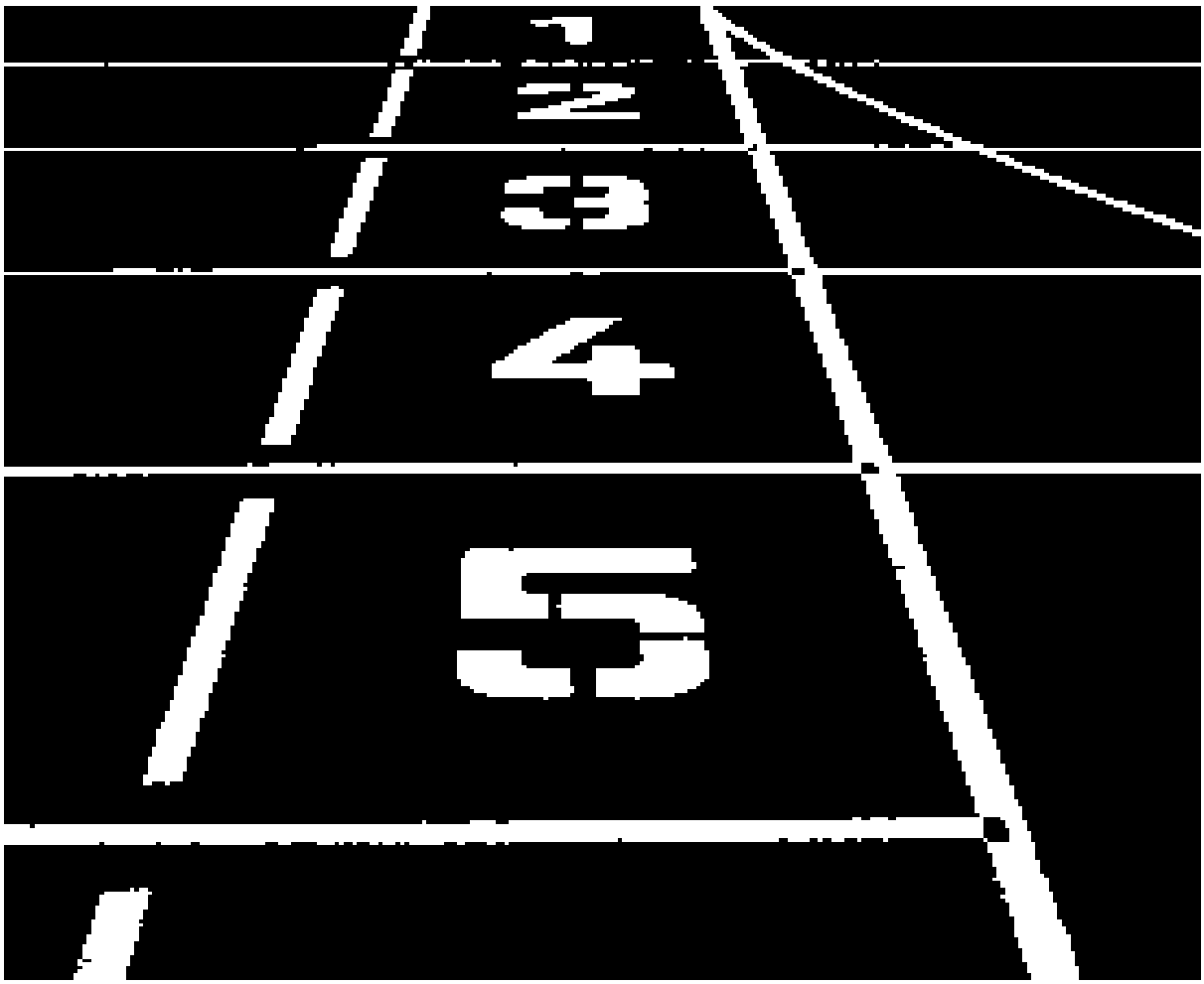
Afz.: H. Verplancke
Passtraat 352
9100 Sint-Niklaas

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
februari - maart 2020

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

WASE LOPERS



39e jaargang

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

Bakkerij Valaert bvba

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

WALO
WASE LOPERS

GARAGE G√G.
GEBR. VAN GOETHEM
Sint-Gillis-Waas +32 3 727 11 11
CITROËN www.citroen-gvg.be DS AUTOMOBILES

4All Cars
Garage-Carrosserie
BOSCH Service SINT-GILLIS-WAAS +32 3 727 11 19 BOSCH Service
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 08/02/2020

Beste Walo's,

Is dit nu het kwakkelseizoen, het seizoen waarin er maar weinig te gebeuren valt? Ik denk het niet. Voor WALO bestaat dat eigenlijk niet een kwakkelseizoen.

Volgende week al hebben we de Stercross waarop we weer heel wat volk durven verwachten. Zij die meehelpen om op te stellen zowel als zij die nadien afbreken, zijn nu al van harte bedankt.
Nadien is het wel eventjes gas terug nemen tot de Meiloop op 1 mei, maar dan is het weerom alle hens aan dek met het weekend aan zee, in Koksijde om daarna de start van het pisteseizoen niet te missen waarin wij toch weerom twee keer zelf organisator van een meeting zullen zijn.
Onze twee laatste organisaties waren trouwens telkens een schot in de roos.

Onze Nieuwjaarscorrida telde dit jaar niet minder dan 320 deelnemers, wat echt wel veel is. De kans is groot dat we volgende corrida samen met de middenstand van Nieuwkerken aan een gezamenlijke organisatie zullen werken. We zouden dan de lopers tussen openstaande kramen en veel publieke belangstelling kunnen laten lopen. Dat zou toch wel een nieuw elan aan onze wedstrijd kunnen geven.

De Nieuwjaarsreceptie zindert nog na. Zeer veel volk in het Nieuwkerkse oud gemeentehuis. We hebben het anders geweten. En alle aanwezigen content met de voorziene hapjes en drankjes en met de onvermijdelijke toespraken. Het muzikaal tussenspel dat Walter bracht werd ook best gesmaakt. En dan was er nog het feestelijk moment voor Jozef Claessens die om zijn 1000ste overwinning passend in de bloemetjes werd gezet.

Ondertussen loopt vooral onze maandagtraining als een trein. Halverwege de twintig deelnemers is geen uitzondering meer. Vorige maandag regende het pijpenstelen. En dan nog waren er 14 dapperen komen opdagen. We hebben het anders geweten.
Ook onze woensdagavondtraining op de piste van AC Waasland blijft het goed doen. Regelmatige aanwezigheid en telkens een ander programma.
Ik zou zeggen, allen daarheen.

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

Rik Dhollander

COLOFON

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

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

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

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

Hans Van Havermaet,
hans_van_havermaet@hotmail.com
0496/59.88.66

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekeningnummer:
BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:
Andre Martens,
amarten460@gmail.com
0475/98.34.74

Website:
www.walo.tk

Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd

Twitter:
#walo #sintniklaas

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

Lidgelden WALO:
voor 2020: 40 EUR, 3e gezinslid: 10 EUR korting
→nieuw lid betaalt 45 EUR,
na 30/09/20 betaal je 50 EUR (lid tot eind 2021)
kansenpas: 15 EUR korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:
1/8 blz 50 EUR, ¼ blz 80 EUR, ½ blz 120 EUR

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

Inhoud:

Voorwoord p. 3
Rik Dhollander
Mededelingen p. 5
WALO-bestuur
Sint-Niklaas Loopcriterium, Meiloop p. 6
WALO-bestuur
2E WALO-Quiz p. 7
Jong-WALO
Nieuwjaarsreceptie p. 9
Jean-Pierre Verbraeken
Spelletjesavond p. 10
Melissa & Joakim
Nieuwjaarscorrida van WALO 2019 p. 11
Hans Van Havermaet
Hivernales p. 13
Laurens Ally
WALO e.a. Sprokkels p. 14
Herman Verplancke
KAVVV-Uitslagen p. 16
Herman Verplancke
Uitslagen p. 19
Herman Verplancke
Puntentabel p. 20
Rik Dhollander
3e Memorial Jean Van Eetvelt p. 23
Melissa & Joakim
De "1000" van Jef Claessens p. 24
Herman Verplancke
Op loop, de farao's achterna p. 27
Rik Dhollander
Saskia & Veerle p. 29
Veerle Hofman
Bello Gallico p. 30
Pieter Verbraeken
"You are an Iron Man" p. 32
Luc Vervoort
Spijkenisse, 50K van Kampenhout p. 33
Rudy Van Daele
Jeugdverslagen p. 34
André Martens
Jeugdklassement & mededelingen p. 42
André Martens
Vliegende Schoen in de kijker p. 44
Helena Dhooghe
WALO in de kijker p. 45
Viviane Syvertsen
Kalender KAVVV&Fedes p. 46
KAVVV&Fedes
Kalender buiten KAVVV p. 47
Walter Senaeve

Mededelingen WALO, 07/02/2020

Jeugd

Onze jeugdploeg zal op 19 sept. 2020 terug deelnemen aan de sportmarkt in Sint-Niklaas.
Zij bevolken een promotiestand en verzorgen een ludieke training.

Sint-Niklaas Loopcriterium

WALO organiseert samen met RTS (Bokkenloop) en AC W/Reynaertcomité (Reynaertloop) een Sint-Niklaas loopcriterium. Volgende wedstrijden maken daar deel van uit:

Vrijdag 1 mei: Meiloop van WALO
Zaterdag 16 mei: Bokkenloop in Sinaai
Zondag 21 juni: Reynaertloop in Belsele

Wie aan de drie wedstrijden deelneemt (en er telkens de aankomst bereikt) krijgt telkens een wedstrijdprijs en na afloop van het criterium een criteriumprijs.

Algemene vergadering KAVVV Op maandag 3 februari.

Patrick (Secretaris KAVVV) en Rik gingen ernaartoe samen met Robert (bestuurslid KAVVV)
en Jari (nieuwbakken bestuurslid KAVVV)
Volgende items kwamen aan bod:

*Bij de pistewedstrijden zullen in de regel de kampnummers van start gaan om 13.30 u, de loopnummers om 14.00 u.
*Bij de avondwedstrijden zal dit in principe om 18.00 u en om 18.30 u zijn.
*Op de kampioenschapsloop stratenloop zal men ook mogen lopen zonder voorafgaand aan 3 stratenlopen te hebben deelgenomen. Men komt dan evenwel niet in aanmerking voor een podiumplaats. De norm voor effectieve deelname aan het kampioenschap is een deelname aan 3 i.p.v. aan 4 voorafgaande stratenlopen.
*Bij de veldlopen (niet de criteriumcrossen) zullen de heren 60+ in principe samen met de heren 70+ lopen. Zij lopen dan ook 3 i.p.v. 4 ronden.

Tegen deze laatste nieuwe regel kwam nogal wat verzet, o.m. vanuit eigen WALO-rangen.
De beslissing om deze nieuwe regel al of niet in voege te brengen, wordt dan ook verschoven naar de volgende bestuursvergadering. Nog afwachten dus.

Punten WALO

Er staan de komende weken twee wedstrijden op het programma die niet onder KAVVV vallen en toch punten opleveren.
En dat zijn op zondag 22/03 de memorial Jean van Eetvelt bij Joakim en Melissa in Sint-Pauwels
Op vrijdag 27/03 de avondloop in Tielrode t.v.v. Guynée.

Lidgeld 2020

Voor zij die hun lidgeld voor 2020 nog niet betaalden, wordt het hoogtijd. Zij krijgen nog dit clubblad als laatste en dan is het ook afgelopen. Anderzijds kunnen wij toch melden dat op heden 175 Walo's met alles in orde zijn.

WALO-kalender seizoen 2020

Zaterdag 15 februari:	Stercross.
Vrijdag 1 mei:	Meiloop
Vrijd 8 tot zond 10 mei:	weekend WALO in Koksijde
Zondag 5 juli:	1e pistemeeting op AC Waasland
Zaterdag 1 augustus:	2e pistemeeting op AC Waasland
Zaterdag 26 september:	Aflossing van WALO

WALO, RTS en ACW slaan de handen in elkaar en organiseren voor het eerst het:

SINT-NIKLAAS LOOPCRITERIUM 2020

De Meiloop, Bokkenloop en Reynaertloop vormen samen het *Loopcriterium 2020.*

Elke atleet, van jeugd tot volwassene, die aan de drie wedstrijden deelneemt krijgt op de Reynaertloop een unieke goodiebag, bevattende drie streekproducten.

Elke wedstrijd heeft uiteraard ook zijn traditionele prijzentafel.

We hopen vele WALO's te mogen verwelkomen op de drie organisaties.

2E WALO-QUIZ

Het zal opnieuw een onvergetelijke avond worden waar spelplezier en spanning hand in hand zullen gaan. Begin dus alvast de kranten te doorsnuffelen en haal die atlas nog eens van onder het stof. Wij zorgen ervoor dat 2e editie alvast een ongelooflijk leuke avond wordt.

Locatie

De Droomballon
Stedelijke Basisschool Nieuwkerken
Gyselstraat 35
Nieuwkerken-Waas

Datum

Zaterdag 27 juni 2020
Opening van de deuren: 19u00
Start van de quiz: 20u00

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

Prijs

Een team bestaat uit maximaal 5 deelnemers. De kostprijs bedraagt 20 euro.

Hoe kan ik inschrijven?

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

ING

BVBA Nooranja

FSMA-nr 110637cA-cB | BE 0847.203.344.
Kerkstraat 36 - 9120 Vrasene
Tel: 03 750 29 60
Mail: nooranja-vrasene@ing.com
Web: www.ing.be

Pieter-Jan, Ronny, Kjell, Veronique, Valerie, Jolien

Openingsuren van het agentschap:

Maandag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30
Dinsdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30
Woensdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30
Donderdag	09:00 – 12:30	13:30 – 18:00
Vrijdag	09:00 – 12:30	13:30 – 16:30

ONGHENA

— since 1973 —

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

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

ZiTA
LINGERIE
WIJ ZORGEN VOOR U!

Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:
maandag: 13u30-18u
dinsdag-vrijdag: 10u-18u
zaterdag: 10u-17u

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

met kleur kom je verder...

KOPIE EXPRESS BVBA

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
CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN
INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN

KBC

DE GROENEN BOOMGAARD

VERHOFSTEDE-ROMBAUT
STEFAN & ANNELIES

Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap

VRASENESTRAAT 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

Het schrijft raar en spreekt nog wat onwennig uit, maar we zijn nu weeral een tijdje onderweg in het jaar 2020. De dagen, weken en jaren vliegen aan ons voorbij. Een teken dat we van elke dag het beste moeten maken, niet te veel achterom moeten kijken en de blik naar de toekomst moeten richten. We hebben nu de nieuwjaarsreceptie op zaterdag gehouden en dat blijkt toch de beste avond te zijn. We hadden veel volk, er werd gezellig met elkaar gesproken, er werden misschien al plannen gemaakt.

De toespraken van schepen Buysrogge en onze voorzitter Rik waren fijn om te aanhoren en Jozef werd passend gehuldigd voor zijn 1000 overwinningen. Van de schepen kregen we te horen dat Sint-Niklaas de centen gaat laten rollen…Wat de sport betreft kan WALO er mogelijks in de toekomst mee van profiteren : er komt een nieuw 50 meter zwembad (goed als we van een kwaaltje moeten revalideren- of puur om de conditie aan te scherpen), en een Finse piste (allicht met verlichting?) op het domein Puyenbeke. Rik heeft ons een regeltje uitgelegd om tot een sportieve voltreffer te komen : 10 % om een doel te stellen (wat , waar, wanneer) 30 % om dit te plannen (hoeveel, hoe zwaar, met wie) en 60 % zweet om tot dit doel te bereiken. Goed om weten atleten en ga er voor in 2020, stel je de nodige doelen!

