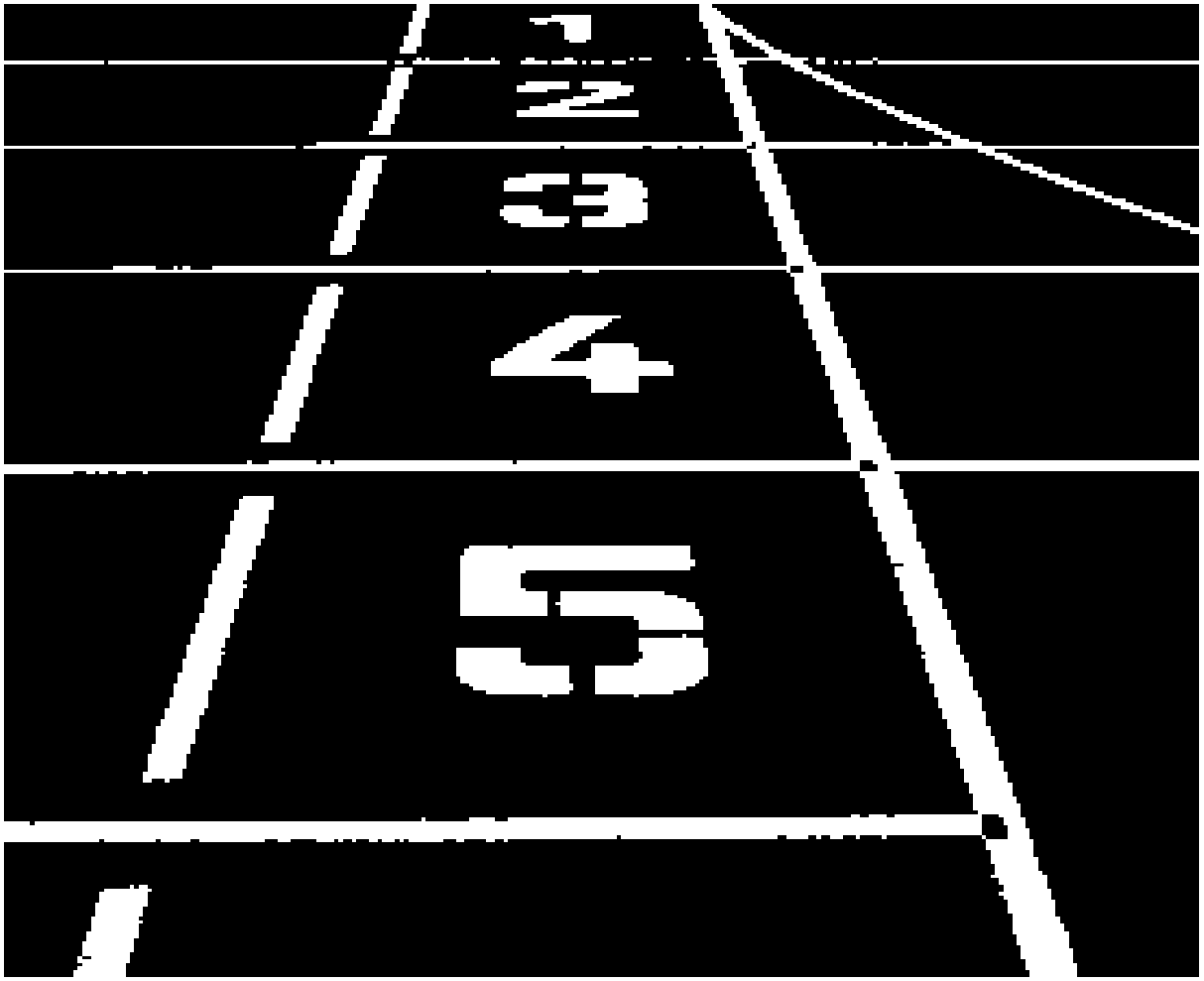
Afz.: H. Verplancke
Passtraat 352
9100 Sint-Niklaas

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas
December 2017 - Januari 2018

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

WASE LOPERS



36e jaargang

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Beste Walo's, Nieuwkerken-Waas, 12/12/2017

Gisteren was het me het weertje wel: gans de dag pakken sneeuw, met tussendoor windvlagen. Eigenlijk geen weer om te gaan lopen, maar ik kon het niet laten. Wel stond ik daar moederziel alleen aan de sporthal. Dus ben ik maar alleen vertrokken voor een barre tocht. En wie kom ik daar al onmiddellijk tegen? Onze Wouter. Dus konden de wederzijdse gezinsaangelegenheden besproken worden. Onder meer dat onze Wouter eind van de week zou verhuizen naar de Vrouweneeckhoek, op de plaats die op oude kaarten 'de Rode Poort' noemde. En onze Wouter is niet alleen, want ook Pieter en Katrien, kan alle dagen bevallen naar het schijnt, en Kristof met die andere Katrien, verhuizen eerstdaags.
Na afloop van deze sneeuwloop hoorde ik de zaalwachter zeggen dat ook Bert Foubert was komen opdagen. Hij was wel vertrokken, 5' te laat, maar we hebben hem niet gezien...
Alles samen dus met z'n drieën op pad. Wel weinig, maar de laatste tijd loopt het wel vlot op de trainingen. Vorige week nog 19 Walo's op de maandag- en zelfs 23 op de woensdagtraining. Prima zo, hoe meer zielen, hoe meer vreugde!
Daarnet nam ik het ontwerp voor het volgende Walo-boekje door. Ziet er weer prima uit. Een pluim toch wel voor Herman die er telkens opnieuw zijn werk van maakt om een mooi en aantrekkelijk clubblad te maken. Met dank natuurlijk ook aan de vaste auteurs van de bijdrage's: Hans, Jean-Pierre en Walter en natuurlijk aan onze gelegenheidsschrijvers Veerle en Rudy en uiteraard ook aan André die voor de verslagen van de jeugdwedstrijden zorgt.
Vorige week kregen we eens te meer extra nieuwsberichten over onze oververwende voetballers die elk jaar met miljoenen euro's om de oren geslagen worden, maar die nu van zich laten spreken met kleedkamergevechten (Lukaku bij Manchester United) of onsportief afgedwongen en dan nog gemiste penalty's (denk maar aan Benteke).
Dan hebben we het toch veel liever over Nafi Thiam die na uitvoerig gelauwerd te zijn op vaderlandse bodem nu ook de wereldprijs voor de atletiekprestatie van het jaar toegekend krijgt. Dat kan tellen als voorbeeld voor onze eigen dames.
Alhoewel ik moet zeggen dat ik ze graag bij WALO heb, gewoon zoals ze zijn, zonder franjes of vedettenstreken.

Ondertussen wens ik aan al onze leden nog veel loopse pret.

Rik Dhollande

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
0490/44.98.83

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekeningnummer:
BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:
Andre Martens,
amarten10@outlook.com
03/775.12.91

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

Lidgelden WALO:
voor 2018: 40 EUR, 3e gezinslid: 10 EUR korting
→nieuw lid betaalt 45 EUR,
na 30/09/18 betaal je 50 EUR (lid tot eind 2019)
kansenpas: 15 EUR korting (geen cumul van kortingen)

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

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

Inhoud:

Voorwoord p. 3
Mededelingen p. 5
Nieuwjaarsreceptie p. 7
Molenhoeks Makkie p. 9
Levensloop p. 10
Dag van WALO p. 11
WALO Telex p. 13
KAVVV-uitslagen p. 14
Uitslagen p. 18
Punten volwassenen p. 20
Van DNF … tot een dik vet PR… p. 24
Marathon van Brugge p. 27
Jeugdverslagen p. 29
Punten jeugd p. 37
WALO in de kijker p. 38
Winterkalender KAVVV p. 39
Kalender buiten KAVVV-circuit p. 40
Nieuwjaarscorrida p. 41

Mededelingen WALO, 10/12/17

Lidgeld WALO:

Al ruim de helft van onze leden betaalde ook voor 2018 zijn of haar lidgeld.
Wij vragen onze leden niet (meer) truffels te verkopen. Wel trekken wij het lidgeld voor komend seizoen op met 5€.
De prijzen zijn dan als volgt:

hernieuwing:	€40
nieuw lid:	€45
Nieuw lid tussen 1 okt en 31 december	€50
Men is dan wel lid tot en met het jaar nadien	
Korting kansenpas	€15
korting 3de gezinslid	€10

Sport Vlaanderen en vlagstokken

Sport Vlaanderen daagt alle Vlaamse steden en gemeenten uit tot het behalen van de **"Sportersbelevenmeer"-award**. Sint-Niklaas gaat die uitdaging aan.
Zij vragen de medewerking van de clubs. **En WALO doet mee!**
Met het opsturen van foto's en verslagen dragen wij ons steentje bij.

Nieuwjaarsreceptie:

Op vrijdag 19 januari. 2018, aanvang 20.00 u Oud Gemeentehuis Nieuwkerken-Dorp.
Noteer alvast deze datum in uw agenda.
We hebben nu al aan de stad gevraagd om de verwarming en geluidsinstallatie na te kijken. Met de aanwezigheid van een massa volk moet deze receptie weer een topper worden;

Stercross:

Gaat door op zaterdag 17 februari 2018

Walo-weekend

Wij waren in mei laatstleden zo tevreden over ons verblijf in Reigersnest dat wij volgend jaar opnieuw naar Koksijde trekken voor ons weekend, van 4 tot 6 mei.
Hou zeker die dagen vrij.

Evaluatie Aflossing, zaterdag 30 september

Er was een zeer grote opkomst met ook zeer vele Walo-leden.
Volgende keer zullen wij de deelnemers van WALO wel vragen op een welbepaald uur aanwezig te zijn.
We zullen ook per ploeg op voorhand een kapitein aanstellen die voor zijn/haar leden zorgt.
Dat zijn 2 elementen die ervoor moeten zorgen dat de inschrijvingen vlotter verlopen.

Buitenlandse reis 2017, naar Nijmegen

Prachtig (maar zwaar) parcours. Zeer mooie organisatie.
Voor de meeste van onze Walo's was deze wedstrijd geen 'Makkie'.
Maar werd het een 'mokerslag'.
Volgend jaar terug in oktober en naar Duitsland.

Levensloop:

15 Walo's liepen mee.
Er was wel een Walo-chalet met daarvoor een vlag opgesteld.
Wellicht zal volgend jaar ook onze jeugd deelnemen aan de levensloop.
Zij zullen dan wel uitsluitend in de daguren lopen.

Dag van WALO 2017

Niet minder dan 23 Walo's namen 's morgens deel aan de loopjes voor de Walo van het Jaar. Elias Moons, een van onze nieuwe leden, won trouwens op overtuigende wijze deze competitie. Na afloop waren er traditiegetrouw de boterkoeken met voor de meesten koffie...
's Avonds volgde dan het grote feest voor ruim 50 deelnemers.
Schepen Peter Buysrogge en speciale gast Ria van Landeghem gaven extra glans aan dit feest.
Al onze verdienstelijke leden werden passend beloond met een serieuze korting en onze kampioen en verdienstelijkste Walo, zowel bij de heren als bij de dames, kregen mooie geschenken.
De tijd dat dit feest tot het ochtendgloren duurt, is absoluut voorbij. Al rond 2 uur eindigde deze toch wel geslaagde dag van WALO.

Corrida 2017 gaat door op **zaterdag 30 december**.

Jeugdafdeling

vrijdag 29 december	kerstfeest in Nieuwkerken.
11 – 13 mei 2018	sportweekend Herentals

WALO-kalender seizoen 2017 - 2018

zaterdag 30 december:	Corrida
vrijdag 19 januari:	Nieuwjaarsreceptie
zaterdag 17 februari:	Stercross
dinsdag 01 mei:	Meiloop van WALO
4 tot 6 mei:	Weekend Reigersnest.

NIEUWJAARSRECEPTIE

In het oud–gemeentehuis, Dorpsplein, Nieuwkerken-Waas

nieuwjaarsreceptie 2017, © Marc Van Hove

GIEC n.v.
General Integrations & Electrical Contracting

www.giec.be ● Contact: info@giec.be
Tel +32 (0)9 355 95 72 ● Fax +32 (0)9 355 96 17
Giec N.V. - Industriepark 17/3 – Mosten, 8 - B-9160 Lokeren

Uw partner voor:
Installatiewerkzaamheden: industriële elektrische installaties, midden- en laag- en hoogspanning, instrumentatie, domotica, beveiligingstechniek.

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

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

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

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

Carrefour market
VLASBLOEMSTRAAT NIEUWKERKEN

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

Service-Station
TOTAL
Bettens – Van Hove

24u/24u
van 7.00 tot19.00
met bediening

Klapperbeekstraat 148

9100 Sint-Niklaas

Molenhoeks Makkie & Nijmegen 15/10/17

Onze buitenlandse reis leidde dit jaar opnieuw naar Nederland, meer bepaald richting Nijmegen waar we in de namiddag een kleine toeristische wandeling zouden afhaspelen onder leiding van een ervaren gids en kilometervreter (in de stad toch…). Eerst moest er 's ochtends echter een wedstrijdje gelopen worden in het nabij gelegen Molenhoek, een makkie dus om het op z'n Hollands te

zeggen… Molenhoek &Nijmegen liggen in de buurt van de Duitse grens, je hebt daar de Zevenheuvelenloop, enkele jaren geleden is WALO eens naar Velp geweest en diegenen die er toen bij waren zullen zich misschien nog herinneren dat daar niet bepaald vlakke omlopen te vinden waren.

© Mario Ysewyn

Ook Molenhoek is dus vrij heuvelachtig en wanneer de wedstrijd ook nog op een natuuromloop bleek plaats te vinden, wisten we al waar we voor stonden. Vooral de 15 km omloop was prachtig voor wie er van kon genieten (de getrainde minderheid dus) , afzien zoals de beesten voor de asfaltjanetten en gelegenheidslopers. Geen podia op de 15 km, wel op de 10 km (Dirk, Herman en Sara) . In ieder geval was dit een prachtige organisatie met veel sfeer en hier komen we zeker terug.

