

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

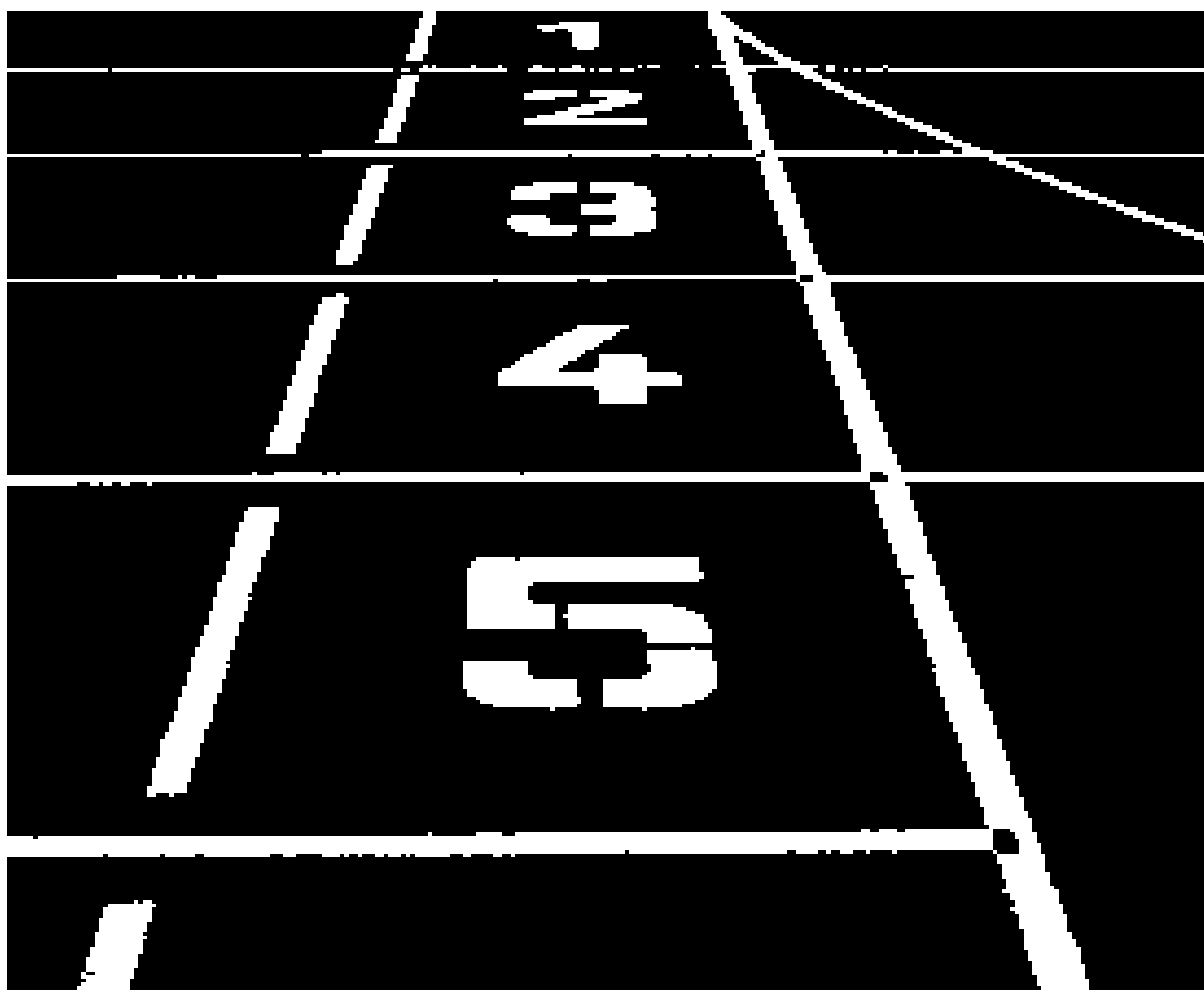
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
April - Mei 2019



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



38^e jaargang

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

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



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.vandeveldedirk.be
uitvaart@vandeveldedirk.be



ARGENTA

Frank Mertens bvba

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Nieuwkerken-Waas 08/04/2019

Beste Walo's,

Het crossseizoen ligt alweer achter de rug. De toppers waren ongetwijfeld Sara en Herman op de voet gevolgd door Jozef en Lore. Maar de regelmatige aanwezigen: familie van Geeteruyen, Joakim, Hans, Frederic en Sonja, Guy, Luc, André, Paul, Roger, Kristel, Kristien en al diegenen die ik nog vergeet, hebben er voor WALO vorm en inhoud aan gegeven. De wat minder regelmatig aanwezigen mogen wij niet over het hoofd zien. De ene weet zich meer op de voorgrond te werken dan de andere, maar we hebben ze allemaal graag.

Vorige zondag hebben we toch wel op het randje van onze stoel gezeten voor de marathonprestatie van Koen Naert. Met 2 u 7' en een beetje bleef hij maar enkele seconden boven het bijzonder sterke record van Vincent Rousseau. Onze eigen marathonlopers Rudy, Mario, Cecile, Kris, Veerle en Saskia en nog enkele anderen moeten gekraaid hebben van pret bij zoveel loopgeweld, panache en zelfvertrouwen. Daar gaan we nog naar opkijken.

Nu al een stuk of 5 voorjaarsklassiekers achter de rug liggen, de Ronde van Vlaanderen inclusief, blijven wij toch wat op onze honger zitten. Geen enkele Vlaamse of vaderlandse overwinning. Moeten 'onze jongens' het dan op vreemde bodem gaan doen? Wij willen toch echt wel iets meer dan ereplaatsen. Hoe heet hij ook weer, de winnaar van de Ronde van Vlaanderen? Ik had er nog nooit van gehoord. Dat kan wel aan mijzelf liggen, maar moesten Wout of Greg gewonnen hebben, dat was toch anders geweest. Gelukkig voor mijzelf heb ik op zaterdag toch van de Ronde kunnen genieten, toen ik (tot in Aalst) meereed met de amateurs.

En toch nog iets over wat nu allemaal slecht is in deze wereld.

We durven onze houtkachel niet meer aansteken want dat brengt dioxines in de lucht. Zouden we voor onze volgende vakantie het vliegtuig nog wel nemen, want de uitlaat daarvan verstoort de ozonlaag dat het niet netjes is. Vlees eten, zeker op restaurant, doen we nog enkel wanneer niemand het ziet, want elke biefstuk die wij eten, kost het leven aan een arme koe. En met wat helpen we allemaal al niet ons leefmilieu naar de vanen: plasticproductie, mazoutrijden, insecticiden, zelfs de buxusmot moet vrij kunnen gedijen, en nog zoveel dingen meer. Vorige week dacht ik nog, nu breekt mijn klomp, toen een (ernstige!) studie uitwees dat één glas wijn of bier ook al slecht is voor de gezondheid terwijl professor Brugada tot voor kort verklaarde dat één glas rode wijn per dag precies goed is voor lijf en leden.

Voor één keer ben ik het eens met minister Maggy De Block wanneer zij een oproep doet om het zagen en klagen te laten en om optimistischer te zijn. Gelukkig dat WALO bestaat, want we mogen wel stellen dat ons samen zijn, ook al drinken we dan een pintje na het lopen, de verzuring onder de mensen tegengaat. Laten we dat maar behouden.

Voor 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

Lidgeden WALO:

voor 2019: 40 EUR, 3^e gezinslid: 10 EUR korting
→nieuw lid betaalt 45 EUR,
na 30/09/19 betaal je 50 EUR (lid tot eind 2020)
kansenas: 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>	
Meilooop	p. 7
<i>WALO-bestuur</i>	
WALO-Weekend	p. 8
<i>Hans Van Havermaet</i>	
WALO-Quiz	p. 10
<i>Laurens Ally</i>	
Uit de Rendom	p. 11
<i>Bert Foubert.</i>	
Stercross	p. 12
<i>Hans Van Havermaet</i>	
Impressie vd maandagavondtraining	p. 13
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
KAVVV-Uitslagen	p. 15
<i>Herman Verplancke</i>	
Uitslagen	p. 18
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntenklassement	p. 19
<i>Rik Dhollander</i>	
Jeugdverslagen	p. 23
<i>André Martens</i>	
Puntenklassement Jeugd	p. 28
<i>André Martens</i>	
WALO sprokkels	p. 31
<i>Herman Verplancke</i>	
Trail Run, Eeklo	p. 32
<i>Rudy Van Daele</i>	
Stormweer ...	p. 33
<i>Rudy Van Daele</i>	
Vriendenmemorial	p. 34
<i>Joakim Van Gasse</i>	
Crêtes de Spa	p. 35
<i>Veerle Hofman</i>	
Passages	p. 36
<i>Rik Dhollander</i>	
Open Brief	p. 38
<i>Herman Verplancke</i>	
WALO in de Kijker	p. 39
<i>Paul Smet</i>	
Kalender KAVVV&FEDES	p. 40
<i>KAVVV&FEDES</i>	
Kalender buiten KAVVV-circuit	p. 41
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 05/04/2019

Jeugd:

Onze jeugd ploeg zal op 19 september deelnemen aan de sportmarkt in Sint-Niklaas.

In de winter is er zowel op woensdag (18.30 u – 19.45 u) als op zaterdag (10.15 u – 11.30 u) training op de Witte Molen. Er wordt getraind op het binnenplein van de piste.

Van bij het begin van het zomerseizoen (1 april – 30 sept) zal op zaterdag opnieuw op AC. Waasland getraind worden. Daar kunnen de meer technische disciplines getraind worden.

Op zaterdag wordt niet getraind wanneer er in de namiddag een KAVVV-wedstrijd doorgaat.

Op woensdag wordt vanaf 1 april getraind op het domein van de Ster.

Herman en Jean-Pierre zullen daar in onderlinge afspraak een looptraining voor de ouders begeleiden.

Verzekering vrijwilligers:

Wij kunnen nu ook bij Vlaanderen een gratis vrijwilligersverzekering aanvragen voor onze wedstrijden. Wij doen dit dan uiteraard ook vanaf de meiloopt.

Cross-kampioenschap: op zaterdag 16 maart.

De twee 'afzinken' werden positief onthaald. Wij zullen die dan ook volgende keer opnemen in het parcours voor de Stercross. Wij zullen het parcours verder als volgt aanpassen: De berg zal opnieuw beklommen worden van binnen-uit. We lopen nadien terug achter de arena om. Nadien lopen we het bos in zoals we vroeger deden. We lopen, ook zoals vroeger, buiten het voetbalveld om, door de strook binnen het bos. De lus op het voetbalveld valt dan weg. De miniemen laten de arena liggen. Vanuit de tweede afzink lopen zij onmiddellijk in het bos. We moeten in het cafetaria de mensen vragen zelf hun lege glazen af te ruimen.

Meiloopt 2019:

De gegevens van de meiloopt komen aan bod in een extra bijdrage. In de toekomst nemen we voor de meiloopt hetzelfde parcours als voor de nieuwjaarscorrida. Dan hebben de toeschouwers er ook iets aan. Er zal zowel voor inschrijving van de niet-aangeslotenen als voor de aankoop van drankbonnetjes een betaalterminal geplaatst worden.

Weekend 10 – 12 mei Koksijde: Zie bijlage.

Quiz jonge Walo's: Droomballon, op zaterdag 15 juni, deuren: 19u, start quiz: 20 u.

Zie elders meer toelichting. Er zullen hapjes zijn en drank. 5 deelnemers per ploeg, 15 euro per ploeg. Max. 20 ploegen. En nu nog de deelnemers?

Walo-on-Tour:

- telkens op woensdag, aanvang 19.30 u
- met kleedkamer en douchemogelijkheid
- met drankgelegenheden
- afstanden van 6, 11, 13 km, met 'aangepaste' snelheden

12 juni: met Herman in Steendorp.
03 juli: Met Albert en Francine in Sint-Gillis.
17 juli: Met Hans in Waasmunster of Hamme.
7 aug: In Sinaai met Danny en Christophe Degrande.
28 aug: Met Rik in Nieuwkerken.

Pistemeetings 2019:

Op zondag 7 juli, start 13.30 u.

600 m ipv 800 m : vanaf kadet

Kogel voor alle volwassenen en ver voor kinderen

Op zaterdag 3 aug., start om 13.00 u

Met eerst aflossingen (4 x 200 m), en daarna steeple.

Kogel voor kinderen en volwassenen, ver voor volwassenen.

Er wordt ook hockeybal ingelast in het programma van de kinderen.

Dag van Walo, 2019: op zaterdag 9 november. Walter zal op het clubfeest voor de muziek zorgen

Nieuwjaarscorrida: In 2019 op zondag 29 december.

WALO-kalender

Woe 01 mei: Meiloopt Walo

Vr 10 tot 12 mei: WALO-weekend in Koksijde

seizoen 2019

Vr 31 mei tot 2 juni 2019: jeugdweekend Herentals
zat 15 juni: Walo-quiz, organisatie Walo-jongeren.



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..



WALBURGSTRAAAT 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

VERHOFSTEDE-ROMBAUT
STEFAN & ANNELIES
Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap

VRASENSTRAAAT 248
9100 NIEUWERKEN-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



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

Dorpsplein NIEUWKERKEN-WAAS

MEILOOP

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

jeugdreeksen 13u45: 450m-675m-940m (€3)

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

KAVVV-lid: gratis

15u00: 10KM (€6)

www.WALO.tk



advertentie

Meeus Pheline

Podoloog

GESPECIALISEERD IN VOETCORRECTIES

Praktijk Sinicare
Sint-Gillisbaan 154 A, 9100 Sint-Niklaas

Tel: 0468 07 05 29
info@phelinemeeus.be

WWW.PHELINEMEEUS.BE



hier je advertentie voor € 50

WALO weekend: 10-12 mei 2019
't Reigersnest, Prins Boudewijnlaan 39, Koksijde



Vrijdag 10 mei 2019

- Start fietstocht → 1 groep – gemiddelde snelheid 27 km/u ev. E-bikes.
- 10h00: Uur vertrek = Plaats vertrek = Jacob Van Arteveldestraat 43.
- Genieten van omgeving → vernieuwd parcours: fietspeter Joseph Maes (onder voorbehoud).
- 12h00: Stopplaats Sint-Laureins.
- 15h00: Stopplaats Nieuwpoort.
- Omzwerfing via Hoge Blekker / Zeelaan.
- 16h30: Aankomst fietsers.