De hapjes en drankjes waren in orde en de 3 jonge dames (jeugdatletes) hebben hun werk prima gedaan. Na de 2 speeches heeft Walter ons voor de eerste keer, in zijn eentje getrakteerd op fijne muziek. Dit jaar was zijn optreden een solo slim, maar in de toekomst zal Johan er allicht terug bij zijn. Nadat iedereen zijn gesprekspartners zowat gevonden had, deed Walter een 2de optreden. Goed gedaan Walter en bedankt. De zaaltjes in het oud gemeentehuis stonden echt wel vol. Zitten we daar aan de maximum bezetting? Beter zo, voor mij een duidelijk bewijs dat we goed bezig zijn en dat WALO springlevend is! Voor de toekomst is er mogelijks wel een alternatief wat de locatie betreft. We zien wel.

Zoals elk jaar staan er in de komende maanden weer heel wat activiteiten op de agenda. Om te beginnen, volgende maand is er op zaterdag 15 februari al de Stercross, later de Meiloop (dit jaar opgenomen in een Sint-Niklaas loopcriterium) enz,…alle gegevens en details kunnen jullie telkens terug vinden in het knappe 2 maandelijks clubboekje of de site van WALO.

Het was een gezellige, hartverwarmende avond. Een duidelijk bewijs dat we een vriendenclub zijn, waar iedereen - jong en minder jong - welkom is!

Vele groeten en tot binnenkort. *Jempi*

Vrijdagavond 13 december stond er een nieuwe activiteit op het programma: spelletjesavond.

Maar liefst 29 WALO vrienden, vriendinnen en jeugd mochten we verwelkomen. We spreken van een geslaagde eerste editie van Jong Walo. De klassieke spelletjes waren thuis gebleven en we maakten kennis met een pak minder bekende spelen. We lieten alvast de Risk, Monopolie, ganzenbord in de kast en konden kiezen uit coöperatieve bordspel (tesamen spelen), drankjes brouwen of gingen wij het casino binnen om te gokken?

Voor we het goed beseften was het 23u, de klok had ook niet stil gestaan. Daarna werd nog even nagekaart aan de bar.

Bedankt aan Bart van Bordspelclub Winning Movez uit Lokeren om 2 boxen vol leuke spelletjes mee te brengen. Het is alvast voor herhaling vatbaar in 2020 en kijken alvast uit naar een volgende datum!

Mocht je nog enige tips hebben voor onze Jong WALO, je kunt ze steeds een bericht sturen naar: walo.jong@gmail.com.
Of spreek zeker iemand van hen aan: Laurens, Elias, Lore, Melissa, Joakim, Pieter, Katrien, Ingrid of Yannick.

Melissa & Joakim

Nieuwjaarscorrida van WALO 2019

Om het jaar af te sluiten zorgde WALO voor de traditionele Nieuwjaarscorrida. Op het programma voor de volwassen atleten stonden 2 wedstrijden: 5 en 10 km. De jeugd kon zich via enkele rondjes rond de OLV-Ten-Boskerk uitleven.

De ochtend startte naar gewoonte met het opzetten van de zaal en het parcours. Daags voor onze wedstrijd vond de eerste editie van de Kerstmarkt plaats. Dit was een succes gebleken en dit opent natuurlijk perspectieven voor een mogelijke combinatie tussen kerstmarkt en loopwedstrijd. Dankzij de aanwezige kerstbomen en de resterende stalletjes werd er een gezellige sfeer op 't Dorpsplein geschapen. De vuurkorf maakte het plaatje compleet. Dankzij de vele helpende handen stond de organisatie van deze editie alweer op punt.

Tegen de middag strompelden de atleten de Droomballon binnen. Eerst kwamen de jonge atleten aan de beurt. Na hun inspanning namen ze met grote tevredenheid hun FC De Kampioen-strip en snoepjes in ontvangst. De top drie werd op het podium geroepen waar hen de medaille aangereikt werd.

Na dit opwarmertje was het de beurt aan de volwassenen. Met een groep van zo'n 120-tal ging de 5 km van start. De show werd gestolen door een atleet die door zijn hond vooruit getrokken werd. Een interessante prestatie maar natuurlijk buiten categorie. De podiumceremonie werd door de burgermeester van Sint-Niklaas opgefleurd. Spijtig genoeg wilde de geluidsinstallatie niet meer mee om onze atleten aan te moedigen.

Ook de 10 km was goed bevolkt met zo'n 100-tal atleten. Ook hier was WALO in groten getale aanwezig. Deze wedstrijd is niet voor niets het 'wereldkampioenschap van WALO'. Wie werd, als troostprijs, de kampioen van ons rood-witte club? ☺ We stelden een harde supporterskern van Bertje Foubert vast, maar de vedette bezweek onder de druk…

Na de wedstrijd werd er nog gezellig bij gepraat in de zaal terwijl Rik en Danny de prijzen verdeelden.

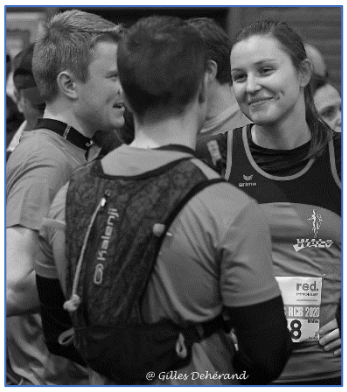
Na de festiviteiten werd de zaal terug in orde gezet door de talrijke medewerkers. Deze medewerkers konden nog nagenieten met een broodmaaltijd.

Het was alweer een geslaagde organisatie!

Dankzij de selectie van de 'WALO van de week' zinderde deze wedstrijd nog enkele weken verder. Dit is net de opzet van de lucratieve titel. Aandacht voor een knappe prestatie (die natuurlijk heel subjectief is), aandacht voor de club en voor de loopsport in het algemeen. Laat dit net de motivatie zijn voor diegene die de titel wint én voor hen die hem net niet winnen. Ooit is deze roem de jouwe!

Op de volgende,

Jacques Trappist.



Foto's: URBAN TRI SPORTS STOCKEL

Op zondag 2 februari stond onze wekker al heel erg vroeg. Toen hadden we met de Jong WALO's immers afgesproken om samen 'Les Hivernales' te lopen – een prestigieuze trail in het Zoniënwoud – die dit jaar voor de 40ste maal werd georganiseerd. De trail loopt over afstanden van 10, 20 of 35 km. Pieter, Yannick, Elias en mezelf namen deel aan de 20km. The 'girls' Ingrid en Lore aan de 10km.

We hadden al veel over deze wedstrijd gehoord van 'de vrienden van de Griek'. Uit hun verhalen bleek dat het niet alleen een prachtige wedstrijd was, maar dat er na afloop ook heel wat leuke prijzen te winnen vielen op een befaamde aanwezigheidstombola. We hadden allemaal onze auto leeggemaakt zodat er ook een mountainbike in zou kunnen...

Om 8u 's zondagsmorgens stond ik dus al op de koer bij mijn soulmate Pieter en doorheen een druilerig weertje baanden we ons een weg naar de faciliteitengemeente Watermael-Bosvoorde. Daar stonden onze mede Jong WALO's ons al op te wachten. Pieter en ik waren immers niet zo aandachtig op de Brusselse ring waardoor we wat tijd hadden verloren. In een afgeladen volle sporthal kwamen we ook ervaringsdeskundigen Pieter Stas, Bert Foubert en Kristof Swinnen tegen. Met de nodige frivoliteit gaven ze ons alles mee wat het parcours te bieden had. Voor mij werd het duidelijk dat het zeker niet vlak was en dat ook niet alle stukken verhard waren. Nu was het aan het regenen, maar volgens de anderen waren de omstandigheden vorig jaar nog veel helser... haast apocalyptisch...

Rond 10u15 begaven we ons naar de start. Vanop de eerste startrijen zagen we Bert Foubert al hevig ronddartelen. Nog enkele korte versnellingetjes dacht hij... Elias stak zijn polshorloge in de lucht om nog wat extra satellieten te vangen. Pieter was al met zijn hoofd in de race, als wist hij vrij goed wat een trial inhield. Hij had immers de week voordien nog een veel zwaardere trail gelopen in Houffalize.

Met een ware schreeuw (!) werd het startschot gegeven - ☺ Dat doen we in Nieuwkerken beter – en we waren vertrokken. De girls gingen op hetzelfde moment van start....

Van de wedstrijd zelf weet ik niet zo veel meer. Heel veel bomen, modder en regen. Dit waren ook apocalyptische omstandigheden. Ik heb ook een aantal valpartijen gezien en het was goed kijken naar de grond om niet te struikelen. Ikzelf heb ook alle jongens van Jong WALO zien passeren (voor alle duidelijkheid, zij waren mij gepasseerd). Iets te

voortvarend van start gegaan denk ik. De uitslagen heeft Herman verzameld (*zie p. 19*) en enkele foto's vind je bij dit artikel.

Na de aankomststreep, waande ik me even bij Michel: een ruim assortiment aan chips lag op ons te wachten. Jammer genoeg heb ik hier niet ten volle van kunnen genieten want mijn Jong-WALO ploegmakkers waren al even op mij aan het wachten... in de regen.

Van de nattigheid buiten naar de drukte in de doucheruimtes. Naakt in een rij aanschuiven om onder het stortbad te raken: dat was ook nogal eens een aparte ervaring. In de doucheruimte kwamen Pieter en mezelf nog een verdwaalde WALO tegen die net klaar was: Filip Mortier. Hij was iets rapper binnen dan ons en heeft nog van een relatief rustige douchebeurt kunnen genieten.

Fris gewassen maakten we ons op voor de aanwezigheidstombola... jammer genoeg niets gewonnen... of was het ons Frans die niet goed genoeg was om de presentator te begrijpen... Met lege handen naar huis. Op de autoradio hoorden we hoe Mathieu Van Der Poel Wereldkampioen Veldrijden werd op een biljartvlak parcours..

Eens teruggekomen in Sint-Niklaas hebben bijna alle Jong WALO's een dutje gedaan. Het vroege opstaan en de vele kilo- en hoogtemeters hadden erin gehakt.

De dag sloten we af met ribbetjes à volonté in de Amadeus. De wedstrijd 'om het meest ribbetjes' lag me misschien toch wat beter!

Het was een fijne, bewogen en helse dag met de Jong WALO's... ! ☺

Laurens Ally

WALO e.a. Sprokkels

ENQUÊTE: wedstrijd- en trainingsgewoonten.

Ter voorbereiding van een informatieavond omtrent training, wensen we te peilen naar enkele wedstrijd- en trainingsgewoonten van onze Walo's (of andere geïnteresseerden). We zullen deze gegevens verzamelen en tonen op de geplande informatieavond.
Op de homepage van www.walo.tk vind je een link naar de enquête. Alvast **bedankt** voor je medewerking!

December: de maand van de Kerstlopen.
En sommige van onze WALO's gaan daar maar al te graag lopen. Zo werden Luc en Johan gespot op de Kerstrun van Zele 15/12/2019
Luc Smet: 20e in 43:51 (10km)
Johan Hebbinckuys: 34e in 48:31 (10km)

"Saskia & Veerle, lopen samen naar de top."

Op 21/12/2019 liep het duo naar een eerste en tweede stek op de Meerdaalwoud Trail: 29km, modder en 330 hoogtemeters overwinnend.
Veerle finishte in 2:32:21, Saskia in 2:32:46

TANDEN LOPERS ZIEN AF.

Opvallend veel lopers hebben gaatjes in de tanden ondanks een goede mondzorg.

Dat heeft een nieuwe Britse studie aangetoond. Lopers eten en drinken veel gesuikerde producten. Bovendien ademen ze meestal door de mond. Daardoor droogt het mondslijmvlies wat uit en spoelen suiker en voedingsresten minder vlot weg. Tijdens intensieve trainingen verandert het speeksel ook van samenstelling. Het wordt plakkerig waardoor suikers nog meer aan de tanden plakken. Water drinken biedt bescherming.

(uit: Leef, CM gezondheidsmagazine, 23/01/20)

Nieuwjaarscorrida WALO laatste 12 jaar in cijfers, aantal deelnemers.

jaar	jeugd	4680m enkel Dames	7800m enkel Heren	totaal
2008	36	64	161	**261**
2009	30	45	130	**205**
2010*	-	-	-	**-**
2011	?**	51	143	**194**
2012	45	62	134	**241**
2013	54	80	166	**300**
2014*	-	-	-	**-**
2015	43	43	101	**197**
jaar	jeugd	5km D & H	10km D & H	totaal
2016	36	88	88	**212**
2017	44	113	109	**266**
2018	73	157	129	**359**
2019	54	160	100	**314**

(bron: uitslagenarchief KAVVV-atletiek)
* geen corrida, sneeuwval - ** data ontbreekt in het archief

APSO 4-tal …. *een jaar later*….

We schreven het al in ons WALO-blad van augustus 2018:
"Opmerkelijke prestatie op de WALO-pistemeeting van 05/08/2018.
Samen 330 jaar oud en de 4x100m lopen in 1:36:45. Een kampioensprestatie van Willy, Henri, Frans en Cees, onze vrienden van APSO."

En ze dachten nog beter te kunnen. Dus gingen ze de uitdaging aan om het 4x100m record bij de M80+ aan te vallen. Het TV-één programma "Vandaag over een jaar" van Cath Luyten zou de getuige zijn. Op 30/06/2019 was de recordpoging gepland. Onze APSO-vrienden liepen naar 1:25.94, ruim beter dan wat ze een jaar eerder in Sint-Niklaas presteerden maar helaas niet sterk genoeg om het 4-tal 80+'ers van OEH (Olympic Essenbeek-Halle) te kloppen.

Sint-Niklaas, 05/08/2018

VRT, ..een jaar later..

NIEUW WALO-RECORD.

De maandagavondtraining boomt als nooit tevoren.

Maandag 20/01 waren er zomaar eventjes 29 WALO's op training: 12 voor de iets langere, snellere omloop, 17 op de iets kortere (9km) omloop. Op de 9km-loop, halen de dames stilletjes aan de bovenhand, zowel in aantal als in tempo! Dat is zeker sinds de nieuwe formule, een WALO-RECORD.