In de namiddag een stadswandeling in Nijmegen. Het was prachtig najaarsweer, de terrassen zaten vol , de gids was onvermoeibaar, want had maar 10km gelopen, en had blijkbaar de tred gevonden die hij 's ochtends jammer genoeg moest missen, dus niet veel tijd gehad om even te ontspannen. Nijmegen is wel een leuke plek, de moeite om nog eens terug te keren. Deze keer werd de uitstap niet afgesloten in een eetgelegenheid onderweg maar hadden we besloten om de plaatselijke horeca in Sint-Niklaas te steunen. Het Koolpotje aan De Ster is uitermate geschikt voor de ontvangst van grote groepen. Het eten was in ieder geval volgens de meeste deelnemers in orde. Discussies waren er wel over wie welk keuzemenu had opgegeven, in het vervolg werken we met tickets, dan heb je dat gedoe niet meer. En waar vroeger de buschauffeur(s) zich moesten reppen om tijdig binnen te zijn, was nu door de files rond Antwerpen onze groep te laat in het restaurant wat begrijpelijk voor frustratie zorgde bij de uitbaters die extra personeel hadden voorzien. In ieder geval: er was deze keer tijd genoeg om rustig te eten. Welke formule het best is zal uiteraard geëvalueerd worden.

Volgend jaar opnieuw naar onze oosterburen (Duitsland). Ruhrsee??? Of zijn we daar te oud voor geworden?

Walter

Levensloop Beveren – zaterdag 21 en zondag 22 oktober 2017

Beveren was in dat weekend gedurende 24 uur voor de derde keer de plaats om samen met veel sportievelingen en sympathisanten de klok rond (zeer) veel geld te verzamelen ten voordele van de zeer mooie actie " stichting tegen kanker". Bij de eerste editie was het voor iedereen toch wel afwachten hoe het ging lopen. De organisatoren in Beveren hadden alles zo goed mogelijk voorbereid en waren zeer blij met de opkomst in dat eerste jaar en de centen die ingezameld werden. Bij die start was WALO er ook al bij en konden we op net wat leden rekenen om naar Beveren te komen. De klok rond er voor zorgen dat er steeds iemand aan het lopen was is volgens mij toen net niet gelukt. Wel heb ik verhalen gehoord dat sporten, lopen in nachtelijke uren wel iets speciaals is. Vorig jaar was Beveren er voor de 2e keer, met de nodige ervaring en aanpassingen na de eerste editie er weer enthousiast tegenaan gegaan. Ook toen kon Walo op een mooie opkomst rekenen en hebben we ons financieel steentje tot het gigantisch succes van 2016 zeker bij gedragen.

Velen dachten, ook bij Walo, dat er geen 3e organisatie zou komen. Maar in Beveren zijn er echte doorzetters. Ook nu weer hadden de organisatoren alles op en rond de atletiekpiste omgetoverd tot een fantastisch evenementenplein ! De lopers en wandelaars konden weer naar hartenlust komen sporten en op die manier de actie ondersteunen. Kanker is een ziekte die jammer genoeg (te) veel opduikt en voor veel pijn, onzekerheid en verdriet zorgt. Dit niet alleen bij de patiënten zelf, maar ook bij familie, vrienden en directe omgeving. Dit hebben we in onze familieclub die Walo toch wel is, al enkele keren moeten meemaken.
Maar bij deze 3e editie heeft Walo het toch wel wat laten afweten. Diegenen die er waren zullen toch ervaren hebben dat samen komen voor een goed doel even veel voldoening kan geven als een "echte" wedstrijd. Hoe het kwam dat er weinig leden naar Beveren gekomen zijn kan ik wel vermoeden. De "gewenning" , te weinig ondersteuning vanuit het bestuur, te veel zaken van de club op te korte periode ??? Feit is dat we een goed gelegen standje hadden bij het hoofdpodium en de vlag van Walo goed zichtbaar was. Maar toch een dikke merci naar de leden die er geweest zijn. Volgende keer beter ?

Dus als Beveren in 2018 er terug in slaagt om nogmaals de 24 uren Levensloop te organiseren moeten we er meer onze schouders onder zetten. Walo heeft genoeg leden, ook onze jeugd mogen we niet vergeten, om dit mooi initiatief te ondersteunen. De levensloop heeft iets speciaals. Het is prachtig om te zien hoe veel clubs, alle mogelijke verenigingen zich inzetten om centen te verzamelen in de strijd tegen kanker. Het lopen of wandelen kan er vrij ééntonig zijn, maar voor een goed doel kunnen we dit wel voor een keer doen denk ik.

Tot een volgende keer en we houden jullie zeker tijdig op de hoogte als er in 2018 terug een Levensloop komt!

Jempi

Dag van WALO 2017

11 november 2017. Wapenstilstand, maar niet bij WALO. De degens werden gekruist voor de begeerlijke titel van 'WALO van het Jaar'. Met de attractieve loopjes van Rik konden ook de minder competitieve atleten dingen naar de overwinning. Een twintigtal atleten voelden zich dan ook geroepen om af te zakken naar de sporthal van Nieuwkerken. Rik had aldaar enkele loopjes in de aanbieding. Via zijn achtertuin werd de eerste oefening in gang gezet. De gemiddelde snelheid (lees het tempo van Rik himself) diende geraden te worden. Makkelijk voor de maestro, minder makkelijk voor de atleten die de aankomst van Rik gemist hadden. Het werd (zoals de gehele dag) een gokmoment. Er volgde een drafje naast de spoorweg en de gemiddelde snelheid inschatten was niet voor iedereen een makkie. Met de volgende proef werd Luc VW gestoord in zijn dagelijkse tuinwerkzaamheden. Een groepsfoto tussen de prei en de patatten kon niet ontbreken (*zie foto*).
Vervolgens werden de messen geslepen voor een snelheidsrondje. Met de volgende proef, nabij het kerkhof, hoopte Rik om zich in de top van klassement te hijsen. Hij gaf zichzelf een haalbare snelheid op en hoopte zo om de overwinning op zak te hebben. De pientere bestuursleden hadden zijn manoeuvre in het snuitje en legden hem een andere opdracht op. Maar Rik zou Rik niet zijn, als hij ook deze opdracht moeiteloos zou uitvoeren. Met de koppeltijdrit leken de proeven afgerond, maar dan volgde de evenwichtsoefening. De wandelstok balanceren op de hand bleek een grote uitdaging. Echter niet voor onze voorzitter. Na 3 weken oefenen en enige averij in het huishouden, was hij voldoende gewapend om een hoofdrol op te eisen. Samen met een 5-tal atleten kon hij dan ook deze proef al winnend afsluiten.

In de wandelgangen werden er nieuwe proeven verzonnen om de macht van de organisator te doorbreken. Benieuwd wat hier uit de bus zal komen.

Na een verkwikkende douche, volgde het napraten met de aangeboden boterkoeken.

© Hans Van Havermaet

Rik dichtte zich reeds een ereplaats toe, maar de traditie zou een verrassende winnaar opeisen...

Op de volgende, *Jacques Trappist.*

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

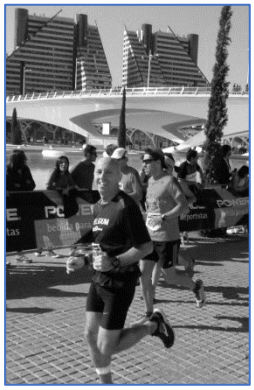
a.paelinck@skynet.be

FIETSEN
VERHAEGHEN
BY RE.SI BIKE

Ni , 9100 Nieuwkerken-Waas 03/ 776 27 17
RE.SI BIKE
Sint-Niklaas: Knaptandstraat 238, 9100 Sint-Niklaas 03/ 776 24 30

HERWIGSPORT.BE
Voetbal & Teamwearspecialist
Werkkledij - Promotiekledij
Grote Markt 61
Reinaertgalerij 36 - 38 Sint-Niklaas
03.778.13.21 - 0475.81.67.99

WALO TELEX



Kris Vercauteren: "*Dit weekend (19/11/2017) marathon van Valencia gelopen. Een aanrader op alle vlakken, mooi vlak parcours en ideaal weertje 12 graden bij start en eindigen bij 20 graden. En vooral een fantastische sfeer en beleving in de stad vooraf en tijdens de wedstrijd kortom een aanrader!*
Mijn tijd was 3 u 54 dus 5 min beter dan in Berlijn. ACW en WALO-lid Filip Mortier was mee met onze groep. Hij liep de marathon in 2:49:25 (455e). De trainingen lonen dus".

Maandagavondtraining zit in de lift.
We tellen op maandagavond opnieuw vele atleten. Het lopen in twee groepen, met elk zijn eigen tempo slaat blijkbaar aan. Vermoeid, of terugkomend van een kwetsuur of liever gewoon rustig, dan kies je voor groep twee: 9,5km/u gemiddeld. Wat meer tempo? 11km/u? Dan is groep één je ding. In beide groepen worden voor degene die het willen versnellingen ingelast. We stellen ook met plezier vast, dat zowel in groep één als in groep twee de jonge dames zich niet onbetuigd laten.
Elke maandagavond, 19u45 Sporthal De Mispelaer, Gijselstraat Nieuwkerken. Douchen en drink achteraf mogelijk.

Woensdagavondtraining: versnellingen!
Ook de woensdagavondtrainingen, onder de kundige leiding van Jef C, kunnen rekenen op een trouw publiek. Regelmatig 20-25 dames en heren zakken af naar de piste van ACW. Ook hier wordt een programma (6km versnellen opgedeeld in verschillende afstanden, bijvoorbeeld 3x800m, 3x600m, 3x400m en 3x200m) in verschillende niveaugroepen afgewerkt.
Elke woensdagavond, 19u30 Piste ACWaasland, Lange Rekstraat, Sint-Niklaas. Douchen en drink achteraf mogelijk.

Bart De Westelinck, uit Finland: "*Alles ok daar? Graag deel ik jullie mee dat ik deelneem aan een liefdadigheidsproject Team Rynkeby – God Morgon en daarvoor fondsen werf. Misschien dat WALO-leden hier eveneens een vrijblijvende bijdrage kunnen leveren. Elke euro telt en kan een verschil maken!*
Team Rynkeby – God Morgon, is het grootste Noord-Europese liefdadigheidsproject waarvoor we, een 1900 wielertoeristen uit 48 Noord-Europese steden, fondsen werven voor terminaal zieke kinderen via verschillende activiteiten. De onvermijdelijke grootste activiteit wordt onze fietstocht komende zomer waarbij we van het Finse Tampere naar Parijs fietsen, goed voor 1400 km via Finland, Duitsland, Nederland, België (waarbij we de muur van Huy aandoen) en Frankrijk.
De fondsen die we met het Finse team verzamelen doneren we de volle 100% aan Aamu Säätiö en Sylva ry. Aamu Säätiö ondersteunt het onderzoek naar kanker bij kinderen en zoekt actief naar nieuwe therapieën terwijl Sylva ry kankerpatiëntjes en hun familie ondersteunt in hun moeilijke dagelijkse leven en de ziekte van het kind. De donaties van Team Rynkeby – God Morgon Finland voor deze organisaties maakt een groot deel uit van hun jaarlijks budget.
De campagne en trainingen voor 2017-2018 zijn ondertussen gestart en elke lid, inclusief mezelf, heeft zijn eigen fondsenwervingsaccount waar naast bedrijven ook privépersonen hun bijdragen kunnen leveren. Het zou me dan ook enorm plezieren mochten jullie bijdragen voor dit goede doel. Bijdragen is eenvoudig en snel : via onderstaande link word je naar mijn 'MyCollection' account gebracht waar je met een credit- en zelfs gewone bankkaart je gift vrijblijvend kan storten.
https://collection.teamrynkeby.com/fi/User.aspx?i=igHJhplrTkW
Goed om weten is dat alle kosten van nieuwe fiets en fietskledij tot verblijfskosten gedurende onze trainingen en trip door mezelf gedragen worden. Op die manier kunnen alle verworven fondsen aan de organisaties overgedragen worden.
Meer info vind je eveneens op http://www.team-rynkeby.com. Alvast dikke merci!!! "

en dan is er cross

Stabroek, 25/11/17 ©Anne Oostvogels

Berendrecht, 14/10/17 ©Anne Oostvogels

KAVVV UITSLAGEN

ACSS Berendrecht, zat 14/10/2017			
3000m	Joke David	13:46	3e /4 Jun
	Inge Van Bogaert	17:28	9e /11 Sen
	Sandrina Smet	16:30	14e /23 M45+
	Kristel De Souter	16:38	15e
6000m	Christof Van Geeteruyen	25:11	8e /18 Sen
	Benny Van Geeteruyen	26:28	10e /22 M50+
	Marc Bosman	28:18	15e
	Jozef Claessens	25:49	3e /24 M60+
	André Martens	27:44	9e
	Albert Van Bunder	28:48	2e /6 M70+

WAV Wommelgem – 1e criteriumcross, zat 21/10/2017			
3000m	Joke David	14:31	1e /5 Jun
	Melissa Van Eetvelt	12:35	3e /17 Sen
	Annemie Leemans	14:40	5e /10 M35+
	Sara Wuytack	12:52	1e /19 M45+
	Nancy D'Hont	14:18	2e M45+
	Sandrina Smet	15:55	10e M45+
	Rita Van Beek	18:56	3e /3 M65+
6200m	Christof Van Geeteruyen	25:08	19e /31 Sen
	Joakim Van Gasse	25:47	20e Sen
	Herman D'Hondt	21:17	1e /29 M50+
	Patrick Roelandt	23:19	7e M50+
	Guy Van Damme	28:29	20e M50+
	Jozef Claessens	23:11	2e /24 M60+
	André Martens	24:12	7e M60+

