

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

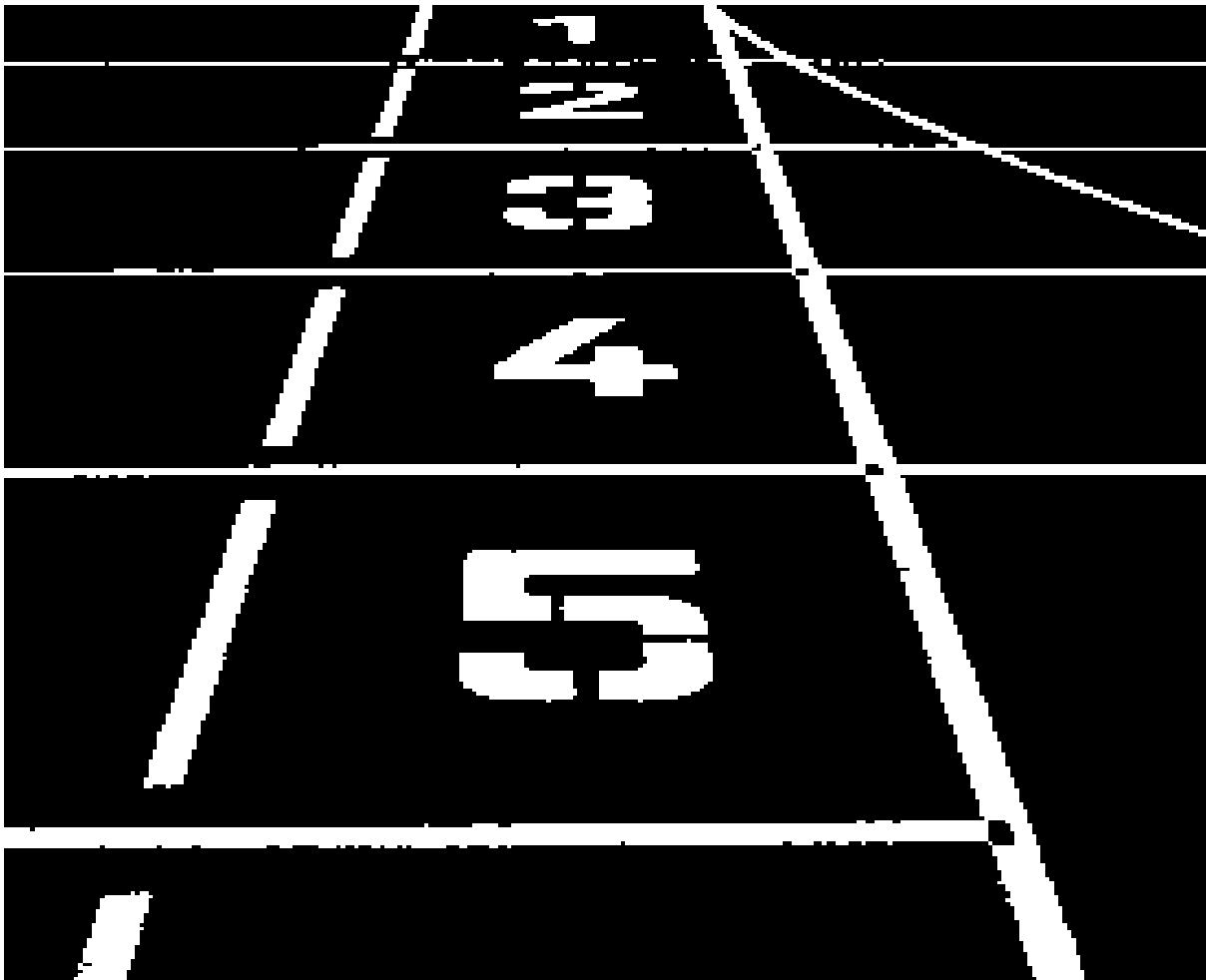
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas
Augustus-september 2014



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



33^e jaargang

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

WALO-tijdschrift in het nieuw.

Het is je vast niet ontgaan. Sinds kort ziet je WALO tijdschrift er helemaal anders uit. De WALO redactie streeft naar minder advertentiepagina's en meer inhoud. Meer uniformiteit in de lay-out van artikels en tabellen. Je tijdschrift wordt nu voortaan digitaal samengesteld. Dit biedt de redactie heel wat mogelijkheden naar vormgeving en verwerking van het fotomateriaal. Door de compactere advertenties telt je blad nu minder pagina's, maar zeker niet minder inhoud.

De redactie heeft een email-adres geopend: WALOREDactie@hotmail.com, zodat iedereen er artikels, foto's, wedstrijdverslagen, wedstrijduitslagen, impressies 'WALO gerelateerd', kan droppen. Opmerkingen, felicitaties en klachten zijn er ook welkom.

Schrijf je iets voor het WALO-tijdschrift, doe dat dan steeds in WORD of EXCEL. De redactie zal je tekst, tabel en/of eventuele foto's aanpassen aan het lettertype, lettergrootte, kolomindeling conform de andere teksten. De redactie behoudt zich ook het recht voor om je ingediende stuk eventueel in te korten, zonder geweld te doen aan de inhoud, om het aantal pagina's onder controle te houden. Om deze redenen kunnen we in principe met pdf-bestanden weinig aanvatten.

In de nabije toekomst zullen heel wat WALO's hun tijdschrift via de post ontvangen.

De trouwe adverteerders danken we nogmaals voor hun bijdrage. Op WALOREDactie@hotmail.com kan je steeds je laatste nieuwe advertentie posten. Ook nieuwe adverteerders zijn uiteraard meer dan welkom.

De redactie.

Het eerste woord van de voorzitter.



16 augustus 2014

Beste Walo's,

Niet te geloven dat ik hier midden in de zomer met een trui aan dit voorwoord zit op te maken. Minstens 4 graden te koud voor de tijd van het jaar, zegt De Booser, maar het lijken er mij wel 10 te zijn.

Gisterenavond wou ik nog een kijkje gaan nemen naar de Kemelrun in Kemzeke en nadien nog een pintje drinken met de vrienden zoals vorig jaar, maar wie ziet dat nu zitten bij regen en ontij.

Nog goed dat we onder onze leden nog vele dappere mannen en vrouwen tellen die daar allemaal niet naar kijken en die, weer of geen weer, de shoes aantrekken de kilometers tegemoet. Nu ik het zeg, na het afwerken van dit voorwoord zal ik toch ook nog maar wat kilometers gaan lopen, een kwestie van het niet af te leren.

Ondertussen zit de Walo-kindertuin in volle expansie. Vorige week gingen we nog bij Hans en Liesbeth de geboorte vieren van Florian. De kleine knaap werd al onmiddellijk tot toekomstig voorzitter van WALO gebombardeerd. Nu, we kunnen niet vlug genoeg aan de opvolging van deze post beginnen denken.

Ook Yves en Nathalie kwamen in Nieuwkerken met traktatie en gebak de geboorte van een nieuw Walo-lid in wording luister bijzetten.

De twintig aanwezigen op de wegeltjestoer konden er na afloop van hun training alleen maar van genieten.

En dan wachten we nog op wat Bert Foubert en zijn vriendin op de wereld gaan zetten. We kijken ernaar uit.

Het kan alleen maar in positieve zin opgevallen zijn dat aan dit nieuwe clubblad hard gewerkt is. Herman Verplancke, onze nieuwe hoofdredacteur, heeft moeite noch energie gespaard om er een aantrekkelijke boekje van te maken. We nodigen onze leden uit om ook zelf een bijdrage te leveren. Artikels van één bladzijde zijn perfect, maar ook kortere hersenspinsels zijn welkom. In dit clubblad wordt uitvoerig toegelicht waar ge met uw bijdrage terecht kunt.

Eerste belangrijke datum op onze kalender is de Ballonloop die op zondag 7 september doorgaat en waar we met WALO alle steun aan verlenen.

Zowel eraan deelnemen als directe medewerker zijn is belangrijk.

Enkele weken nadien, op zaterdag 27 september staat dan onze aflossingsloop op het programma.

Eén van onze absolute toppers.

Zet u nu maar al scherp om er bij te zijn en om weer maar eens een (persoonlijke) toptijd te realiseren.

Met grote verwachtingen kijken we uit naar onze buitenlandse uitstap die ons dit jaar op zondag 19 oktober naar Krefeld in Duitsland brengt. De organisatoren zijn in hun nopjes ons daar op hun natuurloop te kunnen verwelkomen. We zijn ervan overtuigd dat het een topgebeuren wordt.

En ondertussen aan al onze leden nog veel loopse pret.

Rik Dhollander

Colofon

WALO (Wase Lopers) staat open voor iedereen die aan atletiek wil doen, om de conditie op peil te houden of te brengen, of competitiegericht binnen de Koninklijke Antwerpse Vereniging voor Vriendenclubs (K.A.V.V.V., Zie ook <http://www.kavvv-atletiek.eu>).



Gesticht in 1981 - Stamnummer 17

WALO, p/a Rik Dhollander
Vrasenestraat 62
9100 Nieuwkerken
Rekeningnummer IBAN: BE68 6526 5016 6834 BIC: HKBABE

Hoofdbestuur (volwassenen)



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



Jean-Pierre Verbraeken, Secretaris
jeanpierreverbraeken@pandora.be
0479/91.73.33



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



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



Hans Van Havermaet, Bestuurslid
hans_van_havermaet@hotmail.com
0490/44.98.83



Herman Verplancke, Bestuurslid
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Jeugdbestuur & trainers

Andre Martens – Verantwoordelijke jeugd – amarten@euphony.net - 03/775.12.91
Diewertje Wuytack
Benny Van Geeteruyen
Bert Martens

Website: www.walo.tk (webmaster Guy Van Damme)



Afdeling VOLWASSENEN

Maandagtrainingen: 20h Wallenhof, Nieuwkerken
Woensdagtrainingen: 19h30 Piste Gerard Bontickstadion, Lange Rekstraat, Sint-Niklaas
! Eerste woensdag van de maand: training te Beveren (Finse piste)
! Eerste woensdag tijdens zomermaanden: WALO on tour (juni, juli, augustus)

Afdeling JEUGD

Woensdagtraining: 18h30 voetbalterrein SK Sint-Niklaas, Nieuwkerken.
Zaterdagtraining: Piste Gerard Bontinckstadion, Lange Rekstraat, Sint-Niklaas.

WALO2, voor 't amusement.

tekst: Herman V., Foto's: RfG en Els Stas

Onze voorzitter glom van trots. In geen tijd wist hij twee WALO ploegen te strikken voor de eerste *aflossingsmarathon van Run For Glory* uit Sint-Gillis-Waas. WALO1 zou voor de overwinning strijden, WALO2 ging voor het amusement. Zondag 22 juni. Prachtig weer. Het gras in de 'RfG-village' was mals. Veel schoon volk. Goede muziek. WALO2 bond zijn loopschoenen aan, het was nog wachten op WALO1. De ploegkapitein van WALO2, Johan, stippelde de tactiek uit: Karel, jong ACW-talent en zoon van Pieter zou de spits afbijten, daarna Herman, dan Johan vervolgens Pieter en uiteindelijk Kristof. Tien minuten voor de start werden we op de hoogte gebracht dat onze voorzitter nog voor een verrassing had gezorgd. Versterking voor onze ploeg: Pascal. Tactiek werd aangepast, Pascal zou als derde starten. 12 uur. Karel aan de start voor een ronde van 4,25km. Karel overtrof alle verwachtingen: 17:47 5^e plaats, slechts 3 seconden na plaats 4. Herman nam dus ronde twee en wist de vijfde plaats vast te houden. Ook Pascal overtrof zichzelf, liep een mooie ronde. Hij gaf

de estafettestok als zevende door aan Pieter. Pieter zou het rustig aan doen, voor 't amusement weet je nog. De Nacht van Vlaanderen moest nog verteerd worden. We konden op hem rekenen voor 1 ronde. Pieter liet zich dus nog eens gaan. De tegenstand heeft het geweten.

Hij veroverde opnieuw de vijfde stek die ook Johan kon behouden. Kristof, pas gearriveerd van zijn opdracht bij ACW i.v.m. de ballonloop, rukte op naar een fantastische derde plaats en Karel hield deze zowaar. Normaal kwam Herman nu aan de beurt, maar een kleine voetblessure weerhield hem de start te nemen. Pieter offerde zich dus op om voor 't amusement toch nog een ronde voor zijn rekening te nemen. Hij liep naar een tweede plaats met 35" voorsprong op ploeg drie. 'Citroën Van Goethem', 3 (of 4) elite atleten sterk, waren toen reeds ver buiten bereik met meer dan 14 minuten voorsprong. Johan kon deze



voorsprong nog verder uitdiepen tot 45". Kristof als slotloper, moest het opnemen tegen de sterkste loper van TUKAFboys. TUKAFboys een frisse ploeg, zeven mannen, allen ergens tussen de twintig en vijfendertig oud, zouden hun supporters niet teleurstellen. Kristof bezweek op 600m van de meet. 36". Slechts 36" op een marathon moest WALO2 uiteindelijk toegeven op de TUKAFboys. Een onverhoopte derde plaats met 7'06" voorsprong op de vierde, Sigirun. WALO2, 3:04:02 eindtijd heeft zich goed geamuseerd. De andere ploegen keken met steile verbazing naar de prestaties van WALO2. "4 All Cars autoschade Chris",

ploegnummer 38, vond er dan maar niets beter op dan één van onze mannen in hun team nog één rondje te laten lopen: Pascal.

Waar zat WALO1?





The Lakeland 50 is a huge challenge, it requires commitment, drive and the ability to 'just keep going' when most folk would 'just rather not'.

In september 2013 wordt de wedstrijd geopend, en dezelfde dag werd de inschrijving afgesloten. Pech, want deze wedstrijd stond wel op mijn 'to do'-lijst. In januari werden de geannuleerde plaatsen vrijgegeven, en wonder boven wonder slaag ik erin om me in te schrijven voor de trail over 100 mijl, nooit zo'n afstand gemaakt en ik reken toch op 24u activiteit.

Engeland/Cumbria is doorgaans koel en regenachtig. Niet dit jaar! Een hele week 25-27°C, en daar zullen de Engelsen het moeilijker mee hebben dan ik ;-). Bij het afhalen van het

wedstrijdnummer wordt ELKE rugzak gecontroleerd of je alle verplichte dingen bij hebt. Een GSM, minstens 1L waterreservoir, een hoofdlamp en een waterdichte jas. Dat vond ik logisch maar waren al die andere zaken wel nodig: een first aid kit (pleisters, medicamenten: type Dalfalgan, iboprufen, anti allergie), een waterdichte lange broek, een thermisch deken, een extra t-shirt (kort én lang), een noodfluitje, een noodrantsoen (minstens 500 kCal), een kompas, een waterbestendige kaart en road book. En dat moet allemaal in die rugzak?? Enfin, dat stuk ging zoals ik het verwachtte. Dat was een ander geval bij de uiteenzetting van de wedstrijd. Er wordt minstens één nacht gelopen, bla bla bla, er is geen bewegwijzering (??? say

what??). Blijkt dus dat je het parcours zelf moet lopen adh van de map, kompas en road book. Dat zie ik mezelf niet doen (nooit in 't leger geweest, noch bij de scouts). Paniek. Ik ga naar de organisator met het verzoek van omboeking naar de 50M (eigenlijk is het iets meer nl 81km, maar op die km kijken we niet). Mijn triestig gezicht overtuigt hem, en ik loop de 50M. Ik heb het parcours gedownload op 2 Garmins en de iPhone, en dan is het zoeken van de weg wel wat gemakkelijker. Toch zal ik vier keer (heel kort) verloren lopen.