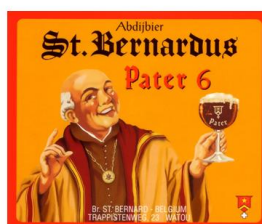
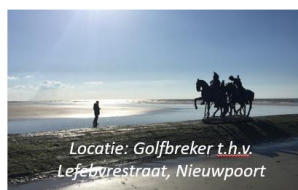
Normandie, Koninklijke Baan 1

Aankomst 't Reigersnest 17h-18h (niet-fietsers).



Vrijdag avond 10 mei 2019

- 18h30: Avondeten.
- 20h00: Avondwandeling → strand en golfbreker...
- 22h00: Genieten in de bar.



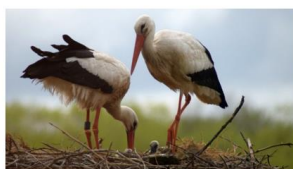
Zaterdag 11 mei 2019

- 8h00: Ontbijt.
- 9h00: Ontspanning (petanque, Kubb,...).
- 10h00: Duinentraining: 5 km (Michel) – 10 km (Rik) - 15 km (Hans)
<http://www.wandelroutes.org/wandelen/regio/kust>
- 12h00: Lunch.
- 13h30: Vertrek naar Veurne (fiets/auto/bus).
- 18h00: Avondeten.
- 20h00: Spel zonder grenzen.



Zondag 12 mei 2019

- 8h00: Ontbijt.
- 9h00: Ontspanning / inpakken.
- 10h00: Strandtraining / -wandeling (Hans).
- 12h00: Lunch.
- 13h30: Bezoek 't Zwin of Kasteel Beauvoorde (optioneel).



Kostprijs: 14j en + 3-6j 7-13j 0-2j

€ 120 € 60 € 85 € 0

Korting: € 10 Alle WALO-leden, alle kinderen (<14j).

€ 25 Minstens 50 ptn eind vorig seizoen.

Inschrijven: WALO Dhollander **BE68 6526 5016 6834** met vermelding: -"weekend" en aantal deelnemers



i Wat is Jong-WALO?

Jong-WALO is de jonge garde van WALO: de geëngageerde twintigers en dertigers binnen onze loopclub (leeftijdscategorie: 20 – 39 jaar).

Binnenkort is WALO 40 jaar jong. En naast heel wat gevestigde waarden, duiken er ook steeds meer jonge en nieuwe gezichten op tijdens de trainingen. Het jeugdig grinta in onze ogen is het WALO-bestuur niet ontgaan en onlangs werden we bijeengeroepen in de kantine in Nieuwkerken om na te denken over nieuwe voorstellen en ideeën voor onze club

Na een eerste brainstormsessie, bleek dat er heel wat energie in onze groep zit. Eén idee werd al snel concreet.

? Wat is de WALO-Quiz?

De eerste editie van de WALO Quiz is een initiatief van Jong-WALO. Het zal een onvergetelijke avond worden waar spelplezier en spanning hand in hand zullen gaan. Begin dus alvast de kranten te doorsnuffelen en haal die atlas nog eens van onder het stof. Wij zorgen ervoor dat iedereen in de prijzen valt met een aantal prachtige hoofdprijzen.

De opbrengst van de avond gaat integraal naar de jeugd van WALO. Wij hopen met deze activiteit een brug te slaan tussen de WALO-volwassenen en de WALO-jeugd.

📍 Locatie

De Droomballon
Stedelijke Basisschool Nieuwkerken
Gyselstraat 35
Nieuwkerken-Waas

📅 Datum

Zaterdag 15 juni 2019
Opening van de deuren: 19u00
Start van de quiz: 20u00

Gelieve 15 minuten voor aanvang van de quiz aanwezig te zijn.

€ Prijs

Een team bestaat uit maximaal 5 deelnemers. De kostprijs bedraagt 15 euro per ploeg

👥 Hoe kan ik inschrijven?

Inschrijven kan door een teamnaam, aantal teamleden en GSM-nummer van een verantwoordelijke door te mailen naar quiz.walo@gmail.com. Als antwoord krijg je een e-mail met betaalinstructies. Je inschrijving is definitief wanneer je een bevestigingsmail ontvangt na betaling. Wacht niet te lang, want het maximum aantal teams is 20.

Loopclub Walo overwint arena tijdens 38ste editie Stercross

SINT-NIKLAAS Loopclub Walo heeft er dit weekend de 38ste editie van de Stercross opzitten. Ook dit jaar was de metershoge arena van De Ster de blikvanger én kuitenbijter op het parcours. "De beklimming van de berg zorgt telkens voor dat tikkeltje meer ambiance." *Bert Foubert*

Wie regelmatig recreatiedomein De Ster bezoekt, kent het 'obstakel' aan de overkant van de kinderboerderij zonder twijfel. Een metershoge groene arena bakent er het speelterrein af van iedereen met benen nog fris genoeg om een eindje te klimmen. En zo hebben ze er bij Walo wel een paar rondlopen. Dat bleek op zaterdag 16 december voor de 38ste keer tijdens hun Stercross, de jaarlijkse afspraak voor recreatieve lopers op De Ster. "Na heel

wat discussie met argumenten voor en tegen de arena, beslisten we enkele jaren geleden om de berg in ons parcours op te nemen", glimlacht Walo-voorzitter Rik Dhollander. "Aanvankelijk enkel voor de heren, ondertussen ook voor de dames. De tijd van discriminatie op basis van geslacht is ook voor ons voorbij. De beklimming van de arena geeft toch dat tikkeltje meer ambiance, zodat we er letterlijk en figuurlijk niet omheen kunnen."



Walo werd tijdens de tweede helft van 1981 boven de doopvont gehouden. De eerste cross ging een jaar later door op de terreinen van Perdaen in de Heihoek in Nieuwkerken-Waas. Later verhuisde het parcours naar de sportvelden in de Meesterstraat - waar de 'berg van Nieuwker-

ken' moest overwonnen worden - om uiteindelijk te landen op De Ster. "Lopers uit heel het Waasland vinden de weg naar onze Stercross", weet de voorzitter. "Tijdens elke editie kunnen we zo'n 250 deelnemers verwelkomen. En daar zijn we heel tevreden mee."

(nvdr: de stercross vond plaats op zat. 16 februari en niet op 16 december, zoals in het bovenstaande artikel wordt vermeld)



Kampioenschapscross, 16/03/2019

Stercross 2019

Met De Ster beschikt Sint-Niklaas over een toplocatie als recreatiedomein. WALO is dan ook blij dat ze dit pareltje aan onze Antwerpse vrienden kan tonen. Het amfitheater is een beruchte scherprechter en de bossen creëren een aangenaam groenkader. Tijdens het kampioenschap dienden we het parcours echter bij te sturen. In het kader van de veiligheid konden de bossen niet betreden worden en werd een waardig alternatief uitgewerkt. Er werden enkele natuurlijke hellingen nabij het water aangesneden. Deze wijziging kende veel bijval zodat er aan gedacht wordt om deze in de toekomst te behouden, gecombineerd met de bosloop. En zoals steeds zorgt de enthousiaste parcoursbouwer voor een welafgemeten omloop... Het betreft een combinatie van kleine en grote ronden. Niet steeds makkelijk om volgen, vraag dat maar aan Jo...

Om het parcours duidelijk aan te geven wordt er gebruik gemaakt van linten en nadars⁽¹⁾. Deze worden gespreid over 2 dagen (vrijdag en zaterdag) geplaatst. Misschien dienen we wel na te denken om op een duurzame manier ons parcours af te bakken. Iemand een idee?

Op zaterdagmiddag tegen 12u druppelen de officials en de eerste atleetjes binnen. Met kinderlijk enthousiasme bereiden de vriendjes en hun trainer zich voor om de wedstrijd onder de beste omstandigheden aan te vatten. Aan de start is er wat trek- en duwwerk maar na het verlossende startschot zetten ze hun beste beentje voor. Er wordt gestreden voor een stripboek (tijdens de stercross) of een medaille (tijdens het kampioenschap). Dat de bedeling van de medailles niet zo eenvoudig bleek,

daarover kan Jari getuigen. De Olympische gedachte is nooit ver weg. Genieten van de loopsport en elkaar is de boodschap.

De eerste reeksen zijn vrij omvangrijk maar al snel neemt het aantal lopers af. Bij de volwassenen blijkt ook de vergrijzing toe te slaan. Seniors en jonge masters zijn in de minderheid. 60-plussers blijken het talrijkst. Het enthousiasme van de rood-witten is aanstekelijk maar de Antwerpse vrienden durven wel eens te passen voor deze uitstap over 't water.

Hoeft het gezegd te worden dat er steeds strijd geleverd wordt? Nadat de laatste atleet de eindmeet overschrijdt, start de Wase opruimmachine. Onze leden zijn helemaal hersteld van hun sportactiviteit en stropen de mouwen op om in ijtempo De Ster vrij te maken. Daarna volgt de verkwikkende douche en een biertje bij de bespreking van de wedstrijd. Een kleine attentie wordt steeds gemaakt, hoewel...

Op basis van deze wedstrijden blijkt de sterkte van onze club. WALO is fier op zijn leden en medewerkers. Bedankt mannen en vrouwen!

Op de volgende,

Jacques Trappist.

(1) naar de 19e-eeuwse Belgische fotograaf en ballonvaarder Nadar. Deze steeg op 26 september 1864 op met zijn kolossale ballon Le Géant vanaf de Brusselse Kruidtuin. Om de volkstoeloop op afstand te houden had burgemeester Jules Anspach de straten laten afzetten met speciaal voor de gelegenheid gemaakte dranghekken, die daarna als barrières Nadar door het leven gingen.



Stercross, 16/02/2019 © HerVe

Impressie van
de training op
maandagavond



Al van bij de opstart van Walo wordt er op maandagavond samen getraind. Er is jaren gestart rechtover het straatje van het voetbalterrein van Nieuwkerken (FC Sint-Niklaas ?), in het Wallenhof. Een merkwaardig gegeven was dat je er om 2 minuten voor 20.00 uur niemand zag. Maar waar iedereen plots vandaan kwam weet ik niet, maar om 20.00 uur kon er toch met een mooie groep gestart worden. Diegenen die iets later waren konden nog perfect aansluiten daar er eerst een inloop rondje was van 1 km. Willy Van Den Bossche was al die jaren de vaste “koploper” en samen met zijn “vrouwtjes” gaf hij een prima tempo aan. Wie wenste kon in lussen versnellingen doen om dan terug bij de groep aan te sluiten. Waar is de tijd ?

Maar met het vorderen van de jaren werd er toch voor een andere aanpak gekozen. Een aantal zaken werden volledig anders. Nu starten we dus aan de sporthal van Nieuwkerken: 19u45. Er wordt in 2 groepen gelopen, wie wil kan zich douchen en wie dan nog niet naar huis wil, kan nog wat na praten in de bar van de super snelle Michel. Het tempo van Michel ligt zeer hoog en ook de snelheid waar mee hij ons van chips voorziet is ongezien. We starten dus in 2 groepen. Groep 1 gaat voor een traject van +/- 11 km. Tempo hier +/- 11,5 km/u. In deze groep loop ikzelf niet meer mee, maar volgens goed ingelichte bron is dit telkens een pittig “loopke”. Groep 2 doet het anders: lengte van de loop

is +/- 9 km en het tempo is hier +/- 9,4 km/u. Met de toer die we in de winter doen komen we na 4 km en na 6 km terug aan de sporthal. Ideaal dus voor wie de volledige afstand niet wenst te doen, wie pas komt piepen met het lopen, wie het iets rustiger aan wil doen, wie een dagje ouder is/wordt of wie na een kwetsuur terug opstart. In de zomer is het anders: dan doen we de wegeltjestoer en komen we maar één keer terug in de buurt van de sporthal na 5 km. Groep 1 passeert in de zomer ook niet voorbij de sporthal (zoals in de zomer). We zijn met de training op maandag goed bezig: we zijn over de 2 groepen verdeeld met +/- 25 lopers. We zien regelmatig nieuwe gezichten opduiken en... het zijn blijvers. Ideaal dus om de schwing van Walo er in te houden en op die manier nieuwe, jonge leden aan te trekken.

Na de inspanning is er dus tijd voor een babbeltje bij “de Michel”. De sfeer tijdens de training is prima en ook nadien is het echt wel gezellig. Voor wie er nog niet bij was, kom gerust eens proeven van deze wekelijks afspraak en breng gerust nieuwkomers mee. Bij elke groep is het motto “samen uit, samen thuis”. De trainingen op maandag zijn al jaren een vast gegeven in mijn week en ik hoop dat dit nog lang zo mag blijven.

