

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

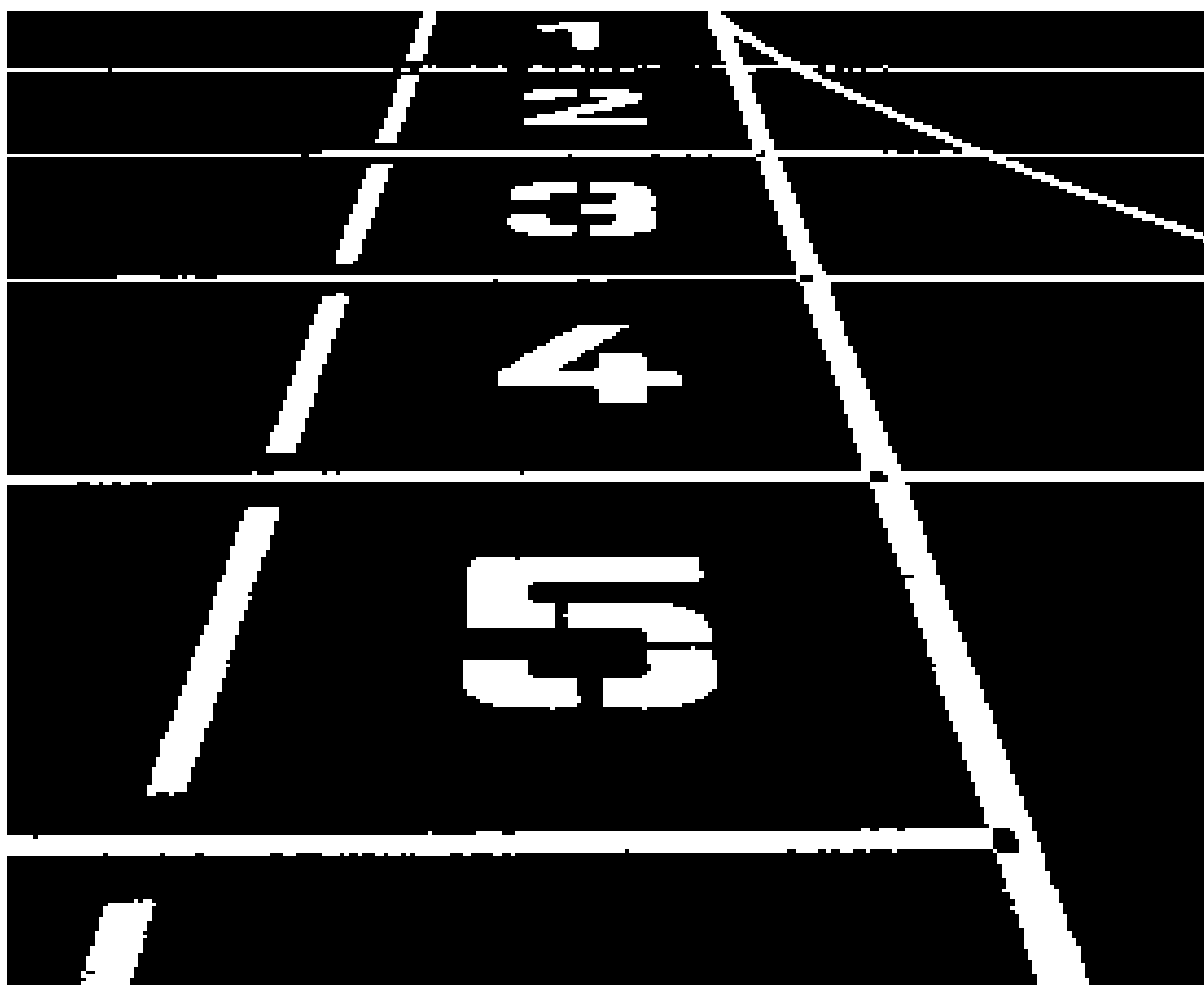
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
augustus - september 2020



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



39^e jaargang

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

Bakkerij Valaert



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

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

GARAGE | G V G.
 GE BR. 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

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



PAELINCK
 ANDRE

Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
 patroon
 25 jaar ervaring
 gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Nieuwkerken-Waas 10/08/2020

Beste Walo's,

Terwijl ik dit voorwoord schrijf, zit ik hier te puffen van de warmte voor mijn PC. Geen weer om een hond door te jagen, of toch?

Ik kan zeker enkele aanbevelingen geven: 1) loop niet op het heetst van de dag. Een ochtendloop werkt verfrissend en kan best. Ook een avondloop geeft meer kans op welbevinden. Zeker wanneer er daarna nog een goede drink volgt. 2) Wat die drink betreft, houden we toch het best het hoofd koel. De dorst is na afloop van het 'loopje' zo manifest aanwezig dat een tweetal glazen water 'om te beginnen' een absolute voorkeur verdienen. Nadien kan men zeker nog iets 'hartiger' drinken. De fond is dan immers al gelegd.

Niet lopen, omwille van de warmte, is evenwel geen optie. Jullie weten wel: Wie 10 reden heeft om niet te lopen, maar één reden om wel te lopen, moet lopen. Anders is men niet goed bezig...

Corona vergt anders wel haar tol. Zowat alle KAVVV- en regionale wedstrijden zijn weggevallen. Onze eigen wedstrijden werden niet minder getroffen. Maar met WOT, virtuele- en tijdslopen slaan wij ons erdoor. En het moet gezegd dat elk van deze organisaties succes kende. Er is dus wel degelijk vraag naar. Onze WOT van Hans in Waasmunster en van Danny in Sinaai kenden telkens groot succes. De laatste WOT in Nieuwkerken op 2 september zal dat niet minder zijn.

Ook de virtuele looporganisaties in de streek, met Guy, Veerle en Saskia in een voortrekkersrol waren ook zeer succesvol om nog maar te zwijgen over de tijdsloop die Hans organiseerde aan de Mirabrug. KAVVV zal uiteindelijk met haar loopprogramma (her)starten op 19 september met de cross in Zandhoven. En de week nadien zijn wij het zelf al met op zat. 26 september onze aflossingsloop. Schrijf deze datum alvast in vetjes in uw agenda. Wij willen er immers staan met WALO op 26 september.

En dan nog 2 data om te onthouden. Van 2 tot 4 oktober gaat ons WALO-weekend door in Koksijde. Wie er nog niet bij was, weet niet wat gemist. En al zij die er in het verleden bij waren, worden terug verwacht. Wij kunnen daar immers niemand missen...

Op zat. 14 nov. staat dan onze 'dag van WALO' op het programma, met in de voormiddag de loopjes die de 'WALO van het jaar' moeten aanwijzen en 's avonds het groot clubfeest in de ROXY.

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

Rik Dhollander



Van Eynde Lieven
Puiveldestraat 1
9112 Sinaai
Tel / 03 219 45 64
GSM / 0496 75 56 15

Lievinus is gespecialiseerd in waterpompen,
hogedrukpompen, zonnepanelen en inox leidingen.

HERWIGSPORT.BE

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

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

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

Vrasenestraat 62 9100 Nieuwkerken-Waas

RPR: Gent afd. Dendermonde

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

WALO-kledij (Bij Hans):

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

Lidgelden WALO:

voor 2021: 45 EUR, 3^e gezinslid: 10 EUR korting
→nieuw lid betaalt 50 EUR,
na 30/09/20 betaal je 55 EUR (lid tot eind 2021)
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. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Tijdsloop	p. 9
<i>Herman Verplancke</i>	
WALO Sprokkels	p. 10
<i>Herman Verplancke</i>	
Ronde van Sint-Niklaas	p. 12
<i>Veerle Hofman</i>	
STRAVA	p. 14
<i>Hans Van Havermaet</i>	
Fietsen met Walofi	p. 15
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Jeugdverslagen	p. 17
<i>André Martens</i>	
Jeugdklassement & mededelingen	p. 18
<i>André Martens</i>	
Puntenklassement Volwassenen	p. 20
<i>Rik Dhollander</i>	
Walo in de kijker	p. 23
<i>Veerle Hofman</i>	
Kalender KAVVV&Fedes	p. 24
<i>KAVVV&Fedes</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 26
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 10/08/2020

Jeugd:

Onze jeugdploeg zal op **17 sept.** 2020 terug deelnemen aan de sportmarkt in Sint-Niklaas. Zij bevolken een promotiestand en verzorgen een ludieke training. Als het doorgaat...

Wandelen met Danny in Sinaai i.p.v. Volksspelen en BBQ:

In de plaats van Spelnamiddag en BBQ krijgen we op **zondag 30 aug.** 'wandelen met Danny in Sinaai' vertrek aan sporthal Ter Beke, 14.00 u. We trekken naar het 'Stiltegebied'. De tocht zal +/- 9 km lang zijn. Na afloop hopen we nog iets te kunnen drinken.