Eén WALO-ancien beweert dat er in de begindagen van WALO, jaren '80, wel 80 sportievelingen de loopschoenen aanbonden op de maandagavond. *80?* … zoals één zwaluw de lente nog niet maakt, is één getuige onvoldoende om dàt als record te homologeren. ☺

VRIENDENCLUBS online

Januari 2020

Nr.: 2020.01

Nieuwsbrief van de KAVVV&FEDES vzw
V.U. Paul Tersago, p.a. Boomgaardstraat 22/16, 2600 Berchem

*Een **voorstel** dat al betrekking heeft op het volgende veldloopseizoen betreft een wijziging in de te lopen afstand voor de masters heren +60. Om alle indianenverhalen tegen te gaan: er wordt voorgesteld om de heren +60 met de scholieren te laten lopen, dus een afstand van 4 à 4,5 km. De heren +70 lopen deze afstand nu al en zouden dan ook samen met de scholieren lopen. Dit heeft voor de organisaties volgende voordelen:*
- er is steeds een wedstrijd van 4 à 4,5 km ongeacht of er veel of weinig scholieren zijn. Dit is de laatste tijd een zeer dun bezette reeks waardoor wij voor enkele scholieren die zich aanboden een kunstgreep in het programma moesten doen zodat deze jongeren niet alleen dienden te lopen.
- de dameswedstijd heeft terug een vaste plaats, achter de dan gemengde reeks scholieren en heren +60 en +70.
- de senioren lopen samen met de masters +40 en +50. Op deze manier is deze reeks ook steeds voldoende bezet en moeten er geen wijzigingen aangebracht worden in de vertrektijd, recent hebben we een paar keer de senioren bij de masters moeten onderbrengen wegens te weinig deelnemers.
(uit: KAVVV&FEDES Nieuwsbrief, januari 2020)

KAVVV-Uitslagen

©Marijke,
Nieuwkerken, 29/12/20

KAVVV&Fedes, Brasschaat, 8e Grote Prijs Mem. Marcel Pickup, cross 14/12/2019			
3325m	Lore Gheeraert	14:48	3e /9 Sen
	Melissa Van Eetvelt	15:23	5e
	Sonja Van Hul	24:18	7e /9 M45+
	Rita Van Beek	24:44	2e /2 M65+
5990m	Elias Moons	23:08	13e /19 Sen
	Joakim Van Gasse	24:41	15e
	Herman D'Hondt	20:59	1e /14 M50+
	Frederic Lesdanon	21:46	5e
	Luc Van Wolvelaer	25:18	3e /8 M60+
	Herman Verplancke	27:26	6e
4470m	Jozef Claessens	18:36	1e /20 M70+
	Albert Van Bunder	21:05	5e
	Freddy Verstichele	31:32	18e

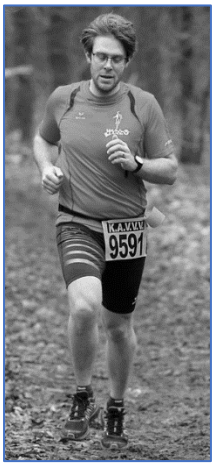
Nieuwjaarscorrida, WALO, zondag 29/12/2019			
5km	Jinte Vaerewijck	21:31	1e /6 Cad
	Laïs Mai de Vries	24:07	2e
	Stef D'hooghe	24:05	9e /9 Cad
	Lies Frencken	27:24	1e /1 Schol
	Lore Gheeraert	20:13	1e /13 Sen
	Melissa Van Eetvelt	21:46	5e
	Diewertje Wuytack	26:15	7e
	An Vermeulen	24:06	4e /13 M35+
	Liesbeth Vereecken	24:28	6e
	Nele Verbraeken	27:14	10e
	Annemie Leemans	27:42	11e
	Sandrina Smet	26:07	2e /9 M45+
	Kristien Servotte	26:34	3e
	Viviane Syvertsen	31:43	3e /4 M55+
	Elias Moons	19:55	17e /27 Sen
	Joakim Van Gasse	21:47	19e
	Pascal Herwegh	25:41	10e/14 M40+
	Patrick Roelandt	19:27	2e /19 M50+
	Guy Van Damme	20:08	4e
	Lieven Van Eynde	23:51	9e
	Luc Van Wolvelaer	21:04	4e /17 M60+
	Romain Geleyn	22:14	5e
	André Martens	22:29	6e
	Paul Smet	23:15	7e
	Herman Verplancke	23:27	8e
	Rik Dhollander	26:12	14e
	Joseph Maes	31:45	17e
	Jozef Claessens	21:33	1e /14 M70+
	Roger Nys	29:17	10e
	Freddy Verstichele	37:28	13e
10km	Ingrid Senaeve	57:29	7e /8 Sen
	Kimberley Heyndrickx	1:04:22	8e
	Veerle Hofman	43:29	1e /3 M35+
	Sara Wuytack	43:56	1e /5 M45+
	Cecile Boel	59:21	1e /1 M65+
	Bert Foubert	39:49	11e /31 Sen
	Nico De Wert	40:43	14e
	Laurens Ally	42:26	18e
	Pieter Verbraeken	42:35	19e
	Yannick Rottier	44:28	22e
	Hans Van Havermaet	37:35	3e /19 M40+
	Herman D'Hondt	37:48	1e /18 M50+
	Frederic Lesdanon	39:23	4e
	Rudy Van Daele	40:35	6e
	Benny V Geeteruyen	42:51	8e
	Bart Roelant	46:02	9e
	Luc Smet	46:05	10e
	Danny Heyndrickx	49:25	16e
	Pascal Van Strydonck	55:39	18e
	Michel De Grande	53:30	3e /4 M70+

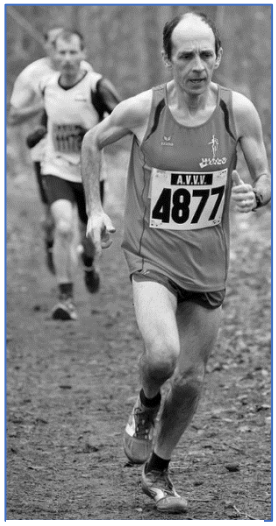
Sint-Elooicross, WAV Wommelgem, zat 11/01/2020			
3000m	Sara Wuytack	12:59	1e /11 M45+
	Nancy D'Hont	15:30	3e
	Sandrina Smet	16:24	6e
6200m	Christ V Geeteruyen	28:49	6e/13 Sen
	Hans Van Havermaet	23:31	4e/ 7 M40+
	Herman D'Hondt	23:38	2e/24M50+
	Frederic Lesdanon	24:34	5e
	Guy Van Damme	25:15	7e
	Benny V Geeteruyen	26:43	12e
	Lieven Van Eynde	31:20	16e
	Luc Van Wolvelaer	28:21	2e /21 M60+
	Paul Smet	29:03	6e
	Romain Geleyn	29:39	6e
	André Martens	29:55	7e
4200m	Jozef Claessens	19:07	1e /17 M70+
	Freddy Verstichele	30:28	14e

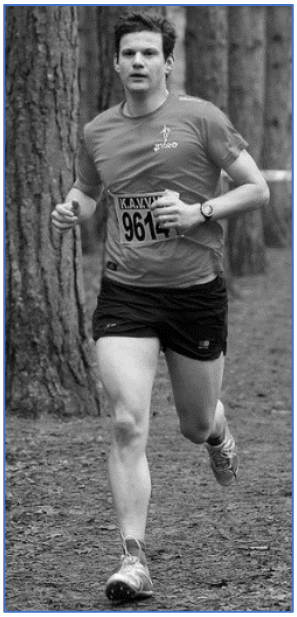
Geitencross, AVI Wilrijk, zon 19/01/2020			
3000m	Sara Wuytack	13:34	1e /10 M45+
6000m	Hans Van Havermaet	24:23	6e /9 M40+
	Frederic Lesdanon	24:54	2e /13 M50+
	Guy Van Damme	25:23	4e
	André Martens	29:24	2e /8 M60+
	Herman Verplancke	31:22	4e
4500m	Jozef Claessens	20:28	1e /7 M70+

Veldloop, ACR Rijkevorsel, zat 25/01/2020			
3070m	Melissa Van Eetvelt	14:22	3e /15 Sen
	Sara Wuytack	14:10	2e /14 M50+
	Nancy D'Hont	17:05	7e
	Sonja Van Hul	22:21	12e
6140m	Ally Laurens	28:12	14e /19 Sen
	Joakim Van Gasse	30:33	17e
	Frederic Lesdanon	26:10	4e /21 M50+
	Herman Verplancke	32:57	4e /9 M60+
4605m	Roger Nys	30:05	6e /8 M70+

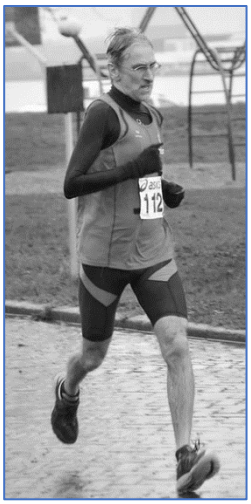
ACK Kalmthout, 5e criteriumcross, zat 01/02/2020			
3000m	Lore Gheeraert	12:46	5e /11 Sen
6000m	Herman D'Hondt	21:24	3e /15 M50+
	Guy Van Damme	23:50	7e
	André Martens	24:29	4e /13 M60+
	Jozef Claessens	22:05	1e /9 M70+







© Bart Huysmans, Rijkevorsel 25/01/20



© Kerstloop 22/12/2020, Burcht, ZWAT

© Gino Dhanis, Berlaerloop, 11/01/20

©Gino Dhanis, Dowloop Terneuzen, 18/01/2020

UITSLAGEN

Kerstloop Stekene, 22/12/2020

Kerstcorrida Burcht, zondag 22/12/2019			
5km 58dln	Dirk Brynaert	23:14	5e
	Guy Van Damme	23:51	6e
	Jozef Claessens	25:00	9e
	Sandrina Smet	30:04	29e
10km 60dln	Herman D'Hondt	42:29	5e
	Benny Van Geeteruyen	47:44	12e
	Sara Wuytack	48:14	13e -1e V
	Jean-Pierre Verbraeken	56:48	41e

Kerstloop Stekene, zondag 22/12/2019			
5km 202dln	Joakim Van Gasse	21:52	20e
	Melissa Van Eetvelt	23:23	33e
	Romain Geleyn	23:56	40e
	Yannick Rottier	23:59	41e
	Lieven Van Eynde	26:13	61e
	Kristien Servotte	29:29	104e
	Roger Nys	31:18	131e
10km 211dln	Filip Mortier	36:51	10e
	Bert Foubert	40:09	22e
	Nico De Wert	43:05	40e
	Luc Smet	48:41	102e
	Roland Syvertsen	49:11	106e
	Ingrid Senaeve	54:35	155e
	Michel De Grande	56:09	167e
	Pascal Herwegh	56:43	169e
	Rik Dhollander	57:10	171e

Jeff Thuy Memorial, Heikant, zat 4/01/2020			
3km 27 dln	Guy Van Damme	11:33	5e-1e HvetD
	Jozef Claessens	13:10	10e -1e HvetG
5km 50 dln	Patrick Roelant	22:04	10e-1e HvetD
	Yannick Rottier	22:56	16e-6e Hsen
	Benny V Geeteruyen	23:05	18e-3e HvetD
	Joakim Van Gasse	24:13	26e- 9e Hsen
	Melissa V Eetvelt	24:18	27e- 1e Dsen
	Paul Smet	24:24	28e-1e HvetF
	Romain Geleyn	24:47	31e-2e HvetF
	Pascal Herwegh	27:57	43e
	Ingrid Senaeve	28:01	44e - 3e Dsen
	Sandrina Smet	29:23	49e-1e DvetD
12km	Rudy Van Daele	51:43	23e-2e HvetD

Nieuwjaarsrun A'pen Linker Oever, zon 5/01/2020			
10km	Sara Wuytack	48:03	43e - 2e V
	Luc Smet	50:53	59e
	Kris Vercauteren	52:19	64e
5km	Herman D'Hondt	20:17	6e

Leopoldsloop Sint-Jan-in-Eremo, zat 11/01/2020			
21,21km 232dln	Filip Mortier	1:15:15	7e - 4e H-40
	Rudy Van Daele	1:29:25	37e - 2e H+50

Berlaerloop, Koewacht, zat 11/01/2020			
3,8km	Melissa V Eetvelt	15:37	1e Dsen - 8e /37
	Roger Nys	21:21	1e HvetG - 24e
7,6km	Joakim Van Gasse	30:28	4e Hsen - 9e /59
12,5km	Danny V Damme	59:42	1eHvetE-21e /46

Dowloop, Terneuzen, zat 18/01/2020			
5km	Roger Nys	30:29	34e /46
10km	Joakim Van Gasse	44:49	10e /44

Les Hivernales, Watermaal-Bosvoorde, zon 02/02/2020			
10km 742dln	Lore Gheeraert	48:25	112e -9e Dam
	Ingrid Senaeve	55:39	237e -30e Dam
19,2km 846dln	Filip Mortier	1:13:45	20e -17e Sen
	Bert Foubert	1:18:57	35e -10e Ve1
	Elias Moons	1:30:32	148e -58e Sen
	Pieter Verbraeken	1:31:11	156e -62e Sen
	Yannick Rottier	1:33:05	187e -68e Sen
	Laurens Ally	1:36:12	231e - 79e Sen

punten 2019-2020	Walo van het Jaar, 09/11/19	Cross Zandhoven, 09/11/19	Stratenloop Kieldrecht 16/11/19	Cross Hoboken, 16/11/19	Winterloop Beveren, 23/11/19	Crit.cross Stabroek, 23/11/19	Crit.cross Burcht, 07/12/19	Verrebroek, 08/12/19	Brasschaat, 14/12/19	Kerstcorrida, Stekene 22/12/19	Stratenloop Burcht, 22/12/19	Corrida Walo, 5 km, 29/12/19	Corrida Walo, 10 km, 29/12/19	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	aantal wedstrijden	**totaal punten**
Sen. Her	20			3	59		24		19			27	31		13		19			
Ally Laurens	5						19						18				14		6	
	7						5						5				5			32
Coppens Bart	8																		1	
	6																			6
De Wert Nico										0			14						2	
										5			6							11
Foubert Bert										0			11						2	
										5			6							11
Moons Elias	10			5			20		13			17							6	
	6			5			5		5			5								31
Mortier Filip					3														1	
					0															0
Rottier Yannick	8				12			0		0			22	0					8	
	6				5			5		5			5	5						41
Van Gasse Joakim			0		33				15	0		19		0			17		7	
			5		5				5	5		5		5			5			35
Van Geeteruyen Chr				2											6				4	
				5											6					21
Verbraeken Pieter													19						1	
													5							5
Vet. Her, 40+				2	56	14	13					14	19		7	9				
Herwegh Pascal	18			2			13			0		10		0					9	
	5			5			5			5		5		5						45
Van Goethem Filip			0		13														2	
			5		0															5
Van Havermaet Hans	19		0			3							3		4	6			9	
	5		5			7							8		5	5				52
Vet 50+		12		6	56	20	16		14			19	18		24	13	21	15		
Bogaert Patrick													0						3	
													5							15
Bosman Marc																			1	
																				5
D'hondt Herman						2			1		0		1		2			3	10	
						9			9		5		9		9			8		80
Hebbinckuys Johan				6	45			0											5	
				5	5			5												25
Heyndrickx Danny													16						1	
													5							5
Lesdanon Fréderic	19					6	4		4				4		5	2	4		11	
	5					7	7		7				7		7	8	8			76
Roelant Bart													9						1	
													6							6
Roelandt Patrick				3								2		0					3	
				6								8		5						19
Senaeve Walter													0						1	
													5							5
Smet Luc			0		30			0		0			10						5	
			5		5			5		5			5							25
Syvertsen Roland										0									1	
										5										5