Jempi





© Marc Van Hove, Stercross 16/02/2019



© Vicky Van Noten, Zandhoven 9/03/2019

KAVVV-Uitslagen

Stercross, WALO, zaterdag , 16/02/2019			
3100m	Lore Gheeraert	14:47	3 ^e /12Sen
	Joke David	15:03	5 ^e Sen
	Els Van Daele	15:53	6 ^e Sen
	Melissa Van Eetvelt	17:21	9 ^e Sen
	Anke Van Camp	19:43	11 ^e Sen
	Katrien Dehandschutter	20:36	5 ^e /6 Mas35+
	Annemie Leemans	20:51	6 ^e Mas35+
	Sara Wuytack	15:08	2 ^e /12Mas45+
	Sandrina Smet	17:50	5 ^e Mas45+
	Kristien Servotte	20:31	8 ^e Mas45+
	Sonja Van Hul	21:40	10 ^e Mas45+
	Rita Van Beek	30:25	4 ^e /5Mas65+
	Francine Rottier	31:19	5 ^e Mas65+
6200m	Bert Foubert	27:05	9 ^e /20 Sen
	Christof V. Geeteruyen	28:23	12 ^e Sen
	Pieter Verbraeken	28:24	13 ^e Sen
	Joakim Van Gasse	28:39	14 ^e Sen
	Elias Moons	28:49	15 ^e Sen
	Mike Cornelis	28:51	16 ^e Sen
	Yannick Rottier	30:46	17 ^e Sen
	Jari De Nocker	35:34	18 ^e Sen
	Hans Van Havermaet	25:50	2 ^e /8 Mas40+
	Kristof Swinnen	29:51	6 ^e Mas40+
	Pascal Herwegh	38:37	8 ^e Mas40+
	Herman D'Hondt	25:30	3 ^e /21Mas50+
	Frederic Lesdanon	26:15	6 ^e Mas50+
	Ronny Wagenaer	27:10	7 ^e Mas50+
	Guy Van Damme	27:33	8 ^e Mas50+
	Rudy Van Daele	28:27	11 ^e Mas50+
	Luc Van Wolvelaer	30:08	14 ^e Mas50+
	Benny V Geeteruyen	31:53	16 ^e Mas50+
	Luc Smet	32:16	18 ^e Mas50+
	Johan Hebbinckuys	33:39	19 ^e Mas50+
	Jozef Claessens	29:42	3 ^e /23Mas60+
	Paul Smet	30:22	4 ^e Mas60+
	André Martens	31:28	5 ^e Mas60+
Daniël Van Damme	32:18	6 ^e Mas60+	
Herman Verplancke	33:21	9 ^e Mas60+	
Romain Geleyn	33:56	11 ^e Mas60+	
Rik Dhollander	35:00	12 ^e Mas60+	
Patrick Van Gijssel	41:27	22 ^e Mas60+	
4650m	Roger Nys	30:43	8 ^e /12Mas70+
	Freddy Verstichel	34:31	11 ^e Mas 70+

SAV Schoten, cross zaterdag 23/02/19			
3200m	Joke David	13:57	3 ^e /7 Sen
	Kristien Servotte	17:49	8 ^e /14 Mas45+
	Sonja Van Hul	20:01	12 ^e Mas45+
6400m	Frederic Lesdanon	24:45	5 ^e /18 Mas50+
	Guy Van Damme	27:24	10 ^e Mas50+
	Paul Smet	27:57	4 ^e /18 Mas60+
	Rik Dhollander	32:20	10 ^e Mas60+
4800m	Roger Nys	27:48	4 ^e /9 Mas70+

ACK Kalmthout, cross zaterdag 02/03/2019			
3000m	Lore Gheeraert	12:45	2 ^e /5 Sen
	Melissa Van Eetvelt	14:50	4 ^e Sen
	Sandrina Smet	16:06	2 ^e /6 M45+
	Kristien Servotte	19:23	5 ^e M45+
6000m	Christof V Geeteruyen	25:21	8 ^e /12 Sen
	Joakim Van Gasse	26:25	9 ^e Sen
	Herman D'Hondt	22:17	2 ^e /14 M50+
	Guy Van Damme	24:19	5 ^e M50+
	Benny V Geeteruyen	26:46	9 ^e M50+
	Jozef Claessens	25:25	3 ^e /12 M60+
	Rik Dhollander	30:51	9 ^e M60+

APSO Zandhoven, 6 ^e criteriumcross zaterdag 09/03/19			
3000m	Lore Gheeraert	12:22	2 ^e /14Sen
	Joke David	12:39	5 ^e Sen
	Melissa Van Eetvelt	13:51	10 ^e Sen
	Sara Wuytack	12:59	1 ^e /17Mas45+
	Sandrina Smet	15:08	7 ^e Mas45+
	Kristel De Souter	17:21	13 ^e Mas45+
	Sonja Van Hul	18:13	15 ^e Mas45+
6000m	Hans Van Havermaet	23:31	7 ^e /16Mas40+
	Herman D'Hondt	20:36	2 ^e /26Mas50+
	Frederic Lesdanon	21:57	5 ^e Mas50+
	Guy Van Damme	23:02	8 ^e Mas50+
	Luc Van Wolvelaer	23:40	12 ^e Mas50+
	Benny V Geeteruyen	24:08	13 ^e Mas50+
	André Martens	24:00	5 ^e /27Mas60+
	Herman Verplancke	25:53	12 ^e Mas60+
	Rik Dhollander	25:57	13 ^e Mas60+
	Roger Nys	29:35	7 ^e /12Mas70+
	Joakim Van Gasse	25:08	14 ^e /22Sen
Christof V Geeteruyen	25:15	15 ^e Sen	
Elias Moons	25:22	17 ^e Sen	



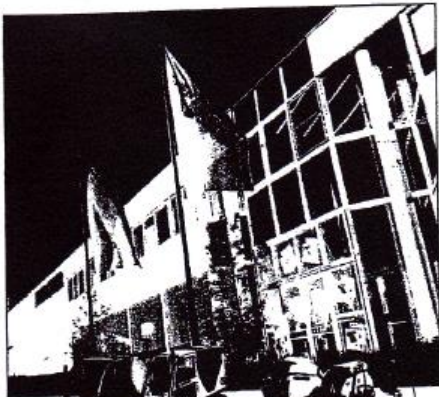
DRANKENHANDEL

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

Bloemsierkunst Guylène



Van Landeghem Helena

Pastorijstraat 31

9100 Nieuwkerken-Waas

Tel. + Fax 03/766.10.68

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnementen

Bloemen voor bedrijven

Fleurtop - 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
www.de-cauwer.be

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

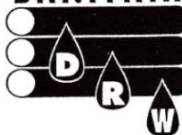
Zondag, maandag & donderdag rustdag

TEL 03 776 21 49
FAX 03 766 37 29



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

SANITAIR



**BVBA SANITAIR
DE ROP WIM**

De Rop Wim
zaakvoerder

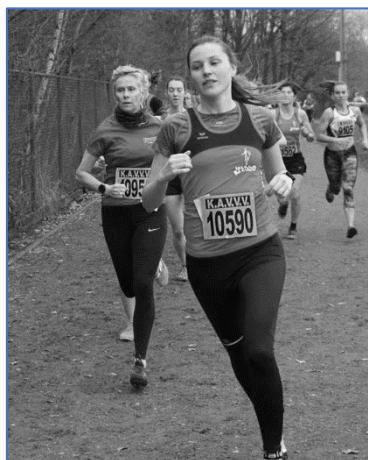
VLASBLOEMSTRAAT 30 - 9100 NIEUWKERKEN WAAS - TEL : 03/777.78.77
GSM : 0496 26 67 69

Eindklassement KAVVV-criterium 2018-2019				
reeks aant. dln	(*)		(**)	(***)
Sen Dames 27	8 ^e	Joke David	4	373
	13 ^e	Lore Gheeraert	3	286
	15 ^e	Diewertje Wuytack	3	263
	18 ^e	Melissa Van Eetvelt	2	181
M35+ D 18	15 ^e	Saskia Vercammen	1	98
M45+ D 31	1 ^e	Sara Wuytack	5	500
	5 ^e	Sandrina Smet	5	458
	6 ^e	Kristel De Souter	5	443
	13 ^e	Kristien Servotte	4	342
	20 ^e	Nancy D'Hont	2	183
M65+ D 9	9 ^e	Francine Rottier	1	94
Sen Heren 43	14 ^e	Christof V Geeteruyen	5	421
	26 ^e	Joakim Van Gasse	2	169
	36 ^e	Elias Moons	1	85
	38 ^e	Laurens Ally	1	83
M40+ H 25	13 ^e	Hans Van Havermaet	3	286
Mas50+ H 41	1 ^e	Herman D'Hondt	5	500
	4 ^e	Frederic Lesdanon	5	477
	7 ^e	Guy Van Damme	5	449
	16 ^e	Luc Van Wolvelaer	4	360
	17 ^e	Benny V Geeteruyen	4	353
	26 ^e	Patrick Bogaert	3	232
	36 ^e	Roelandt Patrick	1	91
	41 ^e	Lieven Van Eynde	1	76
	Mas60+ H 33	5 ^e	André Martens	5
18 ^e		Jozef Claessens	3	294
20 ^e		Rik Dhollander	3	266
21 ^e		Herman Verplancke	3	266
Mas70+ H 16	15 ^e	Albert Van Bunder	1	96
	16 ^e	Roger Nys	1	93

(*): plaats

(**): aantal wedstrijden

(***): punten



© Vicky Van Noten,
Zandhoven 9/03/2019

WALO, Sint-Niklaas, veldloopkampioenschappen, zat 16/03/2019			
3270m	Lore Gheeraert	14:07	3^e /11 Sen
	Joke David	14:26	5 ^e Sen
	Melissa Van Eetvelt	15:23	6 ^e Sen
	Sonja Van Hul	21:53	3^e /3 M45+
	Sara Wuytack	14:45	1^e /10 M50+
	Sandrina Smet	17:43	5 ^e M50+
	Kristel De Souter	19:05	6 ^e M50+
	Rita Van Beek*	23:14	3 ^e /3 M65+
	Francine Rottier*	29:24	3 ^e /3 M70+
	6470m	Christof V Geeteruyen	27:59
Joakim Van Gasse		28:17	14 ^e Sen
Pascal Herwegh*		36:21	3 ^e /4 M45+
Frederic Lesdanon		25:49	3^e /10 M50+
Herman D'Hondt		25:08	2^e /8 M55+
Guy Van Damme		26:46	3^e M55+
Benny V Geeteruyen		28:34	4 ^e M55+
Luc Van Wolvelaer		28:35	5 ^e M55+
Lieven Van Eynde		39:04	8 ^e M55+
Paul Smet		29:50	4 ^e /11 M60+
Daniël Van Damme*		30:39	6 ^e M60+
Herman Verplancke		32:43	8 ^e M60+
Jozef Claessens		28:22	1^e /8 M65+
André Martens		31:04	2^e M65+
Rik Dhollander	33:32	6 ^e M65+	
4870m	Albert Van Bunder*	26:16	4 ^e /8 M70+
	Roger Nys	30:09	7 ^e M70+

*: nam deel buiten het kampioenschap

ACSS Stabroek Pito-loop (2 ^e crit. stratenloop) Zat 23/03/2019			
5,2km	Kristien Servotte	29:37	3 ^e /8 M45+
	Guy Van Damme	20:26	3 ^e /9 M50+
	Roger Nys	30:01	2 ^e /5 M70+
9,8km	Romain Geleyn	47:11	4 ^e /14 M60+

Kastelenloop, Zandhoven, Zat 6/04/2019			
10km	Sandrina Smet	0:56:33	4 ^e /23 M45+
	Kristien Servotte	1:02:12	12 ^e
	Chris. V. Geeteruyen	43:43	34 ^e /52 Sen
	Herman D'Hondt	37:44	1 ^e /34 M50+
	Benny V. Geeteruyen	43:10	7 ^e M50+
	Guy Van Damme	49:12	17 ^e M50+
	Jozef Claessens	42:33	3 ^e /40 M60+
	Paul Smet	44:20	7 ^e M60+
	Roger Nys	58:52	10 ^e /14M70+



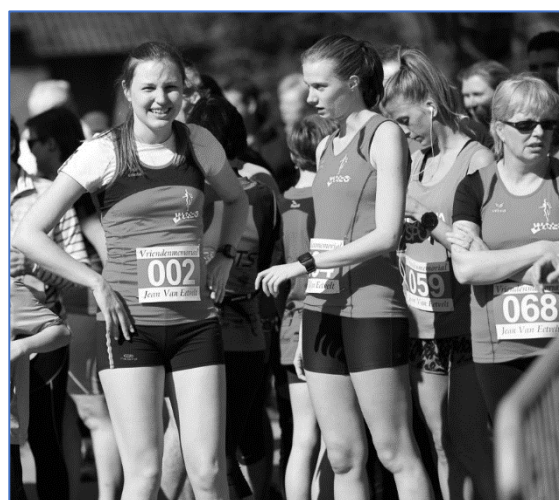
UITSLAGEN

2 ^e Vriendenmemorial Jean Van Eetvelt, Sint-Pauwels, Zondag 24/03/19				
10km	Filip Mortier	36:11	2 ^e /60	
	Herman D'Hondt	38:42	4 ^e	
	Elias Moons	42:18	12 ^e	
	Mario Ysewyn	42:18	13 ^e	
	Veerle Hofman	43:40	18 ^e 3 ^e V	
	Saskia Vercammen	44:07	19 ^e 4 ^e V	
	Danny Van Damme	45:58	22 ^e	
	Bart Roelant	46:34	23 ^e	
	Roland Syvertsen	47:13	24 ^e	
	Laurens Ally	48:41	31 ^e	
	Pascal Herwegh	53:09	38 ^e	
	5km	Ronny Wagenaer	19:07	4 ^e /74
		Patrick Roelandt	19:56	8 ^e
		Lore Gheeraert	20:55	13 ^e 3 ^e V
Joke David		22:23	15 ^e 4 ^e V	
Guy Van Damme		22:44	16 ^e	
Romain Geleyn		22:45	17 ^e	
Nancy D'Hont		24:24	18 ^e 5 ^e V	
Sandrina Smet		25:10	21 ^e 6 ^e V	
Rik Dhollander		26:04	26 ^e	
Kristien Servotte		28:08	41 ^e	
Joseph Maes		28:22	42 ^e	
Katrien Dehandschutter		29:35	48 ^e	
Francine Rottier		42:53	67 ^e	
Andrea Van Beek		1:01:18	69 ^e	
Rita Van Beek		1:01:22	70 ^e	
Tijn Van Hooste		1:01:22	71 ^e	
Albert Van Bunder		1:02:01	73 ^e	

25km van Hulst, Hulst (NL), Zaterdag 30/03/2019			
7,1km	Ronny Wagenaer	27:39	4 ^e /18
	Romain Geleyn	32:46	9 ^e
	Roger Nys	41:57	18 ^e
	Kristien Servotte	42:35	7 ^e /14
25km	Filip Mortier	1:33:32	3 ^e /88
	Christophe De Grande	1:55:26	28 ^e
	Els Van Daele	2:14:33	7 ^e /16



