

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
Februari – maart 2024



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



43^e jaargang

v.u.: Jean-Pierre Verbraeken, J.V. Arteveldestraat 43, 9100 Sint-Niklaas

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Sint-Niklaas, februari 2024

Beste Walo's, beste vrienden.

Wat vliegt de tijd, de eerste maand van 2024 zit er al op. De succesvolle corrida ligt al eventjes achter ons. Ik ben bijzonder tevreden hoe het op die zondag allemaal verlopen is. 's Morgens waren er genoeg medewerkers om alles in de zaal en op het dorpsplein in orde te krijgen. Alles werd in gereedheid gebracht om de deelnemers die uit alle windstreken van Vlaanderen kwamen vriendelijk en gastvrij te ontvangen. De wedstrijden van de kinderen en volwassenen verliepen vlot en er werd door de vele deelnemers zeer enthousiast gereageerd op het parcours en de fijne prijs die ze in ontvangst mochten nemen. Daarna werd door Patrick en de medewerkers in recordtempo voor een uitslag gezorgd. Maar het meest fijne voor mezelf was de massale opkomst van de Walo leden. De oproep om het record van vorige keer te breken werd verpulverd: we waren met 76 Walo's bij de wedstrijden. Tel daar de vele helpende handen bij en ik ben die avond dan ook bijzonder tevreden naar huis gereden. Top gedaan iedereen!



Even de filosofische toer op. In wat voor een wereld leven we toch? Op veel plaatsen oorlog, het klimaat slaat op hol, de boeren protesteren, de mensen pesten elkaar, mensen klagen en zagen,...Maar gelukkig is er WALO. Een warme club waar jong en minder jong steeds welkom is. Waar iedereen zichzelf kan zijn. Waar iedereen zich goed kan voelen. Onlangs was het de "goede morgen morgen dag". Een fijn initiatief. Elkaar opgewekt begroeten, wat is daar nu verkeerd aan? Positief zijn en vooruit kijken is een belangrijke houding en kan onze mentale gezondheid ten goede komen. Ik weet dat de vriendenclub WALO ons toch een beetje kan helpen om elkaar te steunen. Elkaar een schouderklopje geven, een goede babbel met elkaar hebben kan soms het verschil maken. Ik ervaar zelf dat we daarin goed bezig zijn. Niemand van ons is volmaakt. Bij alles wat we doen geven we het beste van onszelf. Hierbij een dikke merci van mezelf om de vele fijne babbels en momenten die ik al mocht hebben bij zowel de jongeren (en hun trainers), de bestuursleden en alle andere leden. Samen of individueel lopen maakt het hoofd vrij, zorgt voor positieve energie. We blijven bezig en velen kennen we al jaren! We blijven naar de toekomst en de vele activiteiten uitzien!

Ook even dit. De trainingen op maandag en woensdag hebben terug de nodige "schwung" gevonden. Op maandag wordt er in 2 groepen gelopen. Er wordt gebabbeld, gelachen en misschien wel over "het leven" nagedacht. Het is telkens zeer fijn, het uurtje is zo om. De training op woensdag verloopt anders, maar ook hier merk ik toch veel doorzetting en wordt er stevig de pees opgelegd. Voor wie dit nog niet of nauwelijks gedaan heeft, kom eens af. Het verstevigt het groepsgevoel en het maakt elkaar beter.

We mochten de laatste tijd ook een aantal nieuwe leden begroeten. Tof, ze zijn van harte welkom. Wie nog mensen kent die graag in groep lopen, spreek hen aan en breng deze eens mee naar een training of een andere activiteit van WALO. Ook bij de jeugd merk ik dat er veel jongens en meisjes naar de trainingen komen. Het is duidelijk dat de kinderen zich daar bijzonder goed voelen en met veel plezier in weer en wind de fijne oefeningen meedoen.

De activiteiten gaan er snel aankomen. Op vrijdag 1 maart is er de infoavond over trainingen, gegeven door Guy Van Damme, op 22 maart is er de AV en lentedrink. Later is er dan de Meiloo, weekend,... Schrijf hiervoor tijdig in. Nog één ding : binnenkort starten we weer met de fietstochten van Walofi.

Tot binnenkort en veel groeten, Jean-Pierre.

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

Jean-Pierre Verbraeken, voorzitter
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, secretaris
hans_van_havermaet@hotmail.com
0496/59.88.66

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Ingrid Senaeve
ingrid.senaeve@hotmail.com
0488 47 69 16

Laurens Ally
ally.laurens@gmail.com
0490 42.46.45

Steven Somers
somers-stein@telenet.be

Bankrekeningnummer:

BE10 3632 1754 8004

WALO VZW

WALO-Jeugd:

Franky Wuytack
0476 850119
frankennoella@gmail.com



Website:
www.walo.tk



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-kledij:

Rechtstreeks te bestellen bij Runners Lab via
<https://teamwear.runnerslab.be/nl/teamwear/loopclubs/walo>. Of zie ook een link op de homepage van onze website www.walo.tk. De kledij kan dan gepast en afgehaald worden in Zwijndrecht of geleverd aan huis.

Lidgeden WALO:

voor 2024 hernieuwing lidmaatschap: €55
derde gezinslid krijgt €15 korting
→nieuw lid betaalt €65,
na 01/09/24 betaal je €55 EUR (lid tot eind 2024)
kansenpas: €15 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>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Nieuwsbrief Februari	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Meilooop	p. 7
<i>WALO-bestuur</i>	
Nieuwjaarscorrida WALO	p. 9
<i>Herman Verplancke (ChatGPT)</i>	
Les Hivernales	p. 10
<i>Ingrid Senaeve</i>	
Joakim wint	p. 11
<i>Joakim Van Gasse</i>	
9 ^e Bostrail Aalter	p. 12
<i>Rudy Van Daele</i>	
50 shades of mud	p. 13
<i>Rudy Van Daele</i>	
2023 afgesloten met een loop jubileum	p. 14
<i>Veerle Hofman</i>	
Zon en vrieskou kleuren de KBC-cross	p. 17
<i>Chris Schelkens</i>	
Walo stak de taalgrens over	p. 17
<i>Chris Schelkens</i>	
Sprokkels	p. 18
<i>Herman Verplancke</i>	
Uitslagen niet-KAVVV&Fedes	p. 21
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntentabel	p. 22
<i>Herman Verplancke</i>	
Jeugdverslagen	p. 23
<i>Wim Vaerewyck</i>	
<i>Nele Hofman</i>	
<i>Tina Van Overtveldt</i>	
Mededelingen jeugd & Jeugdklassement	p. 26
<i>Jari De Nocker</i>	
Grasduinen in de geschiedenis van de OS	p. 29
<i>André Matens</i>	
Vliegende Schoen in de kijker	p. 31
<i>Aben Estelle</i>	
WALO in de kijker	p. 32
<i>Johan Hebbinckuys</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 33
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 12/02/2024

Clubkledij

Rechtstreeks te bestellen bij Runners Lab via

<https://teamwear.runnerslab.be/nl/teamwear/loopclubs/walo>

Deze kan dan afgehaald worden in Zwijndrecht of geleverd aan huis (mits betaling verzendkosten)

Aanspreekpunten integriteit (API) binnen Walo

Indien leden worden geconfronteerd met grensoverschrijdend gedrag binnen de club kunnen zij zich vanaf heden wenden tot Ingrid Senaeve en Steven Somers die de nodige opleiding hebben gehad om deze problemen aan te pakken.

Vrijdag 1 Maart 2024

Infoavond trainingsleer in De Graanmaat o.l.v. Guy Van Damme

Vanaf 19u45

Vrijdag 22 maart 2024

Lentedrink en Algemene Vergadering Huize De Meerleer vanaf 19u30

Woensdag 1 Mei 2024

Meilooop in Nieuwkerken.

Walo-Weekend 2024

Gaat door van vrijdag 3 mei tot zondag 5 mei 2024 in De Bosberg (Houthalen-Helchteren)

Doorgeven voor 1 maart of je mee gaat.

Fietsers kunnen al beginnen trainen indien nodig.

Walo-BBQ 2024

Deze zal plaats vinden op zaterdag 14/09/2024 in de Droomballon in Nieuwkerken.

Ook de jeugd zal hier aanwezig zijn.

Dagindeling en programma worden nog meegedeeld.

advertentie



Infoavond trainingprincipes

Op **vrijdag 1 maart** organiseert ons lid Guy Van Damme een theoretische trainingsavond. Daar zal alles aan bod komen wat een training voor jou kan betekenen. De interessante avond duurt ongeveer twee uur, met een korte pauze tussendoor.

Iedereen is welkom!

2 consumpties van WALO zijn inbegrepen

Geef een seintje aan Jean-Pierre, zodat dat we weten hoeveel stoelen we moeten voorzien.

Praktische info:

Waar?

Café De Graanmaat (apart zaaltje),
Grote Markt 24, 9100 Sint-Niklaas

Wanneer?

vrijdag 1 maart

Tijdstip?

19u45 -> Ontvangst
20u00 -> Start uiteenzetting door Guy

Lentedrink en algemene vergadering

Op **vrijdag 22 maart** gaat onze jaarlijkse algemene vergadering door, gevolgd door een lentedrink.

Laat iets weten aan Jean-Pierre om jullie aanwezigheid te bevestigen.

Nadat je je hebt ingeschreven, rekenen we op je aanwezigheid om onze catering en andere voorbereidingen optimaal te plannen. Bedankt voor jullie begrip en tot dan!

Praktische info:

Waar?

Huize De Meerleer
Hofstraat 7, 9100 Sint-Niklaas

Wanneer?

vrijdag 22 maart

Tijdstip?

19u30 -> Algemene vergadering
20u15 -> Receptie met hapje & drankje

WALO-weekend

Van **vrijdag 3 mei t.e.m. zondag 5 mei** gaan we op **WALO-weekend!**

Dit jaar gaan we naar vakantiecentrum De Bosberg.

De Bosberg heeft een paar leuke troeven zoals een verwarmd zwembad met peuterbad, een gezellige bar, mooie natuur,...

Graag inschrijven via een mailtje naar Jean-Pierre vóór 1 maart.

De kamers moeten namelijk tijdig doorgegeven worden aan De Bosberg.