Walo-on-Tour:

Corona strooide weerom roet in deze organisaties. Zo vielen WOT van Herman en van Albert en Francine in het water. De WOT bij Hans en bij Danny kon evenwel doorgaan en kende een onverhoopt succes, telkens met meer dan 30 deelnemers.

We plannen nu enkel nog de afsluitende WOT in Nieuwkerken op **wo 2 sept.** zij het zonder RTS, de ploeg van Sinaai waarmee we voor die gelegenheid hadden willen verzusteren.

Op de WOT in Nieuwkerken zullen we terug lopen met een groep van 14 à 15 km/u, een groep van 11 à 12 km/u, een groep van 9 km/u en een wandelgroep van 5 km/u. Elke groep zou na ongeveer een uur terug moeten kunnen zijn. Telkens vertrek om 19.30 u.

Heropstart van de trainingen:

Vanaf heden kunnen we zowel in Nieuwkerken als op AC. Waasland gebruik maken van de kleedkamers. We kunnen er douchen en na afloop iets drinken.

Wel houden we de regels van corona op scherp. Dat wil zeggen dat we aankomen met mondkmasker en ook na aankomst het mondkmasker ophouden tot wanneer we neerzitten om iets te drinken.

Punten WALO:

Zoals in de puntentabel vermeld, kunnen door het wegvallen van een heel aantal wedstrijden, minder punten behaald worden. Wij passen hier een mouw aan en geven punten voor virtuele- en tijdslopen. Let op, we maken de regels een stuk strenger.

Wie op de lopen, waar we zicht hebben op de deelnemers, in Walo-truitje loopt, krijgt de beloofde 5 punten.

De ronde van Sint-Niklaas:

De 'Rode Bietjes' (o.l.v. Veerle Hofman en Saskia Vercammen) organiseren een virtuele loop, meer bepaald de 'Ronde van Sint-Niklaas'. Zij koppelen deze organisatie aan een actie voor het goede doel. De tocht is 55 km lang (= de buitengrenzen van Sint-Niklaas) en men kan ze afleggen al lopend of met de fiets, zelfs in etappes.

De parcoursbeschrijving en verdere info kunnen jullie aanvragen op 'rodebietjes2021@proximus.be' Je hebt voor dit alles nog de tijd tot 31 augustus.

WALO-blog:

Guy gaf op de informatieavond van 28 februari een uiteenzetting over trainingsmethodes en – principes. De vraag om meer dergelijke informatie te verspreiden bij de WALO-leden, kwam al vlug. Door de huidige omstandigheden is het niet mogelijk verdere sessies te organiseren.

Daarom zochten we een weg om contact te houden met geïnteresseerden om verder informatie te delen en vragen en commentaar mogelijk te maken.

We startten daarom op onze WALO-website een blog. Regelmatig zullen korte tekstjes een onderwerp bespreken, waarna er vragen en commentaar kunnen worden gestuurd.

Je leest er alles over op onze website www.walo.tk

Weekend volwassenen, 2-4 okt , Koksijde:

Alles samen was iedereen tevreden over ontvangst, verblijf en programma in 2019

We zijn wel niet blind voor het feit dat nog slechts weinigen meeliepen op zaterdagmorgen. We plannen hoe dan ook nog een loopmoment, mogelijk met kans tot alternatieve invulling.

Wij hadden eerder dit jaar een weekend gepland meer bepaald van 8 tot 10 mei. Dat kon omwille van de gekende Covit-19 redenen niet doorgaan.

Wij plannen ons weekend nu opnieuw in het najaar, meer bepaald van 2 tot 4 oktober. Onze aanwezigheid is er al vastgelegd en de voorschotten zijn betaald.

Een deel van de deelnemers zal de verplaatsing naar en van Koksijde met de fiets maken, een ander deel doet dit met de auto.

De Walo-jongeren zullen zich bezig houden met het aanbieden van een 'gepast' programma, in principe met GPS-zoektocht. Meer details (prijs, programma) zullen nog medegedeeld worden.

De aflossingsloop van WALO:

Op **zat 26 sept.** staat onze aflossingsloop op het programma.

Houd alvast die datum vrij voor dit belangrijk Walo-gebeuren.

Van 12:30 tot 14:00 uur: inschrijven jeugd ploegen.

14:30: start aflossing jeugd ploegen (2000m). Meisjes en jongens: Ben/Pup/Min: 5x400m

Van 14:00 tot 14:50 uur: inschrijven alle categorieën vanaf cadet.

15:00 u: start aflossing van WALO (12.500m). Dames en Heren: Kad/Schol/Jun/Sen/Mas: 5 x 2500m

Lidgeld 2021:

Voor lidmaatschapshernieuwing: €45

3de gezinslid (onder zelfde dak): -€10

Kansenpas: -€15

Nieuw lid, indien voor 30/09/20: €50, Men is dan lid tot 31/12/20

Nieuw lid, indien na 30/09/20: €55, Men is dan lid tot 31/12/21

Inschrijvingsgeld storten op WALO-Dhollander, BE68 6526 5016 6834

Algemeen betekent dit dat er een **lichte** opslag is. Dit houdt evenwel in dat **elk** lid van WALO bij inschrijving voor 2021 een gratis Walo-truitje (licht maar met korte mouwtjes) cadeau krijgt. Vermeld bij uw inschrijving dan wel welke maat we voor u moeten voorzien.

WALO-kalender

seizoen 2020

Zondag 30 aug.	'wandelen met Danny in Sinaai' (vertrek aan sporthal Ter Beke, 14.00 u)
Woensdag 2 sept.	WOT met Rik in Nieuwkerken,
Donderdag 17 sept.	Sportmarkt in de Witte Molen met Walo-Jeugd
Ballonloop afgelast.	Wellicht volgt er een virtuele- of tijdsloop.
Zaterdag 26 sept.	Aflossing van WALO
Vrijdag 2 – zon.4 okt.	Walo-weekend Reigersnest, Koksijde
Zaterdag 14 nov.	Dag van Walo, met loopjes voor de 'Walo van het jaar' en groot avondfeest
Zondag 27 dec.	Nieuwjaarscorrida:

Buitenlandse reis gaat dit jaar niet door.

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  **KÄRCHER SPECIALIST**

N.V. KÄRCHER 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

Bloemenabonnements

Bloemen voor bedrijven

Fleurop - Interflora



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



DE GROENEN
BOOMGAARD

VERHOFSTEDEROMBOUT
STEFAN & ANNELIES

Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap



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

stefanverhofstede@hotmail.com

BTW BE 0894.058.502

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

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

SANITAIR



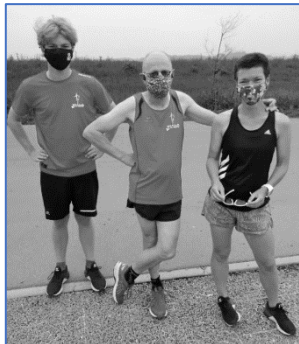
**BVBA SANITAIR
DE ROP WIM**

De Rop Wim
zaakvoerder

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

TIJDSLOOP

zaterdag 1 aug. 2020



Zaterdag 1 augustus hadden we normaal gezien onze tweede pistemeeting. Maar je weet wel, voor 'normaal' moeten we al teruggaan naar begin maart 2020...

Hans kwam dan maar op het idee om die zaterdagvoormiddag een tijdsloop voor WALO te organiseren aan de *Koolputten* (Mirabrug) te Hamme. Je kon kiezen tussen 3 of 6km (of twee rondjes). Het weer zat goed. De omloop op de verhoogde dijken was schitterend: vanaf de start kon je ruim drie kwart van de wedstrijd volgen. Er werd gestart volgens leeftijd, de oudste eerst de jongste laatst. Telkens één volle minuut tussen elke start. Jean Pierre, bijgestaan door Marina en Kristien kweten zich uitstekend van hun taak als starter/jury... wie weet er zit misschien nog een toekomst in bij het KAVVV-atletiek-jury-team!

Van de 12 starters op de 3km was Hans de snelste (10:25) met Laurens knap tweede. Yente, Guy en Danny H vervulde de top vijf. Rekening houden met age-grading deed Jozef nog 4% beter dan Hans.

Op de 6km kwamen er 8 starters. Filip M, liep er de snelste tijd (21:34), gevolgd door Herman D. en Nico. Veerle en Saskia maakten hier de top vijf vol ... daarna liepen ze nog een 12km training samen met Roland en Bart. Ook Filip moest nog enkele km bijtrainen

De volledige uitslag vind je terug op de website: www.walo.tk

Voor elke deelnemer was het leuk om toch nog eens iets van dat wedstrijd gevoel te hebben en dat in een setting corona-proof.

