan maar snel naar het restaurant getrokken, waar we een prima diner kregen met voor sommigen een kennismaking met een plaatselijke gerecht: zuurvlees.

Maar het was er droog en gezellig en in een opperbeste sfeer kon er over de dag, of over koetjes en kalfjes nagepraat worden. Het was een fijne, aangename dag. Het weer zat niet mee, maar om het met de woorden van Patrick en Kristien te zeggen, "*we zijn/waren blij dat we er bij zijn*". Ik kan dit alleen maar bevestigen. In 2020 gaan we allicht terug op stap naar ergens in het buitenland. Zorg dan dat jullie er (terug) bij zijn. Het was enorm tof om met de groep nog eens op stap te zijn.

Jempi.



© AfterMovie MondriaanRun 2020  
(zie op: [www.walo.tk](http://www.walo.tk))



© Jempi

# DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KARCHER SPECIALIST**

**N.V. KARCHER CENTER L. VAN MOL**

Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse

**Tel.: 052 46 04 07** Fax: 052 46 03 21

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

## *Bloemsierkunst Guylène*



*Van Landeghem Helena*

*Pastorijstraat 31*

*9100 Nieuwkerken-Waas*

*Tel. + Fax 03/766.10.68*

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

*Bloemenabonnements*

*Bloemen voor bedrijven*

*Fleurop-Interflora*



Openingsuren:

Dinsdag tot zaterdag 9 u tot 18 uur

Zondag van 9 uur tot 12 uur 30 uur

## JUWELIER DE CAUWER

RAAPSTRAAT 122  
9100 SINT-NIKLAAS

[juwelier.hugo.de.cauwer@telenet.be](mailto:juwelier.hugo.de.cauwer@telenet.be)  
[www.de-cauwer.be](http://www.de-cauwer.be)

Alle dagen van 09u00 - 12u30 & 13u30 - 18u00  
Zaterdag van 09u00 - 12u30 & 13u30 - 17u00

TEL. 03 776 21 49  
FAX 03 766 37 29

Zondag, maandag & donderdag rustdag



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



BVBA **SANITAIR  
DE ROP WIM**

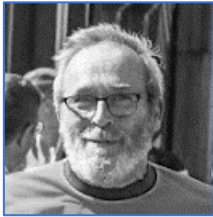
De Rop Wim  
zaakvoerder

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

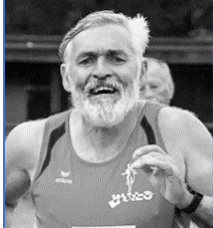


# WALO SPROKKELS

## Luc Smet en Patrick Van Cleemput verbazen op de Dodentocht.



In augustus kwam het fantastische bericht van Luc en Patrick te laat toe op de redactie om nog de augustus-editie van dit clubblad te halen. Met deze zetten wij dit nu graag recht.



**Patrick** vertrok vrijdagavond voor de 100km Dodentocht en overschreed na 20u45min op zaterdag de aankomst, gemiddelde van 4,8 km/u. Opmerkelijk was dat Patrick diezelfde zaterdagavond reeds gespot werd op de BBQ van AC-Waasland en op zondagochtend ontmoette ik tijdens mijn trainingstochtje op 't Ster een wandelende Patrick. Nooit aan rusten toe?

**Luc** stapte/liep dan weer een dijk van een (doden)tocht! Hij had slechts 13u en 11min nodig om de 100km af te werken, met een gemiddelde van 7,6. Alstublieft!

## Twee kampioenen verenigd op één foto!



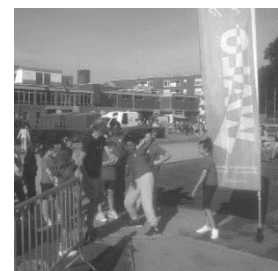
**Bo Van Havere**, Belgisch Kampioen 800m AMH 2019 en **Roger Moens**, ex-wereldrecordhouder (1:45.7, Oslo 03/08/1955) en zilveren medaille 800m (Olympische Spelen Rome 1960).

Zaterdag 31/08 liep Bo op de Heizel het BK 800m voor atleten met een handicap. WALO feliciteert Bo met zijn titel van Belgisch Kampioen.

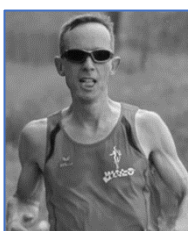


## SPORTMARKT, Witte Molen Sint-Niklaas, do 19/09/2019.

Op donderdag 19 september kon de schooljeugd (5<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> jaar van de basisscholen) uit Sint-Niklaas proeven van verschillende sporten. Onze WALO-jeugd nam *atletiek* voor haar rekening. Met enthousiasme en deskundige raad kregen de kinderen kogelstoten en hoogspringen mee. Om het speelse, maar toch sportieve karakter van onze jeugdwerking te benadrukken stond ook zaklopen op hun programma.



## Filip Mortier 2:46:00 op het BK-Marathon te Eindhoven 13 okt. 2019



**Filip** liep aan een gemiddelde van 15,25km/h naar een 28<sup>e</sup> stek op 161 (9<sup>e</sup> M35) op het Belgisch Kampioenschap marathon. In dezelfde wedstrijd behaalde oud-WALO-lid **Tommy Kinders** brons (2:24:04, 17,57km/h). In de sprint voor de tweede plaats moest hij de duimen leggen tegen Kristof Nackaerts (2:24:03).

# 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

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



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

#### Openingsuren:

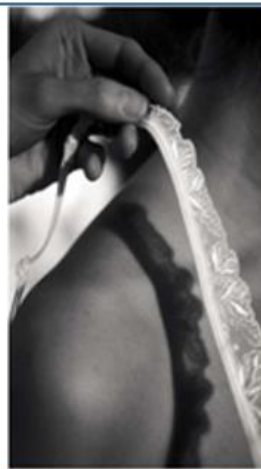
maandag: 13u30-18u

dinsdag-vrijdag: 10u-18u

zaterdag: 10u-17u

Mogelijkheid tot afspraak na openingsuren

Jessy De Grootte: 0472/60.58.21



met kleur kom je verder...



WALBURGSTRAAT 81 - 9100 SINT-NIKLAAS - T 03 766 03 23 - F 03 766 13 62  
INFO@KOPIE-EXPRESS.BE WWW.KOPIE-EXPRESS.BE

DIGITAAL PRINTWERK  
KOPIEERWERK  
PLANKOPIE - PLOTSERVICE  
POSTERPRINTING  
CURSUSDIENTST VOOR SCHOLEN

INBINDWERK  
GELEGENHEIDSDRUKWERK  
HANDELSDRUKWERK  
STEMPELS  
PLASTIFICEREN



DE GROENEN  
BOOMGAARD

VERHOFSTEDEROMBOUT  
STEFAN & ANNELIES  
Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap

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

stefanverhofstede@hotmail.com  
BTW BE 0894.058.502

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

### Catherine zilver op het BK Halve Marathon!



**Catherine De Moor** werd tweede op het Belgisch Kampioenschap Halve Marathon te Wevelgem op 22 september. In haar categorie (Masters 60+) liep ze een bijzonder sterke 1:49.19 (11,58 km/u). Ze eindigde na Ria Van Landeghem maar voor Siska Maton. Siska was Belgisch kampioen marathon in '93, '94, '95 en '97. Haar PB op de marathon bedraagt 2:39.17. Ria behaalde een hele erelijst aan Belgische titels, nam deel aan talrijke EK's en WK's en liep op de Olympische spelen van Los Angeles (1984) naar een 21<sup>e</sup> plaats op de marathon. Haar PR op die afstand: 2:28.11. Kortom Catherine eindigde op 22 september 19 in een bijzonder mooi gezelschap. Ook op 5/10 waagde Catherine zich aan een halve marathon, dit keer in Brussel. Ze finishte er als eerste in haar categorie in een zeer fraaie tijd van 1:46:49.

### ZELL-AM-SEE halve triathlon, Oostenrijk 30/8/2019.

**Mario Ysewyn** zwom, fietste en liep een fantastische halve triatlon in Zell-Am-See. In cijfers wil dat zeggen: 1,9km zwemmen in 46:12, 90,1km fietsen in 2:28:17 en tenslotte 21,1km lopen in 1:40:33. Totale tijd: 5:06:12 goed voor een mooie 20<sup>e</sup> plaats in zijn categorie en 290<sup>e</sup> op 2599 deelnemers in de overall ranking.

### Kris Vercauteren liep de Chicago-Marathon, zondag 13/10/2019.



Kris kwam halfweg door in 2:03:32 en na 35km in 3:24:15. Zijn eindtijd 4:05:05. In dezelfde wedstrijd liep de Belg, Abdi Bashir, naar een nieuw Belgisch record: 2:06:14, goed voor een vijfde plaats in de Chicago-Marathon.

### Levensloop.

Team WALO op [www.walo.tk](http://www.walo.tk) vind je een link om je in te schrijven!



**Beveren 2019 - 19 okt & 20 okt 2019**  
Atletiekterrein aan de sportzone - Klapperstraat 103 - 9120 Beveren  
Van zaterdag 19/10/2019, 15u00 tot zondag 20/10/2019, 15u00  
Inschrijvingsbedrag als teamlid € 10.00 | Vrije toegang

advertentie



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.



# Bakkerij Valaert



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

## Architecture

gardens by Kristof Swinnen



[www.kristofswinnen.be](http://www.kristofswinnen.be)

GARAGE | G√G.  
GEBR. VAN GOETHEM

Sint-Gillis-Waas +32 3 727 11 11



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



4All Cars

Garage-Carrosserie

SINT-GILLIS-WAAS +32 3 727 11 19

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



# KEVIN VERGUCHT



## SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

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

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende  
patroon  
25 jaar ervaring  
gratis prijsofferte

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

## Feestzalen Roxy

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

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

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

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

Dinsdag gesloten

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

## WALO Piste: Uitslagen, punten, records

Wilrijk kampioenschappen, dag 1, 10/08/19	60 m	Dam Ben	Liesl Aelbrecht	1	5	10,02					
		Dam Ben	Oona van Eynde	2	5	10,30					
		Dam Ben	Helena D'Hooge	3	5	10,81					
		Her Ben	Argus van Eynde	4	10	10,87					
		Her Ben	Jesse Stappers	1	5	10,99					
		Her Ben	Jacob Boes	2	5	11,08					
		Dam Pup	Mila Vincke	2	5	10,35					
		Her Pup	Luca Boeykens	5	6	10,58					
		400 m	Dam Min	Manon Thoen	3	5	1:17:33				
			Dam Min	Elise Vankerkhove	4	5	1:18:22				
	Her Min		Enzo Boeykens	1	5	1:07:58					
	Her Min		Sander D'Hooge	2	5	1:13:58					
	Her Min		Nicola Thoen	3	5	1:17:24					
	Her Min		Tibault Thoen	4	5	1:20:30					
	Her Cad		Jannes van Damme	1	2	1:00:86					
	Her Cad		Stef D'Hooge	2	2	1:13:72					
	Her Sen		Jari De Nocker	5	5	1:15:30	5				
	Her 55+		Guy van Damme	1	1	1:06:65	6				
	Her 65+		Jozef Claessens	2	3	1:15:14	5				
	Her 65+		André Martens	1	3	1:12:77	5				
	Her 70+		Roger Nys	3	3	1:41:30	5				
	1500 m		Her Cad	Stef D'Hooge	1	1	6:47:03				
			Dam Jun	Anke van Bogaert	2	2	7:46:46	5			
		Dam Sen	Lore Gheeraert	1	6	5:23:92	8				
		Dam Sen	Joke David	3	6	5:41:78	7				
		Dam Sen	Inge van Bogaert	6	6	7:18:71	5				
		Dam 50+	Sandrina Smet	1	1	7:46:22	5				
		Her Sen	Christophe van Geeter.	3	3	5:55:45	5				
		Her 65+	Jozef Claessens	1	3	5:48:34	5				
	Kogel	Dam Ben	Oona van Eyde	1	5	6m06					
		Dam Sen	Liesl Aelbrecht	2	5	5m73					
		Dam Sen	Helena d'Hooge	4	5	3m84					
		Her Ben	Jesse Stappers	3	10	5m64					
		Her Ben	Argus van Eynde	5	10	5m21					
		Her Ben	Jakob Boes	7	10	3m92					
		Dam Pup	Mila Vincke	9	10	3m97					
		Her Pup	Luca Boeykens	6	6	4m47					
		Dam Min	Manon Thoen	6	8	7m07					
		Dam Min	Elise Vankerkhove	7	8	5m94					
		Her Min	Enzo Boeykens	1	4	6m72					
		Her Min	Tibault Thoen	2	4	6m64					
		Her Min	Nicola Thoen	3	4	5m91					
		Her Min	Sander D'Hooge	4	4	4m84					
		Dam Cad	Lorien Aelbrecht	1	2	7m45		W2	Tineke Redant	2004	
		Her Cad	Jannes van Damme	2	2	9m24		W2	Jasper De Grave	2016	
		Discus	Dam Min	Manon thoen	3	4	14m63				
			Her Min	Nicola Thoen	1	4	14m71				
	Her Min		Tibault Thoen	2	4	13m48					
	Her Min		Sander D'Hooge	3	4	10m60					
	Dam Cad		Lorien Aelbrecht	1	2	19m05		W2	Ruth De Smet	2013	
	Her Cad		Jannes van Damme	3	3	11m46					
	Dam Jun		Anke van Bogaert	3	3	9m79	5				
	Dam Sen		inge van Bogaert	2	3	11m97	5				
	Dam 50+		Kristel De Souter	1	3	17m93	7				
	Her 40+		Bert Martens	1	2	17m93	6				
	Her 45+		Bart van Bogaert	4	4	20m06	5				
	Her 55+		Guy van Damme	2	2	17m62	5				
	Her 65+		Jozef Claessens	3	6	23m34	6				
	Her 65+		André Martens	4	6	22m63	5				
	Her 70+		Freddy Verstichele	3	3	11m85	5				
	Hoog		Her 55+	Guy van Damme	1	1	1,30m	5			
			Her 65+	André Martens	2	2	1,25m	5			