De 50M met >3000 +m, die dit jaar tevens British Championship is voor trail, vertrekt zaterdag om 11.30u en ik hoop heimelijk voor het donker aan te komen. Er zijn 6 checkpoints (CP) waarvan de meeste 10M uit elkaar liggen. Je kan er iets bijtanken, iets eten (wat ik niet doe) en wat rusten (wat ik ook niet doe). Eerste probleem doet zich voor tussen CP 1 en 2, het is iets meer dan 10,5M en de zon brandt heel fel. Mijn reserves van 1,5 liter zijn op na 10km en dan is het dorst lijden als je binnenkomt. Iedereen drinkt ruim 1L ter plaatse, en vult zijn reserves terug op. Voor sommigen is er dehydratie en die zullen de gevolgen ervan merken voor de rest van de wedstrijd. Na 40km begint een bekend probleem me parten te spelen: blaren die zich vormen

onder eelt. Bij stijgen valt dit relatief mee maar dalingen, die al niet mijn sterkste punt is, zijn een ramp. Ik verlies posities. Je loopt anders en je valt gewilliger. Rond 50km val ik serieus en ligt mijn rechterbil en elleboog open. Het bloed maakt indruk want de volgende 15km hoor ik telkens dezelfde vraag "Everything's fine, mate?" Bij de voorlaatste CP treedt de duisternis in, en ik installeer me voor de nacht: warmere kledij en verlichting. Inmiddels is het weer omgeslagen, en begint het te regenen, maar de temperatuur blijft hoog. Nog één heuvel over, en we zijn er bijna. Zoals het vaak gebeurt, zijn de laatste km's er teveel aan. Het is een heel technisch parcours, met heel veel natte rotsen, opstekende stenen en heel lange stukken opgehoopte keien. En dat in het donker... Na die val ben ik zowat de meest voorzichtige loper, want ik word langs alle kanten voorbijgestoken. "Geen risico's nemen", en toch schuif ik nog tientallen keren weg. Uiteindelijk binnengekomen in 12h36. Ik eindig op 132ste plaats van 600 deelnemers, waarvan er 550 aankomen. Alles is relatief. In de H50 kom ik op plaats 9 van 53.

Had ik die 100M kunnen voltooien? Misschien is de afstand op zo'n parcours meer weggelegd voor de echte traillopers, die daarenboven verstand hebben om de kaart

te lezen, en voldoende Engels kennen om te weten wat "take the bossy road on your left", maar ze zeggen niet of die "bossy road" binnen 1 of 10 km te verwachten is. Ik heb in ieder geval de Lakelands van dichtbij gezien. Op sommige stukken lijkt het op de afgegraasde low lands van Schotland. Andere stukken lijken op stukken uit Lord of the Rings.

De blaar-vrije stukken zijn puur genieten geweest. Met prachtige heuvels, en vele zichten op meren en dalen. Het meeste wordt afgegraasd door de 1000den of 10.000den schapen. Piekfijn georganiseerd door twee fantastische mensen, omringd door een team van 70 marshals. De opbrengst van 35.000 £ gaat quasi integraal naar liefdadigheid.

Nog niet gekeken voor volgend jaar. Van het oorspronkelijke lijstje van kandidaten die Johan en ik afspraken toen ik 50 ging worden schieten nog twee wedstrijden over: Lavaredo (120K - 6000+m) en een 100K in de Boheemse wouden. Nog even nadenken....
Groeten vanuit warm (!)
Coniston , Cumbria, UK.
Rudy

Rudy's wedstrijd in detail:

Check Point	Positie in de race	Uur u:min:sec	Etappetijd u:min:sec	Afstand in km	Stijgen in m	Dalen in m
Start Dalemmain		11:35:42				
CP9 Howtown Bobbin Mill	91	13:18:52	01:43:10	17,8	294	285
CP10 Mardale Head	101	15:44:44	02:25:52	15,2	765	672
CP11 Kentare Vilage Hall	98	17:33:01	01:48:17	10,4	511	589
CP12 Ambleside	108	19:30:34	01:57:33	11,8	491	602
CP13 Langdale	108	20:52:42	01:22:08	09,0	234	213
CP14 Tiberthwaite	130	22:54:12	02:01:30	10,6	387	323
Coniston Finish	132	00:06:31	01:12:19	05,7	283	385
<i>Totaal</i>	<i>132</i>		<i>12:30:49</i>	<i>80,5</i>	<i>2965</i>	<i>3069</i>

Bron: <http://www.lakeland100.com>

Veerle Hofman blikt terug op haar 10 Mijl van Waasmunster.

"Gisteren (28/06/14) stond ik aan de start van de 10 miles van Waasmunster. Opnieuw met het mooie singletje van de walo's aan. En ik was er duidelijk niet alleen. Het was weerom een heel mooie editie. Het parcours was zwaar zoals altijd. Met het weer hadden we meer geluk. Het was minder warm dan de vorige jaren en er zat voldoende zuurstof in de lucht. Voor mij had het gerust tijdens de wedstrijd al een beetje mogen regenen maar het kwam er na de wedstrijd allemaal in 1 keer uit. Ik finishte in 1:11:37, 2 minuten trager dan in Belsele. Dat is denk ik prima. Parcours is een pak lastiger en volgens de loophorloge is het ook iets langer . Ik had vooraf gemikt naar 2 minuten verval ten opzichte van Belsele dus doelstelling bereikt. Ik werd hiermee 6de dame en derde master, heel tevreden dus. Bart liep niet mee deze keer. Die zit in het buitenland voor zijn werk."
Groetjes, Veerle Hofman.



Guy Van Damme en Jozef Claessens Belgisch Kampioen 2014.

Tijdens het weekend van 14 en 15 juni waren er te Lebbeke Belgische kampioenschappen Masters. Jozef aangesloten bij Volharding Beveren behaalde er de titel van Belgisch Kampioen M60 op de 300m horden. Op zijn nummer de 2000m steeple - want nog steeds recordhouder bij de M55 en M60 (*) - behaalde hij een zilveren plak.
Guy Vandamme, atleet van atletiekclub Zele, schitterde op de 400m horden. Belgisch kampioen M50 in een uitstekende tijd van 64.74sec, een beste jaarprestatie. Op de 100m horden (17.76sec) eindigde hij op een zevende stek. Proficiat aan onze beide kampioenen.

(*) Bron: <http://users.telenet.be/guyvandamme/Masters%20Belgische%20Records.pdf>

Sinds de deelname aan de Transalpine Run 2012, hebben enkele Krefeldenaren de smaak te pakken. Ze zijn dol op *trailrunning*, wat alles te maken heeft met natuur, boswegen, ruw terrein en bergen.

Voor natuur, boswegen en ruw terrein kun je ook in Krefeld terecht, dachten ze - maar bergen? Nu is er wel de **Hülserberg**, met een ongelooflijke 63 meter, het hoogste natuurlijke punt in de streek. Vanop de 29m hoge uitkijktoren heb je er een prachtig uitzicht. De **Kapucijnerberg** (77m), het resultaat van een voormalige stortplaats, en de **Inratherberg** (87m), het resultaat van een vroegere constructie puin storten, inclusief puin van de Tweede Wereldoorlog, stellen zich kandidaat als 'bergen'. De Krefeldenaren willen zeker ook de **Egelsberg** niet vergeten, al is het nogal optimistisch om de 46 meter hoge molshoop als een berg te definiëren. Verfijnde bergbeklimmers zullen zelfs lachen om de som van de vier 'bergen', maar uiteindelijk moet je het doen met wat er beschikbaar is.

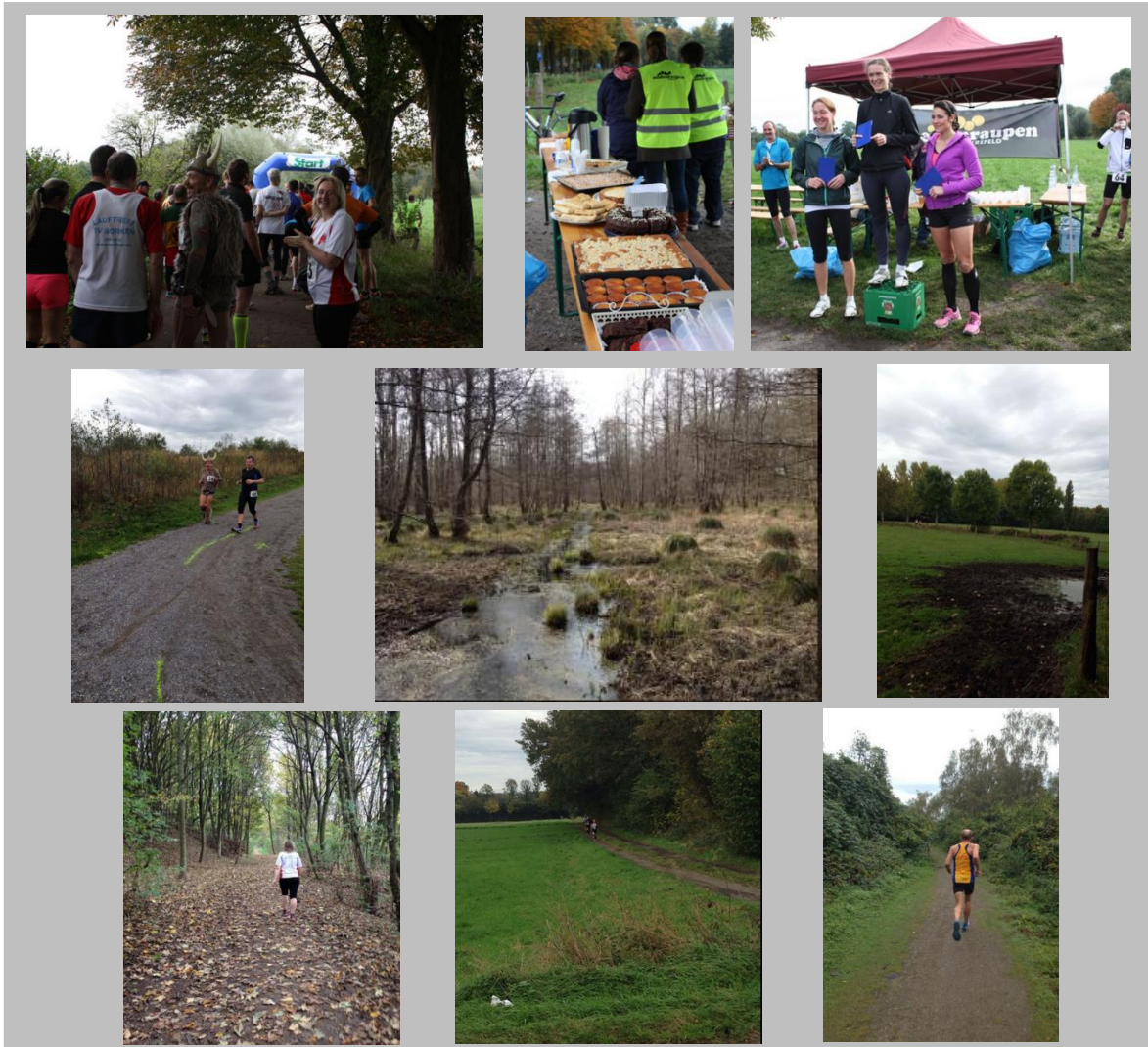
Dus begonnen ze eraan. Hoe zouden ze erin slagen de trail componenten in een aantrekkelijke loopwedstrijd aan te bieden, en waar in godsnaam?

Het 'waar' is snel opgelost: drie van de vier bergen in Hülser fractie zitten vol met paden, bomen en struiken. Autoverkeer is er weinig. Het 'hoe' was een beetje moeilijker te bereiken – dat dachten ze althans. Maar door de grote steun van het Krefeldse ministerie van groene gebieden werden al gauw manieren en middelen gevonden om het project voort te zetten.

Met de première op zondag 20 oktober 2013 had Krefeld dus een loopevenement meer. Ze waren erg blij dat uiteindelijk bijna elke loper met een grijns op zijn gezicht de finish overschreed. Iedereen sprak van een succesvolle run. Zo werd al snel duidelijk dat het voor herhaling vatbaar was. Op zondag 19 oktober 2014, start de tweede Zijderupsen Run. Naast de 15km wordt er nu ook voor het eerst een 6km georganiseerd.

Praktisch: Zondag 19/10/2014. De 6km start om 11.00u, de 15km een kwartier later. Het (voor)inschrijvingsgeld bedraagt 10€. Ter plaatse, tussen 9.00 en 10.30u, kan men nog inschrijven voor 13€. Er is elektronische (bruto)tijdmeting. Beide parcours bestaan voor 85% uit onverharde bos- en wandelroutes. De 6km doet de Hülserberg aan, de 15km leidt

ons ook naar de Kapuziner- en Inratherberg. Iedere loper moet zich houden aan de verkeersregels; hier en daar wordt een verkeersweg, beveiligd door 'klaarovers', overschreden. Fietsers en ruiters kunnen mogelijks op je pad komen. Beide routes tellen enkele steile klimmetjes en afdalingen. In principe krijgt billijkheid hier de hoogste prioriteit. Hier en daar zijn passages die niet geschikt zijn om in te halen, te smal of te steil. Gelieve dit te accepteren en probeer niet in te halen ondanks struikgewas aan de ene kant en de helling aan de andere kant. Er is op de 15km ronde, op sommige plaatsen 'tweerichtingsverkeer': de ene loopt omhoog de andere omlaag. Daar geldt in principe steeds 'rechts op je weg lopen' en de loper die naar beneden loopt heeft voorrang. De lopers die de berg beklimmen zijn even attent en wijken meer af naar rechts wanneer een botsing dreigt. Kleedkamer, toilet en douche bij Hülser Sport Verein liggen in de onmiddellijke nabijheid van start en aankomst. Deelnemers ontvangen gratis water, sap en alcoholvrij bier. In 2013 kwam de eerste man in 0:59:37 aan, de 20^e in 1:15:01 op 80 mannelijke deelnemers. De eerste vrouw op 18 finishte in 1:12:05.