Herman V

WALO SPROKKELS

WALO-VZW

WALO heeft zijn statuten van 1994 herschreven en een paar aanpassingen uitgevoerd. Wil je er meer over weten dan zijn die statuten terug te vinden op de website <http://www.ejustice.just.fgov.be/tsv/tsvn.htm>

The screenshot shows a web browser window with the URL www.ejustice.just.fgov.be/tsv/tsvn.htm. The page has a header with 'Welkom' and 'Nieuwe opzoeking'. Below is a search form with a 'Opzoeking' button and a 'Lijst' button. The form fields are: 'Ondernemingsnr.', 'Naam :', 'Adres :', 'Handelsregister :', 'Publicatie datum :', 'Nummer van publicatie :', 'Onderwerp akte per rubriek (voor detail : zie akte)', 'Rechtsvorm :', and 'Land :'. The 'Naam :' field is filled with 'Wase Lopers'. A blue circle highlights the 'Naam :' label and its input field. An arrow points from the 'Lijst' button to the 'Naam :' field.

Bij "Naam:" vul je in: "Wase Lopers" en vervolgens klik je op "lijst". Klik in het volgende venster op "Beeld" en je lectruur kan beginnen.

Vijfde grote prijs "Bryan Roosenboom"

Een zeldzaamheid! Op zondag 5 juli ging te Zele de vijfde grote prijs Bryan Roosenboom door. Een stratenloop over 10km (111 deelnemers) en 5km (80 deelnemers). De organisatoren hadden er alles aan gedaan om het gebeuren zo veilig mogelijk te laten verlopen. Heel wat sterke atleten en atletes vonden hun weg naar Zele. Voor WALO vonden we Filip Mortier, 21^e op 111 en 20^e op 90 senioren Heren, in een tijd van 36:25 en Pascal Herwegh in een tijd van 56:23 terug in de uitslag. Proficiat!

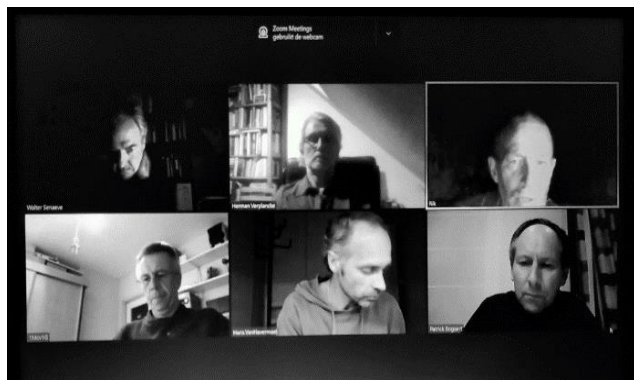
Mondmaskers.....



We moeten er allen mee leren leven: het mondmasker. Wie een exclusief, herbruikbaar masker zoekt kan bij Paul S. vragen naar de naaipatronen voor het WALO-masker.

....en virtueel vergaderen.

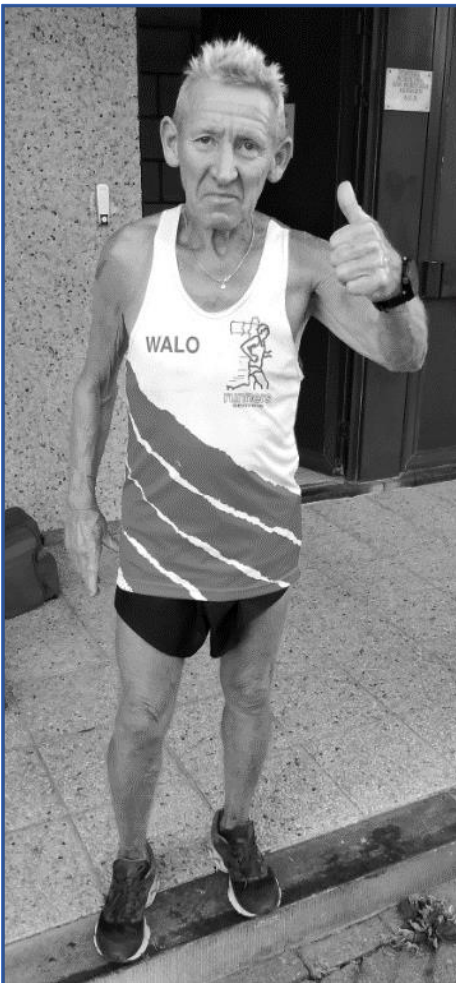
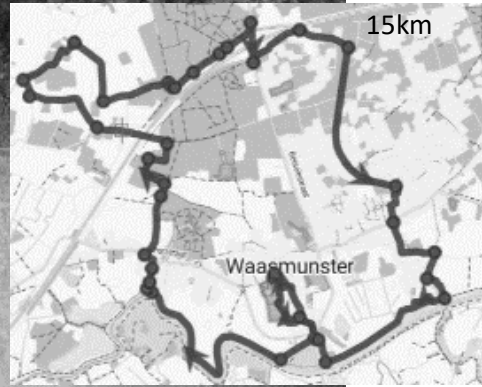
Ook het bestuur ontsnapte er niet aan: "blijf in je kot". En dus hielden we onze bestuursvergaderingen virtueel. We organiseerden 2 zoom-sessies en na de versoepelingen begin juli vergaderden we in de ruime cafetaria van de sporthal "De Mispelaer", waar afstand bewaren beter lukt dan aan de keukentafel bij één van de bestuurders thuis.



WOT Waasmunster wo 15/07

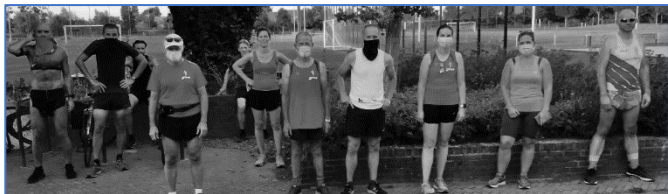
Hans nodigde ons op woensdag 15 juli uit voor de eerste Walo-On-Tour "corona-proof". En was het een succes? Bijna 40 enthousiastelingen kwamen opdagen voor de 15km of 10km-loop en de 6km-wandeling. Hans wist ons langs paden te sturen die voor velen een ontdekking waren...

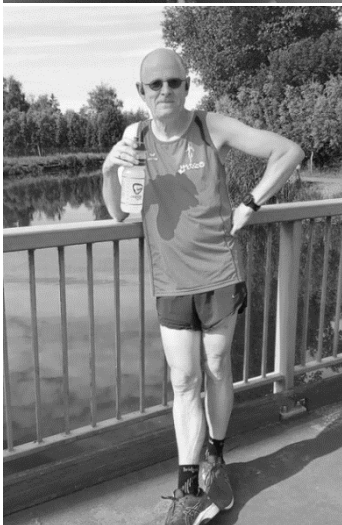
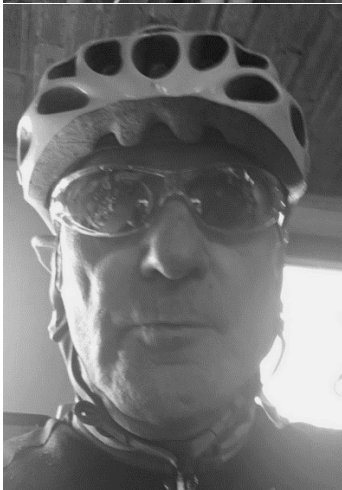
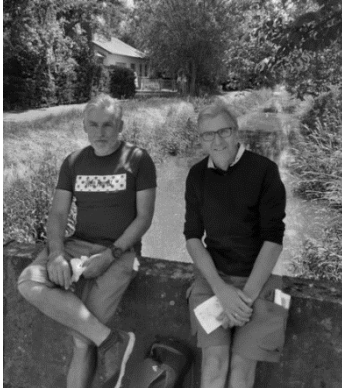
Ook de gezellige drink op het straat terras van "Den Herberg" werd sterk gewaardeerd.



WOT Sinaai wo 04/08.

Het was het begin van de hittegolf. Maar Danny had voor een afwisselend en verfrissend parcours gezorgd door het stiltegebied van het mooie Sinaai. Drie groepen: de snelle mannen, gemiddeld en de genietters. Samen goed voor een mooie opkomst van een 30-tal lopers. Achteraf verwelkomde Adriaan, schoonzoon van Danny, ons op het buitenterras van jeugdhuis *Troelant* vlak naast de sporthal. Handjes wassen, mondkmasker, veilige afstand werd zoveel als mogelijk gerespecteerd. Dankjewel Danny en familie voor de uitstekende organisatie.





