

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

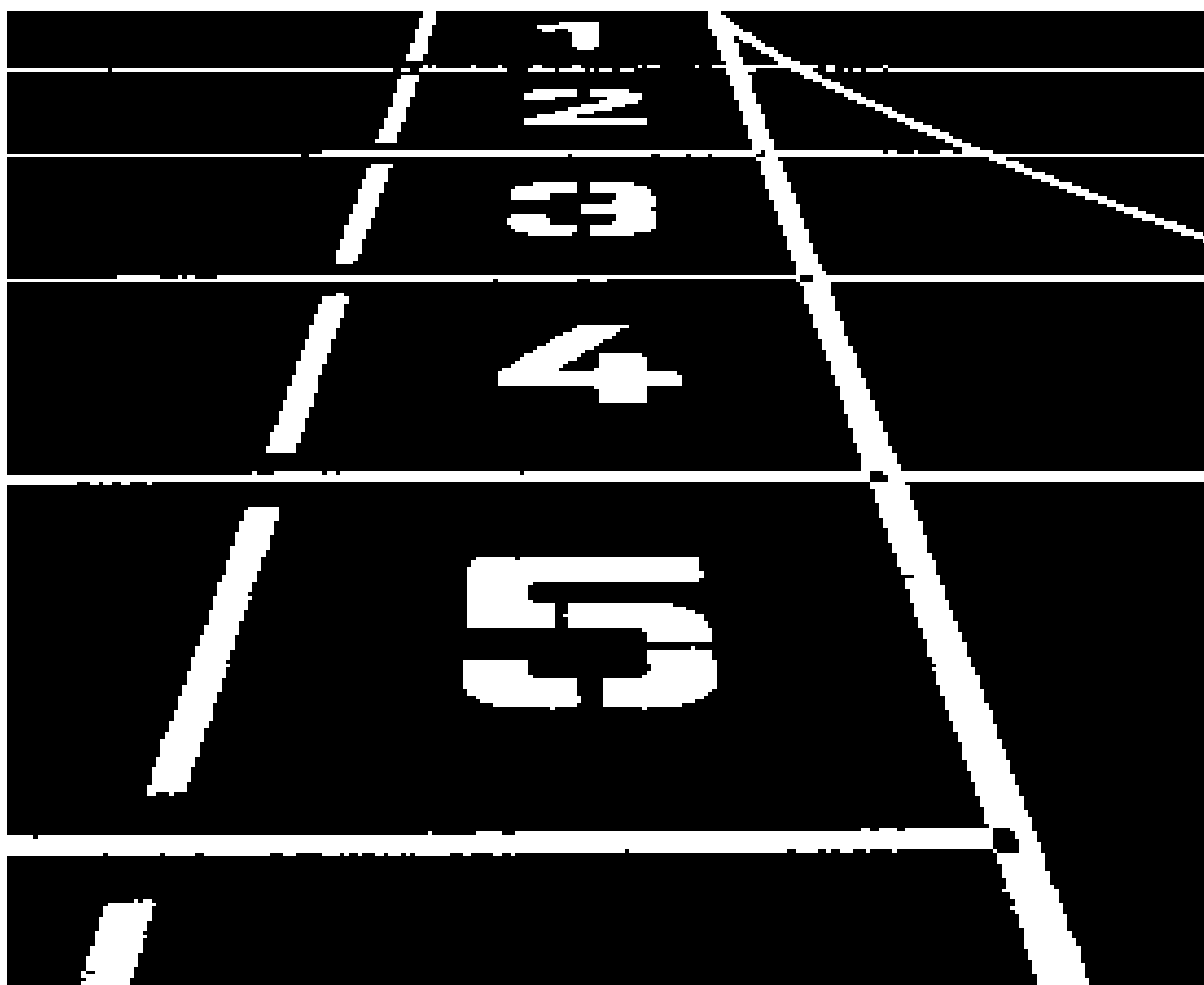
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
Juni - Juli 2019



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



38^e jaargang

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

HAARMODE JOHAN

American crew for man

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

Uw kapper is nu online : www.haarmodejohan.be



Begrafenissen
Rouwcentrum

Van de Velde Dirk

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

www.vandeveldedirk.be
uitvaart@vandeveldedirk.be



ARGENTA

Frank Mertens bvba

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Nieuwkerken-Waas 12/06/2019

Beste Walo's,

Van de klimaatopwarming schiet de laatste weken niet veel meer over. Buiten het feit dat het over lange tijd wel zeer droog geweest is. Maar nu zit ik hier met een pull aan dit voorwoord in te tikken en zelfs nu heb ik het nog niet te warm.

Misschien wel een lekker weer om te lopen of te joggen en daarbij eens goed uit te waaien. Het weekend in Koksijde ligt alweer enige tijd achter de rug, maar we herinneren het ons nog levendig. En het was er nog goed ook. Iedereen tevreden. Al moet het gezegd dat op de traditionele zaterdagochtend nog slechts een handvol lopers kwam opdagen. En voor de niet-lopers was er eigenlijk weinig voorzien. Misschien toch eens een team samenstellen om het programma wat bij te sturen.

Meer in de eigen contreien liggen uiteraard de Walo-on-Tour-organisaties op ons te wachten. Dat worden vast weer hoogvliegers. We kijken er zeker naar uit. Misschien toch een waarschuwing voor wanneer we lopen bij Francine en Albert in de Stropersbossen. Mocht de buizerd aanvallen, bescherm dan uw hoofd met een petje dat jullie achterstevoren opzetten of draag een masker aan de achterzijde van uw hoofd. In elk geval verwachten we weerom een heuse toeloop van joggers voor elk van deze organisaties.

Onze 2 pistemeetings in de zomerperiode en op het eind van de verlofperiode de BBQ worden activiteiten om naar uit te kijken. We combineren de BBQ met een wandelzoektocht waarbij we uiteraard het recreatieve karakter ervan eer willen aandoen.

Twee feiten uit het internationale sportgebeuren blijven ons bij. Vooreerst moet het zo wat 30 jaar geleden zijn dat geen enkele landgenoot in de ronde van Italië een rit won. We worden daar wat week bij, maar het zij zo. Bij de internationalisering van de wielersport gaan nu ook meer en meer Slovaken en Colombianen ritten winnen. Ik kan mij niet van enige argwaan ontdoen bij deze vaststelling, maar anderzijds heb ik onze vaderlandse sporters en dan vooral wielrenners niet veel beter op.

Tweede vaststelling is het onthutsend nieuws dat Real Madrid voor Eden Hazard 140 miljoen euro betaalt. Dat lijkt mij ver over de grens van het ethisch verantwoord gebeuren in de sportwereld. Waar hoorde ik ook weer dat dit bedrag het jaarinkomen van gezamenlijk alle beroepsrenners in België overstijgt. Over de persoonlijke wedde die sympathieke Eden daarbij beloofd wordt, heb ik eigenlijk geen cijfers, maar dit zal de grenzen van de ethiek nog meer overstijgen.

Nu ja, laat het ons maar houden bij het kleinschalig sportief gedoe dat wij bij WALO onze leden aanbieden. Dat zal veel zinvoller en aanvaardbaar zijn, mij dunkt.

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

Rik Dhollander

COLOFON

Bestuur WALO:

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

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

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

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

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

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekeningnummer:

BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:

Andre Martens,
amarten460@gmail.com
0475/98.34.74



Website:
www.walo.tk



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd



Twitter:
#walo #sintniklaas

WALO-kledij (Bij Hans):

singlets: €30 – wintertruien (lange mouw): €40
trainingsvest: €50 trainingsbroek: €40 windjack: €40

Lidgeden WALO:

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

Advertenties:

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

WALO redactie:

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

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
<i>Rik Dhollander</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
BBQ – Medewerkers Ballonloop - WOT	
Buitenlandse wedstrijd	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Ik begon pas te lopen op mijn 30	p. 9
<i>Jelle Van Stappen</i>	
WALO-Weekend	p. 11
<i>Hans Van Havermaet</i>	
Marathon van Zeeuws-Vlaanderen	p. 14
<i>Veerle Hofman</i>	
Van 'Start to Run' tot Marathon	p. 16
<i>Andy De Meyer</i>	
Antwerpen Marathon, 3 ^e poging	p. 18
<i>Saskia Vercammen</i>	
Ultraloop – 'de Zes Uur'	p. 20
<i>Rudy Van Daele</i>	
Torch Run, Special Olympics	p. 21
<i>Kris Vercauteren</i>	
Fietsen in Turkije	p. 22
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
WALO-Sprokkels	p. 23
<i>Herman Verplancke</i>	
KAVVV-Stratenlopen Uitslagen	p. 27
<i>Herman Verplancke</i>	
Piste Uitslagen	p. 28
<i>Rik Dhollander</i>	
Uitslagen niet-KAVVV	p. 31
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntenklassement Volwassenen	p. 32
<i>Rik Dhollander</i>	
Jeugdverslagen	p. 36
<i>André Martens</i>	
Puntenklassement Jeugd	p. 42
<i>André Martens</i>	
Mededelingen Jeugd	p. 43
<i>André Martens</i>	
WALO in de Kijker	p. 45
<i>Benny Van Geeteruyen</i>	
Kalender KAVVV&Fedes	p. 46
<i>KAVVV</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 47
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 12/06/2019

Jeugd:

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

Het weekend van de jeugd ging door van 31 mei tot 2 juni, zoals steeds in Herentals. Met 33 kinderen en 7 begeleiders. Er wordt getraind in 3 leeftijdsgroepen.

Jempi en Herman begeleiden de volwassenen tijdens de jeugdtraining

Bert en Francky volgen elk nog 2 opleidingen, Diewertje 1.

Diewertje en Francky volgen elk ook nog specifieke trainersopleiding. Deze wordt eind juni beëindigd.

De Warmste Week gaat de laatste week van december door. De jeugd wil daaraan deelnemen.

Er zal in dat kader een gezamenlijke loop georganiseerd worden met de volwassenen. In principe op zaterdagmiddag 19 oktober. Promotiemateriaal kan aangevraagd worden bij studio Brussel.

Weekend volwassenen, 10 – 12 mei, Koksijde:

Alles samen was iedereen tevreden.

We zijn wel niet blind voor het feit dat nog slechts weinigen meeliepen op zaterdagochtend.

Mogelijk roepen we voor de organisatieplanning volgend jaar een satelietgroep samen.

Pistemeetings 2019:

Op zondag 7 juli, start 13.30 u. 600 m i.p.v. 800 m Horden: vanaf kadet

Kogel voor alle volwassenen en ver voor kinderen.

Op zaterdag 3 augustus start om 13.00 u

met eerst aflossingen (4 x 200 m), en daarna Steeple,

kogel voor kinderen en volwassenen, ver voor volwassenen.

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

Walo-on-Tour:

Op 7 augustus zal in Sinaai verzusterd worden met RTS!

BBQ en wandelzoektocht: Op zondag 25 augustus.

Voorafgaand aan maaltijd wordt een wandelzoektocht georganiseerd: ± 5 km met een 10 à 15 opdrachten.

Ballonloop, 8 september:

In de WALO-tent zal iemand van de jeugdleiders aanwezig zijn en daar folders m.b.t. de jeugdtraining uitdelen. Kandidaat-medewerkers worden gevraagd zich te melden bij Rik.

Buitenlandse reis:

Zal dit jaar naar Heerlen, NL-Limburg, gaan. MondriaanRun. Heerlen ligt vanuit Nieuwkerken op 142 km afstand. Op zondag 6 oktober. Er is een 5 km om 11.30 u en een 10 km om 12.30 u.

Dag van Walo, 2019: op zaterdag 9 november.

Walter zal op het clubfeest voor de muziek zorgen.

Nieuwjaarscorrida: In 2019 op zondag 29 december.

WALO-kalender:

seizoen 2019

wo 3 juli:	WOT: St-Gillis-Waas	do 19 sept:	Sportmarkt, Witte Molen
zo 7 juli:	Eerste pistemeeting	za 28 sept:	Aflossing van WALO
wo 17 juli:	WOT: Hamme/Waasmunster	zo 6 okt:	MondriaanRun (Heerlen, NL), bezoek Maastricht
za 3 aug:	Tweede pistemeeting	za 19 okt:	Lopen voor de "Warmste Week"
wo 7 aug:	WOT i.s.m. RTS Sinaai	za 9 nov:	Dag van WALO
zo 25 aug:	Zoektocht & BBQ	zo 29 dec:	Nieuwjaarscorrida
wo 28 aug:	WOT Nieuwkerken		
zo 8 sept:	Ballonloop		



WALO-BBQ met voorafgaand wandelzoektocht (max 5km)

14u30: wandelzoektocht 17u00: Aperitief 18u00: Start BBQ van slager Filip.

Drie stukken vlees, groenten, bord, bestek plus één drankje: €16

Een vegetarische variant (zelfde prijs) is mogelijk als je er specifiek om vraagt bij inschrijving.

Na de maaltijd is er ijs voorzien (Foubert), dit is wel voor eigen rekening.

Kinderen tot 6 jaar eten gratis mee met de ouders.

Inschrijven tot 18 augustus bij: WALO Dhollander BE68 6526 5016 6834

Vermeld bij inschrijven: BBQ, aantal deelnemers, eventueel aantal vegetariërs, deelname activiteit.

WALO zoekt tientallen ballonloopmedewerk(st)ers!

Op deze feestdag van de loopsport in Sint-Niklaas helpt WALO met plezier mee aan de organisatie.

Geïnteresseerd? Geef dan je naam door aan Rik Dhollander en laat weten of je een hele dag of een halve dag of een paar uur kan helpen. Laat ook weten of je daarnaast deelneemt aan de 5 of 10km. DANK!

	<p>Schrijf je nu in > 7de editie van de leukste loopwedstrijd van het Waasland!</p>		
	<p>1KM KIDSRUN</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ WAARDEBON RUNNERS SERVICE LAB T.W.V. € 10 ✓ MEDAILLE 	<p>5KM SHORTRUN</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ GRATIS CAVA ✓ WAARDEBON RUNNERS SERVICE LAB T.W.V. € 10 ✓ MEDAILLE 	<p>10KM LONGRUN</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ GRATIS CAVA ✓ WAARDEBON RUNNERS SERVICE LAB T.W.V. € 10 ✓ MEDAILLE
<p>Voorinschrijven mogelijk tot zondag 1 september.</p>			

WALO ON TOUR 2019

BAZEL
WO 12 JUNI



Sporthal De Dulpop, Beekdam 1

SINT-GILLIS-WAAS
WO 3 JULI



Voetbalkantine, Sportlaan

WAASMUNSTER/HAMME
WO 17 JULI



SINAAI
WO 7 AUG



Samen met RTS

NIEUWKERKEN
WO 28 AUG



Sporthal De Mispelaer, Gyselstraat 41

19.30u

Wandelen – lopen
(rondes aan ± 9, 11 en 13 km/u)
Kleedkamers – douches
drankgelegenheid achteraf

Iedereen Welkom

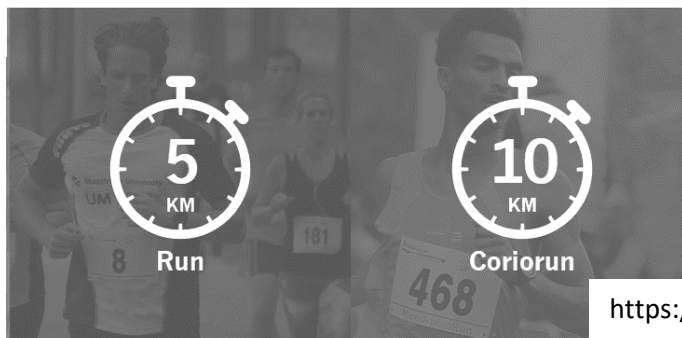


voor een
geestelijk gezond
Zuid Limburg

MondriaanRun 2019

Zondag 6 oktober 2019

- 11:30 uur, 5.000 meter / 5km-run
- 12:30 uur, 10.000 meter / Coriorun (een ronde is 2,5 km)



De MondriaanRun in Heerlen (NL) dichtbij Maastricht wordt onze **“buitenlandse wedstrijd 2019”**.

Ga nu al op ontdekking:

<https://www.mondriaan.eu/nl/mondriaanrun>



Koen (90074), Jelle (11122), Veerle (7392)
© Marc Van Hove

Ik begon pas te lopen op mijn 30

Ik begon pas te lopen op mijn 30, nu 7 jaar geleden. Mijn vriendin maakte de overstap van fitness naar joggen, en ik deed mee voor de sport. In een mum van tijd had de microbe me danig te pakken. Op mijn 33ste liep ik mijn eerste marathon en vorig jaar in Antwerpen liep ik mijn zevende in een PR van 3u12.

Maar later dat jaar sloeg het noodlot toe: ik werd vader. Welkom baby, vaarwel conditie!

Al bij al viel het mee met de slapeloze nachten of met het jammerlijk gejeengel, waar ik op voorhand toch wat schrik voor had. Mijn zoontje Ot is volgens mij (voorlopig) het braafste kind ooit. Maar deze levensgebeurtenis was een regelrechte aanslag op mijn motivatie: liever stinkende pampers verversen dan urenlange duurlopen, liever jongleren met papflessen dan de zoveelste intervalreeks van 15x 200m, 8x 400m of 6x 1000m.

In het begin brokkelde mijn fysiek af met kleine beetjes, tegen het einde van het jaar was de dijkbreuk compleet en raakte ik al buiten adem wanneer ik vlug even de trap opsnelde omdat ik boven het tutje vergeten was. Dus stelde ik toch maar een actieplan op: "Hoe meerdere trainingen per week te combineren met verantwoordelijk vaderschap?".

Eén van de actiepunten was om me aan te sluiten bij een vereniging. De voorbije jaren legde ik al mijn trainingen het liefst van al op mijn eentje af. Medelopers leidden me maar af van de seconden en de hartslagen op mijn polshorloge. Evenementen waren nog erger, met al die bonkende beats en joelende supporters. Ik liep twee of drie wedstrijden per jaar waar ik naar piekte, maar alle andere dagen van het jaar liep ik in mijn eentje te genieten in de Wase polders. Nu had ik echter nood aan een extrinsieke motivatie en daarvoor leek WALO me de ideale keus.

De eerste indrukken in januari waren zeer positief. Omdat ik opnieuw moest beginnen vanaf nul, beperkte ik me tot de maandagavondtrainingen met de 'trage' groep. Dat leverde leuke loopjes, aangename babbels en een gemoedelijke sfeer op. Ik kreeg er meteen weer zin in en mijn conditie verbeterde zienderogen. In mijn achterhoofd dook al sluimerend het idee op om in het najaar voor een nóg betere tijd te gaan op de marathon. Met al de aanwezige ervaring bij WALO en met al de goede tips van de trainers, kon dat niet fout lopen.