Foto's 2013

Bron: <https://seidenraupen.wordpress.com/tag/seidenraupen-cross/>

Krefeld: een stad van zijde en fluweel

Krefeld, het Duitse centrum van de textielindustrie, bestaat eigenlijk uit drie steden: het classicistische Krefeld, het barokke Uerdingen en het middeleeuwse burchtstadje Linn. In de loop der tijden samengegroeid tot één stad, maar nog altijd duidelijk van elkaar te onderscheiden. In de 18e eeuw heeft de textielindustrie Krefeld groot gemaakt. Fluweel, zijde en brokaat waren internationale verkoopssuccessen. Keizers, koningen en kerkvorsten

moesten volgens de dresscode gekleed gaan in kostbare stoffen uit Krefeld. 'Meister Ponzelar', het standbeeld van een zijdeweaver met een rol lakenstof op zijn schouder, herinnert tegenwoordig nog aan de vele wevers die de stad telde. Er werd geweven in kleine wevershuisjes, die manufactuur en woonhuis tegelijk waren. Enkele daarvan bestaan nog steeds. Textiel speelt tot op heden een grote rol in de stad.

De horeca in Krefeld, die stoelt op een grote traditie, is trouwens een wereld apart: brouwerijrestaurants met een indrukwekkend interieur dat meestal nog dateert uit de 19e eeuw, hebben hier 'Muscheln, rheinisch' (mosselen op z'n Rijnlands) of 'Sauerbraten' (gemarineerd gebraden vlees) op de kaart staan en schenken heerlijk Altbier, dat altijd vers wordt getapt

Bron: <http://www.germany.travel/nl/steden-cultuur/steden/krefeld.html>

Mededelingen WALO, 11/08/14

Ons clubblad

Onder impuls van onze WALO-redactie krijgen we nu reeds een zeer mooi clubblad. Ook nieuw is dat de meeste boekjes in de toekomst zullen verzonden worden met de post. Ze zullen wel nog in pakket aan de jeugd afgegeven worden. Bijdrages voor het clubblad kunnen doorgestuurd worden naar waloredactie@hotmail.com

Facebook-pagina

'Walo-jeugd' heeft een facebook-pagina. Ook voor 'WALO volwassenen' werd een facebook-pagina opgemaakt. Voorwaar de moeite om die eens te bekijken.

De nieuwe Walo-singletjes zijn nog steeds verkrijgbaar

Kostprijs **30€** Bij Hans

We voorzagen ruim een jaar voor de omschakeling van de huidige naar de nieuwe singlets. Reeds meer dan 80 leden schaften zich een nieuw clubtruitje aan. **Vanaf 1 okt 2014** worden nog enkel punten gegeven voor Walo's in nieuwe kledij. Stilaan vindt het nieuwe singlet ook zijn ingang bij onze jeugd.

Onze schitterende trainingsvestjes (65€ winkelprijs) worden aan de man gebracht tegen de stuntprijs van 40€. Deze zijn eveneens verkrijgbaar bij Hans

Francis De Pauw (zaakvoerder BUROTEC) en lid van WALO sponsort uitgebreid met ballonvluchten

voor de cross: 1 ballonvlucht in een speciaal daarvoor geplande betaalde tombola.
voor de 1 mei-loop 1 ballonvlucht in de gratis aanwezigheidstombola
voor de Corrida: 1 ballonvlucht in de gratis aanwezigheidstombola
voor de aflossing: 1 ballonvlucht in de betaalde tombola
op het clubfeest: 1 ballonvaart voor de betaalde tombola
Wij danken Francis van harte.

Lidgelden WALO

Het lidmaatschap voor WALO bedraagt voor 2014 evenals **voor 2015: 35€** .
Een nieuw lid betaalt 5€ meer: 40€.
Wie in 2014 na 30 september lid wordt van WALO betaalt nog eens 5€ meer: 45€.
Men is dan wel lid tot eind 2015.

Bericht AVVV

Op de kampioenschapswedstrijden voor cross, stratenloop en piste zullen in de toekomst mensen die op basis van wedstrijddeelnames niet in aanmerking komen voor deelname aan een kampioenschapswedstrijd toch kunnen deelnemen. Hetzij zonder plaats, hetzij zonder titel maar wel met hun tijd. Voor de Walo-klassementen tellen zij volwaardig mee.

Walo-weekend 2015

Wij richten de steven opnieuw naar de Bosberg. Vermits het hemelvaart-weekend tussen 15 en 17 mei valt, wordt ons weekend een week eerder gepland (**8 tot 10 mei**).

Interclub van het AVVV 2015

Indien een andere club de organisatie wenst, dragen wij deze graag over. Is dit niet zo dan zijn wij in principe terug bereid deze op ons te nemen. Maar mogelijk zal het AVVV in 2015 zelf organiseren in Brasschaat.

Walo on Tour.

De loop in Nieuwkerken in 3 groepen was een succes: 20 aanwezigen en iedereen content. Op ma 18 augustus gaat voor de laatste keer de maandagavondtraining door bij Willy Van den Bossche in Rupelmonde. Vertrek 20.00u, rotonde Dijkstraat (Aan de 2 hoge appartementen)

Ballonloop, zondag 7 september.

Start en aankomst worden "toevertrouwd" aan WALO. (Opbouw en afbraak)

Bij de aankomst hoort ook het plaatsen van 3 bogen: 1 km voor de aankomst, op de aankomstlijn zelf en een 30 m er voorbij.

Bij de aankomst worden de atleten in 3 sleuven geleid. Er wordt hen een medaille en drank aangereikt.

Wij helpen ook mee aan de afbraak van het atletendorp.

Rik heeft een lijst opgemaakt van zij die hun hulp toezegden en speelt deze door aan de organisatoren.

5 en 10 km worden apart gelopen op verschillende parcours.

"onderweg" staan 100 muzikanten.

Aflossingsloop 2014:

Voor de aflossingsloop zit het wat moeilijk. De piste van AC.W. is het laatste weekend zowel op zaterdag als op zondag bezet.

Toch kunnen we terecht op **zaterdag 27 september** maar de eigenlijke aflossingen (voor de jeugd en de volwassenen) zullen elk een half uur opschuiven.

Buitenlandse reis 2014: naar Krefeld (Dld)

"Seidenraupen-cross" op **zondag 19 okt.** 6 of 16 km, om 11u. Alle toelichting in bijlage.

Dag van WALO 2014

We kiezen terug voor de ROXY en wel op zaterdag 8 nov.

We hebben dan wel niet de chalet, maar dat is geen bezwaar.

Jean-Pierre nodigt Marc Herremans uit als speciale gast.

Nieuwjaarscorrida 2014

Alles 30 minuten vervroegen. Jeugd start dan om 13.30 u.

WALO-kalender

zon 7 sep	Ballonloop	zat 27 sept	Aflossing van WALO
zon 19 okt	Buitenlandse reis naar Krefeld	zat 8 nov	Dag van WALO
zon 28 dec	Nieuwjaarscorrida	zat 14 feb	2015 Stercross

vr 8 tot zon 10 mei 2015 Weekend Bosberg

Uitslagen niet-AVVV wedstrijden.

Reynaertloop Belsele, 15/06/2014				ptn
4 km	11	Christof Van Geeteruyen	0:16:19	5
	51	Sandrina Smet	0:20:39	5
8 km	5	Stein Vermeulen	0:30:34	5
	31	Luc Mingeroet	0:36:38	5
	38	Boudewijn Van Havere	0:37:57	5
	39	Caroline Vlaminck	0:38:07	
	52	Nona Mingeroet	0:39:56	
	10 mijl	11	Bart Coppens	0:58:53
	12	Filip Mortier	0:59:07	
	13	Filip Van Goethem	0:59:47	
	14	Bart Meireleire	0:59:50	5
	19	Hans Van Havermaet	1:00:54	5
	29	Rudy Van Daele	1:04:23	5
	34	Christophe De Grande	1:07:15	
	39	Kristof Swinnen	1:09:05	5
	40	Veerle Hofman	1:09:32	5
	45	Bart Roelant	1:10:23	5
	48	Danny Van Damme	1:11:01	
	52	Roland Syvertsen	1:11:48	5
	55	Herman Van De Mergel	1:12:36	5
	59	Luc Smet	1:13:21	5
	63	Johan Hebbinckhuys	1:13:54	5
	75	Herman Verplancke	1:18:11	5
	87	Cecile Boel	1:29:44	5

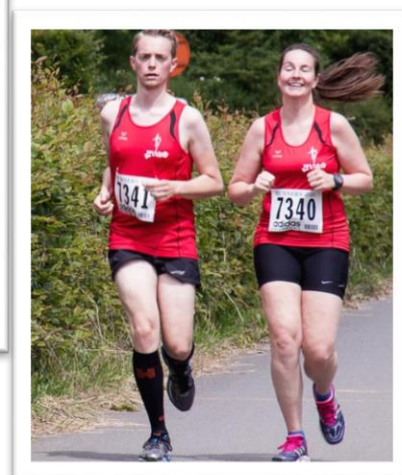
Belgisch kampioenschap Masters (VAL) Lebbeke 14 en 15/06/2014			
100m horden		Guy Vandamme	17.76
400m horden	BK M50	Guy Vandamme	64.74
300m horden	BK M60	Jozef Claessens	65.83
2000m steeple		Jozef Claessens	8:56.84
speer		Jozef Claessens	25,68m

Nacht Van Vlaanderen, Torhout, 20/06/2014			
marathon	32 M40	Pieter Stas	3:40:15

Aflossingsmarathon, Sint-Gillis-Waas, 22/06/2014			
Ronde (4,25km)	3 ^e op 39 ploegen	03:04:02	ptn
1	Karel Stas	17:47	
2	Herman Verplancke	19:21	5
3	Pascal Herwegh	22:01	5
4	Pieter Stas	16:57	5
5	Johan Hebbinckhuys	18:47	5
6	Kristof Swinnen	17:19	5
7	Karel Stas	18:09	
8	Pieter Stas	17:24	
9	Johan Hebbinckhuys	18:42	
10	Kristof Swinnen	17:29	



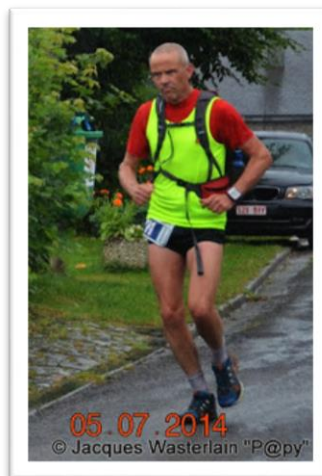
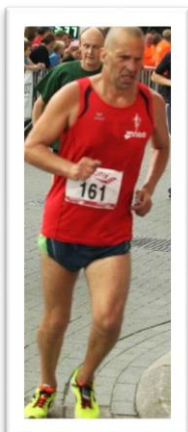
Reynaertloop Belsele, 15/06/2014
Bart C, Filip VG, Hans VH, Bart M, Filip M



KWB jogging Stekene, 15/06/2014
Viviane S, Yannick R, Ingrid S

Waasmunster, zaterdag 28/06/2014				ptn
7km	10	Benny V. Geerteruyen	0:30:04.6	5
	21	Pieter Verbraeken	0:32:14.6	
	31	J P Verbraeken	0:33:46.6	5
	43	Rudy Reynaert	0:35:19.0	5
	57	Patrick Van Gijssel	0:36:32.1	5
	100	Sandrina Smet	0:40:33.4	5
	197	Ingrid Senaeve	0:48:40.4	5
	198	Yannick Rottier	0:48:39.8	5
10mijl	9	Bart Coppens	1:00:22.1	5
	13	Filip Van Goethem	1:02:15.5	
	21	Hans Van Havermaet	1:03:25.0	5
	43	Rudy Van Daele	1:06:13.8	5
	79	Jan Cappaert	1:09:27.5	
	87	Luc Gerlo	1:11:02.4	
	94	Veerle Hofman	1:11:37.5	5
	205	Johan Hebbinchuys	1:17:37.8	5
	358	Dirk Adriaenssens	1:26:04.8	5
	390	Els Van Daele	1:28:08.0	5
	429	Cecile Boel	1:30:34.2	5

Beveren, donderdag 03/07/2014			
200m		Stijn Kluskens	24.25
800m		Jozef Claessens	2:39.20
2000m		Tommy Kinders	5:45.73
Festival Trail Semois, zondag 05/07/2014			
55,3km	13	Johan Gosselin	6:18:38
	80	Rudy Van Daele	7:15:54
RTS Stenenmuurloop, Sinaai, zaterdag 19/07/2014			
2,5km	8	Jasper De Graeve	0:14:30
	15	Marc Bosman	0:15:08
	18	Patrick Van Gijssel	0:16:58
	22	Sandrina Smet	0:17:58
	28	Freddy Verstichel	0:20:25
7km	5	Benny Van Geerteruyen	0:29:17
	16	Lieven Van Eynde	0:35:57
10,5km	2	Eddy Van Puyvelde	0:36:11
	5	Christophe De Grande	0:41:30
	16	Luc Arens	0:47:22
	20	Kristof Swinnen	0:49:04
	35	Michel De Grande	0:57:34
Dender- en Scheldejogging, Dendermonde 21/07/2014			
4km	13	Marc Bosman	0:15:38.4



Rudy VD, Festival Trail Semois,



Rudy R, Sandrina S,
Patrick VG,
Benny VG, Jempi V
Waasmunster, 7km



Marc B, Dender- en Scheldejogging.