#Ronde van Sint-Niklaas

Nadat in het voorjaar corona kwam opzetten en alle loopdoelen en plannen langzaam 1 voor 1 sneuvelden konden Saskia en ik toch niet blijven stilzitten. We hadden een relatief goede voorbereiding achter de rug en het leek ons wel fijn om toch iets te doen met die conditie.

Een “ultra”-loop was 1 van de plannen die dit voorjaar sneuvelden en dus hebben we maar ons eigen ultra uitgestippeld. Daarvoor tekende ik via de Strava app een parcours uit vertrekkende vanop mijn oprit lopende langs de grenzen van Sint-Niklaas. Bedoeling was om overal in groot Sint-Niklaas te blijven en zo kwam ik uiteindelijk aan een parcours van net geen 55km. Na voorlegging aan de copain, Saskia, kozen wij het pinksterweekend uit om het parcours te lopen.

Omdat dat weekend oorspronkelijk ook de, reeds verplaatste en nu ook geannuleerde, 100km run voor *Kom Op Tegen Kanker* ging plaatsvinden kregen we het idee om aan onze looptocht een challenge te verbinden om geld in te zamelen voor *Kom Op Tegen Kanker*.

Aangezien 55km lopen niet voor iedereen is weggelegd maakten we er een wandel-, loop-, fietschallenge van. Al van de eerste week dat de challenge werd gelanceerd stond WALO klaar om deel te nemen. Reeds heel wat Walo's reden of fietsten al effectief de Ronde en doneerden een aardig bedrag. Er zijn er ook nog een aantal die reeds doneerden maar nog niet op de fiets kropen en sommigen vroegen het parcours aan maar hebben we nog niet zien passeren. We verwachten ook hen nog natuurlijk, zodat we ze op de deelnemerslijst kunnen aanvinken.

Enkele speciale Ronde van Sint-Niklaas WALO-weetjes :

- Roger Nys de allereerste was die het parcours rondreed. Hij reed ondertussen al 3 keer de Ronde.
- Michel De Grande, vanaf de eerste week onze vaste parcourrijder, reeds 10 maal rondreed. En hierbij officieel Koning van de Ronde van Sint-Niklaas mag genoemd worden.
- Ook onze aller voorzitter Rik Dhollander als één van de eersten op de fiets zat.
- Jeugdtrainer André Martens was de eerste en enige die op basis van 5 individuele loopjes tot 55km kwam en zo ook zijn bijdrage deed.
- Er nog een WALO-jeugd deelname was, de familie Aelbrecht-Hofman nam met zijn 5, ook reeds in de eerste week, deel.
- Romain Maes samen met zijn vrouw Lydia de ronde deed met zijn scootmobiel. Romain jarenlang een oriëntatie en marathonloper werd zelf getroffen door kanker en kan nu niet meer fietsen of lopen. Maar dat weerhield hem er niet van om zijn scootmobiel boven te halen en de ronde in 3 keer te volbrengen. We pasten het parcours een beetje aan omwille van de bereikbaarheid maar de kilometers werden volbracht. Een echte WALO!
- De jongste WALO deelnemer Amelia Verbraeken is. Samen met mama Katrien Merckx en papa Pieter Verbraeken ging ze mee op prospectie voor de looptocht van papa een paar weken later.
- Joakim de pechvogel van de ronde is want hij reed twee maal plat op zijn prospectieronde samen met Melissa Van Eetvelt. Gelukkig had hij de tweede keer zijn loopschoenen aan.
- Zij ook reeds de ronde reden: Joseph Maes, Wagenaer Ronny, Hebbinckuys Jo, Claessens Jozef en Guy Van Damme.



- Saskia en ik op 1 juni onze ronde liepen in warme omstandigheden en daarbij werden voorzien van de nodige verfrissingen door Roland Syvertsen, Yente Syvertsen en Bart Roelant en niet te vergeten een lekkere pannenkoek persoonlijk overhandigd door Amelia Verbraeken die ons kwam aanmoedigen samen met mama en papa . We werden toen ook aangemoedigd door Cécile Boel.
- Na Saskia en mezelf het de beurt was aan postbode Luc Smet om samen met zijn twee zonen 55km rond Sint-Niklaas te lopen. Luc stopte bij 36 km (krampen waren de boosdoener), zijn twee zonen zijn wel aangekomen. Luc had in ieder geval de ronde ook al afgefietst in het gezelschap van Jo.
- De dag na Luc Smet kon ook Roland Syvertsen zich niet inhouden. Het loopje van zijn eega met mezelf had hem dusdanig getriggerd dat hij niet wilde achterblijven. Met veel gepuf in de laatste kilometers kwam hij als vers ultra-loper over de meet.
- Een week later liepen de twee jonge veulens Pieter Verbraeken en Joakim Van Gasse de ronde. Zij vertrokken om 6 uur om de warmte voor te zijn en kwamen vlot binnen begeleid door Melissa en Katrien, die hierbij dus ook een tweede keer de ronde fietsten.

Ik kan allen maar gelukkig zijn met deze grote opkomst van WALO op onze ronde en iedereen die reeds bijdroeg heel erg bedanken. Naast het feit dat we op vandaag in totaal al 600 euro ophaalden is het vooral heel fijn om te zien dat mensen echt genieten van onze tour. En het goede nieuws is dat de ronde nog steeds kan gefietst, gewandeld of gelopen worden tot en met 31 augustus. We hebben de actie nog 14 dagen verlengd. Dus wie nog plannen of zin heeft, zeker doen want we krijgen alleen maar positieve opmerkingen over de ronde van Sint-Niklaas. Oh ja, en je krijgt 5 WALO punten voor je deelname. Geen excuses meer nu!!!

Veerle.

<p>ING </p> <p>BVBA Nooranja</p> <p>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</p> <p>Pieter-Jan, Ronny, Kjell, Veronique, Valerie, Jolien</p> <p>Openingsuren van het agentschap:</p> <table border="0"> <tr> <td>Maandag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 16:30</td> </tr> <tr> <td>Dinsdag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 16:30</td> </tr> <tr> <td>Woensdag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 16:30</td> </tr> <tr> <td>Donderdag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 18:00</td> </tr> <tr> <td>Vrijdag</td> <td>09:00 – 12:30</td> <td>13:30 – 16:30</td> </tr> </table>	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	<p></p> <p>ONGHENA</p> <p>— since 1973 —</p> <hr/> <p>Dorpsplein 5 . B-9100 Nieuwkerken-Waas T 03 780 90 80 . www.onghena.com</p>
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														
<p></p> <p>met kleur kom je verder...</p> <p>WALBURGSTRAAT 81 - 9100 SINT-NIKLAAS - T 03 766 03 23 - F 03 766 13 62 INFO@KOPIE-EXPRESS.BE WWW.KOPIE-EXPRESS.BE</p> <table border="0"> <tr> <td>DIGITAAL PRINTWERK</td> <td>INBINDWERK</td> </tr> <tr> <td>KOPIERWERK</td> <td>GELEGENHEIDSDRUKWERK</td> </tr> <tr> <td>PLANKOPIE - PLOTSERVICE</td> <td>HANDELSDRUKWERK</td> </tr> <tr> <td>POSTERPRINTING</td> <td>STEMPELS</td> </tr> <tr> <td>CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN</td> <td>PLASTIFICEREN</td> </tr> </table>		DIGITAAL PRINTWERK	INBINDWERK	KOPIERWERK	GELEGENHEIDSDRUKWERK	PLANKOPIE - PLOTSERVICE	HANDELSDRUKWERK	POSTERPRINTING	STEMPELS	CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN	PLASTIFICEREN					
DIGITAAL PRINTWERK	INBINDWERK															
KOPIERWERK	GELEGENHEIDSDRUKWERK															
PLANKOPIE - PLOTSERVICE	HANDELSDRUKWERK															
POSTERPRINTING	STEMPELS															
CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN	PLASTIFICEREN															



In deze bizarre tijden, dat het coronatijdperk toch wel is, moeten we onze toevlucht nemen tot virtuele wedstrijden. Tijdens de harde lockdown, mochten we enkel solo op pad. Dit werd een lastige klus. Eenzaam. Geen nieuwtjes uitwisselen. Elkaar niet uitdagen. Alles wat we aan onze hobby leuk vonden werd gereduceerd tot solotochtjes. Zonder doel zelfs, want perspectieven voor wedstrijden kon niemand ons geven.

Dankzij het initiatief van Guy Van Damme, te beginnen met de virtuele Meiloo van WALO, konden we toch een zekere wedstrijdvorm ervaren. Via de age-graded uitslag werd je prestatie volgens leeftijd opgesteld. Dit was een leuke benadering, want enkel op basis van tijd, zijn de waardeverhouding reeds duidelijk gekend.