Stabroek kampioenschappen, dag 2, 17/08/19	100 m	Dam Ben	Liesl Aelbrecht	3	3	17,37					
		Dam Ben	Oona van Eynde	2	2	16,65					
		Her Ben	Argus van Eynde	2	2	18,43					
		Her Ben	Jesse Stappers	3	3	19,21					
		Her Ben	Jacob Boes	3	3	19,09					
		Dam Pup	Paulien Martens	1	1	15,78					
		Dam Min	Manon Thoen	4	4	15,74					
		Dam Min	Julie Martens	5	5	16,99					
		Her Min	Sander D'Hooge	1	1	14,74					
		Her Min	Enzo Boeykens	2	2	15,17					
		Dam Cad	Laurien Aelbrecht	1	1	13,85		<u>WR</u>	Marian Naudts	1999	
		Her Cad	Jannes Van Damme	1	1	12,58					
		Her Cad	Stef D'Hooge	4	4	15,15					
		Dam Jun	Anke van Bogaert	1	1	17,25	5				
		Dam 50+	Kristel De Souter	3	4	17,58	6				
		Her Sen	Jari De Nocker	3	4	14,69	5				
		Her 55+	Guy van Damme	1	1	14,74	6				
		Her 70+	Roger Nys	3	3	19,75	5				
		3000 m	Dam Sen	Lore Gheeraert	2	5	11:53:21	8			
			Dam Sen	Joke David	5	5	12:16:83	8			
	Dam 50+		Sandrina Smet	4	5	15:33:64	5				
	10000m	Her 65+	André Martens	1	2	49:34:33	5				
	Hoog	Dam Ben	Oona van Eyde	2	6	1,05m					
		Dam Ben	Liesl Aelbrecht	3	6	1,00m					
		Her Ben	Argus van Eynde	2	7	0,90m					
		Her Ben	Jesse Stappers	5	7	0,80m					
		Her Ben	Jakob Boes	6	7	0,75m					
		Dam Min	Manon Thoen	3	3	1,25m		=WR	zz		
		Her Min	Sander D'Hooge	1	5	1,15m					
		Her Min	Enzo Boeykens	2	5	1,15m					
	speer	am Min	Julie Martens	2	4	13,20m					
		Her Min	Enzo Boeykens	1	3	10,99m					
		Dam Kad	Liesl Aelbrecht	1	1	9,93m					
		Her Kad	Jannes Van Damme	1	3	33,58m					
		Dam Jun	Anke van Bogaert	2	2	8,31m	5				
		Dam 45+	Kristien Servotte	2	2	5,75m	5	W2			
		Dam 50+	Kristel De Souter	1	4	17,34m	7				
		Dam 50+	Chantal De Nil	2	4	16,21m	6				
		Her 40+	Bert Martens	2	2	22,49m	5				
		Her 45+	Bart van Bogaert	3	5	26,56m	5				
		Her 55+	Guy van Damme	1	2	24,00m	6				
		Her 65+	André Martens	3	4	20,87m	5				
		ver	Dam Cad	Lorien aelbrecht	2	2	3,84m				
	Her Cad		Stef D'Hooge	2	2	3,26m					
	Dam Jun		Anke van Bogaert	1	1	3,07m	5				
	Dam 50+		Chantal De Nil	1	1	2,76m	5				
	Her Sen		Jari De Nocker	3	3	3,49m	5				
Her 55+	Guy van Damme		1	1	3,94m	5					
Her 65+	André Martens		1	3	3,25m	7					

200 m	Dam Ben	Liesl Aelbrecht	2	9	35:49				
	Dam Ben	Oona van Eynde	3	9	35:50				
	Dam Ben	Helena D'Hooge	6	9	40:09				
	Her Ben	Argus van Eynde	5	9	39:74				
	Her Ben	Jacob Boes	6	9	40:36				
	Dam Pup	Felien Prost	2	10	33:05				
	Dam Min	Manon Thoen	5	6	33:24				
	Her Min	Sander D'Hooge	2	6	31:64				
	Her Min	Nicola Thoen	3	6	32:68				
	Her Min	Tibault Thoen	5	6	34:34				
	Dam Cad	Lorien Aelbrecht	2	2	28:27				
	Her Cad	Jannes van Damme	1	3	25:84				
	Her Cad	Stef D'Hooge	3	3	31:11				

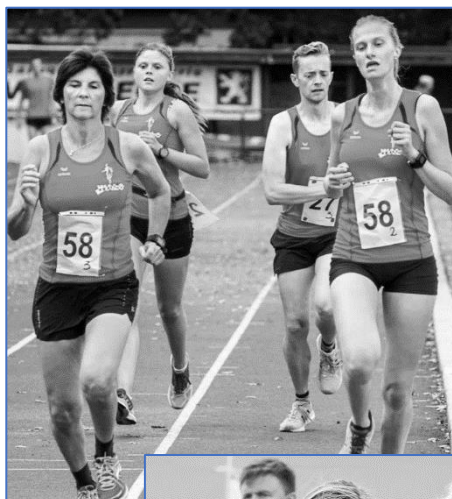


Burcht, kampioenschappen, dag 3, 24/08/2019		Dam 50+	Kristel De Souter	1	3	37:94	6			
		Her Sen	Jari De Nocker	4	4	32:58	5			
		Her 55+	Guy van Damme	1	1	29:45	5			
		Her 65+	André Martens	1	3	36:65	5			
		Her 70+	Roger Nys	2	3	42:64	5			
	800 m	Dam Ben	Oona van Eynde	3	7	3:25:50				
		Her Ben	Jesse Stappers	3	9	3:20:75				
		Her Ben	Argus van Eynde	6	9	3:29:87				
		Her Ben	Jacob Boes	7	9	3:31:96				
		Her Pup	Luca Boeykens	3	3	2:59:99				
		Her Min	Enzo Boeykens	1	5	2:36:74				
		Her Min	Sander D'Hooge	3	5	3:04:43				
		Dam Jun	Anke van Bogaert	2	2	3:30:84	5			
		Dam Sen	Inge van Bogaert	3	3	3:20:17	5			
		Dam 50+	Sandrina Smet	2	3	3:47:11	5			
		Her 55+	Herman D'Hondt	1	2	2:28:66	6			
		Her 55+	Guy van Damme	2	2	2:30:99	6			
		Her 65+	André Martens	1	3	2:50:81	5			
		Her 70+	Roger Nys	2	2	3:53:43	5			
	5000 m	Dam Sen	Joke David	3	3	21:54:62	7	W3	Kristien Servotte	
	3000 m	Her 65+	Jozef Claessens	1	6	12:16:87	5			
	Kogel	Dam Jun	Anke van Bogaert	3	3	5m31	5			
		Dam Sen	Inge van Bogaert	2	2	4m84	5			
		Dam 45+	Kristien Servotte	1	1	3m69	5			
		Dam 50+	Chantal De Nil	2	6	8m68	8	WR!	= Kristel De Souter	
		Dam 50+	Kristel De Souter	3	6	8m41	7			
		Her 45+	Bart van Bogaert	2	3	8m91	5			
	Her 70+	Freddy Verstichele	3	3	5m59	5	W1			
Ver	Dam Ben	Van Eynde oona	1	9	3m03					
	Dam Ben	D'Hooge Helena	3	9	2m69					
	Dam Ben	Liesl Aelbrecht	5	9	2m55					
	Her Ben	Jesse stappers	3	10	2m89					
	Her Ben	Argus van Eynde	6	10	2m20					
	Her Ben	Jacob Boes	9	10	2m02					
	Dam Pup	Felien Prost	1	10	3m96		WR!	zz	2019	
	Her Pup	Luca Boeykens	6	6	3m14					
	Dam Min	Manon Thoen	2	3	3m46					
	Her Min	Enzo Boeykens	1	7	4m01					
	Her Min	Sander D'Hooge	2	7	3m78					
	Her Min	Nicola Thoen	4	7	3m53					
	Her Min	Tibault Thoen	5	7	3m53					
Hoog	Her Cad	Jannes van Damme	1	2	1m60					
	Dam 50+	Kristel De Souter	1	1	1m05	5	WR!	Chantal De Nil		

Beveren, 31/08/2019	uurloop	Her 60+	André Martens	1	1	11.921 m	5			
	1000 m	Dam Sen	Joke David	1	1	3.40.21	7			
		Dam 45+	Nancy D'Hont	1	2	4.27.40	5			
		Dam 45+	Sandrina Smet	2	2	4.49.11	5			
		Her Sen	Laurens Ally	1	1	2.59.28	6			
		Her 40+	Hans van Havermaet	1	1	2.58.39	8	W3	Dirk Brynaert	2014
		Her 50+	Herman D'Hondt	1	3	3.09.78	7			
		Her 50+	Guy van Damme	2	3	3.15.65	6			
		Her 60+	Jozef Claessens	1	1	3.36.58	5			
		Her 70+	Roger Nys	3	4	5.02.96	5			



Aflossing van WALO, Sint-Niklaas, 28/09/2019			
2,5km	Saskia Vercammen	10:11	1
	Lore Gheeraert	10:26	2
	Joke David	10:35	3
	Sara Wuytack	10:42	4
	Els Van Daele	10:51	5
	An Vermeulen	11:27	6
	Ingrid Senaeve	11:45	7
	Lorien Aelbrecht	11:47	8
	Vicky Clarysse	11:46	9
	Sarah Sarlet	11:53	10
	Lies Frencken	12:13	11
	Sandrina Smet	12:34	12
	Inge Van Bogaert	13:04	13
	Veerle Hofman	13:11	14
	Kristien Servotte	13:36	15
	Jasmine Verhulst	13:42	16
	Evy D'Heer	13:53	17
	Sonja Van Hul	15:26	18
	Viviane Syvertsen	15:40	19
	Rita Van Beek	26:28	20
	Katrien Cauberghe	16:45	21
	Francine Rottier	21:23	22
	Herman D'Hondt	8:54	1
	Pieter Verbraeken	9:17	2
	Laurens Ally	9:21	3
	Yente Syvertsen	9:24	4
	Rudy Van Daele	9:27	5
	Frederic Lesdanon	9:39	6
	Yannick Rottier	9:44	7
	Elias Moons	9:57	8
	Luc Van Wolvelaer	10:05	9
	Patrick Vlamincx	10:10	10
	Danny Heyndrickx	10:17	11
	Jozef Claessens	10:31	12
	André Martens	10:38	13
	Bart Roelant	10:42	14
	Danny Van Damme	10:43	15
	Hans Van Havermaet	10:50	16
	Paul Smet	10:52	17
	Romain Geleyn	10:57	18
	Benny Van Geeteruyen	11:00	19
	Roland Syvertsen	11:01	20
	Luc Smet	11:22	21
	Albert Van Bunder	11:57	22
	Dirk Adriaenssens	12:04	23
	Pascal Herwegh	12:04	24
	Patrick Bogaert	12:25	25
	Rik Dhollander	12:49	26
	Joseph Maes	13:14	27
	Johan Hebbinckuys	13:40	28
	Roger Nys	14:11	29
	Patrick Van Gysel	14:19	30



© Marc Van Hove

ACSS Stabroek, veldloop, Berendrecht, zat 5/10/2019			
3km	Joke David	12:53	Sen 6 <sup>e</sup> /15
	Sandrina Smet	16:44	M45+ 10 <sup>e</sup> /13
	Sonja Van Hul	19:47	M45+ 12 <sup>e</sup>
6km	Christof Van Geeteruyen	27:22	Sen 8 <sup>e</sup> /11
	Frederic Lesdanon	24:02	M50+ 2 <sup>e</sup> /14
	Lieven Van Eynde	29:59	M50+ 11 <sup>e</sup>
	Paul Smet	27:34	M60+ 4 <sup>e</sup> /17
	André Martens	28:03	M60+ 6 <sup>e</sup>
	Freddy Verstichele	36:00	M70+ 13 <sup>e</sup> /13