Enkele maanden geleden sloeg het noodlot echter andermaal toe, deze keer in de hoedanigheid van 'het kinderdagverblijf'. Ons zoontje gaat sinds 1 maart naar de crèche en dat heb ik geweten. Van de 8,5 weken tussen 1 maart en 1 mei, was ik er 7 ziek. Elke snottebel die Ot mee

naar huis brengt, heeft ook mij te pakken. Elk virus dat het op mijn zoon heeft gemunt, kluistert ook mij aan de zetel. Elke microbe van hem, doorkruist ook mijn trainingsschema. Welkom crèche, vaarwel conditie!

Koen, een goede vriend van mij die in Nieuwkerken woont en ook veel loopt, verkeert sinds de geboorte van Ot net in bloedvorm. Intrinsiek ben ik sneller dan hem, maar het voorbije jaar werd ik zwaar overtroffen door zijn vormpeil. We liepen in die periode samen enkele trails en deden mee aan de nieuwjaarscorrida van WALO. Telkens gaf hij me ruimschoots het nakijken. Maar onlangs werd ook hij getroffen door het noodlot. Hij heeft namelijk een nieuw lief. Sinds enkele maanden concentreert hij zich daardoor meer op een ander soort sport. En volgens mij is dat toch minder bevorderlijk voor zijn conditie. Aan de start van de Meilooop was ik er dan ook op gebrand om revanche te nemen voor de voorbije wedstrijden.

Aan de start schiet Koen weg als een pijl uit een boog. Ik schrik van zijn gedrevenheid maar blijf me vast in zijn spoor. Wanneer hij na amper een kilometer nog eens versnelt, laat ik hem gaan omdat ik er van overtuigd ben dat hij dat tempo toch niet volhoudt en zichzelf aan het opblazen is. "Tot straks!" roep ik hem smalend na. Zelf nestel ik me in het spoor van Veerle Hofman. Die beweert niet in vorm te zijn, maar houdt er toch een stevige tred op na. Zodanig stevig, dat we in het begin van de tweede ronde inderdaad voorbij Koen gaan, die het ondertussen zwart voor de ogen krijgt. Helaas eisen de weken van ziekte ook hun tol bij mij en halfweg koers moet ik Veerle laten gaan. Als dit het tempo is dat ze loopt wanneer ze uit vorm is, wil ik liever niet in de buurt zijn wanneer ze dat wel is, of ik heb weer een verkoudheid!

Ik merk dat ik trager en trager vooruit ga en kijk al eens argwanend over mijn schouder om te zien wie er nog aankomt uit de achtergrond. Bij de laatste doortocht langs de aankomst, overweeg ik even om al te stoppen, maar opgeven staat niet in mijn woordenboek. Mijn benen willen echter totaal niet meer mee, en in de voorlaatste kilometer steekt Koen me opnieuw voorbij. Wat een mentale mokerslag! Uiteindelijk eindigt hij 2 plaatsen en 23 seconden voor mij.

En dat, beste lezer, was het beste dat me kon overkomen. Dit was de motivatie die ik nodig had. Dit nooit meer! Vanaf nu train ik erop los en elke wedstrijd hou ik Koen achter mij! Geen wind, regen, koude of warmte houdt mij nog tegen! Weg met alle microben en bacteriën! Vaarwel excuses, welkom conditie!

Jelle Van Stappen

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KÄRCHER SPECIALIST**

N.V. KÄRCHER CENTER **L. VAN MOL**

Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse
Tel.: 052 46 04 07 Fax: 052 46 03 21

www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst Guylène



Van Landeghem Helena

Pastorijstraat 31

9100 Nieuwkerken-Waas

Tel. + Fax 03/766.10.68

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnementen

Bloemen voor bedrijven

Fleurtop - Interflora



Openingsuren:

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

JUWELIER DE CAUWER

RAAPSTRAAT 122
9100 SINT-NIKLAAS

juwelier.hugo.de.cauwer@telenet.be
www.de-cauwer.be

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

Zondag, maandag & donderdag rustdag

TEL. 03 776 21 49
FAX 03 766 37 29



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

SANITAIR



**BVBA SANITAIR
DE ROP WIM**

De Rop Wim
zaakvoerder

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

WALO weekend 2019

Voor het WALO-weekend in Koksijde werd alweer een attractief programma opgesteld. De harde kern van WALO tekende present. Enkele nieuwelingen waagden hun kans.

Naar gewoonte werd dit weekend ingezet op vrijdagochtend door onze fervente maar gelukkig niet Eenzame Fietsers. De start werd gegeven bij Jean-Pierre in kletsnatte omstandigheden. Een 8-tal moedige flandriens zwaaiden door de Wind en door de Regen het Waasland uit. De eerste tussenstop lag in het Meetjesland. Wilfried De Geeter (72j) opende de deuren van zijn café 'De Roos' in Sint-Laureins.



Naast het verzorgen van zijn dieren, laafde hij de dorstige fietsers. De meegereide zieke Bossie zag dat het goed was, maar sloot uiteindelijk niet aan. Had hij schrik gekregen van zijn valpartij vorig jaar in Brugge? Hopelijk blijven we hiervan gespaard...Nadat de broodpudding van Housewife Francine verorberd was, werd het tweede deel aangesneden. Na een obligatoir foto'ke aan de brug van het Kanaal van Schipdonk werd het radarwerk in gang gezet. De kilometers werden vlot verteerd langsheen de rivieren.

Plots werd de Stilte doorbroken. Oh la la la! Er volgde gekletter van het Zesde Metaal. Toen Patrick VG achterom keek, lagen er 5 wielrenners op de tarmac. Walter had Pat's achterwiel aangetikt en bij zijn val kreeg hij nagenoeg iedereen over zich. Rik kon nog net uitwijken en ikzelf moest tussen de gevallen helden laveren en met de nodige Kunde mijn stalen ros veilig tot stilstand brengen. Ik overschouwde de schade. Het leek een Heel Klein Beetje Oorlog. Walter was even de Noordkaap kwijt en greep naar zijn ribben. Jempi keek sip en voelde aan zijn heup. Yannick en Joseph veegden het bloed weg dat uit de schaafwonden sijpelde. Luc keek verward om zich heen. Putain, Putain! Plots was de Rook Om Zijn Hoofd Verdwenen en was het muisstil. Zag hij

een Ruimtevaarder? Zijn hoorapparaat was weg gekatapulteerd in het 2 Kontjes Hoge Gras. De mindervaliden zochten naar een speld in een hooiberg. Mama,

Mia, daar lag het kleinood in kwestie voor onze voeten! Nadat iedereen terug op de fiets zat, konden we onze route met beperkte averij vervolgen.

Na de passage van Brugge, zorgde de frisse en zilte lucht voor de nodige nervositeit. Aan de brug van Passendaele werd het tijd om het tempo op te trekken. Net voor Nieuwpoort passeerden we nog het huis van Jean-Marie De Dekker. De samscholing volgde aan het beeld van koning Albert I aan de Ganzepoot (*).

Naar gewoonte stond een halte aan café 'The Sailor' om een Rosse Jeanne of 2 te drinken op het programma. Echter, er zetten maar 2 musketiers voet aan wal. De geschiedkundige in Rik kwam naar boven bij een gesprek met een inwoner over Den Oorlog. Zo kwamen we te weten dat 'Bachten de Kupe' 'achter de kuip, den Ijzer' betekende. Na dit interessant wist-je-dat-je, riepen we: 'Dag Vreemde Man'! En sprongen we op onze fiets naar Koksijde.



In Nieuwpoort-bad werd er stilgestaan bij de gouden schildpad van Jan Fabre (Searching for Utopia). Formidable! Dankzij het bladgoud wordt het beeldwerk uit 2003 beter beschermd tegen de maritieme weersomstandigheden. Rik reed vervolgens stevig door,

en ik riep nog 'Laat Me Nu Toch Niet Alleen!'. Aangekomen in 't Reigersnet, had ik nood aan een verkwikkende douche en Belpop-liedjes (**). Dat Heet Dan Gelukkig Zijn!

Na etenstijd volgde nog een wandeling op de pier of het staketsel (**). Daarna werd in de cafetaria de eerste dag besproken met vooral een natje.

's Ochtends stond een duinenloop gepland maar door de beperkte interesse en de afwezigheid van een echte 'duinenkopman' werd als alternatief de kustlijn afgelopen. De jongste WALO's genoten van zon, zee en strand.



In de namiddag werd het stadje Veurne bezocht. Dit kleine stadje werd gesmaakt, met de Sint-Niklaaskerk en het Walburgakerk en -park als hoogtepunten. In het park hielden we halt bij het borstbeeld van Karel Cogge. Hij wordt genoemd als bedenker van het onder water zetten van de Yzervlakte. Dankzij de ervaren gids werden we weer wat slimmer. Vanzelfsprekend dienden deze wijsheden doorgespoeld te worden en dit gebeurde dan ook op een lokaal terrasje in de zon.

's Avonds stond het 'Spel zonder Grenzen' geprogrammeerd. 4 ploegen streden om de eer, maar

al gauw kwam de jury ogen te kort om de valsspelende snoodaards op heterdaad te betrappen. Finaal diende een bijkomende selectieproef te beslissen over de winnaar. Met een spannende strijd en een terechte winnaar werd deze avond sportief afgerond.

Op zondag werd de strandtraining geannuleerd. Er volgde ontspanning in de nabijgelegen speeltuin of een duinenwandeling. Kort na het middageten vertrokken de moedige wielrenners en de overblijvers speelden een spelletje KUBB. Als namiddagprogramma werd het kasteel 'Beauvoorde' bezocht. Het omwalde kasteel uit de 12^{de} eeuw bezit een mooie tuin en boomgaard zoals de laatste eigenaar: edelman Arthur Merghelynck het in ere had laten herstellen.

Met een deugddoend biertje in een lokaal bruin café werd dit weekend afgesloten.

Op de volgende,

Jacques Trappist.

(*) De Ganzepoot is een sluizencomplex in de achterhaven van de Belgische stad Nieuwpoort. In het complex komen zes waterwegen toe, die via de Ganzepoot en de IJzermonding met de Noordzee worden verbonden. Van hieruit werd bij de Slag om de IJzer de IJzervlakte onder water gezet om de oprukkende Duitsers een halt toe te roepen tijdens WO-II (bron: Wikipedia).

(**) Voorliggend verslag werd een ode aan het Belgische lied (bron: 'Belpop100'). Geniet ervan!

(***) Een **staketsel** is een houten constructie die is aangelegd rond de havengeul van op het land tot een eind in zee. Een **pier** is een vaste dam of een houten palenconstructie (staketsel) die vanaf het strand een eind in zee loopt (bron: Wikipedia).

BALLONLOOP
1-5-10 KM 8 SEPTEMBER SINT-NIKLAAS



Bakkerij Valaert



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

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be

GARAGE | G√G.
GEBR. VAN GOETHEM

Sint-Gillis-Waas +32 3 727 11 11



www.citroen-gvg.be



4All Cars

Garage-Carrosserie

SINT-GILLIS-WAAS +32 3 727 11 19

www.4AllCars.be



KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be

Feestzalen Roxy

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

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

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

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

Dinsdag gesloten

feestzalen.roxy@telenet.be

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



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



Dertien april 2019, de dag waar ik, Veerle, al 3 maanden naar toeleef. De dag van de marathon van Zeeuws Vlaanderen. Mijn najaarsmarathon heb ik vorig jaar noodgedwongen moeten schrappen maar van zodra ik tegen december terug vlot de kilometers kon afmaken zonder enige last van de stressfractuur stond al snel vast dat er in 2019 een voorjaarsmarathon zou gelopen worden.

Ik dacht dan ook onmiddellijk aan Zeeuws-Vlaanderen. We liepen deze al twee maal en ik heb hier een heel fijn gevoel aan overgehouden. Een meer dan prima organisatie een niet zo vlak maar wel heel plezant en mooi parcours en een betaalbare marathon niet ver van huis.

Dit jaar lopen we van Terneuzen naar Hulst. Dit wil zeggen dat we eerst naar Hulst rijden en van daaruit met de bus van de organisatie naar Terneuzen worden gevoerd. Aangezien de marathon pas om 11 uur start hebben we ruim de tijd en hoeven we ook niet op een uitzonderlijk vroeg uur opstaan.

Zaterdagmorgen 13 april 7 uur gaat de wekker en springen we uit ons bed. Nu ja, ik spring uit mijn bed. Bart volgt iets langzamer en met veel tegenzin. Een marathon lopen is iets waar hij totaal geen zin in heeft. Kniepijnen bij het stappen en een wispelturige voorbereiding zorgen voor een slecht gevoel en hij verwacht zich dan ook aan een ware lijdensweg. Het plan is dan ook om gewoon heel rustig te starten en het afzien zo lang mogelijk uit te

stellen. Gelukkig wil hij wel naar de bakker rijden om mijn ontbijt ;-)

Bij mezelf is de verwachting toch wel iets hoger. Ik heb een meer dan goede voorbereiding achter de rug. Veel kilometers gelopen, heel kwalitatieve intervallen gedaan op de piste, een paar wedstrijdprykkels opgedaan, gezond gebleven de hele voorbereiding Slechts één ding baart me een beetje zorgen: mijn rechterhamstring is gevoelig en zou voor problemen kunnen zorgen.

Drie weken voor de marathon begon ik hierin wat last te krijgen. Op de wedstrijd bij Joakim en Melissa was deze al niet 100% en voelde ik duidelijk een tekort aan kracht. De week hierna heb ik een hele week veel pijn gehad maar de nodige oefeningen en de foamrol maakten dat het tegen de Crêtes de Spa beter was en die heb ik pijnloos en snel kunnen uitlopen. Dat gaf me een echte boost.

Nu de dag van de marathon, en ook al de voorgaande dagen, voel ik diep in mijn hamstring dat ik ga moeten oppassen. Nu ja, we zullen wel zien wat het geeft na een paar kilometers. Met een beetje geluk gaat dat vervelende gevoel wel gewoon over als ik opgewarmd ben. Ik ga me dan ook aan mijn plan houden. Een tijd tussen 3:20 en 3:23 zou perfect zijn. Maar het deels onverhard parcours en de NO-wind kunnen nog roet in het eten gooien.

Aangekomen in Terneuzen, na een heel gezellige busrit, duiken we nog een cafeetje



binnen voor een goede tas koffie en maken we ons klaar om te starten. Buiten is het koud en kil. We proberen zo lang als mogelijk binnen te blijven in de warmte. Ondertussen presteer ik het nog om een stuk van mijn tand af te bijten op een dadelpit. Tja, wat doe je zoal een halfuur voor de marathon? Om 5 voor 11 staan we klaar aan de start. Ondanks het koude weer, in WALO singlet met mijn extra mouwtjes en in korte broek. De mensen rondom ons zijn bijna allemaal dubbel gekleed.

Om exact 11 uur gaat het startschot en mogen we eindelijk loos gaan. Het gevoel zit al direct heel soepel en goed. Met heel veel reserve loop ik op het tempo voor een eindtijd van 3:20. Al in de eerste kilometers is het duidelijk dat de wind het er niet gemakkelijk op gaat maken. Deze is koud en snijdend en toch wel sterk genoeg om in ons nadeel te werken. Ik probeer me zo veel mogelijk te verschuilen in een groepje. 5 km - 10 km loopt lekker en soepel maar eigenlijk een tikkeltje te snel. Ik laat het groepje waarin ik loop dan ook voor wat het is. Zo val ik rond kilometer 15 alleen en dat zal voor de rest van de marathon zo blijven. Ik krijg al gauw de boodschap dat ik 8ste dame loop en de zevende loopt een 50-tal meter voor mij. Dus dat zie ik wel zitten. Jammer genoeg begint op km 16 mijn hamstring op te spelen, wat resulteert in een eerste te trage kilometer maar de kilometers erna zijn gelukkig terug iets sneller. Op de onverharde zand en graspaden ebt de pijn steeds weer weg, op het asfalt komt hij weer heviger opsteken. Net voor km 21 kom ik bij de dame voor mij en deze kan ik vlot passeren. Daarna volgen een paar asfaltkilometers en krijg ik het weer iets moeilijker. Een dame komt me voorbij rond 25 km. Niet fijn, maar ik hou haar in mijn vizier. Ondertussen komt er toch wel wat twijfel opzetten. Mijn rechterbeen doet serieus pijn. We zitten ondertussen al in Heikant en zijn dus wel al goed opgeschoten. vanaf km 27-28 wordt het weer meer onverhard. We lopen door de ons zo vertrouwde bossen van Sint-Janssteen, stropersbos, Klingse bossen. Onmiddellijk wordt ook de pijn minder en het lopen op de onverharde paden gaat me zo goed af dat

ik de ene na de andere loper kan oppikken. De kilometertijden zijn wel wat trager dan in het begin, maar ik heb wat marge opgebouwd en op km 30 zit ik op het schema om 3:20 te lopen. Met nog 12 km te gaan is de rekensom snel gemaakt. Als ik de 12 km aan 5:00 minuten per kilometer loop dan kom ik nog mooi uit aan een tijd van 3:22 en nog wat. Dat geeft me moed om rustig door te lopen en niet te forceren. Ondertussen kom ik lopers tegen die me op 15 km voorbij zijn gesneld en het heel duidelijk moeilijk hebben. Ik huppel voorbij en geniet ervan. Er staan ook nog wat supporterende WALO's tussen de bomen en die geven me weer wat extra kracht. Merci, Albert, Pascal, Ronny en ook Patrick Vlaminck werd gespot.

Vanaf km 35 is het aftellen, maar het parcours zit zo in mijn hoofd dat deze laatste kilometers echt voorbij vliegen. Op km 37 hoor je de aankomstzone al heel duidelijk en dat geeft een extra boost. Alvorens we de wallen van Hulst oplopen voor de laatste 2 kilometer moeten we nog over een grasterrein. Dat is even iets meer zwoegen maar ook hier ben ik duidelijk de sterkere loper. Op de wallen loop ik op automatische piloot. Ik zwaai en lach nog even naar de fotografen en kan dan eindelijk Hulst binnenlopen. Ik finish in een netto-tijd van 3:22:37. 8ste dame. Hier ben ik heel tevreden mee. Ik heb geen heel grote klop gekregen en voel me eigenlijk nog relatief goed. Jammer van die hamstring. Nu nog op Bart wachten. Nadat ik eerst op mijn gemakje mij ben gaan omkleden, want het is nog steeds berenkoud in dat singletje, sta ik een beetje later op mijn gemakje aan de finish. Bart verwacht ik het eerste halfuur nog niet direct. Groot is dan ook mijn verbazing als ik daar plots Bart zie finishen in een tijd van 3:53 :37. totaal onverwachts loopt hij zo een mooie eindtijd onder de 4 uur. En wat nog beter is, hij wil al terug een volgende lopen. Joepie !!!!!