© Vriendenmemorial JvEetvelt, 24/03/2019



puntenklassement	Winterloop, Beveren, 24/11/18	Crit.cross, Stabroek, 24/11/18	Crit.cross, Burcht, 01/12/18	Cross Brasschaat, 15/12/18	Kerstloop Stekene, 5 km 23/12/18	Kerstloop Stekene, 10 km 23/12/18	Corrida WALO, 5 km, 30/12/18	Corrida WALO, 10 km, 30/12/18	Stratenloop Heikant, 05/01/19	Cross Wommelgem, 12/01/19	Geitencross Wilrijk, 20/01/19	Cross Rijkevorsel, 26/01/19	Crit cross , Kalmthout, 02/02/19	Stercross, 16/02/19	cross Schoten, 23/02/19	Cross Kalmthout, 02/03/19	Crit.cross, Zandh, 09/03/19	Kamp.cross Ster, 16/03/19	Stratenloop, Stabroek, 23/03/19	Mem. J.V Eetv, St-P, 24/03/19, 5 km	Mem. J.V Eetv, St-P, 24/03/19, 10 km	aantal wedstrijden	totaal punten
	Sen. Her		22	27	16	139	234	25	40		22	19	29	24	20		12	22	16				
Ally Laurens			19	9				17														0	5
			5	5				6														5	26
Coppens Bart														0				0					2
														5				5					10
Cornelis Mike														16									1
														5									5
De Vogel Kenneth							14																1
							5																5
De Nocker Jari														18				0					2
														5				5					10
Foubert Bert														9									1
														6									6
Heyndrickx Gilles								37															1
								5															5
Martens Bert								33															1
								5															5
Moons Elias							9				11						17					0	6
							6				5						5					5	33
Mortier Filip						13		3						15								0	5
								9														5	24
Rottier Yannick							10							17				0					3
							6							5				5					16
Van Gasse Joakim	0				76		15	0			21	19	14	14		9	14	14					14
	5				5		6	5			5	5	5	5		5	5	5					74
Van Geeteruyen Chr		18		11			7			9	16	16	12			8	15	13					13
		5		5			7			6	5	5	5			5	5	5					68
Verbraeken Pieter	0						16							13									4
	5						6							5									22
Vet. Her, 40+			11	12			20			6	18		8			16	7						
De Grande Christophe						46	7	0															4
							6	5															16
De Keyser Geert					23																		1
					5																		5
Dhollander Maarten						14	1																2
							10																10
Herwegh Pascal														8				6				0	4
														5				5				5	20
Swinnen Kristof														6									2
														5									15
Van Havermaet Hans			2				3	0		2	5		2			7	0						12
			8				8	5		7	7		7			6	5						77
Ysewyn Mario																						0	2
																						5	10
Vet 50+		26	23	20			19	20		18	22	26	15	21	18	14	26	8	9				
Bogaert Patrick		24	22				0	0						0				0					10
		5	5				5	5						5				5					50
Bosman Marc																							2
																							10
Brynaert Dirk	0																						3
	5																						15
De Keyser Geert							2																1
							8																8
D'hondt Herman		1	1	2			1		1	1	3	1	3		2	2	2					0	19
		10	10	9			10		9	10	8	9	8		8	9	7					5	166
Hebbinckuys Johan						169					21	19					0						6
											5	5					5						25

puntenklassement	Winterloop, Beveren, 24/11/18	Crit.cross, Stabroek, 24/11/18	Crit.cross, Burcht, 01/12/18	Cross Brasschaat, 15/12/18	Kerstloop Stekene, 5 km 23/12/18	Kerstloop Stekene, 10 km 23/12/18	Corrida WALO, 5 km, 30/12/18	Corrida WALO, 10 km, 30/12/18	Stratenloop Heikant, 05/01/19	Cross Wommelgem, 12/01/19	Geitencross Wilrijk, 20/01/19	Cross Rijkevorsel, 26/01/19	Crit cross , Kalmthout, 02/02/19	Stercross, 16/02/19	cross Schoten, 23/02/19	Cross Kalmthout, 02/03/19	Crit.cross, Zandh, 09/03/19	Kamp.cross Ster, 16/03/19	Stratenloop, Stabroek, 23/03/19	Mem. J.V Eetv, St-P, 24/03/19, 5 km	Mem. J.V Eetv, St-P, 24/03/19, 10 km	aantal wedstrijden	totaal punten
	Heyndrickx Danny								13														1
Lesdanon Frédéric		5	4	7			1			3	5	5		6	5		5	3				15	113
Roelandt Patrick		8	8	6			9		0	8	7	8		7	7		8	7			8	5	29
Roelant Bart	0							7													5	0	3
Senaewe Walter	5							6														5	16
Smet Luc							123	11						18									5
Stevens Patrick							5	5						5									4
Van Daele Rudy	0							3	0					11								5	28
Van Damme Guy		11	10	11	30		5	0	7	6	7	7	5	8	10	5	8	3	3	16		24	144
Van Eynde Lieven		6	6	5	5		7	5	6	7	7	7	7	6	5	6	7	8	7	5		3	15
Van Geeter Benny		10					7							16		9	13	4				12	69
Van Wolvelaer Luc		6					5	0						14		12	5					12	70
Verbraeken Jempi			7					7	5					5		6	5					4	20
Vercauteren Kris							9											5				2	11
Wagenaer Ronny	0			7	20		5	0						7						4		10	54
Vet 60+	5			5	5		7	5						7						5			
Adriaenssens Dirk		16	21	18			17	17		18	13	14	15	23	18	12	27	11	14				1
Claessens Jozef				4	36		3	0			3	1	3		3		1					16	108
De Grande Michel				7		190	8	5		7	9	8	7		8		8					3	10
Dhollander Rik		12	11				10		9	7			12	10	9	13	6		0			14	73
Geleyn Romain		5	5				5		6	6			5	5	5	6	5		4	17		3	18
Maes Joseph	0				108		16												7	5		7	35
Martens André		5	8		5		5		4	3		7	5			5	2					13	81
Smet Paul		7	6				6		7	7		6	7			8	7					11	75
Syvertsen Roland	0					119	8	5		8	7		8	7		6						4	22
Van Gysel Patrick		5				5	7															3	15
Van Damme Danny					5		5							5					6		0	5	27
Verplancke Herman			15	11			7		7			10	9			12	8				5	12	65
Vet 70+			5	5			6		6			5	6			6	5						
Nys Roger	0						2	0	7					8	4	7	7	2				15	81
Van Bunder Albert		5					7	5	5					5	6	5	5	6		0		9	55
Verstichele Freddy				9			1	0								4		6		5		2	10
				5			8	5						11								2	10

puntenklassement	Winterloop, Beveren, 24/11/18	Crit.cross, Stabroek, 24/11/18	Crit.cross, Burcht, 01/12/18	Cross Brasschaat, 15/12/18	Kerstloop Stekene, 5 km 23/12/18	Kerstloop Stekene, 10 km 23/12/18	Corrida WALO, 5 km, 30/12/18	Corrida WALO, 10 km, 30/12/18	Stratenloop Heikant, 05/01/19	Cross Wommelgem, 12/01/19	Geitencross Wilrijk, 20/01/19	Cross Rijkevorsel, 26/01/19	Crit cross , Kalmthout, 02/02/19	Stercross, 16/02/19	cross Schoten, 23/02/19	Cross Kalmthout, 02/03/19	Crit.cross, Zandh, 09/03/19	Kamp.cross Ster, 16/03/19	Stratenloop, Stabroek, 23/03/19	Mem. J.V Eetv, St-P, 24/03/19, 5 km	Mem. J.V Eetv, St-P, 24/03/19, 10 km	aantal wedstrijden	totaal punten
	Dam Sen		13	17	7			16	3		12	10	17	10	12	7	5	14	11				
David Joke		7	10				6				6		5	5	3		5	5		15		10	
		5	5				6				5		6	6	6		6	6		5			56
Gheeraert Lore			7	4			3		4	4			3			2	2	3		13		13	
			6	5			8		7	6			7			6	8	7		5			85
Merckx Katrien							10															1	
							5																5
Senaeve Ingrid							7															1	
							6																6
Van Bogaert Inge																						1	
																							5
Van Camp Anke														11								1	
														5									5
Van Daele Els	0							2						6								3	
	5							5						6									16
Van Eetvelt Melissa												13	9	9		4	10	6				6	
											5	5	5		5	5	5						30
Verbraeken Nele							9															1	
							5																5
Wuytack Diewertje		11	13				8			8												5	
		5	5				6			5													26
Dam Mas			6					8						6									
Dehandschutter Katrien														5					0			2	
														5					5				10
Hofman Veerle	0							3													0	3	
	5							6													5		16
Leemans Annemie														6								1	
														5									5
Vercammen Saskia	0		2					2													0	4	
	5		7					7													5		24
Vermeulen An								5														1	
								5															5
Dam 45+		18	15	13			14	10		16	13	23	10	12	14	6	17	10	8				
De Souter Kristel		12	9				7			10	9	15	8				13	6					12
		5	5				6			5	5	5	5				5	5					61
D'hont Nancy			8	8			4													18		7	
			5	5			7													5			39
Eyer Gerda							5															1	
							6																6
Pieters Irina				3			3															3	
				7			7																19
Servotte Kristien		15	13				0	0	9				8	8	5			0	3	0		18	
		5	5				5	5	5				5	5	5			0	3	0			91
Smet Sandrina		11		9			4			6		8	7	5		2	7	5		5	0		17
		5		5			7			6		6	5	6		7	6	6		5			101
Van Hul Sonja			14	13			10			13	12	19		10	12		15	3					11
			5	5			5			5	5	5		5	5		5	5					55
Wuytack Sara		1						1		2	1	2	1	2			1	1					12
		9						9		8	9	9	9	8			9	9					103
Dam 55+							6																
Syvertsen Viviane	0						6																4
	5						5																20
Dam 65+				4			5							5				3					
Boel Cecile							3																1
							5																5
Rottier Francine				4			5		0					5				3		0			10
				5			5		5					5				5		5			50
Van Beek Rita														4				3		0		3	
														5				5		5			15

Herman en Sara leiden de dans.

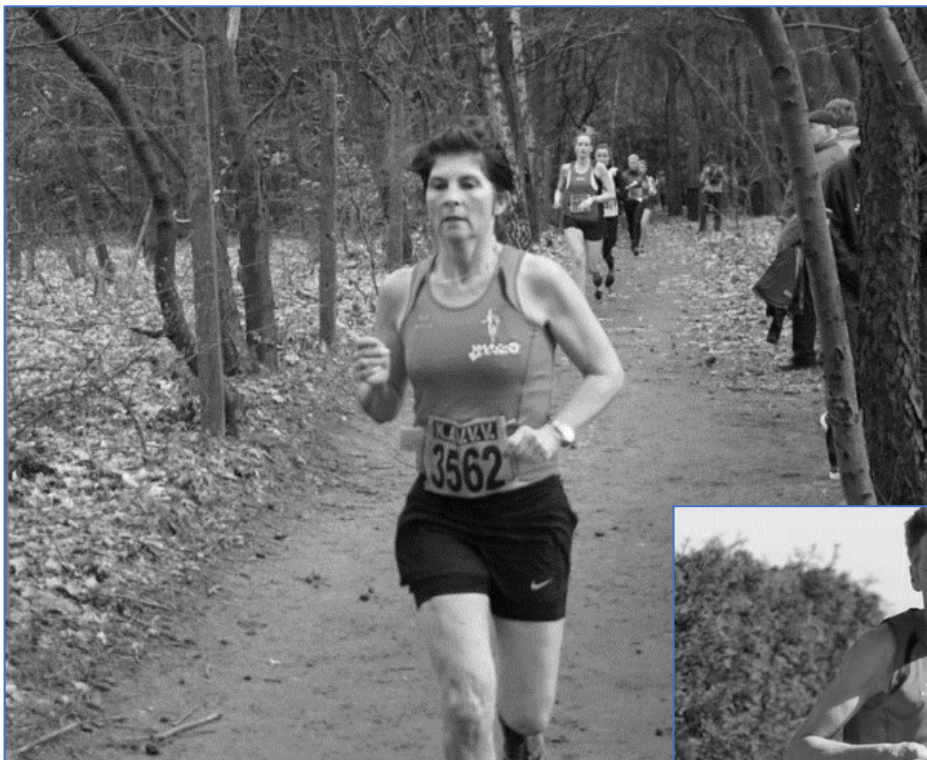
Er is wel al veel gelopen en onze top scoort bijzonder hoog.

Bij de heren heeft Herman (166 ptn) een riante voorsprong genomen op Guy (144 ptn). Frederik (113 ptn), Jozef (108 ptn), André (81 ptn) en Roger (81 ptn) volgen al op een behoorlijke achterstand.

Bij de dames lopen Sara (103 ptn) en Sandrina (101 ptn) toch al een heel eind uit op Kristien (85 ptn) en Lore (85 ptn).

Alles bij mekaar hebben bij het eind van het crossseizoen toch al 15 Walo's 70 punten of meer behaald. Nog eens 10 anderen zitten toch ook al boven de grens van 50 punten.

En nu maar kijken wat het zomerseizoen brengt met zijn stratenlopen en pistemeetings.



Jeugdverslagen

Cross De Ster Sint-Niklaas: 16/02/2019

We zagen niet minder dan 26 Vliegende Schoenen aan de start verschijnen van onze eigen WALO cross! Overigens was de opkomst bij de jeugd van de andere KAVVV clubs heel groot en dat zorgde voor spannende wedstrijden en mooie prestaties. Oona was uitstekend op dreef en wist een mooie 4^{de} plaats te verzilveren (op 23 lopertjes). Liesl lijkt elke wedstrijd beter en beter te lopen en zeker op een lichtlopend parcours komt ze telkens goed uit de verf: zij werd knap 7^{de}. En ook Helena wist zich met een mooie 10^{de} plaats makkelijk in de eerste helft van de groep te plaatsen. Anélia had het dan weer iets moeilijker en moest tevreden zijn met de 23^{ste} plaats. Zij komt dan weer beter uit de verf op een zwaar parcours! En zo heeft elk atleetje zijn specifieke voorkeuren en talenten en dat maakt het juist zo mooi!