# UITSLAGEN

Kemelrun, Kemzeke vrij 09/08/2019			
5km	Joakim Van Gasse	20:20	23 <sup>e</sup>
121dln	Melissa Van Eetvelt	20:20	24 <sup>e</sup>
	Romain Geleyn	21:45	32 <sup>e</sup>
	Guy Van Damme	22:24	37 <sup>e</sup>
	Diewertje Wuytack	24:05	49 <sup>e</sup>
	Sandrina Smet	25:07	59 <sup>e</sup>
	Pascal Herwegh	25:40	63 <sup>e</sup>
	Kristien Servotte	26:00	67 <sup>e</sup>
10km	Christophe De Grande	36:24	14 <sup>e</sup>
84dln	Michel De Grande	50:19	69 <sup>e</sup>

5 mijl van Beveren, woe 21/08/2019			
1 mijl 26dln	Ronny Wagenaer	05:30	1 <sup>e</sup>
	Yente Syvertsen	05:39	2 <sup>e</sup>
	Guy Van Damme	06:24	3 <sup>e</sup>
	Jozef Claessens	06:31	4 <sup>e</sup>
	Roger Nijs	08:26	18 <sup>e</sup>
5 mijl 185dln	Laurens Ally	35:31	28 <sup>e</sup>
	Saskia Vercammen	35:43	30 <sup>e</sup> – 1 <sup>e</sup> V
	Roland Syvertsen	36:25	34 <sup>e</sup>
	Melissa Van Eetvelt	36:57	39 <sup>e</sup> – 2 <sup>e</sup> V
	Joakim Van Gasse	37:00	40 <sup>e</sup>
	Romain Geleyn	38:42	50 <sup>e</sup>
	Luc Smet	39:15	57 <sup>e</sup>
	Herman Verplancke	39:42	61 <sup>e</sup>
	Albert Van Bunder	40:39	69 <sup>e</sup>
	Rik Dhollander	41:10	79 <sup>e</sup>
Pascal Herwegh	43:35	103 <sup>e</sup>	

Vlaschaardfeesten, Zele, vrij 23/08/2019			
2,2km	Ronny Wagenaer	7:52	1 <sup>e</sup> / 9

Kruibeekse polderloop, Kruibeke, zon 25/08/2019			
6,6km	Melissa Van Eetvelt	31:40	7 <sup>e</sup> (1 <sup>e</sup> D)
35 dln	Joakim Van Gasse	31:41	8 <sup>e</sup>
11,6km	Herman D'Hondt	49:58	3 <sup>e</sup> / 34

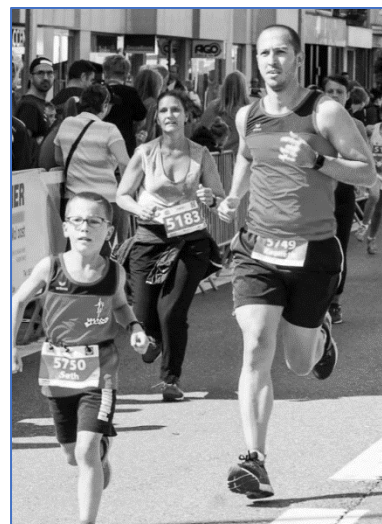
Bollekesloop, Antwerpen, zon 8/9/2019			
5km	Kristof Swinnen	22:30	20 <sup>e</sup> – 17 <sup>e</sup> Man
81dln	Jozef Claessens	22:51	23 <sup>e</sup> – 19 <sup>e</sup> Man
	Nancy D'Hont	25:12	42 <sup>e</sup> – 10 <sup>e</sup> Vrouw

Flanders Fields Marathon, Ieper, zon 8/09/2019			
42,195km	Rudy Van Daele	3:10:31	41 <sup>e</sup> 2 <sup>e</sup> M55





Ballonloop, Sint-Niklaas, zon 8/9/2019				
		reële tijd	tijd	reële plaats
5km 1031 dln	Hans Van Havermaet	<b>17:29</b>	17:32	9 <sup>e</sup> - 1 <sup>e</sup> VE1
	Stein Vermeulen	<b>18:56</b>	19:30	20 <sup>e</sup> – 8 <sup>e</sup> SEN
	Yannick Rottier	<b>19:19</b>	19:40	25 <sup>e</sup> – 9 <sup>e</sup> SEN
	Melissa Van Eetvelt	<b>19:46</b>	20:08	32 <sup>e</sup> – 1 <sup>e</sup> DAM
	Guy Van Damme	<b>19:56</b>	20:13	33 <sup>e</sup> – 2 <sup>e</sup> VE2
	Joakim Van Gasse	<b>20:01</b>	20:08	36 <sup>e</sup> – 13 <sup>e</sup> SEN
	Herman Verplancke	<b>21:55</b>	22:29	74 <sup>e</sup> – 2 <sup>e</sup> VE3
	Nils Bruynseels	<b>22:43</b>	23:24	103 <sup>e</sup> – 32 <sup>e</sup> ESP
	Ingrid Senaeve	<b>23:00</b>	23:35	113 <sup>e</sup> – 2 <sup>e</sup> DAM
	Lieven Van Eynde	<b>23:13</b>	23:40	122 <sup>e</sup> – 5 <sup>e</sup> VE2
	Pascal Herwegh	<b>23:30</b>	24:54	134 <sup>e</sup> - ?
	Sandrina Smet	<b>23:36</b>	24:20	140 <sup>e</sup> – 2 <sup>e</sup> AI2
	Jesse Stappers	<b>24:08</b>	24:38	166 <sup>e</sup> – 49 <sup>e</sup> ESP
	Sander D'Hooge	<b>25:11</b>	25:53	220 <sup>e</sup> – 72 <sup>e</sup> ESP
	Stef D'Hooge	<b>26:03</b>	29:10	269 <sup>e</sup> – 122 <sup>e</sup> ESP
	Roger Nys	<b>26:18</b>	27:09	294 <sup>e</sup> - 1 <sup>e</sup> VE4
	Lies Frencken	<b>26:45</b>	29:52	331 <sup>e</sup> – 53 <sup>e</sup> ESF
	Viviane Syvertsen	<b>29:32</b>	30:40	548 <sup>e</sup> – 1 <sup>e</sup> AI3
	Joseph Maes	<b>29:33</b>	30:40	550 <sup>e</sup> – 11 <sup>e</sup> VE3
	Nathalie Van Gysel	<b>29:37</b>	30:53	559 <sup>e</sup> – 37 <sup>e</sup> AI1
	Patrick Van Gysel	<b>29:38</b>	30:53	561 <sup>e</sup> – 12 <sup>e</sup> VE3
	Kenneth De Vogel	<b>29:47</b>	31:55	574 <sup>e</sup> – 85 <sup>e</sup> SEN
	Seth De Vogel	<b>29:47</b>	31:55	575 <sup>e</sup> – 164 <sup>e</sup> ESP
Rita Van Beek	<b>32:01</b>	34:19	761 <sup>e</sup> – 8 <sup>e</sup> AI3	
Franky Van Havere	<b>38:36</b>	40:39	990 <sup>e</sup> – 19 <sup>e</sup> VE3	
10km 1175 dln	Filip Mortier	<b>34:34</b>	34:41	10 <sup>e</sup> – 9 <sup>e</sup> SEN
	Herman D'Hondt	<b>36:28</b>	36:38	17 <sup>e</sup> – 1 <sup>e</sup> VE2
	Christophe De Grande	<b>37:21</b>	37:34	26 <sup>e</sup> – 7 <sup>e</sup> VE1
	Pieter Verbraeken	<b>40:36</b>	41:09	70 <sup>e</sup> – 30 <sup>e</sup> SEN
	Laurens Ally	<b>41:52</b>	43:20	92 <sup>e</sup> – 43 <sup>e</sup> SEN
	Saskia Vercammen	<b>42:17</b>	42:45	103 <sup>e</sup> – 3 <sup>e</sup> AI1
	Roland Syvertsen	<b>43:12</b>	43:44	128 <sup>e</sup> – 4 <sup>e</sup> VE3
	Danny Heyndrickx	<b>45:33</b>	47:55	218 <sup>e</sup> – 40 VE2
	Valérie Tack	<b>46:06</b>	46:50	238 <sup>e</sup> – 11 <sup>e</sup> DAM
	Luc Smet	<b>46:18</b>	46:58	246 <sup>e</sup> – 30 <sup>e</sup> VE2
	Bart Roelant	<b>47:12</b>	49:34	284 <sup>e</sup> – 61 <sup>e</sup> VE2
	Els Van Daele	<b>47:15</b>	48:09	287 <sup>e</sup> – 14 <sup>e</sup> DAM
	Veerle Hofman	<b>47:39</b>	49:58	307 <sup>e</sup> – 11 <sup>e</sup> AI1
	Kris Vercauteren (pacer)	<b>47:41</b>	50:00	308 <sup>e</sup> – 66 <sup>e</sup> VE2
	Catherine De Moor	<b>47:48</b>	49:16	322 <sup>e</sup> – 1 <sup>e</sup> AI3
	Albert Van Bunder	<b>48:16</b>	50:38	338 <sup>e</sup> – 1 <sup>e</sup> VE4
	Sara Wuytack	<b>48:33</b>	49:03	356 <sup>e</sup> – 2 <sup>e</sup> AI2
	Jean-Paul Mys	<b>48:38</b>	49:03	358 <sup>e</sup> – 55 <sup>e</sup> VE2
	An Vermeulen	<b>49:03</b>	51:12	377 <sup>e</sup> -13 <sup>e</sup> AI1
	Kris Van Daele	<b>50:06</b>	52:26	422 <sup>e</sup> – 82 <sup>e</sup> VE2
	Luc Mingeroet	<b>50:37</b>	52:22	441 <sup>e</sup> – 14 <sup>e</sup> VE3
	Nona Mingeroet	<b>50:37</b>	52:22	442 <sup>e</sup> – 27 <sup>e</sup> DAM
	Nele Verbraeken	<b>56:48</b>	57:47	773 <sup>e</sup> – 69 <sup>e</sup> DAM
	Cecile Boel	<b>56:55</b>	57:58	778 <sup>e</sup> – 1 <sup>e</sup> AI4
	Gilles Heyndrickx	<b>57:12</b>	59:50	785 <sup>e</sup> – 256 <sup>e</sup> SEN
	Kimberley Heyndrickx	<b>1:05:22</b>	1:07:52	1068 <sup>e</sup> – 176 <sup>e</sup> DAM
	Patrick Van Cleemput	<b>1:08:04</b>	1:10:09	1100 <sup>e</sup> – 144 <sup>e</sup> VE2



Briqville Classic, Steendorp, zat. 15/09/2019			
5km-135dln	Guy Van Damme	26:08	30 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup> Man50+
	Lieven Van Eynde	29:18	48 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup> Man50+
10km-79dln	An Vermeulen	56:49	34 <sup>e</sup> - 6 <sup>e</sup> Vrouw
21km-85dln	Herman D'Hondt	1:37:54	6 <sup>e</sup> - 1 <sup>e</sup> Man50+
	Sara Wuytack	2:01:16	34 <sup>e</sup> - 1 <sup>e</sup> Vr50+

Tom Van Hooste-jogging, Klein-Sinaai 21/09/2019			
5km	Enzo Boeyckens	21:48	5 <sup>e</sup>
38 m	Yannick Rottier	22:42	8 <sup>e</sup>
18 v	Joakim Van Gasse	24:35	13 <sup>e</sup>
	André Martens	24:46	14 <sup>e</sup>
	Van Geeteruyen Benny	25:24	16 <sup>e</sup>
	Romain Geleyn	25:45	20 <sup>e</sup>
	Lieven Van Eynde	27:14	25 <sup>e</sup>
	Albert Van Bunder	27:37	27 <sup>e</sup>
	Johan Hebbinckuys	28:32	29 <sup>e</sup>
	Roger Nys	32:30	37 <sup>e</sup>
	Melissa Van Eetvelt	24:16	2 <sup>e</sup>
	Sandrina Smet	28:52	9 <sup>e</sup>
	Gerda Eyer	28:58	10 <sup>e</sup>
	Ingrid Senaeva	29:17	11 <sup>e</sup>
	Kristien Servotte	33:35	17 <sup>e</sup>
12km	Roland Syvertsen	54:18	14 <sup>e</sup>
28 m	Danny Van Damme	56:30	18 <sup>e</sup>
7 v	Sara Wuytack	55:13	4 <sup>e</sup>