De marathon Zeeuws-Vlaanderen 2019 kan voor ons dus alweer geslaagd genoemd worden. Hop naar de volgende uitdaging 100 km dodentocht met Saskia.

Groeten, Veerle.



Meeus Pheline
Podoloog

GESPECIALISEERD IN VOETCORRECTIES

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

Tel: 0468 07 05 29
info@phelinemeeus.be

WWW.PHELINEMEEUS.BE

Van 'Start to Run' tot Marathon

Ongeveer 7 jaar geleden kocht ik mijn eerste loopschoenen en deed ik mijn eerste loopervaringen op met Evy Gruyaert in de oren. Dit viel best tegen omdat ik toen op 38-jarige leeftijd niks van sport deed. Je moest zachtjes opbouwen, lopen en wandelen, wat ik best zwaar vond. Al vlug bereikte ik de kaap van 5km en kon Evy achter me laten. Nu had ik de loopmicrobe te pakken, ik was op weg naar de 10km en schreef me in voor de allereerste editie van de Ballonloop.

Wat een ervaring! Bij de aankomst van mijn eerste loopwedstrijd kon ik mijn tranen niet meer bedwingen. Om mezelf extra te kunnen motiveren was ik op zoek naar een club waar het er heel gemoedelijk aan toe ging en waar je op je eigen tempo in groep kon lopen. Zo kwam ik twee jaar geleden bij WALO terecht.

Zachtjesaan verbeterde mijn conditie en liep ik in 2017 mijn eerste 10 Miles in Waasmunster. In 2018 liep ik mijn eerste halve marathon aan het Donkmeer in een mooie tijd van 1:52u. Vol verwondering keek ik altijd op naar marathonlopers en zei toen tegen mezelf: "Voor mijn 50^{ste} wil ik ook een marathon lopen!" Niet om me te bewijzen of omdat ik in mijn midlife zat, nee, puur omdat dit voor mij de ultieme uitdaging was en het een fantastisch doel was om naar uit te kijken. Maar ik vertoonde uitstelgedrag, misschien had ik schrik om te falen?

Eind 2018 nam ik de beslissing en schreef ik me in voor de AG Antwerp Marathon 2019! Nu was er geen weg meer terug. Ik maakte het aan iedereen bekend zodat opgeven geen optie meer was. Via mijn Polar-uurwerk stelde ik een trainingsschema op. Vier keer per week stond er een training gepland met op zondag een LSD-training van ongeveer twee uur. Deze trainingen waren vooral gebaseerd op lage hartslag en uithouding. Dit was in het begin zeer moeilijk omdat ik



normaal sneller liep en nu mocht ik plots maar maximum 9km/u lopen, maar ik moet zeggen dat deze trainingen zeer nuttig waren en mijn hartslag ging aanzienlijk naar beneden. Ik kwam zelfs niet meer in de rode zone! Al vlug liep ik elke zondag een halve marathon. Weken van trainen gingen voorbij en ik

begon de eerste tekenen van vermoeidheid te voelen. Het gewone leventje ging ook nog zijn gang. Mijn werk, sociale verplichtingen en ons gezinsleven met de bijhorende

puberproblemen zorgden ervoor dat ik vaak met de (on)nodige stress aan mijn trainingen begon.

Op 10 maart wou ik mezelf testen en was mijn doel de kaap van 30km te overschrijden. Deze dag werd er bovenop mijn geplande test ook nog eens zwaar stormweer voorspeld, dus vertrok ik vroeg genoeg met mijn voorraad op mijn rug en de wind langs alle kanten. Na 2:46:04u bereikte ik 30,82km en dacht bij mezelf: "Dit wordt een mooie marathon, ik ben er klaar voor".

Vier weken voor de wedstrijd bouwde ik de kilometers nog een beetje op en toen gebeurde waar heel veel lopers schrik voor hebben... door een combinatie van vermoeidheid en een te snelle opbouw raakte ik geblesseerd. Diagnose: *runnersknee*! De moed zakte letterlijk in mijn schoenen en ik barstte in tranen uit. Drie weken voor de wedstrijd een blessure oplopen is geen cadeau. Gelukkig kon ik bij mijn kinesist heel vlug terecht en begeleide hij me in mijn herstel. Mijn trainingen moest ik halveren en hij besloot om mijn knie in te tapen. Dit was de beste beslissing want de pijn verminderde dan ook zeer snel.

28 april 2019, de dag van de Marathon.

Na een zeer onrustige nacht at ik thuis mijn vooraf gemaakt ontbijt, havermoutpannenkoekjes met banaan, en vertrok daarna met mijn gezin naar Antwerpen. De spanning stond duidelijk op mijn gezicht, maar ook op dat van mijn vrouw en kinderen. We gingen samen naar de start en zag bij mijn vrouw al het eerste traantje van respect en bewondering. Opgeven was nu al lang niet meer aan de orde en mijn streefdoel was uiteraard de finish te halen en indien mogelijk binnen de vier uur. Aan de start zocht ik naar de vlag van 4:00u en zag ze in de verte staan. Ik besloot om me aan te sluiten bij de vlag van 4:15u zodat ik zachtjes kon starten. Na de Waaslandtunnel dreef ik mijn snelheid op en kwam al snel bij de vlag van 4:00u wat me meteen een comfortabele positie opleverde. De hele tijd zat toch mijn knie in mijn gedachten, zou die het volhouden?

Regelmatig kreeg ik van mijn vrouw en kinderen een steunend telefoontje met aanmoedigende woorden, wat deugd deed. Op 30km ging alles nog perfect, zat ik mooi op schema, enkel de benen voelden lichtjes stijf aan. Onderweg zag ik nu al een paar lopers stappen en op 35km zag ik de een achter de



andere uitvallen, wat bij mij mentaal begon door te wegen. Ook bij mij bleven de vermoeidheid in de benen en de krampen niet lang meer uit en ik moest de vlag van 4:00u laten

gaan. Ik had al een reserve in tijd opgebouwd en besloot het even rustiger aan te doen. Finishen was het belangrijkste en het was dan ook maar 7km meer, niks in vergelijking van 42km! Maar dan...op 41km, 1,2km voor de finish, blokkeerde mijn linkerhamstring, ik geraakte niet meer vooruit en moest me vasthouden aan een vuilbak. Daar stond ik, niet langer dan een minuut schat ik. Een plaatselijke supporter moedigde me



aan met de woorden; "Allé, nog een beetje je bent er bijna!" Met deze woorden in mijn oren begon ik meteen weer te lopen! Ik ging de voorlaatste bocht in langs het Steen, op naar de markt van Antwerpen... Na 4:00:28u haalde ik de finish waar mijn gezin en familie stonden te wachten op 'Andy Gump', zo noemen mijn huisgenoten mij soms. Toen ik hen zag kon ik mijn tranen niet meer bedwingen, niet van de pijn maar van geluk. Wát een ervaring en ontlading... I did it!

Zeven jaar geleden had ik nooit durven dromen of denken dat dit me ooit zou lukken, de onsportieve Andy die een marathon zou lopen, ben je gek? En zie nu... MEGA trots op mezelf!

Ik ben ervan overtuigd dat wanneer je een doel voor ogen hebt, gelijk welke afstand, je dat ook haalt. Als het in je hoofd goed zit is (bijna) alles binnen bereik.

Sportieve groeten, Andy 'Gump' De Meyer.

Aan de Antwerp marathon / 10 miles hebben dit jaar meerdere Walo's deelgenomen.

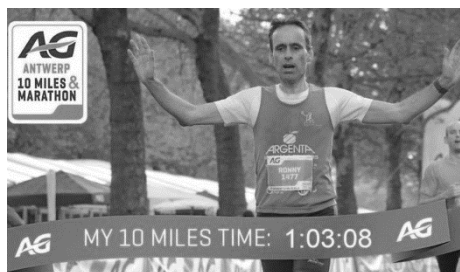
Op Facebook lazen we enkele mooie reacties:



1e marathon is vooral aftasten wat het lichaam zegt. Tot de 30 km een fantastisch gevoel, met partner in crime Saskia Vercammen tegen een mooi tempo gelopen. Met de regen stak ook de eerste pijn op, geen risico meer genomen en een rustiger tempo gekozen om de laatste 12 af te werken. Warempel kan het niet mooier uitkomen om na 42 km samen met mijn schoonpa over de meet te bollen. Bedankt Gino Van Eetvelt om me klaar te stomen voor mijn eerste marathon en om toch samen de langste duurlopen te doen. Bedankt Melissa Van Eetvelt om mij uren tijd te gunnen om mij hierop voor te bereiden! Bedankt aan alle loopvrienden, familie en vrienden om te supporteren live en op Social media

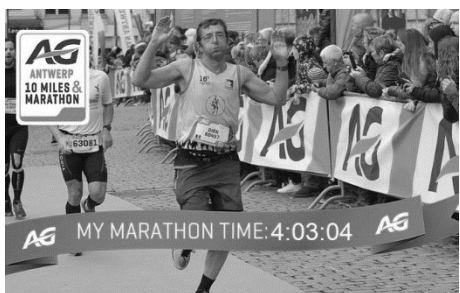
Joakim

Vanmiddag rond 13 uur naar Antwerpen vertrokken om voor de zoveelste keer (de 20e keer of zo) de 10 miles te lopen. De verwachtingen waren niet hoog, de langere afstanden vlotten dit jaar totaal niet. De enige ambitie was uitlopen en er een goed gevoel aan overhouden. Bij de start nog 2 WALO's tegengekomen in het startvak voor de snellere lopers van wave 1 (Bert Foubert en Mario Ysewijn). Bert verklapte me zijn ambitie, 1u04 lopen. Dat leek me een goed idee, ik nam me voor hem te volgen. Helaas, vlak na het startschot, na amper 100 meter, was ik Bert al kwijt omdat ik werd aangetikt door iemand die meende te moeten slalommen in de menigte en mijn rechervoet van onder mijn benen schopte. Gevolg een valpartij met schaafwonden op beide knieën, de rechterelleboog en rechterheup. Na terug te zijn rechtgekrabbeld, probeerde ik om terug het juiste tempo op te pikken. Ondertussen taxeerde ik de schade en vol adrenaline zette ik de weg verder. De dader had ik herkend en na 2 km kon ik hem inhalen en heb ik hem eens goed geconfronteerd met zijn daden. Vervolgens begon ik aan een inhaalrace waarbij ik tot mijn verbazing na zowat 6 km Mario en Bert terug kon inhalen en voorbijsteken. De kilometers gingen vlot voorbij en de



gevreesde terugval - dit jaar altijd al gehad op langere afstanden - bleef uit. Bij het bergop lopen in de Waaslandtunnel, na ruim 14 km, kwamen de veel lichter gebouwde Bert en Mario terug over mij heen en finishten vlak voor mij. Mijn tijd was uiteindelijk 1u03'08, ruim onder de 1u04 en onverwacht sterk en gelijkmatig gelopen, ondanks de problemen bij de start. Of is het misschien dankzij de val bij start want mijn adrenaline heeft ongetwijfeld voor de nodige energie gezorgd.

Ronny



Relaas van de wedstrijd in notendop: Goed gegeten, goed gedronken, quasi geen tijd verloren aan voeding. Blij dat ik 8 minuten kon afdoen t.o.v. vorige en 24' t.o.v. van vorig jaar. Balen dat die 3 er nog niet voor staat, er gingen zo veel dingen supergoed. Weer zat best helemaal mee. Versnelling naar 5:35 lukte goed samen met Luc Smet (Luc finishte in een fantastische 3:59:56), al kon ik dat niet verifiëren (horloge vond geen satelliet meer na konijnenpijp) geen dip of misschien minimaal eventjes rustiger aan in Rivierenhof. Regenvestje en petje kunnen afgeven aan zoonlief, die was een welgekomen steun daar en zo kwam ik slachthuiszone en park Noord best vlotjes door om aan m'n eindrush te beginnen vanaf het MAS. Den deze was dus niet leeg aan de meet want als je tegen 15/u de Suikerrui oploopt steek je

er op de kaaien wel best veel voorbij maar weet je binnenste ook dat er nog energie ter beschikking is. 180 plaatsen vooruit geschoven in laatste 12km, ook mooi.

Dirk

Verslag Marathon Antwerpen 2019: Poging nummer 3, eindelijk de goede poging?

Wat vooraf ging.

In 2017 stonden Roland en ik zij aan zij aan de start van de marathon van Antwerpen met een missie: een poging om onder de 3h30min te finishen. Trainingen waren goed verlopen, het weer was goed, het moest lukken! Ons eigen plan gesmeed en uitgevoerd: zo vlak mogelijk lopen zonder verval, zonder veel reserve op te bouwen in de eerste helft van de marathon. Kilometer na kilometer werd er op de klok gekeken en bijgestuurd indien nodig. Na 3:27:38 finishten we hand in hand. De magische grens was doorbroken. Aan de finish voelde ik me uitermate goed, niet kapot, niet op, niet leeg. Zat er meer in was de vraag die snel na de marathon volgde.

Roland besliste om later dat jaar te starten in In Flanders Fields. Met één doel: de tijd gelopen in Antwerpen scherper te stellen, lees: graag 3h25. Een meevaller bood zich aan: Rudy Van Daele, de haas der hazen, bood zijn diensten aan. Ikzelf stond vol spanning aan de finish te wachten, zou het lukken? Jawel, daar doemden ze beiden op. Rudy met de immer minzame lach, Roland compleet op en leeg. Maar de tijd was scherper. Voortaan stond het familierecord (ten huize Syvertsen-Vercammen een veel besproken thema!) op Roland zijn naam: 3:26:20. Dat stak toch wel wat mijn oog uit, eerlijk waar!

Ik waagde in 2018 een poging in Antwerpen (ha ja, daar was het de eerste keer ook gelukt). Het zat tegen! Heel de winter getraind, en de dag van de wedstrijd een starttemperatuur van 19°. De temperatuur zou oplopen tot ver boven de 25° na de middag. Dan zit er geen toptijd in. Toch ging ik ervoor, maar het lot, onder de vorm van hitte, besliste anders, in de laatste 3 à 4 km verloor ik te veel tijd. Na 3:28:03 kwam ik compleet leeg aan de finish. Mission failed! Gegokt en verloren! Jammer maar helaas! Het familierecord werd regelmatig ten berde gebracht, maar niet door mij!

Ik bleef niet bij de pakken zitten en smeedde plannen voor het najaar. Daar kwam niets van door een rugblessure in de zomer. Op naar poging 3.

De plannen van 2019.

Ik startte met lange duurlopen in het najaar van 2018. Partner in crime Veerle Hofman ging graag mee op pad. De afspraak was om de kilometers tot nieuwjaar relatief hoog te houden (tot 24km, maar omdat we niet altijd op het rechte pad blijven traiden we tot 26km), en vanaf nieuwjaar gericht te beginnen trainen. Ik zou mijn ultieme poging wagen in Hamme, Veerle zou aantreden in de marathon van Zeeuws-Vlaanderen. De woensdagen werden vanaf het najaar ingevuld op de piste onder leiding van onze aller Jef. De gerichte

trainingen verliepen voorspoedig en waren af en toe memorabel, vooral de zondagen...

De vorm ging vooruit en D-day naderde (10 maart). Het moest daar gebeuren, er was geen twijfel meer. Tot een week voor de wedstrijd.... Ik word gevelde door bronchitis. Hondsziek, koorts, hoesten, alle registers werden opengetrokken. In Hamme aantreden was geen optie meer, niet fit genoeg na de ziekteperiode. Een geluk bij een ongeluk, achteraf bekeken....

Hamme was een no go.... Maar wat nu? Hamme was immers niet zomaar gekozen: mocht het in Hamme niet gelukt zijn om 3:25 te lopen was er nog altijd Antwerpen. Maar nu was er enkel nog maar Antwerpen... dat brengt toch wel stress mee.

Tussen Hamme en Antwerpen werd er nog 4 weken duchtig getraind.

*De Marathon van Antwerpen:
this must be my lucky day*

28 april kwam met rasse schreden en met twijfelachtig weer: koud, regen en wind.... Maar dat weer bleek in mijn voordeel te spelen. De start was er eentje in de regen, de eerste kilometers werden in de miezerregen afgehaspeld. Maar aan een constante snelheid. Ik had me voorgenomen om per 5km niet sneller te lopen dan 24min. Dat tempo moest ervoor zorgen dat het verval zo lang als mogelijk werd uitgesteld maar toch wel wat marge gaf om bij eventueel verval die 3h25 niet in het gedrang te brengen. Op kilometer 18 kwam mede-Walo Joakim me vergezellen, een verademing voor de 18km die ik alleen had gelopen. Af en toe een klein babbeltje, even de plannen ontvouwen en op elkaar wachten aan de drankenstand. De kilometers vlogen vooruit en het tempo was zelfs iets te snel naar mijn plan (iedere 5km werd iets onder de 24min gelopen). Ik had met Joakim halvelings afgesproken om tot km 35 samen te blijven, dat was voor mij een geschenk uit de hemel. Maar het ging mis: bij de drankenpost van km 30 nam Joakim drinken aan de eerste tafel, ik liep naar de laatste tafel. En we vonden elkaar niet terug, toch even een deuk in mijn goedlopende plan. Maar niet voor lang, ik zag immers Luc Van Coillie (ACW-er) een meter of 50 voor me uitlopen. Dan maar de focus op Luc. Rond km 33 liep ik naast Luc, weeral compagnie, dat is toch altijd veel leuker zeker eens de 30 km voorbij zijn. Luc zou zijn tempo vasthouden en niet meer versnellen. Dat was zijn plan maar ik voelde me nog heel goed en ging verder voor m'n eigen plan, per 5km maximaal 24min lopen. Nog steeds zaten die 5km onder de 24 minuten. Ik maakte me er niet te veel zorgen over, gezien het gevoel nog steeds optimaal was. In het Rivierenhof zag ik nog een ACW-er voor me uit lopen, die zou me zeker nog enkele kilometers

verder kunnen brengen, dat zijn weer kilometers die ik niet alleen liep. Maar ook hij had wat verval en bij het verlaten van het Rivierenhof zat ik alleen, maar ook al op km 37, nog 5km te gaan. Het stuk na het Rivierenhof, Park Spoor Oost en Park Spoor Noord vind ik altijd een lastig stuk in de marathon, niet echt attractief, de vermoeidheid komt opzetten, supporters hebben dat stuk nog niet ontdekt. Maar ik had een plan, ik ging daar mijn laatste energiegel nemen (een cafeïneshot) dat geeft even wat afleiding en direct energie om er dan nog even tegenaan te gaan. Maar mijn tempo zat zelf daar nog heel strak, dus ik stelde m'n cafeïneshot nog even uit. Gezien ik nog nooit zo'n gel genomen had, wilde ik het risico op een negatief effect uitstellen en besloot ik te wachten met mijn pepmiddel tot kilometer 39. Aan het MAS was het dan zover, de gele tube werd opengemaakt en ik spoot mijn strot vol cafeïne. Wat een effect.... Nog nooit meegemaakt, ik zag mijn tempo even stijgen om de 40^{ste} kilometer af te haspelen in 4:36. Ik kon het amper geloven. Nog 2 kilometer, niets kon me weerhouden van 3h25. Het

was binnen. Wat een ontlading, ik kreeg er zelfs vleugels van. Met nog een kleine kilometer te gaan gaf mijn klok 3h16 aan, toen was ik al euforisch. Bij het opdraaien van de markt was de ontlading wel heel groot, armen in de lucht en de grootste glimlach. Pas bij de finish zag ik dat ik 3:20:23 gelopen had. Een verpulvering van mijn PR met 7 minuten. Ik kon het amper geloven! Een 10^e plaats bij de dames overall, niet slecht me dunkt en de negatieve split maakt het des te mooier.