Coniston, UK, 26/07/2014			
50mijl	132	Rudy Van Daele	12:30:49

Beveren, 30/07/2014 VAL-meeting			
1000m		Jozef Claessens	3:27.84
Discus1kg		Jozef Claessens	25m35
Kogel5kg		Jozef Claessens	7m54
2mijl		Tommy Kinders	9:41.19
Sint-Niklaas, 12/08/14 VAL-meeting			
300m		Jens Van Damme	38.37
1000m		Jozef Claessens	3:25.53
5000m		Tommy Kinders	15:24

Lokeren, streetrace 02/08/2014			
10km	24	Filip Mortier	36:51
	28	Bart Meireleire	37:37
	33	Christophe De Grande	38:48
	126	Luc Smet	47:28
	221	Michel De Grande	53:02
5km	32	Malou Van Hooste	23:10
	155	Yannick Rottier	31:34
	156	Ingrid Senaeve	31:34

Sophie De Keersmaecker:

Bazelse Bulten cross 10km 48:10 1^e vrouw
Izegem, halve marathon 1:31:40 1^e vrouw
Beach run Koksijde 11km 45:24 4^e vrouw

Koen Decrock:

Leiden marathon 3:08:xx
Beach run Koksijde 11km 41:40

Uitslagen Stratenloop AVVV:

Beerse, 15/06/2014				
10km	SenH	1/21	Tommy Kinders	37:13

Wommelgem, 14/06/2014				
10km	M50H	1/15	Patrick Roelandt	37:59
		11/15	Rudy Reynaert	48:24
	M60H	1/8	Albert V Bunder	43:23
5km	M55D	6/6	Francine Rottiers	36:38
	SenH	3/9	Jorn Van Damme	17:54
		8/9	Tommy Kinders	24:28
	M50H	5/11	Guy Van Damme	21:42
	M60H	8/14	Roger Nys	24:55

Wilrijk, 22/06/2014				
10km	M50H	1/11	Herman Dhondt	36:31
		2/11	Patrick Roelandt	39:42
5km	M55D	6/7	Francine Rottiers	38:09
	SenH	1/7	Jorn Van Damme	19:06
	M50H	2/8	Guy Van Damme	20:45
		4/8	Rudy Reynaert	23:38
	M60H	2/10	Jozef Claessens	20:37
		3/10	Albert Van Bunder	21:43

Wedstrijdkalender AVVV:

Datum		Organiserende club	Plaats	uur
Zondag 24 aug.	Pistekampioenschap 3 ^e dag	K.A.V.V. ZWAT	atletiekterrein "De Wallen" Heirbaan Burcht	13.00u
Zaterdag 6 sept.	Uurloop	AVI –Wilrijk	Fort VI Universiteitsplein Wilrijk	14.00u
Zaterdag 13 sept.	Kampioenschap Stratenloop	AVI – Wilrijk Atleten die onvoldoende wedstrijden hebben kunnen buiten wedstrijd deelnemen.	Pachthof plein Wilrijk "cleyn Hoefken"	15.00u
Zaterdag 27 sept.	Aflossing. 5x400m 5x2500m	WALO Sint-Niklaas	recreatiedomein "De Ster" Lange rekstraat	14.00u

Voor meer details zie "A.V.V.V. Officiële zomerkalender 2014" of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.htm>

Uitslagen Piste AVVV 2014:

Stabroek, 21/06/2014					
100m	Dam Ben	Lorien Aelbrecht	1	4	15,65
	Her Ben	Gilles Vankerckhove	1	4	15,77
800m	Dam Sch	Charlot Christiaens	1	2	2,42,79
200m	Her Sen	Stijn Kluskens	1	4	24,3
	Her Mas+	Guy van Damme	1	1	27,37
	Mas++	André Martens	1	3	31,53
Hoog	Dam Kad	Jade D'Hooghe	3	6	1,30m
	Mas++	André Martens	1	1	1,25 m
Burcht, 29/06/14					
1 mijl	Dam min	Van Bogaert Anke	3	3	7,51,78
	Her min	De Graeve Jasper	2	4	6,04,15
	Dam Sch	Charlot Christiaens	1	2	5,50,46
	Dam Sen	Lies Brynaert	3	3	6,50,46
	Dam mas+	Nancy D'Hondt	2	5	6,56,66
	DamMas++	Francine Rottier	5	5	10,59,28
	Her jun	Wout Brynaert	3	5	5,20,06
	Her mas	Dirk Brynaert	1	5	4,48,52
	Her Mas+	Marc Bosman	1	2	6,22,61
	Her Mas+	Rudy Reynaert	2	2	7,26,48
	Her Mas+	Herman D'hondt	1	3	5,04,98
	Her Mas++	Roger Nys	3	4	7,33,37
	Her Mas++	André Martens	1	3	4,15,16
	Her Mas++	Albert van Bunder	2	3	6,17,18
	Her Mas++	Jozef claessens	1	1	5,54,41
200m H	Her Sen	Jorn van Damme	2	4	29,74
	Her mas	Bart van Bogaert	2	2	41,26
	Her Mas+	Guy van Damme	1	2	30,42
Discus	Dam Pup	Senta vanderghoote	4	5	10,27
	Dam Pup	Chloë vanderghoote	5	5	9,41
	Her min	Jasper De Graeve	3	7	15,04
Hinkst.spr	Dam Sen	Lies Brynaert	1	2	8,25
	Her Mas+	Guy van Damme	1	2	9,04
Piste Beveren, 05/07/14					
60m	Dam Ben	Lorien Aelbrecht	1	6	9,62
100m	DamMas++	Francine Rottier	1	1	30,78
	Her Mas++	Roger Nys	1	1	17,45
600m	Dam Kad	Joke David	5	6	2,07,02
	Dam Sch	Inge van Bogaert	1	1	2,25,02
	Her Sch	Sander De Graeve	1	2	1,36,55
	Her Sen	Stijn Kluskens	1	9	1,26,56
	Her Sen	Jorn van Damme	6	9	1,34,99
	Her mas	Bart van Bogaert	3	5	1,55,00
	Her Mas+	Guy van Damme	1	5	1,36,84
	Her Mas+	Rudy Reynaert	5	5	2,31,37
	Her Mas++	André Martens	1	8	1,54,15
	Her Mas++	Jozef claessens	2	8	1,56,06
	Her Mas++	Albert van Bunder	3	8	1,57,52
	Her Mas++	Roger Nys	8	8	2,25,02
1000m	Dam Ben	Lorien Aelbrecht	1	5	4,23,34
	Her Ben	Nkora Owen	2	2	4,09,06

	Dam Pup	Vanderghote Chloë	1	1	4,38,81
2 Mijl	Dam mas+	Sandrina Smet	2	2	16,44,69
	Her jun	Wout Brynaert	1	2	12,21,65
	Her jun	Van Geeteruyen Chr	2	2	13,07,78
	Her Sen	Tommy Kinders	1	1	9,48,46
	Her mas	Dirk Brynaert	1	2	10,16,11
	Her Mas+	Herman D'hondt	1	3	10,55,52
	Her Mas++	Albert van Bunder	1	2	13,29,72
Hoog	Dam Ben	Lorien Aelbrecht	1	4	1,00 m
	Her Mas++	André Martens	2	2	1,25 m
Discus	Dam Sch	Jana van Houte	1	3	2,014 m
	Dam Sch	Ruth de Smedt	2	3	19,11 m
	Her mas	Bart van Bogaert	4	5	15,39 m
	Her Mas+	Rudy Reynaert	5	5	10,72 m
	Her Mas++	André Martens	3	5	24,26 m
	Her Mas++	Jozef claessens	4	5	23,01 m
WALO, de Ster, 13/07/14					
1 mijl	Dam mas+	Nancy D'Hondt	2	6	6,56,11
	Dam mas+	Sandrina Smet	5	6	7,49,77
	Jun Her	Christof van Geeter.	1	1	5,55,51
	Her Sen	Hans V Havermaet	3	4	5,11,77
	Her mas	Bart van Bogaert	2	3	6,02,65
	Her mas	Herwegh Pascal	1	1	7,41,29
	Her Mas++	Jozef Claessens	1	1	5,56,22
		André Martens	1	6	6,07,85
		Roger Nys	5	6	7,15,62
5000m	Her Sen	Tommy Kinders	1	5	15,37,75
		Bart Coppens	2	5	16,58,22
	Her Mas+	Herman D'hondt	1	7	17,18,63
		Patrick roelandt	2	7	18,09,87
		Marc Bosman	2	3	21,46,84
		Rudy Reynaert	3	3	23,21,18
	Her Mas++	Albert van Bunder	1	8	21,16,02
400m	Her Ben	Gilles Vankerckhove	2	7	1,16,16
400m Hor	Dam Sch	Charlot Christiaens	1	1	1,26,38
	Her Sen	Jorn van Damme	1	3	1,04,43
		Hans V Havermaet	3	3	1,10,39
	Her Mas+	Guy van Damme	1	1	1,04,74
300m Hor	Her Mas++	Jozef claessens	1	2	1,02,44
100m	DamMas++	Francine Rottier	1	1	31,62
	Her Mas++	Albert van Bunder	2	3	15,46
		Roger Nys	3	3	18,21
Kogel	Dam Sen	Lies Brynaert	2	3	6,73 m
	Her jun	Wout Brynaert	3	3	6,36 m
	Her Sen	Mathias Reynaert	2	4	9,75 m
		Stijn Kluskens	4	4	4,59 m
	Her mas	Bart van Bogaert	1	5	8,15 m
		Pascal Herwegh	5	5	6,52 m
	Her Mas+	Rudy Reynaert	5	5	5,27 m
	Her Mas++	Jozef claessens	2	3	7,55 m

Brasschaat, 19/07/14					
100m	Dam Sen	Lies Brynaert	1	2	15,77
	Her Sch	Jens Van Damme	1	2	11,74
	Her Mas+	Guy van Damme	1	4	13,67
	Her Mas+	Herman D'hondt	1	4	13,57
1 mijl	Dam Sen	Lies Brynaert	1	2	7,22,81
	Her jun	Wout Brynaert	2	2	5,28,28
	Her Sen	Tommy Kinders	1	7	4,37,70
	Her Sen	Hans V Havermaet	3	7	4,53,12
	Her Mas+	Herman D'hondt	1	9	5,10,65
	Her Mas+	Guy van Damme	2	9	5,17,74
	Her Mas+	Johan Hebbinckuys	8	9	6,13,34
	Her Mas+	Rudy Reynaert	9	9	7,30,37
	Her Mas++	Jozef claessens	1	8	5,45,37
ver	Dam Sen	Lies Brynaert	1	2	4,15 m
Kogel	Her jun	Wout Brynaert	4	4	7,44 m
	Her Sen	Mathias Reynaert	3	8	9,78 m
	Her Sen	Stijn Kluskens	8	8	4,05
	Her Mas+	Rudy Reynaert	8	8	5,26 m
	Her Mas++	Jozef claessens	2	4	8,13 m
Schoten, 26/07/14					
200m	Her Sch	Jens Van Damme	1	3	23,84
	Her Mas+	Guy van Damme	1	4	26,99
	Her Sen	Jorn van Damme	1	6	25,31
	Her mas	Pieter Stas	1	2	28,12
1500m	Her Sen	Tommy Kinders	1	6	4,14,87
	Her mas	Pieter Stas	4	4	5,28,67
	Dam Mas	Kristien Servotte	3	3	8,52,93
10000m	Her Sen	Bart Coppens	2	5	35,27,44
	Her Sen	Tommy Kinders	3	5	35,28,44
	Her Mas+	Herman D'hondt	1	6	36,11,67
	Her Mas+	Johan Hebbinckuys	5	6	42,26,89
Piste Kalmthout, 06/08/14					
speer	Her Mas+	Guy van Damme	1	3	22,87 m
	Dam Sen	Lies Brynaert	1	1	12,39 m
3000m	Dam Sen	Lies Brynaert	1	1	13,49
	Her Mas+	Guy van Damme	1	2	10,57
Piste WALO, sint-Niklaas, 02/08/14					
200m	Dam Ben	Lorien Aelbrecht	1	3	34,75
	Dam Ben	Julie Martens	2	3	35,04
	Her Ben	Stef Jacobs	2	3	34,81
	DamMas++	Francine Rottier	3	3	1,04,40
	Her Mas+	Guy van Damme	1	1	27,19
1500m	Dam Sch	Charlot Christiaens	1	3	5,26,48
	Dam Sch	Jana van Houte	2	3	5,55,65
	Dam Sen	Lies Brynaert	2	2	6,14,27
	Dam Mas	Kristien Servotte	2	2	8,20,23
	Dam mas+	Sara Wuytack	3	5	6,20,47
	Dam mas+	Nancy D'Hondt	4	5	6,21,24
	Her jun	Christof van Geeter.	3	3	5,36,37
	Her Sen	Hans V Havermaet	3	5	4,46,59
	Her mas	Bart van Bogaert	2	2	5,37,38

	Her Mas+	Marc Bosman	1	2	5,27,54
	Her Mas+	Herman Verplancke	2	2	5,44
	Her Mas++	André Martens	1	5	5,37,17
	Her Mas++	Albert van Bunder	2	5	5,42,44
	Her Mas++	Roger Nys	5	5	6,57,43
3000m	Her Sen	Tommy Kinders	1	4	8,59,99
	Her Sen	Bart Coppens	3	4	9,36,96
	Her mas	Dirk Brynaert	1	5	9,35,30
	Her mas	Frederic Lesdanon	2	5	10,2,58
	Her mas	Kristof Swinnen	4	5	11,25,87
	Her Mas+	Herman D'hondt	1	6	10,26,40
	Her Mas+	Johan Hebbinckuys	5	6	12,23,27
	Her Mas+	Rudy Reynaert	6	6	13,28,99
	Her Mas++	André Martens	1	5	5,37,17
	Her Mas++	Albert van Bunder	2	5	5,42,44
	Her Mas++	Roger Nys	5	5	6,57,43
Kogel	Her min	Siebe D'hooghe	1	7	7,23 m
	Dam Sch	Jana van Houte	1	2	7,42 m
	Dam Sch	Ruth de Smedt	2	2	6,00 m
ver	Dam Sen	Lies Brynaert	2	2	4m21
	Her Sen	Jorn van Damme	1	4	5m24
	Her Mas++	Jozef claessens	1	1	3m58
2km st	Her Mas++	Jozef claessens	1	3	8,12,09
3km st	Her Mas+	Herman D'hondt	1	2	11,27,49
4X200m	Dam Sen	Ruth de Smedt			
		Charlot Christiaens			
		Jana van Houte			
		Joke David	2	2	2,11,99
	Her Sen	Jens Van Damme			
		Jorn van Damme			
		Hans V Havermaet			
		Stijn Kluskens	1	2	1,36,68
	Her Mas+	Rudy Reynaert			
		Johan Hebbinckuys			
		Herman D'hondt			
		Guy van Damme	2	2	2,08,37
	Her Mas++	Albert van Bunder			
		Roger Nys			
		André Martens			
		Jozef Claessens	1	2	2,13,02
Piste Beveren, 09/08/14					
Hoog	Dam Ben	Lorien Aelbrecht	1	5	1,05 m
	Dam Ben	Julie Martens	3	5	0,90 m
Kogel	Her min	Jasper De Graeve	3	6	7,24 m
	Dam Sch	Jana van Houte	1	4	7,68 m
	Dam Sch	Ruth de Smedt	2	4	6,05 m
Discus	Dam Sch	Jana van Houte	1	4	30,26 m
	Dam Sch	Ruth de Smedt	2	4	19,64 m
	Her Sen	Mathias Reynaert	3	5	21,92 m
	Her Sen	Bert Martens	4	5	20,13 m
	Her mas	Bart van Bogaert	3	3	13,65 m
	Her Mas+	Rudy Reynaert	5	5	10,21 m

ver	Dam Sen	Lies Brynaert	2	3	3,80 m		Her Mas++	Roger Nys	3	3	1,27,30
	Her Sen	Jorn van Damme	1	4	5,18 m	5000m	Her Sen	Tommy Kinders	1	5	16,33,18
	Her Mas+	Guy van Damme	1	1	4,28 m		Her Sen	Bart Coppens	2	5	16,44,84
1500m	Dam Sen	Lies Brynaert	3	5	6,07,36		Her mas	Dirk Brynaert	1	2	16,27,96
	Her Sen	Tommy Kinders	1	6	4,17,15		Her Mas+	Herman D'hondt	1	4	17,37,62
	Her mas	Bart van Bogaert	1	1	5,42,86		Her Mas+	Rudy Reynaert	4	4	24,18,47
400m	Dammas++	Francine Rottier	2	2	2,15,67	1000m		Sandrina Smet	2	3	4,42,07
	Her Sen	Jorn van Damme	2	3	57,31			Kristien Servotte	3	3	5,20,63
	Her Mas+	Guy van Damme	1	2	1,00,18			Christof van Geeter.	1	2	3,28,82
	Her Mas++	Albert van Bunder	1	3	1,13,51			Johan Hebbinckuys	2	2	3,30,11

Pistemeeting Sint-Niklaas 02/08/14

foto's: Rosa Claessens



« Yaro's broodhuis »

Vrasenestraat 36
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel : 03/336 12 19

Openingsuren

ma: gesloten
di-vrij: 6u30-12u30 en 13u30 – 17u30
zat: 7u00 – 15u00
zon & feestd: 7u00 – 13u00
**brood – banket – charcuterie – kaas
belegde broodjes
ontbijtservice aan huis**

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

Dagbladhandel Yaro

Vrasenestraat 24
9100 Nieuwkerken – Waas
Tel : 03/777 64 68

Daagbladhandel.yaro1@telenet.be

De krantenwinkel in uw buurt!!!