©Tom Van Hooste, Klein-Sinaai, zat 21/09/2019

MondriaanRun, Heerlen (NL), zon 6/10/2019			
5km	Yannick Rottier	19:45	12 <sup>e</sup>
67m	Herman Verplancke	22:53	23 <sup>e</sup>
48v	Romain Geleyn	23:01	24 <sup>e</sup>
	Johan Hebbinckuys	24:31	38 <sup>e</sup>
	Patrick Bogaert	25:34	43 <sup>e</sup>
	Roger Nys	27:49	49 <sup>e</sup>
	<b>Lore Gheeraert</b>	20:50	<b>1<sup>e</sup></b>
	<b>Ingrid Senaeva</b>	24:01	<b>3<sup>e</sup></b>
	Kristien Servotte	27:28	10 <sup>e</sup>
	Marc Bosman	30:25	62 <sup>e</sup>
	Rita Van Beek	32:01	33 <sup>e</sup>
	Francine Rottier	40:42	48 <sup>e</sup>
10km	<b>Herman D'Hondt</b>	36:37	<b>3<sup>e</sup></b>
70m	Hans Van Havermaet	37:40	4 <sup>e</sup>
17v	Laurens Ally	41:39	16 <sup>e</sup>
	Luc Van Wolvelaer	42:27	20 <sup>e</sup>
	Elias Moons	43:46	28 <sup>e</sup>
	Jean-Pierre Verbraeken	50:41	54 <sup>e</sup>
	Rik Dhollander	52:36	59 <sup>e</sup>
	Pascal Herwegh	53:14	60 <sup>e</sup>
	<b>Sara Wuytack</b>	43:41	<b>2<sup>e</sup></b>



EINDKLASSEMENT 2018-2019	Piste WALO, 03/08/19	pistekamp Wiirijk, 10/08/19	Pistekamp Stabroek, 17/08/19	avondrun Bazel, 26/07/19	Kemelrun Kemzeke, 09/08/19	5 miji, Beveren, 22/08/19	Pistekamp Burcht, 24/08/19	zoektocht en BBQ, 25/08/19	Ballonloop, 08/09/19	Stratenloop, Wiirijk, 14/09/19	Aflossing WALO, 28/09/19	Tom van Hoosteloop, 22/09/19	Steendorp 15/09/19	Piste Beveren, 31/08/19	KWB Tielrode, 29/03/19	KWB Lokeren, 04/05/19	KWB Haasdonk, 25/05/19	KWB Bazel, 08/06/19	KWB Zaffelare, 15/06/19	AANTAL WEDSTRIJDEN	TOTAAL PUNTEN
	<b>Jun Her</b>											28									
Boeyckens Enzo												0	0								2
												5	5								10
Haentjens Cedric																					1
																					5
Syvertsen Yente						2op25					8										1
											7										7
<b>Sen. Her</b>				op23	op124	op182				op4											
Ally Laurens	0					34		0	0		8			0							12
	6					5		5	5		7			6							66
Coppens Bart									0												3
									5												15
Cornelis Mike																					1
																					5
De Vogel Kenneth																					3
																					15
De Nocker Jari	0	0	0				0														14
	5	5	5				5														70
De Wert Nico									0												2
									5												10
Dhollander Wouter								0	0												3
								5	5												17
Foubert Bert																					3
																					20
Heyndrickx Gilles																					1
																					5
Martens Bert			0																		7
			5																		36
Moons Elias											11										13
											6										70
Mortier Filip				3																	10
				5																	39
Rottier Yannick									0		11	0									12
									5		6	5									62
Van Gasse Joakim					23	46			0			0									20
					5	5			5			5									104
Van Geeteruyen Chr	0	0						0		3											27
	5	5						5		5											139
Van Stappen Jelle																					1
																					5
Verbraeken Pieter								0	0		11										9
								5	5		6										49
<b>Vet. Her, 40+</b>																					
De Grande Christophe					14																8
																					24
De Keyser Geert																					1
																					5
De Meyer Andy																					1
																					5
Dhollander Maarten																					2
																					10
Herwegh Pascal					63	109		0	0		22										13
					5	5		5	5		5										65
Swinnen Kristof																					4
																					27

EINDKLASSEMENT	Piste WALO, 03/08/19	pistekamp Wiirijk, 10/08/19	Pistekamp Stabroek, 17/08/19	avondrun Bazel, 26/07/19	Kemelrun Kemzeke, 09/08/19	5 miji, Beveren, 22/08/19	Pistekamp Burcht, 24/08/19	zoektocht en BBQ, 25/08/19	Ballonloop, 08/09/19	Stratenloop, Wiirijk, 14/09/19	Aflossing WALO, 28/09/19	Tom van Hoozteleop, 22/09/19	Steendorp 15/09/19	Piste Beveren, 31/08/19	KWB Tielrode, 29/03/19	KWB Lokeren, 04/05/19	KWB Haasdonk, 25/05/19	KWB Bazel, 08/06/19	KWB Zaffelare, 15/06/19	AANTAL WEDSTRIJDEN	TOTAAL PUNTEN		
Van Bogaert Bart	0	0	0				0	0													13		
	5	5	5				5	5														70	
Van Havermaet Hans	0							0	0		8			0								20	
	5							5	5		7			8								122	
Ysewyn Mario																						3	
																						15	
<b>Vet 50+</b>				<b>op28</b>						<b>op3</b>													
Bogaert Patrick	0							0			0											16	
	5							5			5											80	
Bosman Marc																						4	
																						20	
Brynaert Dirk									0													4	
									5													20	
De Keyser Geert																						1	
																						8	
D'hondt Herman	0			5			0	0			8		0	0		0		0				39	
	7			5			6	5			7		5	7		5		5				301	
Hebbinckuys Johan									0		22	0										11	
									5		5	5										50	
Heyndrickx Danny									0		19											3	
									5		5											15	
Lesdanon Frédéric								0			8											21	
								5			7											151	
Roelandt Patrick																						6	
																						37	
Roelant Bart							0	0			19											8	
							5	5			5											41	
Senaeve Walter	0							0														6	
	5							5														30	
Smet Luc						63		0			19											7	
						5		5			5											35	
Stevens Patrick																						4	
																						20	
Van Cleempunt Patrick																						1	
																						5	
Van Daele Rudy											13											9	
											6											49	
Van Damme Guy	0	0	0	0	37	3op25	0		0	1			0	0								52	
	5	6	6	5	5	5	6		5	7			5	6								316	
Van Eynde Lieven												0	0									10	
												5	5									53	
Van Geeter. Benny								0			18	0										21	
								5			5	5										120	
Van Havere Franki																						1	
																						5	
Van Wolvelaer Luc								0	0		13											19	
								5	5		6											107	
Verbraeken Jempi	0							0	0													10	
	5							5	5													50	
Vercauteren Kris									0													4	
									5													22	
Wagenaer Ronny						<b>1op25</b>		0									0	0				17	
						5		5									5	5				93	

EINDKLASSEMENT																		AANTAL WEDSTRIJDEN	TOTAAL PUNTEN		
	Piste WALO, 03/08/19	pistekamp Wiirjik, 10/08/19	Pistekamp Stabroek, 17/08/19	avondrun Bazel, 26/07/19	Kemelrun Kemzeke, 09/08/19	5 mjj, Beveren, 22/08/19	Pistekamp Burcht, 24/08/19	zoektocht en BBQ, 25/08/19	Ballonloop, 08/09/19	Stratenloop, Wiirjik, 14/09/19	Aflossing WALO, 28/09/19	Tom van Hoosteloop, 22/09/19	Steendorp 15/09/19	Piste Beveren, 31/08/19	KWB Tielrode, 29/03/19	KWB Lokeren, 04/05/19	KWB Haasdonk, 25/05/19			KWB Bazel, 08/06/19	KWB Zaffelare, 15/06/19
<b>Vet 60+</b>																					
Adriaenssens Dirk																				22	3
																				5	15
Claessens Jozef	0	0				4op25	0	0	0	13			0								36
	6	6					5	5	5	6			5								225
De Grande Michel					69																4
																					10
Dhollander Rik	0					85	0	0	0	22											22
	5					5	5	5	5	5											113
Geleyn Romain					32	56	0			18	0										13
					5	5	5			5	5										72
Maes Joseph								0		19				0	0	0		0	17		17
								5		5				5	5	5		5			85
Martens André	0	0	0				0			18	0								24		24
	5	6	7				5			5	5										142
Smet Paul										13											16
										6											109
Syvertsen Roland						40		0		11	0										12
						5		5	5	6	5										64
Van Gysel Patrick								0		22											7
								5		5											35
Van Damme Danny								0		18	0										11
								5		5	5										59
Van Haver Bo								0													2
								5													10
Verplancke Herman	0					67	0	0													19
	5					5	5	5													100
Vlaminck Patrick										13											1
										6											6
<b>Vet 70+</b>																					
Nys Roger	0	0	0			18op25	0	0	0	6	19	0	0		0		0			36	36
	5	5	5			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5		5		191
Van Bunder Albert	0					75		0		18	0										19
	8					5		5		5	5										114
Verstichele Freddy	0	0					0														10
	5	5					5														50
<b>Dam Sen</b>																					
Aelbrecht Lorien										5											1
										6											6
David Joke	0	0	0				0			4			0		0					26	26
	10	7	8				7			6			7		5						163
Frencken Lies										5											1
										6											6
Gheeraert Lore	0	0	0							4											24
	11	8	8							6											169
Heyndrickx Kimberley									0												2
									5												10
Merckx Katrien							0														3
							5														15
Senaeve Ingrid								0		5	0										10
								5		6	5										52
Van Bogaert Anke	0	0	0				0	0													10
	5	5	5				5	5													50
Van Bogaert Inge	0	0					0	0		5											10
	5	5					5	5		6											52
Van Camp Anke																					3
																					15



EINDKLASSEMENT	Piste WALO, 03/08/19	pistekamp Wilrijk, 10/08/19	Pistekamp Stabroek, 17/08/19	avondrun Bazel, 26/07/19	Kemelrun Kemzeke, 09/08/19	5 mijl. Beveren, 22/08/19	Pistekamp Burcht, 24/08/19	zoektocht en BBQ, 25/08/19	Ballonloop, 08/09/19	Stratenloop, Wilrijk, 14/09/19	Aflossing WALO, 28/09/19	Tom van Hoosteeloo, 22/09/19	Steendorp 15/09/19	Piste Beveren, 31/08/19	KWB Tielrode, 29/03/19	KWB Lokeren, 04/05/19	KWB Haasdonk, 25/05/19	KWB Bazel, 08/06/19	KWB Zaffelare, 15/06/19	AANTAL WEDSTRIJDEN	TOTAAL PUNTEN
Van Daele Els											11									7	
											6										39
Van Eetvelt Melissa					24	45			0			0									16
					5	5			5			5									84
Verbraeken Nele																					2
																					10
Wuytack Diewertje					49				0												8
					5				5												42
<b>Dam Mas</b>																					
Dehandschutter Katrien																					3
																					15
Hofman Veerle								0	0		4										8
								5	5		6										43
Leemans Annemie	0																				3
	5																				16
Tack Valérie																					1
																					0
Vercammen Saskia					36				0		4										9
					5				5		6										50
Vermeulen An											5		0								4
											6		5								23
<b>Dam 45+</b>				28																	
De Nil Chantal	0		0				0														7
	6		6				8														44
De Souter Kristel	0	0	0				0														21
	7	7	7				7														121
D'hont Nancy	0													0							15
	5													5							82
Eyer Gerda												0									2
												5									11
Pieters Irina																					3
																					19
Servotte Kristien	0		0		67		0	0		10p1	20	0									41
	5		5		5		5	5		5	5	5									215
Smet Sandrina	0	0	0	22	59		0	0	0	10p2	11	0		0							44
	5	5	5	5	5		5	5	5	6	5	5		5							252
Van Hul Sonja									0		11										17
								5			5										85
Wuytack Sara									0		4	0	0			0		0			19
									5		6	5	5			5		5			139
<b>Dam 55+</b>																					
Eyer Gerda																					1
																					7
Syvertsen Viviane											11				0	0	0		0		12
											5				5	5	5		5		60
<b>Dam 65+</b>																					
Boel Cecile									0												2
									5												10
Rottier Francine									0		11										15
									5		5										75
Van Beek Rita	0								0		11										14
	5								5		5										70

Met de aflossingsloop zit de laatste wedstrijd van het seizoen 2018-2019 er alweer op. In deze tabel drukken we de wedstrijden waaraan onze leden deelnamen af alsook de punten die zij ervoor verdienden.