punten 2019-2020	Walo van het Jaar, 09/11/19	Cross Zandhoven, 09/11/19	Stratenloop Kieldrecht 16/11/19	Cross Hoboken, 16/11/19	Winterloop Beveren, 23/11/19	Crit.cross Stabroek, 23/11/19	Crit.cross Burcht, 07/12/19	Verrebroek, 08/12/19	Brasschaat, 14/12/19	Kerstcorrida, Stekene 22/12/19	Stratenloop Burcht, 22/12/19	Corrida Walo, 5 km, 29/12/19	Corrida Walo, 10 km, 29/12/19	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	aantal wedstrijden	**totaal punten**
Van Daele Rudy					11								6	0					3	
					5								7	5						17
Van Damme Guy		6		1		9	5				0	4		0	7	4		7	12	
		6		8		6	7				5	7		5	7	7		6		77
Van Eynde Lieven							12			0		9			16				7	
							5			5		6			5					36
Van Geeter. Benny	3			5		12					0		8	0	12				9	
	8			5		5					5		6	5	6					50
Verbraeken Jempi	2										0		0						5	
	9										5		5							29
Vercauteren Kris																			1	
																				5
Vet 60+		23		8	59	16	16		8			17	4		21	8	9	13		
Brijnaert Dirk											0								1	
											5									5
De Grande Michel													3						1	
													5							5
Dhollander Rik	12			5						0		14							6	
	5			5						5		5								30
Geleyn Romain	16					6	8			0		5		0	9				10	
	5					6	6			5		7		5	6					58
Maes Joseph	6						15					17							3	
	7						5					5								17
Martens André						10	7					6			10	2		4	8	
						5	6					6			6	7		7		48
Smet Paul		5		2	22							7		0	6				7	
		7		7	5							6		5	7					44
Van Damme Danny														0					1	
														5						5
Van Wolvelaer Luc		4							3			4			2				7	
		8							6			7			9					48
Verplancke Herman	3			4		8			6			8				4	4		9	
	8			6		6			5			6				6	6			53
Vet 70+		19		6	59	13	19		20			14			17	7	8	9		
Claessens Jozef		1		1		1	1		1		0	1		0	1	1		1	13	
		9		8		9	9		10		5	9		5	9	8		8		107
Nys Roger	15		0		46			0		0		10					6		9	
	5		5		5			5		5		5					5			45
Van Bunder Albert	11					3	6		5	0									7	
	5					7	7		7	5										43
Verstichele Freddy		16							18			13			14				6	
		5							5			5			5					30
Dam Sen				6	59	16	17		9			13	8				15	11		
David Joke			0			7	5												7	
			5			6	7													44
Gheeraert Lore	1			1		4	4		3			1						5	9	
	10			8		7	7		7			9						6		66
Heyndrickx Kimberl													8						1	
													5							5
Senaeve Ingrid	13				29			0		0			7	0					8	
	5				5			5		5			5	5						40

punten 2019-2020	Walo van het Jaar, 09/11/19	Cross Zandhoven, 09/11/19	Stratenloop Kieldrecht 16/11/19	Cross Hoboken, 16/11/19	Winterloop Beveren, 23/11/19	Crit.cross Stabroek, 23/11/19	Crit.cross Burcht, 07/12/19	Verrebroek, 08/12/19	Brasschaat, 14/12/19	Kerstcorrida, Stekene 22/12/19	Stratenloop Burcht, 22/12/19	Corrida Walo, 5 km, 29/12/19	Corrida Walo, 10 km, 29/12/19	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	aantal wedstrijden	**totaal punten**
Van Daele Els					18					0									2	
					5					5										10
Van Eetvelt Melissa							12		5	0		5		0			3		6	
							5		5	5		6		5			8			34
Wuytack Diewertje												7							2	
												5								10
Dam Mas 35+												13	3							
Hofman Veerle													1						1	
													7							7
Leemans Annemie												11							1	
												5								5
Verbraeken Nele												10							1	
												5								5
Vereecken Liesbeth												6							1	
												6								6
Vermeulen An												4							1	
												7								7
Dam 45+		12		5	59	12	9		9			9	5		11	10	14			
De Souter Kristel	7																		2	
	6																			11
D'hont Nancy		6		2	24		6								3		7		6	
		6		6	0		5								7		6			30
Servotte Kristien			0					0		0		3							7	
			5					5		5		7								37
Smet Sandrina	13			3		8					0	2		0	6				10	
	5			5		5					5	7		5	5					53
Van Hul Sonja	17					9			7										5	
	5					5			5											25
Wuytack Sara			0			2					0		1		1	1	2		11	
			5			8					5		8		9	9	8			81
Dam 55+												4								
Syvertsen Viviane												3							1	
												5								5
Dam 65+		5							2				1							
Boel Cecile													1						1	
													5							5
Rottier Francine	0																		4	
	5																			20
Van Beek Rita		3							2										4	
		5							5											21

<u>Jozef en Sara leiden het klassement.</u>

Op de 3de criterium cross in Kalmthout (1 feb.) was Jozef de enige Walo-winnaar.
Hij leidt ook stevig in het puntenklassement van WALO. Herman D en Guy volgen, zij het met toch al aanzienlijke achterstand.

Bij de dames leidt Sara (tweede in de totaalstand) voor Lore en Sandrina.

3e jaar op rij dat de familie Van Eetvelt de memorial organiseert.
We spraken met Melissa om de organisatie een beetje toe te lichten.

Hoe zijn jullie er op gekomen om zelf een loop te organiseren?
M: Wij speelden al langer met het idee om een loopwedstrijd te organiseren voor onze vrienden van WALO en RTS. Een paar jaar geleden werd de Molenbeek aangelegd waardoor een rondje exact 5 km was en het idee was geboren. Rond die periode was ook het overlijden van Jean, waarmee wij zijn naam hiermee verbonden hebben. Hij was naast mijn peter, ook een steun en een bron van inspiratie.

Hoe verliepen de vorige edities?
M: De eerste editie zijn we klein begonnen door enkel loopvrienden uit te nodigen. Door de sneeuwval werd het een hele uitdaging om alsnog het startschot te kunnen geven. We mochten 50 vrienden zien vertrekken voor de 5 of 10 km. De 2e editie hadden we gekozen om het open te trekken zodat ook lokale lopers de gelegenheid kregen om deel te nemen. We mochten in totaal 145 lopers verwelkomen.

Haal meer uit je WALO-lidmaatschap, leden krijgen iets extra bij een voorinschrijving?
M: Klopt, de leden krijgen een drankbonnetje bij het afhalen van hun borstnummer. Bij de aankomst krijgt iedereen een leuke goodiebag mee. Wat daar in zit, dat is nog een verrassing.

Waarom werken jullie met een limiet voor de deelnemers?
M: We willen het familiale en gezellige karakter van de loop behouden. Daarom dat er een limiet is per afstand van 100 deelnemers. Organisatorisch moet je natuurlijk ook alles rondkrijgen.

Ladiesrun staat op de flyer, een nieuwigheid in 2020?
M: Ik loop zelf zeer graag een ladiesrun, de gezelligheid om met allemaal dames te lopen voegt toch een extra accent toe. Het is de bedoeling om meer de recreatievere dames te betrekken bij de loop.

Meer info via de website https://memorialjeanvaneetvelt.be of via Melissa - Joakim

Duizend overwinningen. Je houdt het niet voor mogelijk. Ikzelf bijvoorbeeld, liep over een 50-jarige loopbaan anderhalve overwinning bijeen. Duizend overwinningen? Geraak je onderweg de tel niet kwijt?-Duizend.. je wordt er zowaar duizelig van. Maar Jozef Claessens deed het. Wat was zijn mooiste, zijn meest heroïsche, zijn minst verwachtte? We vroegen het allemaal aan Jozef zelf.

Jozef, geboren in '49, bracht zijn jonge jaren door bij de KLJ, hij beoefende de ruitersport en de voetbalsport en al vlug bleek dat Jef heel hard kon lopen. Op zijn 26ste werd hij uitgedaagd: als hij een 10.000m kon lopen onder de 35' dan zou hij zich aansluiten bij AC Hamme. Hij liep 34'30" en Jef bleef tot zijn 45 lid van AC Hamme. Daarna trok hij naar Volharding Beveren waar hij tot op vandaag die clubkleuren met verve verdedigt.

De allereerste overwinning van Jef werd gelopen op zijn 27ste te Hamme. Op zijn 40ste liep hij al zo'n 80 wedstrijden waarvan er 60 gewonnen werden. Hij moet op vandaag al aan 2300 à 2500 wedstrijden zitten. Zijn erelijst telt ook vele tweede plaatsen. Tot zijn 50ste was Omer Van Noten een te duchten concurrent, daarna viel de balans vaker in het voordeel van Jef. Binnen WALO herinnert Jef zich Gilbert Pieters (papa van Irina) als grootste concurrent.
Toegegeven, met het klimmen van de jaren, en vooral bij het begin van elke nieuwe leeftijdscategorie is het behalen van overwinningen 'gemakkelijker' geworden.

Zijn mooiste overwinning, ergens in de jaren '80, was die op Luc Peerlinck. In de spurt van een 8km stratenloop te Hamme werd Luc geklopt. Luc was meermaals Belgisch Kampioen met wereldkampioenschap ambities. In het digitaal krantenarchief van de Voorpost (7/08/87), vond ik een interessant stukje over Luc, ook Jef Claessens werd in dat weekendoverzicht van de Voorpost vermeld, en hoe!.

Digitaal krantenarchief - Stadsarchief Aalst
De Voorpost | 1987 | 7 augustus 1987 | pagina 29

re met 38''3.
Te Kessel-Lo probeerde Luc Peerlinck de wereldkampioenschappen limiet te halen voor Birminghan. Hij werd gegangmaakt door clubmakker Gino van Geyte. Maar Luc strandde op amper 1'' van het vooropgestelde doel. Gino van Geyte zou uiteindelijk deze wedstrijd winnen in een tijd van 14'01''02 voor Van Heesvelde. Luc Peerlinck kwam hier als derde over de meet met een tijd van 14'21''04. Jan Van

Jef Claessens uit Moerzeke was te gast in Zandhoven (Vremde). Van bij de start van de wedstrijd liep hij aan de kop van de wedstrijd samen met de gekende van Onselen. Deze moest echter halfweg afhaken en zo lag de weg open voor Jef Claessens die de overwinning haalde op deze 10 km met een tijd van 28'44.
Bij de veteranen van 40 tot 50 jaar werd Raymond Walschap elfde met 31''30'3 en bij de meer dan vijftigjarigen plaat-

Jef is -terecht trouwens- bijzonder trots op het wereldrecord (nu nog steeds Belgisch record) dat hij ooit indoor liep. Op een leeftijd van 50 jaar snelde hij op de 1500m naar het WR bij de M50+ in 4'11"73.

Kampnummers, stratenlopen, marathons, cross, piste, in en out, Jef was overal te vinden. Maar de 1500m was toch zijn lievelingsnummer, gevolgd door de steeple.
Als zaakvoerder van een exporteurs-familiebedrijf in bloemen en planten had Jef het te druk om lang vakantie te nemen en Europa, laat staan de wereld, af te reizen om wedstrijden te betwisten. Maar toch wist hij enkele Europese titels aan zijn palmares toe te voegen, te Gent bijvoorbeeld, liep hij in het Citadelpark op de 5km naar de Europese kroon bij de M60+ (op dezelfde meeting behaalde ook Guy Van

Damme een Europese titel). Tussen zijn 40 en 50 jaar werd Jef meermaals door de Belgische Bond opgeroepen om ons land te vertegenwoordigen op de (outdoor) interlands betwist door Nederland, Frankrijk en België.

Veel marathons heeft Jef niet gelopen, maar zijn marathon in Middelkerke (NL) 1985, bij 35°, mocht er wel wezen. Op 40km kwam hij door in 2:20, dat beloofde een toptijd van 2:28. Helaas werd hij toen door een fietser op zijn hiel gereden, waardoor Jef zijn goede ritme kwijt was en met pijn binnenliep in 2:39. Als voorbereiding op die marathon, toen 38 jaar oud, liep hij 20x1km telkens in 3'20" met tussen elke km 2' rust, of hij liep 3x5km met 8' rust er tussen, de eerste 5km in 16'40", de 2e in 16'20" en de laatste in 16'00".
Nog een geluk dat Jef vanaf het begin van zijn carrière alles netjes bijhield in zijn "loopboekjes". Zo kan hij perfect zeggen waar en wanneer hij zijn 643e overwinning liep: 6 dec. 2008, criteriumcross te Burcht.

Jef bleef niet altijd gespaard van pech, zo herinnert hij zich nog een BK-veldlopen, waar hij - je houdt het niet voor mogelijk- de zolen van beide spikes verloor, tot hilariteit van velen, maar Jef kwam op zijn sokken toch maar als derde over de meet.

Zovele jaren succesvol presteren binnen de Vlaamse Atletiek Liga (VAL), WALO of de bedrijvensport is niet iedereen gegund weet ook Jozef. Gelukkig beschikt hij genetisch over een goed lichaam, zijn papa was op zijn 90 nog lenig als geen ander. Jef verstond de kunst (en de discipline) om te luisteren naar zijn lichaam. Waren er lichamelijke signalen dan deed hij het wat rustiger aan. Het is niet voor niks dat Jef op een loopcarrière van 47 jaar slechts, samengeteld een goede 6 maand aan de kant moest blijven door kwetsuren.
Als jonge zeventiger voelt Jef zich nog kiplekker. Te Wilrijk, op de Geitencross, (19/01/2020) behaalde hij zijn 1002e overwinning (1e op 7 deelnemers). Hij hoopt nog een 10-tal jaar, misschien meer, door te gaan. Het zou me niet verwonderen als Jef voor zijn 80 de kaap van 1500 overwinningen rondt. Succes Jef!

Herman Verplancke

Een korte bloemlezing uit het rijke palmares van Jef:

5 keer "sportman van het jaar" van Hamme.

Vandaag (20/01/2020) is Jef nog houder

- van 10 Belgische Records,

2 individuele BR Outdoor:
2000m steeple M55 7'08"79 (Ninove 30/08/2006)
2000m steeple M60 7'43"61 (Beveren 04/09/2010)
3 estafette BR Outdoor:
4x800 M55 Belg. ploeg 9'36"52 (Zwevegem 6/06/2009)
4x1500 M55 Belg. ploeg 19'38"53 (Zwevegem 28/05/2006)
4x1500 M60 Belg. ploeg 21'09"59 (Zwevegem 04/07/2010)

4 individuele BR Indoor:
M50 1500m 4'11"73 (Gent 07/01/2001)
M55 1 mijl 5'03"04 (Gent 26/12/2007)
M60 1000m 3'03"13 (Gent 23/01/2010)
M60 3000m 10'14"48 (Gent 31/01/2010)
1 estafette BR Indoor:
M60 4x200 Belg. ploeg 2'01"75 (Gent 13/03/2010)

bronnen: http://www.atletiek.be/competitie/atleten/overzicht-belgische-record-outdoor
http://www.atletiek.be/competitie/atleten/overzicht-belgische-records-indoor

- van 15 KAVVV records,
- van 28 WALO records.

Persoonlijke records:

	Sen.	M 40+	M 45+
100 m	11.9	12.6	
200 m	24.9	26.9	
300 m	39	43.0	
400 m	53.9	55.7	
800 m	2:00.2	2:05.00	
1000 m	2:31	2:35.00	
1500 m	4:09	4:10.35	
1 mijl	4:31	4:39.10	
2000 m	5:40	5:50.00	
3000 m	8:43		9:02
2 mijl	9:52		9:58
5000 m	15:07	15:23	

	Sen.	M 40+	M 45+
10000 m	31:58	32:57	
10 mijl	52:35	54:20	
½ marathon	1:09:40	1:12.35	
marathon	2:39:00	-	
2000m steeple	-	6:25.21	
3000m steeple	10:02	9:52.01	
Discus	33.17m	27m	
Kogel	8.21m	9.45m	
Speer	37.11m	26.34m	
Hinkstap	11.67m	7.45m	
Vijfkamp	2115 p	2514 p	

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

DE KÄRCHER SPECIALIST

N.V. KARCHER CENTER L. VAN MOL
Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse
Tel.: 052 46 04 07 Fax: 052 46 03 21
www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst Guylène

Van Landeghem Helena
Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel. + Fax 03/766.10.68
E-mail: guylene@skynet.be
Bloemenabonnementen
Bloemen voor bedrijven
Fleurop-Interflora

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

JUWELIER
DE CAUWER

RAAPSTRAAT 122
9100 SINT-NIKLAAS
juwelier.hugo.de.cauwer@telenet.be
www.de-cauwer.be

Alle dagen van 09u00 - 12u30 & 13u30 - 18u00
Zaterdag van 09u00 - 12u30 & 13u30 - 17u00
Zondag, maandag & donderdag rustdag

TEL. 03 776 21 49
FAX 03 766 37 29

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

SANITAIR DRW

BVBA SANITAIR
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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

Op loop, de farao’s achterna.