Openingsuren

ma: 5u30 – 12u30
di – vrij: 5u30 – 12u30 en 13u30 – 18u00
za: 7u00 – 16u00

Een greep uit ons assortiment:

kranten en tijdschriften
bureelmateriaal, wenskaarten
produkten van de Nationale Loterij
Depot van droogkuis
Kiala afhaalpunt

Wenst u uw krant of tijdschrift aan huis geleverd te hebben?
Geen probleem, ook daar zorgen wij voor!

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



Promoties op al onze modellen 2011

**Alle modellen 2011 aan nooit geziene
prijzen!!!!**

**Op de merken Corratec, Granville, Willier, BH,
Cannondale, Ridley,.....**

Re. Si Bike

Vrasenestraat 40 te Nieuwkerken – Waas

03/776 27 17



Hersteldienst van fietsen van alle merken.

10% korting op onderdelen voor Walo op vertoon van lidkaart

*Wij maken gebruik van het cyclefit systeem om u nieuwe fiets zo goed mogelijk
aan te passen.*

BE0870504823



Auto's: uitlaten, batterijen, trekhaken en fietsdragers
Thule: dakdragers en boxen
Moto's en scooters: banden, remblokken, kettingkits, batterijen
openingsuren: di-wo-do-vr: 8u30-18u00.
za: 9u00-13u00. ma op afspraak.

Gentseweg 307 (N70) 9120 Haasdonk-Beveren
T. 03 777 31 56 - www.quicklybvba.be

WALO Puntentabel 2013 – 2014.

Puntenklassement	KWB-loop Bazel, 07/06/14	5 km Wommelg, 14/06/14	10 km Wommelg, 14/06/14	Beerse, 10 km, 15/06/14	Reynaertloop, Belsele, 15/06/14	Stratenloop Wijnijk, 22/06/14	Piste Stabroek, 21/06/14	aflosmarathon, St-Gillis, 22/06/14	10 mijl Waasmunster, 29/06/14	piste Burcht, 29/06/14	Piste Wommelg, 04/07/14	Piste Beveren, 05/07/14	Piste WALO, De Ster, 13/07/14	KWB-loop Tielrode 2014	KWB, Lokeren 2014	KWB, Elversele 2014	KWB, Stekene 2014	KWB, Haasdonk 2014	KWB Sinaai 2014	Piste Brasschaat, 19/07/14	Piste Schoten, 26/07/14	Piste Kalmthout, 06/08/14	Piste WALO, 02/08/14	Pistekamp, Beveren, 09/08/14	Stenenmuurloop, Sinaai, 19/07/14	AANTAL WEDSTRJDEN	PUNTOTOTAAL
Heren Junioren																											
Brynaert Wout										0		0	0							0						5	
										5		5	5							6							26
Michiels Robin																										5	
																											29
Van Geeteruyen Christof	0				0							0	0			0		0	0				0	0		21	
	5				5							5	5			5		5	5			5	5				105
Heren Senioren																											
		9		21		7																					
Coppens Bart					0			0				0								0		0	0				16
					5			5					7							8		7	7				107
Dhollander Maarten																											1
																											8
Kinders Tommy	8		1									0	0	0	0					0	0	0	0				36
	5		10									10	9	5	5					9	8	9	9				314
Kluskens Stijn						0						0	0							0		0					13
						8						8	5							5		6					93
Martens Bert																								0			12
																								5			65
Meireleire Bart					0																						3
					5																						18
Mortier Filip	0												0														5
	5												5														25
Reynaert Mathias													0							0			0				6
												5								5				5			33
Rottier Yannick								0						0		0	0	0									10
								5						5		5	5	5									50
Van Damme Jorn	3			1				0		0	0								0	0	0	0					24
	7			8				6		5	8								5	9	6	7					152
Van Havermaet Hans				0				0							0					0		0					28
				5				5					6		5					8		6					173
Heren Masters 40+																											
Brynaert Dirk									0	0												0	0				14
									10	9												9	10				120
Dhollander Maarten																											1
																											9
Herwegh Pascal						0						0															16
						5						5															81
Lesdanon Frédéric																						0					18
																						6					148
Roelant Bart				0																							1
				5																							5
Smet Luc				0				0					0							0							12
				5				5					5							5							60
Stas Pieter						0															0						5
						5															9						34
Swinnen kristof				0		0																	0				15
				5		5																5					80
Van Bogaert Bart								0	0	0								0	0			0	0				15
								5	5	5							5	5				5	5				75
Van Bogaert Yves																											4
																											20

HERWIGSPORT.BE

TEAMWEARSPECIALIST - VOETBAL - VOLLEYBAL - RUNNING - FITNESS

Uw Sportspecialist met merken zoals :

Masita - Patrick - Erima - Adidas - Puma - Nike - Burrda

REAL - Sells - Select - Joma - MC David

Fanmerchandise van u favoriete club :

FC Barcelona - Real Madrid - Chelsea FC - Club Brugge - RSC Anderlecht - KRC Genk

Speciale condities voor clubs !!!!

Vlymickshoek 40 a 9100 Sint Niklaas

Openingsuren : Maandag tot Vrijdag 14.00 - 18.00 uur
Zaterdag van 10.00 - 16.00 uur

Tel. : 03.778.13.21 - GSM. : 0475.81.67.99

Mailadres : info@herwigsport.be

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

Bloemsierkunst Guylène



Van Landeghem Helena

Nieuwkerkenstraat 41

9100 Nieuwkerken-Waas

Tel. + Fax 03/766.10.68

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnements

Bloemen voor bedrijven

Fleurap-Interflora



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

GB



VLASBLOEMSTRAAT - NIEUWKERKEN

Puntenklassement	KWB-loop Bazel, 07/06/14	5 km Wommelg, 14/06/14	10 km Wommelg, 14/06/14	Beerse, 10 km, 15/06/14	Reynaertloop, Belsele, 15/06/14	Stratenloop Wijnik, 22/06/14	Piste Stabroek, 21/06/14	aflosmarathon, St-Gillis, 22/06/14	10 mijl Waasmunster, 29/06/14	piste Burcht, 29/06/14	Piste Wommelg, 04/07/14	Piste Beveren, 05/07/14	Piste WALO, De Ster, 13/07/14	KWB-loop Tielrode 2014	KWB, Lokeren 2014	KWB, Elversele 2014	KWB ; Stekene 2014	KWB, Haasdonk 2014	KWB Sinaai 2014	Piste Brasschaat, 19/07/14	Piste Schoten, 26/07/14	Piste Kalrthout, 06/08/14	Piste WALO, 02/08/14	Pistekamp. Beveren, 09/08/14	Stenenruunloop, Sinaai, 19/07/14	AANTAL WEDSTRIJDEN	PUNTOTOTAAL
	Heren Masters 50+	11	15																								
Adriaenssens Dirk									0																	2	
									5																	10	
Arens Luc	0																							0	8		
	5																							5	40		
Bogaert Patrick													0													15	
												5														84	
Bonnaerens Danny																										1	
																										7	
Boon Gery																										1	
																										5	
Bosman Marc									0			0											0	0	15		
								5			5											5	5		80		
De Pauw Francis																										1	
																										5	
D'hondt Herman	0				1			0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	40		
	5				8			9	10	9	5					5	5	5	5	8	9	9	8		320		
Hebbinckuys Johan				0		0	0											0	0	0	0	0	0	0	33		
				5		5	5											5	5	5	5	5	5	5	171		
Maes Joseph													0	0	0	0	0	0	0						15		
													5	5	5	5	5	5	5						78		
Mingeroot Luc				0																					2		
				5																					10		
Reynaert Rudy		11		4		0	0	0		0						0	0	0	0				0	0	37		
		5		6		5	5	5		5						5	5	5	5				5	5	186		
Roelandt Patrick		1		2					0	0	0														16		
		9		7					7	5	5														117		
Senaeve Walter									0																6		
									5																33		
Smet Paul																									11		
																									66		
Syvertsen Roland				0																					5		
				5																					28		
Van Daele Rudy	0			0		0																			6		
	5			5		5																			39		
Van Damme Danny										0	0							0							4		
										5	5							5							20		
Van Damme Guy	5			2	0			0	0	0	0							0	0	0	0	0	0	0	49		
	6			8	9			6	5	8	11							5	8	9	6	9	9		326		
Van de Mergel Herman																									4		
																									23		
Van Eynde Lieven																		0					0		4		
																		5					5		20		
Van Geeter. Benny	0					0												0	0				0		20		
	5					5												5	5				5		120		
Van Havere Bo																									2		
																									10		
Van Wolvelaer Luc																									12		
																									79		
Verbraeken Jempi						0																			10		
						5																			50		
Verplancke Herman				0		0																0			10		
				5		5																5			51		

DISCOBAR HALFWEG

BIJ DJ BOEKIE BOY

0496/39 72 98

AMBIANCE VERZEKERD

BUROTEC
MFP - Copier - Fax - Printers

Nieuwe Molenstraat 70 - 9100 Sint-Niklaas
Tel. : 03 766 25 10 - Fax : 03 766 65 78
e-mail : info@burotec.be

www.burotec.be

Service-Station

TOTAL



Bettens - Van Hove

24u/24u
van 7.00 tot 19.00
met bediening

Klapperbeekstraat 148

9100 Sint-Niklaas

BAKKERIJ VALAERT

B.V.B.A.

Vrasenestraat 31
NIEUWKERKEN-WAAS

Tel. 03/776.05.41
GSM. 0495/23.89.59 - 0479/55.48.17

BROODAUTOMAAT



ARGENTA

Frank Mertens bvba
frank.mertens@argenta.be

Nieuwkerken	Sint-Niklaas
Ten Bos 11	Breedstraat 1/16
03 766 85 99	03 766 42 20

FSMA103163 CA-cB ON BE0894 992 373

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.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

Puntenklassement	KWB-loop Bazel, 07/06/14	5 km Wommelg, 14/06/14	10 km Wommelg, 14/06/14	Beerse, 10 km, 15/06/14	Reynaertloop, Belsele, 15/06/14	Stratenloop Wijnik, 22/06/14	Piste Stabroek, 21/06/14	aflosmarathon, St-Gillis, 22/06/14	10 mijl Waasmunster, 29/06/14	piste Burcht, 29/06/14	Piste Wommelg, 04/07/14	Piste Beveren, 05/07/14	Piste WALO, De Ster, 13/07/14	KWB-loop Tielrode 2014	KWB, Lokeren 2014	KWB, Elversele 2014	KWB ; Stekene 2014	KWB, Haasdonk 2014	KWB Sinaai 2014	Piste Brasschaat, 19/07/14	Piste Schoten, 26/07/14	Piste Kalindhout, 06/08/14	Piste WALO, 02/08/14	Pistekamp. Beveren, 09/08/14	Stenenmuurloop, Sinaai, 19/07/14	AANTAL WEDSTRIJDEN	PUNTENTOTAAL
	Heren Masters 60+	14	8			10																					
Bracqué Marc																										2	10
Claessens Jozef					2			0	0	0	0	0	0	0						0		0				34	272
Dhollander Rik					8			7	7	6	5	5								7		9				20	135
Martens André							0	0	0	0												0				25	171
Nys Roger	8						5	5	8	5							0	0	0			0	0			17	86
Van Bunder Albert	5							5	5	5	5					5	5	5				6	5			18	104
Van Gysel Patrick		1			3		0	0	0													0	0			11	56
Verstichele Freddy		8			7		5		6	5						0	0	0				6	5	0		4	24
																5	5	5					5				
Dames Senioren																											
Brijnaert Lies								0	0							0	0	0		0	0	0	0	0		14	78
De Prins Sarah								5	5						0					7	6	5	5			1	5
Joos Els															5											7	35
Martens Kasia																										3	15
Senaeve Ingrid							0						0	0	0	0			0							10	51
Van Daele els							5			5	5	5							5							4	25
Van de Mergel Eva							0																			4	27
Van Gysel Nathalie							5																			2	10
Wuytack Diewertje																										4	22
Dames Masters																											
Hofman Veerle					0		0																			2	10
Pieters Irina					5		5																			9	62
De Keersmaecker Sofie	0																									1	5
Servotte Kristien	5																				0	0	0			13	68
Van Campenhout V																				5	5	5				0	0
Van Hul Sonja																										13	70



Ten Bos 13 – 9100 Nieuwkerken
Lingerie en Badmode
Nachtkledij voor hem en haar



OPENINGSUREN:

Maandag: gesloten
Dinsdag tot vrijdag doorlopend open van 10-18u
Zaterdag open van 10-17u

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

CHOCOLADE CONFISERIE

Elise

TV-nootjes - Studentenhaver - Ecorces - Truffels - Pralines - Gevulde diertjes - Paascitjes
AMBACHTELIJKE ZONE KLUIZENMOLEN Kluizenhof 13 B-9170 ST.-GILLIS - WAAS BELGIE
www.chocelise.be Tel +32 / 3 707 04 90 Fax +32 / 3 707 01 69 info@chocelise.be

MARTIN MEUL
MATRASSEN
BOXSPRINGS
LATTENBODEMS
SINT-NIKLAASSTRAAT 40 SINT-GILLIS WAAS 03 770 55 73

ONGHENA Kijk verder.
opticiens

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



Zakenkantoor Nys bvba

Alle verzekeringen – Sparen – Lenen – Bank
Grote Kouterstraat 35, 9120 Vrasene
Tel. 03/775.27.14 Bureel – 03/775.40.65 Privé
E-mail nijs.roger@recordbank.be



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

Puntenklassement	KWB-loop Bazel, 07/06/14	5 km Wommelg, 14/06/14	10 km Wommelg, 14/06/14	Beerse, 10 km, 15/06/14	Reynaertloop, Belsele, 15/06/14	Stratenloop Wijnik, 22/06/14	Piste Stabroek, 21/06/14	afflosmarathon, St-Gillis, 22/06/14	10 mijl Waasmunster, 29/06/14	piste Burcht, 29/06/14	Piste Wommelg, 04/07/14	Piste Beveren, 05/07/14	Piste WALO, De Ster, 13/07/14	KWB-loop Tielrode 2014	KWB, Lokeren 2014	KWB, Elversele 2014	KWB ; Stekene 2014	KWB, Haasdonk 2014	KWB Sinaai 2014	Piste Brasschaat, 19/07/14	Piste Schoten, 26/07/14	Piste Kalindhout, 06/08/14	Piste WALO, 02/08/14	Pistekamp. Beveren, 09/08/14	Stenenmuurloop, Sinaai, 19/07/14	AANTAL WEDSTRIJDEN	PUNTENTOTAAL
Dames Masters 45+																											
D'hont Nancy									0			0											0				16
Smet Sandrina	0			0			0		5		7		0	0		0	0	0					7		0	0	29
Van Mele Helena	5			5			5		5		5	5			5		5	5	5					5	5		153
Wuytack Sara																	0					0					6
																	5					7					45
Dames Masters 55+	6				7																						
Bats Betty																											1
Boel Cecile				0			0																				5
Rottier Francine	6			5			5		0		0	0											0	0			25
Syvertsen Viviane	5			5			5		5		5	5										5	5				80
Van Beek Rita													0	0	0	0	0	0									12
													5	5	5	5	5	5	5								60
																											16
																											85

Guy Van Damme leidt in de punten voor Herman D'Hondt en Tommy Kinders.