Het juiste bedrag overschrijven op rekening BE10 3632 1754 8004 met vermelding "WALO-weekend + naam/namen"

Inschrijvingsprijzen:

€145 pp voor niet-WALO leden

€115 pp voor WALO leden

Gratis onder 2 jaar

€60 -> 3-6 jaar

€80 -> 7-13 jaar

De prijs omvat:

Het verblijf (kamer + badkamer)

Avondmaal op vrijdag,

alle hoofdmaaltijden op zaterdag

ontbijt + lunch op zondag





WOENSDAG 1 MEI 2024

MEILOOP



JEUGDREEKSEN

5 KM

10 KM

DORPSPLEIN, NIEUWKERKEN-WAAS
Voor meer informatie en inschrijven

www.walo.tk

**Sint-Niklaas
Loopcriterium**

**Neem deel aan de 3 wedstrijden van het
Sint-Niklaas loopcriterium en ontvang
een goedgevulde goodiebag!**

- woensdag 1 mei -> Meilooop WALO (Nieuwkerken-Waas)
- zondag 16 juni -> Reynaertloop (Belsele)
- zondag 24 augustus -> Bokkenloop RTS (Sinaai)



v.u.: Jean-Pierre Verbraeken
jean-pierre.verbraeken@telenet.be



 **plusfinancing**
Waasland

ING 

www.plusfinancing.be
Oude Zandstraat 14, 9120 Beveren
03/750.28.50 - beveren.waas@ing.be



ONGHENA

— since 1973 —

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

Textiel
Carwrap
Ontwerp
Drukwerk
Publiciteit
Belettering
Kopie & Print



PRINTHINGS.be

Temse | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 · 9100 NIEUWKERKEN · Tel. 03.766.20.09

Openingsuren:

di-woe: 13.00u-18.00u
vr: 13.00u-18.00u
za: 8.00u-17.00u
zon-ma-do: gesloten

Bloemensierkunst
Guylène

Openingsuren

Maandag gesloten
Di t/m za 9.00 - 18.00
Zondag gesloten



Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel 03 766 10 68

FLEUROP



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

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



BVBA **SANITAIR**
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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

Nieuwjaarscorrida WALO - 7 januari 2024

Op een frisse zondagmiddag verzamelde de hardloopgemeenschap zich in het pittoreske Nieuwkerken voor de jaarlijkse Nieuwjaarscorrida, georganiseerd door WALO. Dit veelbelovende evenement, gehouden op 7 januari 2024, bracht niet alleen sportieve uitdagingen met zich mee, maar ook een gemeenschapsgevoel dat het hart van de deelnemers verwarmde.

De middag begon met een opvallende deelname van heel wat atletjes van Volharding Beveren aan de jeugdwedstrijden.

In totaal telden we maar liefst 74 jonge atleten, sommige zetten hun eerste stappen, anderen waren al iets meer ervaren. De glimlachende gezichten en de energieke sfeer weerspiegelden de toekomst van de lokale atletiek. Ouders, vrienden en supporters moedigden de jonge deelnemers aan terwijl ze met enthousiasme hun rondes voltooiden.

De 5 km-afstand trok 132 deelnemers aan, variërend van doorgewinterde hardlopers tot enthousiaste nieuwkomers. Het parcours, bestaande uit de klassieke ronde van 2,5 km, begon en eindigde in het centrum van Nieuwkerken. De lopers werden aangemoedigd door het lokale publiek terwijl ze langs karakteristieke straten en pleinen snelden.

De 10 km was een ware uitdaging voor de 108 deelnemers die de langere afstand aangingen.

Het vlakke parcours bood een mix van snelheid en doorzettingsvermogen, terwijl de lopers zich een weg baanden door het dorp en genoten van het prachtige landschap.

Achter de schermen werkten 15 toegewijde medewerkers van WALO hard om ervoor te zorgen dat het evenement vlekkeloos verliep. Hun inspanningen, variërend van registratie tot logistiek, legden de basis voor het succes van de Nieuwjaarscorrida. Het teamwork en de toewijding van deze medewerkers waren van onschatbare waarde voor het evenement.

Vanuit WALO zelf verschenen 72 lopers aan de start, wat de sterke betrokkenheid van de club bij het lokale hardloopgebeuren benadrukte. Hun prestaties, variërend over de verschillende afstanden, waren een bron van trots voor de club en stimuleerden de onderlinge band tussen de leden.

De Nieuwjaarscorrida van WALO bleek niet alleen een sportieve uitdaging te zijn, maar ook een viering van gemeenschap en doorzettingsvermogen. Terwijl de laatste lopers de finishlijn overschreden en de toeschouwers juichten, werd de toon gezet voor een jaar vol sportiviteit en verbondenheid binnen de hardloopfamilie van Nieuwkerken.

ChatGPT



Sinds 2016 lopen we een 5km (D en H) en een 10km (D en H). In 2020 was er wegens corona geen corrida. Vanaf 2022 is de corrida verschoven van eind december naar begin januari.

Les Hivernales



Zondag 4 februari, 7u00: tijd om op te staan! Ontbijten en klaarmaken om naar Sint-Niklaas te vertrekken, waar we bij Pieter samenkamen om gezamenlijk verder te rijden richting Watermaal-Bosvoorde voor Les Hivernales.

Les Hivernales is een mooie natuurloop door het Zoniënwoud. Er was keuze tussen 10, 20 of 39 km (voor de echte durvers). Wij hielden het op een bescheiden 20 km (of 19,..km volgens onze sporthorloges).

Rond 9u30 hadden we een plekje gevonden voor de auto en begaven we ons naar de sporthal om onze startnummers af te halen en ons verder klaar te maken voor de start. In het startvak werd ik (Ingrid) aangesproken door Cathérine De Moor. Ze herkende het WALO-truitje en vertelde dat ze ook WALO-lid is. We hadden elkaar nog nooit gezien, maar toevallig liepen we elkaar daar tegen het lijf 😊 Pieter en Yannick stonden gezellig wat verder vooraan in het startvak.

Met 7 minuten vertraging werd het startschot gegeven, gezamenlijk voor de 10 en 20 km. De massa kwam op gang. Het was eerst 2 km door een paar straten voordat we het bos zelf indoken. Een stevig

klimmetje hadden we er dan al opzitten. Vanaf dat moment was het genieten (of afzien) van het mooie Zoniënwoud.

Rond kilometer 8 was er een zeer steile klim, waar Cathérine mij inhaalde. Ze zei dat ik kon aanpakken, maar ik moest haar toch laten gaan. Na de eerste bevoorrading stond ons een afdaling te wachten met redelijk wat modder; oppassen was hier de boodschap! Het was een glibberige toestand, maar gelukkig zijn we er allemaal zonder ongelukken doorheen gekomen.

Bij kilometer 18 riep een seingever "alé alé, encore un kilomètre deux cents!!" en ik herinnerde me nog van 4 jaar geleden dat de finish bergaf was. Dat gaf mij de laatste motivatie om nog even door te gaan. Bijna een kramp in mijn kuit gelopen, maar de finish werd gehaald!

Pieter en Yannick hebben het meer dan voortreffelijk gedaan in 1u30, Catherine deed het in een mooie 1u48 en Ingrid in 1u49. We waren het allemaal erover eens dat het een zwaar parcours is met de hoogtemeters, maar wel een leuke omgeving om eens te lopen.

Ingrid



Joakim wint de middenafstand van de Hontenisse Cup

Nieuw: Hontenisse Cup

Door het wegvallen van het najaarscriterium van de Stichting Sport Promotie Zeeuws-Vlaanderen is er dit jaar door de organisatoren van de trimlopen in voormalig Hontenisse iets nieuws bedacht: De Hontenisse Cup! Een leuk criterium over drie wedstrijden:

Zaterdag 9 september 2023 – D'Ossekoppenloop – Ossensisse-Zeedorp

Zaterdag 21 oktober 2023 – Bosse Pielenloop – Vogelwaarde

Zondag 28 januari 2024 – Winterloop – Terhole

In 2024 werden de doelen reeds bepaald, maar soms komt er toch nog eens eentje tussen lopen zoals de Hontenisse Cup.

We starten op 9 september 2023 in Ossensisse voor D'Ossekoppenloop. Ideaal loopweer was het niet, met temperaturen boven de 30°C. Coach Bart Raes geeft altijd goed advies: veel drinken, temporiseren en luister naar je lichaam. Bij de opwarming voel je gewoon dat het bloedheet is en weinig wind, weinigen voelen zich geroepen en al zeker niet om even los te lopen. Het startschot gaat en zonder omkijken lopen we de eerste kilometer goed door. Enkel een jongster van RKHAV volgt nog, hij loopt gelukkig de korte afstand. We blijven nog even samen tot aan de splitsing en daarna is het echt temporiseren. De voorsprong is ruim voldoende om de bloemen mee naar huis te nemen! Achteraf blijken er toch wat opgaves te zijn, zeker op de lange afstand.

2e wedstrijd, de Bosse Pielenloop op 21 oktober 2023 (Vogelwaarde). We konden alvast stellen dat het met de temperatuur goed zat 13°C, maar we hebben ook hier geen opklaring gezien. Mijn zoon mee in de loopbuggy, regenscherm ervoor en we zijn vertrokken. Ondertussen zijn er al velen die ons kennen met de loopbuggy, maar het is altijd even zoeken. Vooral om over niemand zijn tenen te rijden. Het was onderweg afzien, want met een krachtige wind is het echt stoempen met dat ding. Plezier boven alles en zeker onderweg wanneer je plots hoort vanuit de buggy: "veel water he papa!" Uiteindelijk komen we als 9e over de finish met een droge jongen in de loopbuggy. Dat verdiende zeker een lekkere koek aan de aankomst.

28 januari 2024 Winterloop (Terhole), de 3e en laatste wedstrijd voor de Cup met de Hontenisse oren! Ik stond alvast niet meer op de 1e plaats en de laatste weken staan eerder in het teken van duurlopen richting april. Een eerste verkenning van de korte afstand (7,5 km) geeft al snel aan dat het koud is, net nog een bevroren ondergrond, maar ondertussen toch al een paar graden boven nul. Nog voor de start van de 11,5km toch al de bedenking maken dat het er wel



eens vettig kan zijn op de dijken. We vertrekken met een hoop lopers/wandelaars richting de polders. Geen wolk te bespeuren en volop zon. Bewust gekozen om mij toch iets dikker aan te kleden en niet zoals andere Supermannen/vrouwen in korte broek en t-shirt. Richttijd was weer richting de 4m30s per km, zoals op de nieuwjaarscorrida van WALO. Na 1 km loop ik samen met de 1e dame in de wedstrijd Renate van der Zanden. Het tempo zit goed en we lopen verder met gemiddelde rond de 4m30s per km. Gelukkig had ik de laatste kms gaan verkennen want ondertussen lag het op de dijk al goed vettig en uitstekende wortels. We komen er goed door heen, niet te veel risico's en dan is het in één ruk naar de finish. 6e plaats en mooie training achter de rug. Na meer dan een uur wachten, nog geen zicht op de uitslag van het criterium... Dan maar richting het zwembad want er waren 25 ongeduldige kindjes die wachten op hun zwemleraar. Een uurtje later stuurde een bevriend loperskoppel dat ik de Cup met de Hontenisse oren had gewonnen. Daarmee is de eerste prijs van 2024 onverwacht al binnen



Joakim Van Gasse



Ik heb een heeeeeeeel slechte trail gelopen, daar wordt niemand vrolijk van. Ik ga hem inkorten zodat de eventuele liefhebber het niet opgeeft.