05/12/19 – 12/12/19 *Rik Dhollander*

We zijn er een week tussenuit geknepen, naar Luxor, het centrum van de duizenden jaren oude cultuurgeschiedenis van Egypte. Ge moet u voorstellen dat de kolossale tempels en beelden (denk aan de Memnonkolossen, zittende mensenbeelden van een 30tal meter hoog) daar gebouwd zijn 3500 jaar geleden. Luxor ligt bovenop het oude Thebe, aan de oevers van de Nijl, ruim 600 km ten zuiden van Caïro.

Het klimaat was er, alvast toen wij er waren, schitterend. Tussen de 26 en 28°, ideaal om wat te lopen. Dat heb ik daar dan ook gedaan, zo'n 5tal keren, telkens toch ruim een uur.

Verloren lopen, zul je zeggen, dat zou wel moeilijk geweest zijn. Waar je ook liep, kon je de zon als oriëntatiepunt nemen. Eens in de juiste zonne-richting kwam je zo weer langs de Nijl terecht. Dan was het verder een fluitje van een cent om in het hotel te geraken. En dan namen we het lopen losdoor een suikerrietplantage van enkele vierkante hectometers er graag bij.

Klaar om te gaan lopen, in Walo-shirt, met op de achtergrond de geschilderde tempel van Atsjepsoet.

Onderweg kwam ik veel enthousiaste supporters tegen. Zowel kinderen als wat oudere mensen, riepen aanmoedigend wanneer die westerling, want dat zagen ze toch wel aan mij, langs kwam. En eigenaardig, maar hoe meer kleren ze aanhadden – dat gold dan vooral voor de vrouwen – des te minder ze enthousiast reageerden op mijn doortocht. Enkele keren kruiste ik één of enkele vrouwen met een bourka, nog enkel de ogen zichtbaar, en dan mocht je ervan op aan, dat ze niet eens opkeken wanneer ik langs kwam. Of heb ik dat niet gezien??

Eén keer werd ik onderweg echt lastig gevallen toen 3 jonge knapen van zo'n 14 jaar langs mij kwamen lopen. Toen ik hen duidelijk maakte dat ik geen geld bij mij had – ik ben trouwens nooit zinnens geweest hen dat te geven – nam de ene mij bij de

pols en een tweede begon aan de andere kant aan mijn uurwerk te prutsen. Die heb ik dan onmiddellijk van mij afgeslagen en nadat ik mijn tempo wat de hoogte injoeg... haakten zij toch af.

Echt storend waren wel de schooiers onderweg. Zelfs wanneer ik al lopend voorbijkwam, werd ik aangesproken om toch maar mee te rijden met de paardenkoets of om toch maar hun aangeprezen waren te kopen. Nu deed ik sowieso geen geld mee bij het lopen, maar het bleef storend.

Een beetje ongewoon was ook dat wanneer ik op de baan liep, elke auto mij luid toeterend voorbij kwam. Daarbij had ik er dan wel het raden naar of dit voor andere automobilisten bedoeld was, dan wel voor mij. Verkeersborden die het toeteren probeerden aan banden te leggen, werden daarbij ostentatief genegeerd.

Anderzijds gaf het ook een bijzonder gevoel in het spoor van de oude farao's te kunnen lopen. Een enkele keer heb ik zelfs in de verte de tempel van Atsjepsoet kunnen ontwaren.

Langs de piramidenberg, die op de koningsgraven neerkeek, ben ik meerdere keren gekomen. Ik zou er niet van opgekeken hebben moest een gemummificeerd farao, gestoord in zijn diepe slaap, mij op de schouders getikt hebben.

Bijzonder was ook wel het moment waarop ik de tempel van Luxor, 3500 jaar oud, voorbijliep. Langs de buitenkant kon ik er bij momenten meer van zien dan de toeristen die er voor goed wat geld binnenin konden gaan.

Alles samen een meer dan voldoening gevende ervaring.

PIETERS

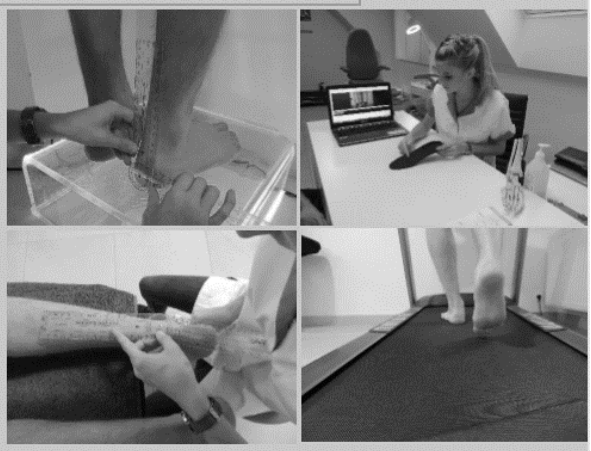
Podologie

Naomi Pieters

Podologische zolen

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

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



www.pieterspodologie.com

0472 48 87 41

Groepspraktijk Pluspunt
Kasteelstraat 11
9170 Sint-Gillis-Waas

Groepspraktijk Zorgsaam
Geeraard de Cremerstraat 124
9150 Rupelmonde

HERWIGSPORT.BE

Voetbal & Teamwearspecialist

Werkkledij - Promotiekledij

Grote Markt 61

Reinaertgalerij 36 - 38 Sint-Niklaas

03.778.13.21 - 0475.81.67.99

Saskia & Veerle

Meerdaalwoudtrail 29km

Deze trail stond reeds lang met stip op onze agenda als afsluitend jaardoel. Het parcours lag er heel modderig bij. Gelukkig was het de dag zelf wel overwegend droog en konden we in ieder geval droog vertrekken. De eerste kilometers gingen heel rustig maar na 2 kilometer begon toch de inhaalrace. Met zijn tweeën liepen we alweer netjes op tempo tot aan de eerste rustpost. Een paar gummetjes eten en wat drinken. Even babbelen met de vrijwilligers daar en weer op weg. Halverwege lopen we nog steeds aan een gemiddeld tempo van 5:30 min/km, ondanks het heel modderige en bijwijlen zeer zwaar parcours. We hebben geen idee wat onze positie is in het veld, we kunnen niet direct een vrouwelijke deelnemer voor ons zien en ook na ons is er een groot gat. Dit doet ons besluiten om gewoon te blijven lopen zoals we bezig zijn. Bij de tweede bevoorradingspost moeten we toch even op adem komen. Het voorbije stuk was superzwaar en de post komt net op tijd. Ondertussen is ook mijn schoonbroer tot bij ons gekomen en met zijn drieën vertrekken we voor het laatste deel van de wedstrijd. Doel is nu om behouden te blijven lopen en te zien dat we niet meer ingehaald worden. Op een goeie 2km van het einde krijgen we signalen door dat we vooraan lopen in de dameswedstrijd, dat is voor mij het teken om er nog even vol voor te gaan. Mijn cartouchke is nog net iets voller dan dat van Saskia en ik sla een klein gaatje om dan aan de finish te horen dat ik als eerste over de meet kom. Saskia rolt net na mij binnen uiteraard op de tweede plaats. Dit is echt een ongelooflijk fijne ervaring om zo ons jaar samen op het podium af te sluiten.

WALO corrida

Na de Meerdaalwoudtrail zit het wedstrijdjaar er eigenlijk op. Maar de WALO corrida moet natuurlijk ook nog gelopen worden. Saskia rust uit aan de zee, wat maakt dat ik sinds lange tijd nog eens zonder haar aan de start van een wedstrijd sta. 10 km. BRRR ik heb er een beetje schrik van. Die 29 km van vorige week deden me minder dan deze 4 rondjes rond de kerk. 10km, dat is van bij de start gas geven en beginnen dood gaan vanaf 5km om dan hopelijk toch tot 10km te geraken. Je begrijpt het al. Tis niet mijn favoriete ding. Het is trouwens van de Meiloop geleden dat ik nog eens een snelle 10km straatrace mee heb gedaan en ook intervaltrainingen en tempo's zijn al een paar weken geen vast onderdeel van de trainingen. Bovendien was ik van de meerdaalwoudtrail tot donderdag nog redelijk stijf. Vol goede moed trekken we echter naar Niekarke dorp en posteren ons aan de start. Mijn plan is om te proberen tempo rond 4:20 min/km te lopen zo lang als mogelijk en zeker onder de 45 minuten te finishen. Het tempolopen loopt vlot. De eerste twee rondes lopen vlot met Sara; daarna kan ik mijn tempo vasthouden en moet Sara zich een beetje laten zakken. De eerste dame is niet echt een partij voor mij en die laat ik mooi gaan. De dames achter mij hou ik uiteraard wel goed in de gaten. Als ik zie dat bij elk keerpunt de voorsprong een beetje uitloopt kan ik ontspannen binnenkomen in een deftige tijd met een gemiddeld tempo van 4:20 min/km. Helemaal volgens plan dus. Zeker niet mijn snelste 10km maar wel goed genoeg. Het laatste podium van het jaar is dan ook echt een feit. Tweede dame en eerste master op onze eigen corrida is altijd fijn.

Bostrails Aalter – 24km

In voorbereiding van ons hoofddoel (marathon Rotterdam voor Saskia en de Crêtes de Spa 33km voor mezelf) plannen we ook een paar tussendoor wedstrijdjes. Voor januari kiezen we de *Runningcenter Bostrails* uit in Aalter. Veel hoogtemeters moet je hier niet zoeken maar wel veel onverharde en boswegels. Uiteindelijk blijken daar ook heel wat akkers en velden bij te horen, en dat zijn eigenlijk de zwaarste en moeilijkste kilometers van het parcours. De organisatie is heel goed. Een gemoedelijke en toffe sfeer. 20 minuten na de start van de 47km mogen de 24km lopers starten. We zijn direct vlot weg en al na een paar 100m komen we aan het eerste veld. Tussen de maisstoppels en door de modder. De toon voor de trail is gezet. Algauw voel ik dat ik redelijk goed zit en ik voel dat ik steeds wegloop van Saskia. Op de vlakke stukken kan ze me steeds bijhalen maar van zodra we het bos of de weilanden doortrekken maak ik steeds een gaatje. Er is maar 1 rustpost op 14km en mijn eerste plan is om zeker tot km 14 het tempo hoog te houden. We zien dit als een training en 14km doorgaan moeten we op dit punt in de opbouw zeker kunnen. Saskia geeft na 10 km aan dat het voor haar na de rustpost uitlopen wordt en dat ik dan moet zien om door te gaan. Als we bij de rustpost aankomen kruisen we de eerste dame. Saskia geeft me de zegen en ik ruik het podium en vlieg er dus alweer snel vandoor. Het gaat nog deftig snel in de vlakke rechte stukken. Ook in de laatste kilometers kan ik nog een mooi tempo aanhouden. Niettemin ben ik wat blij als daar dan eindelijk de finish is en ik effectief als tweede dame aankom. 3 wedstrijden op een maand tijd en alle drie podium. Saskia had een minder dag en loopt behouden nog als zevende dame binnen.

Veerle Hofman.

Verslag Bello Gallico 50 miles 'mud edition' 14/12/2019

De Bello Gallico is één van de lopen die *Legends Trail* organiseert tijdens de winter in Oud-Heverlee. Er kan gekozen worden tussen 80 km wandelen of lopen óf 160 km wandelen of lopen.

De loop bestaat uit één ronde van 80 km met een 1000-tal hoogtemeters, de 160 km doen dezelfde ronde nog eens tegenwijzersin.

Ik had in 2018 reeds het idee om aan deze loopuitdaging mee te doen maar toen heb ik het aan mij laten voorbij gaan. Het oorspronkelijk idee was mij toch niet in te schrijven voor de editie in 2019 tot een zestal weken voor de start een aantal deelnemers hun tickets begonnen te verkopen op Facebook. De reden van verkoop was meestal een blessure of toch besloten om niet aan de start te verschijnen. Op één van die meldingen reageerde ik als eerste dat ik interesse had. Die persoon antwoordde mij of ik daadwerkelijk zijn ticket wou overnemen en ik heb dit gewoon gedaan. Vooral ook omdat ik hele zomer bijna wekelijks een langere loop gedaan had en dus wel wat getraind was op de langere afstand.

De laatste 6 weken ben ik mijn langere lopen dan beginnen op te trekken waarbij ik bij mijn laatste loop uitkwam op 31 km.

Op 14/12/2019 reed ik dan in de late namiddag richting Oud-Heverlee met Katrien, Amelia en Agnes (respectievelijk mijn vrouw, dochter en schoonmoeder). Zij gingen in Leuven centrum overnachten terwijl ik aan de start ging staan om 12 uur ’s nachts voor de 50miles run. We aten samen nog iets waarbij ik nog een spaghetti verorberde. Daarna heb ik me dan laten afzetten om 21.30 uur op de startplaats. Daar kreeg ik mijn nummer, trackingsysteem dat werd bevestigd aan mijn rugzak en mijn bonnetje voor de bbq na afloop.

Toen zat ik daar nog een aantal uur te wachten voor de start, aan de praat geraakt met een kerel die een paar jaar jonger was als mezelf en ook aan zijn vuurdoop ging beginnen op deze Bello Gallico. We voorspelden dat het parcours er slecht ging bijliggen omdat het de week voordien behoorlijk wat geregend had.

Klokslag 24.00 uur vertrokken we met 108 deelnemers aan deze uitdaging met m'n rugzak gevuld met water, cola, druivensuiker en gels. De wandelaars en lopers/stappers op de 160km waren al heel wat uren vroeger vertrokken.

Wat ik gezegd had bleek meer dan correct, het parcours lag er bijzonder slecht bij en na de eerste km’s was ik al aan het denken, waar ben ik nu toch aan begonnen? Heel wat stukken waren (bijna) niet beloopbaar en het was springen en glijden over de ene plas naar de andere. Na 10 km bleken mijn voeten al door en door nat en heb ik besloten dat het puur energieverspilling zou zijn om de slechtste stukken te proberen ontwijken. Soms kon je gewoon niet anders dan puur door de modder, die tot aan de enkels stond, te lopen of te stappen.

Na 20 km was er de 1ste controlepost en dronk ik wat cola, at wat chips en een sandwich en besloot direct verder te lopen. Een zwaar stuk met net wat hoogtemeters stonden toen op de planning en ik liep vrij vlot tot aan de 2de controlepost op 40 km. Op deze post, halfweg de trail, was het de bedoeling m'n batterijen van m'n hoofdlamp te wisselen die in m'n dropbag zaten maar dit was ik helaas vergeten zodat ik laatste 2 uur in het donker maar net genoeg licht had om te zien waar ik liep. Dit is weer een aandachtspuntje voor volgende keer ofwel nog een betere hoofdlamp aanschaffen. Op de 2de controlepost dronk ik wat soep, dronk nog wat cola, at nog een koek en vertrok terug de nacht in na 5 minuutjes gepauzeerd te hebben.

Maar op km 42 merkte ik dat ik al even geen goed reflecterende pijl meer kon bespeuren, ik bleef verder lopen tot de volgende splitsing en merkte dat ik helaas van het pad was afgeweken. Ik draaide mij teleurgesteld om en begon terug bergop te lopen, net op dat moment begon het enorm hard te regenen en te waaien en was het even zeer moeilijk de moed er in

te houden. Na een goede 500 meter teruglopen kwam ik nog een koppel tegen en zij dachten ook verkeerd te zijn gelopen. We konden niet anders dan terugkeren en zo rakelden we nog een aantal verdwaalden mee op tot we zagen waar het was misgelopen. Het bord met de pijl op was omver gevallen door de hevige wind en daardoor hadden we een afslag gemist en had ik een 2,5 km teveel gelopen..

Het viel behoorlijk zwaar om door te zetten naar de controlepost op 60 km maar slaagde erin. Daar hoorde ik dat het lastigste stuk achter de rug was, at ik snel iets en begon aan het laatste stuk waar het net licht begon te worden. Ik vond na deze controlepost m'n drive en goesting terug om de laatste 20km af te haspelen.