Guy heeft terug resoluut de leiding genomen, maar hij wordt nog steeds op 'korte' afstand gevolgd door Herman en Tommy. Het blijft daar wel zeer spannend in de top van het klassement. Jozef Claessens is nog steeds een stevige 4^e. Voor de 5^e plaats in de top is het drummen geblazen maar Rudy Reynaert heeft daar nu toch kunnen postvatten.

Bij de dames is Sandrina Smet nog steeds stevig leidster.

32 Walo's score reeds meer dan 70 punten.

Puntenklassement:	1. Guy Van Damme:	326 punten	49 wedstrijden
(tot op 10/08)	2. Herman D'Hondt:	320	40
	3. Tommy Kinders:	314	36
	4. Jozef Claessens:	272	34
	5. Rudy Reynaert:	186	37
	1. Sandrina Smet:	148	28

Nieuwe WALO Piste-records (t.e.m. 09/08)

Er werden een hele resem nieuwe WALO-records gevestigd, maar ook 2^e en 3^e plaatsen aller tijden werden uitgebreid verbeterd. Langst op de tabellen stonden de 2^e plaatsen van Cindy Vermeulen (1985) en van Irina Pieters (1987). Het is twee keer Charlotte Christiaens die beter deed.

Legende: W3: 3^e WALO-tijd ooit zz: zichzelf
 W2: 2^e WALO-tijd ooit
 W1: een eerste en tot nu toe enige prestatie, in bepaalde discipline en/of bepaalde cat.
 WR!: WALO-record

Discipline	Cat.		Datum- record	prestatie		In plaats van:	
100m	Dam Ben	Lorien Aelbrecht	22/06/2014	15,65	W2	zz	2014
100m	Her Ben	Gilles Vankerckhove	22/06/2014	15,77	W3	Stef Jacobs	2014
800 m	Dam Sch	Charlotte Christiaens	22/06/2014	2,62,79	W2	Cindy Vandermeulen	1986
200m	Her Mas+	Guy van Damme	22/06/2014	27,37	WR!	André Martens	2005
Hoog	Dam Kad	Jade D'Hooghe	22/06/2014	1,30m	WR!	samen met Joke David	2013
Hoog	Mas++	André Martens	22/06/2014	1,25m	W1		
1mijl	Dam Sch	Charlotte Christiaens	29/06/2014	5,50,46	W2	Irina Pieters	1987
1mijl	Dam mas+	Nancy D'Hondt	29/06/2014	6,56,66	WR!	Rita van Beeck	2004
1mijl	Her mas	Dirk Brynaert	29/06/2014	4,48,52	WR!	Guy van Damme	2007
1mijl	Her Mas+	Herman D'hondt	29/06/2014	5,04,98	W2	zz	2012
200mH	Her Sen	Jorn van Damme	29/06/2014	29,74	W1	zz	2013
200mH	Her Mas+	Guy van Damme	29/06/2014	30,42	W1		
Discus	Dam Pup	Senta vanderghoote	29/06/2014	10,27	WR!	Jade D'Hooghe	2011
Discus	Dam Pup	Chloë Vanderghoote	29/06/2014	9,41	W3	Joke David	2010
Discus	Her min	Jasper De Graeve	29/06/2014	15,04	W2	Kilian Vanderghoote	2013
Hinkst.spr.	Dam Sen	Lies Brynaert	29/06/2014	8,25	WR!	zz	2013
Hinkst.spr.	Her Mas+	Guy van Damme	29/06/2014	9,04	W1		
60m	Dam Ben	Lorien Aelbrecht	5/07/2014	9,62	W2	zz	2014
100m	DamMas++	Francine Rottier	5/07/2014	30,78	W1	zz	2011
600m	Dam Kad	Joke David	5/07/2014	2,07,02	W2	Inge van bogaert	2013
600m	Her Sch	Sander De Graeve	5/07/2014	1,36,55	W2	Jorn van Damme	2006
600m	Her Mas+	Guy van Damme	5/07/2014	1,36,84	WR!	André Martens	2008
1000m	Dam Ben	Lorien Aelbrecht	5/07/2014	4,23,34	W2	Nina Meersman	2007
1000m	Her Ben	Nkora Owen	5/07/2014	4,09,06	W3	Simon Gyselinck	2006
1000m	Dam Pup	Vanderghote Chloë	5/07/2014	4,38,81	W2	zz	2013
2Mijl	Dam mas+	Sandrina Smet	5/07/2014	16,44,69	W1		
2Mijl	Her mas	Dirk Brynaert	5/07/2014	10,16,11	WR!	Patrick Bogaert	2004
2Mijl	Her Mas++	Albert van Bunder	5/07/2014	13,29,72	W3		
Hoog	Dam Ben	Lorien Aelbrecht	5/07/2014	1,00m	WR!	Ruth de Smedt	2007
Discus	Dam Sch	Jana van Houte	5/07/2014	2,014m	WR!	Tineke Redant	2006
Discus	Dam Sch	Ruth de Smedt	5/07/2014	19,11m	W2	Eline De Nocker	2010
1Mijl	Dam mas+	Sandrina Smet	13/07/2014	7,49,77	W3		
5000m	Her Sen	Tommy Kinders	13/07/2014	15,37,75	W3	René De Boom	1988
400m	Her Ben	Gilles Vankerckhove	13/07/2014	1,16,16	W2	Sam de Prekel	2003
400mHor	Dam Sch	Charlotte Christiaens	13/07/2014	1,26,38	W1		
400mHor	Her Mas+	Guy van Damme	13/07/2014	1,04,74	WR!	André Martens	2010
100m	Her Mas++	Albert van Bunder	13/07/2014	15,46	W2	Jozef claessens	2012
100m	Her Mas+	Guy van Damme	19/07/2014	13,67	W2	zz	2014
100m	Her Mas+	Herman D'hondt	19/07/2014	13,57	WR!	Guy van Damme	2014
ver	Dam Sen	Lies Brynaert	19/07/2014	4,15m	W2	Tineke Redant	2008
200m	Her Sch	Jens Van Damme	26/07/2014	23,84	WR!	Stijn Kluskens	2004

200m	Her Mas+	Guy van Damme	26/07/2014	26,99	WR!	zz	2014
200m	Her mas	Pieter Stas	26/07/2014	28,12	W2	Kristof Swinnen	2012
speer	Dam Sen	Lies Brynaert	6/08/2014	12,39m	W3		
200m	Dam Ben	Lorien Aelbrecht	2/08/2014	34,75	W2	Liesbeth V Steelandt	1994
200m	Dam Ben	Julie Martens	2/08/2014	35,04	W3	Anne-Katrien Boel	1998
200m	Her Ben	Stef Jacobs	2/08/2014	34,81	W3	Pieter Verbraeken	1996
1500m	Dam Sch	Charlotte Christiaens	2/08/2014	5,26,48	W2	zz	2014
1500m	Dam Sch	Jana van Houte	2/08/2014	5,55,65	W3	Inge van bogaert	2014
1500m	Dam mas+	Sara Wuytack	2/08/2014	6,20,47	WR!	Francine Rottier	2000
1500m	Dam mas+	Nancy D'Hondt	2/08/2014	6,21,24	W2	Christel Stube	2008
1500m	Her Mas++	André Martens	2/08/2014	5,37,17	W3	Roger Nys	2008
3000m	Her mas	Dirk Brynaert	2/08/2014	9,35,30	WR!	Miguel VD Poorten	2012
Kogel	Her min	Siebe D'hooghe	2/08/2014	7,23m	W3	Jasper De Graeve	2014
Kogel	Dam Sch	Jana van Houte	2/08/2014	7,42m	W2	zz	2014
Hogel	Dam Sch	Ruth de Smedt	2/08/2014	6,00m	W3	Marion Naudts	2000
ver	Dam Sen	Lies Brynaert	2/08/2014	4m21	W2	zz	2014
ver	Her Mas++	Jozef claessens	2/08/2014	3m58	W2	zz	2013
4x200m	Dam Sen	Ruth de Smedt	2/08/2014				
		Charlotte Christiaens					
		Jana van Houte					
		Joke David		2,11,99	W1		
4x200m	Her Sen	Jens Van Damme	2/08/2014				
		Jorn van Damme					
		Hans van					
		Havermaet					
		Stijn Kluskens		1,36,68	WR!		
4x200m	Her Mas+	Rudy Reynaert	2/08/2014				
		Johan Hebbinckuys					
		Herman D'hondt					
		Guy van Damme		2,08,37	W2		
4x200m	Her Mas++	Albert van Bunder	2/08/2014				
		Roger Nys					
		André Martens					
		Jozef claessens		2,13,02	W1	normaal AVVV1	
Hoog	Dam Ben	Lorien Aelbrecht	9/08/2014	1,05 m	WR!	zz	
Kogel	Her min	Jasper De Graeve	9/08/2014	7,24 m	W3	zz	
Kogel	Dam Sch	Jana van Houte	9/08/2014	7,68 m	W2	zz	
Kogel	Dam Sch	Ruth de Smedt	9/08/2014	6,05 m	W3	Marion Naudts	2000
Discus	Dam Sch	Jana van Houte	9/08/2014	30,26 m	WR!	zz	
Discus	Dam Sch	Ruth de Smedt	9/08/2014	19,64 m	W2	zz	
Discus	Her Sen	Mathias Reynaert	9/08/2014	21,92 m	W2	zz	
ver	Her Mas+	Guy van Damme	9/08/2014	4,28 m	W3	Louis VDB	2010
400m	Her Mas+	Guy van Damme	9/08/2014	1,00,18	WR!	André Martens	
5000m	Her mas	Dirk Brynaert	9/08/2014	16,27,96	W2	Dirk Nicque	






**AD-DELHAIZE "TEN BOS"
NIEUWKERKEN-WAAS**

Marc & Regina Goossens-Hosten
03 - 766.20.25

DRANKENHANDEL
B.V.B.A.



KRIS JACOB

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

MODECOUPON

sint-niklaas • www.modecoupon.net

Heistraat 92 – St-Niklaas – T. 03 777 62 84 – info@modecoupon.net

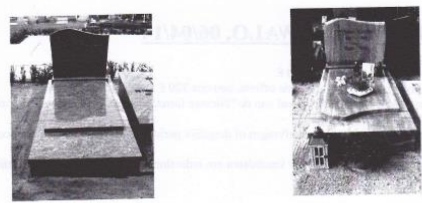
Ontdek onze passie voor raamdecoratie en modestoffen



3000 gordijnen uit stock • eigen confectieatelier • 2500m2 showroom
meet- en plaatsingsdienst • snelle levertijd

Modecoupon is alle weekdays open **van 9u tot 18u**. Zondag gesloten

GRAFZERKEN VAN DE VELDE DIRK



Wij zijn gespecialiseerd in het plaatsen en onderhouden van grafmonumenten.
Een grafmonument is een persoonlijke keuze van de nabestaanden.
Bij dit monument kan men tot rust komen en de herinneringen bovenhalen.

Voor meer informatie over alle mogelijkheden kan u
steeds met ons contact op nemen. Dit is uiteraard vrijblijvend

Ten Bos 12
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel.: 03 777 19 49

E-mail: info@vandeveldedirck.be
Website: www.vandeveldedirck.be

Begravenissen – Rouwcentrum
VAN DE VELDE DIRK

Ten Bos 12
9100 Nieuwkerken
Tel.: 03 777 19 49

Markplein 73
9130 Kieldrecht
Tel.: 03 773 30 02

Stijlvol verzorgde diensten met ceremoniebegeleiding.
Voorafregeling uitvaart
Corona uitvaartverzekeringen

Rouwcentra in Kieldrecht en Nieuwkerken.
Zaal voor koffietafels

E-mail: info@vandeveldedirck.be
Website: www.vandeveldedirck.be

Buitenlandse loop 2014 “ Seidenraupen-cross” in Krefeld (Duitsland)

Op **zondag 19 oktober** nemen wij weerom deel aan een buitenlandse loop. Meer bepaald in Krefeld, Duitsland, gelegen op 203 km van Nieuwkerken. Men heeft de keuze tussen **6 km** en **16km**. Dat wil zeggen voor iedereen toegankelijk.

Onze komst werd gemeld aan de organisatoren. Zij zijn in hun nopjes.

“Seidenraupen-cross”: (in het NI. Zijderupsenloop)

Het betreft een natuurloop. Deze loop wordt uitgebreid toegelicht in een andere bijdrage in dit clubblad.

programma:

07.00 u: vertrek in Nieuwkerken
10.00 u: Krefeld
11.00 u: wedstrijd
14.00 u: stadsbezoek met o.a. burcht,
onderweg drankstop
16.30 u: vertrek naar Hasselt
18.00 u: eten Hasselt
20.00 u: naar huis
21.30 u: thuiskomst

Medisch attest hoeft niet!

Deelnameprijs: 50 EUR

inclusief busreis, wedstrijd en maaltijd

Een drank van de kas kan er ook wel af.

Zonder wedstrijd: 40 €

Lid WALO: - 10 €

te betalen op:

Walo-Dhollander BE68 6526 5016 6834

uiterste inschrijfdatum: 10 oktober

WALO Interclub Aflossing KAVVV: Zat. 27 sept. 2014 Atletiekpiste De Ster

De grote aflossingsloop van WALO

Jeugd ploegen om 14.30 u

Start grote aflossingsloop om 15.30 u, 5 deelnemers per ploeg.

De omloop (rond de grote put op de Ster) bedraagt 2500 m.

Er wordt een klassement opgemaakt voor de **jeugd**, voor **damesploegen** en voor **herenploegen**. Er zijn medailles voor de winnende ploegen.

Alle deelnemers vanaf kadet gaan naar huis met een reuzenfles **Sinpalsken**.

Voor de club met het meeste aantal deelnemende ploegen is er de **“Trofee Swinnen”**.

De snelste wedstrijd tijd alsook een mogelijke recordtijd, individueel of per ploeg, wordt passend gevierd.

Een gemengde ploeg wordt geklasseerd bij de heren.

Bij de jeugd ploegen (5 x 400 m) kunnen jongens en meisjes (ben, pup, min) door mekaar opgesteld worden.

Per ploeg mag 1 gastloper opgesteld worden.

Ook niet-AVVV leden kunnen deelnemen, maar betalen 2,5 € bij de jeugd en 5€ bij de volwassenen.