## HAARMODE JOHAN

American crew for man

Nieuwstraat 13  
9170 SINT-GILLIS WAAS  
Tel : 03/770.72.91

Uw kapper is nu online : [www.haarmodejohan.be](http://www.haarmodejohan.be)



ROUWCENTRUM

GRAFZERKEN



Begrafenissen

Rouwcentrum

Van de Velde Dirk

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

[www.vandeveldedirck.be](http://www.vandeveldedirck.be)  
[uitvaart@vandeveldedirck.be](mailto:uitvaart@vandeveldedirck.be)



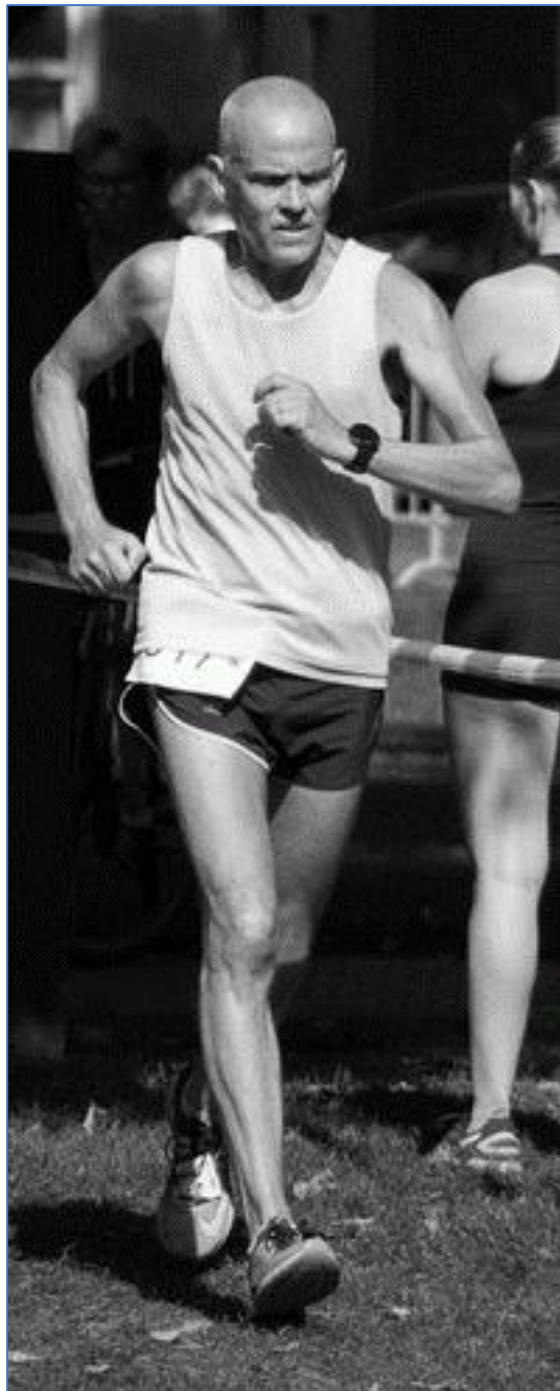
# ARGENTA

## Frank Mertens bvba

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

## *De zomer is gedaan, en september–oktober zijn doorgaans drukke (loop)maanden.*

Voor mij waren er drie marathons in vier weken.



### ***Klavertje 4 in Scherpenheuvel 25/08.***

Deze dag was het warm! We vertrokken na een aanloopronde voor vier ronden van 10,7 km in de groene omgeving van Scherpenheuvel. Oorspronkelijk had ik me ingeschreven voor de 50km, maar met verwachte temperatuur van 29-30°C herboekte ik mijn inschrijving naar marathon. Mooie streek, licht heuvelachtig, met veel onverharde stukken. De eerste 25k gingen zonder probleem. Ik zat in een groepje met bekenden, en we liepen nagenoeg dezelfde snelheid. Vanaf 12u werd de zon ongenadig, en moest ik moeite doen om mijn tempo te houden. De groep was uit elkaar gevallen, en ik moest in de laatste ronde alles uit de



kast halen om 11,5km/u te lopen. De drie bulten in het parcours zijn in de laatste ronde uitgegroeid naar drie bergen. In totaal zijn er 320 hoogtemeters. Ik was maar wát content dat ik die laatste ronde voor de 50K niet meer moest lopen. Ik sta op podium op plaats drie in een tijd van 3h25.

Twee weken daarna loop ik voor de 21<sup>ste</sup> keer ***In Flanders Fields***. Deze wedstrijd telt niet mee voor de Cup, maar ik gebruik hem om de marathon in Hilvarenbeek goed voor te bereiden. Beoogde tijd IFF 3h10. Ik loop de eerste 7 km alleen tegen de wind, en verlies vlug kracht. De volgende 35km geven meewind, en de temperatuur is een comfortabele 16°C. Het parcours ken ik inmiddels van buiten. Ik kom aan in 3h10'30" op de 40<sup>ste</sup> plaats. Bij de start zijn er nog zeven lopers die alle edities in Ieper liepen. Nu zijn er nog vijf... Twee dagen niet kunnen lopen vanwege achillesprobleem. Halverwege de week is dit verbeterd en 's zondags, 15 september, sta ik weer paraat in Hilvarenbeek dat het sluitstuk moet worden van een intense periode.

***Bikse Natuurmarathon, Hilvarenbeek 15/09/19.*** Vorig jaar nog binnen de drie uur gelopen, maar dat zit er niet (meer) in. Ik ga uit van 3h07-08. Eigenlijk heeft ook deze

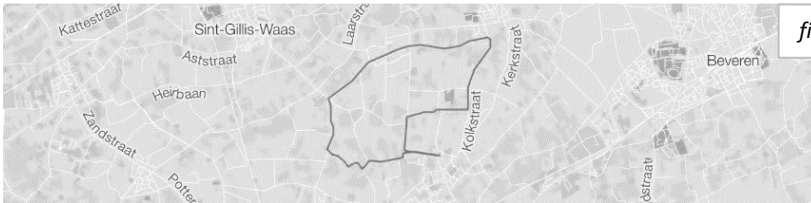
marathon hetzelfde verloop als IFF. Na 25km komt geleidelijk verval en ik kom aan in 3h09'40", op een zesde plaats.

Even recupereren want binnen drie weken staat Brussels Marathon, toch één van mijn favoriete wedstrijden, op de menu als pacer voor 3H15. Of ik dit tempo volgend jaar nog kan pacen is een andere vraag...

Rudy VD

Laurens Ally heeft hardgelopen met Lore Gheeraert, Elias Moons en 1 andere  
7 oktober 2019 om 19:49

STRAVA LABS  
Flybys bekijken ▶



**Laurens Ally**  
Avondloop  
11,06 km 5:25 /km. 59m 51s

**Lore Gheeraert**  
Duurloop WALO  
10,21 km 5:25 /km. 55m 14s

**Elias Moons**  
Duurloop WALO  
10,22 km 5:24 /km. 55m 16s


**Pieter Verbraeken**  
Avondloop  
11,12 km 5:24 /km. 1u 0m

14 likes, 0 comments

figuur 1

**walo maandag eindversnelling**  
Segment voor hardlopen Sint-Niklaas, Vlaanderen, Belgium

Afstand	Gem. helling	Laagste punt	Hoogste punt	Hoogteverschil	1.280 pogingen door 162 personen
0,44km	1%	5m	9m	4m	



© Mapbox © OpenStreetMap Improve this map

figuur 2


Rang	Naam	Datum	Tempo	HR	VSM	Tijd
1	Pieter Verbraeken	13 nov. 2017	3:09/km.	172bpm	-	1:25
2	Elias Moons	8 jan. 2018	3:12/km.	183bpm	-	1:26
3	Walter Senaeve	7 dec. 2015	3:16/km.	152bpm	-	1:28
4	Wouter Dhol	4 dec. 2017	3:18/km.	167bpm	-	1:29
4	Mario Ysewyn	17 sep. 2018	3:18/km.	170bpm	-	1:29
6	Rudy Van Daete 2091093818915	25 sep. 2017	3:30/km.	136bpm	-	1:34
6	Tommy Kinders	26 apr. 2018	3:30/km.	154bpm	-	1:34
6	Nina Lauwaert2090806329403	28 dec. 2018	3:30/km.	161bpm	-	1:34
9	Veerle Hofman	7 dec. 2015	3:38/km.	167bpm	-	1:38
10	Yannick Rottler	7 dec. 2015	3:41/km.	193bpm	-	1:39

figuur 3

### Fitness-app Strava geeft nog steeds gevoelige info over Belgisch leger prijs, Defensie verstrengt regels

Gunter Van Stappen en Tommy Thijs | 28 december 2018 | 17u18 | Bron: VTM NIEUWS, Belg

DEEL REAGEER



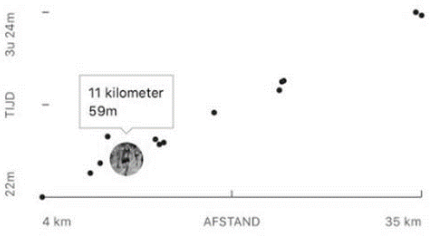
figuur 6

Profiel Club

De club delen Deelgenomen

17 HARDLOPERS 23 ACTIVITEITEN 0 BERICHTEN

WEKELIJKE VOORTGANG



244 Totaal aantal kilometer van de club

Activiteiten 23  
Beste afstand 35 km  
Beste tijd 3u 24m

figuur 4



# STRAVA VOOR DUMMIES

Heel wat WALO's gebruiken Strava. Ik noem er enkelen: Veerle, Pieter, Rudi, Lore, Elias, Yannick, Els, Joakim, Luc, mezelf enz... Niemand van ons (spreek me tegen!) gaat nog ergens lopen zonder dat deze activiteit wordt gemonitord op Strava. Strava is immers jong en hip. Het motiveert, het toont je progressie en jawel het is ook supersociaal!

Ik licht even toe :)

Strava is een mobiele app of een website op het internet voor het bijhouden van sportprestaties. Strava doet dit door live jouw GPS-positie te monitoren (hetzij door je GSM, hetzij door je sporthorloge). Deze live locatie zorgt ervoor dat eenvoudig een snelheid, afstand en traject zichtbaar wordt in de mobiele app.

Op *figuur 1* is een voorbeeld van de activiteit: onze 'maandagavondtraining' op 7 oktober: Lore, Elias en Pieter legden hetzelfde traject af. Bovenaan op de kaart zie je de gelopen route en dit is uiteraard het traject van onze wintertoer op maandagavond.

Aan een traject kunnen 'segmenten' worden toegevoegd binnen een traject. Dit zijn stukjes traject waarvan de specifieke prestaties afzonderlijk worden bijgehouden. Zo is de 'WALO maandag eindversnelling' een segment. Dit is het laatste stukje van 400m lang die we sneller lopen in de Drielandenstraat te Nieuwkerken. (*figuur 2.*)

Het segment 'eindversnelling WALO' heeft een algemeen klassement. Pieter Verbraeken bezit het wereldrecord 'eindversnelling WALO' en hij heeft dit record gevestigd op 13 november 2017. (*figuur 3.*)

Ook een 400m rondje op de piste tijdens de woensdagavondtraining en een rondje rond de vijver van het ster is een segment. Hier hebben niet-WALO's de te kloppen tijd :)

Strava houdt ook nog je persoonlijke records bij; snelste km, snelste 5km, snelste 10km, langst gelopen traject enz... Daarnaast kan je ook alle hoogtemeters van een activiteit zien, hellingspercentage van segmenten etc..

Strava is naast een app voor prestatie monitoring ook een vorm van social media. Net als op andere social media heb je een profiel waarop je een profielfoto kan instellen en je hardlooppuitrusting aan kan linken. Per activiteit kunnen actiefoto's worden toegevoegd. Je kan ook heel makkelijk met andere lopers connecteren. Van deze connecties kan je dan andermans activiteiten, trajecten en snelheden gaan volgen. Je kan reageren op andermans prestatie of je appreciatie uiten door een 'kudos' te geven. Kudos komt van het oudgrieks en is als het ware een virtueel cadeautje in de vorm van een duimpje van een ander die onder een activiteit komt.

Op strava is er ook een 'WALO-groep'. Hierin zitten intussen 17 lopers. In de WALO-groep worden alle activiteiten gedaan door WALO's gebundeld en daarvan komt er ook een wekelijks WALO-klassement: de meest afgelegde kilometers. (*figuur 4.*)

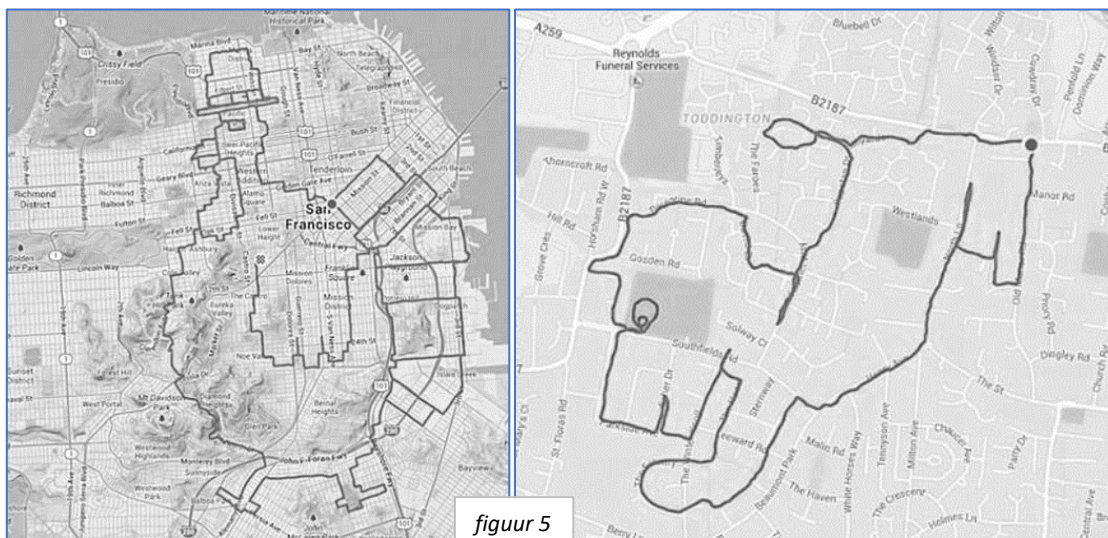
Strava heeft wereldwijd 27 miljoen gebruikers en onder hen zijn ook heel wat bekende figuren zoals Mathieu VD Poel, Wout Van Aert, Ruben Van Gucht enzoverder. Ook met deze mensen kan je connectie maken.