Strava rekent mijn tijd om naar de exacte marathonafstand en geeft zelfs 3:19:59! Misschien, ooit,....

Aan allen die één of meerdere kilometers bijgedragen hebben aan deze prestatie: mijn oprechte dank (maar vooral mijn topgezin Roland en Yente, en partner in crime Veerle (af en toe geflankeerd door Bart), Walovrienden, ACW-vrienden,...)

Saskia



ULTRALOOP – 'de Zes Uur' - VAN STEENBERGEN (NL) 12/05/2019



Vorige maand liep ik als haas 3h15 in Antwerpen. 14 dagen ervoor had ik in de 6u van Loos(F) 3h20 gelopen op de marathon en had er uiteindelijk een 71K gelopen. Uithouding ok, maar snelheid? Het resultaat in A'pen was niet zeker maar

waarschijnlijk, en ik kom precies op tijd aan 3h14'30", met een negatieve split van enkele seconden. Gert Mertens, die al 5 keer de Ultracup won, ging mij bevoorraden op deze Zes Uur, en ik moest zijn instructies volgen: carbo loading drie dagen voor de wedstrijd, waarbij ik voldoende suikers opstapel, verspreid over een ganse dag. "Check!" Ook moest ik rode bietensap drinken, en daar had ik al iets van gehoord enkele jaren terug. Wat opzoekingswerk gaf als resultaat dat bietensap uiteindelijk nitriet vormt in het lichaam, en dat zou weer positief zijn voor de transport van zuurstof naar de spieren? Hierdoor "zou" de verzuring langer wegblijven. Ja, wat moet je daar mee? Enfin, in een optimale voorbereiding mocht dit meetellen, en donderdag drink ik een liter bietensap. Ik vind het een afschuwelijk smakende drank, en zaterdag had ik nog rode urine. Enfin, met wat meer naslagwerk werd aangeraden om dit 1 à 3 uur vóór de wedstrijd de drinken. OK, ik geloof er niet in, maar doe het toch. Het blijft een natuurlijke drank, hoe afschuwelijk ook. We vertrekken net na een bui. Het is 10°, en in mei mag het wel warmer zijn. De Zes Uur wordt gelopen op een parcours van 2,3K, dus je doet wel wat rondjes. Ik liep genoeg marathons of meer, om te kunnen toegeven dat in een wedstrijd de entourage eigenlijk geen rol speelt. Wat is het tempo? Welke hartslag? Welke plaats? Met die drie vragen ben je echt bezig de volgende uren, de omgeving doet er niet

toe (maar ik kan aanvaarden dat iemand die dat niet liep, een non-believer is).

Voor mij loop ik gewoon op hartslag en tempo, en richt naar marathon, omdat dat een marker is. OK: 3h19 en die hartslag zit nog ver uit zijn gevarenzone. Volgende mijlpaal is de 50K: dat wil ik gewoon binnen de vier uur lopen. Als je daarna 11km/u loopt, loop ik 72K. 12km/u is toch een mooi cijfer, ook al is dat niet rationeel. Ik kom rond 3h58-59 op het markeerpunt. Prima, maar op die positie ben ik nog al geweest, en telkens val ik serieus terug. Gert geeft me elke twee ronden drank. Hij 'trakteert' me terug op rode bietensap na 2 uur. "Alles uitdrinken!!". "Ja, pa", en ik volg gedwee. Na vier uur krijg ik op mijn donder: de sportdrank (Aquarius) bevat veeeeel te weinig suiker om mijn verbruik gedeeltelijk te compenseren, en hij voegt suiker toe. Uiteindelijk schakel ik (allez Gert) over naar cola, waar meer dan genoeg suiker in zit. Mijn maag kan veel verdragen, no problem.

In een zes uur is het vijfde uur altijd het venijnige: geen mijlpaal meer, en er kan nog veel verkeerd gaan. Na vijf uur staat er 62 km op de teller. Mmm, en ik loop nog 5'15"/km. 72km komt realistisch dichtbij. In het laatste uur loop ik in 4e positie. Positie 3 is mogelijk, want mijn voorganger heeft een dipje. Ik loop constant en kom geleidelijk dichterbij. Ik heb geen verweer tegen een M35 wanneer deze begint te versnellen. Daar is het niet om te doen: die grens slopen van 72,4km, dààr loop ik voor. Ik haal het ruimschoots, maar realiseer dat dit soort van wedstrijden écht venijnig zijn. 1km sneller lopen dan je PR, wordt bepaald in die laatste 5-6 minuten van de wedstrijd. Ik loop uiteindelijk 73,015 km, waarbij ik vierde word. Ik kom in de Belgische rangschikking voor deze discipline op nr 3 in de groep M55 aller tijden. Mocht ik 400 meter verder gelopen hebben, had ik plaats 3 in de Europese rangschikking M55 (op de 6u), maar dat is ijdele hoop. Veel rek zit er niet meer in, en ik kan me niet inbeelden dat ik dit ga scherper stellen. Had ik vroeger misschien meer gekeken naar voeding (en ja, die Leffe's zullen misschien ook niet optimaal geweest, maar ik ben geen pater), had ik beter resultaten neergezet. Hoe dan ook, vanavond slaap ik (in) een roes...

Rudy 12/05/2019.

World Ranking 6 h men 2019 Age group M55

I = Indoor, T = Track, S = Split (time or distance)

Calculation of age categories
Ranking eligible 6 h races 2019

Rank	Performance	Age graded performance	Original name	Surname, first name	Nat.	DOB	Cat.	Cat. Rank	Date	Venue (Country)
1	76.862 km	89.666 km		Eichmüller, Hans	GER	23.12.1963	M55	1	14.04.2019	Mörfelden (GER)
2	75.486 km	88.061 km		Brack, Jens-Uwe	GER	20.11.1963	M55	2	14.04.2019	Mörfelden (GER)
3	73.814 km	88.517 km	I	Annushkin, Nikolai	RUS	19.12.1960	M55	3	01.02.2019	Moskau (RUS)
4	73.031 km	85.969 km		van Daele, Rudy	BEL	21.11.1962	M55	4	12.05.2019	Steenbergen (NED)
(2)	71.298 km	83.929 km		van Daele, Rudy	BEL	21.11.1962	M55	5	24.03.2019	Loos (FRA)
5	71.058 km	82.895 km	T	Jordan, Andy	GBR	05.06.1963	M55	6	13.04.2019	Crawley (GBR)
6	70.825 km	83.373 km		Burger, Frank	GER	08.09.1962	M55	7	14.04.2019	Mörfelden (GER)
7	70.745 km	83.278 km	I	Orsväm, Sten	SWE	01.09.1962	M55	8	02.02.2019	Karlstad (SWE)
8	70.442 km	83.690 km		Mangione, Giuseppe	ITA	16.11.1961	M55	9	23.03.2019	Putignano (BA) (ITA)
9	69.452 km	81.022 km		Douw, Wim	NED	25.12.1963	M55	10	12.05.2019	Steenbergen (NED)
(2)	69.279 km	82.308 km		Mangione, Giuseppe	ITA	16.11.1961	M55	11	28.04.2019	Corato (BA) (ITA)
10	67.908 km	79.221 km		Hamory, Andras	HUN	23.06.1963	M55	12	10.03.2019	Szekszárd (HUN)

Personal bests		PB
Name:	van Daele, Rudy	3:50:29
Club:	WALO	50km
Residence:	Sint-Niklaas	8:52:46
Year of birth:	1962	100km
Date of birth:	21.11.1962	73.031
Nationality:	BEL	6h
		145.038
		24h

Bron: <https://statistik.d-u-v.org/getintbestlist.php?year=2019>



Wie zit te wachten op verhalen over tijden en tussentijden raad ik aan dit verhaal te skippen!

Toen enkele weken geleden de mail van Rik kwam met de vraag om lopers voor de torch run voor de Special Olympics die dit jaar doorgingen in Beveren en Sint-Niklaas moest ik niet lang nadenken. Eerst een blik op de kalender ... vrije dag en OK, Rik, ik ben uw man.

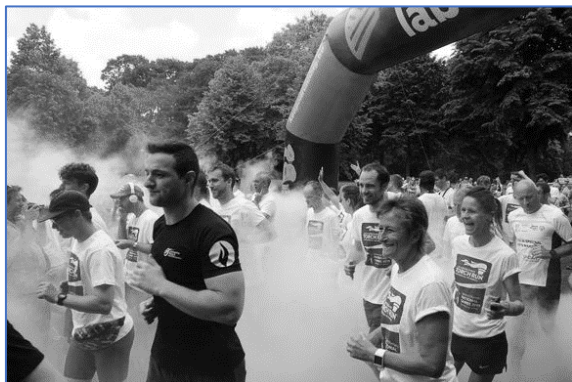
Nadat ik bij de Warmathon vorige kerstperiode de G-sport als goed doel gekozen had en tijdens evenementen de blijdschap en voldoening van de G-sporters of mensen met een beperking zag was het dan nu tijd voor een fysieke bijdrage.

Woensdag 29 mei 2019 was het zover en werden we



verwacht in park Cortewalle in Beveren. We werden ruim op tijd afgezet door de echtgenote van Rik en ontmoetten daar Jelle de 4^e Walo loper samen met Rik, Cecile en mezelf.

Na overhandiging van T-shirts en kleine briefing doken we het grasplein op waar de start zou gegeven worden. Tijd voor de opwarming, vanaf dat de eerste muzieknoden uit de boxen knalden stonden de atleten die de 17 kilometer naar Sint-Niklaas zouden lopen te dansen en shaken ... Wat een enthousiasme! Na enkel korte speeches en het aansteken van de toorts was het tijd om koers richting



Sint-Niklaas te zetten. Onder begeleiding van politie trokken we de N70 op om via een ommetje in Beveren en het sportpark na zo'n 4 kilometer een eerste bevoorrading te hebben. Tijd om de tocht verder te

zetten en via diezelfde N70 trokken we richting Sint-Niklaas. Waar er het eerste stuk nog een compacte groep was werd het nu een iets langer lint met enkele achterblijvers. Samen met Jelle maakte ik rechtsomkeer en sloten ons aan bij de allerlaatste loper, François, een Franstalige voetballer, die moederziel alleen laatste liep en wel wat aanmoediging kon gebruiken. Samen met enkele enthousiaste leerlingen van de politie school was er een stilzwijgend pact, wij brengen die hier tot in Sint-Niklaas. Na enkel kilometers boden deze inspecteurs in spé hem aan om hem tot aan de groep een lift te geven met hun begeleidende combi.

Tijd voor ons om een spurtje te trekken en de achterblijvers uit de groep op te peppen en nog het stukje tot aan Buso Baken te steunen. Hier hadden we nog een korte pauze en kwam François direct naar ons. Hier bleek dan dat deze lopers wel wat begeleiding kunnen gebruiken want drinken nemen had hij nog niet gedaan. Na deze tweede stop vervolgden we onze weg naar Puyenbeke waar de eindmeet lag, nog zo'n vijf kilometer. Bij het buitenlopen van de school een eerste valpartij, een hoop gevloek en teleurstelling bij het slachtoffer. Zijn sneaker was wat kapot en bleef hangen vertelde hij ons later. Teleurgesteld stapte hij uiteindelijk in de bezemwagen. Terug een spurtje getrokken en dan kwamen we terug bij onze vriend François die ondertussen weer helemaal laatste liep. Na een tochtje door Sint-Niklaas werden we in de Stationsstraat fantastisch aangemoedigd en kreeg onze atleet even vleugeltjes maar na de Grote Markt was er iemand van de organisatie die hem aanbood om in de bus te stappen en onder het goedkeurend en bewonderend oog van de Lieve Vrouw verdween François in de bus. Het karakter en doorzettingsvermogen dat deze man toonde, chapeau! Terwijl men wou dat ook wij in de bus doken wat we even niet hoorden was er nog tijd voor een versnelling en kwamen we in de Watermolendreef terug bij de laatste lopers terecht. Maar de vreugde en trots die ge in deze mensen hun ogen en lichaamstaal zag, ongelooflijk! Tijdens het eten konden we alles nog even bespreken en trokken we naar de Grote Markt voor de openingsceremonie. Daar zat onze François op de tribune bij de Torchrunners en kwam hij direct een hand geven en goedendag zeggen. Als op het einde van de ceremonie het tijd is om de vlam aan te steken met de toorts en ge ziet de fierheid en trots in de lopers en vooral onze François zijn ogen, dan hebben we dit fantastisch gedaan. Over inclusie gesproken We kunnen niet anders zeggen dan dat dit zeker een loop was die zeker geslaagd was!

Groeten, Kris



Bijna 4 jaar geleden was ik de eerste keer in Turkije om zo kennis te maken met dit land en de fietsmogelijkheden die daar zijn. Ik ben toen in Side geweest met de groep rond José De Cauwer en Guido Haentjens: bike fun Turkije. Ik heb toen ook een artikeltje geschreven en liet weten dat het er zeer pittig fietsen was en niet altijd ongevaarlijk. Maar in de periode van de terreuraanslagen en het teruglopen van het toerisme in Turkije zijn José en Guido er toen mee gestopt. Na lang zoeken hebben ze hun werking toch verder gezet, dit keer in het zuiden van Spanje. Ook daar is het fijn om te gaan fietsen heb ik al gehoord. Misschien trek ik er toch ook eens naar toe.

Naar nu in april was ik toch nog eens terug een week in Side. Iemand die er toen al bij was heeft na lang aarzelen de zaak daar verder gezet. Jo De Bruyn doet het daar nu prima en met de nieuwe fietsen (mtb's) kan er onder begeleiding in 3 groepen fantastisch gefietst worden. Jo verblijft er gedurende 2 periodes in het jaar om alle sportievelingen een fijne, aangename tijd te bezorgen. Hij is daar van ergens eind februari tot half mei en van eind september tot half november. In die periodes is het er nog niet of niet meer te warm en kan er dus bij een milde temperatuur gefietst en genoten worden. Want genieten van fietsen en dus ook de omgeving kan daar echt wel. Na een paar kilometer van de kust weg kom je direct in een heuvelachtig hinterland met veel onverharde wegen en stoffige weggetjes tussen de velden. Echt zware beklimmingen zijn er niet bij, maar de tochten gaan toch steeds op en neer. Dit in combinatie met het vele "off road" werk maakt dat de ritten voor de

nodige afwisseling zorgen. Het is eens iets anders dan hier in het Waasland of vaak "in de polders" te gaan fietsen. Er wordt in 3 groepen, dus 3 verschillende niveau's gefietst en de begeleiders kennen de streek daar ondertussen op hun duimpje. Dit zorgt er voor dat wij ons niets moeten aan trekken van het parcours en wij volop kunnen genieten van de omgeving en het milde zonnetje.

Rond 12u30 waren we telkens terug in het zeer goed hotel "Side star resort". Soms wat opgehouden door lekke banden of andere mankementen. Er was dan nog ruim de tijd om aan te schuiven aan het lekker, gevarieerd lunchbuffet en zo terug wat op krachten te komen. In de namiddag doet ieder wat hij of zij wenst. Wat uitrusten en van de zon genieten. Een uitstapje naar Side centrum doen. Wat gaan winkelen (is de moeite hoor). Een strandwandeling maken, enz. ... Turkije mag dan politiek op dit moment een niet zo bijster goede reputatie hebben, toch is het een fijn vakantie land. Het is er betaalbaar, het weer is er prima en de bevolking (die daar vooral leven van het toerisme) is zeer vriendelijk. Ik had aan Jo beloofd dat ik binnen WALO toch eens reclame ging maken voor zijn werk daar. Wie interesse heeft, alles is terug te vinden op de site van "bike fun Turkije".

We hebben een fijne week gehad. Ook voor partners of niet fietsers is het er de moeite! Ik denk dat dit in de toekomst nog herhaald zal worden.

Jempi

WALO Sprokkels

Boudewijn (Bo) Van Havere is terug en hoe!



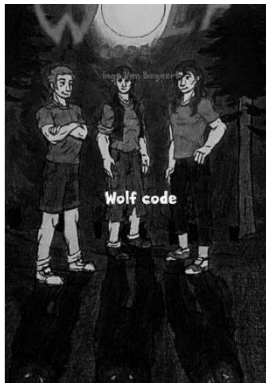
De WALO-redactie ontving fantastisch nieuws van Bo! Na een langdurig en moedig herstel van zijn herseninfarct ontvingen we het volgende:

Beste, ik heb een classificatie aangevraagd voor atleten met een handicap (AMH) bij de VAL, na de nodige attesten en controle met fysieke testen ben ik geclassificeerd als AMH fys 37. Spijtig genoeg tellen de tijden binnen de KAVVV niet mee voor mij.

Mijn eerste wedstrijd was een 1500m in Tessenderlo. (28/04/2019) In Machelen liep ik een 3.000m met als tijd:19.31.85. Deze tijd word aanvaard als een Belgisch Record voor AMH 37 (deze afstand stond nog open), in Lier op het BK liep ik brons op de 5000m in 37:41.20 (8/06/2018). In de toekomst staat nog het BK voor de 1500m in Brussel op mijn programma.

Succes Bo!

Inge Van Bogaert brengt haar eerste boek uit.



Alya(18), Ilana(19) en Larry(16) zijn beste vrienden. Maar ze dragen een groot geheim met zich mee. Ze zijn weerwolven. Ze willen meer te weten komen over hun oorsprong en daarvoor reizen ze door Europa. Onderweg komen ze allerlei obstakels tegen. Komen ze meer te weten over hun afkomst of houden de obstakels ze tegen?