Deze ploegen komen evenwel niet in aanmerking voor plaatsen 1, 2 of 3.

Er worden tussentijden opgenomen. Deze zullen op de uitslag vermeld worden.

Kandidaat-deelnemers van WALO kunnen vanaf heden inschrijven bij Rik of bij Hans.

Zoals steeds mikken wij op een massale deelname van onze eigen leden aan deze aflossingsloop.



www.giec.be • Contact: info@giec.be

Tel +32 (0)9 355 95 72 • Fax +32 (0)9 355 96 17

Giec N.V. - Industriepark 17/3 - Mosten, 8 - B-9160 Lokeren

Uw partner voor:

Installatiewerkzaamheden: industriële elektrische installaties, midden- en laag- en hoogspanning, instrumentatie, domotica, beveiligingstechniek)

Bordenbouw: gespecialiseerd in het ontwerp en de bouw van industriële schakelkasten op maat (vb. stuurborden, PLC- en synoptische borden,...)

Engineering: hardware engineering (studie, schemaontwerp ...), industriële automatisering (procesbesturing, visualisatie, programmering)

Totaalprojecten: Uitwerken van totaaloplossingen op elektrisch, mechanisch en stuurtechnisch gebied vanaf studie tot bouw, inbedrijfname, training en onderhoud

PETROLEUMPRÖDUKTEN
VAN LEUVEN



Uw warmte-expert

Brugstraat 58 -9120 VRASENE
03 775 79 11

WALO
WASE LOPERS

BALLONLOOP

ZONDAG 7 SEPT



SINT-NIKLAAS



5km en 10km


seidenraupen
KREFELD

Zondag, 19 oktober 2014. Krefeld, Duitsland. 6 km, 15 km natuurloop.

Inleiding

Als sportkinesist krijg ik vaak vragen van sporters over hoe ze blessurevrij hun seizoen moeten doorkomen. Deze vraag heeft me geïnspireerd tot het schrijven van een beknopte 'handleiding' over blessurepreventie onder het motto "beter voorkomen dan genezen".

Welke blessures?

Velen van u zullen reeds pijn of ongemak hebben ervaren aan uw knieën, achillespezen, voeten, kuiten... De meeste blessures bij (lange afstands)lopers bevinden zich ter hoogte van de knie (33%), de enkel/voet (33%) of het onderbeen (15%).¹ Veel klachten kunnen worden voorkomen door het toepassen van de juiste trainingsmodaliteiten en goede preventieve strategieën.

Preventie

Preventie kan worden ingedeeld in 3 niveaus. **Primaire preventie** is erop gericht een aandoening te voorkomen zonder aanwezigheid van een letsel. Hiertoe behoren technieken als opwarming, cooling down, stretching, sporten in een veilige omgeving, trainingsbegeleiding, het gebruik van adequaat materiaal etc. **Secundaire preventie** grijpt in als de eerste tekenen van letselvorming zich manifesteren. Hierbij is het snel herkennen van symptomen die de blessure aankondigen van belang. **Tertiaire preventie** voorkomt het hervallen in een nieuwe blessure nadat de oude blessure voldoende gerevalideerd is.

In dit deel zal ik vooral de aandacht vestigen op de primaire preventie. Het hele systeem van blessurepreventie steunt op het aanpakken van risicofactoren. De invloed van zulke factoren zijn reeds heel goed onderzocht in recente wetenschappelijke studies. Er worden 2 types risicofactoren onderscheiden: de **extrinsieke factoren** die de invloed van zaken uit de omgeving representeren zoals schoeisel, weersomstandigheden, ondergrond, opwarming... en de **intrinsieke factoren** die eerder gerelateerd zijn aan persoonlijke kenmerken zoals leeftijd en geslacht.

Opwarming

De opwarming is zo goed als de belangrijkste factor in blessurepreventie. Een goede opwarming vergroot de doorbloeding van de weefsels, waardoor de temperatuur van de spieren toeneemt en de elasticiteit verbetert. Hierdoor zal de weerstand tegen blessure van de weefsels toenemen. Voor de opwarming volstaat het al om 10-15 minuten op een rustig tempo 'los te lopen'. Na een actieve opwarming kunnen eventueel **dynamische stretchingstechnieken** aangewend worden (zie verder). De statische stretchingstechnieken vóór een inspanning zijn eigenlijk achterhaald en kunnen achterwege gelaten worden. Eventueel kunnen er nog enkele **versnellingen** gedaan worden afhankelijk van de noodzaak in uw discipline. Vooral bij koude

weersomstandigheden dient de opwarming aan zeer lage intensiteit te gebeuren.

Cooling down

De cooling down is een effectieve manier om de weefsels te doen recupereren na de inspanning. Het doel van de cooling down is om de hartfrequentie rustig te laten dalen naar de rustfrequentie, het melkzuurgehalte in het bloed te doen dalen, mentale rust te verkrijgen (adrenaline doen dalen) en duizeligheid en flauwvallen te vermijden. Opnieuw 10-15 minuten **uitlopen** is voldoende om de bloedcirculatie en daarmee de afvoer van afvalstoffen te doen toenemen. Lichte **statische stretching** (zie verder) na de actieve recuperatie kan maar hoeft niet (tenzij verplicht wegens therapeutische redenen). Verder is het ook uitermate belangrijk van te **rehydrateren!** Drink dus voldoende, maar op een rustig tempo.

Stretching



Stretching is een algemeen toegepaste techniek bij elke sport. Maar waarom zouden we bij alle sporten dezelfde stretchingstechnieken.

gebruiken? Een ballerina legt immers heel andere belastingen op aan haar lichaam dan een marathonloper. Recente studies zeggen dat statische stretching vóór het lopen weinig zin heeft of integendeel zelfs minimale negatieve effecten op de prestatie heeft.

Dynamische stretching daarentegen kan in combinatie met een progressieve opwarming zonder vermoeidheid te veroorzaken het risico op letsels doen dalen. Bij dynamische stretching is het de bedoeling dat de spier op een verende manier wordt gerekt door middel van het gebruik van zwaabewegingen van het lidmaat.

Het gebruik van stretching is vooral belangrijk in een therapeutische setting. Maar ook voor en na

sportactiviteiten kan het zijn voordelen hebben. Stretchen verhoogt namelijk de lenigheid, veroorzaakt spierontspanning, doet de doorbloeding toenemen en werkt relaxerend.

Statische stretching nà het lopen kan dan weer wel. Hierbij wordt de spier op een zachte en langzame manier op rek gebracht. Hou rekening met de volgende modaliteiten:

- 15 à 30 sec rekken, 2 tot 4 herhalingen
- Steeds voorafgegaan door goede actieve recuperatie
- Rek lokaliseren (op juiste plaats doen toekomen)
- Rekgevoel opzoeken, nooit pijngrens overschrijden
- Blijf ademen

Kinetische keten

Alle spieren in het lichaam zijn verbonden met elkaar en vormen eigenlijk 1 grote

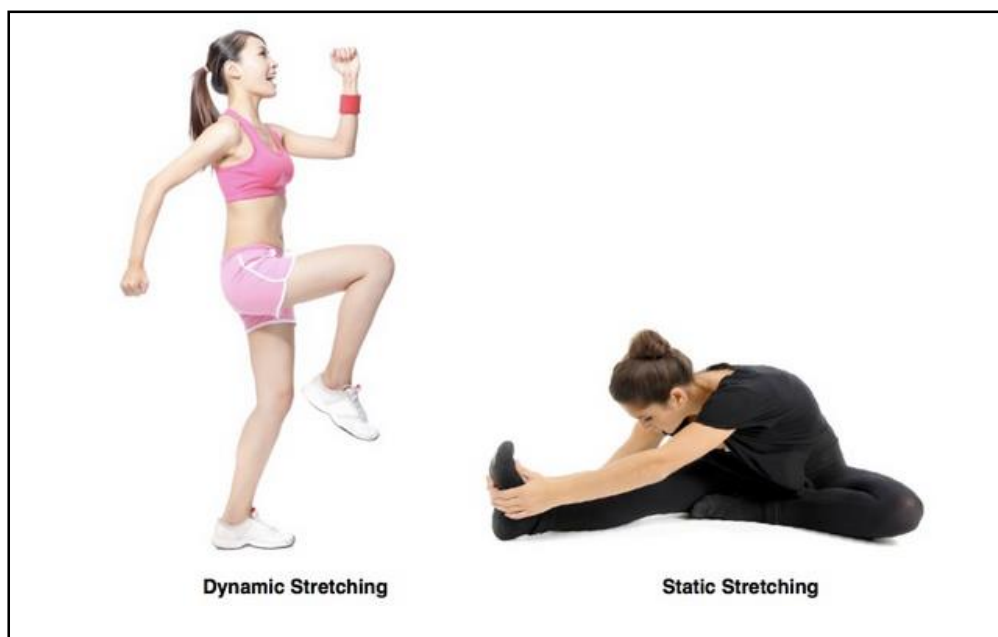
‘anatomische keten’. Elke schakel in die keten zet energie over op de volgende. Mocht Usain Bolt zijn armen stijf naast het lichaam houden tijdens zijn sprintnummer, dan zou hij roemloos laatste eindigen. Als 1 schakel van die keten verzwakt is moeten de andere schakels die functie overnemen en raken ze overbelast.

De kern van elke beweging zit in de romp. Daarom is het belangrijk dat de romp sterk genoeg is om deze energie te produceren en door te geven aan de volgende schakels. Het risico op overbelastingsletsels kan verminderd worden door een goede rompstabiliteit. Hiervoor bestaan er eenvoudige oefeningen die dagelijks uitvoerbaar zijn²

Bronnen:

¹ Tonoli, C., Cumps, E., Aerts, I., Verhagen, E., & Meeuwen, R. (2013, 01 01). Incidentie, risicofactoren en preventie van loopgerelateerde letsels bij lange afstandslopers: een systematische review. *Vrije Universiteit Brussel, Faculteit Lichamelijke Opvoeding en kinesitherapie*

² <http://www.sportzorg.nl/oefeningen/core-stabilityoefeningen-rompstabiliteit>



WALO In de kijker: Sara Wuytack.



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

Seppe Smits: Belgische snowboarder.

Waarom? Seppe begon aan de sport op z'n negende en heeft toch al behoorlijke resultaten behaald.

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

+: Triatlon: omdat de sport uit meerdere disciplines bestaat (duursporten: zwemmen – fietsen-lopen). Plus dat je daarbij telkens ook nog de wissels hebt waarbij je spieren terug moeten wennen aan de volgende disciplines.

-: Vissen: is voor mij iets te lang stilzitten

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

De dodentocht te Bornem in 2012. Tijd: in 10u18min.

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

Voor ik het lopen ontdekte, deed ik nog volleybal en tijdens de zomerperiode was ik dikwijls te vinden op beachvolleybal tornooien aan zee en in de Kempen. Skiën vindt ik ook SUPER.

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

Vrij skiën buiten de piste met gids.

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

+: De oorlog in Gaza: Het leed dat die kinderen, vrouwen en onschuldige mensen van Gaza moeten doorstaan.

-: De WK-gekte met onze Rode Duivels. Bijna iedereen, jong en oud, werd meegezogen in de voetbalgekte. De saamenhorigheid was enorm.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Gewoon zin hebben in de dingen die in me op komen en ze dan nog kunnen verwezenlijken, lijkt mij super!

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

Hugh Grant

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

Vriendelijke club en variatie van locatie.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Volgend jaar een daguitstap met z'n allen: Afvaart van de Lesse tijdens de zomermaanden.

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

Herman Verplancke: hij is een nieuw bestuurslid.

Pistewedstrijd Stabroek: 21 juni

De vele wegenwerken rond Antwerpen ten spijt, konden we toch 11 Vliegende Schoenen aan de start van een of andere discipline zien verschijnen. Het was een lekker zonnig weertje, een zuchtje wind dat in het voordeel blies in de laatste rechte lijn; alle omstandigheden waren er dus om mooie prestaties te leveren. En dat deed onze jeugd. Om te beginnen, Inthe D'Hooghe die een heel knappe sprong van 3,43m ver liet optekenen; dat is meteen goed voor 8 punten in het WALO-klassement.

Usain Bolt heeft het al bewezen: een 100m sprint kan een fantastische wedstrijd zijn. Nee, ik wil onze jonge atleten nog niet vergelijken met Usain, maar wat Gilles en Stef lieten zien op de 100m was toch top! Gilles was in de start een zuchtje sneller dan Stef, had een 30cm voorsprong; halverwege was de situatie niet veranderd, en aan de aankomst was het nog steeds Gilles die met 30 cm Stef achter zich kon laten. Wat een wedstrijd: 2 benjamins die tot het uiterste waren gegaan en mekaar geen duimbreed toegaven: mooi toch! Gilles liep 15.77 en Stef 15.87 en dat is voor beiden goed voor 10p in het jeugdklassement.

Owen werd in zijn reeks knap 2^{de} in een mooie tijd van 17.34 en dat was ook goed voor 8 punten.

Gilles en Stef waren snel, maar Lorien deed het nog iets beter bij de benjamins meisjes. Als een waar sprintkanon zette ze 15.65 neer over de 100m en ook goed voor 10p. En daarmee komt ze ook dicht bij het clubrecord dat reeds 17 jaar op naam van Melissa Bettens staat met 15.49. Nog mooie 100m sprinten zagen we van Elise die toch maar mooi 4^{de} in haar reeks van 5 werd in een mooie tijd van 18.96.

Merel was opnieuw heel zenuwachtig voor haar 100m, maar ook zij deed het uitstekend in 15.63 en een knappe 3^{de} plaats op 6 bij de miniemen meisjes. De opluchting was van haar gezicht te lezen: alle stress weg! Bij de jongens miniemen zagen we dan weer een mooie overwinning van Jasper(14.71) terwijl Siebe er 16.54 over deed.

Voor de kadetten en scholieren stond een 200m op het programma. Jade deed er 32.47 over terwijl onze voetbalster Ruth 34.80 liep. Charlotte waagde zich aan de 800m, een nummer dat haar volgens mij goed moet liggen. De 800m is een lange sprint, waarbij je toch moet weten te doseren en ze vergt heel wat weerstand om de laatste 150m te verwerken. Een erg snelle 1^{ste} ronde moest Charlotte dan ook bekopen. Niettemin won ze nog bij de scholieren in een tijd van 2.42.79. Met haar tijd van 1.05 op de 400m moet er toch een eindtijd van 2.30 inzitten op de 800m. Deze



wedstrijd was in elk geval een goede ervaring voor Charlotte. Sander De Grave liep opnieuw een 1500m, maar had pech van in de traagste reeks ingedeeld te worden: helemaal alleen liep hij 4.51.87.

In de kampnummers konden we naast de knappe sprong van Inthe nog mooie resultaten optekenen. Jade sprong zowaar over 1,30m en evenaarde daarmee het clubrecord van Joke. Lorien won het verspringen, Gilles werd knap 3^{de}, Owen 5^{de} en Stef 6^{de}. Jasper en Siebe tenslotte werden respectievelijk 2^{de} (3,81m) en 7^{de} (3,36m) in hun miniemenreeks.