De Bossen van Aalter is een trail van 47 km die 4 bossen aandoet, en ik weet min of meer van de editie van 2022 dat die niet goed afgelopen was. Ik heb er toen een achillesprobleem aan overgehouden, maar hij doet mee aan de M&U Cup. En ook deze keer denk ik: " 't zal wel meevallen".

Ik was maar net vertrokken en de veter van rechterschoen gaat los. We lopen over een afgereden maïsveld, half bevroren, half modder en vooral ONEFFEN. Ik merk al direct dat ik verstijfd loop. Vijf km verder: linker schoenveter los. Miljaar. De trail is perfect gepijld maar het ene bos is het andere niet. Sommige zijn heel sompig, sommige iets droger. Hoe dan ook, de steeds wijzigende ondergrond eist zijn tol: alle pezen protesteren. Hamstrings, kuiten, en die

klassieker: de linker achilles protesteren zoals de boeren in België. De laatste kilometers zijn nog min of meer verhard, maar bij het oversteken van (het zoveelste veld) wandel-loop ik meer dan lopen. De laatste km is aan 10'/km, en dat is niet door uitputting. Iets meer dan 5u voor 47km 😞

Na het inleveren van mijn borstnummer, vraagt iemand van de organisatie als ze mij zien buiten gaan: "Moeten we met u meegaan tot de wagen?" Dan WEET je dat er uitziet als een wrak. "Getting too old for this shit". Ik was de tweede oudste van de lopers. Misschien beter er naar handelen, maar ik ga nog een laatste keer het lot tarten. Op 11 februari is er de trail van Muziekbos, iets minder kilometers (45K) maar wel 800 hoogtemeter. Als dat terug dezelfde miserie geeft, stop ik met bostrails, maar de trage loop is misschien ideaal voor het latere seizoen.

In Gent bent ik opnieuw pacer, voor 3h30.

Groeten, Rudy

50 shades of mud

Ik heb al veel meegemaakt maar hier zijn toch voor mij nieuwe dingen gebeurd. Het is niet de eerste keer dat ik Muziekbos trail loop, maar deze editie zal toch blijven plakken.

Vorig jaar liep ik hier in een droog Muziekbos, in de Vlaamse Ardennen een heel slechte tijd. Mijn achilles was toen slechter dan nu, en die heeft op een 45K trail in de bossen het zwaar te verduren.

Dit voorjaar is bijzonder nat verlopen, maar het leek er lang uit te zien dat het overvloedige water van begin januari zou weggetrokken zijn

Jammer dat de weerkaarten wijzigden na mijn inschrijving, want de woensdag én donderdag heeft het overvloedig geregend.

Na Aalter ging dit een mogelijk sluitstuk worden van trail lopen.

Ik mocht een uurtje langer slapen, want ik deed mee voor de korte afstand 😊

En na 3 km werd ik voor het eerst geconfronteerd met de blubber op een smal pad. Recht lopen gaat niet. In eerste instantie tracht je nog voeten droog te houden, om kort daarna te beseffen: "this is not going to happen". Schuiven van links naar rechts, en soms iets teveel naar links, want ik schuur mijn hand tegen prikkeldraad. Ik krijg extra attentie van (de schaarse) toeschouwers, want mijn hand is rood van bloed.

Ik heb het later nog eens meegemaakt, zij het met minder bloed.

Ik leer ondertussen in de blubber de verschillende soorten te herkennen: de hele vochtige, de diep-

kleverige en de blubber op een harde ondergrond. Nooit kms lang, maar elke km wel een strook.

De spieren en pezen houden goed stand, en mocht het niet zo inspanning zijn om overeind te blijven, ik ging het nog leuk vinden ook. Goede bepijling maar toch één keer bijna verkeerd gelopen, doordat een grote "ram-jam" het zicht beperkte en de pijn niet te zien was.

In de laatste stroken zijn er stukken die nog moeilijk bewandelbaar zijn (3km/u), en op een helling van 1,5m was het wroeten om omhoog te geraken. Dankzij een wortel, en op de knieën in de modder, hijs ik me naar boven. Dat was voor zo wat alle aankomers het gesprekspunt: "hoe ben jij daar boven geraakt?"

Drie km voor het eind hoor ik het bevrijdende geluid van de speaker, en merk ik toch wel iets heel vreemd, alsof ik zonder zool loop. Iets later, uit de blubber, moet ik effectief vaststellen dat de zool van mijn trailschoen (!) er niet meer is, en ik loop voorzichtig verder. Heel moeilijk lopen, met dat verschil van 1-2 cm zool. Links een balletschoen, rechts een trailschoen.

Ongeveer dezelfde tijd als vorig jaar (5h 14), zonder zool MAAR zonder noemenswaardige pijntjes.

In Aalter was ik op één na, de oudste. Deze keer ben ik de oudste. En kom nipt in de eerste helft binnen, na 1050 hoogtemeters.

Eind februari nog één trail, deze keer van Galazo, in de zandgrond van Limburg. Slijk verwacht ik daar niet...

Groetjes, Rudy



2023 afgesloten met een loop jubileum

Eind december stond het laatste wapenfeit voor 2023 van ons kwartet op de kalender. Dit was voor de helft van het kwartet een speciale want Bart liep er zijn 40^e marathon afstand en ikzelf liet er mijn 50^e marathon/ultra optekenen.

Dat leek mij een leuk idee om even een overzichtje te geven van onze marathonavonturen. In het volgende boekje maken we dan weer plaats voor onze kwartettoeren.

Het begon in 2007 waar Bart en ik, na 2 jaar lopen, het plan hadden opgevat om een marathon te lopen. Ons oog viel op de **Leimathon**. Dit was toen de eerste editie en liep van Wevelgem naar Deinze, of zo iets. Mijn zusje reed mee op de fiets. Na 4:17 kwam ik over de meet gestrompeld. En mijn eerste gedacht was wauw dat wil ik nog een keer doen. Bart rolde in 4:45 binnen en we hoeven jullie niet te vertellen dat de week erna de trap ons favoriete route was. De euforie van die eerste marathon deed ons al snel voor een volgende kiezen. Dat werd **Antwerpen** en later dat jaar **Brussel**. De twee grote Belgische stadsmarathons van die moment. In Brussel hadden we onze tijd al terug gebracht naar 4:09 en 4:16. Op weg naar onder de 4 uur dus.



En dat presteerden we beiden op marathon 4 in **Zeeuws Vlaanderen**.

Tot op vandaag een van mijn favoriete marathons. Bart liep er 3:56 en ik liep met 3:53 naar een derde plaats in mijn leeftijdscategorie. Het eerste marathon podium was daarbij

binnen.

Dat jaar liepen we ook de marathon van **Reims**. Daar gingen we naar toe met mijn vriendin Heidi en haar man. We overnachtten in een mooi kasteel en hadden daar een zeer copieuze maaltijd de dag voor de wedstrijd. Toch liepen we daar alweer een besttijd. Op weg naar 3:45.

2010 was het jaar waarin we voor het eerst 4 marathons liepen in 1 jaar, ik een eerste DNF achter mijn naam kreeg en we een eerste trail marathon liepen. Na de **trail des Bosses** in februari (berenkoud en heel modderig) kwam de **Maasmarathon in Visé** gevolgd door **Gent** waar ik heel hard voor getraind had maar waar de benen niet goed zaten. Ik besloot halfweg te stoppen en 3 weken later **Brussel** opnieuw te lopen. Dat ging supergoed en een nieuw PR van 3:41 stond in de boeken. We sloten dan het marathonjaar af in **Kasterlee**. Marathon nr 10.

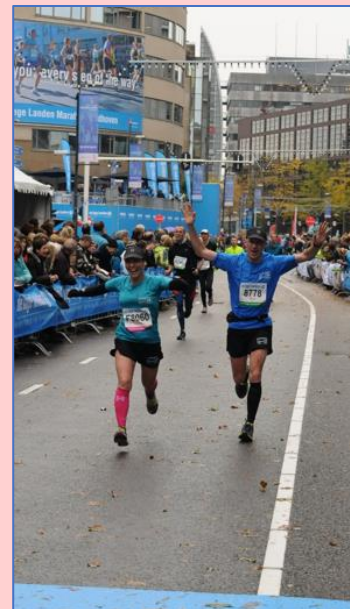
2011 was het jaar van Bart. We liepen dat jaar in **Utrecht – Torhout (nacht van Vlaanderen) – Ieper (In Flanders field) en Frankfurt**. Bart liep naar een PR van 3:38 maar ikzelf kwam dat jaar niet onder de 3:45.

Eind 2011 kwamen we in het loopgroepje van Rudy Janssens terecht en toen werd het helemaal plezant. Dankzij zijn schema en pistetrainingen kon ik begin 2012 in **Lier** 3:31 en in **Vorselaar** 3:30 lopen. Er volgen ook nog **Etten-leur** en **Kampenhout** in het najaar. 4 marathons sneller dan 3:38. Bart had in Lier zijn eerste DNF maar kon in Etten-leur zijn PR een minuutje scherper stellen.

De eerste marathon van 2013 konden we al direct uitpakken met een nieuw PR. We liepen opnieuw de Marathon van **Zeeuws Vlaanderen** en ik snelde naar een tijd van 3:28! Jippie eindelijk onder 3:30. Bart liep met 3:33 ook een deftig PR. En opnieuw podium voor mij tweede

dame algemeen en eerste in mijn leeftijdscategorie DSen. We liepen ook voor het eerst de **Brabantse Wal marathon**, nog zo'n favoriet. En we sloten het mara-thonjaar af in **Eindhoven**. We maakten er een gezellig uitje van en liepen na een kleine strijd samen over de meet in exact hetzelfde PR 3:25:04.

Na Eindhoven liep het bij mij een beetje stroef. De spieren wilden niet echt



meewerken en ik hield me enige tijd gedeisd. Bart plande om Antwerpen te lopen en in extremis liet ik me toch ook overtuigen. Resultaat voor Bart: zijn all time PR van **3:22:39**. zelf liep ik verrassend en dankzij een goede haas ook nog naar een klein PR met 3:24:51.

Een maand later in **Leiden** was het loeiheet. Zo warm dat Bart bijna niet meer aankwam.

Ondertussen ontstond de kiem van het latere kwartet. Saskia, die ooit al eens een marathon had gelopen en dit toen niet zo leuk vond, kreeg het idee dat als Veerle en Bart dat kunnen, zij dat dan toch ook zou moeten kunnen. Zij koos **IFF** uit als haar tweede marathon en ik zou haar bijstaan. Deze was het begin van onze loopavonturen. We liepen naar een tijd van 3:34 en Saskia was meteen vertrokken voor meer. Bart en ik gingen dat jaar nog naar **Amsterdam** en ik kon daar alweer afsluiten met een klein

PR van 3:24:13. We klokken dat jaar af op 24 marathons voor mezelf en 22 voor Bart. 2014 was ook het jaar waarop we bij WALO aansloten, en daar hebben we nog geen spijt van.