Inge weet er goed de spanning in te houden. Het boekje (80 blz) leest bijzonder vlot en kent een open einde. Misschien komt er wel een vervolg Inge?

Geïnteresseerden kunnen het boek bestellen voor 11,85€ (+3,16 € verzendingskosten) bij Bart Van Bogaert.



Familie Wagenaer scoort hoog op het regelmatigheids criterium van SSPZVL.

Vader Ronny en zoon Sander werden vrijdagavond 3/05/2019 beiden gehuldigd op de prijsuitreiking van "Stichting Sport Promotie Zeeuws Vlaanderen" of kortweg SSPZVL. Sander was 1e bij de H25- op de korte afstand en Ronny 1e bij de H45+ op de middellange afstand.

De negen beste resultaten van de dertien criteriumwedstrijden in de grensstreek België Nederland bepaalden je ranking.

Kris valt binnenkort de "Mont Ventoux" aan.



Na de marathon van Enschede in 4:00:19 op 14/4 en op 28 april nog de 10 Miles in 1:16. Op 1 mei de WALO Meiloo en om nog even van de goede flow te genieten er de Great Breweries marathon uitgebreid in 3:58:46 sec! (*nvd: ook Pieter Verbraeken liep er de 25km in 2:04:49*)

Nu even rustig aangedaan en op 16 juni staat het oplopen van de Mont Ventoux op het programma, ook iets wat van de bucket list geschrapt kan worden!

Groeten Vercauteren Kris.



Lopersmarkt zo 19/05/2019.

De eerste lopersmarkt was meteen een schot in de roos. Als 'warming-up' voor de ballonloop, konden geïnteresseerden kennismaken met de loopsport: voeding, verantwoord bewegen/trainen, de lokale loopclubs: WALO en ACW ontdekken.



Ingrid en Yannick liepen de halve marathon van Leiden (NL).



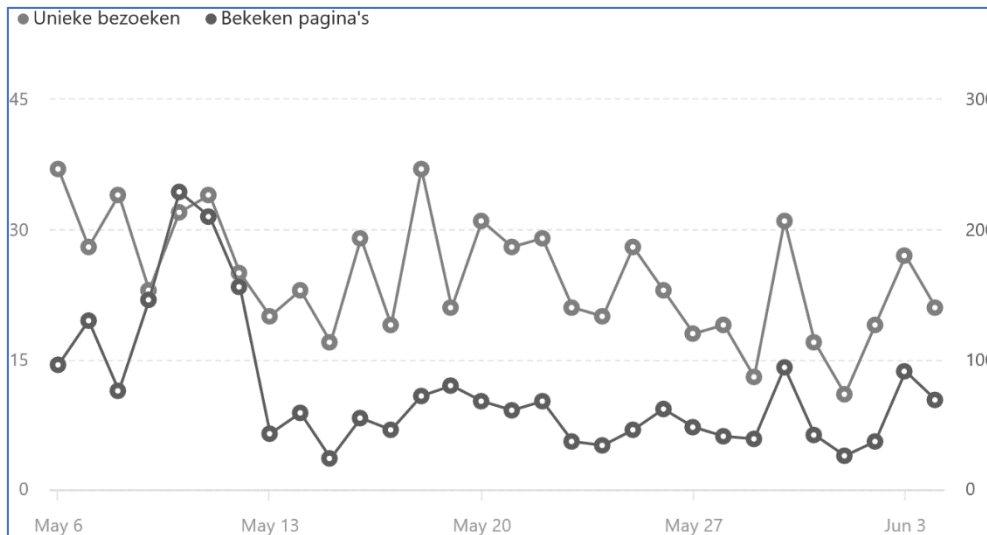
Op 19/05/2019 liep Ingrid 1:59:34 en Yannick 1:42:21



Cecile Boel meldt: "Ik heb de 20 km van Brussel gelopen."

Met Luc Vennens en Johan Puylaert – beiden Nieuwkerkenaren met wie ik verschillende keren de voorbereidende km's voor verschillende marathons heb gelopen. Mijn tijd: 2.04.16 - was vroeger beter, maar ik heb er echt van genoten en hoop nog veel jaren te kunnen lopen

WALO-website krijgt gemiddeld een 25-tal unieke bezoekers per dag.



Onze website mag zich dagelijks verheugen op heel wat bezoekers. De bovenste grafiek met de waarden in de linkerkolom geeft het aantal unieke bezoekers, de onderste grafiek met de waarden rechts toont dan weer het aantal

bekeken pagina's. Op 1 mei mochten we een record (?) noteren van maar liefst 174 unieke bezoekers. Daar zal onze Meilooop natuurlijk alles mee te maken hebben.



Mogelijks word je bij het intikken van www.walo.tk onmiddellijk doorverwezen naar www.freenom.link/. Dit vervelend euvel werd gemeld aan "Weebly". Hopelijk kunnen ze snel deze ongewenste link verwijderen. Maar als je via Google de WALO website bezoekt of je tikt <http://guyvandamme.weebly.com/home.html> in dan kom je zonder problemen rechtstreeks op de WALO-site!

ING



BVBA Nooranja

FSMA-nr 110637cA-cB | BE 0847.203.344.

Kerkstraat 36 - 9120 Vrasene

Tel: 03 750 29 60

Mail: nooranja-vrasene@ing.com

Web: www.ing.be

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

Openingsuren van het agentschap:

Maandag 09:00 - 12:30 13:30 - 16:30

Dinsdag 09:00 - 12:30 13:30 - 16:30

Woensdag 09:00 - 12:30 13:30 - 16:30

Donderdag 09:00 - 12:30 13:30 - 18:00

Vrijdag 09:00 - 12:30 13:30 - 16:30



ONGHENA

— since 1973 —

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

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



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

maandag: 13u30-18u

dinsdag-vrijdag: 10u-18u

zaterdag: 10u-17u

Mogelijkheid tot afspraak na openingsuren

Jessy De Grootte: 0472/60.58.21



met kleur kom je verder...



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

DIGITAAL PRINTWERK
KOPIEERWERK
PLANKOPIE - PLOTSERVICE
POSTERPRINTING
CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN

INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN



DE GROENEN
BOOMGAARD

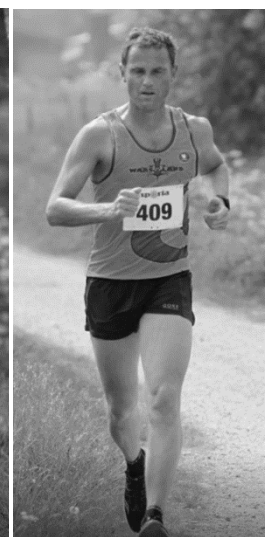
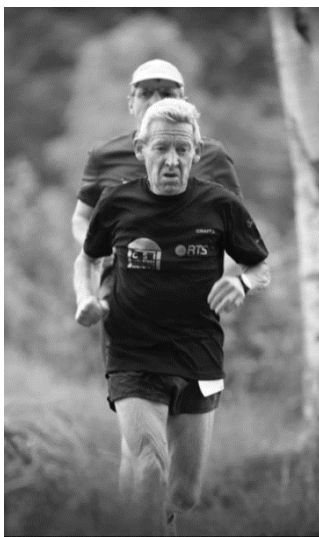
VERHOFSTEDE-ROMBAUT
STEFAN & ANNELIES
Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap

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

stefanverhofstede@hotmail.com

BTW BE 0894.058.502

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



Bokkenloop, Foto's Joakim Van Gasse

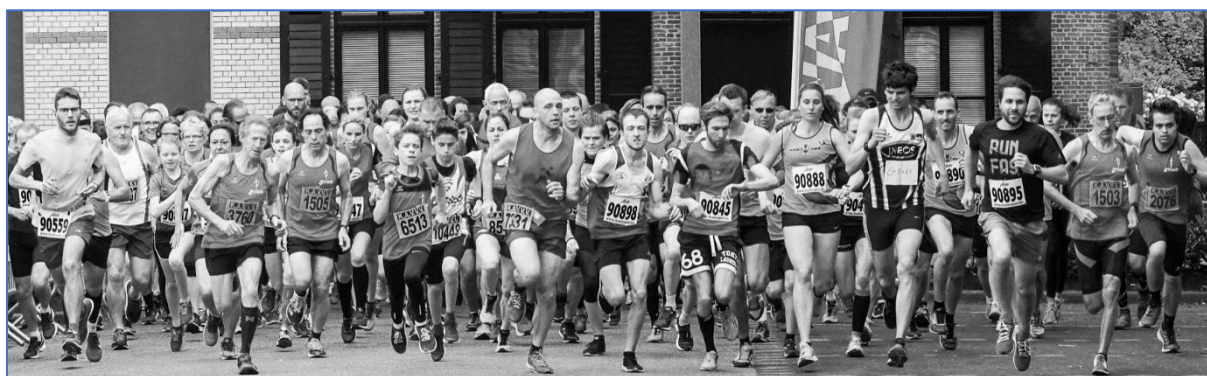
KAVVV-Stratenloop-UITSLAGEN

SAV, "Schoten loopt", 4 ^e crit. stratenloop, zat 13/04/2019			
5km	Joke David	23:15	3 ^e /6 Sen
	Nancy D'Hont	24:47	4 ^e /13M45+
	Sandrina Smet	26:26	5 ^e M45+
	Kristien Servotte	28:42	6 ^e M45+
	Sonja Van Hul	31:34	10 ^e M45+
	Christof V. Geeteruyen	21:17	8 ^e /10 Sen
	Frederic Lesdanon	19:26	1 ^e /11M50+
	Patrick Roelandt	20:22	2 ^e M50+
	Guy Van Damme	20:41	3 ^e M50+
	Benny V. Geeteruyen	20:53	4 ^e M50+
	Jozef Claessens	21:07	2 ^e /18M60+
	Romain Geleyn	23:42	8 ^e M60+
	10km	Bert Foubert	38:14
Herman D'Hondt		37:26	1 ^e /12M50+
Paul Smet		45:29	3 ^e /11M60+

Meilooop Nieuwkerken, WALO, wo 01/05/19			
5km	Lore Gheeraert	20:50	3 ^e /14Sen
	Melissa Van Eetvelt	22:53	4 ^e Sen
	Joke David	22:56	5 ^e Sen
	Diewertje Wuytack	26:50	7 ^e Sen
	Katrien Merckx	27:58	10 ^e Sen
	Kimberley Heyndrickx	29:45	11 ^e Sen
	An Vermeulen	23:51	4 ^e /13M35+
	Annemie Leemans	27:08	6 ^e M35+
	Saskia Vercammen	29:28	8 ^e M35+
	Sandrina Smet	26:22	3 ^e /6 M45+
	Gerda Eyer	27:04	2 ^e /6 M55+
	Viviane Syvertsen	31:24	5 ^e M55+
	Francine Rottier	42:21	5 ^e /5M65+
	Pieter Verbraeken	19:27	9 ^e /24Sen
	Elias Moons	19:40	10 ^e Sen
	Christof V Geeteruyen	20:38	13 ^e Sen
	Kenneth De Vogel	23:47	17 ^e Sen
	Bert Martens	28:12	21 ^e Sen
	Ronny Wagenaer	19:02	1 ^e /12M50+
	Guy Van Damme	20:06	2 ^e M50+

	Benny V Geeteruyen	20:29	3 ^e M50+
	Luc Van Wolvelaer	20:56	5 ^e M50+
	Jozef Claessens	20:58	2 ^e /19M60+
	Paul Smet	20:59	3 ^e M60+
	André Martens	22:26	5 ^e M60+
	Romain Geleyn	22:30	6 ^e M60+
	Patrick Van Gysel	28:14	14 ^e M60+
	Joseph Maes	29:27	17 ^e M60+
	Albert Van Bunder	24:44	1 ^e /7 M70+
	10km	Els Van Daele	50:27
Ingrid Senaeve		56:23	6 ^e Sen
Nele Verbraeken		59:15	8 ^e Sen
Anke Van Camp		59:16	9 ^e Sen
Veerle Hofman		43:29	2 ^e /5 M35+
Bert Foubert		38:29	2 ^e /15Sen
Wouter Dhollander		41:22	4 ^e Sen
Yannick Rottier		44:31	8 ^e Sen
Jelle Van Stappen		44:44	9 ^e Sen
Christophe De Grande		40:36	2 ^e /12M40+
Kristof Swinnen	43:57	4 ^e M40+	
Mario Ysewyn	50:29	8 ^e M40+	
Pascal Herwegh	53:33	11 ^e M40+	
Herman D'Hondt	37:44	1 ^e /11M50+	
Kris Vercauteren	45:43	5 ^e M50+	
Bart Roelant	46:42	7 ^e M50+	
Rudy Van Daele	50:31	9 ^e M50+	
Daniël Van Damme	45:39	2 ^e /8 M60+	
Roland Syvertsen	47:15	4 ^e M60+	

WAV Wommelgem Corrida (5 ^e crit. stratenloop) zat 1/06/2019			
5km	Sandrina Smet	25:53	M45+ 1 ^e /4
	Kristien Servotte	28:53	M45+ 2 ^e
	Christof V Geeteruyen	21:10	Sen 6 ^e /13
	Herman D'Hondt	18:53	M50+ 1 ^e /3
	Romain Geleyn	22:19	M60+ 4 ^e /11



Start 5km Meilooop 2019 © Marc VH

WALO Piste: Uitslagen, punten, records.

Zandhoven, 27/04/19	100 m	Dam Sen	Inge van Bogaert	2	2	16.64				
		Her Sen	De Nocker Jari	2	2	14.72				
		Her 50+	Guy van Damme	1	2	14.71				
		Her 60+	Jozef Claessens	1	1	17.00				
			André Martens	2	2	16.21				
	1500m	Sen Dam	Lore Gheeraert	2	4	5.37.85	7			
		Sen Dam	Joke David	4	4	6.01.10	6			
		Dam 45+	Nancy D'Hont	2	4	6.56.33	5			
		Dam 65+	Rita van Beek	2	2	9.33.19	5	W1		
	3000m	Her Sen	Elias Moons	1	2	11.47.72	5			
		Her 60+	Jozef Claessens	2	8	12.04.97	5			
			André Martens	5	8	13.19.47	5			
	Kogel	Pup Dam	Felien Prost	2	7	6.82		W3	Sara Stappers	1999
		Dam Jun	Anke van Bogaert	4	4	5.22	5			
		Dam Sen	Lore Gheeraert	3	6	7.03	5			
			Inge van Bogaert	6	6	4.97	5			
		Her Sen	Bert Martens	5	6	7.56	5			
		Her Mas	Bart van Bogaert	3	5	7.88	5			
		Her 50+	Guy van Damme	3	4	8.69	5			
Her 60+		Jozef Claessens	3	8	7.14	6				
Her 60+		André Martens	7	8	6.19	5				
Hoog	Pup Dam	Felien Prost	1	5	1m29		WR!	Joke David	2010	

Wommelgem 10/05/19	speer	Dam Cad	Lorien Aelbrecht	2	2	16,42 m				
		Her 40+	Bart van Bogaert	3	5	20,87 m	5			
		Her 50+	Guy van Damme	2	4	22,73 m	6			
		Her 60+	Jozef Claessens	3	6	19,42 m	6			
	Kogel	Dam Ben	Liesl Aelbrecht	1	4	6,02 m				
		Dam Cad	Lorien Aelbrecht	3	3	7,07 m				
		Her Cad	Cedric Haentjens	4	4	8,14 m		W3	Dries De Paep	2009
	Ver	Dam Ben	Liesl Aelbrecht	1	4	2,85 m				
	100 m	Dam Cad	Lorien Aelbrecht	1	1	14,13		W3	Jade D'Hooge	2015
		Her Cad	Cedric Haentjens	3	3	15,73				
Her 70+		Roger Nys	2	2	21,30	5				
800 m	Dam Jun	Anke van Bogaert	1	1	3,24,00	5				
	Dam Sen	Joke David	4	4	2,53,18	6				
	Her 60+	Jozef Claessens	1	2	2,41,98	5				
	Her 70+	Roger Nys	5	6	4,12,12	5				

AA 11/05/19	60 m	Dam Ben	Helena D'Hooge	3	6	10,78				
		Her Min	Sander D'Hooge	2	6	11,70				
	100 m	Her Cad	Stef D'Hooge	1	1	14,90				
	1000 m	Dam Sen	Joke David	1	3	3,40,57	7			
		Dam 45+	Sandrina Smet	1	4	4,35,04	5			
		Dam 45+	Sonja van Hul	3	4	5,30,84	5			
	5000 m	Her Sen	Christophe van Geeteruye	3	4	21,40,97	5			
		Her 50+	Frederic Lesdanon	1	4	19,05,25	6			
	Ver	Her Min	Sander D'Hooge	4	6	3,68 m				
	Kogel	Her 40+	Bart van Bogaert	2	4	8,27 m	6			

ZWAT 30/05/19	60 m	Dam Ben	Oona van Eynde	1	5	10:03				
		Dam Ben	Liesl Aelbrecht	2	5	10:04				
		Dam Ben	Helena D'Hooge	3	6	10:97				
		Dam Ben	Anaïs Vandeleur	4	6	11:22				
		Dam Ben	Lola Van Den Bergh	6	6	12:11				
		Her Ben	Jacob Boes	4	5	11:64				