Thor leverde een topprestatie.

Een knalprestatie! Een ander woord is er niet voor te vinden: Thor Lippens wist als 6-jarige als 4^{de} over de streep te komen bij de benjamins jongens.

We zien hem niet vaak aan het werk – hij voetbalt ook; en niet onverdienstelijk naar ik hoorde – maar hier bewees hij ook rappe benen te hebben.

Vince werd mooi 6^{de}, op de voet gevolgd door een verrassend sterk lopende Jesse. Lander, Stef en Argus werden dan weer 8^{ste}, 9^{de} en 10^{de} en maakten er een

mooi onderlinge wedstrijd van. Seth De Vogel werd mooi 12^{de}; een met veel karakter lopende Jakob Boes werd 14^{de} en Jonas Van Daele volgde als nummer 15!



In wijzerzin van bovenaan links: Argus, Seth, Jakob en Jonas!

Met in totaal 13 jonge Walo benjamins aan de start bij de meisjes en de jongens konden we één derde van het deelnemersveld op ons conto rekenen! De toekomst van WALO is verzekerd!



Staf, Lander en Argus in een onderlinge strijd!

Mila Vincke en Felien Prost liepen bij de pupillen meisjes voor de WALO eer. Mila nam een fikse start en liep autoritair aan de leiding tijdens de eerste 2 ronden en Felien volgde op plaats 6. Tijdens de laatste ronde

werd Mila geremonteerd maar wist uiteindelijk toch knap 3^{de} te worden!



Mila leidt de debatten en Felien volgt even verder!!

Felien, altijd sterk op het einde; wist nog een plaatsje op te schuiven en werd mooi 5^{de}. Hier waren 15 loopsters aan de start.

Dan was het aan de beurt voor Sem Lippens, Luca Boeykens en Lars Vonck. Sem hield zich in de eerste gelederen staande en wist uiteindelijk een mooie 2^{de} plaats te verzilveren! Luca verraste vriend en vijand en schoof goed mee vooraan in het peloton. We vreesden een beetje voor een terugval, maar niets was minder waar: hij werd mooi 8^{ste}.



Luca liep een sterke wedstrijd!

En ook Lars deed het uitstekend en wist een mooie 10de plaats in de wacht te slepen.

Wie ook verraste, was Jente. Zij wordt beter naarmate de afstand verder is. Ze liep de hele wedstrijd mee aan het commando- gaf vaak het tempo aan – en liep zich naar de 3^{de} podiumplaats! Knap.

Jente, na een blessure, probeerde sinds lange tijd nog eens een wedstrijdje mee te pikken. Ze werd uiteindelijk 8^{ste}, maar jammer genoeg had ze na afloop terug last van die blessure. Nog even een periode rusten Jente en dan misschien terug starten in het pisteseizoen.



Jente, rustig haar wedstrijd uitlopend!

Enzo, Sander en Nils startten in de 11-koppige miniemenwedstrijd. Enzo nam resoluut de leiding en bouwde zijn voorsprong stelselmatig uit om uiteindelijk met 14 seconden voorsprong de race te winnen. Wat een machtsvertoon!



Enzo, onbedreigd op weg naar de zege!

Sander en Nils zitten stevast in mekaars buurt en dat was ook nu weer het geval: Sander werd 8^{ste} en Nils 9^{de} na een goede wedstrijd.



Nils onderweg in het bos!



Cedric in volle concentratie!

Onze kadetten worden stevast geconfronteerd met een sterk lichting. Maar Cedric wist toch een mooie podiumplaats te verzilveren: hij werd mooi 3^{de} en Stef D'Hooge volgde even later op plaats 5.

Lies Frencken tenslotte wist de overwinning te behalen bij de scholieren meisjes en ook dat is knap!

Binnen een maand wordt op hetzelfde parcours het veldloop kampioenschap van het KAVVV gelopen; als onze jeugd dan even goed presteert ziet het er goed!

Sander en Nils maken er altijd wel strijd van en ook nu weer was Sander net iets sterker dan Nils: ze werden 17^{de} en 19^{de}. En in het eindklassement 10^{de} en 11^{de}! Jinte bewees opnieuw maar eens haar groeiende conditiecurve met een sterke 6^{de} plek. Manon kam na een degelijke wedstrijd als 18^{de} over de streep! In het eindklassement werd Jinte 8^{ste} en Manon 15^{de} op 30 verschillende miniemen!

6^{de} Criteriumcross in Zandhoven: 09/03/2019

De finale van de criterium crossen, die steeds op het mooie parcours in Zandhoven doorgaat, kan doorgaans rekenen op een zeer grote opkomst. Het feit dat iedereen die aan 3 van de 6 crossen heeft deelgenomen is daar zeker niet vreemd, en voor sommige atleetjes was deze wedstrijd net de 3^{de} deelname! Cedric en Stef hadden al voldoende wedstrijden, mar konden hun eindklassement nog verbeteren. Ze werden opnieuw geconfronteerd met zware tegenstand en moesten uiteindelijk vrede nemen met een 8st en 9^{de} plaats. In het eindklassement werden ze respectievelijk 6^{de} en 8^{ste} en zo zie je maar dat regelmaat ook beloond wordt!

Lorien werd mooi 4^{de} in de eindstand, maar bleek nog niet volledig hersteld van een blessure; in de wedstrijd werd ze 6^{de}. Jens Vonck is niet zo'n fan van de crossen, maar voor de criteriumwedstrijden maakt hij toch een uitzondering en het was dus fijn om hem ook hier weer aan de start te zien. Hij liep zijn miniemenwedstrijd zonder problemen rustig uit.



Jinte en Manon in het Zandhovense bos!

Lars Vonck was onze enige pupil aan de start en als 15^{de} kwam hij net een plaatsje te kort om in de eerste helft te eindigen van 28 lopers. Hij startte rustig en in de 2^{de} ronde kon hij nog een paar atleetjes inhalen: hij liep dus een mooie wedstrijd! Bij de meisjes was het uitkijken naar wat Felien ervan terecht bracht. Zij is een vaste waarde geworden die telkens vooraan meestrijdt voor de ereplaatsen en dat was dit keer niet

anders: ze werd knap 6^{de}. En in de eindstand deed ze nog een plaatsje beter: 5^{de} wat haar een mooie beker opleverde!



Jesse en Vince met veel focus!

Met Argus, Staf, Vince en Jesse konden zich 4 WALO-tjes plaatsen in het eindklassement van de crossen. Jesse werd mooi 10^{de}, Vince die enkel aan 4 van de 6 wedstrijden had deelgenomen werd 18^{de}, en Staf en Argus met 3 deelnames werden respectievelijk 27^{ste} en 29^{ste} op een totaal van 63 benjamins! Mooie resultaten als je't mij vraagt! In de wedstrijd bevestigde Vince zijn talent met een goede 7^{de} plaats, Jesse werd mooi 16^{de} en Argus als 1^{ste} 6-jarige op de 18^{de} plaats.

Oona Van Eynde moest om in de top 5 van de eindrangschikking te eindigen toch terug in de top van deze wedstrijd eindigen. Ze deed het met verve en werd knap 6^{de}. Voor Liesl lijkt het veldloopseizoen te vroeg te stoppen. Ze liep een heel goede wedstrijd en strandde op de 7^{de} plaats, amper een paar seconden achter Oona.

En ook Helena wist zich met een 12^{de} plaats makkelijk in de eerste helft te plaatsen. Anélia Van Cleemput ten slotte, wellicht de jongste benjamin van alle meisjes werd nog mooi 27^{ste} en kon nog mooi een paar atleetjes achter zich houden. In de eindstand kon Oona een heel mooie 4^{de} plaats verzilveren, Helena werd mooi 11^{de}, Anélia 23^{ste} (met 4 wedstrijden) en Liesl 27^{ste} (met 3 wedstrijden). In totaal hebben 51 verschillende benjamins meisjes aan 1 of meer criterium crossen deelgenomen!

Zo, het veldloopseizoen zit er bijna op: nog 1 wedstrijd voor de boeg: het veldlooptoernooi! En dat wordt dit jaar door onze WALO club georganiseerd op zaterdag 16 maart op de Ster. Ik kijk er al naar uit!



Liesl met veel schwung!

KAVVV kamp. in Sint-Niklaas 16/03/2019

WALO had de eer om dit jaar het veldlooptoernooi van het KAVVV te organiseren. Omdat een zware storm enkele dagen voor heel wat ontwortelde en omgevallen bomen in het bos veroorzaakte moesten onze bestuursleden in overleg met de Ster een ander parcours zien uit te tekenen. Dat lukte en uiteindelijk waren ze er in geslaagd opnieuw een mooi parcours uit te stippelen. Voor de jongste reeksen bleef alles bij het oude; zij bleven toch op het veld van de atletiekpiste. Met Oona, Liesl, Helena en Anélia hadden we 4 WALO gazelles aan de start bij de benjamins. Ze deden hun uiterste best: Anélia werd mooi 12^{de}, Helena 9^{de}, Liesl wist een knappe 6^{de} plaats te verzilveren en Oona liep zich net naast het podium op een knappe 4^{de} plaats.



Helena en Anélia doen hun best!

Vince, Jesse en Argus verdedigden de eer bij de jongens benjamins. Vince legde beslag op plaats 7 en dat was uitstekend. Jesse en Argus streden hard met mekaar en stuwden mekaar op naar een mooi resultaat: Jesse werd 9^{de} en Argus 10^{de}.

Bij de pupillen wist Felien na een goede wedstrijd als 6^{de} de streep te overschrijden.



Felien: nog ontspannen aan de start!

Mila deed nog iets beter; zij werd knap 5^{de}.

Jinte, die dit cross seizoen in zowat alle wedstrijden op hoog niveau presteerde werd nu bij de miniemen 7^{de}: een goede prestatie. Manon liep even later als 10^{de} binnen.

Enzo had niet aan de vereiste 5 crossen voorafgaand aan het kampioenschap deelgenomen en kon dus, volgens de KAVVV-regels niet op het podium komen. Maar hij liet het niet aan zijn hart komen: van bij de start nam hij resoluut de wedstrijd in handen en legde de tegenstand een ongenadig tempo op. De concurrentie haakte een voor een af, waarbij de laatste het kon volhouden tot op 400m van de aankomst. Zo soleerde Enzo naar een mooie overwinning! Sander was onze 2^{de} miniem en wist na een goede wedstrijd 7^{de} te worden. Dan volgden achtereenvolgens Nils, Tibault en Nicola

mooi op een rijtje op plaatsen 9, 10 en 11. Sterke prestaties van onze miniemen!

De bezetting bij de kadetten en scholieren meisjes was bijzonder laag; in totaal 4 deelnemers en zo kam het dat zowel Lorien als Lies een zilveren medaille konden ontvangen. De afwezigen hebben ongelijk.

De jongens kadetten reeks is een uitzonderlijk sterke lichte, maar onze 2 jongens Cedric en Stef maakten er het beste van: zij werden 6^{de} en 7^{de}.



Sander en Nicola, hier nog voor Tibault.



Lorien en Lies: het lijkt zo makkelijk te gaan!?



Stef op weg naar de aankomst!

Zo het veldloopseizoen zit erop, en we kunnen met veel trots terugkijken op de prestaties van onze jeugd. Gemiddeld over de 14 wedstrijden waaraan we deelnamen zagen we 18 Vliegende Schoenen aan de start en dat is zeer hoog. De uitschieter daarin was onze eigen WALO corrida einde december met 34 jeugdige WALO lopers aan de start!

Nu is er een anderhalve maand relatieve rust, waarbij we ons zullen voorbereiden op het zomerseizoen. Ik ben benieuwd wie daar voor nieuwe WALO records gaat zorgen!

Tussenstand klassement jeugd seizoen 2018-2019: stand na einde crosseizoen.

Voilà! Het zit erop: het winterseizoen; en dus tijd om de balans op te maken van ons klassement. Oona is een versnelling hoger geschakeld en heeft ondertussen een mooie voorsprong uitgebouwd: zij voert met haar 9 beste prestaties het klassement nu aan met 75 punten! Dat is een gemiddelde van meer dan 8 punten per wedstrijd. Geen wonder, ze was steeds vooraan te vinden in de uitslagen! Ook Felien heeft een remonte ingezet en is zo van de 5^{de} naar de 2^{de} plaats in de tussenstand opgeklimmen: zij heeft 66 punten. En ook Vince maakt een grote sprong voorwaarts: hij is nu de regelmatigste bij de jongens met 60 punten. De top 5 wordt dan vervolledigd door Jinte (59p) en Cedric, Helena en Lies; elk met 54 punten. Heeft Oona hiermee een ticket richting WALO jeugd kampioene? Neen; daarvoor is het nog te vroeg: het pisteseizoen kan immers nog heel wat verandering met zich meebrengen; dat heeft het verleden ons reeds geleerd. Knap is ook dat niet minder dan 17 jeugdleden reeds de kaap van de 40 punten hebben behaald. En zo te zien worden er dat nog knap wat meer met het zomerseizoen. Ik ben benieuwd hoe zich dit verder gaat ontwikkelen.