2015 was een minder jaar. Er waren wat lichamelijke ongemakken en blessures waardoor de lange afstanden wat stil vielen. Met 1750 km was 2015 een zeer mager loopjaar met ook heel weinig wedstrijden.

2016 begon terug beter en in april liep ik in **Antwerpen** marathon nr 25. Bart moest hiervoor passen maar in oktober stonden we weer samen aan de start in **Eindhoven**. En alweer kon ik het jaar afsluiten met een PR 3:22:04. Ik voelde me klaar om onder de 3:20 te duiken.

Daarvoor kozen we **Rotterdam** uit in april 2017. Maar het was mijn dag niet en na 28 km gaf ik er de brui aan. Bart kon hier nr 24 op zijn lijstje zetten. Maar niet getreurd in september was er een nieuwe editie van de **Leie marathon**. Daar wilde ik zeker 3:19.. lopen. Er werd dan ook stevig getraind maar op de dag zelf liep het helemaal niet zoals gewenst. Nog voor halfweg was het op, maar in tegenstelling tot in Rotterdam liep ik nu wel door tot het



einde. Met 3:35 was ik dik teleurgesteld maar ik was wel weer derde dame ! Nog tijdens het lopen van de laatste kilometers was ik echter al een nieuw plan aan het uitdokteren. De **Marathon van Gent** was 1 maand na de Leiemarathon. Ik sprak Rudy Van Daele aan en vroeg of hij mij wilde hazen. Dat wilde hij graag en de 4 weken die ons nog rustten traiden we samen nog wat extra kilometers en tempo's. Dat was nog best pittig. Dankzij mijn

superhaas Rudy liep ik die dag, marathon nr 30, naar mijn PR aller tijden, 3:19:16 , en strandde ik op ettelijke seconden van het podium. In de laatste 100 meter werd ik nog voorbijgestoken. Eeuwig spijt heb ik , dat ik toen niet heb doorgegaan.

In 2017 was Bart 50 jaar geworden. Als kadoo kreeg hij een ticket voor de **Marathon van Londen**. Uiteraard was dat een ticket voor twee. Voor Londen hadden we maar 1 doel. Zien dat we gezond en zonder blessures konden starten. Want als je daar niet kan meedoen dan ben je veel geld kwijt. Londen was dan ook vooral een sightseeingtoer. Zeker ook omdat het die dag bloedheet was. Maar het was wel een geweldige ervaring.

Na Londen liepen we nogmaals de **Brabantse wal marathon**. Ditmaal samen met Saskia, Bart was supporter en saboteur van dienst.

2019 konden we een derde **Zeeuws Vlaanderen** noteren. In de zomer was ik klaar voor ons ultradebuut op de dodentocht. Maar helaas kreeg ik 2 dagen voor de start ineens af te rekenen met een voetblessure. Er zat niet anders op dan 100 km meefietsen terwijl mijn maatje een topprestatie leverde. Gelukkig was ik later dat jaar nog in staat om de marathon van **Brugge** te lopen, want toen kwam corona.

Ik zou dat jaar 40km lopen voor kom op tegen kanker, maar dat ging dus niet door. Het evenement werd uitgesteld. We kwamen dan op het idee van de **ronde van Sint-Niklaas**. 54 km rond groot Sint-Niklaas, al lopende of met de fiets, in etappes of in 1 keer, alleen of in bike en run. Saskia en ik traptten af met een loop in 1 etappe . Mijn eerste ultrarun stond op de teller. En eerlijk, dat smaakte naar meer . Maar corona bleef duren. In januari 2021 liepen we met ons twee, dat mocht toen al terug, van de **Panne naar Knokke-Heist**, een virtueel evenement. 67 km, alweer een Ultra.

Gelukkig begon daarna alles weer op gang te komen en kregen wij vooral veel zin om ons aan wat trail gedoe te wagen. Een eerste doel werd gesteld in januari 2022. De **Hoefftrail** – 54 km . De toon was toen gezet want in 2022 liepen we daarna nog: **North C trail 42km – Marathon van het Zoniënwoud 42km – Lachouffetrail 47.5km – Krekentrail 42 km – de Wase Ultra 63km – tis voor niks Gelrode 42km** en als kers op de taart **de Bello Gallico 80 km**.

Dat noemen ze een actief jaar. En we zijn in 2023 op dat elan verder gegaan.

Bart had na een periode met minder afstand toch ook weer de draad opgepikt en liep in januari een **eigen marathon** en in februari de marathon afstand op de **Cavatrail in Eeklo**.

Begin Maart trokken we met het kwartet naar de marathon van het **Nationaal Park de hoge Kempen**. Een

mooie training voor de **Cretes de Spa 67 km** en de **Grand Ballon 70 km** .



Bart, laat de ultra trail afstanden aan hem voorbij gaan, maar wil wel zijn marathon aantal opkrikken. In mei loopt hij nog **eentje op zichzelf**. We vertrekken als kwartet in Hulst, waarna hij na een aantal kilometer alleen verder gaat om na 42 km onze oprit op te lopen.

In juni zouden we opnieuw de **Brabantse Wal marathon** lopen. Met $\frac{3}{4}$ kwartet want nr 4 was op trektocht. We stonden uiteindelijk maar met een half kwartet aan de start want Saskia reed de donderdag ervoor frontaal op een andere fietser en was voor even buiten strijd.

Bart en ik gingen begin juli nog een **wandeltocht in Lokeren** meelopen en deden hier ook 43 km.

Roland had ondertussen de marathon van Antwerpen op zijn agenda gezet. En het kwartet besloot om voltallig deel te nemen. Er werd weer wat specifieker getraind en na **Antwerpen** planden we dan ook nog **Kasterlee** en de **Meerdaalwoudtrail 44km** erbij.

En zo komt Bart aan 40 en ikzelf aan 50. En het komende jaar zullen er alvast nog een heleboel bijkomen. We proberen op hetzelfde elan door te gaan.

Samen met Saskia en Roland maken we er steeds weer een plezier van. Lopen, afzien, ploeteren, zuchten, strompelen, vallen, ... en dan de beloning



Hop naar nog meer loopplezier en fijne avonturen.

Veerle Hofman

advertentie

advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT



Nieuwkerkenstraat 265
9100 Sint-Niklaas
Tel. 03 777 77 62
Fax 03 766 24 72
advocaat.busschaert.jp@telenet.be



Juwelier DE CAUWER by DIBRAGO
Raapstraat, 119
9100 Sint Niklaas

Tel: +32 03 776 21 49 | info@dibrago.be
Tel: +32(0)475 69 99 31 | www.de-cauwer.be



JUWELEN, GOUD, ZILVER en PARELS
KLOKKEN, WEKKERS en HORLOGES
AANKOOP OUD GOUD
ALLE HERSTELLINGEN IN EIGEN ATELIER
DINS-WOENS-VRIJDAG 10 - 12.30u en 13.30 - 17.30u
ZATERDAG 10 - 12.30u en 13.30 - 17.00u



**BONNE
TARTE**

Lepelhoekstraat 2 - 9100 Sint Niklaas
03 776 28 78
www.bonnetarte.be

Zon en vrieskou kleuren de KBC cross in Burcht

Het crossseizoen draait op volle toeren.

Overal te velde kunnen crossliefhebbers zich tegoed doen aan modderige parcours.

Voor wie het toch iets rustiger wil houden zijn er gelukkig nog interessante alternatieven.

Niet alleen VAL

Op de VAL crossen wordt er niet alleen bijzonder snel gelopen maar vaak krijg je ook nog een vettig en pittig parcours te verwerken. En je hebt ook nog een VAL nummer of daglicentie nodig.

Voor de liefhebbers kan het best een prettige ervaring zijn. Maar voor minder ervaren crossers is het soms wat frustrerend om al dat crossgeweld te ondergaan.

Gelukkig zijn er leuke alternatieven.

Maar ook Burcht

Eentje ervan is de KBC cross in Burcht.

Een organisatie van Walo coryfee Jef Claessens.

Ideaal voor wie toch liever met wat minder stress zijn spikes aantrekt om naar de start te gaan.

In Burcht moet je soms ook wel behoorlijk door de modder ploeteren. Niks daarvan dit jaar.

De vrieskou verhardde de ondergrond en dan is het natuurlijk wat opletten om de voeten niet om te slaan. Wat crossgevoel moet er uiteraard wel zijn.

Maar het was vooral genieten van het winterzonnetje en het mooie uitzicht op de Schelde.

En vooral van de gezellige en ongedwongen sfeer die er heerst en dat voor, tijdens en na de wedstrijd.

En nadien zorgt Jef ook nog voor een mooie prijzentafel.

Kortom, zelfs al vind je al dat gecross maar niks, dan zal dit soort wedstrijden je zeker kunnen bekoren!

Chris Schelkens



Walo stak de taalgrens over

Vlaanderen telt natuurlijk heel wat leuke wegwedstrijden.

Maar af en toe eens iets nieuw ontdekken heeft natuurlijk ook wel charme.

Waarom niet de taalgrens oversteken om te zien hoe het er bij onze Franstalige landgenoten aan toegaat?

Twee Walo's waren nieuwsgierig en warmden hun beste Frans op.

Klimmen

Hun keuze viel op een typisch Waals dorpje waar je spontaan in vakantiesfeer komt. Het vredig dorpje Amougies ligt in de omgeving van Ronse. Niet al te ver van de Kwaremont, Paterberg...

Zou het dus stevig klimmen worden in deze omgeving?

Volgens de website van de organisatie zou men maar één echt steile helling onder de voeten schuiven.

Tijdens de rit naar het dorp was het al genieten van mooie vergezichten. Dat was al veelbelovend.



En dalen

Er was keuze tussen twee lussen van 4.5 of 10.5 km. En het parcours stelde niet teleur. Mooie natuur, prachtige vergezichten en natuurlijk kwam de

verwachte helling. Een stevige klim maar nadien ook een zalige afdaling naar het dorp.

En ook met de organisatie zat het goed snor. Voor slechts 3 of 6 euro kreeg je een perfect beveiligd parcours, een overvloedige bevoorrading aan de aankomst en een prima accommodatie.

Niet verwonderlijk dat zowat 500 atleten de weg vonden naar Amougies. In Wallonië lijkt de loopsport nog steeds erg populair. Het Waalse enthousiasme werkt blijkbaar aanstekelijk.

Hopelijk waait het over naar het noorden van het land waar organisatoren vaak tegen dalende inschrijvingscijfers aankijken.

Chris Schelkens

Sprokkels – Sprokkels - Sprokkels

- www.walo.tk piekt op 7 januari.