SAV Schoten - 2e criteriumcross, zat 28/10/2017			
3300m	Joke David	15:14	4e /6 Jun
	Melissa Van Eetvelt	13:56	2e /11 Sen
	Annemie Leemans	15:35	8e /14 M35+
	Sara Wuytack	14:23	3e /21 M45+
	Irina Pieters	15:02	4e M45+
	Nancy D'Hont	15:51	7e M45+
	Sandrina Smet	17:53	13e M45+
	Rita Van Beek	20:14	2e /4 M65+
	Francine Rottier	28:24	4e M65+
6600m	Hans Van Havermaet	25:46	9e /27 Sen
	Christof Van Geeteruyen	27:36	14e Sen
	Bruno Wittock	27:59	15e Sen
	Joakim Van Gasse	28:52	18e Sen
	Pascal Herwegh	33:46	16e /17 M40+
	Herman D'Hondt	23:28	1e /29 M50+
	Luc Van Wolvelaer	26:32	9e M50+
	Benny Van Geeteruyen	27:11	12e M50+
	Guy Van Damme	28:13	16e M50+
	Jozef Claessens	25:53	2e /26 M60+
	André Martens	27:14	8e M60+
	Rik Dhollander	28:24	11e M60+
	Freddy Verstichel	33:42	21e M60+
	Albert Van Bunder	27:40	2e /10 M70+

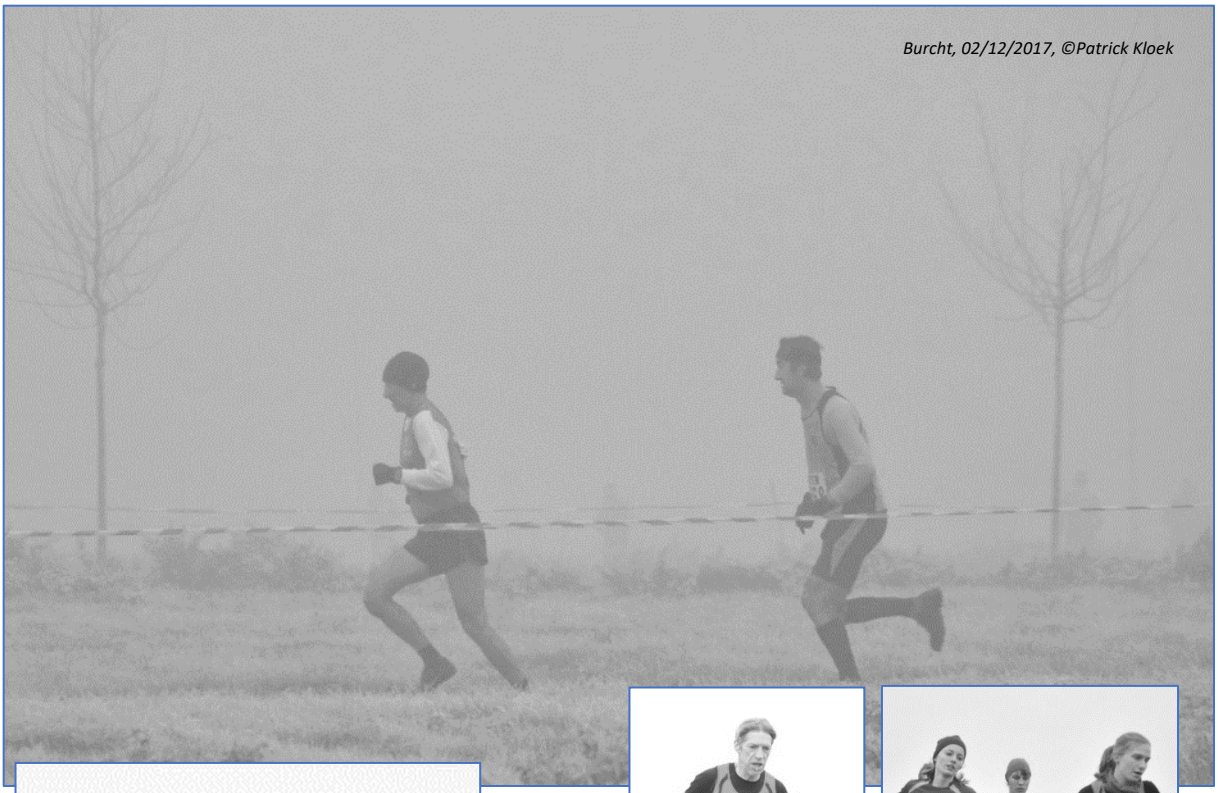
GAV Gooreind – veldloop, zat 04/11/2017			
3200m	Sonja Van Hul	20:28	12e /16 M45+
6140m	Frederic Lesdanon	24:15	2e /18 M50+
	Guy Van Damme	27:02	8e M50+
	Rik Dhollander	29:27	7e /18 M60+

APSO Zandhoven – veldloop, zat 11/11/2017			
3000m	Sara Wuytack	12:50	1e /11 M45+
6000m	Herman D'Hondt	22:08	2e /23 M50+
	Luc Van Wolvelaer	24:54	8e M50+
	Guy Van Damme	25:17	11e M50+
	Marc Bosman	25:52	14e M50+
	Jozef Claessens	26:08	6e /21 M60+
	Albert Van Bunder	28:11	2e /8 M70+
	Freddy Verstichel	33:28	4e M70+

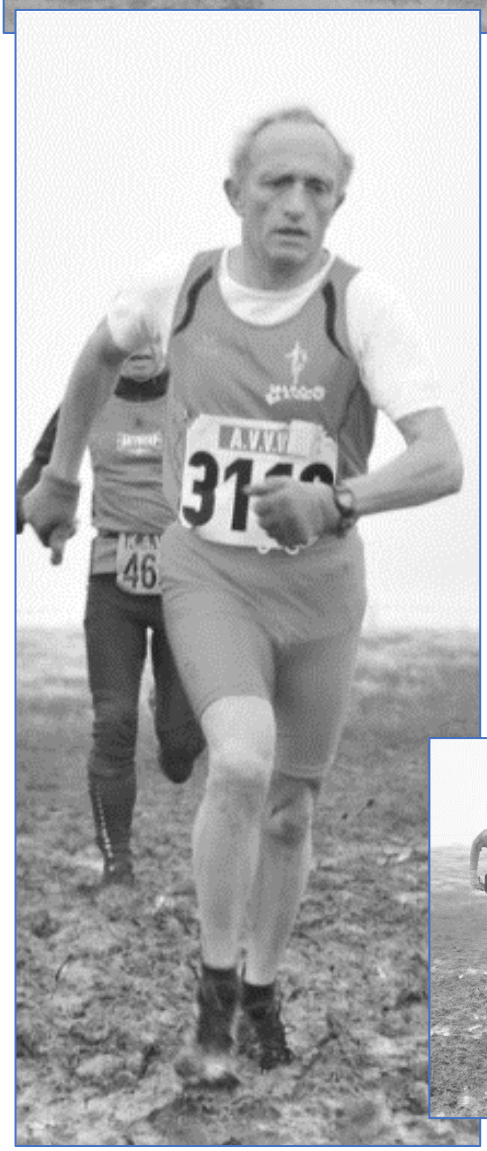
Jaak Schramm Hoboken – stratenloop zat 18/11/17			
5km	Irina Pieters	23:45	2e /11 M45+
	Nancy D'Hont	24:47	3e M45+
	Sandrina Smet	27:43	6e M45+
	Rita Van Beek	30:04	2e /3 M65+
	Patrick Roelandt	20:11	3e /16 M50+
	Benny Van Geeteruyen	20:47	4e M50+
	Guy Van Damme	22:18	7e M50+
	Johan Hebbinckuys	25:20	9e M50+
	Jozef Claessens	21:53	2e /13 M60+
	André Martens	22:45	4e M60+
	Freddy Verstichel	28:18	2e /5 M70+
10km	Herman D'Hondt	37:52	3e /17 M50+
	Luc Van Wolvelaer	42:04	6e M50+
	Rik Dhollander	47:35	5e /11 M60+

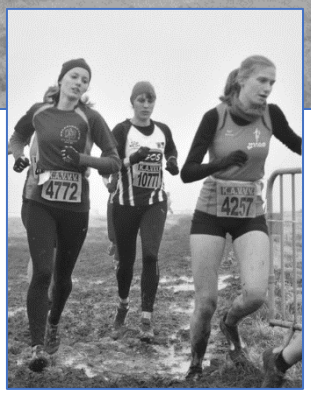
ACSS Stabroek 3e criteriumcross, zat 25/11/17			
3050m	Joke David	14:08	3e / 7 Jun
	Inge Van Bogaert	19:42	9e /11 Sen
	Kristel De Souter	18:01	8e /15 M45+
	Sonja Van Hul	20:24	11e M45+
	Francine Rottier	28:10	3e /3 M65+
6150m	Hans Van Havermaet	23:55	8e /25 Sen
	Herman D'Hondt	22:03	1e /21 M50+
	Frederic Lesdanon	23:18	6e M50+
	Guy Van Damme	25:05	11e M50+
	Rik Dhollander	25:33	6e /21 M60+
	André Martens	25:45	7e M60+
	Herman Verplancke	28:35	14e M60+
	Albert Van Bunder	24:42	1e /6 M70+

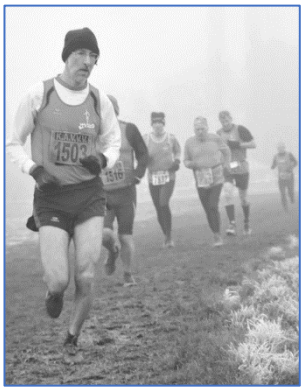
ZWAT Burcht – 4e criteriumcross zat 2/12/17			
3080m	Joke David	15:13	4e /7 Jun
	Irina Pieters	14:46	3e /18 M35+
	Nancy D'Hont	15:52	8e
	Sandrina Smet	17:45	10e
	Kristel De Souter	18:27	11e
	Sonja Van Hul	20:31	14e
6160m	Ruben Martens	22:39	2e /21 Sen
	Christof Van Geeteruyen	27:04	15e
	Ronny Wagenaer	24:29	4e /17 M40+
	Herman D'Hondt	22:25	1e /25 M50+
	Frederic Lesdanon	24:01	6e
	Luc Van Wolvelaer	24:47	9e
	Guy Van Damme	25:21	11e
	Marc Bosman	26:47	16e
	Jozef Claessens	24:21	2e /22 M60+
	André Martens	25:27	4e
	Albert Van Bunder	26:06	1e /11 M70+
	Freddy Verstichel	32:05	7e

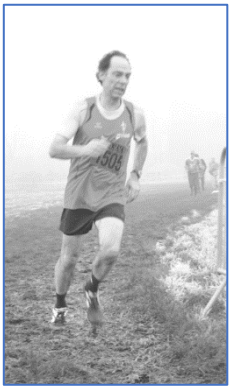


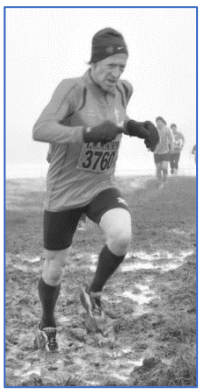
Burcht, 02/12/2017, ©Patrick Kloek

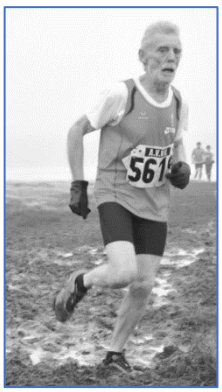






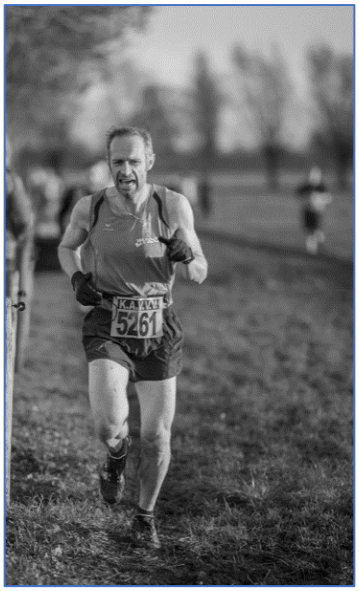


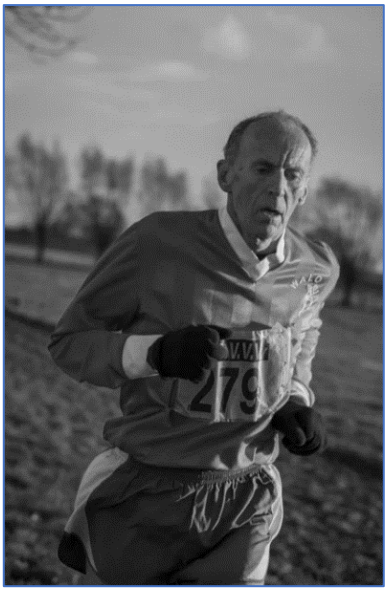




Brasschaat, cross KAVVV, zat 9/12/17			
3325m	Melissa Van Eetvelt	15:22	3e /8 Sen
	Irina Pieters	16:08	3e /16 M45+
	Nancy D'Hont	17:06	7e M45+
	Sandrina Smet	18:45	11e M45+
	Sonja Van Hul	22:07	15e M45+
	Francine Rottier	31:15	4e /4 M65+
5990m	Christof Van Geeteruyen	22:39	8e /15 Sen
	Joakim Van Gasse	23:33	10e Sen
	Ronny Wagenaer	22:17	4e /10 M40+
	Frederic Lesdanon	21:07	2e /13 M50+
	Guy Van Damme	22:57	5e M50+
	Marc Bosman	24:44	8e M50+
	Jozef Claessens	23:40	1e /18 M60+
	Rik Dhollander	25:37	7e
4470m	Albert Van Bunder	19:59	1e /9 M70+
	Freddy Verstichel	22:52	5e M70+