		Her Ben	Argus van Eynde	2	5	10:95				
		Her Ben	Jesse Stappers	4	5	11:22				
		Her Ben	Staf van Roeyen	3	5	10:62				
		Dam Pup	Felien Prost	1	6	9:15				
		Dam Pup	Pauline Martens	2	6	9:68				
600 m		Dam Ben	Liesl Aelbrecht	3	14	2:21:37		W3	Elise van Kerckhove	2016
		Dam Ben	Marie Meul	5	14	2:25:66				
		Dam Ben	Anaïs Vandeleur	7	14	2:35:05				
		Dam Ben	Lola Van Den Bergh	11	14	2:47:94				
		Dam Ben	Antonina Beskupek	12	14	2:51:62				
		Her Ben	Jesse Stappers	3	10	2:27:72				
		Dam Pup	Felien Prost	2	9	2:13:94				
		Her Pup	Luca Boeyckens	5	9	2:20:53				
		Dam Min	Jinte Vaerewijck	3	9	2:05:37		W2	Malou van Hooste	2013
		Dam Min	Elise van Kerckhove	5	9	2:06:97		W3	Malou van Hooste	2013
		Dam Min	Manon Thoen	9	9	3:00:90				
		Her Min	Enzo Boeyckens	1	8	1:44:91		W2	Giles van Kerckhove	2017
		Her Min	Sander D'Hooge	5	8	2:03:96				
		Her Min	Nicola Thoen	6	8	2:09:41				
80 m		Dam Min	Elise van Kerckhove	1	6	11:56		W3	Elke van Gulck	1999
		Dam Min	Manon Thoen	6	6	12:72				
		Dam Min	Julie Martens	2	6	12:72				
		Dam Min	Jinte Vaerewijck	3	6	12:83				
		Dam Min	Jente Aelbrecht	6	6	14:03				
		Her Min	Sander D'Hooge	1	5	11:63				
		Her Min	Tibault Thoen	3	5	12:31				
		Her Min	Nicola Thoen	4	5	12:46				
200 m		Dam Cad	Lorien Aelbrecht	1	4	28:24		W2	zz	2019
		Dam Cad	Linde Schelfout	4	4	34:34				
		Her Cad	Stef D'Hooge	2	2	31:94				
		Dam Sch	Lies Frencken	1	2	31:46				
		Her Sen	Jari De Nocker	1	1	30:92	5			
		Her 70+	Roger Nys	2	2	49:57	5			
2 Mijl		Her Sen	Elias Moons	5	6	12:43:31	5			
		Her 50+	Herman D'Hondt	1	3	11:17:96	8			
		Her 50+	Benny V Geeteruyen	2	3	13:04:05	5			
Kogel		Dam Ben	Liesl Aelbrecht	1	15	5m98				
		Dam Ben	Oona van Eynde	8	15	4m28				
		Dam Ben	Anaïs Vandeleur	9	15	4m16				
		Dam Ben	Helena D'Hooge	10	15	4m09				
		Dam Ben	Lola Van den Bergh	12	15	3m94				
		Her Ben	Jesse Stappers	4	11	5m60				
		Her Ben	Staf Van Roeyen	5	11	5m42				
		Her Ben	Jakob Boes	11	11	3m29				
		Dam Jun	Anke van Bogaert	2	2	5m25	5			
		Dam 45+	Chantal De Nil	1	4	8m23	7	W2	zz	2018
		Dam 45+	Kristel De Souter	2	4	7m90	6			
		Dam 45+	Kristien Servotte	4	4	3m36	5			
		Her Sen	Bert Martens	3	7	7m81	6			
		Her Sen	Jari De Nocker	7	7	6m10	5			
		Her 40+	Bart van Bogaert	1	3	8m75	7			
		Her 50+	Guy van Damme	3	4	6m78	5			
		Her 60+	Jozef Claessens	6	9	6m86	5			
		Her 70+	Freddy Verstichele	7	7	4m89	5	W1		
Hoog		Dam Pup	Felien Prost	1	9	1m28				
		Dam Pup	Pauline Marten	2	9	1m20		W2	Joke David	
		Her Pup	Luca Boeyckens	7	9	1m00				
		Dam Cad	Linde Schelfout	2	2	1m15				
		Dam Sch	Lies Frencken	2	2	1m05		W1		
Discus		Dam Min	Manon Thoen	1	9	15m09	5			

		Dam Min	Julie Martens	4	9	13m73	7		
		Dam Min	Jente Aelbrecht	6	9	10m92	6		
		Dam Min	Jinte Vaerewijck	7	9	10m86			
		Her Min	Tibault Thoen	3	10	12m96			
		Her Min	Sander D'Hooge	4	10	12m56			
		Her Min	Nicola Thoen	7	10	11m67			
		Her Min	Enzo Boeykens	8	10	11m38			

Schoten 08/06/19	100 m	Dam Ben	D'Hooge Helena	3	5	18:62				
		Her Ben	Thor Lippens	1	4	17,78				
		Dam Pup	Eva v d Vijver	3	4	18,08				
		Dam Pup	Mila Vincke	4	4	18,10				
		Her Pup	Sam Lippes	1	4	15,06				
		Her Pup	Jo Abbeel	2	4	16,46				
		Her Pup	Lars Vonck	3	4	18,41				
		Dam Min	Elise vankerkhove	2	6	15,00				
		Dam Min	Jinte Vaerewijck	5	6	16,49				
		Her Min	Sander DeHooge	1	4	14,42				
		Her Min	Cisse Abbeel	1	3	14,96				
		Her Min	Lou Beck	2	3	15,31				
		800 m	Her Ben	Thor Lippens	4	9	3:24:46			
	Dam Pup		Mila Vincke	2	5	3:05:05				
	Her Pup		Sem Lippens	3	8	2:49:81				
	Her Pup		Jo Abbeel	6	8	3:12:00				
	Her Pup		Lars Vonck	8	8	3:32:05				
	Dam Min		Jinte Vaerewijck	2	4	2:50:79				
	Her Min		Cisse Abbeel	4	7	2:56:82				
	200 m	Her Cad	Jannes van Damme	1	6	25,84		W3	Elke van Gulck	1999
		Her Cad	Cedric Haentjens	5	6	30,81				
		Her Cad	Stef D'Hooge	6	6	31,37				
		Her Sen	Jari De Nocker	2	2	31,29				
		Her 60+	Jozef Claessens	3	3	34,96	5			
	3000 m	Her Cad	Cedric Haentjens	3	4	12:36:00		W1		
		Her Cad	Stef D'Hooge	4	4	14:11:28		W2		
		Dam 45+	Sandrina Smet	1	1	14:44:87	5			
		Her Sen	Christophe van Geeter.	4	4	12:14:94	5			
	Ver	Her Ben	Thor Lippens	6	13	2m49				
		Dam Pup	Mila Vincke	7	8	2m71				
		Dam Pup	Eva van de Vijver	8	8	2m65				
		Her Pup	Sem Lippens	2	7	3m85				
		Her Pup	Jo Abbeel	4	7	3m57				
Her Pup		Lars Vonck	6	7	2m90					
Dam Min		Elise van Kerkhove	2	5	3m75					
Dam Min		Jinte Vaerewijck	5	5	3m31					
Her Min		Cisse Abbeel	1	10	4m35		WR!	Dries De Paepe	2007	
Her Min		Lou Beck	5	10	3m97					
Her Min		Sander D'Hooge	6	10	3m89					
Her Cad		Jannes van Damme	1	4	5m19		WR!	Jens van Damme	2012	
Her Cad		Cedric Haentjens	3	4	4m12					
Her Cad	Stef D'Hooge	4	4	3m42						
Speer	Dam 45+	Chantal De Nil	2	5	19m90	6	W2	zz	2018	
	Dam 45+	Kristel De Souter	3	5	16m78	5				
	Dam 45+	Kristien Servotte	5	5	6m95	5				
	Her 40+	Bart van Bogaert	2	2	22m37	5				
	Her 50+	Guy van Damme	1	3	25m21	7				
	Her 60+	Jozef Claessens	4	9	20m47	6				
	Her 70+	Freddy Verstichele	7	7	10m42	5	W1			

Uitslagen niet-KAVVV

Marathon Zeeuws Vlaanderen, Terneuzen-Hulst, zat 13/04/2019			
Marathon	Veerle Hofman	3:22:48	98 ^e /575 Overall 8 ^e /105 V 4 ^e /40 V40
	Bart Roelant	3:53:46	298 ^e /575 Overall 268 ^e /467 M 75 ^e /133 M50
Kwart Marathon	Filip Mortier	0:36:00	3 ^e /49 Overall 3 ^e /27 M
	Ronny Wagenaer	0:40:23	6 ^e /49 Overall 6 ^e /27 M

Zondag 28/04/2019 Antwerp 10 miles & marathon		
marathon	Filip Mortier	2:43:44
	Rudy Van Daele	3:14:30
	Saskia Vercammen	3:20:24
	Joakim van Gasse	3:32:40
	Luc Smet	3:59:56
	Andy De Meyer	4:00:29
	Dirk Adriaensens	4:03:04
	10mijl	Bert Foubert
Mario Ysewyn		1:02:44
Ronny Wagenaer		1:03:09
Pieter Verbraeken		1:08:18
Yente Syvertsen		1:10:25
Laurens Ally		1:14:53
Roland Syvertsen		1:15:14
Kris Vercauteren		1:16:53
Lore Gheeraert		1:19:43
Elias Moons		1:19:43
An Vermeulen		1:22:59
Luc Mingeroot		1:25:13
Pascal Herwegh		1:25:13
Kenneth De Vogel		1:27:21
Els Van Daele		1:27:35

Verrebroek loopt, zat 18/05/19			
7km 38 dln	Ronny Wagenaer	26:41	7 ^e
	Paul Smet	29:03	12 ^e
	Els Van Daele	33:02	22 ^e
	Nancy D'Hont	34:14	28 ^e
	Albert Van Bunder	35:00	30 ^e
	Marc Bosman	35:29	33 ^e
14km	Ronny Geleyn	1:06:23	7 ^e /16
21km	Rudy Van Daele	1:29:18	5 ^e /23

Aardbeirun, Melsele, zon 2/06/2019			
5km 63dln	Filip Mortier	16:04	2 ^e
	Ronny Wagenaer	17:15	3 ^e
	Yannick Rottier	19:03	6 ^e
	Lore Gheeraert	19:44	9 ^e 2 ^e D
	Jozef Claessens	20:20	11 ^e
	Melissa Van Eetvelt	20:28	12 ^e 3 ^e D
	Niels Wagenaer	22:25	20 ^e
	Ingrid Senaeve	24:12	30 ^e 8 ^e D
	Sandrina Smet	24:33	35 ^e 10 ^e D
	Roger Nys	26:32	45 ^e
	Kristien Servotte	28:11	46 ^e 17 ^e D
	10km 58dln	Christophe De Grande	37:51
Elias Moons		41:40	12 ^e
Pascal Herwegh		53:13	40 ^e

Bokkenloop, RTS, Sinaai, zat 18/05/19			
5,4km 101dln	Patrick Vlaminck	23:43	11 ^e
	Sandrina Smet	28:23	29 ^e
	Lieven Van Eynde	28:28	31 ^e
	Joseph Maes	31:57	51 ^e
10,8km 85dln	Roland Syvertsen	52:03	19 ^e
	Melissa Van Eetvelt	55:31	28 ^e
	Johan Hebbinckuys	59:43	43 ^e
10miles 54dln	Pascal Herwegh	1:03:24	54 ^e
	Filip Mortier	1:00:28	2 ^e
	Christophe De Grande	1:06:58	9 ^e
	Danny Van Damme	1:18:16	23 ^e
	Michel De Grande	1:28:45	42 ^e
	Samuel Vergult	1:37:07	47 ^e



Aardbeirun, podium dames 5km

PUNTEN 2018-2019	Stratenloop, Stabroek, 23/03/19	Mem. J. V Eetv, St-P, 24/03/19, 5 km	Mem. J. V Eetv, St-P, 24/03/19, 10 km	Kastelenloop, Zandh, 06/04/19	Stratenloop 5 km, Schoten, 13/04/19	Stratenloop 10 km, Schoten, 13/04/19	Piste Zandhoven, 27/04/19	Mei loop WALO, 5 km 01/05/19	Mei loop WALO, 10 km 01/05/19	Schoten, 04/05/19	Piste Womm, 10/05/19	Piste AA, 11/05/19	Weekend WALO mei 2019	Piste GAV, 18/05/19	Verrebroek loopt, 19/05/19	Bokkenloop, Sinaai, 18/05/19	Piste Kalmthout, 25/05/19	Piste ZWAT, 30/05/19	Corrida Wommelgem, 1/06/2019	AANTAL WEDSTRIJDEN	TOTAAL PUNTEN											
	Sen. Her			52	10	19		24	15										13													
Ally Laurens			0																		5											
			5																			26										
Coppens Bart																						2										
																							10									
Cornelis Mike																							1									
																								5								
De Vogel Kenneth								17																2								
								5																	10							
De Nocker Jari							0		0								0	0						6								
							5		5								5	5							30							
De Wert Nico															0										1							
															5											5						
Dhollander Wouter									4																	1						
									7																		7					
Foubert Bert						9			2																		3					
						6			8																			20				
Heyndrickx Gilles																												1				
																												5				
Martens Bert							0	21										0										4				
							5	5										6										21				
Moons Elias		0					0	10										0										9				
		5					5	6										5											49			
Mortier Filip		0														0												6				
		5													5														29			
Rottier Yannick									8				0																5			
									5				5																26			
Van Gasse Joakim									0				0																16			
									5				5																	84		
Van Geeteruyen Christof			34	8				13				0					0	0	6										20			
			5	5				5				5					5	5	6											104		
Van Stappen Jelle									9																					1		
									5																					5		
Verbraeken Pieter								9																						5		
								6																						28		
Vet. Her, 40+									12																					126		
De Grande Christophe									2																					5		
									8																						24	
De Keyser Geert																															1	
																															5	
Dhollander Maarten																															2	
																															10	
Herwegh Pascal		0							11							0															6	
		5							5							5																30
Swinnen Kristof									4				0																		4	
									7				5																			27
Van Bogaert Bart							0				0	0						0													4	
							5				5	6						7														23
Van Havermaet Hans									0				0																			14
									5				5																			87
Ysewyn Mario		0							8																						3	
		5							5																							15

PUNTEN 2018-2019	Stratenloop, Stabroek, 23/03/19	Mem. J. V Eetv, St-P, 24/03/19, 5 km	Mem. J. V Eetv, St-P, 24/03/19, 10 km	Kastelenloop, Zandh, 06/04/19	Stratenloop 5 km, Schoten, 13/04/19	Stratenloop 10 km, Schoten, 13/04/19	Piste Zandhoven, 27/04/19	Mei loop WALO, 5 km 01/05/19	Mei loop WALO, 10 km 01/05/19	Schoten, 04/05/19	Piste Womm, 10/05/19	Piste AA, 11/05/19	Weekend WALO mei 2019	Piste GAV, 18/05/19	Verrebroek loopt, 19/05/19	Bokkenloop, Sinaai, 18/05/19	Piste Kalmthout, 25/05/19	Piste ZWAT, 30/05/19	Corrida Wommelgem, 1/06/2019	AANTAL WEDSTRIJDEN	TOTAAL PUNTEN
	9			34	11	12		12	11										9		484
Bogaert Patrick									0				5								12
Bosman Marc									5					0	0						4
Brynaert Dirk													5	5							3
De Keyser Geert																					1
D'hondt Herman			0	1		1			1				0	0				0	1		26
Hebbinckuys Johan			5	10		9			9				5	8				8	7		222
Heyndrickx Danny									0							0					8
Heyndrickx Danny									5							5					35
Heyndrickx Danny																					1
Lesdanon Frédéric					1						0										5
Lesdanon Frédéric					9						6										17
Roelandt Patrick	8				2																128
Roelandt Patrick	5				8																6
Roelant Bart			0						7												37
Roelant Bart			5						5												4
Senaeve Walter									0				0								21
Senaeve Walter									5				5								3
Smet Luc																					15
Smet Luc																					4
Stevens Patrick																					20
Stevens Patrick																					4
Van Daele Rudy									9						0						20
Van Daele Rudy									5						5						7
Van Damme Guy	3	16		17	3	0	2	0	0				0			0	0				38
Van Damme Guy	7	5		6	7	5	8	7	6				7			7	5				33
Van Eynde Lieven															0						202
Van Eynde Lieven															5						4
Van Geeteruyen Benny				7	4		3									0	0				20
Van Geeteruyen Benny				7	6		7									5	5				17
Van Wolvelaer Luc							5						0								99
Van Wolvelaer Luc							6						5								14
Verbraeken Jempi									0				0								81
Verbraeken Jempi									5				5								6
Vercauteren Kris									5												30
Vercauteren Kris									6												3
Wagenaer Ronny		4					1							0							17
Wagenaer Ronny		5					9							5							12
Wagenaer Ronny																					68
Vet 60+	14			40	18	11		19	8									11			459
Adriaenssens Dirk																					1
Adriaenssens Dirk																					5
Claessens Jozef				3	2	0	2	0	0				0			0	0				25
Claessens Jozef				9	8	6	8	6	6				6			6	5				168
De Grande Michel																					3
Dhollander Rik		0							0				0								10
Dhollander Rik		5							5				5								16
Dhollander Rik																					83

PUNTEN 2018-2019	Stratenloop, Stabroek, 23/03/19	Mem. J. V Eetv, St-P, 24/03/19, 5 km	Mem. J. V Eetv, St-P, 24/03/19, 10 km	Kastelenloop, Zandh, 06/04/19	Stratenloop 5 km, Schoten, 13/04/19	Stratenloop 10 km, Schoten, 13/04/19	Piste Zandhoven, 27/04/19	Mei loop WALO, 5 km 01/05/19	Mei loop WALO, 10 km 01/05/19	Schoten, 04/05/19	Piste Womm, 10/05/19	Piste AA, 11/05/19	Weekend WALO mei 2019	Piste GAV, 18/05/19	Verrebroek loopt, 19/05/19	Bokkenloop, Sinaai, 18/05/19	Piste Kalmthout, 25/05/19	Piste ZWAT, 30/05/19	Corrida Wommelgem, 1/06/2019	AANTAL WEDSTRIJDEN	TOTAAL PUNTEN
	Geleyn Romain	4	17			8			6											4	6
	7	5			6			7											6		
Maes Joseph		0						17					0			0					10
		5						5					5			5					50
Martens André							0	5		0											16
							5	7		5											98
Smet Paul				7	3		3						0								15
				8	7		8						5								103
Syvertsen Roland									4							0					6
									6							5					33
Van Gysel Patrick								14					0								5
								5					5								25
Van Damme Danny		0							2				0			0					8
		5							7				5			5					44
Van Haver Bo													0								1
													5								5
Verplancke Herman									0												13
									5												70
Vet 70+	5			14			7														
Nys Roger	2			10					0	0				0			0				20
	6			5					5	5				5			5				106
Van Bunder Albert		0						1					0		0						12
		5						8					5		5						73
Verstichele Freddy																	0				3
																	5				15
Dam Sen				6			14	10													
David Joke	15			3	0	5				0	0		0								16
	5			6	6	6				6	7		7								94
Gheeraert Lore	13				0	3			0								0				17
	5				7	7			8								8				115
Heyndrickx Kimberley							11														1
							5														5
Merckx Katrien							10														2
							5														10
Senaeve Ingrid								6					0								3
								5					5								16
Van Bogaert Anke							0										0				2
							5										5				10
Van Bogaert Inge							0														2
							5														10
Van Camp Anke								9		0											3
								5		5											15
Van Daele Els								3							0						5
								7							5						28
Van Eetvelt Melissa								4					0								8
								7					5								42
Verbraeken Nele									8												2
									5												10
Wuytack Diewertje								7													6
								6													32

PUNTEN 2018-2019	Stratenloop, Stabroek, 23/03/19	Mem. J. V Eetv, St-P, 24/03/19, 5 km	Mem. J. V Eetv, St-P, 24/03/19, 10 km	Kastelenloop, Zandh, 06/04/19	Stratenloop 5 km, Schoten, 13/04/19	Stratenloop 10 km, Schoten, 13/04/19	Piste Zandhoven, 27/04/19	Mei loop WALO, 5 km 01/05/19	Mei loop WALO, 10 km 01/05/19	Schoten, 04/05/19	Piste Wemm, 10/05/19	Piste AA, 11/05/19	Weekend WALO mei 2019	Piste GAV, 18/05/19	Verrebroek loopt, 19/05/19	Bokkenloop, Sinaai, 18/05/19	Piste Kalmthout, 25/05/19	Piste ZWAT, 30/05/19	Corrida Wommelgem, 1/06/2019	AANTAL WEDSTRIJDEN	TOTAAL PUNTEN
	Dam Mas								13	5											
Dehandschutter Katrien	0												0								3
	5												5								15
Hofman Veerle			0						2												4
			5						6												22
Leemans Annemie								6													2
								6													11
Vercammen Saskia			0					8													5
			5					5													29
Vermeulen An								4													2
								7													12
Dam 45+	8			23	13			6										4			328
De Nil Chantal																		0			1
																		7			7
De Souter Kristel																		0			13
																		6			67
D'hont Nancy	18			4	0										0			0			11
	5			7	5										5			5			61
Eyer Gerda																					1
																					6
Pieters Irina																					3
																					19
Servotte Kristien	3	0	12	6				0	0				0				0	0	2		26
	6	5	5	6				5	5				5				5	5	6		133
Smet Sandrina		0	4	5			3					0				0	0	0	1		25
		5	8	6			6				5				5	5	5	7			148
Van Hul Sonja				10							0										13
				5							5										65
Wuytack Sara																					12
																					103
Dam 55+								6													12
Eyer Gerda								2													1
								7													7
Syvertsen Viviane								5				0									6
								5				5									30
Dam 65+								5													34
Boel Cecile																					1
																					5
Rottier Francine		0						5					0								12
		5						5					5								60
Van Beek Rita		0			0			0					0				0	0			8
		5			5			5					5				5	5			40

Herman D'Hondt en Sandrina Smet leiden het klassement

Herman staat dan wel op kop, maar mag nog niet op beide oren slapen met de zucht van Guy, op amper 13 puntjes, in zijn nek. (nvdr: na Schoten)

Jozef staat hier comfortabel derde. Frédéric is vierde en Paul vijfde.