Wedstrijd:	De Klinge 07/10	Berendrecht 13/10	Wommelgem 20/10	Schoten 27/10	Zandhoven 10/11	Stabroek 24/11	Burcht 01/12	Nieuwkerken 30/12	Wommelgem 12/01	Wilrijk 20/01	Kalmthout 02/02	Sint- Niklaas 16/02	Zandhoven 09/03	Sint- Niklaas 16/03	9 Beste
Naam															
Van Eynde Oona	9		9	7		8	8	9		9		8	8	7	75
Prost Felien	10		7	6			8	7		7	7	7	7	6	66
Verhulst Vince	6			6		6	7	9		7		6	7	6	60
Vaerewijck Jinte			6		7	7	6	7	6	5	6	7	7	5	59
Haentjens Cedric	9	5	5	5	5	5	5	7	7	6		5	5	5	54
D'hooge Helena	7	5	5	5			6	7	6	6	5	6	6	5	54
Aelbrecht Liesl		6					7	8		7	6	7	7	6	54
D'hooge Sander	6	6	6	5	7		6	5	5	5	6	5	5	6	53
Stappers Jesse	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	6	6	5	5	49
Thoen Nicola			5	5	5	5	5	6	6	7				5	49
Thoen Tibault			5	5	6	5	5	6	5	6				5	48
Van Cleemput Anelia	6		5				5	5	5	5	5	5	5	5	46
Bruynseels Nils	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
D'hooge Stef	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5	5	5	45
Thoen Manon			5	5	5	5	5	5	5	5			5	5	45
Van Eynde Argus	8		6			5		5		5		5	5	5	44
Vonck Lars	5	5	5	5			6	5				5	5		41
Boeykens Enzo							9	9				9		9	36
Aelbrecht Lorien		5	5			5	5	5					5	5	35
Van Roeyen Staf			5			5		6		6	5	5			32
Vincke Mila									7		6	8		7	28
Frencken Lies		5	6				5					6		5	27
Vonck Jens			5	5			5	5					5		25
Van Daele Lander	5							6		6		6			23
De Vogel Seth	7						5	5				5			22
Van Hooste Tijn	10							8							18
Boeykens Luca							6	5				6			17
Lippens Thor	9											7			16
Lippens Sem									8			8			16
Martens Julie		5		5				5							15
Van Daele Jonas								5		5		5			15
Martens Paulien					7			6							13
Biskupek Antonina								5		5					10
Boes Jakob								5				5			10
Nkoranigwa Naoh	8														8
Smet Hanna	7														7

Meul Marie	7																							7	
Abbeel Jo								7																	7
Nkoranigwa Owen								7																	7
Syvetsen Yente								7																	7
Smet Arne	6																								6
Schelfaut Linde				5																					5
Stappers Abel	5																								5
Heeman Emmelien									5																5
Heeman Lars									5																5
Aelbrecht Jente															5										5

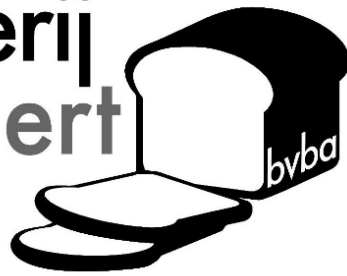
Mededelingen:

- We konden weer een nieuw jeuglid inschrijven bij onze Vliegende Schoenen: Pauline De Beleyr! Ons zonder twijfel jongste lid; zij werd 6 jaar in maart jl. heeft ondertussen al geproefd van de trainingen en de sfeer in de club. We heten haar van harte welkom en hopen dat zij zich goed voelt bij ons!
- Sportweekend in Herentals. Zet het alvast op jullie agenda: ons jaarlijks WALO-jeugd sportweekend gaat door in Herentals in het Sport Vlaanderen hotel daar van vrijdag 31 mei 2019 tot zondag 2 juni 2019. Zoals het er nu naar uitziet zullen met 39 zijn – dat is een record! Wie nog mee wil kan dit nog steeds laten weten. De praktische afspraken en de agenda van het weekend volgen nog via aparte mailing. Wie er al bij was weet dat dit een superleuk weekend is; een aanrader ook voor onze nieuwelingen.
- De trainers van de jeugdafdeling zijn zich volop aan het bijscholen. Bert Martens en Franky Wuytack hebben hun VAL diploma van jeugdtrainer reeds behaald. En momenteel zijn Diewertje Wuytack en Joris D’Hooge aan dezelfde opleiding begonnen. En Jari De Nocker en Benny Van Geerteruyen zullen gedurende 2 zaterdagdagen in mei een opleiding tot aspirant jeugdleider volgen bij de Vlaamse Atletiekliga. We wensen hen allemaal veel succes in hun opleiding. Ons trainersbestand zal in de toekomst op deze manier nog meer onderlegd zijn om onze Vliegende Schoenen op een degelijke manier te begeleiden.
- Langs deze weg wil ik KAVVV voorzitter Luc Bastenie en zijn enthousiaste schare officials van harte bedanken voor hun wekelijkse inzet om de wedstrijden, - in soms ondankbare weersomstandigheden - telkens in goede banen te leiden! Zonder hen zouden wij onze geliefde loopsport niet kunnen uitoefenen! Een dikke MERCI!!!



Groepsfoto voor de opwarming tijdens onze Stercross.

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

GARAGE | G√G.
GEBR. VAN GOETHEM

Sint-Gillis-Waas +32 3 727 11 11



www.citroen-gvg.be



4All Cars

Garage-Carrosserie

SINT-GILLIS-WAAS +32 3 727 11 19

www.4AllCars.be



KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be

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

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

WALO-SPROKKELS



Cathérine wint de Marathon du Golfe de St-Tropez (Fr) !

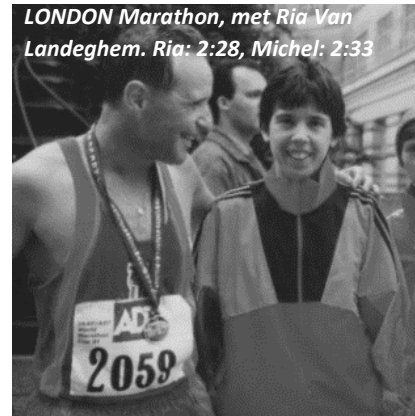
Cathérine De Moor werd 1^e in de categorie M3F in een tijd van 4:02:24. Ze startte met wat twijfels over haar conditie en na een sanitaire stop onderweg liep ze de halve marathon toch in een prachtige 1:57:58. Was het eerste deel rond de baai van St-Tropez al heuvelachtig, dan wachtte haar op weg naar Cavalaire sur Mer, aankomst, de beklimming van een heuse col: Col de Collebasse.



De redactie mocht een kijkje nemen in het rijke archief van Michel De Grande.

Zijn eerste marathon, Berchem 14/09/1979, was meteen raak: 2:45:03 en een 60^e plaats. 58 Belgen gingen hem toen vooraf! Hij kreeg de smaak te pakken, en er volgde er nog een 20-tal. Zijn tweede marathon liep hij al in 2:33 en alle andere tot zijn 40 onder de 2:40 met een PB van 2:30:50.

Michel liep vaak in het buitenland: o.a. 6 x London, 4 x Rotterdam, Dublin, Athene...





Na de 'Bossen van Aalter' had ik niet veel zin in herhaling van de rugpijn. De marathon in 'Het Leen', een bosrijke gebied nabij Eeklo, is echter een bosloop, geen trail.

Lang gearzeld wegens de voorspelde 6BF, maar uiteindelijk toch kunnen inschrijven voor de 4 rondes van 10,7km. De nacht er voor heeft het nog geregend, en ik moest kiezen tussen mijn Nike en de Salomon trailschoenen. Waarschijnlijk modder, dus dan toch maar de Salomons, die een profiel hebben van de Grippos die in het veldrijden gebruikt worden, te herkennen aan de "vogeltjes" die er voor zorgen dat er meer grip komt op de modder, want die gaat er zeker zijn.

Zaterdagmorgen 10u is het (even) over, en de eerste 400M lopen op betonbaan. Oei, dan zijn die Grippos geen goede keuze. Daarna gaan we de bossen in. De eerste ronde hou ik mijn voeten niet droog, maar al bij al is het beloopbaar. Ik was wel verrast door de 4 bergjes van 3m hoog die we moeten nemen via trappen van 60cm hoog: dat breekt je tempo en het is nog glibberig en gevaarlijk ook. De wind is in de bossen een kleine vijand, want heeft slechts af en toe

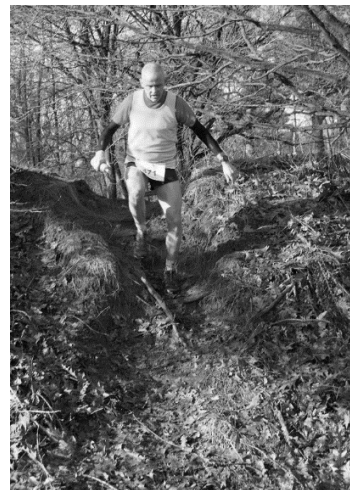
grip. De regenbui van een kwartier maakt iedereen (én het parcours) doornat.

Bij het ingaan van de tweede ronde zie ik alvast het effect van de 90 marathonlopers die er al gepasseerd zijn, en dat laat niet veel goeds voorspellen want de 10km, 20km en 30km lopers moeten hier ook nog passeren, het equivalent van 4000 lopers die hetzelfde rondje lopen van 10,7km.

En ja hoor, de stukken die eerst nog beloopbaar waren liggen er steeds slechter bij, en die trapjes worden een echte stopplaats.

Het is niet de modder op zich die een probleem stelt: je zakt er in, je wordt vuil, en that's it. Maar het wordt op den duur een krachtloop waarbij je telkens wegschuift en de lies/buikspieren de benen telkens moeten corrigeren. Je ziet iedereen in de problemen komen. Mijn rug houdt het tot het einde, en mijn spirit blijft goed. Ik kom aan in een tijd van 3h48 en ben nog tevreden ook met mijn 19e plaats en de fles cava. Een andere cuploper komt twee minuten na me binnen en is compleet leeg. Lachen, of zelfs spreken is er teveel aan. Misschien is het een goede voorbereiding voor de Walo Cross de week erna ...

Rudy



STORMWEER... maar de loper loopt voort.

Het weekend van 9 en 10 maart waren erg stormachtig. Op zaterdag vloog de CM-startboog weg tijdens de start van de masters criteriumcross van Zandhoven en ging ook het tentje aan de aankomst vliegen. Maar zondag ging de wind nog iets harder te keer... het hield Rudy Van Daele en anderen niet thuis:

Deze maand staat een 50K en 6u op het menu.

Beiden voelen ongemakkelijk aan, want ik loop niet meer normaal (in de zin "zoals anders"). Woensdag eerst nog een training van 21km, met pijn aan het bekken en de monnikskapspier.

Vierkant lopen noem ik dat. Ik haal hiermee geen marathon, laat staan meer. Mijn laatste grashalm is Luc Thijssen, chiropractor. t'is vakantie en ik heb geluk: hij werkt :-). Ik mag donderdag komen. Analyse: bekken staat geblokkeerd aan rechterzijde. Na een uur verklaart hij mij genezen. Ja???

Zaterdag even rustdag. Hoewel, in de tuin werken is ook intensief. Wat een wind! Niet aangenaam! Wat wordt dat morgen? Even gecheckt op internet: de grootste problemen worden verwacht na 12u, en in Hamme vertrekken we om 9u. Mmm. Misschien valt dat nog mee.

De eerste twee vertrekken tegen tempo van 4'30". Ik had beter meegelopen, maar hou het op 4'37", het tempo van een marathon in 3h15. Na 5km lopen we terug richting start, en vloek ik wanneer dàar geen bevoorrading staat. Iets later kom ik Guy Van Damme tegen!! Of all places! Drie/vier jaar geleden was dat nog Jef Claessens. Is dat dan toch een WALO parcours?



De km's worden afgehaspeld en de wind begint toe te nemen. Gezien we de Schelde en Durme aflopen verander je veel van richting. De laatste 6 km zijn

overwegend tegenwind, en daar heb ik toch dingen meegemaakt. Takjes van 30-40 cm worden met kracht naar jou geprojecteerd. Onder een brug word ik bijna gezandstraald (ik liep met korte broek). De bevoorrading komt in problemen: alle tenten zijn weggewaaid. En de wind blijft maar toenemen. De traagste km is er één van 5'50". Op dat moment was recht blijven belangrijker dan tijd. Op één km word ik nog ingehaald en verlies ik mijn podiumplaats. Ik eindig in 4h05', lang geleden boven de 4u, maar eigenlijk behoorlijk tevreden over mijn tijd in deze omstandigheden. Op sommige momenten had ik problemen om op het pad te blijven.

In de kantine komen de verhalen vlug binnen: "daken vliegen weg", "bomen zijn ontworteld op de parking en hebben 3 auto's beschadigd", "er is iemand in het water beland na een windvlaag". Politie is ter plaatse, brandweer wordt ingeschakeld. Pieter Verbraeken is ter plaatse, maar in looptenue kon hij niet veel oplossen ;-). De teneur is gezet: de wedstrijd wordt stopgezet. Jammer voor de 100K lopers, want nr 1 was al 60km ver en moet stoppen. Hij (en de anderen) komt niet in een uitslag. Bad luck , maar voorspelbaar via meteo.

De 21 km worden toch nog gelost, maar het parcours wordt tijdens de wedstrijd ingekort naar 16k. Enkel de 50k lopers kunnen hun wedstrijd lopen. De 100k werd stilgelegd, de (trage) lopers op de marathon worden uit wedstrijd genomen, de 21K lopers lopen een 16K. Terechte beslissing. Jammer voor de andere WALO's die de 21k liepen!

Lang geleden dat de natuur zo tegenwerkte.

Rudy



VRIENDENMEMORIAL JEAN VAN EETVELT. De tweede editie.

De eerste editie was nog niet ondergesneeuwd of met rasse schreden kwam de 2e vriendenmenmorial Jean Van Eetvelt aanzetten. Avonden vergaderen op zoek naar het juiste recept en het evenwicht in de ingrediënten.

Editie 2019, hoe zou het weer zijn, regen of zon, een editie zonder sneeuw? De rode loper werd gelegd en meer dan 50 leden uit WALO - RTS schreven zich op voorhand in. In totaal vonden 130 lopers de weg naar de voorinschrijvingen, eenieder hopende op een mooie dag.