Kerstcorrida Burcht, ZWAT, zon 10/12/17
Afgelast wegens sneeuw





Pito-cross, Stabroek 25/11/17 ©: Anne Oostvogels

Molenhoeks Makkie, ©Jan Peters

'tis voor niks, © Jan van den Eshof

Uitslagen

Molenhoeks Makkie, Molenhoek (Nijmegen), NL, zon 15/10/2017			
5km	Melissa Van Eetvelt	22:14	4e /57 VSen
	Ingrid Senaeve	29:24	24e
	Viviane Syvertsen	31:16	23e /57 V40
	Kristien Servotte	32:40	35e
	Rita Van Beek	32:41	36e
	Francine Rottier	44:54	57e
	Marc Bosmans	22:57	16e /60 H40
	Patrick Bogaert	24:29	21e
	Roger Nys	31:09	52e
10km	Annemie Leemans	59:24	31e /57 VSen
	Sara Wuytack	47:13	1e /81 V40
	Joakim Van Gasse	45:22	19e /76 HSen
	Yannick Rottier	47:14	25e
	Dirk Brynaert	37:56	2e /159 H40
	Herman D'Hondt	39:46	3e
	Luc Van Wolvelaer	45:55	19e
	Rik Dhollander	51:25	49e
	Herman Verplancke	51:28	50e
	Pascal Herwegh	55:24	84e
	Jempi Verbraeken	56:06	93e
	Joseph Maes	59:07	112e
	Michel Degrande	1:01:52	129e
15km	Hans Van Havermaet	1:05:16	15e /45 HSen
	Laurens Ally	1:15:17	28e
	Bruno Wittock	1:06:50	5e /90 H40
	Walter Senaeve	1:13:14	28e
	Albert Van Bunder	1:23:32	59e
	Marc Bracqué	1:36:32	87e

Juul van de Walle loop, Kieldrecht zat 18/11/17			
5km	Yente Syvertsen	20:12	6e /69
	Marc Bosman	21:04	11e
	Patrick Bogaert	22:49	21e
	Niels Wagenaer	24:21	23e
	Sander Wagenaer	26:11	32e
	Ingrid Senaeve	26:29	33e
	Roger Nys	29:23	46e
7,2km	Dirk Brynaert	25:20	1e /84
	Ronny Wagenaer	27:47	6e
	Joakim Van Gasse	29:12	12e
	Roland Syvertsen	32:35	26e
13,3km	Rudy Van Daele	54:05	9e /67
	Christophe De Grande	54:33	10e
	Filip Van Goethem	54:46	11e
	Danny Van Damme	1:00:19	24e
	Luc Smet	1:03:23	33e

Valencia Marathon (Spanje) zon, 19/11/17		
42,195km	Filip Mortier	2:49:25
	Kris Vercauteren	3:54:33

Donkmeerloop, Berlare, woe 01/11/2017			
6km	Patrick Bogaert	0:26:00	53e /451
	Nancy D'Hont	0:27:26	68e
12km	Sara Wuytack	0:52:01	30e /386
	Filip Mortier	1:20:29	13e /747
	Joakim Van Gasse	1:38:59	167e

Jeff Thuy Memorial, Heikant (NL), zat 11/11/17			
12km	Rudy Van Daele	48:21	1e HvetC
	Ronny Wagenaer	49:04	4e HvetB
	Filip Van Goethem	51:14	5e HvetB
	Luc Smet	58:11	5e HvetC
5km	Joakim Van Gasse	21:01	2e Hsen
	Roland Syvertsen	24:12	2e HvetD
3km	Roger Nijs	17:40	1e HvetG

Valencia Marathon (Spanje) zon, 19/11/17		
42,195km	Filip Mortier	2:49:25
	Kris Vercauteren	3:54:33

Winterloop Beveren, zat 25/11/17			
4km	Geert De Keyser	0:15:12	3e /74
	Yente Syvertsen	0:16:09	9e
	Marc Bosman	0:16:59	13e
	Jozef Claessens	0:17:44	18e
	Patrick Bogaert	0:18:47	25e
	Niels Wagenaer	0:19:05	26e
	Ingrid Senaeve	0:21:39	41e
	Roger Nys	0:23:14	49e
	Viviane Syvertsen	0:23:48	52e
	Joseph Maes	0:23:49	53e
8km	Ronny Wagenaer	0:30:42	4e /89
	Joakim Van Gasse	0:32:02	9e
	Yannick Rottier	0:35:27	19e
	Roland Syvertsen	0:36:07	24e
	Els Van Daele	0:38:52	36e
	Johan Hebbinckuys	0:40:28	40e
12km	Rudy Van Daele	0:46:22	13e /63
	Christophe De Grande	0:47:30	17e
	Danny Van Damme	0:53:44	32e
	Luc Smet	0:54:19	34e

Tis voor niks, Geldrop (Nederland), zon 26/11/17			
21km	Ronny Wagenaer	1:28:41	14,36 km/u
	Mario Ysewyn	1:37:40	13,04 km/u
	Walter Senaeve	1:39:10	12,85 km/u
	Pieter Stas	1:40:59	12,61 km/u
	Kristof Swinnen	1:45:47	12,04 km/u
	Guy De Caluwe	1:51:17	11,45 km/u

PUNTEN	Boscross De Klinge, 01/10/17	Cross Berendrecht, 14/10/17	Molenhoeks Makkie, 15/10/17	Levensloop 22/10/17	Cross Wommelgem, 21/10/17	Crit cross Schoten, 28/10/17	Cross Gooreind, 04/11/17	Cross Zandhoven, 11/11/17	Walo van het Jaar, 11/11/17	Juul vd Walle, Kieldrecht, 18/11/17	Parkloop Hoboken, 18/11/17	Crit.cross Zandhoven, 25/11/17	Winterloop, Beveren, 25/11/17	Crit. Cross Burcht, 02/12/17	Cross Brasschaat 09/12/17	Aantal wedstrijden	PUNTEN
Sen. Her		**18**			**31**	**27**			**25**			**25**		**21**	**15**		
Ally Laurens			0	0					18							3	
			5	5					5								15
Martens Ruben														2		1	
														9			9
Moons Elias									1							1	
									10								10
Rottier Yannick			0						24				19			3	
			5						5				5				15
Van Gasse Joakim			0		20	18			22	12			8		10	7	
			5		5	5			5	0			0		5		25
Van Geeteruyen Chr		8			19	14								15	8	5	
		6			5	5								5	5		26
Van Havermaet Hans			0	0		9			18			8				5	
			5	5		7			5			7					29
Wittock Bruno			0	0		15										3	
			5	5		5											15
Vet. Her, 40+						**17**								**17**	**10**		
De Grande Christophe										10						1	
										5							5
De Keyser Geert													3			1	
													5				5
Herwegh Pascal	0		0			16			25							4	
	5		5			5			5								20
Roelant Bart				0												1	
				5													5
Stas Pieter									12							1	
									6								6
Van Goethem Filip										11						1	
										0							0
Vercauteren Kris				0												1	
				5													5
Wagenaer Ronny										6			4	4	4	4	
										0			5	7	6		18
Yewyn Mario				0												1	
				5													5
Vet 50+		**22**			**29**	**29**	**18**	**23**			**17**	**21**		**25**	**13**		
Bogaert Patrick	0		0						4	21			25			5	
	5		5						8	5			5				28
Bosman Marc		15	0					14	5	11			13	16	8	8	
		5	5					0	8	5			0	5	5		33
Brynaert Dirk			0							1						2	
			5							5							10
D'hondt Herman	0		0		1	1		2			3	1		1		8	
	5		5		10	10		9			8	10		10			67
Hebbinckuys Johan											9		40			2	
											5		0				5
Lesdanon Fréderic							2		16			6		6	2	5	
							8		5			7		7	8		35
Roelandt Patrick					7						3					2	
					7						8						15
Senaeve Walter			0						20							2	
			5						5								10

PUNTEN	Boscross De Klinge, 01/10/17	Cross Berendrecht, 14/10/17	Molenhoeks Makkie, 15/10/17	Levensloop 22/10/17	Cross Wommelgem, 21/10/17	Crit cross Schoten, 28/10/17	Cross Gooreind, 04/11/17	Cross Zandhoven, 11/11/17	Walo van het Jaar, 11/11/17	Juul vd Walle, Kieldrecht, 18/11/17	Parkloop Hoboken, 18/11/17	Crit.cross Zandhoven, 25/11/17	Winterloop, Beveren, 25/11/17	Crit. Cross Burcht, 02/12/17	Cross Brasschaat 09/12/17	Aantal wedstrijden	PUNTEN
Smet Luc				0						33			34			3	
				5						5			5				15
Syvertsen Roland										27			24			2	
										5			5				10
Van Daele Rudy										9			13			2	
										5			5				10
Van Damme Guy					20	16	8	11			7	11		11	5	8	
					5	5	6	6			6	5		6	6		45
Van Geeter. Benny		10			11	12			17		4			13		6	
		6			6	6			5		7			5			35
Van Wolvelaer Luc			0			9		8			6			9		5	
			5			7		6			6			6			30
Verbraeken Jempi			0													1	
			5														5
Vet 60+						**26**	**18**				**13**	**21**		**22**	**18**		
Bracqué Marc			0													1	
			5														5
Claessens Jozef		3		0	2	2		6			2		18	2	1	9	
		8		5	9	9		7			8		0	9	9		64
De Grande Michel			0													1	
			5														5
Dhollander Rik			0			11	7		2		5	6			7	7	
			5			6	6		9		6	7			6		45
Maes Joseph			0	0					15				53			4	
			5	5					5				5				20
Martens André		9		0	7	8					4	7		4		7	
		6		5	7	7					7	7		8			47
Van Damme Danny										24			32			2	
										0			0				0
Verplancke Herman			0	0					10			14				4	
			5	5					6			5					21
Vet 70+		**6**				**10**		**8**			**5**	**6**		**11**	**9**		
Nys Roger			0							46			49			3	
			5							5			5				15
Van Bunder Albert	0	2	0			2		2	3			1		1	2	9	
	5	7	5			8		0	8			8		9	7		57
Verstichele Freddy						21		4			2			7	5	5	
						5		6			6			5	5		27
Dam Jun		**4**				**6**						**7**		**7**			
David Joke		3			0	4						3		4		5	
		5			5	5						6		5			26
Dam Sen		**11**			**17**	**11**						**11**			**8**		
Gheeraert Lore									13							1	
									5								5
Senaeve Ingrid			0						6	33			41			4	
			5						7	5			5				22
Van Bogaert Inge		9										9				2	
		5										5					10
Van Daele Els													36			1	
													5				5
Van Eetvelt Melissa			0		3	2									3	4	
			5		8	8									6		27

Architecture

gardens by Kristof Swinnen

SWINNEN

www.kristofswinnen.be

Begrafenissen - Rouwcentrum

VAN DE VELDE DIRK

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

Marktplein 73
9130 Kieldrecht
Tel. : 03 773 30 02

Stijlvol verzorgde diensten met ceremoniebegeleiding.
Voorafregeling uitvaart
Corona uitvaartverzekeringen

Rouwcentra in Kieldrecht en Nieuwkerken.
Zaal voor koffietafels

E-mail: uitvaart@vandeveldedirk.be
Website: www.vandeveldedirk.be

Grafzerken

Wij zijn gespecialiseerd in het plaatsen
en onderhouden van grafmonumenten.

Een grafmonument is een persoonlijke keuze
van de nabestaanden. Bij dit monument kan men
tot rust komen en de herinneringen bovenhalen.

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

BUROTEC.be

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

www.burotec.be

PUNTEN	Boscross De Klinge, 01/10/17	Cross Berendrecht, 14/10/17	Molenhoeks Makkie, 15/10/17	Levensloop 22/10/17	Cross Wommelgem, 21/10/17	Crit cross Schoten, 28/10/17	Cross Gooreind, 04/11/17	Cross Zandhoven, 11/11/17	Walo van het Jaar, 11/11/17	Juul vd Walle, Kieldrecht, 18/11/17	Parkloop Hoboken, 18/11/17	Crit.cross Zandhoven, 25/11/17	Winterloop, Beveren, 25/11/17	Crit. Cross Burcht, 02/12/17	Cross Brasschaat 09/12/17	Aantal wedstrijden	PUNTEN
Dam Mas					**10**	**14**											
Hofman Veerle				0												1	
				5													5
Leemans Annemie			0		5	8										3	
			5		6	5											16
Dam 45+		**23**			**19**	**21**	**16**	**11**			**11**	**15**		**18**	**16**		
De Souter Kristel		15		0					13			8		11		5	
		5		5					5			5		5			25
D'hont Nancy					2	7					3			8	7	5	
					8	7					7			6	6		34
Pieters Irina						4					2			3	3	4	
						8					8			8	8		32
Servotte Kristien	0		0						9							3	
	5		5						6								16
Smet Sandrina		14			10	13			11		6			10	11	7	
		5			5	5			6		5			5	5		36
Van Hul Sonja							12		21			11		14	15	5	
							5		5			5		5	5		25
Wuytack Sara			0		1	3		1								4	
			5		9	8		9									31
Dam 55+																	
Syvertsen Viviane			0	0									52			3	
			5	5									5				15
Dam 65+					**3**	**4**					**3**	**3**			**4**		
De Jong Viv				0												1	
				5													5
Rottier Francine	0		0			4			8			3			4	6	
	5		5			5			7			5			5		32
Van Beek Rita			0		3	2			6		2					5	
			5		5	6			7		5						28

Het seizoen is nog maar net vertrokken en daar staan al weer enkele dapperen met haast 70 punten.
Herman D'hondt is met 67 punten leider in het puntenklassement, maar Jozef zit hem met 64 punten kort op de hielen.
Albert is derde (57 punten). Op al enige afstand volgt André met 47 punten terwijl Guy en Rik de top-5 sluiten met 45 punten.

Bij de dames leidt Sandrina (36 punten) voor Nancy die toch ook al aan 34 punten komt.