Sommige mensen doen ook vreemde zaken met Strava. Onlangs zag ik een strava-trend op het internet. Deze bestond eruit om met jouw traject een tekening te maken. Dit kan je doen door in speciale vormen te gaan lopen. (*figuur 5.*)

Maar het is ook opletten geblazen. Onlangs was er een artikel die vertelde dat het Belgisch leger regels had opgelegd aan hun militairen wat betreft het gebruik van Strava. Strava gaf namelijk gevoelige informatie prijs over looproutes van militairen tijdens buitenlandse missies :) (*figuur 6.*)

Het is aan Rik, onze voorzitter of het traject van de maandag zomer en wintertoer of de nieuwjaarscorrida gevoelige info bevat of niet, maar wij blijven naar hartenlust strava'en....

Groetjes, Laurens



# Er ligt een 'dode' op de weg.

14 dagen geleden deed ik een zoektocht in Waasmunster. Ik kwam van kasteel Blauwendaal langs een brede zandweg toen ik plots iemand zal liggen op de weg, zijn fiets tussen de benen. Ik spoedde mij er heen en tot mijn verschiet, voelde ik geen hartslag op de borstkas. De man in kwestie lag daar dan ook voor dood. Ik ben onmiddellijk begonnen met hartmassage. De weg waarop ik mij bevond liep achter een schooltje en ik riep dan ook of daar iemand was. Dat bleek ook zo en al spoedig kwamen 2 leerkrachten op mijn hulpgeroep af. Uiteindelijk is de man in kwestie terug 'levend' geworden. Hij zei dat hij leed aan epilepsie en aan suikerval. Dat kan spijtig genoeg een levensbedreigende combinatie zijn.

Alles samen is dit wel reden genoeg om toch eens op een rijtje te zetten waarin EHBO bij ernstige voorvallen bestaat:

## Wat doen wanneer iemand niet meer ademt?

Het komt er dan zeker op aan snel te handelen. Dit kan het verschil maken tussen leven en dood.

### 1) Veiligheid gaat voor:

Bevind je jezelf op een onveilige plaats, vb gezien de verkeerssituatie, breng jezelf en mogelijk ook het slachtoffer dan zo vlug mogelijk naar de veilige kant.

### 2) Stel vast of het slachtoffer bewusteloos is. En of hij/zij nog ademt.

Je mag hierbij luid roepen: "Meneer/Mevrouw, hoort ge mij?" Schud daarbij de persoon in kwestie of knijp stevig in de schouders.

Indien geen reactie, controleer dan of het slachtoffer nog ademt. Keer daarvoor het slachtoffer op de rug en kijk na of de borstkas op en neer gaat. Indien niet, hou dan de wang dicht bij de mond van het slachtoffer zodat je zelfs een geringe ademhaling kan vaststellen.

### 3) Indien geen ademhaling, bel dan onmiddellijk de 112 of beter nog laat een omstaander, indien die er is, dat doen. Zorg ervoor dat je ook kunt zeggen waar je je bevindt.

### 4) Hartmassage en beademen:



- Leg het slachtoffer op zijn rug op een harde ondergrond. Kniel naast het slachtoffer. Neem plaats ter hoogte van de schouders
- Leg 1 hand op het borstbeen van het slachtoffer en leg de andere hand er bovenop zodat je de vingers kunt verstrengelen. Zorg ervoor dat je geen druk zet op de ribben van het slachtoffer. Druk ook niet op de bovenstreek van de buik of op het uiteinde van het borstbeen.
- Strek de armen, met de schouders boven de handen. Druk het borstbeen een 5cm in de borstkas. Laat elke keer de borstkas weer volledig naar boven komen. Zo kan er bloed terugstromen naar het hart. Laat je handen niet van het borstbeen loskomen of verschuiven. Het indrukken en ontspannen van de borstkas moet even lang duren. Dit herhaal je 30 keer, dit aan een vrij snel tempo. (tempo van 100 slagen per minuut)
- Meteen daarna kantel je het hoofd van het slachtoffer naar achter en hef de kin op (kinlift). Zo maak je de luchtweg vrij. Laat je hand op het voorhoofd van het slachtoffer liggen. Knijp met je duim en wijsvinger de neus van het slachtoffer dicht. Blijf met je andere hand de kinlift aanhouden en laat de mond een beetje opengaan.
- Je brengt dan de mond-op-mondbeademing toe. Indien nodig, leg je daar een zakdoek tussen. Adem normaal in, buig voorover en sluit je mond goed over de mond van het slachtoffer. Blaas gelijkmatig lucht in de mond en kijk intussen of de borstkas naar boven komt. Neem ongeveer 1 seconde tijd per beademing. Dit doe je 2 keer.
- Als de borstkas van het slachtoffer bij de eerste beademing niet naar boven komt voer dan voor je tweede beademing deze handelingen uit: a) controleer of iets in de mond van het slachtoffer zit b) verwijder alles wat de luchtweg blokkeert of kan blokkeren c) controleer of het hoofd goed gekanteld is en de kinlift goed uitgevoerd is.
- Doe iedere keer maximaal 2 pogingen om lucht in te blazen vooraleer je terug naar hartmassages overgaat

Deze hartmassage en beademing voer je uit tot je merkt dat er spontane ademhaling optreedt of tot de aankomende hulpdiensten overnemen.

([https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art\\_id=6077](https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=6077))

Rik Dhollander, 03/09/19,

# Jeugdverslagen

## Kampioenschappen piste 2019

Top of the bill! Uitstekend! Prachtig! Ja, ik kom woorden te kort om de prestaties van de Vliegende Schoenen op de piste kampioenschappen te beschrijven. Gespreid over de 3 dagen en over de jeugdcategoryën behaalde onze jeugd 24 gouden, 24 zilveren en 19 bronzen medailles. Daarmee voeren ze afgetekend de medaillestand (van benjamins tot scholieren wedstrijden) aan van alle deelnemende KAVVV-clubs:

Medaillestand			
	Goud	zilver	brons
WALO	24	24	19
ACSS	22	9	12
WAV	15	18	7
ACK	13	10	7
APSO	4	6	7
ZWAT	2	1	1
SAV	0	3	0
	80	71	53

Betekenisvol en hartverwarmend is dat we ook in de breedte goed presteerden en in zowat alle disciplines medailles konden behalen. Het feit dat zowat elke Vliegende Schoen die aan de kampioenschappen deelnam ook 1 of meer medailles wist te oogsten staft dat.

Het zou me te ver leiden èn saai worden om elke individuele prestatie van elke atleet hier te documenteren; daarom beperk ik me lukraak tot enige observaties, opvallende gebeurtenissen en prestaties tijdens de kampioenschappen.

Enzo en Jannes (elk 5 x) en Lorien (4 x) grossierden in goud. Liesl, Oona, Stef en Sander konden in de verschillende disciplines waaraan ze deelnamen zowel, goud, zilver als brons behalen!

Luca had tot zijn laatste discipline nog geen medaille gehaald en was daar wat gefrustreerd over: hij zette het recht met een mooie 3<sup>de</sup> plaats in zijn afsluitende 800m!



Liesl goud, Oona zilver en Helena brons:  
3 vriendinnen op één podium!

Jakob en Helena konden in respectievelijk de 100m en de 60m een overhoopte 3<sup>de</sup> plaats in de wacht slepen: een terechte beloning voor zoveel getoonde inzet en wilskracht! Dat geldt overigens ook voor Argus die 2 x zilver wist te behalen.

Julie kon maar aan een wedstrijd dag deelnemen, maar dat leverde haar toch mooi zilver op bij het speerwerpen!



Elise en Manon in een spannende zij-aan-zij!

Jesse en Felien wedijveren om de prijs voor de beste remonte: Jesse wist in de laatste 100m van zijn 800m een 2-tal WAV-ers die toch 15 a 20m voor hem liepen met een knappe eindsprint te kloppen voor de 3<sup>de</sup> plaats.

Felien was wellicht iets te rustig gestart op haar 200m, maar maakte ook 6 a 7m goed in de laatste 50m en werd mooi 2<sup>de</sup> met 6 honderdsten van een seconde voor!

Dat de mat voor het hoogspringen er voor een goede reden ligt lijkt Jesse niet te weten. In Stabroek sloopte hij bijna de springstand en belandde ei zo na 2 keer naast de mat!

De spannendste wedstrijd van alle kampioenschapsdagen werd gewonnen door Paulien. Met het blote oog kon je't verschil niet zien, maar ze won de 100m met een voorsprong van 1 honderste van een seconde!! Ook de 200m sprint van Lorien kwam in de buurt: zij liep de hele wedstrijd zij-aan-zij om uiteindelijk op 14 hondersten van de winnares te eindigen.



**Paulien won de 100m met 1/100 seconde verschil.**

Na een ontgoocheling op de 100m op het kampioenschap vorig jaar (hij werd er toen 2<sup>de</sup>) waren enige revanche gevoelens niet vreemd bij Sander: nu won hij overtuigend de race!

Oona verraste ons allemaal met een eerste plaats in het kogelstoten en met haar knappe laatste sprong in het verspringen waarmee ze alle tegenstand achter zich liet!

We konden soms een volledig WALO 3-tal op het podium zien: op de 60m stond Liesl op het hoogste schavotje voor Oona en Helena.

En Nicola, Tibault en Sander realiseerden dat voor het discuswerpen!

Stef verraste in positieve zin: hij liep een knappe 400m. Jannes liet niet enkel overwinningen optekenen; ook brak hij hier en daar een WALO record of leverde een beste 2<sup>de</sup> of 3<sup>de</sup> WALO prestatie als toemaatje!



**Jakob overschrijdt mooi de lat!**

Manon evenaarde haar WALO record in het hoogspringen en Lorien verbeterde het 20 jaar oude WR op de 100m!

Verder werden nog tal van WALO 2<sup>de</sup> of 3<sup>de</sup> beste prestaties opgetekend: ja, wie de recordtabellen van WALO bij moet houden heeft zijn handen meer dan vol!



**OEF!!!!**

Terugkijkend op de medaillestand kunnen we verder vaststellen, dat niet alle nummers altijd konden bogen op veel deelnemers. Van de 80 jeugdwedstrijden waren er 53 waar 3 of meer atleten aan de start kwamen en 71 waar maar 2 atleten de deelnemerslijst stoffeerden en 9 wedstrijden met 1 deelnemer aan de startlijn!. Vooral bij de cadetten en scholieren lijkt het moeilijk te zijn om voldoende atleten te motiveren om aan de kampioenschappen deel te nemen. Misschien iets voor het KAVVV-atletiekbestuur om over te beraadslagen??



**Hier landt Jesse nog net op de mat!**

Overigens is een dikke merci op zijn plaats voor voorzitter Luc Bastenie en zijn enthousiaste officiëlen en voor de organiserende clubs voor de vlotte organisatie van de 3 kampioenschapsdagen!



Tot slot nog dit: Julius Caesar schreef anno 47 voor Chr. naar aanleiding van zijn overwinning bij de slag van Zela de gevleugelde woorden: “*veni, vidi, vici*” (*ik kwam, ik zag, ik overwon*). Hij wist niet dat dit bijna 21 eeuwen later ook voor onze Vliegende Schoenen zou gelden!

### ***Pistemeeting Beveren: 31 augustus 2019***

Om in het latijn verder te gaan: ‘Altius, Citius, Fortius!’ (Hoger, Sneller, Sterker!): dat is het Olympisch motto dat Pierre De Coubertin, de stichter van de moderne Olympische Spelen, bedacht. Dat motto is bij onze Vliegende Schoenen niet in dovemansoren gevallen; getuige daarvan de sterke prestaties op de meerkamp wedstrijd in Beveren. Liesl gaf het goede voorbeeld en won de driekamp (verspringen, kogelstoten en 60m sprint) niet gewoon: ze wist zelfs alle 3 de disciplines te winnen en met een totaal van 843 punten eveneens het WALO record te verbeteren! Knap van Liesl!



***Argus in zijn 1000m aan het werk!***

5 van de in totaal 9 benjamins waren van WALO. Ze deden het stuk voor stuk goed. Staf sprintte een snelle

60m en werd in de totaalstand 3<sup>de</sup> met 601 punten. En ook dat is goed voor een nieuw WALO record! Lander, ook goed op dreef werd mooi 4<sup>de</sup> met 422 punten, op amper 5 puntjes gevold door Jesse. Verder in de uitslag vindenwe Jakob Boes terug: goed in het verspringen en 60m sprint, aar moet nog wat spek en eieren eten om zijn kogelstoten te verbeteren. Maar dat komt wel! Tenslotte Jonas: hij werd 8<sup>ste</sup> in de totaalstand en liet dan weer een goede prestatie zien in het kogelstoten!