Bij de dames neemt Sandrina nu toch wel een flinke voorsprong op Kristien. Lore staat hier mooi derde.

Niet minder dan 23 WAO's hebben reeds de kaap van 70 punten gerond.

Jeugdverslagen

Pistemeeting Zandhoven: 27/04/2019

Het is niet de beste piste in het circuit, maar het is misschien wel een van de gezelligste meetings van het jaar, daar telkens in Zandhoven. En ondanks de zware file op de ring, vonden een aantal WALO Vliegende schoenen atleetjes de weg ernaar toe. Jesse liep zich 2 keer mooi 2^{de} op de 60m sprint en op de 600m. Vooral in die 2^{de} wedstrijd liet hij een knappe regelmatige wedstrijd optekenen met een mooie tijd van 2'34.23. Hij had het die dag met 2^{de} plaatsen, want ook in het verspringen werd hij mooi 2^{de} met een sprong van 2,71m, meteen een PR. Paulien en Felien waren onze 2 meisjespupillen aan de start. Op de 60m sprint wonnen ze beiden hun reeks; in respectievelijk 9.87 en 9.65 en ze waren daarmee ook de snelste van alle deelnemers. En ook in het hoogspringen werden ze 1 en 2. Paulien jumpste over 1,10m, en Felien wist zowaar 1,29m te overschrijden en dat was meteen goed voor een nieuw WALO record! Het eerste van het seizoen! Knap van Felien! Lars Vonck sprintte een tijd van 11.26 op de 60m en werd daarmee 3^{de}, een plaats die hij ook behaalde in de 600m in een goede 2.22.94. Lars wist ook nog de lat op 1,00m te overschrijden. Julie en Manon waren onze enige meisjesminiemen aan de start. Bij het kogelstoten kon Julie met een mooie afstand van 7,37m een knappe overwinning boeken; Manon werd hier mooi 3^{de} met 6,58m. En in het hoog wist Manon daarenboven 1,20m te overschrijden en een 12.84" neer te zetten op de 80m sprint. Julie liet dan weer een goede 2.22.50' optekenen op de 600m. Sterke prestaties! Ook Jens en Nils, onze miniemen jongens lieten van zich spreken: Jens sprong 3,68m ver en daarmee is niet alleen de kaap van 4m in zicht; hij boekte er tevens een mooie overwinning mee. Nils werd hier 3^{de} met 3,45m; toch ook niet slecht als je't mij vraagt. Jens die terug zijn dada heeft gevonden in de pistemeetings wist ook nog eens het hoogspringen te winnen met 1,20m. Nils won dan weer de 80m sprint in 12.59" en kon die stunt nog eens herhalen op de 600m in 2.12.47'. Knap! Cedric won de 100m in 14.37" en liep een knappe 1500m in 5.37.10' en vocht daar een mooi duel uit met Lore Gheeraert. In het verspringen wist hij met 4,36m royaal de kaap van de 4m te halen. Tenslotte zagen we ook Lies aan het werk: zij kon haar hartje ophalen aan de 100m sprint en liep er een goede 14.99. Verder

waagde ze zich eveneens aan de 1500m (6.30.27') en aan het kogelstoten (3,73m). Daarmee zat de eerste meeting van het seizoen erop: met een nieuw WALO record voor Felien en tal van mooie resultaten van de overige Vliegende Schoenen, kunnen we niet anders dan van een geslaagde start spreken.

1-mei loop Nieuwkerken

Onze jeugd was heel talrijk opgekomen voor de jaarlijkse 1-mei loop en dat is altijd goede reclame voor onze werking. Wat ook goede promotie is, zijn de prestaties van onze jeugd. Liesl Aelbrecht zette al onmiddellijk de toon van de namiddag: ze boekte een schitterende overwinning bij de pupillen meisjes. Opvallend was ook de prestatie van Marie Meul; zij werd in het spoor van Liesl knap 2^{de}. Verder volgden dan Helena (10^{de}), Lola Van Den Bergh (11^{de} in haar eerste wedstrijd!!), Emmelien Heeman (12^{de}, eveneens in haar eerste wedstrijd!!), Anélia werd 13^{de} en moedige Antonina Biskupek 15^{de}. Wat een weelde bij onze benjamins meisjes. 10 benjamins jongens aan de start, met een mooie 3^{de} podiumplaats voor Vince Verhulst, en dat na een sterke remonte. Sterk lopende Toon Lippens en Seth De Vogel werden mooi 5^{de} en 6^{de}. Staf Van Roeyen wist in een prangend spurtje net Jesse voor te blijven en werd 8^{ste}. Lander volgde op de 12^{de} plaats, Jakob Boes en Jonas Van Daele liepen zich met veel karakter naar plaatsen 14 en 16. Knap van al die gastjes. 2 WALO pupillen meisjes aan de start en dat was meteen goed voor plaatsen 1 en 2. Felien boekte een mooie overwinning, en Mila werd knap 2^{de}. Bij de jongens wist Luca Boeykens de WALO kleuren goed te verdedigen; ook hij kon een 3^{de} podiumplaats behalen. Sterk! Jinte Vaerwijck en Enzo Boeykens bezetten beiden het hoogste schavotje op het podium: 2 knappe overwinningen dus bij de miniemen. Julie Martens werd na een goede wedstrijd 6^{de}, Sander D'Hooge 4^{de} en Lars Heeman 5^{de}. De kadetten en scholieren kregen de afstand van 5km voor de voeten geschoven en ze liepen die afstand allemaal mooi uit. Linde werd 3^{de} in 28.09'; Cedric boekte een knappe overwinning in 20.47', Stef D'Hooge wist zich hier mooi als 3^{de} te plaatsen in 24.06'. Bij de scholieren werd Lies 2^{de} in 27.56 en liepen Yente Syvertsen en Brent Van Laere zich naar plaatsen 1 en 2 in 20.26' en 22.55'. Topprestaties van onze jeugd dus! Wat ook top was, was de inzet van Bert, Nele, en Peter, die met hun kraampje met lekkere hotdogs weer voor wat financiële steun voor onze werking zorgden! Een dikke merci is hier dan ook wel op zijn plaats. Die dikke merci geldt trouwens ook voor Katrijn die telkens met veel

enthousiasme heel mooie wedstrijdfoto's van onze jeugdathleten maakt (ook als we op verplaatsing zijn).

***Meeting in Schoten:
4 mei 2019***

Het is alsof de duivel ermee gemoeid is, maar opnieuw was er een ongeval gebeurd op de ring rond Antwerpen en dus was er opnieuw file. Dat beloofd als de werken voor de Oosterweelverbinding echt goed uit hun sloffen schieten... 't Stad zal niet meer van ons zijn! Voor alle reeksen stond een 400m op het programma; wellicht een van de zwaarste loopnummers op de piste. Geen meisjes benjamins van WALO aan de start, en dus was het uitkijken naar wat Jesse en Staf ervan zouden terechtbrengen. Het was een topwedstrijd, spannend van begin tot einde en wisselende kansen. In de laatste 10m kon Jesse nog net Staf remonteren en zo werden ze 1^{ste} en 2^{de} in een mooie tijd van 1.33.25 en 1.33.54: wat een wedstrijd!!

In het hoogspringen kon Staf dan weer net voor Jesse blijven: Staf sprong 0,85m, Stef 0,80m. Pupillen Lars en Luca en Felien waren ook van de partij. Felien liet een knappe 1.22.85 optekenen terwijl Luca er 1.26.03 over deed. Lars volgde even verder met een eveneens goede 1.32.31. In het hoogspringen kon Lars met 0,95m een 5-tal cm hoger dan Luca. Felien deed het hier opnieuw uitstekend; ze brak haar eigen Walo record van de week voordien, en overschreed de lat nu op 1,30m! Knap!

Bij de meisjes miniemen Jinte als enige WALO atlete aan de slag: ze wipte over 1,10m, en dat was goed voor een 2^{de} plaats en ze liep de 400m in 1.18.96. Enzo, Nils, Jens en Sander sprongen respectievelijk over 1,05m, 1,05m, 1,10m en 1,20m, waarmee Sander mooi 2^{de} werd. De 400m was een kolfje naar de hand van Enzo: met 1.05.88 liep hij de 2^{de} beste WALO miniemen prestatie ooit. Sander en Nils vochten in de andere reeks een mooi duel uit: ze werden 1^{ste} en 2^{de} in die reeks met 1.13.67 en 1.15.74.

Onze 2 kadetten Cedric en Stef tenslotte deden het eveneens goed: 1.10.94 en 1.18.00 op de 400m en 1,30m en 1,15m in het hoogspringen.

't Was opnieuw een leuke sportnamiddag in Schoten!

***Meeting in Burcht:
30 mei 2019***

Na een paar weekjes trainen, gingen we er opnieuw tegenaan in een meeting in het nabijgelegen Burcht. Traditioneel komen er veel Vliegende Schoenen op af,

en dat was dit keer niet anders. Meer zelfs, tot onze vreugde zagen we ook enkele nieuwelingen aan het werk!

Zo zagen we Lola Van Den Bergh en Anaïs Vandeleur voor het eerst aan het werk op een pistemeeting; en ze deden dat goed. Anaïs werd mooi 4^{de} in haar reeks op de 60m, terwijl Lola daar 6^{de} werd en in de 600m was Anaïs knap 6^{de} op 14 lopertjes, terwijl Lola hier 11^{de} werd. En ook in het kogelstoten stonden ze hun mannetje. Dat Oona en Liesl aardig uit de voeten kunnen, bewezen ze met de eerste 2 plaatsen in de 60m sprint op 16 sprintsters. Het was super spannend want Oona won met 10.03 tegen 10.04 met amper 1 honderdste van een seconde!! Ook Helena liet haar snelste beentjes zien met een knappe 10.97 als resultaat. Liesl ontpopt zich tegenwoordig tot een ware krachtpatser: ze won het kogelstoten en liet de kogel na 5,98m landen. Verder volgden dan op plaatsen 8, 9 en 10, Anaïs 4,28m, Marie (4,16m) en Helena (4,09m) en op plaats 11 Lola met 3,97m. Sterk van die meisjes. Op de 600m wist Liesl opnieuw een mooie ereplaats te lopen: ze werd 3^{de} in een mooie tijd: 2.21.87. Marie werd mooi 5^{de},



Liesl werd 3^{de} en Marie 5^{de} op de 600m

Anaïs dus 6^{de}, Lola 11^{de} en Antonina mooi 12^{de}.

Ook de pupillen meisjes lieten zich opmerken: Felien en Paulien werden 1 en 2 in het hoogspringen (1,28m en 1,20m), Felien won daarna ook de 60m sprint en werd knap 2^{de} op de 600m. Paulien werd dan weer mooi 2^{de} in haar 60m sprint reeks. Elise zien we niet zo vaak meer aan de start in de wedstrijden, maar dat ze niet aan snelheid heeft ingeboet is wel duidelijk: van alle miniemen meisjes liet ze de 2^{de} snelste tijd optekenen op de 80m (11.56).

Manon en Julie lieten allebei 12.72 optekenen; Jinte liep 12.83 en Jente 14.03. Jinte werd dan weer mooi 3^{de} op de 600m, Elise werd 5^{de} en Manon 9^{de}



Antonina, hier nog net voor Lola op weg naar de meet.



Elise: laat de tegenstand haar hielen zien.

Het leuke aan een pistemeeting is dat er zoveel verschillende disciplines op het programma staan, zodat er voor elk wel iets bij is waarin kan uitblinken worden. Zo won Manon met een worp van 15,09m het discuswerpen! Julie werd 4^{de}, (13,89m), Jente (6^{de} met 10,92m) en Jinte 7^{de} met 10,86m.



Julie in de discuskooi!

De trainingen leveren resultaat op! Ook Linde en Lorien en Lies zagen we aan het werk; zij kregen een 200m voorgeschoteld. Duidelijk een kolfje naar de hand van Lorien die met 28.24 een mooie overwinning boekte en daarmee het meer dan 20 jaar oude record van Heidi Kluskens van de WALO tabellen blies!



Lorien verbeterde het 20 jaar oude record op de 200m!

Linde liep hier 34.34 en Lies won bij de scholieren in 31.46.

De jongens dan: onze benjamins Jakob, Jesse, Argus en Staf liepen en gooiden voor wat ze waard zijn. Op de 60m sprint werd Jakob mooi 4^{de} in zijn reeks, Argus werd 2^{de},



Jakob en Argus in volle sprint; wat een inzet!

Jesse eveneens 4^{de} en Staf 3^{de}, waarbij Staf de snelste tijd (10.62) van de WALO benjamins realiseerde. Met een verbazend sterke remonte liep Jesse zich naar een mooie 3^{de} plaats op de 600m en Jakob werd hier niet onverdienstelijk 7^{de}.

Luca was onze enige pupil aan de start: hij deed het goed met 1,00m in het hoogspringen en een goede 5^{de} plaats in 2.20.53 op de 600m.



Jesse bezig aan een sterke remonte!

Sander wist dan weer een overwinning te boeken in de 80m: hij was de snelste van het hele lot in 11.63! Tibault en Nicola werden 4^{de} en 5^{de} in hun reeks met goede tijden van 12.31 en 12.46! Enzo won dan weer met veel overmacht de 600m in 1.44.91 en strandde daarmee op een zucht van het WALO record van Stijn Kluskens (1.44.19). Sander liet hier 2.03.96 optekenen en Tibault 2.09.41. In het discuswerpen wist Tibault met 12,96m mooi 3^{de} te worden en net voor Sander te eindigen die de discus 12,56m ver slingerde. Stef, als enige WALO kadet aan de start, liet 31.94 op de 200m en 4:08.45 op de 1000m optekenen. Al bij al kunnen we met een aantal overwinningen en tal van mooie ereplaatsen spreken van een heel succesvolle meeting van onze Vliegende Schoenen! En morgen start ons WALO weekend: weer iets om naar uit te kijken!

**WALO-weekend Herentals:
31/05 – 01/06**

Ik denk dat we nu al meer dan 20 keer op weekend zijn geweest in het Sport Vlaanderen (vroeger BLOSO) sportcentrum in Herentals. Inderdaad, waar het goed is kom je terug. Op vrijdag 31 mei stonden om 09.30h 13 miniemen, kadetten en scholieren klaar in de Meesterstraat voor de jaarlijkse fietstocht naar Herentals: trainers Bert, Jari, Franky en Joris waren er bij om alles in goede banen te leiden. Naar ik hoorde hielden ze er een flink tempo in en waren ze uiteindelijk, zonder platte banden of ongevallen, iets voor 13.00h in Herentals. Van een gezwinde trip gesproken. De overige jeugdleden sijpelden ook langzaam binnen, bij zoverre dat alle 40 (!!!) deelnemers, waarbij ook heel wat eerstelingen, er

rond 16.00h waren. Ook het autoverkeer richting Herentals viel dus goed mee.



Fietsers klaar om te vertrekken naar Herentals.

Van zodra iedereen zijn kamer had gekregen, was het al onmiddellijk tijd voor een spelletje 'WALO Universalis'.



**Lies probeert een brandend kaarsje uit te spuiten.
Sander, Cedric en Nils supportereren..**

Diewertje had een heel scenario in mekaar gestoken met verschillende leuke spelen, waarbij na elk spel een aantal atleetjes afvielen, om uiteindelijk, op zondagvoormiddag net voor het middagmaal de WALO Universalis te bekronen. Meer daarover straks.

Na het avondeten: een uitgebreid en lekker buffet, was het snel tijd om te gaan zwemmen in het nabijgelegen Netepark.

Velen gingen er van de schuifaf, velen poogden (en weinigen slaagden erin) om als Jezus over het water te lopen, en er was ook weer het stilaan traditionele gevecht tussen de trainers en de atleten voor de strandbal: menigen werden kopje onder geduwd. Ron 20.45h iedereen uit het bad en terug naar het sporthotel om er nog wat te drinken en een stukje lekkere cake te proeven. André deelde daar ook de ploegen in voor de interclub van zaterdagmorgen. De jongsten mochten toen gaan slapen (ja 't was al rond tien pa en ma..), de ouderen vanaf miniem mochten

nog wat langer opblijven, maar trokken toch ook snel naar hun kamer, waar ze zeker nog een hele



Lander, Vince en Staf hebben er zin in.