- **Guy Van Damme crost naar zilver.**

Op zondag 14 januari liep Guy Van Damme zilver (M55) op het provinciaal veldloopkampioenschap van de VAL (Vlaamse Atletiek Liga). Het modderig parcours van 4180m haspelde Guy af in 16'48" Ook binnen het KAVVV&Fedes circuit presteert Guy opvallend goed, als 59 jarige loopt hij steevast voorin de groep Master Heren 50+.

- **100 jaar “De Droomballon”, proficiat.**

WALO ontving een uitnodiging van de gemeentelijke basisschool om deel te nemen aan de festiviteiten rond 100 jaar “Droomballon”. Als actieve Nieuwkerkse vereniging kunnen we daar niet ontbreken. Tot 2014 waren de leerlingen van De Droomballon (en ook van de katholieke lagere school OLV Ten Bos) een graag geziene gast op onze februari-cross. Ze kwamen telkens talrijk deelnemen op de voetbalpleinen van de Meestersraat, met de bekende “berg van Nieuwkerken”, thans een skate-parkje, en later op het recreatiedomein De Ster. Laten we hopen dat ze met het eeuweest in zicht deze traditie weer oppikken.

- **Jong-WALO loopt “Hulst by lightrun”**



We herkennen Joke, Lore, Ingrid, Yannick, Pieter, Elias en Laurens op de foto.

Ze liepen vrijdagavond 19/01 te Hulst een wandel- en loopevenement in de straten en op de wallen van de mooi verlichte stad.

Onze lopers kozen voor de sfeervolle tocht van 9,1km. De ‘wedstrijd’ was ondergeschikt aan sfeer en genieten ... elke deelnemer was winnaar, een uitslag werd niet opgemaakt.

- **Bart Coppens en Filip Mortier knallen op de Midwinter halve marathon Cadzand.**



“Eerste helft meewind, tweede helft tegenwind. Tussendoor wat strand, duinen en wegeltjes. Heerlijk zwaar!”

Schrijft Bart in zijn kort Strava-verslag. Hij finisht, die zondag 4 februari als 48^e op maar liefst 814 deelnemers en is 14^e (op 122) in de categorie M40+. Hij klokte af in 1:25:33 of een goede 4:03/km. Filip Mortier deed het nog iets straffer: 1:23:12 (3:57/km) en werd daarmee 11^e bij M40+

- **Petje af voor ons viertal: Drielandenpunt trail, Vaals, Nederland**



Modder, modder, modder... bergen modder, help, moeder help. Zou je kunnen denken, maar dat is buiten ons 4-tal gerekend.

Saskia, Veerle, Bart en Roland laten zich niet vlug afschrikken en schuwen het zware werk dus niet.

Veerle en Saskia kozen resoluut voor de 50km (Saskia 5:39:45 - Veerle 6:01:35)

Bart en Roland vonden 30km modderlopen voldoende (Bart 3:50:56 – Roland 3:59:53)

Uit beelden op facebook blijkt dat de douche, ten huize Roelant, verstopt raakte door het vele slijk..

- **Waar trainen op maandagavond allemaal niet goed voor is**



Je leert er waar de naam ESSO en de naam Cercle Brugge vandaan komt. Je komt te weten wat aan de oorsprong ligt van het tegen elkaar klinken van het volle bierglas... en je leert werken met chatGPT.

Heb je het verslag gelezen van onze nieuwjaarscorrida in dit blad? Dit verslag is voor 95% geschreven door chatGPT, een artificiële intelligentie tool.

De maandagavondtraining is echt niet te missen. Om 19u45 stipt vertrekken er twee groepen aan de sporthal “De Mispelaar”-Nieuwkerken. De ene groep loopt 5:20/km de andere groep 6:20/km. Kortom goed voor lichaam én geest.

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

Looptechnische analyse

Sportrevalidatie

Postoperatieve revalidatie



Vlasbloemstraat 90A

info@backtivity.be

9100 Nieuwkerken-Waas

www.backtivity.be

03 827 84 27



Uitvaartzorg
Van de Velde

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

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

Wij willen enkel het beste
voor onze klanten.
En dat is ons gelukt.



BESTE VAN
DE TEST

TEST AANKOOP
09/2022
Beste bank

Frank Mertens Bv
VIJFSTRATEN 15/
9100 SINT-NIKLAAS
tel 03 766 85 99
vijfstraten@argenta.be
ON 0894 992 373 RPR OOST-VLAANDEREN

Zo simpel kan het zijn.



Bakkerij
Valaert



Broodautomaat 24/24u

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

zita
lingerie

M 0472 60 58 21
T 03 334 63 02
E jessy@lingeriezita.be
W lingeriezita.be

Jessy De Grootte
Lingeriestylingconsulente
Vrasenestraat 64
9100 Nieuwkerken

Uitslagen niet-KAVVV&Fedes-wedstrijden

Les Hivernales du RCB, Watermaal Bosvoorde zon 4/02/24		
19,2 km	Cathérine De Moor	1:48:12
	Ingrid Senaeve	1:49:54
	Pieter Verbraeken	1:30:21
	Yannick Rottier	1:30:41

KSAH, KBC-cross, Burcht, zat 20/01/2024			
3000m	Guy Van Damme	11:04	1e H55+
	Herman D'Hondt	11:47	2e H55+
	Joke David	13:07	3e D
	Patrick Roelandt	13:10	5e H55+
	Maurits Verbeeck	13:25	6e H55+
	Jozef Claessens	14:28	8e H55+
	Herman Verplancke	14:52	9e H55+
	Chris Schelkens	16:43	13e H55+
	Sandrina Smet	17:07	9e D
	Marita Hofmans	18:30	12e D
	6000m	Christof Van Geeteruyen	24:23
Pascal Van Strydonck		26:46	8e H
Rik Dhollander		38:35	14e H

Berlaerloop, Koewacht (NL), zat 13/01/2024			
12km	Rik Dhollander	1:25:16	34 ^e /34 7 ^e HvetF
8km	Dirk Brynaert	31:32	4 ^e /41 2 ^e HvetE
	Luc Van Wolvelaer	37:28	15 ^e 1 ^e HvetF
	Danny Van Damme	44:18	23 ^e 7 ^e HvetF
	Chris Schelkens	44:20	24 ^e 8 ^e HvetF
4km	Marc Bosman	22:51	2 ^e /27 2 ^e HvetF

Jeff Thuy Memorial Heikant (NL) zat. 6/01/2024			
3km	Kristien Servotte	22:44	5ptn

Santa-run Stekene, zon 17/12/23				
600m 101dln	Lowie Vermeire	2:36,5	34 ^e	
	Amelia Verbraeken	2:47,9	51 ^e	
	Mia Foubert	3:19,5	96 ^e	
1200m 105dln	Obe Vaerewyck	4:07,6	4 ^e	
	Mias De Smet	4:15,7	10 ^e	
	Pauline De Beleyr	4:40,5	37 ^e	
	Sam Foubert	4:41,0	39 ^e	
5km 208dln	Dirk Brynaert	18:24,8	19 ^e	5ptn
	Yannick Rottier	18:38,3	22 ^e	5ptn
	Luca Boeykens	19:35,4	31 ^e	
	Lore Gheeraert	20:03,8	37 ^e	
	Lune Vaerewyck	20:09,0	40 ^e	5ptn
	Joakim Van Gasse	20:20,2	42 ^e	
	Chris Schelkens	22:42,5	72 ^e	
	Ingrid Senaeve	22:59,8	74 ^e	5ptn
	Vicky Clarysse	23:24,7	83 ^e	5ptn
	Jozef Claessens	23:55,4	90 ^e	5ptn
	Sandrina Smet	26:06,6	119 ^e	5ptn
	Lieven Van Eynde	27:37,6	149 ^e	5ptn
	Els De Rudder	37:54,4	206 ^e	
10km 218dln	Filip Mortier	34:05,4	9 ^e	
	Bart Coppens	35:54,4	18 ^e	5ptn
	Christophe De Grande	37:15,4	28 ^e	
	Cisse Vandermeulen	37:27,0	30 ^e	5ptn
	Filip Van Goethem	38:41,2	41 ^e	
	Elias Moons	41:46,5	78 ^e	
	Jan Van Steelant	42:51,6	90 ^e	5ptn
	Danny Heyndrickx	43:12,7	96 ^e	5ptn
	Luc Smet	47:17,4	133 ^e	5ptn
	Rik Dhollander	1:01:58,0	214 ^e	5ptn



©Cath Van Laere, Santa-run Stekene

PUNTENKLASSEMENT 2023 – 2024

punten 2023-2024	aantal wedstrijden	totaal punten
Senioren Heren		
Ally Laurens	3	15
De Grave Jasper	4	20
De Nocker Jari	2	10
De Wert Nico	1	6
Moons Elias	2	13
Rottier Yannick	4	21
Vandermeulen Cisse	2	11
Van Geeteruyen Christof	12	66
Verbraeken Pieter	3	16
Masters Heren 40+		
Coppens Bart	5	32
Foubert Bert	2	10
Mortier Filip	2	14
Somers Steven	7	35
Van Gasse Joakim	3	19
Van Havermaet Hans	3	16
Van De Vijver Peter	1	5
Van Steelant Jan	3	15
Masters Heren 50+		
Brynaert Dirk	0	27
Degrande Christophe	2	13
Heyndrickx Danny	4	20
Lesdanon Frédéric	13	75
Moenssens Marnix	3	16
Roelant Bart	1	5
Smet Luc	5	25
Van Damme Guy	13	105
Van Goethem Filip	1	5
Van Strydonck Pascal	3	15
Vercauteren Kris	1	5

Masters Heren 60+		
Adriaenssens Dirk	1	5
Bogaert Patrick	3	15
Bosman Marc	4	20
D'hondt Herman	16	125
De Caluwe Guy	1	5
Hebbinckuys Johan	4	20
Roelandt Patrick	3	19
Schelkens Chris	2	10
Senaeve Walter	3	15
Smet Paul	1	5
Syvertsen Roland	1	7
Van Daele Rudy	1	9
Van Damme Danny	4	20
Van Eynde Lieven	1	5
Van Geeteruyen Benny	2	10
Van Havere Bo	1	5
Van Wolvelaer Luc	7	44
Verbraeken Jean-Pierre	5	25
Verplancke Herman	9	47
Vlaminck Patrick	1	5
Wuytack Frank	1	5
Masters Heren 70+		
Bracqué Marc	1	5
Claessens Jozef	16	125
De Grande Michel	1	6
Geleyn Romain	3	15
Martens André	4	33
Dhollander Rik	6	30
Van Bunder Albert	1	5

Junioren Dames		
Vaerewijck Jinte	8	42
Senioren Dames		
David Joke	13	83
De Smet Ruth	1	5
Gheeraert Lore	2	15
Senaeve Ingrid	4	21
Van Remoortere Eveline	1	5
Masters Dames 35+		
Clarysse Vicky	2	10
Van Overtveldt Tina	2	10
Vereecken Liesbeth	1	5
Wuytack Diewertje	2	10
Masters Dames 45+		
Hofman Veerle	1	6
Servotte Kristien	8	40
Van Hul Sonja	9	49
Vercammen Saskia	1	8
Masters Dames 55+		
Goedemé Marijke	1	5
De Souter Kristel	5	30
Smet Sandrina	15	106
Van Vlierberghe Carina	1	5
Verheyden Gina	4	20
Vonck Martine	1	5
Wuytack Sara	5	41
Masters Dames 65+		
Hofmans Marietta	2	10
Rottier Francine	2	10
Van Beek Rita	5	25
Vandermeulen Chris	2	10

Drie heren en 1 dame overschrijden nu al de 100 punten. Het zal je niet verbazen dat we het over Sandrina (106), Guy (105) Jozef en Herman D (beide 125) hebben. Deze personen zullen opnieuw hoog scoren op het eind van het seizoen. Ook Joke (83) en Frederic (75) zijn bijzonder goed bezig. Maar tenslotte zijn we allemaal winnaar, "run for fun"!