Na de laatste km's in meer of mindere mate te ploegen door het bos kwam ik na 82,5 km weer op het startpunt terecht waarbij Katrien & co mij stonden op te wachten. Ik liep de polyvalente zaal binnen waarbij iedereen een gemeend applaus kreeg te horen en kreeg daar een mooie medaille om de hals.

Ik had totaal geen idee van de plaats die ik liep, achteraf bleek dat ik 18de was geworden op een totaal van 108 deelnemers. Goed voor een totale tijd van 10 uur en 28 minuten waarbij ik beter heb gepresteerd dan ik op voorhand kon denken of hopen.

Ik keerde met een goed gevoel terug naar huis en had

direct het gevoel dat dergelijke uitdaging zeker mijn laatste niet ging zijn als de gezondheid en het lichaam het toelaat.

Pieter Verbraeken.

advertentie

lievinus

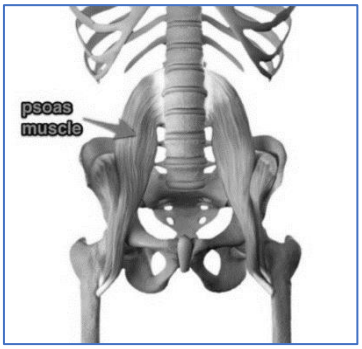
Van Eynde Lieven
Puiveldestraat 1
9112 Sinaai
Tel / 03 219 45 64
GSM / 0496 75 56 15

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

“You are an Iron Man”

Soms krijgen we van die mooie brieven in onze mailbox, die we onze lezers, mits toestemming van de schrijver, niet willen onthouden. Geniet:

Dag Rik,
Het is een tijdje geleden dat we elkaar gezien, gehoord hebben, ik vermoed van maart 2019. Toen ben ik beginnen sukkelen met een blessure waarvan ik last had tijdens het lopen. Pijn in de onderbuik, onderste schuine buikspieren. Er is toen een verkeerde diagnose gesteld door mijn dokter en is er een infiltratie uitgevoerd in mijn psoas. Maar dit bracht ook niet op. Dan heb ik alle loopactiviteit gestaakt, en me gefocust op het zwemmen en fietsen.



Ik had me immers in januari ingeschreven voor de Iron Man in Hamburg eind juli.
Begin juli ben ik dan op aanraden van mijn coach 1 min lopen en 1 min stappen, dit uitgebouwd naar het einde toe tot ongeveer een uur.
Zo ben ik dus vertrokken naar Hamburg, met als enige doelstelling om de IM uit te lopen.

Het zwemmen ging heel vlot, ik had op mijn gps 3950 m gezwommen op 1u13. Ik kwam uit het water alsof ik aan een halve bezig was. Rustig naar de fiets gestapt, was wel een eindje, maar lopen op de blote voeten was veel te pijnlijk.
180 km (1000 hoogtemeters) rustig afgebold aan een gemiddelde van 32km/u, met een gemiddelde hartslag van 135 niet te zot gedaan en eigenlijk van de fiets gestapt met hetzelfde gevoel alsof ik uit het water kwam, ik ben aan een halve bezig.

Dan ben ik beginnen lopen aan een gemiddelde snelheid van 9 à 10 km/u en elke 5 km gewandeld aan de bevoorrading om te drinken, het was tenslotte 31 graden en de zon was lekker aan het branden.
Na 25 km werd het moeilijker om me terug op gang te trekken na de wandelpauze aan de bevoorrading wegens de hevige pijn. Het was alsof er messen in mijn onderbuik zaten. Wandelen ging ook niet vlot meer, maximaal 4km/u dus mijn tijd ging serieus achteruit. Maar opgeven was echt wel het laatste dat ik ging doen en probeerde toch zoveel mogelijk van mijn eerste marathon te genieten, 4 rondjes van 10 , zat er in mijn hoofd. Na iets meer dan dertien uur ben ik over de rode loper binnengekomen en van de speaker de legendarische woorden gehoord,
You are an Iron Man!

Twee dagen nadien had ik een afspraak, die maanden ervoor al gepland was, in het ziekenhuis voor een MRI scan. Daar is gebleken dat ik pubalgie had. Ik ben in augustus dan in behandeling gegaan bij David Bombeke maar ik ben nog steeds niet aan het lopen.
‘t Is te zeggen ik ben voorzichtig terug bezig, 2 min lopen, 1 min wandelen, een half uurtje. Dus mijn doelstelling is om terug blessure vrij te worden en als ik terug een uur zou kunnen lopen, zou ik heel blij mee zijn. Bij deze, ben je hiervan op de hoogte,

Met sportieve vriendelijke groet, Luc Vervoort.

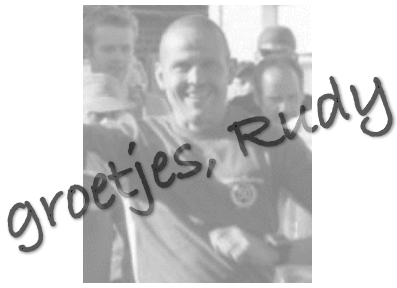
nvdr:
op 20/01 kregen we nog een hoopvol nabericht:
“*Je mag me waarschijnlijk nog wel terug verwachten Gisteren 7 keer 3 min gelopen, pijnvrij, dus we gaan terug de goede richting uit.* “

Lees meer over: “Pubalgie: oorzaak, dagnose en remedie” een artikel van Bram Van De Velde in Running.be 22/07/2019: https://www.sport.be/running/nl/nieuws/article.html?Article_ID=815172

15/12/2019 Spijkenisse Marathon.

Ik haas er voor de 5e keer, altijd mid-december georganiseerd. Het is niet het ideale tijdstip om een wedstrijd te lopen: de dagen zijn al weken aan het korten, duisternis is geen gunstige factor voor kwetsuren en de weersomstandigheden kunnen vreemde dingen doen. Deze wedstrijd moet ik rustig kunnen hazen in 3h30, in voorbereiding van 50K Kampenhout volgende week. Een goede tijd in deze wedstrijd zal beslissen of ik Nr 3 of 4 wordt in de eindstand van de Marathon-en Ultracup.

Ik moet als pacer niet zoeken naar een parkeerplaats, want Gert en ik hebben toegang tot de plaatselijke parkeerplaats aan de piste. Ik kom tot de constatatie dat ik mijn loopschoenen vergeten ben. Het ging er ooit eens van komen, maar hoe ga ik hier lopen? Ik heb veiligheidsschoenen bij maar dat lijkt me eerder "plan C" te zijn. Gelukkig heeft één van de andere hazen een extra paar versleten schoenen bij die me passen. Ze zijn nog licht ook! Hoe dit mijn achilles, rug en knieën gaat beïnvloeden weet ik niet.
Het parcours is me bekend na al die jaren. We vertrekken in de zon, krijgen meer wind, het begint te regenen, het klaart op, en we krijgen meewind in de laatste 10-15 km. Twee plaspauzes ten spijt kom ik keurig aan in 3h28. Hartslag was vanaf het begin veel te hoog en dat verbetert niet in de tijd. Ik kom gehavend uit de wedstrijd met een ontstoken achilles (L) en een kuit die vermoeid is (R). De volgende dagen zal in functie zijn van rust om alles te laten recupereren.



21/12/2019 50K van Kampenhout.

De eerste keer dat die georganiseerd wordt naar aanleiding van 10e editie van Marathon van Kampenhout. 70% onverhard, beperkte bevoorrading 6K, 21k 34K en 40K. Ik moet binnen de 4h45 aankomen om Nr 3 in de Cup in te halen en de mail die we krijgen van de organisatie klinkt niet hoopgevend:
"Beste Witlov-Ultraloper De laatste parcoursverkenning laat zich samenvatten in één woord 'vettig', regelmatig modder, drassig en grote plassen. Aangepast schoeisel is een must en wees voorbereid op natte voeten. Enige trailervaring is aan te raden. Er wordt trouwens nog regen voorspeld deze week.
Door beveractiviteit staat het parcours en het brugje na 4km onder water. Voorlopig is een veilige passage er onmogelijk. Zonder Kerstmirakel stellen we voor om er tot aan de eerste bevoorrading op 6km een begeleide groepsloop van te maken. Er is een ongeveer even lang aantrekkelijk alternatief inclusief een droog bezoekje aan de beverdam, niet overal bewegwijzerd en normaal niet overal toegankelijk.
Briefing 8u45 aan de grote routeplan in de sporthal. Start om 9u"
Ik beslis te vertrekken met lichte schoenen maar met profiel en twee flesjes sportdrank. Adinda liep vorige week 3h15 in Spijkenisse, heeft een begeleider op de fiets, en dat wordt een meevaller: ik kan mijn kaart met de fietsknooppunten (het parcours is niet bepijld) en mijn flesjes achterlaten bij de begeleider. De eerste (alternatieve) 6k zijn gemeenschappelijk. En dan begint de wedstrijd! Ik zit al gauw in de top 5, maar voor ik het besef, ben ik de begeleider kwijt. Dju? Dju!! Geen kaart, geen drank, met nog 40K voor de boeg. De volgende bevoorrading is pas over 15K.
De wedstrijd loopt over wegeltjes, paadjes en boerenwegen tussen de velden en bossen. Ik heb geen kaart (en geen water), maar volg van ver het traject van Nr 1 en 2. Op 21K bevoorrading, ik ben nu Nr3, en niemand te zien achter mij. Die twee mannen voor mij zijn te vlug. Wachten op iemand met een kaart? Ik krijg bij de bevoorrading toch nog een map. Yes! There must be a god! Hierna ben ik vooral geconcentreerd op het volgen van de roadmap. De kaart is heel goed samengesteld: knooppunten, aanwezigheid van bos, oversteekpunten van de openbare weg, staan er goed op. Ik loop niet verkeerd, en ik denk zowat de enige te zijn. Nr 1 en 2 steken mij rond 35K voorbij, want zij hadden zich wel vergist.
Uiteindelijk kom ik aan in 4h29. Die 50K zijn voorbij gevlogen, continu bezig met het kijken en controleren van de fietsroutes en ik kom binnen in de voorspelde tijd van 4h20-30, "slechts" een gemiddelde van 5'24", maar dit is trail.

Ik kom aan in 4h29' en word 3e in de wedstrijd én (wat meer emotionele waarde heeft), derde in de marathon-en ultracup. Een slecht voorjaar, maar een goed en onverwacht najaar.

Jeugdverslagen

Burcht:
07 december 2019

De traditie werd gerespecteerd in Burcht; ZWAT schotelde ons een modderig en zwaar parcours voor. Dat deerde onze Vliegende Schoenen niet; integendeel, als ware modder-duivels leken ze dit soort parcours wel te smaken.
Voor Pauline De Beleyr (benjamin) en zus Hanne (pupil) was het ook een eerste kennismaking met een KAVVV veldloop: en ze hadden er duidelijk schik in.
6-jarige Pauline werd heel knap 18de (op 29 lopertjes) en kwam nog met de glimlach op de lippen over de meet! Sterk gelopen Pauline! Lune Vaerewyck loopt telkens mee vooraan in de wedstrijden en wist nu beslag te leggen op een mooie 8ste plaats. Ik ben ervan overtuigd dat er nog progressie in zit voor haar als dat wedstrijdritme wat gewoon wordt. Lola Van Den Bergh had het iets moeilijker op deze zware omloop, maar liep haar wedstrijd met veel karakter uit op plaats 24!
Argus had 's morgens deze keer geen voetbalwedstrijd gespeeld en kwam dus fris en monter aan de start. Het was er aan te zien! In een bende van 41 (!!) starters wist hij zich mooi 5de te lopen, en daarbij was hij ook de beste van de 7-jarigen! Jakob was een tijdje ziek geweest en was nu gelukkig terug gezond en wel aan de start; zij het nog niet voor de volle 100% hersteld. Zijn 16de plaats is onder die omstandigheden zonder meer puik te noemen!
Met Mila, Oona, Liesl en Hanne hadden we 4 pupillen meisjes aan de start van een 32-koppige groep. Mila is van nature uit een frontrunner en ook nu weer nam ze resoluut het peloton op sleeptouw. Ze weet dat ze niet zo snel is, en dus probeert ze de tegenstand los te gooien. Dat lukte enigszins, maar in de laatste 100m werd ze nog geremonteerd door 2 atleetjes. Een prachtige 3de plaats!! Oona werd 12de: de positie die ze bijna de hele wedstrijd liep: het getuigt van zelfkennis! Liesl is net als zus Lorien meer van de pistewedstrijden, maar staat toch ook telkens haar mannetje in het veld: zij werd 25ste, terwijl Hanne De Beleyr in haar eerste wedstrijd net achter Liesl finishte als 26ste. Knap van beide meisjes! Luca Boeykens lijkt elke wedstrijd die ik hem zie lopen, progressie te maken. Nu werd hij na een sterke wedstrijd mooi 8ste (op 28). Vince en Jesse liepen de hele wedstrijd in mekaars buurt met wisselende kansen, maar Vince wist dank zij zijn gekende en gevreesde eindrush mooi 19de te lopen. Jesse, toch ook in goeden doen, werd 22ste. Staf heeft denkelijk liever een lichter lopend parcours; met zijn frêle gestalte is een moddercross niet zo aan hem besteed. Niettemin liep hij zijn wedstrijd karaktervol uit en wist zo nog een goede 25ste plaats in de wacht te slepen! Felien was onze enige miniem aan de start bij de meisjes, liep de hele tijd op plaats 8 en dan 9, maar wist met een felle eindsprint toch mooi 7de te eindigen. Sterke finish Felien!
Enzo Boeykens liep hier zijn eerste cross binnen het KAVVV dit seizoen en de verwachtingen waren hooggespannen; niet het minst bij mama Vicky en ja, ik geef het toe, ook bij ondergetekende. Maar dat gevoel heb ik bij alle Vliegende Schoenen die aan de start staan! Enzo startte snel, maar gleed uit in de modder in de 2de bocht en raakte met zijn schouder de nadarafsluiting. Enzo greep naar de schouder, maar zette zijn wedstrijd verder. Hij bleef de forcing voeren, maar de tegenstand was taai: 2m, 3m, 4m, 5m: zijn voorsprong groeide heel langzaam uit en met een laatste eindsprintje zette hij een mooi orgelpunt achter deze knappe wedstrijd! De zege was voor hem!
De examenperiode zorgde ervoor dat heel wat kadetten en scholieren verstek gaven in Burcht, maar bij de kadetten meisjes waren ze toch met 8 met daarbij Jinte. 2 meisjes namen onmiddellijk een ruime voorsprong en Jinte volgde dan in een pelotonnetje van 3. Half wedstrijd schoof ze op en leek even op weg om het kopduo te vervoegen. Dat lukte niet, maar Jinte hield er een mooie 3de plaats aan over! Onze jeugd zorgde mee voor mooie wedstrijden in Burcht!