Echt grote verrassing kwamen niet naar boven want Jozef en Herman staken ook hier met kop en schouders bovenuit.

Dankzij dit initiatief werd ik Strava-lid. De gegevens van mijn loopgps worden gekoppeld aan mijn Strava-account zodat deze zichtbaar zijn voor geïnteresseerden. Zij kunnen cudo's (goed gedaan!) geven als blijk van erkenning of motivatie. Lange tijd wilde ik mijn trainingsgegevens geheim houden. Wie heeft nu zaken met waar ik loop, hoe snel, hoe ver,...?

Toch bleek dit medium ook voordelen te hebben. Voor de virtuele lopen was er meer zekerheid over afstand en tijd. Er kwam een bijkomende motivatie om toch dat extraatje op training te presteren. Dat extraatje dat je ook doet als je in groep loopt. Nog net iets langer lopen, nog net iets harder.

Ook zocht ik nieuwe wegeltjes op. Dankzij het telewerken kon ik ook op andere momenten lopen en kon ik dus afwijken van de standaard trainingsparcourtjes. Dat mijn snelheden en afstanden bijgehouden werden, maakte dat ik deze kon vergelijken met anderen. Dankzij de trainingsprincipes van Guy Van Damme, kreeg ik ook inzicht in echt trainen en niet zomaar wat 'gaan lopen'. Op Strava bleek dat ook anderen dit

licht gezien hadden. Na enige tijd, vond ik dan de uitdaging om segmenten (*) te pakken ter compensatie van de afwezigheid van wedstrijden. Records te breken en mij te vereeuwigen in de Strava-tabellen. Ik stemde het vooropgestelde trainingsprogramma af op segmenten. Dankzij deze socialmedia-applicatie vond ik een doel om dieper te gaan maar ook bewuster te trainen en vooral bewuster met snelheden om te gaan. Wat voorheen abstract leek als 4:00/km of 5:00/km, kreeg nu een ingeprent snelheidsgevoel. Mijn looptempo werd gekalibreerd en geconditioneerd. Snel lopen of rustig lopen kreeg een getal maar ook een doel.

De combinatie van de trainingsprincipes en de Strava-segmenten zijn de reden waarom ik momenteel blaak van conditie. De segmenten in mijn buurt hebben geen geheimen en de meeste hebben een echte topatleet als KOM 'king of the mountain'.

Tijdens mijn analyse van de segmenten merkte ik regelmatige verdachte prestaties. Vrouwen die een record lopen op 800 m dat een halve minuut sneller is dan de 'king of Strava' vallen door de mand als blijkt dat ze ook nog 30 km 'gelopen' hebben in 1,5u. Is de horloge in de juiste sportmodus zetten echt zo moeilijk? Andere verraden zich doordat ze een record lopen bij een bijzonder lage hartslag. 3:00/km bij hartslag 109bpm zijn toch de uitzonderingen hier in België, me dunkt.

Dus bedankt Guy, bedankt Strava maar bedankt corona is net een brug te ver. Laat ons hopen dat we deze onheuglijke tijden zo snel mogelijk en ongeschonden achter ons laten.

Op de volgende, Jacques Trappist.

(*) segmenten: zijn kleine en virtuele gemarkeerde stukjes uit een (hardloop)route waarvan een klassement van de prestaties opgemaakt wordt. Er worden kroontjes (overwinning), bekens (top-10) of medailles (persoonlijke top-3) verdeeld. Een overwinning wordt aangegeven als K(Q)OM (King/Queen Of Mountain) of CR (Course Record). Medailles voor persoonlijke top-3 plaatsen: PR (persoonlijk record), zilver en brons.

Fietsen met Walofi- fietsen met wie?

Dit jaar zouden we met Walo, naar jaarlijkse gewoonte weer op weekend gaan, van vrijdag 8 mei tot zondag (moederkesdag) 10 mei. Maar ja, we weten allemaal wat we in die maanden moesten achterwege laten en hoe eenzaam het soms was omwille van corona...Gedurende een lange periode mocht er enkel nog individueel of met 2 personen aan sport gedaan worden. Veel mensen zijn dan beginnen wandelen of lopen, uit het kot komen mocht op die manier. Wij als lopers bleven wel actief (wat moest je anders doen) en sommigen zijn (nog meer) aan het fietsen gegaan. De eerste aanzet om met een aantal leden op de vrijdag van het Walo-weekend er eens samen op uit te trekken kwam van Luc Van Wolvelaer. Zo gezegd, zo gedaan :



Aan Café De Roos, traditionele stop op weg naar de zee.

we trokken met 6 naar Eeklo. Per 2, met de nodige afstand trokken we langs rustige wegen naar het terras van Joseph zijn dochter. Na een korte middagpauze keerden we terug en zat een tocht van 110 km er op. Maar het smaakte naar meer : kort daarop trokken we naar Blankenberge. Zo een rustige zeedijk en een verlaten strand had ik nog nooit gezien. Bij een laatste rustpauze in Kaprijke kwam van Herman het idee om dit fietsen met Walo's een naam te geven: Walofi's (de Walofietsers). De toon was gezet, kort daarop trokken we voor een eerste keer naar "de" muur. Iedereen kwam prima boven aan de kapel en daaruit hadden en een machtig vergezicht op de mooie omgeving terwijl

we onze boterhammetjes verorberden. Daar er toen nog geen enkele café open was reden we kort daarna terug naar huis, onder de deskundige leiding van Joseph die ons nog via de Bosberg en Kanarieberg naar Ninove bracht. Na een lekkere mattetaart en bijtanken met water kwamen we na een tocht van 150 km terug in Sint-Niklaas.

We hadden toen al afgesproken om dit op regelmatige basis verder te zetten. Zodoende zij we al een paar zondagen aan het fietsen met (ex) Walo's en sympathisanten. Hoe doen we dat: ik heb een WhatsApp groepje gemaakt en op die manier verwittigen we elkaar wanneer er gereden wordt (kan ook al eens op een weekdag-voor de gepensioneerden), hoeveel km we ongeveer doen en welke richting we uitgaan. Ik heb hierbij een bepaalde inbreng, maar er is afgesproken dat iedereen een voorstel van een rit kan doen. Ik vind het geweldig om samen te fietsen en op die manier leden terug te zien bij wie het lopen om uiteenlopende redenen toch op een laag pitje was komen te staan of zo goed als helemaal over was...

Wie na het lezen van dit artikeltje ook "lid" wil worden van Walofi moet mij maar contacteren. Het is voor niemand een verplichting om elke keer mee te fietsen, wie vrij is en mee wil moet dit dan wel laten weten. Toch één ding : we rijden met de koersfiets en tempo dat we proberen te rijden ligt tussen 28 en 30 km/u, afhankelijk van de wind en het parcours dat er gereden wordt. Wie is er al "lid" : Herman, Walter, Joseph, Johan, Rik, Michel, Patrick, Yves, Danny, Marc, Hans, Ronny, Albert, Luc en ikzelf.

Met sportieve groeten. Contacteren : Jean-Pierre.Verbraeken@telenet.be of 0479917333



Jempi

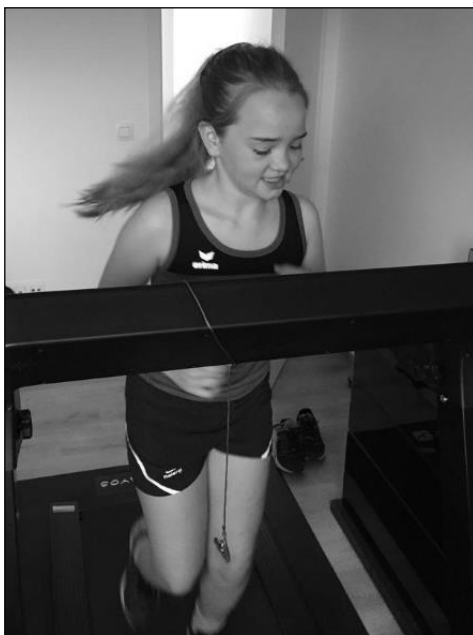
De Muur



De tijd van Thibault Tritsmans over de km!



Mila: met de glimlach!



Anaïs op de loopband voor haar 1km!



Seth samen met papa Kenneth!



Luca: Klaar! Start!



Thibault Tritsmans is er ook klaar voor!

Jeugdverslagen

Lopen in tijden van Corona

Hoe kunnen we onze atletes toch enige training bezorgen in de periode waarin we, jammer genoeg, niet meer in groep mochten trainen.

Diewertje had via een collega trainster van een andere club een aantal voorbeelden gekregen van training die de benjamins en pupillen op hun eéntje of met broers of zussen en pa of ma konden afgewerkt worden. We ontvingen er heel wat positieve reacties van verschillende ouders, maar we stelden ook vast dat de interesse na verloop van tijd wegebe. Begrijpelijk; het is niet evident om in je eentje zo iets af te werken.