Felien Prost en Paulien Martens lagen gevlamd op een goede wedstrijd. Ze maakten het beiden waar: Felien herhaalde het exploit van Liesl en won alle 3 de nummers; alhoewel het op de 60m bijzonder spannend was: daar liet ze Paulien 1 honderdste van een seconde achter zich. Felien totaliseerde 1142 punten (ook haar kogelstoten en verspringen waren van uitstekende makelij). Pauline werd uiteindelijk knap 3<sup>de</sup> met 901 punten. Daarmee verbeterde Felien het WALO record en wist Paulien de 3<sup>de</sup> beste WALO prestatie neer te zetten.

Onze guitige pupil Lars Vonck presteerde uitstekend in het kogelstoten – hij werd 2<sup>de</sup> – werd uiteindelijk 4<sup>de</sup> in de totaalstand; maar hij verweerde zich als een duiveltje in een wijwatervat! Leuk om zien!



***Lies en Julie maken plezier.***

Manon wist met 973 punten (en een 3<sup>de</sup> plaats) haar puntentotaal van vorig jaar met ca 100 punten te verbeteren; een duidelijk bewijs van de progressie die ze steeds maakt. En dat ook Julie vooruitgang boekt blijkt uit haar totaal van 826 punten (vorig jaar 693p); zij werd 5<sup>de</sup>. Jente, in de zomer toch wat op de sukkel met blessures had toch de moed om mee te doen. Zij werd 6de huldigde het principe: meedoen is belangrijker dan winnen!



**Jonas, Lander en Jakob: bespreking van te volgen tactiek!**

Een goed op dreef zijnde Nils wist met een 2<sup>de</sup> plaats net de kaap van 1000 punten te overschrijden (1001p) en verbeterde daarmee het record WALO record van Cedric. Vooral zijn snelle 80m sprint verraste vriend en vijand!



**Nicola en Tibault duimen ervoor!**

Wie ook snel is, is Sander: hij won de sprint en werd mooi 3<sup>de</sup> in de eindstand. Nicola en Tibault maken er altijd een onderling duel van: Tibault deed het uitstekend in het kogelstoten (6,72m met de 3kg zware kogel) terwijl Nicola dan weer 8 cm verder sprong met 3,42m. In de totaalstand werden ze respectievelijk 4<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup>.

Lies Frencken moest als enige scholiere in de wedstrijd de 4-kamp afwerken (100m, ver, kogel en 800m), was dus tegelijkertijd 1<sup>ste</sup> en laatste maar wist wel het WALO record op 1093P te brengen! Lorien wist met 13.62 op de 100m, 7,76m in het kogelstoten, 4,25m in het verspringen en 2.58.39 op de 800m het fraaie totaal van 1859 punten te verzamelen.

Stef ten slotte deed zijn uiterste best, perste o.a. een mooi sprintje uit zijn benen en haalde uiteindelijk 892 punten.

Je ziet: het motto Altius, Citius, Fortius is zeer geldig voor onze Vliegende Schoenen!

## **Tom Van Hooste loop Klein-Sinaai 21 september 2019.**

De Tom Van Hoosteloop in Klein Sinaai stond reeds een aantal jaren op de radar om met onze jeugd mee te doen, maar bijna altijd viel die wedstrijd samen met onze eigen Aflossing van WALO. Dit jaar was het een week vroeger en dus stond de wedstrijd op de agenda. Wat kunnen we ervan zeggen: een goede organisatie, leuke opkomst van de jeugd, ook van de WALO jeugd, schitterend weer en een feestelijke stemming met een grote rommelmarkt in de buurt. Tom Van Hooste, (5 keer Belgisch kampioen veldlopen alle categorieën, een schitterende 4<sup>de</sup> plaats op het Europees kampioenschap veldlopen in Goteborg, een marathontijd van 2u10'38" op zijn naam), en pa van ons jeugdlid Tijn en ex-jeugdleden Malou en Timon, gaf in alle jeugdwedstrijden in het begin het empo aan, zodat de kleinsten zich niet vergalopperden.

Hoe deed onze jeugd het daar? Argus zette meteen de toon en liet een knappe overwinning optekenen. Ons nieuw lid Thibault Tritsmans liep er zijn eerste wedstrijd en samen met Staf Van Roeyen deden ze dat uitstekend. Ook Luca Boeykens wist een podiumplaats te verzilveren: hij werd 3<sup>de</sup>. Vince Verhulst werd in die wedstrijd mooi 4<sup>de</sup> na een sterke eindremonte.

Oona Van Eynde wou niet onderdoen voor broer Argus, maar dat was zonder een lichtjes sterkere medeloopster gerekend: ze werd dus 2<sup>de</sup>. De Walo jeugd had blijkbaar een abonnement op die 2<sup>de</sup> plaats, want ook Mila Vincke wist die na een sterke wedstrijd uit de brand te slepen! Miniem Enzo Boeykens mocht niet in de jeugdreksen meelopen, maar dat deerde hem niet. Integendeel, een wedstrijdje van 5,5km is een kolfje naar zijn hand! Dat bewees hij hier met een 5<sup>de</sup> plaats op 58 deelnemers!

Het was een leuke sportnamiddag in Klein-Sinaai!

## **Aflossing van WALO: 28 september 2019**

Met welgeteld 25 Vliegende Schoenen aan de start voor onze jaarlijkse aflossingswedstrijd op de piste van ACW aan de Ster kunnen we heel tevreden zijn. Met 17 jeugdploegen van 5 lopertjes (leeftijd variërend van 6 tot 13 jaar) aan de start is het niet vanzelfsprekend om alles in goede banen te leiden, maar met wat hulp hier en daar lukte dat toch nog vrij behoorlijk!

Waar we vorig jaar nog een klinkende overwinning met onze sterkste jeugdploeg konden behalen, moesten we nu de duimen leggen voor een ploeg van WAV en eentje van SAV. Niettemin leverden Nicola, Nils, Manon, Tibault en Enzo een sterke prestatie en leiten een tijd noteren van 6'12". Felien Prost, Luca Boeykens, jente Aelbrecht, Lars Vonck en Mila Vincke werden mooi 8<sup>ste</sup>.



**Anais (links) lost Lola af!**

Een ploegje gevormd door Argus Van Eynde, Sthe De Vogel, Jonas Van Daele en 2 gastlopertjes: Mauro Heynderickx en Lennert Schats werden mooi 12<sup>de</sup>. De jonge brigade met als koploper Jesse Stappers, en vervolgens Jakob Boes, Vince Verhulst, Staf Van Roeyen en Lander Van Daele werd mooi 14<sup>de</sup>. Zij werden op de voet gevolgd door de Pittige Juffertjes met de zusjes Hanne en Pauline De Beleyr, Oona Van Eynde, Lola Van den Bergh en Anaïs Vandeleur.



**Paulien heeft net afgelost van zusje Hanne!**

Cadette Lorien en scholiere Lies kregen een afstand van 2,5 km voorgeschoteld: zij werden in een WALO damesploeg gevoegd samen met Inge Van Bogaert, Ingrid Senaeve (2 ex-jeugdleden) en An Vermeulen. Zij wisten een mooie 5<sup>de</sup> plaats te behalen.



**Seth begint met veel inzet aan zijn ronde.**

Als klap op de vuurpijl hadden op vraag van Herman Verplancke een aantal mama's van jeugdleden, die op woensdagavond regelmatig een uurtje samen lopen terwijl hun kroost met de jeugd traint, een ploegje gevormd. Sarah Sarlet, Vicky Clarysse, Evy D'Eer, Jasmien Verhulst en Catherine Cauberghe kwamen lichtjes nerveus aan de start: "moeten we helemaal de vijver rond?"; "we gaan de laatste zijn", "ik ga het rustig aan doen". Uiteindelijk viel het allemaal in de plooi en leverden ze een prachtprestatie: ze werden knap 7<sup>de</sup> (op 10 ploegen). En als we kijken naar de individuele tijden van de dames dan zouden ze zeker niet misstaan in een gewone dameswedstrijd. Misschien is hun ervaring en deelname aan deze wedstrijd een opstapje naar meer. Na afloop getuigden ze stuk voor stuk dat ze het leuk hadden gevonden!

Ik hoorde onlangs tijdens de WK in Doha dat Shelly-Ann Fraser, de Jamaïcaanse winnares op de 100m sprint, van de commentator het predicaat van Vliegende mama meekreeg: wist hij wel dat die titel al gepatenteerd was voor onze dames??

## Eindklassement jeugd seizoen 2018-2019: stand na wedstrijd in Sint-Niklaas.

Een ware triller was de strijd om de kampioenschapstitel dit jaar. Bij vorige tussenstand stond Felien nog ruim aan de leiding in ons klassement met 14 punten voorsprong voor Oona. Oona had tot dan toe nog maar weinig zomerwedstrijden gelopen. Dat veranderde in de 2<sup>de</sup> helft van het pisteseizoen. En alhoewel Felien door een zeer sterk pisteseizoen ei zo na, haar, op Oona, opgelopen achterstand tijdens de winterse crossen, wist in te halen. Oona behaalt uiteindelijk de kampioentitel: ze behaalde 152 punten en Felien wist haar 9 punten achterstand na het veldloopseizoen terug te brengen tot 1 puntje. Knap van deze beide atletes.

Liesl is een verdiende 3<sup>de</sup>: zij liet zowel in de winter als in de zomer mooie prestaties optekenen, maar strandt met 117 punten toch ver achter het ongenaakbare kopduo. Jesse volgt als 4<sup>de</sup> en is dus de kampioen bij de jongens: hij behaalde 111 punten. De top 5 in ons puntenklassement wordt afgerond door Sander D'Hooghe. Niet minder dan 31 atleten behaalden de kaap van de 40 punten en zullen op onze kampioenviering op 27 december extra in de bloemetjes worden gezet! Verheugend is ook te kunnen vaststellen dat in totaal 58 verschillende Vliegende Schoenen aan 1 of meerdere wedstrijd hebben deelgenomen.

Wedstrijd	9 Beste veldloopseizoenen														9 beste piste seizoen	TOTAAL 9 BERSTE		
	Zandhoven 27/04	Nieuwkerken 01/05	Schoten 04/05	Burcht 30/05	Schoten 08/06	Burcht 30/06	Sint-Niklaas 07/07	Beveren 13/07	Sint-Niklaas 03/08	Beveren 10/08	Stabroek 17/08	Burcht 24/08	Beveren 31/08	Sint-Niklaas 08/09			Van Hooste prijs 21/09	Sint-Niklaas 28/09
Van Eynde Oona	75			9		9	8	9		9	10	9			7	7	77	152
Prost Felien	66	10	8	11	10		10	9				10	10			7	85	151
Aelbrecht Liesl	54		9		9		9			9	9	9	9				63	117
Stappers Jesse	49	6	6	9	5		7	5		6	6	5	8	6	7	7	62	111
D'hooge Sander	53		5	6	7	7	7			5	5	5	6	5	7		55	108
Boeykens Enzo	36		8	7	11		7	10		7	6	5	7		7	7	71	107
D'hooge Helena	54		5		6	5	7			5	7		7		7		49	103
Thoen Manon	45	7			5		7	5	8	5	5	8	5	5		7	57	102
Van Eynde Argus	44				6		7	7	6		6	5	6		7	7	57	101
Thoen Nicola	49				6		5	5	5	5	5		5	5		7	48	97
Thoen Tibault	48				5		5	5	5	5	5		5	5		7	47	95
D'hooge Stef	45		5	5	5	5	7			5	5	5	5	5	7		49	94
Vaerwijck Jinte	59		8	5	8	5									7		33	92
Verhulst Vince	60		8							8					7	7	30	90
Aelbrecht Lorien	35				8		7				6	6	8	8		7	50	85
Van Roeyen Staf	32		6	9	8					5				8	7	7	50	82
Bruynseels Nils	45	5		5			7							5	7	7	36	81
Haentjens Cedric	54	6	8	6		5											25	79
Vincke Mila	28		7			5	7	7		5	5				7	7	50	78
Martens Paulien	13	8			9		9	7	11			9		9			62	75
Frencken Lies	27	5	5		5		7		5					5	7		46	73
Van Damme Jannes	-					10	7	10	8	10	7	8	11				71	71
Boeykens Luca	17		6	5	5		7	7		5	5		5		7	7	54	71
Vonck Lars	41	5		5		5								5		7	27	68
Boes Jakob	10		5		5		7	5	5	5	5	5	6	5		7	50	60
Martens Julie	15	5	5		5		7	5	5			5		5			42	57
Van Cleemput Anelia	46		5														5	51
De Vogel Seth	22		7					6							7	7	27	49
Van Daele Lander	23		5					7						5		7	24	47
Vonck Jens	25	6		5			7										18	43
Van Daele Jonas	15		5					5	5					5		7	27	42