Anaïs en Lola; 2 stoere meiden!

tijd gegieberd hebben. Zaterdagmorgen: 07.00h: de miniemen en kadetten en scholieren mochten met de 2 nestors onder de trainers (André en Bert) genieten van een rustig ochtendloopje van een halfuurtje. Effen lekker zweten en dan snel douchen om om 08.00h aan te kunnen schuiven voor het ontbijt. Dat smaakte weer!

09.30h: Terwijl Jari, Benny en Joris het materiaal verzamelden voor de interclub (kogels, speren, hockeyballen, een raak, een schop, nummerplaatjes en een lintmeter) was Bert al bezig met de opwarming voor de zware strijd die er zat aan te komen.

60m sprint, 400m, verspringen, kogelstoten, speerwerpen, hockeybalgooien, 800m en om af te sluiten een 4 x 200m, stonden er op het programma. Elke atleet moest aan minimum 2 proeven deelnemen, de meeste aan 3. Er was veel strijd en we konden enkele mooie prestaties optekenen: zo was Julie de beste van iedereen in het kogelstoten met 7,55m, Lorien won het verspringen met een sprong van 4,00m

én de 400m. Op de 60m sprint wonnen Felien, Cedric en Joris dan weer hun reeks. , met zijn laatste worp won Enzo het hockeybalgooien, iets wat hij ook deed op de 800m en in het speerwerpen. Er was veel ambiance, en alle atleten, groot en klein deden hun uiterste best om de eer van hun ploeg te verdedigen. Uiteindelijk won de ploeg van Jari, met daarbij Lorien, Nicola, Paulien, Staf, Jente, Manon met 183 punten deze WALO jeugd interclub. De ploeg van Diewertje werd 2^{de} met 169 punten, dan de ploeg van Joris met 163 punten. Tenslotte was er een ex-aequo met 142 punten tussen de ploegen van Benny en Bert. Na deze interclub in het zonnetje, snel nog een WALO Universalis proefje om weer een paar afvallers te kunnen noteren. Dan aan tafel voor een lekkere maaltijd: rijst met kip curry en kervelsoep vooraf en een chocoladepuddinkje of fruit als dessert. 't Smaakte, da's zeker! 's Namiddags had Jari een spel zonder grenzen in mekaar gestoken.



Enthousiasme tijdens spel zonder grenzen.

We hadden de locatie verplaatst naar een schaduwrijke plaats, zodat we niet de hele namiddag in de volle zon moesten zitten. Ook hier werd er gestreden voor wat we waard zijn. Sommige spelletjes waren leuk, anderen waren wat minder, maar uiteindelijk hadden we toch een leuke namiddag. 't Was dan al snel weer tijd voor het avondeten: om 18.00h: een lekker spaghetti bolognaise! Er werd goed gebuffeld na zo een dagje sporten.

Een van de hoogtepunten van het weekend is telkens onze WALO gots Talent wedstrijd, waarbij onze jeugd een zelfgemaakt nummertje konden opvoeren voor een strenge jury gestoffeerd door Eddy Planckaert, kabouter Plop, kabouter Klus, Snelle Eddy en de 5^{de} ontsnapt mij nu....

Sommigen hadden een circusnummer in petto: Antonina en Marie liepen op stelten alsof ze niks anders deden en daarna gaven ze ook nog een demonstratie in tonlopen (zonder stelten!). Antonina kon zelfs achteruit op de ton lopen. En tegelijkertijd liet Liesl mooie kunstjes zien met de diablo! De

meisjesminiemen kadetten en scholieren hadden een mooie choreografie uitgedacht en tekende mooi figuren op de dansvloer. Ja de ladies kunnen nog wat anders dan lopen! Met hun nummer



Rara, wie zit er hier bij Antonina??

werden ze 2^{de} in de eindstand. Tibault en Lars deden dan weer een paar goochelnummers waaraan ik kop nog staart zag: leuk. The Girls was de volgende groep die optrad: een misleidende naam, vermits het over onze jongens miniemen en kadetten ging. Met een paar rake moppen kregen ze het publiek aan het



Eva en Emmelien bespreken hun act voor de avond.

lachen! Oona en Helena, hadden dan ook een dansje/gym-nummertje in mekaar gestoken en werden daarmee knap 3^{de}. Een plaats die ook door Vince werd behaald, na zijn zeer gesmaakt optreden met de trompet: kort maar krachtig en mooi! Eva en Emmelien, die beiden voor de eerste keer meededen, hadden ook een mooi dansnummertje in mekaar gestoken. Paulien heeft een abonnement op de eerste plaats in deze WALO gots Talent; de vraag was, zou zij het opnieuw waar kunnen maken.



**Helena, Oona en Liesl:
De H. Drievuldigheid: onafscheidelijk!**

Deze keer had ze samen met vriendin een spectaculair nummer in mekaar gestoken; eveneens een mix van dans en gymnastiek. Uiteindelijk behaalde dit duo verdient de overwinning! Knap van Felien en Paulien! Ook nog even melden dat trainer Franky jarig was die dag en alhoewel hij niet zo graag in de belangstelling staat werd dat deze keer toch duchtig gevierd! Hoogste tijd voor de jongsten om te gaan slapen, en even later gingen ook de oudere atleten naar hun kamer; maar 't duurde nog lang voor het stil werd.

Zondagmorgen om 08.00h terug een uitgebreid ontbijt en daarna zette trainer André 2 groepen van ca 18 atleten en trainers op weg voor een zoektocht in de bossen rond het sportdomein. Het doel: de in de buurt gelegen Toeristentoren; uiteindelijk een wandelingetje van een kleine 6km.

En dan was het tijd voor de laatste spelletjes om de WALO Universalis te kunnen bepalen. Uiteindelijk ontmoetten Sander en Linde mekaar in de finale. Eerst moesten ze met een slok water in hun mond aan het lachen gebracht worden met moppen of gekke bekken, maar toen dat maar niet lukte werd besloten hen een ballon te laten opblazen tot ie ontplofte. Hier bleek Linde de strafste adem te hebben en werd met een grote klap als toemaatje zo onze nieuwe WALO Universalis!

Een mooi ereplakkaat werd haar uitgereikt en dat zal nu wel een prominente plaats in haar kamer hebben gekregen.

Weer tijd voor het middageten; eerst soep en dan friet met stoverij. Kan het nog Belgischer?

Snel na het eten waren de ouders er al om hun kinderen af te halen en de fietsers (nu met Emma er ook bij) trokken terug huiswaarts voor een zware tocht! (30° en flinke tegenwind!!) Uiteindelijk is iedereen goed en veilig thuisgeraakt na 2 leuke banden erbij.

't Is weer voorbij, dat mooie weekend! We kijken al uit naar volgend jaar!

Tussenstand klassement jeugd seizoen 2018-2019: stand na wedstrijd in Burcht

Een ommekeer in ons jeugdklassement! Felien maakt dank zij uitstekende prestaties in de pistemeetings een grote sprong voorwaarts en komt nu afgetekend aan de leiding van ons jeugdklassement. Ze totaliseert nu 105 punten. Op de 2^{de} plaats komt Oona te staan met 84 punten, maar dat is vooral te wijten aan het feit dat ze nog maar aan 1 pistemeeting kon deelnemen. Vermits enkel de 9 beste resultaten van de zomerwedstrijden in aanmerking genomen worden voor het klassement, is Oona nog zeker niet uitgeteld. Jinte bevestigt haar goed veldloopseizoen met goede prestaties in de zomer en wordt nu 3^{de} met 80 punten. De top 5 wordt momenteel vervolledigt door Jesse (75p) en Cedric (74p), die dus een onderlinge strijd voeren voor de kampioentitel bij de jongens! Maar ook Sander is zeker nog niet uitgeteld voor deze titel. Het belooft in elk geval een spannend seizoen te worden!! Benieuwd hoe dit verder gaat evolueren.

Wedstrijd	9 Beste crossen	Zandhoven 27/04	Nieuwkerken 01/05	Schoten 04/05	Burcht 30/05	Schoten 08/06	Burcht 30/06	Sint- Nikolaas 07/07	Beveren 13/07	Sint- Nikolaas 03/08	Beveren 10/08	Stabroek 17/08	Burcht 24/08	Beveren 31/08	Sint- Nikolaas 08/09	Van Hooste prijs 21/09	Sint- Nikolaas 28/09	9 beste	TOTAAL 9 BERSTE
Naam																			
Prost Felien	66	10	8	11	10													39	105
Van Eynde Oona	75				9													9	84
Vaerewijck Jinte	59		8	5	8													21	80
Stappers Jesse	49	6	6	9	5													26	75
Haentjens Cedric	54	6	8	6														20	74
Aelbrecht Liesl	54		9		9													18	72
D'hooge Sander	53		5	6	7													18	71
Verhulst Vince	60		8															8	68
D'hooge Helena	54		5		6													11	65
Boeykens Enzo	36		8	7	11													26	62
D'hooge Stef	45		5	5	5													15	60
Toen Manon	45	7			5													12	57
Bruynseels Nils	45	5		5														10	55
Toen Nicola	49				6													6	55
Van Roeyen Staf	32		6	9	8													23	55
Toen Tibault	48				5													5	53
Van Cleemput Anelia	46		5															5	51
Vonck Lars	41	5		5														10	51
Van Eynde Argus	44				6													6	50
Aelbrecht Lorien	35				8													8	43
Frencken Lies	27	5	5		5													15	42
Vonck Jens	25	6		5														11	36
Vincke Mila	28		7															7	35
Boeykens Luca	17		6	5	5													16	33
Martens Julie	15	5	5		5													15	30
Martens Paulien	13	8			9													17	30

Tot slot: nog wat sfeerfoto's van het WALO-weekend:



Paul Herijgers geeft de start van de 800m op de interclub



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

Stefan Everts. Vanwege zijn tien wereldtitels wordt hij beschouwd als de beste motorcrosser aller tijden. Ondanks dat hij getroffen werd door malaria en enkele teenamputaties blijft hij positief in het leven staan.

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

Het meeste bewondering: veldrijden. Ik denk dat je fysiek en conditioneel goed in orde moet zijn om die sport te beoefenen. De weersomstandigheden spelen hierbij ook een rol. Door regen, sneeuw en wind. Dit heeft ook een invloed op het parcours.

Het minste bewondering: golfen. Dit vind ik persoonlijk een saaie sport om volgen. Er zit ook niet zo veel beweging in.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?: Ik heb ooit eens de 10 miles van Antwerpen gelopen in 53 minuten. Ik heb ook ooit eens op de 5000 meter een tijd onder de 16 minuten gelopen.

4) Heb je nog andere hobby's/talenten? Ik ben een modeltreinliefhebber. Ik heb dan ook een volledige kamer ingericht met een modeltreinbaan.

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

Misschien ooit nog eens een marathon meelopen als mijn lichaam het toelaat.

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

positief: Er heerst solidariteit onder de mensen onder andere bij acties zoals Kom Op Tegen Kanker

negatief: Het justitiebeleid mag van mij grondig hervormd worden. Ik vind het bijvoorbeeld niet kunnen dat criminelen in afwachting van hun proces vrij mogen rondlopen, omwille van besparingen op rechters en magistraten.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Na een goede nachtrust, lekker ontbijten. Daarna een wandeling maken in de bossen ofwel een twaalf kilometer lopen. In de namiddag heb ik 2 opties. Bij goed weer eens met de koersfiets rijden, en bij slecht weer werk ik aan mijn modeltreintafel. s' Avonds eens goed eten en afsluiten met een film en een trappist.

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

Sandra Bullock. Ze is een Amerikaanse actrice en ze mag er best nog zijn voor haar leeftijd.

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

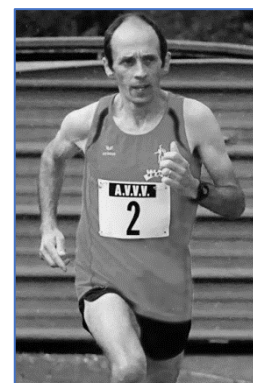
Een groep mensen jong en oud die samen lopen ieder op zijn eigen niveau. Het maakt niet uit welke snelheden of tijden dat je loopt, iedereen wordt er aanvaard.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Ik vind WALO een goede club. Voor mij mag alles zeker zo blijven.

Misschien één opmerking.

Bij een WALO-organisatie bijvoorbeeld de Stercross mogen er wat meer helpende handen zijn om het parcours af te breken.



Wie wil je de volgende keer als "WALO in de kijker": Frederic Lesdanon

Kalender KAVVV & Fedes

Datum		Club	Plaats	Uur
Zaterdag 22 juni	Pistemeeting D: 150m – 1500m – hoog H: 150m – 5000m - hoog	ACSS	Sportweg Stabroek	14u00
Zondag 23 juni	6 ^e crit. Stratenloop 5km – 10km	AVI	Neerlandhof Edenplein Wilrijk	13u00
Zondag 30 juni	Pistemeeting meeting begint (13u30) met de aflossingen! D: 400m – 2000m – kogel – HSS – 4x100m H: 400m – 2000m – kogel – HSS – 4x100m	ZWAT	“De Wallen” Heirbaan Burcht	13u30
Vrijdag 5 juli	Pistemeeting (avond) D: 100m – 1500m – ver – kogel H: 100m – 1500m – ver – kogel	WAV	Clublokaal Fort II Voetbalterrein Fort II Wommelgem	18u30
Zondag 7 juli	Pistemeeting D: 300/400m H – 300m – 2000m- kogel H: 300/400m H–300m–2000m–5000m-kogel	WALO	Gerard Bontinck stadion Lange rekstraat Sint-Niklaas	13u30
Zaterdag 13 juli	Pistemeeting D: 100m – 600m – 2mijl – hoog - discus H: 100m – 600m – 2mijl – hoog - discus	AVI	Gem. atletiekpiste Klapperstraat 103 Beveren	14u00
Zaterdag 20 juli	Pistemeeting D: 100m – 1mijl - ver H: 100m – 1mijl – discus	KAVVV	L. De Winter Stadion Hemeldreef Brasschaat	13u30
Zaterdag 3 aug	Kampioenschap Aflossingen en Steeple Pistemeeting D en H: 4x200m – 2000/3000m steeple D: 200m – 1000m – 3000m – kogel H: 200m – 1000m – 3000m – kogel	KAVVV WALO	Gerard Bontinck stadion Lange rekstraat Sint-Niklaas	13u00
Zaterdag 10 aug	Pistekampioenschap dag 1 D: 400m – 1500m – discus H: 400m – 1500m – 5000m – hoog - discus	KAVVV AVI	Gem. atletiekpiste Klapperstraat 103 Beveren	13u00
Zaterdag 17 aug	Pistekampioenschap dag 2 D: 100m – 3000m – ver - speer H: 100m – 10000m – ver - speer	KAVVV ACSS	Gem. atletiekpiste Sportweg 1 Stabroek	13u00
Zaterdag 24 aug	Pistekampioenschap dag 3 D: 200m – 800m – 5000m – kogel - hoog H: 200m – 800m – 3000m – kogel	KAVVV ZWAT	“De Wallen” Heirbaan Burcht	13u00
Zaterdag 31 aug	Pistemeeting D: uurloop – 1000m H: uurloop – 1000m	AVI-KLP	Gem. atletiekpiste Klapperstraat 103 Beveren	13u30
Zaterdag 14 sept	Kampioenschap Stratenloop D: 5km H: 10km – 5km(M70+)	AVI	“Cleyne Hoefken” Pachthofplein Wilrijk	13u30
Zaterdag 28 sept	Aflossing van WALO D en H: 5x2500m	WALO	Gerard Bontinck stadion Lange rekstraat Sint-Niklaas	14u30

opm.: voor de pistemeetings werden hier alleen de nummers van de junioren t.e.m. masters vermeld.
Voor meer info zie: *Officiële zomerkalender 2019 afd. atletiek* of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.htm>

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit				
Datum	Wedstrijd	Plaats	Afstand	Start
zondag 23 juni 2019	Boksrún*	<i>Kallo</i>	5 Km 10 Km	14u45 16u00
zaterdag 29 juni 2019	Tien Mijl van Waasmunster*	<i>Waasmunster</i>	7 Km 10 Mi	14u30 16u00
zondag 21 juli 2019	Dender- en Scheldejogging	<i>Grembergen</i>	4 km 8,3 Km 16,6 Km	15u00 15u00 15u00
vrijdag 26 juli 2019	Hoogstraat Kermis Avondrun*	<i>Bazel</i>	6 Km 12 Km	19u30 19u30
zaterdag 3 augustus 2019	Optiek Sonck Streetrace	<i>Lokeren</i>	5 Km 10 Km	14u30 15u15
vrijdag 9 augustus 2019	Kemzeekse KemelRun*	<i>Kemzeke</i>	5 Km 10 Km	19u30 20u00
zondag 18 augustus 2019	Steratlon	<i>De Ster - Sint-Niklaas</i>	Divers	vanaf 9u30
woensdag 21 augustus 2019	5 Mijl van Beveren*	<i>Beveren</i>	1 Mijl 5 Mijl	20u15 20u15
vrijdag 23 augustus 2019	Vlaschaard-jogging	<i>Vlasschaardwijk Zele</i>	4,4 Km 11 Km	19u45 19u45
zondag 25 augustus 2019	Kruibeekse Polderloop	<i>Kruibeke</i>	6 Km 12 Km	15u00 15u00
zaterdag 31 augustus 2019	Dwars door Grijsloke	<i>Gijzelbrechtegem</i>	3,2 Km 6,7 Km 12,8 Km 18,9 Km	15u00 15u00 15u00 15u00
zondag 8 september 2019	Ballonloop*	<i>Sint-Niklaas</i>	5 Km 10 Km	13u30 14u30
zondag 8 september 2019	Bollekensloop	<i>Berchem (Antwerpen)</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zondag 8 september 2019	In Flanders Fields Marathon	<i>Nieuwpoort</i>	42,195 Km	10u00
zondag 15 september 2019	Briqville Classic*	<i>Temse</i>	21 Km Aflossing 3 x7 km 5 Km 10 Km	11u00 11u00 14u00 15u00
zaterdag 21 september 2019	Grote prijs Tom Van Hooste*	<i>Klein-Sinaai</i>	5 Km 12 Km	14u30 15u30
zondag 29 september 2019	Jogging Familiafeesten	<i>Hamme</i>	5 Km 21 Km 11 km	15u00 15u15 15u45
zondag 6 oktober 2019	Brussels Marathon	<i>Brussel</i>	42,195 Km 21,1 Km	9u00 10u30
zondag 6 oktober 2019	Klingse Boscross	<i>De Klinge</i>	5 Km 7,5 Km 10 Km	14u00 14u00 14u00

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



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**