Je ziet, onze jeugd kon meer dan tevreden naar huis!

Pistewedstrijd Burcht: 29 juni.

Het was een beetje kwakkelweer net voor de meeting begon, maar al snel trok de hemel helemaal open en bleef het droog voor de rest van de dag. Alhoewel de vakantie reeds gestart was, konden we toch 15 Vliegende Schoenen aan de start van 1 of

meerdere wedstrijden zien. In het verspringen zagen we een mooie strijd tussen Cédric en Gilles, waarbij Gilles (3,33m) met zijn laatste sprong Cédric (3,18m) nog voorbij kon gaan. Verder zagen we een goede Stef (3,02m) op plaats 5 en Owen op plaats 8 met 2,88m. Voor die laatste 2 was het een flinke verbetering van hun persoonlijk record!

Bij de meisjes benjamins stond het kogelstoten op het programma: Lorien werd er mooi 3^{de}, Jente 7^{de} en Elise 12^{de}.

Chloë en Senta waagden zich met goed resultaat aan het discuswerpen: Senta brak met 10,27m het clubrecord van Jade en Chloë leverde de 3^{de} beste WALO prestatie met 9,47m! Ook Jasper zwierde de discus gezwind 15,04m weg; goed voor een 3^{de} plaats. Joke David zag het niet zitten om zo kort na de examens een mijl te lopen en ze deed mee aan het kogelstoten: de kogel landde na 5,73m ver. En Inge stootte de 4kg zware kogel 4,01m ver. Alleen maar een kort sprintnummer op het programma voor de benjamins: Lorien won de 60m weer oppermachtig bij de meisjes, maar we zagen ook uitstekende prestaties van Elise en Jente. Ook Gilles was de snelste van het lot, nipt gevolgd door Stef en Owen en Cédric. Ook Senta en Chloë zetten hun snelste beentje voor op die 60m.

In reeks 2 van de miniemen meisjes zagen we een duel tussen Merel en Anke, dat Merel in haar voordeel kon afsluiten.

De mijl was de langste afstand vandaag en we konden er

mooie overwinningen optekenen van Charlotte en Sander. Verder puike prestaties van Inge, Anke, Jasper (in 6'04" en 10 seconden sneller dan trainer André!) en Jari die een heel gelijkmatige en knappe wedstrijd liep!

't Was een leuke sportnamiddag!

Pistewedstrijd Beveren: 05 juli.

De meeting van AVI Wilrijk moest met een kwartiertje vertraging beginnen omdat ze hierboven de hemelsluizen hadden opengezet. Maar voor de rest van de namiddag was het over en mooi weer. Het deed ons plezier om één van onze recente nieuwe leden: Quinten De Dycker voor het eerst aan het werk te zien. Quinten nam onmiddellijk deel aan alle miniemen nummers: 80m (in 12.95) – 1000m (in 4.00.21) en het hoogspringen (0,95) en wist dus behoorlijke resultaten neer te zetten in alle drie. Dat smaakt wellicht naar meer!

Sander De Grave liep een knappe 600m in 1.36.55 en dat is goed voor 9 punten in ons klassement en kon daarmee net niet het clubrecord dat Robin vorig jaar liep verbeteren.

Robin, nu junior, zette overigens ook een knappe 1.33.30 neer over deze afstand. Jasper De Grave was goed op dreuf: hij boekte mooie overwinningen op de 80 en de 1000m.



Owen sprintte 10.42 over de 60m en daar verdient hij 8 punten mee. En op de 1000m zette hij een tijd van 4.09.06. Lorien en Jente waren onze 2 enige benjamins meisjes: en ook Lorien won zowel de 60m als de 1000m, waarbij ze enkele pupillen het nakijken gaf.

Jente, met haar korte beentjes sprintte 11.96 over de 60m en dat is zeer goed voor haar 6 jaar! Ik denk dat ze zus Lorien achterna gaat!

Chloë en Senta sprintten ook de 60m en ze deden er respectievelijk 10.40 en 11.05 over. En in het hoogspringen wipten ze over 0,90m en 0,80m. Joke slingerde de discus 14,11m ver en ze liep de 600m in een goede 2.07.02. Jari zien we nu ook regelmatig op de wedstrijden en toont telkens veel karakter en inzet. Op de 100m zette hij 14.65 neer en over de 600m deed hij 2.01.65. Inge en Ruth maakten er een onderling duel van in de 100m waarbij Ruth toch een stukje sneller was: 15.34 tegen 16.58. Maar Inge liep dan nog een goede 600m in 2.25.02. Zus Anke tenslotte sprintte 14.11 over de 80m en liep de km in 4.30.68. Je ziet, ondanks de volle vakantieperiode was er toch een ruime aanwezigheid van onze jeugd. En iedereen was op tijd thuis om de match Argentinië – België te zien, maar we weten allemaal hoe die ondertussen afgelopen is..

Pistemeeting Sint-Niklaas: 13 juli.

In volle vakantieperiode is het steeds een beetje afwachten hoe groot de opkomst van onze Vliegende Schoenen is op een meeting. En dat waren er deze keer toch weer heel wat. Sommigen waren juist thuis van hun vakantie, anderen vertrokken dan weer diezelfde avond nog, maar dat ze toch de tijd vonden om deel te nemen aan deze WALO-meeting vinden we fijn! Elise Vankerkhove mocht de spits afbijten in het verspringen en ze jumpte 1,89m ver. Toch altijd leuk om die kleine meid met haar tomeloze energie aan het werk te zien! Broer Gilles deed het ook uitstekend; met een sprong van 3,36m won hij het verspringen. Cédric werd knap 3^{de} (3,12m), Stef 5^{de} (2,81m) en Owen 7^{de} (2,62m): stuk voor stuk degelijke sprongen van die kadees! Ook Inthe deed het uitstekend: met een sprong van 3,28m werd ze mooi 2^{de} voor Chloe (2,51m) en Senta (2,38m). Bij de miniemen jongens konden we de sprongkracht van 3 WALO's bewonderen met voor alle 3 puike prestaties: Kyllian ging vlotjes voorbij de 4m (4,20) en won daarmee overtuigend; Jasper sprong 3,72m ver en ook Siebe leverde een mooie prestatie met zijn 3,50m. Bij de kadetten en scholieren tenslotte sprong Jade 3,36m, won Charlotte met een mooie jump van 3,92m en Inge werd 3^{de} met 2,99m. Het deed ons veel plezier om voor de eerste keer Manon en Tibault Thoen in een wedstrijd aan het werk te zien. Manon dacht bij

zichzelf: 'Goed begonnen is half gewonnen' en ze won dan ook meteen heel knap haar reeks van de 100m. Van een goede start gesproken! Tibault deed



het evenmin slecht; hij werd 4^{de} in zijn reeks achter Stef en Owen, maar zette een mooie tijd van 18.74 neer op de 100m. Gilles won dan weer zijn reeks in 16.79 en liep als benjamin ook een steengoede tijd op de 400m: 1.16.16!! Ga er maar aan staan! Ook Owen liep een snelle 400m (1.22.46) en ook dat is goed voor 11 (!! punten in het jeugdklassement. Chloë liep een knappe 400m en kon Inthe er het nakijken geven. Bij de miniemen meisjes konden we een mooie overwinning optekenen van Merel Jacobs in een tijd van 15.96: ze was er zelf verrast van maar genoot glunderend! Anke werd in deze reeks 4^{de} in een tijd van 17.92. Kyllian bewees eens te meer dat hij naast keepen ook een stukje kan lopen: hij dook als enige miniem onder de 14 seconden (13.84) op de 100m en ook zijn tijd van 1.08.39 op de 400m is vermeldenswaard. Jasper deed het hier evenmin slecht met 1.14.40, terwijl Silvano er 1.36.34 over deed. Charlotte waagde zich vandaag ook aan de 400m horden: - een zware

wedstrijd heb ik zelf ooit ondervonden- waarin het van belang is het goede ritme te kunnen pakken met telkens evenveel stappen tussen de horden. Charlotte deed dat uitstekend en finishte in 1.26.38 wat meteen goed is voor een WALO- én een KAVVV-record! Jari tenslotte liep met 6.28.78 op de mijl 9 seconden (!! sneller dan 2 weken ervoor in Burcht. Van een groeiende conditie gesproken! Tot nu toe was het een druk pisteseizoen met heel wat wedstrijden kort op mekaar; we gaan er dus 2 weken van tussen om op de volgende WALO-meeting in augustus weer te knallen!

Pistemeeting Sint-Niklaas: 2 augustus.

Ruth, Charlotte, Joke en Jana zetten al meteen de toon in deze pistemeeting door een knappe 4 x 200m aflossing te lopen op de kampioenschappen en er een 2^{de} plaats mee te behalen. Voor alle jeugdreeksen stond het kogelstoten op het programma. De meest in het oog springende prestatie daar was van Siebe D'Hooghe die 3kg zware kogel 7,23m ver kon stoten en daarmee een knappe overwinning behaalde! Het deed Siebe terecht veel plezier. Ook Julie deed het uitstekend en kon bij de benjamins meisjes eveneens de overwinning behalen met 5,92m. Lorien was hier 2^{de}. Bij de jongens benjamins zagen we krachtpatser Stef Jacobs de kogel 7,81m ver stoten, en Owen werd hier knap 2^{de}; hij wist de kogel 6,86m ver te stoten. Bij de dames

scholieren eenzelfde scenario: overwinning voor Jana met 7,71m en een 2^{de} plek voor Ruth.

Verder zagen we in dit nummer ook Jens Van Damme, Jasper, Silvano en Anke aan het werk.

Als loopnummers waren een 200m, een 800m en een 1500m (dit laatste enkel voor de kadetten en scholieren) geprogrammeerd.

Hier kon Lorien dan weer een mooie overwinning boeken, gevolgd door Julie.

Stef werd er mooi 2^{de} gevolgd door Owen. Al hun tijden mogen gezien worden.

Lorien won dan ook nog eens de 800m en Owen kon in dit nummer Stef achter zich laten. Toch mooi om zien die

wisselende kansen in de verschillende wedstrijden! Merel Jacobs heeft het meer begrepen op de sprintnummers, maar waagde zich toch nog eens aan een 800m. Ze liep die aan een regelmatig goed tempo, maar moest toch toezien dat Anke 8 secondjes sneller was. Jasper was eveneens in goede doen; hij boekte een mooie overwinning in de 200m (31.81) en op de 800m werd hij 2^{de}. Quinten De Dycker sprintte de 200m in 35.80 en liep daarnaast ook een mooie 800m in duel met Silvano, dat Quinten uiteindelijk mooi won. Joke David liep zich in een mooie 6.15.52 op de 1500m bij de kadetten meisjes naar een eervolle 3^{de} plaats. Charlotte,

Jana en Inge kwamen in die volgorde over de meet op de 1500m in eveneens goede tijden.

Op de 200m flirtte Jari met de 30 seconden grens (30.43) en het zal niet lang meer duren voor hij eronder duikt. Hij is goed bezig!

Benieuwd ook om het duel tussen Ruth en Jana te zien op de 200m. In Burcht kon Ruth na een spannende wedstrijd winnen van Jana, maar deze keer lukte het niet. Jana liep een sterke wedstrijd.

Sander De Grave tenslotte had op de 1500m geen tegenstand en liep die toch in een mooie tijd (4.52.04).

Onze atleten hebben alvast laten zien dat ze klaar zijn voor de kampioenschappen!

WALO-jeugd agenda:

Op **zaterdag 30 augustus 2014** in de namiddag organiseren we een sportnamiddag voor onze jeugdleden en ouders en familie. We maken er een gezellige spelletjesnamiddag van waar iedereen aan kan deelnemen, en we sluiten af met een barbecue! Plaats van het gebeuren: atletiekterrein van Volharding Beveren. Onder de aanwezige jeugdleden worden er 3 tickets voor de Memorial Van Damme verloot! In tegenstelling tot wat eerder in de uitnodiging werd gezegd, zal de namiddag reeds om 13.30h beginnen. Inschrijven kan tot 24 augustus! Het programma zit in mekaar en we beloven er een mooie namiddag en avond van te maken!

Onze jaarlijkse wijnverkoop zal doorgaan op woensdagavonden 10 en 17 en op zaterdagmorgen 13 september. We hopen op veel hulp van onze supporters en ouders.

Op **zaterdag 20 december 2014** houden we onze **kampioenviering en Kerstfeest** terug in de refter van de jongensschool in de Gijselstraat in Nieuwkerken!

Tot slot: noteer alvast in jullie agenda voor 2015: het **WALO-jeugdweekend** zal doorgaan van **vrijdag 15 tot zondag 17 mei** in het Bloso Sportcentrum in Herentals

Jeugdtraining woensdag 6 augustus Nieuwkerken.



*Lobke, Diewertje, Joke, Charlotte, Rik, Jasper, Merel, Bert, Mylan
Manon, Frédérique, Lorien, Owen
Julie, Paulien, Zeta, Jente, Tibault, Stef, Nathan*

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

Augustus - Oktober 2014

Datum	Wedstrijd	Plaats	Uur	Afstand
vrijdag 22 augustus 2014	Waas Joggingcriterium KWB*	Zelee Kouter	19:45	5 Km
			19:45	10 Km
zondag 24 augustus 2014	Firstfitrun	Lokeren-Oudenbos	10:00	5 km
			10:30	10 Km
zaterdag 30 augustus 2014	Dwars door Grijsloke	Anzegem	14:30	6,7 Km
			15:45	18,9 Km
zondag 31 augustus 2014	Kruibeekse Polderloop	Kruibeke	15:00	6 Km
			15:00	12 Km
zondag 7 september 2014	Ballonloop*	Sint-Niklaas	13:30	5 Km
			13:30	10 Km
zaterdag 13 september 2014	Waas Joggingcriterium KWB*	De Ster St-Niklaas	15:00	5 km
			15:00	10 Km
zondag 14 september 2014	In Flanders Fields Maraton	Nieuwpoort	10:00	42,195 Km
			10:00	21,1 Km
zaterdag 20 september 2014	10 Miles van Hamme	Hamme	14:00	5 Km
			15:30	21,1 Km
zondag 21 september 2014	Temse Loopt naar de Marathon*	Temse	14:00	5 km
			14:00	10 Km
			15:30	21 km
zondag 28 september 2014	4° Grote Prijs Tom Van Hooste	Klein Sinaai	13:40	5,5 Km
			14:40	12 Km
zondag 28 september 2014	Waas Joggingcriterium KWB*	Hamme	15:00	5 Km
			15:45	10 Km
zondag 28 september 2014	Boscross*	De Klinge	14:00	5 Km
			14:00	7,5 Km
			14:00	10 Km
zondag 5 oktober 2014	Waas Joggingcriterium KWB*	Sint-Pauwels	15:00	5 Km
			15:00	10 Km
zondag 5 oktober 2014	Marathon & Halve Marathon van Brussel	Brussel	9:00	42,195 Km
			9:30	4 Km
			10:30	21,1 Km
zondag 19 oktober 2014	Seidenraupen-Cross*	Krefeld, Duitsland	11:00	6 Km
			11:15	16 Km

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