Van DNF in april tot een dik vet PR in oktober '17

De trouwe lezer van het Waloboekje zal wel opgemerkt hebben dat na de DNF in Rotterdam het verdacht stil bleef op marathonverslag gebied. De DNF in Rotterdam was een teleurstellende belevenis. Ook de weken die erop volgden waren niet echt super. Half mei kreeg ik het gevoel terug te kunnen opbouwen. Ik nam deel aan twee wedstrijdjes die ik met een eerder bescheiden tijd, kon winnen. Dat gaf me moed en het besef dat de snelheid serieus opgekrikt moest worden. Begin juni heb ik dan plots een griep te pakken. Zomaar ineens. Weer terug naar af. Als ik na die week opnieuw begin te lopen voelt het alsof ik herboren ben. De snelheid is nog niet goed maar ik voel dat ik terug kan beginnen opbouwen. Het lijkt alsof mijn lichaam even op de reset knop gedrukt heeft.

Na mijn griepje heb ik het de eerste weken dan ook rustig aangedaan. Een paar wedstrijdjes, niet schitterend qua tempo maar die wel iedere keer een beetje sneller gaan. Progressie dus!

Tien jaar geleden in september 2007 liepen Bart en ik onze eerste marathon. De "Alpro Leiemarathon" Ik kwam toe in 4:17 was stikkapot, retestijf maar o zo gelukkig en helemaal verkocht aan de marathon. Aangezien het dit jaar 10 jaar geleden is wil ik deze marathon graag nog een keertje lopen. Als jubileum. Eerste vereiste was om marathonklaar te raken.

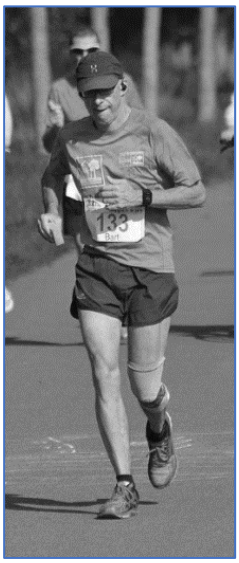
De kilometers bouwen vlot op. Het tempo gaat gestaag mee. Een paar tussenwedstrijden geven hoop. Een mooie zware 10 mijl in Opwijk waar ik vijfde eindig, Kemzeke de 10km waar ik zo hard loop dat ik al kotsend na de finish in de struikjes duik en mooi derde eindig, een supermooie 21km trail waar ik alweer een goed tempo kan halen en vierde eindig en dan een deftige ballonloop waar ik de dag na een 23km loop toch nog een mooi tempo van +13km/u loop als training. De opbouw is prima en een richttijd van 3:25 lijkt me dan ook een mooi en haalbaar doel voor de Leiemarathon.

Er volgen nog drie weken en het vertrouwen groeit alleen maar. De gezondheid is top. De hartslagen worden beter en beter. Mijn rusthartslag blijft stabiel. Ik plan nog een stevig wedstrijdje van 10km de week voor de Leiemarathon. Alles eruit lopen in Temse – Briqueville. Helemaal mijn ding. Lekker zwaar parcours. Goed afzien. Van bij aanvang schiet ik me vooraan en bijt me vast aan een loopster voor me die er heel professioneel uitziet. De eerste ronde volg ik mooi in haar kielzog. Als ik merk dat ik op de stevig beloopbare rechte stukken vlot 4:10 min/km loop weet ik dat ik goed zit. Net nadat de tweede ronde ingaat neem ik de leiding. Ik voel dat ze niet kan volgen maar echt lossen doet ze ook niet. Bij aankomst blijkt de echte aankomst nog een km verder te liggen dan waar ik die verwacht had en dat zorgt nog even voor wat adrenaline om alles te geven. Ik loop als eerste over de meet en ik heb een heel goed gevoel overgehouden aan deze test. De eindtijd voor de marathon wordt onmiddellijk, beetje overmoedig, bijgesteld naar 3:20-3:22.

De week die volgt kan ik nog wat rusten en dat is ook nodig. Het parcours van de Briqueville heeft mijn spieren en gewrichten toch wat schade aangebracht. Vooral mijn voeten zijn een aantal dagen heel stroef en stram. Ondertussen wordt iedereen rond mij ziek. Gesnotter en geslinger wemelt rondom mij. Ik probeer alles zoveel mogelijk te ontwijken maar leef ondertussen in grote angst. De dag voor de marathon ben ik nog chauffeur voor zoonlief en zijn vrienden en ja hoor daar zit er ook weer eentje tussen die snipverkouden is. 's Avonds hebben we nog een feestje, een dag voor de marathon. Maar eten moeten we toch en drinken doen we met mate. Een glaasje kan geen kwaad. Bart heeft het echter heel gezellig op dat feestje en houdt het niet bij dat ene glaasje . Die staat dan 's morgens ook op met een enorme houten kop. Slim, als je een marathon op de agenda staan hebt. Gelukkig zijn de ambities niet meer zo hoog en is aankomen onder de 4 uur zijn plan. Zelf voel ik me die morgen toch niet echt helemaal in orde. Mijn keel schuurt een beetje, hoofd niet echt fris, heb al twee nachten heel diep geslapen en toch moe opgestaan. Er broeit iets. Maar dat gevoel probeer ik te verdringen. Ik heb hiervoor getraind. Dit is mijn jubileum marathon en ik wil dit goed doen. Ik had de startlijst al bekeken en gezien dat ik met een tijd van 3:22 zeker aanspraak kon maken op een tweede plaats. Dat geeft me extra motivatie.

De start van de marathon is om half twaalf. Positief want we moeten niet vroeg opstaan en we hebben tijd om ons rustig te prepareren. Het eten loopt een beetje mis: goed ontbeten maar niet meer genoeg gegeten net voor de marathon, en dat heb ik ook wel gevoeld. Al van bij de eerste kilometers voelt het tempo niet goed aan. En al bij het eerste onnozele, normaal niet voelbare, vals platte helling op het parcours voelen de benen futloos en leeg aan. Maar we hebben een plan en daar gaan we voor. De eerste ronde van 21km lopen we samen met de halve marathonlopers voor het BK. Dat zorgt ervoor dat er wel wat beweging is op het parcours en je kan aansluiten bij een groepje. De halve marathon gaat vlot voorbij in 1: 39 en ik zit mooi op schema van 3:20 maar het tempo gaat niet van harte. Na de draaiing op de tweede rond krijg ik een steek in mijn rechterzijkant, appendicitis denk ik direct heel dramatisch. Goede reden om te stoppen zonder beschaamd te moeten zijn. Ik begin even te stappen maar begin dan toch maar weer te lopen. Het gaat plots heel moeizaam. Van mijn tempo blijft niks meer over. Ik ga toch niet weer opgeven en sukkel verder tot ik de plaatselijke lus door ben en terug op weg naar het uiterste punt. Nu kan ik niet meer stoppen en moet ik wel verder lopen. Op de marathon doet maar 200 man mee en ik val dan ook alleen. Eén grote troost, ik ben zoals verwacht tweede dame. Na 28km zie ik het helemaal niet meer zitten en begin een groter stuk te wandelen. Alles wat niet plat plat is of naar beneden helt doet me zeer en is er te veel aan. Plots komt er een treintje aangebolderd met de derde dame erin. Die lopen zo gezwind over mij heen, met een pacer aan haar zijde, dat ik helemaal de moed verlies. Uiteindelijk herpak ik me en besluit aan een gezapig tempo binnen te lopen. Nog een duurloopje van 12 km dat moet toch lukken. Op 35km krijg ik het weer moeilijk. Het is zo verschrikkelijk saai lopen alleen en het lukt niet. Een loper passeert en waarschuwt me dat de vierde dame eraan komt. En op dat moment kan me dat geen snars schelen. Ze verdient het, ik niet. Als deze dame bij me komt denk ik grootmoedig zal ik een beetje meehuppelen. Ze heeft het ook niet makkelijk en samen kunnen we misschien terug wat tempo maken. 't Is maar 7 km meer. Maar zelfs al huppelend op 1 been kan ze mij blijkbaar niet volgen. En dan komt de echte Veerle weer naar

boven. Ik trek mijn pet goed op mijn hoofd, blik op oneindig en gaan. Die laatste 7 km gaan voorbij als in een roes . Ik kom aan in 3:35 een heel grote tegenvaller. Maar de derde plaats maakt veel goed. Bart kwam met een houten kop aan in 3:55. Hij had gehoopt op 3:45 maar is hier gezien de situatie heel tevreden mee .



Einde verhaal? Nee hoor. Plan B zat al te broeden tijdens die laatste lastige kilometers. Als ik over de finish kom voel ik al dat dit niet het eindstadium is. Dit resultaat is totaal niet in overeenstemming met mijn vorm. De dag na de marathon ben ik bijna niks stijf. Ik ben niet moe en voel me goed. De marathon van Gent is 5 weken later. Ik trek mijn stoute schoenen aan en vraag Rudy Van Daele om advies. Hoe zou ik best nog doortrainen tot in Gent. Ik ga er van uit dat ik een 3:22 – 3:25 toch wel moet kunnen lopen mits een goede dag en een betere verdeling van het tempo. Rudy raad me aan vooral tempo te trainen en een aantal intervallen te doen. En, hij wil die wel samen met mij lopen én hazen in Gent. Daar moet ik niet lang over nadenken. We wachten de eerste intervallen af om te beslissen. Ik krijg groen licht en we trainen nog een paar weken stevig door. Mijn basis van de voorbije maanden aangevuld met een paar stevige tempoweken maakt dat we tegen eind oktober klaar zijn voor een nieuwe poging. Rudy zegt resoluut dat we voor 3:20 moeten gaan. Ik ga akkoord. Deze keer geen zieken rondom mij. Ik voel me fris en goed. Mijn rechterspiergroep die nogal eens durft tegen wringen doet dat deze keer ook, maar ik denk dit wel onder controle te houden. Geen feestjes de dag voor de marathon. Alles zit goed. Wel nog een drukke werkweek. Op zaterdag lopen doet me een beetje twijfelen. Zaterdagse looptrainingen lopen altijd stroever. Het is dan net alsof de drukte van de week plots begint door te wegen. Maar ik wil een poging wagen en bedenk dat het nu moet gebeuren. Rudy als haas, het weer redelijk goed, het parcours redelijk vlak, ben goed voorbereid en voel me prima. Het startnummer was ik op voorhand gaan ophalen. En gelukkig maar, de aankomst ter plaatse is vrij chaotisch. Veel file en aanschuiven voor een parkeerplaats. Bart besluit de wagen verder weg te zetten en we stappen nog een 1.5km tot aan de startzone. Mooie opwarming. Rudy vindt dat het fris is, zelf ben ik tevreden over de temperatuur. We spelden onze nummers, 1013 en 1014, op en proberen nog een toilet te bemachtigen. Een kwartier voor de start zijn we startklaar. Bart, die de halve marathon loopt en een half uur later zal starten, ontfermt zich over de tassen. De start is vrij melig en amateuristisch. 7 minuten later dan gepland mogen we eraan beginnen. De eerste kilometers draaien vlot. Ik loop in het zog van Rudy, als de wind opsteekt duik ik achter hem. Dan langs links, eens naar rechts, soms vlak achter hem . Rudy is het ideale windscherm. Er zijn nog een aantal lopers die hetzelfde tempo lopen en we hebben dan ook wel wat compagnie gedurende deze kilometers. Het tempo draait mooi aan 4:40 min/km. Halfweg heb ik het gevoel dat dit toch iets te snel gaat. Ik geef Rudy aan om een tikkeltje te temperen. We schakelen over op 4:45. Rudy is even in paniek. Het is vrij vroeg om al in tempo te zakken. Maar ik voel dat dit nodig is wil ik ook de laatste 5km nog vlot kunnen lopen. Ondertussen zijn we te weten gekomen dat ik vierde dame loop. Op een bepaald punt van het parcours zien we een groot deel van de lopers voor ons. Ook de eerste drie vrouwen. Ze zitten alle drie dicht op elkaar. De derde loopt in de groep voor 3:15 , ik loop daar een paar minuten achter. Maar we besluiten hier verder geen rekening mee te houden. 3:15 is voor mij een boterham te veel, en er volgen nog heel wat kilometers.

Het parcours verloopt heel afwisselend over fietspaden, wegels, grind, zand, asfalt, beton. 4 bruggen worden bestegen maar verder is het vlak. We kunnen dus mooi tempo lopen. De beloofde Natuurmarathon valt wel een beetje tegen. Mooie plaatskes gezien maar ook heel veel auto's en verkeer moeten kruisen. Op km 39 zien we plots de derde dame binnen ons bereik. Dat wordt een doel. Gestaag lopen we in. De laatste kilometers nu, ik loop echt op automatische piloot. Rudy moedigt me constant aan en ik bijt om in zijn kielzog te blijven. Als ik even verzwak houdt hij een beetje in en loopt weer door zodat ik weer mee ben. Ik loop alweer in een roes op automatische piloot. Dame 3 komt dichter en dichter. Op 1 km voor de finish naderen we op een paar meter. Ze kijkt achterom en perst er een tussenspurtje uit. Daar laat ik het liggen. Rudy moedigt me aan maar ik twijfel en ga niet mee. Ik durf niet . Dom denk ik nu. Ik hou mijn tempo wel stevig en als ik aan de sporthal kom begin ik alsnog te versnellen. Te laat natuurlijk. Ik kom 4 seconden na de derde dame over de finish. Een beetje zuur toch. Maar het hoofddoel is bereikt. 3:19:16 op de klok. Een PR van bijna 3 minuten. Ik ben ongelooflijk blij. Val Rudy om de hals. De DNF van Rotterdam, de slechte tijd in Wevelgem, het is allemaal vergeten. Het jaar dat kwakkelend is gestart wordt hierbij afgesloten met een knalprestatie. Dank u wel Rudy om me te begeleiden op deze marathon. Ik weet dat ik het zelf heb moeten lopen maar ik ben er zeker van dat ik zonder jouw deze tijd niet zou gehaald hebben. Dikke Merci.

Bart liep de halve marathon in 1:43 en was redelijk tevreden. Veel zin om te lopen had hij niet en hij had me op voorhand op het hart gedrukt om aub zeker goed te lopen zodat ik tevreden ben met mijn tijd en we even rust kunnen nemen . Bij deze wil ik hem dan ook bedanken om me de kans te geven deze extra weken nog door te trainen . Nu gaan we het een paar weken rustiger aan doen. In december lopen we samen met Saskia Vercammen nog een trailwedstrijd van 21km en het volgende doel zal de marathon van Londen zijn op 22 april 2018.