© Marc Van Hove

Jeugdverslagen

4^{de} criterium cross Burcht:

2 december 2023

Voor zij die hier al eens aan de start stonden weten dat de cross in Burcht meestal natte voeten oplevert. Sommige delen van het parcours worden herleid tot heuse modderstroken waarin al eens een loopschoen achterblijft. Ook supporterende ouders weten het: laarzen of waterdichte stapschoenen zijn een must voor wie de Vliegende Schoenen wil aanmoedigen. Mia en Karlein maken bij de Benjamin-meisjes voor het eerst kennis met het natte parcours. Met voorzichtige passen proberen ze de natste plekken te vermijden. Helaas een maat voor niks: al na 100 meter zijn sokken en schoenen doorweekt. Bij de Benjamin-jongens verdedigen Bent en Siebe de Walo-kleuren. Siebe neemt zoals steeds een verschroeiende start. Bent weet mooi mee te schuiven en eindigt in een sterk bezette wedstrijd op de 9e plek. Bij de Pupillen-meisjes wriemelen Pauline en Lux zich door de eerste bochten. Pauline weet na een derde wedstrijd op te schuiven naar plaats 2. Lux kon zich helaas niet recht houden op het modderige

parcours, getuige haar besmeurde handen. Pupillen Sam, Mias en Obe nemen een snelle start. Alweer een spannende finish voor Obe, want hij wordt op de hielen gezeten door een concurrent in het klassement. Mias ziet het, op weg naar de 3e plek, voor zich gebeuren. En Sam trekt in zijn laatste rechte lijn nog een straffe sprint en komt zo op de 5e plek. Anaïs en Lune lopen bij de Miniemen-meisjes een verstandige wedstrijd. Lune kan halverwege geleidelijk weglopen van haar naaste concurrent. En Anaïs vecht tot op de meet voor haar 5e plek. Cadetten Mila en Eva wringen zich in het bochtige deel na de start naar een respectievelijk 4e en 6e plek. Bij doorkomst na ronde 1 zijn de dames van positie gewisseld: Eva loopt 3e en houdt deze plaats vast tot aan de finish. Mila - eerst in gevecht met haar muts en handschoenen - volhardt en loopt naar plaats 6. Jinte start sterk en komt na het eerste bochtenwerk op plaats 5. Ze eindigt uiteindelijk mooi als 2e in haar reeks.

Geschreven door Wim Vaerewyck

Corrida Nieuwkerken:

7 januari 2024

Voor de eerste wedstrijd van het jaar begeven we ons naar goede gewoonte richting NIEUWKERKEN dorp. In het koude maar gelukkig droge weer wagen onze atleten zich weer aan een aantal kleine of grote toertjes rond de kerk. Na afloop waren er verse, warme pannenkoeken of een zakje snoep. Welverdiend voor de atleten en tegelijkertijd een kleine steun voor de kas van WALO jeugd! Na een grondige opwarming en verkenning van het parcours, mogen de benjamin meisjes eindelijk starten. Tussen de grote, blauwe massa volharding atleetjes ontdekken we toch 4 WALO meisjes. **Ruby, Chloé, Maelys** en **Mia** geven het beste van zichzelf. Ruby en Chloé vinden elkaar en finishen in de eerste helft van de wedstrijd. Niet veel later volgen ook Maelys en

Mia. Ook de benjamin jongens lopen drie toertjes rond de kerk. Dit is een walk in the park voor **Siebe** die met ruime voorsprong als eerste toekomt. **Lowie** en **Bent** zijn aan elkaar gewaagd en komen als 8^{ste} en 9^{de} binnen. En nog eens 8 seconden later zien we ook **Mathieu** de finish bereiken. Bij de pupillen staan ze al met veel minder aan de start, maar dat maakt het eenvoudiger om voor de Walo's te supporteren. **Pauline** neemt de tijd om haar tegenstanders in te schatten, maar na het tweede rondje heeft ze er genoeg van en neemt ze een voorsprong die ze niet meer uit handen geeft. Ook **Mila** en **Lux** lopen dapper hun 4 rondjes uit en komen mooi als 4^{de} en 6^{de} over de streep. Bij de jongens zijn het **Obe** en **Mias** die er een mooie strijd van



BURCHT

© WALO-jeugd



CORRIDA

© Marc Van Hove



maken voor de eerste plaats. Het is Obe die deze spannende strijd wint. **Sam** houdt mooi stand en eindigt op de 7^{de} plaats! **Lune** is zeker van een medaille met maar drie miniemen meisjes aan de start. Ze maakt er een erezaak van om toch bovenaan op het podium te kunnen staan, knap gedaan Lune! Omdat drie mensen aan de start wel heel weinig is liepen de jongens hun rondje samen met de meisjes. **Jakob** en **Robin** domineren de wedstrijd. En bezetten zo de twee hoogste plaatsjes van het podium. **Thibault** mispakt zich aan de afstand maar loopt dapper zijn wedstrijd uit. Onze cadetten staan mee met de grote mensen aan de start van de 5 km.

Spannend, maar ze doen het alle vijf schitterend. **Eva** is al heel het seizoen goed bezig en kan ook vandaag haar favorietenrol waarmaken, ze komt als eerste cadet binnen. Ook **Hanne** en **Naobi** kunnen een strak tempo aanhouden met een derde en 5^{de} plaats tot gevolg. **Liesl** houdt zich mooi aan haar eigen tempo en finisht ook haar eerste 5 km. Bij de jongens kan ook **Arthur** standhouden, hij verovert de 7^{de} plaats. De chocolaatjes zijn hier weer welverdiend. Het is duidelijk, de vliegende schoenen zijn klaar voor het nieuwe jaar!

Geschreven door Nele Hofman

Wedstrijd Wilrijk: 21 januari 2024

De eerste cross van het nieuwe jaar vond plaats in Wilrijk. Deze keer ging het eens door op een zondag ipv zaterdag. De temperatuur was aan de lage kant, maar de zon was van de partij. Waarschijnlijk hadden de Walo-lopertjes nog vele nieuwjaarsverplichtingen, want de Walo-vertegenwoordiging was beperkt. Jakob, Robin, Liesl en Eva waren van de partij. Een goede opwarming is van groot belang, zeker als het frisser weer is. Ook na de opwarming mogen ze eigenlijk niet stilstaan. Jakob bleef inderdaad mooi in beweging en Robin volgde zijn voorbeeld. De meisjes moesten meer gemotiveerd worden om nog eens een rondje te lopen. Robin en Jakob liepen 1200m bij de miniemen. Jakob liep meteen op kop, maar had wel een concurrent die kort bij hem bleef. Jakob gaf niet af en kon zijn tegenstander afschudden. Door zijn goede tactiek behaalde hij de eerste plaats. Robin vocht zijn

eigen strijd uit. Net voor de finish moest hij nog volop spurten om de andere looper achter zich te laten. Hij eindigde dus op de 3e plaats. Liesl en Eva startten samen bij de Cadetten Meisjes voor een afstand van 2100m. Het parcours begon ondertussen al glibberiger en glibberiger te worden. De supporters zagen een loopster van een andere club onderuit gaan, maar ze kon direct terug recht springen en verder lopen. Eva deelde haar wedstrijd goed in waardoor ze een ruime voorsprong opbouwde en de eerste plaats kon verzekeren. Liesl hield mooi haar eigen ritme aan en wist goed stand te houden op dit zwaardere parcours. Ze veroverde de 6e plaats. Na het lopen kregen alle lopers een chocomelkje en peperkoek om terug op krachten te komen.

Geschreven door Tina Van Overtveldt

advertentie

Wij besparen energie

 **MNtechnics**
Creative with energy

Zonnepanelen - Laadpalen

0477/75 39 62

www.mntecnic.be

Mededelingen jeugd:

- **Jeugdtrainers:** Als er nog mensen geïnteresseerd zijn, laat het ons zeker weten.
- **T-shirts:** Als er atleten nog rode T-shirts, singletjes of een muts nodig hebben, deze zijn altijd te verkrijgen bij trainer Jari.
- **Bruikleen:** Voor de nieuwe leden die eens aan een wedstrijd willen meedoen maar nog geen spikes hebben. Kunnen deze in bruikleen gevraagd worden bij trainer Jari, hij heeft verschillende maten thuis op voorraad liggen.
- **Weekend Herentals:** De inschrijving voor het WALO jeugdweekend van 10 mei tot 12 mei komen maar traag op gang. Dus al wie zich geroepen voelt om mee te gaan wacht dan niet te lang om in te schrijven, dit kan door een mail te sturen naar Vicky.