Lippens Sem	<u>16</u>					8						6					7			<u>21</u>	37	
Vankerkhove Elise	-				8	7	7					5	5								<u>32</u>	32
Aelbrecht Jente	<u>5</u>				5		7										5			7	<u>24</u>	29
Lippens Thor	<u>16</u>					7						5									<u>12</u>	28
Abbeel Jo	<u>7</u>					7		5				5									<u>17</u>	24
Biskupek Antonina	<u>10</u>		5		5																<u>10</u>	20
Meul Marie	<u>7</u>		8		5																<u>13</u>	20
Abbeel Cisse	<u>0</u>					9		6				5									<u>20</u>	20
Van Hooste Tijn	<u>18</u>																				-	18
Van Den Bergh Lola	-		5		5														7		<u>17</u>	17
Schelfaut Linde	<u>5</u>		5		5																<u>10</u>	15
Tritsmans Thibault	-															7	7				<u>14</u>	14
Syvertsen Yente	<u>7</u>		6																7		<u>13</u>	13
Vandeleur Anais	-				5														7		<u>12</u>	12
Heeman Emmelien	<u>5</u>		5																		<u>5</u>	10
Heeman Lars	<u>5</u>		5																		<u>5</u>	10
Nkoranigwa Naoh	<u>8</u>																				-	8
Smet Hanna	<u>7</u>																				-	7
Nkoranigwa Owen	<u>7</u>																				-	7
Lippens Toon	-		7																		<u>7</u>	7
Beck Lou	-					7															<u>7</u>	7
De Beleyr Hanne	-																		7		<u>7</u>	7
De Beleyr Pauline	-																		7		<u>7</u>	7
Smet Arne	<u>6</u>																				-	6
Stappers Abel	<u>5</u>																				-	5
Van Laere Brent	-		5																		<u>5</u>	5
Van de vijver Eva	-					5															<u>5</u>	5
<b>Deelnemers per wedstrijd</b>		10	28	12	27	14	24	19	11	19	17	13	16	19	10	8	26					

### Mededelingen:

- De datum voor onze kampioenviering in december ligt vast: het wordt **vrijdag 27 december** vanaf 17.00h. Omcirkel deze datum alvast met rood op jullie agenda.
- Met het oog op onze Vliegende Schoenen nog beter te begeleiden en te coachen hebben trainers Bert, Diewertje en Franky begin september een 2-tal informatiesessies bijgewoond:
  - Hoe vermijd ik en moet ik omgaan met pesten?
  - Begeleiding van moeilijker kinderen in een club.
 Wellicht zal rond pesten nog een sessie met onze jeugdleden georganiseerd worden in de loop van het winterseizoen.
- De periode september- oktober is traditioneel de tijd waarop we heel wat nieuwe leden kunnen verwelkomen bij onze club. Dit jaar is dat niet anders: zo konden we tot nu toe: Thibault Tritsmans, Olivia Verleysen, Jonne Catthoor, Lune Vaerewyck, Ruben De Block, Vik De Knop, Yuna Fee en Laïs Mai de Vries aansluiten. We heten al deze youngsters van harte welkom en hopen dat ze zich goed voelen in onze club.
- Onze jaarlijkse wijnverkoop is weer achter de rug. Een korte maar intensieve inspanning die gedragen werd door vele helpende handen van ouders en atleten en gesteund door vele mensen. Via deze weg willen we onze hartelijk dank uitdrukken voor die vele gewaardeerde hulp.
- Op donderdag 19 september heeft de jeugdafdeling van WALO voor het eerst meegedaan aan de door de sportdienst van Sint-Niklaas georganiseerde sportmarkt. Deze ging door in de sporthal en op en rond de atletiekpiste aan de Witte Molen. We boden er kogelstoten, hoogspringen en lenigheidsoefeningen aan: niet minder dan 1400 leerlingen uit het 5<sup>de</sup> en 6<sup>de</sup> studiejaar kwamen opdagen. Het was een vermoeiende maar heel leuke dag. Wellicht voor herhaling vatbaar. We hopen dat we een paar jongeren warm hebben gemaakt voor de atletieksport!



19/09/2019 Sportmarkt, Witte Molen.

*Enkele sfeerfoto's van op de pistekampioenschappen:*





Vliegende Schoen in de kijker:

## Antonina Biskupek

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

Bloemen

**Wat is je favoriete atletiekdiscipline?**

Parcours lopen

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

Ik heb eens een medaille behaald, maar ik weet niet meer waar.

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

Naar een pretpark gaan.

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

Met mijn neefje

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

Lady Bug

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

Op de camping in Frankrijk.

**Waar heb je een hekel aan?**

Geitenkaas

**Waar krijg je kippenvel van?**

Spinnen.

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

Ik ga naar de circusschool.

**Tot slot: dilemma's**

o lopen in de regen of x luieren in de zon

x knutselen of o PlayStation

o frietjes of x spaghetti



Wie mag er de volgende



in de kijker zijn? Liesl Aelbrecht

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

In het verleden waren dat Sebastian Coe en Steve Ovett, 2 Engelse halve fond lopers die fantastische duels uitvochten op de 800 en 1500m eind van de jaren 70 begin van de jaren 80. Zij spraken me enorm aan, omdat ikzelf ook deze nummers als liefste deed op de piste. Nu heb ik veel bewondering voor Thomas De Gendt; ik vind het knap hoe hij er telkens in slaagt om een mooie overwinning te boeken en dat terwijl iedereen weet wat zijn recept is. De rit die hij won in de laatste Tour was van het mooiste wat je in het wielrennen zag dit jaar.

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

Het meeste toch wel voor atletiek; ik vind het de moeder van alle sporten, en in tegenstelling tot veel anders sporten: de beste wint altijd.

**3) Wat is je beste sportprestatie ooit?**

Ik liep ooit 4'07"35 op de 1500m op een meeting bij Olse Merksem en 1'59.2 op een 800m op de Gouden 800 in Lebbeke.

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

Ik doe wat vrijwilligerswerk hier en daar: fietslessen aan mensen die dat nog niet kunnen en ik ga Nederlands praten met inwijkelingen.

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

De enige uitdaging is erop toe te zien dat ik zo lang mogelijk blessure- en pijnvrij kan blijven lopen, waarbij het resultaat van de prestatie al langs om meer van ondergeschikt belang is.

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

Negatieve gebeurtenis: nine eleven: de aanslag op de WTC torens in New York heeft de hele wereld veranderd: de tegenstellingen tussen volkeren, godsdiensten wordt sindsdien sterk uitvergroot, waardoor de wereld een minder mooie plek is geworden voor iedereen. Positief: dat onze jeugd opkomt en meer en meer zijn stem laat horen in het maatschappelijk debat.

**7) Beschrijf je ideale droom/dag...**

Ik ben met weinig tevreden: op tijd opstaan, een wandeling met de hond, een uurtje lopen met wat vrienden, een etentje, een optreden meepikken, een goed boek om te lezen, met de kinderen en kleinkinderen rond de tafel.

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

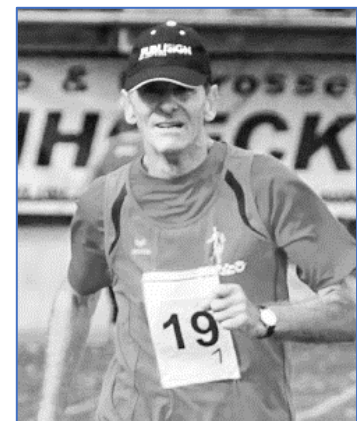
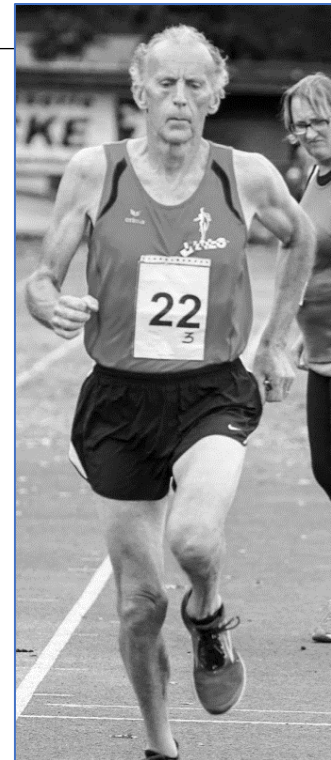
Ik zou wel eens een diner date willen hebben met Barak en Michele Obama om eens te horen hoe zij het Amerika van nu ervaren; met een ongeleid projectiel dat wild om zich heen slaat aan de macht.

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

De goede sfeer, de vele eigen organisaties, onze groeiende en bloeiende jeugdafdeling en de weg die we ingeslagen zijn met onze jeugdtrainingen en begeleiding.

**10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?**

Ik heb de indruk dat het WALO bestuur bij atletiek enkel aan de (langere) loopnummers denkt. En dat de spring- en werpcompetities op de piste wat stiefmoederlijk benaderd worden.



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

*Roger Nijs*



# Winter-Kalender KAVVV & Fedes

Datum		Club	Plaats	Uur
Zaterdag 19 okt	1 <sup>e</sup> criteriumcross	WAV	Recreatiedomein Fort II Fort II Straat Wommelgem	13u30
Zaterdag 26 okt	2e criteriumcross	SAV	Gemeentepark Braumstraat Schoten	13u30
Zaterdag 2 nov	Cross	GAV	Sportpark Koch. Eikendreef 70 Wuustwezel-Gooreind	13u30
Zaterdag 9 nov	Cross 45e veldloop van Zandhoven	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	13u30
Zaterdag 16 nov	45e Jaak Schram Parkloop 2,5km-5km-7,5km-10km	KAVVV & Fedes	Park Sorghvliedt Marneflaan Hoboken	13u50
Zaterdag 23 nov	3e criteriumcross	ACSS	Pito Laageind Stabroek	13u30
Zaterdag 07 dec	4e criteriumcross "Memorial Marleen Segers"	ZWAT	Gem. atletiekpiste "De Wallen" Burcht	13u30
Zaterdag 14 dec	cross 8e Grote Prijs Marcel Pickup	KAVVV & Fedes	Gemeentepark Hemeldreef Brasschaat	13u30
Zondag 29 dec	Nieuwjaarscorrida 1e crit. stratenloop 5km – 10km	WALO	Droomballon Gyselstraat 35 Nieuwkerken	14u15
Zat 11 jan	Sint-Elooi-cross	WAV	Recreatiedomein Fort II Fort II straat Wommelgem	13u30
Zon 19 jan	19e Geitencross	AVI	Fort VI Universiteitsplein (UIA) Wilrijk	13u30
Zat 25 jan	cross	ACR	FC St Jozef Zuiderdijk 10F Rijkevorsel	13u30
Zat 1 feb	5e criteriumcross	ACK	Sportpark "De Heikant" Heikantstraat 60 Kalmthout	13u30
Zat 15 feb	Stercross van WALO	WALO	domein "De Ster" Lange Rekstraat Sint-Niklaas	13u30
Zat 22 feb	Memorial "Jos De Borger" cross	SAV	Gemeentepark Braumstraat Schoten	13u30

Voor meer info zie:

Officiële winterkalender 2019-2020 afd. atletiek of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.htm>

## Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

Datum	Wedstrijd	Plaats	Afstand	Start
zaterdag 19 oktober 2019	Levensloop*	<i>Beveren</i>	24u	15u00
zaterdag 9 november 2019	Jef Thuy Memorial	<i>Heikant</i>	3 Km 5,4 Km 12,2 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 9 november 2019	City Night Run	<i>Dendermonde</i>	7 Km	20u00
zondag 10 november 2019	Les 4 Cîmes du Pays de Herve	<i>Battice</i>	33 Km	11u00
zaterdag 16 november 2019	Juul Van De Walleloop*	<i>Kieldrecht</i>	4 Km 8Km 12 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 17 november 2019	Marathon van Kasterlee	<i>Kasterlee</i>	21,1 Km 42,195 Km	10u00 10u00
zondag 17 november 2019	Sint-Niklaasrun	<i>Sint-Niklaas</i>	5 Km 10 Km	09u00
zaterdag 23 november 2019	Winterloop*	<i>Beveren</i>	5 Km 10 Km 12 Km	14u30 14u30 15u00
zondag 24 november 2019	t is voor Niks	<i>Geldrop (NL)</i>	6 tot 42,195 Km	10u00-11u00
zondag 24 november 2019	Obstacle Trail Run	<i>Sinaai</i>	5 Km 12 Km	10u30 11u30
zaterdag 7 december 2019	Verrebroek loopt*	<i>Verrebroek</i>	5 Km 7,5 Km	14u00
zondag 22 december 2019	Kerstloop16	<i>Stekene</i>	5 Km 10 Km	14u40 15u30
zaterdag 4 januari 2020	Jef Thuy Memorial	<i>Heikant</i>	5,4 Km 5,4 Km 12,2 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 11 januari 2020	Steense Natuurloop	<i>Sint-Jansteen(NL)</i>	6 Km 7,5 Km 12,5 Km 12,5	15u00 15u00 15u00
zaterdag 11 januari 2020	35° Leopoldsloop	<i>Watervliet</i>	21 Km 6 Km	14u00 14u00

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. Die WALO-punten worden toegekend indien men aan deze vermelde wedstrijden of organisaties meeloopt in WALO-kledij en is ingeschreven onder WALO. **Starturen en datums 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.**