Gelukkig kwam er toen een mooi initiatief van Guy Van Damme: de virtuele lopen.

Bedoeling hiervan was om een bepaalde afstand: 1km voor de kinderen jonger dan 12 jaar en 3 of 6 of 12km voor de ouderen, individueel te lopen met je sporthorloge, om zo de exacte tijd en afstand te kunnen staven. Wat de virtuele lopen extra pigment gaf was dat de leeftijd van de deelnemers in aanmerking werd genomen om zo tot een genormaliseerd resultaat te komen. Zo kon een benjamin van 7 jaar eventueel de wedstrijd over 1km winnen tegen een miniem van 10 jaar! En dat leverde soms verrassende resultaten op.

Zo won de 7-jarige Argus Van Eynde de mei en de 28 juni 1km loop bij de jongens (rekening houdend met de leeftijd), terwijl Jakob Boes de snelste was van de jongens op 7 juni.

En zo was Lune Vaerewijck 2^{de} meisje in mei 5^{de} op 7 juni. Klein maar dapper geldt zeker voor Pauline De Beleyr: zij werd mooi 3^{de} in de loop van 7 juni, terwijl Mila Vincke daar een mooie 4^{de} plaats behaalde. Verder zagen we nog mooie prestaties van Thibault Tritsmans, Helena D'Hooghe, Felien Prost, Hanne De Beleyr, Staf Van Roeyen, Jesse Stappers, Luca Boeykens, Anaïs Vandeleur, Oona Van Eynde en Juna Fee de Vries.

Op de langere afstanden konden we opmerkelijke prestaties optekenen voor Jinte Vaerewijck die heel wat WALO atletes achter zich kon laten. En 13-jarige Enzo Boeykens die op de 5km een werkelijke tijd van 18'12" liet neerzetten en daarmee de 6^{de} tijd liep van alle deelnemende juniors, seniors, masters...

Dè prestatie van de virtuele lopen werd echter geleverd door Cedric Haentjens. Cedric is al lange tijd op de sukkel met een hardnekkige blessure waarbij hij de hele tijd met krukken moet gaan. Maar dat belette hem niet om ook de 3 km op die krukken af te leggen in een tijd van 30': een prachtprestatie die getuigt van veel karakter en moed!

Ondertussen hebben we jeugdtraining gelukkig kunnen hervatten. En het weerzin van en met de loopvriendjes was hartverwarmend! Hopelijk kunnen we nu ook snel weer eens een wedstrijdje mepikken. Afwachten maar!!



Cedric op weg voor zijn 3km!

Klassement jeugd seizoen 2019-2020

Het ziet er naar uit dat door het corona virus het hele pisteseizoen zonder officiële wedstrijden zal doorgaan.

Gelukkig heeft Guy Van Damme het initiatief genomen om samen met het bestuur een 3-tal virtuele lopen te laten doorgaan. Dit initiatief kon bogen op een ruime belangstelling, ook van onze jeugd.

Een deelname aan een virtuele loop werd dan ook standaard beloond met 7 punten in ons jeugdklassement.

Mila Vincke blijft de stand aanvoeren met 93 punten, op de voet gevolgd door Anaïs Vandeleur met 91 punten. De top 5 wordt dan vervolledigd door Argus Van Eynde, Jinte Vaerewijck en Oona Van Eynde. Benieuwd wie uiteindelijk jeugdkampioen wordt!

Wedstrijd	Berendrecht 05/10	Wommelgem 19/10	Schoten 26/10	Zandhoven 09/11	Stabroek 23/11	Burcht 07/12	Nieuwkerken 29/12	Wommelgem 11/01	Wilrijk 19/01	Kalmthout 01/02	Sint-Niklaas 15/02	Schoten 22/02	9 Beste	Virtuele loop Mei	Virtuele loop 7 juni	Virtuele loop 28 juni	Totaal
Vincke Mila		10	9	9	8	9	8	9		8	8	9	79	7	7		93
Vandeleur Anaïs		7	7	9	7		7	8	7	8	8	9	70	7	7	7	91
Van Eynde Argus	9	8	7		7	8	8		7	8			62	7	7	7	83
Vaerewijck Jinte	6	7		7	8	7	8	9		8	8		68	7	7		82
Van Eynde Oona	7	6	6		6	6	6		5	6	6		54	7	7	7	75
Stappers Jesse	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	7	7	7	66
Boes Jakob			5			6	6	6	6		6		35	7	7	7	56
Vaerewijck Lune		7		7		7		6		7			34	7	7		48
Vonck Lars	5	5	5		5		5	5	5		7	5	47				47
Van Roeyen Staf		5			5	5		5	5		5		30	7	7		44
Aelbrecht Liesl					5	5	5	5	5	5	5	5	40				40
Van Den Bergh Lola		5	5	5		5	5	5		5	5		40				40
Boeykens Enzo						10	8				8		26	7		7	40
De Beleyr Pauline						5					5	6	16	7	7	7	37
Boeykens Luca						7	7				8		22	7		7	36
De Beleyr Hanne						5					5	5	15	7	7	7	36
De Vries Laïs Mai		6		5	6		7	5			6		35				35
Aelbrecht Jente	5	5			5		5			5	5	5	35				35
Prost Felien	5				5	6	7	5					28	7			35
D'hooge Stef		6			5		5		5	5	5		31				31
Verhulst Vince	5				5	5	6	5					26				26
D'hooge Helena							7		5		5		17	7			24
De Vries Juna fee					6		5				6		17	7			24
De Vogel Seth							7				8		15		7		22
Tritsmans Thibault											5		5	7		7	19
Bruynseels Nils		5	5		5								15				15

Frencken Lies	5	5					5					<u>15</u>				15
Verleysen Olivia			5				5			5		<u>15</u>				15
Van Daele Jonas							5			5		<u>10</u>				10
Abbeel Jo							8					<u>8</u>				8
Catthoor Jonne										8		<u>8</u>				8
Haentjens Cedric												<u>0</u>		7		7
D'hooge Sander		5										<u>5</u>				5
Martens Julie		5										<u>5</u>				5
Abbeel Cisse							5					<u>5</u>				5
Biskupek Antonina							5					<u>5</u>				5
Meul Marie							5					<u>5</u>				5
Van Daele Lander										5		<u>5</u>				5
Deelnemers per wedstrijd	9	17	10	7	16	16	27	13	10	11	25	8		17	12	11

Mededelingen:

- We hebben ons met de jeugdafdeling opnieuw ingeschreven voor de sportmarkt die georganiseerd wordt door de sportdienst van Sint-Niklaas. Deze gaat door op donderdag 17 september op de Witte Molen en heeft tot doel om alle leerlingen van het 5^{de} en 6^{de} studiejaar kennis te laten maken met veel verschillende sportdisciplines. Tot nu toe gaat deze sportmarkt nog steeds door, maar het is toch afwachten.
- Onze jeugdwerking wordt gesmaakt; immers, we mochten opnieuw enkele nieuwe jeugdleden begroeten die onze Vliegende Schoenen komen versterken: Thibo De Beul, Lenno Wullaert, en Lennert Boeykens. Ze zijn al een paar keer mee komen trainen en we hopen dat ze zich snel goed voelen in onze club.



1: 3 zusjes samen op weg: Liesl, Jente en Lorien Aelbrecht!

2: Jesse doet zijn individuele training.