Veerle Hofman

CHOCOLADE CONFISERIE

Elise

TV-nootjes - Studentenhaver - Ecorces - Truffels - Pralines - Gevulde diertjes - Paaseitjes

AMBACHTELIJKE ZONE KLUIZENMOLEN Kluizenhof 13 B-9170 ST.- GILLIS - WAAS BELGIE
www.chocelise.be Tel +32 / 3 707 04 90 Fax +32 / 3 707 01 69 info@chocelise.be

YARO

kranten - tijdschriften - lotto

brood & banket - delicatessen - traiteur

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

Openingsuren:
ma: 5u30 – 12u30
di-vrij: 5u30 – 12u30 en 14u00 – 18u00
za: 7u00 – 15u00
zon: 7u00 – 13u00

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

4All Cars
Garage-Carrosserie
BOSCH Service
SINT-GILLIS-WAAS +32 3 727 11 19
www.4AllCars.be
BOSCH Service

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

UURWERKEN – JUWELEN
DE CAUWER HUGO
STORM RODANIA DANISCH DESIGN POLAR

Raapstraat 122
9100 Sint – Niklaas
Tel.: 03/ 776.21.49
www.de-cauwer.be

ALLE HERSTELLINGEN IN EIGEN WERKHUIS
Sluitingsdagen zondag, maandag en donderdag

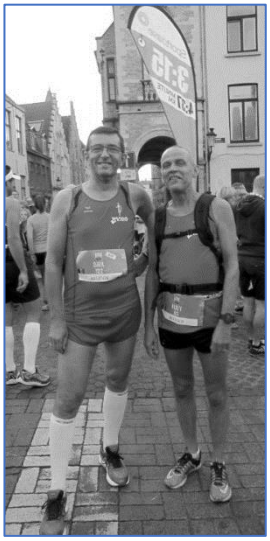
WALO
WASE LOPERS

Esso
Optiplus
Van Leuven Brandstoffen
03/775 79 11
0477/31 27 65
www.brandstoffenvanleuven.be
greet.vanleuven@telenet.be

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

SANITAIR
D R W
BVBA SANITAIR
DE ROP WIM
De Rop Wim
zaakvoerder

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



Marathon van Brugge 15/10/17

Deze was niet voorzien in het begin van het jaar. Ik ging me beperken tot 12-13 wedstrijden,want Brugge was me te duur om deel te nemen (65 euro , waar ik nog 19,5 euro betaalde voor Hilvarenbeek).

Toegegeven , Golazo geeft een meer dan voortreffelijke bevoorrading , dat moet gezegd zijn.

Na Brussel als pacer 3h15 , heb ik de smaak te pakken gekregen en ze hadden nog geen pacer voor Great Bruges Marathon. Niet lang getwijfeld en me (succesvol) aangemeld, opnieuw voor 3h15.

Op papier oogde het parcours niet mooi : lange rechte stukken , 21km meewind , 21 km tegenwind , verschillende ondergronden (kassei, grind, beton, asfalt en heel gladde dijk-tegeltjes).

Het uur nodigt een niet-vroege-vogel ook niet uit.

Om 6h30 naar de bakker (het brood is nog warm), 7h10 naar Brugge . Zoeken naar parkeerplaats . Zoeken naar pacer-point . Zoeken naar startpunt . Waar is er een toilet ? Veel te veel stress.

Het zou warm worden , tot 23°C. Nu ja, da's niet om 9u. Voor de start kom ik nog Dirk Adriaensens tegen. Hij maakt een comeback na kanker , en hoopt tss 4h45 en 4h59. Het tekent een mens toch de uitdaging te blijven zoeken. Hij zal lukken in zijn opzet.

Lopen met zo'n vaandel van "3h15 : 4'37"/km" is vreemd , vooral van de reacties van de andere lopers. Je bent in één keer gepromoveerd tot expert in het lopen (masters degree).

Renaat Van Landuyt wil de start aangeven , maar zijn pistool laat het afweten. Oei , Renaat , toch geen voorbode voor volgend jaar?

Waar het parours op papier er niet aantrekkelijk uitziet, is het een heel afwisselende omgeving geworden. Even door pittoreske steegjes en de omwalling van Brugge om dan via landelijke wegen naar het kanaal trekken. Zelfs dan blijft het **natuur**lijk. Als je dichterbij Zeebrugge komt, is wel even minder (sic). Anderzijds kan je even het "zeetje" zien.

Je vertrekt als haas 3h15 met een groep van 50-60 man/vrouw. Die groep blijft min of meer intakt tot 30k , en dan gaat het snel: vier-vijf man riskeren succesvol een versnelling maar de rest laat het afweten. Je kan het niet wijten aan de haas , want ik liep op 10 seconden na per 5km constant 22'57''

Uiteindelijk kom ik quasi alleen aan in 3h14'10" . Opdracht voltooit . De wedstrijd brengt me ook dichterbij een top vijf van Marathon & ultracup Benelux . Nu nog nr twee , maar met wat geluk nummer vier in de eindranking.

Op het einde van wedstrijd ben ik nog voorbij gestoken door halve-marathon-loper Tommy Kinders die als derde zal eindigen in 1h13 (?). Hij herkende (!) me waarschijnlijk aan mijn stijl van lopen.

Dirk komt tevreden aan in 4h48" , netjes binnen de vooropgestelde limieten.

Great Bruges Marathon is een schot in de roos : grootste marathon in Belgie met 2145 personen. Mooi parcours , snel parcours en voor Belgie een ongekend groot aantal toeschouwers. Ik heb nooit geen marathon gelopen (in Belgie) waar er zo veel mensen aan de kant stonden te supporteren. Het weer heeft er ongetwijfeld veel mee te maken, maar er stonden mensen op plaatsen waar je je afvraagt hoe ze daar in hemelsnaam geraakten.

Een aanrader voor vele lopers die eens willen proeven aan de marathon.

Rudy Van Dael

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

DE KÄRCHER SPECIALIST

N.V. KARCHER CENTER **L. VAN MOL**

Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse

Tel.: 052 46 04 07 Fax: 052 46 03 21

www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst Guylène

Van Landeghem Helena

Nieuwkerkenstraat 41

9100 Nieuwkerken-Waas

Tel. + Fax 03/766.10.68

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnementen

Bloemen voor bedrijven

Fleurop-Interflora

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

Jeugdverslagen

Cross in Berendrecht:
14 oktober 2017.

Wind, regen, modder en plassen, moeilijke en mindermoeilijke parcours; het crossseizoen is begonnen! De veldloop in Berendrecht, georganiseerd door onze Stabroekse loopvrienden staat al jaren met stip als eerste op onze winterkalender aangeduid. 't Is altijd een beetje uitkijken hoe de jeugd zal presteren in een al dan niet nieuwe categorie; het is immers vaak een kennismaking met een ietwat langere afstand.

Liesl werd 13de.

Dit jaar keken we ook speciaal uit of onze nieuw aangesloten atleten ook de weg naar het veld zouden vinden. En ja hoor, met Helena, Stef en Sander D'Hooge, Nils Bruynszeels en Milan Jevenois konden we een paar 'nieuwelingen' aan het werk zien. Bij de benjamins meisjes zagen we Helena en 'ouwe getrouwe' Liesl hun snelste beentje voorzetten. Liesl werd mooi 13de

Helena met veel inzet!

en kleine Helena werd dapper 19de. Hier waren 20 deelnemertjes.

Bij de benjamins jongens zagen we Noah, Arne Smet en Jesse aan het werk. Noah, nog maar 7 jaar oud en dus bij de jongste van het deelnemersveld liep een dijk van een wedstrijd: na de start liep hij onmiddellijk in 2de positie en alhoewel hij de koploper bij het uitkomen van het bos nog sterk bedreigde behield hij die 2de positie tot op de meet!

Arne Smet – t' was al een tijdje geleden dat we hem nog eens aan het werk zagen werd hier na een sterke remonte in de 2de wedstrijdhelft mooi 8ste en Jesse werd 16de. Hier moet ik wel de opmerking bij maken dat Jesse de hele wedstrijd onsportief door een medelopertje werd gehinderd: telkens Jesse wou inhalen ging de jongen in kwestie opzettelijk in de weg lopen!

Noah op weg naar een prachtige 2de podiumplaats!

Hanne Smet en Jente Aelbrecht waren onze pupillen meisjes aan de start. Hanne startte heel rustig- zelfs in de laatste gelederen- maar kwam stelselmatig naar voren om uiteindelijk knap 9de te worden en net in de eerste helft te eindigen (20 deelnemertjes). Jente werd even later mooi 13de.

Geen WALO jongens pupillen aan de start en dus was het uitkijken naar de prestaties van Jinte en Lorien bij de miniemen meisjes. Lorien is altijd een zekerheid voor een plaats in de eerste

helft en dat bevestigde ze nu met een mooie 6de plaats. Jinte, als eerstejaarsminiem, bevestigde al

Een ontspannen Hanne aan het werk.

wat ik in haar gezien had: dat ze beter wordt naarmate de afstand verder is. Na een rustige start rukte ze langzaamaan op, om op het einde ei zo na Lorien nog te bedreigen: Jinte finishte zo op 1 seconde van Lorien op de 7de plaats op 14 miniemen.

Bij de jongens miniemen waren niet minder dan 6 Vliegende Schoenen op een totaal van 14 lopers aan de start. Cedric is altijd bereid om de beuk erin te gooien en startte met de kopgroep mee in 3de positie, met in zijn kielzog eerstejaars Owen. Zij konden het tempo goed aan en maakten er uiteindelijk een mooie onderlinge strijd van die in het voordeel van Owen (3de) verliep. Cedric werd knap 4de.

Wat een mooie strijd tussen Owen en Cedric!

Wat verder in het deelnemersveld zagen we 4 nieuwe Vliegende Schoenen eveneens een mooie wedstrijd lopen. Sander D'Hooge werd mooi 9de en wist Nils Bruynseels net 1 seconde voor te blijven. Broer Stef D'Hooge finishte even later als 15de en Milan Jevenois werd 16de. Milan had het moeilijk, maar toonde veel karakter en wist zijn wedstrijd

toch mooi uit te lopen.

Verder zagen we nog 2 scholieren aan het werk: Anke Van Bogaert liep een puike wedstrijd en werd knap 4de op 7 deelneemsters en Jasper De Grave excelleerde opnieuw maar eens bij de jongens en wist een zoveelste fraaie overwinning aan zijn reeds mooie palmares toe te voegen.

Alle lopertjes konden terugkijken op een mooie sportnamiddag; een mooi naturaprijsje kregen ze op de koop toe. Voila! De kop van het crossseizoen is eraf: nu uitkijken naar de criteriumcrossen in Wommelgem en Schoten!

Criteriumcross in Wommelgem: 21 oktober 2017.

De criteriumcrossen kunnen vooral in de jeugdreeksen steevast op een groot aantal deelnemers rekenen. Met de eerste cross in Wommelgem was dat niet anders!

Bij de benjamins meisjes liep Liesl een zeer sterke wedstrijd, ze werd mooi 10 op 30 lopertjes en behaalt daarmee voor het eerst 7 punten in ons klassement. Kleine Helena liep opnieuw gezwind haar wedstrijd uit op de 27ste plaats. Bij de jongens

zagen we Arne Smet en Lars Vonck aan het werk. Arne bevestigde zijn goede wedstrijd in Berendrecht met een knappe 9de plaats en Lars werd 2 seconden later mooi 11de: hier waren 42 (!!!)lopertjes aan de start. Hanne Smet en Jente Aelbrecht liepen zich even later 6de en 16de bij de pupillen meisjes. Knap van hen!

Guitige Lars na een sterke wedstrijd!

Tibault liep een sterke wedstrijd!

Bij de jongens pupillen kwamen, naast 30 anderen onze tweeling Nicola en Tibault aan de start. Nicola gaf van in het begin een goede indruk en liep voortdurend in 6de, 7de positie, terwijl Tibault even verder op de 12de plaats volgde in een peloton van 5 lopertjes. Nicola wist zijn tempo te behouden en finishte knap als 7de. Tibault verbaasde vriend en vijand in de 2de wedstrijdhelft en schoof gaandeweg naar voor om uiteindelijk in Nicola's kielzog knap 8ste te worden: een mooie wedstrijd!

Lorien, Linde en Manon stoffeerden mee de wedstrijd bij de miniemen meisjes. Lorien liep steeds in de kop van de groep en wist dankzij een mooie eindspring een prachtige 5de plaats in de wacht te slepen. Linde, was goed gestart en kon zich ook goed standhouden in het peloton: ze werd uiteindelijk 16de.

Manon, in haar eerste wedstrijd bij de miniemen volgde even verder als 18de. Zij moet de afstand nog wat in de benen krijgen. Bij de jongens liep Cedric een zeer sterke wedstrijd, leek af te stevenen op een 2de plaats, maar werd in de laatste 200m nog geremonteerd en werd toch nog heel knap 4de. Ook Sander D'Hooge liet zich opmerken in positieve zin: hij werd knap 10de en kon zich daarmee net in de eerste helft van het deelnemersveld lopen. Nils Bruynseels kwam even later als 15 over de meet, Stef D'Hooge werd 18de, Jens Vonck 20ste en Milan Jevenois, die het moeilijk had, maar toch maar weer mooi uitliep werd 21ste.

Onze 6 miniemen lieten zich dus opnieuw opmerken.

Stef aan het werk in de slotronde.

Tot slot was het uitkijken naar Jasper: hij leek het iets moeilijker te hebben dan in Berendrecht, maar wist dank zij een sterke 2de ronde toch weer een puike overwinning aan zijn palmares toe te voegen!

Criteriumcross in Schoten: 28 oktober 2017.