WALO jeugd kampioenenviering:
27 december 2019

108 jeugdleden en ouders waren op onze uitnodiging voor de kampioenenviering ingegaan! Dat is een absoluut record en natuurlijk waren we als jeugdtrainers daar heel héél blij mee. De sfeer zat er meteen goed in: iedereen werd verwelkomd met een lekker glaasje cava of fruitsap en wat versnaperingen. Onderwijl konden we via een powerpoint fotomontage getuige zijn van de prestaties van onze jeugd in de wedstrijden, op training en ons jaarlijks sportweekend in Herentals! Leuk!
Voor het eerst in de geschiedenis van onze kampioenenviering hadden we geopteerd om eens af

te wijken van ons traditionele koffiekoeken met chocolademelk: het werden broodjes met worst!
Trainer Franky en Maarten (de man van Diewertje) waren de barbecue masters van dienst. Zij hadden ondertussen al de barbecue opgestookt en de worsten lagen al snel te sissen.
Stefan (papa van Mila), Diewertje, Benny en Joris zorgden ervoor dat het juiste sausje, de gedroogde uitjes, de lekkere koolsla en de opgelegde augurkjes naar voorkeur van de besteller bij de worst op het broodje kwam. Smikkelen maar!
Na deze smulpartij overhandigde Jong WALO aan de WALO jeugdafdeling een cheque van 674 €; de opbrengst van hun quiz die ze eerder tijdens het jaar organiseerden. Bedankt Jong WALO! En voorzitter Rik deed ook zijn traditioneel woordje; benadrukte de goede werking van de jeugdafdeling en hoopte samen met Jong WALO dat er na verloop van tijd ook wat meer jeugdleden zouden doorstromen naar Jong Walo, en daar kan ik het alleen maar mee eens zijn!
Bert Haentjens nam ook het woord en sprak in naam van alle ouders zijn dank uit voor de door de trainers volgehouden inspanning om de kinderen zo goed mogelijk te begeleiden. Voor elke trainer was er dan ook een kratje wijn voorzien! Een dikke merci daarvoor!!
En dan moesten we ook met spijt in het hart afscheid nemen van trainer Robin Michiels. Robin was een kleine 10 jaar jeugdtrainer, maar door drukke werkbezigheden en het werken in ploegen kon hij de laatste maanden bijna nooit meer naar de trainingen komen. Met een mooie bierkorf werd hem een mooi afscheid gegeven: bedankt Robin!

Afscheid Robin!

Ook onze fotograferende dames: Katrijn en Sarah werden niet vergeten. In weer en wind, koude en brandende zon zijn ze steeds paraat om de prestaties van onze jeugd op de gevoelige plaat vast te leggen. Bedankt!
Tijd voor de kampioenenviering dan, alle atleetjes die in het winterseizoen van 2018 en het zomerseizoen van 2019 in totaal 40 punten haalden in het jeugdklassement ontvingen een mooie beker en een gepersonaliseerde dopper drinkfles.

Sarah en Katrijn: onze fotografen!

Dit jaar was het bijzonder spannend voor de kampioenstitel: Oona Van Eynde haalde het met zeggen en schrijven 1 puntje voorsprong op Felien Prost.

Mila ontvangt haar geschenk van Elias.

Liesl Aelbrecht werd knap 3de en Jesse Stappers mooi 4de:: daarmee kroonde hij zich tot kampioen bij de jongens. Sander D'Hooge vervolledigde de top 5.
Ook leuk om vast te stellen is dat niet minder dan 31 atleten de kaap van de 40 punten wisten te behalen!

Oona werd algemeen kampioen en Jesse was de beste van de jongens.

Luca, Lars en Lies met hun verdiende beker!

Ook Jonas, Lander en Jens hadden meer dan 40 punten behaald!

De leuke avond werd dan afgesloten met de ondertussen reeds traditionele quiz. De 8 ploegen kregen afwisselende, moeilijke en minder moeilijke vragen en hersenbrekers voorgeschoteld. De sfeer zat er goed in, en ook hier was het spannend: de 'Robbedoes' ploeg won de quiz uiteindelijk met 1 puntje voorsprong op 'Jong en Minder Jong'.
Iedereen was het na afloop eens: het was terug een geslaagde avond!

WALO corrida: 29 december 2019

Twee dagen na ons kampioenenviering stond onze eigenste corrida op de agenda. En heel wat jong WALO geweld was komen opdagen voor deze klassieker op het Nieuwkerkse dorpsplein. 't Was leuk om zien hoe die grote bende samen de opwarming deed onder begeleiding van trainers Franky en Diewertje.
De benjamins meisjes beten als vanher de spits af en Anaïs wist al onmiddellijk een mooie 2de plaats binnen te halen. Even verder volgden dan Olivia Verleysen, Lola en Antonina respectievelijk op plaatsen 6, 7 en 8.

Lola geconcentreerd aan het werk!

Ook zij hadden er mooie wedstrijd opzitten.
Seth nam een fikse start bij de jongens benjamins; liep in 2de positie na de eerste ronde, maar moest in de 2de ronde nog Argus laten voorgaan. Zij werden dus 3de en 2de. Een knappe race van die kadees.

Jakob was een tijdje ziek geweest, maar was toch in goeden doen; hij werd mooi 5de. En ook Jonas Van Daele lijkt zich beter en beter in zijn vel te voelen in de wedstrijden; hij werd mooi 9de. Goed gelopen Jonas!

Seth liep een dijk van een wedstrijd!

Van de 8 pupillen meisjes waren er 5 Walootjes bij. Mila liep daarbij onbedreigd naar de overwinning! Oona werd mooi 4de, Marie Meul werd als 5de geklasseerd, Liesl werd 6de en Helena 7de. Toch leuk om die rood-witte brigade aan het werk te zien!

Marie, met heel veel flair!

Ramp oh ramp: ik weet niet wat de oorzaak was, maar de pupillen waren gestart en even later kwam Lars nog aangesprint: hij had de start gemist! En dus kon hij zich niet naar behoren verdedigen. Hij deed zijn uiterste best om aan te sluiten en dat lukte nog aardig met een 8ste plaats op 11 als resultaat. Jesse was dan juist voor hem geëindigd. Vince werd hier knap 5de en dus in de 1ste helft, en Luca en Jo Abbeel wisten zelfs het podium te halen met respectievelijk plaats 3 en 2. Onze pupillen waren goed op dreef.

Jo (rechts) en Luca (links) flankeren de winnaar op het podium!

Van de 7 miniemen meisjes aan de start waren er 3 Vliegende Schoenen bij: Felien, Juna Fee en Jente. Ze verdeelden zich mooi in de uitslag met een 2de plaats voor Felien, een 4de plaats voor Juna Fee en een 6de plaats voor Jente. Goed gedaan meisjes!

Bij de jongens zagen we snelle start van Enzo, die gaandeweg een kloof kon uitbouwen om uiteindelijk mooi te winnen met een voorsprong van liefst 12 seconden! Voor Cisse Abbeel (net als voor broer Jo) stond er geen voetbal op het programma, en dus was ook hij afgezakt naar Nieuwkerken: hij werd knap 4de!

Jinte, Laïs Mai, Lies en Stef kregen de 5km voorgeschoteld. Jinte en Laïs deden het uitstekend: zij werden 1 en 2 in hun kadettenreeks en daarbij kwam Jinte als eerstejaarskadet van alle 50 gestarte dames als 5de over de finish en Laïs Mai als 12de: een zeer puike prestatie van beide dames.

Lies was tegelijkertijd eerste en laatste van haar scholierenreeks, maar ze liet toch een mooie 27’24 en kon daarmee nog 20 dames achter zich laten. Stef tenslotte had in de eerste bocht naar de Vlasbloemstraat zijn voet omgeslagen en kon zich niet naar behoren verdedigen: hij liep toch nog een goede 24’05” over de 5km.

Dat onze jeugd de loopgenen meegekregen hebben moge blijken uit het feit dat een aantal ouders ook meeliepen in de 5 of de 10km.

Heeft Laïs Mai het koud voor de start??

Zo liep Sarah Stappers (ma van Jesse)de 5km in 36'36", werd Sarah Sarlet (ma van Oona en Argus) knap 3de in de damesreeks +35j in 23'56" en Tineke Wuytack (ma van Marie en zus van Diewertje) wist de finish te halen na 25'04" in dezelfde reeks! Wim Vaerewyck (pa van Lune en Jinte) schrok er zelfs niet voor terug om de 10km voor zijn rekening te nemen. Met zijn tijd van 45'02" liet hij menig aangesloten atleet achter zich! Tijdens de wedstrijden boden Peter en Nele en Chris en Bert terug lekkere versnaperingen aan in een tentje: de hotdogs, de jeneverkes en de soep (uitverkocht!!) vonden vlot hun weg naar supporters en atleten. De opbrengst ervan kwam weer ten goede aan onze jeugdwerking! Waarvoor een dikke merci!
Uiteindelijk konden alle deelnemers na afloop met een mooi stripverhaal of een doos wafeltjes of een flesje wijn naar huis! De corrida was terug een succes!

Sint-Elooicross in Wommelgem: 12/01/2020

Het is me al vaker opgevallen: Wommelgem is blijkbaar een parcours dat onze Vliegende Schoenen goed ligt. Telkens kunnen we er uitstekende resultaten optekenen. Deze keer begon het met Anaïs, die zich met veel grinta naar een mooie 2de plaats liep bij de banjamins meisjes. Ook Lune liet zich opmerken: in het 2de gedeelte van de wedstrijd schoof ze gestaag op van plaats 9 om uiteindelijk mooi 5de te worden. Lola daarentegen had haar dagje niet; zij moest vrede nemen met een 14de plaats, maar ze liep haar wedstrijd toch mooi uit.

Anaïs op weg naar de 2de plaats!

Waar Jakob aan de start komt is er telkens spektakel te zien; hij heeft een ongelooflijke inzet. Bij de start liep hij 3de, kon onderweg nog de bedreiging van achter hem afhouden en kwam knap as 3de over de meet! Puike prestatie!
Mila won! Na een goede start bleef ze rustig de wedstrijd vanuit 2de positie controleren, bij de afdaling van de berg ging ze in de aanval (achteraf zei ze tegen me, "ik kan goed naar beneden lopen" en dat bleek ook wel!) om uiteindelijk de zege binnen te halen!

Mila en Liesl: goed werk!

Liesl volgde even verder op de 11de plaats; zij moet het wedstrijdritme opnieuw gewoon worden. Maar dat komt wel!
Met Lars, Staf, Jesse en Vince was WALO goed vertegenwoordigd bij de pupillen. 't Was een mooie wedstrijd met steeds wisselende posities. Vince, die altijd rustig start en dan gaandeweg opschuift paste dit procedé opnieuw toe en werd mooi 7de. Jesse en Lars vochten onderling mooi duel uit; deze keer kon Jesse Lars achter zich houden in de sprint;

Jesse kon Lars achter zich laten na een spannende strijd.

zij werden 9 en 10. Even daarna werd Staf 11de; hij had niet zo'n beste dag, maar dat was niet verwonderlijk: hij was wat ziek geweest de week voordien!
Felien was onze enige miniem: ze verdedigde zich ondanks wat steken in de zij, naar behoren en werd mooi 8ste op 14.

Felien liep zich mooi 8ste!

Jinte en Laïs Mai bevolkten mee de kadetten reeks. Jinte startte mee in de kopgroep en legde van in het begin een hoog tempo op. Iedereen moest lossen en Jinte liep dan onbedreigd naar een mooie overwinning. Laïs Mai verging het minder goed; zij had met buikpijn af te rekenen en kon op geen enkel moment een vuist maken. Maar met karakter liep ze toch de race uit! Volgende keer beter Laïs Mai!

Jinte en Laïs Mai zij aan zij.

Met 2 overwinningen, een 2de en een 3de plaats, konden we heel tevreden terugkijken op een succesvolle sportnamiddag!
En op de kop toe kon iedereen met een heel mooi T-shirt naar huis!

Geitencross Wilrijk: 20/01/2020

De algemene opkomst van atleten was bijzonder zwak op de toch mooie Geitencross in Wilrijk. Was het omdat het op een zondag was? Schrikt het loodzware parcours sommige atleten af? Niet onze jeugd in elk geval; met een 10-tal waren ze afgezakt naar het fort! Anaïs grossiert in 2de plaatsen lijkt het wel: na Wommelgem wist ze ook hier knap de 2de plaats te behalen. Argus en Jakob waren onze 2 benjamins aan de start en ze deden het beiden uitstekend: Argus werd mooi 3de en Jakob ging even later als 6de over de streep. Daarmee liepen ze zich beiden in de eerste helft van het deelnemersveld.

Jakob en Argus in volle inspanning!

Op zaterdag kan Helena helaas geen wedstrijden lopen – het valt niet te combineren met haar succesvolle turn carrière – maar vandaag was ze dus nog eens aan de start. De pupillen kregen een zware klim te verwerken en dat was duidelijk een kolfje naar de hand van lichtgewicht Helena. Als een gems huppelde ze naar boven en Oona en Liesl volden in haar spoor. In de laatste rechte lijn perste Helena er nog een sprintje uit, maar ook Oona liet zich niet doen en wist haar vlak voor de meet nog te remonteren. Even verder volgde dan Liesl als 3de op een WALO-rij! Ze werden achtereenvolgens 8, 9 en 10.

We zagen een sterk lopende Helena aan het werk!

Ook 3 WALO pupillen jongens aan de start: Lars, Staf en Jesse. Zou Jesse weer de beste van de 3 zijn zoals in Wommelgem? Lars dacht wellicht: "over mijn lijk". Op de klim wist Lars een kloofje te slaan en kon dat in de afdaling naar de streep toe mooi behouden. Hij werd mooi 6de op 11. Hij loopt zich telkens net niet in de eerste helft, maar ik verwacht dat het er toch nog van zal komen dit cross seizoen! Jesse werd dus 7de en Staf, die duidelijk beter liep dan de week voordien werd 9de. Goede prestaties gasten!

Dit leek wel een goed parcours voor Staf!

Geen WALO miniemen aan de start en dus was het al onmiddellijk uitkijken naar de prestatie van Stef. Hij kreeg al 2700m voorgeschoteld met in totaal 3 serieuze klimmetjes. Dat dit een parcours is waarop je moet leren doseren is duidelijk: na een ietwat snelle start, moest hij in de grote ronde nog 1 atleet laten terugkomen. Maar al bij al liep Stef een goede wedstrijd! Na afloop kon iedereen met een staaf marsepein op huis aan! Nu een weekje geen wedstrijd en dan de 5de criteriumcross in Kalmthout. Ik kijk er al naar uit!

Wegens kwetsuren staan ze aan de kant,
maar toch trouwe supporters:
Sander en Cedric: fijn!

5de Criteriumcross in Kalmthout: 1/02/2020

Kalmthout moet zowat de verste verplaatsing zijn voor ons Waaslanders, maar dat weerhield er 11 Vliegende Schoenen niet van om er hun snelste beentje voor te zetten op een toch weer pittig parcours. Hobbelige weiden, een lichte afdaling met volle rugwind en dan terug bergop in volle tegenwind en hier en daar wat modder: makkelijk is anders. Dat onze 3 meisjes benjamins het niet aan hun hart lieten komen is duidelijk: Anaïs en Lune startten rustig, zo rond plaatsen 10 en 15, maar schoven gaandeweg naar voor om met een mooie eindrush respectievelijk 5de en 8ste te worden. Lola startte ook rustig, maar wist haar plaats tijdens de hele wedstrijd te behouden en werd mooi 24ste. Knap van onze juffers! Argus was onze enig benjamin aan de start. Licht en handig als hij is vond hij het parcours een kolfje naar zijn hand en finishte op een zeer sterke 4de plaats (op 31). Mila was misschien iets te rustig gestart rond de 10de plaats, maar op dit parcours kon dat geen kwaad; ze schoof langzaamaan naar voor en nestelde zich in de 2de ronde in de top 3. In de laatste ronde schoof ze naar de koppositie en leek zelfs een gat te kunnen slaan. In de eindsprint echter wisten haar nog 3 atleetjes te remonteren en dus werd ze 4de. Toch weer een uitstekend resultaat! Oona deed het evenzeer goed n liep de hele wedstrijd zowat halverwege het peloton. Zij werd uiteindelijk 14de en nog mooi in de eerste helft. Liesl's voorkeur gaat uit naar pistewedstrijden – ze trekt daarmee op zussen Lorien en Jente – en zo'n zware wedstrijd als hier heeft niet haar voorkeur. Toch liep ze haar wedstrijd mooi uit en werd 29ste. Ook Jesse prefereert lichtere wedstrijden en kwam nooit in zijn ritme, maar "t was toch mooi om zien hoe hij ontspannen zijn wedstrijd liep. Jente was onze enige WALO minieme aan de start. Zij werd 12de. Wel jammer dat haar eindsprintje niet nog een plaatsje opleverde, maar toch goed geprobeerd Jente!