3: En ook Anaïs volbrengt gedisciplineerd en met goede luim haar training.

punten	Jeff Thuy, Heikant, 04/01/20	Cross Womm, 11/01/20	Cross, Wilrijk, 19/01/20	Cross Rijkevorsel, 25/01/20	Crit.cross Kalmthout, 01/02/20	Stercross WALO, 15/02/20	Cross Schoten, 22/02/20	cross Kalmthout, 07/03/20	virtuele meiloop, 03/05/20	virtuele WALO-loop begin juni	Virt. bokkenloop, 2,5km, Sinaai	Virt. bokkenloop, 5 km, Sinaai	Virt. bokkenloop,10km, Sinaai	virt. WALO-loop eind juni	WOT Waasm, 15/07/20	WOT Sinaai, 05/08/20	Tijdsloop Hamme, 01/08/20	Ronde van Sint-Niklaas	aantal deelnames	totaal punten
	Sen. Her	13		19		17	19	14	20			62	99	104	25					
Ally Laurens			14					12					43				1		9	
Enzo Boeyckens			5					5					5				5			47
Coppens Bart						12		5					9						4	
De Wert Nico						5		5					5				1		3	
Foubert Bert															1	1			4	
Haentjens Cedric													18	5	5	5			1	
Moons Elias													5		1	1			9	
Mortier Filip						6		2	1				3		1	1	1		8	
Rottier Yannick	0					6		5	5				5		5	5	5		13	
Syvertsen Jente	5					5		5				5		5	5	5				66
Van Gasse Joakim	0		17			0		15				17			1	1	1	1	4	
Van Geeteruyen Chr	5		5			5		5			5		21	32				5	12	
Verbraeken Pieter		6				15	17	10		1									8	
Vet. Her, 40+	7	9				9	9	7	14											
Herwegh Pascal	0					9	8								1	1	1		14	
Van Goethem Filip	5					5	5								5	5	5		70	
Van Havermaet Hans	4	6				3	4	3	2					1	1	1	1		17	
Vet 50+	24	13	21	15	18	20	9	6						5	5	5	5		94	
Bogaert Patrick						0													4	
Bosman Marc						5									1				2	
D'hondt Herman	2			3	2	3	2	1	1		10	7	2&1	5	1	1	1		20	
Hebbinckuys Johan	9			8	8	8	7	5	5		5		5	5	5	5			138	
Heyndrickx Danny						0												1	8	
Lesdanon Frédéric	5	2	4			6	4						27	&3				3	14	
Roelant Bart	7	8	8			7	8					5	5						101	
Roelandt Patrick	0					11		3							1				6	
Senaeve Walter	5					5		5							5				34	
Smet Luc															1				2	
Syvertsen Roland									2				50		1	1	1	1	7	
									5				5		5	5	5	5	35	

punten																	aantal deelnames	totaal punten		
	Jeff Thuy, Heikant, 04/01/20	Cross Womm, 11/01/20	Cross, Wilrijk, 19/01/20	Cross Rijkevorsel, 25/01/20	Crit.cross Kalmthout, 01/02/20	Stercross WALO, 15/02/20	Cross Schoten, 22/02/20	cross Kalmthout, 07/03/20	virtuele meiloop, 03/05/20	virtuele WALO-loop begin juni	Virt, bokkenloop, 2.5km, Sinaai	Virt. bokkenloop, 5 km, Sinaai	Virt. bokkenloop,10km, Sinaai	virt. WALO-loop eind juni	WOT Waasm, 15/07/20	WOT Sinaai, 05/08/20			Tijdsloop Hamme, 01/08/20	Ronde van Sint-Niklaas
Van Daele Rudy	0																		4	
	5																			23
Van Damme Guy	0	7	4		7	7	7	2	2	2	9		38	3			1	1	22	
	5	7	7		6	6	6	7	5	5	5			5			5	5		126
Van Eynde Lieven		16																	7	
		5																		36
Van Geeter. Benny	0	12				12	11												11	
	5	6				5	5													60
Verbraeken Jempi						0									1				7	
						5									5					39
Vercauteren Kris																			1	
																				5
Wagenaer Ronny																		1	1	
																		5		5
Vet 60+		21	8	9	13	14	18	8	11											
Adriaenssens Dirk						12			8	3										3
						5			5	5										15
Breyjnaert Dirk													32							1
												5								5
De Grande Michel																		1	2	
																		5		10
Geleyn Romain	0	9					12													11
	5	6					5													63
Maes Joseph									10	5									1	6
									5	5									5	32
Martens André		10	2		4	3	6		2	1									1	13
		6	7		7	7	7		5	5									5	77
Smet Paul	0	6				2		6							1	1				11
	5	7				8		5							5	5				67
Van Damme Danny	0					5			3							1	1		6	
	5					6			5						5	5				31
Van Wolvelaer Luc		2				1	5													9
		9				9	7													64
Verbeeck Maurits									3										1	2
									5										5	10
Verplancke Herman			4	4		7			4	4		49		12	1	1	1			17
			6	6		6			5	5		5		5	5	5	5			94
Vet 70+		17	7	8	9	16	17	8	2											
Claessens Jozef	0	1	1		1				1	1	21			7	1	1	1	1	1	21
	5	9	8		8				5	5	5			5	5	5	5	5	5	147
Dhollander Rik						10			6	2		51		16	1	1	1	1	1	15
						5			5	5		5		5	5	5	5	5	5	75
Maes Romain																			1	1
																			5	5
Nys Roger				6		14	10	5											1	13
				5		5	5	5											5	65
Van Bunder Albert															1					9
															5					53
Verstichele Freddy		14					16													7
		5					5													35
Vonck Georges									4	53	76									3
									5											5
Dam Sen				15	11	17			13											
David Joke						5									1	1				10
						7									5	5				61
Gheeraert Lore					5			1						1	1					12
					6			5						5	5					81

punten	Jeff Thuy, Heikant, 04/01/20	Cross Womm, 11/01/20	Cross, Wilrijk, 19/01/20	Cross Rijkvorseel, 25/01/20	Crit.cross Kalmthout, 01/02/20	Stercross WALO, 15/02/20	Cross Schoten, 22/02/20	cross Kalmthout, 07/03/20	virtuele meiloop, 03/05/20	virtuele WALO-loop begin juni	Virt, bokkenloop, 2,5km, Sinaai	Virt. bokkenloop, 5 km, Sinaai	Virt. bokkenloop,10km, Sinaai	virt. WALO-loop eind juni	WOT Waasm, 15/07/20	WOT Sinaai, 05/08/20	Tijdsloop Hamme, 01/08/20	Ronde van Sint-Niklaas	aantal deelnames	totaal punten
	Heyndrickx Kimberl																			1
Merckx Katrien								10							1	1		1	4	20
Senaeve Ingrid	0					11		6			54				5	5		5	12	60
Van Daele Els	5					5		5			5					5			3	15
Van Eetvelt Melissa	0			3		4		3	4		29	60						1	12	61
Wuytack Diewertje	5			8		7		5	5		5							5	3	15
Dam Mas 35+									6											
Hofman Veerle								1				42			1	1	1	1	6	32
								5				5			5	5	5	5	1	5
Leemans Annemie																			1	5
Verbraeken Nele															1				2	10
															5					
Vercammen Saskia									1			40			1	1	1	1	6	30
									5			5			5	5	5	5	3	16
Vereecken Liesbeth															1	1			2	12
															5	5				
Vermeulen An															1				2	12
															5					
Dam 45+		11	10	14		11	13	9	9					7						
De Souter Kristel																			2	11
D'hont Nancy		3		7		6	8												8	40
		7		6		5	5													
Servotte Kristien						0		8											9	47
						5		5												
Smet Sandrina	0	6				7	9	6	3	2	66			4					17	88
	5	5				5	5	5	5	5	5			5						60
Van Hul Sonja				12		0	12			3	91			5					12	109
				5		5	5			5	5			5						
Wuytack Sara		1	1	2		2				1	34			3	1				16	109
		9	9	8		8				5	5			5	5					
Dam 55+																				
Syvertsen Viviane									1										2	10
									5											
Dam 65+						4														
Boel Cecile																		1	2	10
																		5		
Rottier Francine															1				6	30
															5					
Van Beek Rita						2													6	32
						6														

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

Ik heb geen echt (sport) idool. Maar ik heb enorm veel respect en bewondering voor alle sporters die met heel hard werken in hun sporttak enorme prestaties neerzetten. Iemand zoals Koen Naert, Pieter Timmers of een Nina Derwael.

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

Ik heb het minst bewondering voor voetbal. De overdreven aandacht voor dit spel en het vele geld dat hierin omgaat is totaal buiten proporties.

Het meest bewondering heb ik voor een sport zoals zevenkamp of tienkamp. De verscheidenheid aan disciplines en het korte tijdsbestek waarin deze moeten uitgevoerd worden vind ik ongelooflijk.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Ik hoop dat er nog een paar mooie prestaties aankomen maar ik ben toch wel bijzonder trots op mijn marathontijd van 3:19:16.

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

Als ik niet aan het lopen ben dan vind je me tegenwoordig ofwel in de tuin of op mijn leesbank. Ik lees heel veel en heel graag. Ondertussen heb ik me ook op mijn tuin gestort om deze na enkele jaren verwaarlozing terug wat fleur te geven. Een meerjarenplan.

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

Net zoals vorig jaar staat de 100km dodentocht nog steeds op mijn to do lijstje. Vorig jaar strooide een blessure, de dag voor de start, roet in het eten. Dit jaar was corona de boosdoener. En als alles meezit dan wil ik graag nog minstens 1 keer een marathon lopen onder de 3:20

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

Zo veel om op te noemen. Belangrijk is dat er nog steeds voldoende positieve gebeurtenissen zijn om de negatieve te compenseren.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Slapen tot ik vanzelf wakker wordt (zonder wekker). Een zondags ontbijt met spek en eieren, fruitsap, croissantje,... voor mij klaar gemaakt. Een beetje lezen op de bank. Schoenen aan doen en een paar uur gaan lopen, bij voorkeur met Saskia op een trailparcours. Daarna de recuperatie met een goeie trappist of geuze. Na een verkwikkende douche opnieuw wat op de leesbank of bij goed weer in de hangmat. Daarna een aperitiefje zoals een gin tonic of een glaasje cava met wat amusekes om dan af te sluiten met een lekker dinertje bij voorkeur bij één of andere sterrenchef. Daarna weer wat lezen om moe maar verzadigd in slaap te vallen.