Voor de 2de criteriumcross waren terug heel wat rood-witte Vliegende Schoenen aanwezig. Kleine Helena was de eerste die de spits moest afbijten en ze deed dat weer uitstekend: als een van de kleinste deelnemers van de 24 koppige bende werd ze mooi 21ste. Ook Jesse was enige WALO benjamin in de wedstrijd en, net als Helena, liep hij een goede wedstrijd: hij werd 24ste op 30 lopertjes.
Geen WALO pupillen meisjes aan de start en dus was het uitkijken naar Nicola en Tibault bij de jongens. Ze liepen opnieuw een sterke wedstrijd met een 9de (Nicola) en 11de (Tibault) plaats als resultaat en hiermee liepen ze zich in het eerste derde van alle deelnemers en dat is meteen goed voor 7 punten in ons jeugdklassement. 4 WALO miniemen meisjes aan de start met Linde, Jinte, Manon en Julie. Jinte was niet in haar allerbeste doen, maar werd toch nog mooi 15de. Linde werd 17de en Manon 18de. Julie werd nog vlot 21ste.

Ook bij de miniemen jongens veel WALO-geweld aan de start. Cedric blijft de ereplaatsen opstapelen: deze keer werd hij 3de

Jinte en Manon duelleren.

Sander werd 13de en moest zich reppen om Nils voor te blijven die op 4 seconden als 16de eindigde.

Nils komt uit de bocht.

Stef volgde dan als 19de en Jens als 21ste.

De kers op de taart werd opnieuw door Jasper gezet; deze keer won hij met veel overmacht bij de scholieren: nummer 2 stond niet op de finishfoto!

Cross in Zandhoven: 11 november 2017.

Net als in Schoten moest Helena voor de Vliegende Schoenen de spits afbijten, en net als in Schoten deed ze dat opnieuw goed: ze werd 11de op 13 lopertjes. Lars en Jesse moesten ook de mooie bosronde lopen en werden respectievelijk 10 en 12 op 16 lopertjes. Jesse was hier goed op dreef; hij kwam amper 7 seconden na Lars over de meet!
Wegens danslessen op zaterdagnamiddag konden we Elise dit jaar nog niet aan het werk zien, maar deze zaterdag lukte het toch. Dat ze niks van haar talent ingeboet heeft bleek uit de knappe 6de plaats (op 15) die ze in de wacht sleepte. Hopelijk zien we haar nog af en toe eens aan de start verschijnen. Nicola en Tibault lopen heel regelmatig. Ook nu weer zaten ze in de kop van het peloton om knap 5de ne 6de te worden. En zus Manon was goed op dreef. Dat ze de overstap naar de miniemen reeds verteerd heeft blijkt uit haar mooie 7de plaats, waarmee ze zich net in de eerste helft kon lopen. Julie leverde een mooie strijd met een concurrentje en kon die ook verslaan: zij werd 13de.
De wedstrijd bij de miniemen jongens zorgt dit jaar telkens voor veel spanning: in de voorwacht van de groep zijn heel veel atleten aan mekaar gewaagd en de verschillen tussen plaats 3 en 8 zijn vaak maar 3 of 4 seconden. Tussen al dat talent werd Cedric nu 4de. Sander, ook goed op dreef werd 8ste, Stef volgde als 11de en Jens sloot de WALO-rij af als 14de.
De verrassing van de dag moesten we optekenen bij de scholieren jongens: verrassing in minder goede zin dan; Jasper moest dit keer immers vrede nemen met een 2de plaats. Dat hij de avond voordien op stap was geweest zal daar zeker niet vreemd aan zijn. Hem kennende zal de revanche niet lang op zich laten wachten!
Na afloop konden alle lopertjes nog met een mooi naturaprijsje naar huis. Op naar de Jaak Schramm cross In Hoboken!

Jaak Schrammcross Hoboken: 18 november 2017

Doordat een aantal wegen in het Sorgvlietpark met keitjes waren aangelegd werd de Hobokense cross omgevormd tot een stratenloop. Ook de jeugdwedstrijden werden omgevormd: in plaats van individuele wedstrijden voor de verschillende reeksen was er nu een wedstrijd van 1km voor alle benjamins, pupillen en miniemen, en alle overige reeksen konden kiezen tussen een 5km of een 10km.Daarnaast werden ook een aantal jogginglopen voor o.a. scholen georganiseerd. Voor de 1km startten 9 WALO-lopers op een totaal van 29. De opkomst voor deze wedstrijd was dus laag. Vorig jaar waren er in die reeksen 90 startertjes! Onze jeugd liet het niet aan zijn hart komen, meer nog ze zorgden voor uitstekende prestaties.
Zo werden Liesl en Helena knap 3de en 4de in het klassement bij de benjamins meisjes waarbij Liesl met een sterke eindsprint nog een meisjesminiem achter zich kon laten.
Lars Vonck deed nog beter; misschien zelfs tot zijn eigen verbazing won hij zijn eerste wedstrijd en dat eveneens nadat hij de laatste 20m nog een lopertje kon remonteren. Dat deed deugd, nietwaar Lars? Lander Van Daele zagen we hier in zijn kersverse rood-witte WALO shirt ook aan de slag. Hij liep gezwind die ene kilometer en werd 5de.
Lorien was opnieuw goed op dreef en kon bij de miniemen eveneens een mooie zege behalen. Lorien heeft duidelijk iets met het parcours in Wommelgem, want ook vorig jaar kon ze er winnen. Liesl 3de, Lorien 1ste, en Jente? Jente werd dus 2de in haar wedstrijd en ook zij moest er nog een mooi sprintje uitpersen voor die knappe podiumplaats.
Sander's conditie gaat erop vooruit; deze keer strandde hij op de 4de plaats op amper 6 seconden van Cedric die mooi 3de werd. Stef werd hier 6de.
Aan de 5km nam Jasper als enige 1 WALO jeugdatleet deel. Maar 't was wel kwaliteit, want Jasper won niet alleen die 5km bij de scholieren; hij was tevens de snelste van het hele pak! Een mooie pluim op zijn hoed!
Tot slot nog dit: doordat tijdens d e wedstrijd van de 5 en 10km ook een jogging startte op hetzelfde parcours was het voor de wedstrijdlopers soms moeilijk voorbij te steken. Het was dus geen goed idee om de wedstrijd en de jogging tegelijkertijd te organiseren.

3de Criteriumcross in Stabroek: 25 November 2017

Regen, wind, hagelbuien, modder en verse koeienvlaaien; kortom apocalyptische omstandigheden waaronder de 3de criteriumcross van het seizoen moest doorgaan. Maar het kon onze talrijk opgekomen Vliegende Schoenen niet deren; meer nog: dit decor leek hen te inspireren tot goede prestaties. Of liepen ze zo snel om geen kou te krijgen? Helena bv. liep een uitstekende wedstrijd bij de benjamins meisjes: lichtvoetig als ze is zweefde ze bijna over de modder naar een heel sterke 21ste plaats op 34 lopertjes. Ook Lars en

Jesse leken weinig last te hebben met het parcours: Lars werd mooi 14de en Jesse verraste alle supporters met een knappe 24ste plaats op 41 lopertjes.

Jesse: goed op dreef in de modder!

Jente, vlak na de start.

Jente was onze enige meisjespupil en kon niet in haar goede ritme komen op de weide: ze werd na een zware wedstrijd 15de.

Bij de jongens was Tibault onze enige vertegenwoordiger: hij kon zich na een sterke 2de wedstrijdhelft mooi 13de lopen op 32 lopers. Ik had compassie met Lorien, Jinte en Manon. Toen ze hun laatste, lange, rechte lijn in de tegenwind naar de aankomst kwamen, begon het plots te hagelen. Door de wind sneden de hagelstenen in hun gezicht en dat moet best pijnlijk zijn geweest. Maar ze liepen alle 3 toch maar mooi hun wedstrijd uit: Lorien werd 8ste , Jinte 12de en Manon 15de op 19 lopertjes.

Lorien: tijdens een fikse hagelbui!

Ook de jongens miniemen kregen het zwaar te verduren; immers door de hevige hagelbui even voordien werd het parcours vettiger en vettiger. Omstandigheden waarin Cedric zich goed in zijn sas leek te voelen; deze keer kon hij zijn uitstekende conditie in de verf zetten met een prachtige 2de plaats. Sander lijkt elke week beter en beter te presteren: nu werd hij mooi 7de en wist zich zo voor het eerst in de eerste helft aan te komen. We zullen nog mooie dingen zien van hem. Even verder volgden dan Nils, die nog een mooie eindsprint plaatste en 9de werd, Stef liep zich naar een goede 11de plaats en Jens en Milan sloten de rij af op plaats 13 en 14. Waarbij gezegd moet worden dat zij toch telkens weer een overwinning op zichzelf behalen en karakter tonen om hun wedstrijd mooi uit te lopen.

Ik denk dat als Jasper een voor hem op het lijf geschreven parcours en omstandigheden kon uittekenen, de Stabroekse omloop dat ideaal dicht

zou benaderen. Sterk als hij is zette hij de zware wedstrijd naar zijn hand en won met overmacht!

Sander: goede concentratie!

Jens: last van de kou?

Al onze aanwezige Vliegende Schoenen kunnen met trots terugkijken op hun prestatie in Stabroek!

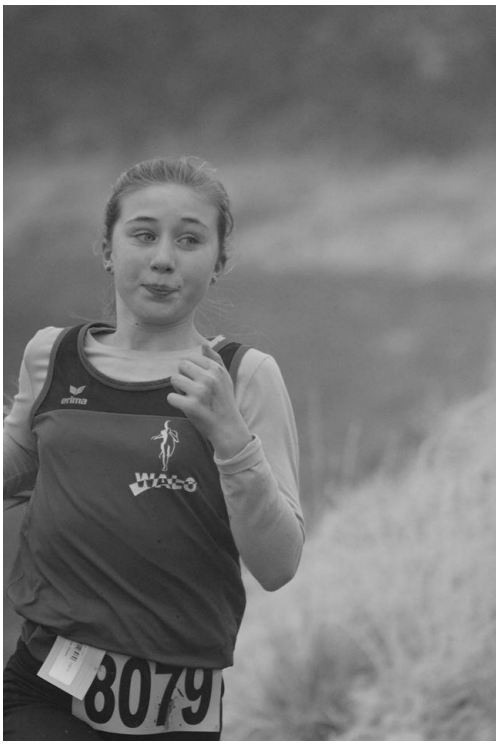
4de Criteriumcross in Burcht: 02 december 2017

Gelukkig had het een paar dagen voor de wedstrijd niet geregend en dus lagen er op het parcours maar hier en daar een aantal modderige plassen. In de vlakte langs de Schelde is het telkens koud en ook nu weer. Het zorgde bij sommige van onze atleetjes ijskoude voeten. Kortom, een crossje uit de goede oude doos! Liesl deed het uitstekend in die omstandigheden e liep zich naar een mooie 17de plaats op 40 lopertjes. Ook Helena gedijde blijkbaar in dat weer; zij werd knap 32ste.

Liesl en Helena goed ingeduffeld voor de start.

Bij de jongens zagen we moedige Lars, Jesse en – voor het eerst in een veldloop – ook Vince Verhulst aan het werk. Jesse was uitstekend gestart, maar viel in een van de modderige stroken, krabbelde snel recht en wist zich 26ste (op 42 lopers) te plaatsen. Lars, rustig gestart, kon nog ettelijke atleetjes remonteren en finishte knap als 13de. Vince, niet goed wetend wat te verwachten deed het uitstekend in zijn eerste cross; hij liep zich zowaar in de eerste helft (21ste) en vond zo een zware crosswedstrijd wel leuk!
Jente was onze enige meisjespupil en werd 16de na een degelijke wedstrijd. Bij de jongens zagen we Tijn Van Hooste nog eens aan het werk. En hoe! Na een rustige start schoof hij met de kopgroep mee in 3de/4de positie. Halfweg achtte hij zijn tijd gekomen en nam hij de koppositie in, die hij niet meer uit handen gaf. En dan te weten dat hij zijn spikes

vergeten was en dus op loopschoenen de wedstrijd moest lopen. Knap van Tijn. Tibault deed het ook uitstekend. Na een goede wedstrijd perste hij er nog een mooi sprintje uit, kon nog een paar lopers remonteren en werd mooi 12de. Hier waren 32 starters. Ook onze miniemen meisjes met Lorien, Jinte en Manon lieten een goede prestatie optekenen met respectievelijk een 7de, 13de en 16de plaats.



Manon in volle inspanning.

Van de 19 miniemen jongens waren er 5 WALO's bij. Cedric kwam de hele wedstrijd niet echt in zijn normale ritme en moest deze keer vrede nemen met een toch degelijke 6de plaats.

Sander werd even later mooi 11de en Stef, die elke keer wel iets beter lijkt te lopen werd nu mooi 14de. Tot slot zagen we Jens en Milan als 18de en 19de over de meet komen. Voor hen is het telkens een mooie overwinning op zichzelf om op de zware parcours hun wedstrijd uit te lopen, en dat verdient ons respect! Knap gasten!

Milan, gesteund door de coach.

Jasper tenslotte vond hier weer zijn gedroomde parcours en wist opnieuw een mooie overwinning te boeken bij de scholieren!
Nu is het een paar weken rustig qua wedstrijden en kunnen we uitkijken naar onze kampioenenviering op 29 december en op onze WALO-corrida in Nieuwkerken op 30 december!

Jari aan de stretching bezig voor de hagelbuien en de wedstrijd in de Stabroekse polder!