De kadetten kregen 2 middenrondes voor de kiezen met daarbij telkens een paar keer zware tegenwind. Na een furieuze start liep eén atlete afgescheiden aan de leiding gevolgd door een groepje van 4 met daarbij Jinte. De 2de ronde nam Jinte het voortouw en wist een paar atletes af te schudden, maar eéntje bleef zich vastbijten in haar spoor tot in de laatste rechte lijn. Het draaide uit op een sprint en ook daar wist Jinte haar concurrente achter zich te laten: een mooie 2de plaats voor Jinte dus!

Stef leek wel te houden van dit parcours en liep een uitstekende wedstrijd die hem een mooie 8ste plaats opleverde. Na afloop was een lekkere pannenkoek de beloning voor alle atleten. 't Is nu uitkijken naar onze eigen cross op 15 februari op de Ster!!

Klassement jeugd seizoen 2019-2020

Het veldloopseizoen is al flink op weg en de top van ons jeugdklassement begint zich af te tekenen. Mila loopt de pannen van het dak en heeft al een mooie voorsprong van 8 punten opgebouwd. Argus blijft eveneens met goede regelmaat op hoog niveau presteren en volgt als 2de. Voor de 3de plaats is er momenteel een ex-aequo tussen Anaïs en Jinte, beiden ook goed op dreef. De top 5 wordt vervolledigd door Jesse. Reeds 27 WALO jeugdleden namen deel aan minimaal een wedstrijd.

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	Totaal cross
Vincke Mila		10	9	9	8	9	8	9		62
Van Eynde Argus	9	8	7		7	8	8		7	54
Vandeleur Anaïs		7	7	9	7		7	8	7	52
Vaerewijck Jinte	6	7		7	8	7	8	9		52
Stappers Jesse	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
Van Eynde Oona	7	6	6		6	6	6		5	42
Vonck Lars	5	5	5		5		5	5	5	35
Van Den Bergh Lola		5	5	5		5	5	5		30
De Vries Laïs Mai		6		5	6		7	5		29
Boes Jakob			5			6	6	6	6	29
Prost Felien	5				5	6	7	5		28
Vaerewijck Lune		7		7		7		6		27
Verhulst Vince	5				5	5	6	5		26
Van Roeyen Staf		5			5	5		5	5	25
Aelbrecht Liesl					5	5	5	5	5	25
Aelbrecht Jente	5	5			5		5			20
Boeykens Enzo						10	8			18
D'hooge Stef		6			5		5			16
Bruynseels Nils		5	5		5					15
Frencken Lies	5	5					5			15
Boeykens Luca						7	7			14
D'hooge Helena							7		5	12
De Vries Juna fee					6		5			11
Verleysen Olivia			5				5			10
Abbeel Jo							8			8
De Vogel Seth							7			7
D'hooge Sander		5								5
Martens Julie		5								5
Abbeel Cisse							5			5
Biskupek Antonina							5			5
Meul Marie							5			5
De Beleyr Hanne						5				5
Van Daele Jonas							5			5
De Beleyr Pauline						5				5

Mededelingen:

- Zoals je kon lezen in onze jeugdverslagen is trainer Robin ermee gestopt en dus zijn we op zoek gegaan naar een nieuwe jeugdtrainer. En die hebben we gevonden! Ingrid Senaeve, ooit nog Vliegende Schoen geweest en nu gewaardeerd lid van Jong WALO, is ingegaan op onze vraag om trainster te worden. We zijn er heel blij mee en hopen dat Ingrid zich goed zal voelen in onze werking. Ze heeft ondertussen samen met Diewertje de training/begeleiding van de benjamins onder haar hoede genomen.

- WALO jeugdweekend 2020: Elk jaar gaan we met onze jeugd een weekend sporten in en rond het Sport Vlaanderen complex in Herentals. Ook in 2020 gaan we terug naar daar. De data liggen al vast: van vrijdag 22 tot zondag 24 mei. Omcirkel deze data alvast met rood op je 2020 kalender! De vraag om in te schrijven voor het weekend wordt binnenkort uitgestuurd.

- In het kader van de week tegen pesten (van 14 tot 21 februari) zullen wij ook aan dit onderwerp aandacht besteden bij de Vliegende Schoenen. Het is zeker geen probleem in onze jeugdafdeling maar mits een speciale actie tijdens een training willen we het thema toch behandelen om zeker te zijn dat we er ook nooit mee te maken krijgen in de toekomst.

- 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 5de en 6de studiejaar kennis te laten maken met veel verschillende sportdisciplines.

De vrolijke BBQ-ers in volle actie!

Vliegende schoen in de kijker:
Helena Dhooghe

Wat maakt je blij en/of boos?
Spelen, lachen met mijn Walo-vriendinnen maakt me blij. Ik kijk ook al uit naar het Walo- weekend, het idee om héél het weekend samen te zijn met de vriendinnen, TOF !!!!

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?
Hoogspringen en sprint doe ik wel graag.

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?
Dat weet ik niet juist. Ik vond het leuk dat ik vorige week vliegende schoen werd, omdat ik het niet had verwacht.

Welke activiteit zou je graag eens willen doen met de club/groep?
Ik zou héél graag eens gaan schaatsen met de jeugd.

Met wie zou je graag eens op stap gaan?
Met mijn 2 beste Walo-vriendinnen Oona en Liesl

Wie is jouw idool? Naar wie kijk je op?
Bij de atletiek kijk ik op naar Nafi Thiam en bij het turnen Nina Derwael

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?
Warm weer, zwembad opgezet in de tuin en in de namiddag komen mijn vriendinnen allemaal spelen.

Waar heb je een hekel aan?
Ruzie en jaloezie

Waar krijg je kippenvel van?
Van grote zwarte spinnen.

Heb je nog andere talenten of hobby's?
Turnen

Tot slot: dilemma's

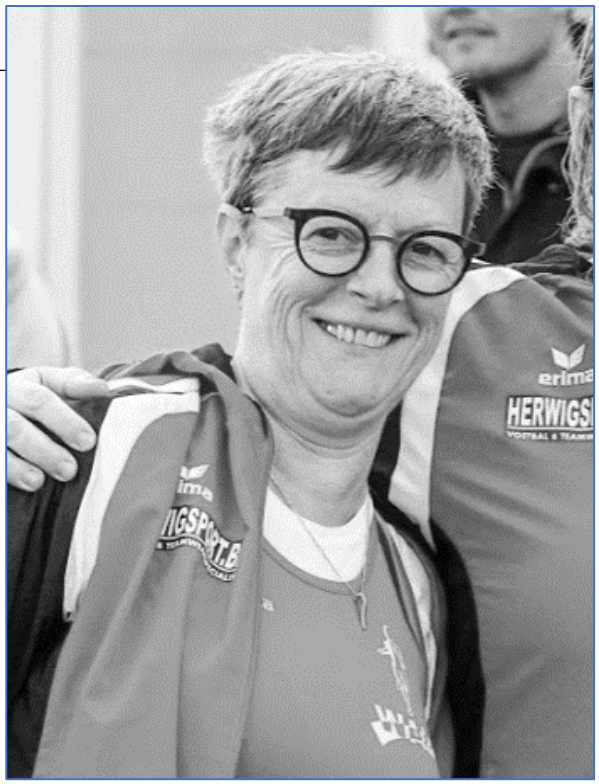
o lopen in de regen of x **luieren in de zon**

° knutselen of x **PlayStation**

° frietjes of x **spaghetti**

Wie mag er de volgende **in de kijker zijn?** *Oona Van Eynde*

WALO In de kijker: *Viviane Syvertsen*



1) Wie is je (sport)idool? Waarom?
Mijn broer, voor zijn inzet en doorzettingsvermogen na zijn zware val in december 2017 en als ik mij niet vergis was dat in de Klinge.

2) Voor welke sporttak heb je het meeste/minste bewondering? Waarom?
Als ik dan toch een sport moet kiezen waar ik bewondering voor heb dan is dat gymnastiek omdat die veel inzet vraagt.

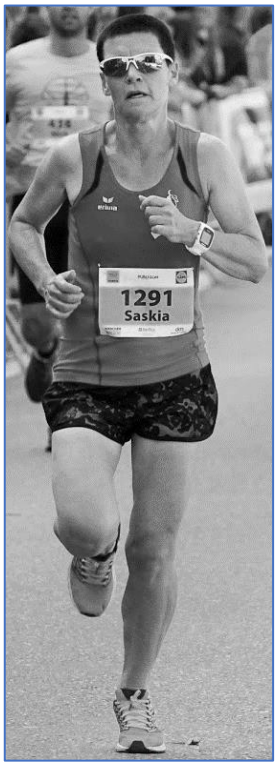
3) Wat is je beste sportprestatie ooit?
Toen ik in 2019 voor de tweede keer eerste dame was in mijn categorie

4) Heb je nog andere hobby's/talenten? Welke?
Thi Chi, lezen en mijn pastoraal engagement in WZC De Ark

5) Welke (sportieve) uitdaging wil je ooit nog aangaan?
Uitdagingen, niet direct, zo lang mogelijk blijven lopen is al een uitdaging op zich.

6) Welke positieve/negatieve gebeurtenis in de wereld is je het beste bijgebleven? Waarom?
De bosbranden in Australië, een tragedie voor het milieu - mens en dier.

7) Beschrijf je ideale droom/dag…
Mijn ideale dag begint met mijn ideaal ontbijt, daarna lekker relax genieten van een meditatie moment om dan aan de dag te beginnen met 'ME TIME' zalig



8) Wie is je ideale date? Bij uitzondering mag je je partner niet vernoemen…
Me myself and I

9) Wat zijn voor jou de positieve eigenschappen van WALO?
Een vriendenclub met een sportieve mentaliteit.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?
Het jaarlijkse Walo feest, vooral de formule en het gesprek met de BV.

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

Saskia Vercammen

Datum	Winter-Kalender KAVVV & Fedes	Club	Plaats	Uur
Zat 22 feb	Memorial "Jos De Borger" cross	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	13u30
Zat 7 maart	16e memorial Jean Janssens Sprintcross	ACK	Sportpark "De Heikant" Heikantstraat 60 Kalmthout	13u30
Zat 14 maart	6e criteriumcross	APSO	Voetbalstraat Zandhoven Inschrijving: Chirolokaal voetbalterrein C	13u30
Zat 21 maart	Kampioenschapscross	ACSS	Camping De Watertoren Steenovenstraat 137 Berendrecht	13u30

Voor meer info zie: *Officiële winterkalender 2019-2020 afd. atletiek* of *http://www.kavvv-tletiek.eu/home.htm*

Datum	Zomer-Kalender KAVVV & Fedes	Club	Plaats	Uur
Zat 4 april	Kastelenloop 3e criterium Stratenloop prestatieloop: 1,6km – 3,2km Kastelenloop: 5km - 10km	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	14u00 15u00
Zat 11 april	Schoten Loopt 4e criterium Stratenloop jeugd: 600m - 800m Dames en Heren: 5km - 10km	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	13.00u 14.00u
Zat 25 april	4e Memorial "Kevin Allaerts" - pistemeeting jeugd: ben-pup-min: 600m - hoog jeugd meisjes: kogel, ben-pup: 60m min: 80m jongens: ver, ben-pup: 60m min: 80m Dames: kad-schol-jun-sen-mas: 100m-1500m-kogel Heren: kad. schol. 100m - 1500m - ver jun. sen. mas.100m - 3000m - kogel	APSO	Gemeentelijke atletiekpiste Voetbalstraat Zandhoven	13u30 14u00
Vrij 1 mei	MEILOOP jeugd: 675 - 900 - 1225m Dames en Heren: 5km - 10km	WAL O	Dorpsplein Nieuwkerken- Waas	13.45u 14.15u
Vrij 8 mei	Piste - avondmeeting jeugd: ben-pup-min: 100m - ver jeugd meisjes ben-pup: kogel min: speer jongens: ben-pup: kogel min: speer Dames: kad-schol: 100m - kogel - speer jun-sen-mas: 100m-800m-speer Heren: kad. schol. 100m - kogel - speer jun. sen. mas.100m - 800m - speer	WAV	Recreatiedomein Fort II Wommelgem	18u30
Zat 9 mei	Pistemeeting kogel: alle jun/sen/mas hoog: alle ben/pup/min/kad/schol 600m: alle reeksen van ben tot mas 5000m Dames jun/sen/mas 10000m Heren jun/sen/mas	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	13.30u 14.00u
Zat 16 mei	Pistemeeting meisjes en jongens: ben: 60m - hockey - kogel pup: 80m - hockey - kogel min: 80m - kogel -ver cad/schol: 100m - 800m - kogel - ver Dames: jun/sen/mas: 200m - 3000m - speer - ver Heren: jun/sen/mas: 200m - 5000m - speer - ver	GAV	Sportpark Koch Eikendreef 70 Wuustwezel- Gooreind	13.00u

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

Datum	Wedstrijd	Plaats	Afstand	Start
zaterdag 22 februari 2020	Halve Marathon Axel	*Axel*	21 Km 10 Km	14u00 14u15
zondag 15 maart 2020	Endurance Day	*Hamme*	100 Km 50 Km 42,195 Km 21 Km	7u30 9u00 11u00 13u00
zondag 22 maart 2020	Memorial Jean Van Eetvelt*	*Sint-Pauwels*	5 Km 10 Km	14u00 15u00
vrijdag 27 maart 2020	Avondloop voor Guinee *	*Tielrode*	4,2 Km 8,4 Km 12,6 Km	19u45 19u45 19u45
zaterdag 28 maart 2020	25 Km van Hulst	*Hulst*	7 Km 12,5 Km 25 Km	14u00 14u00 14u00
zaterdag 4 april 2020	Wolvenjogging	*Wachterbeke*	5 Km 10 Km 10 M	15u00 15u00 15u00
zaterdag 18 april 2020	Logus De Hoop Marathon Zeeuws Vlaanderen	*Hulst*	42,195 Km	11u00
zondag 26 april 2020	10 Miles Antwerpen	*Antwerpen*	6 Km 10 M	12u00 14u00
zaterdag 9 mei 2020	Jogging Verloren Bos *	*Lokeren*	5 Km 10 Km	14u30 15u30
zondag 10 mei 2020	Dwars Door Brugge	*Brugge*	5 Km 15 Km	14u00 15u00
zaterdag 16 mei 2020	Verrebroek loopt*	*Verrebroek*	7 Km 14 Km 21 Km	14u00 14u00 14u00
zaterdag 16 mei 2020	RTS Bokkeloop*	*Sinaai*	5,4 Km 10,8 Km 10 Mi	15u00 15u00 15u00
zondag 17 mei 2020	Engie Stadsloop De Gentenaar	*Gent*	5 Km 10 Km	14u00 15u00

In elk van deze wedstrijden lopen wel WALO's mee. Spreek eventueel onder elkaar af om gezamelijk 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

Esso
Optiplus
Van Leuven Brandstoffen
03/775 79 11
0477/31 27 65
www.brandstoffenvanleuven.be
greet.vanleuven@telenet.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.vandeveldedirk.be
uitvaart@vandeveldedirk.be
Van de Velde Dirk bv

ARGENTA
Frank Mertens bvba
Vijfstraten 157 - 9100 Sint-Niklaas
frank.mertens@argenta.be