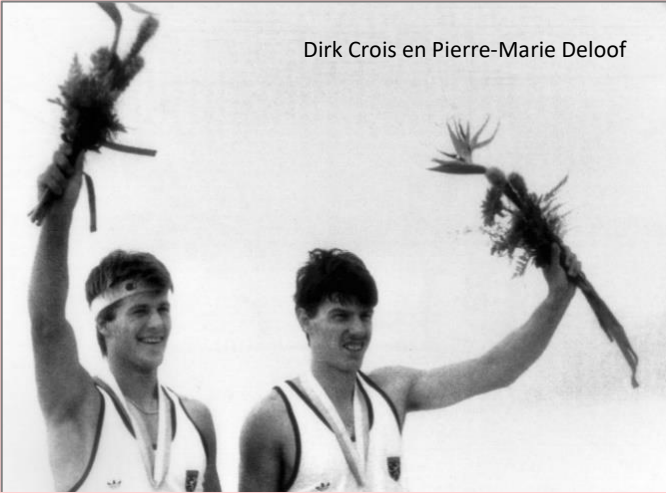
Jeugdklassement 2023 – 2024

Het is februari en dat wil zeggen dat het crosseizoen over een maand gedaan is. Met nog 4 wedstrijden op het programma waaronder onze eigen stercross en met de interne wedstrijd sluiten we het winterseizoen af. De strijd tussen **Siebe** en **Obe** voor de eerste plaats is nog steeds aan de gang, maar tot in tegenstelling van vorige keer heeft Obe nu haasje over gedaan en neemt de leiding in het klassement met 88p. Siebe volgt op de tweede plaats met 73p, die nu op de hielen wordt gezeten door de zus van onze leider in het klassement **Lune** met 69p. **Eva** die de laatste tijd goed aan het trainen is laat ons zien dat die inzet goed beloond wordt door al een paar overwinningen en top 3 plaatsen op de wedstrijden, en door deze mooie prestaties staat ze nu 4^{de} met 65p. Ook **Jakob** laat zien dat na jaren van veel trainen en hard werken, hij hier nu de vruchten van kan plukken door als eerste jaar miniem al vele top 3 plaatsen te behalen dit levert hem een 5^{de} plaats op met 62p. **Pauline** laat haar niet meer veel zien op de trainingen maar dat wil niet zeggen dat haar prestaties hier onder leden op de wedstrijden zij volgt met 60p. **Sam** is de verrassing van het seizoen niet alleen omdat hij de smaak voor de wedstrijden te pakken heeft en ze bijna allemaal mee heeft gedaan, maar ook door het feit dat hij als eerste jaar pupil veel in de eerste deelnemers helft van de uitslagen staat. Dit verdient dan ook de 7^{de} plaats in het klassement met een totaal van 58 punten. Ook **Mais** voelt zich al goed thuis bij onze vliegende schoenen en dit met nog maar 1 jaar op zijn teller bij deze groep. Hij maakt het de klassement leider niet altijd gemakkelijk op de wedstrijden door net op het laatste moment de voorsprong bijna nihil te maken, dit is goed voor een 8^{ste} plaats met 52p. Ook onze jongste atleetje **Mia** is haar plaats in het klassement goed aan het verdedigen. Ze verschijnt zelfs in de top 10 en dit in het eerste jaar dat ze bij de vliegende schoenen zit super bezig Mia, haar prestaties zijn goed voor een 9^{de} plaats met 44 punten. Ook de oude bekende die al wat jaren meedraait binnen de vliegende schoen is **Liesl** zij is niet de grootste fan van de crossen maar toch heeft ze al veel crossen gedaan, zij sluit dan ook de top 10 af met 42p.

advertentie



Wedstrijd	intern jeugd 07-10	Schoten 14-10	Wommelgem 21-10	Deurne 11-11	Stabroek 25-11	Burcht 02-12	alf Schoten 09-12	Stekene 18-12	Nieuwkerken 07-01	Wilrijk 21-01	Kalmthout 03-02	Totaal punten
Vaerewyck Obe	7	10	10	8	10	10	7	7	9		10	<u>88</u>
De Wolf Siebe	7	10	10	9	10	10	7		10			<u>73</u>
Vaerewyck Lune	7	8	8	8	8	8		7	7		8	<u>69</u>
Van de vijver Eva	7	8	6	7	7	7			8	8	7	<u>65</u>
Boes Jakob	7		6	6	6	7	7		8	8	7	<u>62</u>
De Beleyr Pauline	7	9	10		9	8			8		9	<u>60</u>
Foubert Sam	7	6	6	5		8	7	7	5		7	<u>58</u>
De Smet Mias			7	6		8	7	7	8		9	<u>52</u>
Foubert Mia	7	5	5	5		5		7	5		5	<u>44</u>
Aelbrecht Liesl	7	5	5	5	5				5	5	5	<u>42</u>
Van Den Bergh Lux	7		5		5	5	7		5		5	<u>39</u>
Vandeleur Anais	7	7	7	7		7						<u>35</u>
Van de vijver Robin	7				5	5			7	6	5	<u>35</u>
De Beleyr Hanne	7	5	5		5				6		5	<u>33</u>
Smits Mila	7		8		6				5			<u>26</u>
Vincke Mila			8		6	6					5	<u>25</u>
Boeykens Lennert	7	7						7				<u>21</u>
Verhelst Bent	7					6			7			<u>20</u>
Vermeire Lowie	7								7			<u>14</u>
Dopayogui Chloé	7								6			<u>13</u>
Maes Arthur	7								5			<u>12</u>
Tritsmans Thibault	7								5			<u>12</u>
Aben Estelle	7											<u>7</u>
Aben Oscar	7											<u>7</u>
Aben Victor	7											<u>7</u>
Dopayogui Lana	7											<u>7</u>
Gorleer Paulien	7											<u>7</u>
Meul Marie	7											<u>7</u>
De Batselier Luci	7											<u>7</u>
De Bock Ruby									7			<u>7</u>
Verbraeken Amilia								7				<u>7</u>
Boes Karlein						5						<u>5</u>
Dopayogui Maelys									5			<u>5</u>
Van Camp Naobi									5			<u>5</u>
Van Der Linden Mathieu									5			<u>5</u>



Dirk Crois en Pierre-Marie DeLoof



Annelies Bredael



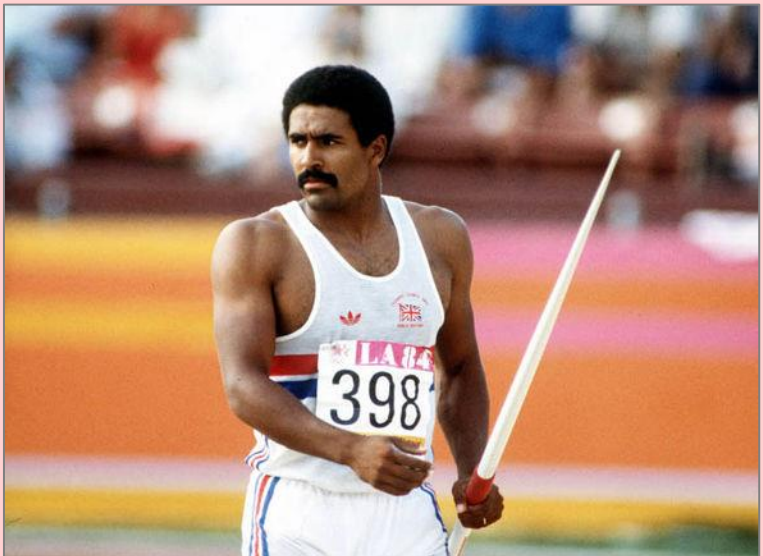
Val van Mary Decker op de 3000m



Roger Ilegems



Nawal el Moutawakel, goud voor Marokko



Daily Thompson.

Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen. Los Angeles 1984

Los Angeles was de enige stad die zich kandidaat had gesteld om de OS van 1984 te organiseren. De stad was in



1932 al eens gaststad geweest en was dus niet aan zijn proefstuk toe. Opmerkelijk was wel dat niet het stadsbestuur de organisatie voor zijn rekening nam, maar voor het eerst werd een consortium van bedrijven de organisator. Met succes overigens, deze spelen leverden een winst op van 200 miljoen dollar! Nadat de USA de spelen van Moskou in 1980 had geboycot, bleef een antwoord niet uit. Rusland zond dus geen atleten naar de spelen. Bij de opening van de spelen was er een duidelijke referentie naar Jesse Owens; zijn kleindochter bracht de vlam binnen in het stadion. De legendarische 400m hordeloper, Edwin Moses kreeg de eer om de atleten-eed uit te spreken. En wie herinnert zich nog het spectaculaire binnenvliegen in het stadion van Bill Sutor, verkleed als raketman met een jetpack op de rug?

Hoogtepunten

Jesse Owens achterna..

Carl Lewis was ongetwijfeld dé atleet van deze spelen. Hij evenaarde het record van Jesse Owens en wist dus 4 gouden medailles te behalen: 100m, 200m, verspringen en 4 x 100m. *"Alles wat men over mij vertelt en de ambities van de tegenstrevers om mij te kloppen, verontrusten mij helemaal niet, integendeel het motiveert me nog meer"* verklaarde Lewis aan de perslui. *"Ze krijgen allen de gelegenheid om te bewijzen dat ze me werkelijk kunnen kloppen. Ik weet dat dat niet mogelijk is, hier niet en vandaag niet."* En na zijn eerste gouden medaille op de 100m verklaarde hij aan de verzamelde pers: *"One done and three to go!" Van zelfvertrouwen gesproken! Dat bleek eens te meer in het verspringen: bij zijn eerste poging sprong hij 8,54m ver en gaf verstek voor de overige 5 pogingen! Zo zeker was hij dat niemand in staat zou zijn die afstand te overbruggen.*

Tienkamp wordt populair dankzij Daily Thompson.

Tienkamper en Brit **Daily Thompson** hernieuwde zijn titel van vier jaar voordien. Het wereldrecord dat hij in LA vestigde hield negen jaar stand, als Olympisch record bleef het zelfs twintig jaar overeind. De Duitser **Jurgen Hingsen** was zijn grootste rivaal, de twee vochten memorabele duels uit, waarbij ze elkaar om beurten het wereldrecord afsnoepten. De beslissing viel in het polsstokspringen, Hingsen wipte over 4m50, Thompson haalde 5 meter. Voor Thompson op het veld verscheen was de tienkamp een van de minder populaire atletieknummers. Showbeest Thompson maakte van ieder onderdeel echter een heus spektakel, waardoor de tienkamp enorm aan populariteit won. In 1984 tijdens de officiële medaille overhandiging floot hij zowaar het nationale 'God save the Queen' en tijdens het TV interview nadien toonde

hij vol trots zijn medailles aan de camera met de woorden: *"I've got the Big G, boys, the Big G!"*

Marokko aan de top.

Nawal El Moutawakel won verrassend de 400m horden, de Marokkaanse was daarmee de eerste vrouwelijke winnares uit een islamitisch land en landgenoot Said Aouita won glansrijk de 500M.

Marathonverhalen.

De Amerikaanse **Joan Benoit** won de eerste Olympische marathon voor vrouwen, voor **Greta Waitz** beide dames bevestigden later hun status van vrouwelijke top marathon loopsters.

Een wedstrijd met dramatische beelden overigens. Toen **Gabi Andersen-Schiess** het stadion binnenstroomde, overmand door de hitte en door een gebrek aan drinken tijdens de wedstrijd, weigerde ze elke hulp en legde ze zwalpend de laatste meters af. TV camera's hielden de beelden van de 39-jarige Zwitserse skilerares zo lang mogelijk vast en toen ze na vijf minuten eindelijk met spastische bewegingen over de meet strompelde, viel ze in de armen van wachtende artsen. De 'prestatie' leverde haar de 34ste plaats op, maar legde haar ook geen windeieren. De organisator van de marathon van New York bood haar het vijfvoudige startgeld aan van alle andere deelneemsters, wat ze uiteraard in dank aanvaardde. De winst van **Carlos Lopes** (toen 37 jaar oud) in de marathon was het allereerste goud voor Portugal. Na hem finishten de Ier **John Treacy** en de Brit **Charlie Spedding** op plaatsen twee en drie. Voor België konden we Karel Lismont, Armand Parmentier en Johan Geirnaert aan het werk zien.