Tussenstand klassement jeugd seizoen 2017-2018

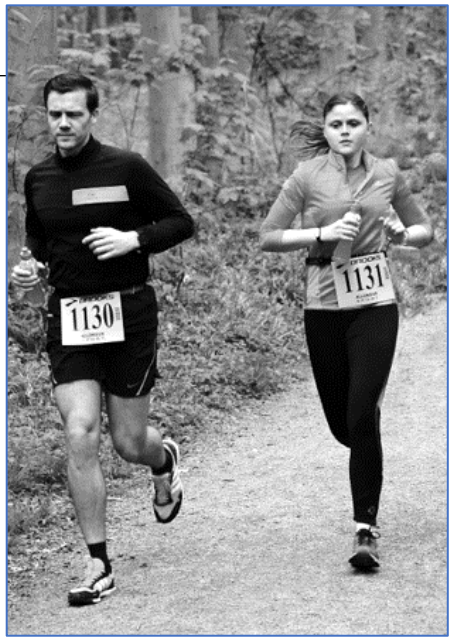
Met de wedstrijd in Berendrecht zijn we gestart met een nieuw puntenklassement. Aan de leiding staat momenteel Jasper De Grave, die zowat alles wint wat er te winnen valt. Op de 2de plaats zien we een zeer sterk presterende Cedric: hij volgt op amper 4 puntjes! De top 5 wordt vervolledigd door de familie D'Hooge met Sander, Helena en Stef. Zoals je weet: wie op het einde van het volledige wedstrijdseizoen (deze winter en volgende zomer) in totaal 40 punten behaald zal bij de kampioenenviering van december 2018 (da' s nog een jaar!) een mooi prijsje en een mooie trofee ontvangen.

Wedstrijd	Berendrecht 14/10	Wommelgem 21/10	Schoten 28/10	Zandhoven 11/11	Hoboken 18/11	Stabroek 25/11	Burcht 2/12	Nieuwkerken 30/12	Wommelgem 13/1	Wilrijk 21/1	Kalmthout 3/2	Zandhoven 10/2	Sint- Niklaas 17/2	Schoten 17/3	9 Beste	Totaal cross
De Grave Jasper	8	9	9	7	6	8	8								-	55
Haentjens Cedric	7	8	8	7	6	8	7								-	51
D'hooge Sander	5	6	5	5	5	6	5								-	37
D'hooge Helena	5	5	5	5	5	5	5								-	35
D'hooge Stef	5	5	5	5	5	5	5								-	35
Vonck Lars		7		5	8	6	7									33
Thoen Tibault		7	7	6		6	6								-	32
Aelbrecht Lorien	6	7			7	6	6								-	32
Bruynseels Nils	5	5	5			5	5								-	25
Stappers Jesse	5		5	5		5	5								-	25
Thoen Manon		5	5	5		5	5								-	25
Vonck Jens		5	5	5		5	5								-	25
Aelbrecht Jente	5	5			5	5	5								-	25
Aelbrecht Liesl	5	7			5		6									23
Thoen Nicolai		7	7	7											-	21
Vaerewijck Jinte	6		5			5	5								-	21
Jevenals Milan	5	5				5	5								-	20
Smet Arne	6	7													-	13
Smet Hanna	6	7													-	13
Schelfaut Linde		5	5												-	10
Martens Julie			5	5											-	10
Van Hooste Tijn							10								-	10
Nkoranigwa Naoh	8														-	8
Nkoranigwa Owen	7														-	7
Vankerkhove Elise				6											-	6
Verhulst Vince							6								-	6
Van Bogaert Anke	5														-	5
Van Daele Lander					5										-	5

Mededelingen:

- **Kampioenenviering:** onze jaarlijkse kampioenenviering gaat door op vrijdag 29 december vanaf 17.00h in de refter van de school in de Gyselstraat in Nieuwkerken. We zullen hetzelfde programma als vorig jaar aanhouden. Uitnodigingen zijn verstuurd en de inschrijvingen lopen vlot binnen.
- **WALO-jeugdweekend 2018:** ons spetterende WALO-jeugd weekend zal in 2018 doorgaan van 11 tot 13 mei in het Sport Vlaanderen Centrum in Herentals. Noteer die datum ook alvast!

WALO In de kijker: *Els Van Daele*



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

Nafi Thiam, zij is een jonge atlete die zoveel doorzettingsvermogen, kracht en energie toont in haar sport. Ik bewonder haar prachtige resultaten.

2) Voor welke sporttak heb je het meeste/minste bewondering? Waarom?
Minst: voetbal. Het is een sport waar zoveel geld mee gemoeid is en elke dag wel ergens op tv te zien is.

Meest: triatlon. Ik vind het ontzettend knap dat je eerst bijna 4 km gaat zwemmen, 180km gaat fietsen om dan nog maar te beginnen aan een marathon. Ik weet hoe zwaar het kan zijn om een marathon te lopen, dus kan me niet voorstellen hoe zwaar het is om eerst nog te zwemmen en te fietsen.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?
De marathon van Antwerpen toen ik 19 jaar was. Het was een erg speciale ervaring om mee te maken , zeker met zo'n geweldige hazen als mijn papa en Luc Gerlo. Ik heb zoveel genoten van die marathon, ondanks het feit dat je ontzettend afziet. Het jaar erna heb ik opnieuw meegedaan, met het plan om mijn tijd te verbeteren. Helaas draaide dat uit op het omgekeerde effect dat ik wou. Ik had hem wel uitgelopen , maar helemaal niet op een aangename manier. Achter die marathon besloot ik om even wat meer kortere afstanden te lopen ipv de langere.

4) Heb je nog andere hobby's/talenten? Welke?
Naast lopen probeer ik dagelijks met de fiets naar het werk te gaan en ga ik ook af en toe eens fitnessen. Ik ben ook een enorme fan van series en films en lees bovendien zeer graag thrillers.

5) Welke (sportieve) uitdaging wil je ooit nog aangaan?
Volgend jaar staat er in het voorjaar opnieuw een marathon op de planning. De zin is terug enorm toegenomen over de jaren heen. Maar daarvoor moet uiteraard eerst mijn conditie en snelheid terugkomen die ik voorheen had. Eens die terug normaal zijn, kan ik beginnen dromen van een tijd van 3u59.

6) Welke positieve/negatieve gebeurtenis in de wereld is je het beste bijgebleven? Waarom?
Negatieve: oorlog in syrië, IS. Onlangs nog gehoord hoe kindjes vertellen over het leven met IS. Ze spelen met afgehakte hoofden en zien er mensen mee spelen.. redelijk luguber vond ik dat.

Positief: Amerikaanse Shalane Flanagan die dit jaar de marathon van New York won bij de vrouwen.

7) Beschrijf je ideale droom/dag…
Rustig wakker worden en lekker ontbijten, daarna mooie wandeling/loop in de groene natuur met heuvelachtige landschappen. Zo een dag had ik nog niet zo lang geleden gehad op reis, waar we een vulkaan beklommen hadden en dan mochten afdalen. Fenomenale uitzichten en een prachtige ervaring. Zo'n dagen zou ik dagelijks willen meemaken.

8) Wie is je ideale date? Bij uitzondering mag je je partner niet vernoemen…
Bear Grylls, de survivalexpert die vaak te zien is op Discovery Channel. Geweldig waar hij allemaal al geweest is en hoe hij overleeft op die locaties.

9) Wat zijn voor jou de positieve eigenschappen van WALO?
De verschillende snelheidsgroepen die gecreëerd zijn op maandag..

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?
Graag meer vrouwen/jongeren toetreden bij de trainingen en regelmatiger trainingen van de lange afstanden.

➔ **Welke WALO-atleet wil je volgende keer in 'WALO in de kijker'?**
Melissa Van Eetvelt, een goede loopster die al vaak op het podium heeft mogen staan.

Winterkalender KAVVV

Datum		Club	Plaats	Uur
Zaterdag 30 dec	**2e criterium stratenloop 32e Nieuwjaars-corrida 5 – 10km**	**WALO**	**Gyselstraat Nieuwkerken-Waas**	**14.15u**
Zaterdag 13 jan	Sint Elooicross	WAV	Fort II Fort II straat Wommelgem	13.30u
Zondag 21 jan	17e geitencross	AVI	Fort VI Universiteitsplein Wilrijk	13.30u
Zaterdag 27 jan	Cross	ACR	FC St. Jozef Zuiderdijk 10F Rijkevorsel	13.30u
Zaterdag 03 feb	5e KAVVV-criteriumcross	ACK	Sportpark "De Heikant" Heikantstraat 60 Kalmthout	13.30u
Zaterdag 10 feb	6e KAVVV-criteriumcross	APSO	Chiro lokaal Voetbalstraat Zandhoven	13.30u
Zaterdag 17 feb	**Stercross**	**WALO**	**"De Ster" Lange Rekstraat Sint-Niklaas**	**13.30u**
Zaterdag 24 feb	Memorial Jos De Borger-cross	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	13.30u
Zaterdag 10 maart	14e memorial Jean Janssens-cross	ACK	"De Heikant" Heikantstraat 60 Kalmthout	13.30u
Zaterdag 17 maart	KAVVV Veldloopkampioenschappen	SAV	piste "Louis Wouters" Braamstraat Schoten	13.30u
Zaterdag 24 maart	3e criterium stratenloop 5-10km	ACSS	Pito Laageind Stabroek	13.30u
Zaterdag 7 april	4e criterium stratenloop Kastelenloop 1,6-3,2-10km	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	14.00u
Zaterdag 14 april	5e criterium stratenloop	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	14.00u

Voor meer details zie "AVVV Officiële winterkalender 2017-18" of http//www.kavvvv-atletiek.eu/home.ht

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

Datum	Wedstrijd	Plaats	Afstand	Start
zondag 17 december 2017	Kerstloop*	***Stekene***	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zaterdag 6 januari 2018	Jef Thuy Memorial	***Heikant***	5,4 Km 5,4 Km 12,2 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 13 januari 2018	Steense Natuurloop	***Sint-Jansteen(NL)***	6 Km 7,5 Km 12,5 Km 12,5	15u00 15u00 15u00
zaterdag 13 januari 2018	35° Leopoldsloop	***Watervliet***	21 Km 6 Km	14u00 14u00
zondag 14 januari 2018	XXVª Cursa "20 Km Mar i Murtra"	***Blanes (ESP)***	20 Km 10 Km	9u30 10u00
zaterdag 27 januari 2018	Eugene Vinck Memorial	***Westdorpe(NL)***	4,8 Km 8,4 Km 14,5 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 3 februari 2018	Berlaar Loop	***Koewacht***	3,8 Km 7,6 Km 14,4 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 4 februari 2018	Hivernales du RCB	***Watermaal-Bosvoorde***	10 Km 20 Km	10u30 10u30
zaterdag 17 februari 2018	36° Leopoldsloop	***Watervliet***	30,5 Km	14u00
zondag 4 maart 2018	Oostende- Brugge Ten Miles (laatste editie !!!)	***Brugge***	10 Mijl	11u00
vrijdag 16 maart 2018	Avondloop voor Guinee *	***Tielrode***	4,2 Km 8,4 Km 12,6 Km 16,8 km	20u00 20u00 20u00 20u00
zondag 18 maart 2018	Endurance Day	***Hamme***	100 Km 50 Km 42,195 Km 21 Km	7u30 9u00 11u00 13u00
zondag 18 maart 2018	Dwars door Dendermonde	***Dendermonde***	5 Km 10 Km	14u00 15u00

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

WALO
WASE LOPERS

Zat 30 december 2017

Dorpsplein
NIEUWKERKEN-WAAS

Nieuwjaarscorrida

36ste MAAL

Parcours: stratenparcours in het centrum van Nieuwkerken met start en aankomst op het dorpsplein

Programma en reeksen:

13.45 u	benj	jong's en meis'js	450 m	2 kl.r.
	Pup	jong's en meis'js	675 m	3 kl.r.
	Min	jong's en meis'js	900 m	1 ronde
14.15 u	K,S,J,S,M	Dam & Her	5000 m	2 gr.r.
15.00 u	K,S,J,S,M	Dam & Her	10.000 m	4 gr.r.

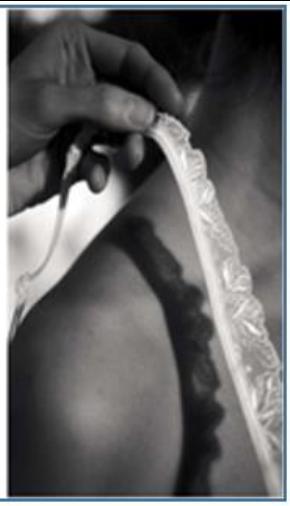
Inschrijvingen: Polyvalente zaal, Gijselstr. te Nieuwkerken (**12.45 u**)

Naturaprijzen: Voor ALLE deelnemers
Omkleden en douches: Sporthal, Gijselstraat, Nieuwkerken
Verzorging: De Wase Hulpdienst

met aanwezigheidstombola o.a. BALLONVAART

ZakenkantoorNys.be
BANK & VERZEKERINGEN
Grote Kouterstraat 35 - 9120 Vrasene
www.zakenkantoornys.be
pieterjan@zakenkantoornys.be
Tel: 03/775.27.14
Record
recordbank.be

ONGHENA
— since 1973 —
Dorpsplein 5 . B-9100 Nieuwkerken-Waas
T 03 780 90 80 . www.onghena.com

LINGERIE EN BADMODE • NACHTKLEDIJ VOOR HEM EN HAAR
Professionele begeleiding bij borstprothese en protheselingerie
ZiTA
LINGERIE
WIJ ZORGEN VOOR U!
Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken
Openingsuren:
maandag: 13u30-18u
dinsdag-vrijdag: 10u-18u
zaterdag: 10u-17u
Mogelijkheid tot afspraak na openingsuren
Jessy De Grootte: 0472/60.58.21


KOPIE EXPRESS BVBA
WALBURGSTRAAT 81 - 9100 SINT-NIKLAAS - T 03 766 03 23 - F 03 766 13 62
INFO@KOPIE-EXPRESS.BE WWW.KOPIE-EXPRESS.BE
DIGITAAL PRINTWERK
KOPIEERWERK
PLANKOPIE - PLOTSERVICE
POSTERPRINTING
CURSUSDIENST VOOR SCHOLEN
INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN

KBC
Bank & Verzekering

ARGENTA
Frank Mertens bvba
frank.mertens@argenta.be
Nieuwkerken
Ten Bos 11
03 766 85 99
Sint-Niklaas
Breedstraat 1/16
03 766 42 20
FSMA103163 cA-cB ON BE0894 992 373