Zondag 24 maart 6u, de wekker hoefde niet te gaan, adrenaline aanwezig. Gelukkig stonden de tenten reeds daags voordien, met nog enkele voorbereidingen was het wachten tot 12u. Nog voor de tafel buiten stond, of daar kwamen de eerste daginschrijvers langs. De vraag of er nog plaats was, lag op eenieders lippen. Geen massaloop voor ons, maar een gezellige kleine loop.

12u is tevens ook het moment voor Gino & Joakim om een laatste parcoursverkenning te doen. Pijlen hangen, afstanden en het Strava-segment voor de kenners onder de lopers. Vakkundig werd het laatste zwerfvuil verwijderd, na 15 vuilniszakken op zaterdag, kun je zondag amper nog iets merken van de wegwerp maatschappij en het gemakzucht van sommigen.

Voor we het wisten stond er 13u op onze horloges, het moment om met alle seingeverers even te verzamelen en de laatste instructies mee te geven. Langzaam zette de trein zich in beweging, Joakim en Rudy fietsten nog een rondje van 5 km, "Wat zit het weer mee." mijmerden ze onder de stralende zon.

Terwijl het gonste van bedrijvigheid rond de inschrijvingstafel en langsheen de startboog, werden de voorbereidingen getroffen voor de start van de 5 km. De jongste burgemeester van België mocht niet ontbreken, vooral om de speciale reden dat Maaïke en

Jean nog burens waren. Hoe klein de wereld toch kan zijn.

Nog 3 minuten en het is drummen voor de start, iedereen wil graag als eerste de baan op. Alvorens het zover is nog een korte briefing en dan ... aftellen tot het fluitsignaal. Het peloton vooraan met voornamelijk rode 'hemden' schiet uit de startblokken. Wat volgt is de stilte ... op een wenend kindje na die probeert achter haar mama aan te gaan.

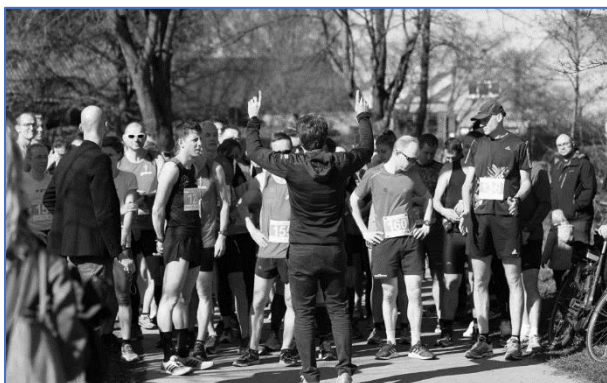
Terwijl de laatste nummers worden afgehaald voor de 10 km, komen de eerste aanmoedigingen op gang. Wie komt er dit jaar als snelste om de hoek van de 5 km? Ook dit jaar blijven de bloemen in de familie, Joakim zijn broer komt als eerste binnen, gevolgd door een mix van voornamelijk RTS - WALO leden die de prijzen mogen verdelen.

Ook voor de 10 km kleurt de groep voornamelijk rood. Het lijkt erop of de nervositeit van de eerste start getemperd wordt door de meer ervaren rotten die kiezen voor de 10 km. Het gaat een interessante wedstrijd worden met toch een aantal sterke outsiders. Voor de gelegenheid geeft de schepen van Mobiliteit het startschot en haast iedereen zich snel uit de voeten. De supporters turen nog in de verte, wachtend op een eerste doortocht.

De kaarten vallen al zeer snel in een beslissende plooi. Uitkijkend naar de witte manen van onze voorfietser, komen de lopers een eerste maal voorbij de drankbevoorrading. De tussenpozen bij de doortocht verraden al dat er nog maar weinig wijzigingen zullen zijn na de 2e doortocht. De snelste van het pak waren Frederick Cappaert en Sharon Bogaert. Verdere ereplaatsen waren opnieuw weggelegd voor WALO en RTSers.

Iedereen mocht een verfrissend appelsapje nemen met ne franjipan en verder napraten over de prestaties aan de bar.

Joakim Van Gasse.





Op weg naar de marathon ... alweer.

De tweede helft vorig jaar werd door de stressfractuur van de zomer een rustig looppeinde.

Vanaf oktober werden de looptrainingen terug iets serieuzer en op 1 november liep ik een eerste keer terug 21 km samen met mijn zusje aan een voor mij eerder gezapig tempo. Dat verliep probleemloos en was het startsein om terug met Saskia op pad te gaan. De wekelijkse lange duurloop was terug een feit en dit werd gevierd met een superleuke modderige trailwedstrijd samen met Saskia en een deftige nieuwjaarscorrida waarbij het wedstrijdtempo nog niet optimaal maar toch wel hoopgevend was.

Vanaf januari dan de nieuwe start en opbouwen naar Marathon nr 30. Deze heb ik gekozen op gevoel. De marathon van Zeeuws Vlaanderen op 13 april. Tijd genoeg dus om langzaam de lange duurlopen uit te bouwen naar nog langere duurlopen. Partner in Crime Saskia plant haar marathon een maandje vroeger en dus worden er in januari en februari deftige kilometers gelopen. We zitten overal en maken er een sport van om een zo mooi en verrassend mogelijk parcours van te maken. Elk om buurt zoeken en puzzelen we een parcours in elkaar. Alleen al hiervoor zouden we elke week die duurloop samen doen.

Na toch wel een lange tijd niet meer op de piste getraind te hebben start ik begin januari ook weer met de woensdagse intervaltrainingen. De eerste maand lopen we die gewoon mee volgens het programma van Jef maar daarna kiezen Saskia en ik toch voor een specifieke marathonvoorbereiding. De intervallen worden dus iets langer en een tikkeltje trager. En af en toe hebben we een paar toeristen die ons vergezellen waardoor de trainingen alleen maar beter en leuker worden.

Januari en februari waren dan ook vooral kilometermaanden. De maand maart heb ik gereserveerd om vooral ook het tempo verder te onderhouden. Het plan om een deftige halve marathon of een stevige 25 km te lopen in Hamme wordt door ziekte van buddy Saskia en ook door de

stormwind gedwarsboemd. Helaas, maar gelukkig hebben we nog de Memorial van Eetvelt waar een snelle 10 km staat gepland. Ondanks de zware trainingsweken en de verre van frisse benen lukt het me daar toch om een stevig, weliswaar geen top, tempo aan te houden en een boel vertrouwen te tanken in aanloop van de marathon.

Maar eerst nog de 21 km Crêtes de Spa. Dit wordt mijn laatste grote test 14 dagen voor de marathon. Het weer en het parcours zijn schitterend en ideaal. Het plan om een stevige wedstrijd te lopen kan dus doorgaan. In 2014 liep ik hier in 1:50 een mooie 8de plaats. Vorig jaar op een zeer modderig en zwaar parcours 1:53. Het doel was dus om zeker in de buurt van die 1:50 uit te komen. De start daar is altijd heel snel. de eerste 2.5 km zijn verhard en door Spa centrum. Oppassen dat je je dan niet opblaast. Dit jaar kies ik ervoor om iets behoudener te starten om de benen fris genoeg te houden voor de hellingen die eraan komen.

Dat weerhoud me er echter niet van om in de eerste kilometers al mijn plaatste te zoeken in het vrouwenveld. Algauw blijkt dat ik op een zevende plaats loop en dat vind ik ok. Vasthouden nu is de boodschap. Vanaf kilometer 3 begint het te klimmen en rond kilometer 9 krijgen we de skipiste voor onze neus geserveerd. Hier ben ik geen held in en net als de vorige jaren doe ik het grootste deel stevig doorstappend. Dat het goed zit met de benen voel ik wel en dat geeft me moed voor het tweede deel. Het tweede deel in de Crêtes de Spa is het snellere deel want hier wordt heel veel gedaald. En daar ben ik, al zeg ik het zelf, redelijk goed in. Op het einde is er nog 1 grote zware klim en niettegenstaande ik hier ook na een tijdje overga op stevig stappen voelen de benen toch nog steeds goed aan. Na deze klim komt mijn favoriete deel van de wedstrijd. Vanaf dan is het vliegen door de bossen. Op en af glooiend naar het eindpunt. Ik slaag er nog in om de zesde dame voorbij te steken en zo zelf te finishen als zesde in een tijd van 1:49:30 een PR dus waar ik wel trots op ben. De klimvoorbereiding was zoals steeds weer nihil en ik loop deze meer dan 500 hoogtemeters tellende wedstrijd met enkel vlakke trainingen. We kunnen de marathonvoorbereiding dus positief afsluiten en moeten enkel proberen gezond blijven deze laatste 14 dagen.

Veerle Hofman

Passages 2019



Zondag 17 feb. 2019

Na de inleidende muziek van het trio Goeyvaerts klimmen wij naar het museumtheater waar Godfried-Willem Raes een hele resem instrumenten aan het publiek voorstelt die hij zelf in mekaar heeft geknutseld. Hij laat ze elektronisch bedienen en heeft er zelf partituren voor geschreven. Met extra lang haar en dito baard zouden we van Raes niet minder verwachten dan dat zijn muziek harmonisch klinkt en dat doet het ook, al kan hij niet verdoezelen dat hij de personal touch en de sensitiviteit van de speler van vlees en bloed niet helemaal kan doen vergeten. Maar allezins knap gedaan van iemand die ooit op het conservatorium buiten werd gezet omdat zijn muziek niet aansloot bij ander revolutionair werk.

In het breigoedmuseum vergast Jürgen Debruyn ons voornamelijk op luit-spel. Maar hij spant ook draadjes vanaan het plafond naar een monoluidspreker wat maakt dat zijn getokkel op die draadjes zeer ongewone klankeffecten geeft. Hij brengt op een 'gewone' luit middeleeuwse rondeau's die hij inkleurt met passend gezang. Zijn barok-luit ziet er een heel stuk imposanter uit en ook bij het spel van dit instrument brengt hij een passend lied. Ondertussen filosofeert hij over eenheid en veelheid en over datgene wat zich in de mens afspeelt, het 'pars personalis' tegenover het 'pars mundialis' dat er alles innemend rondom zit.

In de pauze worden we vergast op koffie en 'Kers naast de taart'. Het gebakje is wel klein, maar erg fijn.

Onmiddellijk na de pauze brengt het Goeyvaerts-trio muziek van Wolfgang von Schweinitz. De prachtige akkoorden zijn het best te genieten al liggend en met de ogen toe. Het probleem is evenwel dat er onvoldoende plaats is om te liggen en dat het ook al geen gezicht zou zijn dit te doen. Eigenlijk maakt von Schweinitz in 1999 een bewerking op muziek van Schoenberg. Hij steekt dat ook niet weg en noemt zijn compositie dan ook 'Klang auf 'Schön Berg' La Monte Young'. De strijkende muziek is helemaal afgestemd op de consonanten. Ik waan mij in een landschap met hoge kale bergen en daarover uitgestrekte ijsvlakten. Wel leuk dat mijn buurvrouw eerder een woestijnvlakte onder haar oogleden ziet waarop de zon genadeloos neerpriemt.

Cappella Pratensis verdiept zich in de drank. Met de Duvel in de hand zingen zij een 16de eeuws lied van Adriaan Willaart dat de lof zingt over de drank in de man. Drank vervult de troosteloze met hoop, moedigt zelfs ongewapende mannen aan in de strijd, verwijdert

de last van wie zorgen draagt en doet geloven in moeilijk te halen vaardigheden. Een aantal mannen van de Cappella doet aan samenzang waarbij elk lid van de groep een andere partituur zingt. En zij ervaren het harmonisch zingen als zeer moeilijk. Vals zingen zou heel wat gemakkelijker zijn, maar dat willen ze niet.

Isar Goyvaerts geeft na afloop een lezing over de vraag waarom het ene zo moeilijk en het andere zo gemakkelijk is. Hij haalt daarbij zijn bovenste beste wiskunde naar boven wat maakt dat hij, ofschoon goed ter tale, toch niet altijd even gemakkelijk te volgen is. Soms maak ik mij wel de bedenking dat het gemakkelijker is te discussiëren over de vraag of een turner die over een plint springt de aanloop voor of achter de plint neemt, terwijl hij landt achter of voor de plint... Het geheim zit hem in de noten die meeklinken met de basisnoot en er al of niet mee samenvallen. Samenvallen wil zeggen dat de basisnoot op 220 Hertz gespeeld wordt terwijl de meeklinkende noot op een veelvoud daarvan dwz op 440 of 660 Hertz gespeeld wordt. Een afwijking daarvan geeft al gauw een onaangenaam gevoel m.a.w. het klinkt vals. En daar is men al heel vlug aan toe. In het ene geval is er sprake van consonanten, in het ander geval worden het dissonanten. Luisteren naar 'mooie breuken' wordt een streling voor het oor.

Als afsluiter van de namiddag brengt Cappella Pratensis, deze keer versterkt met ons aller bas Pieter, nog fel gesmaakte muziek in 6 partijen, één man per partij, van Josquin des Prez, voor de flaminganten onder ons, Joske van der Weyden. Ze schudden zelfs nog een bisnummer uit hun mouw, al betreft het hier een latere bewerking van de muziek van Josquin.

Een daverend applaus sluit de goed gevulde namiddag af.

Niet vergeten dat de grote zaal opgesmukt wordt met 'Mousganistan', de fototentoonstelling van Vlaamse Marokkaan, Mous Lamrabat. Deze man omsluit al zijn figuren in het woestijnlandschap zodat zij er als het ware in worden opgenomen terwijl hij helemaal in het begin zijn eigen wereld blootlegt die er een is van de marokkaan die ingepakt wordt door de westerse consumptie-elementen, zeg maar de adidas en fastfoodproducten.

Rik Dhollander

open brief

In deze rubriek kunnen lezers hun zeg doen over het reilen en zeilen binnen WALO en KAVVV-atletiek.