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

Een date met James Bond. De huidige (Daniel Craig) of de vorige (Pierce Brosnan).

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

De fijne sfeer en de verbondenheid tussen de lopers, jong en oud, snel en minder snel,...

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Graag iets ruimer en meer aandacht voor de niet KAVV wedstrijden. Een iets actievere Facebook waarbij van tijd tot tijd vermeld wordt wie waar gelopen heeft bijvoorbeeld? Uiteraard moet men dit dan wel melden.

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

Mijn tweede favoriete date: Bart Roelant



KAVVV&Fedes KALENDER

Deze kalender werd opgemaakt op 9 augustus 2020.

Of er in september nog een wedstrijd gelopen wordt en onder welke omstandigheden hangt af van de maatregelen afgekondigd door de overheid. Voorlopig staan er twee wedstrijden op het septemberprogramma, onder voorbehoud!

1. Het kampioenschap stratenloop, dat gepland was op zaterdag 19 september te Wilrijk, is wegens corona afgelast!
In de plaats daarvan zal op deze dag, de 6^e en laatste criteriumcross van het seizoen 2019-2020 doorgaan, met eindklassering en uitreiking van bekens. Deze zal, zoals reeds gepland was in maart, doorgaan te Zandhoven. Dit wordt dan meteen ook de eerste geplande wedstrijd van K.A.V.V.V.& Fedes.
2. Aflossing van WALO op zaterdag 26 september

De winterkalender van het seizoen 2020-2021 start dan op zaterdag 3 oktober met een prijzencross te Stabroek. Uiteraard hopen we dat de winterkalender kan doorgaan zoals gepland maar toch is het sterk aangeraden de website <https://www.kavvv-atletiek.eu/> en www.walo.tk regelmatig te raadplegen voor de laatste updates betreffende de coronamaatregelen.

Voor de komende wedstrijden zijn er alvast enkele belangrijke aandachtspunten:

Vooraleer men komt inschrijven, dient men eerst de handen te ontsmetten. Daarna kan je met mondkapje voor de +12-atleten, badge en borstnummer zich aanbieden aan de inschrijvingen. Na de inschrijving dien je de inschrijfruimte te verlaten. Er worden geen uitslagen ter plaatse verdeeld.

Inschrijvings- en start-uur, indien geen criteriumcross :		
	inschrijven	start uur
Benj. Meisjes	12:15-13:20	13:30
Benj. Jongens	12:15-13:25	13:35
Pup. Meisjes	12:15-13:30	13:40
Pup. Jongens	12:15-13:35	13:45
Min. Meisjes	12:15-13:40	13:50
Min. Jongens	12:15-13:50	14:00
Kad/Schol Meisjes	13:30-14:00	14:10
Kad. Jongens	13:30-14:15	14:25
Jun/Sen/Mas Dames	13:30-14:30	14:40
Schol/Mas+60,+70,+80 Mannen (*)	13:30-14:50	vanaf 15:00
Jun/Sen/Mas+40,+50 Heren	13:30-15:10	na (*)

Inschrijvings- en start-uur, indien wel criteriumcross :
Voor de reeksen Ben/Pup/Min/Kad en Schol Meisjes geldt dezelfde regeling als bij een cross die geen criteriumcross is.
Vanaf 13:30 tot 14:20: Schol Jongens met start na Kad Jongens
Vanaf 13:30 tot 14:20: Jun/Sen/Mas Dames met start tijdens de wedstrijd van de Schol Jongens.
Vanaf 13:30 tot 14:50: Alle reeksen van Mas Heren met start vanaf 15:00
Vanaf 13:30 tot 15:10: Jun/Sen Heren met start na Mas Heren

Voor deelname aan de wedstrijden is het dragen van borstnummer en clubuitrusting verplicht.

Zeker ook nieuw is dat de masters heren +60j. voortaan ook de afstand van 4,5 km zullen lopen bij gewone crossen.

Indien het een criteriumcross betreft blijft alles bij het "oude".

Na het winterseizoen zal dit dan verder worden "bekeken"!

zat 3 okt	prijencross	ACSS Stabroek	Camping De Watertoren Steenovenstraat 137 2040 Berendrecht	13:30
zat 17 okt	1 ^e criteriumcross	WAV Wommelgem	Recreatiedomein Fort II Gemeentelijke Feestzaal Fort II Wommelgem	13:30
zat 24 okt	2 ^e criteriumcross	SAV Schoten	Gemeentepark Braamstraat 161 2900 Schoten	13:30
zat 31 okt	cross	GAV Gooreind	Sportpark Koch Eikendreef 70 2990 Wuustwezel- Gooreind	13:30
zat 7 nov	cross	APSO Zandhoven	Voetbalstraat inschr.: Chirolokaal kantine voetbalterrein C Zandhoven	13:30
zat 14 nov (*)	Jaak-Schramm parkloop Ben/Pup/Min: 1km Kad/Schol/Jun/Sen/Mas: 5 of 10km	KAVVV&Fedes	Park Sorghvliedt Marneflaan Hoboken	13:00
zat 21 nov	3e criteriumcross	ACSS Stabroek	Pito Laageind Stabroek	13:30
zat 5 dec	4e criteriumcross	ZWAT	atletiekpiste De Wallen Heirbaan Burcht	13:30

(*) moet nog worden bevestigd.

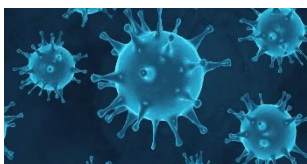
Controleer steeds <https://www.kavvv-atletiek.eu/> voor eventuele wijzigingen of voor meer details



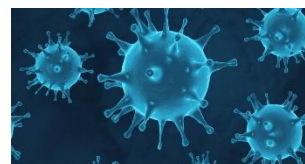
Walo-cross, maart 2016



Stercross, februari 2016



Dit is een kalender waarbij geen rekening wordt gehouden met de corona-maatregelen. Raadpleeg dus steeds de website van de organisatie, of volg de maatregelen van de Nationale Veiligheidsraad.



Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

Datum	Wedstrijd	Plaats	Afstand	Start
woensdag 19 augustus 2020	5 Mijl van Beveren*	<i>Beveren</i>	1 Mijl 5 Mijl	20u15 20u15
vrijdag 21 augustus 2020	Vlaschaard-jogging	<i>Vlasschaardwijk Zele</i>	4,4 Km 11 Km	19u45 19u45
zondag 23 augustus 2020	Kruibeekse Polderloop	<i>Kruibeke</i>	6 Km 12 Km	15u00 15u00
zaterdag 29 augustus 2020	Dwars door Grijsloke	<i>Gijzelbrechtegem</i>	3,2 Km 6,7 Km 12,8 Km 18,9 Km	15u00 15u00 15u00 15u00
zaterdag 5 september 2020	2de Cava Jogging	<i>Zele Dijk</i>	3 Km 6 Km 9 Km 12 Km	15u00
zondag 6 september 2020	AFGELAST Ballonloop*	<i>Sint-Niklaas</i>	5 Km 10 Km	13u30 14u30
zondag 6 september 2020	AFGELAST Bollekensloop	<i>Berchem (Antwerpen)</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zondag 6 september 2020	In Flanders Fields Marathon	<i>Nieuwpoort</i>	42,195 Km	10u00
zaterdag 12 september 2020	Blauwbuik Trail	<i>Eksaarde</i>	6 Km 10 Km 16 Km	17u00
zondag 13 september 2020	Briqville Classic*	<i>Temse</i>	21 Km Aflossing 3 x7 Km 5 Km	11u00 11u00 14u00 15u00
zaterdag 26 september 2020	AFGELAST Grote prijs Tom Van Hooste	<i>Klein-Sinaai</i>	5 Km 12 Km	14u30 15u30
zondag 27 september 2020	Jogging Familiafeesten	<i>Hamme</i>	5 Km 21 Km 11 Km	15u00 15u15 15u45
zondag 4 oktober 2020	Klingse Boscross	<i>De Klinge</i>	5 Km 7 Km 10 Km	16u00

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.

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



ROUWCENTRUM

GRAFZERKEN



Begrafenissen

Rouwcentrum

Van de Velde Dirk

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

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



ARGENTA

Frank Mertens bvba

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