Hoog, hoger, hoogst...

Een schitterende prestatie kwam op naam van **Ulrike Meyfarth** die twaalf jaar na haar eerste goud in München en ondanks een zwaar depressieve periode

er toch terug bovenop kwam. In LA versloeg ze met een sprong van 2m02 de Italiaanse **Sara Simeoni**, meteen ook een nieuw Olympisch record. Daarmee was ze zowel de jongste als de oudste hoogspringster die ooit goud haalde..

Zware teleurstelling voor thuispubliek..

Voor de spelen was in de vakpers al heel wat geschreven rond het nakende duel tussen de Zuid-Afrikaanse, blootsvoets lopende Zola Budd en de chouchou van het Amerikaanse publiek: **Mary Decker**. Geen wonder dus dat de grootste teleurstelling voor het thuispubliek de val was van Mary Decker in de 3000m. **Zola Budd** werd onder zwaar boegeroep slechts zevende. Volgens Decker en haar Amerikaanse supporters was de blootvoetslopende Zuid Afrikaanse immers oorzaak van die val. De jury die het zaakje onderzocht vond hiervoor echter geen aanwijzingen. In juli 1985 kregen beiden een revanche in het Londense Crystal Palace. Decker won de wedstrijd, Budd eindigde 13 seconden later als vierde.

Dubbel-dubbel

Sebastian Coe won de 1500m voor de tweede keer op rij, dit keer klopte hij landgenoot **Steve Cramm**, in de 800m hernieuwde hij het zilver van vier jaar eerder. Dit keer was de Braziliaan **Joacim Cruz** hem te snel af.

Albatros...

De bijnaam Albatros dankte **Michael Groß** aan zijn enorme spanwijdte van 2m13 voor een lichaamslengte van 2m01. Het eerste goud over 200m vrije slag leverde hem met een chrono van 1.47.44 ook het wereldrecord op. 's Anderendaags was hij opnieuw de beste, dit keer over 100m vlinderslag met een nieuwe wereldtijd van 53.08.

Rustig aan!?!?:

De Duitser **Thomas Fahrner** zorgde voor de grootste stunt door zich als titelkandidaat van de 400m vrije slag niet voor de finale te kwalificeren. In de reeksen deed hij het kalmpjes aan, met de bedoeling om de finale in één van de buitenbanen te kunnen zwemmen. Pech voor hem was dat hij 19/100ste te traag zwom en de negende tijd neerzette die hem naar de

B-finale verwees. Hierdoor was hij zo woedend dat hij die B-finale niet alleen won, maar met 3.50.91 een nieuw Olympisch record zwom maar ook sneller was dan de Amerikaanse winnaar **George Thomas DiCarlo** die goud won met 3.51.23.

Spannend:

Geen zilver in het koninginnenummer, de 100m vrije slag bij de vrouwen, **Carrie Steinseiffer** en **Nancy Hogshead** tikten gelijk aan en beide Amerikanen kregen goud. De chrono en de aankomstrechtters konden de twee niet scheiden.

Madame Butterfly

Mary T. Meagher mocht zonder twijfel de titel van 'grootste vlinderslagzwemster aller tijden' opeisen. Niet voor niets kreeg ze de bijnaam Madame Butterfly. In eigen land won ze drie gouden medailles: 100 en 200m vlinderslag plus 4 x 100m wisselslag.

Belgische prestaties

België was vertegenwoordigd met 67 atleten en wist 4 medailles te behalen.

Op de wielerpiste zorgde Roger Ilegems voor de grootste Belgische verrassing in LA: hij won de puntenkoers.

Na een spannende wedstrijd wisten de roeiers **Dirk Crois** en **Pierre-Marie Deloof** zilver te behalen in de dubbel skiff. Ze lagen bijna de hele wedstrijd aan kop, maar moesten hun meerdere erkennen in een door het thuispubliek fel aangemoedigd Amerikaans duo.

Onze frêle ogende roeier **Ann Haesebrouck** wist knap het brons uit de brand te slepen met 0.2 seconden voorsprong op nummer 4 in de enkel skiff.

Geen medaille, maar toch vermeldenswaard is dat de jongste deelnemer aan deze Olympische Spelen een Belg was. **Philippe Cuelenaere** was met 12 jaar en 334 dagen de jongste deelnemer in Los Angeles. Hij was de stuurman van de gebroeders **William** en **Guy Defraigne** in de dubbel twee met stuurman. Ze haalden de B-finale waarin ze 5^{de} werden.

André Martens

advertentie

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC - Asbest

Marc Vereecken

Energiedeskundige type A-EP 16367

Asbestdeskundige



Europark-Oost 40B
9100 Sint-Niklaas
03/776 19 22 – 0497/703069

Email: info@mvbuilding.be
www.mvbuilding.be
BTW: BE0430.415.724

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC

Veerle Martens

Erkend vastgoedmakelaar – BIV 207 535



Ten Bos 11 bus 1
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel. 03/776 19 22

Email: info@dnvastgoed.be
www.dnavastgoed.be
BTW: BE0764.467886

Vliegende schoen in de kijker: *Aben Estelle*

Hoe lang ben je al bij WALO?

1 jaar 6 maanden.

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

Dat je dan meer informatie krijgt over verschillende delen van atletiek.

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Verspringen.

Wie is je atletiekidool?

Jasmine.

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

Toen ik in het 2^{de} studiejaar de 1^{ste} plaats had op de scholenloop.

Welke activiteit zou je graag eens willen doen met de club/groep?

Zwemmen in het zwembad van Beveren.

Wie is jouw favoriete muziekidool en waarom?

Camille Dhont: Ze kan heel mooi zingen en ze schrijft mooie liedjes.

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Op mijn kamer spelen.

Heb je nog andere talenten en/of hobby's?

Piano en muziekschool.



Wie mag er de volgende



in de kijker zijn?

Lena Boes

advertentie

OXFORD

fietsen gemaakt voor jou

Oxford, het Belgische merk sinds 1925 (Bijna 100 jaar!!), gemaakt voor Belgische wegen!

Reeds 3 generaties sterk in fietsen!

Fietsen maken zit in ons bloed! Voor ons betekent 'sterk in fietsen' ook meer dan het bekwaam maken van fietsen. Het betekent dat we sterke fietsen maken, zoals we er zelf een zouden willen: degelijk, betrouwbaar, duurzaam, comfortabel en veilig! Een fiets bestendig tegen alle omstandigheden. Ja zelfs tegen de Belgische buien en wegen...

Van Den Berghe N.V./ Oxfordbikes/VDB Parts N.V.
Industriepark Noord 24/24A, 9100 Sint-Niklaas
Tel: +32 (0)3/778.77.91

WALO In de kijker: Johan Hebbinckuys.

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

Mijn passie ligt bij de fiets dus kies ik voor een wielrenner: Wout Van Aert. Sympathieke sportman.
Ook Jean-Marie Pfaff verdient alle lof en respect. El Sympathico heeft zijn bijnaam niet gestolen.

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

Meeste waardering voor turnen en ballet. Hoe het lichaam zodanig op de proef wordt gesteld, opperste concentratie in toch wel een korte carrière.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Mijn deelname aan de organisatie Sporta Mont-Ventoux. De mythische berg beklimmen langs de drie kanten. Super fijne ervaring. Enkel de laatste klim werd verstoord dooreen gigantisch onweer.

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

Muziek betekent veel voor mij. Samen met enkele vrienden muziek maken zou leuk zijn.
Af en toe een concertje mee pikken.
Wandeltochten doen met vrienden.

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

Toekomst plannen en goede voornemens uitdaging doe ik niet. Ik zie wel wat mijn pad kruist.
Gravel biken zit in de lift, een georganiseerde gravel bike tocht zou ik wel zien zitten.
En eens deelnemen aan een wandeltocht van ongeveer 50km samen met enkele gasten?

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

Er is tegenwoordig weinig positiefs te vertellen over deze wereld. Oorlogen teisteren onze aardbol, dictators en idioten besturen deze wereld.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Dromen is mooi maar komen zelden uit.
Een ideale dag is opstaan, zonnetje schijnt, zalige temperaturen, leuke fietstocht doen met vrienden en achteraf op een fijn terras een goe glas drinken.
Geef mij maar lente en de zomer. Ben geen herfst en wintermens.

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

Reese Witherspoon, goeie actrice, mooie uitstraling. Of een ritje met Wout Van Aert.

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

WALO in één omschrijving? Een toffe sympathieke sportieve vriendengroep waar ik mij thuis voel.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Het bestuur onder leiding van Jean-Pierre is zeer goed bezig.
Misschien toch enkele dingen. Ondertussen wordt er ook gefietst bij de WALO's met name de WaloFi's.
Jean-Pierre is hier een beetje de voortrekker, zou leuk zijn mocht er hier ook een pagina aan gewijd worden in het boekje, om zo voor wat reclame te zorgen.
Misschien ook winter- of herfstkledij voorzien met WALO-logo erop. Bijvoorbeeld een muts of jas zoals bij onze WALO-jeugd



Kalender Wedstrijden buiten het KAVV Circuit				
zaterdag 24 februari 2024	Halve Marathon Axel	Axel (NL)	21Km 8,5Km	14u00
zaterdag 2 maart 2024	Marathon van Kruiseke	Kruiseke	42 Km 21Km 10,5 Km	9u00 12u30 14u00
zondag 17 maart 2024	Endurance Day	Hamme	100 Km 50 Km 42,195 Km 21Km	7u30 9u00 11u00 13u00
zondag 17 maart 2024	Dendermonde loopt	Dendermonde	5 Km 10 Km 10 Mi	14u00 15u00 15u00
zondag 24 maart 2024	Marathon van Gent	Gent	10 Km 21,1Km 42,195 Km	9u30 10u00 10u00
zaterdag 30 maart 2024	25 Km van Hulst	Hulst	7 Km 12,5 Km 25 Km	14u00 14u00 14u00
zaterdag 6 april 2024	Wolvenloop	Wachterbeke	5 Km 10 Km 10 M	15u00 15u00 15u00
zaterdag 20 april 2024	Logus De Hoop Marathon Zeeuws Vlaanderen	Hulst	42,195 Km	11u00
zondag 21 april 2024	10 Miles Antwerpen	Antwerpen	6 Km 10 M	12u00 14u00
zaterdag 4 mei 2024	Verrebroek loopt*	Verrebroek	7 Km 14 Km 21 Km	14u00 14u00 14u00
zondag 12 mei 2024	Dwars Door Brugge	Brugge	5 Km 15 Km	10u15 10u45

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

advertentie



KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be



VD-BUILD

www.vd-build.be

uw isolatiespecialist

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.



Kluizenhof 26 • 9170 Sint-Gillis-Waas • www.4allcars.be • hello@4allcars.be