Op zaterdag 9/03 werd de afsluitende criteriumcross gelopen te Zandhoven. De redactie mocht een "open brief" ontvangen die een 'mistoestand' aanklaagt:

Beste Rik en Patrick

Een maand lang heb ik als een monnik geleefd, extra bijgetraind (Jempi is mijn getuige) om het onmogelijke waar te maken. Ik moest minstens één plaats voor Rik eindigen in de afsluitende criteriumcross om alsnog mijn jaardoelstelling: "Rike kloppen" te behalen. Als je weet dat Rik anderhalve minuut voorsprong krijgt, als je weet dat Rik als geen ander zijn vel duur verkoopt, als je weet dat de afstand van de afsluitende cross slechts 6km is, dan zou je Herman zijnde inderdaad beginnen twijfelen aan het succes van deze "mission impossible". De stormachtige wind gaf me echter moed, Rik met zijn, och arme 65-70kg zou weggeblazen worden, ik met mijn 80-85kg zou beter stand kunnen houden.... En inderdaad Rik kwam ten val in de derde ronde, volgens mij door een onverwachte windstoot, volgens Rik door een atleet die op zijn hiel trapt... nou ja! Bij het ingaan van de vierde en laatste ronde zag ik Rik nog zo'n 80 meter voor mij uitlopen, mijn kansen namen toe. Op de laatste 500m zette ik een versnelling in, passeerde Jean Hermans en beloofde hem en passant twee trappisten als hij mee spurtte om Rik te kloppen. Op 150m voor de meet hoorde ik de engelen zingen en mezelf diep hijgen van de inspanning, want ik (en ook Jean) ging voorbij Rik. "Ik trek meteen door", dacht ik. Jean moet gedacht hebben "ik wacht nu nog eekens af". Supercontent was ik dat ik Rik met 4 volle seconden vooraf ging aan de meet. De eindspurt tussen Jean en Rik moet geweldig geweest zijn, ik heb niet achterom gekeken, maar Jean heeft zijn trappisten niet verdiend want de fotofinish duidde Rik als winnaar aan.

Je kunt begrijpen beste lezer dat mijn ontgoocheling super groot was toen de "officiële" uitslag op papier werd uitgedeeld: Rik met een totaal van 266 punten stond voor mij geklasseerd (eveneens met 266 punten). En wat nog erger was die uitslag werd ook zo omgeroepen voor het talrijke publiek door voorzitter Luc Bastenie. Rik vond die uitslag natuurlijke maar meer als juist: bij gelijkheid van punten krijgt de oudste voorrang. Maar ik had me goed voorbereid en het opgezocht in het reglement van KAVVV-atletiek. Artikel 78: *Bij gelijkheid van punten zullen de punten behaald op het laatste criterium veldloop de doorslag geven.* Je kunt begrijpen dat ik het daar niet kon bij laten en riep de voorzitter Luc B. én de vrouw van de secretaris bij me. "t was de schuld van de computer". Ik kon het denken: in een tijd van fakenews en manipulatie door de Russen van onze servers kon het niet uitblijven dat het virus ook KAVVV-atletiek zou besmetten.

Maar gelukkig is er nog een betrouwbare secretaris, slimmer dan elke computer, die zich niet laat omkopen, die het reglement toepast zoals het hoort. Diezelfde avond maïlt hij nog:
volgens het reglement moet, bij gelijke aantal punten, de rangschikking gebeuren op basis van de laatst gelopen wedstrijd.

In deze laatste wedstrijd was Herman voor Rik en behaalde hiermee 89 punten.

Rik behaalde op deze laatste wedstrijd 88 punten, dus.....

Dus moet Herman in het eindklassement de fel begeerde 20e plaats toebedeeld krijgen en krijgt Rik de 21e plaats!

Dankjewel Patrick.... maar wat baat het als in de bijgevoegde officiële uitslag Rik nog steeds voor mij geplaatst is. Het enige dat mij nu nog rest is deze email van jou zorgvuldig te bewaren om later aan mijn kleinkinderen te laten zien dat de officiële uitslag van het criteriumcrossseizoen 2018-2019 fake was.

met sportieve groet, Herman.



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

Stig Broeckx. Hij was een beloftevolle wielrenner die, na een val in de voorlaatste etappe van de Baloise Belgique Tour, 6 maand in coma lag. De toekomst voor hem zag er heel slecht uit en een vegetatief leven was, volgens de specialisten, voor hem de toekomst. Dankzij zijn ongelooflijke doorzettingsvermogen maakt hij nu, twee en een half jaar later, reeds een trainingstochtje van 40 km op een mountainbike.
Chapeau voor zoveel moed !

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

Meeste bewondering: Triatlon. Wat een uithouding en karakter moet je hebben om dit te kunnen uitvoeren. Alleen al de tijd die je moet besteden aan de training van deze 3 sportdisciplines, moet enorm zijn.

Minste bewondering: Alle vechtsporten zoals boksen, kickboksen, worstelen, karate e.d.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Toen ik voetbalde (van mijn 10e tot mijn 36e jaar) vond ik de kampioenschapstitel, die we met de nationale beloften van SK Beveren behaalden, voor ploegen als Anderlecht en Standard, wel een van de mooiste. Later in mijn atletiekperiode (vanaf mijn 37e jaar) vind ik de 1e plaats bij de Masters 40+ op het Vlaamse Kampioenschap halve marathon in Gent in 1 u 12' ook een van mijn betere loopprestaties.

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

Fietsen, wandelen, een weekendje erop uittrekken of een reisje maken met vrouw of vrienden, is iets wat ik heel graag doe. Ook van een toneelstuk, musical of lekker etentje kan ik best genieten.

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

Echte uitdagingen heb ik niet meer. Wat ik nog wel eens graag zou willen doen, is de Ronde van Vlaanderen voor wielertoeristen meerijden. Maar dan zal ik wel wat meer met mijn koersfiets moeten gaan rijden, dan nu het geval is. Wie weet?

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

Negatief: Alle aanslagen op onschuldige slachtoffers, om welke redenen dan ook.

Positief: De snelle vooruitgang en toegang tot de informatica, met soms wel het nadeel dat het verslavend werkt en er daardoor minder dan vroeger met elkaar gecommuniceerd wordt.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Een nachtje doorslapen om daarna te genieten van een uitgebreid ontbijt. De zon schijnt dan reeds volop en nodigt mij uit om, samen met familie of vrienden, buiten te gaan fietsen of wandelen. In de namiddag genieten we onderweg van een aperitiefje of bruin biertje op een gezellig terras. 's Avonds zitten we dan, na een heerlijk menu, nog wat gezellig te praten over koetjes en kalfjes.

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

De Duitse zangeres Helene Fischer. Zij is een heel mooie vrouw die, na een optreden, met haar mooie stem haar publiek "ATEMLOS" achterlaat.

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

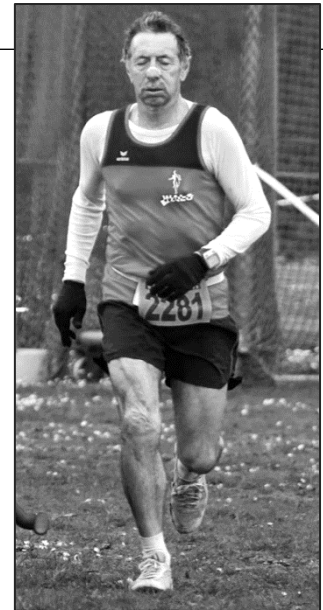
Een gezonde mix van jong en oud, meer of minder getalenteerd, maar voor allen geldt maar 1 doel, GENIETEN van de atletieksport en van elkaars aanwezigheid. Een echte vriendengroep.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Over het algemeen loopt alles gesmeerd bij Walo.

Het jaarlijkse clubfeest in de "Roxy" zou wel eens een opfrissing kunnen gebruiken. De jaarlijkse toespraken (clubkampioenen-verdiensterlijke Walo's-Walo van het jaar-interview gast) zouden wat ingekort morgen worden en vroeger beginnen, eventueel al een gedeelte in de receptie, zodat wij tussen 22.00 H en 22.30 H. kunnen eindigen met het eten en niet zoals nu het geval is rond middernacht.

→ **Welke WALO-atleet wil je volgende keer in 'WALO in de kijker'?**
Mijn Walo-broer Benny Van Geeteruyen.



Kalender KAVVV & Fedes

Datum		Club	Plaats	Uur
Zaterdag 27 april	Pistemeeting D: 100m-1500m-kogel H: 100m-3000m-kogel	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	14.00u
Woensdag 01 mei	Meilooop jeugdreeksen: 450 tot 940m 5km – 10km	WALO	Dorpsplein “Ten Bos” Nieuwkerken-Waas	5km:14.15u 10km:15.00 u
Zaterdag 04 mei	Pistemeeting D: 5000m – kogel H: 10000m – kogel	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	13.30u
Vrijdag 10 mei	Pistemeeting (avond) D: 100m – 800m – speer H: 100m – 800m - speer	WAV	Recreatiedomein Fort II Wommelgem	18.30u
Zaterdag 11 mei	Pistemeeting D: 100m – 1000m – 3000m – kogel H: 100m – 1000m – 5000m - kogel	AA	Sportpark Deurne Ruggeveldlaan 480 Deurne	13.30u
Zaterdag 18 mei	Pistemeeting D: 200m – 3000m – speer – kogel H: 200m – 5000m – speer – kogel	GAV	Eikendreef 70 Gooreind	13u30
Zaterdag 25 mei	Pistemeeting D: 400m – 3000m – discus H: 400m – 5000m – discus	ACK	Sportpark “De Heikant” Heikantstraat 60 Kalmthout	14u00
Donderdag 30 mei	Pistemeeting D: 200m – 1000m – kogel H: 200m – 1000m – 2mijl – kogel	ZWAT	“De Wallen” Heirbaan Burcht	14u00
Zaterdag 1 juni	5 ^e crit. Stratenloop 5km – 10km – 2,5km	WAV	Gemeentelijke feestzaal Fort II Straat Wommelgem	19u00
Zaterdag 8 juni	Pistemeeting D: 200m – 3000m – speer H: 200m – 3000m -speer	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	13u30
Zaterdag 22 juni	Pistemeeting D: 150m – 1500m – hoog H: 150m – 5000m - hoog	ACSS	Sportweg Stabroek	14u00
Zondag 23 juni	6 ^e crit. Stratenloop 5km – 10km	AVI	Neerlandhof Edenplein Wilrijk	13u00
Zondag 30 juni	Pistemeeting D: 400m – 2000m – kogel – HSS – 4x100m H: 400m – 2000m – kogel – HSS – 4x100m	ZWAT	“De Wallen” Heirbaan Burcht	13u30
Vrijdag 5 juli	Pistemeeting (avond) D: 100m – 1500m – ver – kogel H: 100m – 1500m – ver – kogel	WAV	Clublokaal Fort II Voetbalterrein Fort II Wommelgem	18u30

opm.: voor de pistemeetings werden hier alleen de nummers van de junioren t.e.m. masters vermeld.

Voor meer info zie: *Officiële zomerkalender 2019 afd. atletiek* of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.htm>

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

zondag 28 april 2019	10 Miles Antwerpen	<i>Antwerpen</i>	42,195 Km 5 Km 10 Mijl	9u00 12u00 14u30
zaterdag 4 mei 2019	Jogging Verloren Bos *	<i>Lokeren</i>	5 Km 10 Km	14u30 15u30
zondag 12 mei 2019	Dwars Door Brugge	<i>Brugge</i>	5 Km 15 Km	14u00 15u00
zondag 12 mei 2019	Maasmarathon	<i>Visé</i>	42,195 Km	09u00
zaterdag 18 mei 2019	Verrebroek loopt *	<i>Verrebroek</i>	7 Km 14 Km 21 Km	14u00 14u00 14u00
zaterdag 18 mei 2019	RTS Bokkeloop *	<i>Sinaai</i>	5,4 Km 10,8 Km 10 Mi	15u00 15u00 15u00
zondag 19 mei 2019	Fintro Stadsloop De Gentenaar	<i>Gent</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zondag 19 mei 2019	20 Km van Brussel	<i>Brussel</i>	20 Km	10u00
zaterdag 25 mei 2019	Brigandloop *	<i>Haasdonk</i>	5 Km 10 Km	14u30 15u00
zondag 2 juni 2019	Aardbeirun *	<i>Melsele</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zaterdag 8 juni 2019	Bultencross *	<i>Bazel</i>	5 Km 10 Km	14u30 15u00
zaterdag 15 juni 2019	KWB Kermisjogging *	<i>Zaffelaere</i>	5 Km 10 Km	14u30 15u00
zondag 16 juni 2019	Reynaertloop *	<i>Belsele</i>	4 Km 8 Km 12 Km	14u30 14u30 15u30
zondag 23 juni 2019	Boksrin *	<i>Kallo</i>	5 Km 10 Km	14u45 16u00
zaterdag 29 juni 2019	Tien Mijl van Waasmunster *	<i>Waasmunster</i>	7 Km 10 Mi	14u30 16u00
zondag 21 juli 2019	Dender- en Scheldejogging	<i>Grembergen</i>	4 km 8,3 Km 16,6 Km	15u00 15u30 15u30
vrijdag 26 juli 2019	Hoogstraat Kermis Avondrun *	<i>Bazel</i>	6 Km 12 Km	19u30 19u30

In elk van deze wedstrijden lopen wel WALO's mee. Spreek eventueel onder elkaar af om gezamenlijk op te trekken. Bij deelname aan wedstrijden gemarkeerd met een * worden er 5 Walo-punten toegekend. De "extra-punten" van Walo worden toegekend indien men aan deze vermelde wedstrijden of organisaties meeloopt in WALO-kledij en is ingeschreven onder WALO. Starturen zijn louter indicatief op basis van de gegevens waarvoor wij momenteel beschikken. Gelieve deze dan ook steeds te verifiëren via de websites van de organisaties.



Podologie

Naomi Pieters

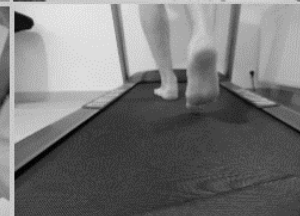
Podologische zolen

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.pieterspologie.com

0472 48 87 41



Groepspraktijk Pluspunt
Kasteelstraat 11
9170 Sint-Gillis-Waas

Groepspraktijk Zorgzaam
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